



Foto: W&B/Carsten Eichner

# Genuss-Diät für 7 Tage

## **Kalorienarm**

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

## **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](http://www.diabetes-ratgeber.net/genuss-diaet)

# Erster Tag

## Frühstück: Aprikosen-Nuss-Müsli

40g zarte Vollkorn-Haferflocken, 2 Aprikosen (à 50g), etwas Vanillemark, 200ml Buttermilch, Zimt, 1 TL Honig, 1 EL gehackte Haselnüsse (fettfrei geröstet). **Ca. 4BE/5KE**

## Mittagessen: Zander mit Gemüse-Pasta

65g Vollkornnudeln (z. B. Penne, Fusilli), Salz, 1 Frühlingszwiebel in Streifen, ½ kleiner Kohlrabi und 100g Bundmöhren in Stiften, 2 TL Öl, 1 TL Honig, 2 EL fettreduzierte Kochsahne, etwas Bärlauch in Streifen, Salz, bunter Pfeffer (Mühle), 1 Fischfilet (Zander oder Scholle, 125g, frisch oder TK), ¼ fein gehackte rote Chilischote, 1 EL Zitronensaft, 1 Zitronenscheibe

**Zubereitung:** Nudeln bissfest kochen. Fisch waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Mit der Haut nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. 1 TL Öl mit ½ TL Honig, Zitronensaft und Chili verrühren, Fisch damit bepinseln. Unter dem Backofengrill 10 Minuten backen. Das Weiße der Zwiebel mit Kohlrabi und Möhren im restlichen Öl 3 Minuten dünsten. Sahne unterrühren, zugedeckt 5 Minuten garen. Zwiebelgrün unterheben. Mit Salz, Pfeffer und restlichem Honig abschmecken, dabei evtl. noch etwas Nudelwasser zu geben. Mit Nudeln und Bärlauch mischen, mit dem Fisch anrichten. Mit Zitrone garnieren. **Ca. 4BE/5KE**

## Abendessen: Caesar-Spargelsalat

200g geputzter weißer Spargel in 3 cm langen Stücken, Salz, 1 Mini-Römersalat, 75g halbierte Kirschtomaten, 1 Frühlingszwiebel in Ringen, 30g Vollkorntoast in Würfeln, 1 TL Olivenöl, 2 EL Sauerrahm, 15g frisch geriebener Parmesan, ½ TL mittelscharfer Senf, 1 Spritzer Worcestersoße, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Honig, 1 Msp. zerdrückter Knoblauch, Pfeffer (Mühle); dazu 70g Vollkorn-Baguette

**Zubereitung:** Spargel in kochendem Salzwasser 8 Minuten blanchieren. Abschrecken, abtropfen lassen. Zerzupfte Salatblätter mit Spargel, Tomaten und Zwiebel auf einem Teller anrichten. Rahm mit Parmesan, Senf, Worcestersoße, Zitronensaft, Honig und Knoblauch pürieren. Salzen und pfeffern. Salat damit beträufeln. Toastwürfel in einer beschichteten Pfanne in Öl knusprig braten, auf dem Salat verteilen. **Ca. 4BE/5KE**

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

# Zweiter Tag

## Frühstück: Frucht & Korn

1 Vollkornbrötchen (60g), Salatblätter oder etwas Rucola, 25g Putensalami; 30g Vollkorntoast, 1 TL Diätmargarine, 1 TL Konfitüre; dazu 125g Erdbeeren, einige frische Gurkenscheiben. **Ca. 4BE/5KE**

## Mittagessen: Graupen-Risotto mit Spargel

1 kleine fein gehackte Zwiebel, 1 EL Olivenöl, 70g Perlgraupen, 2 EL trockener Weißwein, ca. 350ml heiße Gemüsebrühe (Instant), 150g geputzter grüner Spargel, 3 halbierte Kirschtomaten, etwas Radicchio in Streifen, 1 Msp. abgeriebene Bio-Zitronenschale, 30g Gorgonzola in Würfeln, Salz, bunter Pfeffer (Mühle), 1 EL gehackte Haselnüsse (fettfrei geröstet), gehackter Kerbel

**Zubereitung:** Spargel schräg in Stücke schneiden, Spitzen längs halbieren. Zwiebel und Graupen in Öl andünsten. Mit Wein ablöschen, kurz einköcheln lassen. Brühe angießen, bis die

Graupen bedeckt sind. Zugedeckt etwa 20 Minuten garen, immer wieder Brühe nachgießen und umrühren. Nach 15 Minuten Spargel und Tomaten untermischen. Risotto vom Herd ziehen, Hälfte des Käses und Radicchio einrühren. Mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit restlichem Käse, Nüssen und Kerbel servieren. **Ca. 4BE/5KE**

#### **Abendessen: Rübchen-Muschel-Suppe**

2 TL Öl, 1 Frühlingszwiebel in Ringen, ½ kleiner Kohlrabi, 100 g Mairübchen und 80 g Kartoffeln jeweils in Würfeln, 200 ml Gemüsebrühe (Instant), 50 ml Buttermilch, 1 EL Sauerrahm, Salz, bunter Pfeffer, Muskat, etwas abgeriebene Bio-Zitronenschale, 1 EL gehackter Bärlauch, 1 ausgelöste Jakobsmuschel (50 g, frisch oder TK; ersatzweise 25 g Räucherlachs in Würfeln), 1 TL Zitronensaft, Kresse, 90 g Vollkornbrot

**Zubereitung:** Das Weiße der Zwiebel und Gemüse in 1 TL Öl andünsten. Kartoffeln zugeben. Mit Brühe ablöschen, aufkochen, 15 Minuten garen. Pürieren, Buttermilch einrühren. Mit Rahm, Gewürzen, Zitronenschale und Bärlauch abschmecken. Halbierete Muschel in einer beschichteten Pfanne im restlichen Öl braten. Salzen, pfeffern, mit Zitronensaft beträufeln. Muschel (oder Lachs) in der Suppe servieren. Mit Zwiebelgrün und Kresse garnieren. **Ca. 4BE/5KE**

**Snack:** 1 Pfirsich (125 g), 1 Aprikose (50 g), 200 ml Buttermilch. **Ca. 2BE/2,5KE**

## **Dritter Tag**

#### **Frühstück: Erdbeer-Kokos-Müsli**

40 g zarte Vollkorn-Haferflocken, 150 g Erdbeeren, 200 g Joghurt (1,5 % Fett), 50 ml Buttermilch, 1 TL Holunderblütensirup oder Honig, 1 TL Limettensaft, etwas Vanillemark, 1 TL Kokosraspel (fettfrei geröstet). **Ca 4BE/5KE**

#### **Mittagessen: Barbecue-Steak mit Ofenkartoffeln und Salat** (Foto)

250 g festkochende Frühkartoffeln, ½ TL Olivenöl, Salz, edelsüßes Paprikapulver, 1 kleine rote Zwiebel in Ringen, 2 Schweinelendensteaks (à 75 g), ¼ gehackte rote Chilischote, 1 Msp. zerdrückter Knoblauch, bunter Pfeffer (Mühle), 1 EL Tomatenketchup, 1 TL Honig, 1 Msp. mittelscharfer Senf, 1 EL roter Balsamico-Essig, 1 EL Zitronensaft

**Für den Salat:** 50 g Blattsalat (Mini-Römer, Lollo Rossa), etwas Rucola, 50 g Salatgurke in Würfeln, 3 Radieschen in Scheiben, 3 halbierte Kirschtomaten, 1 Frühlingszwiebel in Ringen, Kresse, 2 EL weißer Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer (Mühle), 1 Msp. mittelscharfer Senf, 1 TL Öl

**Zubereitung:** Kartoffeln halbieren. ½ TL Öl mit Paprika verrühren, Schnittflächen damit bepinseln, salzen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech im Ofen bei 200 °C 20 Minuten backen. Für die Barbecue-Soße Ketchup mit Honig, Senf, Essig, Saft, Salz und Pfeffer verrühren. Zwiebelringe in einer beschichteten Pfanne in ½ TL Öl knusprig braten, herausnehmen. Steaks mit Paprika und Pfeffer würzen, in der Pfanne mit Knoblauch und Chili im restlichen Öl braten. Mit Barbecue-Soße ablöschen, kurz darin schwenken. Mit Zwiebeln, Kartoffeln und Salat anrichten. **Ca. 4BE/5KE**

#### **Abendessen: Spargelpäckchen**

200 g weißer und 100 g grüner geputzter Spargel, 50 g Bundmöhren mit etwas Grün, 50 g Mairübchen in Stiften, 1 EL Kerbel oder gehackte Petersilie, 1 TL Olivenöl, 1 TL Honig, 1 TL trockener Weißwein, Salz, bunter Pfeffer (Mühle), 25 g Gorgonzola, 100 g Vollkorn-Baguette

**Zubereitung:** Spargel quer und längs halbieren. Mit restlichem Gemüse auf 1 Bogen Backpapier (30 x 30 cm) legen. Mit Öl, Honig, Wein, Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Käse darauflegen. Papier oben zusammenfalten, Enden mit Küchengarn zubinden. Päckchen im Ofen bei 180 °C 20 Minuten garen. **Ca. 4BE/5KE**

**Snack:** 150 g Wassermelone, 2 Aprikosen (à 50 g), 10 g Cashewkerne. **Ca. 1,5BE/2KE**

## Vierter Tag

### **Frühstück: Bunte Schnitten**

90 g Vollkornbrot, 1 TL Diätmargarine, 1 TL Konfitüre; etwas Radicchio, 25 g fettreduzierter Gouda, Kresse, einige Radieschen, 100 g Wassermelone. **Ca. 4BE/5KE**

### **Mittagessen: Scharfe Pasta mit Salami**

75 g Vollkornnudeln (z. B. Tagliatelle), Salz, 1 EL Olivenöl, 1 kleine fein gehackte Zwiebel, ½ zerdrückte Knoblauchzehe, ¼ rote Paprikaschote und 25 g Putensalami in Streifen, ¼ rote Chilischote in feinen Ringen, 3 schwarze Oliven (entsteint, ohne Öl eingelegt), 60 g Artischocken (Dose, abgetropft), 1 EL trockener Weißwein, 1 Spritzer weißer Balsamico-Essig, Cayennepfeffer, 1 Rosmarinzweig, Basilikumblättchen, 3 TL geriebener Parmesan

**Zubereitung:** Nudeln bissfest kochen. Artischocken grob würfeln. Zwiebel und Paprika in einer beschichteten Pfanne in Öl andünsten. Chili, Knoblauch und Salami kurz mitbraten. Oliven, gehackte Rosmarinnadeln und Artischocken zugeben. Mit Wein und 1 EL Nudelwasser ablöschen, kurz weitergaren. Mit abgetropften Nudeln unter Rühren erhitzen, leicht salzen, mit Balsamico und Pfeffer kräftig abschmecken. Mit Basilikumblättchen und Parmesan servieren. **Ca. 4BE/5KE**

### **Abendessen: Graupen-Gemüse-Curry**

1 TL Öl, 1 Frühlingszwiebel in Ringen, 1 Msp. gehackter Ingwer, 25 g Perlgraupen, 1 TL rote Currypaste, 250 ml Gemüsebrühe (Instant), 1 Möhre in Scheiben, 100 g geputzter grüner Spargel in Stücken, 3 halbierte Kirschtomaten, 50 g Tofu (natur) in Würfeln, 2 EL fettreduzierte Kochsahne, Salz, Pfeffer (Mühle), Curry, 1 TL gehackte Cashewnüsse, gehackte Minze oder Koriander, 80 g Vollkorn-Baguette

**Zubereitung:** Das Weiße der Zwiebel mit Ingwer in Öl dünsten. Graupen, Currypaste und Brühe unterrühren, 15 Minuten garen. Möhren und Spargel 5 Minuten mitgaren. Tomaten und Tofu hinzugeben, 2 Minuten weitergaren. Sahne einrühren, abschmecken. Mit Zwiebelgrün, Minze und Nüssen servieren. **Ca. 4BE/5KE**

**Snack:** 125 g Erdbeeren, 1 kleine Nektarine (100 g), 150 g Naturjoghurt (entrahmt). **Ca. 2BE/2,5KE**

## Fünfter Tag

### **Frühstück: Pfirsich-Minze-Müsli**

40 g zarte Vollkorn-Haferflocken, 1 Pfirsich (125 g), etwas Vanillemark, 200 g Naturjoghurt (1,5 % Fett), ½ TL Holunderblütensirup oder Honig, 1 EL gehackte Cashewkerne (fettfrei geröstet). **Ca. 4BE/5KE**

### **Mittagessen: Tofu-Spieße mit Kokosreis**

65g Vollkornreis, Salz, 1EL Kokosraspel (fettfrei geröstet), ½ TL abgeriebene Bio-Limettenschale, gehackter Koriander, 125g Tofu (natur), je ¼ gelbe und rote Paprikaschote, 1 kleine rote Zwiebel in Spalten, 75g Zucchini in Scheiben, je 1Msp. gehackter Ingwer und Knoblauch, ¼ fein gehackte rote Chilischote, 1EL Sojasoße, 2TL Limettensaft, 3EL Hühnerbrühe (Instant), ½ TL rote Currypaste, 2TL Öl, Holzspieße

**Zubereitung:** Reis garen. Mit Kokosraspeln, Limettenschale und Koriander mischen. Tofu und Paprika in Stücke schneiden, mit Zwiebel und Zucchini auf Spieße schieben. Mit einer Marinade aus Ingwer, Knoblauch, Chili, Sojasoße, 1TL Limettensaft und 1TL Öl bepinseln, 10 Minuten ziehen lassen. In einer beschichteten Pfanne im restlichen Öl 4 Minuten braten, herausnehmen. Bratfond mit Brühe, restlicher Marinade, Limettensaft und Currypaste mischen. Spieße darin 3 Minuten ziehen lassen. Mit Kokosreis servieren. **Ca. 4BE/5KE**

### **Abendessen: Melonensalat mit Jakobsmuschel**

30g Radicchio, etwas Rucola, 50g Salatgurke und 75g Wassermelone in Würfeln, 1EL weißer Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer (Mühle), 1½ TL Olivenöl, 1EL Mandelstifte (fettfrei geröstet), Basilikumblättchen, 1ausgelöste Jakobsmuschel (50g, frisch oder TK; ersatzweise 25g Räucherlachs), 1EL Zitronensaft, 110g Vollkorn-Baguette

**Zubereitung:** Salatzutaten auf einem Teller anrichten, mit einem Dressing aus Essig, Gewürzen und 1TL Öl beträufeln. Mit Mandeln und Basilikum garnieren. Halbierte Muschel in einer beschichteten Pfanne im restlichen Öl braten. Salzen und pfeffern, mit Zitronensaft beträufeln. Muschel (oder Lachs) auf dem Salat anrichten. **Ca. 4BE/5KE**

**Snack:** 150g Naturjoghurt (entrahmt), 1 kleine Nektarine (100g), 75g Wassermelone.  
**Ca. 2BE/2,5KE**

## **Sechster Tag**

### **Frühstück: Gourmet-Sandwich**

90g Vollkorn-Baguette, 1TL Light-Mayonnaise, Curry, Salatblätter, 40g Geflügelsülze, Schnittlauch, Kresse; dazu 1 kleine Nektarine (100g), einige (gelbe) Paprikastreifen. **Ca. 4BE/5KE**

### **Mittagessen: Schoko-Crêpe mit Erdbeeren**

65g Mehl Type 1050, Salz, 1Ei, 50ml Milch (1,5% Fett), 50ml Mineralwasser mit Kohlensäure, 1EL Kakaopulver, etwas Vanillemark, 1TL Öl, 150g Erdbeeren, 1TL Holunderblütensirup oder Honig, 1TL Zitronensaft, etwas abgeriebene Bio-Zitronenschale, 1EL Mandelstifte (fettfrei geröstet), Minze oder Zitronenmelisse

**Zubereitung:** Mehl mit 1Prise Salz, Ei, Milch, Kakao, Vanille und Wasser zu einem Teig verquirlen, 10 Minuten quellen lassen. Hälfte der Erdbeeren mit Sirup oder Honig und Zitronensaft pürieren, übrige Erdbeeren in Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne in Öl dünne Crêpe backen. Mit Erdbeerpüree bestreichen, Erdbeeren darauf verteilen. Mit gehackter Minze oder Melisse und Mandeln bestreuen, zu einem Viertelkreis klappen. **Ca. 5BE/6KE**

### **Abendessen: Maisalat mit Pilzen und Käse**

50g Blattsalat (z. B. Lollo Rossa), 3 Radieschen in Scheiben, 5 halbierte Kirschtomaten, 50g Salatgurke und ¼ gelbe Paprikaschote in Würfeln, 1Frühlingszwiebel in Ringen, 25g fettreduzierter Gouda in Streifen, 2EL Weißweinessig, Salz, bunter Pfeffer (Mühle), 1Msp. mittelscharfer Senf, 2TL Olivenöl, 50g geputzte Champignons in Vierteln, 1EL Zitronensaft, Schnittlauchröllchen, Kresse; dazu 120g Vollkorn-Baguette oder -brot

**Zubereitung:** Salatblätter, Gemüse und Zwiebelringe auf einem Teller anrichten. Für das Dressing Essig, Salz, Pfeffer, Senf und 1TL Öl verrühren. Salat damit beträufeln. Pilze in einer beschichteten Pfanne im restlichen Öl braten, leicht salzen, mit Zitronensaft und Schnittlauch mischen. Auf den Salat geben. Mit Schnittlauch und Kresse garnieren. **Ca. 4BE/5KE**

**Snack:** 1 kleiner Apfel (110g), 20g Vollkornkekse. **Ca. 2BE/2,5KE**

## Siebter Tag

### **Frühstück: Apfel-Schoko-Müsli**

40g zarte Vollkorn-Haferflocken, 1 kleiner Apfel (110g), 200ml Milch (1,5% Fett), 1TL Kakao-pulver, ½TL Honig, 1TL Mandelstifte (fettfrei geröstet). **Ca. 4BE/5KE**

### **Mittagessen: Involtini auf Pilzgemüse**

320g festkochende Frühkartoffeln, 1 Putenschnitzel (125g), Salz, bunter Pfeffer (Mühle), 4 Salbeiblättchen, 20g Gorgonzola, 2TL Olivenöl, 1 kleine rote Zwiebel in Streifen, 1Msp. zerdrückter Knoblauch, 50g Champignons in Vierteln, 75g Zucchini in Scheiben, ¼ gelbe Paprikaschote in Würfeln, 50ml Hühnerbrühe (Instant), 1EL weißer Balsamico-Essig, gehackter Rosmarin, Zahnstocher

**Zubereitung:** Kartoffeln kochen. Schnitzel flach klopfen, salzen, pfeffern, quer halbieren. Hälften mit Salbei und Käse belegen. Einrollen, Enden mit Zahnstochern fixieren. In einer beschichteten Pfanne in 1TL Öl anbraten, herausnehmen. Zwiebel und Knoblauch in Bratfett und restlichem Öl andünsten. Pilze, Zucchini, Paprika und Rosmarin mitbraten. Mit Brühe und Essig aufkochen. Involtini darin 5 Minuten gar ziehen lassen, herausnehmen. Gemüse abschmecken, mit Involtini und Pellkartoffeln servieren. **Ca. 4BE/5KE**

### **Abendessen: Pizza-Baguette**

120g Vollkorn-Baguette oder -Ciabatta, 50g Kirschtomaten, ¼rote Paprikaschote und 40g Artischocken (Dose, abgetropft) jeweils in Würfeln, 20g schwarze Oliven (entsteint, ohne Öl eingelegt), Oregano, Salz, Pfeffer (Mühle), 30g geriebener Parmesan, Basilikumblättchen

**Zubereitung:** Brot längs halbieren. Artischocken mit Tomaten und Paprika mischen, auf dem Brot verteilen. Mit Oliven belegen. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Käse darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C etwa 15 Minuten überbacken. Mit Basilikum garnieren. **Ca. 4BE/5KE**

**Snack:** 1 kleine Nektarine (100g), 1Kiwi (60g), 10g Cashewnüsse. **Ca. 1,5BE/2KE**

Ursprünglich erschienen im **Diabetes Ratgeber** 05/2015