



UKRUB UNIVERSITÄTSKLINIKUM DER  
RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

„Advent, Advent“

**Kochevent für Diabetiker**  
Betroffene und Angehörige



**im Herz- und Diabeteszentrum NRW**

**im HDZ- Kochstudio**

Rezepte:

**Cremige Rosenkohlsuppe**

\*\*\*\*\*

**Hasenfilets mit Walnussskruste**

\*\*\*\*\*

**Spitzkohlgemüse**

**Glasierte Rote Bete mit Rosmarin**

\*\*\*\*\*

**Fruchtiger Blattsalat**

\*\*\*\*\*

**Macaire - Kartoffeln**

\*\*\*\*\*

**Bratapfel**

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





## Cremige Rosenkohlsuppe

### Zutaten für 4 Personen:

400 g	Rosenkohl, frisch
1	Zwiebel
80 g	Kartoffel = 1 BE
1 EL	Margarine
1 Prise	Zucker
50 ml	Weißwein, trocken
500 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Sahne
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss etwas Zitronensaft

### Garnitur:

2-3 EL	Sahne, geschlagen
½ Bund	Petersilie, gehackt



### Zubereitung:

Rosenkohl putzen, waschen und eine Handvoll Röschen entblättern. Den Rest vierteln.

Zwiebel und Kartoffel schälen. Beides klein würfeln.

Zwiebelwürfel mit etwas Zucker in der Hälfte der Margarine glasig dünsten.

Den Wein zugeben und vollständig einkochen.

Mit 450 ml Gemüsebrühe und der Sahne auffüllen.

Das zerkleinerte Gemüse zugeben und mit den Gewürzen abschmecken.

Alles ca. 20 Minuten garen und anschließend pürieren.

Einmal aufkochen lassen und nochmals abschmecken.

Rosenkohlblätter mit einer Prise Zucker und Salz in der restlichen Margarine anbraten.

Etwa 50 ml Brühe zugießen und 5-7 Minuten garen. Die Flüssigkeit soll verkocht sein.

Zum Schluss mit den Gewürzen und etwas Zitronensaft würzen und warm stellen.

Zum Garnieren geschlagene Sahne und gehackte Petersilie unterrühren.

Mit Rosenkohlblättern anrichten.

### Nährstoffgehalt für 1 Person:

Eiweiß: ca. 7 g

Fett: ca. 20 g

Kohlenhydrate: ca. 9 g, ohne anzurechnende Kohlenhydrate

Kalorien: ca. 245

Quellennachweis: Landlust Die Rezepte Band 2 ISBN: 978-3-7843-5054-7



## Hasenfilets mit Walnusskruste

### Zutaten für 4 Personen:

50 g	Walnüsse, grob gemahlen
2 EL	Walnussöl
20 g	Waldhonig = 1,5 BE
4	Hasenfilets á 125 g
	Salz und Pfeffer
1 EL	Öl
500 ml	Wildfond
15 g	Speisestärke = 1 BE
30 g	Quittengelee = 1,5 BE



### Zubereitung:

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Die Walnüsse mit Walnussöl und Honig verrühren.

Die Hasenfilets mit Salz und Pfeffer würzen

Im heißen Öl von jeder Seite 1-2 Minuten goldbraun anbraten.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in eine feuerfeste Form legen.

Mit der Walnussmasse bestreichen.

Im Backofen (Mitte, Umluft 200 Grad) 8-10 Minuten goldbraun überbacken.

Zwischenzeitlich das Bratfett mit dem Wildfond ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen.

Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und den Fond damit binden.

Mit Salz, Pfeffer und Quittengelee abschmecken.

Die Filets mit der Sauce servieren.

### Nährstoffgehalt für 1 Person:

Eiweiß: ca. 29 g

Fett: ca. 19 g

Kohlenhydrate: ca. 13 g = 1 BE

Kalorien: ca. 340

Quellennachweis: GU „Wild modern und einfach“ ISBN: 3-7742-5462-1



## Spitzkohlgemüse

### Zutaten für 4 Personen:

1 kg	Spitzkohl
2	Schalotten, fein gewürfelt
4 EL	Wasser
10 g	Zucker (1 EL) = 1 BE
1 EL	Estragonessig
1 EL	Butterschmalz
500 ml	Geflügelfond
100 g	Sahne
8 g	Speisestärke (1 TL) = 0.5 BE
	gehackte Petersilie oder Schnittlauchröllchen



### Zubereitung:

Den Spitzkohl putzen und in feine Streifen schneiden.

In kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Schalotten in einem großen Topf mit Wasser und Zucker leicht karamellisieren.

Mit Estragonessig ablöschen und sofort 1 EL Butterschmalz zugeben.

Die Schalotten glasig dünsten und den Spitzkohl zufügen.

Mit dem Geflügelfond auffüllen und einköcheln lassen.

Die Sahne zufügen und aufkochen lassen.

Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und die Sahne damit binden.

Die gehackten Kräuter zum Schluss unterheben und nochmals abschmecken.

### Nährstoffgehalt für 1 Person:

Eiweiß: ca. 8 g

Fett: ca. 6 g

Kohlenhydrate: ca. 13 g, ohne anzurechnende Kohlenhydrate

Kalorien: ca. 140

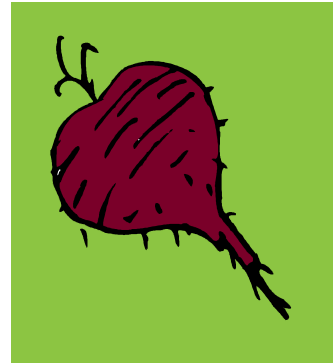
Quellennachweis: GU Wild „modern und einfach“ ISBN: 3-7742-5462-1



## Glasierte Rote Beten mit Rosmarin

### Zutaten für 4 Personen:

8 kleine	Rote Beten
50 ml	Obstessig
$\frac{1}{2}$ TL	Kümmel
5 g	Zucker (1 TL) = 0.5 BE
1 EL	Margarine
3	Rosmarinzweige
	Salz
	Pfeffer



### Zubereitung:

Die Rote Beten waschen und in Salzwasser mit Obstessig und Kümmel in etwa 1 Stunde nicht zu weich kochen.

Die Knollen abschrecken, schälen und je nach Größe vierteln oder achteln.

#### Tipp:

Gummi- oder Einweghandschuhe tragen, da sich der rote Farbstoff nur mühsam von den Händen entfernen lässt.

1 TL Zucker und 1 EL Margarine in einer Pfanne goldgelb karamellisieren lassen.

Die Nadeln von 3 Rosmarinzweigen zufügen.

Die Rote Beten in der Pfanne schwenken, bis sie heiß sind.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

### Nährstoffgehalt für 1 Person:

Eiweiß: ca. 4 g

Fett: ca. 2 g

Kohlenhydrate: ca. 22 g, ohne anzurechnende Kohlenhydrate

Kalorien: ca. 125

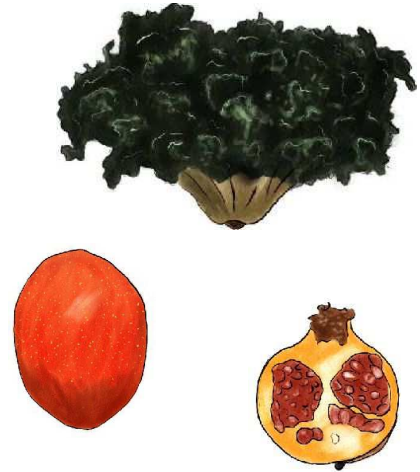
Quellennachweis: GU Wild „modern und einfach“ ISBN: 3-7742-5462-1



## Fruchtiger Blattsalat

### Zutaten für 4 Personen:

200 g	Blattsalat (z.B. Endivie, Fertigmischung)
1	Granatapfel mit Schale, 200 g = 1 BE
1	Mango, groß (200 g Fruchtfleisch) = 2 BE
2 EL	Balsamico bianco
2 EL	Olivenöl
	Salz
1 Prise	Chiliflocken



### Zubereitung:

Den Salat putzen, waschen und trockentupfen.

Bei Bedarf klein zupfen.

Den Granatapfel quer halbieren.

Die Kerne herauslösen und zum Salat geben.

Die Mango schälen, 2/3 Drittel davon in Würfel schneiden und zum Salat geben.

Restliches Fruchtfleisch mit Balsamico Essig, Öl, Salz und den Chiliflocken pürieren.

Den Salat mit der Vinaigrette mischen und sofort servieren.

### Nährstoffgehalt für 1 Person:

Eiweiß: ca. 1 g

Fett: ca. 5 g

Kohlenhydrate: ca. 12 g, davon anzurechnende Kohlenhydrate 6 g =  $\frac{1}{2}$  BE

Kalorien: ca. 100

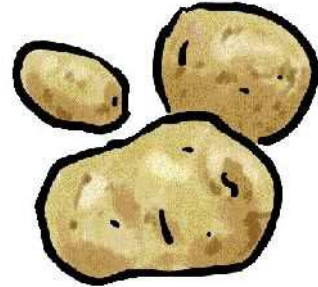




## Kartoffelplätzchen – Pommes Macaire

### Zutaten:

480 g Kartoffeln, geschält = 6 BE  
4 EL Margarineflöckchen  
Muskatnuss, gerieben  
Salz



### Zubereitung:

Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen und durch die Kartoffelpresse drücken. Margarineflöckchen, Muskatnuss und, falls erforderlich, etwas Salz rasch darunter rühren.

Die Masse auf leicht bemehlter Fläche zu Rollen mit 4 cm Durchmesser formen. In gleich dicke Scheiben schneiden.

In einer gefetteten Pfanne beidseitig goldgelbe Farbe nehmen lassen.

### Tipp:

Steht zu viel Fett in der Pfanne, zerfallen die Kartoffelscheiben!

### Abwandlungen:

Angebratene magere Schinken-, Zwiebelwürfelchen und Petersilie oder angeschwitzte Würfelchen von gekochtem Schinken und geschnittenem Schnittlauch der Kartoffelmasse begeben.

### Nährstoffgehalt insgesamt:

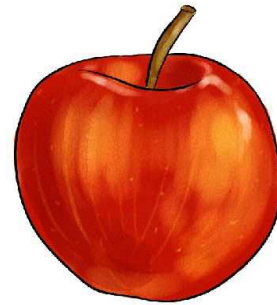
Eiweiß: ca. 9 g  
Fett: ca. 32 g  
Kohlenhydrate: ca. 70 g = 6 BE  
Kalorien: ca. 600



## Bratapfel

### Zutaten für 4 Personen:

4	Äpfel à 110 g = 4 BE
1	Zitrone (Saft)
10 g	Rosinen (1 TL) = 0.5 BE
10 g	Korinthen (1 TL) = 0.5 BE
1 EL	gehackte Mandeln
2 TL	Margarine
50 g	Marzipan-Rohmasse = 2.5 BE
100 ml	Apfelsaft = 1 BE
1	Vanilleschote
20 g	Rohrzucker (2 EL) = 1.5 BE
300 g	Joghurt, 1,5% Fett = 1 BE
4 EL	Eierlikör, bei Bedarf



### Zubereitung:

Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher entfernen.  
Die Äpfel mit Zitronensaft marinieren, damit sie nicht braun werden.  
Rosinen und Korinthen ca. 15 Min. in lauwarmem Wasser einweichen und abgießen.  
Weiche Margarine, Marzipan-Rohmasse, Rosinen, Korinthen und Mandeln miteinander verkneten und die Äpfel damit füllen.  
Die Äpfel in eine Auflaufform setzen und den Apfelsaft angießen.  
Bei 200 Grad (Umluft: 180 Grad) ca. 30-35 Minuten im Ofen backen.  
Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und mit Rohrzucker mischen.  
Den Vanillezucker mit Joghurt und evtl. Eierlikör glatt rühren.  
Auf Teller anrichten und je 1 Bratapfel darauf setzen und sofort servieren.

### Nährstoffgehalt für 1 Bratapfel:

Eiweiß: ca. 5 g  
Fett: ca. 9 g  
Kohlenhydrate: ca. 34 g = 3 BE  
Kalorien: 235