

Menü des Monats für Diabetiker

Weihnachtsmenü:

Zucchini-puffer mit pikantem Dip

Rinderbraten mit Rosenkohl und Kartoffelgratin

Gebackene Birnen auf Pflaumenkompott

*Frohe Weihnachten
und ein gutes neues Jahr*

*wünscht Ihnen Ihre
Burg-Apotheke*



Zucchini-puffer mit pikantem Dip

Zutaten

(Für 6 Personen)

- 250 g Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Zucchini
- 2 EL Mehl
- 2 Eigelb
- Pfeffer
- Salz
- Muskat
- 1-2 EL Thymian
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 100 g Schmand
- 50 g Mayonnaise
- 2 TL Kapern
- 5 Cornichons
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- Zitronensaft

Zubereitung

Kartoffeln schälen, Knoblauchzehe abziehen und durch die Presse drücken. Kartoffeln und Zucchini auf einer Reibe fein raspeln, mit Mehl und Eigelb mischen, mit Pfeffer, Salz, Muskat, Knoblauch und fein gehacktem Thymian kräftig würzen. Aus der Gemüsemasse dünne Puffer formen und diese in einer Pfanne in heißem Öl ausbacken.

Für den Dip den Schmand mit Mayonnaise verrühren, die Kapern und Cornichons fein hacken und unterrühren. Den Dip mit Salz, Pfeffer und 1 EL Schnittlauchröllchen würzen, mit etwas Zitronensaft abschmecken, auf die Zucchini-puffer geben und mit den restlichen Schnittlauchröllchen bestreuen.

Pro Person:

217 kcal (908 kJ); 3,4 g Eiweiß; 17,9 g Fett; 10,3 g Kohlenhydrate; 0,9 BE.

Rinderbraten mit Rosenkohl und Kartoffelgratin

Zutaten

(Für 6 Personen)

<ul style="list-style-type: none">• 1,5 kg Rinderbraten aus der Hüfte oder aus der Oberschale• 6 ganze Schalotten• 2-3 Möhren• 1 Stück Knollen-Sellerie• 4 EL Sonnenblumenöl• 1/2 l heiße Gemüsebrühe• 1/4 l Rotwein• 4-6 Nelken• 1 Stück Zimtstange• 6 Pfefferkörner• Pfeffer	<ul style="list-style-type: none">• Salz• Muskat• 1-2 EL Mehl• 900 g vorwiegend festkochende Kartoffeln• 3/8 l Milch• 2 Zwiebeln• 150 g Bergkäse• 1 EL Öl• 4 Eier• 750 g Rosenkohl
--	---

Zubereitung

Das Fleisch kalt abbrausen und trockentupfen. Das Gemüse schälen und klein schneiden. Das Sonnenblumenöl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin rundherum kräftig anbraten. Das Gemüse zugeben, mit anrösten. Den Braten mit Gemüsebrühe und Wein angießen. Nelken, Zimtstange und Pfefferkörner zugeben und das Fleisch zugedeckt garen. Nach 1 1/2 Stunden den Braten herausnehmen und im vorgeheizten Backofen warmstellen. Die Sauce durch ein Sieb gießen, mit Pfeffer, Salz und etwas Muskat abschmecken und mit etwas Mehl binden.

Für das Kartoffelgratin die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Mit heißer Milch übergießen und abkühlen lassen. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln abgießen und die Milch auffangen. Den Käse reiben. Eine Auflaufform mit Öl ausstreichen, Kartoffeln und Zwiebeln einschichten, dabei mit Pfeffer, Salz und Muskat kräftig würzen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Die Milch mit den Eiern verquirlen, über die Kartoffeln gießen, im Backofen 30-40 Minuten garen, bis die Kruste goldgelb und knusprig ist. Inzwischen den Rosenkohl putzen, waschen und in wenig Wasser 10-12 Minuten kochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und abtropfen lassen.

Pro Person:

801 kcal (3353 kJ); 75,2 g Eiweiß; 40,7 g Fett; 33,2 g Kohlenhydrate; 2,8 BE.

Gebackene Birnen auf Pflaumenkompott

Zutaten

(Für 6 Personen)

- 3 Birnen
- 2 EL Mehl
- 2 Eier
- 120 g Paniermehl
- 2 TL Zimt
- Öl zum Frittieren
- 1 Glas eingemachte Pflaumen (Füllmenge 680 g)
- 1 Stange Zimt
- 2 Nelken
- 1 Msp. geriebene Orangenschale
- 0,1 l Schlagsahne
- 1 gestrichenen EL Zucker

Zubereitung

Die Birnen längs halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Birnen in Mehl wenden. Die Eier verquirlen, das Paniermehl auf einem Teller mit dem Zimt mischen. Die Birnenhälften erst in dem Ei, dann in dem Paniermehl wenden. Öl in einer Friteuse oder in einer Pfanne erhitzen und die panierten Birnen darin goldgelb backen. Die Pflaumen mit der Aufgussflüssigkeit in einen Topf geben, mit den Gewürzen kurz aufkochen und abkühlen lassen. Die Sahne aufschlagen und mit Zucker süßen. Die gebackenen Birnen mit Sahne füllen und auf dem Pflaumenkompott anrichten.

Pro Person:

345 kcal (1444 kJ); 5,3 g Eiweiß; 17,6 g Fett; 40,3 g Kohlenhydrate; 3,4 BE.



Gesamt pro Person:

1363 kcal (5706 kJ); 83,9 g Eiweiß; 76,2 g Fett; 83,8 g Kohlenhydrate; 7,0 BE.

Viel Vergnügen beim Kochen wünscht
Ihnen das Team Ihrer
Burg-Apotheke
Guten Appetit!

Besuchen Sie uns auch unter
www.apothekeharburg.de

