

„Bella Italia“
Kochevent für Diabetiker
Betroffene und Angehörige

im Herz- und Diabeteszentrum

im HDZ- Kochstudio

Rezepte:

Caprese mit gedünstetem Gemüse und Thymian

Schweinefilet mit Schinken und Balsamico

Kartoffelgnocchi

Brotsalat

Spinatsalat mit rosa Grapefruit und Nüssen

Gefüllte Pfirsiche



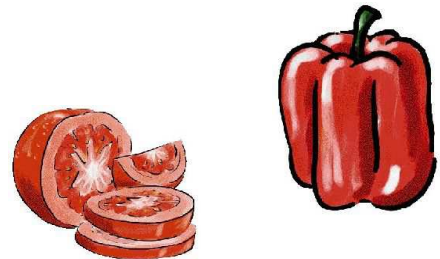
Rezepte und Durchführung:
Ingeborg Müller (Diätassistentin)
Ulrike Strauhs (Diätassistentin, Diätküchenleiterin DGE)

Eine Veranstaltung des Bereichs Ernährungsmedizin
Herz- und Diabeteszentrum NRW
Diabeteszentrum
Georgstraße 11
32545 Bad Oeynhausen
OA Fr. Dr. med. Y. Lee-Barkey
Dipl. oec.troph. B. Hohls Tel.: 057 31 - 97 2218
E-Mail: bhohls@hdz-nrw.de
Homepage: www.hdz-nrw.de

Caprese mit gedünstetem Gemüse und Thymian Caprese con verdure salate al timo

Zutaten für 4 Personen:

320 g	Mozzarella
250 g	reife Tomaten
	frischer Basilikum
5 EL	Olivenöl
120 g	Sellerie
80 g	Paprika
	Thymian, Oregano
	Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Das Gemüse würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen und zuerst den Sellerie, dann die Paprika, schließlich die Zucchini anbraten.

Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

Einige Minuten dünsten, dabei hin und wieder umrühren.

In der Zwischenzeit die Tomaten und den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

Abwechselnd auf einen Teller schichten und mit dem gebratenen Gemüse und etwas Thymian anrichten.

Mit frischen Basilikumblättern und Oregano dekorieren.

Tipp:

Das Gemüse erst nach dem Kochen salzen, dann bleibt es saftiger.

Nährstoffgehalt für 1 Portion:

Eiweiß: ca. 16 g

Fett: ca. 28 g

Kohlenhydrate: ca. 3 g

Kalorien: ca. 330

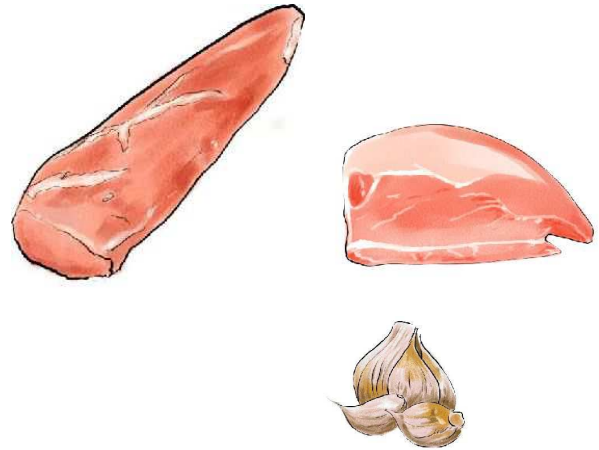
Quelle: Italienische Küche, Academia Barilla ISBN 978-88-540-1556-2

Schweinefilet mit Schinken und Balsamico

Bocconcini di maiale al prosciutto profumati al balsmico

Zutaten für 4 Personen:

500 g	Schweinefilet
8 Scheiben	Parmaschinken
	Crema di Balsamico
1 Zweig	Rosmarin
2	Knoblauchzehen
300 g	Blattsalat
2 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Das Schweinefilet in 8 gleich große Stücke schneiden.

Den Fettrand vom Schinken abschneiden.

Jedes Stück Schweinefilet in eine Scheibe Schinken wickeln und mit einem Zahnstocher fixieren.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, den Rosmarin und Knoblauch zugeben und die Fleischstückchen darin anbraten.

Nach Geschmack etwas Crema di Balsamico über das Fleisch träufeln.

Das Fleisch von beiden Seiten garen, bis es innen nicht mehr rosa ist.

Zum Servieren das Fleisch auf einem Salatbett anrichten, das mit Salz, Pfeffer und Olivenöl angemacht ist.

Darüber die eingekochte Balsamico-Sauce gießen.

Nährstoffgehalt für 1 Portion:

Eiweiß: ca. 32 g

Fett: ca. 9 g

Kohlenhydrate: ca. 1 g

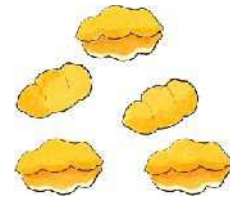
Kalorien: ca. 205

Quelle: Italienische Küche, Academia Barilla ISBN 978-88-540-1556-2

Kartoffelgnocchi Grocchi di patate

Zutaten:

1 kg	Kartoffeln (ergibt 800 g Pellkartoffeln ohne Schale) = 10 BE
400 g	Mehl = 20 BE
2	Eier
100 g	geriebener Parmesankäse
	Salz
	Pfeffer



Zubereitung:

Die Kartoffeln kochen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken.

In das Mehl eine Vertiefung machen, die Kartoffelmasse und die Eier hinein geben und gut mischen.

Den Teig zu einer langen, fingerdicken Rolle formen und 2 bis 3 cm lange Stücke abschneiden.

So entstehen kleine Zylinder, die man leicht mit den Fingern auf die Forken einer Gabel drückt.

Die Gnocchi in reichlich Salzwasser kochen, abgießen und mit etwa Margarine und Parmesan anrichten.

Tipp:

Man kann die Gnocchi auch mit Tomatensauce oder noch besser mit frischen Kirschtomaten, die zuvor in Fett angebraten wurden, servieren.

Nährstoffgehalt insgesamt:

Eiweiß: ca. 105 g

Fett: ca. 40 g

Kohlenhydrate: ca. 400 g, davon anzurechnende KH 360 g = 30 BE

Kalorien: ca. 2380

Quelle: Italienische Küche, Academia Barilla ISBN 978-88-540-1556-2

Brotsalat Panzanella

Zutaten für 4 Personen:

300 g	Weißbrot/Ciabatta = 12 BE
2 reife	Tomaten
2 rote	Zwiebeln
1	Gurke
	Basilikum
2 EL	Olivenöl
	Essig
	Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Das Brot in kaltem Wasser einweichen.

Kleine Brotstücke abbrechen und mit den Händen ausdrücken, um überschüssiges Wasser zu entfernen.

Dann in kleine, trockene Krümel zerbröseln und in eine Salatschüssel geben.

Die geschnittenen Tomaten, Zwiebeln, Gurke und Basilikum hinzufügen.

Mit Öl, Salz und Pfeffer anmachen und an einem kühlen Ort ziehen lassen.

Vor dem Servieren einen Spritzer Essig dazu geben.

Nährstoffgehalt für 1 Portion:

Eiweiß: ca. 7 g

Fett: ca. 6 g

Kohlenhydrate: ca. 39 g, davon anzurechnende KH 36 g = 3 BE

Kalorien: ca. 240

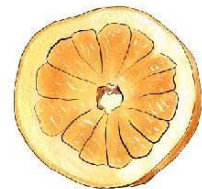
Quelle: Italienische Küche, Academia Barilla ISBN 978-88-540-1556-2

Spinatsalat mit rosa Grapefruit und Nüssen

Insalata di pompelmo rosa, spinaci novelli e noci

Zutaten für 4 Personen:

2 rosa	Grapefruits à 250 g = 4 BE
16	Walnüsse
200 g	frischer, junger Spinat
5 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Die Grapefruits schälen und filetieren.

Das verbleibende Fruchtfleisch auspressen und mit Salz und Öl ein fruchtiges Dressing herstellen.

Den Spinat gut waschen, trocknen, das Dressing dazu geben und auf einem Teller anrichten.

Walnüsse schälen und den Salat mit den Nüssen und Grapefruitfilets dekorieren. Vor dem Servieren etwas gemahlener Pfeffer darüber geben.

Nährstoffgehalt pro Portion:

Eiweiß: ca. 4 g

Fett: ca. 22 g

Kohlenhydrate: ca. 14 g = 1 BE

Kalorien: ca. 270

Quelle: Italienische Küche, Academia Barilla ISBN 978-88-540-1556-2

Gefüllte Pfirsiche

Pesche ripiene alla piemontese

Zutaten für 6 Personen:

60 g	Margarine
6	Pfirsiche à 125 g = 5 BE
25 g	gemahlene Mandeln
60 g	Amarettini, grob zerdrückt = 4 BE
1 EL	Amaretto nach Bedarf
$\frac{1}{2}$ TL	Zitronenschale, gerieben
1 TL	Kakaopulver
2 TL	Puderzucker = 1 BE
220 ml	trockener Weißwein



Zubereitung:

Eine Auflaufform leicht einfetten.

Die Pfirsiche halbieren und den Kern entfernen.

Die Pfirsichhälften leicht aushöhlen und das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben.

Mandeln, Amarettini, Amaretto, Zitronenschale und die Hälfte der Margarine in eine Schüssel geben und alles mit einer Gabel zerdrücken.

Die Pfirsichhälften mit dieser Mischung füllen und in die Auflaufform stellen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Pfirsiche mit der restlichen Margarine belegen, mit Kakao und Puderzucker bestreuen.

Den Wein in die Form gießen und die Pfirsiche 30 Minuten goldbraun backen.

Sofort servieren.

Tipp:

Versuchen Sie, weiße Pfirsiche zu kaufen. Sie sind besonders süß und saftig.

Achten Sie darauf, dass die Früchte wirklich reif sind.

Nährstoffgehalt für 1 Portion:

Eiweiß: ca. 3 g

Fett: ca. 10 g

Kohlenhydrate: ca. 21 g, davon anzurechnende KH 18 g = 1,5 BE

Kalorien: ca. 185

Quelle: World Food Italienische Küche ISBN 978-1-4454-0802-6