

**DIABETES**



**Für vegane Diabetiker Typ-2!**  
von [Köche-Nord.de](https://köche-nord.de)



Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 179 6162 178

Dieses Dokument ist lizenziert unter der Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2022 Köche-Nord.de

## Vorwort:

Sehr geehrte User!

In diesem kostenlosem Kochbuch möchten wir alle veganen Diabetiker Rezepte zur Verfügung stellen und Ihnen zeigen, wie sie sich gut und geschmackvoll ernähren können. Wir haben zu diesem Zweck ... Rezepte zusammengeschrieben und das Buch online gestellt, es würde uns freuen wenn Sie sich und Ihre Bekannten/Familie daran erfreuen könnten.

In Deutschland gibt es aktuell etwa 8 Millionen Menschen mit Diabetes (stand 2020 und es werden mehr). Innerhalb eines Jahres erkranken leider 12 von 1.000 Personen neu an Diabetes. Pro Jahr kommen so leider mehr als 600.000 Neuerkrankungen hinzu. Das entspricht etwa 1600 Neuerkrankungen pro Tag.

Für vegane Diabetikerinnen und Diabetiker gilt:

Sie sollten vorrangig Gemüse und Salate, Getreideprodukte (möglichst nur grob geschrotet oder aus dem ganzem Korn), Hülsenfrüchte, Nüsse und Obst, Pflanzenmilchprodukte (naturbelassen) sowie und hochwertige pflanzliche Öle als Ihre Grundlage der gesunden Ernährung zu sich nehmen.

Welche Lebensmittel sind gut bei Diabetes?

Zu einem ausgeglichenen Ernährungsplan gehören Lebensmittel, die besonders viel Ballaststoffe enthalten (zum Beispiel in Vollkornprodukten), frisches Obst und Gemüse. Kochen oder grillen Sie, statt zu die Lebensmittel in Fett zu braten.

Vermeiden und/ oder reduzieren Sie als Diabetiker folgende Produkte:

Fleisch und Haut von Tieren

frittierte Lebensmittel

Chips

Fettiger Käse

Butter/Margarine

Fertiges Salatdressing

Sahne

Backwaren

1 BE entspricht 12 Gramm Kohlenhydraten. Eine dünne Scheibe Weißbrot (25 Gramm) enthält genau 1 BE, daher der Name "Broteinheit". Alternativ dazu gibt es natürlich auch die Kohlenhydrateinheit [KE]: 1 KE entspricht 10 Gramm Kohlenhydraten.

**Vorwort:**

Wenn auf der Packung steht, dass beispielsweise in 100 Gramm Schokolade 45 Gramm Kohlenhydrate enthalten sind, teilen Sie 45 durch 12 (weil das für einige Menschen leider zu schwierig ist haben wir von Köche-Nord.de in diesem Kochbuch übrigens unsere Forderungen an den/die Bundesminister/in für Ernährung und Landwirtschaft eingefügt die Sie gerne an Ihren/Ihre Minister/Ministerin schicken können!).

19 bis 25 BE pro Tag sind übrigens ausreichend für einen gesunden Lebensstil. 90 Prozent oder mehr der aufgenommenen Kohlenhydrate sollten aber natürlich immer aus Polysacchariden bestehen – ballaststoffreiche Gemüse und Vollkornprodukte sollten Sie also zu bevorzugen. Und selbstverständlich sollten die BE gleichmäßig über den Tag verteilt werden.

Viel Spaß beim Nachkochen unserer Gerichte  
wünscht Marcus Petersen-Clausen  
[www.koeche-nord.de](http://www.koeche-nord.de)

**Achtung:**

Der Autor ist weder Arzt noch getesteter Diabetiker und kann Ihnen nicht sagen ob Sie als Diabetiker diese Rezepte vertragen! Bitte sprechen Sie die Ernährung gegebenenfalls mit Ihrem Arzt ab.

**Inhalt:**

Brote **Seite:** 04-06  
Salatdressing **Seite:** 07  
Salatdressing **Seite:** 07  
Salate **Seite:** 08-23  
Beilagen **Seite:** 24-28  
Suppen **Seite:** 29-33  
Saucen **Seite:** 34-39  
Hauptspeisen **Seite:** 40  
Desserts **Seite:** 51-53  
Getränke **Seite:** 54  
Backrezepte für Diabetiker **Seite:** 55-58  
Sonstiges **Seite:** 59-63  
Unsere Forderungen an die Politik! **Seite:** 64-66  
Index **Seite:** 67

**Auszug aus unserem  
Lebensmittel Lexikon:****Bittermelone**

Die Bittermelone (Momordica charantia), auch Bittergurke, Goya-Gurke, Balsambirne, Balsamapfel, oder Bittere Springgurke genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Bittermelonen (Momordica) innerhalb der Familie der Kürbisgewächse (Cucurbitaceae). Die tropischen Gemüsefrüchte der Bittermelone sind ein seit Jahrhunderten in vielen Ländern und besonders im asiatischen Raum beliebtes Lebens- und Heilmittel. Die Anbaugebiete sind Afrika, Asien, Südamerika und die Karibik.

**Brote:**

Vollkornbrot mit Sauerteig

Menge: 1 Portion

300 Gramm Roggenmehl (Vollkorn)  
250 Gramm Dinkelmehl (Vollkorn)  
250 Gramm Weizenmehl (Vollkorn)  
250 Gramm Sauerteig (Roggen- oder Dinkelsauerteig)  
15 Gramm Tafelsalz  
570 Gramm Wasser  
etwas Brotgewürzmischung  
etwas Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Leinsamen etc. ...

**Außerdem:**

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie alle Zutaten in eine Schüssel und rühren Sie sie mithilfe eines Mixers oder eine Küchenmaschine gute 5 Minuten beziehungsweise lassen Sie die Zutaten kneten (der Teig wird relativ weich, was aber gut ist).

Dann decken Sie die Schüssel mit der Folie ab und lassen den Teig gehen (je nach Raumtemperatur kann dies gut 2-6 Stunden dauern, auch ist die Triebstärke des Sauerteiges wichtig. Daher sollten Sie immer mal nachschauen). Hat der Teig sein Volumen etwa verdoppelt, ist er bereit zur Weiterverarbeitung (Mögen Sie das Brot intensiver im Geschmack, können Sie den Teig auch über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.)

Nach der Ruhezeit kneten Sie den Teig kurz beziehungsweise rühren ihn und geben den Teig in eine Form (bei uns war der Teig zu weich um ihn frei auf ein Blech zu geben, aber wir verwenden generell lieber Backformen. Für Profis ist er eventuell knetbar und kann freigeschoben werden).

Die Form decken Sie nun mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen den Teig nochmals gut ein Drittel aufgehen. Der Teig ist backreif, wenn Sie mit dem Finger leicht in den Teig drücken können und er nachgibt und nicht mehr aufgeht.

**Auszug aus unserem  
Lebensmittel Lexikon:****Fortsetzung: Bittermelone****Verwendung:**

In tropischen Ländern, in denen die Bittermelone gedeiht, werden die Früchte auf Märkten angeboten. In der Küche Asiens ist ein Gemüsegericht aus unreifen Früchten beliebt. Vor der Zubereitung wird nach dem Entfernen der Samen das Fruchtfleisch in dünne Scheiben geschnitten und mit Salz eingerieben, um Bitterstoffe zu reduzieren. In Indien, besonders in Bengalen, gilt sie als appetitanregend und wird häufig als Vorspeise gereicht.

Blätter, Früchte, Samen und Samenöl werden in der traditionellen Medizin verwendet. Sie enthalten fettes Öl, insulinähnliche Peptide, Momordin, Charantin und Momordicin. Unreife Früchte werden bei Typ-2-Diabetes eingesetzt. Bei Wurmbefall, Blasenstein, Fieber und Magengeschwür soll die Bittermelone hilfreich sein.

**Brote:**

Fortsetzung: Vollkornbrot mit Sauerteig

Danach heizen Sie bitte den Backofen auf gute 250 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Anschließend schieben Sie die Form auf die mittlere Schiene in den Ofen und stellen eine kleine feuerfeste Tasse (oder Form) mit Wasser in den Backofen.

Nach gut 5 Minuten schalten Sie den Backofen auf 200 Grad Celsius runter und backen das Brot gute 40 Minuten fertig.

Normalerweise empfehlen wir hier eine Klopfprobe zu machen. Klingt das Brot hohl, ist es fertig. Da hier aber mit einer Form gebacken wird, müssen Sie Ihren Backofen gut kennen und wissen wie heiß er bäckt, da doch fast jeder Backofen anders heizt. Bei uns reichten immer 45 Minuten und das Brot war fertig.

Sie können auch das Brot nach gut 35 Minuten vorsichtig aus der Form lösen und dann offen zu Ende backen lassen. Hier passen Sie aber bitte auf ob das Brot sich leicht lösen lässt oder droht zusammenzufallen, dann bitte in der Form lassen!

Haben Sie einen triebstarken Sauerteig, können Sie auf die Hefe komplett verzichten. Ist der Sauerteig aber noch recht jung, sollten Sie lieber mit Hefe arbeiten da der Sauerteig noch nicht triebstark genug ist. Hier reichen aber 7 Gramm frische Hefe.

**Unsere Tipps:**

Mit etwas Brotgewürz im Teig gibt es einen kräftigeren Geschmack.

Das Brot hält sich lange frisch, bei uns war es nach 1 Woche noch sehr köstlich. Es ist übrigens schön kräftig im Geschmack!

Wir lassen den Teig immer über Nacht im Kühlschrank gehen, so schmeckt das Brot am Ende noch etwas besser, finden unsere Gäste!

**Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:****Fortsetzung: Bittermelone**

Als Heilpflanze wurde in einer venetianischen Handschrift von 1435 „momordica id est caranza“ genannt, wobei es sich in dem um 1400 entstandenen Text auch um das verwandte Kürbisgewächs *Momordica balsamina* L. (den „Jerusalemsapfel“) handeln könnte. Auch in einer deutschsprachigen Bearbeitung von 1460 werden die heilsamen Eigenschaften des „crauts“ *momordica* beschrieben.

**Brote:**

Vollkornbrot mit Haferflocken

Menge: 1 Portion

500 Gramm Weizenmehl (Vollkorn)  
1 Würfel Hefe  
500 Milliliter Wasser, lauwarmes  
50 Gramm Haferflocken  
30 Gramm Sonnenblumenkerne  
30 Gramm Sesam  
30 Gramm Leinsamen  
2 Teelöffel Tafelsalz  
2 Esslöffel Essig (Obstessig)  
etwas Speiseöl, für die Form

Fetten Sie eine Kastenform mit Speiseöl gut ein.  
Dann geben Sie die Hefe in eine große Schale und lösen sie in lauwarmem Wasser auf. Danach fügen Sie die restlichen Zutaten hinzu. Die Masse kneten Sie jetzt mit den Händen oder einem Knethaken einer Küchenmaschine die Zutaten zu einem glatten Teig. Anschließend stellen Sie den Teig in eine Kastenform und lassen Sie den Teig mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt im kalten Backofen.

Wenn sich das Volumen etwa verdoppelt hat backen Sie das Brot bitte bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) für 60 Minuten.

**Unser Tipp:**

Sie können das Mehl durch andere Mehlsorten austauschen und vor dem Backen das Brot mit weiteren Samen und/oder Kernen belegen.

Nährwerte pro Portion

kcal 2662

Eiweiß 91,43 Gramm

Fett 66,92 Gramm

Kohlenhydr. 413,63 Gramm

BE: 34

**Auszug aus unserem  
Lebensmittel Lexikon:****Kürbiskernmilch**

Kürbiskernmilch hat eine pastellgrünen Farbe die sehr appetitlich aussieht. Zudem ist sie sehr lecker und gesund. Im Gegensatz zu Pistazienmilch ist die Kürbiskernmilch allerdings milder im Geschmack und hat ein weiches, nussiges Aroma - eine Mischung aus Cashewnussmilch und Walnussmilch - mit einem Hauch von Süße.

Durch ihren neutralen Geschmack passt Kürbiskernmilch sehr gut zum Kaffee. Auch die gesundheitlichen Vorteile sind groß: Kürbiskerne sind eine ausgezeichnete pflanzliche Proteinquelle. Sie enthalten alle essenziellen Aminosäuren. Dazu sind sie ausgezeichnete Quellen für Phosphor, Magnesium, Mangan und Kupfer und liefern auch eine große Menge an Eisen und Zink.

**Salatdressing:**

Senf-Dressing

Menge: 1 Portion

2 Esslöffel Balsamico, weißer  
1 Esslöffel Senf (Dijonsenf oder milder Senf)  
2 Esslöffel Ahornsirup  
1 Zehe Knoblauch

**Außerdem:**

etwas Frischhaltefolie

Ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden Sie ihn sehr fein (nicht pressen!). Danach vermischen Sie den Knoblauch in einer Schüssel gut mit den restlichen Zutaten.

Am besten lassen Sie das Dressing bis zum Verzehr etwa 2 Stunden mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank durchziehen. Es hält sich übrigens auch ein paar Tage im Kühlschrank oder ist sofort verzehrbar.

Nährwerte pro Portion

kcal 160

Eiweiß 2,04 Gramm

Fett 1,28 Gramm

Kohlenhydr. 33,95 Gramm

BE: 2

**Auszug aus unserem  
Lebensmittel Lexikon:****Fortsetzung:  
Kürbiskernmilch**

**Zubereitung:**  
Die Nuss oder die Saaten werden eingeweicht, gemixt mit Wasser und durch ein Passiertuch gegeben (nur ohne Mandeln, Cashews und Co. und stattdessen mit Kürbiskernen!) Nehmen Sie Kürbiskerne, Wasser, nach Bedarf etwas Süße und für die Farbe etwas Kürbiskernöl – fertig ist die Kürbiskernmilch.

Kürbiskernmilch kann den Blutzuckerspiegel senken  
Dies ist für Menschen mit Diabetes ein großer Vorteil, da sie häufig Schwierigkeiten haben, den Blutzuckerspiegel erfolgreich zu regulieren.

**Inhaltsstoffe:**  
Die Kürbiskernmilch hat viele Ballaststoffe.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>



**Salate:**

Gurken-Tomatensalat

Menge: 4 Portionen

4 Tomate, geachtelt  
½ Salatgurke, halbe Scheiben  
1 Zwiebel, 1/4 Ringe  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
nach eigenem Belieben Zitronensaft, 1-2 Spritzer  
1 Esslöffel Speiseöl  
nach eigenem Belieben 1/2 Bund Schnittlauch  
1/2 Bund Petersilie

Spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz trocken und schneiden Sie die Tomaten dann in achtel. Danach entfernen Sie den Stielansatz (Strunk) und geben die Tomaten in eine Schüssel. Nun spülen Sie die Gurke mit kaltem Wasser ab und reiben sie ebenfalls kurz trocken. Danach schneiden Sie die halbe Gurke in halbe Scheiben und geben die Scheiben zu den Tomaten dazu. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in 1/4 Ringe bevor Sie diese in die Schüssel geben. Anschließend fügen Sie das Salz, den Pfeffer und den Zucker hinzu, wie auch ein, zwei Spritzer Zitronensaft und ein Esslöffel Speiseöl. Jetzt spülen Sie den Schnittlauch und die Petersilie kurz kalt ab (getrennt), schütteln die Kräuter kurz trocken und schneiden den Schnittlauch in Röllchen und hacken die von den Stängeln gezupfte Petersilie. Dann geben Sie die Schnittlauchröllchen und die Petersilie.

Zum Schluss lassen Sie den Salat bitte noch 5 Minuten ziehen lassen, schmecken ihn dann nochmal mit den Gewürzen ab und servieren die Vorspeise sofort Ihren Gästen.

Nährwerte pro Portion

kcal 51

Eiweiß 1,87 Gramm

Fett 2,17 Gramm

Kohlenhydr. 5,27 Gramm

BE: 0

**Auszug aus unserem  
Lebensmittel Lexikon:****Fortsetzung:  
Kürbiskernmilch**

Die Kürbiskerne sind eine große Quelle für Ballaststoffe. In einer einzigen 30-Gramm-Portion geschälter Samen sind etwa 1,1 Gramm Ballaststoffe enthalten. Eine Ernährung mit vielen Ballaststoffen fördert deshalb eine gute Verdauung. Zugleich gehen ballaststoffreiche Diäten mit einem reduzierten Risiko für Fettleibigkeit, Typ-2-Diabetes und Herzerkrankungen einher.

Wenn Sie Schlafstörungen haben, sollten Sie vor dem Schlafengehen ein Glas Kürbiskernmilch trinken. Sie enthält eine natürliche Quelle der Aminosäure Tryptophan, die helfen kann, den Schlaf zu fördern.



**Salate:**

Bunter Spinatsalat

Menge: 4 Portionen

150 Gramm Spinat (Babyspinatblätter)

150 Gramm Champignons, weiß

2 Esslöffel Weißmehl

1 kleine Zucchini

10 Kirschtomaten

2 Esslöffel Essig (Himbeeressig)

3 Esslöffel Olivenöl

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Spülen Sie die Spinatblätter mit kaltem Wasser ab und entstielen Sie sie, die Blätter lassen Sie bitte ganz.

Dann putzen Sie die Champignons (siehe Tipp) und schneiden sie in feine Scheiben. Danach spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, halbieren sie und entfernen den Stielansatz (Strunk). Ebenfalls entfernen Sie den Stielansatz von der Zucchini, spülen sie mit kaltem Wasser ab und schneiden die Zucchini in kleine Würfelchen.

Für die Marinade rühren Sie bitte alle Zutaten gut in einer Schüssel an und vermischen sie gut mit den Salatzutaten.

**Unsere Tipps:**

Der Salat braucht nicht ziehen, den können Sie sofort Ihren Gästen servieren.

Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen bemehlen Sie sie bitte mit zwei Esslöffel Weißmehl (in einer Schüssel) und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

**Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:****Fortsetzung:  
Kürbiskernmilch**

Kürbiskernmilch ist natürlich auch eine ausgezeichnete Magnesiumquelle. Ausreichende Magnesiumwerte werden ebenfalls mit einem besseren Schlaf in Verbindung gebracht.

Verwendung;  
Sie können diesen Milchersatz auch einfach zur Ernährung hinzufügen, die Kürbiskernmilch ist vielseitig einsetzbar. Gekaufte oder hausgemachte Kürbiskernmilch ist eine sehr köstliche cremige und nussfreie Alternative zur Mandelmilch und kann selbstverständlich in vielen Rezepten verwendet werden. Sie können Kürbiskernmilch pur oder im Kaffee und auch zu Smoothies und griechischem Joghurt konsumieren. Außerdem verfeinern einige Esslöffel im Salat oder Suppen auch herzhaftere Gerichte mit einem angenehmen Aroma.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koche-nord.de/viewforum.php?f=150>

**Salate:**

Bunter Salatteller mit Feldsalat, Tomaten, Erdbeeren und Ananas

Menge: 4 Portionen

240 Gramm Feldsalat  
6 mittelgroße Tomaten (oder 6 Cherrytomaten)  
12 Erdbeeren  
2 Scheiben Ananas  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Aceto balsamico

Platzieren Sie in die Mitte einer Salatplatte wird eine abgetropfte Ananasscheibe, die in 4 gleichgroße Stücke zerteilt wurde.

Dann spülen Sie den Feldsalat mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und kappen oder entfernen die Wurzeln vom Salat. Danach legen Sie den Salat bitte um die Ananasscheibe.

Nun befreien Sie die Erdbeeren vom Strunk, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden die Erdbeeren in vierteln bevor Sie sie auf das Feldsalatbett legen. Anschließend spülen Sie bitte ebenfalls die mittelgroße Tomaten oder Cherrytomaten mit kaltem Wasser ab und achteln die Tomaten oder halbieren die Cherrytomaten halbieren und fügen sie ebenfalls hinzu.

Danach gießen Sie den Aceto Balsamico an. Haben Sie keinen alten Aceto zur Verfügung, empfehlen wir eine Balsamicoreduktion (Balsamico in einem emaillierten Topf geben und mit wenig Hitzezufuhr reduzieren). Das Ganze müssen Sie bitte nur salzen und pfeffern, Sie brauchen kein Speiseöl!

**Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:****Maiskeimöl**

Maiskeimöls wird aus den fettreichen Keimen des Maiskorns hergestellt. Es enthält viele ungesättigte Fettsäuren, davon mehrfache ungesättigte, essenzielle Fettsäuren (die beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor). Es ist unraffiniert bernsteinfarbend bis dunkelgold, ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Außerdem enthält dieses Speiseöl Vitamin E (das macht freie Radikale im Körper unschädlich).

**Geschmack:**

Dieses Speiseöl hat einen feinen-milden Geschmack und ist ein hellgelbes Öl.

**Verwendung:**

Maiskeimöl ist ideal zu kalten Speisen wie Salat, Salatmarinaden, Mayonnaisen und Dips. Raffiniertes Maiskeimöl verwendet man zum Dünsten, Braten und Backen da es sehr hitzebeständig ist. Außerdem passt es hervorragend zu Gemüsegerichten und Reisgerichten.

**Salate:**

Rucolasalat mit Champignons

Menge: 4 Portionen

2 Bund Rucola, 2 Esslöffel Balsamico  
2 Esslöffel Olivenöl, etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
½ Teelöffel Paprikapulver, mildes  
100 Gramm Champignons, frisch  
2 Esslöffel Weißmehl  
1 Knoblauchzehe  
1 Zwiebel  
3 Paprikaschoten, rot, gelb und grün

Spülen Sie den Rucola mit kaltem Wasser ab, putzen Sie ihn und hacken Sie den Salat grob klein.

Dann verrühren Sie den Balsamico-Essig in einer Schüssel mit 1 Esslöffel Olivenöl, Tafelsalz, Pfeffer und Paprikapulver und geben das Dressing zum Rucola.

Anschließend putzen Sie die Champignons (siehe Tipp) und schneiden sie in Scheiben. Nun ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit einem großem Küchenmesser in Würfel. Danach lassen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch in 1 Esslöffel heißem Olivenöl in einer kleinen Pfanne glasig anschwitzen.

Jetzt halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerne, den Stielansatz und die weißen Scheidenwände und spülen die Schoten gut mit kaltem Wasser aus. Danach schneiden Sie die Paprikaschoten bitte in kleine Würfel. Dann geben Sie die Paprikawürfel mit den Zwiebel, dem Knoblauch und den Pilzen zum Rucolasalat und vermischen den Salat vorsichtig und gründlich bevor Sie ihn Ihren Gästen servieren.

**Unser Tipp:**

Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen bemehlen Sie sie bitte mit zwei Esslöffel Weißmehl (in einer Schüssel) und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

**Auszug aus unserem  
Lebensmittel Lexikon:**

**Fortsetzung: Maiskeimöl**

Qualität:

Gentechnisch veränderter Mais muss in Deutschland kenntlich gemacht werden, zum Beispiel mit dem Hinweis "gentechnisch veränderter Mais" oder "aus gentechnisch verändertem Mais".

Achtung:

Maiskeimöl verträgt hohe Temperaturen. Aufgrund des hohen Anteils an Antioxidanzien ist Maiskeimöl ein wichtiger Schutzfaktor vor Herzerkrankungen und trägt zur Senkung des Cholesterinspiegels bei. Maiskeimöl wird auch bei Leber-, Galle-, Darm- und Magenerkrankungen sowie bei Diabetes mellitus empfohlen.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

**Salate:**

## Rote Bete-Brokkoli-Salat

Menge: 4 Portionen

1 Brokkoli  
4 mittelgroße Rote Bete  
3 Esslöffel Sesam  
5 Esslöffel Balsamico (Himbeer-)  
5 Esslöffel Speiseöl, neutrales  
etwas Ersatzzucker (zum Beispiel Erythrit/Erythritol, Xylit/Xylitol, Tagatosem, Steviolglykoside oder Süßstoffe)  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, weiß frisch aus der Mühle

Erhitzen Sie reichlich Salzwasser und kochen Sie die mit kaltem Wasser abgespülte Rote Bete etwa 40-50 Minuten al dente bis weich. Danach lassen Sie die Rote Bete auskühlen und schälen sie beziehungsweise ziehen die Haut ab. Je nach Wunsch können Sie das Gemüse in Würfel, Streifen oder als Carpaccio schneiden.

Nun spülen Sie den Brokkoli ebenfalls mit kaltem Wasser ab und zupfen den oberen Teil in Röschen. Danach schälen Sie die Stiele vom Brokkoli und schneiden sie in schmale Streifen.

Dann geben Sie den Sesam in eine Pfanne ohne Fett/Speiseöl und rösten ihn bei mittlerer Hitze an. Den Sesam geben Sie nach dem anrösten bitte auf einen separaten Teller, lassen ihn abkühlen und verteilen das Gemüse auf anderen Tellern.

Anschließend bereiten Sie in einer Schüssel bitte aus Balsamico, Speiseöl, Ersatzzucker, Tafelsalz und Pfeffer ein Dressing und geben dieses über den Salat. Jetzt streuen Sie den abgekühlten Sesam darüber oder mischen ihn unter und servieren den Salat zum Schluss Ihren Gästen als Vorspeise.

Nährwerte pro Portion

kcal 254

Eiweiß 8,18 Gramm

Fett 14,21 Gramm

Kohlenhydr. 22,66 Gramm

BE: 1

**Auszug aus unserem  
Lebensmittel Lexikon:****Mannit**

Mannit wird auch Madelzucker genannt und ist ein süßlich schmeckender Zuckeraustauschstoff (E 421). Mannit kommt in Algen, Olivenöl sowie in Sellerie vor. Es ist etwa halb so süß wie Saccharose und ist hitzebeständig.

Man verwendet Mannit in der Diabetikerdiät und in Abführmitteln.

**Salate:**

Exotischer Möhren - Chili Salat

Menge: 4 Portionen

14 mittelgroße Möhren  
 2 kleine Zwiebeln, rot  
 4 Zehen Knoblauch  
 2 Pfefferschoten, grün  
 2 Chilischoten, rot  
 4 Esslöffel Olivenöl, natives  
 2 Esslöffel Balsamico, weiß oder Essig  
 4 Esslöffel Zitronensaft  
 nach eigenem Belieben Tafelsalz, Pfeffer frisch aus der Mühle  
 4 Esslöffel Sonnenblumenkerne oder Pinienkerne  
 2 Esslöffel Koriander

Schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie kurz kalt ab, reiben Sie die Möhren kurz trocken und schneiden Sie sie in dickere Scheiben. Dann entkernen Sie die Pfefferschoten und die Chilischoten (wenn Sie es etwas schärfer mögen können Sie die Kerne drin lassen). Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in grobe Stücke. Nun geben Sie die Zutaten in die Moulinette oder Küchenmaschine und hacken sie fein.

Danach ziehen Sie die Knoblauchzehen ab durch drücken sie durch eine Knoblauchpresse (oder schneiden sie in Würfel und zerreiben sie mit etwas Tafelsalz und einem großem Küchenmesser zu einer Paste) und geben den Knoblauch mit dem Moulinetteninhalt in eine Schüssel.

Anschließend verrühren Sie in einer separaten kleinen Schüssel das Speiseöl, den Balsamico sowie den Zitronensaft und geben das Dressing über den Möhrenmix. Jetzt schmecken Sie den Salat mit Tafelsalz ab.

Dann erhitzen Sie eine beschichtete Pfanne und rösten die Kerne und den Koriandersamen ohne Fett/Speiseöl an. Danach geben Sie den Pfanneninhalt über den Möhrensalat und heben ihn unter. Bitte halten Sie für die Dekoration einen Teelöffel Samen zurück.

Falls frische Kräuter (zum Beispiel Koriander) zur Hand sind, geben Sie diese bitte noch mit kaltem Wasser abgespült und trocken geschüttelt über den Salat und servieren diesen zum Schluss Ihren Gästen als Vorspeise.

### Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

**Nahrungsergänzungsmittel**  
 Nahrungsergänzungsmittel sind speziell zusammengestellte Produkte, die die tägliche menschliche Nahrung ergänzen sollen, um eine bessere Nährstoffversorgung zu gewährleisten (zum Beispiel Mineralstoffpräparate oder Vitaminpräparate).

Folgende Nahrungsergänzungsmittel sind für folgende Gruppen sinnvoll:

- Schwangere (Polsäure und Eisen)
- Senioren (Vitamin D, Vitamin B12 und Kalium)
- Diabetiker (Vitamin B12)
- Veganer und Vegetarier (Omega 3, Vitamin D, Vitamin B12 und Eisen)

**Bitte klären Sie eine eventuelle Ergänzung mit Ihrem Hausarzt (durch einen Bluttest um den Bedarf zu bestimmen) ab!**

**Salate:**

Salat aus Spinatstängeln

Menge: 4 Portionen

4 Handvoll Spinat-Stängel  
8 Esslöffel Olivenöl  
etwas Tafelsalz  
4 Esslöffel Zitronensaft

Die meisten Leute schmeißen beim frischen Spinat die Stängel weg; Sie können aber auch einen sehr leckeren, an Wildkräuter erinnernden, Salat damit machen.

Kochen Sie die gründlich gewaschenen Stängel in etwas Salzwasser bei kleiner Hitze etwa 15-20 Minuten, bis sie gar sind (also weich, aber noch leichten Biss haben).

Danach gießen Sie die Stängel durch ein Sieb, lassen sie abtropfen und geben sie in eine Schüssel. Nun fügen Sie ein schönes, duftendes Olivenöl dazu, schmecken das Dressing mit frischem Zitronensaft ab und richten den Salat auf Tellern an bevor Sie ihn mit dem Dressing beträufeln und Ihren Gästen als Vorspeise servieren.

**Auszug aus unserem  
Lebensmittel Lexikon:****Saccharin**

Saccharin (E 954) ist ein synthetisches Süßungsmittel, das etwa 300-700 mal stärkere Süßkraft hat als Rohrucker, aber ohne Kalorien ist. Saccharin hat einen leicht bitteren Nachgeschmack und ist nicht kochbeständig. Es wird vom Körper unverändert ausgeschieden. Der Süßstoff Saccharin verursacht keine Karies. Saccharin ist außerdem farblos, wird vom menschlichen Körper schnell aufgenommen. Anders als der neuere künstliche Süßstoff Aspartam bleibt Saccharin bei Erhitzung immer stabil, auch wenn Säuren präsent sind. Außerdem reagiert Saccharin nicht chemisch mit anderen Stoffen und lässt sich gut lagern. Angeboten wird Saccharin flüssig oder als Pulver.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>



**Salate:**

Lauwarmer Spinatsalat

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Blattspinat  
2 kleine Zwiebeln  
2 Zehen Knoblauch, evtl. mehr  
2 Esslöffel Olivenöl  
nach eigenem Belieben Essig (Obstessig)  
40 Milliliter Gemüsebrühe  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Spülen Sie den Spinat mit kaltem Wasser ab und lassen Sie ihn in einem Sieb gut abtropfen. Währenddessen ziehen Sie bitte die Zwiebel ab und schneiden sie mit einem großem Küchenmesser in kleine Würfel. Danach ziehen Sie den Knoblauch ab, pressen ihn in einer Knoblauchpresse (oder schneiden ihn ebenfalls mit dem Messer in Würfel und zerreiben den Knoblauch mit dem Messer und etwas Tafelsalz zu einer Paste). Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einer Pfanne und dünsten die beiden Zutaten im Öl glasig. Anschließend löschen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch mit etwas Essig und der Gemüsebrühe ab und würzen das Ganze mit Tafelsalz und Pfeffer. Die noch heiße Sauce geben Sie bitte über den Spinat, mischen ihn gut und servieren die Vorspeise sofort Ihren Gästen.

pro Portion  
etwa 85 kcal  
Eiweiß 4 Gramm  
Fett: 5 Gramm  
Kohlehydrate 5 Gramm  
Ballaststoffe: 1 Gramm  
BE: 0

**Auszug aus unserem  
Lebensmittel Lexikon:****Fortsetzung: Saccharin**

In Zahnpflegeprodukten (zum Beispiel Zahnpasta, Zahnpflegekaugummi) ist Saccharin als süßender, nicht kariesfördernder Süßstoff enthalten.

Man verwendet Saccharin in diätetischen Lebensmitteln, in Light-Produkten und Saccharin wird auch als Geschmacksverstärker eingesetzt. Außerdem verwendet man Saccharin als Zuckerersatz.

Bei der Herstellung von Futtermitteln für Ferkel wird Saccharin auch als Süßmittel, wohl aber nicht zur Stimulierung des Appetits der Tiere, eingesetzt.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

**Salate:**

## Rote Bete Salat

- 1 Kilogramm Rote Bete
- 1 Zwiebeln, fein gewürfelt
- 4 Esslöffel Essig (Apfelessig)
- 4 Spritzer Süßstoff
- etwas Pfeffer, bunt, frisch aus der Mühle
- 2 Teelöffel Speiseöl Öl (Sesamöl), geröstet

**Außerdem:**

- 1 Paar Gummihandschuhe

Schälen Sie die Rote Bete und raspeln Sie sie (Gummihandschuhe dabei besser anziehen!). Danach geben Sie alle Zutaten in eine Schüssel, vermischen sie und lassen sie etwas ziehen bevor Sie den Salat auf Tellern anrichten und Ihren Gästen als Vorspeise servieren.

**Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:****Fortsetzung: Saccharin**

## Wirkung

Neben der bekannten süßenden Wirkung des Saccharin werden noch Auswirkungen auf Hungergefühl und auch Insulinausschüttung diskutiert. Saccharin wirkt im Reagenzglas als Carboanhydrase (CA) Hemmer, am stärksten wird CA vom Typ VII gehemmt. Die CA ist ein Enzym, das im Körper an zahlreichen physiologischen Prozessen beteiligt ist, CA-VII ist im Gehirn lokalisiert. Das Saccharin wirkt außerdem antibiotisch auf die Darmflora, was auf die Sulfonamideinheit zurückgeführt wird. Studien haben gezeigt, dass Saccharin Übergewicht und Diabetes auslösen kann, man vermutet die veränderte Darmflora als Ursache. Saccharin wird verdächtigt, die Entstehung der Alzheimer-Krankheit zu fördern. Achtung: Saccharin gilt in großen Mengen konsumiert als gesundheitsschädlich ! Abgesehen davon können große Mengen von Saccharin abführen wirken.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

**Salate:**

Grüner Salat mit Zitrone

Menge: 4 Portionen

1 Kopf Salat (Grüner Salat)  
 1 Esslöffel Essig oder Zitronensaft  
 3 Esslöffel Speiseöl  
 etwas Tafelsalz  
 etwas Ersatzzucker (zum Beispiel Erythrit/Erythritol, Xylit/Xylitol, Tagatosem, Steviolglykoside oder Süßstoffe), nach eigenem Geschmack  
 etwas Dill, frisch oder Tiefkühlware  
 1 Zitrone

Spülen Sie den Salat mit kaltem Wasser ab, lassen Sie ihn in einem Sieb gut abtropfen und zupfen Sie den Salat in mundgerechte Stücke.

Danach bereiten Sie die Essig/ Öl-Marinade in einer Schüssel zu, schmecken sie mit dem Tafelsalz und dem Ersatzzucker ab und geben den Dill dazu.

Nun schälen Sie die Zitrone mit einem kleinem Küchenmesser und schneiden sie mit einem großem Küchenmesser in kleine Würfel.

Anschließend vermischen Sie den Salat gut, richten ihn auf Salattellern an und servieren die Vorspeise Ihren Gästen.

Nährwerte pro Portion  
 kcal 73  
 Eiweiß 0,85 Gramm  
 Fett 5,51 Gramm  
 Kohlenhydr. 4,58 Gramm  
 BE: 0

**Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:****Schaumwein**

Schaumwein ist der Oberbegriff für Erzeugnisse aus Wein, die durch einen festgelegten Kohlendruck entstehen und mindestens 9,5 % vol Alkohol enthalten. Schaumwein muss in Flaschen abgefüllt sein und bei +20 Grad Celsius einen Druck von 3 Bar aufweisen. Entsprechend den gesetzlichen Bestimmungen der europäischen Union gelten die folgenden Gütekassen (Schaumweinbezeichnung):

- Qualitätsschaumwein (siehe auch Sekt) - Inländischer Qualitätsschaumwein – bestimmter Anbaugebiete (Sekt aus bestimmten Anbaugebieten) – mit Jahresangabe – mit Rebsortenangabe - Deutscher Qualitätsschaumwein (Deutscher Sekt) – nur für Schaumwein, der ausschließlich zu Schaumwein verarbeitet wurde.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150>

**Salate:**

Rotkohlsalat

Menge: 3 Portionen

1 kleiner Kopf Rotkohl  
1 Zwiebel  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Speiseöl  
etwas Zitronensaft, nach Geschmack

Halbieren Sie den Rotkrautkopf, spülen Sie ihn mit kaltem Wasser ab, lassen Sie den Rotkraut in einem Sieb abtropfen und raspeln Sie ihn mit einer Küchenreibe. Dann geben Sie das Rotkraut in einen Topf mit Wasser, das Kraut muss bitte bedeckt sein.

Danach kochen Sie das Kraut etwa 10-15 Minuten bei mittlerer Hitze. Wenn das Kraut fertig gekocht ist, sieht es etwa helllila aus.

Nun füllen Sie das in einem Sieb abgetropfte Kraut in eine Schüssel und schmecken es mit den oben genannten Gewürzen ab. Dann geben Sie das Speiseöl hinzu, mischen alles gut durch und lassen den Salat etwas Zziehen bevor Sie ihn zum Schluss auf Salattellern angerichtet Ihren Gästen servieren.

Nährwerte pro Portion

kcal 129

Eiweiß 6,23 Gramm

Fett 4,13 Gramm

Kohlenhydr. 15,45 Gramm

BE: 1

**Auszug aus unserem  
Lebensmittel Lexikon:****Fortsetzung:  
Schaumwein**

- Fruchtschaumwein (wie zum Beispiel Erdbeerwein), schaumweinhaltiges Getränk, zählt zu den weinartigen Getränken. - Diabetikerschaumwein muss mit der Angabe „Für Diabetiker geeignet“ und dem Zusatz „Auf Befragen des Arztes“ gekennzeichnet sein. Er darf zulässige diätetische Werte nicht übersteigen und nur mit den für Diabetiker geeigneten zugelassenen Stoffen behandelt worden sein.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

**Salate:**

Weißkohlsalat

Menge: 5 Portionen

½ Weißkohl, frisch geerntet  
1 Prise Tafelsalz  
1 Schuss Essig (Zitronenessig)  
1 Schuss Speiseöl, (Sonnenblumen- oder Rapsöl)  
etwas Pfeffer, weißer frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Putzen Sie den jungen, frischen Kopf Weißkohl, vierteln Sie ihn und spülen Sie den Kohl mit kaltem Wasser ab. Danach lassen Sie den Kohl in einem Sieb abtropfen und entfernen den Stielansatz (den Strunk). Dann schneiden Sie die Viertel bitte mit einem großem Küchenmesser ganz klein oder raspeln sie auf einer Küchenreibe. Den kleingeschnittenen oder geraspelten jungen, frischen Weißkohl vermengen Sie jetzt in einer großen Schüssel oder einer Wanne mit 2-3 Prisen Tafelsalz und walken (mischen und kneten) ihn mit der Hand durch. Anschließend drücken Sie den Kohl nochmal durch, bis er Saft zieht.

Dann geben Sie die restlichen Zutaten, wie den Zitronenessig, das Pfeffer und das Speiseöl dazu und kneten den Kohl noch einmal kräftig mit der Hand durch.

Jetzt lassen Sie den Salat einige Stunden mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank ziehen, richten ihn dann auf kleinen Salattellern an und servieren den Salat Ihren Gästen als Vorspeise.

**Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:****Sorbit**

Sorbit ist ein Koch- und backfester Zuckeraustauschstoff (E420) in der Diabetikerdiät und kommt in den Früchten des Vogelbeerbaumes (Eberesche) vor.

Die Angebotsformen sind: kristallines Pulver oder Flüssigkeit.

Man verwendet Sorbit als Zuckerersatz und zur Geschmacksverbesserung in der Lebensmittelindustrie.

**Salate:**

Erbsensalat mit Avocado und Minze

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Erbsen, frische, gepalt (alternativ Tiefkühlware)

1 Avocado

5 Blätter Minze, frisch

etwas Olivenöl

1 Spritzer Zitronensaft, frisch

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Garen Sie die Erbsen in einem Topf bissfest (dämpfen, dünsten).  
Dann gießen Sie die Erbsen in ein Sieb und lassen sie abkühlen.

Währenddessen schälen Sie die Avocado und schneiden sie in  
Würfel. Danach geben Sie die Erbsen und die Avocado in eine  
Schüssel. Anschließend fügen Sie das Tafelsalz, Pfeffer, Olivenöl,  
Zitronensaft und fein gehackte Minze dazu und vermischen den  
Erbsensalat vorsichtig.

Zum Schluss richten Sie den Salat auf kleinen Tellern an und servieren  
ihn Ihren Gästen als Vorspeise.

Nährwerte pro Portion

kcal 164

Eiweiß 5,41 Gramm

Fett 9,78 Gramm

Kohlenhydr. 13,62 Gramm

BE: 1

**Auszug aus unserem  
Lebensmittel Lexikon:****Spezialbrot**

Spezialbrot unterscheidet  
sich von den normalen  
Brotarten dadurch,  
dass:

- es neben Roggen und  
Weizen auch andere  
Getreidearten (wie  
nichtbrotgetreide) enthält  
(zum Beispiel  
Mehrkornbrot); -  
besondere  
Getreidemalerzeugnisse  
verarbeitet werden (zum  
Beispiel Steinmetzbrot); -  
es durch eine besondere  
Teigbereitung hergestellt  
wird (zum Beispiel  
Simonsbrot) - ein  
besonderes  
Backverfahren  
angewendet wird (zum  
Beispiel Pumpernickel) -  
es unter Verwendung  
tierischer (zum Beispiel  
Buttermilchbrot oder -  
pflanzlicher Produkte  
hergestellt wird (zum  
Beispiel Gewürzbrot,  
Sonnenblumenbrot oder  
Zwiebelbrot); - es einen  
veränderten Nährwert hat  
(zum Beispiel  
kohlenhydratverminderte  
s Brot). Dazu zählen  
auch „Diätetische  
Brote“ (wie zum Beispiel  
Diabetikerbrot oder  
glutenfreies Brot).

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>



**Salate:**

Sauerkrautsalat

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Sauerkraut

1 Apfel (Boskop), 1 kleine Zwiebel

1 Möhre

1 kleines Bund Petersilie

2 Esslöffel Speiseöl

etwas Ersatzzucker (zum Beispiel Erythrit/Erythritol, Xylit/Xylitol, Tagatosem, Steviolglykoside oder Süßstoffe)

**Außerdem:**

etwas Frischhaltefolie

Schälen Sie die Möhre und den Apfel, spülen Sie beide Zutaten mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz trocken und klein raspeln Sie beide Zutaten auf einer Küchenreibe in eine Schüssel. Dann fügen Sie das Sauerkraut dazu, ziehen die Zwiebeln ab und schneiden sie in feine Würfel.

Nun spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stielen bevor Sie die Petersilie mit einem großem Küchenmesser (oder einem Wiegemesser) klein hacken. Danach geben Sie die gehackte Petersilie zum Sauerkraut und vermischen die Zutaten mit 2 Esslöffel Speiseöl.

Zum Schluss schmecken Sie den Salat mit dem Zuckerersatz ab, richten ihn auf kleinen Salattellern an und servieren den Salt Ihren Gästen als Vorspeise.

**Unsere Tipps:**

Wir nehmen meistens etwa 2-3 Esslöffel Zuckerersatz, es kommt immer auf die Säure des Sauerkrautes an!

Den Salat sollten Sie mit der Folie abgedeckt etwa 60 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen und danach noch mal abschmecken.

Nährwerte pro Portion

kcal 85

Eiweiß 2,57 Gramm

Fett 4,01 Gramm

Kohlenhydr. 8,69 Gramm

BE: 0,7

**Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:****Stevia**

Stevia ist ein aus der Pflanze Stevia rebaudiana ("Süßkraut", oder auch "Honigkraut") gewonnenes Stoffgemisch, das als Süßstoff verwendet werden kann. Stevia besteht hauptsächlich aus Steviolglycosiden, wie dem Diterpenglycosid Steviosid. Die Anteile der enthaltenen Steviolglycoside unterscheiden sich meistens nach Anbaugesamt und Pflanzensorte.

Dem lakritzartigen Geschmack der Pflanze wird bei der Herstellung des Süßstoffgemisches meistens durch Isolierung der süßenden Bestandteile und anschließende Komposition entgegengewirkt. Die Steviaprodukte können, als reines Rebaudiosid A, eine bis zu 450-fache Süßkraft von Zucker haben, sind nicht kariogen und für Diabetiker gut geeignet.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

**Salate:**

Sellerie-Erbesen-Salat

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Knollensellerie  
3 große Möhren  
1 kleine Zwiebel  
200 Gramm Erbsen (Tiefkühlware)  
1 kleine Chilischote, fein gehackt (Menge nach Geschmack)  
150 Milliliter Gemüsebrühe  
2 Esslöffel Speiseöl  
½ Bund Schnittlauch, in Röllchen geschnitten

Für das Dressing:

3 Esslöffel Balsamico bianco  
3 Esslöffel Olivenöl  
2 Zehen Knoblauch, gepresst  
1 Spritzer Sojasauce  
1 Teelöffel Currypulver  
50 Milliliter Hafermilch  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schälen Sie den Sellerie, spülen Sie ihn mit kaltem Wasser ab, lassen Sie den Sellerie in einem Sieb abtropfen und schneiden Sie ihn in Stifte. Danach schälen Sie die Möhren, spülen sie ebenfalls mit kaltem Wasser ab und schneiden sie auch in Stifte schneiden.

Dann erhitzen Sie etwas Speiseöl in einem Topf und braten den Sellerie sowie die Möhren an. Anschließend geben Sie den Chili dazu und löschen die Zutaten mit der Gemüsebrühe ab. Jetzt fügen Sie die Erbsen bei und lassen alles etwa 5 - 8 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Nach der Kochzeit nehmen Sie den Topf von der Kochstelle und lassen das Gemüse abkühlen.

**Auszug aus unserem  
Lebensmittel Lexikon:****Fortsetzung: Stevia**

Steviolglycoside sind als E 960 in der europäischen Union seit dem 2. Dezember 2011 europaweit offiziell als Lebensmittelzusatzstoffe zugelassen. Es konnte für Stevia weder eine Genotoxizität noch eine krebserregende Wirkung nachgewiesen werden. Auch negative Auswirkungen auf die Fruchtbarkeit und Fortpflanzungsorgane des Menschen konnten nicht festgestellt werden.

Das Besondere an diesem neuen Süßstoff: Wie die herkömmlichen künstlichen Süßstoffe ist er praktisch kalorienfrei und zu diesen kommt Stevia nicht komplett aus dem Chemielabor, sondern wurde aus den Bestandteilen der Stevia-Pflanze entwickelt.

## Salate:

Fortsetzung: Sellerie-Erbesen-Salat

währenddessen verquirlen Sie für das Dressing alle Zutaten gut in einer Schüssel. Dann geben Sie das Dressing und die Zwiebeln zum Gemüse und vermengen die Zutaten gut. Dann spülen Sie den Schnittlauch mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken, schneiden ihn in Röllchen und heben die Schnittlauchröllchen unter den Salat.

Zum Schluss richten Sie den Salat auf kleinen Salattellern an und servieren ihn Ihren Gästen als Vorspeise.

Nährwerte pro Portion

kcal 121

Eiweiß 5,27 Gramm

Fett 4,75 Gramm

Kohlenhydr. 13,86 Gramm

BE: 1

## Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

### Fortsetzung: Stevia

Damit Stevia wie Zucker verwendet werden kann, wurde besonders eifrig daran gearbeitet, eine ähnliche Konsistenz herzustellen. Für die dabei nötige Masse setzt man den Steviolglykosiden "Trägerstoffe" zu. Dabei entsteht ein feines Pulver, das ungefähr vier Mal so viel Süßkraft wie "echter" Zucker hat.

Wie gesund ist eigentlich Stevia?

In den von der europäischen Union zugelassenen Höchstmenge (4 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht am Tag) gelten Süßstoffe aus Stevia als gesundheitlich absolut unbedenklich. Für Figur und Zähne ist Stevia auf jeden Fall gesund, gesünder als zum Beispiel Zucker. Neuere wissenschaftliche Studien deuten außerdem darauf hin, dass Produkte aus Stevia auch auf den Blutzuckerspiegel und den Blutdruck günstige Wirkung haben könnten.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

**Beilagen:**

Shirataki für Diabetiker, da fast keine KH

Menge: 2 Portionen

10 Gramm Konjakmehl (Glucomannan)  
0,4 Gramm Calciumhydroxid, z. B. Mrs. Wages Pickling Lime,  
gelöschter Kalk in Lebensmittelqualität, Ca(OH)<sub>2</sub>

Wiegen Sie das Konjakpulver ab und rühren Sie es in 330-370 Milliliter kaltes Wasser in einem Edelstahltopf. Dann Erhitzen Sie das Ganze bis es leicht blubbernd anfängt zu kochen! Nun ziehen Sie den Topf von der Kochstelle und lassen ihn etwas abkühlen.

Währenddessen geben Sie 3-7 Esslöffel kaltes Wasser in eine Tasse und rühren dann 0,4-0,5 Gramm (gut 1/4 - knapp 1/2 Teelöffel) Calciumhydroxid ein. Danach gießen Sie den Tasseninhalt zum Brei und rühren ihn 3-4 Minuten lang kräftig.

Anschließend füllen Sie die Masse aus dem Topf in eine Kunststoffschale mit verschließbarem Deckel um und streichen den Brei glatt. Nun lassen Sie den Brei abkühlen, nach etwa 30 Minuten ist es ein festerer, aber recht nachgiebiger Block geworden.

Nun zur Nudelformung:

Füllen Sie die Schale mit kaltem Wasser und nehmen Sie den Block seitlich mit einem Esslöffelstiel etwas weg, damit überall Wasser zwischen Schale und Gel kommt sowie der Block sich von der Schale löst. Die Schale verschließen Sie bitte mit dem Deckel und wenden die Schale, damit der Block recht frei im Wasser schwimmt. Danach lassen Sie alles bitte völlig abkühlen.

Jetzt schneiden Sie den Block in handliche Stücke, eine Holzunterlage sollte es nicht sein, da die Masse eventuell daran kleben bleibt. Dann drücken Sie die Stücke direkt über einem Topf mit heißem Wasser (mittels einer Kartoffelpresse für Kartoffelpüree) zu Nudeln. Die Nudelstücke streifen Sie mit einen passenden langen Küchenmesser von der Presse ab. Danach lassen Sie die Shirataki im Topf mit Wasser offen (ohne Deckel!) etwa 20 Minuten lang leicht brodelnd kochen.

Es sind etwa 300 Gramm Shirataki-Nudeln entstanden. Zuletzt gießen Sie das heiße Kochwasser und die Nudeln wieder in den Behälter zurück und lagern die Shirataki-Nudeln nach dem Abkühlen verschlossen im Kühlschrank.

**Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:****Fortsetzung: Stevia**

Außerdem ist die gesundheitliche Unbedenklichkeit in den angegebenen Grenzen ist nachgewiesen.

Nährwerte von Stevia pro 100 Gramm  
Kalorien 0  
Eiweiß 0 g  
Fett 0 g  
Kohlenhydrate 0 g  
Ballaststoffe 0 g

**Achtung:**

Alle Allergiker sollten die Zutatenliste auf jeden Fall kritisch lesen, denn grundsätzlich werden Süßstoffen aus Stevia verschiedene "Füllstoffe" und "Trägerstoffe" zugesetzt, um sie besser dosierbar zu machen. Darunter können auch Substanzen wie zum Beispiel Laktose sein, die bei dafür Empfindlichen zu Unverträglichkeiten führen.

**Beilagen:**

Grüne Bohnen

Menge: 4 Portionen

450 Gramm Bohnen, grüne, geputzt  
1/2 Esslöffel Bohnenkraut  
etwas Tafelsalz und Ersatzzucker (zum Beispiiee Erythrit/Erythritol, Xylit/Xylitol, Tagatosem, Steviolglykoside oder Süßstoffe) fürs Kochwasser  
2 Teelöffel Olivenöl, extra vergine (oder auch Haselnussöl)  
2 Esslöffel Haselnüsse, gehackt  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Kochen Sie die Bohnen in kochendes Salzwasser (mit dem Bohnenkraut und einer Prise Ersatzzucker) zart-knackig weich, das dauert etwa 7 Minuten. Die Bohnen sollten noch ihre Farbe beibehalten. Nach der Kochzeit geben Sie die Bohnen in ein Sieb und schrecken sie mit kaltem Wasser ab bevor Sie sie abtropfen lassen.

Dann erhitzen Sie das Olivenöl in einer großen, beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze. Danach fügen Sie die Nüsse hinzu und lassen sie unter Rühren etwa 1 Minute goldgelb werden. Nun geben Sie die abgetropften Bohnen dazu und wenden sie in dem Nussöl. Zum Schluss schmecken Sie die Beilage mit Tafelsalz und Pfeffer ab und servieren sie Ihren Gästen.

Pro Portion:

104 Kcal

6 Gramm Fett

11 Gramm Kohlenhydrate

3 Gramm Eiweiß

7 Gramm Ballaststoffe

BE: 0,9

**Auszug aus unserem  
Lebensmittel Lexikon:****Fortsetzung: Stevia**

Geschmack:

Die Blätter der Stevia-Pflanze haben von Natur aus einen lakritzähnlichen Geschmack. Er ist beim daraus hergestellten Süßstoff weitgehend verschwunden. Trotzdem empfinden einige Menschen einen gewissen Nachgeschmack beim Süßen mit Stevia. Manchmal liegt das allerdings auch an der mangelnden Qualität, die für einen unangenehm bitteren Beigeschmack sorgt.

Zubereitungstipps in der Küche:

Stevia ist bis zu etwa 120 Grad Celsius temperaturstabil und damit auch zum Backen und Braten von Keksen, Plätzchen, Kuchen oder Pfannkuchen bedingt geeignet. Stevia bräunt allerdings gesüßten Teig kaum, weil die Zuckerkristalle fehlen, die beim Erhitzen karamellisieren könnten.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

**Beilagen:**

Sellerieschnitzel natur

Menge: 4 Portionen

1 großer Knollensellerie  
etwas Speiseöl, zum Ausbraten  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schälen Sie die Sellerieknolle, spülen Sie die Knolle mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie trocken und schneiden Sie die Knolle mit einem großem Küchenmesser in Scheiben. Dann erhitzen Sie etwas Speiseöl in einer Pfanne und backen die Selleriescheiben darin mit mittlerer Hitze aus (bitte einmal wenden).

Die Garzeit ist natürlich von der Dicke der Scheiben und von der gewünschten Konsistenz abhängig. Grober Richtwert: Braten Sie etwa jeweils 4 Minuten von jeder Seite bei 1 Zentimeter dicker einer Scheibe. Wird ein Deckel aufgelegt, geht es selbstverständlich etwas schneller. Allerdings bekommt der Sellerie mit Deckel nicht so eine schöne Farbe, denn er wird dann größtenteils gedünstet.

Zum Schluss würzen Sie die Beilage mit Tafelsalz und Pfeffer und servieren sie Ihren Gästen heiß.

**Auszug aus unserem  
Lebensmittel Lexikon:****Fortsetzung: Stevia**

Desweiteren bringt Süßstoff aus Stevia weniger Volumen als Zucker, was zum Beispiel bei Biskuit- und Rührteigen zu einem schlechteren Backergebnis führen kann, die durch Zucker Volumen bekommen. Für Hefe- und andere Knetteige dagegen eignet sich der Zuckersatz gut.

Eine Einschränkung gibt es übrigens auch beim Kochen von Gelees und Konfitüren mit Stevia: Sie werden sehr viel schneller schlecht als solche mit Zucker.

Man verwendet Stevia zum Beispiel in Schokolade, Marmelade, Tee, Limonaden, Kaffee, Joghurts, Quarkspeisen, Obstsalate, Cremes, Smoothies, Milchreis, Puddings und Fruchtsäften.



**Beilagen:**

Gebratener Spargel

Menge: 4 Portionen

2 Kilogramm Spargel  
6 Esslöffel Speiseöl (Albaöl)  
etwas Tafelsalz

Schälen Sie den Spargel, schneiden Sie die Enden (die holzigen Stücke) ab und spülen Sie den Spargel kurz mit kaltem Wasser ab bevor Sie ihn in einem Sieb abtropfen lassen. Danach schneiden Sie den Spargel bitte in mundgerechte Stücke. Dann lassen Sie zwei Esslöffel Albaöl (schmeckt nach Butter, ist aber cholesterinfrei und sehr sparsam) in der Pfanne heiß werden und braten den Spargel zunächst mit Deckel an. Anschließend wenden Sie den Spargel und fügen einen weiteren Esslöffel Albaöl zu. Wenn Sie es braun und etwas aromatischer mögen, nehmen Sie den Deckel herunter (so wird der Spargel nicht gedünstet sondern gebraten).

Zum Schluss schmecken Sie die Beilage mit Tafelsalz ab und servieren sie Ihren Gästen.

**Unser Tipp:**

Wir kommen mit 6 Esslöffeln Öl wirklich aus.

Nährwerte pro Portion  
kcal 157  
Eiweiß 6,85 Gramm  
Fett 11,05 Gramm  
Kohlenhydr. 7,15 Gramm  
BE: 0,5

**Auszug aus unserem  
Lebensmittel Lexikon:**

**Fortsetzung: Stevia**

**Achtung:**

Die EU-Kommission schreibt Höchstmengen bei der Dosierung für einen unschädlichen Verzehr vor. Stevia-Süßstoffe dürfen nicht mehr als 30 Prozent des Zuckers ersetzen. Für viele Produktbereiche wie Kekse oder Gebäck ist Stevia als Süßungsmittel von der EU-Kommission nicht zugelassen.

**Außerdem Achtung:**

Dosieren Sie sparsam, denn die Süße kann sonst schnell allzu intensiv werden!

**Beilagen:**

Kohlrabipommes

Menge: 1 Portion

1 Kohlrabi  
 1 Teelöffel Speiseöl, etwa  
 etwas Tafelsalz  
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
 ein paar Gewürze nach Wunsch  
 1/2 Bund Petersilie

Schälen Sie den Kohlrabi, schneiden Sie ihn in Scheiben und halbieren Sie die Scheiben. Die halbierten Scheiben schneiden Sie nun wie Pommes in Stifte, erhitzen etwas Speiseöl in einer beschichteten Pfanne und braten die Kohlrabipommes leicht braun. Nach dem Braten würzen Sie die Pommes. Anschließend spülen Sie das halbe Bund Petersilie kalt ab, schütteln es kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stängeln und hacken die Petersilie mit einem großem Küchenmesser (oder einem Wiegemesser) klein bevor Sie sie über die Kohlrabipommes geben.

Zum Schluss richten Sie die Beilage auf vorgewärmten Tellern an und servieren sie Ihren Gästen.

**Unsere Tipps:**

Als weitere Beilage passen übrigens Kartoffeln!

Am Besten schmecken die Kohlrabipommes aber am Abend zum kalorienarmen Naschen! WW-Punkte pro Portion 1 Punkt und sättigt sehr!

Nährwerte pro Portion  
 kcal 97  
 Eiweiß 4,97 Gramm  
 Fett 3,51 Gramm  
 Kohlenhydr. 11,16 Gramm  
 BE: 0,93

**Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:****Süßstoffe**

Süßstoffe sind synthetische Zuckerersatzstoffe mit wesentlich höherer Süßkraft (200 bis 300 mal höher) als Zucker, aber ohne Nährwert. Daher haben sie ohne oder nur sehr wenig Kalorien. Süßstoffe sind deklarationspflichtige Zusatzstoffe. Angeboten werden Süßstoffe in Flüssigsüßstoff, Granulat, Pulver und Tabletten.

Zugelassene Süßstoffe sind: Acesulfam, Aspartan, Cyclamat und Saccharin. Sie müssen mittelamerikader E-Nummer in der Zusatzliste aufgeführt werden.

Man verwendet Süßstoffe für Diabetikerdiäten, diätetische Lebensmittel, energiearme Lebensmittel und für energieverminderte (kalorienverminderte) Lebensmittel.

**Achtung:**

Der übermäßige Konsum von Süßstoffen kann abführend wirken !

## Suppen:

### Gemüsesuppe

Menge: 3 Portionen

1 ¼ Liter Wasser  
1 ½ Esslöffel gekörnte (Gemüsebrühe), instant  
1 ½ große Zwiebeln  
½ mittelgroßer Sellerie  
½ Kohlrabi  
½ Bund Möhren  
1 ½ Stangen Lauch/Porree  
½ kleiner Kopf Weißkohl oder Wirsing  
1 Paprikaschote, grün  
½ Knollen Fenchel  
½ Dosen Tomaten, geschält  
1 Chilischote, entkernt  
nach eigenem Belieben Kräuter zum Würzen  
(kein Salz!)

Bringen Sie das Wasser mit der Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen. Währenddessen schälen Sie das Gemüse, spülen es einmal kurz mit kaltem Wasser ab, lassen es abtropfen und schneiden das Gemüse klein. Danach geben Sie das Gemüse in die kochende Gemüsebrühe und garen es mit einem Deckel zugedeckt etwa 30 Minuten bei großer Hitze. Zum Schluss schmecken Sie die Gemüsesuppe mit frischen, kalt abgespülten und trocken geschüttelten Kräutern nach eigenem Geschmack ab.

Je mehr und je häufiger Sie täglich Ihren Gästen von der Gemüsesuppe servieren, desto leichter und schneller nehmen Ihre Gäste an Gewicht ab. Die Gemüsesuppe hat übrigens in voller Menge nur 600 kcal, liefert aber Vitamine, Mineralien und andere Stoffe, die Stoffwechsel und Fettverbrennung stärken, entschlacken und entwässern. Bei häufigen kleinen Mahlzeiten wird außerdem die Verdauung immer neu angeregt. Das verbraucht mehr Kalorien, als drei große Mahlzeiten.

### Unser Tipp:

Je schärfer, desto besser! Scharf gewürzte Speisen steigern die Fettverbrennung und damit den Kalorienverbrauch um bis zu 10 %. Am wirksamsten sind natürlich die kleinen roten und grünen Chilischoten (die gibt es als Pfefferschoten, spanischen Pfeffer oder Peperoncini frisch in Gemüseläden).

## Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

### Xylit

Xylit wird auch als Holzzucker bezeichnet und ist ein Zuckeraustauschstoff für Diabetiker. Es wird aus landwirtschaftlichen Abfallprodukten wie Reisspelzen und Haferspelzen, Holzpulpe oder auch Baumwollhülsen gewonnen. Xylit hat etwa die gleiche Süßkraft wie Saccharose und wird im menschlichen Körper langsam und nicht über Insulin abgebaut. Xylit ist leicht wasserlöslich und Backfest sowie Kochfest.

**Suppen:**

## Blumenkohl-Curry-Suppe

Menge: 4 Portionen

1 Blumenkohl  
3 Möhren  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
etwas Currypulver  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Petersilie  
etwas Gemüsebrühe, instant

Schälen Sie das Gemüse, putzen Sie es und schneiden Sie es klein. Danach spülen Sie das Gemüse einmal mit kaltem Wasser ab, lassen es in einem Sieb abtropfen und geben es in einen Topf. Nun bedecken Sie das Gemüse mit Wasser und kochen es solange, bis es weich ist. Anschließend fügen Sie die Gemüsebrühe hinzu und pürieren die Zutaten mit einem Pürierstab. Zum Schluss schmecken Sie die Suppe mit den Gewürzen ab, richten sie in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren die Suppe Ihren Gästen.

**Unser Tipp:**

Eventuell müssen Sie noch ein bisschen Brühe vor dem pürieren abschöpfen, weil es sonst zu flüssig wird.

## Nährwerte pro Portion

kcal 128

Eiweiß 9,64 Gramm

Fett 2,79 Gramm

Kohlenhydr. 15,42 Gramm

BE: 1

**Auszug aus unserem  
Lebensmittel Lexikon:**

Zuckeraustauschstoff  
Zuckeraustauschstoff  
sind süßliche Stoffe mit  
natürlicher Herkunft wie  
zum Beispiel Fructose,  
Isomalt, Mannil, Sorbit  
sowie Xylit, mit  
natürlichem Geschmack.  
Sie enthalten wie dieser  
Kalorien, lassen sich  
ebenso wie Zucker  
verarbeiten und auch die  
Süßkraft entspricht in  
etwa dem Zucker. Bis auf  
Fructose sind  
Zuckeraustauschstoff alle  
deklarationspflichtig.

Man verwendet  
Zuckeraustauschstoff als  
Zuckerersatz in der  
Diabetikerdiät, weil sie  
beim Stoffwechsel nicht  
vom Insulin abhängig  
sind.

**Suppen:**

Dinkelsuppe

Menge: 4 Portionen

2 Esslöffel Margarine  
1 große Zwiebel  
8 Esslöffel Dinkel-Schrot oder Dinkelflocken  
1 Liter Wasser  
1 Gemüsebrühwürfel  
1 Esslöffel Liebstöckel  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Ziehen Sie die Zwiebel ab, halbieren Sie sie und schneiden Sie die Zwiebel in kleine Würfel. Dann erhitzen Sie die Margarine in einem Topf, dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig (sie sollen keine Farbe nehmen). Danach geben Sie den Dinkelschrot oder die Dinkelflocken dazu, rösten es kurz mit und gießen den Topf mit dem Wasser auf. Anschließend fügen Sie den Gemüsebrühwürfel, die kalt abgespülten und abgetropften Liebstöckel sowie Tafelsalz und Pfeffer nach Geschmack hinzu und lassen die Suppe bei kleiner Hitze etwa 20 Minuten bei mäßiger Hitze köcheln.

Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren sie Ihren Gästen.

**In eigener Sache:**

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150>

**Suppen:**

Indische rote Linsensuppe

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Linsen, rote

1 Zwiebel, gelbe

1 Knoblauchzehe

4 Zentimeter Ingwer, frischer

2 Teelöffel Currypulver, scharfes

1 Teelöffel Chilipulver

1 Teelöffel Kreuzkümmel

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Teelöffel Olivenöl

1 Liter Wasser

1 Zitrone (Bio)

Geben Sie die Linsen in ein Sieb und spülen Sie sie mit kaltem Wasser gut durch. Danach lassen Sie die Linsen bitte gut abtropfen (das abgetropfte Wasser soll dann klar sein).

Nun ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie in kleine Würfel und braten die Zwiebelwürfel in einem Topf mit erhitztem Olivenöl kurz an. Außerdem ziehen Sie den Knoblauch ab, hacken ihn mit einem großem Küchenmesser und geben den Knoblauch zu den Zwiebeln. Danach schälen Sie den Ingwer, schneiden ihn klein und geben ihn mit den Gewürze ebenfalls zu den Zwiebeln in den Topf. Wenn die Zutaten gut angebraten sind (nicht schwarz), geben Sie die Linsen dazu, rühren alles mit einem Kochlöffel um und löschen die Zutaten mit dem Wasser ab. Danach lassen Sie die Suppe auf kleiner Hitze köcheln. Nach etwa 10-15 Minuten sollten die Linsen weich sein und können mit einem Pürierstab cremig püriert werden. Dann schmecken Sie die Suppe mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

In eigener Sache:

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150>



**Suppen:**

## Indische rote Linsensuppe

Jetzt halbieren Sie die Zitrone, pressen den Saft der einen Hälfte aus und schneiden die andere Hälfte in Scheiben schneiden. Dann geben Sie beides, Zitronensaft und Zitronenscheiben, in die Suppe. Die Suppe soll jetzt möglichst nicht mehr kochen.

Zum Schluss richten Sie die Linsensuppe in vorgewärmten tiefen Teller an, servieren sie Ihren Gästen heiß und streuen nach eigenem Belieben noch eine Prise Chilipulver darauf.

**Unser Tipp:**

Wir servieren zu Linsensuppe immer etwas Balsamicoessig.

## Nährwerte pro Portion

kcal 265

Eiweiß 17,99 Gramm

Fett 3,39 Gramm

Kohlenhydr. 38,08 Gramm

BE: 3

**In eigener Sache:**

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150>

## Saucen:

### Mediterrane Gemüsesauce

Menge: 3 Portionen

½ Zwiebel

1 Knoblauchzehe

½ Stange Lauch/Porree

1 Paprikaschote, rot

½ kleine Aubergine

½ kleine Zucchini

½ kleine Dose/n Tomaten

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

2 ½ Blätter Basilikum

⅛ Liter Gemüsebrühe

etwas Olivenöl

Ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten klein. Dann Erhitzen Sie eine große Pfanne mit etwas Olivenöl und braten die beiden Zutaten darin kurz in der Pfanne an. Danach ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle und halbieren den Lauch/Porree, spülen ihn kurz mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen ist manchmal etwas Erde versteckt) und schneiden ihn in Ringe. Dann halbieren Sie die Paprika, entfernen das Kerngehäuse, den Stielansatz und die weißen Scheidenwände und spülen die Schote ebenfalls mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie klein schneiden. Jetzt entfernen Sie von der Aubergine die Stielansätze, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden die Aubergine in kleine Würfel. Danach entfernen Sie von der Zucchini die Stielansätze, spülen die Zucchini auch kurz kalt ab, reiben sie kurz trocken und schneiden die Zucchini in dünne Scheiben. Nun geben Sie das Gemüse zu den Zwiebeln dazu, ziehen die Pfanne wieder auf die Kochstelle und erhitzen die Zutaten. Wenn alles gut weich ist, das dauert etwa 10 Minuten, geben Sie die Tomaten darüber und löschen die Zutaten mit der Gemüsebrühe ab. Danach schmecken Sie die Sauce mit den Gewürzen ab und lassen sie nochmal aufkochen. Zum Schluss richten Sie die Sauce in kleinen Schälchen an und geben die kalt abgespülten und trocken geschüttelten Basilikumblätter auf die Sauce.

### Unsere Tipps:

Wenn Sie es schärfer mögen können Sie auch eine Peperoni oder etwas Chili kleinschneiden und dazugeben. Diese Sauce können Sie auch gut in Gläsern 3-5 Tage aufheben oder zum Dippen anbieten. die Gemüsesauce schmeckt auch kalt sehr gut und ist sehr beliebt.

## Saucen:

Gemüsesoße mit Zucchini, Paprika und Tomate

Menge: 3 Portionen

3 Zucchini (Zucchetti, Gemüsekürbis oder Gurkenkürbis)  
1 kleine Dose Tomaten, geschält in Tomatensaft, 400 Gramm  
1 Paprikaschote, rot,  
4 Esslöffel Tomatenmark, 3fach konzentriert  
etwas Tafelsalz,  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Aceto balsamico,  
6 Esslöffel Olivenöl  
4 mittelgroße Zwiebeln, rot,  
eventuell Weißwein (oder hellen Traubensaft) und Gemüsebrühe

Ziehen Sie die Zwiebeln ab, halbieren Sie sie und schneiden Sie die Zwiebeln in kleine Würfel. Dann entfernen Sie die Stielansätze von den Zucchini und spülen das Gemüse mit kaltem Wasser ab bevor Sie es kurz trocken reiben. Danach halbieren Sie die Paprikaschote, entfernen die Kerne, die Stielansätze und die weißen Scheidenwände und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus. Nun lassen Sie die Paprikas abtropfen und schneiden sie in kleine Würfel.

## Saucen:

Fortsetzung: Gemüsesoße mit Zucchini, Paprika und Tomate

Für die Gemüsesauce werden die fein gewürfelte Zwiebeln in erhitzten Olivenöl in einem Topf leicht angebräunt. Geben Sie die Zucchini hinzu, ebenso wie die Paprikaschote und braten alles ebenfalls leicht an. Anschließend geben Sie das Tomatenmark hinzu und rühren die Sauce mit etwas Wasser, Gemüsebrühe oder Weißwein (oder wenn Kinder mitessen hellen Traubensaft) glatt. Jetzt zerkleinern Sie die Tomaten aus der Dose und geben dem Gemüsemix dazu. Dann schmecken Sie die Sauce mit Tafelsalz und Pfeffer ab und lassen sie noch etwas bei mäßiger Hitzezufuhr ziehen, bis die gewünschte Konsistenz des Gemüses erreicht ist.

Zum Schluss können Sie die Sauce mit etwas Aceto Balsamico in vorgewärmten Schälchen anrichten.

Die Mengenangaben sind variabel.

### Unsere Tipps:

Diese Sauce empfehlen wir als Beilage zu Nudeln, Kartoffeln, Kartoffelklöße, Püree, Röstis...

Nährwerte pro Portion

kcal 241

Eiweiß 7,49 Gramm

Fett 15,36 Gramm

Kohlenhydr. 17,25 Gramm

BE: 1,4

## Saucen:

Haltbarer Ketchup ohne Zucker

Menge: 1 Portion

1 Glas Tomaten, passierte (Bio, 400 Gramm)  
etwas Tafelsalz  
etwas Süßstoff (Steviapulver)  
1 Gramm Ascorbinsäure (Pulver)

Geben Sie die passierten Tomaten in eine Schüssel und verfeinern Sie sie mit 2 Prisen Tafelsalz und 2 Prisen Stevia. Als Säuerungsmittel und zur Haltbarmachung geben wir noch etwa 1 Gramm Ascorbinsäure (Vitamin C) hinzu.

Das Ganze verrühren Sie nun schön, füllen mit einem Trichter das Ketchup wieder in das Glas und geben es verschlossen in den Kühlschrank. Fertig ist das einfache, günstige und gesunde Ketchup.

## Saucen:

Gemüsebolognese

Menge: 4 Portionen

160 Gramm Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

400 Gramm Zucchini

400 Gramm Möhren

250 Gramm Paprikaschoten, rot

40 Gramm Tomatenmark

20 Gramm Olivenöl

2 Lorbeerblätter

nach eigenem Belieben Thymian

nach eigenem Belieben Rosmarin

500 Milliliter Gemüsebrühe

nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle

nach eigenem Belieben Ersatzzucker (zum Beispiel Erythrit/Erythritol, Xylit/Xylitol, Tagatosem, Steviolglykoside oder Süßstoffe)

Ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten in Würfel. Dann entfernen Sie von den Zucchini die Stielansätze, spülen die Zucchini mit kaltem Wasser ab und machen das Gleiche mit den Möhren. Danach schneiden Sie die Zucchini in feine Würfel und die Möhren in Streifen. Nun halbieren Sie die Paprikaschote, entfernen die Kerne, die Stielansätze und die weißen Scheidenwände und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus. Nun schneiden Sie die Paprika bitte in feine Streifen.



## Saucen:

Fortsetzung: Gemüsebolognese

Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf und dünsten die Zwiebeln und den Knoblauch leicht an. Danach geben Sie das Tomatenmark, das vorbereitete Gemüse, die kalt abgewaschen und trocken geschüttelten Kräuter sowie die Gewürze dazu. Nachdem alles etwas Farbe angenommen hat gießen Sie die Zutaten mit Gemüsebrühe auf und lassen die Sauce bei kleiner Hitze etwa 15 bis 20 Minuten schmoren. Nach der Kochzeit gießen Sie eventuell noch etwas Gemüsebrühe nach, schmecken die Sauce mit Pfeffer und Ersatzzucker ab, entfernen das Lorbeerblatt mit einer Schaumkelle und servieren sie Ihren Gästen.

### Unser Tipp:

Diese Sauce servieren wir zu Nudeln nach eigener Wahl.

Nährwerte pro Portion

kcal 141

Eiweiß 4,46 Gramm

Fett 7,43 Gramm

Kohlenhydr. 13,81 Gramm

BE: 1

## Hauptspeisen:

Smokeys Spitzkohl scharf

Menge: 4 Portionen

600 Gramm Spitzkohl  
2 Zwiebeln, rot  
2 Zehen Knoblauch, in Scheibchen geschnitten  
2 Esslöffel Pfefferkörner, grüne, eingelegt  
2 Esslöffel Speiseöl  
2 Esslöffel Chilisauce  
2 Esslöffel Sesam, ohne Fett geröstet  
2 Esslöffel Sherry, trocken  
1 Esslöffel Sojasauce  
½ Teelöffel Korianderpulver  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Spülen Sie den grünen Pfeffer unter kaltem Wasser ab. Danach vierteln Sie den Spitzkohl, spülen ihn ebenfalls mit kaltem Wasser ab, lassen den Kohl in einem Sieb gut abtropfen und schneiden ihn dann in etwa 2 Zentimeter breite Stücke. Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in dünne Spalten. Nun ziehen Sie noch den Knoblauch ab und schneiden ihn mit einem großem Küchenmesser in kleine Würfel.

Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einer Pfanne (oder in einem Wok) und dünsten die Zwiebeln mit dem Knoblauch darin etwa 2-3 Minuten an. Danach geben Sie den Spitzkohl dazu und braten die Zutaten weitere etwa 4-5 Minuten.

Jetzt löschen Sie den Pfanneninhalt mit dem Sherry ab und geben die Pfefferkörner, den Koriander, die Sojasoße sowie die Chilisoße dazu. Danach lassen Sie das Ganze noch etwa 1-2 Minuten köcheln und schmecken das Gericht mit Tafelsalz und Pfeffer ab. Zum Schluss richten Sie das Gericht auf vorgewärmten flachen Tellern an und streuen den Sesam darüber bevor Sie das Gericht Ihren Gästen servieren.

Nährwerte pro Portion

kcal 146

Eiweiß 6,11 Gramm

Fett 7,89 Gramm

Kohlenhydr. 10,28 Gramm

BE: 0,8

## Hauptspeisen:

Kreolischer Reis

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Kidneybohnen, getrocknete  
1/2 Esslöffel Bohnenkraut  
8 Tomaten  
4 Zwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
4 Esslöffel Speiseöl (z.B. Sojaöl)  
400 Gramm Reis (Parboiled, Langkorn)  
1.000 Milliliter Gemüsebrühe  
2 Paprikaschoten, grüne  
2 Paprikaschoten, rote  
2 Limetten, alternativ 1/2 Zitrone  
4 Chilischoten, grüne, frische  
2 Teelöffel Koriandergrün, gehackt  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Lassen Sie die Kidneybohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag lassen Sie die Bohnen über einem Sieb abtropfen und kochen sie dann mit frischem Wasser mit dem Bohnenkraut so lange, bis die Kidneybohnen weich sind (das dauert etwa 30-60 Minuten).

Währenddessen geben Sie die Tomaten in eine Schüssel mit kochend heißem Wasser. Nach 2 Minuten nehmen Sie die Tomaten mit einer Schaumkelle aus dem Wasser, geben sie in eine weitere Schale mit kaltem Wasser und häuten die Tomaten dann mit einem kleinen Küchenmesser. Nun schneiden Sie die Tomaten bitte noch in grobe Würfel.

Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und hacken beide Zutaten (getrennt) mit einem großem Küchenmesser fein. Dann erhitzen Sie in einer Pfanne 1 Esslöffel Speiseöl und braten die Zwiebelwürfel sowie den Knoblauch darin an. Danach geben Sie den Reis dazu und braten ihn kurz mit. Jetzt gießen Sie den Pfanneninhalt mit der Gemüsebrühe auf, mengen die Tomaten unter und lassen den Reis mit einem Deckel zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 15 Minuten garen.

## Hauptspeisen:

Fortsetzung: Kreolischer Reis

In der Zwischenzeit halbieren Sie die Chilischoten und spülen sie mit kaltem Wasser aus. Dann entfernen Sie die Stielansätze und eventuell die Kerne (wenn Sie es schärfer mögen können Sie die Kerne drin lassen) und schneiden die Schoten quer in dünne Streifen. Danach halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerne, die weißen Scheidenwände und die Stiele und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus. Dann schneiden Sie die Paprikaschoten in kleine Rauten, erhitzen das restliche Speiseöl in einer weiteren kleinen Pfanne und braten die Chilischoten sowie Paprikaschoten darin an.

Danach geben Sie die Bohnen in einem Sieb, spülen sie einmal kurz mit warmen Wasser ab und lassen sie danach abtropfen. Dann geben Sie die Kidneybohnen zusammen mit den Chilischoten und den Paprikaschoten zum Reis und garen die Zutaten weitere 10 Minuten, bis der Reis weich ist.

In den 10 Minuten spülen Sie die Limette mit heißem Wasser ab, reiben sie trocken und pressen den Saft aus. Dann schmecken Sie den fertigen Reis mit Tafelsalz, Pfeffer, Koriandergrün und Limettensaft ab, richten das Gericht auf vorgewärmten flachen Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

## Hauptspeisen:

Chili sin carne

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Grünkern, geschrotet  
4 Paprikaschoten, rot  
2 Zwiebeln  
6 Knoblauchzehen  
2 Chilischoten (alternativ getrocknete Chilis)  
2 kleine Dosen Bohnen (Chilibohnen)  
1/2 Esslöffel Bohnenkraut  
2 kleine Dosen Kidneybohnen  
1.000 Milliliter Gemüsebrühe  
2 Esslöffel Soja-Cuisine  
1 Bund Petersilie  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Cayennepfeffer  
etwas Paprikapulver  
1 Esslöffel Speiseöl

Ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten getrennt in feine Würfel. Dann spülen Sie die Chilischote mit kaltem Wasser ab, halbieren sie, entfernen den Stielansatz und schneiden die Schoten in dünne Ringe. Wenn Sie mögen, lassen Sie die Kerne weg (ansonsten wird das Gericht etwas schärfer). Danach erhitzen Sie 1 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und braten zuerst die Zwiebeln sowie den Knoblauch an und geben dann die Chilischote dazu. Nun geben Sie den Grünkern und die Gemüsebrühe dazu und lassen die Zutaten bei sehr geringer Hitze etwa 10 Minuten quellen. Dabei müssen Sie bitte immer wieder mit dem Kochlöffel umrühren.

## Hauptspeisen:

Fortsetzung: Chili sin carne

Außerdem halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerne, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus. Dann schneiden die Schoten in mundgerechte Stücke. Danach geben Sie die Kidneybohnen in ein Sieb, spülen sie mit kaltem Wasser ab und lassen die Bohnen gut abtropfen. Anschließend geben Sie die Paprikastücke, die Kidneybohnen und die Chilibohnen sowie mit ihrer Soße und das Bohnenkraut in eine Schüssel und mischen die Kidneybohnen unter. Dann lassen Sie die Zutaten in einem Topf mit 1 Esslöffel heißem Speiseöl bei mittlerer Hitze leicht köcheln und schmecken das Gericht mit Paprikapulver sowie den anderen Gewürzen kräftig ab.

Während des Kochens spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Petersilienblätter von den Stängeln. Dann hacken sie die Blätter mit einem großem Küchenmesser oder einem Wiegemesser fein und mengen die Petersilie unter den Topfinhalt. Zum Schluss verfeinern Sie das Gericht mit einem Klecks Soja-Cuisine, richten es auf vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Nährwerte pro Portion

kcal 665

Eiweiß 31,70 Gramm

Fett 12,06 Gramm

Kohlenhydr. 103,88 Gramm

BE: 8,6



## Hauptspeisen:

Grillgemüse

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Gemüse (zum Beispiel Zucchini, Pilze, Paprika)

eventuell 2 Esslöffel Weißmehl

½ Bund Thymian

1 ½ Zweige Rosmarin

½ Bund Petersilie, glatte

1 Zitrone, unbehandelt

5 Esslöffel Olivenöl

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

Alu-Grillschalen (es geht auch Alufolie)

Putzen Sie das Gemüse, spülen Sie es mit kaltem Wasser ab (außer bei Pilzen, da sollten Sie unseren Tipp beachten) und teilen Sie es in große Stücke.

Danach spülen Sie die Kräuter ebenfalls mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättchen beziehungsweise die Nadeln ab und hacken sie fein. Dann spülen Sie die Zitronen mit heißem Wasser ab, reiben sie kurz trocken und schneiden die Zitronen in Spalten. Anschließend mischen Sie das Gemüse mit den Kräutern, den Zitronenspalten und dem Speiseöl, verteilen das Gemüse auf Alu-Grillschalen (es geht auch Alufolie) und grillen es bissfest.

## Hauptspeisen:

Forspeise: Grillgemüse

Nach dem Grillen entfernen Sie die Zitronenspalten und würzen das Gemüse mit Tafelsalz und Pfeffer. Zum Schluss richten Sie das Gericht auf vorgewärmten flachen Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

### Unser Tipp:

Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen bemehlen Sie sie bitte mit zwei Esslöffel Weißmehl (in einer Schüssel) und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

Nährwerte pro Portion

kcal 184

Eiweiß 7,14 Gramm

Fett 9,67 Gramm

Kohlenhydr. 16,31 Gramm

BE: 1,3

## Hauptspeisen:

Zucchini-Tomaten-Ragout

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Zucchini  
1 Zwiebel  
1 Zehen Knoblauch  
1 Kilogramm Fleischtomaten  
2 Esslöffel Olivenöl  
250 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Bund Basilikum  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schneiden Sie von der Zucchini den Stielansatz ab, spülen Sie die Zucchini mit kaltem Wasser ab und halbieren Sie sie längs bevor Sie die Zucchini fein würfeln. Dann ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden die beiden Zutaten mit einem großem Küchenmesser in feine Würfel. Danach füllen Sie etwas kochendes Wasser in eine Schüssel, geben die Fleischtomaten kurz dort hinein, nehmen sie nach etwa 10 Sekunden mit einer Schaumkeller heraus und geben die Tomaten zum abschrecken in eine Schüssel mit eiskaltem Wasser. Dann häuten Sie die Tomaten mit einem kleinem Küchenmesser. Danach schneiden Sie die Tomaten mit einem großem Küchenmesser auf und entfernen die Samen. Anschließend schneiden Sie das Fruchtfleisch bitte in Würfel.

Nun erhitzen Sie das Olivenöl in einem Topf und schwitzen die Zwiebel in heißem Öl an. Dann geben Sie die Zucchini dazu und braten sie kurz mit. Danach geben Sie den Knoblauch über die Zucchini und löschen alles nach 30 Sekunden mit Gemüsebrühe ab. Jetzt lassen Sie die Zutaten etwa 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln, geben danach die Tomatenwürfel dazu und lassen das Gericht weitere 10 Minuten garen.

**Hauptspeisen:**

Fortsetzung: Zucchini-Tomaten-Ragout

Währenddessen spülen Sie den Basilikum mit kaltem Wasser ab und schütteln ihn trocken. Dann schneiden Sie die Blättchen in dünne Streifen.

Zum Schluss verteilen Sie das Ragout auf vorgewärmten Tellern, bestreuen es mit dem Basilikum und servieren das Gericht Ihren Gästen.

**Unser Tipp:**

Als Beilage empfehlen wir ein frisches Knoblauchbrot.

## Hauptspeisen:

Möhren-Spinat-Curry mit Würzreis

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Reis  
400 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Teelöffel Kardamom  
1 Esslöffel Speiseöl (Sesamöl)  
2 Zwiebeln oder 1 Bund Lauchzwiebeln  
1 Bund Möhren, frische (alternativ 750 g Möhren aus Beutel oder Schale)  
750 Gramm Blattspinat (Tiefkühlware oder frisch)  
50 Gramm Rosinen  
100 Gramm Cashewnüsse  
400 Milliliter Kokosmilch  
1 Esslöffel Speiseöl (Sesamöl)  
4 Esslöffel Currypulver  
2 Teelöffel Kardamom  
100 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Stück Ingwer oder ein 1 Teelöffel Ingwerpulver  
nach eigenem Belieben Tafelsalz  
nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle

Nehmen Sie 750 Gramm Tiefkühl-Spinat aus dem Tiefkühlfach und lassen Sie ihn in einem Sieb über dem Waschbecken über Nacht auftauen (alternativ können Sie frischen Spinat putzen). Dann schälen Sie den Ingwer und zerkleinern ihn (alternativ können Sie 1 Teelöffel Ingwerpulver verwenden). Danach ziehen Sie 2 Zwiebeln ab und schneiden sie in Würfel (alternativ können Sie 1 Bund Lauchzwiebeln kalt abspülen, den Stielansatz entfernen und die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden). Anschließend schälen Sie die Möhren, spülen sie mit kaltem Wasser ab und reiben sie dann trocken. Danach schneiden Sie die Möhren bitte in Stifte oder Scheiben.

Für den Reis erhitzen Sie jetzt 1 Teelöffel Sesamöl mit 1 Teelöffel Kardamom und dem zerkleinerten Ingwer (alternativ 1 Teelöffel Ingwerpulver) in einem Topf. Dann geben Sie 200 Gramm Reis dazu und braten ihn in der Speiseöl-Gewürz-Mischung an, bis der Reis glasig ist. Abgelöscht wird der Reis mit 400 Milliliter Gemüsebrühe, dann kochen Sie den Reis gar.

## Hauptspeisen:

Fortsetzung: Möhren-Spinat-Curry mit Würzreis

Für das Curry erhitzen Sie 1 Esslöffel Sesamöl in einem Wok (oder einer tiefen Pfanne) und bräunen die Zwiebeln (alternativ Lauchzwiebeln) darin leicht an. Dann geben Sie die Möhren dazu und bestäuben die Zutaten mit 4 Esslöffel Currypulver, bis die Möhren und das Currypulver etwas Farbe angenommen haben und alles gut gemischt ist. Nun geben Sie den Spinat dazu, Mischen die Zutaten und warten so lange bis das Ganze ein bisschen Farbe hat. Danach löschen Sie die Zutaten mit 400 Milliliter Kokosmilch ab und lassen sie insgesamt etwa 20 Minuten köcheln (ohne Deckel). Ist zu wenig Flüssigkeit vorhanden, können Sie die 100 Milliliter Gemüsebrühe zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Nach etwa 10 Minuten geben Sie bitte 50 Gramm Rosinen, 100 Gramm Cashewnüsse und 2 Teelöffel Kardamom dazu und würzen das Gericht bei Bedarf mit Tafelsalz und Pfeffer.

Sobald der Reis gar ist heben Sie ihn bitte unter das Curry und lassen den Reis kurz mitziehen. Zum Schluss richten Sie das Gericht auf vorgewärmten flachen Tellern an und servieren es Ihren Gästen heiß.

### Unser Tipp:

Wenn Sie mögen, können Sie auch einen kalt abgspülten und in Spalten geschnittenen Apfel (ohne Kerngehäuse) mitziehen lassen oder kurz vor dem Servieren eine Banane rein schneiden.

Nährwerte pro Portion

kcal 906

Eiweiß 22,24 Gramm

Fett 54,74 Gramm

Kohlenhydr. 80,17 Gramm

BE: 6,6



**Desserts:**

Schokoladenpudding extra light

Menge: 3 Portionen

350 Milliliter Sojamilch (Sojadrink), light  
2 Teelöffel Kakaopulver, stark entölt  
etwas Süßstoff  
2 Teelöffel Johannisbrotkernmehl  
nach eigenem Belieben Zimt  
nach eigenem Belieben Kardamom  
nach eigenem Belieben Nelkenpulver  
nach eigenem Belieben Ingwer, eingelegter

Außerdem:  
etwas Frischhaltefolie

Geben Sie die Sojamilch mit Kakaopulver in einen Topf und verrühren Sie die Zutaten bei mittlerer Hitze bis der Kakao komplett aufgelöst ist. Dann schmecken Sie den veganen Kakao mit Süßstoff ab und fügen nach eigenem Belieben noch Zimt, Kardamom oder Nelkenpulver hinzu. Das Johannisbrotkernmehl rühren Sie jetzt ein und lassen das Ganze dann unter Rühren bei mäßiger Hitze aufkochen.

Zum Schluss füllen Sie den Schokopudding in Schälchen und lassen ihn mit der Folie abgedeckt abkühlen.

**Unser Tipp:**

Manchmal geben wir noch gehackten eingelegten Ingwer dazu, ist auch sehr gut.

Der gesamte Pudding hat etwa 125 kcal.

Nährwerte pro Portion  
kcal 209  
Eiweiß 19,45 Gramm  
Fett 12,39 Gramm  
Kohlenhydr. 1,67 Gramm  
BE: 0

**Desserts:**

Winterliches Orangensorbet

Menge: 4 Portionen

3 Liter Orangensaft, frisch gepresst und evtl. geseiht  
400 Gramm Ersatzzucker (zum Beispiel Erythrit/Erythritol, Xylit/Xylitol, Tagatosem, Steviolglykoside oder Süßstoffe)  
4 Teelöffel Zimt  
4 Teelöffel Orangenlikör oder Mandarinenlikör bzw. Orangenwasser  
4 Orangen, unbehandelte (Zesten davon)  
nach eigenem Belieben Minze  
ein paar Orangen-Filets bzw. Orangenscheiben zum Garnieren

**Außerdem:**

etwas Frischhaltefolie

Sieben Sie 750 Milliliter frisch gepressten Orangensaft um das Fruchtfleisch zu entfernen (oder nehmen Sie eventuell fertigen Fruchtsaft ohne Fruchtfleisch).

Dann kochen Sie den Saft in einem Topf auf und verrühren ihn mit dem Ersatzzucker oder Diätsüße. Sobald sich der Ersatzzucker gelöst hat lassen Sie ihn bitte erkalten. Danach geben Sie den Zimt, die Orangenzesten, den Likör oder Orangenwasser (wenn Kinder mitessen) hinzu und verrühren die Zutaten miteinander.

Anschließend füllen Sie die Mischung in eine Metallschüssel um und stellen sie mit der Folie abgedeckt in den Tiefkühler oder in das Tiefkühlfach eines Kühlschranks. Die Mischung müssen Sie bitte alle 20 Minuten mit einem Schneebesen gut durchrühren, so dass sich keine Eiskristalle bilden und alle Zutaten gut gemixt werden. Je nach Kälte des Tiefkühlers beziehungsweise Gefrierfachs müssen Sie bitte dies 5- bis 8-mal wiederholen.

Nach dem Kühlen füllen Sie das Dessert in Portionsschälchen, Sektschalen oder gereinigten, ausgehöhlten Orangenhälften um und servieren es Ihren Gästen eiskalt.

**Unser Tipp:**

Eventuell können Sie das Dessert mit Minze und Orangenfilets oder Orangenscheiben garnieren.

## Desserts:

Cool and Hot

Menge: 4 Portionen

4 Orangen, kernlos

2 Esslöffel Süßstoff, (Sucralose, Granulat)

1 Esslöffel Zitronensaft

¼ Teelöffel Zimt

300 Gramm Himbeeren, Tiefkühlware (ohne Zucker), NICHT aufgetaut

Entfernen Sie mit einem scharfem Messer die Schale und die darunter liegende weiße Haut von den Orangen. Danach schneiden Sie die Orangen quer in Scheiben und richten sie auf einem Dessertteller an.

Nun geben Sie das Sucralose-Granulat, den Zitronensaft und etwas Zimt in einen kleinen Topf und lassen die Zutaten über milder Hitze und unter Rühren kräftig aufkochen. Anschließend mischen Sie die Beeren unter und vermischen die Zutaten nur solange vorsichtig, bis die Beeren leicht angetaut, aber noch nicht vollständig aufgetaut sind. Dann geben Sie alles über die Orangenscheiben und servieren das Dessert sofort Ihren Gästen.

Pro Portion:

Kcal: 122

Fett: 0 Gramm

Kohlenhydrate 30 Gramm

Eiweiß: 2 Gramm

Ballaststoffe: 5 Gramm

BE: 2,5

**Getränke:**

Eis - Frappé - Pulver, kalorienarm, blitzschnell gemacht

Menge: 6 Portionen

½ Tasse Kaffeepulver, instant, evtl. koffeinfrei

½ Tasse Süßstoff (Streusüße)

½ Teelöffel, gehäuft Vanillezucker oder Vanilleextrakt

Mixen Sie das Kaffeepulver, die Streusüße und den Vanillezucker in der Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab kurz und pulverisieren Sie die Zutaten. Dann füllen Sie die Zutaten in ein Schraubglas um.

Pro Portion Eis-Frappé schütten Sie jetzt 250 Milliliter kalte Milch, etwas Eis und 1/2-1 Esslöffel Frappé-Pulver im Mixbecher zusammen auf.

Danach können Sie das Dessert Ihren Gästen sofort servieren.

Nährwerte pro Portion

kcal 29

Eiweiß 0,02 Gramm

Fett 0,00 Gramm

Kohlenhydr. 0,25 Gramm

BE: 0

**Getränke:**

Matcha Drink

Menge: 1 Portion

200 Milliliter Sojamilch (Sojadrink), Mandelmilch oder Hafermilch  
1 Teelöffel Tee, (Matcha-)  
etwas Dicksaft, (Agavendicksaft nach Wahl)  
etwas Wasser

Kochen Sie zuerst einmal etwas Wasser und lassen Sie es auf 80 Grad Celsius abkühlen. Während des Aufkochens erwärmen Sie in einem weiteren Topf die vegane "Milch". Dann verrühren Sie 1 Teelöffel vom Matcha Tee mit etwas Wasser in einer kleinen Schüssel (traditionell wird der Tee mit einem kleinen "Bambusbesen" verrührt). Die Milch können Sie danach mit einem Milchschaumer aufschäumen und währenddessen den Tee dazu geben. So bildet sich ein schöner Milchschaum! Anschließend süßen Sie das Getränk je nach Geschmack mit dem Agavensirup und servieren ihn Ihren Gästen.

**Unsere Tipps:**

Der Drink hat übrigens eine richtig schöne grüne Farbe und ist der perfekte Start in den Tag.

PS: Sie können den Drink auch wunderbar kalt trinken.

## Backrezepte für Diabetiker:

### Dinkelvollkorn-Apfelkuchen

Menge: 1 Portion

600 Gramm Äpfel (Boskoop)  
1 Esslöffel Zimt

Für den Teig:

220 Gramm Dinkelvollkornmehl  
100 Gramm Ersatzzucker (zum Beispiel Erythrit/Erythritol, Xylit/Xylitol, Tagatosem, Steviolglykoside oder Süßstoffe)  
1 Prise Tafelsalz  
15 Gramm Weinsteinbackpulver  
2 Esslöffel Apfelmus  
80 Milliliter Speiseöl  
125 Milliliter Mineralwasser mit Kohlensäure  
50 Gramm Mandeln, gehackt  
½ Teelöffel Vanille, (Bourbon-Vanille), gemahlen oder 1 Paket Vanillezucker

Verrühren Sie die Zutaten für den Teig in einer Schüssel und verstreichen Sie sie in eine gefetteten 26er Springform.

Dann schälen Sie die Äpfel, entfernen das Kerngehäuse und schneiden die Äpfel klein. Danach vermischen Sie den Zimt mit den Äpfeln und verteilen die Masse auf dem Teig.

Zum Schluss backen Sie den Kuchen bei 180 Grad Celsius (Umluft) etwa 30 Minuten und servieren ihn nach dem Abkühlen Ihren Gästen.

Nährwerte pro Portion

kcal 2598

Eiweiß 53,34 Gramm

Fett 112,16 Gramm

Kohlenhydr. 345,40 Gramm

BE: 28,7

## Backrezepte für Diabetiker:

Knusperkeks

Menge: 1 Portion

85 Gramm Sonnenblumenkerne  
30 Gramm Mandelblättchen  
15 Gramm Sesam  
40 Gramm Sirup (Yacon- oder Kokosblütensirup)

### Außerdem:

etwas Backpapier

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius (Ober-/Unterhitze) vor.

Dann geben Sie alle trockenen Zutaten in ein Sieb und sieben sie in eine Schüssel. Danach geben Sie den Sirup dazu und vermengen die Zutaten mit einem Esslöffel gut.

Anschließend legen Sie das Backblech mit Backpapier und setzen die Körnermasse mit einem Esslöffel als flache Kleckse auf das Blech - bitte Abstand lassen, denn sie laufen ein bisschen auseinander.

Nun backen Sie die Knusperkekse im Backofen etwa 13-15 Minuten, lassen sie danach etwas abkühlen und setzen die Kekse erst dann vom Blech zum vollständigen Abkühlen auf ein Gitter.

Nährwerte pro Portion

kcal 780

Eiweiß 32,53 Gramm

Fett 45,90 Gramm

Kohlenhydr. 59,60 Gramm

BE: 4,9

## Backrezepte für Diabetiker:

### Low Carb Pralinen

Menge: 1 Portion

200 Gramm Mandeln, frische, fein gemahlen  
2 Esslöffel Mus (Mandelmus)  
2 Teelöffel, gestrichen Kakaopulver (Rohkostqualität)  
etwas Aroma (Orangenaroma)  
etwas Zitronensaft, frisch gepresst  
nach eigenem Belieben Süßstoff (Erythrit light)  
nach eigenem Belieben Wasser

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie die frisch gemahlene Mandeln in eine Schüssel. Dann geben Sie das Mandelmus, den Kakao, das Orangenaroma, den Zitronensaft und den Erythrit light nach Belieben dazu und verrühren die Zutaten miteinander. Anschließend geben Sie so viel Wasser dazu, bis es eine formbare Masse gibt.

Sollte die Masse zu feucht sein, können Sie noch geriebene Mandeln dazu geben, bis die Masse passt.

Nun formen Sie aus der Mischung Kugeln und bewahren diese mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank auf.



**Sonstiges:**

Zwetschgenmus

Menge: 1 Portion

3 Kilogramm Zwetschgen, reife  
1 Teelöffel Zimt, gemahlen oder Lebkuchengewürz  
1 Teelöffel Gewürznelken, ganze  
1 Zitrone, den Saft davon, eventuell  
eventuell Rum  
eventuell Pfefferminze, frische

Außerdem:

1 Tee-Ei

Schneiden Sie die mit kaltem Wasser abgespülten und trocken geriebenen Zwetschgen entlang der Naht ein und entkernen Sie sie. Dann schichten Sie die Zwetschgen in einen Bräter (oder einer feuerfesten großen Pfanne). Danach rühren Sie den Zimt unter, geben die Nelken in ein Tee-Ei und bedecken die Zutaten mit den Zwetschgen. Anschließend kochen Sie alles etwa 2 Stunden bei 180 Grad Celsius im Backofen ohne Deckel musig. Dabei müssen Sie bitte ab und zu umrühren.

Jetzt nehmen Sie den Bräter / die Pfanne aus dem Backofen und entfernen das Tee-Ei mit den Nelken. Danach pürieren Sie das Ganze mit einem Pürierstab zu Mus (wir machen es so das es nicht so stark püriert wird und noch ein paar Stücke in dem Mus sind). Dann füllen Sie das Mus Sofort in Gläser und verschließen diese.

**Unsere Tipps:**

Das Mus enthält keinen zusätzlichen Zucker, ist also Diabetiker-, Diät- sowie trennkostgeeignet (KH).

Wenn Sie wollen, können Sie eine ausgepresste Zitrone zugeben, oder statt des Zimtes auch einen halben Teelöffel Lebkuchengewürz. Wir haben auch schon am Ende der Kochzeit 4 Zentiliter Rum zugegeben oder frische Pfefferminzblättchen in die Gläser gegeben. Sie können es nach Geschmack verfeinern.

**Sonstiges:**

Zwetschgenmarmelade ohne Zucker

Menge: 2 Portionen

500 Gramm Pflaumen (Zwetschgen, am besten die kleinen saftigen)

1/4 Zitrone

1/8 Teelöffel Zimt

1 Nelken

1 Anis (Sternanis)

Entsteinen Sie die mit kaltem Wasser abgewaschenen Zwetschgen und schneiden Sie sie grob klein. Dann geben Sie die Zwetschgen in eine großflächige Terrine oder Reindl, fügen die Gewürze dazu und schieben das Ganze in den Backofen. Nun lassen Sie die Marmelade bei etwa 120 Grad Celsius etwa 2 Stunden einkochen und rühren sie ab und zu mit dem Kochlöffel um. Dabei müssen Sie bitte aufpassen, dass nichts anbrennt. Am Ende der Garzeit muss die Marmelade möglichst ganz dunkel und zähflüssig sein. Den Zitronensaft geben Sie bitte erst 30 Minuten vor Ende der Garzeit zu.

**Unser Tipp:**

Diese Marmelade ist für Diabetiker geeignet. Sie schmeckt fruchtig und hält sich in den üblichen Schraubdeckelgläsern über ein Jahr.

Nährwerte pro Portion

kcal 139

Eiweiß 1,93 Gramm

Fett 1,54 Gramm

Kohlenhydr. 28,70 Gramm

BE: 2

## Sonstiges:

Pflaumenmarmelade  
für Diabetiker geeignet - austauschbar mit allen Früchten

Menge: 1 Portion

1.500 Gramm Pflaumen, entkernte  
400 Gramm Gelierzucker (3:1)  
2 Stangen Zimt (kleine Stangen)  
1 Messerspitze Nelkenpulver  
20 Zentiliter Rum (54%), braun

Kochen Sie die entkernten Pflaumen in einem Topf bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Umrühren so lange, bis nur noch kleine Stückchen davon vorhanden sind. Gleich von Anfang an geben Sie bitte den Zimt mit hinzu. Danach fügen Sie 1 Messerspitze Nelkenpulver und den Rum hinzu und lassen die Marmelade noch mal kräftig aufkochen. Anschließend rühren Sie den Gelierzucker unter, je nach Zuckerart lassen Sie die Marmelade nun mehrere Minuten kräftig kochen und rühren sie dabei ständig. Den weißen Schaum schöpfen Sie bitte mit einer Schaumkelle ab (der schmeckt auch sehr gut, trübt aber die Marmelade).

Anschließend füllen Sie die Marmelade noch ganz heiß in die vorbereiteten Marmeladengläser ein, geben einen Deckel drauf, und stellen die Gläser auf dem Kopf zum abkühlen.

1 BE = 34 Gramm Konfitüre  
100 Gramm = 141 kcal fertige Konfitüre

Nährwerte pro Portion  
kcal 2839  
Eiweiß 10,62 Gramm  
Fett 5,23 Gramm  
Kohlenhydr. 563,32 Gramm  
BE: 46,9

**Sonstiges:**

Hippenmus

Menge: 1 Portion

3 Kilogramm Hagebutten, frische (Hippen von der Hundsrose - Heckenrose)

½ Zitrone

nach eigenem Belieben Wasser

Außerdem:

"Flotte Lotte" (Sieb)

Je nach Bedarf sammeln Sie bitte so viele Hagebutten, wie Sie benötigen oder einkochen möchten. Die obige Angabe ist eine proforma Angabe.

Am besten eignen sich übrigens die Hagebutten (Früchte) der Hunds- oder Heckenrose, weil die das meiste Fruchtfleisch ausweist gegenüber anderen Rosensorten.

Dann schneiden Sie die Blütenstände und die Stiele ab und spülen die Hagebutten mit kaltem Wasser ab. Danach setzen Sie sie in einen entsprechenden Topf und füllen den Topf soweit mit Wasser auf, so dass die Hagebutten gerade bedeckt sind. Nun kochen Sie die Hagebutten bitte weich.

## Sonstiges:

Fortsetzung: Hippenmus

Nach dem Kochen drehen Sie die weich gekochten Hagebutten durch eine "Flotte Lotte" (Sieb) und fangen das Mus aufzufangen. So bleibt der Rest, wie die Kerne und die Schale, welche zurück in der "Flotten Lotte" und können noch getrocknet und als Teeaufguss verwendet werden.

Das aufgefangene Mus untersetzen Sie bitte mit ein wenig Zitrone und füllen das Mus dann in Twist-Off-Gläser ab. Anschließend kochen Sie die Gläser bei 90 Grad Celsius im Backofen, etwa 20-30 Minuten ein.

## Unsere Tipps:

Das Hippenmus können Sie jetzt unterschiedlich verwenden, so zu Soßen, zur Weiterverarbeitung zu Marmeladen, Konfitüren, Kuchen, Torten, Saft, Eis oder auch Suppen. Ihren Ideen sind keine Grenzen gesetzt und durch Zugaben von Zucker oder anderen, können Sie sehr viel variieren.

Das Hagebuttenmus weist trotz des Kochprozesses noch viel Vitamin C auf und ist ein sehr guter Vitaminspender für den Winter und bei Erkältungskrankheiten.

## Unsere Forderungen an die Politik!

Nutri-Score verpflichten  
Zuckersteuer einführen  
Reduzierung der Mehrwertsteuer für zuckerarme Lebensmittel

### Nutri-Score

Wir fordern, dass der Nutri-Score für alle Lebensmittel verpflichtend wird!

#### Erläuterung:

Derzeit findet man auf kaum einem ungesunden Produkt den Nutri-Score. Warum sollen sich die Produzenten auch eine negative Werbung auf ihr Produkt schreiben? Damit der Verbraucher das Produkt nicht mehr kauft??? Wir wollen das beenden und dem Konsumenten eine verpflichtende Information in die Hand geben nach der er leicht beurteilen kann ob er das Lebensmittel kaufen möchte oder doch lieber auf ein gesünderes Produkt zurückgreifen möchte.

#### Ergebnis:

Behinderten Menschen, Jugendlichen und auch anderen Personen wird mit dem Nutri-Score leicht gezeigt, ob das Produkt gesund oder Müll ist! Mit einer verpflichtenden Angabe würde man den Markt zum Umdenken zwingen und der Verbraucher zu einer gesünderen Ernährung dank der kostenlosen Information bringen.

## Zuckersteuer

Wir fordern, dass eine Zuckersteuer eingeführt wird!

### Erläuterung:

Der Verbraucher guckt meistens auf den Preis! Sollten zuckerhaltige Lebensmittel wie Cola oder Schokolade teurer als Tee und Apfelchips sein weil sie mehr Zucker enthalten und somit teurer sind, ist es fast logisch das der Verbraucher sich für die günstigere Alternative entscheidet. Das würde auch der Markt merken und mit der Zeit Produkte produzieren die weniger Zucker enthalten. Andere Länder wie Großbritannien machen es vor, dort ist nach der Einführung einer Zuckersteuer der Zuckergehalt der Produkte gesunken!

### Ergebnis:

Durch eine Zuckersteuer könnte man für eine gesündere Ernährung sorgen, die Einnahmen den Krankenkassen zukommen lassen die die circa 8 Millionen Menschen mit Diabetes besser therapieren könnten!

## Reduzierung der Mehrwertsteuer für zuckerarme Lebensmittel!

Wir fordern, dass die Mehrwertsteuer für zuckerarme Lebensmittel reduziert wird!

### Erläuterung:

Im Moment werden zum Beispiel Getränke mit viel Zucker (wie zum Beispiel Icedtea) für unter 1.- Euro verramscht. Würden andere Getränke oder Lebensmittel günstiger im Markt verkauft werden würde der Konsument sicher auf die kostensparenden Lebensmittel umsteigen und der Markt mehr zuckerfreie und günstigere Produkte produzieren und in den Handel bringen.

### Ergebnis:

Wenn die Mehrwertsteuer für zuckerfreie Lebensmittel reduziert wird würde der Markt in unserer schönen freien deutschen Marktwirtschaft auf lange Sicht umstellen, das Problem der zu süßen Lebensmittel selbst regeln und obendrein würde der Konsument (wie fast immer) die günstigeren Produkte bevorzugen. So könnte man mit einer kleinen Abgabe die Ernährung der Deutschen positiv beeinflussen!

## **Broteinheit (BE)**

Wir fordern das die Broteinheit (BE) auf allen Lebensmitteln mit angegeben werden muss!

### **Erläuterung:**

Bei circa 8 Millionen Diabetiker in Deutschland (stand 2020) forden wir das die Broteinheit zwingend bei jedem LEbensmittel mit angegeben werden muss!

### **Ergebnis:**

Mit einer Angabe des BE-Werts auf allen Lebensmittelprodukten wären die Diabetiker in Deutschland gleich und einfach informiert und könnten ihren täglichen Broteinheitwert so leichter bestimmen. Sicher kann fast jeder Diabetiker mit der Zeit die Kohlenhydrate in Broteinheit umrechnen, doch gibt es auch Jugendliche, Behinderte und ältere Menschen, die damit manchmal ihre Schwierigkeiten haben. Eine einfache Angabe würde das ewige umrechnen vereinfachen und würde vielleicht auch nicht-Diabetiker dazu anregen auf eine gesündere Ernährung zu achten.

### **Unser Tipp:**

Drucken Sie sich diese Forderungen doch mal aus und schicken Sie sie unterschrieben und mit schönen Grüßen an den/die Bundesminister/in für Ernährung und Landwirtschaft!



**Index:**

- Vollkornbrot mit Sauerteig **Seite:** 04-05  
Vollkornbrot mit Haferflocken **Seite:** 06
- Senf-Dressing **Seite:** 07  
Gurken-Tomatensalat **Seite:** 08  
Bunter Spinatsalat **Seite:** 09  
Bunter Salatteller mit Feldsalat,  
Tomaten, Erdbeeren und Ananas **Seite:** 10  
Rucolasalat mit Champignons **Seite:** 11
- Rote Bete-Brokkoli-Salat **Seite:** 12  
Exotischer Möhren - Chili Salat **Seite:** 13  
Salat aus Spinatstängeln **Seite:** 14  
Lauwarmer Spinatsalat **Seite:** 15  
Rote Bete Salat **Seite:** 16
- Grüner Salat mit Zitrone **Seite:** 17  
Rotkohlsalat **Seite:** 18  
Weißkohlsalat **Seite:** 19  
Erbsensalat mit Avocado und Minze **Seite:** 20  
Sauerkrautsalat **Seite:** 21
- Sellerie-Erbсен-Salat **Seite:** 22-23  
Shirataki für Diabetiker, da fast keine KH **Seite:** 24-  
Grüne Bohnen **Seite:** 25  
Sellerieschnitzel natur **Seite:** 26  
Gebratener Spargel **Seite:** 27
- Kohlrabipommes **Seite:** 28  
Gemüsesuppe **Seite:** 29  
Blumenkohl-Curry-Suppe **Seite:** 30  
Dinkelsuppe **Seite:** 31  
Indische rote Linsensuppe **Seite:** 32-33
- Mediterrane Gemüsesauce **Seite:** 34  
Gemüsesoße mit Zucchini, Paprika und Tomate **Seite:** 35-36  
Haltbarer Ketchup ohne Zucker **Seite:** 37  
Gemüsebolognese **Seite:** 38-39  
Smokeys Spitzkohl scharf **Seite:** 40

**Index:**

Kreolischer Reis **Seite:** 41-42

Chili sin carne **Seite:** 43-44

Grillgemüse **Seite:** 45-46

Zucchini-Tomaten-Ragout **Seite:** 47-48

Möhren-Spinat-Curry mit Würzreis **Seite:** 49-50

Schokoladenpudding extra light **Seite:** 51

Winterliches Orangensorbet **Seite:** 52

Cool and Hot **Seite:** 53

Eis - Frappé - Pulver, kalorienarm, blitzschnell gemacht **Seite:** 54

Matcha Drink **Seite:** 55

Dinkelvollkorn-Apfelkuchen **Seite:** 56

Knusperkeks **Seite:** 57

Low Carb Pralinen **Seite:** 58

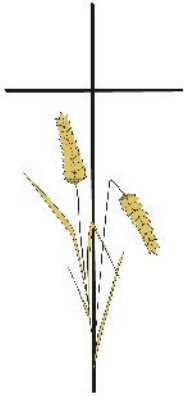
Zwetschgenmus **Seite:** 59

Zwetschgenmarmelade ohne Zucker **Seite:** 60

Pflaumenmarmelade **Seite:** 61

Hippenmus **Seite:** 62

## In eigener Sache:



# Milchkuh

geb. ....

\* 11.05.2016 † 20.10.2021

Gott gab uns die Milchkühe,  
ein großes und schönes Glück.  
Wir beuteten sie aus und gaben  
sie ihm geschändet zurück.



Sie starb auf einem Frachter nach  
Marokko - Hungrig und ohne Trank,  
hoffentlich ergeht es dem Tier besser  
in Gottes Hand!

**In tiefer Trauer alle Tierschützer...**



<https://www.tierschutzpartei.de>

## Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

[www.koeche-nord.de](http://www.koeche-nord.de) 

Auf [Köche-Nord.de](http://Koeche-Nord.de) vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 38.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg  
Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern  
Gerichte aus Niedersachsen  
Kochrezepte aus Schleswig-Holstein  
Spezialitäten aus Bremen  
Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich  
Beilagen Rezepte  
Brot Rezepte  
Chinesische Rezepte  
Desserts, Nachspeisen  
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe  
Exotisches  
Flammkuchen  
Fischgerichte  
Fleischgerichte  
Fleischlos glücklich (Christen kochen sich vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte  
Alkoholfreie Getränke  
Alkoholische Getränke  
Gewürze  
Grundlagen, Informationen von den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)  
Kartoffel-, Gemüsegerichte  
Kamelle  
Kuchen, Gebäck, Pralinen  
Käsegerichte  
Marmeladen  
Mehlspeisen, Nudeln  
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)  
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)  
Menüs  
Pasteten, Terrinen  
Pilzrezepte  
Reisgerichte

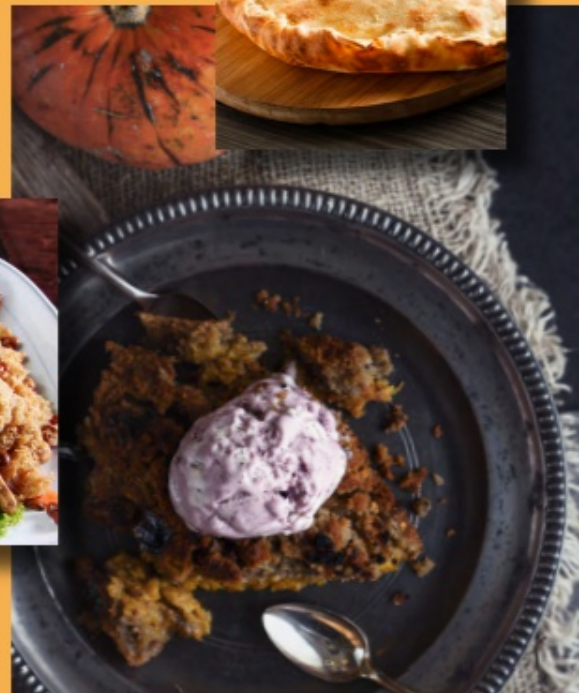
Salate  
Saucen, Marinaden  
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)  
Sonstiges  
Spanische Rezepte  
Syrische Rezepte  
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von [www.animalequality.de](http://www.animalequality.de)  
Vegetarisches  
Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte  
Die geheimen Burger King-Rezepte  
Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)  
Kochen mit Hartz IV  
Essbare Wildpflanzen

Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter <https://xn--kche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



[www.koeche-nord.de](http://www.koeche-nord.de)

 [Koch.Mellendorf/](https://www.facebook.com/Koch.Mellendorf/)