

# **Menü des Monats für Diabetiker**

**Champignon-Cremesuppe Gourmet**

**Pfifferling-Risotto mit Blaubeeren**

**Vanille-Grießbrei mit Orangen-Himbeer-Soße**



# Champignon-Cremesuppe Gourmet

## Zutaten (für 4 Personen)

- 200 g Champignons
- 2 EL Butter
- 1/2 zerdrückte Knoblauchzehe
- 1/2 l Gemüsebrühe oder Pilzfond
- 200 g Schmelzkäse mit Champignons
- 1 Eigelb
- Salz
- weißer Pfeffer
- Thymian oder Zitronenthymian
- eventuell etwas Blätterteig

## Zubereitung

Champignons putzen, waschen, blättrig schneiden. Die Butter erhitzen, Champignons mit dem Knoblauch darin andünsten, einige Champignonscheiben beiseite stellen. Mit Brühe oder Pilzfond aufgießen, 10 Minuten kochen und anschließend durch ein Sieb streichen.

Den Schmelzkäse unterrühren, mit einem Eigelb legieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Champignonscheiben und Thymian garnieren, eventuell mit Blätterteig-Pilzen servieren.

## Pro Person:

212 kcal (887 kJ); 10,0 g Eiweiß; 18,5 g Fett; 1,0 g Kohlenhydrate; 0,1 BE.

# Pfifferling-Risotto mit Blaubeeren

Reisgericht mit Nüssen, Pilzen und Blaubeeren

Von Angelika Karl

## Zutaten (für 2 Personen):

1 gehackte Zwiebel,  
2 TL Joghurtbutter,  
120 g Risottoreis,  
ca. 350 ml heiße Gemüsebrühe (instant),  
100 g Stangensellerie in Würfeln,  
½ TL abger. Bio-Zitronenschale,  
1 EL Bio-Zitronensaft,  
Salz,  
Pfeffer,  
150 g geputzte Pfifferlinge,  
1 EL Öl,  
1 EL Frischkäse (0,2 % Fett),  
1 EL ger. Parmesan,  
1 Thymianzweig,  
1 EL gehackte Haselnüsse,  
Selleriegrün,  
100 g Heidelbeeren

## Zubereitung:

Zwiebel in Butter andünsten. Reis darin glasig werden lassen. Mit Brühe bedecken, 20 Min. garen, stets Brühe nachgießen, umrühren. Sellerie 10 Min. mitgaren. Mit Zitronenschale, -saft, Gewürzen, Käse abschmecken. Pilze in beschichteter Pfanne in Öl braten, Nüsse mitrösten. Thymianblättchen unterheben, würzen. Mit Risotto mischen, mit Beeren, Grün garnieren.

**Nährwerte:** ca. 390 kcal, 4 BE/5 KE (pro Person)

# Vanille-Grießbrei mit Orangen-Himbeer-Soße

Von Angelika Karl

## Zutaten (für 2 Personen):

80 g Weichweizengrieß

500 ml Milch (1,5 Prozent Fett)

120 ml fettreduzierte Kochsahne (15 Prozent Fett)

1 Vanilleschote

Salz

2 TL Honig

1 Bio-Orange (150 g)

300 g Himbeeren (TK)

2 TL Orangenlikör

Kardamom

2 EL gehackte Pistazien

## Zubereitung:

- Milch mit Vanillemark, Sahne und 1 Prise Salz aufkochen.
- Grieß einrühren.
- Unter Rühren 5 Minuten köcheln lassen, vom Herd ziehen.
- Etwas Orangenschale abreiben, Filets herauslösen, grob würfeln, Saft auffangen.
- 1 TL Honig und Schale unter den Brei rühren.
- Himbeeren mit Orangen, Saft, 2 EL Wasser, 1 TL Honig, Likör und 1 Prise Kardamom aufkochen.
- Mit Brei und Pistazien servieren.

## Nährwerte:

Eine Portion enthält etwa 550 Kilokalorien und ca. 5 BE/6 KE.

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

Besuchen Sie uns auch unter  
**[www.apothekeharburg.de](http://www.apothekeharburg.de)**

