

# **Menü des Monats für Diabetiker**

**Kräuter-Spargelcreme  
Spargelpfanne mit Schollenfilet  
Gemüsetarte „Provence“**



# Kräuter-Spargelcreme

von Angelika Karl, 04.04.2018

## Zutaten (für zwei Personen):

300 g grüner Spargel  
100 g Kartoffeln in Würfeln  
1 gehackte Zwiebel  
2 EL Öl, 500 ml Gemüsebrühe (instant)  
50 ml Kochsahne (15 % Fett)  
50 g Frischkäse (0,2 % Fett), Salz, Pfeffer (Mühle)  
Muskat  
4 EL Kräuter (Bärlauch, Kerbel, Petersilie)  
25 g magerer Rohschinken in Streifen (z. B. Katen-, Schwarzwälder)  
1 TL Sonnenblumenkerne  
Kresse

## Zubereitung:

- Spargel in Stücke teilen, Spitzen aufheben.
- Zwiebel in 1 EL Öl dünsten. Spargelstücke, Kartoffeln, Brühe zugeben, 10 Min. garen.
- Spitzen 5 Min. mitgaren, herausnehmen.
- Suppe mit Sahne, Käse pürieren, mit Gewürzen, Kräutern abschmecken.
- Spitzen mit Schinken, Kernen im restl. Öl rösten, würzen, in die Suppe legen.
- Mit Kresse garnieren.

**Nährwerte:** ca. 250 kcal, 0,5 BE/KE (pro Person)

# Spargelpfanne mit Schollenfilet

von Angelika Karl, aktualisiert am 03.05.2017

## Zutaten (für zwei Personen):

300 g kleine Frühkartoffeln

2 EL Öl

300 g geputzter grüner Spargel

1 Möhre und 100 g Mairübchen (oder Kohlrabi) in breiten Stiften

1 kleine rote Zwiebel in Streifen

Saft und etwas abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone

Salz

Pfeffer

300 g Schollenfilet (frisch oder TK)

125 g Magerquark

1/2 TL Senf

1/2 TL Honig

1/2 Kästchen Kresse

## Zubereitung:

- Kartoffeln kochen.
- Spargel schräg in Stücke schneiden.
- Mit Möhren und Mairübchen in leicht gesalzenem Wasser etwa 3 Minuten garen.
- Abgießen, Sud auffangen.
- Für den Dip Quark mit Senf und je 1 EL Zitronensaft und Sud glatt rühren.
- Salzen, pfeffern.
- Honig, Zitronenschale und Hälfte der Kresse einrühren.
- Kartoffeln etwas abkühlen lassen, halbieren.
- In einer beschichteten Pfanne in 1 EL Öl mit gegartem Gemüse und Zwiebeln etwa 5 Minuten braten.
- Salzen, pfeffern.
- Mit 2 EL Gemüsesud ablöschen, warm stellen.
- (Aufgetautes) Schollenfilet würzen, in beschichteter Pfanne mit 1 EL Öl von beiden Seiten braten.
- Mit restlichem Zitronensaft ablöschen.
- Fischfilets mit Pfannengemüse, Dip und Kresse anrichten.

**Nährwerte:** ca. 445 kcal, 2 BE/ 2,5 KE (pro Person)

# Gemüsetarte "Provence"

## Zutaten (ergibt 12 Stück)

<ul style="list-style-type: none"><li>• 200 g Weizenmehl</li><li>• 2 gestr. TL Backpulver</li><li>• 1/2 TL Salz</li><li>• 8 EL Sonnenblumenöl</li><li>• 125 g Quark</li><li>• 150 g gekochter Schinken am Stück</li><li>• 500 g Gemüse (2 kleine Zucchini, 1/2 Stange Lauch, 1 Möhre, etwas Brokkoli)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 Zwiebeln</li><li>• 1 Knoblauchzehe</li><li>• 200 g Allgäutaler Käse</li><li>• 250 g Schmand</li><li>• 3 Eigelb</li><li>• Salz</li><li>• Muskat</li><li>• Pfeffer</li><li>• Petersilie</li><li>• 2 Tomaten</li></ul>
---	---

## Zubereitung

Mehl mit dem Backpulver mischen, Salz, 5 EL Öl und Quark zufügen. Gut durchkneten und etwas ruhen lassen. In der Zwischenzeit eine runde Auflaufform (Ø ca. 28 cm) mit Öl ausstreichen. Den Schinken würfeln. Das Gemüse putzen, waschen. Zucchini in Stücke, Lauch in Ringe schneiden, Möhre stifteln, Brokkoli in Röschen teilen. Zwiebeln und Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln und in 3 EL Öl glasig andünsten. Das Gemüse zugeben und kurz mitdünsten. Den Allgäutaler Käse reiben.

Den Schmand cremig rühren und mit dem Eigelb und der Hälfte des Käses zu einer glatten Masse verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und feingehackter Petersilie kräftig würzen. Gemüse und Schinkenwürfel zugeben und unter die Masse heben. Den Teig ausrollen und die gefettete Backform damit auslegen. Die Gemüsemasse darauf verteilen. Tomaten in Scheiben schneiden und die Wähe damit belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 190°C 20 Minuten backen, mit dem restlichen Käse bestreuen und nochmals 20-25 Minuten fertig backen.

### Pro Stück:

290 kcal (1213 kJ); 13,2 g Eiweiß; 18,6 g Fett; 15,3 g Kohlenhydrate; 1,3 BE.

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

Besuchen Sie uns auch unter  
**[www.apothekeharburg.de](http://www.apothekeharburg.de)**

