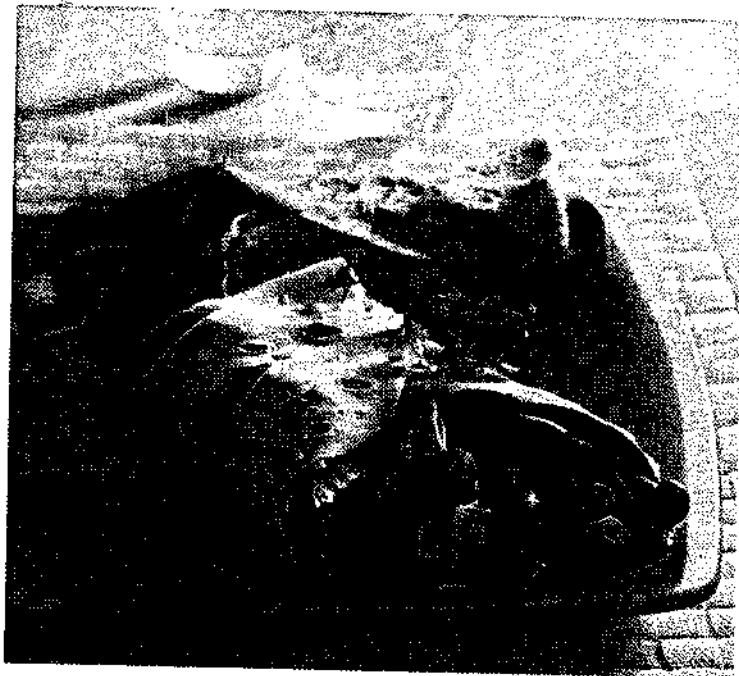


Kirsten Metternich



Köstlich essen bei Diabetes

- Keine Probleme mit Zucker und Cholesterin
- Vom Snack bis zum Festtagsmenü
- Mit 122 abwechslungsreichen Rezepten



TRIAS

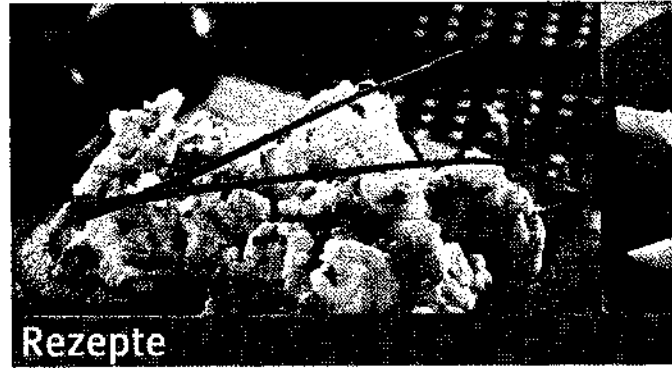


„Das schmeckt mir richtig gut!“



Einführung

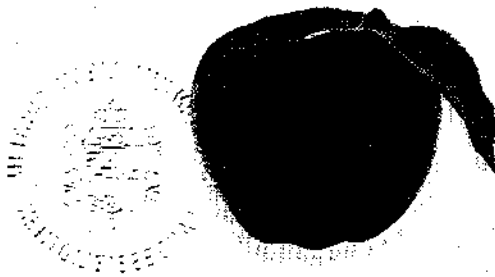
Liebe Leserinnen und Leser	9
Köstlich essen und trinken bei Diabetes	10
– Gesunde Diabetesernährung soll Spaß machen	10
– Kohlenhydrate und ihr Einfluss auf den Blutzucker	10
Richtig essen bei Diabetes	15
– Fettarme Küche – so geht's	15
– Das süße Leben mit Zucker, Süßstoff und Co.	16
– Im Auge behalten: Alkohol und Eiweiß	18



Rezepte

Frühstücksideen

– Kräuterrührei auf Vollkornbrot	22
– Kasselerbrötchen	22
– Vegetarisches Birnenbaguette mit Camembert	24
– Knackige Mehrkornstange	24
– Vollkornbrot mit Zwiebelharzer	27
– Körnerbrötchen zweierlei	27
– Bagel – süß und pikant	29
– Multivitamin-Porridge	29
– Obstnest mit Käse und Walnüssen	30
– Erdbeermüsli	32
– Apfel-Zimt-Traum mit Haferflocken	32
– Zwiebackschmarrn mit Früchten	33
– Himbeeren mit Cornflakes	35
– Wake-up-Drink	35
– Aprikosenquark mit körnigem Frischkäse	36





Kleinigkeiten

- Salat mit roten Linsen	40
- Spargel mit Rucola in Balsamicodressing	43
- Eiliger Spargelsalat	43
- Salat Andreas	44
- Abendbrotsalat	46
- Feldsalat mit Walnüssen	46
- Wikingernudelsalat	47
- Kartoffelsalat	47
- Flusskrebssuppe	48
- Rübli- und Ingwersuppe	51
- Tomatensuppe Spezial	53
- Feldsalatsuppe mit Räucherlachs	53
- Mediterrane Kichererbsencreme	54
- Tomatendip	55
- Pumpnickeltaler	55
- Sushi mit Lachs und Gurke	56
- Gratinierte Chicorée	58
- Marinierte Kirschtomaten	60
- Marinierte Paprikaschoten	61

Hauptgerichte

- Fischklößchen Helgoland	64
- Currykabeljau	66
- Fischsuppe mit Gemüse	69
- Asiatischer Fisch in Kokosmilch	70
- Sesamrotbarsch aus dem Wok	73
- Fischspieße Pomodoro	74
- Red Snapper im Spinatbett	76
- Teriyakihähnchen	79
- Putenbraten mit Dörrobstfüllung	80
- Hähnchengeschnetzeltes mit Mais und Champignons	82
- Knoblauch-Hähnchenkeulen	83
- Putenspieße Zigeuner Art	84
- Kalbsgeschnetzeltes	87
- Budapester Paprikagulasch	88
- Gemüse aus dem Wok	90
- Chinakohl mit Apfel	91
- Bunte Gemüsespieße	92
- Grillchampignons	92
- Auberginen mit Pfefferminzbutter	93
- Krautgemüse süß-sauer	94

„Das schmeckt mir richtig gut!“



Rezepte

– Weihnachtlicher Rotkohl	94	– Curry-Zwiebel-Reis nach Art des Hauses	121
– Wirsinggemüse mit Thymian und Aprikosen	96	– Karottenreis	121
– Natalies Zwiebelgemüse	98	– Kartoffel-Käse-Plätzchen	123
– Radicchio Française	98	– Kartoffel-Käseauflauf	124
– Ratatouille	99	– Kartoffelpüree mit Schuss	126
– Gefüllte Weizenkohlrabi	100	– Herzoginkartoffeln	126
– Grünkern-Gemüse-Pfanne mit Minzjoghurt	102	– Kartoffelknödel	127
– Pikantes Sojaragout	104	– Rosmarinkartoffeln	127
– Sojabratlinge	104	– Kartoffeltarte mit Tomaten	128
– Tofutopf	105	– Weißkohltopf mit Hackbällchen	131
– Spaghetti mit getrockneten Tomaten und Mandeln	107	– Lauchsuppe mit Hackfleisch	132
– Fischlasagne	108	– Curry-Apfel-Suppe mit Hähnchen	133
– Lasagne vegetale	110	– Hähnchen-Gemüse-Eintopf	133
– Spaghetti Bolognese	112	– Minestrone mit Nudeln	134
– Hackauflauf mit Penne	113	– Sauerkrautsuppe	136
– Asiatischer Glasnudelsalat	114	– Linseneintopf	137
– Chinesische Reispfanne	117	– Weiße Bohnensuppe	138
– Risotto Milanese	118	– Zwiebelsuppe	140
– Paella	120	– Kartoffelcremesuppe mit Gambas	142
		– Garneleneintopf	142



Desserts und Süßspeisen

– Erdbeermousse	146
– Joghurtmousse mit Fruchtspiegel	151
– Pfirsichsalat mit Pistazien	151
– Blitzeis	148
– Beerentraum	149
– Mousse au Chocolat	152
– Vanillecreme	154
– Moccacreme	155
– Rote Grütze	156
– Weihnachts-Bratäpfel	159
– Apfelpfannkuchen	160
– Quarkkeulchen	162
– Fruchtkaltschale	163
– Kokosmilchreis mit Aprikosenpüree	163
– Pflaumenauflauf	164

Kuchen, Gebäck und Brot

– Kirschtorte	168
– Nusskranz	170
– Pfirsich-Aprikosen-Streuselkuchen	172

– Streuseltörtchen	174
– Schoko-Muffins mit Walnüssen	176
– Haferflockenplätzchen	179
– Saure-Sahne-Kekse	180
– Terrassentaler	181
– Schnelle Frühstücksbrötchen	182
– Gewürzbrot	184
– Zwiebelbrot	185
– Weihnachtliches Früchtebrot	186
Feste	188
Adressen	189
Rezeptverzeichnis	190

