

Menü des Monats für Diabetiker

Frühlingsfrische Kräutersuppe

Frühlings-Risotto

Walnuss-Apfel-Kuchen



Frühlingsfrische Kräutersuppe

Zutaten (Für 4 Personen)

- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Butter
- 40 g Mehl
- 1 l Gemüsebrühe (Instant)
- 2 Bund frische Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Dill, Basilikum, Kerbel, Kresse)
- 1 Scheibe Weißbrot
- 2-3 TL Kanne Enzym-Ferment Getreide
- Salz
- Pfeffer
- 1 Flasche Original Kanne Brottrunk®
- Mineralwasser

Zubereitung

Knoblauchzehe fein hacken. Butter in einem Topf zerlassen und den Knoblauch darin andünsten. Mehl darüber streuen und unter Rühren anschwitzen, mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Suppe aufkochen und einige Minuten ziehen lassen.

Die frischen Kräuter hacken und unter die Suppe geben, etwas Petersilie aufbewahren. Suppe mit dem Pürierstab pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Weißbrot rösten und würfeln. Suppe mit "Kanne Enzym-Ferment Getreide" abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Suppe mit den Croutons bestreuen und mit Petersilienblättern garnieren. Dazu Kanne Brottrunk® (gut für Verdauung und Immunsystem) mit Mineralwasser trinken.

Pro Person:

150 kcal (629 kJ); 4,4 g Eiweiß; 6.8 g Fett; 17.5 g Kohlenhydrate; 1,5 BE.

Frühlings-Risotto

Risotto mit fein gewürfelten Möhren, dazu gebratene Putensteaks

Von Angelika Karl

Zutaten (für zwei Personen)

1 kleine fein gehackte Zwiebel	1 EL Zitronensaft
1 gehackte Knoblauchzehe	Salz
4 TL Olivenöl	Pfeffer (Mühle)
80 g Risotto-Reis	2 EL geriebener Parmesan
ca. 300 ml heiße Gemüsebrühe (instant)	Salbeiblättchen
250 g zarte Möhren und	2 Putensteaks (à 150 g)
50 g Stangensellerie in kleinen Würfeln	edelsüßer Paprika
1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale	1 EL weißer Balsamico
	1 Zweig Rosmarin

Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch in 1 TL Öl andünsten
- Reis kurz mitdünsten
- Brühe angießen, bis der Reis bedeckt ist
- 20 Min. unter Rühren offen garen, dabei Brühe nachgießen, sobald sie aufgesogen ist
- Möhren und Sellerie 8 Min. mitgaren
- Steaks mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen
- In beschichteter Pfanne in 3 TL Öl mit gehacktem Rosmarin braten
- Risotto mit Zitronenschale, -saft, Salz, Pfeffer und Parmesan abschmecken
- Mit den Steaks auf Tellern anrichten, mit Salbei garnieren
- Bratfond mit Essig und 1 EL Wasser kurz aufkochen, auf den Steaks verteilen

Nährwerte: ca. 475 kcal, 2,5 BE/3 KE (pro Person)

Dauer: ca. 35 Minuten

Schwierigkeit: mittel

Walnuss-Apfel-Kuchen

Obstkuchen mit frischen Äpfeln, Walnüssen und süßen Streuseln

Von Angelika Karl

Zutaten für 1 Springform (Durchmesser 28 cm, 12 Stücke):

250 g Weizenmehl Type 1050
100 g gemahlene Walnüsse
125 g kalte Joghurt-Butter
125 g Zucker
1 großes Ei
Saft und etwas abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
1 TL Zimt
etwas Vanillemark
1 Päckchen Backpulver
50 g gehackte Walnüsse
4 kleine Äpfel (ca. 450 g)
1 TL Öl oder Joghurt-Butter für die Form

Zubereitung:

- Mehl mit gemahlene Nüssen, Butterflöckchen, Zucker, Ei, Zitronensaft, -schale, Zimt, Vanillemark und Backpulver zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.
- Den Teig kurz ruhen lassen.
- Inzwischen die Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien. Das Fruchtfleisch ungeschält in Spalten schneiden.
- Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Springform leicht fetten.
- 3/4 des Teiges zwischen Frischhaltefolie zu einem Kreis ausrollen. Die Form damit auskleiden.
- Apfelspalten darauf verteilen. Mit gehackten Nüssen bestreuen. Restlichen Teig grob zerkrümeln und darüber streuen.
- Den Kuchen auf mittlerer Schiene etwa 60 Minuten backen.

Nährwerte:

Ein Stück enthält etwa 285 Kilokalorien, 5 g Eiweiß, 16 g Fett und 28 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate (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

