



# 3 für Winter

Saisonale Zutaten für leckeren Genuss ohne  
Gluko-Kicks



# **Grünkohl, rote Bete und Weißkohl**



## Quiche mit Grünkohl und roter Bete

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

**Portionsgröße:** 4 Portionen

**Arbeitszeit:** 20 Min.

**Kochzeit:** 35 Min.

### Zutaten

200 g Grünkohl  
1 mittelgroße Zwiebel (ca. 60 g)  
200 g frische rote Bete (eine mittelgroße Knolle)  
2 Eier  
50 g Mascarpone  
50 ml Mandelmilch  
1 EL (5 g) Hefeflocken  
½ EL Knoblauchgranulat  
Je ½ TL Salz, Harissagewürz, Cuminpulver  
Kräftige Prise Muskatnuss  
Pfeffer nach Belieben  
50 g Pecorino

### Nährwertangaben

Menge pro Portion  
Kalorien: 185  
Fette gesamt: 13g  
Cholesterin: 125mg  
Kohlenhydrate gesamt: 6g  
Ballaststoffe: 4g  
Zucker: 5,8g  
Eiweiß: 10,5g

### Zubereitung

Grünkohl in kaltes Wasser legen, nach einigen Minuten abspülen. Dabei den Sand, unter fließendem Wasser, aus den Blättern von innen (Strunk) nach außen "streichen". Anschließend die einzelnen Blätter vom harten Strunk abbrechen und grob zerkleinern oder mit einem großen Messer schneiden. Die Blätter in einer runden Auflaufform von ca. 20 cm Durchmesser gleichmäßig verteilen.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in schmale Scheiben schneiden, dann auf dem Grünkohl verteilen.

Die rote Bete gut waschen und schälen. In sehr dünne Scheiben schneiden und auf den Zwiebeln so verteilen, dass alles komplett bedeckt ist. Die Auflaufform für den nächsten Arbeitsschritt zur Seite stellen.

Den Backofen auf 180°C erhitzen.

Eier und alle weiteren Zutaten, außer Pecorino, gut mit einem Schneebesen verrühren, sodass eine einheitliche Masse entsteht. Den Pecorino fein reiben.

Die Ei-Mischung gleichmäßig über das Gemüse in der Auflaufform gießen und es dabei vollständig bedecken. Mit dem Pecorino bestreuen und für 30-35 min in den Backofen auf die mittlere Schiene stellen. Wenn der Käse golden schimmert, ist der Auflauf fertig.

Heiß servieren oder gekühlt und zugedeckt bis zu drei

Tage aufbewahren und, nochmals erwärmt, als Prepmeal verwenden.

## Notizen

Statt Pecorino kann auch anderer Käse verwendet werden, dann erhält man jedoch ggf. keine schimmernde Kruste. Zudem verändert Käse auch den Geschmack und ggf. die Kalorien des Auflaufs.

Zu diesem Auflauf passen der nachfolgende winterliche Pilav sowie der Krautsalat.

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



## Lupinen-Pilav

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

**Portionsgröße:** 4 Portionen

**Arbeitszeit:** 20 Min.

**Kochzeit:** 15 Min.

### Zutaten

70 g Lupinenschrot  
150 ml Wasser  
½ TL Brühepulver  
1 Lorbeerblatt  
¼ Zimtstange  
35 g gehackte Mandeln  
15 g Kürbiskerne  
50 g getrocknete Tomaten  
⅓ TL Erythrit  
20 g getrocknete Korinthen

Optional:  
Einige Ringe  
Frühlingszwiebeln zum  
Garnieren

### Nährwertangaben

Menge pro Portion  
Kalorien: 162  
Fette gesamt: 8g  
Cholesterin: 0mg  
Kohlenhydrate gesamt: 8g  
Ballaststoffe: 8,3g  
Zucker: 5,3g  
Eiweiß: 12g

### Zubereitung

Lupinenschrot im Wasser mit Brühepulver, Lorbeerblatt und Zimtstange zum Kochen bringen, 10 min zugedeckt köcheln lassen, den Herd ausschalten und kurz ziehen lassen. Lorbeerblatt und Zimtstange entfernen, die Lupinen bei Bedarf in einem Sieb abgießen.

Mandeln und Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Noch warm in einem Mörser grob zerstoßen, zur Seite stellen.

Die getrockneten Tomaten in sehr feine Würfel schneiden und mit den (abgetropften) Lupinen in eine mittelgroße Schüssel geben. Erythrit, Korinthen und die Mandelmischung aus dem Mörser zugeben, alles gut verrühren und servieren.

### Notizen

Das Pilav kann man auch über Nacht gut verschlossen kalt stellen und am nächsten Tag kalt genießen. Hält sich bis zu drei Tage im Kühlschrank.

Korinthen sind kleine, Rosinen-ähnliche Früchte, sie sind in Supermärkten und türkischen Lebensmittelgeschäften erhältlich. Sie verleihen dem Pilav seinen typischen Geschmack.

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



## Krautsalat mit Minze

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

**Portionsgröße:** 8 Portionen

**Arbeitszeit:** 25 Min.

### Zutaten

500 g Weißkohl (ca. halber kleiner Kopf)

½ TL Salz

100 g Karotten

2 Stangen (ca. 30 g)

Frühlingszwiebeln

1 EL getrocknete Minze, alternativ einige Stängel frische Minze (gewaschen und klein geschnitten)

½ TL Ras el-Hanout

25 ml Olivenöl

15 ml Reisessig

Frisch gemahlener Pfeffer

### Nährwertangaben

Menge pro Portion

Kalorien: 50

Fette gesamt: 3,3g

Cholesterin: 0,1mg

Kohlenhydrate gesamt: 4g

Ballaststoffe: 2,5g

Zucker: 3,6g

Eiweiß: 1g

### Zubereitung

Der Salat sollte vor dem Servieren mind. eine Stunde oder über Nacht ziehen.

Den Weißkohl sehr fein schneiden, in einer mittelgroßen Schüssel mit dem Salz vermischen und zugedeckt einige Stunden ziehen lassen.

Anschließend die Karotten schälen und reiben. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Zusammen mit dem Weißkohl und allen weiteren Zutaten gut vermischen und bis zum Servieren kalt stellen.

### Notizen

Der Salat hält sich gekühlt und verschlossen bis zu drei Tage und sollte vor dem Servieren mind. eine Stunde ziehen.

Es können auch andere Kohlsorten für diesen Salat verwendet werden, z.B. Chinakohl oder Spitzkohl.

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

# **Spitzkohl, Topinambur und Sauerkraut**



## Spitzkohlpfanne mit Tofu-Speck

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

**Portionsgröße:** 2 Portionen

**Arbeitszeit:** 20 Min.

**Kochzeit:** 30 Min.

### Zutaten

120 g Karotten  
175 g Räuchertofu  
15 ml Sonnenblumenöl  
100 g Zwiebeln  
500 g Spitzkohl  
½ frische Chilischote, in dünne Scheiben geschnitten  
30 g Tomatenmark  
½ TL Salz  
½ TL Cuminsamen  
Frisch gemahlener Pfeffer

Zum Garnieren:  
2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten

### Nährwertangaben

Menge pro Portion  
Kalorien: 315  
Fette gesamt: 16g  
Cholesterin: 0mg  
Kohlenhydrate gesamt: 18,5g  
Ballaststoffe: 10,5g  
Zucker: 16g  
Eiweiß: 23g

### Zubereitung

Karotten schälen, der Länge nach vierteln, dann in kleine Würfel schneiden. Tofu ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Beides in einer beschichteten Pfanne mit Sonnenblumenöl 10 min lang anbraten.

Zwiebeln und Spitzkohl klein schneiden und in die Pfanne geben, bei starker Hitze nochmals 10 min anbraten, bis sich Röstaromen bilden. Alle übrigen Zutaten hinzufügen und gut durchmischen, dabei darauf achten, dass sich das Tomatenmark mit der Gemüsemischung gut vermengt.

Den Herd auf kleine Stufe stellen, die Pfanne zudecken und die Mischung nochmals 10 min köcheln lassen. Anschließend den Herd ausschalten und servieren.

### Notizen

Die Spitzkohlpfanne kann als Hauptgericht ohne Beilagen serviert werden. Sie kann aber auch nach Belieben mit dem nachfolgenden Püree und Salat gereicht werden.

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





## Topinambur-Püree

**Sammlungen:** für Diabetiker, glutenfrei

**Portionsgröße:** 2 Portionen

**Arbeitszeit:** 15 Min.

**Kochzeit:** 20 Min.

### Zutaten

250 g Topinambur  
50 g (eine kleine) Karotte  
150 ml Mandelmilch  
 $\frac{1}{3}$  TL Salz  
5 g (1 EL) Hefeflocken  
10 g Hanfsamen  
Je eine kräftige Prise Pfeffer  
und Muskatnuss  
30 g Frischkäse  
25 ml Zitronensaft ( $\frac{1}{2}$   
Zitrone)

### Nährwertangaben

Menge pro Portion  
Kalorien: 160  
Fette gesamt: 9g  
Cholesterin: 16mg  
Kohlenhydrate gesamt: 10,5g  
Ballaststoffe: 17g  
Zucker: 6g  
Eiweiß: 8g

### Zubereitung

Topinambur und Karotte waschen und schälen, dann in kleine Würfel schneiden. Die Mandelmilch mit den Gemüsewürfeln in einem kleinen Topf zugedeckt zum Kochen bringen und ca. 20 min lang auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Anschließend mit allen Gewürzen, den Hefeflocken und Hanfsamen vermischen. Alles mit einem Pürierstab glatt pürieren. Zum Schluss mit dem Frischkäse und Zitronensaft kräftig verrühren und sofort servieren.

### Notizen

Topinambur hat im Winter Hochsaison und ist nur wenige Monate im Handel erhältlich, hauptsächlich zwischen Oktober und März. Er schmeckt nussig, enthält nur 4 % Kohlenhydrate und ist sehr reich an Nährstoffen.

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



## Sauerkraut-Salat "Mama Style"

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

**Portionsgröße:** 4 Portionen

**Arbeitszeit:** 15 Min.

### Zutaten

200 g Sauerkraut, fermentiert  
150 g Karotten  
50 g Porree  
½ TL Salz  
35 ml natives Rapsöl  
Kräftige Prise Erythrit und  
frisch gemahlener Pfeffer

### Nährwertangaben

Menge pro Portion  
Kalorien: 115  
Fette gesamt: 10g  
Cholesterin: 1,3mg  
Kohlenhydrate gesamt: 5g  
Ballaststoffe: 2,8g  
Zucker: 4g  
Eiweiß: 1g

### Zubereitung

Der Salat sollte mind. 2 Std oder über Nacht ziehen.

Das Sauerkraut leicht ausdrücken. Es kann noch etwas Flüssigkeit enthalten, sollte aber nicht triefen. Das ausgedrückte Sauerkraut auf ein Schneidebrett legen und mit einem großen Messer "in Stücke" schneiden, dann in eine große Schüssel mit Deckel geben.

Karotten schälen, reiben, dann zum Sauerkraut geben. Den Porree waschen, in schmale Streifen schneiden und anschließend fein würfeln, dann ebenfalls zum Sauerkraut geben.

Salz, Rapsöl und Erythrit zugeben und sehr gut vermischen. Wenn alle Zutaten gut verteilt sind, kann die Schüssel zugedeckt mind. 2 Std oder über Nacht kalt gestellt werden. Der Salat ist gut gekühlt noch zwei Tage haltbar.

### Notizen

Je nach Belieben kann das Verhältnis des Sauerkrauts zu den Karotten und zum Porree variiert werden. Da es ein altes Familienrezept ist, machen wir es stets "nach Augenmaß" oder nach Verfügbarkeit der Zutaten. Das im Rezept aufgeführte Verhältnis der Zutaten ist mein Favorit.

Meine Mutter hat gelegentlich auch andere Öle für diesen Salat verwendet. Ich empfehle hier jedoch Rapsöl

als perfekte Ergänzung des Geschmacks und würde auch nicht - im Gegensatz zu anderen Rezepten - zu sparsam mit dem Öl umgehen. Es ist in dieser Konstellation ein unverzichtbarer Geschmacksträger.

Fermentiertes Sauerkraut ist gesünder und besser verträglich, vor allem bei Verdauungs- oder Darmbeschwerden.

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

# **Kein Winter ohne Schokopudding**





## Schoko-Chia-Pudding

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

**Portionsgröße:** 2 Portionen

**Arbeitszeit:** 15 Min.

**Kochzeit:** 5 Min.

### Zutaten

200 ml Mandelmilch  
25 g Kakaopulver, ungesüßt  
1 Päckchen Vanillezucker  
25 g Erythrit  
10 Tropfen Stevia  
30 g Chiasamen  
25 g Haselnüsse zum Bestreuen

### Nährwertangaben

Menge pro Portion  
Kalorien: 218  
Fette gesamt: 16g  
Cholesterin: 0mg  
Kohlenhydrate gesamt: 6g  
Ballaststoffe: 9g  
Zucker: 5,5g  
Eiweiß: 8,5g

### Zubereitung

Der fertige Pudding sollte mind. eine Stunde quellen.

Die Mandelmilch in einem kleinen Topf erhitzen. Kakao, Vanillezucker, Erythrit und Stevia mit einem Schneebesen einrühren, unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. Wenn es kocht, ca. 2 min köcheln lassen, dabei ständig umrühren und aufpassen, dass die Mischung nicht überkocht.

Den Topf zur Seite stellen und 10 min abkühlen lassen. Die Haselnüsse ca. 5 min in einer Pfanne ohne Fett unter gelegentlichem Rühren anrösten, beiseitestellen.

Die Chiasamen in die abgekühlte Kakaomischung geben und nochmals mit dem Schneebesen gut vermischen.

Vier Schälchen vorbereiten, die Mischung darauf gleichmäßig verteilen, mit Haselnüssen bestreuen und für mind. eine Stunde im Kühlschrank quellen lassen.

### Notizen

Es können Chiasamen am Topfrand kleben bleiben. Um die Quelleigenschaften nicht zu vermindern, sollten diese ebenfalls auf die Schälchen verteilt werden.

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](http://dia-mo.org/glossar).

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