

Geschnetzeltes mit Nudeln und Gemüse



Ernährungsberaterin Frauke Roschkowski ist leitende Diätassistentin an der Augusta-Kranken-Anstalt Bochum und am Ev. Krankenhaus Hattingen.

Ausgewogene Ernährung ist für Gesundheit und Wohlbefinden wichtig. Auch Diabetiker müssen sich nicht grundsätzlich anders ernähren als gesunde Mitglieder der Familie. Eine ballaststoffreiche, abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung ist für jeden zu empfehlen. Nach aktueller wissenschaftlicher Kenntnis benötigen Diabetiker keine diätischen Lebensmittel mehr, es gelten die gleichen Ernährungsempfehlungen wie für die Allgemeinbevölkerung: Es sollten fettreduzierte Lebensmittel bevorzugt und Alkohol in Maßen getrunken werden.

Wer Lust auf Fleisch hat, sollte Fleischgerichte als Beilage servieren und dazu Gemüse oder Salat mit Kartoffeln, Reis oder Nudeln zubereiten:

Geschnetzeltes mit Nudeln und Mandel-Broccoligemüse (4 Personen)

Zutaten: 400g Kalbsschnitzel, 240g Champignons, eine Zwiebel, Salz Pfeffer, Kondensmilch, Zitronensaft. Nudeln, Broccoli, Mandelblätter, Butter, Gemüsebrühe, Weißwein, Mehl

Zubereitung:

Champignons waschen, schneiden und mit Zitronensaft andünsten. In ein Sieb geben und abtropfen lassen, den Pilzfond auffangen für die Sauce. Zwiebel schälen und fein hacken. In einem Topf die Butter schmelzen. Zwiebeln andünsten, ablöschen mit dem Weißwein, etwas einkochen lassen. Etwas Gemüsebrühe dazugeben, aufkochen und die Kondensmilch begeben, leicht kochen lassen. Die Pilze mit dem aufgefangenen Pilzfond dazugeben.

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer bestäuben, mit Mehl mischen und anbraten in etwas Öl. Die Championzwiebelsoße dazugeben. Leicht köcheln lassen, abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Mandelbroccoli:

Mandelscheiben in einer Pfanne leicht anrösten, etwas Butter dazugeben und zur Seite stellen. Broccoli putzen und in kleine Röschen teilen. Bissfest in Gemüsebrühewasser dünsten. Aus dem Topf nehmen und mit den Mandelblättern und eventuell etwas Muskat anrichten. Dazu Nudeln und das Geschnetzelte servieren.