

Nudelsüppchen

Für ½ Liter Suppe / für 4 Personen

Zutaten

Zubereitung

½ TL Olivenöl	
1 TL Sojasauce	
1/3 TL Sesam	
½ Chili, rot, halbiert, entkernt, fein gehackt	➤ Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren
75 g Tofu, in ca. 1 cm grossen Würfel	➤ Tofuwürfel dazu darunter mischen und zugedeckt beiseite stellen.
4.5 dl Gemüsebouillon ohne Fett	➤ Bouillon in einer Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren.
75 g Karotten in feine Streifen	
75 g Jungspinat	
25 g Reismudeln	➤ Alles Beigeben, ca. 7 Minuten köcheln lassen. Inzwischen die Tofuwürfel in einer beschichteten Bratpfanne unter Wenden bei mittlerer Hitze ca. 7 Minuten braten. Suppe in Suppenshalen geben, Tofuwürfel darauf verteilen und servieren.

Variante:

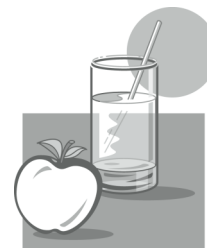
- Statt Spinat kann Chinakohlstreifen beigegeben werden.
- Statt Reismudeln können Soja-Nudeln verwendet werden

Serviervorschlag:

- Diese Suppe kann als Vorspeise genossen werden. Die Kohlenhydrate mitrechnen.

Information für Diabetiker:

Pro Portion enthält die Suppe 5 g KH, darauf achten, dass die Reismudeln auf die 4 Portionen gleichmässig verteilt sind.



Menüvorschläge:

Nudelsüppchen (siehe Rezept / 1.25 dl pro Person)

Zanderfilet im Bambuskorbchen gedämpft auf Lauchbeet (120 g)

Salzkartoffeln (180 g) mit Schnittlauch

Karottenstägeli gedämpft

Erdbeeren (150 g)

Grosser gemischter Salat mit Sonnenblumenkernen, an Rapsöldressing

Nudelsüppchen (2.5 dl pro Person)

50 g Vollkornbrot

Früchtequark-Crème (100 bis 150 g Quark, 150 g gerüstete Erdbeeren, 1 Msp.

Vanillebourbon)

Rezeptvorschläge geeignet: für ca. 500 kcal, 40 bzw. 45 g KH (Diabetes 1600 kcal Plan)
Cholesterinfreundlich, Lactosefrei (1. Vorschlag), glutenfrei (Reisteigwaren verwenden,
Sojasauce ohne Weizen wählen), vegetarisch (Menü 2), Harnsäurearm (speziell Menü 2)

Allgemeine Informationen zu den Rezepten für Diabetiker

Die Rezepte sind jeweils, wenn nichts anderes vermerkt, für 2 Personen. Die Berechnungen am Ende des Rezeptes beziehen sich auf eine Portion.

In der Regel sind die Brotwerte in den Rezepten auf 3 BW ausgerichtet, das heisst also 30 g Kohlenhydrate beim Hauptgericht, die Desserts enthalten in der Regel 1 OW, dies heisst 10 g Kohlenhydrate, meist in Form von Obst. Die Werte sind nach Dr. Teuscher's Tabelle berechnet.

Die Abkürzungen:

1 EL = ein Esslöffel (= ca. 10 g)	1 Msp. = Eine Messerspitze
1 TL = ein Teelöffel (= ca. 5 g)	1 Pr. = 1 Prise
1 Bd. = ein Bund	