

# Gemüsesuppe und Suppenfleisch

Eine sehr herzhaftete Suppe, die eine volle Mahlzeit ergibt.

Und wenn bei jeder Suppe so viel leckeres, äußerst zartes Fleisch darin enthalten wäre, dann würde ich fast zu einem Suppen-Fan werden.

Zusätzlich zum Suppenfleisch gebe ich noch sechs Gemüsesorten in die Suppe.

Und die Brühe wird aus selbst zubereitetem Gemüsefond gebildet, den ich eventuell ein wenig nachwürze.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:593]

---

# Haschee mit Wirsinggemüse

Hier habe ich mir es sehr einfach gemacht.

Ein Gericht mit sehr wenig Zutaten. Und das Hackfleisch würze ich sozusagen einfach mit einem selbst zubereiteten Fleischfond, den ich eingefroren hatte.

Eigentlich ein Rezept, das nicht der Rede wert ist.

Zum Haschee gibt es ein einfaches Wirsinggemüse. Passend zu den fast schon winterlichen Temperaturen.

Einfach. Aber trotzdem lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:478]

---

# Pferdebraten mit Champignons und Wirsinggemüse

Ich bereite einen Pferdebraten zu.

Und passend als Beilage zu den fast schon winterlichen Temperaturen ein Wirsing-Gemüse.

Zu dem Pferdebraten gebe ich noch frische Champignons, die ich in der Sauce mitgare.

Die Sauce bilde ich aus Riesling.

Ich bereite den Pferdebraten mit meinem neuen, digitalen Fleischthermometer zu und gare den Braten medium. Er gelingt auch sehr gut.

Das Fleisch ist wirklich hervorragend medium gegart. Leider gart das Fleisch in der kurzen Zeit bis zum Servieren des Gerichts noch ein wenig nach und ist dann doch well done.

[amd-zlrecipe-recipe:477]

---

# Wirsing-Rouladen mit Basmati-Reis in Riesling-Sauce

Eigentlich sind das keine schöne, runde Wirsing-Rouladen. Sondern eher gefüllte Wirsing-Blätter, da sie doch ein wenig

ungewöhnlich gefüllt sind.

Die Füllung erstelle ich aus Hähnchenbrustfilet, Zwiebel, Knoblauchzehen und Lauchzwiebel. Für die Bindung verwende ich Semmelbrösel und Eier. Und würze sie kräftig mit Kreuzkümmel. Und etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Dazu gibt es als Beilage Basmati-Reis.

Ich gare die Wirsing-Rouladen in einem halben Liter Riesling, den ich dann reduziere und so ein Sößchen daraus zubereite.

[amd-zlrecipe-recipe:461]

---

## **Nieren - Gemüse - Pfanne mit Rahm - Sauce**

Ich bereite ein einfaches Pfannen-Gericht als kleine Abend-Mahlzeit für eine Person vor dem Fernseher zu.

Das Prinzip ist einfach. Es werden alle Produkte in grobe Stücke zerteilt.

Dann werden die Produkte in Butter angebraten.

Ich würze alles mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Die Sauce bilde ich aus Crème fraîche und Riesling.

Natürlich serviere ich das Gericht als Pfannen-Gericht direkt in der Pfanne.

Sehr lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:460]

---

# Lendensteaks mit Kräuterkartoffeln und Rahmwirsing



Zubereiten von Pellkartoffeln

Heute möchte ich euch mal ein Rezept vorstellen, das selbstverständlich lecker ist, gleichzeitig aber ein bisschen leichter: ein saftiges Lendensteak mit leckerer Gemüsebeilage. Statt Butter wird hier Margarine verwendet und Sahne wird

durch Sauerrahm ersetzt. Das tut dem Geschmack jedoch keinen Abbruch: es ist saftig und schön rahmig. Diese leichte Variante ist gut für Menschen mit Diabetes geeignet und eine super Alternative für alle Gourmands.

### **Zutaten:**

- 320 g Kartoffeln
- 150 g Wirsingstreifen
- $\frac{1}{2}$  Tasse Gemüsebrühe
- 2 Scheiben Schweinelende
- 1 Zwiebel
- 1 EL Petersilie
- 1 EL Sauerrahm
- 2 TL Diät Margarine
- 1 TL Öl
- Muskat
- Kümmel
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung:**

Zunächst die Kartoffeln mit Schale kochen und sie anschließend pellen und in Spalten schneiden. Parallel dazu die Petersilie waschen und fein hacken. Nun 1TL Margarine in der Pfanne schmelzen, die Kartoffeln und Petersilie hinzugeben und schwenken, leicht salzen.

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden, danach den Wirsing putzen und in Streifen schneiden. Zwiebelstückchen und Wirsingstreifen in einer Pfanne mit 1 TL Margarine scharf anbraten, etwas Kümmel hinzufügen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Nun zugedeckt etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Ist der Wirsing gar, kann nun mit Sauerrahm, Salz und Pfeffer sowie Muskat abgeschmeckt werden.

In der Zwischenzeit die Schweinelenden in dünne Scheiben schneiden, mit Pfeffer würzen und kurz beiseite stellen. 1 TL Öl in die Pfanne geben und das Fleisch darin kräftig anbraten,

anschließend leicht salzen.

Die zarten Lendensteaks nun neben Kartoffeln und Rahmwirsing ansprechend auf einem Teller anrichten und servieren.

Zur abschließenden Information für Menschen mit Diabetes: dieser Gaumenschmaus enthält 3 BE bzw. 3,5 KE.

Finden Sie hier bei [Accu-Chek®](#) weitere Diabetes Rezepte zum Nachkochen.

Mit freundlicher Unterstützung von Accu-Chek®!

*Bild-Copyright*

*Pellkartoffeln © Oliver Hallmann – flickr.com*