

**Kochevent für Diabetiker**  
Betroffene und Angehörige**im Herz- und Diabeteszentrum NRW**  
**im HDZ- Kochstudio****„Schnell- einfach - lecker“****Rezepte:**

Pastinakencremesuppe mit Pastinakenchips

\*\*\*\*\*

Feldsalat mit Grapefruits und Walnüssen

\*\*\*\*\*

Buntes Couscous mit Hähnchen-Gemüse-Ragout

\*\*\*\*\*

Mangocreme

\*\*\*\*\*

Beste Brötchensonne \* Avocado - Aufstrich

**Rezepte und Durchführung:****Birgit Hohls**, Dipl. oec. troph., Diätassistentin**Irene Unger**, Diätassistentin**Eine Veranstaltung des Bereichs Ernährungsmedizin**  
**Herz- und Diabeteszentrum NRW**  
**Diabeteszentrum**

Georgstraße 11

32545 Bad Oeynhausen

OA Fr. Dr. med. Y.H. Lee-Barkey

Dipl. oec. troph. B. Hohls Tel.: 057 31 - 97 2218

E-Mail: [bhohls@hdz-nrw.de](mailto:bhohls@hdz-nrw.de)Homepage: [www.hdz-nrw.de](http://www.hdz-nrw.de)



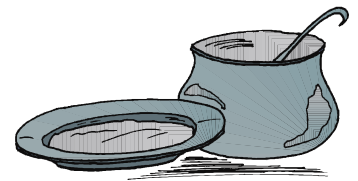
## Pastinakencremesuppe mit Pastinakenchips

### Zutaten für 2 Portionen:

2 Pastinaken (ca. 400g)  
 1 Möhre (ca. 100g)  
 1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 2 EL Pflanzenöl, z.B.  
 Rapskernöl  
 ca. 1/8 l Gemüsebrühe  
 1 kl. Stück frischen Ingwer  
 Curry  
 Salz  
 100ml Milch, 1,5 % Fett

### Zubereitung:

Die Zwiebel würfeln. Den Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln.  
 Die Pastinaken und Möhre schälen und würfeln.  
 Das Öl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer leicht anrösten.  
 Die vorbereiteten Pastinaken- und Möhrenwürfel dazugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Mit den Gewürzen pikant abschmecken.  
 10 Min. – 15 Min. dünsten, pürieren zum Schluss die Milch unterrühren und abschmecken.



### Nährwert pro Portion:

180 kcal, 750 kJ, 5g Eiweiß, 11g Fett,  
 20g Kohlenhydrate, **1 BE** (1 KE) anzurechnen,  
 5g Ballaststoffe, 2mg Cholesterin

### Tipp: statt Pastinake:

Broccoli, oder Blumenkohl, oder Hokaidokürbis, oder Tomaten, oder Sellerie, oder Möhren, oder Champignons, oder Lauch (ggf. mit einen Schuss Milch abschmecken)

## Pastinakenchips

### Zutaten für 2 Portionen:

1 Pastinake  
 Pflanzenöl

### Zubereitung:

Pastinaken schälen und in dünne Scheiben schneiden.  
 Die Scheiben mit Öl einpinseln und auf ein Backblech legen, mit Salz und Pfeffer bestreuen und im Backofen bei 180°C garen, bis sie leicht bräunen .



Quelle: Wikipedia



## Feldsalat mit Grapefruits und Walnüssen

### Zutaten für 2 Portionen:

1/2 Grapefruit  
 100g Feldsalat  
 Basilikum

### Sauce:

1 TL Senf  
 1 EL Walnussöl  
 1 P. Süßstoff  
 Salz, Pfeffer

20g Walnusskerne

### Nährwert pro Portion:

### Zubereitung:

Grapefruits so dick schälen, dass die weiße Innenhaut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Filets in Stücke schneiden.

Eine Sauce zubereiten: Aufgefangenen Saft mit Süßstoff, Senf, Walnussöl, Salz und Pfeffer verrühren.

Feldsalat putzen, Basilikumblättchen abzupfen, mischen und auf 2 Teller verteilen. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Mit Grapefruitfilets auf den Salat geben und mit Dressing beträufeln.

150 kcal, 640 kJ, 3g Eiweiß, 11g Fett,  
 8g Kohlenhydrate, ca. **0,5 BE (0,5 KE)** anzurechnen  
 2g Ballaststoffe, 0mg Cholesterin



## Buntes Couscous mit Hähnchen-Gemüse-Ragout

### Zutaten für 2 Portionen:

120g Couscous (= 6 BE)  
 200g Hähnchenfilet  
 100g Zucchini  
 100g rote Paprikaschote  
 100g Cocktailtomaten  
 100g Möhre  
 100g Fenchel  
 2 Lauchzwiebeln  
 2 EL Olivenöl  
 Salz  
 weißer Pfeffer  
 1/2 TL gemahlener  
 Kreuzkümmel  
 1/4 l Hühnerbrühe oder  
 Gemüsebrühe (Instant)

### Zubereitung:

Couscous in ein Sieb geben, mit heißem Wasser übergießen, abtropfen lassen.

Fleisch in große Stücke schneiden.

Zucchini, Paprika, Fenchel Möhre und Lauchzwiebeln putzen, waschen. Zucchini und Möhre der Länge nach halbieren und in Stücke schneiden. Paprika und Lauchzwiebeln in Stücke, Fenchel in Spalten schneiden. Tomaten würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen. Fleisch darin zwei Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Gemüse zum Fleisch geben und die Brühe zufügen und 15 Min. dünsten.

Couscous mit der doppelten Menge Gemüsebrühe zum Kochen bringen, ausstellen und ca. 10 Min. quellen lassen  
 Couscous ab und zu mit einer Gabel auflockern.

Couscous auf eine vorgewärmte Platte geben. Gemüse darauf anrichten.

### Nährwert pro Portion:

420 kcal, 1750 kJ, 28g Eiweiß, 14g Fett,  
 46g Kohlenhydrate, davon **3 BE (4 KE)** anzurechnen  
 5g Ballaststoffe, 70mg Cholesterin



## Mangocreme

### Zutaten für 2 Portionen:

1 Mango (200g)  
 100g Joghurt 1,5% Fett  
 3 Blatt Gelatine  
  
 Zitronensaft  
 Süßstoff  
 Vanille

### Zubereitung:

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.  
 Auf kleinster Flamme erwärmen  
 (nicht kochen!).

Mango schälen, das Fruchtfleisch um den Kern herum  
 herauslösen und pürieren. Den Joghurt glatt rühren, ½ des  
 Mangopürees unterrühren und mit Zitronensaft, Vanille und  
 Süßstoff abschmecken. Diese Masse nach und nach zu in  
 die warme Gelatine einrühren und abschmecken. Evtl.  
 Physalis klein hacken und unterheben.

In eine Glasschüssel schichtweise die Joghurtcreme und  
 Mangopüree einfüllen und im Kühlschrank fest werden  
 lassen.

### Nährwert pro Portion:

85 kcal, 350 kJ, 3g Eiweiß, 1g Fett,  
 14g Kohlenhydrate, **1 BE** (KE) anzurechnen  
 2g Ballaststoffe, 3mg Cholesterin

### Tipp:

#### **statt Mango:**

Erdbeeren, Blaubeeren, Aprikosen, Pfirsiche, Himbeeren, Orangen,  
 Johannisbeeren

#### **statt Joghurt:**

Kefir, Dickmilch, Buttermilch, Milch



## Beste Brötchensonne

### Zutaten für 10 Portionen:

250g Weizenvollkornmehl  
 250g Magerquark  
 1 Ei  
 1 P. Backpulver  
 Salz  
 2 EL verschiedene Körner  
 z.B.: Leinsamen, Mohn,  
 Sonnenblumenkerne,  
 Kürbiskerne, Sesam

### Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem Teig  
 verarbeiten.

Mit feuchten Händen ca.  
 10 Brötchen formen.

Sie als Sonne auf dem Blech platz  
 ganz leicht berühren. Evtl. noch mit Körnern bestreuen.

Mit einem Messer die Brötchen einschneiden. Im Ofen bei  
 180°C ca. 15 Min. backen.



### Nährwert pro Portion:

118 kcal, 48 kJ, 7g Eiweiß, 1g Fett,  
 17g Kohlenhydrate, **1 BE** (KE) anzurechnen  
 2g Ballaststoffe, 20mg Cholesterin

## Avocado - Aufstrich

### Zutaten:

1 reife Avocado (ca. 200 g)  
etwas Zitronensaft  
200g körniger Frischkäse  
1 klein gehackte Zwiebel  
Salz, Pfeffer  
1 Bund Dill

### Zubereitung:

Avocado halbieren und den Stein herauslösen. Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herausschaben und mit dem Zitronensaft pürieren.

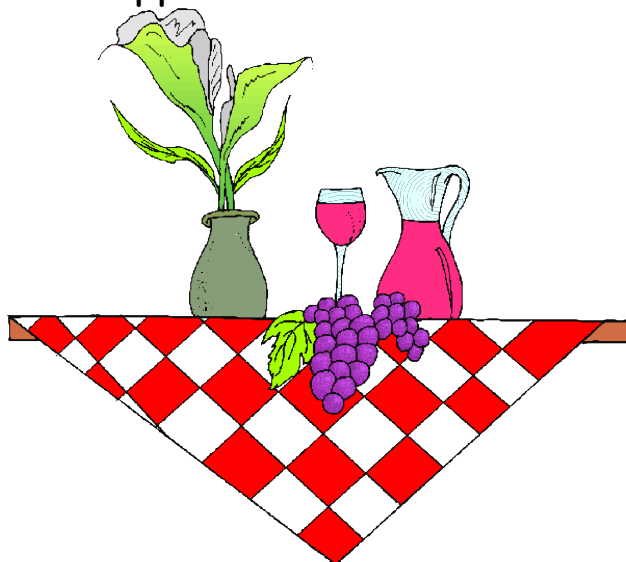
Anschließend mit dem körnigen Frischkäse und der feingehackten Zwiebel verrühren und mit den Gewürzen abschmecken.



### Nährwert pro Portion (20 g):

35 kcal, 150 kJ, 2g Eiweiß, 3g Fett,  
0g Kohlenhydrate, keine **BE** (KE) anzurechnen  
1g Ballaststoffe, 2mg Cholesterin

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Kochen und Backen,  
guten Appetit



Ihre Ernährungsberaterinnen des  
Herz- und Diabeteszentrum NRW  
Bad Oeynhausen

Stand: Dezember 16