

Rezepte „Kochen für Diabetiker“ vom 23.11.2016



Vorspeise: Kürbiscremesuppe



Zutaten für 4 Personen:

- 1,5 kg Kürbis (Hokkaido)
- 2-3 Zwiebeln
- 3 EL Öl
- 0,5 l Brühe
- Salz, Pfeffer, Curry
- 200 ml Crème fraîche
- 1 saurer Apfel
- Toastbrot
- Butter

Zubereitung

Kürbis in Stücke schneiden (Hokkaido auch mit Schale). Zwiebeln schneiden und im Topf in Öl mit Öl kurz anbraten. Kürbisstücke dazugeben anbraten und umrühren. Brühe hinzugießen und umrühren.. 20-30 min köcheln lassen. Pürieren und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Crème fraîche hinzugeben und gut verrühren.

Bei Bedarf noch Wasser zugeben und abschmecken. Zum Schluss Apfel reinreiben.
Zugabe: Klein geschnittenes Toastbrot und in Butter zu Croutons ausbraten.

Hauptgang: Hähnchenschnitzel/-schenkel mediterran



Zutaten für 4 Personen:

- 4 Hähnchenbrüste (oder Schenkel) mit Haut
- 1 rote oder gelbe Paprika
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- Hähnchengewürzsalz
- Curry, Salz, (Oliven)

Zubereitung:

- Hähnchenbrust waschen, trockenreiben und von allen Seiten mit Hähnchengewürzsalz und Curry eingerieben
- Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und würfeln
- Tomaten waschen und würfeln
- Zwiebel würfeln
- Auflaufform (zur Not auch Backblech) mit etwas gewürzten Öl einstreichen
- Gemüse in der Auflaufform verteilen und Prise Salz darüber streuen
- Hähnchenbrust aufs Gemüse legen und mit Öl bestreichen
- ca. 40 - 45 Min. in den vorgeheizten Backofen (200°C)
- zwischendurch mit dem Sud übergießen
- nach der Hälfte der Zeit ggf. schwarze Oliven dazugeben

Als Beilage: Reis, Brot, Nudeln o. Kartoffeln

Dessert: Keks-Quark-Traum

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Butterkeks
- 250 ml Sahne
- 250 g Sahnequark
- 1 Pckg. Vanillezucker
- 50 g Zucker
- 250 g Rote Grütze

Zubereitung:

Butterkekse zerbröseln, Schlagsahne steif schlagen.

Sahnequark mit Vanillezucker und Zucker verrühren und die Sahne unterheben.

Auf 4 Gläser abwechselnd Rote Grütze, Sahnequark Keksbrösel verteilen, so dass

unterschiedliche Schichten entstehen. Ganz oben: Dünne Schicht Rote Grütze in der Mitte mit Keksbrösel bestreuen. 30 Min, kühl stellen, dann servieren.

Getränk: Kinderpunsch

Zutaten für 6 Personen:

- 1/4 l Apfelsaft
- 1/4 l Orangensaft
- Früchtetee, 4 Beutel
- 1 EL Honig
- 4 Gewürznelken
- 1 Prise Vanillezucker
- 1 l Wasser
- 1 EL Zimt

Für den alkoholfreien Kinderpunsch Wasser aufkochen und die Teebeutel darin 5 Minuten ziehen lassen. Apfelsaft und Orangensaft, sowie Zimt, Nelken und Vanillezucker hinzufügen. Abschließend den Kinderpunsch mit Honig abschmecken.

Dieses Rezept wurde uns dankenswerter Weise von Maria zur Verfügung gestellt.

Andere Punschrezepte

Guinness Punsch

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Flasche Guinness
- 100 ml Weißwein
- 1 TL Ingwerpulver (oder frischen Ingwer)
- 1 Stange Zimt
- 1 TL Zucker
- Muskat
- 2 Stk. Ei

Für den Guinness Punsch zunächst das Bier, den Wein, den Zucker, die Zimstange und das Ingwerpulver in einem Topf erwärmen. Achtung: Nicht kochen lassen!

Danach die Flüssigkeit etwas setzen lassen. Das Eiweiß dazu geben und das Getränk so lange schaumig rühren bis es cremig wird. Zum Abschluss den Guinness Punsch mit einer Prise Muskat bestreuen.

Tipp: Der Guinness Punsch eignet sich hervorragend für Winter-Partys!

Traditioneller Glühwein

Zutaten für 6 Personen:

- 1 l Rotwein (oder Weißwein)
- 1/2 l Wasser
- 10 Nelken
- 2 Zimtstange (7 cm lang)
- Zucker
- 1 Orange

Für den traditionellen Glühwein Wein mit Wasser und Gewürzen, Orangenscheiben und Zucker (nach Geschmack) kurz aufkochen und etwas ziehen lassen.

Tipp: Wenn Sie den Glühwein nicht so stark mögen, geben Sie etwas mehr Wasser dazu.

Beerenpunsch alkoholfrei mit Zimt und Marzipan

Zutaten für 1 Person: 1

Für 1 Tee-Häferl, ca. 200 ml:

- 50 g Beeren
- 150 ml Orangensaft
- 1/4 Stk. Zimtstange
- 1 EL Marzipan
- 1/2 Stk. Zitrone (Saft der Zitrone)

Für den alkoholfreien Beerenpunsch mit Zimt und Marzipan die Beeren mit dem Orangensaft zusammen erhitzen. Die Zimtstange hinzufügen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Mit Marzipan und dem Saft der halben Zitrone abschmecken, gut umrühren und den alkoholfreien Beerenpunsch noch heiß servieren.

Tipp: Der Beerenpunsch kann auch mit Apfelsaft zubereitet werden.