

„Das schmeckt mir und ist gesund“



Diabetes

Zu diesem Buch	12
Die „Zuckerkrankheit“	16
Was ist Insulin?	17
Wie erkennt man Diabetes?	18
Vorstufen von Diabetes	19
Wenn Wohlstand krank macht	19
Beschwerden, die zum Arzt führen	20
Wenn der Stoffwechsel entgleist:	
Das diabetische Koma	21
Sehstörungen und Entzündungen	22
Typ 1 oder Typ 2?	23
Volkskrankheit Diabetes	24
Vorbeugung ist wichtig!	25
Folgeschäden bei Diabetes	25
Diabetes „im Griff“: Die Einstellung	29
Mögliche Stoffwechsellentgleisungen bei Diabetes	30
Grundlagen der Behandlung:	
Ernährung und Bewegung	32
Kontrolle und Selbstkontrolle	35



Ernährung

Worauf es beim Essen und Trinken jetzt ankommt	38
Wie viel Energie liefern unsere Grundnährstoffe?	39
Kohlenhydrate – die unentbehrlichen Sattmacher	40
Was ist eine Kohlenhydrateinheit (KE) bzw. Berechnungseinheit (BE)?	45
Kohlenhydrat-Austausch-Tabelle	46
Getränke	57
Eiweiß – auf die Menge kommt es an	59
Fett: Leicht essen, dem Herzen zuliebe	60
Eiweiß-Fett-Tabelle	63
Mediterran genießen „auf gut Deutsch“	69
Gewürze	71
Vitamine und Mineralstoffe	72
Beispiel für Tageskostpläne	72
Hinweise zum Rezeptteil	78



Vorsuppen

Lauchsuppe	86
Blumenkohlsuppe	86
Hühnersuppe mit Curry	88
Mitternachtssuppe	89
Tomatensuppe mit Fleischklößchen	89
Zwiebelsuppe	90



Eintöpfe

Köstlich zubereitet: Eintöpfe – „Leckeres aus Omas Küche“	94
Feurige Kartoffelsuppe	96
Fleischklößchen auf Kohlrabi	97
Gemüse Eintopf mit Kräuterfrischkäse	98
Linseneintopf	99
Gemüse Eintopf mit Rindfleisch	100
Spätsommerlicher Eintopf mit Hackfleisch	102
Türkisches Bohnengericht	103



Fleischgerichte

Köstlich zubereitet: Fleisch – weniger ist mehr	106
Hirschbraten	108
Kalbsbraten	110
Putenrollbraten	110
Roastbeef	111
Schweinebraten	111
Köstlich zubereitet: Braten in der beschichteten Pfanne	112
Filetsteak mit Quark-Kräuter-Butter	113
Schweinegeschnetzeltes mit Champignons	114
Kalbsschnitzel, natur	116
Putenschnitzel mit Früchten	116
Rumpsteak mit Zwiebeln	117
Putengeschnetzeltes mit Käse	117
Schweineleber mit Zwiebeln	118
Köstlich zubereitet: Braten in der Bratfolie	119
Kasseler in der Bratfolie	120
Schweinekarree „Provence“	122

„Das schmeckt mir und ist gesund“



Fleischgerichte

Köstlich zubereitet:	
Braten auf dem Rost	123
Hähnchenkeule	124
Schweinshaxe	126
Schweinenacken	126
Köstlich zubereitet:	
Garen im Tontopf	127
Ente	128
Poularde	128
Köstlich zubereitet:	
Hinweise zum Grillen	129
Hammekotelett	130
Nackenkotelett	130
Köstlich zubereitet:	
Zubereitung von Hackfleisch	131
Hackfleisch – Grundrezept	132
Frikadellen	133
Hackbällchen, gekocht	133
Gefüllte Paprika	134
Hackbraten	135
Kohlrouladen	136
Köstlich zubereitet:	
So kochen Sie Fleisch	138
Gekochtes Rindfleisch mit Meerrettichsoße	139
Hühnerfrikassee mit Spargel	139

Köstlich zubereitet: Schmoren	140
Gulasch	141
Rinderrouladen	142
Rinderschmorbraten	142
Sauerbraten	143
Schweinelendchen	143
Schmorsteak Esterházy	144



Fischgerichte

Köstlich zubereitet:	
Fisch ist nicht gleich Fisch	148
Scholle, gebraten	150
Seelachs, gebraten	151
Fisch auf Gemüse	152
Fisch in Weißwein	153
Allgäuer Fisch	154
Portugiesischer Fisch	156
Köstlich zubereitet:	
Kochen und Garziehen von Fisch	157
Heilbuttschnitte mit Quark-Kräuter-Butter	157
Dorsch mit Senfsoße	158



Getreide und Hülsenfrüchte

Köstlich zubereitet: Getreide und Hülsenfrüchte als Hauptgericht	162
Ballastburger	163
Buchweizen-Gemüse-Pfanne	164
Bunte Nudeln mit italienischem Sugo	165
Buchweizen-Käsepfannkuchen mit Spinat	166
Grünkern-Champignon-Kohlrouladen	168
Hirse-Lauch-Bratlinge	169
Champignon-Vollkornnudel-Auflauf	170
Spinatnudeln mit Gorgonzolasoße	172
Vollkorn-Eierkuchen mit Champignon-Käse-Füllung	172
Vollkornnudel-Zucchini-Gratin	173
Vollkornspaghetti mit Ratatouille	174
Getreidemischung zur Herstellung von Müsli	176
Getreide-Müsli	176
Dinkel-Vollkornbrot	177



Kartoffelgerichte

Köstlich zubereitet:	
Kartoffel – die tolle Knolle	180
Bauernfrühstück	182
Bratkartoffeln	182
Béchamelkartoffeln	183
Gratinierte Blechkartoffeln	183
Pellkartoffeln mit Kräuterstippe	184
Kartoffelbrei	186
Kartoffel-Lauch-Gratin	186
Kartoffelpuffer mit Schmant	187
Kartoffelsalat	187
Kartoffelsalat, warm	188
Kartoffel-Walnuss-Bratlinge	189
Kartoffel-Tomaten-Auflauf	190
Rösti mit frischen Champignons	192

„Das schmeckt mir und ist gesund“



Gemüsegerichte

Köstlich zubereitet:

So schmeckt die Gemüseküche	196
Blumenkohl, Brokkoli	200
Erbsen	200
Blumenkohl mit Käsesoße	201
Champignons, frisch	202
Gratiniertes Rosenkohl	202
Gratinierte Tomaten	203
Grüne Bohnen	203
Brokkoli in Käse-Walnuss-Soße	204
Grünkohl	206
Jägerkohl	206
Kohlrabigemüse	207
Gurken-Tomaten-Gemüse	207
Möhren, frisch	208
Paprika-Gurken-Gemüse	208
Kohlrouladen, vegetarisch	210
Lauch, überbacken	210
Pfifferlinge, frisch	211
Porreegemüse	211
Rosenkohl	211
Paprikaschote, vegetarisch	212
Stangenspargel, Art des Hauses	214
Stangenspargel, frisch	214
Rotkohl	216
Ratatouille	216
Sauerkraut	216
Wirsingkohl	217
Weißkohl als Beilage zu Kohlrouladen	217



Köstliche Kleinigkeiten

Köstlich zubereitet: Kleinigkeiten für mittags und abends

	220
Apfel-Chutney	221
Apfelmeerrettich	221
Avocado-Grapefruit-Salat	222
Rindfleischsalat	222
Bauernsalat	224
Bunter Nudelsalat	224
Bayrischer Wurstsalat	225
Bunter Gemüseaufstrich	225
Ungarischer Bohnensalat	225
Quiche Lorraine	226
Champignon-Käse-Torte	227
Frühlingssalat mit Weizen	228
Hackfleisch-Käse-Torte	229
Sommerlicher Käsesalat	229
Eiersalat	230
Hot-Dog-Toast	230
Herzhafter Melonensalat	232
Joghurt-Remoulade	234
Käse-Kräuter-Topf	234
Püree aus roten Linsen	235
Quark-Kräuter-Butter	235
Krabbencocktail, exotisch	236
Schweinefilet-Camembert-Toast	236
Pizza	238



Salate und Rohkost

Köstlich zubereitet: Salate und Rohkost – die ideale Beilage	242
Joghurt-Mayonnaise-Soße	248
Joghurtsoße, süß	248
Zitronenmarinade	248
Kräutermarinade	249
Quarksoße	249
Bohnen/Wachsbohnen-Salat	249
Blumenkohlrohkost	250
Bunter Chinakohlsalat	250
Eisbergsalat	250
Chicoréesalat	251
Endivien-/Grüner Salat	251
Gurkensalat	251
Gemischter Salat mit weißen Bohnen	252
Gurken-Wachsbohnen-Salat	252
Kidneybohnen-Lauchsalat	253
Lauch-Apfel-Rohkost	253
Möhren-Apfel-Rohkost	254
Rettich-Apfel-Rohkost	254
Rote-Bete-Salat	255
Selleriesalat	255
Tomatensalat	256
Tomaten-Gurken-Salat	256
Tomaten-Endivien-/Grüner-/Feldsalat	257

Wachsbohnen-Endivien-/Grüner-Salat	257
Weißkohl-Rohkost	258
Zucchini-Rohkost	258



Süßspeisen

Köstlich zubereitet: Süßspeisen – Genuss ohne Reue	262
Köstlich zubereitet: Austauschabelle Obst	262
Köstlich zubereitet: Fruchtcremes	264
Aprikosencreme	265
Kirschencreme	265
Orangencreme	265
Pfirsichcreme	265
Stachelbeercreme	265
Brombeercreme	266
Erdbeercreme	266
Himbeercreme	266
Rote Johannisbeercreme	266
Köstlich zubereitet: Geleespeisen	267
Buttermilchgelee	268
Errötende Jungfrau	268
Fruchtgelee	268
Kirsch-Joghurt-Speise	268
Rote Apfelspeise	269
Saftgelee	269
Wein-Apfel-Gelee	269

„Das schmeckt mir und ist gesund“



Süßspeisen

Köstlich zubereitet: Kompotte 270

Köstlich zubereitet:

Joghurt- und Quarkspeisen 271

Himbeer-Joghurt-Eis 272

Joghurtspeise mit Kompott/Obst 272

Quarkspeise mit Kompott/Obst 273

Quarkeis mit heißen Kirschen 273

Köstlich zubereitet:

Milch-Flammeris 274

Birne Helene 275

Grießflammeri 275

Mandel-/ Rumflammeri 275

Pfirsich Melba / Tutti Frutti 275

Schokoladenflammeri 275

Vanilleflammeri 275

**Köstlich zubereitet: Süßspeisen
ohne KE-Berechnung** 276

Quark-Zitronen-Eis 276

Quarkcreme 277

Rhabarbercreme 277

Rhabarberkompott 277

Rotweingelee 277

Weincreme 277

Zitronencreme 277

**Köstlich zubereitet: Süßspeisen
mit KE-Berechnung**

278

Dänische Rote Grütze 278

Apfel-Pfannkuchen 278

Gefüllte Bratäpfel 280

Holunderbeersuppe mit
Schneeklößchen 280

Kiwicreme 281

Tropenmix 282

Quark-Apfel-Auflauf 282



Kuchen und Gebäck

**Köstlich zubereitet:
Kuchen und Gebäck**

286

Adventswaffeln 289

Altdeutscher Apfelkuchen 290

Erdbeertorte 291

Fruchtige Beertorte 292

Frühstücks-Gewürzstuten 293

Gewürzstuten 293

Harzer Apfelkuchen 294

Heidetorte 296

Joghurt-Himbeer-Torte 297

Kirsch-Quark-Torte 298

Mandelrolle mit Erdbeeren 300

Nusshalbmonde 301

Nussmakronen 302

Pflaumen-/Zuckerkekuchen 303

Nussrolle 304



Quark-Apfel-Torte	306
Quark-Rhabarber-Kuchen	307
Quarkbrötchen	308
Rhabarber-Schnee-Kuchen	310
Spekulatius	311
Vanillekipferl	312
Zitronengebäck	313
Zitronenherzen	314

Leserservice

Bücher zum Weiterlesen	316
Adressen, die weiterhelfen	318
Stichwortverzeichnis	321
Impressum	324