

A photograph of a desk setup. In the background, a laptop is open. In the foreground, there is a brown leather notebook, a blue spiral-bound notebook, a black pen, and a brown ceramic cup. The background wall has vertical wooden slats.

3 für Büro Prep

Lange Bürotage ohne Gluko-Kicks

Abwechslungsreich mit Tofu und Gemüse



Tofubällchen auf Ofengemüse

Sammlungen: cholesterinarm, für Diabetiker, glutenfrei, laktosefrei

Portionsgröße: 2 Portionen als Hauptspeise

Arbeitszeit: 25 Min.

Kochzeit: 30 Min.

Zutaten

Ofengemüse:

500 g Zucchini und Auberginen nach Belieben
100 g rote Zwiebel (mittlere Größe)
200 g gehackte Tomaten
10 ml Rapsöl
1 TL Harissagewürz
1 TL getrocknete Kräuter nach Wahl
½ TL Salz

Tofubällchen:

200 g Tofu natur
1 Ei
20 g Tahin
15 g Leinsamen, geschrotet
10 g Hefeflocken oder 20 g geriebener Parmesan
1 EL (10 g) Brühepulver
⅓ TL Salz
½ TL Knoblauchpulver
1 EL Zwiebelflocken
Pfeffer nach Belieben
15 ml Rapsöl

Zubereitung

Für das Ofengemüse:

Das Gemüse waschen und putzen. Zwiebel halbieren und in Streifen, Zucchini und Auberginen in Scheiben schneiden. Alles in einer Schüssel mit Öl und Gewürzen vermischen, dann die Tomaten dazugeben und alles nochmal gründlich miteinander vermengen. Das Gemüse in eine Auflaufform mit hohem Rand (mind. 3 cm) füllen.

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Für die Tofubällchen:

Den Tofu mit den Händen zerbröseln, beiseite stellen. Das Ei in einer mittelgroßen Schüssel kurz mit einem Schneebesen aufschlagen, Tahin zugeben und nochmals kräftig verrühren, damit keine Klümpchen entstehen.

Im nächsten Schritt alle weiteren Zutaten (ohne Öl) zu den Eiern hinzufügen und nochmals kräftig rühren. Zum Schluss den zerkleinerten Tofu mit der Mischung vermengen. Das funktioniert am besten mit angefeuchteten Händen, aber auch mit einem großen Löffel sehr gut. Die Masse sollte fluffig, aber fest und gut formbar sein.

Um die Bällchen zu formen, stellt man eine kleine Schüssel mit Öl neben die Tofumasse. Die Hände

Optional:

½ TL Cheyennepeffer für
mehr Schärfe

Nährwertangaben

Menge pro Portion

Kalorien: 452

Fette gesamt: 29,5g

Cholesterin: 0,2mg

Kohlenhydrate gesamt:
17,5g

Ballaststoffe: 8,5g

Zucker: 12,5g

Eiweiß: 28,5g

leicht mit Öl einreiben, damit sie nicht am Teig kleben. Es sollten 8-10 Bällchen entstehen. Die geformten Bällchen sollten rundum geölt sein, dann werden sie nacheinander auf das Ofengemüse in die Auflaufform gelegt.

Im Backofen 30 min backen. Dazu schmecken verschiedene Joghurt-Dips.

Notizen

Gemüse und Bällchen halten sich gekühlt und zugedeckt bis zu drei Tage.

Das Gericht eignet sich hervorragend als Prepmeal fürs Büro und für unterwegs, da es sowohl warm als auch kalt schmeckt. Es lässt sich zudem gut in der Mikrowelle aufwärmen.

Beide Komponenten sind zusammen sehr sättigend und weisen aufgrund des Zusammenspiels aus Gemüse und Tofu sowie der Beigabe von Samen und Kleien eine hohe Nährstoffdichte auf.

Die Nährstoff-Angaben sind rechnerisch kalkulierte Circa-Werte und können, in Abhängigkeit von den verwendeten Zutaten, variieren.

Das Sättigungs-"Monster"



Gemüse-Kleie-Frittata

Sammlungen: für Diabetiker, laktosefrei

Portionsgröße: 4 Portionen

Arbeitszeit: 20 Min.

Kochzeit: 30 Min.

Zutaten

4 Eier
50 ml Milch (Mandelmilch)
45 g Dinkelkleie
50 g Leinsamen, geschrotet
15 g Hanfsamen, geschält
1 TL Salz
1 TL getrockneter Thymian
½ TL italienische
Kräutermischung
Pfeffer nach Belieben
250 g rote Paprika
100 g rote Zwiebeln
50 g weiße Zwiebel
3 Knoblauchzehen
100 g Selleriestangen (ca. 2
Stangen)
100 g Hirtenkäse / Feta
15 g Pinienkerne
20 ml Olivenöl

Nährwertangaben

Menge pro Portion
Kalorien: 365
Fette gesamt: 26,1g
Cholesterin: 14mg

Zubereitung

In einer Rührschüssel Eier und Milch mit einem Schneebesen verrühren. Sobald eine homogene Flüssigkeit entstanden ist, die Kleie, die Samen, alle Kräuter und Gewürze zugeben, alles gut miteinander vermischen. Die Masse 10 min quellen lassen.

Paprika waschen, halbieren und entkernen.
Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, dann ebenfalls halbieren. Die Selleriestangen waschen. Alles in dünne Ringe schneiden.

Das Öl in einer großen, beschichteten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und das Gemüse 10 min unter gelegentlichem Rühren anbraten. Anschließend die Eiermasse zum Gemüse zugeben, gut vermischen.

Den Feta oder Hirtenkäse zerbröseln und mit den Pinienkernen gleichmäßig auf der Eier-Gemüse-Masse verteilen. Die Pfanne zudecken und die Frittata bei geringer Hitze 15 min fest werden lassen. Den Herd ausschalten und bis zu 30 min ziehen lassen.

Notizen

Die Frittata kann bis zu 30 min vor dem Essen vorbereitet werden und schmeckt auch gut gekühlt

Kohlenhydrate gesamt: 12g
Ballaststoffe: 6,5g
Zucker: 5,4g
Eiweiß: 17,5g

bis zu zwei Tage später sowohl kalt als auch warm.

Durch die feste Konsistenz verliert sie beim Transport ihre Form nicht, kann einfach in der Mikrowelle aufgewärmt werden und eignet sich daher hervorragend als Prepmeal fürs Büro.

Mein Freund schwört auf Ketchup dazu, denn "es schmeckt so gut, da möchte man gleich Ketchup dazu nehmen." Da er beim Probieren die Zutaten nicht kannte, hielt er es für einen Hackfleisch-Auflauf.

Feta und Hirtenkäse unterscheiden sich durch die verwendete Milch. Da Feta keine Kuhmilch enthält, ist sie laktosefrei.

Die Nährstoff-Angaben sind rechnerisch kalkulierte Circa-Werte und können, in Abhängigkeit von den verwendeten Zutaten, variieren.

**Keine
Aufwärmmöglichkeit?
Kein Problem!**



"Glasnudel"-Salat aus Konjaknudeln

Sammlungen: cholesterinarm, für Diabetiker, glutenfrei, ketogen, laktosefrei, vegan

Portionsgröße: 4 Portionen

Arbeitszeit: 25 Min.

Kochzeit: 10 Min.

Zutaten

200 g Weißkohl
200 g Karotten
½ TL Salz
200 g Konjak-Glasnudeln
5 ml (1 EL) Sesamöl

Dressing:

15 ml Limettensaft
10 ml Reissessig
Je 10 ml Sesamöl und
Ernussöl
10-15 ml helle Sojasauce
Einige Tropfen Mirin

Garnitur:

50 g Erdnüsse
Frische Korianderblätter
(optional)

Nährwertangaben

Menge pro Portion
Kalorien: 165
Fette gesamt: 13g
Cholesterin: 0,1mg
Kohlenhydrate gesamt: 7,3g

Zubereitung

Der Salat schmeckt am besten, wenn man ihn nach Fertigstellung einige Stunden oder über Nacht ziehen lässt.

Den Kohl in dünne Streifen schneiden, dann waschen und gut abtropfen lassen. Karotten waschen, schälen, dann ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Beides in einer Schüssel mischen und salzen. Kurz beiseitestellen.

Glasnudeln abtropfen lassen und in klarem Wasser gründlich abspülen. Im Sieb nochmals gut abtropfen lassen. In einer Pfanne 1 EL Sesamöl erhitzen, die Nudeln darin 10 min unter gelegentlichem Rühren anbraten.

Alle Dressing-Zutaten mit der Kohl-Karotten-Mischung vermischen. Anschließend die Glasnudeln dazugeben und gut verrühren, mit Erdnüssen und Koriander (bei Bedarf) bestreuen. Den Salat einige Stunden oder über Nacht zugedeckt kalt stellen.

Notizen

Erdnüsse und Korianderblätter können auch kurz vor dem Servieren über den Salat gestreut werden, dann schmeckt er noch frischer und knackiger.

Ballaststoffe: 4,8g
Zucker: 6,6g
Eiweiß: 5g

Konjaknudeln enthalten kaum Kalorien und Kohlenhydrate. Man kann sie in den gängigen Drogerieketten kaufen. Weitere Details zu Konjakprodukten für Typ 1 Diabetiker sind auf www.dia-mo.org/glossar beschrieben.

Helle Sojasauce hat eigentlich eine dunkle Farbe und heißt so, weil sie leichter ist, vielleicht am einfachsten mit der Übersetzung aus dem englischen 'light' erklärbar. Ich verwende sie aus dem Grund, dass sie weniger Kohlenhydrate enthält als die "normale" Sojasauce.

Die Nährstoff-Angaben sind rechnerisch kalkulierte Circa-Werte und können, in Abhängigkeit von den verwendeten Zutaten, variieren.