

Menü des Monats für Diabetiker

Fruchtiger Salat mit Grillkäse

Hähnchen-Tomaten-Ragout

Erdbeer-Quarkdessert



Fruchtiger Salat mit Grillkäse

von Angelika Karl, 03.06.2019

Zutaten (für zwei Personen):

100 g Blattsalat
1 Handvoll Rucola
etwas Basilikum
100 g Erdbeeren
75 g Brombeeren
2 EL Himbeer- oder Apfelessig
Salz, Pfeffer (Mühle)
1½ TL flüssiger Honig
2 EL Olivenöl
125 g Grillkäse (natur, z. B. Halloumi) in Scheiben
2 TL Zitronensaft

Zubereitung:

- Blattsalat, Rucola, Basilikum auf Tellern anrichten.
- 50 g Erdbeeren mit Essig, 2 EL Wasser, Salz, Pfeffer, Honig und 1 EL Öl pürieren.
- Salat damit beträufeln.
- Übrige Erdbeeren halbieren oder vierteln, mit restl. Beeren auf dem Salat verteilen.
- Grillkäse in beschichteter Pfanne im restl. Öl braten oder mit Öl bepinseln und in Grillschale auf dem Rost grillen
- Mit Saft beträufeln, mit Pfeffer bestreuen und auf den Salat legen.

Nährwerte: ca. 355 kcal, 1 BE/KE (pro Person)

Dauer: ca. 20 Minuten

Schwierigkeit: einfach

Hähnchen-Tomaten-Ragout

von Angelika Karl, 31.07.2019

Zutaten (für zwei Personen):

120 g Vollkornnudeln (z. B. Fusilli, Farfalle)
300 g Hähnchenbrustfilet
Pfeffer (Mühle)
Salz
150 g Zucchini
6 halbierte Kirschtomaten
3 TL Olivenöl
je 1 gehackte Zwiebel und Knoblauchzehe
300 g Fleisch- oder Roma-Tomaten
ca. 100 ml Hühnerbrühe (instant)
1 TL gehackte Rosmarinnadeln
edelsüßer Paprika
Salbeiblättchen

Zubereitung:

- Nudeln bissfest kochen.
- Filet in 2 cm große Würfel schneiden, pfeffern.
- Zucchini längs halbieren, in Scheiben schneiden.
- Fleisch- oder Roma-Tomaten würfeln, Stielansätze entfernen.
- Filet in beschichteter Pfanne in 2 TL Öl anbraten, salzen, herausnehmen.
- Zwiebel und Zucchini in Bratfett und restl. Öl andünsten, Knoblauch kurz mitdünsten.
- Mit Tomatenwürfeln, Brühe und Rosmarin zugedeckt 5 Min. köcheln lassen.
- Mit Filet, Kirschtomaten und evtl. noch etwas Brühe 2 Min. weitergaren.
- Mit Salz, Pfeffer, Paprika und gehacktem Salbei würzen.
- Nudeln dazu servieren, mit Salbeiblättchen garnieren.

Nährwerte: ca. 480 kcal, 3 BE/3,5 KE (pro Person)

Dauer: ca. 20 Minuten

Schwierigkeit: mittel

Erdbeer-Quarkdessert

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 200 g Erdbeeren
- 125 g süße Sahne
- 2 EL Zucker
- 125 g Sahnequark (40 %)
- 4 cl Maraschino
- Zitronenmelisse zum Garnieren

Zubereitung

Erdbeeren waschen und putzen. Zwei schöne Erdbeeren zurückbehalten, die restlichen zur Hälfte pürieren bzw. in kleine Stücke schneiden. Die Sahne aufschlagen, leicht zuckern.

Speisequark mit den pürierten Erdbeeren verrühren, mit Maraschino (oder einem anderen Likör) abschmecken und unter die Schlagsahne ziehen. Die Erdbeerstücke unterheben. Die Masse in vier Gläser füllen, mit Erdbeerhälften und Zitronenmelisse garnieren.

Pro Person:

209 kcal (874 kJ); 4,6 g Eiweiß; 13,7 g Fett; 15,1 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

