

Your favourite dishes

Diabetes-Kochbuch für Rea

Vorwort

Liebe Rea

Seit 2014 begleitet Dich Dein Diabetes. Das Essen ist seitdem für Dich aufwändiger geworden - jeden Morgen, jeden Mittag und jeden Abend musst Du Dein Essen wiegen, alle Kohlenhydrate darin berechnen, kontrollieren, welchen Blutzucker Du im Moment hast und einbeziehen, ob Du noch Sport machst oder eher ruhige Stunden folgen.

Das ist mühsam und ich kann nachvollziehen, dass diese Rechnerei Dir manchmal die Lust und die Freude am Essen verdirbt (auch wenn Dein Ausrufen nicht immer sein müsste 😊 ...).

Durch das Erstellen dieses Kochbuchs habe ich erst richtig erlebt, was Du jedes Mal vor dem Essen machst. Ich habe gemerkt, wie mühsam, anspruchsvoll und belastend es ist, die Kohlenhydrate jedes Mal zu erfassen und genau berechnen zu müssen, und nicht einfach loslassen zu können.

Essen ist Genuss und soll Freude machen. Deshalb möchte ich Dir mit diesem Kochbuch das Abwägen und aufwändige Rechnen erleichtern und somit das Essen wieder einfacher und unkomplizierter für Dich machen.

Das Anfertigen dieses Kochbuchs hat mich vieles gelehrt.

Nicht nur, wieviel Aufwand Einkaufen, Kochen, Anrichten, Küche aufräumen ist, sondern auch, dass Kochen Freude macht.

Hilfreich ist zudem, dass ich das Zeitmanagement mittlerweile besser im Griff habe und nun auch weiss, was ich Dir zubereiten kann, wenn Dein Blutzucker mal wieder sehr tief ist und Du schnell ein Mittagessen brauchst.

In diesem Kochbuch findest Du Deine Lieblingsrezepte, mit den entsprechenden Kohlenhydraten - so einfach wie möglich für Dich dargestellt.

Ich habe dieses Kochbuch in der Hoffnung verfasst, dass Du diese Rezepte Dein Leben lang geniessen kannst und Essen für Dich immer – trotz dem Diabetes – ein Genuss bleibt und Dir Freude bereitet.

En Guete und liebe Grüsse (always)

Mia

Anmerkung

- ➔ Die berechneten Kohlenhydrate in diesem Buch beziehen sich immer nur auf die angegebenen Mengen und die verwendeten Produkte. Verwendet man andere Produkte, beispielsweise Produkte einer anderen Marke, oder andere Mengen, müssen die Kohlenhydrate dementsprechend neu berechnet werden.
- ➔ Die Angaben zu den gekochten Gewichten sind Durchschnittswerte. Je nach Zubereitung können diese Werte variieren.
- ➔ Die Autorin hat alle Kohlenhydratinformationen zu den Rezepten sorgfältig und nach bestem Wissen berechnet. Dennoch sind alle Angaben ohne Gewähr. Eine Haftung für die Richtigkeit der Informationen wird ausgeschlossen.

Apfelgelee

Zutaten (für 3 Gläser)

ca. 1.5kg Äpfel (900ml Saft)

350g Zucker

1 Beutel GELFIX SUPER 3:1
(Dr. Oetker)

Kohlenhydrate

210g Kh

350g Kh

vernachlässigbar

- 1) Äpfel achteln, für 30min bei 120°C in den Steamer zum Entsaften, dann durch die Flotte Lotte geben, um den Saft auszupressen
- 2) Einen GELFIX SUPER Beutel 3:1 mit dem Saft und dem Zucker in einer grossen Pfanne gut verrühren
- 3) Alles unter Rühren bei starker Hitze zum Kochen bringen und unter ständigem Rühren mind. 3min sprudelnd kochen
- 4) Pfanne vom Herd nehmen und noch 1min rühren, bis der Schaum zerfallen ist
- 5) Für die Gelierprobe 1-2TL vom fertigen, heissen Kochgut auf einen kalten Teller geben. Falls die Gelierprobe nicht fest wird, den Saft einer Zitrone gut unterrühren
- 6) Sofort randvoll in vorbereitete Gläser (ca. 3.5dl Volumen) füllen, gut verschliessen, umdrehen und ca. 5min auf den Deckeln stehen lassen



Verteilt man das Gelee auf drei Gläser (je ca. 3.5dl Volumen), dann hat ein Glas 186g Kohlenhydrate, 1TL Apfelgelee (ca. 8g) hat 3.7g Kohlenhydrate.

Apfelkuchen

<i>Zutaten (für 1 Backblech)</i>	<i>Kohlenhydrate</i>
1kg säuerliche Äpfel	140g Kh
3EL Zitronensaft	keine Kh
375g Butter	vernachlässigbar
300g Zucker	300g Kh
Mark von 2 Vanilleschoten	keine Kh
500g Mehl	385g Kh
1TL Backpulver	keine Kh
6 Eigelb	keine Kh
1/8l Milch	6g Kh
6EL Rum	keine Kh
6 Eiweiss	keine Kh
40g Mandelblättchen	4g Kh

- 1) Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze 150°C)
- 2) Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und mehrmals parallel an der Oberfläche einschneiden, mit Zitronensaft beträufeln und zugedeckt zur Seite stellen
- 3) Butter mit Zucker und Vanillemark mit den Quirlen des Handrührers sehr schaumig rühren
- 4) Mehl und Backpulver mischen und sieben
- 5) Abwechselnd Eigelb, Mehlmischung und Milch, dann zum Schluss den Rum unterrühren
- 6) Das Eiweiss sehr steif schlagen, vorsichtig unterheben
- 7) Teig gleichmässig auf eine gefettete Saftpfanne streichen, mit Äpfeln belegen und mit den Mandelblättchen bestreuen
- 8) Im Backofen auf mittlerer Höhe ca. 40-50min backen



*Der ganze Kuchen hat 835g Kohlenhydrate,
ein Stück des Kuchens (ca. 6x6cm, 55g)
hat 20g Kohlenhydrate.*

Apfelmus

Zutaten (für 3 Gläser)

2kg Äpfel

100ml Wasser

Kohlenhydrate

280g Kh

keine Kh

- 1) Äpfel achteln, Blüte und Stiel entfernen
- 2) Die Äpfel mit dem Wasser auf mittlerer Stufe 20 min köcheln lassen, bis die Äpfel weich sind
- 3) Äpfel durch die „Flotte Lotte“ geben
- 4) Das Apfelmus in 3 Gläser (ca. 3dl Volumen) füllen



*Ein Glas Apfelmus hat 93g Kohlenhydrate,
1EL Apfelmus (ca. 35g) hat 3.5g Kohlenhydrate.*

Apple Crumble

Zutaten (für 4 Personen)

600g Äpfel

120g Butter

110g Zucker

180g Mehl

1 Msp Zimt

3EL Zitronensaft

2EL Zucker (braun, 35g)

1 Prise Salz

Kohlenhydrate

84g Kh

vernachlässigbar

110g Kh

139g Kh

keine Kh

keine Kh

35g Kh

keine Kh

- 1) Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze 190C), eine Auflaufform mit Butter ausfetten
- 2) Äpfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden, diese in die Auflaufform geben, mit Zitronensaft beträufeln und mit dem braunen Zucker bestreuen
- 3) Mehl mit Zucker, Salz und Zimt mischen, die Butter (noch kalt) in Stücke schneiden und hinzufügen, das Ganze zu einer krümeligen Masse verkneten
- 4) Die Masse gleichmässig über die Äpfel krümeln und im Backofen 30-40min auf mittlerer Höhe backen
- 5) Apple Crumble noch heiss servieren



*Der ganze Apple Crumble hat 368g Kohlenhydrate,
10g davon haben 4.4g Kohlenhydrate.*

Baguette

<i>Zutaten (für 2 Stück)</i>	<i>Kohlenhydrate</i>
500g Weizenmehl	385g Kh
6.5g Hefe	keine Kh
1.5dl lauwarmes Wasser	keine Kh
1.5dl warmes Wasser	keine Kh
1EL Salz	keine Kh

- 1) Am Vortag: 150g Weizenmehl und 1.5g Hefe mit dem lauwarmen Wasser verrühren, in einer abgedeckten Schüssel mind. 10h im Kühlschrank gehen lassen
- 2) Am Backtag: Teig 1h vor dem Backen aus dem Kühlschrank nehmen
- 3) Für den Brotteig 5g Hefe in dem warmen Wasser auflösen, 350g Mehl und das Salz dazugeben, unterarbeiten und 4min lang kneten
- 4) Vorteig beigeben, weitere 4min lang kneten
- 5) Teig in einer mit Mehl bestäubten Schüssel abgedeckt ca. 1h gehen lassen, zwischendurch 2 bis 3 Mal rund kneten
- 6) Teig halbieren und Brotstangen in Länge des Backblechs formen
- 7) Mit etwas Abstand auf bemehlte Leintücher legen, mit Mehl bestäuben
- Damit der Teig in Form bleibt, Tücher um die Baguettes zusammenschieben, sodass sie Falten schlagen
- 8) Abgedeckt bei Raumtemperatur 2h ruhen lassen
- 9) Nach 1h längs mit einem Messer einritzen

- 10) Ein mit Wasser benetztes Blech in den Backofen geben, vorheizen (Ober-/Unterhitze 230°C), Blech herausnehmen
- 11) Baguettes auf Bleche mit Backpapier legen und im Backofen zunächst 5min anbacken, dann Temperatur auf 210°C reduzieren und Baguettes für 25min backen



*Halbiert man den Teig genau, hat ein Baguette
192.5g Kohlenhydrate.
Eine Scheibe (ca. 2cm dick, 30g) hat 16g Kohlenhydrate.*

Blätterteig- Apfelrosen

<i>Zutaten</i> (für 12 Rosen)	<i>Kohlenhydrate</i>
wenig Butter	vernachlässigbar
2 Zitronen	keine Kh
4 Äpfel (ca. 400g)	56g Kh
2 rechteckig ausgerollte Blätterteige à 100g	104g Kh
2EL Zucker	35g Kh
2EL Puderzucker	20g Kh
4EL Apfelgelee	32g Kh

- 1) Muffinform mit Butter ausstreichen
- 2) Kerngehäuse der Äpfel entfernen, Äpfel ungeschält in dünne Scheiben schneiden, Zitrone auspressen, Zitronensaft über Apfelscheiben giessen
- 3) Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze 190°C)
- 4) Teige entrollen und je einen längs in 6 gleich breite Streifen schneiden
- 5) Teigstreifen mit Apfelgelee bestreichen
- 6) Apfelscheiben längs leicht überlappend auf der oberen Teighälfte aufreihen, sodass sie oben etwas über den Teig hinausschauen
- 7) Untere Teighälfte auf Apfelscheiben klappen, Zucker darüberstreuen

- 8) Streifen zu einer Rose aufrollen, in Muffinform verteilen
 - 9) In der unteren Backofenhälfte ca. 30min lang backen
 - 10) Rosen aus der Form lösen und mit Puderzucker bestreuen
- ➔ Lässt sich sehr gut mit Vanilleeis kombinieren



1 Rose (ca. 100g) hat 15.3g Kohlenhydrate.

Bruschetta

Zutaten (für 4 Personen)

Kohlenhydrate

4 Tomaten	keine Kh
1 Knoblauchzehe	keine Kh
½ Bund Basilikum	keine Kh
5El Olivenöl	keine Kh
½ TL Salz und Pfeffer	keine Kh

1 Baguette

- 1) Tomaten vierteln und entkernen, das Fruchtfleisch fein würfeln
- 2) Basilikum waschen und in feine Streifen schneiden, Knoblauchzehe häuten und sehr fein würfeln
- 3) Alles miteinander vermengen
- 4) Baguette in Scheiben schneiden (eine Scheibe 15g)
- 5) Brotscheiben bei mittlerer Hitze in einer Pfanne mit Olivenöl goldbraun rösten
- 6) Die einzelnen Scheiben mit dem Tomatenmix belegen und mit Basilikum garnieren



*1 Scheibe Baguette (15g) hat 7.5g Kohlenhydrate,
der Tomatenmix ist kohlenhydratfrei.*

Cantucchi

<i>Zutaten</i> (für ca. 72 Stück)	<i>Kohlenhydrate</i>
500g Mehl	385g Kh
350g Zucker	350g Kh
50g Butter	keine Kh
3 Eier	keine Kh
3 Päckchen Vanillezucker	24g Kh
400g ganze ungeschälte Mandeln	36g Kh
100g gehackte Mandeln	8.8g Kh
Salz	keine Kh
2TL Backpulver	keine Kh
1TL Vanillepaste	8g Kh

- 1) Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze 180°C)
- 2) Alle Zutaten, ausser den ganzen Mandeln, zu einem Teig verkneten, zuletzt die ganzen Mandeln einkneten (der Teig ist sehr klebrig)
- 3) Den Teig ca. 30min in den Kühlschrank stellen
- 4) Den Teig in ca. 30cm lange und 3cm dicke Rollen formen (geht am besten auf Backpapier)
- 5) Die Rollen auf Backpapier mit etwas Abstand zueinander auf ein Backblech legen
- 6) Ca. 30min im Backofen backen
- 7) Den Teig aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen, die Rollen in ca. 1cm breite Scheiben schneiden, diese nebeneinander mit der Schnittfläche nach oben auf das Backblech legen und noch einmal ca. 10min goldbraun backen



1 Cantucchi hat 11g Kohlenhydrate.

Flammkuchen

Rea-Style

<i>Zutaten (für 2 Personen)</i>	<i>Kohlenhydrate</i>
1 rechteckig ausgerollter Flammkuchenteig (280g)	84.6 Kh
Speckwürfel nach Wunsch (ca. 180g)	keine Kh
Crème fraîche nach Wunsch	1EL hat 0,6g Kh

- 1) Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze 220°)
- 2) Den Teig auf ein Backblech geben, mit der Gabel mehrfach einstechen
- 3) Den Teig mit der gewünschten Menge Crème fraîche bestreichen
- 4) Die Speckwürfel grosszügig darauf verteilen
- 5) Den Flammkuchen für ca. 20min in die Mitte des Backofens geben, bis der Teig am Rand knusprig ist



Ein halber Flammkuchen hat 43g Kohlenhydrate.

Fleischkäse mit Bratkartoffeln

Zutaten (für 4 Personen)

Kohlenhydrate

4 Scheiben Fleischkäse	keine Kh
600g festkochende Kartoffeln	54g Kh
3 Schalotten	keine Kh
Bratbutter	keine Kh
50g Butter	keine Kh

Bratkartoffeln:

- 1) Kartoffeln mit einer Bürste säubern, in Salzwasser/im Steamer nicht ganz weichkochen, über Nacht auskühlen lassen
- 2) In 3mm dünne Scheiben schneiden
- 3) Schalotten schälen und fein würfeln
- 4) Bratbutter in einer Pfanne erhitzen, Kartoffelscheiben und Schalotten goldbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Butter glasieren

Fleischkäse:

- 1) In etwas Bratbutter auf beiden Seiten anbraten



*150g Bratkartoffeln haben 13,5g Kohlenhydrate,
der Fleischkäse ist kohlenhydratfrei.*

Fleischkäse mit Spätzle und Erbsen

Zutaten (für 4 Personen)

Kohlenhydrate

1 Ofenfleischkäse (500g)

keine Kh

600g gebratene Spätzle

200g Kh

400g Erbsen (tiefgefroren)

40g Kh

Fleischkäse:

- 1) Ofen vorheizen (Ober-/Unterhitze 160°C)
- 2) Den Fleischkäse in der Form für 50min in den Ofen

Erbsen:

- 1) Für 10-15min bei 100°C mit etwas Butter im Steamer oder in der Pfanne erwärmen

Spätzle:

- 1) Siehe Anhang



*150g Spätzle haben 50g Kohlenhydrate,
der Fleischkäse ist kohlenhydratfrei und
100g Erbsen haben 10g Kohlenhydrate.*

Fleischschneeggli mit Salat

<i>Zutaten (für 24 Stück)</i>	<i>Kohlenhydrate</i>
1 rechteckig ausgerollter Blätterteig (320g)	115g Kh
300g Fleischkäse zum Selberbacken	keine Kh
Speckstreifen oder -würfel nach Wunsch	keine Kh
1 Ei	keine Kh
Salat nach Wahl	keine Kh
wenig Essig	keine Kh
wenig Öl	keine Kh

Schneeggli:

- 1) Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze 220°C)
- 2) Blätterteig mit der längeren Seite zu sich ausrollen
- 3) Den Fleischkäse aus der Form nehmen und auf dem Blätterteig verstreichen (ca. 2cm Rand auf jeder Seite freilassen)
- 4) Die Speckstreifen oder -würfel darauf verteilen
- 5) Den Teig längs satt aufrollen, in 24 ca. 1cm breite Scheiben schneiden
- 6) Die Scheiben flach auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen

- 7) Das Ei trennen, das Eigelb verrühren, die Schneggli damit bestreichen
- 8) Die Schneggli in den Backofen geben, nach 10min wenden, dann nochmals ca. 10min, bis die Oberfläche nach Wunsch gebräunt ist

Salat:

- 1) Salat anrichten (zu den Fleischschneggli passt z. B. Nüsslisalat oder gemischter Salat)
- 2) Salatsauce: siehe Rezept «Salat mit Linsen»



*1 Fleischschneggli hat 5g Kohlenhydrate,
der Salat ist kohlenhydratfrei.*

Fleischvögel mit Rösti-Fries

<i>Zutaten (für 4 Personen)</i>	<i>Kohlenhydrate</i>
4 Fleischvögel (von der Migros)	keine Kh
1 Packung Suppengemüse	keine Kh
2 Markknochen	keine Kh
2 Gläser Rindsfond	keine Kh
1EL Tomatenpüree	keine Kh
500ml Rotwein	13g Kh
1 Sack Rösti-Fries (McCain Naturaplan Bio Rösti-Fries)	132g Kh

Fleischvogel:

- 1) Suppengemüse rüsten: Zwiebel schälen, vierteln und mit einer Nelke bestecken, Lauch waschen und in ca. 2cm lange Stücke schneiden, Sellerie und Rüebli schälen und in ca. 1cm grosse Stücke schneiden
- 2) Fleischvögel in etwas Bratbutter auf allen Seiten auf hoher Stufe im Schmortopf anbraten, aus der Pfanne nehmen
- 3) Wieder etwas Bratbutter dazugeben und das ganze Gemüse in der gleichen Pfanne anbraten, Tomatenpüree hinzugeben, kurz mitrösten, mit Rotwein ablöschen
- 4) Fleischvögel dazugeben, Rotwein etwas einkochen lassen, Rindsfond dazugeben, aufkochen, dann Hitze

reduzieren und auf kleiner Stufe zugedeckt ca. 75min köcheln lassen

- 5) Fleischvögel herausnehmen, den Rest mit dem Pürierstab pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken
- 6) Falls Sauce noch zu dünn ist, bei mittlerer Hitze einkochen lassen
- 7) Fleischvögel in der Sauce erwärmen

Rösti-Fries:

- 1) Siehe Anhang



150g Rösti-Fries haben 33g Kohlenhydrate, die Kohlenhydrate des Fleischvogels und der Sauce sind in dieser Menge vernachlässigbar.

Gefüllte Tomaten

<i>Zutaten (für 7 Stück)</i>	<i>Kohlenhydrate</i>
7 grosse Tomaten	keine Kh
500g Rindshackfleisch	keine Kh
1 Zwiebel (gross, in Stücke geschnitten)	keine Kh
1 Knoblauchzehe (fein geschnitten)	keine Kh
2 Eier	keine Kh
je 2TL Salz und Pfeffer	keine Kh
1EL Senf	keine Kh
ca. 30g altes Brot	15g Kh
300g Wild Rice Mix	231g Kh

Gefüllte Tomaten:

- 1) Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze 180°)
- 2) Das alte Brot in Wasser einweichen und dann fest ausdrücken
- 3) Den Deckel der Tomaten abschneiden, die Tomaten mit dem Löffel aushöhlen, Inneres kleinschneiden oder pürieren, in den Bräter geben
- 4) Hackfleisch mit Zwiebel, Knoblauch, Eiern, ausgedrücktem Brot und Senf vermischen, salzen und pfeffern

- 5) Die Tomaten mit der Hackfleischmischung füllen, auf die pürierten Tomaten in den Bräter setzen
- 6) Ohne Deckel für ca. 30min in die untere Hälfte des Ofens
- 7) Deckel darauf und nochmals für 10min in den Ofen
- 8) Sauce anschliessend nach Wunsch noch etwas andicken (entweder mit Maizena oder mit etwas in Wasser aufgelöstem Mehl)

Reis:

- 1) Siehe Anhang



Die gefüllten Tomaten haben keine Kohlenhydrate (die Kohlenhydrate des Brotes, verteilt auf sieben Tomaten, sind vernachlässigbar), 2EL Reis haben 10g Kohlenhydrate.

Gehacktes mit Hörnli und Apfelmus

<i>Zutaten (für 4 Personen)</i>	<i>Kohlenhydrate</i>
600g gekochte Hörnli	150g Kh
500g Hackfleisch (Rind)	keine Kh
Öl zum Anbraten	keine Kh
½TL Salz, wenig Pfeffer	keine Kh
1 Zwiebel	keine Kh
1 Knoblauchzehe	keine Kh
2dl Fleischbouillon	keine Kh
1 Lorbeerblatt	keine Kh
1dl Rotwein	0.6g Kh
1EL Tomatenpüree	keine Kh

Gehacktes:

- 1) Das Hackfleisch in einer Bratpfanne mit dem Öl heiss werden lassen, das Fleisch portionenweise je ca. 3min anbraten, herausnehmen, Hitze reduzieren
- 2) Fleisch würzen, Bratfett auftupfen, evtl. wenig Öl begeben
- 3) Zwiebel, Knoblauchzehe und Lorbeerblatt andämpfen, alles mit dem Fleisch begeben, Fleischbouillon, Rotwein und Tomatenpüree dazugeben, aufkochen
- 4) Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren ca. 20min köcheln lassen
- 5) Lorbeerblatt entfernen, würzen

Hörnli:

- 1) Siehe Anhang

Apfelmus:

- 1) Siehe Rezept Apfelmus



*120g gekochte Hörnli haben 40g Kohlenhydrate, die Kohlenhydrate des Gehackten sind in dieser Menge vernachlässigbar,
1EL Apfelmus (35g) hat 3.5g Kohlenhydrate.*

Geschnetzeltes mit Rösti

<i>Zutaten (für 5 Personen)</i>	<i>Kohlenhydrate</i>
600g Pouletbrust	keine Kh
1l Halbrahm	6g Kh
300ml Weisswein	7.8g Kh
Salz, Pfeffer und Muskatnuss nach Bedarf	keine Kh
2dl Fleischbouillon	keine Kh
6 ungeschälte Kartoffeln (ca. 540g)	siehe Angabe unten
6EL Olivenöl	keine Kh

Geschnetzeltes:

- 1) Pouletbrust in mundgerechte Stücke schneiden
- 2) In Olivenöl (oder Bratbutter) kurz auf hoher Stufe anbraten, salzen und pfeffern
- 3) Mit Weisswein ablöschen und einkochen lassen
- 4) Den Halbrahm und die Bouillon hinzugeben
- 5) Aufkochen und ca. 15min auf kleiner Stufe köcheln lassen, abschmecken, evtl. mit Maizena andicken

Rösti:

- 1) Ca. 6 vom Vortag in Salzwasser gekochte Kartoffeln an der Röstiraffel reiben
- 2) Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen
- 3) In zwei Pfannen (je 28cm Durchmesser) je 2EL Olivenöl erhitzen
- 4) Die Kartoffeln auf beide Pfannen verteilen, andrücken (ca. 230g Kartoffeln pro Pfanne)
- 5) 15min auf mittlerer Stufe braten, mit einem Teller wenden und nochmals 10min auf der anderen Seite braten



Die Kohlenhydrate des Geschnetzelten sind in dieser Menge vernachlässigbar, eine halbe Rösti hat 63g Kohlenhydrate.

Himbeermuffins

<i>Zutaten (für 12 Muffins)</i>	<i>Kohlenhydrate</i>
120g weiche Butter	vernachlässigbar
2 Eier	keine Kh
120g Zucker	120g Kh
2 Prisen Salz	keine Kh
180g Sauerrahm	7g Kh
½EL Vanillezucker	1g Kh
200g Mehl	144g Kh
2TL Backpulver	vernachlässigbar
150g tiefgekühlte Himbeeren (Mclassic ungezuckert)	8.1g Kh
wenig Puderzucker zum Bestäuben	½ TL (pro Muffin) = 1g Kh

- 1) Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze 200°C)
- 2) Butter in Schüssel geben, rühren, bis sich Spitzchen bilden
- 3) Eier, Zucker und Salz hinzugeben, rühren, bis die Masse hell ist
- 4) Sauerrahm und Vanillezucker hinzugeben, mischen
- 5) Mehl und Backpulver hinzugeben, mischen
- 6) Himbeeren im Sieb leicht antauen lassen, vorsichtig unter den Teig mischen
- 7) Muffinförmchen in ein Muffinblech geben, Förmchen mit Masse füllen
- 8) Im Backofen in der Ofenmitte 20-25min backen
- 9) Nach dem Backen mit etwas Puderzucker bestäuben

→ Anstatt Zucker kann man auch 12g Assugrin verwenden,
dann hätte 1 Muffin 11g Kohlenhydrate.



1 Muffin hat 23g Kohlenhydrate.

Himbeerwähe

<i>Zutaten (für 1 runde Wähenform)</i>	<i>Kohlenhydrate</i>
1 Kuchenteig, 270g ausgewallt, rund, Coop Betty Bossi	111g Kh
1 Packung ungezuckerte Himbeeren von Mclassic (250g)	13,5g Kh
200ml Rahm	vernachlässigbar
2 Eier	keine Kh
2EL Zucker (ca. 30g)	30g Kh

- 1) Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze 235°C)
- 2) Den Teig mit Backpapier in eine Wähenform geben, mit der Gabel einstechen
- 3) Die Himbeeren darauf verteilen
- 4) Den Zucker, den Rahm und die Eier vermischen und vorsichtig darüber giessen
- 5) Wähe in der Ofenmitte ca. 30min backen



*Wenn man die Wähe in 8 Stücke schneidet,
hat 1 Stück (ca. 90g) 20g Kohlenhydrate.*

Klöße mit Würstchen

<i>Zutaten (für 4 Personen)</i>	<i>Kohlenhydrate</i>
1kg mehlig kochende Kartoffeln	150g Kh
250g Kartoffelmehl	207.5g Kh
1Tasse heisses Wasser	keine Kh
Salz, Pfeffer, Muskatnuss	keine Kh
2 Eigelb	keine Kh
2 Packungen Nürnberger Würstchen	keine Kh
etwas Bratbutter	keine Kh

Klöße:

- 1) Die Kartoffeln waschen, mit der Schale in Salzwasser kochen, dann schälen und mit der Kartoffelpresse in eine Schüssel pressen
- 2) Das Kartoffelmehl und das heisse Wasser dazugeben
Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen
- 3) Das Eigelb dazugeben, zügig zu einem glatten Teig verkneten, aus der Masse Klöße formen
- 4) Die Klöße vorsichtig in einen grossen Topf kochendes Salzwasser geben, Hitze reduzieren und 12-15min ziehen lassen

Würstchen:

- 1) Die Würstchen in wenig Bratbutter auf beiden Seiten anbraten

Sauce:

- 1) Siehe Rezept Rehragout/Rindsschmorbraten



*Wenn man aus der Masse 12 Klöße formt,
hat ein Klößchen 30g Kohlenhydrate,
die Würstchen sind kohlenhydratfrei.*

Laugenbrezel

<i>Zutaten (für 8 Stück)</i>	<i>Kohlenhydrate</i>
500g Weismehl	385g Kh
¾TL Salz	keine Kh
¼ Würfel Hefe (ca. 10g)	keine Kh
3dl Milch	15g Kh
2EL Honig	20g Kh
60g Butter (weich)	vernachlässigbar
2l Wasser	keine Kh
4EL Natron	keine Kh
1TL Meersalz	keine Kh

- 1) Hefe zerbröckeln, Mehl, Salz und Hefe in einer Schüssel mischen
- 2) Milch, Honig und Butter begeben, zu einem weichen, glatten Teig kneten
- 3) Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 ½ h aufs Doppelte aufgehen lassen
- 4) Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze 180°C)
- 5) Teig in 8 Portionen teilen, auf wenig Mehl zu ca. 40cm langen Strängen formen, die an den Enden dünner werden, Stränge zu 8 Brezeln formen
- 6) Wasser mit Natron aufkochen, dann auf kleine Stufe stellen
- 7) Je eine Brezel mit einer Schaumkelle ins leicht siedende Wasser geben, ca. 10s ziehen lassen, wenden, nochmals 10s ziehen lassen
- 8) Brezel mit genügend Abstand auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen, mit dem Salz bestreuen

- 9) Ca. 20min im vorgeheizten Backofen backen, herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen lassen



Eine Brezel (ca. 110g) hat 52g Kohlenhydrate.

Luftige

Limettencreme

<i>Zutaten (für 8 Portionen)</i>	<i>Kohlenhydrate</i>
6 Blatt Gelatine	keine Kh
2dl frisch gepresster Limettensaft (ca. 6 Limetten)	keine Kh
180g Puderzucker	180g Kh
500g griechischer Nature-Joghurt	22.5g Kh
Schale von 1 Bio-Limette	keine Kh
5dl Vollrahm	15g Kh

- 1) Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen
- 2) Limetten auspressen, die Hälfte des Saftes in einem Kochtopf erwärmen
- 3) Gelatineblätter von Hand ausdrücken und im warmen Saft auflösen
- 4) Restlichen Limettensaft mit dem Puderzucker verrühren und mit dem Gelatinesaft vermengen
- 5) Joghurt und Schale untermischen
- 6) Rahm steif schlagen und unter die Crème rühren
- 7) Crème auf Dessertgläser verteilen und in den Kühlschrank stellen

- Man kann das Rezept auch mit Zitronen zubereiten, dann benötigt man allerdings nur ca. 4 Zitronen, die Kohlenhydrate ändern sich nicht.



*1 Glas (mit ca. 130g Limettencreme) hat
20g Kohlenhydrate.*

Linzertorte

<i>Zutaten</i> (für einen runden Kuchen)	<i>Kohlenhydrate</i>
150g weiche Butter	vernachlässigbar
2 Eier	keine Kh
150g Zucker	150g Kh
1 Prise Salz	keine Kh
½ Zitrone	keine Kh
½TL Zimt, 1 Msp Nelkenpulver	keine Kh
200g gemahlene Nüsse	22g Kh
200g Mehl	144g Kh
200g Himbeerkonfitüre (Coop Hello family Konfitüre)	96g Kh
3-4EL Mehl	45g Kh

- 1) Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze 180°C)
- 2) Butter in eine Schüssel geben, rühren, bis sich Spitzchen bilden
- 3) Ein Ei, Zucker und Salz beifügen, rühren, bis die Masse hell ist
- 4) Die Schale der Zitrone begeben, Zimt, Nelkenpulver und Nüsse dazugeben, mischen
- 5) Mehl beifügen, verrühren
- 6) $\frac{2}{3}$ des Teigs auf dem Boden einer Kuchenform (Ø 24cm) auf Backpapier verteilen, am Rand etwas erhöht
- 7) Konfitüre auf den Teig geben
- 8) 3-4EL Mehl zum restlichen Teig geben, auswallen, Figuren ausstechen und auf die Konfitüre legen
- 9) Ein Ei verquirlen, den Rand des Kuchens und die Figuren damit bestreichen
- 10) 40-45min backen



*Wenn man den Kuchen in 8 Stücke schneidet,
dann hat ein Stück 57g Kohlenhydrate.*

Macarons (für ca. 30 Stück)

Zutaten Macaronhälften *Kohlenhydrate*

90g Eiweiss (ca. 3 Eier)	keine Kh
1 Prise Salz	keine Kh
30g Zucker	30g Kh
200g Puderzucker	200g Kh
110g gemahlene Mandeln	12g Kh
Lebensmittelfarbe in Puderform	43,4g Kh

Zutaten Buttercreme *Kohlenhydrate*

2 Eiweiss	keine Kh
100g Zucker	100g Kh
170g weiche Butter	vernachlässigbar
Mark von einer Vanilleschote	keine Kh
1EL Likör	vernachlässigbar
evtl. Lebensmittelfarbe	vernachlässigbar

Macaronhälften:

- 1) Gemahlene Mandeln mit Blitzhacker so fein wie möglich mahlen und durch ein feines Sieb in Schüssel geben
- 2) Puderzucker und Lebensmittelfarbe dazugeben, mischen
- 3) Eiweiss (genau 90g!) mit Salz nicht ganz steif schlagen, Zucker langsam einrieseln lassen und weiter schlagen, der Zucker soll ganz aufgelöst sein und wenn man das Messer durch den Eischnee zieht, soll der Schnitt sichtbar bleiben

- 4) Eischnee vorsichtig mit dem Spachtel unter die Mandel-Puderzuckermasse ziehen, die Masse muss glänzen und soll ganz langsam vom Spachtel laufen
- 5) Backbleche vorbereiten, Masse in einen Dressiersack mit einfacher runder Tülle füllen, regelmässig auf das Blech spritzen (ca. 3cm Durchmesser)
- 6) Bleche für 45min stehen lassen, die Macarons antrocknen lassen (kein Durchzug!)
- 7) Den Backofen auf 140° Umluft vorheizen, 15min backen
- 8) Macarons nach dem Backen mit dem Backpapier vorsichtig vom Blech ziehen, Blech befeuchten, dann das Backpapier mit den Macarons wieder auf das Blech ziehen, kurz warten (durch die Feuchtigkeit kann man sie danach ganz einfach vom Papier lösen)
- 9) Schalen auskühlen lassen, vom Papier nehmen und in eine gut verschliessbare Box legen
- 10) 48h im Kühlschrank stehen lassen

Buttercreme:

- 1) Zucker und Eiweiss über dem Wasserbad auf kleiner Stufe langsam aufschlagen, bis die Masse heiss ist (ca. 3min), der Zucker muss komplett aufgelöst sein
 - 2) Schüssel vom Wasserbad nehmen und auf höchster Stufe zu einer dicken glänzenden Merenguemasse schlagen (ca. 5min)
 - 3) Auf Rührwerk wechseln und Stück für Stück die weiche Butter dazugeben und vermengen, bis eine weiche Masse entsteht
 - 4) Vanillemark und Likör dazugeben und mit dem Spachtel darunterziehen, falls gewünscht, mit etwas Lebensmittel-farbe färben
 - 5) In eine Tülle füllen, auf jede zweite Macaronhälfte geben, die andere Macaronhälfte daraufsetzen
- ➔ Die Buttercreme kann im Kühlschrank eine Woche und im Gefrierschrank einen Monat aufbewahrt werden; sind die Macarons aber gefüllt, müssen sie in den nächsten drei Tagen gegessen werden.



1 Macaron hat 5g Kohlenhydrate.

Penne alla carbonara

<i>Zutaten (für 4 Personen)</i>	<i>Kohlenhydrate</i>
600g gekochte Penne	150g Kh
100g Speck- oder Schinkentranchen	keine Kh
wenig Butter	keine Kh
1-2 Knoblauchzehen	keine Kh
2dl Halbrahm	8g Kh
2 Eier	keine Kh
50g geriebener Parmesan	keine Kh
½TL Salz, wenig Pfeffer	keine Kh

Carbonara:

- 1) Den Speck fein schneiden und kross braten
- 2) Die Knoblauchzehen fein schneiden, beifügen, sofort auf kleine Stufe zurückschalten und unter Rühren andämpfen
- 3) Den Rahm, die Eier und den Parmesan in einem separaten Topf gut verrühren, langsam bis kurz vor den Siedepunkt erhitzen
- 4) Den Speck und den Knoblauch dazugeben

Penne:

- 1) Siehe Anhang



*120g gekochte Penne haben 40g Kohlenhydrate,
die Kohlenhydrate der Carbonara sind in dieser Menge
vernachlässigbar.*

Pouletcurry

<i>Zutaten (für 5 Personen)</i>	<i>Kohlenhydrate</i>
1EL Erdnussbutter	2g Kh
500g Edamame	55g Kh
ca. 700g Pouletbrust	keine Kh
1 Büchse Ananas 820g 490g Abtropfgewicht	73,5g Kh
3x Kokosnussmilch à 250ml	23.25g Kh
1EL Fischsauce	vernachlässigbar
Saft einer halben Zitrone	keine Kh
ca. 2EL rote oder gelbe Currypaste	12g Kh
Salz	keine Kh
ca. 2TL Sojasauce	vernachlässigbar
300g Basmatireis	231g Kh

Curry:

- 1) Pouletbrust und Ananas in mundgerechte Stücke schneiden
- 2) Kokosnussmilch in einen Topf geben, Currypaste und Erdnussbutter darin verrühren, aufkochen
- 3) Fischsauce, Zitronensaft und Sojasauce zugeben, abschmecken und salzen
- 4) Fleisch hineingeben und auf mittlerer Stufe köcheln (ca. 10min)
- 5) Edamame zugeben, nochmals 5-10min auf kleiner Stufe köcheln

Reis:

- 1) Siehe Anhang



*2 EL Reis haben 10g Kohlenhydrate,
9 mundgerechte Stücke Ananas (ca. 71g) haben
10g Kohlenhydrate,
die Kohlenhydrate des restlichen Currys sind in dieser
Menge vernachlässigbar.*

Rehragout mit Spätzle

<i>Zutaten (für 5 Personen)</i>	<i>Kohlenhydrate</i>
1 Zitrone	keine Kh
10 Wacholderbeeren	keine Kh
1TL schwarze Pfefferkörner	keine Kh
1.5dl roter Portwein	18g Kh
1.2kg Rehragout	keine Kh
1TL Salz	keine Kh
2 Zwiebeln	keine Kh
3EL Erdnussöl	keine Kh
1EL Tomatenpüree	keine Kh
5dl Wild- oder Rindsfond	keine Kh
1TL Preiselbeerkompott (20g)	5.7g Kh
4 Tranchen Bratspeck	keine Kh

Rehragout:

- 1) Von der Zitrone Zesten abziehen, mit Wacholderbeeren und Pfefferkörnern in einen Mörser geben und alles fein zerstoßen, wenig Portwein begeben
- 2) Rehragout mit Würzmischung gut mischen, 15min marinieren, das Fleisch salzen
- 3) Die Hälfte der Zwiebeln halbieren, mit dem Ragout in einem Schmortopf im Öl portionenweise ca. 3min kräftig anbraten, Tomatenpüree begeben und kurz mitbraten

- 4) Mit dem restlichen Portwein ablöschen, einkochen lassen, Fleisch dabei immer wieder umrühren, mit Fond ablöschen, Ragout zugedeckt auf kleiner Stufe 75min weich schmoren
- 5) Preiselbeeren daruntermischen, mit Salz abschmecken
- 6) Restliche Zwiebel grob hacken, Speck in Streifen schneiden
- 7) Speck knusprig braten, Zwiebeln dazugeben und kurz mitbraten
- 8) Fleisch anrichten und die Mischung als Garnitur darüber streuen

Spätzle:

- 1) Siehe Anhang



150g Spätzle haben 50g Kohlenhydrate, die Kohlenhydrate des Rehragouts sind in dieser Menge vernachlässigbar.

Rindsschmorbraten mit Polenta

<i>Zutaten (für 5 Personen)</i>	<i>Kohlenhydrate</i>
5 Wacholderbeeren	keine Kh
1EL schwarze Pfefferkörner	keine Kh
5dl kräftiger Rotwein	13g Kh
2.5dl Aceto balsamico	42.5g Kh
3dl Wasser	keine Kh
je 3 Lorbeerblätter und Nelken	keine Kh
100g Zucker	100g Kh
1.5kg Rindsschulter	keine Kh
je 2 Karotten und Zwiebeln	keine Kh
½ Sellerie (ca. 300g)	keine Kh
1 Stange Lauch (ca. 200g)	keine Kh
Salz, Pfeffer, 2EL Bratcreme	keine Kh
1-2EL Tomatenpüree	keine Kh

Rindsschmorbraten:

- 1) 2-4 Tage im Voraus: Wacholder und Pfeffer im Mörser zerdrücken, mit Zutaten bis und mit Zucker aufkochen, abkühlen lassen, Marinade in tiefes Porzellan- oder Glasgefäß giessen, Fleisch in Marinade legen, zugedeckt im Kühlschrank 2-4 Tage marinieren, jeden Tag wenden
- 2) Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze 180°C)
- 3) Fleisch aus der Marinade heben, trockentupfen, salzen und pfeffern, in heisser Bratcreme in einem Bräter mit Deckel rundum anbraten, Fleisch herausnehmen

- 4) Gemüse im Bratensatz 6-8min rösten, Tomatenpüree beifügen, kurz mitrösten
- 5) Marinade samt Gewürzen dazu giessen, Fleisch hineinlegen, zugedeckt im Backofen ca. 3.5h schmoren, Braten ab und zu wenden
- 6) Fleisch aus dem Fond nehmen, in Alufolie gewickelt etwas ruhen lassen, Fond durch ein feines Sieb in eine Pfanne giessen, um 1/3 einkochen
- 7) Braten in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, mit Sauce übergiessen

Polenta:

- 1) Siehe Anhang



*30g rohe Polenta (gekocht 175g) hat
22g Kohlenhydrate,
die Kohlenhydrate des Rindsschmorbratens sind in
dieser Menge vernachlässigbar.*

Rüeblikuchen

<i>Zutaten (für 1 runde Kuchenform)</i>	<i>Kohlenhydrate</i>
200g Rüebli	20g Kh
2 gehäufte EL Rohrzucker (60g)	60g Kh
60g Haferkleie	30g Kh
je 1 grosszügige Msp Ingwer- und Zimtpulver	keine Kh
1 gehäufte EL Kastanien- oder Weissmehl (ca. 18g)	14.4g Kh
1 Päckli Backpulver	keine Kh
125g Nature-Joghurt	6.75g Kh
2 Eier	keine Kh
2 Eiweiss	keine Kh
1 Prise Salz	keine Kh
170g Puderzucker	170g Kh
Saft einer halben Zitrone	keine Kh
2EL Wasser	keine Kh
1 Packung Marzipanrüebli Betty Bossi Coop	1 Rüebli = 6.5g Kh

- 1) Ofen vorheizen (Ober-/Unterhitze 180°C)
- 2) Rüebli waschen, rüsten, mit der Reibe fein raffeln und zur Seite stellen
- 3) In einer grossen Schüssel Zucker, Haferkleie, Ingwer- und Zimtpulver, Mehl und Backpulver mischen
- 4) Joghurt und die ganzen Eier unterrühren und die Rüebli untermischen

- 5) Eiweiss mit einer Prise Salz in einer separaten Schüssel mit dem Mixer steif schlagen und sorgfältig unterheben
- 6) Eine runde Springform etwas einfetten, Teigmasse in die Form füllen und ca. 35min in der Mitte des Ofens backen
- 7) Für den Zuckerguss: den Puderzucker, den Zitronensaft und das Wasser verrühren und auf dem erkalteten Kuchen verteilen



*Schneidet man den Kuchen in 12 Stücke, dann hat ein Stück 25g Kohlenhydrate,
1 Marzipanruebli hat 6.5g Kohlenhydrate.*

Salat mit Linsen

<i>Zutaten (für 1 Person)</i>	<i>Kohlenhydrate</i>
Salat nach Wunsch	keine Kh
60g Linsen	12g Kh
6EL Olivenöl	keine Kh
3EL Balsamicoessig	keine Kh
1EL Sojasauce	keine Kh
1 fein gehackte rote Chili	keine Kh
½ fein gehackte Knoblauchzehe	keine Kh
1TL Honig	7.5g Kh
Saft ½ Limette	keine Kh

Salat mit Linsen:

- 1) ½ l Wasser in einer Pfanne aufkochen, Linsen begeben
- 2) Nochmals aufkochen, Hitze reduzieren, offen auf mittlerer Stufe ca. 25min kochen, gut abtropfen, nach Belieben salzen
- 3) Salat rüsten, mit der Salatsauce mischen und den Linsen anrichten

Salatsauce:

- 1) Olivenöl, Balsamicoessig, Sojasauce, Chili, Knoblauchzehe, Honig und den Limettensaft mischen
- Hält im Kühlschrank, in einer Flasche gut verschlossen, drei Wochen



*1EL Linsen (15g) hat 3g Kohlenhydrate,
der Salat ist kohlenhydratfrei und die Kohlenhydrate
der Salatsauce sind in dieser Menge
vernachlässigbar.*

SchniPo mit Maiskolben

<i>Zutaten (für 5 Personen)</i>	<i>Kohlenhydrate</i>
5 Kalbsschnitzel à ca. 150g	keine Kh
2 Eier	keine Kh
8EL Paniermehl	57.6g Kh
3EL Mehl	11.25g Kh
500g Pommes Frites	166.7g Kh
3 Maiskolben, ca. 120g reiner Mais pro Kolben	79.2g Kh
Salz und Pfeffer	keine Kh
Bratbutter	keine Kh
wenig Butter	keine Kh

Schnitzel:

- 1) Schnitzel flachklopfen
- 2) Die Eier, das Mehl und das Paniermehl je in einen Teller geben, die Eier verquirlen
- 3) Etwas Salz in das Mehl und etwas Pfeffer in das Paniermehl geben, jeweils verrühren
- 4) Die flachgeklopften Schnitzel zuerst in dem Mehl, dann in den Eiern und zuletzt im Paniermehl wälzen
- 5) Etwas Bratbutter in eine Pfanne geben
- 6) Die Schnitzel in der Pfanne auf mittlerer Stufe auf beiden Seiten anbraten

Pommes Frites:

- 1) Den Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze 220°C)
- 2) Die Pommes auf ein gelochtes Backblech legen
- 3) Für ca. 40min in den Backofen geben

Maiskolben:

- 1) Wasser salzen und aufkochen
- 2) Die Maiskolben halbieren und in das kochende Wasser geben, für ca. 20min kochen
- 3) Die Maiskolben buttern und salzen



*90g Pommes haben 30g Kohlenhydrate,
ein paniertes Schnitzel hat 10g Kohlenhydrate und ein
halber Maiskolben hat 13g Kohlenhydrate.*

Schoggikuchen

<i>Zutaten (für eine Brownieform)</i>	<i>Kohlenhydrate</i>
200g weiche Butter	keine Kh
200g Zucker	200g Kh
200g Schokolade (1Tafel Vollmilch, 1Tafel Zartbitter)	100g Kh
6 Eier	keine Kh
200g gemahlene Mandeln	20g Kh
2EL Mehl	20g Kh
1 Prise Salz	keine Kh

- 1) Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze 190°C)
- 2) Butter und Zucker in einer Schüssel verrühren
- 3) Schokolade in eine dünnwandige Schüssel geben, über das nur leicht siedende Wasserbad hängen (Schüssel darf das Wasser nicht berühren)
- 4) Schokolade schmelzen, glattrühren und unter die Butter-Zucker-Masse rühren
- 5) Die Eier trennen, ein Eigelb nach dem anderen dazugeben, dann die Mandeln und das Mehl daruntermischen
- 6) Die Eiweisse mit dem Salz steifschlagen, auf die Masse geben und mit dem Gummischaber sorgfältig darunterziehen
- 7) Den Rand einer runden Springform (Ø 24cm) einfetten, den Boden mit Backpapier auslegen
- 8) Den Teig in die vorbereitete Form geben und für ca. 35min in der unteren Hälfte des Backofens backen
- 9) Herausnehmen, etwas abkühlen lassen



*Schneidet man den Kuchen in ca. 5x5cm Stücke
(ca. 40g), hat ein Stück 14g Kohlenhydrate.*

Schokoladen- malheur

<i>Zutaten (für 4 Personen)</i>	<i>Kohlenhydrate</i>
100g Zartbitterschokolade (70% Kakaoanteil)	33g Kh
100g Butter	vernachlässigbar
2EL Zucker (35g)	35g Kh
2 Eier	keine Kh
2 Eigelb	keine Kh
2 gehäufte TL Mehl (10g)	7g Kh

- 1) 4 Muffinförmchen gut einfetten und mit Mehl bestäuben
- 2) Schokolade und Butter im Wasserbad auf niedriger Stufe schmelzen lassen und verrühren
- 3) Ei, Eigelb und Zucker mit dem Schneebesen aufschlagen, bis die Mischung dickflüssig und hell ist
- 4) Schokoladenmasse langsam unter ständigem Rühren in die Eimasse einlaufen lassen
- 5) Mehl hineinsieben und unterheben
- 6) Masse in die Förmchen geben und mindestens 30min kaltstellen
- 7) Nicht erschrecken, wenn die Masse im Kühlschrank erst mousseartig und später buttrig wird, das verschwindet beim Backen wieder
- 8) Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze 230°C)

- 9) Schokoladenmalheurs für ca. 6min backen (Oberfläche muss fest sein)
 - 10) Die Schokoladenmalheurs ca. 1min ruhen lassen und sehr vorsichtig aus den Förmchen lösen
- ➔ Man kann die Schokoladenmalheurs sehr gut mit sauren Früchten kombinieren, wie z.B. mit Passionsfrüchten oder roten Johannisbeeren



1 Schokoladenmalheur hat 18.5g Kohlenhydrate.

- ➔ Achtung: führt zu einem schnellen Blutzucker-Anstieg!

Schupfnudeln mit Apfelmus

<i>Zutaten (für 4 Personen)</i>	<i>Kohlenhydrate</i>
½kg mehlig kochende Kartoffeln	45g Kh
100g Mehl	77g Kh
50g Weizengriess	35g Kh
1 Eigelb	keine Kh
50g Butter	keine Kh
2EL Mohn	vernachlässigbar

Schupfnudeln:

- 1) Kartoffeln kochen, schälen und etwas abkühlen lassen
- 2) Durch eine Kartoffelpresse drücken, mit Mehl, Griess, einer Prise Salz, Butter und Eigelb zu einem Teig kneten
- 3) Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu daumendicken Rollen formen, in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden und zu fingerdicken Nudeln formen
- 4) Nudeln in leicht gesalzenes kochendes Wasser geben, vorsichtig umrühren und schwach wallen köcheln, bis sie an der Oberfläche schwimmen (ca. 5min)
- 5) Nudeln aus dem Wasser heben, gut abtropfen lassen
- 6) Butter in eine Pfanne geben, 1EL Zucker hinzugeben, Zucker auflösen, 2EL Mohn und die Nudeln hinzugeben, bei mittlerer Hitze goldbraun braten

Apfelmus:

- 1) Siehe Rezept Apfelmus



*30g Schupfnudeln haben 10g Kohlenhydrate,
1EL Apfelmus hat 3.5g Kohlenhydrate.*

Spaghetti Napoli

Zutaten (für 4 Personen)

Kohlenhydrate

600g gekochte Spaghetti	150g Kh
1 Zwiebel	keine Kh
5EL Olivenöl	keine Kh
750g gehackte Tomaten (aus der Dose)	keine Kh
3EL Tomatenmark	keine Kh
Basilikum/Oregano	keine Kh
Salz und Pfeffer	keine Kh

Tomatensauce:

- 1) Die Zwiebel würfeln und im Olivenöl andünsten
- 2) Die Tomaten und das Tomatenmark dazugeben, mit Basilikum oder Oregano würzen
- 3) Sehr sparsam salzen und pfeffern
- 4) Ca. 1h auf kleiner Stufe milde köcheln lassen und gelegentlich umrühren

Spaghetti:

- 1) Siehe Anhang



*120g gekochte Spaghetti haben 40g Kohlenhydrate,
die Tomatensauce ist kohlenhydratfrei.*

Stroganoff mit Reis

<i>Zutaten (für 4 Personen)</i>	<i>Kohlenhydrate</i>
8-12 Rindsplätzli (je ca. 40g)	keine Kh
2EL Bratbutter	keine Kh
¾ TL Salz, wenig Pfeffer	keine Kh
2 Zwiebeln	keine Kh
2 Knoblauchzehen	keine Kh
1 roter Peperoncino	keine Kh
je 1 rote und gelbe Peperoni	keine Kh
2EL Paprika	keine Kh
2EL Tomatenpüree	keine Kh
2dl Fleischbouillon	keine Kh
100g Crème fraîche	1EL hat 0.6g Kh
100g Essiggurken	keine Kh
1EL Peterli	keine Kh

Stroganoff:

- 1) Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze 80°C)
- 2) Fleisch in Streifen schneiden, portionenweise in der heissen Bratbutter beidseitig je ca. 2min anbraten, würzen, im Ofen warm stellen
- 3) Die Zwiebeln, die Peperoncino und die Peperoni in feine Streifen schneiden, die Knoblauchzehen in Scheibchen schneiden und alles zusammen andämpfen

- 4) Paprikapulver und Tomatenpüree beifügen, kurz mitdämpfen, mit Bouillon ablöschen
- 5) Zugedeckt auf kleiner Stufe ca. 15min köcheln lassen
- 6) Essiggurken in feine Streifen schneiden
- 7) Fleisch und Essiggurken begeben, mischen
- 8) Crème fraîche darauf verteilen, mit Peterli bestreuen

Reis:

- 1) Siehe Anhang



Die Kohlenhydrate des Stroganoff sind in dieser Menge vernachlässigbar, 1 EL Reis hat 20g Kohlenhydrate.

Tomaten im Hemd

<i>Zutaten (für 4 Personen)</i>	<i>Kohlenhydrate</i>
6 grosse feste Fleischtomaten	keine Kh
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle	keine Kh
100g Bratspecktranchen	keine Kh
1 Becher Nature-Joghurt	180g Kh
2EL Crème fraîche	1.2g Kh
1 Bund Schnittlauch	keine Kh
2 Eier	keine Kh
150g Paniermehl	107g Kh
2EL Olivenöl	keine Kh

- 1) Den Stielansatz der Tomaten keilförmig herausschneiden, dann die Tomaten in dicke Scheiben schneiden, beidseitig mit Pfeffer und Salz würzen und kurz ziehen lassen
- 2) Den Bratspeck in Streifen schneiden, dann fein hacken
- 3) Den Speck in einer Bratpfanne im eigenen Fett langsam knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen
- 4) Joghurt, Crème fraîche, etwas Salz und Pfeffer verrühren, den Speck darunter mischen
- 5) Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und beifügen
- 6) In einem Suppenteller die Eier gut verquirlen, das Paniermehl in einen zweiten Teller geben
- 7) Die Tomaten zuerst im Ei, dann im Paniermehl wälzen, die Panade leicht andrücken
- 8) Olivenöl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen

- 9) Die Tomatenscheiben im heissen Olivenöl goldbraun braten
- 10) Mit der zuvor zubereiteten Speck-Joghurt-Sauce anrichten



*1 Tomate im Hemd hat 18g Kohlenhydrate,
die Kohlenhydrate der Sauce sind vernachlässigbar.*

Tortillas

<i>Zutaten (für 5 Personen)</i>	<i>Kohlenhydrate</i>
16 weiche Weizentortillas von Pancho Villa	1 Stück = 22g Kh
700g Pouletbrust	keine Kh
1 kleine Büchse gehackte Tomaten Qualité & Prix (400g)	13,6g Kh
Salat	keine Kh
1 kleine Büchse rote Kidneybohnen MClassic (310g)	43,4g Kh
1 kleingehackte Zwiebel	vernachlässigbar
Salsa	vernachlässigbar
Crème fraîche	1EL hat 0.6g Kh

- 1) Tortillas voneinander trennen, jeweils 8 in Alufolie einpacken, im Ofen erwärmen (Ober-Unterhitze 180°)
→ Nicht zu lange erwärmen, sonst werden sie hart
- 2) Poulet in mundgerechte Stücke schneiden, auf grosser Stufe anbraten, salzen und pfeffern
- 3) Bohnen abgiessen und mit Wasser gut abspülen, in einer Pfanne mit der Zwiebel auf mittlerer Stufe leicht anbraten
- 4) Gehackte Tomaten pürieren und zu den Bohnen geben, mit Salz und Pfeffer würzen
- 5) Salat waschen, in Blätter teilen / schneiden
- 6) Crème fraîche und Salsa in Schüsselchen geben
- 7) Tortillas anrichten



1 Tortilla mit 2,5 Esslöffeln Bohnen/Tomaten und beliebig viel der anderen Zutaten hat 27g Kohlenhydrate.

Vanillecreme mit Himbeersauce

<i>Zutaten</i> (4 Portionen)	<i>Kohlenhydrate</i>
4 Becher Fine Food Crème à la Vanille	15,6g Kh
300g ungezuckerte Himbeeren von Mclassic	16.2g Kh
60g Puderzucker	60g Kh
3EL Orangensaft	3.3g Kh
5EL Rotwein	1.3g Kh

- 1) Himbeeren auftauen, einige zur Seite stellen, die restlichen mit Puderzucker pürieren und durch ein Sieb streichen
- 2) Orangensaft und Rotwein begeben, umrühren und kühl stellen
- 3) Je ein Becher Crème à la Vanille in Dessertschälchen verteilen
- 4) Himbeersauce in die Mitte geben, mit einem Löffel leicht unter die Crème ziehen, sodass eine Marmorierung entsteht
- 5) Mit einigen Himbeeren verzieren



*1 Portion (also ein Viertel der hergestellten
Creme) hat 24g Kohlenhydrate.*

Waffeln

Zutaten (ca.150 Stück)

Kohlenhydrate

500g Butter

vernachlässigbar

500g Zucker

500g Kh

4 Eier

keine Kh

1 Packung Vanillezucker

8g Kh

2EL Kirsch

vernachlässigbar

1 Prise Salz

keine Kh

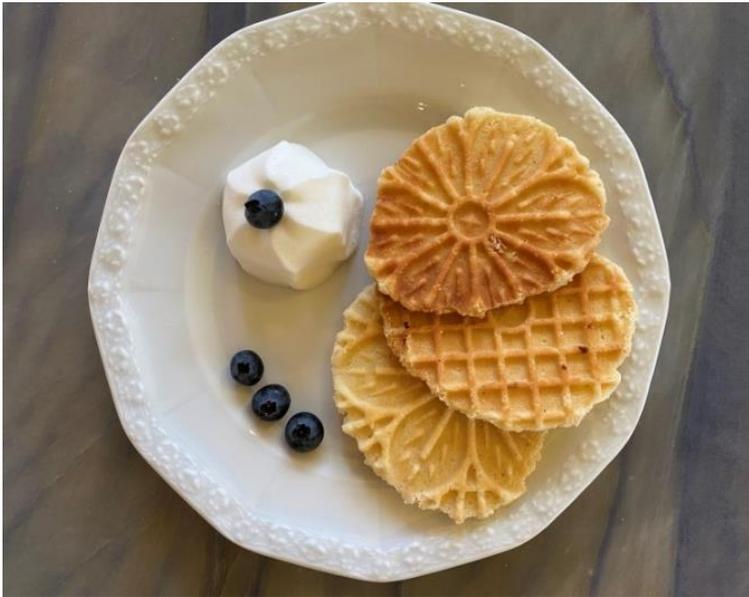
Schale einer Zitrone

keine Kh

1kg Mehl

770g Kh

- 1) Butter schaumig rühren, abwechselnd Zucker und Eier begeben
- 2) Die anderen Zutaten hinzugeben, gut verrühren
- 3) Teig zu Rollen formen und für ca. 2h im Kühlen stellen
- 4) Teig in Scheiben (ca. 1cm dick) schneiden
- 5) Scheiben im Waffeleisen backen
- 6) Waffeleisen zwischendurch immer wieder mit einem Küchenpapier sauberwischen, sonst werden die Waffeln am Rand schwarz



1 Waffel hat ca. 10g Kohlenhydrate.

Wienerle im Teig

Zutaten (12 Stück)

Kohlenhydrate

1 rechteckig ausgerollter Blätterteig 320g	115g Kh
12 Wienerle	keine Kh
1 Ei	keine Kh

- 1) Ofen vorheizen (Ober-/Unterhitze 220°C)
- 2) Den Blätterteig längs in 12 Streifen schneiden
(1 Streifen ist ca. 3,5cm breit)
- 3) Jeweils einen Streifen um ein kaltes Wienerle wickeln
- 4) Die umwickelten Wienerle auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen
- 5) Das Ei trennen, zu dem Eigelb wenig kaltes Wasser geben und verquirlen
- 6) Den Blätterteig mit dem verquirlten Eigelb bestreichen
- 7) Wienerle für ca. 12min in den Backofen



1 Wienerle im Teig hat 10g Kohlenhydrate.

Zopf

<i>Zutaten (1Zopf)</i>	<i>Kohlenhydrate</i>
500g Mehl	385g Kh
1 ½ TL Salz	keine Kh
1TL Zucker	5g Kh
60g weiche Butter	vernachlässigbar
1/3 Würfel Hefe (15g)	keine Kh
3dl Milch	14.4g Kh
1 Ei	keine Kh

- 1) Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze 200°C)
- 2) Das Mehl in eine Schüssel geben, das Salz und den Zucker dazugeben, die Butter beifügen und zerkleinern
- 3) Die Hefe in der Milch auflösen, das Mehl mit der Flüssigkeit von der Mitte aus anrühren
- 4) Teig gut kneten, bis er glatt und geschmeidig ist, zugedeckt an der Wärme auf das Doppelte aufgehen lassen
- 5) Teig zu zwei gleich langen Strängen formen, die in der Mitte etwas dicker sind, Zopf flechten und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen
- 6) Das Ei verklopfen, den Zopf zweimal damit bestreichen und nochmals aufgehen lassen
- 7) Den Zopf für 35-40 min im Backofen backen



*Der ganze Zopf hat 377.4g Kohlenhydrate,
eine Scheibe (1cm breit, 40g) hat 20g Kohlenhydrate.*

Anhang

Reis:

- 1) **Wild Rice Mix:** 1TL Salz in 1l Wasser zum Kochen bringen, 250g Reis dazugeben, einmal umrühren, zugedeckt auf kleiner Stufe 18-20min lang kochen lassen, den Reis durch ein Sieb abgiessen und gut abtropfen lassen
- 2) **Langkornreis:** 2l Wasser zum Kochen bringen, 250g Reis und 1EL Salz dazugeben, aufkochen, Hitze reduzieren, offen auf mittlerer Stufe ca. 20min lang kochen lassen, durch ein Sieb abtropfen
- 3) **Basmatireis:** 300g Basmatireis im Sieb unter fließendem kaltem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist, gut abtropfen, 4.5dl Wasser und ½TL Salz mit dem Reis aufkochen, dann zugedeckt auf kleinster Stufe ca. 15min lang quellen lassen, dabei Deckel nie abheben, Reis mit einer Gabel lockern

➔ *100g gekochter Reis haben 25g Kohlenhydrate, 1EL Reis hat 6.5g Kohlenhydrate.*

Teigwaren (Hörnli/Penne/Spaghetti):

- 1) Wasser aufkochen, Salz begeben, Teigwaren dazugeben, al dente kochen (Hörnli und Penne 7-9min, Spaghetti 10min), abtropfen

➔ *120g gekochte Teigwaren haben 40g Kohlenhydrate.*

Spätzle:

- 1) 500g Spätzlemehl in eine Schüssel sieben, in der Mitte eine Mulde eindrücken, 1TL Salz dazugeben, 3dl Milchwasser (halb/halb) und 5 Eier langsam dazugiessen, mit einer Kelle mischen und den Teig solange klopfen, bis er Blasen wirft, zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30min quellen lassen. Teig portionenweise durchs Spätzle-Sieb in leicht siedendes Salzwasser streichen, Spätzle ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen, kurz in Butter anbraten

➔ *150g Spätzle haben 50g Kohlenhydrate.*

Rösti-Fries:

- 1) Ofen vorheizen (Ober-/Unterhitze 210°C)
Auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen
Während 15min in der Mitte des Ofens backen, nach der Hälfte der Backzeit wenden

➔ *150g Rösti-Fries haben 33g Kohlenhydrate.*

Polenta:

- 1) 1l Wasser aufkochen, 2EL Bouillonpulver in das Wasser geben, 270g Polenta unter Rühren ins Wasser geben (damit sich kleine Klümpchen bilden), Masse unter häufigem Rühren auf mittlerer Stufe kurz köcheln lassen, bis der Maisgries sich ein wenig gebunden hat, 40g Butter und 70g Parmesan einrühren und mit 1Prise Salz und 2Msp Muskat gut würzen

➔ *175g gekochte Polenta hat 22g Kohlenhydrate.*

Ebly:

- 1) 1l Wasser aufkochen, 2EL Bouillonpulver in das Wasser geben, salzen, 250g Ebly dazu geben und 10min auf mittlerer Stufe köcheln lassen, in ein Sieb schütten und abtropfen

➔ *120g gekochte Ebly haben 32g Kohlenhydrate,
1EL Ebly (15g) hat 4g Kohlenhydrate.*

Inhaltsverzeichnis

Vorspeisen

	<i>Seite</i>
Bruschetta	18
Fleischschneggli mit Salat	28
Salat mit Linsen	66
Wienerle im Teig	88

Hauptspeisen

Flammkuchen Rea-Style	22
Fleischkäse mit Bratkartoffeln	24
Fleischkäse mit Spätzle und Erbsen	26
Fleischvögel mit Rösti-Fries	30
Gefüllte Tomaten	32
Gehacktes mit Hörnli und Apfelmus	34
Geschnetzeltetes mit Rösti	36
Klöße mit Würstchen	42
Penne alla carbonara	54
Pouletcurry	56
Rehragout mit Spätzle	58
Rindsschmorbraten mit Polenta	61
SchniPo mit Maiskolben	68
Schupfnudeln mit Apfelmus	74
Spaghetti Napoli	76
Stroganoff mit Reis	78
Tomaten im Hemd	80
Tortillas	82

Brot

Baguette	14
Laugenbrezel	44
Zopf	90

<i>Beilagen</i>	<i>Seite</i>
Ebly	94
Polenta	94
Reis	92
Rösti-Fries	93
Spätzle	93
Teigwaren	93

Desserts

Apple Crumble	12
Blätterteig-Apfelrosen	16
Cantucchi	20
Limettencreme	46
Linzertorte	48
Macarons	50
Schokoladenmalheur	72
Vanillecreme mit Himbeersauce	84
Waffeln	86

Kuchen

Apfelkuchen	8
Himbeermuffins	38
Himbeerwähe	40
Rüeblikuchen	64
Schoggikuchen	70

Sonstiges

Apfelgelee	6
Apfelmus	10

Alphabetisches Inhaltsverzeichnis

<i>Gericht</i>	<i>Seite</i>
Apfelgelee	6
Apfelkuchen	8
Apfelmus	10
Apple Crumble	12
Baguette	14
Blätterteig-Apfelrosen	16
Bruschetta	18
Cantucchi	20
Ebly	94
Flammkuchen Rea-Style	22
Fleischkäse mit Bratkartoffeln	24
Fleischkäse mit Spätzle und Erbsen	26
Fleischschneeggli mit Salat	28
Fleischvögel mit Rösti-Fries	30
Gefüllte Tomaten	32
Gehacktes mit Hörnli und Apfelmus	34
Geschnetzeltes mit Rösti	36
Himbeermuffins	38
Himbeerwähe	40
Klöße mit Würstchen	42
Laugenbrezel	44
Limettencreme	46
Linzertorte	48
Macarons	50
Penne alla carbonara	54
Polenta	94
Pouletcurry	56
Rehragout mit Spätzle	58

<i>Gericht</i>	<i>Seite</i>
Reis	92
Rindsschmorbraten mit Polenta	61
Rösti-Fries	93
Rüeblikuchen	64
Salat mit Linsen	66
SchniPo mit Maiskolben	68
Schoggikuchen	70
Schokoladenmalheur	72
Schupfnudeln mit Apfelmus	74
Spaghetti Napoli	76
Spätzle	93
Teigwaren	93
Stroganoff mit Reis	78
Tomaten im Hemd	80
Tortillas	82
Vanillecreme mit Himbeersauce	84
Waffeln	86
Wienerle im Teig	88
Zopf	90

Quellenverzeichnis

Gericht

Apfelgelee
Apfelkuchen
Apfelmus
Apple Crumble
Baguette
Blätterteig-Apfelrosen
Bruschetta
Cantucchi
Flammkuchen Rea-Style
Fleischkäse mit Bratkartoffeln
Fleischkäse mit Spätzle und Erbsen
Fleischschneeggli mit Salat
Fleischvögel mit Rösti-Fries
gefüllte Tomaten
Gehacktes mit Hörnli und Apfelmus
Geschnetzertes mit Rösti
Himbeermuffins
Himbeerwähe
Klöße mit Würstchen
Laugenbrezel
Limettencreme
Linzertorte
Macarons
Penne alla carbonara
Pouletcurry
Rehragout mit Spätzle
Rindsschmorbraten mit Polenta

Quelle

Mama
Mama
Mama
GuteKueche.at
Coop-Zeitung
Mama
Mama
Oma
Mama
Lafer-Das Beste
Mama
Mama
Mama
Oma
Mama
Mama
Tiptopf
Mama
Mama
Betty Bossi
NZZ am Sonntag Magazin
Tiptopf
Eigenkreation
Tiptopf
Mama
Oma
Gotte Daniela aus Tessin

Gericht

Rüeblikuchen
SchniPo mit Maiskolben
Schoggikuchen
Schokoladenmalheur
Schupfnudeln
Spaghetti Napoli
Stroganoff mit Reis
Tomaten im Hemd
Tortillas
Vanillecreme mit Himbeersauce
Waffeln
Wienerle im Teig

Quelle

NZZ am Sonntag Magazin
Mama
Reas Freundin Lynn
Mama
Betty Bossi
Oma
Oma
Betty Bossi
Mama
Coop-Zeitung
Eigenkreation
Mama

Verdankung

An dieser Stelle möchte ich meiner Mama danken. Das Erstellen dieses Kochbuchs wäre für mich ohne ihre Hilfe und Unterstützung vermutlich nicht möglich gewesen.

Danke Mama, dass Du mir beim Kochen geholfen und mir Tipps gegeben hast, dass Du meine Berechnungen überprüft, meine Rezepte gegengelesen und meine Fehler korrigiert hast.

Danke, dass Du mich jedes Wochenende daran erinnert hast, dass ich noch Rezepte zu kochen und zu schreiben habe, ohne Dich wäre ich vermutlich immer noch nicht fertig.

Ich möchte auch meinem Papa danken, der für mich die rechtlichen Fragen geklärt hat.

November 2020