

Menü des Monats für Diabetiker

Bunter Salat mit Speck-Kartoffeln
Wurzel-Gröstl mit Pfeffersteak und Senfrahm
Pfirsich-Himbeer-Trifle



Bunter Salat mit Speck-Kartoffeln

von Angelika Karl

Zutaten (für 4 Personen):

800 g festkochende kleine Bio-Kartoffeln (neue Ernte)

100 g magerer Schinkenspeck

400 g Kirschtomaten

8 Frühlingszwiebeln

2 EL gehackte Petersilie

2 EL gehackte Basilikumblättchen

Salz

2 EL Zitronensaft

Pfeffer aus der Mühle

100 g geputzte Salatblätter

4 EL Weißweinessig

4 EL Öl

Zubereitung:

- Kartoffeln sorgfältig putzen und halbieren.
- Speck in Streifen schneiden.
- Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren.
- Frühlingszwiebeln putzen und schräg in Scheiben schneiden.
- Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser etwa 20 Minuten kochen.
- Speck in einer beschichteten Pfanne knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Kartoffeln im Bratfett kurz anrösten.
- Beides mit Zwiebeln und Tomaten in einer Schüssel vorsichtig mischen.
- Kräuter unterheben.
- Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Salatblätter waschen, trocken schütteln und auf vier Teller verteilen.
- Kartoffelsalat darauf anrichten.
- Essig und Öl verrühren, den Salat damit beträufeln.

Nährwerte: ca. 305 kcal, 2,5 BE/3 KE (pro Person)

Wurzel-Gröstl mit Pfeffersteak und Senfrahm

Steaks mit rosa Pfefferbeeren, dazu gebratenes Wurzelgemüse und Kartoffeln
von Angelika Karl

Zutaten (für zwei Personen):

Saft von ½ Zitrone	1 rote Zwiebel in Streifen
300 g Schwarzwurzeln	gehackte Petersilie
Salz	Pfeffer (Mühle)
Muskat	2 EL Sauerrahm (10 % Fett)
250 g kleine gegarte Kartoffeln vom Vortag	1 TL scharfer Senf (glutenfrei)
5 TL Öl	Schnittlauchröllchen
100 g Petersilienwurzel in Scheiben	250 g magere Schweinerückensteaks
	rote Pfefferbeeren

Zubereitung:

- 700 ml Wasser mit Saft mischen.
- Schwarzwurzeln mit Küchenhandschuhen unter fließendem Wasser säubern, schälen, sofort in Zitronenwasser legen.
- In Stücke schneiden, im Zitronenwasser mit je 1 Prise Salz und Muskat 10 Minuten bissfest garen.
- Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden.
- In beschichteter Pfanne in 2 TL Öl 5 Minuten braten, herausnehmen.
- Petersilienwurzel in Bratfett und 1 TL Öl 5 Minuten braten.
- Mit Schwarzwurzeln, Zwiebel 3 Minuten weiterbraten.
- Kartoffeln, Petersilie unterheben, abschmecken.
- Rahm, Senf, Schnittlauch verrühren.
- Steaks mit zerstoßenem Pfeffer im restlichen Öl braten, salzen.
- Mit Gröstl und Senfrahm servieren.

Nährwerte: ca. 440 kcal, 1,5 BE/2 KE (pro Person)

Dauer: ca. 30 Minuten

Schwierigkeit: mittel

Pfirsich-Himbeer-Trifle

Zutaten (für 2 Portionen):

40 g Magerquark
75 g fettarmer Naturjoghurt
2 EL Orangensaft (ungezuckert)
1 Msp. abgeriebene Orangenschale
1 Msp. Vanillemark
Süßstoff
1 Pfirsich (125 g)
50 g verlesene Himbeeren
50 g Biskuit (z.B. Löffelbiskuit)
1 TL Mandelblättchen

Zubereitung:

- Quark mit Joghurt, 1 EL Orangensaft, Orangenschale und Vanillemark glatt rühren.
- Mit Süßstoff abschmecken.
- Pfirsich waschen, halbieren, entsteinen und klein schneiden.
- Biskuit in grobe Stücke zerbröckeln.
- Mit dem restlichen Orangensaft beträufeln.
- Alle Zutaten abwechselnd in zwei Dessertgläser schichten.
- Mindestens eine Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.
- Vor dem Servieren Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett hell rösten.
- Das Trifle damit garnieren.

Nährwerte

Eine Portion enthält etwa 185 Kilokalorien, (2,5 BE/3 KE).

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

Besuchen Sie uns auch unter
www.apothekeharburg.de

