

Menü des Monats für Diabetiker

Lauchcremesuppe

Tomaten-Pilz-Gröstl

Birnenpuffer



Lauchcremesuppe

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 200 g Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 3/4 l Gemüsebrühe
- 0,2 l Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 2 Scheiben Toastbrot
- 2 Tomaten
- Basilikum
- 4 Scheiben Knäckebrot
- 200 g körniger Frischkäse
- Pfeffer aus der Mühle
- fein gehackte Petersilie

Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen und fein würfeln. Den Lauch putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Lauch und Zwiebel in einem Suppentopf in heißer Butter andünsten. Kartoffelstücke zugeben, mit Brühe angießen, aufkochen. Sahne zugießen, würzen und die Suppe 20 Minuten kochen.

Inzwischen das Toastbrot rösten und würfeln. Die Tomaten in Scheiben, Basilikum in feine Streifen schneiden. Knäckebrote mit körnigem Frischkäse bestreichen, mit Tomatenscheiben belegen, mit Basilikum und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen. Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren, nachwürzen und mit Croutons und fein gehackter Petersilie anrichten. Dazu die Käse-Tomaten-Brote servieren.

Pro Person:

372 kcal (1556 kJ); 13,5 g Eiweiß; 23,5 g Fett; 25,6 g Kohlenhydrate; 2,1 BE.

Tomaten-Pilz-Gröstl (glutenfrei)

Leckerer Pfannengericht mit Kartoffeln und saftigen Tomaten

Von Angelika Karl

Zutaten (für zwei Personen):

400 g gegarte kleine festkochende Kartoffeln vom Vortag

1 rote Zwiebel

200 g braune Champignons oder Pfifferlinge

5 TL Öl

1 gehackte Knoblauchzehe

Salz

Pfeffer (Mühle)

200 g halbierte Kirschtomaten oder geviertelte kleine Strauchtomaten

1 Thymianzweig

gehackte Petersilie

40 g frisch geriebener Bergkäse

Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

- Kartoffeln schälen, in dicke Scheiben, Zwiebel in feine Ringe schneiden.
- Pilze evtl. grob zerteilen, in einer beschichteten Pfanne in 2 TL Öl etwa 5 Minuten braten.
- Dabei Zwiebel und Knoblauch kurz mitgaren.
- Alles leicht salzen und pfeffern, herausnehmen.
- Kartoffeln im Bratfett mit restlichem Öl in etwa 5 Minuten knusprig braten.
- Pilz-Mix, Tomaten, Thymianblättchen und Petersilie unterheben, kurz miterhitzen.
- Gröstl mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Käse darauf verteilen, leicht schmelzen lassen.
- Mit Schnittlauch garnieren.

Nährwerte: ca. 360 kcal, 2,5 BE/3KE (pro Person)

Dauer: ca. 25 Minuten

Schwierigkeit: einfach

Birnenpuffer

Selbstgemachte Kartoffel-Birnen-Puffer mit Orangen und Schokodip
Von Angelika Karl,

Zutaten (für zwei Personen):

200 g gegarte mehligkochende Pellkartoffeln	2 EL Öl
1 Ei	1 Orange (150 g)
20 g Mehl Type 1050	150 g Magerquark
1 TL Backpulver	2 EL Milch (1,5 Prozent Fett)
1 Prise Salz	1 TL Kakaopulver
flüssiger Süßstoff nach Bedarf	1 TL Honig
Zimt	etwas Vanillemark
1 feste Birne (125 g) in kleinen Würfeln	2 Tropfen Rum-Aroma
	1 TL Puderzucker
	Zitronenmelisse

Zubereitung:

- Orange filetieren, Saft auffangen.
- Birnenwürfel mit Orangensaft mischen.
- Für den Dip Quark mit Milch, Kakao, Honig, Vanillemark und Rum-Aroma verrühren.
- Kartoffeln pellen, zerdrücken oder durchpressen.
- Ei trennen.
- Eigelb, Mehl, Backpulver, Süßstoff und Zimt mit den Kartoffeln vermengen.
- Birnenwürfel untermischen.
- Eiweiß mit Salz steif schlagen, unterheben.
- Aus der Masse in Öl portionsweise kleine Puffer backen, mit Puderzucker bestäuben.
- Mit Orangenfilets und Schokodip servieren, mit Melisse garnieren.

Nährwerte: ca. 395 kcal, 3,5 BE /4 KE (pro Person)

Dauer: ca. 35 Minuten

Schwierigkeit: mittel

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

Besuchen Sie uns auch unter
www.apothekeharburg.de

