In Kooperation mit

Kliniken Nordoberpfalz AG
Klinikum Weiden

Rezepte zum 20. Diabetikertag

GENUSSVOLL LEBEN & BEWUSST KOCHEN MIT DIABETES

REZEPTE ZUM 20. WEIDERENER DIABETIKERTAG

die AKADEMIE der WILDKRÄUTER präsentiert

WILDKRÄUTERKÜCHE

Vielfalt ist gut (und schmeckt!)

von

WALTRAUD WITTELER

PFIFFERLING-RAVIOLI
aus
EMMERMEHL

MITTEL

VORBEREITUNG
CA 60 MIN.
ZUBEREITUNG
CA 5 MIN.

EMMER IST DIE URFORM, DIE WILDE FORM DES WEIZENS. VON DER DEUTSCHEN GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG WIRD EMMER ALS FUNKTIONELLES LEBENSMITTEL BEWERTET. DAS BEDEUTET, DASS DER EMMER WEGEN SEINER INHALTSSTOFFE BESONDERS WERTVOLL FÜR UNSERE GESUNDHEIT IST.

Im Vergleich zu seinem Nachfolger, dem Weizen, hat Emmer mehr Eiweiß und weniger Gluten sowie einen besonders hohen Gehalt an Mineralien wie Magnesium, Zink und Eisen, und Carotinoiden.

ZUTATEN

Nudelteig

200g Emmer Mehl /
2 mittelgroße Eier /
1 EL Olivenöl /
1 EL warmes Wasser /
1 Prise Salz /

Füllung

150 -200 g Pfifferlinge klein gehackt /
2 Schalotten klein geschnitten /
1 kleine Knoblauch-Zehe /
3 – 4 Zweige Petersilie kleinstgeschnitten /
1 EL Olivenöl /
Salz, Pfeffer, Muskat /
Gegebenenfalls etwas Semmelbrösel zum Binden /

FÜR DIE EILIGEN KÖCHE

Aus dem Mehl Spätzleteig, und aus den Pilzen ein Ragout machen.

Das Rezept gibt es im Newsletter

ZUBEREITUNG

Das **Emmer-Mehl** auf ein großes Brett sieben, in die Mitte eine Kuhle machen, eine Prise **Salz** darüber streuen und die **Eier** – sie sollten Zimmertemperatur haben – in die Kuhle schlagen. Das **Olivenöl** dazugeben und alles gut verkneten. Sollte der Teig zu fest sein, etwas, nur ganz wenig, lauwarmes **Wasser** darzu fügen. Den Teig mindestens fünf Minuten gut kneten, bis er schön geschmeidig ist und zu glänzen beginnt. Dann in eine Klarsichtfolie wickeln und ½ Stunde ruhen lassen.

Währenddem die Füllung zubereiten.

Füllung

In einer Pfanne die klein gehackten **Pfifferlinge** im **Öl** anbraten. Den **Knoblauch** schälen, den Keim aus der Mitte entfernen und die Zehe ganz klein würfeln. **Schalotten** und **Knoblauch** in der Pfanne mit garen. Die Flüssigkeit möglichst weit verdampfen lassen. Mit **Salz**, **Pfeffer** und **Muskat** würzen und kurz vor Ende des Garens die **Petersilie** mit zugeben. Sollte die Masse noch zu flüssig sein, kann man mit **Semmelbröseln** anbinden. Die Konsistenz sollte schön pastig sein.

PFIFFIGE PILZE:

Pfifferlinge ergänzen den Emmer ganz hervorragend.

Wie dieser enthalten sie besonders Eisen und Carotinoide. Sie sind sehr eiweißreich und low carb, d.h.sie enthalten kaum Kohlehydrate.

Ravioli

Den Nudelteig halbieren und auf einem bemehlten Brett etwas ausrollen. Dann entweder mit der Nudelmaschine oder mit dem Nudelholz zu einer dünnen Platte ausrollen. Dabei immer mehlen, damit der Teig nicht zusammenklebt. Mit einem Glas oder einem Ring runde Teile ausstechen, wie bei Weihnachtsplätzchen. Darauf mit einem kleinen Löffel die Füllung auftragen. Dann zur Hälfte zusammenklappen, vorsichtig die Luft herausdrücken, damit die Ravioli nicht platzen, und die Ränder mit einer Gabel fest zusammendrücken.

Bis hier hin kann man die Ravioli auch vorbereiten und in den Kühlschrank stellen.

Einen Topf mit reichlich **Salzwasser** zum Kochen bringen und die Ravioli darin ca. 5 Minuten kochen. Sie sind gar, wenn sie oben schwimmen.

PILZKENNER KÖNNEN AUCH DEN SCHOPFTINTLING VERWENDEN, DER AUF UNSEREN FELDERN UND WIESEN SEHR HÄUFIG ZU FINDEN IST. DIESER WIRD IN DER CHINESISCHEN MEDIZIN BEI DIABETES EINGESETZT.

SAUCE

GIERSCH-PETERSILIEN PESTO

EINFACH

CA 5 MIN.

KAUM ZU TOPPEN, WENN ES UM FRISCHEN GESCHMACK UND GESUNDE INHALTSSTOFFE GEHT. DENN IM TOPPING MIT WILDEM GIERSCH, PETERSILIE UND KÜRBISKERNEN VERMÄHLT MAN DIE GRÜNEN SUPERFOODSTARS DER NATUR.

Kürbiskerne werden häufig geröstet um sie noch schmackhafter zu machen. Doch das sehr gesunde Öl, das in den Kürbiskernen steckt, enthält viele einfach- und mehrfach-ungesättigte Fettsäuren, die recht hitzeempfindlich sind, und durch das Rösten Schaden nehmen.

ZUTATEN

1 Bund Petersilie /

1 Bund Giersch /

100 ml Olivenöl /

50 g Kürbiskerne /

1 knapper TL Salz /

50g Parmesan oder Pecorino-Käse /

ZUBEREITUNG

Giersch und **Petersilie** waschen und in kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren. Zuerst die **Petersilie** in das Wasser geben und nach 1 Min. den **Giersch** dazu.

In eiskaltem Wasser abschrecken und anschließend gut auspressen. Es soll möglichst wenig Wasser enthalten sein, damit die Haltbarkeit des Pestos nicht verkürzt wird.

Die **Kräuter** grob zerkleinern, die **Kürbiskerne** ein Wenig hacken und Beides in einen Küchen-Zerkleinerer geben. Das **Olivenöl** darauf gießen, etwas **Salz** (mit dem Salz vorsichtig sein, da der Käse meist schon viel Salz mitbringt) den **Käse** dazu reiben (es genügt die grobe Reibe) und mit dem Zerkleinerer zu einem Mus verarbeiten.

Sollte es nicht auf Anhieb klappen, ist oftmals die Masse zu trocken. Dann einfach noch Olivenöl ergänzen.

Das Ganze etwas durchziehen lassen und vor dem Servieren abschmecken.

AROMATIPP:

Von der Petersilie unbedingt die Stiele mit verwenden, sie haben das meiste Aroma. Auch beim Giersch sollten sie mit dabei sein.

Frisch nachgewachsene Giersch-Blätter verwenden.

IM VERSCHLOSSENEN GLAS HÄLT SICH DAS PESTO IM KÜHLSCHRANK EIN BIS ZWEI WOCHEN. DABEI IST DARAUF ZU ACHTEN, DASS DIE OBERFLÄCHE STETS MIT ÖL BEDECKT IST, UM DEN SAUERSTOFFZUTRITT ZU VERMINDERN.

EINTOPF

DIE BUNTE BASIS EINE GEMÜSESUPPE

MITTEL ZUBEREITUNG CA 60 MIN.

DER TOPF IST VOLLGESTOPFT MIT DEN SCHÄTZEN DER NATUR. MACH VIEL DAVON, DENN DU KANNST SIE IN (MINDESTENS) DREI GERICHTEN VERWENDEN.

TAG 1: MACH EINE MINESTRONE DRAUS: MIT PECCORINO BZW. PARMESAN ANREICHEN. FÜR DEN DEFTIGEN GESCHMACK NIMMST DU WIENER WÜRSTCHEN ODER BROT.

Der Schlüssel zu einer gesunden Ernährung liegt in der Vielfalt, die wir essen. Daher zaubern wir hier mit vielen gesunden Zutaten eine Basis für die nächsten Rezepte!

ZUTATEN

3 Karotten /
1 Petersilienwurzel /
1 kleine Pastinake /
1 Küchenzwiebel /
2 mittelgroße Kartoffeln /
2 Stangen Sellerie /
1 kleine Stange Lauch /
1 Fenchelknolle /
1 Zehe Knoblauch /
3 Tomaten /
1 Curcuma-Wurzel /
4 – 6 Zweige Petersilie, 3 – 4 Zweige Dill
2 Lorbeerblätter, 1 Gewürznelke, 1 kleines Stück Zimtrinde, ¼ Vanilleschote, 4 – 5 Pimentkörner
3 – 4 Zweige Thymian /
2 EL Rapsöl /
1 l Hühner- oder Gemüsebrühe /
Salz /

ZUBEREITUNG

Das **Gemüse** waschen und putzen, die **Tomaten** schälen und entkernen. Dazu zunächst den grünen Strunk herausschneiden und mit einem kleinen, scharfen Messer ein Kreuz oben in die Mitte ritzen. Dann in kochendem Wasser 3 Min. blanchieren.

Das Tomaten-Kochwasser kann zur Bereitung der Brühe verwendet werden, falls man dazu lieber konzentrierte Brühe nimmt.
Aber probier's lieber natürlich!

Karotten, **Petersilienwurzel** und **Pastinake** schräg in Streifen schneiden, die **Zwiebel** würfeln.

In einem Topf das **Öl** erhitzen und **Karotten**, **Petersilie**, **Pastinake** und **Zwiebel** darin anschwitzen. Die **Kartoffeln** in relativ kleine Würfel schneiden und mit dazu geben.

Dann mit einem Teil der **Brühe** angießen, das Gemüse soll gut bedeckt sein, aufkochen lassen und bei leichter Hitze weiterköcheln.

Das **restliche Gemüse** suppenfertig schneiden und nacheinander zufügen (Den Topfdeckel immer wieder darauflegen!):

Zuerst die **Curcuma** schälen und klein würfeln oder in Scheibchen schneiden. Dann den **Stangensellerie** und den **Lauch** ebenso in Streifen schneiden und mit zufügen, auch die Stiele der grünen **Petersilie** grob schneiden und mit zur Suppe geben. Vom **Fenchel** das Grün abschneiden und aufheben (für die Fisch-Sauce siehe nächstes Rezept) den holzigen Strunk herausschneiden und die Knolle in Streifen schneiden, mit zum Gemüse geben. Die **Knoblauchzehe** schälen, in dünne Scheibchen schneiden mit in die Suppe geben. Nach Bedarf immer wieder Brühe ergänzen, das Gemüse soll gerade bedeckt sein.

Lorbeer, **Piment**, **Nelke**, **Zimtrinde** und **Vanillestange** in ein Säckchen oder einen Teebeutel füllen und ebenso wie die **Thymianzweige** mit beifügen.

Letztlich von den **Tomaten** die Haut abziehen und die Kerne und Gallerte aus dem Inneren entfernen. Die Tomatenfilets mit zur Suppe geben.

Einige Minuten weiterköcheln lassen und testen, ob die Kartoffeln gar sind. Mit **Salz** abschmecken und die **Petersilie** und den **Dill** klein geschnitten auf die fertige Suppe geben.

VIEL(FALT) VERWERTEN

Die Bunte Basis ist Grundlage für zwei weitere leckere Rezepte.

Eine Bouillabaisse kochst du am zweiten Tag. Die feine Fischsuppe erwartet dich im nächsten Newsletter.

TOPINAMBUR

Sie ist wirklich eine tolle Knolle. In unserer Suppe kann man einen Großteil der Kartoffeln damit ersetzen. Im Gegensatz zu den Kartoffeln ist sie aber nicht giftig , daher läßt sie sich auch roh verzehren und, fein gehobelt, zu Salat verarbeiten.

Neben Mineralien, besonders Kalium und Calcium, enthält die Topinambur als Stärke das Inulin (Achtung nicht Insulin). Dieses können wir Menschen zunächst nicht verstoffwechseln. Erst in unserem Darm sorgen „gute Bakterien“ dafür, dass das Molekül aufgespalten wird. Sie ernähren sich auch noch davon und sorgen für eine gute Verdauung. Die Stärke aber passiert somit die Bauchspeicheldrüse, ohne sie zu einer Insulin-Ausschüttung zu stimulieren.

GEMÜSE MACHT SPASS! ES IST BUNT, LECKER UND VOLL-GESTOPFT MIT VITAMINEN SOWIE SEKUNDÄREN PFLANZEN-STOFFEN. KEINE TÜTENSUPPE KANN DAS, WAS DU SELBST KOCHST.

Fenchel ist ein hervorragendes Sommer-gemüse, man kann ihn roh, als Salat und gekocht verzehren.

Er ist leicht ver-dau-lich und bläht nicht.

Im Gegenteil, er ist sogar hilfreich bei Blähungen. Ausserdem enthält er viel Vitamin C, Carotinoide und Eisen und Kalium.

***Curcuma** entpuppt sich als Knolle oder Pulver nicht nur als ein aromatischer Tausendsassa.*

Aktuell wird das wilde Gewürz in der Diabetes-Forschung auf seine Eigenschaften getestet.

EINTOPF

BOUILLABAISSE BAVAROISE

MITTEL ZUBEREITUNG CA 40 MIN.

TAG 2: EIGENTLICH WÜRDE DER NAME "BOAH!-LLABAISSE" BESSER PASSEN. SO FEIN ABGESTIMMT IST DIESES REZEPT. FISCH VERTRÄGT SICH MIT KNOBLAUCH WIE EIN LIEBESPAAR, DAHER SERVIEREN WIR DAS GERICHT MIT EINER RAFFINIERTEN ROUILLE.

Besonderen Wert hat der Seefisch, der im Gegensatz zu unseren heimischen Fischen Jod enthält und zudem Omega-3-Fettsäuren.
Beim Kauf auf die Siegel für nachhaltigen Fischfang (MSC und ASC) achten.

ZUTATEN

Die Gemüsesuppe /

½ Flasche Zoigl/
Abrieb 1 Zitrone
Fisch und Meeresfrüchte des Mittelmeeres, z.B. Rotbarbe, Knurrhahn, Merlan, Petersfisch, Wolfsbarsch, Garnelen, Kaisergranat, Miesmuscheln /
Salz /
Pro Person 2 mittelgroße Kartoffeln (festkochend)
+ 1 für die Knoblauch-Kräutersauce /
½ Bund Petersilie /
½ Bund Dill /
Das Grün des Fenchels /
100 ml Rapsöl /
4 – 5 Zehen Knoblauch /

FISCH

Frisch-Fisch zu kaufen ist Vertrauenssache. Tiefkühlware ist leicht zu erhalten, und der Fisch wird direkt nach dem Fang gefrostet. Lange Transportwege erfolgen in der Kühlkette, die Qualität leidet nicht.

ZUBEREITUNG

Für die Salzkartoffeln die **Kartoffeln** schälen, vierteln und in gesalzenem Wasser circa 20 Minuten kochen, bis sie weich sind. (Gabeltest)

Die **Fischfilets** waschen und mit Küchenkrepp trockentupfen, dann salzen.

Falls verwendet : Die Garnelen oder Granate aus den Schalen brechen und durch einen Rückenschnitt den Darm entfernen. Muscheln waschen und darauf achten, daß sie gut geschlossen sind.

Die **Gemüsesuppe** mit ½ Flasche **Bier** versetzen, **Zitronenabrieb** beifügen und erhitzen bis zum Siedepunkt. Nur leicht kochen, zum Garen der Meeresfrüchte.

Diese nun der Reihe nach, je nach Garzeit zugeben. Die dünnsten Fischfilets oben auflegen und gar ziehen lassen.

Durch die Verfärbung des Eiweißes, erkennt man, wann sie gar sind: Das weiß wird und seine glasige Färbung verliert.

Rouille

bzw. Kräuter-Knoblauch-Dip

Die **Knoblauchzehen** schälen und den Keim aus der Mitte entfernen, dann grob zerkleinern und zusammen mit der Salzkartoffel, den grob geschnittenen **Kräutern** (**Petersilie**, **Dill**, **Grün des Fenchels**) und dem **Öl** in einen Mixer geben, einen kleinen Schöpfer der heißen Fischsuppe mit dazu und gut mixen. Die Soße sollte die Kosistenz einer Majonaise haben, man kann sie durch die Zugabe von der Fischsuppe regulieren. Verkosten und abschmecken; meist ist kein Salz mehr nötig.

Da die Soße keine rohen Eier enthält, kann sie auch im Sommer ein bis zwei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Die Fische mit den Kartoffeln und Gemüse aus der Suppe anrichten und die Soße dazu reichen.

ER IST EIN WICHTIGER EIWEISS-LIEFERANT, SÄTTIGT GUT UND LIEGT DABEI NICHT SCHWER IM MAGEN. SEIN VITAMIN D GEHALT SORGT IM WINTER FÜR GUTE LAUNE. DAHER GILT NICHT NUR FÜR HAMBURGER: DREI MAL DIE WOCHE FISCH SIND IDEAL.

180 MAL WILDKRÄUTER

WILDPFLANZEN BESTIMMEN LERNEN.

WILDE REZEPTE AUSPROBIEREN.

WILDKRÄUTER GENIESSEN.

Lust auf mehr? Wer die traditionelle Weihnachtsgans mit Wildkräutern probieren möchte, oder einen Blütensalat für den Frühling selbst sammeln, findet die Rezepte hierzu im großen Standardwerk von Waltraud Witteler:

Kochen mit Wildkräutern und Wildpflanzen (Christian Verlag).
Ausgezeichnet mit der GAD Medaille in Gold.**

Erhältlich bei iBooks*

Erhältlich bei amazon*

Das perfekte Geschenk für dich und andere Spitzenköche!

KLICK INS BUCH!*

DAS Standardwerk zu Wildkräutern, Wildpflanzen und Pilzen.
180 Rezepte.
Mit detaillierten Pflanzenporträts, farbigen Bestimmungsbildern und Saisonkalender.

Auch als eBook für das iPad und Amazon Kindle!

*Wir empfehlen diesen Link zum iTunes-App Store und Amazon.de weiter. Bitte beachten Sie zu den rechtlichen Hinweisen den Link zur Datenschutzerklärung auf unserer Homepage.
** Prämiert mit der Gold-Medaille der Gastronomischen Akademie Deutschlands e.V.

AKADEMIE der WILDKRÄUTER 2017

MEHR UNTER

WILDKRÄUTER-AKADEMIE.DE

PROBIER'S NATÜRLICH.
PROBIER'S WILD.

PROBIER'S NATÜRLICH WILD.

AKADEMIE
der
WILDKRÄUTER

IMPRESSUM

Wildkräuterküche: Vielfalt ist gut (und lecker!)

Genussvoll leben, bewusst kochen
mit Diabetes. Rezepte zum 20. Weidener Diabetikertag
In Kooperation mit den Kliniken Nordoberpfalz AG, Klinikum Weiden

Herausgegeben von

Waltraud Witteler
Wörthstraße 10
92637 Weiden i.d. Opf

im Rahmen des Projektes "Akademie der Wildkräuter"
Idee, Texte und Rezepte: Waltraud Witteler
Konzept, Texte, Layout und Design: Martin Pyka

© Waltraud Witteler 2017
Alle Texte, Bilder und Grafiken unterliegen dem Urheberrecht der Autoren, soweit nicht anders angegeben.

CREDITS UND NACHWEISE

Grafiken: Martin Pyka
Einzelbildnachweise:
Cover: © congerdesign / pixabay.com
Seite 2: © xiquence / fotolia.com & © Waltraud Witteler
Seite 4: © Montage PublicDomainPictures / pixabay.com / Martin Pyka & © Einladung_zum_Essen / pixabay.com
Seite 6: © Waltraud Witteler & © LisaRedfern / pixabay.com
Seite 8: © silviarita / pixabay.com & congerdesign / pixabay.com & SoFuego / pixabay.com
Seite 9: © Waltraud Witteler