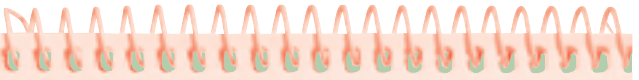




DIE BESTEN REZEPTIDEEN

Diabetiker-Rezepte des Monats November:

Gemüse-Fisch-Auflauf mit Käse (für 4 Personen)



Zutaten

- ¾ l Wasser
- 2 Fleischtomaten
- 1 EL Gemüsebrühe, instant
- 2 kl. Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Fenchelknolle
- 300 g Brokkoli
- 500 g Seelachsfilet
- 250 g Mozzarella
- Salz, Pfeffer, Öl, Petersilie
- 1 feingehackte Knoblauchzehe

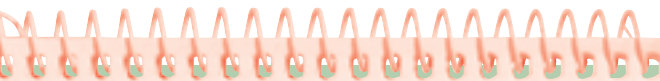


Zubereitung

Fleischtomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, die Haut abziehen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Gemüsebrühe in das kochende Wasser einrühren. Das Gemüse waschen, Zucchini in Scheiben, Zwiebel in Ringe, Fenchel in Stücke schneiden, die Brokkoliröschen halbieren. Alles ca. 8 Min. in der Brühe kochen. Inzwischen das Seelachsfilet waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Gemüse aus der Brühe herausnehmen und abtropfen lassen. Die Seelachsstücke in die Brühe geben und 5-7 Min. ziehen lassen, herausnehmen und abtropfen lassen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Eine feuerfeste Form mit etwas Öl ausstreichen und mit dem Gemüse und dem Fisch füllen. Pfeffern und salzen und die feingehackte Knoblauchzehe darüber verteilen. Mit Mozzarella-Scheiben belegen und bei 200°C im vorgeheizten Backofen überbacken, bis der Käse schmilzt.

Pro Person: 346 kcal/ 1448 kJ, 42,7 g Eiweiß, 15,8 g Fett, 8,2 g Kohlenhydrate, 0,7 BE

Schwäbischer Zwiebelkuchen (ergibt 12 Stücke)



Zutaten

- Für den Teig:** 300 g Weizenmehl Type 405
4 TL Backpulver
50 g Butter
0,2 l Buttermilch
Salz
- Für den Belag:** 10 Zwiebeln
30 g Butter
200 g Camembert
450 g Extra saure Sahne
6 Eier
1-2 TL Kümmel
Salz, Pfeffer, Muskat
200 g durchwachsenen Speck in Scheiben
1 EL gehackte Petersilie



Zubereitung

Die Zwiebel schälen und grob in Ringe schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin unter mehrmaligem Rühren etwa 30 Min. andünsten. In der Zwischenzeit für den Teig das Mehl und das Backpulver in eine Schüssel geben, Butter, Buttermilch und eine Prise Salz dazugeben und alles gut verkneten. Den Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen. Für den Belag den Camembert grob entrinden, in kleine Stücke schneiden und mit einer Gabel gut zerdrücken. Saure Sahne cremig rühren und mit dem Camembert vermengen. Die Masse mit den Eiern verrühren und mit den gedünsteten Zwiebeln vermengen. Die Zwiebelmasse mit Kümmel, Salz, Pfeffer und Muskat pikant würzen und auf dem Teig verteilen. Mit Speckstreifen belegen. Den Zwiebelkuchen im vorgeheizten Ofen bei 200°C etwa 45 Min. backen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Pro Stück: 462 kcal/ 1931 KJ, 13,6 g Eiweiß, 35,4 g Fett, 21,9 g Kohlenhydrate, 1,8 BE

