

KÜCHENRATGEBER

DR. MATTHIAS RIEDL

DIABETES-REZEPTE

vegetarisch



GU

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 WALNUSSE 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 gemahlener 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 waschen, 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.

BLUMENKOHL-BOHNEN-SUPPE

VEGAN

1 Zwiebel
500 g Blumenkohl
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 TL vegane Gemüsebrühe
(Instant)
2 Lorbeerblätter
1 TL gemahlener
Kreuzkümmel
240 g weiße Bohnen
(aus Glas oder Dose)
30 g Kürbiskerne
100 g Sojacreme
½ Zitrone
3–4 Stängel Petersilie
Salz, Pfeffer

GUT ZU WISSEN

Blumenkohl, Brokkoli, Romanesco – die drei Kohlsorten strotzen alle nur so vor Glucosinolaten, wertvollen sekundären Pflanzenstoffen. Zudem konnten neueste Studien nachweisen, dass Kohlvertreter ausgleichend auf den Blutzucker wirken.

- 1 Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Den Knoblauch schälen und grob würfeln.
- 2 Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 3–4 Min. anbraten. Den Blumenkohl dazugeben, ca. 500 ml heißes Wasser mit Brühe, Knoblauch, Lorbeerblättern und Kreuzkümmel hinzufügen. Alles zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.
- 3 Währenddessen die Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen, dann zum Blumenkohl geben. Die Kürbiskerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett leicht rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.
- 4 Die Lorbeerblätter aus der Suppe nehmen, die Sojacreme unterrühren und alles noch 3–4 Min. leicht garen. Die Zitrone auspressen und den Saft ebenfalls zur Suppe geben.
- 5 Zum Servieren die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Suppe im Topf mit dem Pürierstab fein pürieren, auf Schalen oder tiefe Teller verteilen und mit Petersilie und Kürbiskernen garnieren.



Für 2 Personen • 15 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 360 kcal, 18 g E, 14 g F, 41 g KH



Für 2 Personen • 15 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 600 kcal, 32 g E, 36 g F, 30 g KH

LINSENUDELN MIT RADICCHIO

VEGAN

120 g Linsennudeln (oder
Pasta aus grünen Erbsen)
Salz
1 Zucchini
2 EL Olivenöl
2 EL TK-Zwiebelwürfel
1 EL getr. Oregano
1 kleiner Radicchio
1 EL grünes Pesto
bunter Pfeffer
(frisch gemahlen)

- 1 Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen, dann in einem Sieb abtropfen lassen. (Achtung, das Linsen- kochwasser kann bei Pasta aus Hülsenfrüchten stark schäumen!)
- 2 Währenddessen den Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Zucchini und Oregano dazugeben und alles noch ca. 5 Min. leicht dünsten. Währenddessen den Radicchio putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.
- 3 Zum Servieren die Pfanne vom Herd nehmen und Radicchio- streifen, Linsennudeln und Pesto locker unter die Zucchinis Scheiben mischen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und auf Schalen oder tiefe Teller verteilen.

BOHNENSALAT MIT BURRATA

BALLASTSTOFFREICH

1 rote Zwiebel
2 EL Olivenöl
400 g TK-Prinzessbohnen
240 g Wachtelbohnen
(aus Glas oder Dose)
Salz
bunter Pfeffer
(frisch gemahlen)
2 kleine Burrata-Kugeln
(à ca. 100 g; oder
Mozzarella)
2 EL Zitronensaft

- 1 Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Die gefrorenen Bohnen dazugeben und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 6 Min. garen.
- 2 Inzwischen die Wachtelbohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Zu den grünen Bohnen geben und darin ca. 3 Min. erwärmen. Dann alles mit Salz und buntem Pfeffer würzen.
- 3 Zum Servieren den Bohnen-Mix auf Teller verteilen, jeweils 1 Burrata-Kugel daraufsetzen und in der Mitte mit zwei Gabeln etwas auseinanderziehen. Mit dem restlichen Öl und dem Zitronensaft beträufeln und mit Salz und buntem Pfeffer bestreuen.

OFENGEMÜSE MIT SELLERIESTAMPF

VEGAN

1 Fenchel
1 Zucchini
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g Kräutertofu
3 EL Olivenöl
1 TL getr. Oregano
2 mehligkochende Kartoffeln
(ca. 200 g)
200 g Knollensellerie
1 TL vegane Gemüsebrühe (Instant)
Salz, Pfeffer
½ Bund Basilikum
50 g Sojaquark

GU CLOW

Wer Kohlenhydrate sparen will, kann bei Püree und Co. einen Teil der Kartoffeln durch Gemüse ersetzen. Das Plus: Der Sellerie bringt noch eine würzige Note mit ins Püree.

1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Fenchel putzen, waschen und halbieren, den harten Strunk entfernen und die Hälften in Scheiben schneiden. Den Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 Den Tofu würfeln und mit Gemüse, 2 EL Öl und Oregano in einer Schüssel mischen. Den Mix auf einem Backblech verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. garen. Danach bis zum Servieren warm halten.

3 Währenddessen Kartoffeln und Sellerie schälen und würfeln, mit der Brühe in einem Topf in ca. 400 ml Wasser zugedeckt bei kleiner Hitze in 15–20 Min. weich garen. Danach den Topf vom Herd nehmen, das übrige Öl hinzufügen und alles mit dem Kartoffelstampfer zu einem groben Püree stampfen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Zum Servieren das Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Einige Blätter zum Garnieren beiseite stellen, den Rest fein hacken. Den Sojaquark mit dem gehackten Basilikum mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, mit dem Selleriestampf auf Teller verteilen und den Basilikum-Dip dazureichen. Zuletzt mit dem beiseitegestellten Basilikum garnieren.



BLUTZUCKERFREUNDLICH GENIESSEN

ganz ohne Fleisch



Die besten vegetarischen und veganen Rezepte von
TV-Doc und Diabetes-Experte Dr. med. Matthias Riedl.

Von Proteinbrötchen und Gemüsewaffeln über Linsennudeln mit
Radicchio oder Eier in Senfsauce bis hin zu schnellen Quesadillas:
unkompliziert, alltagstauglich und einfach lecker!

**Entdecken Sie blutzuckerfreundliche Rezepte
für jeden Tag und jede Gelegenheit.**



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-9442-8



€ 11,99 | D |

www.gu.de