

## **Summertime – Coole und heiße Gerichte**

### **Kochevent für Diabetiker**

*Betroffene und Angehörige*

### **im Herz- und Diabeteszentrum NRW**

### **im HDZ- Kochstudio**

#### Rezepte:

**Basilikum - Lassi zur Begrüßung**

**Gazpacho**

\*\*\*\*\*

**Gefüllte Steaks und Knusperflügel**

**Limetten-Dipp und kalte Teufelssauce**

\*\*\*\*\*

**Bisquitrolle mit Tomaten-Käsefüllung**

**Gefüllte Kartoffeln**

\*\*\*\*\*

**Fenchel-Melonen-Salat**

\*\*\*\*\*

**Cheesecake aus dem Glas**



**Rezepte und Durchführung:**

**Ingeborg Müller (Diätassistentin)**

**Ulrike Strauchs (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)

## Gazpacho

Zutaten für 6 Personen:

1 kg	Tomaten
1	Salatgurke
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1	große rote Paprikaschote
2 EL	Olivenöl
1 Liter	Hühnerbrühe ( Instant)
1 EL	Zitronensaft
	Salz und Pfeffer
1 Bund	Koriander
1 Bund	Schnittlauch
	Tabasco
	evtl. 2 cl Vermouth



**Zubereitung:**

Tomaten überbrühen, häuten, Stielansätze und Kerne entfernen.

1 Tomate fein würfeln

Die Gurke waschen, die Enden entfernen und ca. 5 cm Gurke fein, den Rest grob würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob zerkleinern.

Paprika putzen, ein Viertel fein und den Rest grob würfeln.

Das Öl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und grob gewürfelte Gurke darin glasig dünsten.

Mit den grob gewürfelten Paprika, Tomaten, Brühe und Zitronensaft fein pürieren, kräftig würzen.

Die Suppe im Kühlschrank durchkühlen lassen.

Kräuter waschen, Korianderblättchen hacken und Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Suppe mit Tabasco und evtl. Vermouth abschmecken und mit den Gemüsewürfelchen bestreuen.

**Nährstoffgehalt pro Portion:**

Eiweiß: ca. 3 g

Fett: ca. 4 g

Kohlenhydrate: ca. 8 g

Kalorien: ca. 84

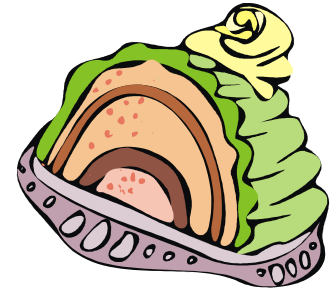
Quellennachweis: *GU Kochen für Gäste und Feste* ISBN 3-7742-5469-9

„Summertime“ am 8. Juli 2009 I.Müller/U.Strauhs 05731- 97-3082/2228

## Bisquitrolle mit Käse-Tomatenfüllung

Zutaten für 6 Personen:

6	Eier
80 g	Mehl = 5 BE
1 gestrichener	TL Backpulver
25 g	Speisestärke = 1,5 BE
50 g	zerlassene Margarine
	Salz, Pfeffer und Muskatnuss
500 g	Eiertomaten
2	Knoblauchzehen
200 g	Kräuterfrischkäse
150 g	geriebener Käse



Zubereitung:

Eier dickschaumig schlagen, Mehl, Backpulver, Stärke, Margarine, Salz und Muskatnuss unterheben.

Den Teig gleichmäßig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und bei 200 Grad im Ofen (mittlere Schiene) ca. 10 Minuten goldgelb backen.

Die Tomaten überbrühen, häuten und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch grob hacken.

Knoblauch schälen, durchpressen und mit Frischkäse und 100 g Käse verrühren. Kräftig salzen und pfeffern.

Frischkäsecreme auf den heißen Bisquit streichen, Tomatenstücke darauf verteilen und von der schmalen Seite her eng einrollen.

Auf eine feuerfeste Form legen, mit dem restlichen Käse bestreuen und ca. 5 Minuten bei 200 Grad (mittlere Schiene) überbacken.

Nährstoffgehalt für 1 Portion:

Eiweiß: ca. 20 g

Fett: ca. 17 g

Kohlenhydrate: ca. 16 g, davon anzurechnen 12 g = 1 BE

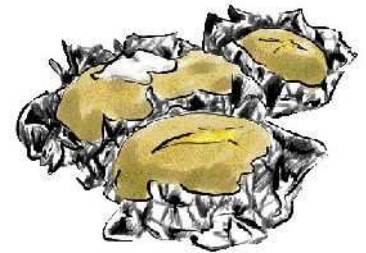
Kalorien: ca. 300

Quellennachweis: *GU Kochen für Gäste und Feste* ISBN 3-7742-5469-9

## Gefüllte Kartoffeln:

Zutaten für 4 Personen:

4 große	Kartoffeln (je 160 g) = 8 BE
	Öl
40 g	Butter/Margarine
150 g	saure Sahne, 10% Fett
	Salz
	Paprika, edelsüß



Zubereitung:

Kartoffeln gründlich abbürsten, abtrocknen und rundum einölen.  
Im Ofen bei 180 Grad auf mittlerer Schiene ca. 50 Minuten backen.  
Von den Kartoffeln einen flachen Deckel abschneiden und ausdampfen lassen.  
Mit einem kleinen Löffel bis auf eine dünne Wand aushöhlen.  
Die Kartoffelmasse mit einer Gabel zerdrücken und die Hälfte der  
Butter/Margarine und die saure Sahne zugeben.  
Die Masse würzen und wieder in die Kartoffeln geben.  
Übrige Butter/Margarine in Flöckchen darauf setzen und im Ofen  
ca. 10 Minuten goldgelb überbacken.

Nährstoffgehalt pro Portion:

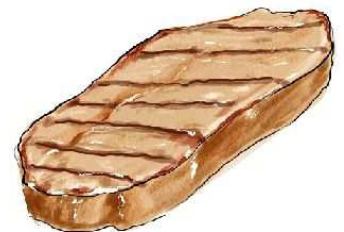
Eiweiß: ca. 4,5 g  
Fett: ca. 14 g  
Kohlenhydrate: ca. 25 g, davon anzurechnen 24 g = 2 BE  
Kalorien: ca. 245

Quellennachweis: *GU Kochen für Gäste und Feste* ISBN 3-7742-5469-9

## Gefüllte Steaks

Zutaten für 4 Personen:

4	Schweinesteaks
2 EL	Öl
2 EL	Senf
3 EL	Tomatenketchup = 1 BE
	Salz und Pfeffer
120 g	Feta
1 TL	Thymian



Zubereitung:

Steaks mit Öl, Senf, Ketchup, Salz und Pfeffer bestreichen und 6 Stunden kühlen.

Die Marinade abstreichen und ins Fleisch eine Tasche schneiden.

Feta mit Thymian und Marinade verkneten und würzen.

Diese Masse in die Taschen füllen und mit Holzspießen zustecken.

12-15 Minuten grillen oder in einer Pfanne braten.

Nährstoffgehalt pro Portion:

Eiweiß: ca. 9 g

Fett: ca. 8 g

Kohlenhydrate: ca. 5 g, ohne anzurechnende Kohlenhydrate

Kalorien: ca. 130

Quellennachweis: *GU Kochen für Gäste und Feste* ISBN 3-7742-5469-9

„Summertime“ am 8. Juli 2009 I.Müller/U.Strauhs 05731- 97-3082/2228

## Knusperflügel

Zutaten für 6 Personen:

12	Hähnchenflügel
4 EL	Öl
30 g	flüssiger Honig = 1,5 BE
	Salz
	Pfeffer
1 Messerspitze	Paprika, edelsüß



Zubereitung:

Die Flügel waschen und trocken tupfen.

Öl und Honig zusammen bei schwacher Hitze köcheln lassen und die Gewürze einrühren.

Die Flügel damit bestreichen und zugedeckt ca. 1 Stunde und 30 Minuten im Kühlschrank marinieren.

Die Flügel aus der Marinade heben, in 15 cm Abstand zur Glut unter ständigem Wenden ca. 6-8 Minuten grillen.

Tipp:

Im Backofen bei 180 Grad (Heißluft) ca. 30 Minuten garen.

Nährstoffgehalt pro Portion:

Eiweiß: ca. 4 g

Fett: ca. 8 g

Kohlenhydrate: ca. 5 g, ohne anzurechnende Kohlenhydrate

Kalorien: ca. 110

Quellennachweis: *GU Kochen für Gäste und Feste* ISBN 3-7742-5469-9

„Summertime“ am 8. Juli 2009 I.Müller/U.Strauhs 05731- 97-3082/2228

## Basilikum-Lassi

Die Inder haben erfrischende Lassi-Getränke erfunden. Diese herzhafteste Variante besticht durch jede Menge Basilikum und Ingwer.

### Zutaten für 1 Liter:

500 ml	eisgekühlten Kefir = 2 BE
250 ml	eisgekühlte Dickmilch = 1 BE
1 TL	fein abgeriebene Limettenschale (unbehandelt)
1 EL	Limettensaft
1 Bund	Basilikum
15 g	frischer Ingwer
	Salz
	Tabasco



### Zubereitung:

Kefir, Dickmilch, Limettenschale und den Limettensaft in einem Standmixer oder mit dem Passierstab glatt mixen.

Basilikum abzupfen und die Blätter grob hacken.

Den frischen Ingwer schälen und fein reiben.

In den Mixer geben und alles erneut sehr glatt mixen.

Mit Salz und einigen Spritzern Tabasco würzen.

### Nährstoffgehalt insgesamt:

Eiweiß: ca. 26 g

Fett: ca. 18 g

Kohlenhydrate: ca. 32 g = 3 BE

Kalorien: ca. 395

### Quellennachweis: essen&trinken Für jeden Tag Juli 2006

„Summertime“ am 8. Juli 2009 I.Müller/U.Strauhs 05731- 97-3082/2228

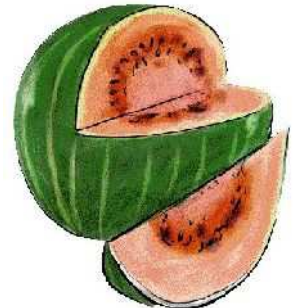


## Fenchel-Melonen-Salat

Roher Fenchel im Salat? Die Knolle mit dem typischen Anisgeschmack passt sehr gut zu Wassermelonen und Schinken.

Zutaten für 4 Personen:

1	Fenchelknolle (ca. 650 g)
600 g	Wassermelone, ohne Schale = 4 BE
1 EL	gehackter Basilikum
	Salz
	Pfeffer
2 TL	Zitronensaft
2 EL	Olivenöl
8 Scheiben	Parmaschinken



Zubereitung:

Die Fenchelknolle putzen und sehr fein schneiden oder hobeln.  
 In einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und dem Basilikum mischen und ca. 2-3 Minuten kräftig kneten.  
 Zitronensaft und Öl dazugeben und ca. 10 Minuten ziehen lassen.  
 Inzwischen die Melone von den Kernen weitgehend befreien und in Würfel schneiden.  
 Unter den Fenchel mischen.  
 Jeden Teller mit 2 Scheiben Parmaschinken anrichten und den Salat dazugeben.  
 Zum Schluss mit etwas Pfeffer bestreuen.

Nährstoffgehalt pro Portion:

Eiweiß: ca. 9 g  
 Fett: ca. 2 g  
 Kohlenhydrate: ca. 28 g, davon anzurechnen 12 g = 1 BE  
 Kalorien: ca. 165  
 Quellennachweis: essen&trinken Für jeden Tag Juli 2006



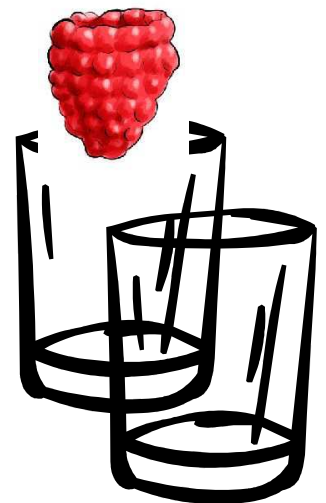
## Cheesecake aus dem Glas

Zutaten für 6 Gläser:

Für die Creme:

250 g Magerquark  
200 g Frischkäse  
250 g Joghurt = 1 BE  
Süßstoff  
2 EL Orangenlikör

250 g frische Himbeeren = 1,5 BE  
75 g Amarettini = 5 BE



Zubereitung:

Für die Creme alle Zutaten cremig miteinander verrühren und abschmecken.  
Die Himbeeren verlesen und mit Amarettini und Creme schichtweise in Gläser füllen.

Nach Wunsch mit Minze garniert servieren.

Nährstoffgehalt pro Portion:

Eiweiß: ca. 13 g

Fett: ca. 4

Kohlenhydrate: ca. 18 g, davon anzurechnen 12 g = 1 BE

Kalorien: ca. 160

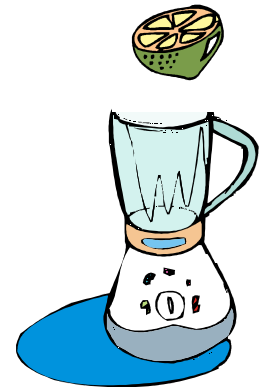
Quellennachweis: extra Rezept der Woche August 2008

„Summertime“ am 8. Juli 2009 I.Müller/U.Strauhs 05731- 97-3082/2228

## Limetten-Dipp

### Zutaten:

150 g	glatte Petersilie
2	Limetten (Saft)
1	Limette ( abgeriebene Schale)
2 EL	Creme fraiche



### Zubereitung:

Die Petersilie von groben Stielen befreien.  
Im Mixer mit dem Limettensaft und der -schale pürieren.  
Creme fraiche zufügen und 30 Minuten kühlen.

### Anmerkung:

Limetten gehören zur Familie der Zitronen, haben aber, wenn sie reif sind, eine grasgrüne Schale. Sie enthalten keine Kerne und geben doppelt so viel Saft wie Zitronen. Der Saft ist besonders sauer-pikant.

### Nährstoffgehalt insgesamt:

Eiweiß: ca. 8 g  
Fett: ca. 17 g  
Kohlenhydrate: ca. 15 g  
Kalorien: ca. 245

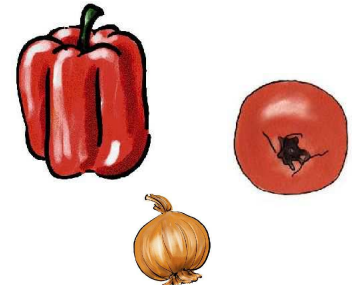
Quellennachweis: GU Das große Buch der Fondues ISBN 3-7742-3273-3

„Summertime“ am 8. Juli 2009 I.Müller/U.Strauhs 05731- 97-3082/2228

## Kalte Teufelssauce

### Zutaten:

4 EL	Tomatenketchup = 1 BE
3 EL	Öl
1	Zwiebel
100 g	eingelegte Paprikaschoten (ca. 2 Stück)
1 EL	Zitronensaft
	Süßstoff
	Salz
1 EL	Schnittlauchröllchen
1 EL	gehackte Petersilie
	Worcestersauce
	Tabasco



### Zubereitung:

Das Tomatenketchup mit dem Öl verrühren.  
Zwiebel und Paprikaschoten fein würfeln und dazu geben.  
Mit Zitronensaft, Süßstoff und Salz würzen.  
Die Kräuter unterrühren.  
Mit einigen Spritzern Worcestersauce und Tabasco pikant schärfen.

### Nährstoffgehalt insgesamt:

Eiweiß: ca. 3 g  
Fett: ca. 30 g  
Kohlenhydrate: ca. 31 g, davon anzurechnen 12 g = 1 BE  
Kalorien: ca. 405

Quellennachweis: *GU* Das große Buch der Fondues ISBN 3-7742-3273-3

„Summertime“ am 8. Juli 2009 I.Müller/U.Strauhs 05731- 97-3082/2228

## Sesambutter

### Zutaten:

125 g	Butter
2 EL	Sesamsamen
1	Knoblauchzehe
	Rosenpaprika
	Salz



### Zubereitung:

Die Butter weich rühren.

Den Sesam in einer trockenen Pfanne anrösten, bis er duftet.

Den Knoblauch pressen oder sehr fein zerkleinern.

Mit der Butter verrühren und mit etwas Rosenpaprika und Salz abschmecken.

### Nährstoffgehalt insgesamt:

Eiweiß: ca. 3 g

Fett: ca. 109 g

Kohlenhydrate: ca. 5 g

Kalorien: ca. 1013

Quellennachweis: Vegetarisch grillen ISBN 3-89566-140-6

„Summertime“ am 8. Juli 2009 I.Müller/U.Strauhs 05731- 97-3082/2228