

beurer

# Kochbuch

Diabetiker geeignete Rezepte  
von Diabetesberaterinnen

Oh la laqua

|> Klinikradar



## *Lieber Genussliebhaber, liebe Genussliebhaberin*

wir freuen uns sehr, dass du dich für gesunde Rezepte für Diabetiker entschieden hast, unser Kochbuch bietet dafür die perfekte Grundlage. Denn als Diabetiker musst du nicht auf leckeres Essen verzichten – genießen ist erlaubt. Es gibt ein paar Vorgaben, an die du dich beim Kochen halten solltest, daher bestehen unsere Rezepte aus frischen und gesunden Zutaten mit reduzierten Kohlenhydraten. Bei jedem Rezept findest du die Nährwertangaben, damit du genau weißt, was dich erwartet. Nicht nur Diabetiker kommen dabei auf ihre Kosten, das Kochbuch bietet eine vielfältige Auswahl für jeden, der sich gesund ernähren möchte, ohne Kompromisse einzugehen.

Unser Kochbuch ist eine Sammlung an Lieblingsrezepten von Diabetesberaterinnen aus ganz Deutschland – ohne die zahlreichen Einsendungen kreativer Rezeptideen wäre unser Kochbuch nicht entstanden, vielen Dank für diese tatkräftige Unterstützung. Ganz besonders bedanken wir uns aber bei Lysann Stodtmeister, die die Nährwerte aller Rezepte für das Kochbuch berechnet hat.

Viel Spaß beim Nachkochen und Schlemmen!

**Euer Beurer Diabetes Care Team**

# Vorspeisen



# Bohnensuppe

## Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Kassler
- 2 Zwiebeln
- 1 El Öl
- 500 ml Brühe
- 500 g grüne Bohnen, TK
- Gewürze: Pfeffer, Salz, Paprika oder italienische Kräuter

## Zubereitung:

Kassler und Zwiebeln in einem großen Topf anbraten und würzen, Gewürze unterrühren, kurz anschwitzen und mit Brühe ablöschen. Bohnen tiefgefroren dazugeben, die Suppe noch einmal würzen und 20 Minuten köcheln lassen.

## Nährwertangaben:



**Gesamt:** 756 kcal, 32,8 g Fett, 63,4 g KH, 87 g EW  
**Pro Person:** 378 kcal, 16,4 g Fett, 31,7 g KH, 43,6 g EW

KE: 3,2 BE: 2,6



# Hexensuppe light

## Zutaten:

- 500 g Hackfleisch light
- 500 g Zwiebelringe
- 1 Glas /Dose Champignons
- 1 Dose Mais
- 300 g Frischkäse light
- 400 g Schmelzkäse light
- 0,5 Tube Tomatenmark
- Salz / Pfeffer /Gewürze

## Zubereitung:

Hackfleisch und Zwiebelringe anbraten. Alle anderen Zutaten hinzufügen und umrühren, Mais und Pilze mit Saft dazugeben. 15 Minuten kochen lassen. Dann mit den Gewürzen abschmecken.

## Nährwertangaben:



**Gesamt:** 4420 kcal, 328 g Fett, 205 g KH, 168 g EW  
**Pro Person:** 2197 kcal, 81 g Fett, 132 g KH, 229 g EW

KE: 13,2 BE: 11



# Rote Beete Suppe mit Creme fraîche & geräuchertem Lachs

## Zutaten für 4 Personen:

### Für die Gemüsebrühe:

- 4 Möhren
- Gemüsebrühe  
oder optional 1 Liter Bio
  - 1 Lauchzwiebel
  - 200 g Sellerie
  - 1 Lorbeerblatt
  - ½ Bund Petersilie
  - Bei Bedarf 1 Knoblauchzehe

### Für die Suppe:

- 4 Knollen/Kugeln Rote Beete (vorgekocht)
- 200 g Räucherwildlachs
- 150 g Creme fraiche light od.
- 100 g /ml Milch 1,8 % Fett
- Gewürze: Salz, Pfeffer, edelsüßen Paprika
- 10 ml Rapsöl
- 200 ml Weißwein

## Zubereitung:

Möhren, Lauch, Sellerie waschen und in 2 cm Stücke schneiden. Die Zwiebeln und ggf. Knoblauchzehe schälen und in Stücke schneiden. Die Zutaten mit Lorbeerblättern und Petersilie in 1,5 Liter Wasser etwa 10 Minuten kochen, um einen Gemüsefond herstellen. Die Rote Beete waschen, halbieren, in Scheiben schneiden und in 1 Liter Wasser kochen, bis sie weich sind oder optional 4 Kugeln vorgekochte Rote Beete in Gemüsefond erhitzen. Zwiebeln ggf. mit Knoblauchzehe in Rapsöl gold gelb anschwitzen

und Rote Beete dazu geben. Den Gemüsefond abgießen und die Flüssigkeit auffangen. Rote Beete & Zwiebeln mit 1 Liter Brühe und/oder 200 ml Weißwein ablöschen. 5 Minuten weiter köcheln und würzen mit Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß. Abschmecken mit 150 g Creme fraiche oder 10 ml Milch verfeinern. Zum servieren Suppenteller leicht erwärmen, geräucherten Lachs in Streifen schneiden und pro Teller 50-80 g Lachs auf den Teller geben, Rote Beete Suppe aufgießen.

## Nährwertangaben:



**Gesamt:** 1420 kcal, 53,5 g Fett, 149 g KH, 70,5 g EW  
**Pro Person:** 355 kcal, 13,4 g Fett, 37 g KH, 17,6 g EW

KE: 3,7 BE: 2,8



# Rote Linsensuppe

## Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g rote Linsen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Kokosmilch fettreduziert
- 1 Dose gestückelte Tomaten
- 1200 ml Gemüsebrühe
- 2 Kartoffeln
- 2-3 TL Kurkuma
- 1-2 TL Curry
- 1 TL Ingwerpulver
- 1 Prise Pfeffer
- Salz

## Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und mit etwas Olivenöl glasig andünsten. Kartoffeln würfeln und dazugeben. Mit Kokosmilch, gestückelten Tomaten und Gemüsebrühe ablöschen und 15 Minuten kochen lassen. Rote Linsen zugeben, Gewürze dazu und weitere 15-20 Minuten kochen lassen bis die Linsen weich sind. Nochmal abschmecken und genießen.

## Nährwertangaben:



**Gesamt:** 1076 kcal, 31g Fett, 155g KH, 59g EW  
**Pro Person:** 269kcal, 7,7g Fett, 39g KH, 15g EW

KE: 3,9 BE: 3,2



# Vollkornbrot

## Zutaten:

- 1/2 Hefewürfel
- 500 ml lauwarmes Wasser
- 2,5 TL Salz
- 2,5 EL Apfelessig
- 250 g Körnermix (z.B. Sesamöl, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne)
- 150 g Nussmix (z.B. Walnüsse, Cashews, Mandeln)
- 500 g Dinkelvollkornmehl

## Zubereitung:

Wasser und Hefe im Mixtopf auflösen. Die restlichen Zutaten hinzufügen und 5 Minuten kneten. Den fertigen Teigling anschließend in eine eingefettete Kastenform geben (Kastenboden evtl. mit Haferflocken bestreuen) und in den kalten Backofen schieben. Das Brot anschließend bei 230 °C Ober-/Unterhitze auf unterster Schiene für ca. 60 Minuten backen.

## Nährwertangaben:



**Gesamt:** 1264 kcal, 53 g Fett, 117,5 g KH, 96,5 g EW  
**Pro Person:** 158 kcal, 6,6 g Fett, 15 g KH, 12 g EW

KE: 1,5 BE: 1,1





# Hauptgang



# Bauerntopf

## Zutaten für 4 Personen:

- 1 EL Öl
- 500 g Hackfleisch
- 500 g Kartoffeln
- 250 g Paprikaschoten
- 2 Möhren
- 400 g passierte Tomaten
- 300 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Milch 1,5%
- 2 EL Tomatenmark
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kräuter

## Zubereitung:

Die Kartoffeln und Möhren schälen und in kleine Stücke schneiden. Paprikaschoten auch klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Hackfleisch krümelig braten. Passierte Tomaten mit Tomatenmark und der Brühe ablöschen. Kartoffeln, Möhren und Paprika hinzufügen. Alles zugedeckt

ca. 40 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Zum Reduzieren evtl. zusätzlich ca. 10 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Am Schluss mit den Gewürzen abschmecken.

Kochzeit: ca. 40 Minuten  
Arbeitszeit: ca. 20 Minuten  
Gesamtzeit: ca. 1 Stunde



## Nährwertangaben:



**Gesamt:** 1917 kcal, 107,5 g Fett, 218 g KH, 109 g EW  
**Pro Person:** 479 kcal, 27 g Fett, 45 g KH, 27 g EW

KE: 4,5 BE: 3,7

# Grünes Curry mit Huhn (leicht scharf)

## Zutaten für 4 Personen :

- 500 g Hähnchenfleisch
- 200 ml Kokosmilch
- 4 Karotten
- 2 Paprika
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- Curry, Kurkuma, Grüne Currypaste

## Zubereitung:

Hähnchenfleisch klein schneiden, kurz anbraten, Kokosmilch dazugeben. Gemüse klein schneiden, bis auf die Frühlingszwiebeln, alles mit in den Topf. Grüne Currypaste nach Geschmack dazugeben. Kurz vor dem servieren noch die Frühlingszwiebeln dazugeben und noch 5-10 Minuten mit köcheln lassen.

→ Kochdauer: bis die gewünschte Konsistenz beim Gemüse erreicht ist  
→ Dazu passen: Reis oder Kartoffeln

## Nährwertangaben:



**Gesamt:** 1069 kcal, 56,1 g Fett, 37,2 g KH, 108,5 g EW  
**Pro Person:** 267 kcal, 14 g Fett, 9 g KH, 27 g EW

KE: 0,9 BE: 0,7



# Linsenbratlinge

## Zutaten:

- 300 ml Brühe
- 1 Lorbeerblatt
- 100 g rote Linsen
- 200 g Möhren
- 2 Zwiebeln
- 1 Ei
- 80 g Haferflocken, fein
- 40 g Mehl
- 1 EL Schmand

## Zubereitung:

Brühe mit Lorbeerblatt aufkochen, Linsen einstreuen, aufkochen & abgedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen. Möhren & Zwiebeln schälen & fein reiben (oder durch den Fleischwolf). Linsen abgießen & abtropfen. Linsen mit allen restlichen Zutaten vermengen & würzen. Als Bratlinge (jeweils 2 EL) in Öl knusprig braten. Zum Beispiel mit Quark oder als Burger genießen.

## Nährwertangaben:



**Gesamt:** 1043 kcal, 15,7 g Fett, 175 g KH, 50,1 g EW

**KE: 17,5 BE: 13,4**



# Räuberfleisch

## Zutaten für 6 Portionen:

- 800 g Hähnchenfilet
- 1 Gemüsezwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 2 große Möhren (300g)
- 300 g Champignons
- 1 EL Honig
- 1 EL Paprikapulver
- 4 EL Olivenöl
- 100 g Saure Sahne

## Zubereitung:

Gemüse putzen, in etwa gleich große Stücke (ca. 3 cm groß) zerkleinern und in eine große Schüssel geben. Mit Olivenöl, Honig, Paprikapulver sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren. Das Hähnchenfleisch in Stücke schneiden. Alle Zutaten auf ein Backblech geben und 200ml Wasser angießen. Das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 45 Minuten garen. Mit jeweils 1 EL saure Sahne servieren.

## Nährwertangaben:



**Gesamt:** 1539 kcal, 48 g Fett, 70,5 g KH, 201 g EW  
**Pro Person:** 256 kcal, 8 g Fett, 11,8 g KH, 33 g EW

KE: 1,2 BE: 0,9



# Rote Beete - Carpaccio

## Zutaten für 4 Personen:

- 500 g frische, rohe rote Beete (Knolle)
- Kräuter, Salz, Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- Schafskäse light (180 g)
- Balsamico Essig
- 50 g Meerrettich
- 200 g Ruccola
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 10 ml Balsamico Crema

## Zubereitung:

FrISChe, rohe rote Beete (Knolle) in ganz dünne Scheiben hobeln oder schneiden, mit Kräutern, Salz, Pfeffer würzen, Olivenöl, Rapsöl oder/und Nussöl, Balsamico Essig aufsprühen, dann etwas Schafskäse (Feta), Meerrettich oder gewürzten Frischkäse als Häufchen draufsetzen, Ruccola darüber, Sonnenblumenkerne, oder Pinenkerne oder Nüsse rösten und drüberstreuen, mit Balsamico Crema garnieren und genießen.

## Nährwertangaben:



**Gesamt:** 1038 kcal, 59 g Fett, 65,3 g KH, 60,6 g EW  
**Pro Person:** 259 kcal, 14 g Fett, 16 g KH, 15 g EW

KE: 1,6 BE: 1,2



# Hackbällchen Toskana Art

## Zutaten für 2 Portionen:

### Für die Hackbällchen:

- 250 g Hackfleisch light
- 2 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Paprika
- 1-2 EL gehackte Petersilie

### Für die Soße Toskana:

- 1 mittlere Zwiebel
- 1 TL Rapsöl
- 300 g stückige Tomate (Dose)
- 150 g Frischkäse light
- 1 Kugel Mozzarella light (125 g)
- Gewürze: Salz, Pfeffer oder auch mediterrane Kräuter

## Zubereitung:

Zutaten der Hackbällchen mischen und daraus 10-12 Bällchen formen. Zwiebeln würfeln und in Öl glasig andünsten, die restlichen Zutaten der Soße beifügen und aufkochen lassen. Hackbällchen in eine Auflaufform geben und mit der Soße übergießen. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und oben auflegen.

In den vorgeheizten Backofen bei ca. 180 Grad Ober-/Unterhitze für 35 Minuten backen lassen.

## Nährwertangaben:



**Gesamt:** 878 kcal, 38,5 g Fett, 35,3 g KH, 97,6 g EW  
**Pro Person:** 439 kcal, 19 g Fett, 18 g KH, 49 g EW

KE: 1,8 BE: 1,5



# Kürbisauflauf orientalisch angehaucht

## Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Rinderhackfleisch
- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 6 Datteln getrocknet
- 3 EL Tomatenmark
- 150 ml Rinderfond
- 2 EL flüssige Butter
- 2 Messerspitzen gemahlener Zimt
- Kubebenpfeffer
- Langpfeffer
- Piment d'Espelette
- Salz
- 1 Becher Schmand
- 4 Stiele glatte Petersilie
- Öl

## Zubereitung:

**Vorbereitung:** Etwas Kubebenpfeffer und etwas Langpfeffer in einem Pfännchen ohne Öl solange rösten, bis es anfängt, zu duften und die Körner zu glänzen beginnen. Dann im Mörser zerstoßen. Die Petersilie hacken und zusammen mit etwas Salz unter den Schmand rühren und kalt stellen. Die Schalotten und den Knoblauch fein würfeln. Die getrockneten Datteln vom Stein befreien und fein würfeln. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig hellbraun anbraten, dann das Tomatenmark, die Schalotten und Knoblauch dazugeben und unter Rühren 3 Minuten weiterbraten. Dann den Rinderfond und die gehackten Datteln dazugeben und einmal kräftig aufkochen lassen, dann vom Herd ziehen und mit Salz, der Pfeffer-

mischung und dem Zimt abschmecken. Den Hokkaido-Kürbis von den Kernen befreien und mit der Schale raspeln. Einen EL flüssige Butter dazugeben und mit Salz, der Pfeffermischung und Piment d'Espelette würzen und gut vermengen. Eine Auflaufform (oder zwei Portionsauflaufformen) mit der restlichen flüssigen Butter ausstreichen, die Hackmasse darin einfüllen und die Kürbistraspel darüber geben und für 45 Minuten im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen im unteren Drittel gratinieren lassen.

**Finish:** Den Auflauf entweder auf einem Teller oder in den Portionsauflaufformen servieren und etwas vom Petersilien-Schmand darüber geben.

## Nährwertangaben:



**Gesamt:** 2553 kcal, 168 g Fett, 197 g KH, 143 g EW  
**Pro Person:** 638 kcal, 42 g Fett, 49 g KH, 36 g EW

KE: 4,9 BE: 4





# Süßkartoffel- Kichererbsen-Curry

## Zutaten für 3 Personen :

- 1 Zwiebel
- 1-2 Süßkartoffeln
- 1 Dose Kichererbsen
- 250g Babyblattspinat (frisch oder TK)
- 1 Dose Kokosmilch
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Curry, Kreuzkümmel

## Zubereitung:

Zwiebel, Süßkartoffel klein würfeln und anbraten. Kichererbsen dazugeben. Gewürze hinzufügen. Zum Schluss Kokosmilch und Babyblattspinat dazugeben, kurz köcheln lassen. Fertig!

## Nährwertangaben:



**Gesamt:** 751 kcal, 32 g Fett, 86 g KH, 28 g EW  
**Pro Person:** 250 kcal, 10 g Fett, 29 g KH, 9 g EW

KE: 2,9 BE: 2,2



# Veganes Bigos

## Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 300 g Karotten
- 200 g Champignons
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 600 g Weißkohl
- 400 g Sauerkraut
- 400 g Räuchertofu
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 TL Paprika edelsüß,
- Salz, Pfeffer
- 2 TL Majoran
- 2 EL Tomatenmark
- 6 Stück Wacholderbeeren
- 1 EL Öl

## Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauchzehen fein hacken. Karotten und Champignons würfeln, Räuchertofu würfeln. Paprika vierteln (Stiel und Kern entfernen) und ca. 10 Minuten im Backofen (250 Grad) grillen lassen. Weißkohl in kleine Stücke schneiden. In einem großen Topf etwas Öl erhitzen und die Karotten, Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Danach den Räuchertofu und die Champignons hinzugeben und weiter ca. 8 Minuten anschwitzen.

Mit Gemüsebrühe ablöschen. Gewürze zugeben, Weißkohl und Sauerkraut in den Topf geben und ca. 20 Minuten kochen. Paprika: Haut abziehen und in kleine Stücke schneiden und in den Topf geben, sehr gut vermischen. Alles für weitere 30 Minuten kochen lassen, danach nach persönlichen Vorlieben kräftig abschmecken.

## Nährwertangaben:



**Gesamt:** 1264 kcal, 53 g Fett, 117,5 g KH, 96,5 g EW  
**Pro Person:** 158 kcal, 6,6 g Fett, 15 g KH, 12 g EW

KE: 1,5 BE: 1,1



# Blumenkohlaufauf

## Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Kochschinken
- 500 g Blumenkohl
- 200 g Frischkäse light
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 g Streukäse light

## Zubereitung:

Kochschinken klein schneiden. Blumenkohl würzen und dünsten bis er weich ist. Frischkäse mit Gemüsebrühe aufkochen lassen und nach Belieben würzen. Blumenkohl in eine Auflaufform geben, Frischkäsesauce darüber gießen und mit Streukäse bedecken. Alles bei 180 Grad für 15-20 Minuten in den Ofen bis der Käse goldbraun ist.

## Nährwertangaben:



**Gesamt:** 1061 kcal, 46 g Fett, 39 g KH, 128 g EW  
**Pro Person:** 265 kcal, 11,5 g Fett, 9,8 g KH, 32 g EW

KE: 1 BE: 0,8



# Kassler- Rosenkohlauflauf

## Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Kassler
- 500 g Rosenkohl
- 200 g Schmelzkäse light
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 g Streukäse light

## Zubereitung:

Rosenkohl würzen und dünsten bis er weich ist. Kassler klein schneiden. Schmelzkäse mit Gemüsebrühe dazu geben, aufkochen lassen und nach Belieben würzen. Rosenkohl in eine Auflaufform geben, Schmelzkäsesauce mit Kassler darüber gießen und mit Streukäse bedecken. Alles bei 180 Grad für 15-20 Minuten in den Ofen bis der Käse goldbraun ist.

## Nährwertangaben:



**Gesamt:** 1273 kcal, 72 g Fett, 61 g KH, 183 g EW  
**Pro Person:** 318 kcal, 18 g Fett, 15 g KH, 45 g EW

KE: 1,5 BE: 1,2



# Kichererbsencurry

## Zutaten für 2 Personen:

- 200 g Kichererbsen (Dose) Bio
- 200 g Gehackte Tomaten Bio (Dose)
- 1 Rote Zwiebel
- 1EL Rapsöl
- 1EL Tomatenmark
- Gemüsebrühe Bio
- 200 ml Kokosmilch
- 100 g Aubergine
- 100 g Blattspinat
- Curry, Kurkuma, Kümmel, Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Aubergine waschen & würfeln, Blattspinat waschen & trocken tupfen. Rapsöl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln dünsten. 1 EL Tomatenmark mitdünsten. Die gewürfelte Aubergine mitdünsten. Mit Gemüsebrühe & Kokosmilch ablöschen. Kichererbsen abgießen und beimengen. Blattspinat bei-

mengen. Alles 5 Minuten köcheln. Mit den Gewürzen nach belieben abschmecken und mit Couscous oder Reis servieren.

**Tipp:**  
Schmeckt auch toll mit Süßkartoffel und/oder Hokkaidokürbis.



## Nährwertangaben:



**Gesamt:** 777 kcal , 45 g Fett, 60 g KH, 22 g EW  
**Pro Person:** 388 cal, 22,5 g Fett, 30 g KH, 11 g EW

KE: 3 BE: 2,3

# Lauch-Hack-Pfanne

## Zutaten für 2 Personen:

- 1 EL Öl
- 400 g Hackfleisch light
- 1 Stange Lauch (150 g)
- 1 rote Zwiebel
- 300 g Champignons braun
- 150 g Frischkäse light
- Gewürze: Knoblauch, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kräuter

## Zubereitung:

Öl in einer Pfanne erhitzen und Hackfleisch anbraten. Lauch, Zwiebel und Pilze schneiden und nach und nach mit anbraten. Mit etwas Wasser oder Brühe ablöschen. Frischkäse darin schmelzen lassen und ca. 10 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Am Schluss mit den Gewürzen abschmecken.

Kochzeit: ca. 10 Minuten  
Arbeitszeit: ca. 10 Minuten  
Gesamtzeit: ca. 20 Minuten

## Nährwertangaben:



**Gesamt:** 886 kcal , 35 g Fett, 39 g KH, 107 g EW  
**Pro Person:** 443 cal, 18 g Fett, 19,5 g KH, 54 g EW

KE: 1,6 BE: 1,9



# Backofen-Gemüse mit Kräuter-Dip

## Zutaten für 2 Personen:

- 600 g gemischtes Gemüse (Tiefkühl oder frisch)
- 1 EL Rapsöl
- 200 g Magerquark
- ½ Pack Tiefkühlkräuter
- Zitronensaft aus einer Zitrone
- Etwas Mineralwasser zum auflockern
- Gewürze nach Belieben

## Zubereitung:

Gemüse würzen und mit Öl vermengen, dann auf ein Backblech legen und bei 180 Grad Umluft garen. Quark mit Zitronensaft, Mineralwasser und Gewürzen verrühren und anrichten.

## Nährwertangaben:



**Gesamt:** 641 kcal, 17g Fett, 89 g KH, 44,1 g EW  
**Pro Person:** 320 kcal, 8,5 g Fett, 45 g KH, 22 g EW

KE: 4,5 BE: 3,7



# Low Carb Lasagne

## Zutaten für 4-6 Personen:

- 3 Eier
- 200 g Streukäse light
- 50 g Streukäse light zum überbacken
- 500 g Hackfleisch light
- 200 g gehackte Tomaten
- 2 Zwiebeln
- Knoblauch
- 200 g Kräuterquark light
- Gewürze

## Zubereitung:

Eier mit Streukäse verrühren, würzen und auf ein Backblech mit Backpapier streichen, 15-20 Minuten goldbraun backen. Währenddessen aus Hackfleisch, Zwiebel, Knoblauch, gehackten Tomaten und Gewürzen die Hackmasse anbraten. Low Carb Boden aus dem Ofen nehmen und an der Luft abküh-

len lassen, vom Backpapier lösen und daraus Lasagneblätter schneiden. Abwechselnd Hackmasse, Kräuterquark und Lasagneblätter schichten und am Ende mit 50 g Streukäse bestreuen. Alles bei 180 Grad für 25 Minuten in den Ofen bis der Käse goldbraun ist.

## Nährwertangaben:



**Gesamt:** 1756 kcal, 75 g Fett, 31 g KH, 216 g EW  
**Pro Person:** 292 kcal, 19 g Fett, 8 g KH, 54 g EW

KE: 0,8 BE: 0,6





# Low Carb Pizza

## Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Kochschinken
- 200 g Spargel
- 100 ml Hollandaise Sauce
- 3 Eier
- 200 g Streukäse light
- 50 g Streukäse light zum überbacken
- Gewürze

## Zubereitung:

Eier mit Streukäse verrühren, würzen und auf ein Backblech mit Backpapier streichen, 15-20 Minuten goldbraun backen. Währenddessen Kochschinken + Spargel klein schneiden. Pizzaboden aus dem Ofen nehmen und

an der Luft abkühlen lassen, vom Backpapier lösen. Jetzt den Pizzaboden mit Hollandaise, Kochschinken, Spargel und 50 g Streukäse belegen. Alles bei 180 Grad für 15 Minuten in den Ofen bis der Käse goldbraun ist.

## Nährwertangaben:



**Gesamt:** 1298 kcal, 76 g Fett, 27 g KH, 133 g EW  
**Pro Person:** 324 kcal, 19 g Fett, 7 g KH, 33 g EW

KE: 0,7 BE: 0,6



# Ofen-Feta

## Zutaten für 2 Personen:

- 1 Stück Feta light (180 g)
- 200 g Cocktailtomaten
- 50 g Schalotten
- 1 EL Olivenöl
- Gewürze, Knoblauch

## Zubereitung:

Feta in eine Auflaufform legen. Die Cocktailtomaten halbieren und um den Feta verteilen. Die Schalotte schneiden und darauf verteilen. Etwas Olivenöl darüber träufeln und würzen. Bei 150 Grad für ca. 25 Minuten backen. Danach den Feta mit einer Gabel zerlegen und servieren.

## Nährwertangaben:



**Gesamt:** 483 kcal, 30 g Fett, 18 g KH, 37 g EW  
**Pro Person:** 240 kcal, 15 g Fett, 10 g KH, 18 g EW

KE: 1,0 BE: 0,8



# Gemüse Quiche ohne Boden

## Zutaten für 2 Personen:

- 150 g Zucchini (fein geschnitten)
- 150 g Käse (gerieben) light
- 100 g Parmesan
- 100 ml Milch 1,5%
- 1 rote Zwiebel
- 4 Eier
- 100 g Paprika (fein geschnitten)
- 1,5 TL Oregano
- Gewürze nach Belieben

## Zubereitung:

Zutaten vermengen. Backblech mit Backpapier auslegen, Masse gleichmäßig verteilen. Bei Umluft 190 Grad 25 Minuten backen braun ist.

## Nährwertangaben:



**Gesamt:** 1250 kcal, 73,5 g Fett, 26 g KH, 109 g EW  
**Pro Person:** 625 kcal, 36,7 g Fett, 13 g KH, 54,5 g EW

KE: 1,3 BE: 1



# Schweinefilet mit Gorgonzola-Spinat

## Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Schweinefilet
- 100 g Bacon
- 100 g Gorgonzola
- 1 EL Öl
- 250 g Blattspinat
- 150 g Cocktailtomaten

## Zubereitung:

Schweinefilet in kleine Filetstückchen schneiden, mit Bacon umwickeln und in Öl anbraten. Blattspinat würzen und aufkochen lassen bis er weich ist. Spinat und geschnittene Tomaten in eine Auflaufform geben und mit Gorgonzolaflöckchen bedecken. Das Schweinefilet auf die Masse legen und nochmal bei 180 Grad für 15 Minuten in den Ofen geben.

## Nährwertangaben:



**Gesamt:** 1499 kcal, 85 g Fett, 23 g KH, 160 g EW  
**Pro Person:** 374 kcal, 21 g Fett, 5,7g KH, 40 g EW

KE: 0,6 BE: 0,4



# Regenbogenforelle auf Gemüse-Feta-Bett

## Zutaten für 6 Personen:

- 6 Regenbogenforellen (1,2 kg)
- 1 Stück Feta light (180 g)
- 200 g Cherrytomaten
- 200 g Zucchini
- 100 g Schalotten
- 1 EL Olivenöl
- Pfeffer, Knoblauch
- 50 g Senf

## Zubereitung:

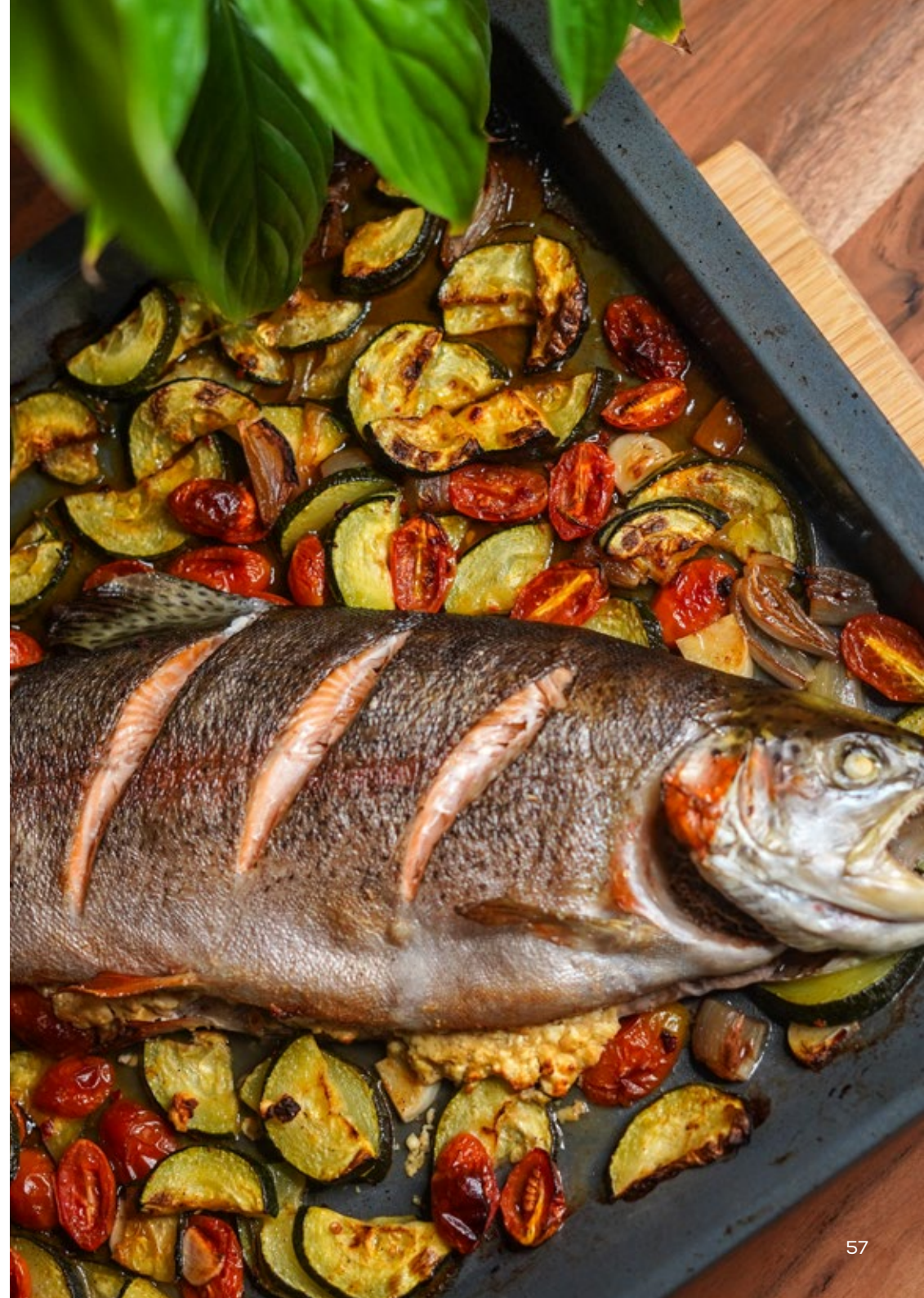
Regenbogenforellen säubern, säuren, salzen. Feta zerdrücken mit 50 g Senf und Gewürzen vermengen und die Forellen damit füllen. Tomaten, Zucchini und Zwiebel schneiden mit Knoblauch, Öl und Gewürzen verfeinern. Alles zusammen auf ein Backblech verteilen und bei 180 Grad für ca. 30-45 Minuten in den Ofen bis die Fischaugen weiß sind.

## Nährwertangaben:



**Gesamt:** 2150 kcal, 101,5 g Fett, 36,7g KH, 282 g EW  
**Pro Person:** 358 kcal, 16 g Fett, 6 g KH, 47 g EW

KE: 0,6 BE: 0,4



# Dessert



# Zitronen-Quark

## Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Saure Sahne
- 200 g Magerquark
- 50 g Erythrith
- 1 Vanilleschote
- Zitronensaft aus einer Zitrone

## Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander verrühren. Quark mit Zitronensaft und Sprudelwasser auflockern und anrichten.

### Nährwertangaben:



Gesamt: 380 kcal, 20,4 g Fett, 69,3 g KH, 30,2 g EW

KE: 6,9 BE: 5,8



# Beerenquark

## Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Blaubeeren (frisch oder TK)
- 500 g Magerquark
- 150 ml Buttermilch
- 2 EL Limettensaft

## Zubereitung:

Frische Beeren waschen und trockentupfen, TK-Früchte auftauen lassen; einige Beeren zum Garnieren beiseitelegen. Restliche Beeren in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Quark mit Buttermilch und Limettensaft verrühren und Blaubeeren untermischen evtl. mit beiseitegelegten Beeren garnieren.

## Nährwertangaben:



**Gesamt:** 530 kcal, 2,8 g Fett, 62 g KH, 67 g EW  
**Pro Person:** 132 kcal, 0,7 g Fett, 15,5 g KH, 17g EW

KE: 1,6 BE: 1,3





# Kirschen-Dessert

## Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Kirschen (frisch oder TK)
- 500 g Magerquark
- 150 g Saure Sahne
- 2 EL Xucker light
- 2 EL Limettensaft

## Zubereitung:

FrISCHE Kirschen waschen und trockentupfen, TK-Früchte auftauen lassen; einige Kirschen zum Garnieren beiseitelegen. Restliche Kirschen in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Quark mit saurer Sahne und Limettensaft verrühren und Kirschen untermischen evtl. mit beiseitegelegten Kirschen garnieren.

## Nährwertangaben:



**Gesamt:** 600 kcal, 17 g Fett, 47 g KH, 67 g EW  
**Pro Person:** 150 kcal, 4 g Fett, 11,8 g KH, 16,8 g EW

KE: 1,2 BE: 0,9



# Schneeflöckchen

## Zutaten:

- 250 g weiche Butter (oder Margarine)
- 100 g Puderzucker
- 250 g Mondamin
- 100 g Mehl

## Zubereitung:

Alles zu einem glatten Teig verarbeiten und für 1 Stunde kalt stellen. Anschließend 30–40 kleine Kugeln formen und mit einer Gabeln flach drücken.

Backen: 10 Minuten 175–200 Grad Umluft Anschließend mit Puderzucker bestreuen (Alternativ Erythrit)  
Pro Stück: 0,8 KE

## Nährwertangaben:



**Gesamt:** 3994 kcal, 500 g Fett, 294 g KH, 28 g EW  
**Pro Flocke:** 100 kcal, 12,5 g Fett, 7,3 g KH, 7 g EW

KE: 0,8 BE: 0,6



# Obstsalat

## Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Mango
- 3 Orangen
- 250 g Erdbeeren
- 2 Kiwis und beliebig viele verschiedene Obstsorten
- 100 g Joghurt
- 100 g Magerquark
- 1 Päckchen Vaniliezucker
- 6 TL Limetten- und Zitronensaft

## Zubereitung:

Obst waschen bzw. schälen und nach Bedarf klein schneiden. Joghurt mit Zucker, Limettensaft und Zitronensaft verrühren. Obst auf einem Teller anrichten und mit dem Limetten-Joghurt überziehen. Dann servieren.

## Nährwertangaben:



**Gesamt:** 847 kcal, 7 g Fett, 188 g KH, 27g EW  
**Pro Person:** 211 kcal, 2 g Fett, 47 g KH, 7 g EW

KE: 4,7 BE: 3,6



# Zucchinikuchen

## Zutaten:

- 200 g Zucchini
- 200 g gemahlene Mandeln
- 3 Eier
- 150 g Xucker light

## Zubereitung:

Die Zucchini reiben und abtropfen lassen. Anschließend Zucker und Eier schaumig schlagen und die gemahlene Mandeln zugeben. Die Zucchini im Anschluss vorsichtig unterheben. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Teig in eine gefettete Kuchenform geben und im vorgeheizten Backofen ca. 50 - 60 Minuten backen.

## Nährwertangaben:



Gesamt: 1464 kcal, 119 g Fett, 169 g KH, 67 g EW

KE: 16,9 BE: 13



# Lillet Wild Berry

## Zutaten:

- OH LA LAQUA Bitter Wild Berry (1 Stickpack)
- 150-200 ml eiskaltes Sprudelwasser
- 5 cl Lillet Blanc
- Eiswürfel
- frische Beeren zum Garnieren

## Zubereitung:

Stelle ein extravagantes Glas mit Eiswürfeln bereit. Übergieße diese mit 5cl Lillet Blanc. Gib einen Stickpack OH LA LAQUA Bitter Wild Berry dazu.

Fülle alles mit 150-200 ml eiskaltem Sprudelwasser auf. Jetzt garniere deinen Lillet Wild Berry noch mit ein paar frischen Beeren.

## Nährwertangaben:

Gesamt: 68 kcal + 2 kg KH



Hier geht's zum  
online-Rezept



# Espresso Tonic

## Zutaten:

- Espresso
- Tonic Water
- Eiswürfel
- Stickpack  
OH LA LAQUA Bitter Orange

## Zubereitung:

Ein ausreichend großes Glas mit Eiswürfeln füllen. Einen Stickpack OH LA LAQUA Bitter Orange in etwa 150-200 ml Sprudelwasser geben und anschließend über die Eiswürfel gießen.

Sobald sich der Blubber des Sprudelwassers beruhigt hat einen frischen, heißen Espresso langsam über die Eiswürfel in das Glas geben, damit sich beide Flüssigkeiten ebenso langsam

miteinander vermischen und die Crema des Espressos erhalten bleibt.

Fertig ist dein fruchtig-erfrischender Espresso Tonic – powered by OH LA LAQUA!

Unser Tipp: Für eine zusätzliche, fruchtige Note und natürlich auch fürs Auge kannst du das Ganze noch mit ein paar Orangenzesten garnieren.

## Nährwertangaben:

Gesamt: 3 kcal



Hier geht's zum  
online-Rezept



# Absolut Grapefruit

## Zutaten:

- 1 Glas Sekt
- OH LA LAQUA Bitter Grapefruit (1 Stickpack)
- Eiswürfel
- Grapefruitscheibe

## Zubereitung:

Füge zu einem feinen Glas Sekt ein Stickpack BITTER GRAPEFRUIT hinzu und fülle es mit 1-2 Eiswürfeln auf. Für einen herb-sweeten Extrakick gib noch eine Grapefruitscheibe hinzu.

## Nährwertangaben:

Gesamt: 130 kcal + 4 g KH



Hier geht's zum  
online-Rezept



# Fire Wire

## Zutaten:

- Eiswürfel
- Himbeeren, Heidelbeeren oder Brombeeren nach Wahl
- Triple Sec / Cointreau (4 cl)
- Wasser
- OH LA LAQUA Bitter Wild Berry (1 Stickpack)

## Zubereitung:

Nimm dir dein Lieblingsglas und fülle es zu Beginn mit 2-3 Eiswürfeln. Anschließend mixt du Cointreau mit einem Stickpack OH LA LAQUA BITTER WILD BERRY, gießt es mit Wasser auf und garnierst diesen leckeren Drink mit ein paar Wildbeeren deiner Wahl..

## Nährwertangaben:

Gesamt: 6-85 kcal + 3 g KH



Hier geht's zum  
online-Rezept





# Unsere Partner

## Oh la laqua

### Vom Kleinen ins Große

Stark, sanft, fließend, pur, erfrischend, lebendig – voller Energie und Kraft. Wasser ist Leben, ist Lebendigkeit. Das ist die Basis für OH LA LAQUA, die Fusion mit Wasser. Wir nennen es NATURAL WATERFUSION – das natürliche und geschmacklich intensive Gefühl von Freude. Die Einladung, die kleinen und großen Alltagsherausforderungen mit Leichtigkeit zu füllen. Jeden Tag zur Gelegenheit zu machen, außergewöhnlich, spielerisch zu sein und über sich hinaus-

zuwachsen. Das Leben in all seinen Facetten und Möglichkeiten auszukosten. Denn es ist einzigartig. Es ist bunt.

Alles Große beginnt im Kleinen – let the journey begin. Happy Hydration. Viel Spaß mit unseren Rezeptideen.

Mehr Infos auf [www.ohlalaqua.com](http://www.ohlalaqua.com)

## Klinikradar

### Leben mit Diabetes: Innovationen und Inspiration für Ihren Alltag

Die leckeren Rezepte in diesem Buch zeigen, dass auch mit der Diagnose Diabetes ein Leben mit wenigen spürbaren Einschränkungen möglich ist. Auch moderne Hilfsmittel wie Apps, CGM-Systeme, Insulinpumpen und Ernährungstracker ermöglichen es, mit Diabetes ein erfülltes Leben zu führen. Sie erleichtern den Alltag und unterstützen Sie dabei, aktiv und unbeschwert zu leben.

Mit Klinikradar bleiben Sie zu Innovationen, die Ihren Alltag erleichtern, auf dem Laufenden: Im Internet unter [www.klinikradar.de/diabetes](http://www.klinikradar.de/diabetes).

Wir Ärztinnen und Ärzte stehen Ihnen zur Seite und unterstützen Sie dabei, den Umgang mit Diabetes zu meistern. Doch wichtig ist es auch, von anderen zu lernen, die in derselben Situation sind. Lassen Sie sich von persönlichen Geschichten inspirieren! Auf [Klinikradar.de/diabetes](http://Klinikradar.de/diabetes) teilen andere Diabetikerinnen und Diabetiker ihre Erfahrungen und Tipps für einen erfolgreichen Umgang mit der Diagnose.

Herzlichst,  
Ihr PD Dr. med. Tobias Bobinger



Scannen Sie den QR-Code oder besuchen Sie direkt [Klinikradar.de/diabetes](http://Klinikradar.de/diabetes), um mehr zu erfahren und Ihre Gesundheit aktiv zu gestalten.



Beurer GmbH, Postfach 1427, 89004 Ulm, Söflinger Straße 218, 89077 Ulm, Germany  
Tel. +49 731/39 89-0. Fax. +49 731/39 89-139. [medical@beurer.de](mailto:medical@beurer.de)  
[www.beurer.com](http://www.beurer.com)