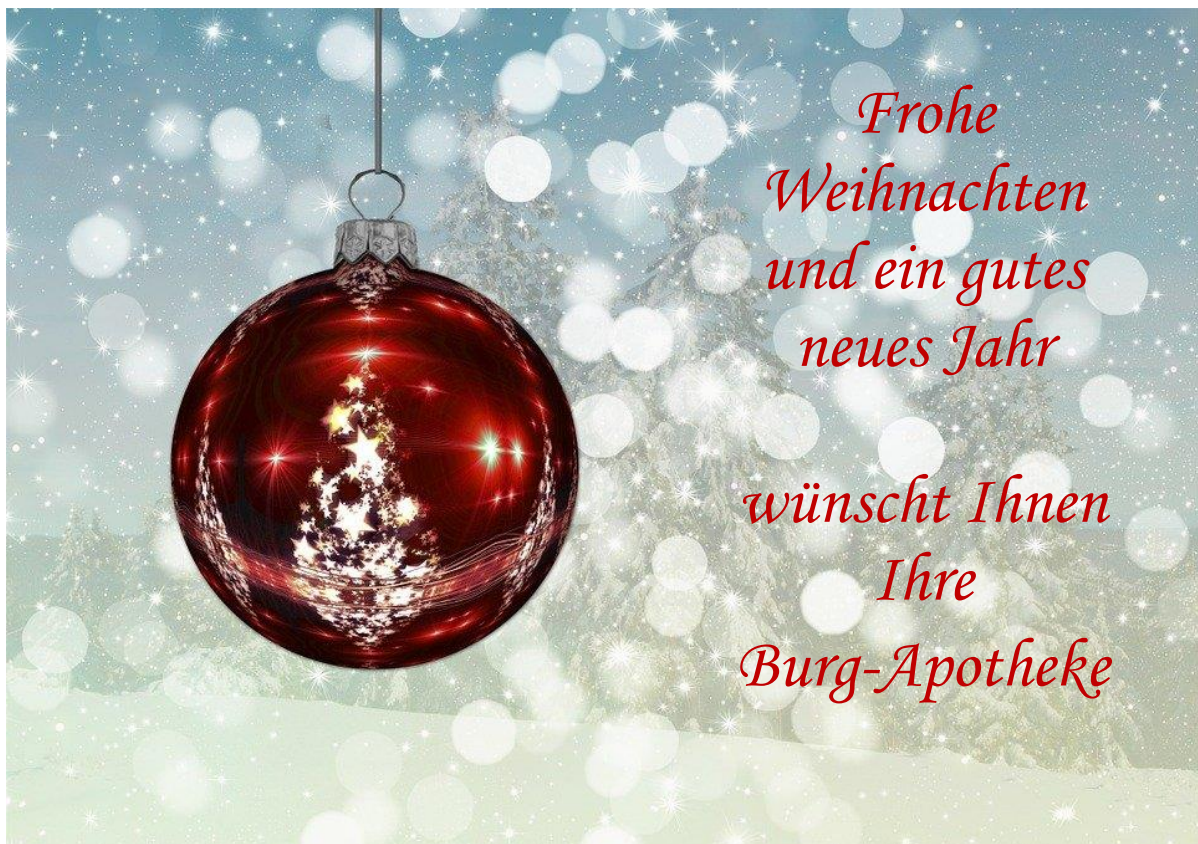


Menü des Monats für Diabetiker

Kürbissuppe mit Schinken und Kartoffelwürfeln

Rehfilet in Glühweinsauce

Schoko-Orangen-Creme



Kürbissuppe mit Schinken und Kartoffelwürfeln

von Peter Asch, 23.07.2014

Zutaten für 4 Personen:

300 g Kartoffeln 2 TL Olivenöl 1 EL Kürbiskerne 350 g Kürbisfruchtfleisch in Würfeln (z.B. Muskatkürbis, Hokkaido) 10 g frischer Ingwer	1 TL Curcuma (oder Currypulver) 1 l Gemüsebrühe 1 Becher Schlagsahne (200 g) 50 g Rohschinken in feinen Scheiben frische Kräuter (z.B. Koriander, Petersilie)
--	--

Zubereitung:

- Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
- 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze braten, bis diese weich sind.
- Die Kürbiskerne kurz in derselben Pfanne mit anrösten.
- Restliches Olivenöl in einer zweiten Pfanne oder einem breiten Topf erhitzen. Kürbiswürfel darin bei milder Hitze anschwitzen.
- Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden, mit dem Curcuma zum Kürbis geben und kurz mitdünsten.
- Mit der Brühe ablöschen. Alles aufkochen. Die Sahne einrühren.
- Die Suppe nochmals zum Kochen bringen, von der Platte ziehen und mit dem Passierstab kräftig aufmixen.
- Die Suppe abschmecken und auf Teller verteilen.
- Die Kartoffelwürfel in der Pfanne etwas zur Seite schieben oder herausnehmen.
- Den Rohschinken in der Pfanne knusprig anbraten. In die Suppe legen.
- Die Kartoffelwürfel extra servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion: etwa 290 kcal (= 1213 kJ), 9 g Eiweiß, 22 g Fett, 18 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe.

Kalorien-Info: Wer Kalorien sparen möchte, lässt die Kartoffeln einfach weg. Wer mehr Kalorien braucht (z.B. Sportler), darf bei den Kartoffeln zugreifen und auch mehr Schinken in die Suppe legen.

Rehfilet in Glühweinsoße

Zartes Rehrückenfilet in weihnachtlicher Glühweinsoße, dazu Rotkohl und Polentasterne

von Angelika Karl, 07.12.2016

Zutaten (für eine Person):

50 g Polenta (Instant-Maisgrieß)	gemischte Nelken
200 ml Wasser	Zimt
1 EL Frischkäse (0,2 Prozent Fett)	Pfeffer
Muskat	Salz
200 g Rotkohl in Streifen	125 g Rehrückenfilet
1 gehackte Zwiebel	1 Prise Lebkuchengewürz
2 TL Öl	1/2 TL Ahornsirup
1/2 Apfel (60 g) in Würfeln	1 Zweig Rosmarin
1 EL Rotweinessig	20 g Preiselbeeren (Glas)
3 EL Glühwein	1/2 TL Joghurt-Butter
Wildfond oder Fleischbrühe (Instant)	

Zubereitung:

- Polenta mit Wasser, Salz und Muskat zubereiten, Käse einrühren.
- Auf mit Backpapier belegtes Blech streichen, kalt stellen.
- Zwiebel und Apfel in 1/2 TL Öl andünsten.
- Mit Essig, 1 EL Glühwein und etwas Fond/Brühe ablöschen.
- Mit Nelken, Salz, Pfeffer und Zimt 15 Minuten garen.
- Polenta-Sterne ausstechen, in 1/2 TL Öl braten.
- Filet mit Rosmarin und Pfeffer würzen, im restlichen Öl braten.
- Salzen, warm stellen.
- Bratfond mit restlichem Glühwein, etwas Wildfond/ Brühe, Butter und Beeren verrühren.
- Mit Sirup, Lebkuchengewürz, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Auf die Filetscheiben gießen.

Nährwerte:

Eine Portion enthält etwa 550 Kilokalorien und ca. 4 BE/5 KE.

Schoko-Orangen-Creme

Süßer Nachtisch mit Beeren

von Cornelia Kläger, 25.02.2016

Zutaten (für eine Person):

20 g Sahne

20 g Zartbitterschokolade (mind. 60 Prozent Kakaoanteil; gehackt)

50 g Magerquark

1 TL Agavendicksaft oder Zucker

1 EL Orangensaft

abger. Schale von 1/2 Bio-Orange

1 Eiweiß

1 Prise Salz

50 g gemischte Beeren

Zubereitung:

- Sahne erhitzen, Schokolade darin schmelzen.
- Quark mit Agavendicksaft bzw. Zucker, Orangensaft und -schale cremig rühren.
- Quarkcreme unter Schokosahne mischen.
- Eiweiß mit Salz steif schlagen.
- Eischnee unter Schoko-Quark-Creme heben.
- Hälfte der Creme in ein Schälchen oder Glas füllen, darauf die Hälfte der Beeren geben.
- Mit der übrigen Creme bedecken.
- Das Dessert mit restlichen Beeren garnieren.

Nährwerte:

Eine Portion enthält etwa 240 Kilokalorien und ca. 1,5 BE/2 KE.

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

Besuchen Sie uns auch unter
www.apothekeharburg.de

