

<b>Zu diesem Buch</b>	13
<b>Einführung</b>	15
<b>Grundlagen der Diabetesdiät</b>	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
<b>Hinweise zum Rezeptteil</b>	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
<b>Vorsuppen in der Diabetesdiät</b>	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
<b>Eintopfgerichte in der Diabetesdiät</b>	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/>	
<b>Fleischgerichte</b>	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/>	
<b>Fischgerichte</b>	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/>	
<b>Getreide, Hülsenfrüchte und Gemüse als Hauptgericht</b>	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

---

<b>Kartoffelgerichte</b>	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

---

<b>Gemüse in der Diabetesdiät</b>	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

---

<b>Salate und Rohkost in der Diabetesdiät</b>	<b>186</b>
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/>	
<b>Nach-/Süßspeisen</b>	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
<b>Nachspeisen ohne KH-Berechnung</b>	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
<b>Süßspeisen</b>	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-Äpfel-Auflauf</i>	236
<i>Tropenmix</i>	237

---

<b>Kleine Abendbrotgerichte</b>	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>Äpfel-Chutney</i>	251
<i>Äpfelmeerrettich</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

---

<b>Kuchen/Gebäck</b>	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

---

<b>Rezeptverzeichnis, alphabetisch</b>	303
--	-----