

KÜCHENRATGEBER

DR. MATTHIAS RIEDL

DIABETES-REZEPTE

vegetarisch



GU

DIABETES-KÜCHE OHNE FLEISCH

50 % GEMÜSE

Gemüse, Pilze und Salate

25-30 % EIWEISSREICHES

Hülsenfrüchte, Eier, Milchprodukte wie Joghurt, Quark oder Käse, Sojaprodukte wie Tofu



5 % ÖLE UND FETTE

Hochwertige Pflanzenöle,
Mandeln, Walnüsse, Pistazien

15-20 % KOMPLEXE KOHLENHYDRATE

(Pseudo-)Getreide, Kartoffeln,
Vollkornnudeln und -brot,
Naturreis

SO GEHT'S: STATT FLEISCH & FISCH



LINSEN STATT WURST

Auf herzhaften Stullen schmecken selbst gemachte Aufstriche aus Nüssen und Hülsenfrüchten ebenso gut wie Streichwurst. Der Hüttenkäse-Dip von S. 5 schmeckt als Alternative zu Wurst und Co. – am besten gleich in größerer Menge zubereiten.



SOJA UND TOFU STATT HACK

Leckere Bratlinge lassen sich vegetarisch, und zwar aus Hülsenfrüchten, zubereiten. Diese einfach roh oder gegart häckseln und würzen. Speziell aus Sojabohnen gibt es Granulat und Geschnetzeltes im Handel – für vegetarische Alternativen zu Bolognese, Gulasch und Co.



SELLERIE STATT SCHNITZEL

Sellerie, Kohlrabi und Co. ergeben in Scheiben geschnitten, gegart und paniert einen tollen Ersatz für das geliebte Schnitzel. Das Sellerieschnitzel im Buch punktet mit ballaststoffreicher Panade aus Haferflocken. Auch Omeletts stillen den Hunger lang.



CARPACCIO MIT GEMÜSE

Egal ob Kohlrabi, Zucchini oder Rote Bete – hier wird Gemüse statt Rinderfilet in dünnen Scheiben auf dem Teller angeordnet. Nicht unwichtig ist die Begleitung, am besten mit Nüssen, gesundem Öl und würzigen Kräutern anrichten!

KLEINE PASTA-TAUSCHBÖRSE

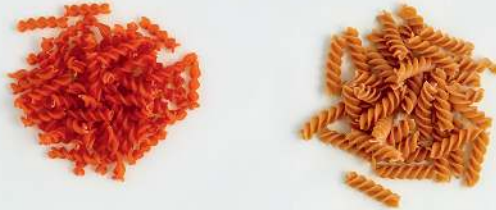
... AUS VOLLKORN

Wer den Blutzucker schonen möchte, isst weniger Nudeln oder ersetzt einen Teil (oder alles) durch Vollkorn-Pasta. Sie liefert mehr Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate, dafür weniger schnelle Carbs.



... AUS HÜLSENFRÜCHTEN

Nudelsorten, die aus dem Mehl von Linsen, Erbsen oder Kichererbsen bestehen, reduzieren schnelle Carbs und steigern Ballaststoff- sowie Pflanzeneiweißgehalt. Achten Sie auf 100% Hülsenfrüchte!



... AUS GEMÜSE

Zucchini und Möhren eignen sich hervorragend, um daraus mit dem Spiralschneider spaghetti- oder fusilliähnliche Nudeln zu schneiden. Danach nur kurz garen und mit normaler Pasta oder pur genießen!



... AUS REIS, BUCHWEIZEN & CO.

In der Asia-Küche gibt es Nudeln aus Naturreis oder Buchweizen (Soba). Japanische Pasta aus Konjakwurzeln quillt im Magen auf und sättigt lang anhaltend.



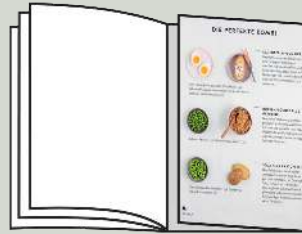
INHALT

*Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

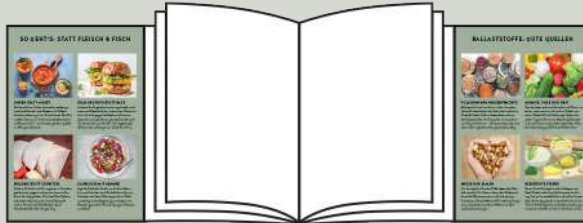
DAS PRINZIP:
DIABETES-
KÜCHE OHNE
FLEISCH



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
STATT FLEISCH &
FISCH



Immer griffbereit:
BALLASTSTOFFE:
GUTE QUELLEN

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.

REZEPTKAPITEL



06 BROTE & SALATE



28 SUPPEN & EINTÖPFE



40 WARME HAUPTGERICHTE

04 DER AUTOR

05 HÜTTENKÄSE MIT WALNUSS UND RUCOLA

14 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

SALAT-BOWL MIT VEGGIE-BURGERN

VEGAN

½ Zwiebel
80 g geräucherter Tofu
100 g Champignons
1 Knoblauchzehe
3 EL geröstetes Sesamöl
100 g schwarze Bohnen
(aus Glas oder Dose)
30 g Cashewkerne
1 TL gemahlener Koriander
100 g Baby-Blattspinat
1 vorgegarte Rote Bete
(vakuumverpackt)
1 Avocado
6 Radieschen
½ Zitrone
1 EL Tahin (Sesampaste)
Salz, Pfeffer
½ Bund Koriandergrün

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Tofu würfeln. Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und grob würfeln. Zwiebel in einer Pfanne in 1 EL Öl leicht anbraten. Tofu, Pilze und Knoblauch dazugeben und alles bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten. Die Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Cashewkerne fein hacken. Den Tofu-Pilz-Mix in den Standmixer geben, Bohnen, Cashewkerne und gemahlene Koriander hinzufügen und alles grob pürieren.

2 Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen. Aus der Masse mit einem Esslöffel jeweils mehrere Bratlinge in die Pfanne setzen und etwas flach drücken. Die Bratlinge bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3–4 Min. braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, warm halten.

3 Währenddessen Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln, dabei grobe Stiele entfernen. Rote Bete würfeln (Achtung, sie färbt stark ab!). Avocado halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Radieschen putzen, waschen und vierteln. Für das Dressing die Zitrone auspressen und den Saft mit Tahin mischen. So viel Wasser hinzufügen, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist, salzen und pfeffern.

4 Zum Servieren das Koriandergrün waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Spinat auf Schalen (Bowls) verteilen und Bratlinge, Rote Bete, Avocado und Radieschen daraufsetzen, mit Dressing und Koriandergrün garnieren.





LINSEN-AVOCADO-SALAT MIT GRANATAPFEL

VEGAN

100 g rote Linsen
1 große rote Paprika
1 Avocado
150 g Granatapfelkerne
(von ca. ½ Granatapfel)
½ Zitrone
2 EL Olivenöl
2 EL TK-Petersilie
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Koriander
Salz, Pfeffer

GUT ZU WISSEN

Hülsenfrüchte sind echtes Superfood! Sie liefern nicht nur reichlich Ballaststoffe und langsam verdauliche Kohlenhydrate. Hülsenfrüchte enthalten auch eine gute Portion Pflanzeneiweiß – und halten uns damit lange satt und den Blutzuckerspiegel niedrig.

- 1** Die Linsen in einem Sieb abbrausen und in einem Topf zugedeckt in 300 ml kochendem Wasser in ca. 10 Min. weich garen. Danach in ein Sieb abgießen, gut abtropfen und abkühlen lassen.
- 2** Währenddessen die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in kleine Würfel schneiden. Die Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen und in Streifen schneiden. Paprika und Avocado in eine Salatschüssel geben. Die Granatapfelhälfte über eine weitere Schüssel halten und die Kerne mit einem Löffel aus der Schale klopfen (Achtung, das spritzt!).
- 3** Für das Dressing die Zitronenhälfte auspressen und den Saft mit dem Öl mischen. Petersilie, Kreuzkümmel, Koriander, Salz und Pfeffer dazugeben und alles gut verrühren.
- 4** Zum Servieren die Linsen zu den Salatzutaten geben. Das Dressing hinzufügen und alles gut mischen. Den Salat auf Schalen verteilen und mit den Granatapfelkernen bestreuen.



BLUMENKOHL-BOHNEN-SUPPE

VEGAN

1 Zwiebel
500 g Blumenkohl
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 TL vegane Gemüsebrühe
(Instant)
2 Lorbeerblätter
1 TL gemahlener
Kreuzkümmel
240 g weiße Bohnen
(aus Glas oder Dose)
30 g Kürbiskerne
100 g Sojacreme
½ Zitrone
3–4 Stängel Petersilie
Salz, Pfeffer

GUT ZU WISSEN

Blumenkohl, Brokkoli, Romanesco – die drei Kohlsorten strotzen alle nur so vor Glucosinolaten, wertvollen sekundären Pflanzenstoffen. Zudem konnten neueste Studien nachweisen, dass Kohlvertreter ausgleichend auf den Blutzucker wirken.

- 1 Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Den Knoblauch schälen und grob würfeln.
- 2 Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 3–4 Min. anbraten. Den Blumenkohl dazugeben, ca. 500 ml heißes Wasser mit Brühe, Knoblauch, Lorbeerblättern und Kreuzkümmel hinzufügen. Alles zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.
- 3 Währenddessen die Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen, dann zum Blumenkohl geben. Die Kürbiskerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett leicht rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.
- 4 Die Lorbeerblätter aus der Suppe nehmen, die Sojacreme unterrühren und alles noch 3–4 Min. leicht garen. Die Zitrone auspressen und den Saft ebenfalls zur Suppe geben.
- 5 Zum Servieren die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Suppe im Topf mit dem Pürierstab fein pürieren, auf Schalen oder tiefe Teller verteilen und mit Petersilie und Kürbiskernen garnieren.



Für 2 Personen • 15 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 360 kcal, 18 g E, 14 g F, 41 g KH

LINSENNUDELN MIT RADICCHIO

VEGAN

120 g Linsennudeln (oder
Pasta aus grünen Erbsen)
Salz
1 Zucchini
2 EL Olivenöl
2 EL TK-Zwiebelwürfel
1 EL getr. Oregano
1 kleiner Radicchio
1 EL grünes Pesto
bunter Pfeffer
(frisch gemahlen)

- 1** Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen, dann in einem Sieb abtropfen lassen. (Achtung, das Nudelkochwasser kann bei Pasta aus Hülsenfrüchten stark schäumen!)
- 2** Währenddessen den Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Zucchini und Oregano dazugeben und alles noch ca. 5 Min. leicht dünsten. Währenddessen den Radicchio putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.
- 3** Zum Servieren die Pfanne vom Herd nehmen und Radicchiostreifen, Linsennudeln und Pesto locker unter die Zucchini Scheiben mischen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und auf Schalen oder tiefe Teller verteilen.



Für 2 Personen • 15 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 600 kcal, 32 g E, 36 g F, 30 g KH

BOHNENSALAT MIT BURRATA

BALLASTSTOFFREICH

*1 rote Zwiebel
2 EL Olivenöl
400 g TK-Prinzessbohnen
240 g Wachtelbohnen
(aus Glas oder Dose)
Salz
bunter Pfeffer
(frisch gemahlen)
2 kleine Burrata-Kugeln
(à ca. 100 g; oder
Mozzarella)
2 EL Zitronensaft*

- 1** Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Die gefrorenen Bohnen dazugeben und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 6 Min. garen.
- 2** Inzwischen die Wachtelbohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Zu den grünen Bohnen geben und darin ca. 3 Min. erwärmen. Dann alles mit Salz und buntem Pfeffer würzen.
- 3** Zum Servieren den Bohnen-Mix auf Teller verteilen, jeweils 1 Burrata-Kugel daraufsetzen und in der Mitte mit zwei Gabeln etwas auseinanderziehen. Mit dem restlichen Öl und dem Zitronensaft beträufeln und mit Salz und buntem Pfeffer bestreuen.

OFENGEMÜSE MIT SELLERIESTAMPF

VEGAN

1 Fenchel
1 Zucchini
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g Kräutertofu
3 EL Olivenöl
1 TL getr. Oregano
2 mehligkochende Kartoffeln
(ca. 200 g)
200 g Knollensellerie
1 TL vegane Gemüsebrühe (Instant)
Salz, Pfeffer
½ Bund Basilikum
50 g Sojaquark

GU
CLOU

Wer Kohlenhydrate sparen will, kann bei Püree und Co. einen Teil der Kartoffeln durch Gemüse ersetzen. Das Plus: Der Sellerie bringt noch eine würzige Note mit ins Püree.

1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Fenchel putzen, waschen und halbieren, den harten Strunk entfernen und die Hälften in Scheiben schneiden. Den Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 Den Tofu würfeln und mit Gemüse, 2 EL Öl und Oregano in einer Schüssel mischen. Den Mix auf einem Backblech verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. garen. Danach bis zum Servieren warm halten.

3 Währenddessen Kartoffeln und Sellerie schälen und würfeln, mit der Brühe in einem Topf in ca. 400 ml Wasser zugedeckt bei kleiner Hitze in 15–20 Min. weich garen. Danach den Topf vom Herd nehmen, das übrige Öl hinzufügen und alles mit dem Kartoffelstampfer zu einem groben Püree stampfen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Zum Servieren das Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Einige Blätter zum Garnieren beiseite stellen, den Rest fein hacken. Den Sojaquark mit dem gehackten Basilikum mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, mit dem Selleriestampf auf Teller verteilen und den Basilikum-Dip dazureichen. Zuletzt mit dem beiseitegestellten Basilikum garnieren.



DIE PERFEKTE KOMBI



Eier + Kartoffeln + ggf. Molke (Frischkäse) – vgl. Sallerieschnitzel mit Gemüsestampf (S. 50) oder Eier in Senfsauce mit Rosenkohl (S. 45)



KARTOFFELN PLUS EIER

Das Hühnerei per se besitzt schon eine biologische Wertigkeit von 100. Isst man Kartoffeln und Frischkäse dazu, steigt diese auf Werte über 100 – und das Eiweiß wird vom Körper besonders gut verwertet.



Erbsen + Quinoa – vgl. Quinoa-Erbsen-Salat (S. 25)



HÜLSENFRÜCHTE PLUS GETREIDE

Besonders hochwertig und rein pflanzlich ist das Duo aus Hülsenfrüchten und Getreide oder Pseudogetreide wie Quinoa, Amaranth oder Buchweizen. Super für vegan lebende Personen.



Tofu (Sojaquark) + Kartoffeln – vgl. Ofengemüse mit Selleriestampf (S. 56)



SOJA PLUS KARTOFFELN

Ebenfalls für alle, die sich pflanzenbasiert ernähren. Soja dabei pur oder verarbeitet als Granulat, Tofu, Tempeh etc. verwenden. Hier ergänzen sich eiweißreiche pflanzliche Lebensmittel zu einem hochwertigen Proteinlieferanten ohne Tiereiweiß.



ÖFFNEN

GRÜNE EIWEISSLIEFERANTEN

Lebensmittel	Eiweißgehalt in 100 g
EI UND MILCHPRODUKTE	
Hühnerei	12 g
Frischkäse (17 % Fett absolut)	13 g
Hüttenkäse	14 g
Joghurt (1,5 % Fett)	5,5 g
Magerquark	14 g
Mozzarella (45 % Fett)	19 g
Parmesan	34 g
Schafskäse (z. B. Feta)	18 g
SOJAPRODUKTE	
Seidentofu	5 g
Sojadrink	4 g
Sojasprossen	6 g
Tofu	14 g
HÜLSENFRÜCHTE	
Erbsen, gegart	6 g (roh: 23 g)
Kichererbsen, gegart	7 g (roh: 25 g)
Kidneybohnen, gegart	7 g (roh: 23 g)
Linsen, gegart	9 g (roh: 25 g)
Nudeln, aus 100 % Hülsenfrüchten (roh)	23 g
Weißer Bohnen	8 g (roh: 24 g)
(PSEUDO-)GETREIDE (JEWEILS ROH)	
Amarant	14 g
Buchweizen	9,1 g
Bulgur, Couscous	12,5 g
Haferflocken	13 g
Hirse	9,8 g
Polenta (Mais)	8,8 g

Lebensmittel	Eiweißgehalt in 100 g
Quinoa	14 g
Reis, Natur	7,2 g
Vollkorn-Dinkelmehl	11 g
NÜSSE UND SAMEN	
Cashewkerne	18 g
Chiasamen	17 g
Erdnusskerne	26 g
Hanfsamen, geschält	32 g
Haselnusskerne	12 g
Kürbiskerne	35 g
Leinsamen	21 g
Mandeln	25 g
Pistazienkerne	21 g
Sesam	20 g
Walnusskerne	14 g
GEMÜSE UND PILZE (JEWEILS ROH)	
Avocado	1,9 g
Blumenkohl	2,5 g
Brokkoli	3,8 g
Champignons	2,7 g
Grüne Bohnen	2,4 g
Grünkohl	4,3 g
Kartoffeln	2,0 g
Knollensellerie	1,6 g
Rosenkohl	4,5 g
Rote Bete, vorgegart	1,5 g
Spinat	2,7 g
Zucchini	1,6 g

(Quelle: Die große GU Nährwert-Kalorien-Tabelle 2024/25)

BALLASTSTOFFE: GUTE QUELLEN



VOLLKORN UND HÜLSENFRÜCHTE

Ballaststoffe sind vor allem in den unverdaulichen Randschichten des Getreides enthalten. Deshalb liefert Vollkorn besonders viel von den Faserstoffen. Pro Tag sollte man am besten 30 g aufnehmen – wer es verträgt oder sich schon daran gewöhnt hat, gerne bis zu 40 g.



GEMÜSE, PILZE UND OBST

Ebenso faserreich sind Gemüse und Obst – vor allem, wenn man sie roh und mit Schale verzehrt. Dabei hilft die Fünferregel: Essen Sie jeden Tag drei Portionen (Handvoll) Gemüse und zwei Portionen (zuckerarmes) Obst. Pilze sind ebenfalls gute Ballaststofflieferanten.



NÜSSE UND SAMEN

Für die tägliche Handvoll Walnüsse oder Mandeln spricht: Sie liefern neben den Ballaststoffen auch Pflanzenprotein und hochwertige Fettsäuren. Dieses Nährstoff-Trio hält uns lange satt und schützt uns damit effektiv vor Blutzuckerschwankungen.



RESISTENTE STÄRKE

Garen Sie kohlenhydratreiche Beilagen wie Reis, Nudeln oder Kartoffeln bereits am Vortag, lassen Sie sie abkühlen und stellen Sie sie über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank. Ein Teil der Kohlenhydrate wird dabei verdauungsresistent und zählt auf dem Carb-Konto nicht.

BLUTZUCKERFREUNDLICH GENIESSEN

ganz ohne Fleisch



Die besten vegetarischen und veganen Rezepte von TV-Doc und Diabetes-Experte Dr. med. Matthias Riedl.

Von Proteinbrötchen und Gemüsewaffeln über Linsennudeln mit Radicchio oder Eier in Senfsauce bis hin zu schnellen Quesadillas: unkompliziert, alltagstauglich und einfach lecker!

Entdecken Sie blutzuckerfreundliche Rezepte für jeden Tag und jede Gelegenheit.



PEFC
PEFC/04-32-0928

PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-9442-8



9 783833 894428

€ 11,99 [D]

www.gu.de