

Gefüllte Avocado mit Kräuter-Dip (für 4 Personen)

Zutaten:

- ✓ 2 Avocados
- ✓ 150 g Krabben
- ✓ 1 Bio-Limone
- ✓ Kresse
- ✓ 1 hart gekochtes Ei
- ✓ 1 Knoblauchzehe
- ✓ 2-3 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill)
- ✓ 200 g saure Sahne



Zubereitung:

- Avocados waschen, halbieren und jeweils den Kern entfernen.
- aus dem Fruchtfleisch m.H. eines Melonenausstechers (oder Löffel) Kugeln formen.
- Avocadokugeln mit den gewaschenen Krabben in die Avocadahälften füllen.
- Sofort mit dem Saft einer halben Limone beträufeln.
- Die restliche Hälfte der Limone und das hart gekochte Ei in Scheiben schneiden.
- Knoblauchzehe abziehen, durch die Presse drücken und mit Kräutern und saurer Sahne verrühren.
- Avocadahälften mit Kresse, Limonen- und Eischeiben garnieren und einen Klecks Kräuter-Dip dazu geben.

Pro Person: 357 kcal (1494 kJ), 15,4 g Eiweiß, 31,0g Fett, 3,8 g Kohlenhydrate (0,3 BE)

Linguine mit Spargelspitzen und Lachsstreifen (für 4 Personen)

Zutaten:

- ✓ 250 g Vollkorn-Linguine
- ✓ 200 ml Fischfond
- ✓ 100 ml Sahne
- ✓ Salz
- ✓ Zitronensaft
- ✓ 250 g grüner Spargel
- ✓ 100 g Brühe
- ✓ 20 g Butter
- ✓ Muskat
- ✓ 200 g Räucherlachs
- ✓ 1 Glas Forellenkaviar (50 g)



Zubereitung:

- Nudeln „al dente“ kochen.
- Inzwischen Fischfond und Sahne auf die Hälfte einkochen und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
- Spargel am unteren Ende dünn schälen und in 4-5 cm lange Stücke schneiden.
- Brühe mit 1 TL Butter zum Kochen bringen, mit Muskat würzen, Spargel hinzugeben und 5 Minuten bei geschlossenem Topf garen.
- Nudeln abtropfen lassen, in den Topf zurückgeben und Butterflocken daraufsetzen, Nudeln auf den Tellern anrichten, Spargel und den in Streifen geschnittenen Lachs darüber geben.
- Mit Sauce und Forellenkaviar garnieren.

Pro Person: 499 kcal (2089 kJ), 27,3 g Fett, 41,9 g Kohlenhydrate (3,5 BE)

Fakten:

- ✓ die Mediterrane Kost ist die traditionelle Ernährung der Landbevölkerung rund um das Mittelmeer
- ✓ Ernährungswissenschaftler und Ärzte bestätigen, dass eine mediterrane Ernährungsweise ausgesprochen gesundheitsfördernd ist
- ✓ die Mediterrane Kost ist besser als andere Ernährungsformen geeignet, den Nüchtern-Blutzucker zu senken

Typisch für die mediterrane Kost ist:

- ✓ ein hoher Anteil pflanzlicher Lebensmittel (Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte)
- ✓ reichlich Fisch und Meeresfrüchte
- ✓ Olivenöl als hauptsächliche Fettquelle
- ✓ Getreideprodukte wie Vollkornbrot und Vollkornnudeln
- ✓ Nüsse und Samen
- ✓ Milch und Käse
- ✓ wenig Fleisch

Bruschetta mediterranée (für 4 Personen)

Zutaten:

- ✓ 4 Scheiben Vollkornbrot
- ✓ 2 Tomaten
- ✓ ½ kleine Zucchini
- ✓ ½ gelbe Paprikaschote
- ✓ 50 g schwarze Oliven
- ✓ 1 Knoblauchzehe
- ✓ 4 EL Olivenöl
- ✓ Salz
- ✓ weißer Pfeffer
- ✓ Parmesan



Zubereitung:

- Die Brotscheiben jeweils 2 Minuten auf beiden Seiten im Ofen rösten.
- Inzwischen die Tomaten enthäuten, entkernen und fein würfeln. Zucchini und Paprika würfeln, Schalotte und Knoblauchzehe abziehen, fein hacken.
- Das Gemüse in 2 EL Olivenöl andünsten, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
- Die gerösteten Brotscheiben mit 2 EL Olivenöl beträufeln, das Gemüse darauf verteilen und die Brote bei 200° C ca. 3-4 Minuten überbacken. Etwas Parmesan über die Brote hobeln und sofort servieren.

Pro Person: 254 kcal (1063 kJ), 4,5 g Eiweiß, 15,8 g Fett, 23 g Kohlenhydrate (1,9 BE)

Tomaten Mozzarella Suppchen (für 4 Personen)

Zutaten:

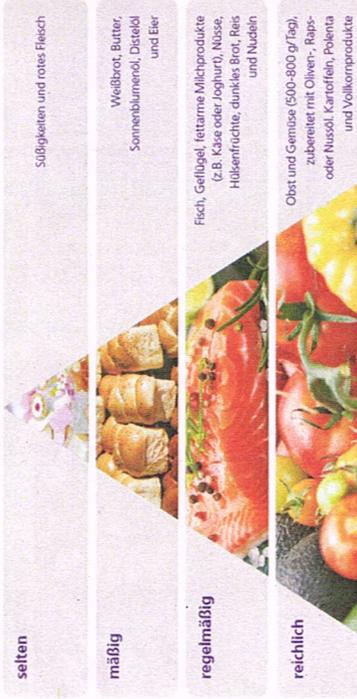
- ✓ 800 g reife Tomaten
- ✓ 2 Zwiebeln
- ✓ 1 Knoblauchzehe
- ✓ 1 kleine milde Peperoni
- ✓ 2 EL Olivenöl
- ✓ 750 ml Gemüsefond
- ✓ Pfeffer
- ✓ Salz
- ✓ 1 Kräutersträußchen (2 Zweige Thymian, 2 kleine Zweige Petersilie, 2 Zweige Rosmarin, 1 Lorbeerblatt)
- ✓ 1 Stangensellerieherz
- ✓ Rosmarinblüten
- ✓ Schnittlauchspitzen ✓ 250g Mozzarella



Zubereitung:

- Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und klein schneiden.
- Zwiebeln und Knoblauch abziehen und beides fein würfeln.
- Peperoni längs halbieren, Stielansatz, Samen und Scheidewände entfernen, das Fruchtfleisch klein schneiden.
- Das Olivenöl in einem entsprechend großen Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Peperoni darin anschwitzen.
- Tomaten zufügen, kurz mit anschwitzen, Gemüsefond angießen, mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- Kräutersträußchen und Sellerieherz einlegen, aufkochen, die Hitze reduzieren und das Ganze zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.
- Kräuter und Sellerie entfernen.
- Die Suppe durch ein feines Sieb passieren und nochmals abschmecken.
- Mozzarella sehr gut abtropfen lassen und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden.
- Die Suppe in vorgewärmte Tassen füllen und mit den Käsewürfeln, Rosmarinblüten und Schnittlauchspitzen garnieren.

Pro Person: 248 kcal (1038 kJ), 14 g Eiweiß, 17,3 g Fett, 8,5 g Kohlenhydrate (0,7 BE)



Quellen:

<https://www.diabinfo.de/ernaehrung/mediterrane-kost-diabetiker-pfl>
<https://www.castorweb.de/wissenswortschatz/weitere-lebensmittel-der-mediterranen-kueche/>
<https://www.wort-karte.com/glossar/salbei/wortbedeutung>