DIABETES ZENTRUM MERGENTHEIM

WÄRMENDER HERBST



INHALTSVERZEICHNIS

Geröstete Kohl-Wedges mit Feta	4/5
Grünkohlsalat mit Granatapfel	6/7
Hähnchengeschnetzeltes mit Pilzen	8/9
Gemüserösti	10
Birnen-Crumble	11
Apfel-Zimt-Waffeln	12
Aromatischer Apfeltee	13
Pistazien-Zitronen-Plätzchen	14/15

GERÖSTETE KOHL-WEDGES MIT FETA

(10 Portionen)

ZUTATEN:



1 Kopf	Weißkohl
150 g	Feta
3 EL	Olivenöl
1 EL	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer,
	Oregano, Knoblauch



SO WIRD´S GEMACHT:

1. Heize den **Ofen auf 200°C** vor. Schneide den Weißkohl in 10 gleichmäßige Wedges. Achte darauf, den Strunk nicht vollständig abzuschneiden, damit die Wedges stabil bleiben.

2. Lege die Kohl-Wedges auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech. Beträufle sie großzügig mit Olivenöl und verteile Salz, Pfeffer, Oregano und Knoblauch gleichmäßig darüber.

3. Backe die Kohl-Wedges im vorgeheizten Ofen für **etwa 25-30 Minuten**. Wende sie nach der Hälfte der Zeit, damit sie gleichmäßig bräunen. Der Kohl sollte zart und leicht karamellisiert sein.

4. Nach dem Rösten nimm die Wedges aus dem Ofen und zerbrösele den Feta großzügig darüber. Stelle das Blech für weitere **5-10 Minuten in den Ofen**, bis der Feta leicht geschmolzen und goldbraun ist.

5. Nimm die Wedges aus dem Ofen und beträufle sie noch einmal mit frischem Zitronensaft. Lass sie kurz abkühlen, bevor du sie servierst.

BERECHNUNG FÜR 1 PORTION:

EW	Fett	Gesamt-KH*	Kcal	KJ	Zu berechnende KE
3,3	7,5	5,3	105	440	0,5*

* Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

Geröstete griechische Kohl-Wedges mit Feta und Oregano Rezept - Simplyrezept

GRÜNKOHLSALAT MIT GRANATAPFEL

(10 Portionen)



ZUTATEN:



200 g	frischer Grünkohl
100 g	Rote Bete
1	Granatapfel
3 EL	Olivenöl
1,5 EL	Zitronensaft
1 TL	Honig
1 Zehe	Knoblauch
	Salz, Pfeffer

SO WIRD´S GEMACHT:



1. Den Grünkohl gründlich waschen und die harten Blattadern entfernen.
2. Den Granatapfel entkernen.
3. Die Rote Bete in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
3. Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Den Grünkohl dazugeben und für 90 Sekunden blanchieren. Das Wasser abgießen und sofort unter kaltem Wasser abschrecken, damit er seine Farbe behält.
4. Den Kohl mit den Händen ausdrücken, um das restliche Wasser zu entfernen und dann in eine Schüssel geben.
5. Den Knoblauch schälen und fein hacken und zusammen mit Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. Alle Zutaten gründlich verrühren.
6. Zuletzt das Dressing über den Grünkohl geben, die Granatapfelkerne hinzufügen und alles vermengen.

BERECHNUNG FÜR 1 PORTION:

EW	Fett	Gesamt-KH*	Kcal	KJ	Zu berechnende KE
1,1	3,2	5,4	55	230	0,5

* Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

Grünkohlsalat mit Granatapfel
Grünkohl-Feta-Salat: frisch, knackig und voller Vitamine - Lecker-schmecker

HÄHNCHENGESCHNETZELTES MIT PILZEN

(10 Portionen)



ZUTATEN:



400 g	Hähnchenbrustfilet
250 g	Champignons
250 ml	Schlagsahne
200 ml	Geflügelfond
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehen
1EL	Mehl
2 EL	Rapsöl
etwas	gehackte Petersilie
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss

SO WIRD´S GEMACHT:

1. Zuerst die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe ebenfalls schälen und fein schneiden.

2. Die Hähnchenbrust mit etwas Küchenpapier abtrocknen und in ca. 1 cm breite und ca. 3-4 cm lange Streifen schneiden.

3. Nun das Rapsöl in der Pfanne erhitzen und darin die Hähnchenstreifen bei großer Hitze für etwa 3 Minuten anbraten. Salz und Pfeffer hinzugeben.

4. Danach Champignons, Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und alles mit dem Mehl bestäuben.

5. Den Pfanneninhalt nun mit den Geflügelfond und Sahne ablöschen und kurz köcheln lassen.

6. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit Petersilie garnieren.

BERECHNUNG FÜR 1 PORTION:

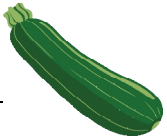
EW	Fett	Gesamt-KH*	Kcal	KJ	Zu berechnende KE
10,6	11	2,8	155	649	0,3

* Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

Gemüse-Rösti Rezept - REWE.de

GEMÜSERÖSTI

(10 kleine Rösti)



ZUTATEN:



300 g	festkochende Kartoffeln
200 g	Pastinaken
250 g	Zucchini
1	Möhre
2	Eier
3 EL	Speisestärke
2 EL	Rapsöl
	Salz, Pfeffer



SO WIRD´S GEMACHT:

1. Kartoffeln waschen und schälen. Nochmals waschen. Zucchini waschen und die Enden entfernen. Möhre und Pastinaken schälen.
2. Das vorbereitete Gemüse grob raspeln.
3. Zusammen in einer Schale mit der Speisestärke und den Eiern gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
4. 2 EL Öl in einer breiten Pfanne erhitzen. Je ca. 3 EL Gemüsemasse zu einem Rösti formen. Mehrere Rösti dicht nebeneinander in die Pfanne geben.
5. Bei mittlerer Hitze 2- 3 Minuten je Seite knusprig braun braten.

BERECHNUNG FÜR 1 PORTION:

EW	Fett	Gesamt-KH*	Kcal	KJ	Zu berechnende KE
3,2	1,5	11,5	75	314	1,15

* Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

Gemüse-Rösti Rezept - REWE.de

BIRNEN-CRUMBLE

(12 Portionen)



ZUTATEN:



150 g	Dinkelmehl
60 g	Zucker
125 g	kalte Butter
8 g	Vanillezucker
3	Birnen (ca. 600 g)

SO WIRD´S GEMACHT:

1. Das Dinkelmehl mit Zucker, kalter Butter und Vanillezucker zu Streuseln verkneten. Dies kann mit den Knethaken des Rührgeräts mehrere Minuten dauern.

2. Die Birnen waschen, schälen, entkernen und würfeln.

3. Eine Auflaufform (24 x 18 cm) einfetten. Den Ofen auf **180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 Grad)** vorheizen. Die Birnenwürfel in die Auflaufform legen und großzügig mit den Streuseln bedecken.

4. Den Crumble im vorgeheizten Ofen **ca. 35 Minuten** goldbraun backen.

BERECHNUNG FÜR 1 PORTION:

EW	Fett	Gesamt-KH*	Kcal	KJ	Zu berechnende KE
1,9	8,8	20	161	674	2

APFEL-ZIMT-WAFFELN

(4 ganze Waffeln, 16 Herzen)



ZUTATEN:



125 ml	Milch
2	Eier
40 g	Zucker
120 g	Dinkelmehl
60 g	gem. Haselnüsse
16 g	Backpulver
3	Äpfel
etwas	Zimt
Prise	Salz
etwas	Öl



SO WIRD´S GEMACHT:

1. Die Äpfel schälen, entkernen und reiben und zur Seite stellen.
2. Die Milch mit den Eiern, Zucker und Zimt schaumig schlagen.
3. Das Backpulver mit dem Mehl hinzufügen und verrühren.
4. Die geriebenen Äpfel unterheben.
5. Das Waffeleisen mit etwas Öl einfetten und den Teig im heißen Waffeleisen portionsweise backen.

BERECHNUNG FÜR 1 PORTION:

EW	Fett	Gesamt-KH*	Kcal	KJ	Zu berechnende KE
2,8	3,3	12,6	88	366	1,3

AROMATISCHER APFELTEE

(für 12 Gläser)

ZUTATEN:



2 l	Wasser
5	Apfelteebeutel
2	Sternanis
2	Nelken
2	Zimtstangen
1	große Bio-Orange
2	Bio-Äpfel



SO WIRD´S GEMACHT:

1. Wasser aufkochen.
2. In der Zwischenzeit die Äpfel und Orange waschen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Äpfel, Zimtstangen, Sternanis und Nelken in das heiße Wasser geben und etwa 10-15 Minuten ziehen lassen.
4. Die Apfelteebeutel dazugeben und etwa 5-8 min ziehen lassen.
5. Orangenscheiben für einige Minuten hinzugeben und anschließend alles absieben.

BERECHNUNG FÜR 1 PORTION:

EW	Fett	Gesamt-KH*	Kcal	KJ	Zu berechnende KE
0	0	0,8 g	4	17	0,08

Ideales Herbstgetränk: Warmer Apfelpunsch - Naturkind Magazin

PISTAZIEN-ZITRONEN-PLÄTZCHEN

(60 Plätzchen)

ZUTATEN PLÄTZCHEN:



250 g	Mehl
1 TL	Backpulver
100 g	Puderzucker
150 g	kalte Butter
8 g	Vanillezucker
½	Zitrone
3	Eigelb
100 g	Pistazien gemahlen

ZUTATEN DEKO:

etwas	Zitronensaft
100 g	Puderzucker
20 g	Pistazien (ganz)

SO WIRD´S GEMACHT:

1. Mehl, Backpulver und Puderzucker sieben und mit einer Prise Salz in eine Rührschüssel geben.

2. Die Pistazien in einem Küchengerät fein mahlen. Das könnt Ihr mit der entsprechenden Küchenmaschine oder einem mit einem Pürierstab in einem hohen Gefäß machen.

3. Anschließend die kalte Butter in Stücke würfeln und mit den restlichen Zutaten in die Schüssel geben.

4. Nun alles mit einer Küchenmaschine oder mit den Händen zu einem Teig kneten.

5. Bevor aus dem Teig Plätzchen geformt werden, kommt der Teig in Frischhaltefolie gewickelt für ca. **30 Minuten in den Kühlschrank**.

6. Ist der Teig gekühlt und wieder etwas fester, werden kleine Kugeln daraus geformt und mit etwas Abstand zwischen einander auf das Blech gesetzt. Nun werden die Plätzchen für **ca. 8 Minuten bei 180 Grad Ober-/Unterhitze** gebacken.

7. Während die Pistazien-Plätzchen abkühlen wird aus Puderzucker und Zitronensaft ein zähflüssiger Zuckerguss angerührt. Den Zitronensaft tröpfchenweise zuführen, bis eine zähe Masse entsteht.

8. Dann die obere Seite der Plätzchen in den Zitronenzuckerguss tunken und eine Pistazie auf die Mitte legen.

BERECHNUNG FÜR 1 PLÄTZCHEN:

EW	Fett	Gesamt-KH*	Kcal	KJ	Zu berechnende KE
0,8 g	3 g	5 g	51	211	0,5

Plätzchenrezept für Pistazien-Plätzchen mit Zitrone –
Food Blog ninastrada