



„Christmas Time“

Kochevent für Diabetiker
Betroffene und Angehörige

im Herz- und Diabeteszentrum NRW

im HDZ- Kochstudio

Rezepte:

Roastbeef-Röllchen

Lachsforelle mit Honig-Kräuterkruste und Safransahne

Feldsalat mit Nussdressing und Schinken

Buntes Lauchgemüse

Bandnudeln und Reis

Götterspeise Mecklenburger Art

Rezepte und Durchführung:

Tanja Halbrock (Diätassistentin)

Ulrike Strauhs (Diätassistentin, DKL DGE)



**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

Homepage: www.hdz-nrw.de





Rezepte

Roastbeef-Röllchen

Zutaten für 4 Personen:

Röllchen:

8 dünne	Scheiben Roastbeef
2	säuerliche Äpfel à 110 g = 2 BE
	Saft einer $\frac{1}{2}$ Zitrone
2 EL	Rapsöl

Soße:

2	Schalotten
1 $\frac{1}{2}$ EL	Margarine
1 gestr. EL	Mehl = 1 BE
100 ml	kräftige Fleischbrühe
150 ml	Sahne
	frischer Meerrettich
	Salz, Pfeffer

Gemüse:

2 kleine	Porreestangen
2 EL	Öl
1 $\frac{1}{2}$ EL	Margarine
1 EL	Zucker



Zubereitung:

Für die Röllchen die Äpfel waschen, entkernen und in lange Streifen schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.

Ein kleines Bündel Apfelstreifen auf je 1 Scheibe Roastbeef legen, aufrollen, mit Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Soße die Schalotten abziehen, fein würfeln und im Fett anschwitzen. Brühe und Sahne dazugießen und ca. 10 Minuten köcheln.

Meerrettich schälen, fein reiben und unterrühren. Würzen und ziehen lassen.

Für das Gemüse den Porree putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden.

In heißem Öl zusammen mit der Margarine dünsten.

Mit Zucker bestreuen, nur leicht karamellisieren und abschmecken.

Die Roastbeef-Röllchen mit Porree und Sauce anrichten.

Etwas Meerrettich darüber streuen und sofort servieren.

Nährstoffgehalt für 1 Portion:

Eiweiß: ca. 12 g

Fett: ca. 28 g

Kohlenhydrate: ca. 15 g, davon 6 g anzurechnende KH = $\frac{1}{2}$ BE

Kalorien: ca. 360

Quellennachweis: Landlust Unsere Menüs ISBN 978-3-7843-5123-0





Lachsforelle mit Honig-Kräuterkruste und Safransahne

Zutaten für 4 Personen:

2	Lachsforellenfilets, küchenfertig (ca. 800 g)
2 EL	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer
6 EL	trockener Weißwein
	Öl für die Form

Kräuterkruste:

1 Bund	Petersilie
1 Bund	Dill
2	Knoblauchzehen
2 TL	grobkörniger Senf
1 EL	Honig = 1 BE
3 EL	Rapsöl

Safransahne:

1 Briefchen	Safran (0,1 g)
1	Salatgurke
40 g	Pinienkerne oder Mandelstifte
	Salz
1 EL	Margarine
200 ml	Sahne



Zubereitung:

Die Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln und anschließend salzen und pfeffern.

Für die Kräuterkruste die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Knoblauch abziehen und sehr fein hacken.

Mit Kräutern, Senf, Honig und Öl zu einer Paste verarbeiten.

Die Lachsforellenfilets damit gleichmäßig bestreichen und in die geölte Auflaufform legen.

Den Wein angießen und bei 200 Grad etwa 15-20 Minuten garen.

Für die Safransoße die Pinienkerne/Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten.

Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausschaben.

In 0,5 cm dicke Scheibe schneiden, in der Margarine andünsten und salzen.

Mit Sahne und Safran aufkochen und cremig einköcheln.

Pinienkerne/Mandelstifte untermischen

Beilagenvorschlag:

Bandnudeln oder Reis

Nährstoffgehalt für 1 Portion:

Eiweiß: ca. 44 g

Fett: ca. 37 g

Kohlenhydrate: ca. 8 g, ohne anzurechnende KH

Kalorien: ca. 540

Quellennachweis: Landlust Unsere Menüs ISBN 978-3-7843-5123-0





Feldsalat mit Nussdressing und Schinken

Zutaten für 6 Personen:

300 g	Feldsalat
80 g	Haselnüsse, gehackt
2	Äpfel, rot á 110 g = 2 BE
1 EL	Zitronensaft
175 g	Lachsschinken, gewürfelt etwas Öl zum Braten

Dressing:

3 EL	Apfelessig
50 ml	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer
1 Prise	Zucker
3 EL	Sonnenblumenöl
3 EL	Nussöl
2 milde	Zwiebeln



Zubereitung:

Für den Salat die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten und abkühlen lassen.
Die Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen.
In feine Spalten schneiden und sofort mit Zitronensaft beträufeln.
Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern.

Für das Dressing den Essig mit Brühe, etwas Salz, Pfeffer und Zucker verrühren.
Das Öl kräftig unterschlagen, Zwiebeln pellen, fein würfeln und unterheben.
In einer Pfanne die Schinkenwürfel mit etwas Öl kross braten, abtropfen.
Kurz vor dem Servieren den Salat mit dem Dressing mischen.
Mit Haselnüssen, Apfelspalten und Schinkenwürfeln bestreut anrichten

Nährstoffgehalt für 1 Portion:

Eiweiß: ca. 8 g

Fett: ca. 21 g

Kohlenhydrate: ca. 7 g, ohne anzurechnende KH

Kalorien: ca. 250

Quellennachweis: Landlust Unsere Menüs ISBN 978-3-7843-5123-0

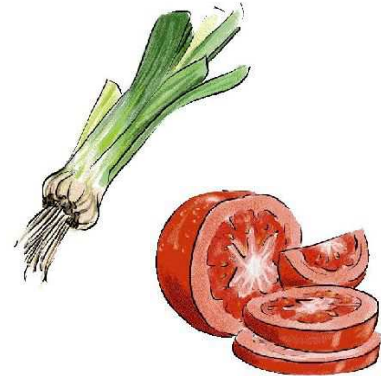




Buntes Lauchgemüse:

Zutaten für 4 Personen:

750 g	Lauch
120 g	Tomaten, getrocknet und in Öl eingelegt
8-10 frische	Tomaten
4	Schalotten
2-3	Knoblauchzehen
	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
	glatte Petersilie



Zubereitung:

Den Lauch putzen, gründlich waschen, längs vierteln und in $\frac{1}{2}$ cm große Ringe schneiden.

Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und klein würfeln.

Die frischen Tomaten überbrühen, abschrecken und enthäuten.

Anschließend vierteln, entkernen und fein würfeln.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und ebenfalls fein würfeln.

In etwas Olivenöl glasig dünsten.

Lauchringe und alle Tomatenwürfel kurz mitdünsten.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Petersilie garniert anrichten.

Nährstoffgehalt für 1 Portion:

Eiweiß: ca. 6 g

Fett: ca. 7 g

Kohlenhydrate: ca. 13 g, ohne anzurechnende KH

Kalorien: ca. 135

Quellennachweis: Landlust Unsere Menüs ISBN 978-3-7843-5123-0





Götterspeise Mecklenburger Art

Zutaten für 6 Personen:

180 g	Vollkornbrot = 6 BE
	Margarine
1 EL	Zucker = 1 BE
100 ml	Sahne
200 g	Magerquark
	Süßstoff
500 g	Sauerkirschen, ohne Zuckerzusatz = 4 BE



Zubereitung:

Etwas Margarine in der Pfanne zerlassen.

Das Vollkornbrot reiben und mit dem Zucker in der Pfanne rösten. Abkühlen lassen.

Die Sahne steif schlagen.

Den Quark mit etwas Mineralwasser mit Kohlensäure verrühren.

Mit Süßstoff abschmecken und die Sahne unterheben.

Die Quark-Sahne abwechselnd mit den Brotkrümeln und den Kirschen in Gläsern schichten

Mit Sauerkirschen garnieren und kühl stellen.

Nährstoffgehalt für 1 Portion:

Eiweiß: ca. 7 g

Fett: ca. 6 g

Kohlenhydrate: ca. 23 g = 2 BE

Kalorien: ca. 175

Quellennachweis: Nostalgische Gaumenfreuden aus Mecklenburg ISBN: 3-933574-04-8

