

Menü des Monats für Diabetiker

Kartoffel-Lauch-Suppe

Fruchtiges Hähnchen-Curry

Apfelstrudel



Kartoffel-Lauch-Suppe

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 50 g Soja-Flocken (z. B. von Hensel)
- 1 Zwiebel
- 1 kleine Stange Lauch (Porree)
- 2 EL Sojaöl
- 1/4 l Brühe
- 200 ml Sahne
- 1 große Kartoffel
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz
- Muskat

Zubereitung

Die Zwiebel schälen, den Lauch putzen und waschen. Beides in feine Ringe schneiden und in einem Topf in heißem Sojaöl glasig dünsten. Brühe und 150 ml Sahne zugeben.

Die Kartoffel schälen, waschen, fein würfeln und zugeben. Alles circa 10 Minuten kochen. Im Mixer oder mit dem Rührstab pürieren und die Soja-Flocken unterrühren. Mit Pfeffer, Salz und etwas Muskat abschmecken. Die restliche Sahne schlagen und unter die Suppe heben und diese mit einigen Gemüsestreifen garniert servieren.

Pro Person:

295 kcal (1234 kJ); 4,8 g Eiweiß; 24,0 g Fett; 14,5 g Kohlenhydrate; 1,2 BE.

Fruchtiges Hähnchen-Curry

Zarte Hähnchenbrust mit Gemüse und Ananas aus der Pfanne.
von Angelika Karl

Zutaten:

(für 4 Personen)

240 g Vollkornreis Salz 8 TL Sesamöl 500 g Hähnchenbrustfilet Pfeffer aus der Mühle edelsüßer Paprika Curry ½ gestrichener Teelöffel fein gehackter Ingwer	200 g Lauch 4 Möhren 200 g Kürbis 2 Tassen Hühnerbrühe (Instant) 240 g Ananas 160 g Sauerrahm Chiliflocken gehackter Koriander
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Zubereitung:

- Reis garen.
- Hähnchenbrust sowie Möhre, Lauch und Kürbis in Streifen schneiden.
- Ananas würfeln.
- Filet in beschichteter Pfanne in 1 TL Öl anbraten, mit Salz, Pfeffer, Paprika, Curry würzen, bei mittlerer Hitze anrösten, herausnehmen.
- Ingwer, Lauch, Möhre und Kürbis mit restlichem Öl im Bratfett andünsten.
- Mit 1 TL Curry bestäuben, weiterdünsten.
- Mit Brühe ablöschen, Ananas zufügen.
- Aufkochen, 5 Minuten garen.
- Filet zugeben, 5 Minuten weitergaren.
- Rahm einrühren, mit Gewürzen und Koriander abschmecken.
- Mit Chili garnieren.

Nährwerte: ca. 550 kcal, 4 BE/5 KE (pro Person)

Apfelstrudel

Zutaten

(Für 8 Personen)

Für den Strudelteig

- 250 g Mehl
- 1 Ei
- 1 EL Öl
- 1/8 l lauwarmes Wasser
- Prise Salz

Für die Füllung

- 1,5 kg Äpfel
- 250 g Apfelmus
- 2 EL Kanne Enzym-Ferment Getreide
- 2-3 EL Rosinen
- 100 g gestiftelte Mandeln
- 60 g Fruchtzucker

Zubereitung

Mehl in eine Schüssel geben. Das Ei mit dem Öl, dem lauwarmen Wasser und dem Salz gut verquirlen und mit dem Mehl verrühren. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche gut und lange kneten, einen Laib formen und diesen zugedeckt etwa 1 Stunde ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für die Füllung die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden. Mit Apfelmus, "Kanne Enzym-Ferment Getreide", Rosinen, Mandeln und Fruchtzucker vermengen.

Den Teiglaib auf einer bemehlten Arbeitsfläche ganz dünn ausrollen und mit der Füllung bestreichen. Den Strudel vorsichtig aufrollen und auf ein gefettetes Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° C etwa 40 Minuten goldbraun backen.

Pro Person:

376 kcal (1573 kJ); 7,6 g Eiweiß; 10,4 g Fett; 62,3 g Kohlenhydrate; 5,2 BE.

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

Besuchen Sie uns auch unter
www.apothekeharburg.de

