FLEISCH

aus: Stensitzky u.a., Low Carb für Diabetiker (ISBN 9783432102870) © 2016 Trias Verlag

Klingt nach Sonntagsessen

Filetsteak mit Zwiebelkruste und Bohnen

Für 2 Personen • braucht etwas mehr Zeit
35 Min.

360 g Rinderfilet • Pfeffer • 1 EL Öl • Salz • 1 Zwiebel • 1 EL scharfer Senf • 1 TL Semmelbrösel • 1 Eigelb • 400 g grüne Bohnen • 40 g magerer Speck • 1 TL Butter

- Die Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abtropfen lassen.

- Das Fleisch rundum mit Pfeffer würzen, in dem Öl von beiden Seiten kurz anbraten. Danach salzen.

- Backofen auf 200 °C vorheizen.

- Zwiebel schälen, fein würfeln und mit dem Senf, den Semmelbröseln und dem Eigelb verrühren. Auf beiden Filetsteaks gleichmäßig verteilen. Im Backofen ca. 3 Min. überbacken. Die Kruste sollte leicht goldgelb und knusprig werden.

- Den mageren Speck fein würfeln, in der Butter glasig dünsten, die Bohnen dazugeben und darin schwenken. Zusammen mit den Steaks servieren.

Nährwerte pro Portion:
470 kcal • 55 g E • 19 g F • 13 g KH • 1,1 BE • 5 g BS

aus: Stensitzky u.a., Low Carb für Diabetiker (ISBN 9783432102870) © 2016 Trias Verlag

aus: Stensitzky u.a., Low Carb für Diabetiker (ISBN 9783432102870) © 2016 Trias Verlag

Fettarm und mediterran

Oliven-Hähnchen-schnitzel auf Spinat

Für 2 Personen • gelingt leicht
1 Std.

1 Zwiebel • 1 TL Rapsöl • 500 g Blattspinat (TK) • Muskat, Pfeffer, Salz • 2 Knoblauchzehen • je 6 grüne und schwarze Oliven ohne Stein • 3 getrocknete Tomaten • 1 EL Olivenöl • 360 g Hähnchenschnitzel • 1 TL Rapsöl • 100 ml Geflügelbrühe

- Zwiebel schälen und würfeln, im Öl glasig dünsten. Spinat und Gewürze zugeben. Deckel schließen und Spinat vorsichtig garen. Knoblauch schälen und mit Oliven, getrockneten Tomaten und Olivenöl mit dem Pürierstab grob zerkleinern.

- Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchenschnitzel von beiden Seiten anbraten. Brühe angießen, Oliven-Tomaten-Paste einrühren. Die Hähnchenschnitzel ca. 5 Min. darin ziehen lassen.

- Den Spinat abschmecken, anrichten, die Schnitzel darauflegen, die Paste rundherum träufeln.

Nährwerte pro Portion:
370 kcal • 47 g E • 16 g F • 2 g KH • 0,2 BE • 7 g BS

Oliven-Hähnchenschnitzel auf Spinat

Salat mit Hähnchenstreifen

Caesar Salad

Für 2 Personen • gelingt leicht
30 Min.

2 Hähnchenbrustfilets (à 150 g) • 1 TL Rapsöl • Pfeffer • Salz • 2 Romanasalate • 2 EL geriebener Parmesan • 1 Eigelb • 2 EL Zitronensaft • 1 EL weißer Balsamico-Essig • 1 TL Senf • 1 EL Worcestershiresauce • 2 EL Olivenöl • 20 g gehobelter Parmesan

- Die Filets kalt abbrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Im Öl rundherum knusprig anbraten und mit Pfeffer und Salz würzen. Abdecken und beiseitestellen.

- Salat waschen, trocken schleudern, in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.

- Für das Dressing alle Zutaten, bis auf das Öl, verrühren. Das Öl zum Schluss unterziehen, sodass eine dickliche Sauce entsteht.

- Salat mit Dressing anmachen, in zwei Schalen verteilen, die gebratenen Hähnchenstreifen darauf anrichten und den Parmesan darüberstreuen.

Nährwerte pro Portion:
385 kcal • 44 g E • 19 g F • 0 g KH • 0 BE • 2 g BS

aus: Stensitzky u.a., Low Carb für Diabetiker (ISBN 9783432102870) © 2016 Trias Verlag

aus: Stensitzky u.a., Low Carb für Diabetiker (ISBN 9783432102870) © 2016 Trias Verlag

Etwas zeitaufwendiger, aber es lohnt sich

Lammkarree mit Ratatouille

Für 2 Personen • anspruchsvoll
1 Std.

- Lammkarree mit insgesamt 8 Rippenknochen
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Rapsöl
- 6 Knoblauchzehen
- 2 Thymianzweige
- 1 Rosmarinzweig
- 280 g sehr kleine Kartoffeln (festkochend)
- 6 Salbeiblätter
- 1 Zweig Rosmarin

Für das Ratatouille

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Zucchini
- 230 g Aubergine
- 180 g gelbe Paprika
- 250 g Tomaten
- 1 EL Rapsöl
- 100 g Tomatenpüree
- Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

- Lammkarree mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit den Kräutern und dem Knoblauch in dem Rapsöl rundum anbraten.

- Die Kartoffeln waschen und sauber bürsten. Kartoffeln, Salbei und den frischen Rosmarin in der Pfanne um das Fleisch herum verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.

- Im vorgeheizten Backofen bei 150 °C ca. 15–20 Min. garen. Das Fleisch herausnehmen, in Folie wickeln, warm stellen und ruhen lassen.

- Die Kartoffeln bei ca. 160 °C weitere 5–10 Min. garen.

- Für das Ratatouille: Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln.

- Das Gemüse waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.

- Alle Zutaten in dem heißen Rapsöl anschwitzen, das Tomatenpüree angießen und bei kleiner Hitze ca. 8–10 Min. köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Danach würzen und abschmecken.

- Die Kräuterzweige aus der Pfanne entfernen, das Lammkarree aus der Folie nehmen und zwischen den Rippenknochen durchschneiden.

- Pro Person vier Rippchen mit Ratatouille und Kartoffeln auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Nährwerte pro Portion:
510 kcal • 40 g E • 25 g F • 15 g KH • 1,3 BE • 9 g BS

aus: Stensitzky u.a., Low Carb für Diabetiker (ISBN 9783432102870) © 2016 Trias Verlag

Ein Sonntagsessen zum ausgiebigen Genießen

Lammfilet mit Kürbissteak und Zucchinipüree

Für 2 Personen • braucht etwas mehr Zeit
1 Std.

- 2 Lammfilets oder Lammlachse
- 1,5 EL Rapsöl
- Gemüsebrühe
- ½ EL Rosmarinnadeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Scheiben Muskatkürbis
- Salz
- 1 TL rote Pfefferkörner
- 1 EL Rapsöl
- 1 Kartoffel
- 2 Zucchini
- Pfeffer
- Salz
- Muskat

● Die Lammfilets kalt abspülen, trocken tupfen und in einen tiefen Teller legen.

● Das Öl mit Pfeffer verrühren. Die Rosmarinnadeln hacken und unterrühren. Knoblauch schälen und in das Öl pressen. Alles verrühren, über das Fleisch geben und ca. 30 Min. ziehen lassen.

● Die Kartoffel schälen, Zucchini waschen; beides in Würfel schneiden.

● In einen Topf Gemüsebrühe einfüllen, sodass der Boden bedeckt ist. Erhitzen und die Kartoffelstücke darin ca. 10 Min. köcheln lassen. Zucchiniwürfel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, Deckel schließen und weitere 8–10 Min. garen.

● Die restliche Brühe abgießen, Zucchini und Kartoffel pürieren.

● Mit Pfeffer, Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken und warm stellen.

● Den Kürbis waschen, schälen und die Kerne und Fasern entfernen. Mit Pfeffer und Salz würzen, Öl in einer Pfanne erhitzen, die roten Pfefferkörner zugeben, die Kürbisscheiben langsam von beiden Seiten darin braten, ca. 10 Min.

● Den Backofen auf 150 °C vorheizen. Nun etwas von dem Öl, in das die Lammfilets eingelegt sind, in eine Pfanne geben, erhitzen und die Lammfilets von beiden Seiten ca. 3 Min. anbraten. In eine feuerfeste Form geben und ca. 8–10 Min. im Ofen nachgaren. Danach etwas ruhen lassen.

● Anschließend die Lammfilets mit den Kürbissteaks und dem Zucchinipüree auf zwei vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

Nährwerte pro Portion:
510 kcal • 46 g E • 19 g F • 13 g KH • 1,1 BE • 8 g BS

aus: Stensitzky u.a., Low Carb für Diabetiker (ISBN 9783432102870) © 2016 Trias Verlag

aus: Stensitzky u.a., Low Carb für Diabetiker (ISBN 9783432102870) © 2016 Trias Verlag

Erinnert an Großmutters Zeiten

Wirsingrouladen mit Sellerie-Kartoffel-Püree

Für 2 Personen • braucht etwas mehr Zeit
55 Min.

- 2 große Wirsingblätter (200 g)
- 350 g Rinderhackfleisch
- 1 Ei
- 1 Zwiebel
- Pfeffer, Salz
- 3 Stiele glatte Petersilie
- ¼ Bund Schnittlauch
- Bindfaden
- 1 ½ EL Öl
- 200 ml brauner Kalbsfond
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Stiel Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 2 Salbeiblättchen
- 300 g Knollensellerie
- 100 g Kartoffeln
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Crème légère
- 1 Prise Muskatnuss

● Die Wirsingblätter in sprudelndem Salzwasser blanchieren, kalt abspülen, abtropfen lassen und den Strunk herausschneiden.

● Hackfleisch mit Ei vermengen. Die Zwiebel fein würfeln. Zusammen mit den Gewürzen unter das Fleisch heben.

● Petersilienblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Kräuter unter die Fleischmasse geben.

● Die Wirsingblätter mit der Maserung nach innen auf ein Arbeitsbrett legen, mit der Fleischmasse belegen. Den Wirsing einschlagen, sodass alle Seiten gut verschlossen sind, und mit dem Bindfaden zubinden.

● Backofen auf 180 °C vorheizen.

● Das Öl in einer Pfanne oder einem Topf erhitzen, die Rouladen von allen Seiten kurz anbraten, den Kalbsfond angießen, die Kräuter zugeben. Den Knoblauch in der Schale kurz andrücken und ebenfalls zugeben. Deckel schließen und im Backofen bei 160 °C ca. 20 Min. garen.

● Sellerie und Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in der Brühe garen. Abgießen und pürieren. Crème légère unterziehen. Mit Pfeffer und Salz würzen, mit Muskat fein abschmecken.

● Die Roulade mit dem Sellerie-Kartoffel-Püree auf zwei vorgewärmten Tellern anrichten. Den Kalbsfond ohne Kräuter angießen und servieren.

Nährwerte pro Portion:
450 kcal • 53 g E • 19 g F • 13 g KH • 1 BE • 10 g BS

aus: Stensitzky u.a., Low Carb für Diabetiker (ISBN 9783432102870) © 2016 Trias Verlag

aus: Stensitzky u.a., Low Carb für Diabetiker (ISBN 9783432102870) © 2016 Trias Verlag