

# Unsere köstlichsten Rezepte



# Inhalt

## Suppen

Gemüsesuppen	3
Getreidesuppen	3
Buchweizen-Kerbel-Suppe	3

## Saucen

Selleriebasis	4
Einmachbasis	4

Grundrezept für Salatmarinade	4
-------------------------------	---

## Hauptgerichte

Alpenkäs-Knödel	5
Erdäpfelgratin mit Basilikumsauce	6
Erdäpfelmedaillons „Florentin“	7
Spinatknödel	8
Polenta-Mozzarella-Strudel	8
Im Ofen gebackenes Gemüsesteak	10
Gratiniertes Gemüse	10
Grünkern-Hafer-Braten	11
Spinatlasagne	12
Vegetarisches Sugo für Spaghetti	13
Nudelauflauf	13
Gemüsepizza	14
Gemüsepalatschinken	15
Dinkellaibchen mit Joghurt-Kräuter-Dip	16
Hirselaibchen	17
Gemüsetoast	17
Gemüseintopf	18
Gefüllte Parika mit Tomatensauce	19
Topfen-Kräuterlaibchen	20
Rotbarschfilet mit Kartoffelkruste	21

## Warme Süßspeisen

Apfelknödel mit Zimtsauce	22
Apfelauflauf	22
Süßer Polentaauflauf	23
Hirseauflauf	24
Kaiserschmarrn	24
Grießschmarrn	25
Topfenknödel	25

## Kuchen – Torten – Desserts

Tipps für's gute Gelingen	26
Apfelschlankerl	26
Karottentorte	27
Dinkelkuchen	27
Marmorkuchen	28
Joghurt-Preiselbeer-Schnitten	28
Himbeerschnitten	29
Nussguglhupf	29
Topfentorte	30
Biskuitroulade mit Kakao	30
Marillenkuchen	31
Rotweinkuchen	31
Mürbteigkekserl	32
Tiramisu-Dessert	32
Früchte-Hirse-Pudding	33

## Müsli

Frühstücksmüsli	33
-----------------	----

## Kalte Gerichte und Aufstriche

Mehrkornsalat mit Käsestreifen	34
Nudelsalat	34
Linsensalat	35
Lauch-Apfel-Aufstrich	35

# Unsere köstlichsten Rezepte

Gesundheitszentrum Tisserand Bad Ischl

## Suppen

### Gemüsesuppen

4 Portionen / 1 Portion ca. 20 kcal

Ca. 300 g Gemüse (Zucchini, Broccoli, Karotten, ... ) in einem Liter Wasser mit Gewürzen nach Geschmack weich dünsten. Etwas Milch dazugeben und fein pürieren. Fertig abschmecken. Eventuell vor dem Pürieren etwas Gemüse zur Seite geben und zum Servieren als Einlage wieder dazugeben.

Als Gewürze eignen sich Liebstöckl, Majoran, Basilikum, Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer, etwas Muskat, Nelken, Knoblauch, Zwiebel, etc.



### Getreidesuppen

4 Portionen

50 g Getreide (z. B. Hirse, gemahlener Grünkern oder Dinkel) oder 30 g Polenta oder Dinkelgrieß in einem Liter Wasser mit Gewürzen ca. eine halbe Stunde köcheln lassen.

Eine Hand voll fein geriebenes Gemüse begeben und weich dünsten lassen. Etwas Milch dazugeben und pürieren.

### Buchweizen-Kerbel-Suppe

5 Portionen / 1 Portion á 76 kcal

70 g Buchweizen

60 g klein geschnittenes Gemüse (Karotten, Zucchini, Sellerie)

800 ml Wasser

200 ml Milch

Gewürze: Kerbel, Liebstöckl, Salz, Lorbeerblatt, etwas Suppenwürze

Buchweizen heiß abschwemmen. Etwas Margarine im Topf zergehen lassen. Gemüse anschwitzen, anschließend Buchweizen zugeben und kurz mitrösten. Mit Wasser aufgießen und ca. eine Stunde leicht köcheln lassen. Milch und Kräuter zugeben, würzen. Die Suppe kann eventuell mit Maizena gebunden werden.

## Saucen

### Selleriebasis

(am besten auf Vorrat zubereiten)

Drei Kilo Sellerie waschen, schälen, grob schneiden, in einem Liter Wasser sehr weich dünsten und pürieren. Portionsweise einfrieren. Beim Zubereiten der Sauce das Selleriemus mit Milch in die gewünschte Konsistenz bringen und nochmals aufmixen.

Für 3/8 Liter Sauce benötigt man

etwa einen Viertelliter Selleriemus. Würzen je nach Wunsch und eventuell mit einem Teelöffel Obers verfeinern.



### Einmachbasis

Kalorienarme Variante: 4 Portionen / 1 Portion ca. 80 Kcal

60 Gramm feingemahlenes Dinkel- oder Weizenvollmehl oder gemahlener Naturreis in einem Topf leicht rösten lassen und mit 400 Milliliter kalter, fettarmer Milch und 400 Milliliter kaltem Wasser aufgießen. Fünf Minuten gut kochen lassen und würzen.

Kalorienreiche Variante: 4 Portionen / 1 Portion ca. 210 Kcal

20 Gramm ungehärtete Margarine in einem Topf zergehen lassen.

60 Gramm feingemahlenes Dinkel- oder Weizenvollmehl oder gemahlener Naturreis dazugeben und mit 800 Milliliter Milch aufgießen. Fünf Minuten gut kochen lassen und würzen je nach Wunsch.

### Würzmöglichkeiten:

Frisch gehackte Kräuter oder Tiefkühlkräuter, Dill, gehackte Kapern, geriebener Kren, Käse (ca. 40 g auf 800 ml Sauce)

### Grundrezept für Salatmarinade

ca. 20 Portionen

½ l Joghurt 3,6 % Fett

1/8 l naturvergorener Essig (Wein-, Most-, Apfel- oder Balsamicoessig)

ca. 1/8 l kaltgepresstes unraffiniertes Öl (Olivenöl, Sonnenblumenöl, Leinöl, Maiskeimöl...)

Kräutersalz, Senf, Zitronensaft

Alle Zutaten gut vermengen, in ein gut verschließbares Schraubglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Das Dressing sollte einen intensiven Geschmack haben.

## Hauptgerichte

### Alpenkäs-Knödel

4 Portionen / 1 Portion á 446 kcal

#### **Kartoffelteig:**

500 g mehligte Kartoffeln ( z. B. Bintje)

150 g griffiges, weißes Mehl

30 g Grieß

1 Ei

Salz, etwas Muskat



#### **Käsefülle:**

120 g würziger Käse klein würfelig geschnitten oder grob gerieben

100 g Magertopfen

40 g Cottage Cheese

1 Ei

1/2 Zwiebel fein gehackt und angeröstet

10 g Brösel

Salz, Pfeffer, Petersilie

Die Zutaten der Käsefülle vermengen. Bei Bedarf noch etwas Brösel begeben.

Acht Kugeln formen und über Nacht einfrieren.

Am nächsten Tag die Kartoffeln mit der Schale kochen, schälen, passieren und mit den restlichen Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten.

Die tiefgekühlte Fülle in den Teig einrollen und die Knödel ca. 30 Minuten in heißem Wasser ziehen lassen bis sie sich an der Oberfläche leicht zu drehen beginnen.

Dazu serviert man gedämpftes Gemüse oder Sauerkraut.

## Erdäpfelgratin mit Basilikumsauce

4 Portionen / 1 Portion á 416 kcal

3 Eier  
80 g ungehärtete Margarine  
100 g Magertopfen  
1 EL Vollkornmehl  
1 EL Maizena  
750 g Kartoffeln gekocht, geschält, in  
Scheiben geschnitten  
100 g Gemüse stiftelig geschnitten  
(z. B. Zucchini und Karotten, ...)  
Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran, Knoblauch, Basilikum, Kümmel, Liebstöckl, Petersilie



Eier trennen, aus Dottern, Margarine, Topfen und Gewürzen einen Abtrieb herstellen. Maizena und Vollkornmehl unterrühren. Das Eiklar mit einer Prise Salz steif schlagen. Anschließend alle anderen Zutaten zu einer Masse vermengen und zum Schluss den Eischnee unterheben. In einer Auflaufform im Rohr bei 160 Grad ca. 50 Minuten backen.

### **Basilikumsauce**

250 g Karotten  
1 EL Tomatenmark  
400 ml klare Suppe  
Salz, Pfeffer, Basilikum, Knoblauch

Karotten anschwitzen, Tomatenmark zugeben, mit Suppe aufgießen, Gemüse dünsten und würzen. Zum Schluss Sauce mit einem Mixstab pürieren.

## Erdäpfelmedaillons „Florentin“

4 Portionen / 1 Portion á 338 kcal

### Medaillons:

800 g mehligte Kartoffeln (z. B. Bintje)  
gekocht, geschält, grob gerieben  
1 großes Ei  
Salz, Majoran, Kümmel, Pfeffer, etwas  
Muskat

### Belag:

1 Tomate  
200 g Blattspinat  
1 kleine Zwiebel  
Salz, Pfeffer, Knoblauch, Muskat

### Bechamelsauce:

250 ml Milch  
25 g Mehl  
10 g Margarine  
1 Dotter  
50 g geriebener Käse  
Salz, Pfeffer, Muskat



Alle Zutaten für die Medaillons vermischen und abschmecken.

Mit feuchten Händen Laibchen formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und die Laibchen bei 180 Grad im Rohr ca. 20 Minuten vorbacken.

Inzwischen eine Zwiebel fein schneiden, anschwitzen, den Spinat beimengen und mit den Gewürzen abschmecken.

Aus Mehl, Milch und Margarine eine Bechamelsauce zubereiten, würzen. Masse überkühlen lassen und zum Schluss den Eidotter und den geriebenen Käse unterrühren.

Die vorgebackenen Medaillons mit je 1 Scheibe Tomate und dem Spinat belegen.

Mit der Bechamelsauce übergießen. Anschließend noch zehn Minuten überbacken.

## Spinatknödel

5 Portionen / 1 Portion á 300 kcal

330 g Vollkornknödelbrot

50 g ungehärtete Margarine

1 kleine Zwiebel feingehackt

1 Zehe Knoblauch

Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Muskat,

Thymian, Majoran

150 g passierter Spinat oder  
gehackter Blattspinat

2 Eier

Milch nach Bedarf (ca. 1/4 l)



Die Zwiebel in der Margarine leicht anrösten und mit den anderen Zutaten unter das Knödelbrot mengen. Die Masse ca. 20 Minuten rasten lassen. Mit feuchten Händen Knödel formen und in kochendes Salzwasser geben. Etwa 15 Minuten ziehen lassen, bis sich die Knödel an der Oberfläche zu drehen beginnen.

### **Tipp:**

Sie können dieser Masse noch 100 Gramm Schinken oder 100 Gramm Käse beifügen. Dazu passt Kürbisgemüse oder Gorgonzolasauce.

## Polenta-Mozzarella-Strudel

6 Portionen / 1 Portion á 433 kcal

### Teig:

110 g Mehl  
80 g Butter  
80 g Topfen  
1 Eidotter  
10 g Germ

### Fülle:

160 g Polenta  
350 ml Milch  
200 ml Gemüsefond  
30 g ungehärtete Margarine  
2 Eier  
100 g Mozzarella, in kleine Würfel geschnitten  
100 g Gemüsewürfel (Tomaten, Zucchini, Karotten)  
50 g Gemüse fein geraspelt: Karotten, Zucchini, Sellerie  
Kräuter, Salz, Pfeffer, Muskat



Aus den angegebenen Zutaten einen Topfenmürbteig herstellen und ca. eine Stunde kalt stellen.

Milch, Gemüsefond und geraspeltetes Gemüse aufkochen, Margarine darin zergehen lassen. Mit Kräutern würzen, Polenta einrühren und überkühlen lassen. In die überkühlte Masse die Eier einrühren.

Polentamasse auf den ausgerollten Topfenmürbteig aufstreichen. Darauf den Mozzarella und die Tomaten-, Zucchini- und Karottenwürfel verteilen. Strudel einrollen und mit Ei bestreichen. Den Strudel bei 160 Grad Heißluft ca. 45 min. backen.

## Im Ofen gebackenes

### Gemüsesteak

5 Portionen / 1 Portion á 263 kcal

- 120 g Topfen
- 200 g Zucchini
- 100 g gelbe Karotten
- 100 g Karotten
- 200 g Sellerie
- 50 g Zwiebel gehackt
- 1 – 2 Eier
- 50 g Vollkornmehl
- 50 g Brösel
- 150 g Haferflocken
- Salz, Pfeffer, Knoblauch, Muskat, Basilikum, Kerbel, Petersilie



Gemüse grob raffeln und dämpfen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mischen. Nach Bedarf Brösel und Haferflocken dazugeben.

Vorsicht: Die Masse braucht Zeit zum Quellen.

Laibchen formen, auf ein Backblech legen und bei 180 Grad unter Kontrolle ca. 30 Minuten backen.

## Gratiniertes Gemüse

4 Portionen / 1 Portion á 250 kcal

- 500 – 600 g Gemüse (z. B. Karfiol, Brokkoli, Fenchel, Zucchini, ...)
- 4 Eier
- 200 g Topfen
- 2 EL Vollkornmehl
- 2 – 3 EL geriebener Käse
- 200 g fein geriebenes Gemüse (z. B. Karotten wegen der Farbe!)

Aus Dotter, Topfen, Mehl, Käse und fein geriebenem Gemüse einen Abtrieb herstellen. Das Eiklar zu steifem Schnee schlagen und unter den Abtrieb heben.

Danach das zu gratinierende Gemüse entweder unterheben oder mit der Masse bestreichen. In einer gefetteten Form ca. 160 Grad ca. 30 Minuten im Rohr backen lassen. Dazu passen gekochte Kartoffeln.

## Grünkern-Hafer-Braten

5 Portionen / 1 Portion á 175 kcal

120 g Grünkern geschrotet

ca. 250 ml Gemüsebrühe

100 g Topfen

1 Ei

350 g klein geschnittenes Gemüse

(Zwiebel, Lauch, Karotten, Sellerie, Zucchini, ...)

Majoran, Petersilie,

gemahlener Koriander, Paprikapulver,

Liebstockl, Thymian, Senf

Salz, Pfeffer

50 g Haferflocken

Kohlblätter blanchiert



Gemüsebrühe mit den Gewürzen aufkochen und den Grünkern einrühren.

Aufkochen lassen und ca. 25 Minuten zugedeckt weich quellen lassen.

Zwiebel und Lauch anschwitzen, das restliche Gemüse dazugeben und dünsten.

Anschließend Topfen, Ei, Haferflocken und das Gemüse unter den überkühlten Grünkern mischen, sodass eine kompakte Masse entsteht. Würzen.

Bei Bedarf noch Haferflocken untermengen.

Die Masse zu einer Rolle formen und in ein blanchiertes Kohlblatt wickeln. Mit Margarine bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine leicht befettete Form geben.

Bei 160 Grad Heißluft ca. 45 Minuten im Rohr backen. Aus dem Rohr nehmen und fünf Minuten ruhen lassen. Anschließend mit einem nassen Messer in Scheiben schneiden.

Der Braten kann mit Gemüse oder mit Püree und Gurkensauce serviert werden.

## Spinatlasagne

5 Portionen / 1 Portion á 378 kcal

150 g Karotten  
150 g Zucchini  
150 g Sellerie  
200 g Tomaten  
250 g Blattspinat  
160 g Zwiebel  
20 g Rapsöl  
Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Knoblauch,  
Basilikum, Oregano, Petersilie



10 Stk. Lasagneblätter  
100 g Pizzakäse gerieben

70 g Mehl glatt  
50 g Margarine  
750 ml Milch (eventuell Milch wässern, 1/2:1/2)  
Salz, Pfeffer, Muskat, Suppenwürze

Zwiebel würfeln und leicht anrösten. Wurzelgemüse raspeln und mitrösten. Die Masse würzen. Die gewürfelten Tomaten dazugeben und fertig dünsten.

Zum Blattspinat ebenfalls angerösteten Zwiebel zugeben, mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Bechamel Margarine zerlassen, Mehl einrühren und hell anschwitzen. Mit Milch aufgießen und unter ständigem Rühren ein paar Minuten köcheln lassen.

Abwechselnd Gemüsesauce, Lasagneblätter und Bechamelsauce in eine Auflaufform schichten. (Die ersten zwei Schichten: Gemüsesugo, die dritte Schicht: Blattspinat.)

Mit Nudeln, Bechamelsauce und geriebenem Käse abschließen.

Bei 170 bis 180 Grad ca. 45 Minuten backen.

## Vegetarisches Sugo für Spaghetti

5 Portionen / 1 Portion á 80 kcal

2 EL Öl (z. B. Olivenöl)  
 100 g Zwiebel  
 300 g Gemüse grob gerieben oder klein geschnitten  
 300 g Tomaten  
 1 EL Tomatenmark  
 200 ml Wasser  
 Salz, Knoblauch, Basilikum, Oregano, etwas Thymian und Salbei, Pfeffer



Die gehackte Zwiebel in Öl leicht anrösten. Tomaten blanchieren, häuten und würfeln. Das Gemüse und Tomatenmark dazugeben, mit Wasser aufgießen und zu einem sämigen Sugo verkochen. Gut würzen.

## Nudelauflauf

4 Portionen / 1 Portion á 500 kcal

240 g Vollkornnudeln (Drallis)  
 300 g grob geraffelttes Gemüse (Karotten, Sellerie, Zucchini)  
 100 g Lauch  
 1 Stück Zwiebel  
 160 g Topfen  
 20 g Sauerrahm  
 20 g Mehl  
 8 g Maizena  
 50 g Käse  
 3 Eier  
 50 g Margarine  
 Salz, Pfeffer, Muskat, Petersilie, Basilikum

Nudeln in Salzwasser kochen. Zwiebel und Lauch in Öl anschwitzen, das restliche Gemüse zugeben und bissfest dünsten. Dann den Käse untermengen und gut würzen. Die Margarine cremig rühren, Dotter langsam einrühren. Topfen, Sauerrahm, Mehl und Maizena begeben. Das Eiklar zu Schnee schlagen. Alle Zutaten vermengen, abschmecken, in eine befettete Auflaufform geben und bei 160 Grad Heißluft 40 bis 45 Minuten backen.

## Gemüsepizza

5 Portionen / 1 Portion á 462 kcal

### Teig:

300 g Dinkelvollmehl  
1/2 Packung Trockengerm  
2 EL Öl  
150 – 200 ml lauwarmes Wasser, Salz

### Sugo:

350 g Tomaten  
100 g Zwiebel  
2 EL Öl  
2 – 3 EL Tomatenmark  
Salz, Pfeffer, Basilikum, etwas Salbei

### Belag:

600 g Gemüse  
(Champignons, dünne Scheiben Karotten und Sellerie, vorblanchierter Brokkoli, Mais, ...)  
100 g Pizzakäse  
Oregano



Aus Germ, Mehl, Salz, Öl und dem lauwarmen Wasser einen geschmeidigen Teig herstellen und ca. zehn Minuten gut durchkneten. Anschließend 30 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Tomaten häuten und würfelig schneiden. Die Zwiebel in heißem Öl anlaufen lassen und die Tomaten, das Tomatenmark und die Gewürze beigeben, köcheln lassen. Das Gemüse schneiden bzw. vorblanchieren.

Den Germteig auf ein Blech auswalken, das Sugo darauf verteilen, mit Gemüse belegen und mit Käse und Oregano bestreuen. Ca. 30 Minuten bei 180 Grad im Rohr backen.

## Gemüsepalatschinken

5 Portionen / 1 Portion á 422 kcal

### Palatschinkenteig:

150 g Dinkelvollkornmehl (oder 50 g weißes Mehl und 100 g Vollkornmehl)

2 Eier

375 ml Milch

1 Prise Salz

Öl zum Backen



### Fülle:

500 g Gemüse grob gerieben (Lauch, Karotten, Zwiebel, Zucchini, Sellerie, Pilze)

40 g Käse gerieben

Basilikum, Knoblauch, Oregano, Petersilie, Salz

### Guss:

300 ml Milch

2 Eier

40 ml Obers

15 g Maizena

Salz, Pfeffer, Muskat

30 g Käse gerieben

Für die Palatschinken alle Zutaten gut verrühren und mindestens eine halbe Stunde quellen lassen. Danach in einer Pfanne mit wenig Öl herausbacken.

Für die Fülle klein geschnittenes Gemüse in etwas Öl anschwitzen, würzen, mit etwas Gemüsebrühe aufgießen und leicht köcheln lassen.

Für den Überguss alle Zutaten vermengen. Die Fülle in die fertigen Palatschinken geben, zusammenrollen, in eine befettete Auflaufform schichten und mit der Milch-Masse übergießen. Zum Schluss mit geriebenem Käse bestreuen. Bei 160 Grad ca. 45 Minuten backen.

## Dinkellaibchen mit Joghurt-Kräuter-Dip

5 Portionen / 1 Portion á 310 kcal

350 ml Gemüsebrühe  
200 g Dinkelflocken  
40 g Haferflocken  
60 g Sellerie  
60 g Zucchini  
60 g Karotten  
60 g Zwiebel  
2 Eier

Salz, Pfeffer, Majoran, Petersilie

Semmelbrösel nach Bedarf

Öl zum Braten



Das Gemüse fein reiben. Die Gemüsebrühe aufkochen und das Getreide mit der kochenden Gemüsebrühe übergießen.

Anschließend zugedeckt mindestens 30 Minuten quellen lassen.

Das Getreide mit den übrigen Zutaten vermischen und mit Salz, Pfeffer, Majoran und Petersilie würzen. Je nach Konsistenz kann man Brösel dazugeben. Die Masse zu Laibchen formen und in der Pfanne goldgelb braten.

### **Dip:**

200 g Joghurt

40 g Sauerrahm

Salz, Pfeffer, Schnittlauch, Petersilie, Knoblauch, Basilikum

## Hirselaibchen

6 Portionen / 1 Portion á 226 kcal

200 g Hirse  
 10 g Margarine  
 300 g Gemüse (Zwiebel, fein gehackt, Karotten, Sellerie, Zucchini, ...)  
 400 ml Wasser  
 1 – 2 Eier  
 80 g Topfen  
 70 g Käsewürfel oder geriebenen Käse  
 Salz, Pfeffer, Knoblauch, Muskat, Majoran, Thymian, Petersilie



Die Hirse heiß waschen und in Wasser 10 bis 15 Minuten kochen lassen, umrühren. Anschließend 30 Minuten auf ausgeschalteter Platte zugedeckt quellen lassen. Kleinwürfelig geschnittenes oder geraffeltes Gemüse kurz dünsten, und dann unter die überkühlte Hirsemasse geben, würzen und mit Ei binden. Topfen und Käse untermengen. Anschließend mit feuchten Händen Laibchen formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und bei 180 Grad Heißluft ca. 35 Minuten backen. Nach den ersten 15 Minuten im Rohr einmal wenden!

## Gemüsetoast

4 Portionen / 1 Portion á 370 kcal

8 Scheiben Vollkorn-Toast  
 200 g fein geriebenes Gemüse nach Wahl (Sellerie, Karotten, Zucchini, ...)  
 100 g würziger geriebener Käse  
 8 Scheiben Gouda  
 100 g Magertopfen  
 1 Ei  
 Salz, Pfeffer, Petersilie, Schnittlauch  
 italienische Gewürze nach Belieben

Das geriebene Gemüse knackig dünsten, überkühlen lassen und mit den restlichen Zutaten vermischen, würzen. Die Masse auf den Vollkorn-Toast streichen und darüber zwei Scheiben Gouda legen. Mit einer Toastscheibe zudecken. Danach im Rohr bei 200 Grad ca. 15 Minuten überbacken.

## Gemüseintopf

4 Portionen / 1 Portion á 110 kcal

200 mehlig Kartoffeln würfelig  
geschnitten  
150 g Karotten  
100 g Zucchini  
100 g Sellerie  
200 g Gemüse nach Wahl (Lauch,  
Spargel, Kohlrabi, Brokkoli, ...)  
ca. 80 g Selleriemus  
(siehe Grundrezept, Seite 4)  
400 ml Gemüfefond  
2 EL Obers  
Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran, Petersilie, Schnittlauch, Liebstöckel, Kümmel gemah-  
len, Kurkuma (Gelbwurz)



Die Kartoffeln im Gemüfefond ca. zehn Minuten kochen. Danach das klein geschnit-  
tene Gemüse begeben und knackig kochen. Das Selleriemus begeben und mit den  
Gewürzen und Obers abschmecken. Eventuell mit Vollkornmehl binden.

## Fisoleneintopf

4 Portionen / 1 Portion á 332 kcal

1 Zwiebel  
80 g Speck  
80 g Knacker

300 ml Gemüsesuppe  
Salz, Pfeffer, Curcuma, Petersilie, Muskat, Kümmel, Majoran  
Maizena zum Binden

500 g Fisolen  
80 g Karotten  
80 g Sellerie  
100 g Kartoffeln  
etwas Obers

Die Zwiebel schneiden und anrösten. Speck und Knacker dazugeben.  
Mit der Suppe aufgießen und würzen (Vorsicht beim Würzen mit Kurkuma, es färbt  
stark). Mit Maizena binden. Gemüse dämpfen, kochen, (auf die verschiedenen  
Garzeiten achten) und begeben. Nachwürzen und mit etwas Obers verfeinern.

## Gefüllte Paprika mit Tomatensauce

4 Portionen / 1 Portion á 410 kcal

4 Stk. Paprika  
 400 g Faschiertes  
 (1/2 Schwein, 1/2 Rind)  
 50 g Reis  
 40 g Knödelbrot  
 60 g Zwiebel (1/2 Zwiebel)  
 1 Ei  
 Senf  
 eventuell Ketchup  
 Salz, Pfeffer, Knoblauch, Majoran, Oregano,  
 Petersilie

### Sauce:

100 g Karotte  
 60 g Zwiebel  
 40 g Sellerie  
 20 g Tomatenmark  
 eventuell 20 g Obers und frische Tomaten



Zuerst den Reis in der doppelten Menge Wasser kochen. Danach die Zwiebel in wenig Öl goldgelb anschwitzen und etwas überkühlen lassen.

Das Faschierte mit dem gekochten Reis, dem angeschwitzten Zwiebel und den restlichen Zutaten vermengen. Den Paprika waschen, aushöhlen und mit der gewürzten Masse füllen.

Für die Tomatensauce Zwiebel kurz anrösten und das restliche klein geschnittene Gemüse dazugeben. Das Tomatenmark ebenfalls kurz mitrösten und mit etwas Wasser (ev. auch etwas Obers) aufgießen und einkochen lassen. Die gefüllten Paprika ca. 15 bis 20 Minuten bei 150 Grad im Rohr vorgaren und dann die Paprika mit der Tomatensauce aufgießen. Gefäß schließen und weitere 40 Minuten im Rohr bei nur mehr 130 Grad fertigbaren.

## Topfen-Kräuterlaibchen

8 Laibchen / 1 Stk. á 150 kcal

500 g Magertopfen

60 g Schinken

2 Eier

8 EL Semmelbrösel

30 g Vollkornmehl

50 g Zwiebel

Knoblauch nach Geschmack

Salz, Pfeffer

Schnittlauch, Petersilie

Italienische Gewürze



Den Schinken in feine Streifen schneiden und den Zwiebel schälen und fein hacken.

Topfen, Eier, Semmelbrösel, Mehl, Kräuter, Salz, Pfeffer, sowie den geschnittenen Schinken und Zwiebel in eine Schüssel geben und alles gut vermengen.

Mit feuchten Händen Laibchen formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und bei 180 Grad 30 Minuten im Rohr backen.

Dazu passen gut Letscho oder Ratatouille, Salat und Kartoffeln.

## Rotbarschfilet mit Kartoffelkruste auf Kapernsauce

4 Portionen / 1 Portion á 346 kcal

4 Rotbarschfilets

(auch Scholle, Zander, ...)

Salz, Zitronensaft, Worcestersauce, Fischgewürz

300 g Kartoffeln

1 Ei

Salz, Muskat, Petersilie, Knoblauch

### **Kapernsauce:**

300 g Sellerie

70 ml Obers

40 g Kapern

Salz, Petersilie, Liebstöckel, Suppenwürze



Die Fischfilets waschen, salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Nach Geschmack mit Worcestersauce und Fischgewürz würzen.

Für die Kartoffelkruste die Kartoffeln mit der Schale dämpfen, schälen und pressen.

Das Ei mit etwas Salz, Pfeffer, Petersilie und Knoblauch dazugeben. Alles vermischen und mit einem Spritzsack auf den Fisch dressieren.

Im vorgeheizten Rohr bei 175 bis 185 Grad ca. 10 bis 15 Minuten braten.

Für die Sauce den Sellerie kochen und pürieren. Obers und kleingehackte Kapern dazugeben. Würzen. Falls erforderlich mit etwas Maizena binden.

## Warme Süßspeisen

### Apfelknödel mit Zimtsauce

4 Portionen / 1 Portion á 365 kcal

180 g Knödelbrot  
 2 Äpfel  
 20 g Butter  
 150 ml Milch  
 2 Eier  
 10 g griffiges Mehl  
 20 g Brösel  
 flüssiger Süßstoff oder Zucker nach Geschmack  
 Zimt, Vanille, Zitronenschale, Zitronensaft, Orangensaft



Für die Knödel das Brot mit heißer Milch und Butter übergießen und eine Prise Salz dazugeben. Etwa eine halbe Stunde ziehen lassen. Die Äpfel schälen und klein schneiden. Die restlichen Zutaten dazugeben, Knödel formen und in wallendem Wasser (mit etwas Rum) ziehen lassen bis sich die Knödel an der Oberfläche zu drehen beginnen. Abtropfen lassen und eventuell in fein gehackten und gerösteten Nüssen wälzen.

#### Zimtsauce:

250 ml Joghurt, Zimt, frisch gepresster Orangensaft, Zucker oder Süßstoff  
 Alle angegebenen Zutaten gut verrühren und abschmecken.

### Apfelaufbau

4 Portionen / 1 Portion á 430 kcal

3 Eier  
 70 g ungehärtete Margarine oder Butter  
 100 ml Buttermilch  
 80 g Haferflocken  
 500 g Äpfel oder Birnen geschält und in dünne Scheiben geschnitten  
 20 g Grieß oder Maizena  
 30 g Staubzucker oder flüssiger Süßstoff nach Geschmack  
 Zitronenschale, etwas Rum, eventuell Zimt  
 200 g Magertopfen

Aus Dottern, Margarine, Magertopfen, Buttermilch und den Gewürzen einen Abtrieb herstellen. Die Eiklar zu steifem Schnee schlagen und mit den restlichen Zutaten unter den Abtrieb heben. In eine befettete Auflaufform geben und bei 180 Grad im Rohr ca. 45 Minuten backen. Wenn der Auflauf ohne Zimt zubereitet wird, kann man eine leichte Zimtsauce dazu servieren.

## Süßer Polentaauflauf

6 Portionen / 1 Portion á 425 kcal

180 g Polenta  
 250 ml Wasser, 250 ml Milch  
 10 g Butter  
 Zimt, Vanille, Zitronenschale  
 1 Prise Salz

Abtrieb:

80 g Butter oder Margarine  
 3 Eier  
 250 g Magertopfen  
 10 g Vanillepuddingpulver  
 Vanillezucker  
 90 g Zucker

360 g Äpfel blättrig geschnitten, mit Orangen- und Zitronensaft mariniert  
 Rosinen

Das Wasser/Milch-Gemisch mit Butter, einer Prise Salz und den Gewürzen aufkochen, Polenta einrühren und ca. zehn Minuten kochen lassen. Danach zugedeckt auf ausgeschalteter Platte 30 Minuten quellen lassen.

Eier trennen. Das Eiklar mit dem Zucker zu Schnee schlagen.

Butter schaumig rühren, mit Dottern und Topfen einen Abtrieb herstellen.

Anschließend das Obst, die Rosinen und den überkühlten Polenta unter den Abtrieb heben.

Zum Schluss den Schnee unterheben. In einer befetteten Auflaufform im Rohr bei 170 Grad eine Stunde backen.



## Hirseauflauf

5 Portionen / 1 Portion á 392 kcal

200 g Hirse  
500 ml Wasser  
300 g Äpfel oder Marillen klein  
geschnitten und mit  
Zitronensaft beträufelt  
2 Eier  
50 g ungehärtete Margarine  
250 g Magertopfen  
100 g Honig oder 80 g Zucker (kann  
teilweise durch Süßstoff ersetzt werden)  
Vanilleschote, Zimtstange



Hirse in einem Sieb heiß abspülen. Das Wasser mit Vanille und Zimtstange und einer Prise Salz aufkochen, Hirse einrühren und fünf Minuten kochen lassen. Danach auf ausgeschalteter Platte zugedeckt 30 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit Dotter, Margarine, Honig und Topfen zu einem Abtrieb rühren und mit der überkühlten Hirse vermengen. Zum Schluss den steifen Eischnee und das Obst unterheben. In einer befetteten Auflaufform bei ca. 180 Grad ca. 45 Minuten backen.

Dazu passt ein Beerenspiegel sehr gut.

## Kaiserschmarrn

4 Portionen

500 ml Milch  
240 g Mehl  
3 Eier, getrennt in Dotter und Eiklar  
Butter  
Zucker nach Geschmack  
Salz  
Rosinen nach Belieben

Milch, Mehl, Zucker, Salz und Eidotter glatt rühren. Aus den drei Eiklar einen Schnee herstellen und unterziehen. Den Teig in eine heiße Pfanne mit Butter gießen, anbacken und mit Rosinen bestreuen. Den Teig wenden, fertig backen und in Stücke reißen.

## Grießschmarrn

4 Portionen / 1 Portion á 480 kcal

200 g Weizengrieß  
 100 g Holzhackergrieß  
 200 ml Wasser  
 600 ml Milch  
 30 g Rosinen  
 20 g Margarine  
 3 EL Öl  
 35 g Zucker  
 1 Prise Salz

Zimt, Zitronenschale, Orangenschale, Rum, Vanille



Milch mit Wasser, Öl, Margarine und den Gewürzen aufkochen lassen. Anschließend den Grieß einrühren. Fünf Minuten kochen lassen, danach zugedeckt auf ausgeschalteter Platte quellen lassen. Die Rosinen unterheben.

Eine Auflaufform mit Öl auspinseln. Den überkühlten Grieß in die Auflaufform geben und mit einer Gabel „zerstechen“.

Bei 180 Grad im Rohr 30 bis 40 Minuten backen lassen. Zwischendurch immer wieder mit einer Gabel auflockern. Mit Zwetschkenröster oder Fruchtmus servieren.

## Topfenknödel

4 Portionen (= 8 Knödel) / 1 Portion á 374 kcal

320 g Topfen  
 130 g Grieß  
 50 g Butter  
 1 Ei  
 1 Prise Salz  
 etwas Vanillezucker

Butter schaumig rühren, mit den restlichen Zutaten vermengen und mind. ½ Stunde rasten lassen. Knödel formen.

Wasser mit Zitronensaft, etwas Rum und einer Zimtstange aufkochen. Die Knödel in das wallend heiße Wasser geben, zurückschalten, wenn die Knödel aufsteigen, den Kochtopf schließen, wegstellen und zehn Minuten ziehen lassen. Den Deckel in dieser Zeit nicht öffnen!

In einer Pfanne Butter erwärmen, Brösel darin anrösten und die Knödel anschließend in den Bröseln wälzen. Mit Staubzucker bestreuen und auf Fruchtspiegel servieren.

## Kuchen – Torten – Desserts

### Tipps für's gute Gelingen:

- Je feiner das Vollkornmehl gemahlen ist, desto flaumiger werden die Mehlspeisen.
- Vollzucker und Vollrohr- oder Vollrübenzucker bringen ernährungsphysiologisch keine Vorteile, sondern werden wegen des Geschmacks verwendet.
- Honig verliert beim Erhitzen seine wertvollen Bestandteile und wird daher nur als Geschmacksträger verwendet.
- Sie können bei jedem Kuchen- und Tortenrezept die Zuckermenge reduzieren.



### Apfelschlankerl

8 Portionen / 1 Portion á 176 kcal

100 g Vollkornmehl fein gemahlen  
 100 g Magertopfen  
 100 g Butter  
 1 Ei  
 300 g Äpfel gerieben  
 flüssiger Süßstoff  
 Zitrone, Vanille, Zimt

Die Margarine mit dem Mehl gut abbröseln. Den Topfen beigegeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Eine Stunde im Kühlschrank rasten lassen.

Die Äpfel mit den Gewürzen marinieren und durchziehen lassen.

Zwei Drittel des Teiges ausrollen, diese zur Hälfte mit Äpfeln belegen und zusammenklappen. Aus dem restlichen Teig Streifen formen und diese schlangenförmig über den Kuchen legen.

Mit Milch oder Ei bestreichen und bei 180 Grad ca. 45 Minuten backen.

## Karottentorte

16 Portionen / 1 Portion á 180 kcal

250 g Karotten fein gerieben  
 250 g Mandeln fein gerieben  
 80 g Vollkornmehl  
 6 Eier, getrennt in Dotter und Eiklar  
 ca. 4 TL flüssiger Süßstoff oder 250 g  
 Zucker  
 Zitronensaft



Die Dotter mit dem Süßstoff und dem Saft einer Zitrone schaumig rühren, die geriebenen Karotten, das Mehl und das steifgeschlagene Eiklar darunterziehen. Bei 180 Grad eine Stunde im Rohr backen. Nach ein bis zwei Tagen schmeckt die Torte am besten.

## Dinkelkuchen

16 Portionen / 1 Portion á 288 kcal

250 g ungehärtete Margarine  
 200 g Vollrohrzucker (wegen des Geschmacks)  
 250 g Dinkelvollmehl  
 4 Eier, getrennt in Dotter und Eiklar  
 1 Packung Backpulver  
 100 g Nüsse gerieben  
 1 EL Kakaopulver  
 1 TL Zimt  
 350 g geschälte, grob geriebene Äpfel  
 Vanille, etwas Rum

Aus Margarine, Dotter, Zucker und Gewürzen einen Abtrieb herstellen. Das Mehl mit Backpulver und Nüssen vermengen. Eiklar zu steifem Schnee schlagen und abwechselnd mit dem Mehl und den Äpfeln unter den Abtrieb heben. Die Masse in eine gefettete Gugelhupfform füllen und ca. 45 bis 50 Minuten bei 180 Grad im Rohr backen.

## Marmorkuchen

16 Portionen / 1 Portion á 282 kcal

4 Eier, getrennt in Dotter und Eiklar  
250 g ungehärtete Margarine  
150 g Zucker  
ca. 1/4 l Milch  
1 TL Backpulver  
500 g feingemahlendes Vollkornmehl  
1 EL Kakaopulver



Aus Margarine, Dotter und Zucker einen Abtrieb herstellen. Eiklar zu steifem Schnee schlagen. Das Mehl mit Backpulver verrühren und abwechselnd mit dem Schnee unter den Abtrieb heben. Ein Drittel des Teiges in eine andere Schüssel geben. Zum restlichen Teig so viel Milch unterrühren, sodass er nicht zu fest ist. Das Kakaopulver mit Milch und etwas Rum anrühren und unter das Drittel des Teiges rühren. Die weiße Masse in eine befettete Gugelhupfform geben, die braune Masse darüber verteilen und mit einer Gabel spiralenförmig durch die Form ziehen.

Ca. eine Stunde bei 180 Grad im Rohr backen.

## Joghurt-Preiselbeer-Schnitten

12 Portionen / 1 Portion á 170 kcal

Den Teig der Himbeerschnitten herstellen und mit Preiselbeermarmelade bestreichen.

Joghurtbelag:

1 l Joghurt 3,6 %

10 Blatt Gelatine

Zucker oder Süßstoff, etwas Rum und Zitronensaft, Vanille

Das Joghurt leicht süßen und die Gewürze untermischen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, danach leicht erwärmen und dabei auflösen. Rasch in das Joghurt einrühren und über den Teig gießen.

Über Nacht kalt stellen und erst dann aus der Form nehmen. Eventuell mit Preiselbeermarmelade verzieren.

## Himbeerschnitten

12 Portionen / 1 Portion á 194 kcal

### Teig:

6 Eier, getrennt in Dotter und Eiklar  
 80 g Vollkornmehl  
 40 g Maizena  
 60 g Zucker  
 Zitronenschale



Die Dotter mit Zucker und Zitronenschale sehr schaumig rühren  
 Die Eiklar zu steifem Schnee schlagen und abwechselnd mit Mehl und Maizena unter die Dottermasse heben. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und 20 bis 30 Minuten bei 160 Grad im Rohr backen.

### Belag:

1 Packung Vanillepuddingpulver  
 400 ml Milch  
 50 g Zucker  
 etwas Zitronensaft  
 1 kg Himbeeren  
 250 g Magertopfen

Einen Pudding herstellen und auskühlen lassen. Den Topfen unterrühren und diese Masse auf den Teig streichen. Die Himbeeren darauf verteilen und eventuell mit Tortengelee übergießen.  
 Falls die Schnitten noch am selben Tag verzehrt werden ist das Gelee nicht unbedingt notwendig.

## Nussguglhupf

12 Portionen / 1 Portion á 258 kcal

4 Eier, getrennt in Dotter und Eiklar  
 125 g gemahlene Nüsse  
 125 g Weizenvollmehl  
 1 Pkg. Vanillezucker  
 1/8 l Sonnenblumen- oder Maiskeimöl  
 1/8 l Wasser  
 120 g Staubzucker

Die Eidotter mit dem Zucker schaumig rühren. Das Wasser mit Vollmehl, den Nüssen und Öl untermischen. Zum Schluss den Eischnee unterheben. Bei 170 Grad 60 Minuten backen.

## Topfentorte

12 Portionen / 1 Portion á 170 kcal

Den Teig der Himbeerschnitten herstellen und in einer großen Tortenform 30 Minuten backen. Auskühlen lassen und waagrecht halbieren.

### Fülle:

250 g Magertopfen  
4 Blatt Gelatine  
200 ml Obers  
etwas Zitronensaft, Vanille, Schuss Rum,  
flüssiger Süßstoff oder Zucker nach Geschmack



Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Topfen mit den Gewürzen cremig rühren und das geschlagene Obers unterheben. Die Gelatine in wenig warmem Wasser auflösen und vorsichtig in die Masse einrühren.

Die Tortenform mit Folie auslegen, eine Hälfte des Teiges einlegen, die Topfenfülle einfüllen, glatt streichen und die zweite Teighälfte darüber geben. Über Nacht kühl stellen.

## Biskuitroulade mit Kakao

20 Portionen / 1 Portion á 142 kcal

### Teig:

5 Eier, getrennt in Dotter und Eiklar  
120 g Kristallzucker  
2 EL Öl, 4 EL Wasser  
1 EL Rum, 2 EL Kakao  
120 g Vollmehl fein gemahlen (60 g Dinkel- und 60 g Buchweizenmehl)  
1 Msp. Backpulver

### Fülle:

3/8 l Schlagobers  
200 g frische Erdbeeren oder Obst der Saison  
1 EL Honig

Eidotter mit Zucker und der Flüssigkeit schaumig rühren und das Mehl mit dem Backpulver untermischen. Eischnee unterheben und die Masse auf ein gefettetes Pergamentpapier streichen. Im vorgeheizten Rohr bei 220 Grad 10 bis 15 Minuten backen.

Schlagobers mit Honig steif schlagen und die geschnittenen Erdbeeren unterheben. Die Roulade damit füllen.

## Marillenkuchen

20 Portionen / 1 Portion á 245 kcal

220 g Zucker  
 220 g ungehärtete Margarine  
 4 Eier  
 400 g Weizen- oder Dinkelvollmehl  
 2 TL Backpulver  
 150 – 200 ml Milch  
 4 cl Rum  
 Zitronenschale  
 1 kg Marillen gewaschen, abgetrocknet,  
 halbiert bzw. geachtelt



Aus Fett, den ganzen Eiern und Zucker einen Abtrieb herstellen. Zitronenschale und Rum untermengen. Das Mehl mit Backpulver verrühren und abwechselnd mit der Milch unter den Abtrieb heben. Bei Bedarf noch etwas Milch hinzufügen – der Teig soll sich nur schwer vom Löffel reißen lassen.

Die Masse auf ein befettetes Blech streichen und mit den Marillen belegen. Die Schnittfläche der Frucht soll auf dem Teig aufliegen. Bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen.

## Rotweinkuchen

12 Portionen / 1 Portion á 320 kcal

200 g ungehärtete Margarine  
 150 g Zucker  
 4 Eier  
 1 TL Zimt  
 1 EL Kakaopulver  
 50 g geriebene Mandeln  
 ½ Päckchen Backpulver  
 350 g grob geriebene Äpfel  
 270 g Dinkelvollmehl (fein gemahlen)  
 1/8 l Rotwein

Aus Margarine, Dotter, Rotwein und Zucker einen Abtrieb herstellen. Danach Zimt, Kakaopulver, geriebene Mandeln und Backpulver unter das Mehl mischen. Das Eiklar mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen und abwechselnd mit dem Mehl und den Äpfeln unter den Abtrieb heben. In eine gefettete Kastenform geben und bei 150 Grad 45 Minuten im Rohr backen. Der Rotweinkuchen schmeckt am zweiten Tag am besten!

## Mürbteigkekserl

230 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl  
130 g Butter  
90 g Mandeln  
2 Esslöffel Honig  
1 Ei  
Marmelade



Alle Zutaten rasch zu einem Mürbteig verarbeiten und kühl rasten lassen.

Danach den Teig dünn ausrollen, runde

Kekserl ausstechen und ca. 15 Minuten bei 150 Grad Ober- Unterhitze backen.

Die ausgekühlten Kekserl mit Marmelade bestreichen und je zwei zusammenklappen.

## Tiramisu-Dessert

8 Portionen / 1 Portion á 230 kcal

Ca. 30 Biskotten  
1/4 l Kaffee mit Rum  
350 g Topfen  
250 ml Vanillepudding (oder Mascarino)  
100 ml Schlagobers  
2 EL Rum  
Vanille  
50 Staubzucker

Einen Vanillepudding zubereiten. Den Topfen mit Vanille, Staubzucker, Rum und dem Vanillepudding (oder Mascarino) zu einer cremigen Masse verrühren. Das Schlagobers steif schlagen und vorsichtig unter die Topfen-Puddingmasse heben.

Die Biskotten in Kaffee tränken und eine Form damit auslegen. Die Topfencreme

darüber verteilen und wieder mit getränkten Biskotten bedecken. Mit der

Topfencreme schließen und mindestens drei Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren mit Kakaopulver bestreuen.

## Früchte-Hirse-Pudding

6 Portionen / 1 Portion á 180 kcal

70 g Hirse  
 600 ml Milch (oder 1/2 Milch, 1/2 Wasser)  
 125 g Topfen  
 80 ml Obers  
 120 g Früchte der Saison  
 20 g Vanillepuddingpulver  
 Gewürze nach Belieben (Vanille, Zimt, Nelken)  
 Frisch gepresster Zitronensaft  
 Zucker oder flüssiger Süßstoff



Die Hirse in ein Sieb geben und mit heißem Wasser gründlich abspülen (sonst wird die Hirse nicht weich und schmeckt bitter!). Drei Esslöffel Milch mit dem Puddingpulver anrühren.

Die restliche Milch mit den Gewürzen erhitzen und die gewaschene Hirse darin köcheln lassen. Sobald die Hirse weich ist, das angerührte Puddingpulver begeben und unter ständigem Rühren einkochen lassen.

Während die Hirse-Puddingmasse überkühlt, die Früchte klein schneiden (man kann auch einen abgetropften Fruchtcocktail verwenden) und mit Zitronensaft vermischen, den Topfen verrühren und das Obers schlagen.

Den Topfen und die Früchte in die überkühlte Puddingmasse einrühren mit Süßstoff oder Zucker abschmecken und zum Schluss das geschlagene Obers unterheben.

## Müsli

### Frühstücksmüsli

3 EL Weizenschrot  
 2 EL Haferflocken  
 1 Apfel gerieben  
 1 Banane geschnitten oder zerdrückt  
 1 EL gehackte Nüsse  
 Zimt  
 Zitronen- und Orangensaft  
 1/4 l Joghurt

Den Weizen schroten und acht bis zehn Stunden in Wasser einweichen. Bei Hafer reichen vier bis acht Stunden. Die restlichen Zutaten zum Getreidebrei mischen und abschmecken.

## Kalte Gerichte und Aufstriche:

### Mehrkornsalat mit Käsestreifen

4 Portionen / 1 Portion á 288 kcal

3 EL Weizenkerne  
3 EL Grünerke  
3 EL Rollgerste  
3 EL Zartweizen  
250 g Gemüse: Paprika, Tomaten, Lauch  
Zwiebel und Knoblauch nach Geschmack  
100 g Käsestreifen  
Apfelessig  
2 EL Olivenöl extra vergine  
Salz, Pfeffer, Basilikum, Majoran, Petersilie, Schnittlauch



Die „Körner“ am Vortag in Wasser einweichen und über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag das Getreide abgießen, sondern zum Marinieren verwenden. Die restlichen Zutaten unter das überkühlte Getreide mengen, abschmecken.

### Nudelsalat

4 Portionen / 1 Portion á 207 kcal

300 g Vollkornspiralen roh  
150 g Gemüse (Karotten, Zucchini, Sellerie)  
Essiggurkerl  
100 g Käse

Marinade:  
1/4 l Joghurt 3,6 % Fett  
100 g Sauerrahm  
Salz, Pfeffer  
1 Prise Zucker  
1 EL Apfelessig  
1 EL milder Senf  
1 EL Ketchup  
etwas Zitronensaft  
Majoran, Petersilie, Basilikum frisch

Die Nudeln al dente kochen, Gemüse in Streifen schneiden und mit den Nudeln vermischen. Alle Zutaten für die Marinade zu einer glatten Masse verrühren und unter die Nudeln heben. Durchziehen lassen.

### Linsensalat

4 Portionen / 1 Portion á 246 kcal

250 g Linsen (bunt)  
 100 g Emmentaler  
 250 g Gemüse (Paprika, Zucchini,  
 Karotten, Sellerie)  
 1 kleine Zwiebel

**Marinade:**

Essig, Öl, eventuell Senf  
 Gewürze: Salz, Pfeffer, Schnittlauch,  
 Petersilie, Knoblauch, Kresse



Die Linsen kochen. Zwiebel ringelig schneiden. Das Gemüse in Streifen schneiden und dünsten. Den Käse klein würfeln. Alle Zutaten vermengen und marinieren. Gut ziehen lassen. Auf einem marinierten Salatblatt anrichten und mit Kresse bestreuen.

**Lauch-Apfel-Aufstrich**

5 Portionen / 1 Portion á 124 kcal

300 g Topfen  
 1/2 Stange Lauch  
 1 Apfel  
 15 g Walnüsse oder Mandeln gehackt  
 Salz, Pfeffer, Petersilie, Schnittlauch

Den Lauch klein schneiden, den Apfel schälen und fein reiben, etwas Zitronensaft dazugeben. Alle Zutaten gut verrühren. Würzen.

Für den Inhalt verantwortlich: Diätologinnen des Gesundheitszentrums Tisserand.

**Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:**

Österreichische Gesundheitskasse  
Wienerbergstraße 15–19, 1100 Wien  
[www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum)

Hersteller: BTS, Engerwitzdorf

Bildquelle: shutterstock.com

Satz- und Druckfehler vorbehalten.