

Menü des Monats für Diabetiker

Gemischter Salat mit Senf-Sahne-Sauce

Spargelteller mit Huhn

Frozen Joghurt „Melba“



Gemischter Salat mit Senf-Sahne-Sauce

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 1 Kopfsalat
- 1 Bund Radieschen
- 1/2 Salatgurke
- 1 gelbe Paprikaschote
- 100 g Räucherlachs
- 1 Hand voll Kresse
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 100 g Joghurt
- 100 ml Kaffeesahne
- 2 EL mittelscharfer Senf
- Saft einer halben Zitrone
- Zucker
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Gemüse waschen und putzen. Salat in mundgerechte Stücke zerpfücken, Radieschen und Salatgurke in Scheiben, die Paprika in dünne Ringe schneiden. Alles auf vier Teller verteilen.

Mit Räucherlachs, etwas Kresse und Schnittlauch garnieren. Die restlichen Kräuter fein hacken. Joghurt cremig rühren, Kaffeesahne, Senf, Zitronensaft und Kräuter unterheben, gut verrühren und die Sauce mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Senf-Sahnesauce zu dem Salat servieren.

Pro Person:

179 kcal (748 kJ); 11,2 g Eiweiß; 11,0 g Fett; 6,8 g Kohlenhydrate; 0,6 BE.

Spargelteller mit Huhn

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 1 kg Spargel
- Zucker
- Salz
- 2 TL Butter
- 4 Hühnerbrüste à 175 g
- 30 g Butter
- Pfeffer
- 1 Ei
- Frischer Dill
- 200 g Paprika-Quark
- 100 g Kräuter Crème fraîche

Zubereitung

Spargel vom Kopf bis zum Fußende mit einem scharfen Messer dünn schälen und die Endstücke großzügig abschneiden. In einem hohen Spargeltopf Wasser mit 1 TL Butter, Zucker und etwas Salz erhitzen und die Spargelstangen hineinstellen. Darauf achten, dass die Köpfe gerade aus dem Wasser ragen. Je nach Dicke der Stangen 15 bis 18 Minuten kochen.

Inzwischen das Ei hart kochen und die Hühnerbrüste kalt abspülen, trocken tupfen, pfeffern und salzen. Butter erhitzen und das Geflügelfleisch darin rundum schön knusprig braten. Das Ei kalt abschrecken, schälen und fein hacken. Die Hühnerbrüste quer in Scheiben schneiden, mit dem Spargel auf Tellern anrichten und mit gehacktem Ei bestreuen. Mit Dillfähnchen garnieren und mit Paprika-Quark und Crème fraîche servieren.

Pro Person:

503 kcal (2106 kJ); 49,1 g Eiweiß; 30,7 g Fett; 6,5 g Kohlenhydrate; 0,5 BE.

Frozen Joghurt "Melba"

Selbst gemachter Frozen Joghurt mit Pfirsich und Himbeeren
Von Beke Enderstein

Zutaten (für 1 Portion):

1/2 Vanilleschote
1 Pfirsich (125 g Fruchtfleisch)
1,5 TL flüssiger Honig
100 g Joghurt (1,5 Prozent Fett)
50 g Himbeeren
2 EL frisch gepresster Orangensaft
frische Zitronenmelisse

Zubereitung:

- Halbe Vanilleschote längs halbieren und Vanillemark auskratzen.
- Pfirsich häuten, grob würfeln und zusammen mit Honig und Vanillemark pürieren.
- Pfirsich-Vanille-Püree mit Joghurt vermischen und in einer ausreichend großen Metallschüssel für ca. vier Stunden ins Gefrierfach stellen.
- Frozen Joghurt bis zur Konsistenz von Softeis gefrieren lassen und mindestens stündlich sowie vor dem Servieren mithilfe eines Schneebesens gründlich verrühren, damit sich die Eiskristalle lösen.
- Falls der Frozen Joghurt zu fest geworden ist, kurz bei Zimmertemperatur antauen lassen und nochmals cremig aufschlagen.
- Himbeeren abspülen.
- Hälfte der Beeren zusammen mit Orangensaft pürieren und restliche Himbeeren unterheben.
- Frozen Joghurt zusammen mit der Himbeer-Soße servieren und mit frischer Zitronenmelisse garnieren.

Nährwerte:

Eine Portion enthält etwa 160 Kilokalorien, 30 g Kohlenhydrate und 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

