

Weihnachtsmenü für Diabetiker

Kohlrabisuppe

Hähnchenbrust mit Orangensauce

Crêpes mit flambierten Früchten



Kohlrabisuppe

Zutaten

(Für 6 Personen)

- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Öl
- 2 Kohlrabi
- 150 g Kartoffeln
- 1,0 l Gemüsebrühe
- Pfeffer
- Salz
- Petersilie
- Majoran
- Muskat
- 0,1 l Sahne

Zubereitung

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und in heißem Rapskernöl andünsten. Kohlrabi und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Einige zarte Blätter von dem Kohlrabigrün aufheben. Das Gemüse an die Zwiebeln geben, kurz mitdünsten und mit der Gemüsebrühe aufgießen. 20 Minuten kochen.

Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Pfeffer, Salz, Petersilie, Majoran und einem Hauch Muskat abschmecken. Die Suppe in Tassen anrichten, mit einem Klecks Sahne und Kohlrabiblättchen garniert servieren.

Pro Person:

122 kcal (511 kJ); 3,2 g Eiweiß; 8,9 g Fett; 7,3 g Kohlenhydrate; 0,6 BE.

Hähnchenbrust mit Orangensauce

Zutaten

(Für 6 Personen)

- 500 g Langkorn & Wildreis
- 3 Orangen
- 6 Hähnchenbrustfilets (à 175 g)
- weißer Pfeffer
- Salz
- Mehl
- 6 EL Rapskernöl
- 0,1 l Weißwein
- 1 gehäufter EL Zucker
- 6 cl Cognac
- Stärke oder Saucenbinder
- Ingwerpulver

Zubereitung

Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Inzwischen 2 Orangen schälen und filetieren, dabei die weiße Haut sorgfältig ablösen, die dritte Orange entsaften. Die Hähnchenbrustfilets kalt abbrausen, trockentupfen, pfeffern und salzen und leicht in Mehl wenden. Das Rapskernöl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin von beiden Seiten jeweils 2-3 Minuten braten, anschließend warmstellen.

Den Bratensatz mit Wein lösen, Orangensaft, Zucker und Cognac zugeben und kurz aufkochen. Die Orangensauce etwas mit Stärke oder Saucenbinder binden, die Orangenfilets zugeben und einige Minuten miterwärmen. Mit Pfeffer und Ingwerpulver pikant würzen. Die Hähnchenbrustfilets mit der Orangensauce und dem Reis auf Tellern anrichten.

Pro Person:

606 kcal (2537 kJ); 47,7 g Eiweiß; 12,9 g Fett; 73,3 g Kohlenhydrate; 6,1 BE.

Crêpes mit flambierten Früchten

Zutaten

(Für 6 Personen)

- 125 g Mehl
- 3 Eier
- 2 EL Rapskernöl
- 1/8 l Milch
- 20 g Zucker
- Salz
- 4 EL Öl zum Braten
- 3 unbehandelte Orangen
- 125 g Himbeeren
- 5 Stück Würfelzucker
- 60 g Butter
- 5 cl Orangenlikör
- 12 cl Cognac zum Flambieren

Zubereitung

Aus Mehl, Eiern, Rapskernöl, Milch, Zucker und Salz einen flüssigen Teig anrühren. Den Crêpe-Teig mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Öl zum Braten in einer kleinen Pfanne erhitzen und darin nach und nach 12 kleine, dünne Crêpes ausbacken.

Die Schalen von zwei Orangen mit Würfelzucker abreiben und die Orangen anschließend entsaften. Die dritte Orange in dünne Scheiben schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Würfelzucker mit der abgeriebenen Orangenschale darin auflösen. Den Orangensaft unter Umrühren zugeben und die Sauce mit dem Orangenlikör abschmecken.

Die Crêpes zusammenfalten, in die Sauce legen, kurz erhitzen und einige Minuten ziehen lassen. Die Crêpes aus der Sauce nehmen, mit Orangenscheiben und Himbeeren auf Tellern anrichten und mit der Orangensauce beträufeln. Mit dem Cognac flambieren und sofort servieren.

Pro Person:

359 kcal (1503 kJ); 7,2 g Eiweiß; 22,4 g Fett; 29,9 g Kohlenhydrate; 2,5 BE.

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

Besuchen Sie uns auch unter
www.apothekeharburg.de

