



3 für Frühjahr

Rezepte mit saisonalen Zutaten ohne Gluko-Kicks



Frühling zum Mitnehmen



Bunte Omelette-Muffins

Sammlungen: für Diabetiker, glutenfrei, ketogen

Portionsgröße: 6 Muffins

Arbeitszeit: 15 Min.

Kochzeit: 30 Min.

Zutaten

80 g Zwiebeln
50 g geräuchertes Tofu
10 ml Bratöl
2 Eier, Größe M oder L
25 g Kokosmehl
½ TL Salz
½ TL Paprikapulver
1 getrocknete Chilischote
(z.B. Bird's Eye)
Pfeffer nach Belieben
60 g Cocktailtomaten
40 g Erbsen
1 mittlere Frühlingszwiebel
60 g Mozzarella

Nährwertangaben

Menge pro Portion
Portionsgröße: 1 Stück
Kalorien: 107
Fette gesamt: 7g
Cholesterin: 67mg
Kohlenhydrate gesamt: 3,4g
Ballaststoffe: 2,2g
Zucker: 2g
Eiweiß: 7g

Zubereitung

Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden. Den Tofu abtropfen, abtrocknen und ebenfalls in sehr kleine Würfel schneiden. Bratöl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln 5 Min. anbraten. Anschließend den Tofu zugeben und weitere 5 Min. braten. Mischung vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen.

In einer mittelgroßen Rührschüssel Eier mit Kokosmehl und den Gewürzen mischen, die Chilischote dabei zerbröseln. Cocktailtomaten achteln, mit Erbsen und der Zwiebelmischung zur Eiermasse geben.

Frühlingszwiebeln in dünne Röllchen schneiden, Mozzarella fein würfeln, beides miteinander in einer separaten Schüssel vermischen. Die Hälfte zur Eiermasse geben und verrühren.

Backofen auf 180°C vorheizen. Muffinformen bei Bedarf einfetten, die Eiermasse auf die Förmchen verteilen. Anschließend den Rest der Mozzarella-Frühlingszwiebeln-Mischung darüber streuen.

Muffins im Backofen ca. 20 Min. backen, bis sie golden schimmern, und warm oder abgekühlt servieren.

Notizen

Ich verwende stets wiederverwendbare Silikon-Förmchen. Zum Picknicken sind ggf.

Papierförmchen geeigneter, da sie gleich vor Ort fachgerecht entsorgt werden können. Das Einsammeln der Silikon-Förmchen kann aufwendig sein, bisschen Schwund ist zudem wahrscheinlich.

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

Zum Teilen oder als Mittagessen



Frühlings-Flammkuchen

Sammlungen: für Diabetiker, glutenfrei, ketogen

Portionsgröße: 4 Portionen

Arbeitszeit: 20 Min.

Kochzeit: 25 Min.

Zutaten

Teig:

150 g Magerquark

2 Eier, Größe M oder L

100 g geriebener Käse, z.B.
Emmentaler

20 g gemahlene Mandeln

$\frac{2}{3}$ TL Flohsamenschalen

Belag:

150 g grüner Spargel oder
mehr nach Wunsch (siehe
Notizen)

4-6 Stangen Frühlingszwiebeln

2 rote Zwiebeln, ca. 150 g

150 g Crème fraîche

20-30 g geriebener Käse, z.B.
Bergkäse, Gouda, Emmentaler

Nährwertangaben

Menge pro Portion

Kalorien: 340

Fette gesamt: 25g

Cholesterin: 150mg

Kohlenhydrate gesamt: 6,5g

Ballaststoffe: 2,5g

Zucker: 6g

Eiweiß: 20g

Zubereitung

Quark mit Eiern in einer mittelgroßen Rührschüssel mit einem Schneebesen gut verquirlen, bis eine einheitliche Masse entsteht. Den Käse mit Mandeln und Flohsamenschalen zugeben und gut verrühren. 10 Min. quellen lassen.

Den Backofen auf 180°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig gleichmäßig, nicht zu dünn, auf dem Backblech verteilen und 15 Min. backen.

In der Zwischenzeit den Belag vorbereiten: Frischen Spargel waschen, putzen, dann im kochenden Wasser 3 Min. blanchieren und abgießen. Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Den Teig nach 15 Min. aus dem Backofen nehmen und die Crème fraîche mit einem Esslöffel gleichmäßig darauf streichen. Spargel, Frühlingszwiebeln und Zwiebelscheiben nach Wunsch verteilen, mit dem geriebenen Käse bestreuen und weitere 10 Min. backen. Aus dem Backofen nehmen und in Stücke schneiden.

Heiß servieren oder abgekühlt als Buffet anbieten.

Notizen

Man kann auch eingelegten grünen Spargel aus dem Glas verwenden. Diesen sollte man abgießen und in

frisches Wasser legen, um den Geschmack des Einlegewassers zu neutralisieren.

Mit diesem Flammkuchen habe ich bereits viele Nicht-Diabetiker unterschiedlichen Alters und beider Geschlechter begeistert. Dabei habe ich stets Crème fraîche und rote Zwiebeln als Belag verwendet, die weiteren Zutaten je nach Verfügbarkeit variiert.

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

Spargel aus der Pfanne



Gebratener Spargel

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

Portionsgröße: 2 Portionen

Arbeitszeit: 10 Min.

Kochzeit: 20 Min.

Zutaten

1 kg weißer Spargel

20 ml Öl:

Süßliche Variante: Sesamöl

Herzhafte Variante:

Haselnussöl

½ TL Salz

Optional:

Frische Kräuter nach Wahl

Nährwertangaben

Menge pro Portion

Kalorien: 178

Fette gesamt: 10,5g

Cholesterin: 0mg

Kohlenhydrate gesamt: 10g

Ballaststoffe: 7g

Zucker: 10g

Eiweiß: 9,5g

Zubereitung

Den Spargel gründlich schälen. Öl in einer großen, unbeschichteten Pfanne erhitzen und den geschälten Spargel ca. 5 Min. lang anbraten. Den Spargel einmal drehen und weitere 3 Min. anbraten.

Den Spargel in der Pfanne salzen, die Hitze reduzieren und die Pfanne zudecken. Bei kleiner Hitze weitere 10-15 Min. (je nach Dicke der Spargelköpfe) braten, dabei die Pfanne gelegentlich mit geschlossenem Deckel bewegen, so dass sich der Spargel in der Pfanne dreht.

Anschließend Herd ausschalten und bis zu 10 Min. ziehen lassen, wenn man noch weitere Komponenten für ein Essen zubereiten möchte.

Notizen

Das Öl bestimmt in dieser Zubereitung des Spargels den Geschmack. Ich finde den in Haselnussöl gebratenen Spargel unwiderstehlich, alternativ auch in Walnussöl. Die gängigen Ölsorten Olivenöl, Rapsöl oder Sonnenblumenöl passen hingegen nicht gut zum Spargel.

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