

Köstlich essen

Köstlich essen bei Diabetes

Über 140 Rezepte: Kein Problem mit Zucker und Cholesterin

Bearbeitet von
Kirsten Metternich

2., vollständig überarbeitete Auflage 2010 2010. Taschenbuch. 144 S. Paperback

ISBN 978 3 8304 3680 5

Format (B x L): 22 x 23 cm

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Human-Medizin, Gesundheitswesen > Medizin, Gesundheit: Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei



Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

» Fischlasagne

Wer denkt, dass Nudeln und Fisch nicht zueinander passen, sollte einmal das köstliche Rezept probieren. Wetten, dass Sie auf den Geschmack kommen?

- Den Backofen auf 180 Grad (Gas Stufe 2 bis 3, Umluft 160 Grad) vorheizen. Den Kabeljau antauen, in Würfel schneiden und zusammen mit den Kräutern in eine Schüssel geben. Mit Zitronensaft beträufeln und mit wenig Kräuter-Jodsalz und Pfeffer würzen.
- Die Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Knoblauch und Zwiebeln im Olivenöl glasig dünsten. Die Dosen томаты zugeben und etwa 5 Min. köcheln lassen. Anschließend die Tomaten mit einer Gabel zerdrücken und die Sauce mit Tomaten-Jodsalz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken.
- Die Milch zum Kochen bringen und mit Muskat und Kräuter-Jodsalz würzen. Das Mehl mit etwas Wasser glatt rühren, in die kochende Milch geben und noch einmal aufkochen lassen. Vom Herd nehmen.
- Helle Sauce in eine Auflaufform gießen, bis der Boden bedeckt ist. Eine Schicht Lasagneblätter, eine Schicht Tomatensauce und darauf Krabben und Kabeljauwürfel verteilen. In dieser Reihenfolge fortfahren, dabei jede Schicht mit Pfeffer und etwas Salz würzen. Die oberste Lage mit der restlichen hellen Sauce übergießen und zuletzt den Parmesankäse über den Auflauf streuen. Auf mittlerer Schiene im Backofen etwa 45 Min. backen.

► Variante

Prima schmeckt auch in Scheiben geschnittener Räucherlachs, der im Wechsel mit heller Sauce, gehacktem und gewürztem Tiefkühlspinat und den Nudeln in der Form geschichtet wird.

Nährwerte pro Portion

570 kcal / 53 g E / 16 g F / 54 g KH / 5 g Ba / 3,5 BE / 4,5 KE / 170 mg Chol.

► Für 6 Personen

Gelingt leicht ☺ 30 Min.
+ 45 Min. Garzeit

800 g Kabeljaufilet (tiefgekühlt)
1½ Packungen gemischte Kräuter
(tiefgekühlt)
2 EL Zitronensaft
Kräuter-Jodsalz
schwarzer Pfeffer, frisch
gemahlen
6 Zwiebeln
6 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl (20 g)
1 große Dose Tomaten (800 g)
Tomaten-Jodsalz
etwas flüssiger Süßstoff nach
Geschmack
750 ml fettarme Milch
1 Prise Muskatnuss
3 EL Weizenmehl (30 g)
15 Lasagneblätter (300 g)
400 g Krabben (verzehrfertig)
100 g Parmesankäse

