



Foto: W&B/Carsten Eichner

Genuss-Diät für 7 Tage

Kalorienarm

1500kcal am Tag (Frühstück 350kcal, Mittagessen 550kcal, Abendessen 450kcal; Snack 150kcal)

Ausgewogen

Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett in idealer Verteilung

Keine Zuckerspitzen

Raffinierter Zutaten-Mix für gleichmäßige Werte

Kein Zählen

Alle Rezepte für eine Person und mit BE-/KE-Angaben für die richtige Insulindosis

Keine Reste

Mit frischen Zutaten der Saison, die im Lauf der Woche aufgebraucht werden

Die **Einkaufsliste** zur Diät finden Sie ebenfalls unter www.diabetes-ratgeber.net/genuss-diaet

Erster Tag

Frühstück: Trauben-Walnuss-Müsli

40g zarte Vollkorn-Haferflocken, 90g Weintrauben, ½ TL Honig oder Ahornsirup, 200g Naturjoghurt (1,5% Fett), Zimt, 1 TL gehackte Walnüsse. **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Seehecht mit Thymian-Mandel-Kruste (Foto)

300g festkochende Kartoffeln, gehackte Petersilie, 1 kleine fein gehackte Zwiebel, 1 Msp. zerdrückter Knoblauch, ½ Bio-Zitrone, 1½ TL Öl, 150g Kirschtomaten (größere evtl. halbiert), 2 EL trockener Weißwein, 2 EL Gemüsebrühe (Instant), 1 EL gehackte Mandeln, 1 TL Paniermehl, 2 bis 3 Thymianzweige, Salz, Pfeffer, 150g Seehechtfilet

Zubereitung: Kartoffeln kochen. Zitronenschale abreiben, Saft auspressen. Mandeln mit Paniermehl, Thymianblättchen und Zitronenschale mischen, salzen und pfeffern. Fischfilet leicht salzen, mit einer Seite in die Würzmischung drücken. Gratinform mit ½ TL Öl auspinseln. Fisch mit der Kruste nach oben hineinlegen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C etwa 10 Minuten backen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch in einem Topf in 1 TL Öl glasig dünsten. Tomaten hinzufügen, mit Wein und Brühe ablöschen. Zugedeckt bei milder Hitze 3 bis 5 Minuten garen. Mit Petersilie und Gewürzen abschmecken. Fisch darauf anrichten, mit Zitronensaft beträufeln. Mit Petersilienkartoffeln servieren. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Feldsalat mit Apfel-Vinaigrette

75g geputzter Feldsalat, 2 EL Zitronensaft, ½ TL Honig, Salz, Pfeffer, 1 TL Walnussöl, 1 kleine fein gehackte Zwiebel, ½ Apfel (60g) in kleinen Würfeln, 50g Camembert 30% Fett i.Tr. in Ecken, 1 TL gehackte Walnüsse; dazu 90g Vollkorn-Baguette

Zubereitung: Für die Vinaigrette Zitronensaft, Honig, Gewürze und Öl verrühren. Zwiebel und Apfel untermischen. Feldsalat mit Vinaigrette und Käse auf einem Teller anrichten. Mit Walnüssen garnieren. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 80g Weintrauben, ½ Apfel (60g), 2 Walnusskerne (10g). **Ca. 1,5BE/2KE**

Zweiter Tag

Frühstück: Kornstange halb & halb

1 Vollkorn- oder Mehrkornstange (80g), 1 TL Diätmargarine, 1 TL Konfitüre; 30g Camembert 30% Fett i.Tr., Kresse; dazu 5 Kirschtomaten, 100g Galia-Melone (Fruchtfleisch). **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Penne mit Mangold und Austernpilzen

75g Vollkorn-Penne, Salz, 1 kleine fein gehackte Zwiebel, 1 Msp. zerdrückter Knoblauch, 150g geputzter Mangold, 2 TL Öl, 50g Austernpilze in Streifen, ½ Tasse Gemüsebrühe (Instant), 2 EL Sauerrahm, 30g Frischkäse (Magerstufe), 1 TL Zitronensaft, Pfeffer, Salz, 1 TL Sesam (fettfrei geröstet), ¼ rote Chilischote in feinen Ringen

Für den Salat: 150g Tomaten in Scheiben, roter Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 TL Olivenöl, 1 Frühlingszwiebel in feinen Ringen

Zubereitung: Mangoldstiele in Stücke, Blätter in Streifen schneiden. Nudeln garen, Mangoldstiele 6 Minuten, -blätter 3 Minuten vor Ende der Garzeit hinzufügen. Zwiebel und Knoblauch in 1 TL Öl andünsten, mit Brühe ablöschen. Frischkäse einrühren, aufkochen, mit Gewürzen, Zitronensaft und Rahm abschmecken. Nudeln und Mangold mit der Soße mischen. Pilze in 1 TL Öl braten, darauf anrichten. Mit Sesam und Chiliringen garnieren. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Kürbis-Melonen-Suppe mit Flusskrebse

1 kleine fein gehackte rote Zwiebel, 1 Msp. fein gehackter Ingwer, 150g Hokkaido-Kürbis (Fruchtfleisch) und 50g Kartoffeln in Würfeln, 2 TL Öl, 200 ml Gemüsebrühe (Instant), 100g Galia-Melone (Fruchtfleisch), 2 EL Sauerrahm, 1 EL Limettensaft, Salz, 50g Flusskrebse (vorgegart, vakuumverpackt), ¼ rote Chilischote in feinen Ringen; dazu 60g Vollkorntoast

Zubereitung: Zwiebel in 1 TL Öl andünsten. Ingwer und Kürbis hinzufügen. Mit Brühe ablöschen, aufkochen. Kartoffeln dazugeben, zugedeckt 15 Minuten garen, pürieren. Mit Melone und Rahm durchmischen. Mit Salz und Limettensaft abschmecken. Krebse im restlichen Öl braten, in die Suppe legen. Mit Chiliringen garnieren. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 50g Galia-Melone (Fruchtfleisch), 80g Weintrauben, 150g Naturjoghurt (1,5% Fett). **Ca. 2BE/2,5KE**

Dritter Tag

Frühstück: Apfel-Sesam-Müsli

40g zarte Vollkorn-Haferflocken, 1 Apfel (125g), 200g Naturjoghurt (1,5% Fett), ½ TL Honig oder Ahornsirup, Zimt, 1 TL Sesam (fettfrei geröstet). **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Herbstgemüse mit Putenfilet

100g Wirsing in Streifen, 1 Möhre und 75g Hokkaido-Kürbis (Fruchtfleisch) in Würfeln, 75g Lauch in Ringen, 2 TL Öl, 125g Putenfilet in Streifen, 300 ml Hühnerbrühe (Instant), Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Sternanis, 30g Kichererbsen (Dose, abgetropft), gehackte Petersilie; dazu 100g Vollkorn-Baguette oder -brot

Zubereitung: Putenfilet in 1 TL Öl rundherum braun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Möhre und Lauch in einem Suppentopf im restlichen Öl andünsten. Wirsing und Kürbis kurz mitdünsten. Mit Brühe ablöschen, salzen und pfeffern. Mit Sternanis aufkochen, zugedeckt bei milder Hitze etwa 10 Minuten garen. Kichererbsen und Putenfilet hinzufügen, alles 5 Minuten weitergaren. Sternanis herausnehmen, Suppe abschmecken. Mit Petersilie garnieren. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Risotto mit Austernpilzen und Walnüssen

65g Risottoreis, 1 kleine fein gehackte Zwiebel, 1 Msp. zerdrückter Knoblauch, 2 TL Öl, 3 EL trockener Weißwein, 100g geputzte Austernpilze in breiten Streifen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 3 TL frisch geriebener Parmesan, 1 TL gehackte Walnüsse (fettfrei geröstet), etwas Rucola

Zubereitung: Zwiebel und Knoblauch in 1 TL Öl andünsten. Reis kurz mitdünsten. Mit Wein ablöschen, etwas einkochen lassen. Brühe angießen, bis der Reis bedeckt ist. Offen 20 Minuten garen. Brühe nachgießen, sobald sie der Reis aufgesogen hat, dabei häufig umrühren. Pilze im restlichen Öl braten, leicht salzen, pfeffern. Mit Parmesan und Rucola unter den Reis mischen. Mit Nüssen bestreuen. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 20g Vollkornkekse, 1 Apfel (125g). **Ca. 2BE/2,5KE**

Vierter Tag

Frühstück: Brot-Buffer

90g Vollkornbrot, 1TL Diätmargarine, 1TL Konfitüre; 40g Puten-Bierschinken, Kresse; dazu 5Kirschtomaten, 40g Weintrauben. **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Gefüllte Paprika mit Minze-Dip

1 große rote Paprikaschote, 70g Bulgur, Salz, 2Frühlingszwiebeln in feinen Ringen, 1Msp. zerdrückter Knoblauch, 1EL Öl, 50g Frischkäse (Magerstufe), 2EL frisch geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer aus der Mühle, gehackte Petersilie, 100ml Gemüsebrühe (Instant)

Für den Dip: 4EL Magerquark, 1EL Zitronensaft, etwas abgeriebene Bio-Zitronenschale, Salz, gehackte Minze

Zubereitung: Weiß der Frühlingszwiebel mit Knoblauch in Öl andünsten. Bulgur hinzufügen, in Wasser mit 1Prise Salz garen. Paprika längs halbieren, entkernen. Backofen auf 200 °C vorheizen. Bulgur mit Frischkäse, Parmesan, Zwiebelgrün, Gewürzen und Petersilie mischen. Masse in die Paprikahälften füllen. Brühe in eine ofenfeste Form geben. Paprika hineinsetzen, etwa 20Minuten auf mittlerer Schiene garen. Dazu den Dip servieren. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Orientalischer Kürbis-Möhren-Salat

1 große Möhre und 75g Hokkaido-Kürbis (Fruchtfleisch) in Scheiben, ¼rote Chilischote und 1Frühlingszwiebel in feinen Ringen, 3TL Olivenöl, 1Prise gemahlener Kreuzkümmel, ½TL Honig, 50ml Gemüsebrühe (Instant), 30g Kichererbsen (Dose, abgetropft), 1TL Sesam (fettfrei geröstet), 1EL Zitronensaft, etwas abgeriebene Bio-Zitronenschale, Salz, Pfeffer aus der Mühle, gehackte Minze; dazu 90g Vollkorn-Baguette

Zubereitung: Möhre, Kürbis, Chili- und Zwiebelringe in 1TL Öl dünsten. Kreuzkümmel und Honig dazugeben. Mit Brühe ablöschen, 5Minuten garen. Kichererbsen kurz mitgaren, abkühlen lassen. Mit Zitronensaft und -schale, Salz, Pfeffer, 2TL Öl und Minze mischen. Mit Sesam bestreuen. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 20g Camembert 30% Fett i.Tr., 1Birne (125g), 60g Weintrauben. **Ca. 2BE/2,5KE**

Fünfter Tag

Frühstück: Birnen-Mandel-Müsli

40g zarte Vollkorn-Haferflocken, 1Birne (125g), ½TL Honig oder Ahornsirup, 200g Naturjoghurt (1,5% Fett), Zimt, 1TL gehackte Mandeln. **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Asia-Pfanne mit Rinderfilet

75g chinesische Mie-Nudeln, 100g Rinderfilet in Streifen, 2EL Sojasoße, 1EL Zitronensaft, 1Msp. fein gehackter Ingwer, je 1Prise mildes Curry- und edelsüßes Paprikapulver, 1Msp. zerdrückter Knoblauch, ¼fein gehackte rote Chilischote, 75g zarte Wirsingblätter in Streifen, 50g Lauch in Ringen, 1kleine Möhre und ¼gelbe Paprikaschote in Streifen, 2TL Öl, 3EL Gemüsebrühe (Instant), Salz, gehackter Koriander oder Petersilie

Zubereitung: Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Sojasoße mit Zitronensaft, Ingwer, Gewürzen und Knoblauch verrühren. Rinderfilet darin marinieren. 1TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Filet 3Minuten darin braten, herausnehmen. Lauch im restlichen Öl

in der Pfanne andünsten. Chili und übriges Gemüse hinzufügen, 3 Minuten braten. Brühe angießen, kurz garen. Filet samt Bratflüssigkeit dazugeben, miterhitzen. Abgetropfte Nudeln untermischen, abschmecken. Mit Kräutern bestreuen. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Mangold-Eintopf mit Kichererbsen

1 kleine fein gehackte Zwiebel, 1 EL Olivenöl, 1 Msp. zerdrückter Knoblauch, 80 g Kartoffeln in Würfeln, 75 g geputzter Mangold, 60 g Kichererbsen (Dose, abgetropft), Salz, Pfeffer aus der Mühle, 300 ml Gemüsebrühe (Instant), gehackte Petersilie, 3 TL frisch geriebener Parmesan; dazu 70 g Vollkornbrot oder -Baguette

Zubereitung: Mangoldstiele in Stücke schneiden, Blätter in Streifen. Zwiebel in einem Topf in Öl andünsten. Knoblauch und Mangoldstiele kurz mitdünsten. Mit Brühe ablöschen, Kartoffeln hinzufügen. Alles kurz aufkochen, 10 Minuten zugedeckt bei milder Hitze köcheln lassen. Mangoldblätter und Erbsen dazugeben, weitere 5 Minuten garen. Abschmecken, mit Petersilie und Parmesan servieren. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 20 g Vollkornkekse, 2 Kiwis (120 g). **Ca. 2BE/2,5KE**

Sechster Tag

Frühstück: Bunter Teller

1 Vollkorn-Baguette-Brötchen (80 g), 20 g Puten-Bierschinken, 30 g Butterkäse 30% Fett i.Tr., Kresse; dazu 1 Birne (125 g), 5 Kirschtomaten, einige (gelbe) Paprikastreifen. **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Apfel-Cranberry-Bulgur

60 g Bulgur, 150 ml Milch (1,5% Fett), 50 ml Sahne, etwas Vanillemark, Süßstoff nach Belieben, Zimt, 1 EL Kürbiskerne (fettfrei geröstet), ½ Apfel (60 g), 50 g verletene Cranberrys (frisch oder TK), ½ TL Ahornsirup

Zubereitung: Milch mit Sahne aufkochen. Bulgur und Vanillemark zugeben, zugedeckt 10 Minuten garen. Apfel schälen, vierteln, entkernen, in Scheiben schneiden. In 2 bis 3 EL Wasser zugedeckt 8 Minuten dünsten, nach 5 Minuten (aufgetaute) Cranberrys hinzufügen und mitgaren. Mit Ahornsirup verfeinern, auf dem Bulgur anrichten. Mit Zimt und Kürbiskernen bestreuen. **Ca. 5BE/6KE**

Abendessen: Sandwich mit Flusskrebse

120 g Vollkorn-Baguette, 2 EL Frischkäse (Magerstufe), 1 EL Zitronensaft, etwas abgeriebene Bio-Zitronenschale, Salz, Pfeffer aus der Mühle, etwas Rucola, 50 g Flusskrebse (vorgegart, vakuumverpackt), 1 TL Olivenöl

Für den Salat: 50 g geputzter Blattsalat (z. B. Endivie, Eichblattsalat), ¼ gelbe Paprikaschote in Streifen, 5 Kirschtomaten, weißer Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 TL Olivenöl, Kresse, Schnittlauchröllchen

Zubereitung: Vollkorn-Baguette längs halbieren. Frischkäse mit Zitronensaft, -schale und Gewürzen verrühren. Brothälften damit bestreichen. Mit zerzupftem Rucola belegen. Flusskrebse in Öl braten, auf die untere Brothälfte legen. Obere Hälfte darüberklappen. Dazu den Salat servieren. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: ½ Apfel (60 g), 1 Kiwi (60 g), 200 g Naturjoghurt (1,5% Fett). **Ca. 1,5BE/2KE**

Siebter Tag

Frühstück: Himbeer-Mandel-Müsli

50g zarte Vollkorn-Haferflocken, 125g Himbeeren, etwas Vanillemark, ½ TL Honig oder Ahornsirup, 175ml Milch (1,5% Fett), 1 TL gehackte Mandeln. **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Lammfilet mit Rosenkohl und Walnuss-Crumble

320g festkochende Kartoffeln, 150g geputzter Rosenkohl, 1 kleine fein gehackte rote Zwiebel, 1 EL gehackte Walnüsse, 100ml Gemüsebrühe (Instant), 2 TL Öl, 100g Lammfilet, Salz, Pfeffer aus der Mühle, gemahlener Koriander, 1 TL Sambal Oelek (scharfe Würzsoße aus dem Glas)

Zubereitung: Kartoffeln kochen. Rosenkohl etwa 7 Minuten in Gemüsebrühe garen. Inzwischen Zwiebel in 1 TL Öl weich dünsten. Nüsse hinzufügen, kurz mitrösten, mit Koriander, Salz, Pfeffer und Sambal Oelek würzen. Lammfilet pfeffern, in einer beschichteten Pfanne im restlichen Öl auf beiden Seiten braten, leicht salzen. Kohl abgießen, mit Walnuss-Crumble bestreuen. Mit dem Filet anrichten. Pellkartoffeln dazu servieren. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Blattsalat mit Butterkäse und Cranberry-Vinaigrette

75g geputzter Blattsalat (z. B. Endivie, Eichblattsalat), 50g verlesene Cranberrys (frisch oder TK), 1 TL Honig, 1 EL Apfelessig, Pfeffer aus der Mühle, 1 TL Öl, 50g Butterkäse in Streifen, 1 TL Kürbiskerne (fettfrei geröstet); dazu 90g Vollkornbrot oder -Baguette

Zubereitung: (Aufgetaute) Cranberrys in einem Topf in 2 bis 3 EL Wasser zugedeckt 5 Minuten dünsten, abkühlen lassen. Mit Honig, Essig, Pfeffer und Öl verrühren. Salat auf einem Teller anrichten, Vinaigrette und Käse darauf verteilen. Mit den Kernen bestreuen. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 1 Birne (125g), 1 Kiwi (60g), 10g Vollkornkekse. **Ca. 2BE/2,5KE**

Ursprünglich erschienen im **Diabetes Ratgeber** 10/2012