

3 für Festtagsmenüs

Festlich schlemmen ohne Gluko-Kicks



Festtagsbraten vegetarisch



Gemüse-Nussbraten

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

Portionsgröße: 4 Portionen, ca. 1000 g

Arbeitszeit: 40 Min.

Kochzeit: 55 Min.

Zutaten

65 g Lupinenschrot (gekocht: 150 g)
 ½ TL Brühepulver
 ⅓ TL Salz
 1 Lorbeerblatt
 40 g Leinsamen
 20 g Chiasamen
 100 ml heißes Wasser
 130 g gemischte Nüsse
 150 g Karotten
 1 rote Zwiebel, ca. 100 g
 3 Knoblauchzehen
 150 g Austernpilze
 100 g Porree
 Kräftige Prise Salz
 Je ⅓ TL Kurkumapulver, Korianderpulver und Cuminpulver
 Je 1 EL getrockneter Majoran und Thymian
 60 g getrocknete Tomaten in Öl
 2 EL frische glatte Petersilie
 1 EL frischer Dill
 15 g scharfer Senf
 25 ml helle Sojasauce
 Prise Muskat
 Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Lupinenschrot nach Packungsanweisung mit Brühepulver, Salz und Lorbeerblatt weich kochen. Anschließend überschüssiges Wasser abgießen und die Lupinen in eine große Schüssel geben.

Leinsamen und Chiasamen im heißen Wasser verrühren, 15 min quellen lassen. In der Zwischenzeit Nüsse in einer Pfanne ohne Fett 5 min lang rösten, kurz abkühlen lassen, beides mit in die Schüssel zu den Lupinen geben.

Karotten waschen, schälen und reiben. In einer beschichteten Pfanne ohne Fett 5 min bei starker Hitze rösten, dabei einige Male umrühren.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, Austernpilze gut putzen, alles in kleine Würfel schneiden. Zuletzt den Porree in dünne Scheiben schneiden, dann alles zusammen in die Pfanne zu den Karotten zufügen. Alles nochmals 5 min lang anbraten, gelegentlich umrühren, mit den Gewürzen und getrockneten Kräutern würzen. Anschließend ausschalten, die Pfanne zudecken und zwischenzeitlich die weiteren Zutaten vorbereiten.

Die Tomaten grob, die frischen Kräuter klein schneiden und mit dem Inhalt der Pfanne in eine große Schüssel geben. Mit den restlichen Zutaten vermischen, dann mit einem Pürierstab grob zerkleinern. Die Masse sollte keine größeren Stücke mehr enthalten, jedoch auch nicht fein püriert sein.

Nährwertangaben

Menge pro Portion
Portionsgröße: ca. 250 g
Kalorien: 500
Fette gesamt: 32,5g
Cholesterin: 0mg
Kohlenhydrate gesamt: 17g
Ballaststoffe: 21g
Zucker: 10,5g
Eiweiß: 29g

Backofen auf 180°C vorheizen.

Die Masse in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Auflaufform (10x16 cm) geben, dann 45 min backen. Den Backofen anschließend ausschalten und den Braten noch weitere 10-15 min im Backofen ziehen lassen.

Den Braten mit Püree oder Stampf servieren.
Nachfolgend werden zwei leckere Varianten zur Auswahl vorgestellt.

Notizen

Ein festliches Dessert wird auf der letzten Seite vorgestellt.

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



Kürbis-Kokosmilch-Püree

Sammlungen: cholesterinarm, für Diabetiker, glutenfrei, laktosefrei

Portionsgröße: 4 Portionen

Arbeitszeit: 15 Min.

Kochzeit: 20 Min.

Zutaten

300 g Hokkaido-Kürbis
50 g Sellerieknolle
50 g Zwiebeln
15 g Butter
120 ml Kokosmilch
½ TL Brühepulver
¼ TL Salz
Kräftiger Schluck trockener Weißwein
15 ml Zitronensaft (entspricht ca. ⅓ Zitrone)
Je eine Prise Muskatnuss, Pimentpulver, Cuminpulver

Nährwertangaben

Menge pro Portion
Kalorien: 115
Fette gesamt: 8g
Cholesterin: 5,5mg
Kohlenhydrate gesamt: 6g
Ballaststoffe: 1g
Zucker: 5g
Eiweiß: 2g

Zubereitung

Hokkaido waschen und entkernen, Sellerie schälen und waschen, beides in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.

Butter in einer großen Pfanne zerlassen, dann das geschnittene Gemüse zugeben und 5 min bei mittlerer Hitze anbraten, dabei gelegentlich umrühren. Die Pfanne zudecken und weitere 10 min bei reduzierter Hitze braten.

Hitze erhöhen, Kokosmilch mit Salz und Brühepulver zugeben und zum Kochen bringen. Mit Weißwein ablöschen und weitere 5 min ohne Deckel köcheln lassen, Herd ausschalten und Pfanne zudecken.

Zitronensaft auspressen, dann das heiße Gemüse in einen Mixer oder eine Schüssel geben und mit einem Pürierstab zu einer glatten Masse pürieren. Zum Schluss den Zitronensaft und die restlichen Gewürze zugeben und kräftig verrühren. Heiß servieren.

Notizen

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



Sellerie-Pastinaken Stampf

Sammlungen: für Diabetiker, glutenfrei, ketogen

Portionsgröße: 4 Portionen

Arbeitszeit: 15 Min.

Kochzeit: 15 Min.

Zutaten

350 g Sellerieknolle
200 Pastinaken
1 lange Bio-Zitronenzeste
1 EL Brühepulver
½ TL Salz
150 ml Kochwasser
10 ml Hanföl
5 ml Leinöl
50 g Feta
Prise Muskatnuss
Gemahlener Pfeffer nach Wahl

Nährwertangaben

Menge pro Portion
Kalorien: 106
Fette gesamt: 6,5g
Cholesterin: 6mg
Kohlenhydrate gesamt: 9g
Ballaststoffe: 4,5g
Zucker: 2,5g
Eiweiß: 4g

Zubereitung

Sellerieknolle und Pastinaken schälen, waschen, in Würfel schneiden und in heißem Wasser mit Brühepulver, Salz und Zitrone ca. 10 min lang kochen. Die weichen Würfel in einem Sieb kurz abtropfen lassen und das Brühewasser auffangen. Die Zitrone entfernen.

Die abgetropften Würfel in eine Schüssel geben. Mit beiden Ölen gemischt zu einem Stampf pürieren (mit einem Pürierstab oder in einem Mixer). Feta zerbröseln, mit dem Stampf verrühren, nach Belieben pfeffern und heiß servieren.

Notizen

Den Stampf kann man auch zu einem Püree verarbeiten: einfach weiche Butter und (Mandel- / Soja-) Milch zugeben und kräftig verrühren.

Zitronenzeste ist die abgeschnittene Schale einer Zitrone. Eine lange Zeste bedeutet, mit einem Messer ein langes Stück Schale abzuschneiden. Eine unbehandelte Bio-Zitrone ist dabei zu bevorzugen.

Ich koche stets zuerst das Wasser im Wasserkocher ab und verwende es zum Kochen von Gemüse. Das spart Zeit und Energie.

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

Kartoffelsalat mit Würstchen mal anders



Bunter Kartoffelsalat

Sammlungen: für Diabetiker, glutenfrei, laktosefrei

Portionsgröße: 15-18 Gäste

Arbeitszeit: 1 Std.

Kochzeit: 30 Min.

Zutaten

350 g mehlig kochende Kartoffeln
200 g Sellerieknolle
150 g Petersilienwurzel
450 g Karotten
Ca. 1 l Kochwasser
3-4 Eier
250 g Cornichons
2 TL Salz
100 g junge Tiefkühl-Erbsen
50 g Rote Paprika
40 g Porree
130 g Mayonnaise (polnische Mayo passt am besten, z.B. 'Majonez kielecki')
20 g scharfer Senf
Frisch gemahlener Pfeffer

Nährwertangaben

Menge pro Portion
Portionsgröße: je 100 g
Kalorien: 95
Fette gesamt: 6,6g
Cholesterin: 51mg
Kohlenhydrate gesamt: 6,1g
Ballaststoffe: 2,1g
Zucker: 2,5g
Eiweiß: 2,7g

Zubereitung

Die Zubereitung dieses Salats kann man auf zwei Tage verteilen. Das reduziert den Stress, zudem schmeckt der Salat besser, wenn er über Nacht ziehen konnte.

Am Vortag:

Kartoffeln, Sellerie, Karotten und Petersilienwurzel ungeschält in einem großen Topf ca. 30 min zugedeckt kochen, bis alle Zutaten weich sind. Anschließend abkühlen lassen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

Während das Gemüse kocht, werden die Eier hart gekocht, die Cornichons in kleine Würfel geschnitten und zum Abtropfen für 30 min in ein Sieb gegeben. Die gekochten Eier werden in kleine Würfel geschnitten.

Alle geschnittenen Zutaten werden vermischt und gesalzen, über Nacht zugedeckt und gekühlt ziehen gelassen.

Die Erbsen über Nacht in einem Sieb auftauen lassen.

Am Festtag:

Paprika und Porree in sehr kleine Würfel schneiden, mit den abgetropften Erbsen zur Mischung geben, dann mit Mayonnaise, Senf und viel Pfeffer kräftig vermischen.

Vor dem Servieren nochmals eine Stunde kühl stellen und anschließend final abschmecken, bei Bedarf nach Belieben dekorieren.

Notizen

Um den Salat diabetikerfreundlicher zu machen, wurde in diesem Rezept der Kartoffelanteil reduziert, der Geschmack ist dennoch nahezu gleich geblieben. Dadurch wird die Menge der Kohlenhydrate im Vergleich zum 'normalem' Kartoffelsalat jedoch nahezu halbiert.

Dies ist eine Abwandlung des polnischen Kartoffelsalats nach unserem Familienrezept. Dieser wird stets in dieser Menge zu Feiertagen gemacht, so dass Besucher jederzeit was zum Essen haben, ohne weitere Aufwände für die Gastgeber.

Ebenfalls enthält dieser durchschnittlich 25% weniger Cholesterin. Für noch weniger Cholesterin kann man die Hälfte der Mayonnaise durch Joghurt (3,5-3,8% Fett) ersetzen und die Anzahl der Eier reduzieren. Allerdings verringert dies auch den Genuss.

Für den besten originalen Geschmack empfehle ich, polnische Mayonnaise zu verwenden, da diese würziger ist als die gängigen deutschen Varianten. Damit erspart man sich weitere Gewürze. Polnische Mayonnaise gibt es mittlerweile in den gängigen Supermarktketten, da diese oft Regale mit osteuropäischen Lebensmitteln haben.

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



Wratbürstchen

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

Portionsgröße: 12 Stück

Arbeitszeit: 35 Min.

Kochzeit: 20 Min.

Zutaten

150 g Zwiebeln
80 g Austernpilze
20 ml Bratöl
½ TL Salz
Je 1 TL Majoran und
Liebstöckel getrocknet,
Knoblauchgranulat,
Guarkernmehl
Je ½ TL Senfkörner, Pfeffer,
Cuminpulver
200 g Tofu natur
100 g Tofu geräuchert
Je 20 g Leinmehl und
gemahlene Walnüsse
15 g scharfer Senf

Optional:

Knoblauchzehen zum
Anbraten

Nährwertangaben

Menge pro Portion
Portionsgröße: 1 Stück
Kalorien: 78
Fette gesamt: 5,5g
Cholesterin: 0mg
Kohlenhydrate gesamt: 1,5g
Ballaststoffe: 1,7g

Zubereitung

Man kann die "Wratbürstchen" am Vortag vorbereiten und 15 min vor dem Servieren fertigstellen.

Die Zwiebeln schälen, halbieren, dann klein würfeln. Austernpilze putzen und grob auseinanderreißen. Beides in einer Pfanne 10-15 min bei mittlerer Hitze in 10 ml Bratöl anbraten, salzen, gelegentlich umrühren, danach zur Seite stellen und kurz abkühlen lassen.

Mit den restlichen Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit einem Stabmixer fein pürieren, bis eine feste und gut formbare Konsistenz entstanden ist.

Masse in 12 gleich große Portionen teilen, daraus mit den Händen 12 Rollen formen. Noch einfacher lassen sich die Rollen formen, wenn man sie in Frischhaltefolie legt und dann mit den Händen rollend formt.

Das restliche Bratöl (10 ml) in einer großen beschichteten Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen. Die fertigen "Wratbürstchen" von allen Seiten je 3 min in der Pfanne anbraten, dabei die Pfanne nach jedem Drehen jeweils zudecken. Nun sind die "Wratbürstchen" fertig gegart, aber nicht knusprig.

Man kann sie nun abkühlen lassen und am nächsten Tag fertigstellen. Alternativ kann man mit den gegarten "Wratbürstchen" weitermachen.

Die Pfanne stark erhitzen und die "Wratbürstchen" von

Zucker: 1g
Eiweiß: 69g

allen Seiten kross anbraten.

Notizen

Ein festliches Dessert wird auf der letztes Seite vorgestellt.

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

Alle Rezepte befinden sich auf: www.dia-mo.org/rezepte

Elegantes Festtagsmenü mit Dessert



Gemüselasagne-Menü

Sammlungen: für Diabetiker, glutenfrei

Portionsgröße: 4 Portionen

Arbeitszeit: 1 Std. 15 Min.

Kochzeit: 1 Std. 15 Min.

Zutaten

- 1 x Rezept "Herzogin-Sellerie"
- 1 x Rezept "Gemüselasagne"
- 1 x Rezept "Rotkohlsalat"

Nährwertangaben

Menge pro Portion
Portionsgröße: Portion Menü
Kalorien: 555
Fette gesamt: 35,5g
Cholesterin: 232mg
Kohlenhydrate gesamt: 23,5g
Ballaststoffe: 19g
Zucker: 18,8g
Eiweiß: 29g

Zubereitung

Die drei Rezepte dieses Menüs können teilweise parallel zubereitet werden. Nachfolgend wird die Reihenfolge, auf den nächsten Seiten die einzelnen Rezepte mit allen Zutaten und den einzelnen Schritten beschrieben.

Zuerst, beispielsweise am Vortag, kann man den Rotkohlsalat zubereiten, dann gut verschlossen und gekühlt aufbewahren.

Im zweiten Schritt wird der Sellerie 'Herzogin-Style' gekocht und mit allen Zutaten püriert, dann beiseite gestellt.

Dann kann man sich der Lasagne widmen. Während die fertige Lasagne in den Backofen gestellt wurde, werden aus dem Selleriepüree die Herzogin-Sellerie Häufchen mit einem Spritzbeutel gemacht und das Backblech anschließend zur Lasagne in den Backofen gestellt.

Das Dessert (Rezept folgt in diesem PDF nach dem Rotkrautsalat) kann man am Vorabend vorbereiten und während des Backvorgangs anrichten, jedoch ist auch die Vorbereitung während des Backvorgangs möglich.

Notizen

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

Gemüselasagne

Sammlungen: cholesterinarm, für Diabetiker, glutenfrei

Portionsgröße: 4 Portionen

Arbeitszeit: 40 Min.

Kochzeit: 1 Std.

Zutaten

60 g Sojaflocken
50 g Lupinenschrot
2 Lorbeerblätter
1 TL Brühepulver
Ca. 150 ml Kochwasser
Je 350 g Zucchini und Auberginen
150 g weiße Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
10 ml Bratöl
250 ml gehackte Tomaten
50 ml Rotwein
Frische Basilikumblätter nach Belieben
Je ½ TL Salz, Pfeffer
Messerspitze Habanero

1 mittelgroße rote Zwiebel, ca. 80 g
10 g Hefeflocken
40 g geriebener Parmesan

Nährwertangaben

Menge pro Portion
Kalorien: 255
Fette gesamt: 11g
Cholesterin: 8,5mg
Kohlenhydrate gesamt: 13g
Ballaststoffe: 10g
Zucker: 9,5g
Eiweiß: 20g

Zubereitung

Sojaflocken und Lupinenschrot mit Brühepulver und Lorbeerblättern ca. 15 min in einem mittleren Topf kochen, den Herd ausschalten und einige Minuten quellen lassen. Eventuell vorhandenes Wasser in einem Sieb abgießen, Lorbeerblätter entfernen.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer großen Pfanne das Bratöl erhitzen und beides 5 min bei mittlerer Hitze glasig anbraten. Die abgetropften Lupinen und Soja zugeben und weitere 5 min unter gelegentlichem Rühren anbraten. Mit den Tomaten vermischen, Hitze reduzieren und weitere 10 min zugedeckt köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 200°C vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.

Zucchini und Aubergine waschen und putzen, die Aubergine schälen, da die harte Schale beim Schneiden der Lasagne hinderlich sein kann. Beide anschließend der Länge nach in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben auf den beiden Backblechen verteilen (Auberginen auf einem Backblech, Zucchini auf dem anderen) und im Backofen 15-20 min backen.

Während Auberginen und Zucchini im Backofen sind, wird die Hitze der Tomatenmasse erneut erhöht und mit Rotwein abgelöscht. In der offenen Pfanne 5 min köcheln lassen, anschließend die Gewürze zugeben, gut vermischen und zudecken. Den Herd ausschalten.

Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Hefeflocken und Parmesan in separate Schüsseln geben und daneben stellen. Eine hohe Auflaufform von mind. 22x16 cm Größe ebenfalls dazu stellen (die Auflaufform sollte bei der Menge an Zutaten nicht erheblich größer sein) und die Gemüsescheiben aus dem Backofen nehmen. Die Hitze

im Backofen auf 180°C reduzieren.

Das Schichten in der Auflaufform beginnt mit der Tomatensauce, damit unten nichts anklebt. Auf die Sauce werden zuerst die Auberginen nebeneinander verteilt, bis die gesamte Fläche der Auflaufform bedeckt ist. Im nächsten Schritt wird die Tomatensauce auf den Auberginen verteilt, diese mit den roten Zwiebelstreifen und den Hefeflocken dünn bedeckt. Dies wird abwechselnd mit den Zucchini wiederholt, bis alle Zutaten verbraucht sind: Zucchinischeiben, Tomatensauce, Zwiebeln, Hefeflocken, Auberginen, etc. Zum Schluss wird die Lasagne mit dem geriebenen Parmesan bestreut und ca. 30 min im Backofen gebacken, bis der Parmesan golden schimmert.

Nach dem Backen die Lasagne in 4 Portionen teilen und heiß genießen.

Notizen

Die Aubergine zu schälen hat den Vorteil, dass ihre Haut in der Lasagne gut zu schneiden ist.

Ich koche auch für Soja und Lupinen das Wasser im Wasserkocher vorher ab, bevor ich beide im Topf koche. Das spart Zeit und Energie.

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

Sellerie 'Herzogin-Style'

Sammlungen: für Diabetiker, ketogen

Portionsgröße: 4 Portionen

Arbeitszeit: 20 Min.

Kochzeit: 35 Min.

Zutaten

350 g Sellerieknolle
Ca. 200 ml Kochwasser
2 Lorbeerblätter
1 TL Brühepulver
1 Zitronenzeste
Etwas Salz

50 g weiche Butter
10 g (2 EL) Hefeflocken
30 g geriebener Parmesan
2 Eier, bzw. Eigelb
Prise Muskatnuss
Salz, Pfeffer nach Belieben

Nährwertangaben

Menge pro Portion
Kalorien: 202
Fette gesamt: 18g
Cholesterin: 223mg
Kohlenhydrate gesamt: 3g
Ballaststoffe: 2,5g
Zucker: 1,8g
Eiweiß: 7g

Zubereitung

Im ersten Schritt die Sellerieknolle putzen, schälen und waschen, dann im ca. 200 ml Wasser mit den Lorbeerblättern, Brühepulver, Zitrone und Salz 15 min kochen. Den Sellerie anschließend abtropfen lassen, dabei das Wasser auffangen, und die Lorbeerblätter mit der Zitronenzeste entfernen.

Während der Sellerie kocht, werden die Eier getrennt. Das Eiweiß kann man verschlossen in den Kühlschrank stellen und innerhalb weniger Tage für andere Gerichte verwenden. Das Eigelb gibt man in einen Mixer.

Den abgetropften Sellerie mit allen weiteren Zutaten ebenfalls in den Mixer geben und zu einer sehr glatten Masse pürieren.

Backofen auf 180°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Einen Spritzbeutel mit Sterntülle vorbereiten, die Selleriemasse reinfüllen und Herzogin-Nocken auf das Backpapier in beliebiger Größe spritzen. Im Backofen ca. 20 min backen und sofort heiß servieren.

Notizen

Ich koche stets zuerst das Wasser im Wasserkocher ab und verwende es zum Kochen von Gemüse. Das spart Zeit und Energie.

Die abgetropfte Selleriebrühe schmeckt sehr lecker und kann getrunken oder, in einer Flasche abgefüllt und verschlossen, bis zu drei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Man kann sie als Gemüsefond für andere Gerichte, vor allem Suppen, Soßen und Eintöpfe, verwenden.

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

Alle Rezepte befinden sich auf: www.dia-mo.org/rezepte

Rotkohlsalat

Sammlungen: cholesterinarm, für Diabetiker, glutenfrei, vegan

Portionsgröße: 4 Portionen

Arbeitszeit: 20 Min.

Zutaten

500 g Rotkohl
1 TL Salz
80 g Äpfel
50 ml Weinessig (5 % Säure)
25 g Rapsöl

Nährwertangaben

Menge pro Portion
Portionsgröße:
Kalorien: 98
Fette gesamt: 6,5g
Cholesterin: 0,5mg
Kohlenhydrate gesamt: 7,5g
Ballaststoffe: 6,5g
Zucker: 7,5g
Eiweiß: 2g

Zubereitung

Der Rotkohl sollte am besten über Nacht ziehen.

Den Kohl reiben oder in sehr feine Streifen schneiden, dann salzen und mischen. Mind. 1 Std ziehen lassen.

Anschließend alle weiteren Zutaten zugeben, gut vermischen und nochmals mehrere Stunden oder über Nacht ziehen lassen.

Vor dem Servieren nochmals gut verrühren. Der Salat kann zugedeckt und gekühlt drei Tage aufbewahrt werden.



Quitten mit Kokos-"Schnee"

Sammlungen: für Diabetiker, glutenfrei

Portionsgröße: 4 Portionen

Arbeitszeit: 20 Min.

Kochzeit: 15 Min.

Zutaten

3 breite Quitten, ca. 1 kg
Ca. 50 ml Kochwasser
25 g Kokosflocken
25 g Erythrit
200 g Schlagsahne
Prise Salz
100 g Mascarpone
Ca. 10 Tropfen Stevia

Optional:

10 g Kokosflocken zum
Garnieren

Nährwertangaben

Menge pro Portion
Kalorien: 370
Fette gesamt: 32g
Cholesterin: 75mg
Kohlenhydrate gesamt: 17g
Ballaststoffe: 12g
Zucker: 17g
Eiweiß: 4g

Zubereitung

Die Quitten waschen und mit einer Gemüsebürste abbürsten. Strunk abschneiden und von jeder Quitte vier Ringe von den breiten, mittleren Stelle abschneiden. Es sollten 12 breite Ringe entstehen.

Die Quitten in einem mittleren Topf im Wasser zum Kochen bringen und zugedeckt 15 min bei schwacher Hitze köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Kokosflocken mit Erythrit in einem Mixer zerkleinern, so dass eine Art Puderzucker entsteht. In einem hohen Gefäß die Schlagsahne mit einem Schneebesen oder Rührgerät steif schlagen. Sobald sie steif ist, noch während sie geschlagen wird, wird der Erythrit-Kokos-Puder zur Schlagsahne gegeben und noch weitere 15 Sekunden geschlagen.

Mit demselben Schneebesen oder Rührgerät in einer weiteren Schüssel Mascarpone cremig rühren. Anschließend die Schlagsahne vorsichtig mit Mascarpone vermischen, Stevia zugeben und zu einer einheitlichen Masse verrühren.

Kokosflocken für die Garnitur in einer kleinen Pfanne ohne Fett kurz bei mittlerer Hitze rösten, dabei mehrmals umrühren, bis sie eine leichte Bräunung haben, danach zur Seite stellen.

Quitten abseihen. Mit einem kleinen Obstmesser die harten, runden Kerngehäuse vorsichtig rausschneiden.

Jeweils drei Quitten-Ringe auf einem Teller anrichten. In jede Kerngehäuse-Aushöhlung jeweils einen Esslöffel Kokosmasse geben, mit den gerösteten Kokosflocken garnieren und sofort servieren.

Notizen

Die Quitten und die Kokoscreme können auch am Vortrag vorbereitet werden. Getrennt voneinander gekühlt und verschlossen, halten sich beide über Nacht.

Die abgeschnittenen Enden der Quitten koche ich immer mit, statt sie wegzuerwerfen, und verwende sie für andere Zwecke.

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