



3 für Herbst



Snack, Lunch & Dessert ohne Gluko-Kicks

Kleiner herbstlicher Snack



Gebackener Rosenkohl

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

Portionsgröße: 4 Portionen

Arbeitszeit: 20 Min.

Kochzeit: 25 Min.

Zutaten

750 g Rosenkohl

200 g Zwiebeln

½ TL Salz

⅔ EL Harissagewürz

¼ TL Cuminpulver

15 ml Rapsöl

Nährwertangaben

Menge pro Portion

Kalorien: 150

Fette gesamt: 4,5g

Cholesterin: 0,1mg

Kohlenhydrate gesamt: 9g

Ballaststoffe: 9g

Zucker: 8g

Eiweiß: 9g

Zubereitung

Rosenkohl putzen: abstehenden Strunk abschneiden, äußere Blätter abzupfen, vor allem wenn sie dunkel oder fleckig sind. Es sollten hellgrüne, saubere Köpfchen verwendet werden.

Die geputzten Rosenkohl-Stücke waschen, dann am Strunk kreuzweise tief einritzen und in eine große Rührschüssel geben. Sie sollten nicht auseinander fallen, aber dennoch kräftig eingeritzt sein, damit sie schneller weich werden.

Den Backofen auf 200°C erhitzen und eine ofenfeste Auflaufform bereitstellen.

Zwiebeln schälen, halbieren, in Streifen schneiden und zum Rosenkohl geben. Zuerst alle Gewürze zum Gemüse zugeben und gut durchmischen, anschließend alles mit dem Öl verrühren. Das gewürzte Gemüse in die Auflaufform geben, mit Backpapier oder einem Deckel zudecken, dann im Backofen 25 min backen.

Den Backofen ausschalten, Bedeckung abnehmen, den Rosenkohl weitere 15 min ziehen lassen. Heiß oder kalt servieren.

Notizen

Am Geschmack von Rosenkohl scheiden sich die Geister. Eine Freundin von mir mag eigentlich keinen Rosenkohl, diesen liebt sie aber.

Der Rosenkohl ist gekühlt und zugedeckt drei Tage haltbar und schmeckt am nächsten Tag noch besser.

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

Sättigendes Mittagessen mit Salat



Kohl-Kürbispfanne

Sammlungen: für Diabetiker, glutenfrei

Portionsgröße: 4 Portionen, ca. 1600 g

Arbeitszeit: 25 Min.

Kochzeit: 35 Min.

Zutaten

Je 500 g Weißkohl und Hokkaido-Kürbis
50 g Zwiebeln
15 ml neutrales Bratöl
Je ein Pimentkorn und Lorbeerblatt
160 ml heißes Wasser
25 g Tomatenmark (zweifach konzentriert)
25 g Hanfsamen geschält
Je 1 TL Brühepulver
Je $\frac{1}{2}$ TL Salz, gemahlenen Pfeffer, Harissagewürz
Je eine Prise gemahlene Muskatnuss, Sumach, Nelken
50 g milder Käse, z.B. Frankendamer, wahlweise in Scheiben oder am Stück

Nährwertangaben

Menge pro Portion
Kalorien: 283
Fette gesamt: 18g
Cholesterin: 8,5mg
Kohlenhydrate gesamt: 19,5g
Ballaststoffe: 8g
Zucker: 18g
Eiweiß: 10g

Zubereitung

Weißkohl und Kürbis putzen, waschen, klein schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in schmale Streifen schneiden.

Bratöl in einer großen Pfanne erhitzen, den Kohl und Zwiebeln 5 min heiß anbraten, dabei gelegentlich umrühren. Den Kürbis hinzugeben und umrühren, nochmals 5 min kräftig anbraten. Piment und Lorbeerblatt zugeben, anschließend die Pfanne zudecken, die Hitze reduzieren und das Gemüse zugedeckt 10 min köcheln lassen.

Währenddessen heißes Wasser in ein hohes Gefäß gießen und das Tomatenmark mit einer Gabel einrühren, bis es sich vollständig aufgelöst hat. Dann alle weiteren Zutaten (außer dem Käse) einrühren und die Flüssigkeit in die Pfanne gießen. Alles gut miteinander verrühren und nochmals 10 min zugedeckt köcheln lassen.

Den Käse anschließend entweder in kleine Würfel schneiden und zur Gemüsemischung geben oder Käsescheiben auf die Mischung legen. Die Pfanne zudecken, nach 5 min den Herd ausschalten und sofort servieren oder bis zu 30 min ziehen lassen.

Notizen

Die Gemüsepfanne schmeckt umso besser, je länger sie zieht. Sie ist gekühlt und zugedeckt zwei Tage haltbar und schmeckt am nächsten Tag noch besser.

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



Salat aus Selleriestangen und Fenchel

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

Portionsgröße: 2 Portionen

Arbeitszeit: 15 Min.

Zutaten

Salat:

3 Selleriestangen, ca. 120 g
150 g Fenchel mit grün
½ Apfel, ca 70 g
½ rote Paprika, ca. 50-60 g

Dressing:

30 ml Zitronensaft
20 ml Orangensaft
25 ml Olivenöl
½ TL Cuminpulver
¼ TL Salz
Pfeffer

Nährwertangaben

Menge pro Portion

Kalorien: 185

Fette gesamt: 13g

Cholesterin: 0,2mg

Kohlenhydrate gesamt: 14g

Ballaststoffe: 4,5g

Zucker: 13,5g

Eiweiß: 2,5g

Zubereitung

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

Das Gemüse und den Apfel waschen, putzen und entkernen. Die Selleriestangen in dünne Ringe schneiden. Fenchel, Apfel und Paprika klein würfeln, alles zusammen in eine mittelgroße Salatschüssel geben und vermischen.

Für das Dressing den Zitronen- und Orangensaft auspressen, mit Olivenöl und den Gewürzen in einem Becher verrühren, dann mit dem Salat vermengen.

Den Salat zugedeckt im Kühlschrank mind 2 Std oder über Nacht ziehen lassen. Als Beilage zu deftigen Speisen, beispielsweise der Kohl-Kürbispfanne, servieren.

Notizen

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

Ein Dessert, das allen schmeckt



Gedeckter Apfelkuchen

Sammlungen: für Diabetiker, glutenfrei, laktosefrei, vegan

Portionsgröße: 15 Stück

Arbeitszeit: 40 Min.

Kochzeit: 45 Min.

Zutaten

Teig:

2 Eier

50 g Zucker

30 g Erythrit

40 ml Rapsöl

70 g Joghurt, 3,8% Fett oder vegane Alternative

Kokosjoghurt mit mind 3% Fett

1 TL Backpulver

½ TL Natron

Prise Salz

½ TL Zimtpulver

¼ TL Kardamompulver

120 g Dinkelmehl

100 g gemahlene Mandeln

Belag:

350 g Äpfel

15 ml (1-2 EL) Zitronensaft

½ TL Zimtpulver

10 g brauner Zucker

10 g Erythrit

20 g Haferflocken

30 g gehackte Mandeln

1 Eiweiß (bzw. 1 Ei)

Prise Salz

Zubereitung

Eier mit Zucker und Erythrit ca. 3 min schäumig schlagen. Dann nacheinander alle weiteren Teig-Zutaten zugeben und weitere 5 min rühren. Der Teig sollte dickflüssig und locker sein. In ein 20x24cm großes Backblech füllen und kurz ruhen lassen.

In der Zwischenzeit (am Abend vorher geht es auch, siehe Notizen) die Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen, in kleine Stücke oder Stifte schneiden und sofort mit Zitronensaft und Zimtpulver vermengen.

Backofen auf 180°C vorheizen.

Haferflocken mit gehackten Mandeln vermischen und beiseite stellen. Ei trennen und das Eigelb für andere Rezepte verwenden. Das Eiweiß in einem hohen Gefäß mit einer Prise Salz steif schlagen, anschließend nach Belieben etwas süßen.

Zucker und Erythrit unter die Äpfel mischen und sofort auf dem Teig verteilen, dabei darauf achten, dass sie einheitlich auf dem gesamten Teig liegen. Auf die Äpfel die Haferflocken-Mandel-Mischung gleichmäßig verteilen, anschließend mit dem Eischnee bedecken.

Den Kuchen mit Mandelblättchen bestreuen, dann im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 40-45 min backen.

Nach dem Abkühlen genießen oder kühl und

Wahlweise süße Prise
(Erythrit, Stevia,
Agavendicksaft)
20 g Mandelblättchen

Nährwertangaben

Menge pro Portion
Portionsgröße: 1 Stück
Kalorien: 160
Fette gesamt: 9,2g
Cholesterin: 25mg
Kohlenhydrate gesamt: 17g
Ballaststoffe: 2,3g
Zucker: 7,6g
Eiweiß: 4,8g

verschlossen aufbewahren. Schmeckt am nächsten Tag am besten.

Notizen

Die Äpfel kann man bequem am Abend vorher vorbereiten. Es ist wichtig, dass sie sofort mit dem Zitronensaft vermischt werden und nicht braun anlaufen. Mit Zimt mischen und in einer Tupperdose verschlossen im Kühlschrank über Nacht stehen lassen.

Die Verwendung "echter" Streuseln erhöht den Zucker und die Kohlenhydrate dieses Kuchens um ca. 35%, auch dann, wenn man viele Zutaten ersetzt. Um den Gluko-Kick zu verringern, wähle ich diese Variante mit Haferflocken, Mandelstiften und Eischnee als "Abdeckung". Der Gluko-Kick bleibt tatsächlich aus, ich habe beide Varianten mit demselben Grundteig getestet. Geschmacklich haben beide dieselbe Testgruppe (Nicht-Diabetiker) aus jung und älter, männlich und weiblich, gleichermaßen überzeugt.

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