



SPIEGEL
Bestseller-
Autor

Ernährungs-Doc Dr. med. Matthias Riedl

DIABETES KOCHBUCH



Genussvoll den Blutzucker im Griff



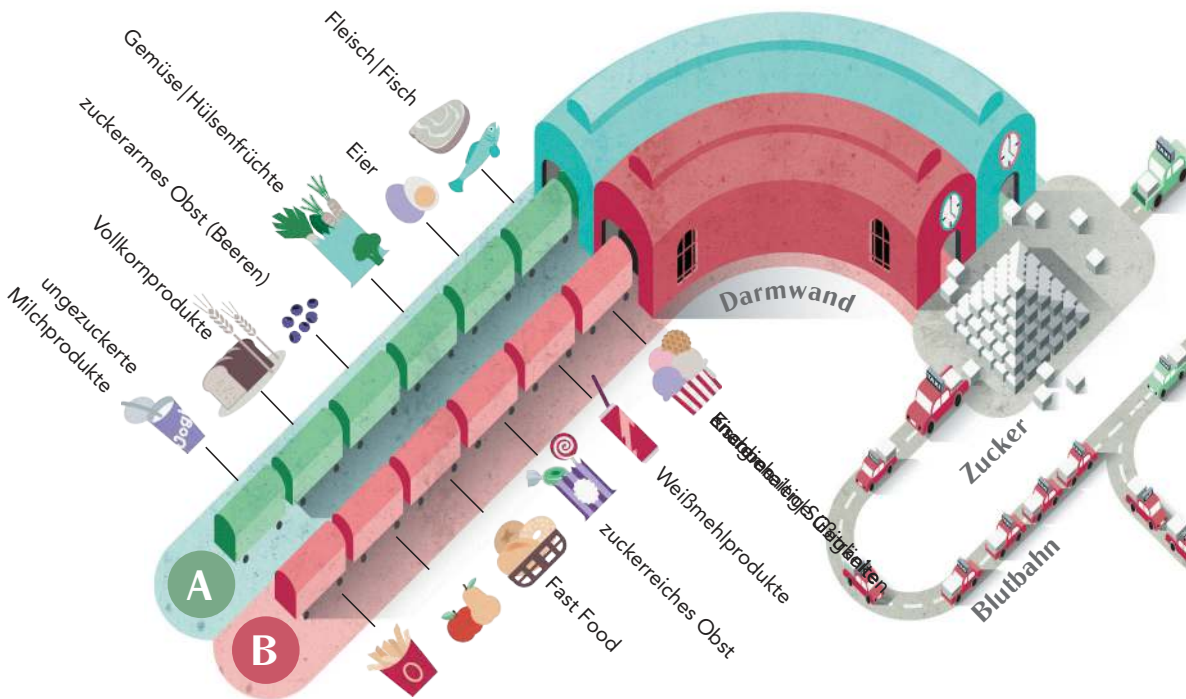
GU

Wie ernähre ich mich richtig?

Wie wird der Zuckergehalt im Blut reguliert?

Die Zuckerkonzentration im Blut wird durch die Darmwand ins Blut geschleust.

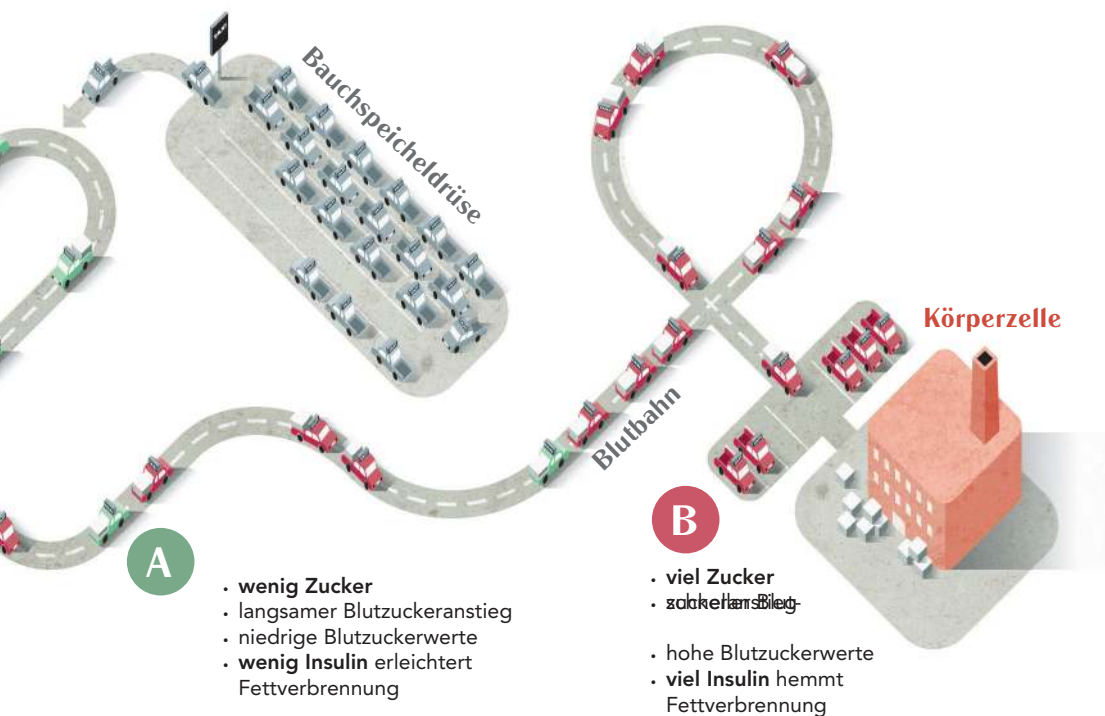
Anschließend schüttet die Bauchspeicheldrüse Insulin aus, quasi als Taxi für den Zucker. Das Insulin befördert den Energie lieferanten Zucker in die Körperzellen.



Die Guten und die Schlechten

Die guten Kohlenhydrate sind aus Getreide, Getreideprodukten und aus weißem Mehl gebacken ist: Süßigkeiten, Weißbrot, Kuchen, Nudeln und geschälter Reis enthalten kurze Zuckerketten, die im Magen-Darm-Trakt zügig aufgespalten werden. Die Folge: Alle Zuckermoleküle driften mehr oder weniger gleichzeitig in die Blutbahn. Der Blutzucker schnellst in die Höhe und Ihre schon sehr angestrenzte Bauchspeicheldrüse arbeitet auf Hochtou-

ren. Die guten Kohlenhydrate wohnen in Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkorn. Sie sind langkettig, die Verdauungsenzyme schaffen es nur häppchenweise, sie in ihre einzelnen Zuckermoleküle zu zerlegen. Sie werden nur nach und nach ins Blut abgegeben – der Blutzucker steigt hier nur langsam an. Und die Bauchspeicheldrüse muss keine Sonderschichten fahren. Zudem stecken in Vollkorn und Gemüse auch Ballaststoffe. Das sind unverdauliche Kohlenhydrate, die den Blutzucker sogar positiv beeinflussen.



Fruchtquarkobstsalat



Für 2 Personen • 15 Min. Zubereitung

½ Ananas
1 Apfel
1 Handvoll Heidelbeeren
200 g Magerquark
200 g ungesüßter Kokos-
joghurt
2 EL Kokosraspel
5–6 Minzblätter

1. Die Ananas schälen, dabei auch die Augen entfernen. Die Ananas in Hälften schneiden und das Fruchtfleisch in feine Stücke schneiden.

2. Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in kleine Stücke schneiden. Die Heidelbeeren und Minzblätter waschen.

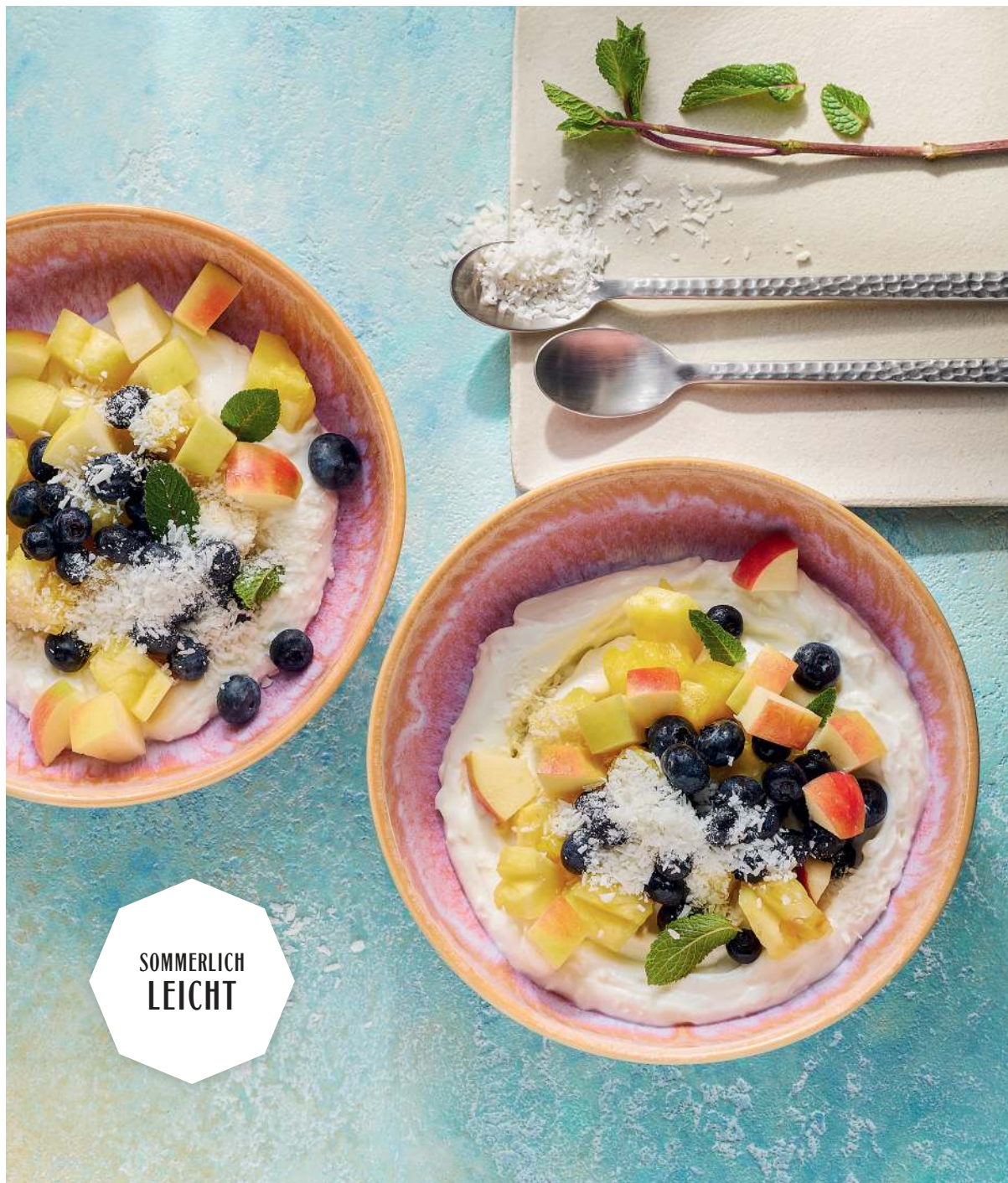
3. Den Quark mit dem Kokosjoghurt glatt rühren und mit Kokosraspel, Kokosöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Früchte und Minzblätter dazugeben und gut vermischen.

Nährwerte pro Portion

- ca. 400 kcal
- 17 g Eiweiß
- 23 g Fett
- 28 g Kohlenhydrate

Tipp:

Das Obst und Gemüse enthält viele Vitamine und Mineralstoffe. Es ist eine gute Quelle für Ballaststoffe und Antioxidantien.



SOMMERLICH
LEICHT



Kerniges Eiweißbrot



Für 16 Personen (ca. 250 g pro Person)

- 300 g Magerquark
- 5 Eier (M)
- 150 g gemahlene Mandeln
- 150 g Leinsamen
- 2 EL Sojamehl
- 4 EL Hafer-Schmelzflocken
- 1 ½ Pck. Backpulver
- 100 g Kürbiskerne
- ½ TL Brotgewürz
- Salz

Nährwerte pro Scheibe

- ca. 175 kcal
- 11 g Eiweiß
- 13 g Fett
- 3 g Kohlenhydrate

1. Den Backofen auf 170° vorheizen. Die Backform mit Backpapier auslegen. Den Teig in einer Rührschüssel mit einem Rührbesen verrühren. Die Mandeln, Leinsamen, Sojamehl, Hafer-Schmelzflocken, Backpulver, Brotgewürz und Salz zugeben und alles gut vermischen.
2. Anschließend Mandeln, Leinsamen, Sojamehl, Hafer-Schmelzflocken, Backpulver, Brotgewürz und Salz zugeben und alles gut vermischen.
3. Den Teig in die Form geben und mit einem Teigschaber glatt streichen. Die Backform in den Backofen stellen und für 45 Minuten backen.

Tipp:

Zugabe von Kürbiskernen und Kürbiskernöl zum Teig.



Italienisches Eiweißbrot



FF5rMiKaZuBefortu (cg. 251 cStp.1605MieilBarkon

100 g getr. Tomaten
50 g schwarze Oliven
300 g Magerquark
5 Eier (M)
150 g gemahlene Mandeln
150 g Leinsamen
2 EL Sojamehl
4 EL Hafer-Schmelzflocken
1 ½ Pck. Backpulver
1 EL Tomatenmark
1 TL italien. Kräuter
(nach Belieben) | Salz

1. Den Backofen auf 170° vorheizen. Die Backform mit Backpapier auslegen. Tomaten klein würfeln. Die Oliven

2. Quark und Eier in einer Rührschüssel mit den Rührbesen
beim Backen 45 Minuten bei 170°C backen. Mit einem
Backstabchen prüfen, ob das Brot durchgebacken ist. Nach dem
Backen 10 Minuten ruhen lassen, bevor es aufgeschnitten wird.

3. Den Teig in die Form geben und mit einem Teigschaber
gleichmäßig ausbreiten. Das Brot in der Form für 1 Stunde bei 170°C
backen. Nach dem Backen 10 Minuten ruhen lassen, bevor es aufgeschnitten wird.

Nährwerte pro Scheibe

- ca. 155 kcal
- 10 g Eiweiß
- 11 g Fett
- 3 g Kohlenhydrate



Herzhafte Käsepuffer



Für 6 Puffer • 15 Min. Zubereitung • 20 Min. Backen

30 g Parmesan
2 Frühlingszwiebeln
1 Tomate
100 g körniger Frischkäse
(Hüttenkäse)
1 Ei
25 g Sojamehl
1 TL TK-8-Kräuter-
Mischung
Salz | Pfeffer

Nährwerte pro Stück

- ca. 65 kcal
- 7 g Eiweiß
- 4 g Fett
- 1 g Kohlenhydrate

1. Den Backofen auf 195° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Backofen auf 195° vorheizen. Die Frühlingszwiebeln und Tomatenwürfel mit Parmesan, körnigem Frischkäse, Ei, Sojamehl, Salz, Kräutermischung und Pfeffer gut vermischen. Aus dem Teig mit einem Löffel sechs Häufchen nebeneinander auf das Blech setzen und diese etwas glatt streichen.

2. Frühlingszwiebeln und Tomatenwürfel mit Parmesan, körnigem Frischkäse, Ei, Sojamehl, Salz, Kräutermischung und Pfeffer gut vermischen. Aus dem Teig mit einem Löffel sechs Häufchen nebeneinander auf das Blech setzen und diese etwas glatt streichen.

3. Aus dem Teig mit einem Löffel sechs Häufchen nebeneinander auf das Blech setzen und diese etwas glatt streichen.

4. Die Puffer im Ofen (Mitte) in 20 Min. goldbraun backen. Hier Kräuterquark und warm oder kalt servieren. Dazu passt



Paprika-Pizza



80 Min. Backzeit (12 Stücke) • 30 Min. Zubereitung •

150 g Leinsamen
80 g geriebener Parmesan
2 Eier (L) | Salz
1 rote Paprika
1 kleine rote Zwiebel
100 g geräucherter Tofu
100 g passierte Tomaten
(aus Glas oder Dose)
je 1 EL getr. Oregano und
Thymian
150 g geriebener Edamer
(30 % Fett i. Tr.)

Nährwerte pro Stück

- ca. 140 kcal
- 12 g Eiweiß
- 10 g Fett
- 1 g Kohlenhydrate

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig in der Mitte (Mitte) backen, bis der Pizzarand eine goldbraune Farbe angenommen hat.

2. Inzwischen die Paprika waschen, vierteln, weiße Trennwände und die Zentren entfernen. Die Viertel in Streifen schneiden.

3. Den nun festen Teig mit passierten Tomaten bestreichen und mit Paprikastreifen und Tofuwürfeln bestreuen. Mit den Kräutern bestreuen.

4. Die Pizza im Ofen (Mitte) weitere 15–20 Min. backen, bis der Käse gebräunt ist. Herausnehmen und sofort servieren.



Kräuter-Dickmilch-Suppe



Für 2 Personen • 10 Min. Zubereitung

½ Zitrone
1 Bund Basilikum
4 Frühlingszwiebeln
500 ml Dickmilch
einige Spritzer Tabasco
Salz | Pfeffer
4 Scheiben italienisches
Eiweißbrot (s. S. 63; oder
ein anderes Eiweißbrot)

1. Die Zitronenhälfte auspressen. Das Basilikum waschen und trocken tupfen. 50 g Basilikumblätter in einem Mixer fein hacken. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Dickmilch in einen Topf geben und aufkochen lassen. Die Frühlingszwiebeln und das Basilikum in die Suppe geben und gut umrühren.

2. Die Basilikumblätter mit den Frühlingszwiebeln, der Dickmilch und dem Zitronensaft in einem Mixer fein hacken. Die Suppe mit dem Zitronensaft, dem Pfeffer und dem Salz abschmecken.

3. Die Suppe auf Schalen oder tiefe Teller verteilen. Die übrigen Basilikumblätter streuen. Das Brot in feine Scheiben schneiden und in die Suppe geben.

Nährwerte pro Portion

- ca. 485 kcal
- 30 g Eiweiß
- 31 g Fett
- 19 g Kohlenhydrate



Sommersuppe mit Ei



Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • 30 Min. Kühlen

2 Eier (M)
300 g Joghurt (1,5 % Fett)
½ TL scharfer Senf
Salz | Pfeffer
100 g Radieschen
1 Bund Dill
2 Sesam-Mohn-Fladen
(s. S. 67; oder andere
Eiweißbrötchen)
2 EL Leinöl

1. Die Eier in 9 Min. in kochendem Wasser hart kochen, abgießen und abkühlen lassen. In kaltem Wasser die Eierschalen leicht abkratzen. Die Eier in 4-5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Eier mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.

2. Währenddessen die Radieschen putzen, waschen und in feine Stifte schneiden. Den Dill waschen und fein hacken. Die Radieschen und Dill in einem kleinen Topf mit Joghurt und Senf vermengen.

3. Die Suppe auf Schalen oder tiefe Teller verteilen. Die Eier und Radieschen darauf geben. Mit dem Dill bestreuen. Die Suppe mit Leinöl beträufeln.

Nährwerte pro Portion

- ca. 250 kcal
- 12 g Eiweiß
- 18 g Fett
- 8 g Kohlenhydrate

Tipp:

Beim Kühlen das Salz und Pfeffer in die Suppe geben. Das Salz und Pfeffer in die Suppe geben.

Hähnchenbrust mit Pilzen

Für 2 Personen • 45 Min. Zubereitung

Für die Hähnchenbrust:

- 2 Hähnchenbrustfilets
(à ca. 100 g)
- 1 Ei
- Salz | Pfeffer
- 2 Msp. Chiliflocken
- 3 EL Sojaflocken
- 1 TL Dinkelvollkornmehl
- 1 EL Rapsöl

Für das Pilzgemüse:

- 2 Frühlingszwiebeln
- 300 g weiße Champignons
- 300 g Pfifferlinge
- 4 getr. Tomaten
- 2 Fleischtomaten
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 EL Rapsöl
- 50 g Roquefort
- ggf. etwas Milch | Salz
- 1 EL gehackte Petersilie

Nährwerte pro Portion

- ca. 495 kcal
- 52 g Eiweiß
- 28 g Fett
- 9 g Kohlenhydrate

1. Die Hähnchenbrustfilets trocken tupfen. Ei mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken verquirlen. Die Filets in das Ei, Soja- und Dinkelmehl tauchen.

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 100° warm. Mit goldbraun braten.

3. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Getrocknete Pilze mit Stielen in Scheiben schneiden. Fleischtomaten waschen und klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Knoblauch schälen und fein würfeln.

4. Die Frühlingszwiebeln in einer Pfanne im Öl bei mittlerer Hitze 3 Minuten anbraten. Die Pilze und Knoblauch dazugeben und schmelzen lassen. Falls die Sauce zu dickflüssig ist, etwas Milch dazugeben. Das Gemüse salzen, die Petersilie unterheben. Die Filets mit den Pilzen auf Tellern anrichten.

Tipps:

Die Fleischtomaten können durch eine Fleischsoße ersetzt werden.

WÜRZIGER
GENUSS



Avocadocreme



800 kJ / 200 kcal (ca. 260 kJ, 60 kcal pro Stück) •

3 Eier (M)
25 g Agavendicksaft
50 g Sojamehl
50 g Dinkelvollkornmehl
500 g Erdbeeren
1 Avocado
1 EL Limettensaft
200 g Frischkäse
(max. 16 % Fett absolut)
2 EL gehackte
Pistazienkerne

Nährwerte pro Stück

- ca. 160 kcal
- 7 g Eiweiß
- 10 g Fett
- 9 g Kohlenhydrate

1. Den Backofen auf 175° vorheizen. Den Boden der Form
mit Backpapier auslegen. Die Eier mit Agavendicksaft
Dann Eischnee, Sojamehl und Vollkornmehl locker mit dem
Schneebeesen unterheben. Den Teig in die Form füllen und
im Ofen (Mitte) in ca. 20 Min. backen.

2. Inzwischen die Erdbeeren waschen und putzen, größere
Beeren halbieren. Die Avocado schälen und das Fruchtfleisch
Agavendicksaft und Frischkäse in einen hohen Rührbecher
geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.

3. Den Boden aus dem Ofen nehmen und aus der Form
lösen. Auf ein Backblech legen und auf dem Backblech
mit einem feinen Sieb abstreuen.

4. Zum Servieren die Avocadocreme auf dem Kuchen-
boden verteilen. Die Erdbeeren belegen. Zuletzt



GELINGT
LEICHT



Tag für Tag gesund genießen

Dr. Matthias Riedl, Deutschlands führender Ernährungsmediziner und Diabetes-Experte, zeigt, wie Sie mit der richtigen Ernährung Ihren Stoffwechsel in Balance bringen – alltagstauglich und ganz ohne Verzicht.

Dieses Kochbuch ist Ihr Begleiter zu mehr Energie, Wohlbefinden und stabilen Blutzuckerwerten.

Ob Frühstück, Mittag- oder Abendessen – Dr. Riedl und sein Team zeigen, wie vielseitig, lecker und genussvoll diabetesgerechte Ernährung sein kann.



www.gu.de

€ 22,00 [D]

ISBN 978-3-7589-0418-9

