



Es ist angerichtet! Genussvoll essen in Senioreneinrichtungen

Die besten Rezepte der Coaching-Einrichtungen



Es ist angerichtet! Genussvoll essen in Senioreneinrichtungen

Die besten Rezepte der Coaching-Einrichtungen

Mit zunehmendem Alter werden die täglichen Mahlzeiten für Senioren immer wichtiger. Oftmals bilden sie sogar die Höhepunkte des Tages. Mit dem Einzug in eine Senioreneinrichtung ändert sich für die Bewohner vieles. So fällt das jahrzehntelange „in der Küche Stehen“ und selbstständig Bestimmen, welche Gerichte auf den Speiseplan kommen, auf einmal weg. Oft hatte der Bewohner zu jedem Rezept eine ganz persönliche Geschichte. Deshalb spielt die Speisenauswahl in der Küche der Senioreneinrichtung nicht nur eine große Rolle für die Gesundheit des Seniors, sondern auch für dessen Wohlbefinden. Ziel ist es, Genuss und Freude der Bewohner am Essen zu erhalten. Die Gestaltung der Verpflegung ist daher für die Senioreneinrichtung eine verantwortungsvolle Aufgabe.

Bayerische Leitlinien Seniorenverpflegung

Die Bayerischen Leitlinien Seniorenverpflegung beschreiben, was eine qualitativ hochwertige Verpflegung in Senioreneinrichtungen ausmacht. Die Umsetzung in die Praxis ist jedoch nicht immer einfach. Unterstützung bietet das Coaching Seniorenverpflegung. Gemeinsam mit einem Coach erarbeitet die Senioreneinrichtung wie eine gesundheitsförderliche, nachhaltige und wohlschmeckende Ernährung mit den passenden ökonomischen Rahmenbedingungen umgesetzt werden kann.

Besondere Aufmerksamkeit liegt im Coaching auf der gesundheitsförderlichen Speisenplanung. Die Coaching-Einrichtungen haben sich während den gemeinsamen Veranstaltungen rege über ihre Speisepläne und beliebte Gerichte ausgetauscht. Daher haben wir die Senioreneinrichtungen gebeten, uns ihre Lieblingsrezepte zukommen zu lassen.

Genussvoll essen in Senioreneinrichtungen – einfach gemacht

Das Ergebnis kann sich sehen lassen: Die Coaching-Einrichtungen haben eine Vielzahl abwechslungsreicher und köstlicher Rezepte eingereicht, die bei ihren Senioren sehr gut ankommen. Die Gerichte sind traditionell und modern, süß und deftig. Durch die Rezepte werden Erinnerungen geweckt, aber auch neue Eindrücke gesammelt. So können am Mittagstisch ganz neue Gespräche entstehen. Bei dieser Auswahl an Rezepten ist für jede Senioreneinrichtung etwas dabei.

Hinweis

Bei allen Rezepten finden Sie Nährwertangaben. Diese können je nach individueller Zubereitung abweichen. Auch die Allergene sind angegeben. Aus Sicherheitsgründen können wir jedoch keine Verantwortung für die Allergenkennzeichnung übernehmen. Bitte nehmen Sie diese, wie auch die Zusatzstoffkennzeichnung entsprechend der von Ihnen verwendeten Zutaten, abschließend selbst vor.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen und zahlreiche Inspirationen für Ihre Küche.



Abkürzungsverzeichnis

Maßeinheiten

kg	Kilogramm
g	Gramm
l	Liter
ml	Milliliter
TL	Teelöffel
EL	Esslöffel
kJ	Kilojoule
kcal	Kilokalorien
° C	Grad Celsius

Kennzeichnung der Allergene

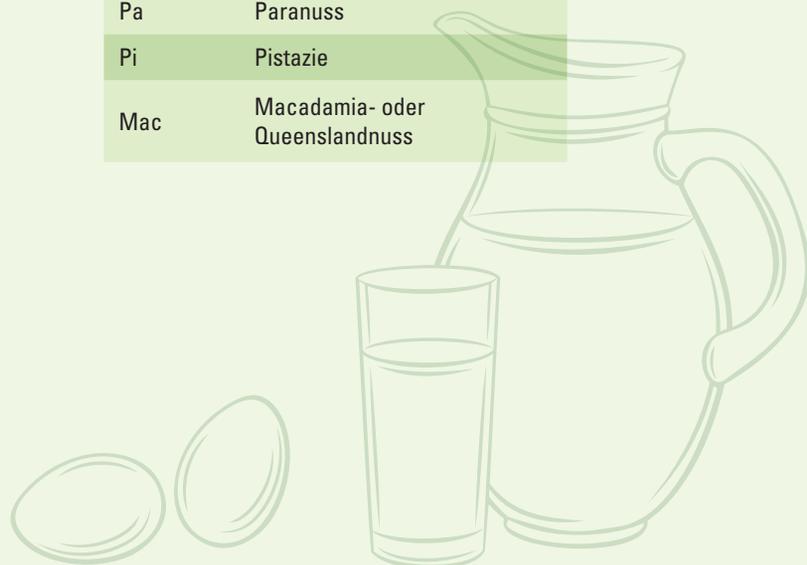
G	Glutenhaltiges Getreide
K	Krebstiere
Ei	Eier
F	Fisch
Er	Erdnuss
So	Soja
M	Milch
Sch	Schalenfrüchte
Sel	Sellerie
Sen	Senf
Ses	Sesam
Su	Schwefeldioxid und Sulfid
L	Lupine
W	Weichtiere

Glutenhaltiges Getreide G/

Wz	Weizen
Ro	Roggen
Ge	Gerste
Haf	Hafer
Di	Dinkel
Kam	Kamut

Schalenfrüchte Sch/

Ma	Mandeln
Has	Haselnuss
Wal	Walnuss
Ka	Kaschu- oder Cashewnuss
Pec	Pecannuss
Pa	Paranuss
Pi	Pistazie
Mac	Macadamia- oder Queenslandnuss



Karotten-Ingwer-Suppe

Die farbenfrohe Suppe wärmt an trüben Herbsttagen.



Karotten-Ingwer-Suppe

Zutaten

für 10 Personen

KAROTTEN-INGWER-SUPPE

5 mittelgroße Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
3 Ingwerstücke
2 kg Karotten
2,5l Brühe
400 ml Kokosmilch
etwas Olivenöl
Salz
Pfeffer

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein:
Sel

Zubereitung

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, würfeln und in etwas Olivenöl anbraten. Die geputzten Karotten in dünne Scheiben schneiden und kurz mit anbraten. Brühe hinzufügen und ca. 20 Minuten kochen lassen. Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren, anschließend die Kokosmilch zufügen und zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	339
Energie (kcal)	78
Eiweiß (g)	1,0
Fett (g)	6,3
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	4,1 3,5
Ballaststoffe (g)	5,5
Kochsalz (g)	1,9

Champignonpflanzerl mit Blaukraut

Pilze und Blaukraut bilden die perfekte Grundlage für dieses Herbstgericht.



Champignonpflanzerl mit Blaukraut

Zutaten

für 10 Personen

CHAMPIGNONPFLANZERL

650 g	Champignons
100 g	Zwiebelwürfel
20 g	Butter
10 g	TK-Kräutermix
80 g	Ricotta oder Frischkäse
40 g	Parmesan
150 g	Semmelmehl
10 g	geriebene Zitrone
70 g	Mehl
200 ml	Vollei pasteurisiert
10 g	Salz
	Pfeffer, Muskat, Kümmel
50 g	Butterschmalz

BLAUKRAUT

1,5 kg	Blaukraut
200 g	Zwiebeln
200 g	Apfelmus mit Zucker
20 g	Kartoffelstärke
150 ml	Essig
10 g	Salz
10 g	Zucker
	Piment, Nelken

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: G/Wz, Ei, M

Zubereitung

Für die Pflanzerl Champignons putzen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebelwürfel in Butter andünsten und anschließend zusammen mit restlichen Zutaten zu einer Masse verarbeiten. Aus der Masse Pflanzerl (ca.75 g) formen und in Butterschmalz ausbraten.

Für das Blaukraut selbiges in Streifen schneiden und Zwiebeln fein schneiden. Blaukraut zusammen mit den Zwiebeln, Gewürzen (im Gewürzsäckchen) und Essig schmoren. Zum Schluss Gewürzsäckchen herausnehmen, mit Apfelmus abschmecken und mit Stärke abbinden.

TIPP

Die Pflanzerl können auch mit Hülsenfrüchten oder Nüssen verfeinert werden. Die Masse sollte frisch zubereitet werden, bei längerer Standzeit zieht sie zu viel Wasser.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1208
Energie (kcal)	287
Eiweiß (g)	12,0
Fett (g)	11,6
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	29,8 12,4
Ballaststoffe (g)	6,7
Kochsalz	2,4

Chili sin Carne (vegetarisches Chili)

Bei diesem Chili kommen auch „Fleischesser“
auf ihre Kosten.



Chili sin Carne (vegetarisches Chili)

Zutaten

für 10 Personen

CHILI SIN CARNE

500 g	Grünkern
300 g	TK Zwiebeln
900 g	Paprika mix
650 g	Kidneybohnen
10 St	Chilischoten
10 g	Pfeffer weiß gemahlen
440 g	Gemüsebrühe
100 ml	natives Olivenöl
50 g	Tomatenmark, doppelt konzentriert
	Salz

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein:
G/Di, Sel



Zubereitung

Grünkern vorkochen. Zwiebeln und Paprika mit gehackter Chilischote in Olivenöl andünsten. Grünkern dazu geben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Anschließend Kidneybohnen zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei schwacher Hitze köcheln lassen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1555
Energie (kcal)	371
Eiweiß (g)	11,3
Fett (g)	13,0
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	45,7 8,3
Ballaststoffe (g)	12,6
Kochsalz (g)	1,0

Dampfnudeln mit Heidelbeersoße

Der Geruch von warmen Dampfnudeln weckt Erinnerungen an früher.



Dampfnudeln mit Heidelbeersoße

Zutaten

für 10 Personen

DAMPFNUDELN

1 kg	Mehl
2	Packungen Trockenhefe
100 g	Zucker
500 ml	Milch
160 g	Butter
2	Eier
	Etwas Zitronenabrieb

HEIDELBEERSSOSSE

1 kg	Heidelbeeren (TK)
500 ml	Heidelbeersaft
50 g	Zucker
	Ein Spritzer Zitronensaft
	Stärke zum Abbinden

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: G/Wz, Ei, M



TIPP

Je nach Saison frische Heidelbeeren aus der Region verwenden.

Zubereitung

Mehl, Hefe, Zucker, Zitronenabrieb und eine Prise Salz in einer großen Schüssel vermengen, dann die zerlassene Butter und lauwarmer Milch zugeben. Alles zu einem geschmeidigen Teig kneten und diesen eine Stunde gehen lassen.

Den Teig nochmals kurz kneten und zu einer Stange ausrollen. Diese in 10 gleich große Stücke abstechen und mit der Hand zu runden Knödeln formen. Die Teigknödel eng aneinander in ein tiefes, gefettetes GN-Blech setzen und abgedeckt nochmal 20 Minuten gehen lassen. Die Dampfnudeln nun im Kombidämpfer bei Dampf 100° C mit Kernfühler bis 85° C dämpfen (alternativ ca. 45 Minuten).

Für die Soße den Zucker mit einem Spritzer Zitronensaft karamellisieren und mit Heidelbeersaft ablöschen. Danach die Heidelbeeren zugeben und köcheln lassen. Am Schluss noch mit etwas Stärke andicken.

Die Dampfnudeln auf einen Soßenspiegel setzen und mit Puderzucker und Früchten dekorieren.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	2727
Energie (kcal)	651
Eiweiß (g)	15,1
Fett (g)	18,0
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	100,5 28,0
Ballaststoffe (g)	8,3
Kochsalz	0,1

Kirschmichel mit Vanillesoße

Die vielleicht köstlichste Art der Brotverwertung.



Kirschmichel mit Vanillesoße

Zutaten

für 10 Personen

KIRSCHMICHEL

400 g	Sauerkirschen ohne Sud
20	Semmeln, geschnitten
700 ml	Milch
400 g	Vollei
60 g	Vollkornhaferflocken
100 g	Zucker
10 ml	Zitronensaft
100 g	Rosinen
150 g	Butter zum Einfetten
	Orangenabrieb
	Salz

VANILLESOSSE

2 l	Milch
160 g	Zucker
100 g	Sauerkirschen ohne Sud
64 g	Soßenpulver Vanille
40 g	Mandeln gehobelt
1	Prise Salz

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein:
G/Wz, G/Haf, Ei, M, Sch/Ma

Zubereitung

Alle Zutaten für den Kirschmichel miteinander vermengen und 20 Minuten ruhen lassen. Timbale-Förmchen (Backförmchen) mit Butter gut einfetten. Die Masse gleichmäßig in die Förmchen leicht gehäuft verteilen und bei 170° C Heißluft im vorgeheizten Backofen für 25 Minuten backen. Nach dem Backen ca. 15 Minuten ruhen lassen und aus der Form stürzen.

Für die Vanillesoße 1,9 Liter Milch zum Kochen bringen, den Zucker hineingeben und auflösen. 100 ml Milch mit dem Soßenpulver glatt rühren und in die kochende Milch unterrühren und dann vom Herd nehmen.

In einen tiefen Teller ca. 200 ml Vanillesoße geben, mittig den Kirschmichel setzen, 4-6 Kirschen in die Vanillesoße legen und geröstete Mandeln darüber geben.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	3401
Energie (kcal)	813
Eiweiß (g)	24,5
Fett (g)	30,2
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	106,3 54,2
Ballaststoffe (g)	5,0
Kochsalz	1,9



Couscoussalat

Einfach, frisch und lecker – ein Genuss für warme Sommertage.



Couscoussalat

Zutaten

für 10 Personen

COUSCOUSSALAT

625 g	Couscous
5	rote Spitzpaprika
7 Stangen	Frühlingszwiebeln
125 g	Tomatenmark
10 EL	Rapsöl
	Glatte Petersilie, Salz
	Zitronensaft
	Salatsud nach Bedarf

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: G/Wz

Zubereitung

Couscous nach Packungsanweisung garen, tendenziell, aber etwas körniger lassen, da er sonst zu matschig wird.

Die Paprika sehr klein würfeln, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und Petersilie klein hacken.

Alles mit Tomatenmark und Öl gut vermischen, dann mit Salz, Zitronensaft und ggf. Salatsud abschmecken.

Das Gemüse kann nach Belieben ausgetauscht und ergänzt werden.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1562
Energie (kcal)	373
Eiweiß (g)	8,1
Fett (g)	16,2
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	45,7 2,7
Ballaststoffe (g)	5,5
Kochsalz	0,1

TIPP

Statt Couscous kann auch Bulgur eingesetzt werden.

Kichererbsen-Curry

Ein Hoch auf die Hülsenfrucht – Kichererbsen eignen sich hervorragend für eine ausgewogene fleischlose Ernährung.



Kichererbsen-Curry

Zutaten

für 10 Personen

KICHERERBSEN-CURRY

3	Zucchini (halbe Scheiben)
3	Paprika
1,5 kg	Champignons
1,5 kg	Kichererbsen aus der Dose
2	Zwiebeln
7	Knoblauchzehen
3 TL	gelbe Currypaste
600 ml	Kokosmilch
400 ml	Gemüsebrühe
4 EL	Erdnussbutter
	Sojasoße, Ingwer

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: F, Er, Sel, So

TIPP

Sparsam eingesetzte scharfe Gewürze regen die Verdauung an und der Durst kommt von allein.

Zubereitung

Das Gemüse putzen, schneiden und anschließend mit etwas Öl in einem Topf leicht anbraten. Die Zwiebeln in Streifen schneiden, hinzugeben und leicht anbraten. Currypaste unterrühren und kurz anrösten. Dann Kichererbsen abgetropft und abgebraust dazugeben. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen. Erdnussbutter und Sojasoße einrühren. Knoblauch und Ingwer fein hacken und in den Topf geben. Das Gemüse so lange kochen, bis es noch leicht Biss hat. Zum Schluss das Kichererbsen-Curry mit Gewürzen nach Belieben abschmecken.

Das Curry wird besonders gut, wenn es etwas längere Zeit auf niedriger Hitze köchelt, damit sich die ganzen Aromen entfalten und die Soße einen kräftigen Geschmack annimmt.

Zu dem Gericht passt aromatischer Reis, z. B. Basmati oder Jasmin.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1269
Energie (kcal)	301
Eiweiß (g)	20,5
Fett (g)	7,5
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	33,5 4,9
Ballaststoffe (g)	11,8
Kochsalz	1,3



Klassiker-Rahmschwammerl mit Semmelknödel

Typisch bayerisch und trotzdem vegetarisch.



Klassiker-Rahmschwammerl mit Semmelknödel

Zutaten

für 10 Personen

RAHMSCHWAMMERL

1,5 kg	gemischte Pilze, frisch (z. B. Waldpilze oder Champignons)
500 g	Schalotten
500 ml	Gemüsebrühe
1 l	Sahne 30 % Fett
140 g	Dinkel-Vollkornmehl
40 ml	Weißwein
50 g	Butter
4 EL	Rapsöl
2 Zehen	Knoblauch
1 Bund	Frühlingslauch
100 g	Schnittlauch
	Salz, Pfeffer, Zucker, Muskat, Lorbeerblatt

SEMMELEKNÖDEL

20	Semmeln, geschnitten
150 g	Zwiebel
620 ml	Milch
100 g	Butter
50 g	Vollkornhaferflocken
250 g	Vollei
30 g	Petersilie, gehackt
	Salz, Muskat

TIPP

Semmelknödel sind eine perfekte Gelegenheit, um größere Mengen altbackenes Brot oder Brezeln noch zu verwenden, statt sie wegzuworfen.

Zubereitung

Die Pilze putzen und schneiden. Den unteren Teil der Pilze für die Soße verwenden, den oberen Teil zunächst beiseitelegen. Den unteren Teil der Pilze mit Zwiebeln und Knoblauch in Rapsöl anbraten, mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen und mit Sahne aufgießen. Alles zum Köcheln bringen und mit einem Lorbeerblatt, Salz, Muskat, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zum Schluss mit Dinkel-Vollkornmehl und Wasser abbinden. Kurz vor dem Anrichten den oberen Teil der Pilze scharf anbraten. Zum Schluss den Frühlingslauch und Schnittlauch unterrühren.

Für die Semmelknödel die Semmeln und Vollkornhaferflocken in eine größere Schüssel geben. Die Zwiebeln in Butter anschwitzen, dann Milch, Muskat, Salz und Petersilie hinzugeben und auf ca. 85° C erhitzen. Dann alles vermengen, kneten und Knödel formen. Die Knödel in leicht kochendem Salzwasser ziehen lassen, bis sie nach oben steigen.

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: G/Wz, G/Di, G/Haf, Ei, M, Sel

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	3824
Energie (kcal)	915
Eiweiß (g)	25,9
Fett (g)	57,6
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	68,8 10,5
Ballaststoffe (g)	9,0
Kochsalz	2,1

Linsen-Kürbiseintopf

Ein beliebtes und nahrhaftes saisonales Kürbisrezept.



Linsen-Kürbiseintopf

Zutaten

für 10 Personen

LINSEN-KÜRBISEINTOPF

900 g	Kürbiswürfel
500 g	Linsen
900 g	Kartoffelwürfel
240 g	Zwiebelwürfel
10 g	Ingwer gemahlen
10 g	weißer Pfeffer gemahlen
35 g	Gemüsebrühe
2 l	Wasser
50 g	Roux hell
90 g	Rapsöl
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Linsen einweichen. Zwiebelwürfel und Ingwer andünsten, Kartoffelwürfel und eingeweichte Linsen in einen großen Topf geben und kurz mit andünsten. Anschließend mit Gemüsebrühe aufgießen. Kurz bevor die Kartoffeln weich sind, Kürbiswürfel zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein:
Sel

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1566
Energie (kcal)	357
Eiweiß (g)	15,6
Fett (g)	11,9
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	46,0 6,5
Ballaststoffe (g)	8,7
Kochsalz (g)	3,2

Käseauflauf mit Paprikasoße

Wer hätte gedacht, dass aus alten Semmeln solch ein leckeres Gericht entstehen kann?



Käseauflauf mit Paprikasoße

Zutaten

für 10 Personen

KÄSEAUFLAUF

150 g	Butter
12	Eier (getrennt)
12	alte Semmeln
600 g	Käse (gerieben)
300 g	Sauerrahm
150 g	Grieß
	Salz

PAPRIKASOSSE

1 kg	rote Paprikaschoten
2	Knoblauchzehen
2	Zwiebeln
40 g	Öl
	Salz
	Pfeffer
	Thymian
2	Lorbeerblätter
500 ml	Weißwein
100 ml	Sahne
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Für den Käseauflauf Semmeln in kaltem Wasser einweichen, anschließend gut ausdrücken. Eischnee schlagen. Schaummasse aus Butter und Eigelb anrühren, ausgedrückte Semmeln, Käse, Grieß und Sauerrahm dazugeben, Eischnee unterheben. Die Masse in eine gebutterte Auflaufform füllen, bei 160°C ca. 40 Minuten backen, die letzten 5 Minuten der Garzeit Auflauf mit etwas geriebenen Käse bestreuen.

Für die Paprikasoße Paprikaschoten waschen, in grobe Stücke schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein schneiden. Alles in Öl andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen, Lorbeerblätter und Thymian zugeben, mit Weißwein aufgießen und weich dünsten. Mit Sahne verfeinern und fein pürieren, noch einmal abschmecken.

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein:
G/Wz, Ei, M

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	3552
Energie (kcal)	849
Eiweiß (g)	34,8
Fett (g)	51,3
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	89,9 10,6
Ballaststoffe (g)	6,7
Kochsalz (g)	2,5



„Rehauer“-Schnitz (Gemüse Eintopf)

„Mit einem bunten warmen Eintopf fällt das Gemüse essen viel einfacher, egal zu welcher Jahreszeit.“

Nadine Januschkowetz, Hauswirtschaftsleitung, Martin-Luther-Haus Rehau



„Rehauer“-Schnitz (Gemüse Eintopf)

Zutaten

für 10 Personen

„REHAUER“-SCHNITZ (GEMÜSE EINTOPF)

4 l	Gemüsebrühe
10	mittelgroße Kartoffeln
8	Möhren
2	Blumenkohl
4	Kohlrabi
800 g	grüne Bohnen (oder Erbsen)
1	Knollensellerie
4	Zwiebeln
	Petersilie, Salz, Pfeffer

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: **Sel**

Zubereitung

Das Gemüse schälen, putzen und in die gewünschte Größe (Scheiben, Würfel oder Schnitze) schneiden.

Etwas Öl in einen großen Topf geben und erhitzen. Nun Kartoffeln, Sellerie, Bohnen sowie Zwiebeln hinzugeben und kurz andünsten. Mit etwas Brühe ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Jetzt Blumenkohl, Möhren und die restliche Brühe in den Topf geben und weitere 20 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss Kohlrabi beifügen und 3-4 Minuten mitköcheln lassen.

Den Eintopf mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe abschmecken, ggf. mit Stärke andicken. Mit Petersilie garnieren.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	673
Energie (kcal)	160
Eiweiß (g)	8,5
Fett (g)	1,0
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	23,8 2,6
Ballaststoffe (g)	8,9
Kochsalz	2,9

TIPP

Für Fleischliebhaber kann der Eintopf mit Kasseler oder Würstchen aufgepeppt werden.

Rhöner Zämata mit Dickmilch

Kartoffelstampf mal anders – das traditionelle Gericht gibt ein Gefühl von Heimat.



Rhöner Zämata mit Dickmilch

Zutaten

für 10 Personen

RHÖNER ZÄMATA MIT DICKMILCH

2 kg	mehligkochende Kartoffeln
2	Zwiebeln
100 g	Schweineschmalz
100 g	Butter
1,5 l	Dickmilch
1 Prise	Muskatnuss
	Salz, Pfeffer

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: M

Zubereitung

Die Kartoffeln im Kombidämpfer oder Topf weich kochen und kurz ausdampfen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebelwürfel in Schweineschmalz und Butter langsam goldgelb braten. Die Kartoffeln zu den Zwiebeln in den Topf geben und mit einem Stampfer zu einer Einheit zerstampfen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Alles noch ca. 5 Minuten anbraten lassen, damit sich auf der Unterseite der Kartoffeln etwas Kruste bildet.

Dickmilch separat dazu reichen.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	2069
Energie (kcal)	492
Eiweiß (g)	8,9
Fett (g)	33,6
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	35,7 5,6
Ballaststoffe (g)	4,3
Kochsalz	0,2

Saures Kartoffelgemüse

„Eine tolle Knolle, mal anders zubereitet.“



Saures Kartoffelgemüse

Zutaten

für 10 Personen

SAURES KARTOFFELGEMÜSE

2,5 kg	Kartoffeln
2 l	Brühe
100 g	Butter
100 g	Mehl
2 Stück	rote Paprika
	Essig
	Petersilie

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: G/Wz, M, Sel

Zubereitung

Die Kartoffeln in Salzwasser kochen und abkühlen lassen. Anschließend schälen und in Scheiben schneiden.

Die Butter schmelzen und mit Mehl eine Mehlschwitze herstellen, diese mit der Brühe aufgießen und solange köcheln, bis sie eingedickt ist. Die Paprika waschen und in feine Streifen schneiden, diese mit den Kartoffelscheiben in die angedickte Brühe geben und etwas köcheln lassen, bis die Paprika weich ist.

Am Schluss mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffelgemüse mit geschnittener Petersilie anrichten.

TIPP

Für Fleischliebhaber passen hierzu Wiener Würstchen.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1287
Energie (kcal)	303
Eiweiß (g)	6,9
Fett (g)	8,9
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	45,4 0,9
Ballaststoffe (g)	6,0
Kochsalz	1,5

Schupfnudeln mit Lauch-Wirsinggemüse

Eine herbstliche Variante der Schupfnudelpfanne.



Schupfnudeln mit Lauch-Wirsinggemüse

Zutaten

für 10 Personen

SCHUPFNUDELN

1,5 kg Kartoffeln

2 Eigelb

250 g Mehl

Salz

LAUCH-WIRSINGGEMÜSE

40 g Rapsöl

400 g Lauch

400 g Wirsing

200 g Sahne

Salz

Pfeffer

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein:
G/Wz, Ei, M

Zubereitung

Kartoffeln am Vortag garen und fein reiben. Aus den Kartoffeln, Salz, Eigelb und Mehl einen Teig herstellen, Schupfnudeln abdrehen und in Salzwasser kochen.

Den Wirsing waschen, in Rauten schneiden und kurz blanchieren; Lauch waschen und in Streifen schneiden.

Die Schupfnudeln anbraten, den Lauch und den Wirsing hinzugeben, mit etwas Sahne ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1408
Energie (kcal)	337
Eiweiß (g)	8,6
Fett (g)	12,3
Kohlenhydrate (g)	44,7
davon Zucker (g)	4,3
Ballaststoffe (g)	4,5
Kochsalz (g)	1,0

Spargelauflauf mit Möhren und Kartoffeln

Frühlingszeit ist Spargelzeit – eine leckere Komposition aus grünem und weißem Spargel.



Spargelauflauf mit Möhren und Kartoffeln

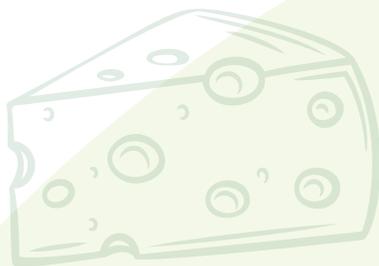
Zutaten

für 10 Personen

SPARGELAUFLAUF

500 g	weißer Spargel
500 g	grüner Spargel
450 g	Milch 3,5% Fett
650 g	Vollei
200 g	Möhren
800 g	Kartoffeln
150 g	Emmentaler, gerieben
50 g	Butter
	Salz, Pfeffer, Schnittlauch

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: Ei, M



TIPP

Wenn die Spargelsaison vorbei ist, kann der Spargel durch Schwarzwurzel ersetzt werden.

Zubereitung

Den weißen Spargel schälen und zusammen mit dem grünen Spargel in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden. Die Möhren und Kartoffeln schälen und in Würfel mit ca. 1 cm Seitenlänge schneiden.

Anschließend das Gemüse blanchieren.

Milch und Vollei mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Spargelstücke und das Wurzelgemüse in eine gebutterte Auflaufform geben, mit Eier-Milchmischung übergießen und mit Käse bestreuen. Bei ca. 150° C ca. 40 Minuten backen.

Mit Schnittlauch garnieren und servieren.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1258
Energie (kcal)	300
Eiweiß (g)	17,2
Fett (g)	16,6
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	18,4 5,4
Ballaststoffe (g)	3,6
Kochsalz	0,4

Spargelpfanne

Mit diesem saisonalen, vitaminreichen Gericht heißen Sie den Frühling willkommen.



Spargelpfanne

Zutaten

für 10 Personen

SPARGELPFANNE

2,5 kg	weißer Spargel
500 g	grüner Spargel
3 Bund	Cocktailtomaten
2	Zwiebeln
3	Knoblauchzehen
200 g	Parmesan
5 EL	Olivenöl
200 ml	Weißwein (trocken)
	Salz, Pfeffer

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: M

Zubereitung

Weißer Spargel schälen. Grünen Spargel waschen und das untere Ende abschneiden. Sowohl weißen als auch grünen Spargel in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln und die Tomaten halbieren. Olivenöl erhitzen und Spargel darin anrösten. Tomaten, Knoblauch und Zwiebel hinzufügen. Salzen, pfeffern und mit Weißwein ablöschen, zugedeckt 8-10 Minuten dünsten.

Mit Parmesan bestreuen und dazu Reis servieren.

TIPP

Unterstützen Sie lokale Erzeuger und beziehen Sie Spargel aus der Region.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	977
Energie (kcal)	233
Eiweiß (g)	13,2
Fett (g)	14,1
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	8,1 2,0
Ballaststoffe (g)	4,3
Kochsalz	0,3

Spinatspätzle an Tomatensoße

Spinat in der bekanntesten schwäbischen
„Nudel“ verarbeitet.



Spinatspätzle an Tomatensoße

Zutaten

für 10 Personen

SPINATSPÄTZLE

750 g Mehl

750 g Spinat, gehackt (TK)

5 Eier

Salz, Muskat

TOMATENSOSSSE

1,5 kg gewürfelte Dosentomaten

3 EL Tomatenmark

100 ml Orangensaft

100 ml Sahne

Salz, Pfeffer, Zucker

Basilikum

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: G/Wz, Ei, M

TIPP

Vervollständigt wird das Gericht mit einem bunten Blattsalat.

Zubereitung

Den Spinat auftauen und abtropfen lassen.

Mehl mit den Eiern verrühren, Spinat zugeben und zu einem glatten Teig verrühren.

Portionsweise mit dem Spätzlehobel in kochendes Salzwasser hobeln. Abschöpfen, wenn die Spätzle an der Oberfläche schwimmen und in kaltem Wasser abschrecken.

Dazu passt sehr gut eine kräftige Tomatensoße. Dafür Tomatenmark leicht anrösten, mit Orangensaft ablöschen. Tomaten und Sahne zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Einköcheln lassen, zuletzt Basilikum zufügen.

Alternativ können die Spinatspätzle aber auch zu Käsespätzle weiterverarbeitet werden.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1636
Energie (kcal)	390
Eiweiß (g)	15,1
Fett (g)	7,2
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	62,4 7,2
Ballaststoffe (g)	5,5
Kochsalz	0,2

Thaicurry mit Räuchertofu und Basmati Duftreis

Das bunte Curry bringt Farbe auf den Teller! So können auch Gemüsereste perfekt verwertet werden.



Thaicurry mit Räuchertofu und Basmati Duftreis

Zutaten

für 10 Personen

THAICURRY MIT RÄUCHERTOFU

1 kg	Tofu geräuchert
100 g	rote Zwiebel
400 g	Paprika (rot, grün, gelb)
200 g	Karotten
80 g	Kaiserschoten oder Zucchini
100 g	Lauch
100 g	Pilze (Shiitake oder Champignons)
100 g	Brokkoli
100 g	Bambussprossen (Dose)
20-30	Kirschtomaten
400 g	Basmati Duftreis
3 EL	rote Currypaste
1,5 l	Kokosmilch
3 EL	Sweet Chili Soße
2 Scheiben	Ingwer
½ Stange	Zitronengras

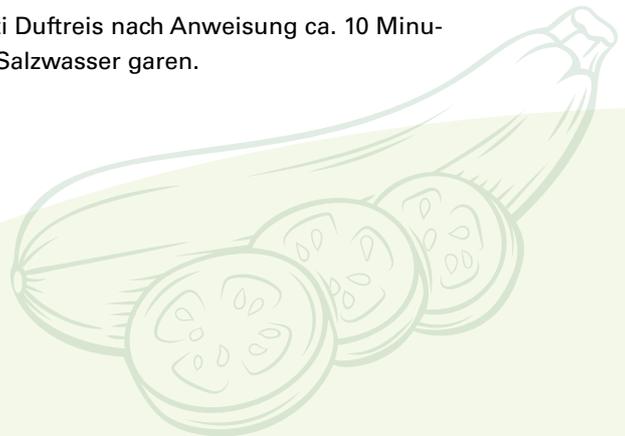
TIPP

Anstatt frischem Ingwer kann Sushi-Ingwer verwendet werden, dieser muss vor dem Servieren nicht entfernt werden.

Zubereitung

Currypaste kurz anschwitzen, mit Kokosmilch aufgießen und einmal aufkochen lassen. Sweet Chili, Ingwer und Zitronengras beifügen. Das Gemüse putzen, waschen und in gleich große Stücke schneiden. Je nach Garzeit der Kokosmilch hinzufügen. Geräucherten Tofu in Würfel schneiden und zum Curry hinzufügen. Zitronengras und Ingwer am Ende der Garzeit herausnehmen.

Basmati Duftreis nach Anweisung ca. 10 Minuten im Salzwasser garen.



Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	988
Energie (kcal)	235
Eiweiß (g)	8,4
Fett (g)	2,2
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	42,3 10,7
Ballaststoffe (g)	5,2
Kochsalz	0,75

Zwiebel-Käse-Quiche mit Birne

Eine raffinierte Form des klassischen Zwiebelkuchens.



Zwiebel-Käse-Quiche mit Birne

Zutaten

für 10 Personen

TEIG

350 g	Mehl
200 ml	Wasser
21 g	Hefe
5 g	Zucker
5 g	Salz

FÜLLUNG

1 kg	Zwiebeln
800 g	Birne
30 g	Butter
240 g	Vollei pasteurisiert
300 g	Saure Sahne
500 g	Frischkäse oder Schmand
300 ml	Milch
300 g	Gouda
10 g	Salz
	Pfeffer
	Thymian

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: G/Wz, Ei, M

TIPP

Ein Teil des Mehles kann auch durch Vollkornmehl ausgetauscht werden.

Zubereitung

Aus Mehl, Wasser, Hefe, Zucker und Salz einen Teig zubereiten. An einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen, nochmals durchkneten.

In der Zwischenzeit Zwiebeln in Scheiben und Birnen in Würfel schneiden. Beide in Butter farblos anschwitzen mit Thymian würzen. Vollei, Saure Sahne, Frischkäse und Milch miteinander vermengen und mit Salz, Pfeffer würzen.

Den ausgerollten Hefeteig in die gefettete Quicheform legen und 5 Minuten bei 200° C backen.

Danach die Zwiebel-Birnen-Masse und Ei-Mischung darauf verteilen und mit Käse bestreuen. Im Ofen bei 200° C für 30 Minuten backen.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	3666
Energie (kcal)	876
Eiweiß (g)	18,1
Fett (g)	40,7
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	45,2 17,8
Ballaststoffe (g)	5,0
Kochsalz	2,3

Fischfilet in der Eihülle

Ein traditionelles Freitagsggericht, das jedoch an jedem Wochentag gut ankommt.



Fischfilet in der Eihülle

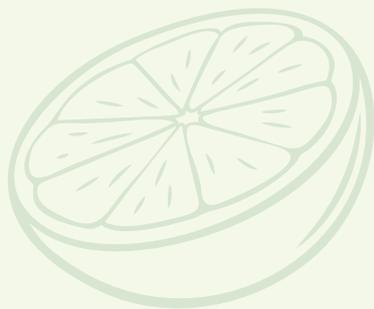
Zutaten

für 10 Personen

FISCHFILET IN DER EIHÜLLE

10	Seelachsfilet à 120 g
5	Eier
200 g	Mehl
	gemischte Kräuter
	Salz, Pfeffer
	Zitronensaft
100 g	Butterschmalz

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein:
G/Wz, Ei, F



Zubereitung

Das Fischfilet waschen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Ei mit Mehl und Kräutern verquirlen und ein paar Minuten quellen lassen. Den Fisch durch den Teig ziehen und im Butterschmalz goldbraun ausbacken.

TIPP

Am besten mit Petersilien-Kartoffeln und Zitronenscheibe servieren.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	863
Energie (kcal)	206
Eiweiß (g)	7,3
Fett (g)	13,0
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	14,9 0,3
Ballaststoffe (g)	0,6
Kochsalz (g)	1,1

Gebratenes Lachsfilet mit Rahmspinat, Tomaten und Kartoffeln

Fisch ist leicht verdaulich und aus vielerlei Gründen gut im Speiseplan.



Gebratenes Lachsfilet mit Rahmspinat, Tomaten und Kartoffeln

Zutaten

für 10 Personen

LACHSFILET

1,2 kg	Lachsfilet (je 120 g)
50 ml	Zitronensaft
25 g	Butterflocken, weich
	Fischgewürz (Fenchel, Koriander, Senfsaat, Sternanis, Salz, Pfeffer)
	Rapsöl

RAHMSPINAT

600 g	Spinat, gehackt (TK)
150 g	Zwiebeln
600 ml	Rahm 30 % Fett
25 ml	Milch
30 g	Vollkornmehl
10 g	Knoblauch
40	Kirschtomaten
	Rapsöl
	Muskat, Salz, Pfeffer, Zucker

KARTOFFELN

1,5 kg	Kartoffeln
25 g	Butter
	Rapsöl
	Salz, Muskat

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein:
F, G/Wz, M, Sen

Zubereitung

Das Lachsfilet säubern, säuern und würzen. Anschließend in Rapsöl anbraten und nach dem Wenden Butter hineingeben. Für den Rahmspinat zunächst Zwiebeln und Knoblauch in Rapsöl anschwitzen. Danach mit Rahm auffüllen, den Spinat dazugeben, erhitzen und mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen. Zum Abbinden die Milch mit Vollkornmehl anrühren und zur Spinatmasse geben. Die Kartoffeln in leichtem Salzwasser kochen und in Butter anbraten. Vor dem Anrichten die halbierten Kirschtomaten in den Spinat geben und kurz mit erhitzen.

Für die besondere Geschmacksnote die Tomaten vor der Zugabe in den Rahmspinat mit Zucker karamellisieren.

TIPP

Mit der Verwendung von zertifiziertem Fisch leisten Sie einen Beitrag, dass Fischbestände auch für zukünftige Generationen erhalten bleiben.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	2441
Energie (kcal)	581
Eiweiß (g)	30,9
Fett (g)	37,2
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	27,9 2,8
Ballaststoffe (g)	5,0
Kochsalz	0,2

Lachs-Lasagne mit Blattspinat

Beim Einkauf von Meeresfischen bietet das MSC-Siegel Orientierung für nachhaltigen Fischfang.



Lachs- Lasagne mit Blattspinat

Zutaten

für 6 Personen

LACHS-LASAGNE MIT BLATTSPINAT

16	Lasagneblätter
400 g	geriebener Käse (Gouda)
800 g	frischer Lachs
800 g	Blattspinat, TK
80 g	Butter
80 g	Mehl
800 ml	Milch
400 ml	Sahne
4	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
	Salz
	Pfeffer
	Muskat

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein:
G/Wz, M

Zubereitung

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden, Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel und den Knoblauch zugeben und anschwitzen. Milch unter ständigem Rühren zugeben, gutiterrühren damit keine Klümpchen entstehen, sowie die Sahne zugeben. Unter rühren einige Zeit köcheln lassen bis die Sauce die richtige Konsistenz hat – nicht zu dick und nicht zu dünn. Sauce mit den Gewürzen abschmecken. Etwas Sauce auf den Boden eines hohen GN Bleches geben und gleichmäßig verteilen.

Ein Drittel der Lasagneblätter darüber verteilen anschließend die Hälfte des aufgetauten Blattspinats und der Lachswürfel darüber geben sowie Sauce darauf verteilen. Diesen Vorgang wiederholen, sodass dies zwei Lagen Spinat und Lachsfüllung und drei Lagen Lasagneblätter ergibt. Auf die letzten oberen Lasagneblätter noch mal Sauce geben den geriebenen Käse verteilen und in den Ofen bei 170°C geben und ca. 35 Minuten backen.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	4627
Energie (kcal)	1105
Eiweiß (g)	59,4
Fett (g)	71,0
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	53,8 10,0
Ballaststoffe (g)	5,9
Kochsalz (g)	4,4



Niederbayerischer Fischpichelsteiner

So wird der klassische Fleischeintopf neu interpretiert.



Niederbayerischer Fischpichelsteiner

Zutaten

für 10 Personen

NIEDERBAYERISCHER FISCHPICHELSTEINER

400 g	Saibling Filet
400 g	Zander Filet
400 g	Wels Filet
400 g	Kartoffeln
400 g	gelbe Karotten
400 g	Knollensellerie
200 g	Lauch
200 g	Pastinaken
200 g	Spitzkohl oder Wirsing
2 l	Fond (Sud von den Gräten)
1	Lorbeerblatt
	Majoran
	Thymian
	Evtl. Muskat
	Salz
	Pfeffer
	Schnittlauch oder Petersilie zum Garnieren

TIPP

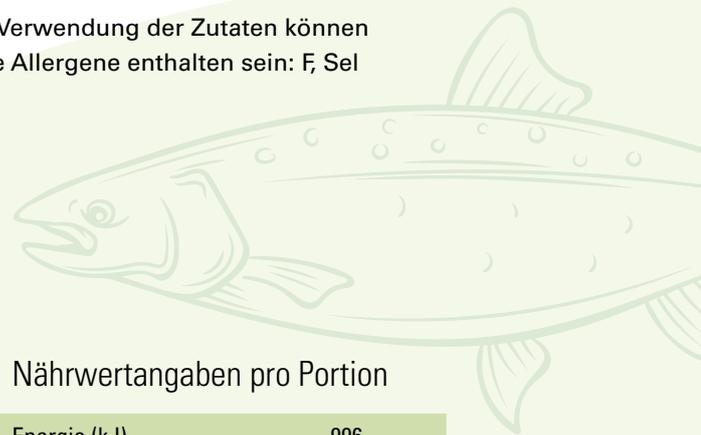
Dazu passt Bauernbrot und Blattsalat. Anstatt Saibling kann auch Lachs verwendet werden.

Zubereitung

Fische waschen und entgräten. Von den Köpfen und Gräten einen Fond herstellen und passieren. Gemüse putzen und in Scheiben oder Würfel schneiden. Das Gemüse je nach Garzeit in den Fond geben und 15-30 Minuten garen, die Gewürze zugeben und ziehen lassen.

Die Fischfilets in gleich große, mundgerechte Stücke schneiden und zum Schluss dem Eintopf zugeben. Dabei nicht mehr kochen lassen, sondern die Fischfilets garziehen lassen. Eintopf mit Schnittlauch oder Petersilie ausgarnieren.

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: F, Sel



Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	996
Energie (kcal)	236
Eiweiß (g)	26,0
Fett (g)	6,8
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	15,1 7,0
Ballaststoffe (g)	4,8
Kochsalz	1,6

Seelachs unter Brokkolikruste

Ein leckeres Fischgericht, das fast jedem schmeckt.



Seelachs unter Brokkolikruste

Zutaten

für 10 Personen

BROKKOLI-KRUSTE

500 g	Brokkoli
50 g	Semmelmehl
100 ml	Hollandaise
200 g	Gouda gerieben
55 ml	Vollei pasteurisiert
	Salz
	Pfeffer

SEELACHS

1,4 kg	Seelachs
20 g	Kräutermix
10 g	Salz
	Zitronensaft
	Pfeffer

KARTOFFELN

1,5 kg	Salzkartoffeln
---------------	-----------------------

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: G/Wz, Ei, F, M

TIPP

Das Semmelmehl mit Vollkorn, gemahlene Nüssen oder Mandeln anreichern.

Zubereitung

Für die Kruste den Brokkoli putzen, waschen und im Salzwasser weich kochen. Abgekühlten Brokkoli klein hacken und mit restlichen Zutaten vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Seelachsfilet waschen und mit Kräutern und Gewürzen würzen. Auf ein Blech legen und mit der Brokkoli-Masse bestreichen.

Im Ofen bei 145° C 15 Minuten backen, zum Schluss noch mal 5 Minuten bei 200° C überkrusten. Zusammen mit den Salzkartoffeln anrichten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	996
Energie (kcal)	236
Eiweiß (g)	26,0
Fett (g)	6,8
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	15,1 7,0
Ballaststoffe (g)	4,8
Kochsalz	1,6

Bauerngeräuchertes mit Knödel und Sauerkraut

Selbstgemachtes Sauerkraut weckt bei vielen Bewohnern Erinnerungen. So kommen lebhaftere Gespräche zustande und fast jeder hat noch einen Geheimitipp für die Zubereitung.



Bäuerngeräuchertes mit Knödel und Sauerkraut

Zutaten

für 4 Personen

SAUERKRAUT

½ **Weißkohl**

Salz

evtl. **Essig**

**Kümmel/Lorbeerblatt/
Wacholderbeeren**

**Glas mit Bügelver-
schluss
(Füllmenge ca. 1 Liter)**

BROTKNÖDEL

500 g Roggenbrot

2 Eier

1 mittelgroße Zwiebel

Petersilie

Salz/Pfeffer/Muskat

Milch

¼ TL **TL Rosmarin**

1 TL Zucker

Salz, Chili-Pulver

G`WICHSTE KNÖDEL

500 g Roggenmehl

Salz

Lauwarmes Wasser

BAUERNGERÄUCHERTES

**Ca. 1 kg Geräuchertes von der
Schulter**

1 kleine Zwiebel

**Wacholderbeeren/
Lorbeerblätter**

Fleischbrühe

Evtl. **Salz**

Zubereitung

Äußere Blätter und Strunk des Weißkohls entfernen. Kohl in feine Streifen schneiden und mit Salz vermengen. Anschließend den Kohl so lange kneten, bis Flüssigkeit austritt. Glas mit Weißkohl und Flüssigkeit befüllen und mit der Hand leicht andrücken, so dass der Kohl komplett mit Flüssigkeit bedeckt ist, aber oben im Glas noch etwas Platz bleibt. Für das klassische Sauerkraut je nach Geschmack Lorbeerblatt und Kümmel dazugeben und Glas verschließen. Nach ca. 14–21 Tagen ist das Sauerkraut verzehrbereit. Dazu das Sauerkraut erhitzen und evtl. mit Essig noch verfeinern.

Für die Brotnödel Roggenbrot in Würfel schneiden, Brot mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit lauwarmer Milch begießen und durchziehen lassen. Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in Fett glasig dünsten. Masse etwas abkühlen lassen. Anschließend die Eier und die Masse mischen und gut durchkneten. Den Teig für mindestens 1 Stunde ruhen lassen. Nach der Ruhezeit die Knödel formen und in kochendes Salzwasser legen. Ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Für die G`wichte Knödel Roggenmehl und Salz mit lauwarmem Wasser verrühren. Dabei nur so viel Wasser nehmen, dass ein nicht allzu flüssiger Teig entsteht. Hände gut anfeuchten. Walnussgroße Teigstücke in kleine Knödel formen und in kochendes Wasser geben. Etwa 10 Minuten im Wasser kochen lassen.

Geräuchertes in einen Topf mit Wasser geben. Zwiebel, Wacholderbeeren und Lorbeerblätter dazugeben und kochen lassen. Lässt sich das Geräucherte leicht anstechen ist es fertig. Fond evtl. mit Fleischbrühe und Salz nachwürzen.

Das Geräucherte in Scheiben schneiden und mit den Beilagen anrichten.

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: G/Ro, Ei, M

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	4600
Energie (kcal)	1097
Eiweiß (g)	71,5
Fett (g)	23,3
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	139,3 15,8
Ballaststoffe (g)	19,2
Kochsalz (g)	6,8

Italienischer Rinderbraten

Ob mit Klößen oder Spätzle – wenn der Geruch des italienischen Bratens durch das Haus zieht, kann keiner widerstehen.



Italienischer Rinderbraten

Zutaten

für 10 Personen

ITALIENISCHER RINDERBRATEN

1,5 kg	Semmerrolle
50 g	mediterrane Kräuter
20 g	Salz
7 g	Pfeffer
20 g	Tomatenmark
500 g	Juliennegemüse
200 g	Zwiebelwürfel
50 g	Räucherbauchwürfel
100 ml	Rotwein
10 g	Bratensaft
1 l	Fleischbrühe
20 g	Roux dunkel
100 ml	Kochsahne

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein:
M, Sel

Zubereitung

Fleisch würzen und auf tiefe Bleche legen. Tomatenmark, Juliennegemüse, Zwiebelwürfel und Räucherbauchwürfel zugeben und im Kombidämpfer bei 145°C halb Hitze, halb Dampf bis zu 120 Minuten garen.

Während des Garens Brühe, Bratensaft und Rotwein aufgießen.

Braten entnehmen und warm stellen. Soße mit Bratzutaten in einen Topf geben, pürieren, mit Roux abbinden, die Sahne zugeben und abschmecken.

TIPP

Mit Kartoffelklößen oder Spätzle und passendem Gemüse servieren.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1235
Energie (kcal)	294
Eiweiß (g)	33,8
Fett (g)	13,2
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	7,6 3,5
Ballaststoffe (g)	1,9
Kochsalz (g)	3,2

Krautsbraten

Ein Weißkraut-Klassiker der oberfränkischen Küche.



Krautsbraten

Zutaten

für 10 Personen

KRAUTSBRATEN

1 kg	Weißkraut
800 g	Hackfleisch, gemischt
50 g	Kaisersemmel
50 g	Roggensemme
150 g	Milch 1,5 % Fett
400 g	Eier (6-7 Stück)
150 g	grobe Leberwurst
100 g	Zwiebel
15 g	Schmelzmargarine
	Salz, Pfeffer
	Schnittlauch, Kümmel gemahlen, Majoran, Paprika edelsüß

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein:
G/Wz, G/Ro, Ei, M

Zubereitung

Das Weißkraut in dünne Streifen schneiden bzw. hobeln und blanchieren. Die Semmeln mit der heißen Milch aufweichen. Das gemischte Hackfleisch dazugeben und mit den Eiern, dem blanchierten Weißkraut, der groben Leberwurst, den Gewürzen und Kräutern vermischen.

Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in der Schmelzmargarine andünsten. Danach die Zwiebeln mit der Fleischmasse vermengen und abschmecken.

Die Hackfleischmasse in eine gebutterte, feuerfeste Form geben und bei 160° C im Konvektomat auf 90° C Kerntemperatur garen, sodass der Braten noch saftig ist.



Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1718
Energie (kcal)	412
Eiweiß (g)	25,1
Fett (g)	28,9
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	11,3 1,7
Ballaststoffe (g)	3,6
Kochsalz	0,4

TIPP

Zu dem Gericht passen hervorragend regionale Kartoffeln und ein grüner Salat.

Schupfnudel-Kräuter-Pfanne

Eine tolle Variante der klassischen Schupfnudelpfanne mit frischem saisonalem Gemüse.



Schupfnudel-Kräuter-Pfanne

Zutaten

für 10 Personen

SCHUPFNUDEL-KRÄUTER-PFANNE

1,5 kg	Schupfnudeln
1,5 kg	Champignons
2	Zucchini
300 g	Bacon Würfel
3 EL	gehackte Petersilie
3 EL	Pflanzenöl
12	Eier
	Salz
	Pfeffer
	Muskat

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein:
G/Wz, Ei

TIPP

Streuen Sie vor dem Servieren noch etwas geriebenen Bergkäse über das Gericht.

Zubereitung

Champignons und Zucchini putzen und in Scheiben schneiden. Das Pflanzenöl in einer großen tiefen Pfanne erhitzen. Die Schupfnudeln darin goldgelb anbraten. Bacon und Champignons sowie Zucchini hinzugeben und kurz mitbraten. Anschließend aufgeschlagene Eier hinzufügen. Bei gelegentlichem Rühren stocken lassen.



Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	2364
Energie (kcal)	555
Eiweiß (g)	25,5
Fett (g)	33,7
Kohlenhydrate (g)	37,5
davon Zucker (g)	3,1
Ballaststoffe (g)	5,3
Kochsalz (g)	3,0

Schweinshaxe mit Weißkraut

Ein typisch bayerisches Gericht!





Schweinshaxe mit Weißkraut

Zutaten

für 10 Personen

SCHWEINSHAXE

- 10 Minischweinshaxen**
- 2,5l heißes Wasser**
- 1 Sellerieknolle**
- 3 Karotten**
- 1 Bund Suppengrün (Petersilie)**
- 3 Lorbeerblätter**
- 1 EL Wacholderbeeren**
- 0,5 EL schwarze Pfefferkörner**
- 3-4 EL kalte Butter**

WEISSKRAUT

- 1 Weißkohl**
- 1 EL Zucker**
- 1 EL Salz**
- 2 Zwiebeln**
- 2 TL Kümmel**
- 100 ml Weißwein**
- 100 ml Sahne**
- 1 Prise Muskat**
- Salz und Pfeffer**

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein:
M, Sel

TIPP
Servieren Sie dazu bayerische Kartoffelknödel.

Zubereitung

Wurzelgemüse gründlich waschen und grob zerkleinern. Schweinshaxe unter kaltem Wasser waschen. Wasser, Gewürze, Wurzelgemüse und Suppengrün in einen GN-Behälter geben und die Schweinshaxe darin ca. 1,5 Stunden bei 130°C schmoren. Backofen auf 220°C vorheizen. Schweinshaxe aus dem Sud nehmen, in einen gefettete GN-Behälter setzen, mit ca. 500 ml Sud übergießen und gleichmäßig salzen. Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten knusprig braten. Immer wieder drehen und mit einem Schluck Bratensud übergießen, dadurch entsteht die Kruste.

Weißkohl waschen und in feine Streifen schneiden. Mit jeweils 1 EL Salz und Zucker kräftig vermischen und 20 Minuten ziehen lassen. Zwiebeln schälen, klein hacken und anschwitzen. Kraut und Kümmel dazu geben und mit Brühe begießen. Bei kleiner Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 25 – 30 Minuten dünsten. Sahne angießen noch mal 10 – 15 Minuten bei mittlerer Hitze weiter garen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

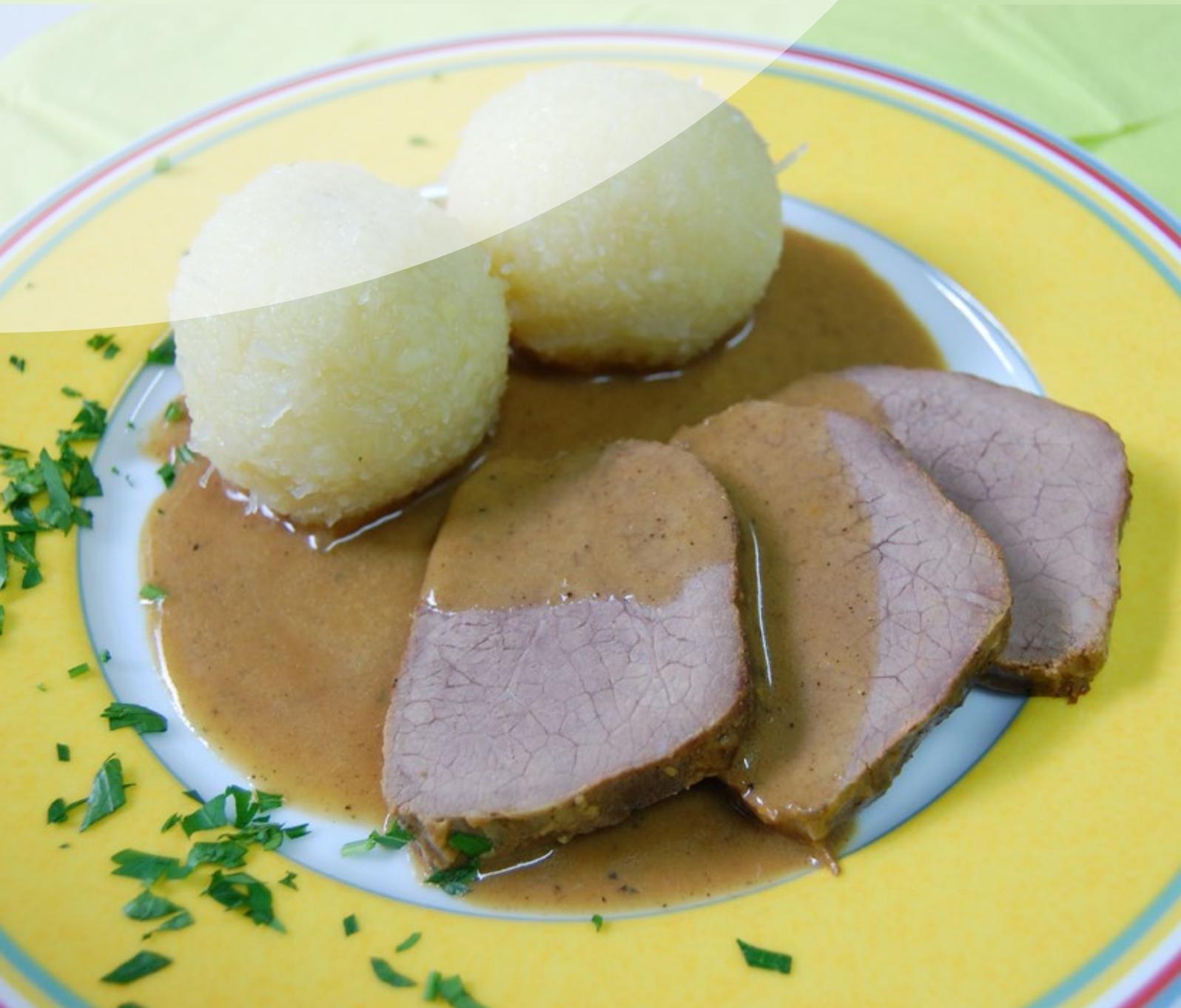
Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	2588
Energie (kcal)	617
Eiweiß (g)	55,1
Fett (g)	35,7
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	14,0 11,9
Ballaststoffe (g)	7,8
Kochsalz (g)	1,9

Rezept: SSH Waldershof, Sozialteam; Foto: KErn; Illustration: iStock/seyori

Senfbraten Böhmisches Art

Langsam geschmort ist der Braten ein beliebter Klassiker, der sich gut vorbereiten lässt.



Senfbraten Böhmisches Art

Zutaten

für 10 Personen

SENFBRATEN BÖHMISCHE ART

2 kg	Rinderschmorbraten
6 EL	Butterschmalz
4	Zwiebeln
4	Karotten
1/2	Sellerieknolle
3 EL	Speisestärke
10 EL	Sahne
2-4 EL	Essig
	Senf
	Salz
	Pfeffer

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein:
M, Sel, Sen

Zubereitung

Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben und dick mit Senf bestreichen. In einem Schmortopf Butterschmalz erhitzen und darin das Fleisch kräftig anbraten. Zwiebel, Karotten und Sellerie schälen und klein schneiden. Das Gemüse zum Braten geben und mitdünsten. Mit Wasser aufgießen und zugedeckt bei mäßiger Hitze 2 Stunden schmoren lassen. Anschließend Braten rausnehmen, in Scheiben schneiden und warm stellen. Soße passieren und binden. Mit Senf, Sahne und Essig abschmecken.

TIPP

Mit Knödel und Salat servieren! Während der Braten langsam schmort, können die Knödel und der Salat vorbereitet werden.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1853
Energie (kcal)	442
Eiweiß (g)	42,4
Fett (g)	25,0
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	10,6 6,1
Ballaststoffe (g)	2,4
Kochsalz (g)	1,6



Spargel mit Sauce Hollandaise, Schinken, Ei und Kartoffeln

Ein Gedicht mit frischem, regionalem Spargel!





Spargel mit Sauce Hollandaise, Schinken, Ei und Kartoffeln

Zutaten

für 10 Personen

SPARGEL MIT SAUCE HOLLANDAISE

2,5 kg Spargel
1 l Wasser
2 TL Salz
1 TL Zucker
½ Zitrone
1,5 kg Kartoffeln
2 l Sauce Hollandaise
500 g Schinken (gekocht oder roh)
10 gekochte Eier
Feine Kräutermischung

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein:
Ei, M



Zubereitung

Spargel schälen und die „holzigen“ Enden abbrechen und entfernen. Nun den geschälten Spargel im kochenden Salzwasser mit Zucker und einer halben Zitrone 7 – 10 Minuten garen.

Kartoffeln waschen, schälen und in Spalten schneiden, anschließend in kochendes Salzwasser geben und bei mittlerer Hitze 15 – 20 Minuten garen.

Sauce Hollandaise in einen Topf geben, mit Kräutermischung verfeinern und bei mittlerer Hitze erwärmen. Schinken und gekochte Eier fein würfeln.

Spargel, Kartoffel und Sauce Hollandaise mit den Schinken und Eierwürfeln anrichten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	5678
Energie (kcal)	1341
Eiweiß (g)	26,8
Fett (g)	121,8
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	34,6 12,3
Ballaststoffe (g)	7,5
Kochsalz (g)	3,6

Zwiebel-Rindergulasch mit Kartoffel-Lauch-Schinkenroulade

Ein vorzügliches Sonntagsessen.



Zwiebel-Rindergulasch mit Kartoffel-Lauch-Schinkenroulade

Zutaten

für 10 Personen

RINDERGULASCH

800 g Rindergulasch
500 g Zwiebeln
50 g Tomatenmark
30 ml Rapsöl
1,2 l Fleischbrühe
100 ml Rotwein
Paprika edelsüß
Salz
Schwarzer Pfeffer gemahlen
Kümmel gemahlen
Knoblauch

KARTOFFELROULADE

1,2 kg Kartoffeln
400 g Lauch
10 Eigelb
300 g gekochter Schinken
200 g Mehl
1 Bund Schnittlauch
2 Eigelb zum Einstreichen
Salz
Muskat

BROKKOLI GEMÜSE

900 g Brokkoli TK
30 g Butter
Salz
Pfeffer
Muskat

Zubereitung

Zwiebeln in Streifen schneiden. Fleisch kräftig anbraten, Zwiebelstreifen und Tomatenmark zugeben, kurz mitbraten. Mit Rotwein ablöschen kurz reduzieren lassen, dann mit Brühe aufgießen. Alles ca. 2 Stunden schmoren lassen und abschmecken.

Für die Roulade Kartoffeln kochen, abkühlen lassen und durch die Kartoffelpresse drücken. Lauch und Schinken anbraten und abkühlen lassen. Eigelb, Gewürze, Teil Mehl zu den Kartoffeln geben. Die Masse rasch zu einem Teig mischen. Die Kartoffelmasse auf eine mit viel Mehl bestäubte ausgelegte Alufolie mit darauf liegender Klarsichtfolie ausrollen, mit Eigelb einstreichen. Den Lauch, Schinken und Schnittlauch darüber verteilen, zu einer Roulade rollen und die Enden von der Folie abdrehen. Die Roulade 1 Stunde im Konvektomat dämpfen und über Nacht auskühlen lassen. Roulade aus der Folie nehmen und auf beiden Seiten in der Pfanne anbraten und zum Gulasch anrichten.

Brokkoli im Salzwasser blanchieren, im Eiswasser abkühlen. Den Brokkoli über Dampf erhitzen, abschmecken und anrichten.

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: G/Wz, Ei, Sel

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	3088
Energie (kcal)	737
Eiweiß (g)	54,6
Fett (g)	22,0
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	68,7 13,8
Ballaststoffe (g)	13,3
Kochsalz (g)	7,1



Haferflocken-Apfel-Auflauf

Ein tolles Gericht für die Zeit der Apfelernte und den beginnenden Herbst.



Haferflocken-Äpfel-Auflauf

Zutaten

für 10 Personen

HAFERFLOCKEN-ÄPFEL-AUFLAUF

2 kg Äpfel

330 g Butter (zimmerwarm)

330 g Zucker

330 g Haferflocken

10 Eigelb

10 Eiweiß (aufschlagen)

14 g Backpulver

**Zitronensaft nach
Geschmack**

Puderzucker zum Bestäuben

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein:
G/Haf, Ei



Zubereitung

Äpfel schälen und entkernen. Eier trennen und alle Zutaten bereitstellen.

Äpfel raspeln. Eigelb, Zucker und Butter schaumig rühren und unter die geraspelten Äpfel heben. Haferflocken und Backpulver dazugeben. Am Schluss noch den geschlagenen Eischnee unterziehen. Das Ganze in eine Backform geben und bei 150 °C ca. 65 Minuten backen.

Portionieren und mit Puderzucker bestäuben.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	3048
Energie (kcal)	714
Eiweiß (g)	13,1
Fett (g)	36,8
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	82,3 54,2
Ballaststoffe (g)	7,2
Kochsalz (g)	0,3

Kaiserschmarrn

Ein Kaiserschmarrn weckt Erinnerungen an Wanderungen in den Bergen.



Kaiserschmarrn

Zutaten

für 10 Personen

KAISERSCHMARRN

10 Eier
650 g Mehl
100 g Zucker
150 g Butter
1 l Milch
100 g Rosinen
50 g Puderzucker
1 Prise Salz

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein:
G/Wz, Ei, M

Zubereitung

Mehl, Zucker, Milch und Salz in eine Schüssel geben und zu einem glatten, dickflüssigen Teig verrühren. Dann das Eigelb unterrühren.

In einer anderen Schüssel Eiweiß zu einem steifen Schnee schlagen, danach unter den dickflüssigen Teig heben.

Butter in eine Pfanne geben und aufschäumen lassen, danach den Teig langsam eingießen und auf beiden Seiten anbacken. Anschließend die Pfanne in einen vorgeheizten Ofen bei 180°C Heißluft für ca. 12–15 Minuten fertig backen. Danach die Pfanne aus dem Ofen nehmen und den Teig mit 2 Gabeln in unregelmäßige Stücke zerreißen. Rosinen dazu geben und vermischen und nochmals für 1 Minuten in den Ofen geben.

Fertigen Kaiserschmarrn auf ca. 10 Teller verteilen und mit Puderzucker garnieren.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	2077
Energie (kcal)	496
Eiweiß (g)	10,4
Fett (g)	16,8
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	73 627
Ballaststoffe (g)	2,3
Kochsalz (g)	0,32

TIPP

Den Kaiserschmarrn mit Apfelmus servieren.

Topfenpalatschinken (Quarkpfannkuchen)

Eierkuchen, Pfannkuchen oder Topfenpalatschinken – ein Gericht mit vielen Namen. Doch egal welcher Name, es schmeckt immer!



Topfenpalatschinken (Quarkpfannkuchen)

Zutaten

für 10 Personen

PFANNKUCHEN

4	Eier
4	Eigelb
100 g	Zucker
250 g	Sahne
4 EL	Öl
500 g	Mehl
4 EL	Butter zum Ausbacken
1 EL	Butter für die Form
250 ml	Mineralwasser (je nach Teigkonsistenz, bei Bedarf mehr)
	Salz

FÜLLUNG

140 g	Butter
100 g	Puderzucker
4	Eigelb
800 g	Quark
1	Vanilleschote
1	abgeriebene Zitronenschale
250 g	Sahne
4	Eiweiß
160 g	Puderzucker
80 g	Rosinen

GUSS

4	Eier
500 g	Sahne
250 ml	Milch

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: G/Wz, Ei, M

Zubereitung

Eine ofenfeste Glasform mit Butter ausstreichen. Den Backofen auf 200°C (Umluft 180°C, Gas Stufe 3–4) vorheizen. Eier, Eigelb, Salz, Zucker und Sahne miteinander vermischen. Öl beifügen und das Mehl nach und nach hineinrühren. In einer Pfanne Butter erhitzen und aus dem Teig nacheinander dünne Pfannkuchen backen.

Für die Füllung Butter und Puderzucker vermischen, Eigelb, Quark, Salz, Vanillemark, Zitronenschale und Sahne zugeben und glatt rühren. Eiweiß und Puderzucker zu steifem Schnee schlagen und mit den Rosinen unter die Masse heben.

Palatschinken mit der Quarkfüllung bestreichen zusammenrollen, halbieren und schuppenförmig in die Glasform legen. Eier mit der Sahne und der Milch verrühren. Die Palatschinken im Backofen auf der mittleren Schiene zuerst 12 Minuten backen, dann mit der Eimasse übergießen und so lange backen, bis die Masse gestockt und goldgelb ist.

Die Palatschinken mit Puderzucker bestäuben und sofort heiß servieren.

TIPP

Eine noch feinere Note verleihen Sie der Quarkfüllung, wenn Sie sie mit Rumrosinen und in Butter gerösteten Mandelstiften oder Walnüssen anreichern.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	4561
Energie (kcal)	1089
Eiweiß (g)	29,6
Fett (g)	66,8
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	91,6 55,1
Ballaststoffe (g)	1,8
Kochsalz (g)	0,5

Wespennester

So wandelbar ist die Kartoffel, hier punktet sie auch in süßer Form!



Wespennester

Zutaten

für 10 Personen

WESPENNESTER

1,5 kg mehlig kochende Kartoffeln

500 g Apfelspalten

2 Eier

600 g Mehl

3 Becher Sauerrahm

1 Prise Salz

1 Packung Rosinen

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein:
G/Wz, Ei, M

Zubereitung

Kartoffeln am Vortag kochen und abkühlen lassen.

Für den Kartoffelteig die ausgekühlten gekochten Kartoffeln vom Vortag durchpressen bzw. fein reiben und mit den übrigen Zutaten wie Mehl, Eier und Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Die Masse zu einem 1 cm dicken Teigblatt ausrollen.

Anschließend mit Sauerrahm bestreichen, Apfelspalten gleichmäßig verteilen und Rosinen darüber streuen. Zimtzucker verteilen und wie einen Strudel aufrollen.

Die Rolle in ca. 4 cm dicke Scheiben schneiden und in eine gefettetes GN-Blech setzen. Bei 160 °C ca. 45 Minuten goldbraun backen.

Vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.



TIPP

Reichen Sie dazu einen Joghurdip!

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	2287
Energie (kcal)	547
Eiweiß (g)	12,7
Fett (g)	12,7
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	89,9 22,2
Ballaststoffe (g)	5,5
Kochsalz (g)	0,23

Grießschnitte im Kokosmantel auf Himbeersauce

Die Grießschnitten zaubern in jeder Jahreszeit ein Sommergefühl herbei.





Grießschnitte im Kokosmantel auf Himbeersauce

Zutaten

für 6 Personen

GRIESSSCHNITTE IM KOKOSMANTEL

250 g	Grieß
1 l	Kokosmilch
20 g	Butter
2 EL	Zucker
2	Eigelb
	Kokosflocken

HIMBEERSAUCE

800 g	TK Himbeeren
500 ml	Kirschsafft
2 EL	Stärke
100 g	Zucker

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein:
G/Wz, Ei



Zubereitung

Die Kokosmilch und Zucker aufkochen und Grieß unter ständigem Rühren einstreuen. Aufkochen und anschließend bei geringer Hitze ca. 10 Minuten quellen lassen. Die Masse auf ein Blech geben und auskühlen lassen. Nach dem Erkalten dicke Stäbchen schneiden, diese in Eigelb anschließend in den Kokosflocken wälzen und in der Pfanne goldgelb ausbacken.

Für die Himbeersauce Zucker in einen Topf geben und karamellisieren lassen. Mit Kirschsafft ablöschen und mit der Stärke abbinden. Zum Schluss die gefrorenen Himbeeren zugeben und ziehen lassen.

Die Grießschnitte auf Himbeersauce servieren.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1663
Energie (kcal)	397
Eiweiß (g)	6,9
Fett (g)	4,6
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	73,3 40,7
Ballaststoffe (g)	9,5
Kochsalz (g)	0,2

Quarkknödel an Zwetschgenröster

Ein himmlisches Dessert, mit dem sich Brotreste
verwerten lassen.



Quarkknödel an Zwetschgenröster

Zutaten

für 10 Personen

QUARKKNÖDEL

1 kg	Quark
500 g	Weißbrot-Reste, gewürfelt
3	ganze Eier
7	Eigelb
125 g	Butter
100 g	Zucker
	Zitronenabrieb

ZWETSCHGENRÖSTER

1,5 kg	Zwetschgen (TK oder frisch)
150 g	Zucker
75 g	Butter
250 ml	Rotwein (ersatzweise Orangen- oder Johannisbeersaft)
	Zimt, Vanille

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: G/Wz, Ei, M

TIPP

Alternativ können auch selbstgemachte Fruchtsoßen oder -kompotts, z. B. aus Aprikosen und Wildbeeren, zu den Knödeln gereicht werden.

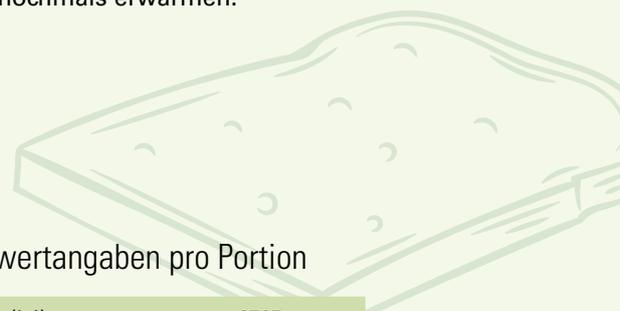
Zubereitung

Butter mit Zucker schaumig schlagen, Eier einrühren und mit Quark sowie den restlichen Zutaten vermengen. Den Teig gut durchziehen lassen. Anschließend mit dem Eisbereiter Knödel formen. Die Knödel im Kombidämpfer ca. 20 Minuten dampfgaren. Alternativ im Topf in leicht siedendem Wasser garen, bis die Knödel an der Oberfläche schwimmen.

Für den Zwetschgenröster Zucker in Butter karamellisieren, Zwetschgen zugeben und leicht mit anrösten, mit Rotwein ablöschen und mit Vanille und Zimt abschmecken. Etwa 10 Minuten leicht köcheln und eindicken lassen. Bei Verwendung von TK-Ware die Masse evtl. mit etwas Speisestärke abbinden. Den Zwetschgenröster gerne über Nacht durchziehen lassen und vor dem Servieren nochmals erwärmen.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	2795
Energie (kcal)	667
Eiweiß (g)	23,0
Fett (g)	30,7
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	66,3 42,0
Ballaststoffe (g)	5,0
Kochsalz	0,5



Milchreisleuchtturm

Die Milchreisleuchttürme wecken Erinnerungen
an Urlaube am Meer.



Milchreisleuchtturm

Zutaten

für 10 Personen

MILCHREIS

1,2 l Milch 3,5 % Fett

120 g Milchreis

120 g Zucker

2 Orangenzesten

Salz

HIMBEERPÜREE

200 g Himbeeren (TK)

50 g Zucker

50 ml Wasser

20 ml Zitronensaft

20 g Mehl

1 Zitronenzeste

APFELPÜREE

200 g Äpfel gewürfelt (TK)

50 g Zucker

50 ml Wasser

20 ml Zitronensaft

20 ml Honig

20 g Mehl

1 Prise Zimt

TIPP

Die Milchreisleuchttürme eignen sich auch gut für Feste mit Buffet.

Zubereitung

Zunächst die Milch zum Kochen bringen, dann den Milchreis, Zucker, Orangenzesten sowie eine Prise Salz dazugeben und 45 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Den Milchreis vom Herd nehmen und abgedeckt 1 Stunde ruhen lassen, dann abkühlen.

Die Himbeeren mit Zucker und Zitronenzesten in einen Topf geben und weich kochen. Anschließend mit Zitronensaft und Mehl abbinden, pürieren, passieren und abkühlen lassen. Mit den Äpfeln ebenso verfahren.

Das Dessert schichtweise (Milchreis, Himbeerpüree, Milchreis, Apfelpüree) in Weckgläser füllen. Nach Belieben mit Himbeeren, Minzblättern und Schokoraspeln dekorieren. So sieht der Milchreis einem Leuchtturm ähnlich.

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: G/Wz, M

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1057
Energie (kcal)	252
Eiweiß (g)	5,7
Fett (g)	4,5
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	45,3 32,7
Ballaststoffe (g)	1,7
Kochsalz	0,1

Reisauflauf

Ob als süße Hauptspeise, als Dessert oder zum Kaffee –
der Reisauflauf schmeckt immer!



Reisauflauf

Zutaten

für 10 Personen

REISAUFLAUF

50 g	Eifix Vollei
40 g	Eifix Konditoreiweiß
1,6 l	Frischmilch
60 g	Butter
100 g	Kristallzucker fein
300 g	Milchreis
20 g	Speisesalz
150 g	Obstsalat (TK)
500 g	Fruchtsirup Himbeer

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein:
Ei, M



Zubereitung

Den Milchreis in die heiße Milch geben, einmal aufkochen lassen und dann quellen lassen (ca. 30–40 Minuten), dabei gelegentlich umrühren. Butter, Zucker und Vanille, schaumig rühren. Das Vollei zugeben und zu einer schaumigen Masse rühren. Aus dem Eiweiß mit dem Salz Eischnee schlagen.

Schaummasse und Eischnee unter den gekochten Milchreis heben. Die Masse in eine gefettete Auflaufform füllen. Im Combi-dämpfer bei ca. 200°C 40 Minuten backen.

Mit dem Himbeer-Fruchtsirup und Obstsalat servieren.

TIPP

Kann auch gut als Abendessen serviert werden.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1254
Energie (kcal)	299
Eiweiß (g)	8,7
Fett (g)	9,8
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	43,0 19,8
Ballaststoffe (g)	0,61,2
Kochsalz (g)	0,2

Topfenknödel

Wer sagt denn, dass Knödel nur herzhaft schmecken?
Auch die süße Variante ist ein Genuss.



Topfenknödel

Zutaten

für 10 Personen

TOPFENKNÖDEL

360 g	Magerquark
260 g	Sandwichtoast
60 g	Butter
80 g	Zucker
12 ml	Vanillearoma
112 ml	Vollei pasteurisiert
60 ml	Eigelb pasteurisiert
130 g	Grieß

PANADE

80 g	Butter
30 g	Zimt/Zucker
40 g	zarte Haferflocken

SAUERKIRSCHSOSSE

200 g	Sauerkirschen, Tiefkühl
800 ml	Johannisbeer-Nektar
50 g	Zucker
40 g	Kartoffelstärke

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: G/Wz, Ei, M

TIPP

Die Masse einen Tag vorher anmachen.

Zubereitung

Für die Topfenknödel Butter mit Zucker aufschlagen, Eigelb und Vollei nach und nach zugeben. Toastbrot in Würfel schneiden und zusammen mit den restlichen Zutaten unter die Ei-Masse ziehen. Ruhen lassen.

Für die Panade Haferflocken kurz in Butter anrösten und Zimtzucker untermischen.

Aus der Knödelmasse mit angefeuchteten Händen kleine Kugeln formen (ca. 50 g). Die Knödel ins kochende Wasser geben, kurz aufkochen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Anschließend aus dem Wasser nehmen und in der Panade wälzen.

Für die Soße den Zucker karamellisieren. Die Kirschen dazugeben und mit Johannisbeer-Nektar ablöschen und aufkochen lassen. Wenn sich der Zucker aufgelöst hat, die Soße pürieren.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1792
Energie (kcal)	428
Eiweiß (g)	11,8
Fett (g)	16,1
Kohlenhydrate (g) davon Zucker (g)	56,6 30,6
Ballaststoffe (g)	2,4
Kochsalz	0,5

IMPRESSUM

Herausgeber

Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) an der
Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL)
Am Gereuth 4, 85354 Freising
Hofer Straße 20, 95326 Kulmbach

Redaktion

Bereich Ernährungsinformation und Wissenstransfer

Kontakt

Bereich Ernährungsinformation und Wissenstransfer
www.KErn.bayern.de
Gemeinschaftsverpflegung@KErn.Bayern.de

Bildnachweis

Ordner:

StMELF/Irmi Gessner (oben links)

KErn/Tobias Hase (oben Mitte)

KErn/Dr. Christiane Brunner (oben rechts)

iStock/Bojan89 (unten links)

fotolia/Monkey Business (unten rechts)

Illustrationen:

iStock/setory