

# Unsere besten Rezepte



# Inhalt

## Brot

Kräuterschnecken	3
Roggen-Weizen-Weckerl	4
Milchbrot	4
Hirsefrühstück	5

## Aufstriche

Buchweizenaufstrich	5
Karottenaufstrich	6
Erdäpfelkäse	6
Kichererbsenaufstrich	6
Kürbiskernaufstrich	7
Linsenbutter	7

## Suppen

Gemüsebrühe	8
Polentagrießnockerl	8
Kürbiscremesuppe	9
Tomatensuppe	9
Parmesansüppchen	10
Petersiliencremesuppe	10
Rote Rübensuppe	11
Orangen-Linsen-Suppe	11

## Fleisch und Fisch

Kürbis-Fleisch-Eintopf mit Hirseknöderl	12
Lammgeschnetzeltes (-ragout)	13
Puten-Roulade mit Mangold-Käse-Fülle	14
Fisch mit Fenchel-Tomaten-Ragout	15
Fisch-Gemüse-Gröstl	15
Brokkoli-Lachs-Strudel	16
Seeräbergulasch	16
Fischlasagne	17
Lachs mit grünen Nudeln, Weißweinsauce	18

## Feines ohne Fleisch

Gefüllte Paprika	19
Gemüse-Toast	19
Gemüse-Lasagne	20
Gemüse-Pizza	21
Sizilianische Kartoffelpizza	21
Karfiol überbacken mit Sesamkartoffeln	22
Grünkernbraten mit Kapernsauce	22
Lauch-Quiche	23
Linsen-Lauch-Strudel	24
Nudel-Gemüse-Auflauf	24
Polenta-Auflauf mit Spinat und Tomaten	25
Provence-Strudel	26

Spinat-Spätzle mit Gorgonzolasauce	26
Topfenteigtaschen mit Gemüsefülle	27
Vollkorn-Spaghetti mit Oliven-Sugo	28
Zucchinioufflé	28

## Von unseren Buffets

Fisch-Sülzchen	29
Lachs-Terrine	30

## Beilagen

Holzhackergrießknödel	30
Polentasoufflé	31
Vollkorn-Serviettenknödel	31

## Saucen

Kalte Schnittlauchsauce	32
Limettensauce	32
Safransauce	33
Tomatensauce	33

## Süße Hauptspeisen

Hirseauflauf	34
Obstknödel	34
Topfenauflauf	35
Topfenlasagne	35
Topfenpalatschinken	36
Vollkorn-Reisauflauf	36
Vollkorn-Scheiterhaufen	37

## Mehlspeisen

Bereenbuchteln	37
Apfelschlangerl	38
Brandteigkrapferl	38
Joghurt-Mohn-Schnitten	39
Vollkorn-Linzeraugen	39
Vollkorn-Linzerschnitten	40
Mohn-Himbeertorte/-schnitte	41
Prager Apfelkuchen	42
Rhabarber-Bananen-Schnitte	43
Schallerbacher Schnitte/Torte	44
Topfentorte gebacken	45
Zucchini- oder Karottenkuchen	45
Vollkorn-Apfelstrudel	46
Fülle Topfen-Heidelbeer-Strudel	47
Vollkorn-Ribiselschnitte	48

## Nachspeisen

Erdbeer-Rhabarber-Terrine	49
Himbeersülzchen	50
Vollgrießflammerie	51

# Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

## Brot

### Kräuterschnecken

15 Stk., 1 Stk. 71 kcal (298 kJ)

#### Teig:

150 g Weizen-Vollkornmehl

50 g Roggen-Vollkornmehl

50 g Gersten-Vollkornmehl

1 TL Kümmel gemahlen

1/2 Pkg. Trockengerm

1 TL Kräutersalz

zirka 175 g lauwarmes Wasser

#### Belag:

100 g geriebener Käse

1 – 2 Knoblauchzehen, fein gehackt

je 1 EL Basilikum, Petersilie

1 KL Kräuter der Provence, Pfeffer, Kräutersalz

1 Ei zum Bestreichen



Vollkornmehl, Gewürze, Trockengerm und Wasser zu einem glatten Teig abschlagen und ca. eine halbe Stunde gehen lassen. Kräuter mit dem geriebenen Käse und dem Knoblauch verrühren. Germteig zu einem Rechteck ausrollen, mit Öl bepinseln. Die Kräuter masse auf dem Teig verstreichen, zu einer Roulade einrollen und mit dem Sägemesser in 15 Stücke schneiden. Auf ein befettetes Blech setzen, mit Ei bestreichen. Nochmals gehen lassen und bei 160 Grad Heißluft ca. 25 Minuten backen.

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

### **Roggen-Weizenweckerl**

15 Stk., 1 Stk. 100 kcal (420 kJ)

200 g Weizen-Vollkornmehl  
200 g Roggen-Vollkornmehl  
ca. 300 g Wasser  
30 g Germ  
1,5 TL Salz  
je 1 EL Fenchel, Kümmel, Koriander



Mehl, Salz, lauwarmes Wasser und Germ in die Rührschüssel und mit dem Knethaken zirka fünf Minuten kneten. Mindestens eine halbe Stunde gehen lassen, nochmals durchkneten und bei Bedarf Mehl zugeben. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche eine Rolle formen, 15 gleich große Teile schneiden und zu runden Bällchen formen.

Auf ein gefettetes Blech setzen, nochmals gehen lassen. Mit Milch oder Ei bestreichen und mit Mohn, Sesam, Kümmel bestreuen. Ein Gefäß mit kochendem Wasser in das Rohr stellen und die Weckerl bei 180 Grad ca. 25 Minuten backen.

#### **Tipp:**

Die doppelte Menge kann man gut für ein Hausbrot verwenden.

### **Milchbrot**

Ca. 15 Scheiben à 124 kcal/1,5 BE

300 g Dinkel-Vollkornmehl  
1 Ei  
50 g Butter  
60 g Honig  
1 Packerl Trockengerme  
30 g Rosinen  
150 ml Milch  
1 EL Rum  
Salz, Vanille, Zitronenschale

Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, gut durchkneten und so lange bei Zimmertemperatur rasten lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat. Nochmals gut durchkneten, einen Zopf flechten, auf ein befettetes Blech legen und mit Ei bepinseln. Bei 180 Grad ca. 30 bis 40 Minuten backen.

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

### Hirsefrühstück

1 Portion 339 kcal (1423 kJ)

20 g Hirse roh  
20 g Quinoa  
10 g Rosinen  
100 g Apfel oder anderes saisonales Obst  
10 g Haselnüsse oder andere Nüsse, Kokosflocken  
Zimt  
1 – 2 TL Leinöl



Hirse und Quinoa mit doppelt so viel Wasser (oder 1/2 Wasser und 1/2 Milch) 15 Minuten kochen. Den Apfel in kleine Stücke schneiden, mit wenig Wasser dünsten, Rosinen und Zimt beimengen. Zum Schluss das gekochte Getreide und die Nüsse untermischen. Bei Bedarf etwas süßen, das Leinöl begeben und gleich essen.

#### Tipp:

- Hirse und Quinoa sind eine wahre „Mineralstoffbombe“ und sind nebenbei sehr bekömmlich.
- Man kann sich das Getreide für zwei Tage vorkochen und im Kühlschrank aufbewahren.
- Vollwertiges Frühstück, das sehr gut bekömmlich ist und den Gusto auf süß reduziert

## Aufstriche

### Buchweizenaufstrich

Ca. 4 Portionen à 160 kcal (672 kJ)

60 g Buchweizen  
100 g Champignons  
70 g Zwiebel  
125 g Wasser  
2 Zehen Knoblauch  
Gemüsebrühe, Pfeffer, Schnittlauch, Majoran  
30 g Butter

Die Zwiebel fein hacken und anrösten. Die Champignons ebenso fein hacken und begeben. Beides anrösten. Den gewaschenen Buchweizen hinzugeben und mit dem Wasser aufgießen. Mit etwas Gemüsebrühe ca. 15 bis 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Mit dem Mixstab pürieren und auskühlen lassen. Die schaumig gerührte Butter unterrühren, den Knoblauch hineinpressen und mit Salz, Pfeffer und den Kräutern kräftig abschmecken.

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

### Karottenaufstrich

ca. 4 Portionen, á 130 kcal (546 kJ)

150 g geschälte Karotten  
350 g Topfen  
1 EL Sauerrahm  
2 EL gehackte Zwiebel  
2 EL Gervais  
etwas Fenchel, Cayennepfeffer, Dillspitzen



Die Karotten in Stücke schneiden und dünsten. Anschließend passieren und auskühlen lassen. Topfen mit Sauerrahm und Gervais glattrühren. Die Karottenmasse hinzufügen. Alle Gewürze und Kräuter beimengen und mit Kräutersalz abschmecken.

### Erdäpfelkäse

Ca. 5 Portionen, á 124 kcal (518 kJ)

400 g Kartoffeln gegart  
150 g Zwiebeln  
125 g Sauerrahm  
125 g Joghurt  
1 Zehe Knoblauch, fein gehackt  
Salz, Pfeffer

Aus den feinwürfelig geschnittenen Zwiebeln, den Milchprodukten und den Gewürzen eine pikante Sauce bereiten und die gekochten, noch heißen Kartoffeln fein pressen und hineingeben. Nun gut vermischen, sodass eine cremige Masse entsteht. Noch einmal abschmecken und mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

### Kichererbsenaufstrich

ca. 4 Portionen, á 120 kcal (504 kJ)

100 g Kichererbsen, getrocknet  
100 g gehackte Zwiebel  
1 EL Oliven- oder Rapsöl  
Salz, Pfeffer, Majoran, Thymian, Basilikum, roter Paprika, Knoblauch

Die Kichererbsen über Nacht mit viel Wasser einweichen und am nächsten Tag ca. 20 Minuten kochen. Mit so viel Flüssigkeit pürieren, dass eine cremige Masse entsteht. Den Zwiebel in Öl anrösten und zum Aufstrich geben (nicht mitpürieren). Mit den Gewürzen kräftig abschmecken.

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

### **Kürbiskernaufstrich**

ca. 5 Portionen, á 182 kcal (761 kJ)

100 g Gervais  
20 g Kürbiskerne fein gehackt, evtl. geröstet  
200 g Topfen  
1 Port. Schmelzkäse (Eckerlkäse)  
50 g Sauerrahm  
5 EL Kürbiskernöl  
Salz, Pfeffer



Gervais mit Eckerlkäse und Sauerrahm abrühren, Topfen untermischen, Kürbiskernöl beimengen. Die fein gehackten Kürbiskerne einrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

### **Linsenbutter**

ca. 4 Portionen á 176 kcal (740 kJ)

100 g rote Linsen, 1 Lorbeerblatt, Gemüsebrühe  
1/4 l Wasser  
40 g Olivenöl  
1 Zwiebel (ca. 100 g)  
1 Knoblauchzehe, 2 TL Sesam, je 1 TL Thymian, Basilikum, Kräuter der Provence  
Kräutersalz, 1 – 2 EL Zitronensaft

Linsen mit Lorbeerblatt und der Gemüsebrühe im Wasser ca. zehn Minuten weichkochen. Noch etwa zehn Minuten zugedeckt auf abgeschalteter Platte ausquellen lassen und überkühlen. Inzwischen die gehackte Zwiebel mit dem Sesam in Olivenöl goldgelb rösten, ebenso den zerdrückten Knoblauch zugeben. Die Linsen pürieren, Zwiebelmasse und Gewürze einrühren und abschmecken. Kühl stellen und durchziehen lassen. Portioniert mit frischer Kresse oder feingehackter Petersilie bestreuen.

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

### Suppen

#### Gemüsebrühe

Ca. 6 Portionen, á 96 kcal (403 kJ)

400 g Karotten  
200 g Sellerie  
150 g Wurzelpetersilie  
300 g Lauch  
200 g Zwiebeln  
2 Zehen Knoblauch  
2 EL Olivenöl  
1 - 2 Lorbeerblätter  
1 KL Pfefferkörner schwarz  
3 Stk. Gewürznelken  
Muskatnuss  
1,5 l Wasser, 15 ml Sojasauce  
1 Gemüsebrühwürfel  
20 ml Weißwein (trocken)



Die Zwiebeln und den Sellerie grobwürfelig, Lauch, Karotten und Petersilwurzel in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden und in Olivenöl scharf anrösten und bräunen. Mit eineinhalb Litern Wasser ablöschen. Alle Gewürze zugeben und mit dem Brühwürfel salzen. Vorsicht – auch die Sojasauce ist salzig! Wenn Sie der Suppe eine schöne Farbe geben wollen, kochen Sie Zwiebelschalen mit. Eine gute Stunde köcheln lassen, abschmecken und mit jeweils einem Schuss Sojasauce und Weißwein vollenden.

#### Polentagrießnockerl als Suppeneinlage

Ca. 10 Portionen, á 82 kcal (343 kJ)

100 g Polenta  
50 g Butter  
1 Ei  
Salz, Muskatnuss gemahlen

Butter schaumig rühren, das Ei unterschlagen, die Polenta einlaufen lassen und glatt rühren. Mit Salz und Muskat würzen und eine halbe Stunde kühl gestellt quellen lassen. Nockerl formen, in kochende Suppe einlegen und 20 Minuten ziehen lassen. Die Suppe mit Schnittlauch bestreut servieren.

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

### **Kürbiscremesuppe**

8 Portionen à 100 kcal (419 kj)

1000 ml Gemüsebrühe  
350 g Kürbis (Pumkin oder Hokaido)  
100 g Erdäpfel  
100 g Zwiebeln  
20 g Olivenöl  
1 Knoblauchzehe, gehackt  
Salz, Pfeffer, Kümmel,  
Paprika edelsüß, Muskatnuss  
30 g Kürbiskernöl zum Anrichten



Die feinstückig geschnittene Zwiebel in Olivenöl glasig dünsten. Erdäpfel und Kürbis (Hokkaido kann mit der Schale verwendet werden und gibt dann der Suppe eine wunderschöne kräftige Farbe) gewürfelt zugeben und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Mit den Gewürzen abschmecken (wer mag, kann auch noch einen Kaffeelöffel frischen, geriebenen Ingwer zugeben) und leise köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Mit dem Stabmixer pürieren, nochmals abschmecken und mit einem Spritzer Kürbiskernöl anrichten.

### **Tomatensuppe**

Ca. 5 Portionen, á 154 kcal (645kJ)

100 g Tomatenmark (oder 750 g frische Tomaten)  
100 g Karotten  
100 g Sellerie  
100 g Zwiebel  
Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Muskatnuss  
750 ml Gemüsebrühe  
30 g Weizen Vollkornmehl  
20 g Olivenöl  
150 g Tomaten

Die fein geschnittenen Zwiebeln in Olivenöl glasig dünsten, das klein geschnittene Wurzelgemüse zugeben und mitrösten. Mit dem Tomatenmark verrühren, mit Gemüsebrühe aufgießen, die Gewürze hinzufügen und eine halbe Stunde köcheln lassen. Das Mehl mit etwas Wasser glatt rühren und untermischen. Alles mit dem Stabmixer pürieren.

Zum Schluss eine blanchierte und gehäutete Tomate kleinstückig schneiden und in der Suppe wärmen. Abschmecken und mit einem Tupper Sauerrahm oder geschlagenem Obers servieren.

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

### **Parmesansüppchen**

Ca. 10 Portionen, á 242 kcal (1011 kJ)

100 g Zwiebeln  
1 Zehe Knoblauch  
20 g Olivenöl  
1 l klare Rindsuppe  
250 ml Schlagobers  
250 ml Milch  
125 ml Weißwein trocken  
200 g Parmesan gerieben  
Salz, Pfeffer



Geschnittene Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen und mit Weißwein und Suppe aufgießen. Gut durchkochen lassen, etwas reduzieren. Dann Obers und Milch dazugeben und aufkochen. Erst zum Schluss den Parmesan in die Suppe geben und mixen. Die Suppe sollte nicht mehr kochen! Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Petersiliencremesuppe**

Ca. 10 Portionen, á 41 kcal (171 kJ)

200 g Erdäpfel geschält, roh  
350 g Petersiliengemüse  
10 g Suppenwürze  
1,5 l Wasser  
Muskatnuss, Kümmel, Majoran

Die geschälten Erdäpfel, kleinwürfelig geschnitten, mit der zerkleinerten Petersilwurzel in Wasser kochen, mit dem Stabmixer pürieren und mit Gemüsebrühpulver würzen. Eventuell noch mit einem Hauch Kümmel, Muskat und Majoran abschmecken.

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

### Rote Rübensuppe

Ca. 5 Portionen, á 49 kcal (203 kJ)

200 g Rote Rüben  
100 g Erdäpfel  
30 g Zwiebeln  
30 g Karotten  
Gemüsebrühwürfel, Kümmel, Koriander,  
Lorbeerblatt, Liebstöckel, Salz  
700 ml Wasser  
Kren, Sauerrahm



Das Gemüse in größere Würfel schneiden, mit dem Wasser und den Gewürzen zustellen und ca. 40 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist. Mit dem Stabmixer pürieren, etwas geriebenen Kren beifügen und abschmecken. Zum Servieren mit glatt gerührtem Sauerrahm dekorieren.

### Orangen-Linsen-Suppe

10 Portionen, 1 Portion 40 kcal (168 kJ)

1 Zwiebel  
1 EL Olivenöl  
1 Lorbeerblatt  
1/2 TL Kümmel gemahlen  
1 TL abgeriebene Schale einer unbehandelten Orange  
80 g rote Linsen  
1 Orange  
200 g Karotten  
1 l Gemüsebrühe; ein Schuss Wein  
Salz, Pfeffer, Kardamom, Ingwer, Petersilie

Olivenöl erhitzen und den würfelig geschnittenen Zwiebel darin glasig anschwitzen. Die Karottenstücke und die Linsen dazugeben und die Gewürze kurz mitrösten. Mit heißem Wasser aufgießen und köcheln lassen. Zum Schluss den Orangensaft beifügen, mit dem Mixstab pürieren und nochmals abschmecken. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

### Fleisch und Fisch

#### Kürbis-Fleisch-Eintopf mit Hirseknöderl

Ca. 5 Portionen á 382 kcal (1601 kJ)

##### **Eintopf:**

600 g Schweinsschulter  
350 g Kürbis (z. B. Pumpkin)  
350 g Erdäpfel geschält  
175 g Zwiebeln  
2 Zehen Knoblauch  
Paprika edelsüß  
1 EL Essig  
100 ml Wasser  
2 Stk. Brühwürfel  
Salz und Pfeffer  
20 g Olivenöl

##### **Hirseknöderl:**

100 g Hirse ganzes Korn  
10 g Polenta  
1 Ei  
65 g Topfen  
Basilikum, Majoran, Oregano, Muskatnuss, Salz, Pfeffer  
200 ml Wasser



Für den Eintopf Schweinefleisch, Kürbis und Erdäpfel grobwürfelig schneiden. Zwiebeln fein schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Das gewürfelte Schweinefleisch dazugeben und gut durchschwitzen. Die Gewürze und das Paprikapulver dazugeben und mit der Brühe aufgießen. Das Fleisch etwas vordünsten und die Erdäpfel dazugeben. Ganz zum Schluss den Kürbis dazu, mit feingehacktem Knoblauch, Salz, Pfeffer und Essig vollenden. Kurz durchkochen und servieren.

Für die Knöderl die Hirse heiß abschwemmen, in doppelter Wassermenge einkochen und ausquellen lassen. Die erkaltete Hirse mit den übrigen Zutaten vermengen, Knöderl formen und in Salzwasser kochen.

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

### Lammgeschnetzeltes (-ragout)

4 Portionen á 465 kcal (1947 kJ)

400 g Lammschulter  
Pfeffer, Salz,  
75 g Zwiebeln  
50 g Shiitakepilz frisch  
50 g Champignon frisch  
3 EL Olivenöl  
Thymian, Rosmarin  
2 Zehen Knoblauch  
125 ml Rotwein  
125 ml Portwein  
350 ml Wasser (für Bratensaft)  
25 g Weizen Vollkornmehl frisch gemahlen  
125 g Sauerrahm  
1 Gemüsebrühwürfel



Zwiebeln schälen und kleinwürfelig schneiden. Pilze putzen und je nach Größe vierteln oder sechsteln (die Pilze gibt es auch getrocknet – spezielle Zubereitung beachten!). Fleisch zuerst der Länge nach in Streifen, dann quer in ca. eineinhalb Zentimeter breite Scheiben schneiden, salzen, pfeffern und in heißem Öl anbraten. Pilze zugeben und kurz mitbraten. Mischung aus der Pfanne heben und beiseite stellen. Im Bratrückstand Zwiebeln anschwitzen, Thymian, Rosmarin und zerdrückten Knoblauch zugeben und kurz mitrösten. Mit Wein ablöschen und fast zur Gänze einkochen. Wasser zugießen und aufkochen. Fleisch und Pilze untermischen, mit einem Rahmgmachtl binden, aufkochen, nochmals abschmecken und kurz ziehen lassen.

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

### **Putenroulade mit Mangold-Käse-Fülle**

4 Portionen á 395 kcal (1654 kJ)

480 g Putenbrust (4 Schnitzel á 120 g)  
25 g Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
125 ml Weißwein trocken  
75 g Karotte  
75 g Sellerie  
100 g Mangold  
100 g Bergkäse  
20 g Dinkel Vollkornmehl  
125 ml Sauerrahm  
2 Stk. Kalbsknochen  
375 ml Wasser  
20 g Liebstöckl  
20 g Schnittlauch



Mangold putzen, waschen und in Salzwasser kurz blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken und behutsam ausdrücken (Geschirrtuch). Schnitzel leicht klopfen, salzen, pfeffern und mit Mangold und Käse belegen. Fleisch eng einrollen und mit Zahnstochern fixieren. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Rouladen darin zugedeckt unter öfterem Wenden braten. Herausnehmen und beiseite stellen. Wurzelgemüse und eventuell zwei Kalbsknochen gut anbraten, mit dem Weißwein ablöschen und mit 375 Milliliter Wasser aufgießen. Eine halbe Stunde köcheln lassen, dann die Knochen entfernen und das Gemüse mit dem Stabmixer pürieren. Einen Kaffeelöffel Vollkornmehl mit dem Sauerrahm glatt rühren und die Sauce damit binden. Feingeschnittenen Liebstöckel und Schnittlauch in die Sauce rühren und die Rouladen einlegen. Eine Minute in der heißen, aber nicht kochenden Sauce ziehen lassen. Mit Gemüse und Kartoffelpüree anrichten.

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

### Fisch mit Fenchel-Tomaten-Ragout

4 Portionen á 213 kcal (893 kJ)

600 g Fischfilet, 4 Stück á 150 g  
100 g Fenchel  
200 g Tomaten  
75 g Lauch  
50 g Tomatenmark  
3 EL Weißwein trocken  
150 ml Wasser  
Salz, Pfeffer, Kümmel  
25 ml Sojasauce  
15 g Weizen Vollkornmehl  
20 g Olivenöl



Die Fischfilets (Zander, Butt, Barsch) säubern, würzen, in Olivenöl beidseitig anbraten und beiseite stellen. Fein gewürfelte Fenchel und Tomaten in derselben Pfanne andünsten. Den fein geringelten Lauch zugeben, würzen und mit Tomatenmark abbrühen. Mit Vollkornmehl stauben, mit Wein-Wassergemisch aufgießen und abschmecken. Die Fischfilets einlegen und etwa fünf Minuten mitschmoren. Mit Dillkartoffeln als Beilage anrichten.

### Fisch-Gemüse-Gröstl

4 Portionen á 393 kcal (1650 kJ)

600 g Fischfilet (4 Stück á 150 g)  
600 g Gemüse (Karotten, Zucchini, Lauch etc.)  
Zitrone, Kräuter der Provence, Salz, Kräutermischung  
4 EL Olivenöl  
600 g Erdäpfel  
20 g Sesam

Fischfilet (Dorsch, Zander, Lachs) grob würfeln und mit Salz und Zitronensaft würzen. In einer Pfanne kurz anbraten, herausnehmen und warm stellen. Grob geschnittenes Gemüse der Saison (Karotten, Zucchini, Lauch, Kohlrabi, Karfiol, ...) in der Pfanne knackig rösten. Fischwürfel unterheben und mit Kräutern bestreuen. Mit Salz oder Gemüsebrühpulver würzen. Abschmecken. Erdäpfel dämpfen, würfeln, in in Öl geröstetem Sesam wälzen und neben dem Gröstl anrichten.

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

### Brokkoli-Lachs-Strudel

8 Portionen, á 476 kcal (1963 kJ)

#### Teig:

400 g Topfen, mager  
400 g Dinkel-Vollkornmehl  
200 g Butter

#### Fülle:

500 g Brokkoli, 100 g Zwiebel  
200 g Lachs  
400 g Topfen  
2 EL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer, frischer, feingehackter Knoblauch  
2 TL Curry  
1 Eidotter (zum Bestreichen)



Für den Teig alle Zutaten kurz vermengen und 30 Minuten im Kühlschrank rasten lassen. Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen und in sehr wenig Wasser drei Minuten blanchieren. Zwiebel schälen und fein hacken, mit Topfen, Curry und Salz vermischen. Lachs kleinwürfelig schneiden. Topfenblätterteig in zwei Portionen teilen und rechteckig ausrollen. Die Hälfte der Fülle darauf verteilen, die Hälfte der Brokkoliröschen darüber geben und mit der Hälfte der Lachsstücke bestreuen. Zusammenschlagen, mit Eidotter bepinseln und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Mit dem zweiten Strudel gleich verfahren. Auf einem befettetem Blech im vorgeheizten Rohr bei 200 Grad ca. 25 Minuten goldbraun backen.

### Seeräuberngulasch

6 Portionen, á 351 kcal (1476 kJ)

1 kg Red-Snapper-Filet  
1 1/4 kg Kartoffeln  
5 Stück Tomaten, 5 Stück Zwiebeln  
2 Stück Zitronen  
20 g Olivenöl  
600 ml Gemüsefond  
80 g Tomatenmark  
Salz, Pfeffer, Paprika, Kümmel, Essig

Red-Snapper-Filet in mundgerechte Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Zwiebeln, Tomaten und Kartoffeln waschen und klein schneiden. Zwiebeln etwas in Öl anschwitzen, paprizieren und mit Essig ablöschen, mit Gemüsefond aufgießen. Tomatenmark hinzugeben, anschließend die geschnittenen Kartoffeln und Tomaten beimengen und würzen. Zugedeckt ca. 25 Minuten köcheln lassen. Kurz bevor die Kartoffeln weich sind, den geschnittenen Fisch begeben, kurz aufkochen und gar ziehen lassen.

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

### Fischlasagne

6 Portionen á 454 kcal (1906 kJ)

400 g Tunfisch, natur  
250 g Champignons  
250 g Paprika, bunt  
1 1/2 Stück Zwiebeln  
500 ml passierte Tomaten  
10 g Olivenöl  
300 g Lasagneblätter  
30 g Vollkornmehl  
15 g Butter  
250 ml Milch  
250 ml Wasser  
50 g Parmesan  
Salz, Pfeffer  
Thymian, Basilikum



Zwiebeln in Öl anschwitzen, klein geschnittene Champignons und Paprika kurz mitrösten und würzen. Passierte Tomaten zugeben, Tunfisch in kleine Stücke teilen und vorsichtig unterheben. Aus Butter, Mehl, Milch und Wasser eine Bechamelsauce herstellen. Lasagneblätter abwechselnd mit Bechamelsauce und dem Sugo in eine befettete Auflaufform schichten, die letzte Schicht sollte Bechamelsauce sein. Mit Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad ca. 45 Minuten backen.

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

### Lachs mit grünen Nudeln und Weißweinsauce

Ca. 5 Portionen á 674 kcal (2820 kJ)

750 g Lachs frisch  
25 ml Zitronensaft  
25 ml Sojasauce  
Salz, Pfeffer  
25 g Olivenöl  
250 g grüne Vollkorn-Bandnudeln  
25 g Butter

150 g Zwiebeln  
40 g Butter  
60 g Weizen Vollkornmehl frisch gemahlen  
200 ml Milch  
200 ml Gemüsebrühe  
50 ml Sauerrahm  
50 ml Weißwein trocken  
25 ml Schlagobers  
Salz, Pfeffer  
1 Gemüsebrühwürfel  
250 g grüne Nudeln

Den Lachs in fünf Stücke portionieren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Sojasauce würzen. Die Fischstücke auf ein mit Öl bepinseltes Blech legen und bei ca. 180 Grad 30 Minuten im vorgeheizten Rohr garen.

Aus Butter, Mehl, Milch und Suppe wird eine Bechamelsauce bereitet, mit Gemüsebrühwürfel, Pfeffer und Salz abgeschmeckt, mit Sauerrahm und Schlagobers abgerundet und mit Weißwein verfeinert.

Die Nudeln werden in Salzwasser bissfest gekocht, abgespült, in der Butter geschwenkt und mit Suppenwürze und etwas Salz vollendet.



## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

### Feines ohne Fleisch

#### Gefüllte Paprika

4 Portionen á 257 kcal (1077kJ)

- 4 Stk. Paprika
- 1 – 2 Stk. Eier
- 100 g Vollkornreis
- 100 g Käse gerieben
- 100 g Champignons
- 100 g Karotten
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 120 g Zwiebel, 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 20 g Olivenöl
- 1 Stk. Gemüsebrühwürfel, Salz, Kräutermischung, Pfeffer, Muskatnuss



Die Paprika kurz blanchieren und abkühlen lassen. Die Fruchtkappen abschneiden. Den gekochten Vollkornreis, die Eier, die gedünsteten Champignons, die grob geriebenen Karotten und den Knoblauch miteinander vermischen. Mit den Kräutern und der glasig gedünsteten Zwiebel abschmecken. Zum Schluss die Hälfte des geriebenen Käses untermischen.

Die Paprika mit der Farce füllen, in eine gefettete Auflaufform setzen und die Paprikakappen wieder aufsetzen. Mit etwas Gemüsebrühe im Rohr dünsten. Kurz vor dem Servieren mit dem restlichen Käse bestreuen. Mit Tomatensauce anrichten.

#### Gemüsetoast

4 Portionen á 505 kcal (2120 kJ)

- 12 Schnitten Vollkorntoast
- 30 g Butter
- 150 g Reibkäse
- 200 g Karotten
- 100 g Sellerie
- 100 g Erbsen oder Fisolen
- Petersilie, Schnittlauch, Muskat, Salz

Karotten und Sellerie fein hacken oder grob reiben, kernig dünsten. Erbsen (bzw. klein geschnittene Fisolen) kernig dünsten. Gemüse erkalten lassen. Butter mit dem geriebenen Käse abtreiben, Gemüse dazu rühren, mit den gehackten Kräutern, Muskat und eventuell Salz abschmecken, auf die Toastscheiben streichen und diese bei 200 bis 220 Grad goldbraun backen.

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

### Gemüselasagne

6 Portionen á 487 kcal (2047 kJ)

#### Teig:

300 g Dinkelvollkornmehl

2 Eier

1 Prise Salz

7 – 8 EL Wasser

#### Fülle 1:

750 g Champignons

20 g Olivenöl

1 EL Gemüsebrühe, Pfeffer

#### Fülle 2:

200 g Karotten

150 g Sellerie

100 g Kohlrabi

100 g Zwiebel, 50 g Petersilwurzel

20 g Olivenöl

500 g Wasser

3 EL Tomatenmark

je 1 EL Oregano, Basilikum, Thymian

2 Zehen Knoblauch, fein gehackt, Kräutersalz

#### Sauce:

400 g Milch

400 g Wasser

120 g Dinkelvollkornmehl

Salz, Pfeffer, Muskat

200 g geriebener Käse



#### Teig:

Aus allen Zutaten einen festen Teig kneten, in drei Teile teilen, jeweils im Format von zirka 20 x 30 cm (Auflaufform) ausrollen und antrocknen lassen.

#### Fülle 1:

Die Champignons blättrig schneiden und mit Öl anrösten. Mit Gemüsebrühe und Pfeffer abschmecken.

#### Fülle 2:

Die Zwiebel würfeln, das Gemüse sehr fein reiben, Zwiebel glasig dünsten, das Wurzelwerk begeben und mit dem Wasser und den übrigen Zutaten weichdünsten.

Mit den Gewürzen abschmecken. Bei beiden Füllungen muss die Flüssigkeit verdunstet sein.

#### Sauce:

Die Flüssigkeit mit dem Mehl versprudeln und aufkochen lassen. Abschmecken und 100 g Käse dazugeben. Nun in eine gefettete Auflaufform wie folgt schichten: Teigblatt/Gemüsefülle/Champignonfülle/Sauce/Teigblatt usw. Den Abschluss bildet das Teigblatt, Sauce und der restliche Käse. Bei 180 Grad 45 Minuten backen.

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

### Gemüsepizza

4 Portionen, 1 Portion 367 kcal (1541 kJ)

#### Teig:

200 g Dinkelvollkornmehl  
20 g Germ  
2 EL Olivenöl  
8 – 10 EL Wasser, Salz

#### Belag:

500 g Gemüse wie:  
Paprika, Lauch, Champignons, Mais, Brokkoli, Zucchini blättrig geschnitten

#### Tomatensugo:

300 g Tomaten, 2 – 3 EL Tomatenmark  
100 g Zwiebel  
Salz, Knoblauch, Basilikum, Oregano, Pfeffer, etwas Weißwein  
2 EL Olivenöl  
150 g Pizzakäse



Einen Germteig bereiten und ca. 30 Minuten rasten lassen. Das Gemüse in Ringe bzw. Scheiben schneiden. Die Tomaten häuten, würfeln, den Zwiebel in etwas Öl anrösten, die Tomatenwürfel und das Tomatenmark begeben, würzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Den Germteig auf ein Blech walken, mit Öl bestreichen. Das Sugo darauf verteilen, mit dem Gemüse belegen. Kräutersalz, Oregano, Basilikum darüber streuen, Mit Käse bedecken und 30 Minuten bei 180 Grad backen.

### Sizilianische Kartoffelpizza

4 Portionen 446 kcal (1868 kJ)

1 Pkg. Trockengerme  
250 g Dinkel-Vollkornmehl  
300 g mehliges Kartoffel  
1/8 l lauwarme Milch  
600 g Tomaten, passiert  
200 g Schafskäse  
20 ml Olivenöl  
1 – 2 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum,

Die Kartoffeln kochen und durch die Kartoffelpresse drücken und auskühlen lassen. Aus Mehl, Kartoffeln, Germ, Salz und der Milch einen Teig zubereiten, ein wenig gehen lassen, auf ein gefettetes Blech geben und bei 150 Grad ca. 15 Minuten vorbacken. Mit passierten Tomaten (mit Oregano, Basilikum und gehacktem Knoblauch abschmecken) bestreichen und mit Schafskäse belegen. Bei 150 Grad weitere 20 Minuten fertig backen.

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

### **Karfiol überbacken mit Sesamkartoffeln**

4 Portionen á 420 kcal (1767 kJ)

40 g Olivenöl  
40 g Dinkel-Vollkornmehl  
200 ml Wasser, 200 ml Milch  
120 g Pizzakäse  
Salz, Pfeffer, Muskat, Schnittlauch  
600 g Karfiol, 600 g Kartoffeln  
5 TL Sesam  
10 g Olivenöl



Kartoffeln kochen und schälen, Karfiol kernig dünsten. Für die Sauce Mehl in Öl anschwitzen und mit dem Milch-Wasser-Gemisch aufgießen, etwas einkochen lassen und gut würzen – fertige Sauce über Karfiol geben, mit Käse bestreuen und im Rohr bei zirka 220 Grad gratinieren. Sesam in Öl anrösten, Kartoffeln darin schwenken – zum Karfiol servieren.

### **Grünkernbraten mit Kapernsauce**

6 Portionen à 407 kcal (1704 kJ)

#### **Für den Braten:**

250 g Grünkern-Vollkornschrot  
40 g Brösel  
750 ml Gemüsebrühe  
150 g Zwiebeln  
2 Zehen Knoblauch, fein gehackt  
100 g Gouda  
2 Eier  
Oregano, Majoran, Salz, Pfeffer

#### **Für die Sauce:**

250 ml Milch  
250 ml Gemüsebrühe  
50 g Zwiebeln  
20 g Olivenöl  
20 g Dinkel-Vollkornmehl  
2 EL Weißwein trocken  
30 g Kapern  
Salz, Pfeffer, Kräutermischung  
50 ml Schlagobers

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

Den Grünkernschrot mit der Gemüsebrühe weich dünsten und überkühlen lassen. Die Zwiebeln fein hacken und mit den Eiern und Gewürzen unter die Masse rühren. Zum Schluss den Käse beimengen, abschmecken. Mit feuchten Händen einen länglichen Laib formen, auf ein befettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und bei mittlerer Hitze ca. 45 Minuten im Rohr backen. Mit Kapernsauce servieren.

Dazu die fein geschnittene Zwiebel in Öl glasig anschwitzen, mit dem frisch gemahlene Vollkornmehl stauben und mit Gemüsebrühe und Milch ablöschen. Die mit einer Gabel zerdrückten Kapern einrühren, pfeffern und bei Bedarf salzen. 15 Minuten reduzieren (kochen), die frischen Kräuter zufügen und mit Schlagobers und einem Schuss Weißwein vollenden.

### Lauch-Quiche

12 Portionen à 469 kcal (1964 kJ)

#### Teig:

400 g Dinkel Vollkornmehl frisch gemahlen  
250 g Butter  
3 Stk. Eier  
1 Pkg. Backpulver  
Salz

#### Belag:

600 g Lauch  
200 g Toastschinken  
20 g Olivenöl

#### Guss:

750 ml Sauerrahm  
4 Stk Eier  
Salz, Muskatnuss, frische Kräuter



Aus den angegebenen Zutaten einen kompakten Mürbteig bereiten und eine halbe Stunde kühl rasten lassen. Den Teig ausrollen, mit dem Nudelholz auf ein sauberes Blech heben, mit einer Gabel mehrfach einstechen und etwa zehn Minuten bei 175 Grad vorbacken. Den sorgfältig gewaschenen Lauch in feine Ringe schneiden, in Öl überdünsten und auskühlen lassen. Den Schinken kleinwürfelig schneiden und mit dem Lauch auf dem überkühlten Teig verteilen. Die Tarte mit dem gut abgeschmeckten Sauerrahm-Ei-Gemisch übergießen und bei 175 Grad ca. 30 Minuten backen.

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

### Linsen-Lauch-Strudel

4 Portionen à 632 kcal (2647 kJ)

50 g Linsen  
150 ml Wasser  
150 g Lauch  
20 g Olivenöl  
30 ml Sauerrahm  
40 ml Weißwein trocken  
30 g Gouda, gerieben  
Küchenkräuter, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 2 KL Paprika edelsüß



#### Teig:

150 g Butter, 150 g Topfen  
150 g Dinkel-Vollkornmehl  
Salz, Muskatnuss, Kümmel

Die Zutaten rasch zu einem Teig kneten und mindestens eine halbe Stunde kühl stellen.

Für die Fülle die Linsen bissfest kochen.

Den Lauch in Ringe schneiden und in Öl anrösten. Mit dem Wein ablöschen, die Linsen und die Gewürze dazugeben und kurz dünsten lassen. Zum Schluss den Sauerrahm und den Käse hinzufügen. Kräftig abschmecken.

Den Teig auf einem bemehlten Backpapier rechteckig ausrollen, die Fülle auf das mittlere Drittel der Teigfläche auftragen und die beiden seitlichen Drittel über der Fülle zusammenschlagen. Mit Ei bepinseln. Mit dem Backpapier auf ein sauberes Blech heben und 30 bis 40 Minuten bei 175 Grad backen.

### Nudel-Gemüse-Auflauf

6 Portionen á 493 kcal (2064 kJ)

250 g Vollkornteigwaren  
600 g Gemüse frisch  
75 g Zwiebeln  
3 Eier  
150 g Schinken  
125 ml Sauerrahm  
125 ml Joghurt  
100 g Topfen  
20 g Olivenöl  
Salz, Pfeffer, Thymian, Kerbel,  
10 g Petersilie  
5 g Fenchelgrün

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

### **Zutaten Guss:**

180 g Edamer, gerieben  
2 Eier  
300 ml Milch  
Salz, Muskatnuss

Die Teigwaren in Salzwasser nicht zu weich kochen und abseihen. Die Zwiebeln fein schneiden. Das Gemüse (Fisolen, Karotten, Paprika, Sellerie, Karfiol, Kohl, Fenchel oder anderes Gemüse der Saison) in Würfel oder Streifen schneiden. Zwiebeln in Öl anschwitzen, das Gemüse zufügen und bissfest durchdünsten, würzen.

Aus den Milchprodukten und den Dottern einen Abtrieb machen, eventuell salzen und Teigwaren, Gemüse und den kleinstückig geschnittenen Schinken dazu mischen. Den Schnee schlagen und unterheben. Mit den Kräutern abschmecken und in eine gebutterte Auflaufform geben. 45 Minuten backen, mit der Eiermilch übergießen und nochmals 15 Minuten backen. Zum Schluss noch mit geriebenem Käse bestreuen und gratinieren.

### **Polenta-Auflauf mit Spinat und Tomaten**

5 Portionen à 594 kcal (2486 kJ)

200 g Polenta  
3 EL Olivenöl  
1kg Blattspinat (oder Mangold)  
500 g Tomaten  
2 Zehen Knoblauch  
150 g Zwiebeln  
20 g Basilikum  
100 g Parmesan gerieben  
Muskatnuss, Salz, Pfeffer



In einem heißen Topf Polenta anrösten. Den Topf vom Herd nehmen und das Öl unterrühren. Knoblauch schälen, fein schneiden und in die Polenta rühren. Topf wieder auf den Herd stellen, einen dreiviertel Liter Wasser dazugeben, mit Salz (oder Gemüsebrühe) würzen und aufkochen lassen. Bei geringer Hitze etwa 25 Minuten zugedeckt quellen lassen, dabei immer wieder umrühren. Die Zwiebel schälen, fein schneiden und in einem großen Topf in dem restlichen Öl anschwitzen. Spinat dazugeben und zugedeckt kurz dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Hälfte der Polentamasse in eine gefettete Auflaufform streichen, den gedünsteten Spinat darauf schichten und darauf die zweite Polentahälfte streichen. Tomaten in Scheiben schneiden, auf die Polenta legen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit gehacktem Basilikum und geriebenem Parmesan bestreuen. Im 200 Grad heißen Rohr etwa 30 Minuten goldbraun backen. Mit Chinakohlsalat servieren.

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

### Provence-Strudel

4 Portionen 637 kcal (2.669 kJ)

#### Teig:

250 g Topfen  
150 g Dinkel-Vollkornmehl  
100 g Butter

#### Füllung:

300 g Landfrischkäse  
100 g Zwiebel  
100 g Schinken  
30 g Haferflocken  
5 Gurkerl  
2 – 3 EL Kräuter  
50 g Schnittkäse gerieben  
1 Ei zum Bestreichen



Mehl und Butter abbröseln, mit dem Topfen rasch zu einem glatten Teig verkneten. Eine Stunde kühl rasten lassen. Für die Fülle Schinken, Gurkerl, Zwiebel fein schneiden. Mit dem Landfrischkäse, den Kräutern und Haferflocken vermischen und abschmecken. Anschließend den Teig rechteckig (zwei bis drei Millimeter dick) auswalken, in der Mitte mit Fülle belegen, mit dem geriebenen Käse bestreuen und zusammenschlagen. Mit der Gabel einige Male einstechen und mit Ei bepinseln. Bei 190 bis 200 Grad 30 bis 40 Minuten backen.

### Spinat-Spätzle mit Gorgonzolasauce

5 Portionen à 318,7 kcal (1333,4 kJ)

#### Teig:

250 g Dinkel-Vollkornmehl  
2 Eier  
200 g Spinat passiert  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss,  
2 Zehen Knoblauch  
50 ml Milch  
25 g Butter zum Schwenken

#### Sauce:

125 g Sellerie  
125 g Erdäpfel  
125 g Gorgonzola  
600 ml Wasser  
30 g Sauerrahm  
1 Knoblauchzehe  
Pfeffer

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

Aus Mehl, Eiern, Milch, Spinat und Gewürzen einen geschmeidig-dickflüssigen Spätzleteig zubereiten. Ca. 20 Minuten rasten lassen. Den Spätzleteig durch einen Hobel in kochendes Salzwasser einstreichen. Aufkochen lassen und anschließend kalt abschrecken. Für die Sauce die rohen, geschälten Kartoffeln mit dem gewaschenen frischen Sellerie in Wasser weich kochen. Den Gorgonzola begeben und alles zusammen mit dem Stabmixer pürieren. Die Sauce beim Anrichten über die in Butter geschwenkten Spätzle gießen.

**Glutenfrei:** Anstelle des Dinkels kann man auch Buchweizen verwenden.

**Beilage:** bunte Salate

### Topfenteigtaschen mit Gemüsefülle

8 Portionen á 487 kcal (2041 kJ)

250 g Dinkel-Vollkornmehl

250 g Topfen

250 g Butter

**Fülle:**

50 g Pizzakäse (Gouda)

350 g Weißkraut

150 g Paprikaschoten, 150 g Zwiebeln

1 Zehe Knoblauch

Majoran, Kräutersalz, Koriander

1 EL Olivenöl

1 EL Gemüsebrühe

1 Ei

**Sauce:**

300 g Paprikaschoten rot

60 g Zwiebeln

2 EL Olivenöl

25 ml Zitronensaft, Salz

125 ml Weißwein trocken

2 EL Dinkel-Vollkornmehl



Die Zutaten zu einem glatten Teig verkneten, eine Rolle formen und eine Stunde kühl rasten lassen. Das Weißkraut (oder anderes Gemüse wie Karotten, Sellerie, Zucchini, Pilze, etc.) klein schneiden oder raspeln und mit den restlichen Zutaten fünf Minuten dünsten.

Den Topfenteig drei Millimeter dick ausrollen, in Rechtecke schneiden und die Ränder mit Ei bestreichen. Auf jedes Rechteck einen Esslöffel der Fülle geben, zu einem Dreieck zusammenklappen und die Ränder gut andrücken. Mit Ei bestreichen und auf einem Blech ca. 20 Minuten bei 180 Grad backen.

Für die Sauce ein Viertel der Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden. Die restlichen Paprika grob schneiden, mit den übrigen Zutaten weich dünsten und passieren. Die Paprikawürfel unter die Sauce mischen und abschmecken.

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

### Vollkorn-Spaghetti mit Oliven-Sugo

4 Portionen á 502 kcal (2102 kJ)

100 g Zwiebeln  
20 g Olivenöl  
400 g Tomaten  
100 g Oliven schwarz  
100 g Champignons  
1 EL Tomatenmark  
Oregano, Basilikum, Pfeffer,  
1 Knoblauchzehe  
1 Stk. Brühwürfel  
400 g Dinkel-Vollkornspaghetti  
800 ml Wasser



Zwiebeln kleinwürfelig schneiden und in Öl glasig schwitzen. Tomaten blanchieren häuten und würfeln, Oliven und Champignons in dünne Scheiben schneiden und alles zu den Zwiebeln mischen. Das Tomatenmark mit etwas Wasser glattrühren und zum Gemüse gießen. Mit Gemüsebrühpulver salzen und mit Knoblauch, Pfeffer und den Kräutern abschmecken. Das Wasser für die Spaghetti mit dem Brühwürfel zum Kochen bringen und die Spaghetti einlegen. Bei niedriger Temperatur al dente quellen lassen. Ab und zu umrühren, um ein Zusammenkleben zu vermeiden. Wenn das Wasser aufgesogen ist, sind die Nudeln fertig. Eventuell etwas Olivenöl oder Butter zufügen. Mit der Sauce anrichten.

### Zucchinioufflé

2 Portionen á 594 kcal (2.494 kJ)

200 g Zwiebeln, 500 g Zucchini, stiftelig gerieben  
2 Knoblauchzehen  
120 g Hirse  
300 g Gemüsebrühe  
1 EL Olivenöl  
2 Eier  
4 EL Topfen  
30 g Schafkäse, feingerieben  
Oregano, Salz, Pfeffer

Die Hirse mit heißem Wasser abspülen und mit der Gemüsebrühe 15 Minuten kochen. Die Zwiebeln fein würfeln und in Öl mit dem zerdrückten Knoblauch glasig dünsten. Dann die Zucchini begeben und kurz braten bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Mit den Gewürzen abschmecken. Eigelb schaumig rühren, den Topfen und die ausgekühlte Hirsemasse begeben und mit der Zucchini- und Schafkäse vermischen. Eischnee unterheben. Die Masse in eine gefettete Auflaufform geben, mit Schafkäse bestreuen und bei 180 Grad zirka 45 Minuten backen.

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

### Von unseren Buffets

#### Fisch-Sülzchen

(Heringe in Dillgelee)

4 Portionen á 204 kcal (856 kJ)

- 4 Stk. Bio-Gelatine
- 250 ml Bouillon
- etwas Weinessig
- 2 EL Dill frisch
- Salz, Pfeffer
- 300 g Salatgurke
- Tomaten
- 30 g Butter
- 2 EL Dill
- Salz, Pfeffer, 4 Dillzweige
- 250 g Hering (Russen), abgetropft (4 Filets)



Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Bouillon erhitzen, Essig und zwei Esslöffel gehackte Dille zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Von der Hitze nehmen, Gelatine ausdrücken und in der heißen Bouillon auflösen, etwas überkühlen lassen. Gurke schälen, halbieren und mit einem Kaffeelöffel entkernen. Acht Gurkenscheiben beiseite stellen. Restliche Gurke kleinwürfelig schneiden und in Fett kurz anbraten. Von der Hitze nehmen, Zwei Esslöffel Dille beifügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils einen Esslöffel flüssiges Gelee in kleine Formen (á 1/8 l Füllinhalt) füllen und in jede Form einen Dillzweig sowie zwei Gurkenscheiben einlegen und zehn Minuten kalt stellen. Heringsfilets einrollen, in die Formen legen, Gurkenwürfel darauf verteilen und mit flüssigem Gelee auffüllen, vier bis fünf Stunden kalt stellen.

Geleeförmchen kurz in heißes Wasser tauchen, mit einem spitzen Messer vom Formenrand lösen, auf Teller stürzen und mit Gurkenscheiben, Tomaten und Dillzweigen garnieren.

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

### Lachs-Terrine

(Lachsforellen-Mousse)

5 Portionen á 256 kcal (1.076 kJ)

400 g Lachs geräuchert  
400 ml Schlagobers  
1 EL Zitronensaft  
4 Stk. Bio-Gelatine  
10 g Petersilie  
60 g Forelle geräuchert, Filet  
30 g Limette, 10 g Sonnenblumenöl



Lachs in Stücke schneiden und im Gefrierfach ca. eine Stunde gefrieren. Anschließend in zwei Portionen pürieren, dabei nach und nach 200 Milliliter Schlagobers und Zitronensaft unter die Masse rühren. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 200 Gramm Schlagobers, bis auf zwei Esslöffel, steif schlagen und unter die Lachsmasse heben. Gelatine bei schwacher Hitze auflösen, zwei Esslöffel Schlagobers und etwas Lachsmasse mit Gelatine verrühren und unter die übrige Lachsmasse rühren. Petersilie und Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Eine Form (ca. ein Liter Inhalt) mit Öl ausstreichen, die Hälfte der Lachs-Mousse einfüllen und glatt streichen. Forellenfilets längs halbieren und in die Mitte der Lachs-Mousse legen. Rundherum mit den gehackten Kräutern bestreuen. Übrige Mousse darauf glatt streichen. Form mehrmals auf die Arbeitsfläche klopfen, damit sich die Masse gleichmäßig in der Form verteilt. Ca. zwei Stunden im Kühlschrank fest werden lassen. Anschließend die Form kurz in heißes Wasser halten. Auf eine Platte stürzen und mit Dill, Limetten- und Zitronenscheiben garnieren.

### Beilagen

#### Holzhackergrießknödel

6 Portionen á 255 kcal (1069 kJ)

250 g Dinkelvollkorn Grieß (Holzhacker)  
500 ml Gemüsebrühe  
60 g Butter  
2 Eier  
Petersilie, Muskatnuss

Den Grieß in die Gemüsebrühe einkochen und überkühlen lassen. Butter und Eier abreiben, Grießmasse einrühren und mit Petersilie und Muskat würzen. Knödel formen und in kochendes Salzwasser einlegen. Ca. zehn Minuten ziehen lassen.

**Glutenfrei:** Anstelle von Grieß kann man auch Polenta verwenden.

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

### Polentasoufflé

5 Portionen á 342 kcal (1.432 kJ)

400 g Milch  
100 g Maisgrieß (Polenta)  
Salz, Muskatnuss  
50 g Butter  
5 Eier getrennt  
25 g Butter für die Form  
30 g Bröseln für die Form



Den Maisgrieß abrösten. Mit der Milch aufgießen und zu einem dicken Brei einkochen. Butter mit Eigelb schaumig rühren und unter die abgekühlte Masse arbeiten. Abschmecken und den Schnee unterheben. In eine gebutterte, gebröselte Rehrücken-Form füllen und im Rohr im Wasserbad ca. 45 Minuten garen. Stürzen und aufschneiden.

### Vollkorn-Serviettenknödel

5 Portionen á 205 kcal (861 kJ)

250 g Vollkorn-Semmeln (oder VK-Toastbrot)  
2 Eier  
200 ml Milch  
20 g Butter  
Salz, Muskatnuss, Petersilie

Die Brötchen kleinwürfelig schneiden. Milch erwärmen, mit zerlassener Butter, Salz und Muskat würzen und die Eier einschlagen. Die Eiermilch über die Brotwürfel gießen, gut durchmischen und ziehen lassen. Die gehackte Petersilie unterheben, aus der Masse einen Laib formen, in einen Dampfgarer geben und ca. 20 Minuten garen lassen. Falls kein Dampfgarer vorhanden ist, ein Geschirrtuch gut einfetten (Margarine), die Brötchenmasse wie eine Wurst in das Tuch einschlagen, die Enden mit einem Bindfaden zubinden und die Rolle 20 bis 25 Minuten in leicht kochendem Walzwasser garen. Zum Servieren aus der „Serviette“ ausrollen und in etwas eineinhalb Zentimeter dicke Scheiben schneiden.

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

### Saucen

#### Kalte Schnittlauchsauce

4 Portionen á 42 kcal (178 kJ)

50 ml Sauerrahm  
175 ml Joghurt  
Senf mittelscharf  
1 KL Sojasauce  
Salz, Essig, Pfeffer weiß, Schnittlauch



Sauerrahm und Joghurt mit einem Schneebesen gut verschlagen, würzig abschmecken und zum Schluss die Schnittlauchröllchen unterziehen.

#### Limettensauce

5 Portionen á 140 kcal (588 kJ)

1 Stk. Limette  
25 ml Schlagobers  
50 ml Weißwein trocken  
10 ml Limettensaft  
200 ml Fischfonds  
20 g Butter  
150 ml Milch  
20 g Mehl  
Salz, Pfeffer, Basilikum

Mit einem scharfen Messer die Schale der Limette bis auf das Fruchtfleisch entfernen und die Filets auslösen (filetieren). Das Weiße von der abgeschnittenen Haut entfernen, diese dann kurz in kochendem Wasser blanchieren, danach in feinste Streifen schneiden. Aus Butter, Milch und Mehl eine Bechamelsauce bereiten. Fischfond entweder aus Paste bereiten oder frisch gekochten Fischfond verwenden. Wein und Limettensaft zum Fischfonds geben, etwas reduzieren und mit der Bechamelsauce vermengen. Limettenfilets klein würfeln und mit den Schalenstreifen und dem Schlagobers vermengen. Mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken.

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

### Safransauce

5 Portionen á 168 kcal (703 kJ)

250 ml Milch  
250 ml Gemüsebrühe  
50 g Mehl  
40 g Butter  
1 g Safran  
50 ml Wasser (zum Einweichen der Safranfäden)  
Salz, Pfeffer  
50 ml Schlagobers  
1 Stk. Gemüsebrühwürfel



Butter zergehen lassen, das Mehl kurz darin anschwitzen und gleich mit Milch und Suppe aufgießen. Gut mit einem Schneebesen durchschlagen und aufkochen. Den Safran in etwas Wasser aufkochen und in die Sauce seien. Mit den Gewürzen und dem Schlagobers abschmecken.

**Tipp:** Für Fisch können Sie auch Fischsud nehmen oder Fischpaste in etwas Wasser aufkochen.

### Tomatensauce

5 Portionen á 67 kcal (282 kJ)

50 g Karotten  
50 g Sellerie  
500 g Tomaten  
50 g Zwiebeln  
20 g Olivenöl  
2 große Tomaten  
1 Knoblauchzehe  
Salz, Pfeffer, Basilikum, Lorbeerblatt,  
Wacholderbeere gequetscht  
30 g Tomatenmark  
30 ml Weißwein trocken  
1 Prise Zucker

Zwiebeln, Karotten, Sellerie und die Tomaten kleinwürfelig schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Die Gewürze zufügen und ca. eine Stunden köcheln lassen. Das Tomatenmark (zwei gestrichene Esslöffel) unterrühren. Die zwei großen Tomaten blanchieren, häuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomatenwürfel unterheben und die Sauce mit Zucker, einem Spritzer Essig oder einem Schuss Weißwein und etwas Sojasauce vollenden.

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

### Süße Hauptspeisen

#### Hirseauflauf

Ca. 10 Portionen á 522 kcal (2.192 kJ)

500 g Hirse

1000 ml Wasser (od. ½ Wasser, ½ Milch)

150 g Butter

6 Eier

100 g Zucker oder Honig

500 g Speisetopfen

Vanillezucker, Rum

Zitronensaft

4 Äpfel

200 g Staubzucker oder brauner Zucker



200 g Erdbeeren (od. Pfirsichhälften,) für Mus

Hirse im Sieb kurz heiß abspülen (Bitterstoffe werden gelöst), im leicht gesalzenen Wasser und Milch zehn Minuten kochen lassen, dann auf ausgeschalteter Platte zugedeckt ausquellen lassen. In die überkühlte, gut ausgedünstete Hirse die gewürfelten und geschälten Apfelstücke und den Abtrieb aus Dotter, Topfen und Zucker geben. Zum Schluss noch den Eischnee unterheben. Die Masse in eine Auflaufform geben und im Rohr bei ca. 150 Grad eine Stunde bis eine Stunde und 20 Minuten backen. Mit Fruchtmus garnieren.

#### Obstknödel

5 Portionen á 286 kcal (1198 kJ)

400 g Erdäpfel gekocht (mehlige)

120 g Dinkel-Vollkornmehl

1 Ei, 1 Eigelb

500 g Marillen (10 Stk.)

100 g Bröseln

20 g Butterschmalz

Erdäpfel kochen, schälen, und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken. Abkühlen lassen. Das Mehl, Ei und Dotter zugeben, rasch einen Teig kneten. Eventuell noch Mehl hinzufügen. In zehn gleich große Teile teilen, die Marillen (oder Zwetschken) mit dem Teig umhüllen. Die Knödel in kochendes Salzwasser einlegen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Die Knödel nach dem Abtropfen in gerösteten Bröseln wälzen und sofort servieren.

**Tipp:** In die Brösel etwas Zimt mischen.

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

### Topfenauflauf

10 Portionen á 312 kcal (1304 kJ)

1500 g Topfen  
10 Eier  
60 g Maisstärke (Maizena)  
10 g Puddingpulver Vanille  
150 g Zucker  
Zitronenschale  
500 g Äpfel geschält  
Salz, 25 ml Rum



Die Eier trennen. Topfen mit den Dottern, dem Zucker, Vanille, Zitrone und Rum verrühren. Dann die würfelig geschnittenen Äpfel und das Maizena unterrühren. Zum Schluss den Schnee vorsichtig unterheben. In eine gut gefettete Auflaufform füllen und bei ca. 140 Grad etwa 1,25 Stunden backen. Eventuell bei Bedarf mit Alufolie abdecken. Mit einer Marillen- oder Erdbeer-Fruchtsauce servieren.

### Topfenlasagne

4 Portionen á 611 kcal (2559 kJ)

150 g Lasagneblätter  
600 g Topfen  
2 Eier  
Salz  
2 EL Honig  
40 g Butter  
60 g Zucker  
1 Pkg. Vanillezucker  
Saft und Schale von einer Zitrone  
25 ml Rum  
250 g Pfirsich (Konserve) pürieren  
50 g Sauerrahm  
140 g Obstmischung (Fruchtcocktail)

Eiklar und Dotter trennen. Topfen, Dotter, Butter, Honig, Vanillezucker, Rum, Zitronenschale und -saft, Zucker, Kompottsaft, Rahm, Früchte und Salz cremig rühren. Die Eiklar mit einer Prise Salz zu festem Schnee schlagen und unter die Masse heben. Eine gefettete Auflaufform mit Teigblättern auslegen, mit einem Drittel der Topfenmasse und der Hälfte des Pfirsichpürees belegen, wiederum Teigblätter darauf legen, ein Drittel Topfenmasse darauf verteilen und das restliche Pfirsichpüree. Mit den übrig gebliebenen Teigblättern abschließen und die restliche Topfenmasse darauf streichen. Im vorgeheizten Rohr bei 140 Grad etwa eine Stunde backen.

**Beilage:** Beerenmus oder Kompott.

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

### Topfenpalatschinken

10 Portionen á 332 kcal (1390 kJ)

250 g Dinkel-Vollkornmehl  
3 große Eier  
250 ml Milch  
250 ml Wasser  
Salz  
25 g Butterschmalz zum Ausbacken

#### **Fülle:**

1000 g Topfen  
60 g Butter  
150 g Zucker  
1 Ei  
50 g Rosinen  
Zitronenschale  
3 Pkg. Vanillezucker  
25 ml Rum



Aus Vollkornmehl, Milch, Wasser, Eiern und Salz einen Palatschinkenteig bereiten und eine halbe Stunde quellen lassen. Palatschinken backen, füllen und im Rohr wärmen.

**Fülle:** Butter schaumig rühren, Ei und Topfen untermischen, Vanillezucker, Zitronenschale und Rum zugeben, süßen und die Rosinen untermischen.

### Vollkorn-Reisauflauf

6 Portionen á 343 kcal (1435 kJ)

240 g Vollkorn-Reis  
360 g Wasser  
2 Eier getrennt  
60 g Butter  
35 g Rosinen  
300 g Topfen  
90 g Zucker  
Zitronenschale  
300 g Apfel

Den Vollkornreis ca. 45 Minuten lang in Wasser bissfest kochen und auskühlen lassen. Aus Eidottern, Butter und Zucker einen Abtrieb bereiten, mit Topfen, Gewürzen, den geschälten und blättrig geschnittenen Äpfeln und dem Reis vermischen. Den steif geschlagenen Schnee unterheben und die Masse in eine gefettete Auflaufform füllen. Bei 180 Grad ca. 60 Minuten backen.

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

### Vollkorn-Scheiterhaufen

6 Portionen á 304 kcal (1273 kJ)

200 g Vollkorn-Toastbrot  
250 ml Milch  
4 Eier  
Salz, Zimt  
90 g Staubzucker  
100 g Rosinen  
500 g Äpfel  
50 g Butter



Das Vollkorn-Toastbrot in Scheiben schneiden. Eier mit Milch, Salz und 40 g Staubzucker verquirlen und die Brotscheiben darin einweichen, bis sie alles aufgesogen haben. Inzwischen die Äpfel schälen, blättrig schneiden und süßen. Eine Auflaufform buttern und den Boden mit Brotscheiben auslegen, darauf eine Schicht Apfelscheiben geben, mit Zimt und einigen Rosinen bestreuen, dann wieder Brotscheiben und so weiter, bis alles aufgebraucht ist. Die oberste Schicht sollten Brotscheiben sein. Die Butter in Flöckchen darauf verteilen und den Scheiterhaufen im Rohr bei 180 Grad ca. 40 bis 50 Minuten backen. Man könnte die Eier auch trennen und nach einer Backzeit von 40 Minuten den Scheiterhaufen mit einer Haube aus Schnee und 50 g Staubzucker überziehen. Noch zehn Minuten backen und dann anrichten.

### Mehlspeisen

#### Beerenbuchteln

12 Stk. á 221 kcal (928 kJ)

250 g Beeren  
5 EL Zucker  
5 EL Milch  
1/2 Pkg. Trockengerm, 300 g Dinkel-Vollkornmehl  
100 g Butter  
1 Ei, 1 Dotter, Schale einer Zitrone

150 Gramm Beeren mit einem Esslöffel Zucker fünf Minuten kochen und dann pürieren. Die restlichen Beeren mit einem Esslöffel Zucker verkochen und mit der Gabel etwas zerdrücken, abkühlen lassen. Das Vollkornmehl mit 50 Gramm Butter, Salz, Ei, Eigelb Zitronenschale, Germ, Milch und zwei Esslöffeln Wasser und dem restlichen Zucker verkneten und eine halbe Stunde gehen lassen. Dann den Teig auswalken und in 24 Stücke (6 x 4 Zentimeter) schneiden, Stücke mit Beerenmus bestreichen und aufrollen. Röllchen in die restliche zerlassene Butter tauchen und in eine Springform setzen. Bei zirka 160 Grad Heißluft 30 Minuten backen. Buchteln halb in Beerenauce tauchen, auf ein Teller setzen und mit der restlichen Sauce servieren.

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

### Apfelschlangerl

10 Portionen á 234 kcal (980 kJ)

200 g Dinkel-Vollkornmehl

125 g Butter

1 Ei

20 ml Essig, 30 ml Joghurt

#### Fülle:

350 g Apfel

1 EL Zucker, Zimt, Saft einer Zitrone

1 Ei zum Bestreichen

50 g Rosinen



Die Zutaten rasch zu einem Teig kneten und mindestens eine halbe Stunde kühl rasten lassen. Die Äpfel blättrig reiben (Gurkenhachel), mit den Gewürzen abschmecken, süßen und die Rosinen unterheben. Den Teig halbieren. Jede Hälfte auf einem bemehlten Backpapier zu einem Rechteck ausrollen. Die Hälfte der Apfelfülle auf dem mittleren Drittel der Teigfläche verteilen, die beiden Seitenteile darüber schlagen, mit verquirltem Ei bestreichen, auf ein Blech heben und bei 150 Grad Heißluft ca. 45 Minuten backen.

**Tip:** Wenn man die Äpfel grobstiftelig reibt, wird das Schlangerl besonders saftig. Wenn die Äpfel sehr süß sind, braucht man keinen Zucker.

### Brandteigkrapferl

12 Stk., 1 Stk. 150 kcal (630 kJ)

#### Teig:

250 g Wasser

40 g Butter

etwas Salz

150 g Dinkel-Vollkornmehl

3 Eier, 1 TL Backpulver

#### Fülle:

200 g Milch

75 g Dinkel-Vollkornmehl

40 g Zucker, 3 KL Vanillezucker

15 g Rum

40 g Beerenfrüchte, 200 g Speisetopfen

Das Wasser mit dem Fett und Salz aufkochen, von der Kochstelle nehmen und das Mehl auf einmal in die Flüssigkeit schütten. Zusammenrühren, bis sich die Masse als Kloß formt. Den Teig auskühlen lassen und nach und nach die Eier und das Backpulver einrühren. Bei 180 Grad Heißluft 30 Minuten backen. Aus Milch und Mehl einen Pudding bereiten und auskühlen lassen. Dann mit einem Handmixer den festen Pudding mit den übrigen Zutaten cremig rühren. Zum Schluss den Topfen unterziehen. Die ausgekühlten Krapferl auseinanderschneiden und füllen.

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

### Joghurt-Mohn-Schnitten

20 Portionen á 284 kcal (1190 kJ)

250 g Butter  
4 Eier  
200 g Staubzucker  
1 Pkg. Vanillezucker, 1 Pkg. Backpulver  
Zimt, Zitronenschale  
500 g Joghurt  
250 g Dinkel-Vollkornmehl  
200 g Mohn

#### **Zitronenglasur:**

Saft von 1/2 Zitrone  
30 g Staubzucker



Butter, Zucker, Vanillezucker und Eier schaumig rühren. Joghurt und Mohn dazugeben. Mehl, Backpulver, Zimt und Zitronenschale unterrühren. Auf ein befettetes Backblech streichen und bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen. Nach dem Auskühlen mit Zitronenglasur eine Dekoration (z. B. Gitter) aufspritzen und in Stücke schneiden.

**Zitronenglasur:** Staubzucker und Zitronensaft glatt rühren, bis eine feste, spritzfähige Masse entsteht, die auch nach dem Aufspritzen nicht zerfließt.

### Vollkorn-Linzeraugen

60 Stück á 84 kcal (352 kJ)

500 g Dinkel-Vollkornmehl  
1 Messerspitze Backpulver  
200 g Butter  
200 g Zucker  
2 Dotter  
1/16 l Schlagobers  
2 1/2 Pkg. Vanillezucker  
Saft von 1 1/2 Zitronen  
300 g Ribiselmarmelade  
2 Eiklar

Aus den angegebenen Zutaten einen Mürbteig bereiten und eine Stunde kühl rasten lassen. Den Teig portionsweise verarbeiten: Teig zwei bis drei Millimeter dick ausrollen und zu gleichen Teilen runde Plätzchen mit und ohne Löcher ausstechen (Linzer-Augen-Austecher – drei Löcher). Auf ein sauberes Blech setzen und im vorgeheizten Rohr bei ca. 150 Grad backen. Nach dem Erkalten die Keksscheiben mit Ribiselmarmelade bestreichen und mit einem Lochkeks zusammensetzen. Mit Staubzucker bestreuen.

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

### Vollkorn-Linzerschnitten

15 Portionen á 305 kcal (1277 kJ)

250 g Butter

125 g Zucker

2 Eier

1 Pkg. Vanillezucker

300 g Dinkel-Vollkornmehl

1 Pkg. Backpulver

125 ml Milch

75 g Walnüsse

Zimt, Zitronensaft und -schale

200 g Ribiselmarmelade



Butter, Zucker, Vanillezucker und Eier schaumig rühren. Das Dinkel-Vollkornmehl mit Zimt und Backpulver mischen und im Wechsel mit der Milch einrühren. Zum Schluss die Nüsse mit Zitronensaft und -schale unterheben. Eine halbe Stunde quellen lassen. Zwei Drittel der Masse auf ein befettetes Blech streichen, die Marmelade darauf verteilen und mit dem Rest des Teiges ein Gitter spritzen (Spritzsack). Bei 160 Grad etwa eine Stunde backen.

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

### Mohn-Himbeertorte/-schnitte

16 Portionen á 312 kcal (1308 kJ)

100 g Butter  
120 g Staubzucker  
1 Pkg. Vanillezucker  
Zimt, Salz  
4 Eier (getrennt)  
150 g Mohn gemahlen  
70 g Haselnüsse gerieben

#### **Creme:**

300 g Topfen  
500 ml Joghurt  
100 g Staubzucker  
1/2 Zitrone – Saft und Schale  
1 Pkg. Vanillezucker  
250 ml Schlagobers  
7 St. Bio-Gelatine

#### **Belag:**

400 g Himbeeren  
3 Stk. Bio-Gelatine



Butter mit zwei Dritteln des Zuckers, Vanillezucker, Zimt und Salz schaumig rühren, nach und nach das Eigelb unterrühren. Eiklar mit dem restlichen Zucker zu Schnee schlagen und gemeinsam mit den Nüssen unterheben. Die Masse in eine gefettete und bemehlte große Tortenform füllen und bei 160 Grad 30 bis 40 Minuten backen. Auskühlen lassen.

#### **Creme:**

Topfen, Joghurt, Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft verrühren, Gelatine einweichen und mit etwas Rum auflösen. Schlagobers schlagen, zuerst die aufgelöste Gelatine unter die Masse rühren, dann erst das geschlagene Obers unterziehen. Die Masse auf den kalten Tortenboden verteilen und einige Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank anziehen lassen.

Für den Überguss die Himbeeren erwärmen, mixen und passieren und die aufgelöste Gelatine einrühren. Auf die Creme geben und glatt streichen. Mit geschlagenem Obers und ein paar Himbeeren verzieren.

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

### Prager Apfelkuchen

12 Stk. á 238 kcal (1000 kJ)

100 g Butter

2 Eier

100 g Honig oder Zucker

150 g Dinkel-Vollkornmehl

1 Msp. Vanille

1 TL Backpulver

zirka 1/8 l Milch oder Mineralwasser

#### **Belag:**

500 g Äpfel mit Schale

50 g Honig

70 g Walnüsse, etwas Zimt



Aus Butter, Honig, Eidotter eine Schaummasse rühren, das Vollkornmehl mit Vanille und Backpulver gemischt unterheben. Die Äpfel mit der Schale achteln. Den Teig in der Zwischenzeit eine halbe Stunde quellen lassen, zum Schluss den Eischnee unterheben. In eine gefettete Tortenform geben, mit den Äpfeln belegen und Walnüsse darüber verteilen.

Bei 180 Grad 60 Minuten backen.

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

### Rhabarber-Bananen-Schnitte

10 Portionen á 168 kcal (703 kJ)

3 Eier

100 g Zucker

Salz

1 EL Sonnenblumenöl

5 EL Wasser

1 Pkg. Vanillezucker

Zitronenschale

100 g Dinkel-Vollkornmehl

1 Pkg. Backpulver

#### **Belag:**

50 g Marillenmarmelade

330 g Rhabarber

170 g Erdbeeren (frisch oder tiefgefroren)

100 ml Orangensaft von 2 Orangen

Saft von 1/2 Zitrone

Zucker nach Bedarf

30 g Tortengeleepulver

500 g Bananen



Die Dotter mit Zucker, Salz, Vanillezucker, Zitronenschale und Wasser schaumig rühren. Die Eiklar zu steifem Schnee schlagen und abwechselnd mit dem mit Backpulver vermishten Mehl und dem Öl unterheben. 20 Minuten bei 150 bis 160 Grad backen. Den ausgekühlten Boden mit Marillenmarmelade bestreichen. Den Rhabarber putzen, in ein Zentimeter große Stücke schneiden. Die Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und vierteln bis achteln. Beides mit dem Saft der Orangen und Zitrone und dem Zucker aufkochen. Das nach Vorschrift angerührte Tortengeleepulver einrühren und nochmals aufkochen.

Den mit Marmelade bestrichenen Kuchenboden mit Bananenscheiben belegen und die überkühlte Rhabarber-Erdbeermasse darauf verteilen. Im Kühlschrank gut zwei Stunden anziehen lassen.

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

### Schallerbacher Schnitte/Torte

16 Portionen á 413 kcal (1731 kJ)

180 g Butter  
5 Dotter  
120 g Staubzucker  
150 g Topfen  
100 g Kartoffeln gegart  
200 g Mohn ganz  
45 g Brösel  
1 TL Backpulver  
5 Eiklar  
375 g Marillen, frisch (mit Kern)  
Vanillezucker, Zitronenschale

#### **Topfenmasse:**

300 g Topfen  
110 g Staubzucker  
130 g Joghurt  
375 ml Schlagobers  
6 Blatt Bio-Gelatine

#### **Überguss:**

200 g Marillenkompott  
75 ml Wasser  
25 g Zucker  
3 Blatt Bio-Gelatine



Butter, Dotter, Staubzucker und Vanillezucker schaumig rühren. Gekochte Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und daruntermischen. Backpulver und Zitronenschale beimengen. Eiklar zu Schnee schlagen. Mohn, Brösel und Schnee im Wechsel vorsichtig unterheben. Die Topfen-Mohn-Masse in eine befettete Springform (26 Zentimeter Durchmesser) geben und mit Marillen belegen. Backzeit ca. 30 bis 35 Minuten bei 170 Grad.

#### **Topfenmasse:**

Schlagobers steif schlagen, Topfen, Joghurt und Staubzucker verrühren. Gelatine in Wasser einweichen, ausdrücken und erwärmen. Geschmolzene Gelatine in die Topfen-Joghurt-Masse einrühren und das Schlagobers unterheben. Topfenmasse auf dem kalten Mohnboden verteilen. Den Rand von der Springform nicht entfernen, kühl stellen.

#### **Überguss:**

Marillenkompott fein mixen, Wasser und Zucker zugeben und erwärmen. Gelatine in Wasser einweichen, ausdrücken und zugeben. Den Überguss auf die Topfenmasse verteilen und ca. vier Stunden kalt stellen.

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

### Topfentorte gebacken

12 Portionen á 206 kcal (867 kJ)

7 Eier (trennen)  
1200 g Topfen  
60 g Puddingpulver Vanille  
60 g Weizenvollkorn Grieß  
2 gestrichene TL Backpulver  
Saft und Schale von einer Zitrone  
200 g Zucker



Dotter mit 100 g Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Zitronenschale und -saft dazumischen. Dann den Topfen unterrühren und das Puddingpulver mit dem Backpulver und dem Grieß vermengen und mit dem mit 100 g Zucker aufgeschlagenen Eischnee unter die Masse heben. Eine Prise Salz unter die Topfenmasse heben. In eine gut gefettete Tortenform füllen. Die Torte bei sehr niedriger Temperatur ca. 140 Grad mindestens 80 Minuten backen.

### Zucchini- oder Karottenkuchen

24 Stk. á 250 kcal (1050 kJ)

300 g fein geriebene Zucchini oder Karotten  
4 Eier  
etwas Rum  
1/4 l Sonnenblumenöl  
500 g Dinkel-Vollkornmehl  
200 g Zucker  
100 g gemahlene Nüsse  
1 Pkg. Backpulver  
1 TL Zimt

Die ganzen Eier mit dem Zucker und dem Rum schaumig rühren. Zum Schluss das Öl unterrühren. Dann das Mehl, Zucchini, Zimt, Nüsse und das Backpulver untermischen. So viel Wasser beifügen, dass eine sehr weiche Konsistenz entsteht. Auf ein gefettetes Blech streichen. Bei 180 Grad 30 Minuten backen. Eventuell mit einer Schokoladeglasur überziehen.

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

### Vollkorn-Apfelstrudel

12 Portionen á 133 kcal (1.006 kJ)

200 g Dinkel-Vollkornmehl  
50 g Butter  
1 Ei, 5 – 7 EL Wasser

#### **Fülle:**

1500 g Äpfel  
50 g Rosinen  
2 KL Zimt  
50 ml Zitronensaft  
50 g Haselnüsse gerieben  
50 g Butter



Aus den angegebenen Zutaten (mit der Küchenmaschine) einen glatten, geschmeidigen Teig von weicher Konsistenz kneten. (eventuell noch ein bis zwei Esslöffel Wasser zufügen). Mit Öl umhüllen und etwa eine halbe Stunde rasten lassen. In der Zwischenzeit die Äpfel schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Mittelfein stiftelig reiben und mit Zimt, Rosinen und Zitronensaft mischen. Erst unmittelbar vor dem Füllen werden die Nüsse untergehoben. Je nach Größe des Backblechs den Teig in zwei bis drei Teile teilen und auf einem dick bemehlten Geschirrtuch hauchdünn ausrollen. Mit der Hälfte bzw. einem Drittel der zerlassenen Butter bepinseln und der entsprechenden Menge Äpfel füllen. Die Teigränder seitlich einschlagen, dann den Strudel mit Hilfe des Tuches aufrollen und auf das befettete Blech gleiten lassen. Ebenso mit dem restlichen Teig und der Fülle verfahren. Die fertigen Strudel entweder nochmals mit Butter oder mit aufgeschlagenem Ei bepinseln und bei 170 Grad etwa 40 Minuten backen.

**Variation:** Teig ohne Ei, dafür mit zwei bis drei Esslöffeln Wasser mehr.

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

### **Fülle Topfen-Heidelbeer-Strudel**

16 Port., 1 Port. 134 kcal (560 kJ)

250 g Topfen

2 Eier

80 g Vollkorn-Grieß (Holzhackergrieß, 6 EL)

Schale einer unbehandelten oder

heiß gewaschenen Zitrone

1 Pkg Vanillezucker

750 g Heidelbeeren frisch oder tiefgefroren

100 g Zucker



Den Topfen mit den Eiern und dem Zucker schaumig rühren, Zitronenschale und Vanille hinzufügen. Den Grieß unterrühren und etwas quellen lassen. Zum Schluss die Heidelbeeren unterheben. Den Teig halbieren, auf einem gut bemehlten Geschirrtuch hauchdünn ausrollen und die Hälfte der Fülle so darauf verteilen, dass der fertige Strudel in eine längliche Rein passt (Kastenformen sind ideal!)

Den Strudel mit Hilfe des Tuches zusammenrollen und sanft in die gefettete und bemehlte Rein oder Kastenform gleiten lassen. Mit der zweiten Teig- und Füllehälfte genauso verfahren. Die Strudel mit verquirltem Ei, Milch oder zerlassener Butter bepinseln und etwa eine Stunde bei 175 Grad backen.

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

### Vollkorn-Ribiselschnitten

10 Portionen á 122 kcal (511 kJ)

3 Eier

100 g Zucker

100 g Dinkel-Vollkornmehl

1 Pkg. Backpulver

1 EL Sonnenblumenöl

5 EL Wasser

1 g Kakaopulver

#### **Creme:**

200 ml Joghurt

200 g Topfen

2 Blatt Bio-Gelatine

2 EL Zucker

200 g Ribisel

#### **Gelee:**

150 g Ribisel

2 Blatt Bio-Gelatine



Die Eier mit dem Zucker schaumig rühren. Das Dinkel-Vollkornmehl mit Backpulver und Kakao mischen und mit dem Öl und dem Wasser unterheben. Die Masse auf ein befettetes Blech streichen und bei 150 Grad ca. 20 Minuten backen.

Topfen mit Joghurt, der eingeweichten und zerlassenen Gelatine, Zucker und den Ribiseln zu einer Creme verrühren und auf den ausgekühlten Kuchen streichen.

Mindestens zwei Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Die Himbeeren und Ribisel mixen und durch ein Sieb streichen. Die eingeweichte und aufgelöste Gelatine unter das Fruchtmus rühren. Eventuell etwas süßen. Vorsichtig auf dem Kuchen verteilen. Im Kühlschrank anziehen lassen.

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

### Nachspeisen

#### Erdbeer-Rhabarber-Terrine

10 Portionen á 92 kcal (384 kJ)

350 g Rhabarber  
5 EL Wasser  
5 EL Weißwein trocken  
70 g Zucker  
250 g Erdbeeren  
125 ml Schlagobers  
5 Blatt Bio-Gelatine  
130 g Topfen  
40 g Zucker  
1 Stk. Zimtstange  
3 Stk. Nelken

#### **Sauce:**

350 g Erdbeeren  
Zucker nach Bedarf  
1/2 TL Zitronensaft



Wasser mit Wein und Zucker verrühren, Nelken und Zimtrinde zugeben und aufkochen. Fond vom Herd nehmen und ca. eine Viertelstunde ziehen lassen. Rhabarber waschen, schälen und kleinwürfelig schneiden. Gewürze aus dem Fond nehmen, die Rhabarberstücke im Fond weich kochen (ca. eine Minute) und mit einem Stabmixer pürieren. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken und im warmen Rhabarberpüree auflösen. Püree beiseite stellen. Terrinenform (Inhalt ca. 0,7 Liter) mit Wasser ausspülen oder mit Öl dünn auspinseln und mit Frischhaltefolie glatt auslegen. Erdbeeren waschen, putzen, trocken tupfen und längs halbieren. Schlagobers schlagen.

Topfen mit Zucker nach Bedarf verrühren und mit abgekühltem Rhabarberpüree zügig vermischen. Schlagobers behutsam unterheben. Die Hälfte der Rhabarbercreme in die Form füllen und glattstreichen. Erdbeerhälften in einer Reihe darauf legen, mit der restlichen Creme bedecken und glatt streichen. Terrine zum Festwerden für etwa zwei Stunden kaltstellen. Terrine aus der Form stürzen, Folie abziehen, in Scheiben schneiden und mit der Erdbeersauce anrichten.

**Sauce:** Erdbeeren putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden, ca. 200 Gramm davon mit dem Zucker und Zitronensaft vermischen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Die restlichen Erdbeeren untermischen.

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

### Himbeersüßchen

10 Portionen á 58 kcal (242 kJ)

150 g Himbeeren tiefgefroren

6 Blatt Bio-Gelatine

1/4 l Weißwein trocken

50 g Zucker, Vanillezucker

65 ml Himbeer-Sirup

Saft von 6 Zitronen

165 g Pfirsiche (Konserve)



Zehn Puddingformen mit kaltem Wasser ausspülen und mit Frischhaltefolie auslegen. Die gefrorenen Himbeeren in der Form verteilen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, Wein mit Zucker, Vanillezucker, Himbeer- und Zitronensaft vermischen und erhitzen. Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Mischung vom Herd nehmen, ca. 15 Minuten überkühlen lassen und über die Himbeeren gießen. Gelee mit Frischhaltefolie zudecken und mindestens acht Stunden kühlen. Kompottpfirsiche in einem Sieb abtropfen lassen und den Saft auffangen. Halb so viel Pfirsichhälften wie Portionen auf Küchenpapier trocken tupfen, dann in schmale Spalten schneiden. Übrige Pfirsichhälften mit dem Kompottsaft fein pürieren. Himbeergelee aus der Form stürzen und die Folie abziehen. In Scheiben schneiden und mit der Fruchtsauce auf Tellern anrichten. Mit den Pfirsichspalten garnieren.

## ■ Die besten Rezepte aus dem Linzerheim

### **Vollgrießflammerie**

10 Portionen á 167 kcal (700 kJ)

100 g Dinkelvollgrieß  
30 g Hirse  
200 ml Schlagobers, 250 ml Milch  
250 ml Wasser  
25 ml Zitronensaft  
Zitronenschale, Zimt, Salz  
70 g Zucker  
Sauce:  
250 g Himbeere  
250 g Pfirsiche Konserve  
70 g Zucker



Die Hirse heiß abspülen und in der gewässerten Milch weichkochen. Den Vollgrieß (besonders fein schmeckt es, wenn man Holzhackergrieß verwendet) einkochen, mit Zimt, Zitronensaft und Zucker, eventuell auch etwas Rum, abschmecken und überkühlen lassen. Das fest geschlagene Obers unterziehen. Das Flammerie mit einem kleinen Eisportionierer auf flache Teller anrichten und mit den getrennt gemixten und passierten Fruchtsaucen garnieren. Mit kleinen Blättchen von Zitronenmelisse oder Minze vollenden.

# Mein Linzerheim



Hier haben eine kompetente ärztliche  
und therapeutische Betreuung mit  
modernsten Methoden oberste Priorität.  
Unser Team steht Ihnen mit Fachwissen und  
Verständnis jederzeit zur Seite.

Grieskirchner Straße 6  
4701 Bad Schallerbach  
Tel.: 05 0766-14425505  
[www.linzerheim.at](http://www.linzerheim.at)



**Österreichische  
Gesundheitskasse**

[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)  
Druck: BTS, Engerwitzdorf