

Kalorienbewusst kochen? Ganz einfach.

Zutaten für 2 Portionen
Anzurechnende BE
je Person: 1

125 g Rucolasalat
1 EL Sonnenblumenkerne
100 g Fetakäse
10 Kirschtomaten
15 blaue kernlose Trauben
(ca. 140 g)
8 mittelgroße Champignons
2 EL Balsamico
Kräutersalz
Pfeffer, frisch gemahlen
flüssiger Süßstoff nach
Geschmack
1 EL Walnussöl

Salat Andreas

Mit diesem Salat wird jeder zum Salat-Fan – und er gelingt leicht.

› Den Rucolasalat abspülen, verlesen und gut abtropfen lassen. Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten und beiseite stellen. Den Fetakäse in kleine Würfel schneiden. Die Kirschtomaten und Trauben abspülen und halbieren. Die Champignons mit einem feuchten Tuch abreiben, putzen und vierteln.

› Aus Essig und den Gewürzen eine Marinade rühren, mit dem Süßstoff abschmecken und das Walnussöl unterschlagen. Den Fetakäse vorsichtig mit der Sauce mischen, so dass er nicht zerbröckelt. Die Trauben, Tomaten und Champignons zugeben, unterheben und zuletzt den Rucola hinzufügen. Nach dem Anrichten mit den gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen. ■



BUCHTIPP ›

Die Rezepte stammen aus:
Köstlich essen bei Diabetes,
Kirsten Metternich,
TRIAS Verlag,
ISBN 3-8304-3296-8,
160 Seiten, Euro 19,95



Weintrauben bei Diabetes?

Früher gab es die Empfehlung, bei Diabetes keine Weintrauben zu essen. Sie zählen tatsächlich zu den Obstsorten, die bereits in kleiner Menge 1 BE entsprechen. Das hängt mit ihrem hohen Gehalt an Traubenzucker (Glukose) zusammen. Bereits etwa sieben mittelgroße Trauben (70 g) entsprechen 1 BE. Für den alleinigen Verzehr, z.B. als Zwischenmahlzeit, sind sie aufgrund ihrer Blutzuckerwirksamkeit weniger zu empfehlen. In Kombination mit Gemüse oder Salat können sie jedoch zur ganz besonderen Note des Gerichts beitragen. Zutaten wie Gemüse und Käse oder Öl sorgen dafür, dass der Blutzucker – trotz Weintrauben – nicht so stark ansteigt.

TIPP › Damit die Champignons schön hell bleiben, werden sie in Zitronensaft gewendet.

Nudeln kochen – gewusst wie

Damit Nudeln nicht matschig weich werden, sondern einen angenehmen Biss behalten, gehen Sie wie folgt vor: Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Das Salz und die Nudeln ins Wasser geben und direkt umrühren. Die Nudeln „al dente“ (bissfest) kochen. Die Kochzeit liegt je nach Nudelsorte zwischen 8 und 12 Minuten. Eine Minute vor Ende der Garzeit (Packungsanweisung beachten) testen Sie, ob die Nudeln Biss haben. Die gekochten Nudeln mit dem Wasser in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Achtung: Die Nudeln nicht abschrecken, sondern sofort mit der Sauce mischen oder auf Teller portionieren. Wenn Sie Nudeln direkt nach dem Kochen mit der Sauce mischen oder portionieren, verkleben sie auch ohne Öl nicht. Das spart Kalorien aus Fett. Je nach Nudelmenge brauchen Sie unterschiedliche Mengen Kochwasser: 100 Gramm rohe Nudeln brauchen einen Liter Wasser plus einen Liter für den Topf.



Spaghetti mit getrockneten Tomaten und Mandeln

› Die Spaghetti in Salzwasser al dente kochen. Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden und etwa zehn Minuten in kaltes Wasser legen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Öl goldgelb rösten und beiseite stellen. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen.

› Den Knoblauch abziehen, hacken oder direkt in das Olivenöl zerdrücken. Die getrockneten Tomaten abtropfen und in die Pfanne geben. Mit wenig Tomaten-Jodsalz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Mandelblättchen untermischen.

› Die fertig gekochten Spaghetti abtropfen und auf zwei Pastateller verteilen. Die Tomaten-Mandel-Sauce darüberträufeln. Den Parmesankäse hobeln und über Spaghetti und Sauce verteilen. Mit frischen Basilikumblättchen garnieren. ■

Zutaten für 2 Portionen
Anzurechnende BE
je Person: 5

**200 g Spaghetti
Salz
6 getrocknete Tomaten
(ohne Öl)
1 EL Mandelblätter
2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
Tomaten-Jodsalz
schwarzer Pfeffer,
frisch gemahlen
20 g Parmesankäse, am Stück
frisches Basilikum**

