

Menü des Monats für Diabetiker

Fruchtiger Salat mit Grillkäse

Ofentomaten mit Schollenfilet

Himbeer-Smoothie Champion



Fruchtiger Salat mit Grillkäse

Frischer Blattsalat mit Beeren, dazu gegrillter Halloumi-Käse
von Angelika Karl

Zutaten (für zwei Personen):

100 g Blattsalat
1 Handvoll Rucola
etwas Basilikum
100 g Erdbeeren
75 g Brombeeren
2 EL Himbeer- oder Apfelessig
Salz, Pfeffer (Mühle)
1½ TL flüssiger Honig
2 EL Olivenöl
125 g Grillkäse (natur, z. B. Halloumi) in Scheiben
2 TL Zitronensaft

Zubereitung:

- Blattsalat, Rucola, Basilikum auf Tellern anrichten.
- 50 g Erdbeeren mit Essig, 2 EL Wasser, Salz, Pfeffer, Honig und 1 EL Öl pürieren.
- Salat damit beträufeln.
- Übrige Erdbeeren halbieren oder vierteln, mit restl. Beeren auf dem Salat verteilen.
- Grillkäse in beschichteter Pfanne im restl. Öl braten oder mit Öl bepinseln und in Grillschale auf dem Rost grillen
- Mit Saft beträufeln, mit Pfeffer bestreuen und auf den Salat legen.

Nährwerte: ca. 355 kcal, 1 BE/KE (pro Person)

Ofentomaten mit Schollenfilet

Große Tomaten mit würziger Füllung, dazu gebratener Fisch
von Angelika Karl, 31.07.2019

Zutaten (für zwei Personen):

3 große Tomaten (ca. 300 g)
Salz
Pfeffer (Mühle)
1 TL gehackte Mandeln
2 EL gehackte Petersilie
20 g geriebener Parmesan
20 g Vollkorn-Semmelbrösel
4 TL Zitronensaft
6 TL Olivenöl
20 g schwarze Oliven (entsteint, ohne Öl eingelegt)
2 Schollenfilets (à 150 g, frisch oder TK)
1 Prise gemahlener Fenchel
1 Msp. abgeriebene Bio-Zitronenschale
etwas Rucola

Zubereitung:

- Tomaten quer halbieren, Stielansätze entfernen.
- Mit Schnittflächen nach oben auf Blech mit Backpapier oder in ofenfeste Form setzen, salzen, pfeffern.
- Mandeln, Petersilie, Käse, Brösel, je 3 TL Saft und Öl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer mischen, auf Tomaten verteilen.
- Im Ofen bei 180 °C 25 Min. gratinieren, nach 15 Min. Oliven dazulegen.
- (Aufgetaute) Filets salzen und pfeffern, in beschichteter Pfanne im restl. Öl braten.
- Mit übrigem Saft beträufeln, mit Fenchel und Zitronenschale bestreuen.
- Mit Rucola garnieren.

Nährwerte: ca. 425 kcal, 0,5 BE/KE (pro Person)

Himbeer-Smoothie Champion

Zutaten (für zwei Personen):

- 200 g Himbeeren
- 300 g fettarmer Joghurt
- 1 TL Vanillezucker
- frische Minzeblättchen

Zubereitung

Himbeeren waschen und putzen. Die Hälfte der Himbeeren mit Joghurt im Mixer oder mit dem Rührstab fein pürieren, mit Vanillezucker abschmecken und in ein Glas füllen. Die restlichen Himbeeren leicht zerdrücken und unter den Joghurt ziehen. Mit einer Himbeere oder frischer Minze dekoriert servieren.

Pro Person:

118 kcal (493 kJ); 6,4 g Eiweiß; 2,6 g Fett; 15,5 g Kohlenhydrate; 1,3 BE, 7,1 g Ballaststoffe.

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

Besuchen Sie uns auch unter
www.apothekeharburg.de

