

Inhaltsverzeichnis

4 Was wollen Sie wissen?

9 Diabetes kompakt

- 10 Von der Diagnose zum Behandlungsplan
- 16 Ihre Werte im Blick

23 Ein gesundes Gewicht

- 24 Das Gewicht ein Problem?
- 29 Leichter abnehmen, wenn es nötig ist

35 Die richtige Ernährung

- 36 Mit der Ernährung die Werte senken?
- 42 Vollwertig und vielfältig – die Grundlagen

47 So geht's: Ihr idealer Speiseplan

- 48 Die Komplizierten
- 55 Zucker und süße Alternativen
- 61 Fett ist nicht gleich Fett
- 64 Satt mit Proteinen
- 68 Die richtigen Durstlöscher



13

So behalten Sie die wichtigen Werte im Blick.



75

Mit unseren leckeren Rezepten ganz ohne Reue genießen



43

Prüfen Sie: Welche Lebensmittel lassen die Werte ansteigen?



26

Erfahren Sie, wie die Pfunde purzeln – ganz ohne Stress.



72 Rezepte

- 75 Gut gefrühstückt
- 95 Hauptgerichte satt – von salzig bis süß
- 147 Desserts – den Genuss verlängern
- 161 Backen – Tradition ganz modern

172 Hilfe

- 172 Rezepte
- 174 Stichwortverzeichnis



Die richtige Ernährung

Spezielle Diäten bei Diabetes sind von vorgestern. Heute dürfen Sie alles essen. Gut für Sie ist – genau wie für jeden Menschen – eine abwechslungsreiche Ernährung. Die Hauptsache ist, dass es schmeckt.



Eine Ernährung mit weniger Kohlenhydraten und mehr Bewegung im Alltag sind die Basis jeder Diabetes-Therapie. Es kann helfen, die Blutzuckerwerte zu verbessern. Im Idealfall braucht es dann gar keine blutzuckersenkenden Medikamente mehr. Diese Chance besteht besonders zu Beginn eines Diabetes Typ 2. Sie haben Ihre Therapie selbst in der Hand und müssen Ihren Speiseplan meist nicht groß umstellen.

Generell lässt sich sagen: Wenn Sie weniger Kohlenhydrate essen, die den Blutzucker erhöhen, und stattdessen mehr Gemüse sowie fett- und eiweißreiche Lebens-

mittel zu sich nehmen, werden Sie prima satt und tun Ihrer Gesundheit etwas Gutes. So erreichen Sie den Zielwert Ihres Blutzuckers, den Sie zusammen mit Ihrem Diabetesteam bestimmt haben.

Bei Kohlenhydraten müssen Sie sich nicht an strenge Mengenangaben halten. Sie entscheiden selbst über das „Wieviel“. Wenn Sie nach dem Essen Ihren Harn- oder Blutzucker messen, sehen Sie, ob es zu viele Kohlenhydrate waren – und können dann bei der nächsten Mahlzeit die Menge reduzieren. Ohnehin gilt: Beobachten Sie bei allen Ernährungsumstellungen Ihre Werte.

Mit der Ernährung die Werte senken?

Im Prinzip dürfen Sie essen, was Sie wollen. Sie sollten aber wissen, welche Nahrungsmittel sich günstig auf Ihren Blutzuckerspiegel auswirken.

→ **Es gibt nur einen Nährstoff**, der den Blutzuckerspiegel direkt beeinflussen kann: Das sind die Kohlenhydrate, die in in vielen Lebensmitteln unserer täglichen Ernährung vorkommen. Einige Kohlenhydrate lassen die Blutzuckerwerte langsamer, andere schneller ansteigen. Durch die richtige Auswahl von Kohlenhydraten können Sie den Körper gleichmäßig mit Zucker versorgen – denn Kohlenhydrate bestehen aus Zuckermolekülen.

Dass Kohlenhydrate die Blutzuckerwerte erhöhen, ist gut. Wir brauchen sie neben den anderen Nährstoffen Fett und Eiweiß, damit unser Körper die nötige Energie zum Leben erhält.

Mal schnell, mal langsam

Menschen mit Diabetes sind genauso auf Kohlenhydrate angewiesen wie alle Menschen. Bei ihnen ist aber der Stoffwechsel aus dem Takt geraten: Die Bauchspeicheldrüse produziert nicht mehr genug Insulin oder die Körperzellen können das Insulin nicht mehr richtig verarbeiten. Mit der Folge, dass das Insulin Mühe hat, den Zucker

im Blut in die Zellen zu befördern (siehe S. 12). Weniger Kohlenhydrate zu essen, wäre also eine Lösung, um die Zuckerwerte günstig zu beeinflussen.

Eine andere Lösung verbirgt sich in der Zusammensetzung der Kohlenhydrate. Sie besitzen nämlich eine unterschiedliche Anzahl von Zuckerbausteinen.

► **Ein Zuckerbaustein.** Es gibt sie mit einem einzigen Zuckerbaustein wie zum Beispiel bei Traubenzucker (Glukose), der im Obst enthalten ist. Wenn wir Traubenzucker essen, etwa ein Stück Schokolade oder eine Banane, steigt der Blutzuckerspiegel schnell an.

► **Mehrere Zuckerbausteine.** Andere Lebensmittel wie Mehl, Brot, Reis, Nudeln und Kartoffeln bestehen aus mehreren bis sehr vielen Zuckerbausteinen, der sogenannten Stärke. Auch sie wirken blutzuckererhöhend. Allerdings klettern bei diesen Kohlenhydraten die Blutzuckerwerte nur langsam in die Höhe. Essen Sie stärkehaltige Nahrung wie Nudeln und Kartoffeln also ruhig weiter. Nur weniger, als bisher gewohnt.



Erinnern Sie sich auch noch an das Zuckerverbot für

Menschen mit einem Diabetes? Dieses herrschte in Deutschland fast zum Ende des 20. Jahrhunderts. Dabei hatte der Mediziner Karl

Stolte bereits 1930 eine „freie Diät“ für Menschen mit Diabetes gefordert. Leider blieb er lange Zeit ein einsamer Rufer in der Wüste. Heute wissen wir es besser und das Zuckerverbot ist von gestern.

Low Carb nicht das Nonplusultra

Viele Menschen mit Diabetes schwören auf eine Low-Carb-Ernährung, also Essen mit „wenigen Kohlenhydraten“, um den Blutzuckerspiegel langfristig zu senken. Warum? Bei Low Carb wird der Kohlenhydratanteil so gering wie möglich gehalten. Immer wieder liest und hört man die Empfehlung, etwa 45 bis 60 Prozent seiner Ernährung mit Kohlenhydraten abzudecken. Allerdings sind diese Angaben nie richtig bewiesen worden.

Eine 2021 veröffentlichte große Metaanalyse zeigte, dass über die Hälfte der Studienteilnehmer mit Diabetes Typ 2 nach sechs Monaten mit einer Low-Carb-Diät einen guten HbA1c-Wert erzielte. Positive Effekte hatte Low Carb auch auf Insulinresistenz, Gewichtsverlust und Fettwerte. Die Sache hatte allerdings einen Haken: Bei Studien mit einer Dauer von mehr als sechs Monaten lösten sich die Vorteile der kohlenhydratarmen Ernährung in Luft auf. Vielleicht hatten die Teilnehmer nach der langen Zeit die Lust auf die Diät verloren und haben wieder mehr Kohlenhydrate gegessen.

Überlegen Sie sich also, ob Low Carb zu Ihnen passt und ob Sie tatsächlich dauerhaft weniger Nudeln und Brot essen wollen. Low Carb ist nicht automatisch gesund, wenn Sie dann zum Beispiel statt der Kohlenhydrate viel Fett und Fleisch zu sich nehmen.

Wenig Fett essen

Einen anderen Ansatz verfolgt Low Fat („wenig Fett“). Hier isst man wenige oder gar keine fetten Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Wurst und Butter. Da Fett mit 9kcal/g die meisten Kalorien enthält, können Sie auch mit dieser Methode Gewicht verlieren – aber nur, wenn Sie das Programm konsequent durchhalten.

→ Was ist Ihnen wichtig?

Fragen Sie sich, was Ihnen wichtig ist. Mögen Sie lieber Kohlenhydrate oder essen Sie doch gerne hin und wieder Salami und Gorgonzola?

Überlegen Sie, was Sie am ehesten reduzieren oder weglassen können.

Vollwertig und vielfältig – die Grundlagen

Ausgewogen und lecker zu essen ist Ihre Grundlage. Dabei dürfen Sie sich aber auch hin und wieder etwas Süßes gönnen.

→ **Unser Körper braucht Energie**, sogar wenn wir schlafen. Drei Nährstoffe – Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß – liefern diese Energie. Damit der Stoffwechsel reibungslos arbeiten kann, benötigen wir zudem Vitamine und Mineralstoffe.

Alles, was wir brauchen

Was heißt nun eigentlich vollwertig und vielfältig? Eine vollwertige Ernährung liefert ausreichend, aber nicht zu viel Energie, also Kalorien und alle lebensnotwendigen Nährstoffe. Dafür gibt es einen einfachen Rat:

- ▶ Essen Sie möglichst unverarbeitete Lebensmittel aus Getreideprodukten, Obst, Gemüse, Fisch, Fleisch, Milchprodukten, Kartoffeln, Butter und Öl.
- ▶ Gemüse könnte ruhig öfters als bisher gewohnt auf Ihrem Teller landen.
- ▶ Gute Eiweißquellen sind alle Kohlsorten, grünes Gemüse und vor allem Hülsenfrüchte wie Bohnen und Erbsen. Viel Eiweiß befindet sich in Fleisch und Fisch, Eiern und Milchprodukten.

Diese Empfehlungen gelten übrigens auch für Menschen ohne Diabetes. Mit dieser ge-

mischten Kost bekommt Ihr Körper alles, was er braucht. Am besten ist es, die Mahlzeiten frisch zuzubereiten. Auch tiefgefrorenes Gemüse ist gut, denn es enthält ebenso alle Vitamine und Nährstoffe.

Wie schon erwähnt, dürfen Sie alle Kohlenhydrate weiterhin genießen, selbstverständlich auch Nudeln, Reis und Kartoffeln. Es geht nur darum, die Menge der Kohlenhydrate im Blick zu behalten (siehe S. 48).

Fett liefert Energie und sorgt als Träger von Geschmacks- und Aromastoffen dafür, dass uns das Essen schmeckt. Die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K kann der Körper nur mithilfe von Fett aufnehmen. Eiweiß (Protein) versorgt den menschlichen Körper mit Aminosäuren und Stickstoff. Einige Aminosäuren kann der Körper nicht selbst herstellen, sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden (siehe S. 64).

Um fit zu bleiben, sind aber auch Vitamine und Mineralstoffe wie Kalzium und Magnesium unentbehrlich. Genauso brauchen wir Spurenelemente wie Fluor und Eisen. Ohne Vitamine und Mikronährstoffe sind wir anfälliger für Infekte und fühlen uns schneller müde und abgeschlagen.

Was wollen Sie trinken?

Unser Körper besteht im Durchschnitt zu 50 Prozent aus Wasser, abhängig von Alter, Gewicht und Geschlecht. Weil der Organismus das Wasser nicht speichern kann, muss ständig Flüssigkeit nachgeliefert werden. Trinken wir zu wenig, verschlechtert sich die Fließeigenschaft des Blutes und somit der gesamte Stoffwechsel. Abbauprodukte können schlechter über die Nieren ausgeschieden werden. Muskeln und Gehirn erhalten zu wenig Sauerstoff.

Für Menschen mit Diabetes ist es nicht nur wichtig, genügend zu trinken, sondern auch zu wissen, wie viele Kohlenhydrate in einem Getränk enthalten sind. Auf der sicheren Seite sind Sie mit Leitungswasser und stillem oder sprudelndem Wasser. Ebenso mit Tee und Kaffee, wenn sie pur genossen werden. In vielen Getränken finden sich dagegen reichlich Kohlenhydrate, die den Blutzucker erhöhen, daher aufgepasst (mehr dazu im Kapitel „Die richtigen Durstlöscher“, S. 68).

Das richtige Maß finden

Tun Sie sich daher mit einem leckeren Menü etwas Gutes. So oft es geht, sollten Sie sich selbst eine Mahlzeit zubereiten. Inspiration für tolle Gerichte finden Sie mit unseren Rezepten ab Seite 72. Hier brauchen Sie auch nicht mit dem Taschenrechner Kalorien und Nährwerte zu kontrollieren. Herrliche Zeiten im Vergleich zu früher, als Menschen mit Diabetes mit vielen ver-

meintlichen Verboten konfrontiert und zum Kauf von teuren „Diabetikerprodukten“ animiert wurden.

Die folgenden Vorschläge können Ihnen helfen, Ihren Essenstag zu gestalten:

- 1 Mahlzeiten.** Die Anzahl der Mahlzeiten können Sie flexibel gestalten. Viele Menschen kommen mit drei Hauptmahlzeiten über den Tag verteilt gut aus. Snacks und Zwischenmahlzeiten sind nicht verboten.
- 2 Mehr Gemüse, weniger Obst.** Essen Sie täglich drei Portionen Gemüse (aber wenig Mais). Bei Obst eher zurückhaltend sein, da viele Obstsorten den Blutzucker erhöhen (etwa Äpfel, Kirschen, Weintrauben und Bananen).
- 3 Beilagen sind Beilagen.** Behandeln Sie Getreideprodukte wie Reis, Nudeln, Brot oder Kartoffeln als das, was sie sind: Beilagen. Nehmen Sie als Maß für eine (ungekochte) Portion die eigene Hand. Daraus ergeben sich Mengen, die zu Ihrem Alter und zur Körpergröße passen.
- 4 Eiweiß satt.** Versuchen Sie öfters Eiweiß beziehungsweise Proteine auf den Teller zu legen. Reich an Proteinen sind zum Beispiel Fleisch, Fisch, Eier, aber auch Käse, Quark und Nüsse.
- 5 Fett ist besser als sein Ruf.** Top sind vor allem die ungesättigten Fette in Pflanzenölen und fettem Fisch. Verwenden Sie kaltgepresste Öle wie Olivenöl, Rapsöl, Lein-, Hanf- und

Die Komplizierten

Kohlenhydrate erhöhen den Blutzucker. Aber das ist erst mal kein Problem. Es kommt darauf an, wie viel Sie davon essen.

→ **Milch, Obst, Getreideprodukte usw.**

Hier stecken überall Kohlenhydrate drin – die chemisch gesehen aus Sauerstoff, Wasserstoff und Kohlenstoff bestehen. Kohlenhydrate nehmen den größten Anteil in unserer Ernährung ein und kommen in Form von Zucker und Stärke vor. Neben den anderen Nährstoffen Fett und Eiweiß versorgen Kohlenhydrate uns mit der nötigen Energie.

Ein weiterer Pluspunkt für unseren Körper und dessen Energiebedarf: Die Energiegewinnung, also der Umbau in Glukose, klappt mit ihnen schneller als bei Fett und Eiweiß.

Treibstoff Kohlenhydrate

Über Kohlenhydrate haben Sie in diesem Ratgeber schon einiges gelesen. Sie wissen bereits, dass sie den Zucker liefern, aus dem die Zellen die nötige Energie gewinnen. Und dass sie bei einer Diabetes-Erkrankung den Blutzucker in die Höhe treiben können. Aber Kohlenhydrate sind für Menschen mit Typ-2-Diabetes auch die wichtigste Stellschraube, um ihren Blutzucker in den Griff zu kriegen. Mit der Wirkung von Kohlenhydraten und der Bedeutung des glykämischen Index hatten wir uns schon im Kapi-

tel „Mit der Ernährung die Werte senken?“ (siehe S. 36) beschäftigt.

Unser Körper liebt Kohlenhydrate. Er kann sie besonders schnell zu Glukose zerlegen und direkt als Energiequelle nutzen. Besonders das Gehirn und die roten Blutzellen sind auf Glukose angewiesen. Aus diesem Grund sinkt der Blutzuckerspiegel nie auf null ab. Nur in Extremfällen wie zum Beispiel bei sehr langen Hungerphasen greift der Körper auch auf andere Energieformen wie Fett zurück.

Von einfach bis raffiniert

Kohlenhydrate bestehen aus Zuckermolekülen unterschiedlichster Anzahl. Neben komplexen Kohlenhydraten gibt es auch einfache Kohlenhydrate. In allen Kohlenhydraten verbergen sich mehr oder weniger lange Ketten aus Zuckermolekülen. Ob wir also Pasta, Äpfel oder Pommes essen: Letztendes bleibt, wenn die Zerlegung der Zuckerbausteine im Dünndarm abgeschlossen ist, nur ein Zuckermolekül übrig, die Glukose oder der Traubenzucker.

Zuckerbausteine existieren in unterschiedlich langen Ketten von Zuckermolekülen. Unser weißer Zucker, der Haushaltsszucker, gibt sich etwa mit zwei Einfachzu-

ckermolekülen zufrieden. Die Vielfachzucker setzen sich dagegen aus Tausenden von Traubenzuckerketten zusammen.

► **Einfachzucker (Monosaccharide):**

Glukose (Traubenzucker) und Fruktose (Fruchtzucker)

► **Zweifachzucker (Disaccharide):**

Milchzucker (Laktose), Malzzucker (Maltose), Haushaltzucker (Saccharose)

► **Vielfachzucker (Polysaccharide):**

Stärke in Getreide, Kartoffeln und Reis

Alles ist erlaubt

Kohlenhydrate finden sich reichlich in Nahrungsmitteln, die süß schmecken, in Kuchen oder Schokolade, aber auch in Obst. Obst ist wegen seiner Vitamine eigentlich ein gesundes Nahrungsmittel. Aber Äpfel, Birnen und Co. besitzen viel Fruktose (Fruchtzucker) und Traubenzucker, die den Blutzucker schnell erhöhen können. Milchzucker ist ebenfalls ein Kohlenhydrat und tummelt sich in Kuh-, Schafs- und Ziegenmilch. Auch pflanzliche Getränke wie Soja-, Mandel- und Hafermilch enthalten Kohlenhydrate und sind häufig mit Zucker gesüßt.

Viele unserer beliebtesten Nahrungsmittel sind kohlenhydratreich. Es sind Power-Nährstoffe, die Menschen mit Diabetes genauso brauchen wie andere Menschen. Daraus können Sie ohne schlechtes Gewissen Kohlenhydrate essen. Entscheidend ist nicht, dass Sie sie essen, sondern in welcher Menge. Folgende Nahrungsmittel enthalten zum Beispiel viele Kohlenhydrate:

- Brot, Brötchen, Knäckebrot, Toast, Zwieback
- Getreideprodukte wie Haferflocken und Müsli
- Kartoffeln, Kartoffelerzeugnisse (Bratkartoffeln und Kartoffelbrei)
- Reis und Nudeln
- Hirse, Hafer, Mais, Bulgur, Couscous
- Obst wie Bananen, Kirschen, Weintrauben
- Milch, Naturjoghurt, Kefir und Buttermilch (flüssige Milchprodukte)
- gezuckerte Milchprodukte, zum Beispiel Fruchtjoghurt oder -quark
- Süßigkeiten, Kuchen, salzige Knabberereien
- Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Erbsen

Wenn Sie Ihrem Blutzucker Gutes tun wollen, reduzieren Sie die Menge kohlenhydratreicher Lebensmittel, also zum Beispiel Nudeln und Kartoffeln. Stattdessen essen Sie im Gegenzug etwas mehr Eiweiß und Fett, und Sie werden genauso satt (siehe ab S. 61).

Bei purem Zucker sollten Sie eher zurückhaltend sein. Bei einfachen Kohlenhydraten, also den Einfach- und Zweifachzuckern, werden die Zuckermoleküle nämlich sehr schnell verdaut und erhöhen daher auch schnell den Blutzuckerspiegel. Wie Sie Zuckerfallen erkennen und trotzdem Süßes genießen können, erfahren Sie im Kapitel „Zucker und süße Alternativen“, S. 55.

Bei Getreide und Kartoffeln, den komplexen Kohlenhydraten, dauert der Blutzuckeranstieg etwas länger. Diese Lebensmittel brauchen auch länger, um aus dem Darm ins Blut überzugehen, und haben daher den Vorteil, länger satt zu halten.

→ Hier können Sie einsparen

Eine andere gute Möglichkeit, Kohlenhydrate einzusparen, ist Gemüse. Fast alle Gemüsesorten mit Ausnahme von Mais besitzen wenige bis sehr wenige Kohlenhydrate und erhöhen den Blutzuckerspiegel nicht.

Süße Stärke

Auch Stärke zählt zur Gruppe der Kohlenhydrate. Sie wird nur in Pflanzen gebildet und ist ein Vielfachzucker, der aus Tausenden miteinander verknüpften Zuckermolekülen besteht. Zunächst schmeckt Stärke überhaupt nicht süß. Aber versuchen Sie einmal, sehr langsam und gründlich ein Stück Brot zu kauen. Mit der Zeit und mit dem Speichel vermenigt, wird das Brot immer süßer. Das Kauen spaltet die langen Kohlenhydratketten in kurze Zuckermoleküle. Lebensmittel, die viel Stärke enthalten, machen gut satt. Dazu gehören Getreide und die daraus hergestellten Grundnahrungsmittel Brot und Nudeln. Auch Kartoffeln besitzen viel Stärke.

Kartoffeln sind zu Unrecht als Dickmacher verschrien. Zwar ist ihr Kohlenhydrat-

gehalt mit etwa 31 Prozent pro 200 g relativ hoch, aber die braunen Knollen bieten mehr Vorteile als gedacht: Neben dem vielen Vitamin B und C haben sie vergleichsweise wenige Kalorien, nämlich 69 Kalorien pro 100 g (gekochte Kartoffeln). Roher Reis enthält dagegen 93 Kalorien pro 100 g. In der Spitzengruppe liegen die Nudeln mit 150 Kalorien pro 100 g. Sowohl gekochter Reis als auch gekochte Nudeln haben 300 bis 400 kcal.

Wegen ihrer Kohlenhydrate lassen alle Lebensmittel aus Mehl- und Getreideprodukten den Blutzucker ansteigen. Egal, ob es sich um Brot, Brötchen, Kartoffeln, Reis oder Nudeln handelt. Eine Portion mit 100 g gekochtem Reis hat zum Beispiel einen Kohlenhydratanteil von 23 g. Ein Weizenbrötchen mit einem Gewicht von 45 g hat 25 g, und 100 g gekochte Nudeln enthalten etwa 25 g Kohlenhydrate.

Ballaststoffe – das Für und Wider

Zu den Kohlenhydraten mit vielen Zuckerausteinen zählen auch Ballaststoffe. Sie kommen hauptsächlich in Pflanzen vor. Beim Wort Ballaststoffe denkt man sofort an etwas Überflüssiges, Belastendes. Tatsächlich können Menschen diese Faserstoffe nicht oder nur eingeschränkt verdauen. Der Begriff stammt aus einer Zeit, in der bei Lebensmitteln nur der Energie- und Nährstoffwert zählte. Damit können Ballaststoffe nicht punkten. Ballaststoffe können für die menschliche Gesundheit eine wichtige Rol-

Kohlenhydratgehalt einzelner Lebensmittel

Lebensmittel	Kohlenhydratgehalt in g	Energiegehalt (kcal bzw. Kalorien)	KE = Kohlenhydrat- einheiten
1 geh. EL Zucker, 25 g	25	101	3
Bitterschokolade, 100 g	64	393	6
Honig, 20 g	15	62	2
Konfitüre, 25 g, 2 Teelöffel	16	64	3
Joghurt, 3% Fett, 150 g	7	103	1
Apfel, 150 g	25	90	3
Bananen, 150 g	30	135	3
Erdbeeren, 125 g	7	40	1
10 Haselnüsse	1	65	0
Blumenkohl, geko., 200 g	9	38	1
Fenchel, 300 g	15	57	2
Mais, roh, 200 g	37	178	4
Spinat, geko., 200 g	5	38	1
Zuckererbsen, 200 g	30	118	3
Brötchen, 45 g	25	128	3
Vollkornbrötchen, 65 g	32	142	3
Käsespätzle, 250 g	81	615	8
Apfelhefekuchen, 150 g	43	201	4
Mürbeteigboden, 300 g	164	1374	16

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Nährwertberechnungsprogramm



Gut gefrühstückt

Ein kleines süßes Frühstück?
Kräftig und sättigend soll es sein?
Bei wenigen Mahlzeiten gehen die
Vorlieben so auseinander wie beim
„Morgenessen“. Wählen Sie aus,
was zu Ihrem Tagesstart am besten
passt – aus Konfitüre oder grünem
Quark, Rührei oder warmem Müsli
oder vielleicht das Von-allem-etwas-
Frühstück.

Frischkäse-Lachs-Bagel

Für 1 Portion

- 1 kleine Handvoll Rucola
- ½ kleine rote Zwiebel
- 1 Bagel
- 30 g Frischkäse (17 % Fett)
- 1 Scheibe Räucherlachs oder Graved Lachs (30 g)

1. Rucola waschen, trockenschütteln und fein schneiden. Die Zwiebel schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden.
2. Den Bagel halbieren und beide Seiten mit dem Frischkäse bestreichen.
3. Zwiebelringe und Rucola auf der unteren Bagelhälfte verteilen, den Lachs drauflegen und die obere Bagelhälfte darüberlegen. Etwas andrücken und eventuell für unterwegs in eine Brotbox füllen oder in Folie wickeln.

Variante: Wer mag, würzt den Frischkäse mit etwas Meerrettich oder Senf. Und wer morgens noch keine Zwiebeln essen möchte, füllt stattdessen einige Rucolablättchen mehr in den Bagel.

Zeit: 5 Minuten

Pro Portion: 363 kcal (1 521 kJ); 15 g E, 12 g F, 46 g KH, 2 g Bst, 4 BE, 4,5 KE

Schinkenbrötchen mit Currybanane

Für 1 Portion

- 1 kleine Banane
- Salz, ½ – 1 TL mildes Currysauce
- 1 kleine Tomate
- 1 Kürbiskern- oder Sonnenblumenbrötchen
- 1 Scheibe gekochter Schinken (30 g)
- 2 Blätter Eisbergsalat

1. Die Banane schälen und mit einer Gabel in einer kleinen Schüssel zerdrücken. Mit wenig Salz und Currysauce würzen. Die Tomate waschen, trockenreiben und in ganz dünne Scheiben schneiden.
2. Das Brötchen halbieren und auf beiden Seiten dünn mit der Bananenpaste bestreichen. Die untere Hälfte mit den Tomatenscheiben und mit dem Schinken belegen.
3. Den Salat in dünne Streifen schneiden, auf dem Schinken verteilen und die obere Brötchenhälfte darüberklappen. Für unterwegs in eine Brotbox geben oder in Folie einwickeln.

Variante: Mit Putenbrust oder Kasseler-aufschliff belegen.

Zeit: 5 Minuten

Pro Portion: 1 347 kcal (1 454 kJ); 8 g E, 8 g F, 48 g KH, 6,5 g Bst, 4 BE, 5 KE



Chinanudeln mit Pute

Für 2 Portionen

250 g Putenbrustfilet
 6 EL Teriyaki-Sauce
 400 g Möhren
 Salz, 150 g Vollkornspaghetti
 100 ml Gemüsebrühe
 100 ml Fruchtsaft (z. B. Apfel-, Orangen- oder Multivitaminsaft)
 1–2 Messlöffel Johannisbrotkernmehl
 1 walnussgroßes Stück Ingwer
 ½ Bund Frühlingszwiebeln
 2 EL Rapsöl
 Pfeffer

1. Das Putenbrustfilet in Streifen schneiden, mit 2 EL Teriyaki-Sauce in einer Schüssel mischen.
2. Die Möhren schälen und in dünne Streifen schneiden.
3. Wasser mit Salz aufkochen, Spaghetti und Möhrenstreifen darin 7 bis 8 Minuten bissfest garen und in einem Sieb abtropfen lassen.
4. Gemüsebrühe mit Saft und Johannisbrotkernmehl verrühren, den Ingwer schälen und fein würfeln. Den Stielansatz

von den Frühlingszwiebeln abschneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden.

5. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Putenstreifen 2 Minuten scharf anbraten. Ingwer, Brühe-Saft-Mischung und die Nudeln mit den Möhren zugeben und einmal aufkochen lassen. Mit der restlichen Teriyaki-Sauce und Pfeffer abschmecken

6. Nudeln und Putenfleisch auf einem Teller anrichten und mit den Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

Info: Vollkornnudeln halten länger satt als ihre hellen Schwestern. Es gibt sie in unterschiedlichen Qualitäten: Probieren Sie die einzelnen Sorten, bis Sie eine gefunden haben, die Ihnen richtig gut schmeckt.

Variante: Auch mit Zuckerschoten köstlich. Sie brauchen nur 3–4 Minuten Kochzeit.

Zeit: 30 Minuten

Pro Portion: 605 kcal (2533 kJ); 45 g E, 15 g F, 68 g KH, 16 g Bst, 5,5 BE, 7 KE



Artischocken-Champignon-Pizza

Für 2 Portionen

175 g Dinkelmehl Type 630
 2 EL Weizenkleie
 ½ TL Salz
 ½ Päckchen Trockenbackhefe
 1 EL Olivenöl
 1 Knoblauchzehe
 2–3 Stiele Thymian
 (oder 1 TL getrockneter Thymian)
 150 g Pizzatomaten
 1 EL Tomatenmark
 Pfeffer
 120 g Artischockenherzen
 100 g Champignons
 50 g grüne oder schwarze Oliven
 40 g italienischer Hartkäse am Stück
 (z. B. Grana Padano)

1. Mehl, Kleie, Salz und Hefe in einer Schüssel mischen. Öl und 110 ml lauwarmes Wasser zugeben und mit den Knethaken des Handmixers zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Teigvolumen in etwa verdoppelt hat.

2. Den Backofen auf 220 °C vorheizen.
3. Knoblauchzehe schälen und fein hacken, Thymian waschen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Knoblauch und Thymian mit den Pizzatomaten und Tomatenmark verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Artischocken abtropfen lassen, den Stielansatz von den Champignons abschneiden und die Kappen mit einem Küchenpapier abreiben. Artischocken und Champignons in Scheiben schneiden. Die Oliven halbieren.

5. Den Teig direkt auf einem Backpapier zu einem ovalen Pizzaboden (ca. 25 cm x 35 cm) ausrollen und mit dem Backpapier auf ein Backblech ziehen.

6. Die Tomatensauce auf dem Pizzaboden verstreichen, Artischocken, Champignons und Oliven gleichmäßig darauf verteilen. Die Pizza auf der unteren Einschubleiste 15 bis 20 Minuten backen.

7. Den Käse fein reiben oder hobeln und auf der heißen Pizza verteilen.

Info: Der Teig ist morgens in wenigen Minuten zubereitet. Stellen Sie ihn in einer großen, gut schließenden Kunststoffdose in den Kühlschrank. Abends ist der Hefeteig ganz langsam perfekt aufgegangen und kann sofort ausgerollt und belegt werden.

Zeit: ca. 2 Stunden (davon 30 Minuten Arbeitszeit)

Pro Portion: 502 kcal (2 103 kJ); 21 g E, 16 g F, 65 g KH, 14 g Bst, 5,5 BE, 6,5 KE





Desserts – den Genuss verlängern

Nach dem Hauptgericht noch sitzen bleiben, ein Dessert genießen und das Essen ausklingen lassen – wen verlockt das nicht. Damit diese Verlockung nicht alle Bemühungen um die gesunde Lebensführung wieder ins Wanken bringt, hier ein paar Anregungen für gelungene Nachspeisen.

Erdbeeren mit Orangen-Zabaione

Für 2 Portionen

400 g Erdbeeren
 1 Eigelb (sehr frisch)
 ½ EL Zucker
 60 ml frisch gepresster Orangensaft
 (von 1 kleinen Saftorange)
 2 EL Orangenlikör
 eventuell einige Tropfen flüssiger Süßstoff
 geriebene Muskatnuss

1. Die Erdbeeren waschen, abtropfen lassen, die Blätter entfernen und die Früchte je nach Größe eventuell halbieren oder vierteln.
2. Eigelb, Zucker, Orangensaft und Likör in eine Metallschüssel füllen und über dem heißen Wasserbad mit dem Handmixer 2 bis 3 Minuten cremig schaumig aufschlagen. Eventuell mit etwas Süßstoff abschmecken.
3. Die Erdbeeren auf zwei Teller verteilen, die Zabaione daraufgeben und mit einem Hauch geriebener Muskatnuss bestreuen.

Info: Das Wasserbad sollte sehr heiß sein, aber nicht kochen.

Variante: Die Zabaione schmeckt auch mit Zimt, einem Hauch Nelke, Piment oder Macis.

Zeit: 20 Minuten

Pro Portion: 152 kcal (641 kJ); 4 g E, 4 g F, 21 g KH, 1,5 BE, 2 KE

Beeren-Grütze

Für 2 Portionen

100 g TK-Himbeeren
 2 TL Zitronensaft
 1 Messlöffel Johannisbrotkernmehl
 1 Päckchen Vanillezucker
 200 g TK-Berenenmix
 flüssiger Süßstoff
 4 EL Kochsahne (15%)

1. Die Himbeeren mit 5 EL Wasser, Zitronensaft, Johannisbrotkernmehl und Vanillezucker in einem Topf etwa 2 bis 3 Minuten köcheln lassen und mit einer Gabel zerdrücken.
2. Den Berenmix unterheben und bei geschlossenem Deckel auf der ausgeschalteten Platte stehen lassen, so bleiben die tiefgekühlten Früchte knackig und das Himbeerpüree kühlt schneller ab. Mit flüssigem Süßstoff bis zur gewünschten Süße abschmecken.
3. Die Grütze in Portionsschalen füllen und je 2 EL Sahne darübergeben.

Variante: Schmeckt auch mit pürierten Erdbeeren oder Rhabarber und tiefgekühlten Himbeeren als Einlage.

Zeit: 20 Minuten (davon 10 Minuten Arbeitszeit)

Pro Portion: 104 kcal (432 kJ); 2 g E, 4 g F, 13 g KH, 7 g Bst, 1 BE, 1 KE

