
Zu diesem Buch	13
Einführung	15
Grundlagen der Diabetesdiät	17
Energiegehalt der Grundnährstoffe	17
Kohlenhydrate	17
<i>Berechnung und Einteilung der Kohlenhydrate</i>	18
<i>Kohlenhydrat-Austauschtabelle</i>	20
Eiweiß und Fett	29
<i>Eiweiß-Fett-Tabelle</i>	31
Vitamine und Mineralstoffe	34
Ballaststoffe	35
Gewürze	35
Beispiele für Tageskostpläne	36
Hinweise zum Rezeptteil	41
<i>Abkürzungsverzeichnis</i>	42
<i>Mengenangaben in Haushaltsmaßen</i>	42
Tips und Informationen über bestimmte Zutaten	43
<i>Andickungspulver</i>	43
<i>Würfelbrühe/klare Fleischsuppe instant</i>	43
<i>Süßungsmittel</i>	43
Vorsuppen in der Diabetesdiät	44
<i>Blumenkohlsuppe</i>	45
<i>Hühnersuppe mit Curry</i>	46
<i>Lauchsuppe</i>	47
<i>Mitternachtssuppe</i>	49
<i>Tomatensuppe mit Fleischklößchen</i>	50
<i>Zwiebelsuppe</i>	51
Eintopfgerichte in der Diabetesdiät	52
<i>Feurige Kartoffelsuppe</i>	54
<i>Fleischklößchen auf Kohlrabi</i>	55
<i>Gemüse Eintopf mit Rindfleisch</i>	56

<i>Geschmorter Gemüseeintopf mit Kräuterfrischkäse</i>	57
<i>Hühnereintopf mit Reis</i>	58
<i>Irish Stew</i>	59
<i>Linseneintopf</i>	60
<i>Spätsommerlicher Eintopf mit Hackfleisch</i>	61
<i>Türkisches Bohnengericht</i>	62
<hr/>	
Fleischgerichte	63
Geeignete Fleischsorten in der Diabetesdiät	63
Wissenswertes über die Vorbereitung von Fleischgerichten	63
Hinweise zur Zubereitungsart »Braten im Brattopf«	64
<i>Hirschbraten</i>	65
<i>Kalbsbraten</i>	66
<i>Putenrollbraten</i>	67
<i>Roastbeef</i>	68
<i>Schweinebraten</i>	69
Hinweise zur Zubereitungsart »Braten in der beschichteten Pfanne«	70
<i>Filetsteak mit Quark-Kräuter-Butter</i>	71
<i>Quark-Kräuter-Butter</i>	73
<i>Kalbsschnitzel, natur</i>	74
<i>Kalbsgeschnetzeltes mit Champignons</i>	75
<i>Putenschnitzel mit Früchten</i>	76
<i>Rumpsteak mit Zwiebeln</i>	78
<i>Schweinegeschnetzeltes mit Käse</i>	79
<i>Schweineleber mit Zwiebeln</i>	80
Hinweise zur Zubereitungsart »Braten in der Bratfolie«	81
<i>Kasseler in der Bratfolie</i>	82
<i>Schweinecarree »Provence«</i>	83
Hinweise zur Zubereitungsart »Braten auf dem Rost«	84
<i>Hähnchenkeule</i>	86
<i>Schweinshaxe</i>	87
<i>Schweinenacken</i>	88
Hinweise zur Zubereitungsart »Garen im Tontopf«	89
<i>Ente</i>	90
<i>Poularde</i>	91
Hinweise zur Zubereitungsart »Grillen«	93
<i>Hammelkotelett</i>	94
<i>Nackenkotelett</i>	95

Hinweise zur Zubereitung von Hackfleisch	96
<i>Hackfleischgrundrezept</i>	96
<i>Frikadellen</i>	97
<i>Gefüllte Paprika</i>	98
<i>Hackbraten</i>	99
<i>Hackbällchen, gekocht</i>	100
<i>Kohlrouladen</i>	101
Hinweise zur Zubereitungsart »Kochen«	103
<i>Gekochtes Rindfleisch mit Meerrettichsoße</i>	104
<i>Hühnerfrikassee mit Spargel</i>	105
<i>Kalbsfrikassee</i>	106
Hinweise zur Zubereitungsart »Schmoren«	107
<i>Gulasch</i>	108
<i>Rinderrouladen</i>	110
<i>Rinderschmorbraten</i>	111
<i>Schmorsteak Esterházy</i>	112
<i>Sauerbraten</i>	113
<i>Schweinelendchen</i>	114
<i>Szegediner Gulasch</i>	115
<hr/>	
Fischgerichte	116
Geeignete Fischarten in der Diabetesdiät	116
Wissenswertes über die Vorbereitung von Fisch	116
Hinweise zur Zubereitungsart »Braten«	117
<i>Scholle, gebraten</i>	118
<i>Seelachs, gebraten</i>	119
Hinweise zur Zubereitungsart »Dünsten und Überbacken«	121
<i>Allgäuer Fisch</i>	122
<i>Fisch auf Gemüse</i>	123
<i>Fisch in Weißwein</i>	124
<i>Portugiesischer Fisch</i>	125
Hinweise zur Zubereitungsart »Kochen und Garziehen«	126
<i>Dorsch mit Senfsoße</i>	127
<i>Heilbuttschnitte mit Quark-Kräuter-Butter</i>	128
<hr/>	
Getreide, Hülsenfrüchte und Gemüse als Hauptgericht	129
<i>Ballastburger</i>	130
<i>Blumenkohl in Käsesoße, überbacken</i>	131

<i>Brokkoli in Käse-Walnuß-Soße</i>	132
<i>Buchweizen-Gemüse-Pfanne</i>	133
<i>Buchweizen-Käsepfannkuchen mit Spinatfüllung</i>	134
<i>Champignon-Vollkornnudel-Auflauf</i>	135
<i>Getreidemischung zur Herstellung von Müsli</i>	136
<i>Getreide-Müsli</i>	137
<i>Gratiniertes Rosenkohl</i>	138
<i>Gratinierte Tomaten</i>	139
<i>Grünkern-Champignon-Kohlrouladen</i>	140
<i>Hirse-Lauch-Bratlinge</i>	141
<i>Kohlrouladen, vegetarisch</i>	142
<i>Paprikaschote, vegetarisch</i>	143
<i>Vollkorn-Eierkuchen mit Champignon-Käsefüllung</i>	144
<i>Vollkornspaghetti mit Ratatouille</i>	145
<i>Vollkorn-Zucchini-Gratin</i>	146
<i>Weizenvollkornbrötchen</i>	147

Kartoffelgerichte	149
Wissenswertes über die Kartoffel und Kartoffelgerichte	149
<i>Bauernfrühstück</i>	150
<i>Bratkartoffeln</i>	152
<i>Bechamelkartoffeln</i>	153
<i>Gratinierte Blechkartoffeln</i>	154
<i>Kartoffelbrei</i>	155
<i>Kartoffelknödel</i>	156
<i>Kartoffel-Lauch-Gratin</i>	157
<i>Kartoffelpuffer mit Schmant</i>	158
<i>Kartoffelsalat</i>	159
<i>Kartoffelsalat, warm</i>	160
<i>Kartoffel-Tomaten-Auflauf</i>	161
<i>Kartoffel-Walnuß-Bratlinge</i>	162
<i>Pellkartoffeln mit Kräuterstippe</i>	163
<i>Pommersche Stampfkartoffeln</i>	164
<i>Rösti mit frischen Champignons</i>	165
<i>Joghurt-Remoulade</i>	166

Gemüse in der Diabetesdiät	167
Wissenswertes über die Vorbereitung von Gemüse	169
Hinweise zur Zubereitungsart »Dämpfen«	169

Hinweise zur Zubereitungsart »Dünsten«	171
Hinweise zur Zubereitungsart »Kochen«	171
Hinweise zu den Gemüserezepten	171
Garzeiten für Gemüse	172
<i>Blumenkohl</i>	173
<i>Brokkoli</i>	173
<i>Champignons, frisch</i>	174
<i>Erbsen</i>	174
<i>Grüne Bohnen</i>	175
<i>Grünkohl</i>	175
<i>Gurken-Tomaten-Gemüse</i>	176
<i>Jägerkohl</i>	177
<i>Kohlrabigemüse</i>	178
<i>Lauch, überbacken</i>	179
<i>Möhren, frisch</i>	180
<i>Pfifferlinge, frisch</i>	180
<i>Paprika-Gurken-Gemüse</i>	181
<i>Porreegemüse</i>	182
<i>Ratatouille</i>	182
<i>Rosenkohl</i>	183
<i>Rotkohl</i>	183
<i>Sauerkraut</i>	184
<i>Stangenspargel, frisch</i>	184
<i>Weißkohl als Beilage zu Kohlrouladen</i>	185
<i>Wirsingkohl</i>	185
<hr/>	
Salate und Rohkost in der Diabetesdiät	186
Wissenswertes über die Vor- und Zubereitung von Salaten und Rohkost	186
Salatsoßen	188
<i>Kräutermarinade</i>	188
<i>Zitronenmarinade</i>	189
<i>Joghurtsoße, süß</i>	189
<i>Quarksoße</i>	190
<i>Joghurt-Mayonnaise-Soße</i>	190
Hinweise zu den Salatrezepten	191
<i>Bohnen-Wachsbohnen-Salat</i>	193
<i>Blumenkohlrohkost</i>	193
<i>Chicoréesalat</i>	195

<i>Eisbergsalat</i>	196
<i>Endivien-/Grüner Salat</i>	196
<i>Gurkensalat</i>	197
<i>Gurken-Wachsbohnen-Salat</i>	197
<i>Lauch-Apfel-Rohkost</i>	198
<i>Möhren-Apfel-Rohkost</i>	198
<i>Rettich-Apfel-Rohkost</i>	199
<i>Rote-Bete-Salat</i>	200
<i>Selleriesalat</i>	201
<i>Tomatensalat</i>	201
<i>Tomaten-Endivien-/Grüner-/Feldsalat</i>	202
<i>Tomaten-Gurken-Salat</i>	203
<i>Wachsbohnen-Endivien-/Grüner Salat</i>	203
<i>Weißkohlrohkost</i>	204
<i>Zucchinirohkost</i>	204
<hr/>	
Nach-/Süßspeisen	205
Hinweise zur Zubereitung von Nachspeisen	205
Austauschtabelle – Cruppe C	206
Fruchtcremes	207
<i>Aprikosen-, Kirsch-, Orangen-,</i>	209
<i>Pfirsich-, Stachelbeer-,</i>	210
<i>Brombeer-, Erdbeer-, Himbeer-,</i>	211
<i>Rote Johannisbeercreme</i>	212
Geleespeisen	213
<i>Buttermilchgelee</i>	213
<i>Errötende Jungfrau</i>	214
<i>Fruchtgelee</i>	214
<i>Kirsch-Joghurt-Speise</i>	214
<i>Rote Apfelspeise</i>	215
<i>Saftgelee</i>	215
<i>Sauerkirschgelee</i>	215
<i>Wein-Apfel-Gelee</i>	217
Kompotte	218
Joghurt-/Quarkspeisen	219
<i>Himbeer-Joghurt-Eis</i>	220
<i>Joghurtspeise mit Kompott/Obst</i>	221
<i>Quarkspeise mit Kompott/Obst</i>	221
<i>Quarkeis mit heißen Kirschen</i>	223
Milch-Flammeris	224

<i>Birne Helene</i>	224
<i>Grießflammeri</i>	225
<i>Mandel-/Rumflammeri</i>	225
<i>Pfirsich Melba/Tutti Frutti</i>	225
<i>Schokoladenflammeri</i>	226
<i>Vanilleflammeri</i>	226
Nachspeisen ohne KH-Berechnung	227
<i>Quark-Zitronen-Eis</i>	227
<i>Quarkcreme</i>	228
<i>Rhabarbercreme</i>	228
<i>Rhabarberkompott</i>	228
<i>Rotweingelee</i>	229
<i>Weincreme</i>	229
<i>Zitronencreme</i>	229
Süßspeisen	230
<i>Apfel-Pfannkuchen</i>	230
<i>Dänische Rote Grütze</i>	231
<i>Gefüllte Bratäpfel</i>	232
<i>Holunderbeersuppe mit Schneeklößchen</i>	233
<i>Johannisbeermichel</i>	234
<i>Kiwicreme</i>	235
<i>Quark-Apfel-Auflauf</i>	236
<i>Tropenmix</i>	237

Kleine Abendbrotgerichte	238
<i>Champignon-Käse-Torte</i>	239
<i>Hackfleisch-Käse-Torte</i>	241
<i>Quiche Lorraine</i>	242
<i>Pizza</i>	244
<i>Spinat-Käse-Torte</i>	245
<i>Hot-Dog-Toast</i>	246
<i>Illustrierte Schnitte</i>	248
<i>Schweinefilet-Camembert-Toast</i>	249
<i>Tartar-Toast</i>	250
<i>Apfel-Chutney</i>	251
<i>Apfelmeerrettich</i>	252
<i>Avocado-Grapefruit-Salat</i>	253
<i>Bauernsalat</i>	254
<i>Bayrischer Wurstsalat</i>	255
<i>Eiersalat</i>	256
<i>Frühlingssalat mit Weizen</i>	257

<i>Herzhafter Melonensalat</i>	258
<i>Käse-Kräuter-Topf</i>	259
<i>Krabbencocktail, exotisch</i>	260
<i>Rindfleischsalat</i>	261
<i>Sommerlicher Käsesalat</i>	262
<i>Ungarischer Bohnensalat</i>	263
<i>Wurstsalat, naturelle</i>	264

Kuchen/Gebäck	265
Kuchen in der Diabetesdiät	265
Hinweise zu den Kuchenrezepten	265
<i>Altdeutscher Apfelkuchen</i>	266
<i>Apfel-Kleie-Kuchen</i>	268
<i>Erdbeertorte</i>	269
<i>Fruchtige Beerentorte</i>	271
<i>Frühstücks-Gewürzstuten</i>	273
<i>Harzer Apfelkuchen</i>	275
<i>Heidetorte</i>	276
<i>Joghurt-Himbeer-Torte</i>	277
<i>Kirsch-Quark-Torte</i>	279
<i>Mandelrolle mit Erdbeeren</i>	281
<i>Möhrentorte</i>	284
<i>Nußrolle</i>	285
<i>Pflaumenkuchen</i>	287
<i>Quark-Apfel-Torte</i>	289
<i>Quarkbrötchen</i>	290
<i>Quark-Rhabarber-Kuchen</i>	291
<i>Quarktorte</i>	292
<i>Rhabarber-Schnee-Kuchen</i>	295
<i>Zuckerkuchen</i>	296
<i>Gewürzrauten</i>	297
<i>Möhrenkekse</i>	298
<i>Nußhalbmonde</i>	299
<i>Spekulatius</i>	300
<i>Zitronenherzen</i>	301
Literaturverzeichnis	302
Dank	302

Rezeptverzeichnis, alphabetisch	303
--	-----