



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: Clementinen-Pistazien-Müsli

40g zarte Vollkorn-Haferflocken, 2 Clementinen (120g), 1 TL Honig, 200g Naturjoghurt (1,5% Fett), 1 TL gehackte Pistazien. **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Kabeljau mit Apfelsalat und Anis-Reis

1 kleine, fein gehackte rote Zwiebel, ½ kleiner rotschaliger Apfel (55g) und 50g Salatgurke in feinen Würfeln, 1 EL Mandelstifte (fettfrei geröstet), 1 EL Zitronensaft, Salz, bunter Pfeffer (Mühle), 1 EL gehackter Koriander, 1 TL Sesamöl, 150g (Atlantik-)Kabeljaufilet (frisch oder TK), 1 TL Öl

Für den Reis: 60g Langkorn-Wildreis-Mischung, 1 TL Sesamöl, 1 Kapsel Sternanis, Salz

Zubereitung: Anis in Öl andünsten. Reis hinzufügen, mit Salz nach Packungsanweisung zubereiten. Für den Salat Zwiebel, Apfel- und Gurkenwürfel mit Mandeln, Koriander, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Sesamöl mischen. Fischfilet trocken tupfen, salzen und pfeffern. In einer beschichteten Pfanne in Öl von beiden Seiten braten. Mit Apfelsalat und Reis servieren. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Pastinaken-Kartoffel-Creme mit Kürbiskernen

1 kleine fein gehackte Zwiebel, 1 TL Öl, 100g Pastinaken und 90g Kartoffeln in Würfeln, 250ml Gemüsebrühe (Instant), Salz, bunter Pfeffer (Mühle), gehackte Petersilie, Muskat, 2 EL Sauer-rahm, 1 TL Kürbiskerne, 1 Spritzer Kürbiskernöl, 1 TL geriebener Bergkäse; dazu 90g Vollkorn-brot

Zubereitung: Zwiebel in Öl andünsten. Pastinaken- und Kartoffelwürfel hinzufügen. Mit Brühe ablöschen. Aufkochen, zugedeckt bei milder Hitze etwa 15 Minuten garen. Pürieren und mit Gewürzen, Rahm und Petersilie abschmecken. Mit Kürbiskernen, Kernöl und ge-riebenerm Käse garnieren. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: ½ kleiner Apfel (55g), 1 Orange (150g), 150g Naturjoghurt (entrahmt). **Ca. 2BE/2,5KE**

Zweiter Tag

Frühstück: Vollkorn-Buffer

1 Vollkornbrötchen (60g), 1 Salatblatt, 40g Lachsschinken, Kresse; 30g Vollkorntoast, 1 TL Diät-margarine, 1 TL Konfitüre; dazu 1 Kiwi (60g), einige frische Gurkenscheiben. **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Tagliatelle mit Kürbis und Feta

75g Vollkorn-Tagliatelle, Salz, 125g Kürbisfruchtfleisch (z.B. Hokkaido) in Würfeln, 1 TL Öl, ½ Tasse Gemüsebrühe (Instant), 2 EL Sauerrahm, edelsüßes Paprikapulver, Salz, Pfeffer (Müh-le), 2 Zweige Zitronenthymian, ½ kleine rote Paprikaschote in Streifen, 50g fettreduzierter Schafskäse (Feta, 9% Fett) in Würfeln, 1 TL Pinienkerne (fettfrei geröstet)

Für den Salat: 75g geputzter Blattsalat (z.B. Eichblatt, Frisée), Schnittlauchröllchen, Kresse, 1 bis 2 EL Weißweinessig, Salz, Pfeffer (Mühle), 1 TL Öl

Zubereitung: Kürbis in Öl andünsten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen, zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen. Nudeln bissfest kochen, 1 Minute vor Ende der Garzeit die Papri-kastreifen hinzufügen. Kürbis mit Rahm und Gewürzen schaumig aufpürieren. Thymianblätt-

chen hinzufügen. Abgetropfte Nudeln und Paprika mit dem Kürbisschaum anrichten. Feta und Kerne darauf verteilen. Dazu den Salat servieren. **Ca. 4,5BE/5,5KE**

Abendessen: Pikante Bratäpfel

2 große rote Äpfel (à 160g), je 30g Vollkorntoast und magerer Rohschinken in Würfeln, 40g Gorgonzola, 2EL Sauerrahm, Salz, Pfeffer (Mühle), gehackte Petersilie

Zubereitung: Käse würfeln. Von den Äpfeln jeweils einen „Deckel“ abschneiden. Kerngehäuse entfernen, etwas Fruchtfleisch herausschneiden und würfeln. Mit Käse, Toast, Schinken und Rahm mischen, salzen und pfeffern. Masse in die Äpfel füllen, Deckel auflegen. In eine Gratinform setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 175°C etwa 30 Minuten backen. Mit Petersilie garnieren. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 150g Naturjoghurt (entrahmt), 20g Vollkornkekse (z. B. Spekulatius). **Ca. 1,5BE/2KE**

Dritter Tag

Frühstück: Kiwi-Granatapfel-Müsli

40g zarte Vollkorn-Haferflocken, 1Kiwi (60g), ½ kleiner Granatapfel (ausgelöste Kerne, 60g), 200g Naturjoghurt (1,5% Fett), etwas Vanillemark, 1TL Mandelstifte (fettfrei geröstet). **Ca 4BE/5KE**

Mittagessen: Lammsteak mit Chili-Fenchel (Foto)

320g mittelgroße, vorwiegend festkochende Kartoffeln, Salz, edelsüßes Paprikapulver, 3TL Olivenöl, 1Lammsteak (125g, z. B. Hüfte), Pfeffer (Mühle), 1Fenchelknolle (150g) in breiten Spalten, 1EL trockener Weißwein, 1TL Zitronensaft, 1Prise Chiliflocken, 1EL Fenchelgrün

Zubereitung: Kartoffeln waschen, trocken reiben, (ungeschält) in dicke Spalten schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. 1TL Öl mit Salz und Paprikapulver mischen, Kartoffeln damit bepinseln. Im Backofen bei 200°C etwa 15 Minuten backen. Steak in einer beschichteten Pfanne in 1TL Öl von beiden Seiten braten, salzen und pfeffern, herausnehmen, warm halten. Fenchelspalten im Bratfond mit restlichem Öl etwa 5 Minuten braten, mit Wein und Zitronensaft ablöschen, mit Salz und Chiliflocken würzen. Steak mit Chili-Fenchel anrichten, mit Fenchelgrün garnieren. Dazu die Kartoffelspalten servieren. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Rotkohlsalat mit Feta und Nüssen

150g zarter Rotkohl in sehr feinen Streifen (evtl. blanchiert), ½ kleiner Granatapfel (ausgelöste Kerne, 60g), 50g fettreduzierter Schafskäse (Feta, 9% Fett) in Würfeln, 1TL gehackte Walnüsse, 1bis 2EL Obstessig, Salz, Pfeffer (Mühle), 1TL Walnussöl, Zitronenthymian; dazu 100g Vollkorn-Baguette oder Brot

Zubereitung: Essig, Gewürze und Öl verrühren. Mit Rotkohl und Granatapfelkernen mischen. Auf einem Teller anrichten, Feta und Nüsse darauf verteilen. Mit Thymianblättchen garnieren. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 1Orange (150g), 2 Walnusskerne (10g). **Ca. 1BE/1KE**

Vierter Tag

Frühstück: Toast mit Räucherlachs und Feige

90g Vollkorntoast, Salatblätter, 30g Räucherlachs in Scheiben, fein geriebener Meerrettich (Glas), 20g Schnittkäse 30% Fett i.Tr., Kresse; 1 Clementine (60g), 1 Feige (60g), einige rote Paprikastreifen. Ca. 4BE/5KE

Mittagessen: Polenta auf Pilz-Gemüse

65g Polenta (Instant-Maisgrieß), 300ml Gemüsebrühe (Instant), 25g frisch geriebener Bergkäse, 3TL Öl, 50g Lauch in Ringen, 1Msp. zerdrückter Knoblauch, 1 Möhre in Scheiben, 60g Kürbisfruchtfleisch und 50g Pastinake in Würfeln, 50g kleine braune Champignons, Salz, bunter Pfeffer (Mühle), 1EL trockener Weißwein, gehackte Petersilie, 1TL Kürbiskerne (fettfrei geröstet)

Zubereitung: Polenta nach Packungsanweisung mit 250ml Brühe zubereiten, dabei Käse einrühren. 2cm hoch auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen, kalt stellen. Lauch, Möhre, Kürbis und Pastinake in einer beschichteten Pfanne in 2TL Öl andünsten. Knoblauch und Pilze hinzufügen, 2 Minuten braten. Mit Wein und restlicher Brühe ablöschen. Salzen und pfeffern, 8 Minuten garen. Polenta in Rauten schneiden oder Sterne ausstechen (dabei den Rest mitverwenden), im restlichen Öl auf beiden Seiten braten. Mit Petersilie und Kernen auf dem Gemüse anrichten. Ca. 4BE/5KE

Abendessen: Bohnensalat mit Schinken

50g Blattsalat (z. B. Eichblatt), 60g weiße Bohnen (Dose, abgetropft), 1rote Zwiebel in Ringen, 50g Salatgurke, 1Tomate und 30g magerer Rohschinken jeweils in Würfeln, 2TL Öl, 1bis 2EL Weißweinessig, Salz, Pfeffer (Mühle), 1Msp. mittelscharfer Senf, Schnittlauch, Kresse; 120g Vollkornbrot

Zubereitung: Salatgemüse mit Bohnen und Kräutern auf einem Teller anrichten. Schinken in 1TL Öl braten, darauf verteilen. Mit Dressing aus Essig, Salz, Pfeffer, Senf und 1TL Öl beträufeln. Ca. 4BE/5KE

Snack: 1 kleine Birne (100g), 1 Clementine (60g), 150g Naturjoghurt (entrahmt). Ca. 2BE/2,5KE

Fünfter Tag

Frühstück: Birnen-Walnuss-Müsli

40g Vollkorn-Haferflocken, 1 kleine Birne (100g), 175ml Milch (1,5% Fett), ½TL Honig, Zimt, 1EL gehackte Walnüsse. Ca. 4BE/5KE

Mittagessen: Glühwein-Ente mit Orangen-Rotkohl und Kartoffelschnee

220g vorwiegend mehligkochende Kartoffeln, 60ml Milch (1,5% Fett), Muskat, Salz, Piment, 2TL Öl, 200g Rotkohl in Streifen, 2 kleine fein gehackte Zwiebeln, 1EL Rotweinessig, etwas Entenfond (Glas) oder Hühnerbrühe (Instant), 2Gewürznelken, Pfeffer (Mühle), Zimt, ½TL Ahornsirup, ½Bio-Orange (75g), 125g Entenbrust (ohne Haut und Fettschicht) in Scheiben, 1Zweig Rosmarin, 2EL Glühwein, 20g Preiselbeeren (Glas)

Zubereitung: Kartoffeln kochen, pellen, zerstampfen. Mit heißer Milch, Muskat, Salz und Piment verrühren. Eine Zwiebel in 1TL Öl andünsten. Kohl hinzufügen, mit Essig, Brühe und Nelken aufkochen, 15 Minuten garen. ½TL Orangenschale abreiben, Orange filetieren, Saft

auffangen. Nelken entfernen, Kohl mit Salz, Pfeffer, Zimt und Ahornsirup würzen. Orangenfilets unterheben. Entenbrust pfeffern, in einer beschichteten Pfanne im restlichen Öl mit Rosmarin und der zweiten Zwiebel braten, herausnehmen. Glühwein, Orangenschale, -saft und Preiselbeeren in den Bratfond einrühren. Ente damit begießen, mit Kohl und Kartoffelschnee anrichten. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Apfel-Zwiebel-Suppe mit Crostini

125g Zwiebelringe, 1Msp. zerdrückter Knoblauch, 1TL Öl, Salz, Pfeffer (Mühle), ½großer Apfel (80g), 2EL trockener Weißwein, 200ml Gemüsebrühe (Instant), 1Zweig Zitronenthymian, fein geriebener Meerrettich (Glas); 95g Vollkorn-Baguette, 30g Gorgonzola

Zubereitung: Apfel schälen, reiben. Zwiebel und Knoblauch 5 Minuten in Öl andünsten, salzen und pfeffern. Wein und Apfel kurz miterhitzen. Mit Brühe aufkochen, 10 Minuten köcheln lassen. Abschmecken, mit Thymianblättchen und Meerrettich servieren. Brotscheiben mit Käse belegen, bei 180 °C im Ofen überbacken. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: ½ Orange (75g), ½ großer Apfel (80g), 10g Vollkornkekse, 1Walnusskern (5g).
Ca. 1,5BE/2KE

Sechster Tag

Frühstück: Kornstange halb & halb

1 Vollkornstange (80g), 1 Salatblatt, 30g Schnittkäse 30% Fett i.Tr. (z.B. Gouda, Tilsiter), Kresse; 1TL Diätmargarine, 1TL Konfitüre; dazu 80g Ananasfruchtfleisch. **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Vanille-Pfannkuchen mit Maracuja-Minze-Quark

Für den Teig: 70g Mehl Type 1050, 100ml Mineralwasser mit Kohlensäure, 1Prise Salz, 1kleines Ei, ½TL Vanillemark, 1TL Zitronensaft

Für die Füllung: 100g Magerquark, 1TL Honig, 1Passionsfrucht (Maracuja, ausgelöste Kerne und Fruchtgelee, ca. 50g), etwas gehackte Minze, 1EL gehackte Pistazien

Zubereitung: Für den Teig Mehl mit Wasser, Salz, Ei, Vanillemark und Zitronensaft verquirlen. 10 Minuten quellen lassen. Für die Füllung Quark mit Honig, Kernen und Fruchtgelee verrühren. Minze und Hälfte der Pistazien unterheben. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus dem Teig einen Pfannkuchen backen. Mit Fruchtquark füllen. Mit übrigen Pistazien und Minze garnieren. **Ca. 5BE/6KE**

Abendessen: Nudelsalat mit Lachs und Orange

70g Vollkornnudeln (z.B. Farfalle, Fusilli), etwas Chicorée und 1kleine rote Zwiebel in Streifen, ½Orange (75g), 2EL Weißweinessig, Salz, bunter Pfeffer (Mühle), 1Msp. mittelscharfer Senf, 1TL Öl, 40g Räucherlachs (Scheiben, in Streifen), Kresse, 1EL Pinienkerne (fettfrei geröstet)

Zubereitung: Nudeln bissfest kochen. Orange filetieren, Saft auffangen. Abgekühlte Nudeln mit Chicorée, Zwiebel, Orangenfilets und Lachs mischen. Dressing aus Essig, Orangensaft, Gewürzen, Senf und Öl darübergerben, abschmecken. Mit Kresse und Kernen garnieren. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: ½ Orange (75g), 150ml Milch (1,5% Fett), 10g Vollkornkekse (z.B. Spekulatius).
Ca. 1,5BE/2KE

Siebter Tag

Frühstück: Ananas-Mandel-Müsli

40g zarte Vollkorn-Haferflocken, 100g Ananasfruchtfleisch, 20g Preiselbeeren (Glas), 200g Naturjoghurt (1,5% Fett), etwas Vanillemark, 1TL Mandelstifte (fettfrei geröstet). **Ca. 4BE/5KE**

Mittagessen: Fruchtiges Hähnchen-Curry

60g Vollkornreis, Salz, 2TL Sesamöl, 125g Hähnchenbrustfilet in Streifen, Pfeffer (Mühle), edelsüßes Paprikapulver, mildes Currypulver, 1 Msp. fein gehackter Ingwer, 50g Lauch, 1 Möhre und 50g Kürbis jeweils in Streifen, ½ Tasse Hühnerbrühe (Instant), 60g Ananasfruchtfleisch in Würfeln, 40g Sauerrahm, Chiliflocken, gehackter Koriander

Zubereitung: Reis garen. Hähnchenfilet in einer beschichteten Pfanne in 1TL Öl anbraten, mit Salz, Pfeffer, Paprika und Curry würzen. Bei mittlerer Hitze anrösten, herausnehmen. Ingwer, Lauch, Möhre und Kürbis in Bratfett und restlichem Öl andünsten. Mit 1TL Curry bestäuben, weiterdünsten. Mit Brühe ablöschen, Ananas hinzufügen. Aufkochen, 5 Minuten garen. Filet dazugeben, 5 Minuten weitergaren. Rahm einrühren, mit Gewürzen und Koriander abschmecken. Mit Chili garnieren. **Ca. 4BE/5KE**

Abendessen: Bohnen-Tomaten-Salat mit Pilzen

Etwas Chicorée in Streifen, 30g weiße Bohnen (Dose, abgetropft), 1 Tomate in Würfeln, 1 kleine fein gehackte rote Zwiebel, 50g kleine braune Champignons, 2TL Öl, gehackte Petersilie, 1EL Zitronensaft, 1EL Weißweinessig, Salz, Pfeffer (Mühle), 25g Schnittkäse 30% Fett i.Tr. (z. B. Gouda, Tilsiter) in Streifen; dazu 120g Vollkorn-Baguette oder -brot

Zubereitung: Salatgemüse und Bohnen auf einem Teller anrichten. Pilze in 1TL Öl knusprig braten, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Petersilie würzen. Auf dem Salat verteilen. Mit Käse garnieren. Mit Dressing aus Essig, Gewürzen und restlichem Öl beträufeln. **Ca. 4BE/5KE**

Snack: 125g Ananasfruchtfleisch, 1 Feige (60g), 1 Walnusskern (5g). **Ca. 2BE/2,5KE**

Ursprünglich erschienen im **Diabetes Ratgeber** 12/2013