

KÜCHENRATGEBER

DR. MATTHIAS RIEDL

DIABETES-REZEPTE

vegetarisch



GU

DIABETES-KÜCHE OHNE FLEISCH

50 % GEMÜSE

Gemüse, Pilze und Salate



5 % ÖLE UND FETTE

Hochwertige Pflanzenöle, Mandeln, Walnüsse, Pistazien



25-30 % EIWEISSREICHES

Hülsenfrüchte, Eier, Milchprodukte wie Joghurt, Quark oder Käse, Sojaprodukte wie Tofu



15-20 % KOMPLEXE KOHLENHYDRATE

(Pseudo-)Getreide, Kartoffeln, Vollkornnudeln und -brot, Naturreis



ÖFFNEN

SO GEHT'S: STATT FLEISCH & FISCH



LINSEN STATT WURST

Auf herzhaften Stullen schmecken selbst gemachte Aufstriche aus Nüssen und Hülsenfrüchten ebenso gut wie Streichwurst. Der Hütenkäse-Dip von S. 5 schmeckt als Alternative zu Wurst und Co. – am besten gleich in größerer Menge zubereiten.



SOJA UND TOFU STATT HACK

Leckere Bratlinge lassen sich vegetarisch, und zwar aus Hülsenfrüchten, zubereiten. Diese einfach roh oder gegart häckseln und würzen. Speziell aus Sojabohnen gibt es Granulat und Geschnetzeltes im Handel – für vegetarische Alternativen zu Bolognese, Gulasch und Co.



SELLERIE STATT SCHNITZEL

Sellerie, Kohlrabi und Co. ergeben in Scheiben geschnitten, gegart und paniert einen tollen Ersatz für das geliebte Schnitzel. Das Sellerie-schnitzel im Buch punktet mit ballaststoffreicher Panade aus Haferflocken. Auch Omeletts stillen den Hunger lang.

CARPACCIO MIT GEMÜSE

Egal ob Kohlrabi, Zucchini oder Rote Bete – hier wird Gemüse statt Rinderfilet in dünnen Scheiben auf dem Teller angeordnet. Nicht unwichtig ist die Begleitung, am besten mit Nüssen, gesundem Öl und würzigen Kräutern anrichten!

KLEINE PASTA-TAUSCHBÖRSE

... AUS VOLLKORN

Wer den Blutzucker schonen möchte, isst weniger Nudeln oder ersetzt einen Teil (oder alles) durch Vollkorn-Pasta. Sie liefert mehr Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate, dafür weniger schnelle Carbs.



... AUS HÜLSENFRÜCHTEN

Nudelarten, die aus dem Mehl von Linsen, Erbsen oder Kichererbsen bestehen, reduzieren schnelle Carbs und steigern Ballaststoff- sowie Pflanzeneiweißgehalt. Achten Sie auf 100 % Hülsenfrüchte!



... AUS GEMÜSE

Zucchini und Möhren eignen sich hervorragend, um daraus mit dem Spiralschneider spaghetti- oder fettilliähnliche Nudeln zu schneiden. Danach nur kurz garen und mit normaler Pasta oder pur genießen!



... AUS REIS, BUCHWEIZEN & CO.

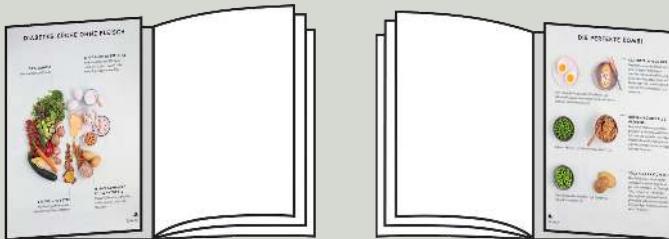
In der Asia-Küche gibt es Nudeln aus Naturreis oder Buchweizen (Soba). Japanische Pasta aus Konjakwurzel quillt im Magen auf und sättigt lang anhaltend.



INHALT

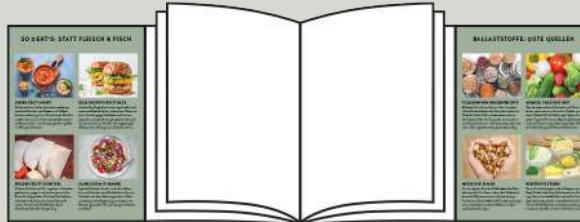
Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

DAS PRINZIP:
DIABETES-
KÜCHE OHNE
FLEISCH



DIE PERFEKTE
KOMBI

Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
STATT FLEISCH &
FISCH



Immer griffbereit:
BALLASTSTOFFE:
GUTE QUELLEN

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.

REZEPTKAPITEL



06 BROTE & SALATE



28 SUPPEN & EINTÖPFE



40 WARME HAUPTGERICHTE

04 DER AUTOR

05 HÜTTENKÄSE MIT WALNUSS UND RUCOLA

14 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

SALAT-BOWL MIT VEGGIE-BURGERN

VEGAN

*½ Zwiebel
80 g geräucherter Tofu
100 g Champignons
1 Knoblauchzehe
3 EL geröstetes Sesamöl
100 g schwarze Bohnen
(aus Glas oder Dose)
30 g Cashewkerne
1 TL gemahlener Koriander
100 g Baby-Blattspinat
1 vorgegarte Rote Bete
(vakuumverpackt)
1 Avocado
6 Radieschen
½ Zitrone
1 EL Tahin (Sesampaste)
Salz, Pfeffer
½ Bund Koriandergrün*

- 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Tofu würfeln. Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und grob würfeln. Zwiebel in einer Pfanne in 1 EL Öl leicht anbraten. Tofu, Pilze und Knoblauch dazugeben und alles bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten. Die Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Cashewkerne fein hacken. Den Tofu-Pilz-Mix in den Standmixer geben, Bohnen, Cashewkerne und gemahlenen Koriander hinzufügen und alles grob pürieren.
- 2 Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen. Aus der Masse mit einem Esslöffel jeweils mehrere Bratlinge in die Pfanne setzen und etwas flach drücken. Die Bratlinge bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3–4 Min. braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, warm halten.
- 3 Währenddessen Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln, dabei grobe Stiele entfernen. Rote Bete würfeln (Achtung, sie färbt stark ab!). Avocado halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Radieschen putzen, waschen und vierteln. Für das Dressing die Zitrone auspressen und den Saft mit Tahin mischen. So viel Wasser hinzufügen, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist, salzen und pfeffern.
- 4 Zum Servieren das Koriandergrün waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Spinat auf Schalen (Bowls) verteilen und Bratlinge, Rote Bete, Avocado und Radieschen daraufsetzen, mit Dressing und Koriandergrün garnieren.





LINSEN-AVOCADO-SALAT MIT GRANATAPFEL

VEGAN

100 g rote Linsen
1 große rote Paprika
1 Avocado
150 g Granatapfelkerne
(von ca. ½ Granatapfel)
½ Zitrone
2 EL Olivenöl
2 EL TK-Petersilie
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Koriander
Salz, Pfeffer

GUT ZU WISSEN

Hülsenfrüchte sind echtes Superfood! Sie liefern nicht nur reichlich Ballaststoffe und langsam verdauliche Kohlenhydrate. Hülsenfrüchte enthalten auch eine gute Portion Pflanzeneiweiß – und halten uns damit lange satt und den Blutzuckerspiegel niedrig.

- 1 Die Linsen in einem Sieb abbrausen und in einem Topf zugedeckt in 300 ml kochendem Wasser in ca. 10 Min. weich garen. Danach in ein Sieb abgießen, gut abtropfen und abkühlen lassen.
- 2 Währenddessen die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in kleine Würfel schneiden. Die Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen und in Streifen schneiden. Paprika und Avocado in eine Salatschüssel geben. Die Granatapfelhälfte über eine weitere Schüssel halten und die Kerne mit einem Löffel aus der Schale klopfen (Achtung, das spritzt!).
- 3 Für das Dressing die Zitronenhälfte auspressen und den Saft mit dem Öl mischen. Petersilie, Kreuzkümmel, Koriander, Salz und Pfeffer dazugeben und alles gut verrühren.
- 4 Zum Servieren die Linsen zu den Salatzutaten geben. Das Dressing hinzufügen und alles gut mischen. Den Salat auf Schalen verteilen und mit den Granatapfelkernen bestreuen.