



3 für Silvester

Raffiniertes zum Anstoßen ohne Gluko-Kicks

Der Klassiker zum Anstoßen



Gefüllte Eier 'Polish style'

Sammlungen: für Diabetiker, glutenfrei, ketogen, laktosefrei

Portionsgröße: 12 Stück

Arbeitszeit: 15 Min.

Kochzeit: 10 Min.

Zutaten

6 große, frische Eier
80 g 'Sos tatarski' (siehe Notizen)
 $\frac{1}{2}$ TL Salz
2 große Frühlingszwiebeln
2-3 Stiele Schnittlauch für die Garnitur

Nährwertangaben

Menge pro Portion
Portionsgröße: 1 Stück
Kalorien: 92
Fette gesamt: 8,3g
Cholesterin: 128mg
Kohlenhydrate gesamt: 0,5g
Ballaststoffe: 0,2g
Zucker: 0,5g
Eiweiß: 4g

Zubereitung

Die Eier hart kochen, gut abschrecken und schälen, dann der Länge nach halbieren. Das Eigelb aus allen Hälften herauslösen und in eine Schüssel geben. Die Eiweiße mit der Schnittfläche nach oben auf einer Servierplatte anrichten. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe, den Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Die Eigelbe in der Schüssel mit einer Gabel gut zerdrücken. 'Sos taratski' und Salz hinzufügen, zu einer glatten Masse verrühren und zum Schluss die Frühlingszwiebeln dazu mischen.

Die Eigelb-Mischung gleichmäßig auf die halbierten Eiweiße verteilen, dabei die Mulde der entfernten Eigelbe verwenden. Anschließend mit Schnittlauch-Röllchen dekorieren und servieren.

Notizen

'Sos tatarski' ist die polnische Variante der französischen 'Sauce tartare'. Eine "polnische Spezialität", die es mittlerweile in vielen deutschen Supermärkten zu kaufen gibt, denn größere Ketten haben häufig Regale mit osteuropäischen Lebensmitteln.

Alternativ kann auch gewürzte Mayonnaise verwendet werden, ich empfehle jedoch 'sos tatarski' auszuprobieren, es lohnt sich.

Bei jeder Party gehören die gefüllten Eier 'Polish style' zu den beliebtesten Highlights meiner Gäste. Ich habe

eigens dafür eine traditionelle polnische Servierplatte gekauft.

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

2 leckere Varianten Fingerfood

Omelette-Wraps mit Gemüestreifen



Sammlungen: für Diabetiker, glutenfrei, ketogen, laktosefrei

Portionsgröße: 8 Portionen (16 halbe Wraps)

Arbeitszeit: 35 Min.

Kochzeit: 45 Min.

Zutaten

Zucchini-Crêpes (8 Stück):

100 g Zucchini geraspelt

¼ TL Salz

150 ml Wasser

3 große Eier

Kräftige Prise Salz und Pfeffer

20 g Leinsamenmehl

20 g Hanfsamen geschält

10 g geriebener Parmesan

5 g (1 EL) Hefeflocken

Je ¼ TL Cuminpulver, Kurkumapulver

Ca. 20 ml Bratöl

Gemüestreifen:

Je 200 g Auberginen, Paprika, Zucchini

15 ml Olivenöl

Einige Zweige Thymian

½ TL Harissagewürz

¼ TL Salz

Optional:

200 g (gewürzter) Joghurt oder Tsatsiki

Zubereitung

Für die Crêpes: Zucchini raspeln, in eine Schüssel geben und mit Salz verrühren. Ca. 10 min beiseitestellen.

Alle weiteren Zutaten in einen Mixer geben und mind. 30 sek lang verrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Anschließend die Zucchini gut ausdrücken und zur Masse zugeben. Alles gut vermischen.

Eine große, beschichtete Pfanne mit etwas Bratöl stark erhitzen. Mit einer Suppenkelle jeweils einen Crêpe in der Pfanne gleichmäßig dünn verteilen. Von beiden Seiten 1-2 min braten, dann auf einen großen Teller legen, bis alle Pfannkuchen gebraten sind.

Für das Gemüse: Aubergine, Zucchini und Paprika waschen, putzen und in sehr dünne, ca. 5 cm lange Streifen schneiden. In einer beschichteten Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, mit den Gemüestreifen und restlichen Gewürzen verrühren, 20 min dünsten. Die Pfanne zudecken und gelegentlich umrühren.

Anschließend das Gemüse in Crêpes füllen: auf die gesamte Breite dünn verteilen und fest einrollen. Danach in der Mitte durchschneiden und als Wraps anrichten. Mit Tsatsiki oder Joghurt servieren.

Notizen

Dieses Fingerfood ist sowohl optisch als auch geschmacklich ein Genuss.

Nährwertangaben

Menge pro Portion
Portionsgröße: 2 Wraps
Kalorien: 120
Fette gesamt: 9,3g
Cholesterin: 68mg
Kohlenhydrate gesamt: 3,6g
Ballaststoffe: 2,4g
Zucker: 3,4g
Eiweiß: 5,6g

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



Gefüllte Schafskäse-Röllchen

Sammlungen: für Diabetiker, glutenfrei, ketogen, laktosefrei

Portionsgröße: 8 Portionen mit ca. 32 Röllchen

Arbeitszeit: 10 Min.

Kochzeit: 20 Min.

Zutaten

Leinsamen-Crêpes (8 Stück):

70 g Leinmehl oder
gemahlene Leinsamen

3 Eier

70 ml Wasser

100 ml Mandelmilch

¼ TL Salz

Prise Backpulver

Prise Erythrit

Etwas Pfeffer nach Belieben

Ca. 20 ml Bratöl

Schafskäse-Dip:

100 g weißer Schafskäse /
Feta

60 g Sauerrahm

30 g Kürbiskerne, geröstet

5 g frischer Dill

2 Knoblauchzehen

1 getrocknete Chilischote
(z.B. Bird's Eye)

Saft ½ Zitrone

Etwas Salz

Nährwertangaben

Menge pro Portion

Portionsgröße: 4 Röllchen

Zubereitung

Die Röllchen sollten vor dem Anrichten mind 1 Std.
gekühlt werden.

Für die Crêpes: Alle flüssigen Zutaten (außer Bratöl) mit
einem Schneebesen verrühren. Anschließend die
trockenen Zutaten zugeben, nochmals kräftig verrühren
und mind 30 min quellen lassen.

Eine beschichtete (Crêpes-) Pfanne mit etwas Bratöl
erhitzen und nacheinander je eine Kelle Teig in die
Pfanne geben und den Teig gleichmäßig in der Pfanne
verteilen. Bei Bedarf etwas Bratöl oder Butter zugeben
und die Crêpes von beiden Seiten goldbraun braten.

Für den Dip: Kürbiskerne in einer fettfreien Pfanne
rösten, kurz beiseite stellen.

Dill von dicken Stängeln befreien, so dass 5 g reines
Dillgrün verbleibt. Alle Zutaten in einen Mixer geben und
zerkleinern. Die Masse sollte einheitlich aber nicht
komplett glatt sein.

Crêpes rollen: Einen Pfannkuchen auf eine große, flache
Oberfläche legen und dünn mit dem Dip bestreichen. Es
ist wichtig, sie bis in alle äußeren Ränder zu streichen.
Dann den Pfannkuchen so eng wie möglich einrollen,
beiseite legen und mit den nächsten Pfannkuchen
genauso verfahren.

Wenn alle Pfannkuchen gerollt sind, werden sie für ca.

Kalorien: 156
Fette gesamt: 16,1g
Cholesterin: 75mg
Kohlenhydrate gesamt: 1,5g
Ballaststoffe: 2,4g
Zucker: 1,2g
Eiweiß: 8g

eine Stunde ins Tiefkühlfach gelegt, damit sie sich besser schneiden lassen und dabei in Form bleiben.

Nach einer Stunde heraus nehmen und die Pfannkuchen in Stücke von jeweils ca. 3 cm schneiden, dabei die dünnen Enden je Pfannkuchen entfernen (am besten naschen und probieren).

Zum Servieren auf großen Platten oder flachen Tellern anrichten.

Notizen

Je nach Wunsch die Füllung wechseln. Die Schafskäse-Kürbis Crème passt jedoch besonders gut.

Zum Kühlen verwende ich eine große Tupperdose, in die ich die gerollten Crêpes vorsichtig lege und dann kühle. In vielen Rezepten wird das Einwickeln von jedem gerollten Crêpes in (Alu-) Folie empfohlen. Das verursacht m.E. zu viel unnötigen Müll und ist zudem zeitaufwändig. Letztendlich geht es lediglich darum, die Crêpes zu schützen und sie nicht zusammen zu einem Klumpen einzufrieren. Das geschieht jedoch erst nach mehreren Stunden, so dass der Aufwand bei einer Stunde nicht lohnt. Jedoch sollte jeder nach eigenem Wunsch verfahren.

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

Köstliches Dessert zum Anstoßen



Mousse au Choco-Avocado

Sammlungen: für Diabetiker, glutenfrei

Portionsgröße: 8 Portionen

Arbeitszeit: 25 Min.

Kochzeit: 10 Min.

Zutaten

250 ml Schlagsahne
Prise Salz
125 g Zartbitterschokolade,
90 % Kakaoanteil
2 mittelgroße, sehr reife
Avocados (mind. 150 g
Avocadofleisch)
30 g Kakaopulver, ungesüßt
50 g Mandelmus, ungesüßt
25 g brauner Zucker
55 g Erythrit

Nährwertangaben

Menge pro Portion
Kalorien: 250
Fette gesamt: 21g
Cholesterin: 29mg
Kohlenhydrate gesamt: 15,1g
Ballaststoffe: 4g
Zucker: 7,7g
Eiweiß: 3,6g

Zubereitung

Das Mousse sollte mehrere Stunden gekühlt werden.

150 ml Schlagsahne mit einer Prise Salz steif schlagen und zur Seite stellen.

Die Schokolade zerkleinern, in eine hitzebeständige Schüssel geben und in ein heißes, leicht kochendes Wasserbad stellen. Die Schokolade unter gelegentlichem Rühren zum Schmelzen bringen.

Währenddessen die reifen Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus den Schalen lösen. Mit Kakao, den restlichen 100 ml Schlagsahne, Zucker, Erythrit und Mandelmuss in einem Mixer glatt pürieren. Es sollten keine Stückchen mehr in der Masse enthalten sein.

Die geschmolzene Schokolade sofort unter die pürierte Masse rühren, gut vermischen und zum Schluss die geschlagene Schlagsahne vorsichtig mit der Schokomasse verrühren.

Die Mousse in Schalen verteilen und über Nacht (oder mind. 2 Std) kühlen. 15 min vor dem Servieren rausnehmen und bei Zimmertemperatur genießen.

Notizen

Einmal gekühlt, behält die Mousse auch nach mehreren Stunden bei Zimmertemperatur ihre Form.

Ich verwende Schokolade mit 90% Kakaoanteil, denn diese hat die wenigsten Kohlenhydrate (je nach Hersteller ca. 15 %).

Beim Kakaopulver gibt es große Unterschiede bei den enthaltenen Kohlenhydraten. Ich empfehle beim Kauf unbedingt auf die Nährstoff-Tabelle zu achten. Mein verwendetes Kakaopulver enthält 8,8 % Kohlenhydrate und ist aus einem der gängigen Discounter. Weitere Informationen zur Auswahl von Typ 1 verträglichen Zutaten unter dia-mo.org/glossar.

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