

# **Menü des Monats für Diabetiker**

**Zwiebelsuppe**

**Hähnchen-Nudel-Auflauf mit Paprika**

**Gemüsetarte „Provence“**



# Zwiebelsuppe

## Zutaten

(Für 4 Personen)

- 500 g Zwiebeln
- 40 g Butter
- 1/2 Glas trockener Weißwein
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Liter Fleischbrühe
- 100 g geriebener Bergkäse (50% F.i.Tr)
- weißer Pfeffer
- Salz
- Muskat
- 150 g Schmand oder extra saure Sahne
- 2 Scheiben Toastbrot
- Schnittlauchröllchen

## Zubereitung

Die Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin 10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Dabei gelegentlich durchrühren. Dann mit Wein ablöschen, die Knoblauchzehe hineindrücken und mit der Brühe auffüllen.

Die Suppe zum Kochen bringen, dann Hitze reduzieren, den Bergkäse hinzugeben und unter Rühren schmelzen lassen. Suppe mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken und einige Minuten ziehen lassen. Den Schmand cremig rühren und unterziehen. Toastbrot rösten, würfeln und bei Tisch auf die Suppe geben. Die Zwiebelsuppe mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

### Pro Person:

408 kcal (1707 kJ); 11,9 g Eiweiß; 31,5 g Fett; 16,3 g Kohlenhydrate; 1,4 BE.

# Hähnchen-Nudel-Auflauf mit Paprika

## Zutaten

(Für 4 Personen)

- 1250 g kurze Nudeln (z. B. Penne)
- 300 g Hähnchenbrust
- 1 Bund frische Lauchzwiebeln
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 20 g Butterschmalz
- 6 Eier
- 100 g geriebener Bergkäse
- 200 ml Vollmilch
- 200 ml Sahne
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

Nudeln nach Packungsangabe kochen. Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Paprikas vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustwürfel rundherum anbraten, dann herausnehmen. Lauchzwiebeln im Bratenfett glasig dünsten, Paprikas dazugeben und weitere 3 Minuten dünsten. Nun die Nudeln, die Petersilie und das Fleisch zum Gemüse geben und alles gut vermengen. Das Ganze in eine Auflaufform geben. Den Backofen auf 175° C vorheizen. In einem Messbecher die Eier mit dem Käse verschlagen. Milch und Sahne dazugeben, verrühren und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Eier-Mischung über die Nudeln gießen und den Auflauf etwa 30 Minuten backen, bis er goldgelb ist.

### Bei 6 Portionen: Pro Person:

698 kcal (2922 kJ); 49 g Eiweiß; 31 g Fett; 55 g Kohlenhydrate; 4,6 BE.

# Gemüsetarte "Provence"

## Zutaten

(ergibt 12 Stück)

<ul style="list-style-type: none"><li>• 200 g Weizenmehl</li><li>• 2 gestr. TL Backpulver</li><li>• 1/2 TL Salz</li><li>• 8 EL Sonnenblumenöl</li><li>• 125 g Quark</li><li>• 150 g gekochter Schinken am Stück</li><li>• 500 g Gemüse (2 kleine Zucchini, 1/2 Stange Lauch, 1 Möhre, etwas Brokkoli)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 Zwiebeln</li><li>• 1 Knoblauchzehe</li><li>• 200 g Allgäutaler Käse</li><li>• 250 g Schmand</li><li>• 3 Eigelb</li><li>• Salz</li><li>• Muskat</li><li>• Pfeffer</li><li>• Petersilie</li><li>• 2 Tomaten</li></ul>
---	---

## Zubereitung

Mehl mit dem Backpulver mischen, Salz, 5 EL Öl und Quark zufügen. Gut durchkneten und etwas ruhen lassen. In der Zwischenzeit eine runde Auflaufform (Ø ca. 28 cm) mit Öl ausstreichen. Den Schinken würfeln. Das Gemüse putzen, waschen. Zucchini in Stücke, Lauch in Ringe schneiden, Möhre stifteln, Brokkoli in Röschen teilen. Zwiebeln und Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln und in 3 EL Öl glasig andünsten. Das Gemüse zugeben und kurz mitdünsten. Den Allgäutaler Käse reiben.

Den Schmand cremig rühren und mit dem Eigelb und der Hälfte des Käses zu einer glatten Masse verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und feingehackter Petersilie kräftig würzen. Gemüse und Schinkenwürfel zugeben und unter die Masse heben. Den Teig ausrollen und die gefettete Backform damit auslegen. Die Gemüsemasse darauf verteilen. Tomaten in Scheiben schneiden und die Wähe damit belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 190°C 20 Minuten backen, mit dem restlichen Käse bestreuen und nochmals 20-25 Minuten fertig backen.

### Pro Stück:

290 kcal (1213 kJ); 13,2 g Eiweiß; 18,6 g Fett; 15,3 g Kohlenhydrate; 1,3 BE.

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)**

