



# 3 für Sonntagsessen

Familie und Gäste begeistern ohne Gluko-Kicks



# **Schnitzel mit Risotto - ohne Fleisch und ohne Reis**



## Austernpilz-"Schnitzel" mit Blumenkohl-"Risotto"

**Sammlungen:** ballaststoffreich,  
cholesterinarm, für Diabetiker,  
glutenfrei, ketogen

**Portionsgröße:** 2 Portionen

**Arbeitszeit:** 35 Min.

**Kochzeit:** 40 Min.

### Zutaten

Blumenkohl-Risotto:

300 g Blumenkohl  
25 ml Olivenöl  
Ca. 100 ml Gemüsebrühe  
(oder 100 ml Wasser mit 1  
TL Bio-Brühepulver)  
100 g grüne Erbsen  
10 g Hefeflocken  
85 g geriebener Parmesan  
¼ TL Salz  
Schuss Weißwein  
Einige Zweige frische  
Petersilie  
Frisch gemahlener Pfeffer

Austernpilz-Schnitzel:

100 g Austernpilze  
2 Eier  
25 g Hanfsamen, geschält  
10 g Dinkelkleie  
5 g Flohsamenschalen  
½ TL Salz  
½ TL Harissagewürz  
20 ml Bratöl

### Zubereitung

"Risotto" und "Schnitzel" können parallel zubereitet werden. Im ersten Schritt beginnt man mit der Panade für die "Schnitzel", dann macht man das Blumenkohl-Risotto. Während es einkocht, werden die "Schnitzel" gebraten. Wegen der besseren Übersicht gehe ich im Rezept jedoch systematisch vor.

Blumenkohl-Risotto:

Den Blumenkohl entweder mit einem scharfen Messer oder in einem Mixer in sehr kleine Stücke (kein Pürree!) zerkleinern.

In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und den Blumenkohl 10 min anbraten. Den Blumenkohl mit der Brühe ablöschen, Erbsen hinzugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze weitere 10 min köcheln lassen.

Die Hitze erhöhen, den Deckel entfernen, dann Hefeflocken, Parmesan und Salz zugeben. Das Blumenkohl-Risotto unter Rühren eindicken lassen, mit einem Schuss Wein ablöschen und weitere 10 min unter gelegentlichem Rühren ohne Deckel köcheln lassen.

Zum Schluss Petersilie und Pfeffer hinzufügen, den Herd ausschalten und mit geschlossenem Deckel

Garnitur:  
2 Zitronenspalten  
In Scheiben geschnittene  
Radieschen

## Nährwertangaben

Menge pro Portion  
Kalorien: 678  
Fette gesamt: 51g  
Cholesterin: 35mg  
Kohlenhydrate gesamt: 17g  
Ballaststoffe: 14g  
Zucker: 5g  
Eiweiß: 35g

einige Minuten ziehen lassen.

### Schnitzel:

Im ersten Schritt Eier für die Panade in einer flachen Schüssel verquirlen. Hanfsamen, Kleie, Flohsamenschalen und Gewürze zu den Eiern geben, alle Zutaten gut vermischen und 10 min ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Austernpilze mit einem feuchten Küchenpapier putzen und in grobe Stücke reißen. Das Bratöl stark erhitzen. Die Austernpilze nacheinander in der Panade wenden, dann im heißen Öl von jeder Seite 2-3 min anbraten.

Die gebratenen Stücke auf ein mit Küchenpapier ausgelegtes Kuchengitter legen, noch heiß servieren.

Mit geschnittenen Radieschen und Zitrone (für "Schnitzel") servieren.

## Notizen

Das Brühepulver sollte in Bioqualität verwendet werden, da es in der Regel frei von Zucker und Zusatzstoffen ist. Viele gängige Varianten sind leider mit Zusatzstoffen versehen, die für Diabetiker nicht empfehlenswert sind.

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

# **Raffinierte Geschmacksexplosion**



## Gefüllte Paprika mit geschmortem Porree

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

**Portionsgröße:** 2 Portionen

**Arbeitszeit:** 25 Min.

**Kochzeit:** 45 Min.

### Zutaten

4 rote, breite Spitz-Paprika,  
je ca. 60-70 g  
1 Stange Porree, ca. 200 g

#### Füllung:

80 g Sojaflocken  
300 ml Wasser  
1 TL Brühepulver  
1 Lorbeerblatt  
30 g Champignons  
20 g Sonnenblumenkerne  
10 g (Gold-) Leinsamen  
50 g Hüttenkäse  
10 ml Leinöl  
Je 1 TL Oregano und  
Majoran, getrocknet  
 $\frac{1}{3}$  TL Salz  
Pfeffer  
Prise Muskatnuss und  
Habanero  
 $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie

#### Sauce:

150 g Zwiebeln (eine große  
oder zwei mittlere)

### Zubereitung

Die Paprika waschen, den Stielansatz  
herausschneiden und im Inneren putzen,  
beiseitelegen.

Die Porreestange waschen, putzen und den hellen  
Teil (je nach Länge) in 4-6 Stücke zerteilen. Den  
grünen Teil ggf. nochmals waschen und vom Sand  
befreien, dann klein hacken und für die Füllung  
beiseitestellen.

Für die Füllung Wasser, Brühepulver und  
Lorbeerblatt in einem kleinen Topf mit Sojaflocken  
zugedeckt aufkochen und ca. 10 min bei kleiner  
Hitze köcheln lassen. Anschließend die Sojaflocken  
in einem Sieb abtropfen lassen.

Während die Sojaflocken köcheln, die Petersilie  
waschen und die Blätter von den dicken Stielen  
entfernen. Die Blätter beiseitestellen, die Stiele mit  
allen weiteren Zutaten der Füllung sowie den  
abgetropften Sojaflocken in einen Mixer geben und  
fein pürieren. Anschließend den klein gehackten  
Porree zugeben. Alles gut vermischen, dann mit  
einem Teelöffel in die Paprika füllen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Würfel  
schneiden. Bratöl in einer breiten, beschichteten  
Pfanne erwärmen, dann beide in der Pfanne 5 min

15 ml Bratöl nach Wahl  
3-4 Knoblauchzehen  
250 ml Tomatensaft  
½ TL Brühepulver  
⅓ TL Selleriesalz  
(alternativ Salz)  
Pfeffer nach Belieben

Garnitur:

Eine Handvoll frischer Dill

## Nährwertangaben

Menge pro Portion  
Portionsgröße: 2 Stück  
Kalorien: 500  
Fette gesamt: 28g  
Cholesterin: 6,5mg  
Kohlenhydrate gesamt: 26g  
Ballaststoffe: 17g  
Zucker: 24g  
Eiweiß: 30g

anbraten und anschließend an den Rand schieben, in der Pfannenmitte die Porreestangen platzieren und von beiden Seiten jeweils 2-3 min anbraten. Den Porree anschließend ebenfalls an den Rand der Pfanne schieben.

Die gefüllten Paprika in die Mitte der Pfanne legen und von beiden Seiten 5 min anbraten, bis die Haut leicht angebräunt ist. Währenddessen den Tomatensaft in eine Schüssel geben und mit den restlichen Gewürzen gut vermischen. Sobald die Paprika von beiden Seiten angebraten wurden, den Saft darüber gießen und die Pfanne zudecken. Bei geringer Hitze 25 min köcheln lassen.

5 min vor Ablauf der Kochzeit den Dill grob zupfen und auf die Paprika legen. Zugedeckt weiter köcheln. Den Herd anschließend ausschalten und, je nach Belieben, bis zu 20 min in der Pfanne ziehen lassen.

Je zwei Paprikas mit 2-3 Stücken Porree auf einen Teller geben und mit der Sauce servieren.

## Notizen

Selleriesalz passt zu Tomaten besonders gut, besser als "normales" Salz.

Die Füllung der Paprika ist gleichzeitig auch ihre Sättigungsbeilage. Diese schmeckt nicht nur gut, sondern ist aufgrund ihrer Nährstoffdichte und -vielfalt auch sehr sättigend. Der Porree und die köstliche Sauce tragen zusätzlich zur Sättigung bei.

Als weitere Beilage empfiehlt sich bei Bedarf der nachfolgende grüne Salat mit Kräutern.

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



## Grüner Salat mit frischen Kräutern

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

**Portionsgröße:** 2 Portionen

**Arbeitszeit:** 15 Min.

### Zutaten

Salat:

2 mittelgroße Salatherzen

1 rote Zwiebel, ca. 80 g

Je eine Handvoll Kräuter:  
Petersilie, Dill, Basilikum,  
Lauchzwiebeln

6-8 Blätter frische Minze

Dressing:

15 ml Olivenöl (ca. 1 EL)

5 ml Leinöl (ca. 1 TL)

1 TL mittelscharfer Senf

25 ml Zitronensaft (ca.  $\frac{2}{3}$   
Zitrone)

Etwas Salz und frisch  
gemahlener Pfeffer

### Nährwertangaben

Menge pro Portion

Kalorien: 147

Fette gesamt: 10,5g

Cholesterin: 1mg

Kohlenhydrate gesamt: 8,5g

Ballaststoffe: 3g

Zucker: 8g

Eiweiß: 3,5g

### Zubereitung

Die Salatherzen gründlich putzen, waschen und trocknen. Jeweils der Länge nach vierteln und in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und würfeln. Kräuter waschen, trocknen und sehr fein schneiden.

Alles zusammen in eine mittelgroße Schüssel geben.

Alle Dressing-Zutaten in ein Glas geben, verschließen und kräftig schütteln. Das Dressing über den Salat gießen und mit Salatbesteck gut vermischen. 5 min ziehen lassen, dann servieren.

### Notizen

An Leinöl scheiden sich geschmacklich die Geister. Es ist jedoch reich an ungesättigten Omega-3-Fettsäuren. Daher empfehle ich, bei Salatdressings einen Teil des Olivenöls durch Leinöl zu ersetzen. So steht der Geschmack des Leinöls nicht im Vordergrund, man profitiert jedoch von seinen essentiellen Nährstoffen.

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

# **Bulletten mit Stampf mal anders**



## Würzige Zucchini-Tofu Bällchen

**Sammlungen:** für Diabetiker, glutenfrei, ketogen

**Portionsgröße:** 4 Portionen, ca. 20 Bällchen

**Arbeitszeit:** 25 Min.

**Kochzeit:** 40 Min.

### Zutaten

150 g Zucchini  
75 g Bergkäse  
200 g Tofu  
30 g Sojamehl  
30 g Haferkleie  
1 Ei  
20 g Mandelmus  
1 EL Oregano getrocknet  
½ TL Salz  
½ TL Cuminpulver  
½ frische Chilischote  
20 ml neutrales Bratöl

### Zubereitung

Zucchini waschen und reiben, abtropfen lassen und mit den Händen ausdrücken. Bergkäse grob reiben und den Tofu mit den Händen zerbröseln. Die Chilischote waschen, halbieren, Kerne nach Bedarf entfernen und sehr fein schneiden.

Alle Zutaten in eine mittelgroße Schüssel geben und gut miteinander verrühren. Dazu ist kein Gerät notwendig, man kann die Masse sehr gut mit einem Löffel oder mit den Händen verarbeiten. Die Masse nach dem Verrühren 20 min quellen lassen.

Backofen auf 200°C vorheizen. Ein Backblech mit hohem Rand mit Backpapier auslegen.

### Nährwertangaben

Menge pro Portion  
Portionsgröße: 5 Stück  
Kalorien: 300  
Fette gesamt: 21,3g  
Cholesterin: 58mg  
Kohlenhydrate gesamt: 6g  
Ballaststoffe: 3g  
Zucker: 2,5g  
Eiweiß: 20g

Das Bratöl in eine Schüssel geben, dann die Innenflächen der Hände ölen, damit der Teig nicht kleben bleibt und die Bällchen von außen gut eingeölt sind. Aus der Teigmasse ca. 20 Bällchen formen, die Hände dabei bei Bedarf nochmals ölen. Die Bällchen im vorgeheizten Backofen ca. 40 min backen. Nach dem Ausschalten des Backofens können die Bällchen noch gute 15 min drin bleiben.

### Notizen

Zu den Bällchen einen Dip nach Wahl servieren. Beispielsweise 150 g Joghurt mit einem Teelöffel

Tahin und Zitronensaft vermischen, etwas Salz und frisch gemahlenen Pfeffer zugeben, fertig.

Nach dem Schneiden der Chilischote sollte man die Hände gut waschen, da sie sonst später brennen können. Zudem greift man sich mit den Händen beispielsweise in die Augen, die ebenfalls sehr unangenehm brennen können. Alternativ kann man eine getrocknete Chilischote verwenden, die den Bällchen jedoch nicht die schöne Frische verleiht.

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  
150 ml heißes Wasser  
1 EL Brühepulver  
½ TL Salz  
1 lange Bio-Zitronenzeste  
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 (es kann für andere Speisen wie Suppen als Brühe verwendet werden). 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.

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

Alle Rezepte befinden sich auf: [www.dia-mo.org/rezepte](http://www.dia-mo.org/rezepte)

Das Brühewasser vom gekochten Gemüse gieße ich nicht weg. In (Glas-) Flaschen abgefüllt und verschlossen hält es sich eine Woche im Kühlschrank. Oft trinke ich die heiße Brühe direkt nach dem Abgießen noch heiß aus. Sie schmeckt gut, ist (ohne Insulinbedarf) sättigend und an kalten Tagen sehr wärmend.

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