

# SPEISEN UND REZEPTE

**CHRONISCHE ERKRANKUNGEN**



# VORWORT



**Liebe Patientin, liebe Angehörige!**  
**Lieber Patient, lieber Angehöriger!**

Beim Durchblättern dieses neuen Rezeptaufstellers bekam ich sofort Lust, das eine oder andere Rezept nachkochen zu wollen! Einige gute Ideen, viele Rezepte sind nicht sehr aufwendig und es finden sich altbekannte Speisen mit frischer Handschrift aber auch ganz neue darin. Nebenbei tragen alle Rezepte zur eigenen Gesundheit und dem Wohlbefinden bei. Und all diese Aspekte sind wesentlich, wenn es darum geht, Rezepte auszuprobieren und in den eigenen Alltag dauerhaft zu integrieren.

Bei chronischen Erkrankungen kann eine abwechslungsreiche und ausgewogene Lebensmittelauswahl einen positiven Einfluss auf den Krankheitsverlauf mit sich bringen. Die eigene Ernährung ist somit eine wichtige Säule im Gesamttherapiekonzept bei chronischen Erkrankungen. Es ist möglich, damit selbst aktiv in das Krankheitsgeschehen Einfluss nehmen zu können.

Die folgenden Rezepte sind im Rahmen des praktischen Unterrichts am Studiengang Diätologie an der FH JOANNEUM entstanden. Das Ergebnis ist eine vielfältige Mischung aus „traditionellen“ und „neueren“ Gerichten, die Sie einerseits bei der Umsetzung einer günstigen Ernährungstherapie unterstützen und Ihnen andererseits ein genussvolles Erleben des Essens ermöglichen sollen.

Ich wünsche Ihnen viele schmackhafte Momente beim Ausprobieren dieser Rezepte!

**Anna Auer, MSc**  
**Diätologin**  
**Lehrende am Studiengang Diätologie, FH JOANNEUM**

**HINWEIS:** Nehmen Sie bitte Abstand von sonderbaren Diäten! Deren Empfehlungen entbehren häufig jeglicher wissenschaftlicher Grundlage. Einseitige Kostformen können Nährstoffdefizite zur Folge und negative Auswirkungen auf Ihre Gesundheit haben.<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Caldis-Coutris, N., Namaka, M. & Melanson, M. (2002). Nutritional management of multiple sclerosis. Canadian Pharmaceutical Journal, 31-40. Download vom 05. September 2012 von <http://www.msca.org/cms/images/pdf/June%20CPJ%202002%20cover%20story.pdf>

<sup>2</sup> Schwarz, S. & Leweling, H. (2005). Multiple sclerosis and nutrition. Multiple Sclerosis, 11, 24-32.

**patient**  
**partner**

**PATIENT.PARTNER INFOLINE**

Kostenfreie sozialrechtliche  
und psychologische  
Information

**0800/203909**

Mo-Do 9-16 Uhr & Fr 9-13 Uhr  
[patient.partner@novartis.com](mailto:patient.partner@novartis.com)

# INHALT

## INHALTSVERZEICHNIS

Rezepte für Vorspeisen ..... 4

Rezepte für Hauptspeisen ..... 10

Rezepte für Nachspeisen ..... 22

### Weitere Informationen

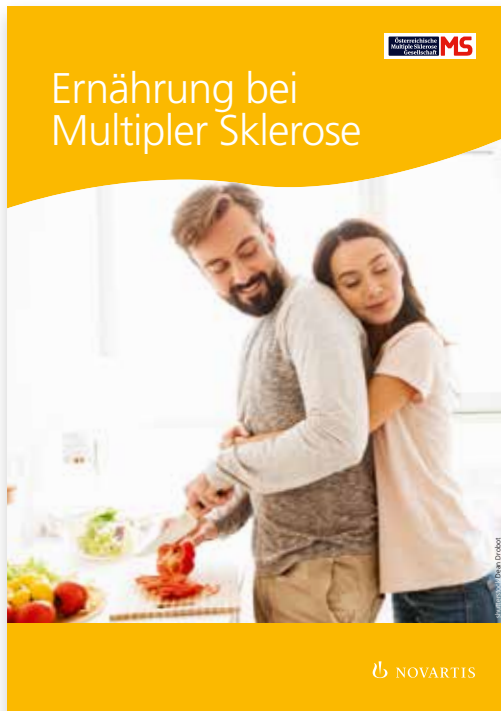
Sie oder ein/eine Verwandte/r sind von Multipler Sklerose betroffen? Dann lesen Sie mehr über Ernährung bei MS in unserer Broschüre „Ernährung bei Multipler Sklerose“. Die Broschüre können Sie kostenfrei zum Download anfordern unter:

**MS-Service:** [info@ms-service.at](mailto:info@ms-service.at) oder unter [www.ms-service.at](http://www.ms-service.at)

**Infoline:** 0800/203909

Mo–Do: 09:00–16:00 Uhr

Fr: 09:00–13:00 Uhr



# VORSPEISEN

## ROTE-RÜBEN-TARTAR MIT RÄUCHERFORELLE & ROSMARIN-GEBÄCK



Symbolfoto – fotella/mayra Voronova

### für 4 Personen

**Zutaten Tartar:** 250 g Rote Rüben • ½ Zwiebel, rot • 1 Gewürzgurke, klein • 1 EL Sauerrahm • 1/2 TL Honigsenf • 1 TL Rotweinessig • 1 MSP Kümmel, gemahlen, schwarzer Pfeffer • 1 TL Salz, Lorbeer, 1/2 TL Kümmel

**Zutaten Sauce:** 4 EL Sauerrahm • 1 Spritzer Zitronensaft • 1 MSP Salz • Kräuter nach Belieben (zB: Petersilie, Basilikum) • 2 Stück Räucherforelle (à 200 g)

**Zutaten Rosmaringebäck, 20 Stück:** 250 g Roggenvollkornmehl • 250 g Dinkelvollkornmehl • 250 g Magertopfen • 1/8l Magermilch • 3 Zweige frischer Rosmarin • 2 TL Salz • 1 Pkg. Backpulver

**Zubereitung Tartar:** Rote Rüben waschen, mit Wasser bedecken, Salz, Kümmel und Lorbeerblatt zugeben, ca. 30–40 Minuten zugedeckt kochen. Die Roten Rüben sollten noch leicht bissfest sein. Abgießen, abkühlen, schälen. In dünne Scheiben schneiden, dann in Streifen und diese mit einem Messer zu ganz feinen Würfeln hacken.

Zwiebel und Gewürzgurke ebenfalls fein hacken. Alle Zutaten für das Tartar vermengen (inkl. Gewürze), gekühlt gut durchziehen lassen. Zutaten für Sauerrahmsauce gut verrühren. Räucherforelle in Scheiben schneiden und zu Tartar und Sauce mit den Brötchen reichen.

### **Zubereitung Rosmaringebäck:**

Das Backrohr auf 180°C vorheizen. Das Mehl mit dem Topfen, der Milch, dem Salz sowie dem Backpulver vermengen und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Rosmarinnadeln hacken und dem Teig beimengen. Danach den Teig in 20 gleichgroße Stücke teilen und zu kleinem Gebäck formen (je nach Belieben zu Zöpfen oder länglichen Brötchen). Auf Backpapier auslegen und mit Wasser oder Milch bestreichen. Bei Umluft für zirka 25 Minuten backen.

### **Tartar – Nährwertangaben pro Portion ca.**

190,4 kcal	24,5 g EW	8,3 g KH	6,3 g F	2,6 g BST
------------	-----------	----------	---------	-----------

### **Rosmaringebäck – Nährwertangaben pro Portion ca.**

91,1 kcal	4,5 g EW	17,8 g KH	0,7 g F	2,8 g BST
-----------	----------	-----------	---------	-----------

# VORSPEISEN

## KÄSE-KRÄUTER-STANGERL

für 8 Stück

### Zutaten Teig:

- 1 Ei
- 250 g Mehl (150 g Weizenvollkornmehl, 100g Weizenmehl)
- 2 TL Backpulver
- 125 g Magertopfen
- 50 ml Milch (3,5% Fett)
- Salz
- Mehl für die Arbeitsfläche

### Zutaten Fülle:

- 25 g getrocknete Tomaten in Öl
- 50 g Schafskäse
- 2 Stängel Petersilie
- 100 g Frischkäse
- Je 1/2 TL getrockneter Thymian und Oregano
- Pfeffer
- 25 g geriebener Käse (z.B. Edamer)

### Nährwertangaben pro Portion ca.

204 kcal	11 g EW	21 g KH	7 g F	2 g BST
----------	---------	---------	-------	---------

**Zubereitung Teig:** Für den Teig das Ei trennen. In eine Schüssel das Mehl mit Backpulver vermischen. Eiweiß, Topfen, Milch und etwas Salz zugeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen. 10x10 cm große Quadrate ausschneiden.

### Zubereitung Fülle:

Für die Füllung getrocknete Tomaten abtropfen lassen. Mit dem Schafskäse klein würfeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken. Tomaten und Schafskäse mit Frischkäse mischen. Füllung mit Petersilie, Thymian und Oregano verfeinern. Käsecreme mit Salz und Pfeffer würzen.

Creme auf den Teigquadraten verteilen, dabei einen ca. 1/2 cm breiten Rand lassen. Quadrate von einer Ecke her zu Stangerln aufrollen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Stangerl mit Eigelb bestreichen und mit geriebenem Käse bestreuen. Ca. 20 Minuten backen.

Symbofoto, shutterstock/PHB.cz (Richard Semik)



# VORSPEISEN

## KÜRBISSUPPE

für 2 Portionen

**Zutaten:**

- 1 Hokaido-Kürbis
- 1/2 mittelgroße Zwiebel(n)
- 1/2 Zehe/n Knoblauch
- 1/2 Stück Ingwer, frisch (1/2 Daumengröße)
- 1/2 große Karotte(n)
- 1/2 Stück Lauch, (entsprechend der Karotte)
- 1/2 Stück Knollensellerie, daumengroß
- 1 1/2 Wurzel/n Petersilie, mittelgroß
- etwas Salz und Pfeffer
- Petersilie, frische, gehackt
- Paprikapulver, rosenscharf
- Sojasoße und (Kräuter-)salz

**Zubereitung:**

Den Kürbis durchschneiden und von den Kernen und inneren Fasern befreien. Danach den Kürbis in kleine Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Petersilienwurzel, Karotte und Sellerie putzen, ebenso den Lauch. Alles miteinander in einem TL Öl (Rapsöl, Sonnenblumenöl, Distelöl evtl. auch mildes Olivenöl) anschwitzen, mit 1/4 Liter Wasser aufgießen und weich kochen. Gemüse mit dem Pürierstab fein pürieren, mit Sojasauce, Pfeffer, Paprika und wer mag mit (Kräuter-)salz abschmecken. Frisch gehackte Petersilie drüber - und fertig ist die Suppe!



Symbolfoto, forolia/vegeniya shal

**Nährwertangaben pro Portion ca.**

102 kcal	5 g EW	17 g KH	0,2 g F	9 g BST
----------	--------	---------	---------	---------

# VORSPEISEN

## KAROTTEN-INGWER-CREMESUPPE

### für 2 Personen

#### Zutaten:

- 500–750 ml Gemüsebrühe (mit Wurzelwerk, Wasser, Suppenwürze, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Liebstöckel, ...)
- 50 g Ingwer
- 250 g Karotten (ca. 3 Karotten)
- 1 EL Öl
- Pfeffer, Salz
- evtl. etwas Sauerrahm (1/4 Becher)
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 1-2 Stk. Zwiebel

#### Zubereitung:

Zwiebel schälen, sehr fein hacken und in einen großen Topf in heißem Öl anschwitzen.

Karotten schälen, in grobe Stücke schneiden und zum Zwiebel geben. Mit Gemüsebrühe aufgießen, salzen und pfeffern und 10 Minuten köcheln lassen.

Ingwer schälen, grob würfeln und in die Suppe geben. Weitere 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Alles mit dem Stabmixer fein pürieren (evtl. etwas Gemüse beiseitelegen und klein schneiden und dann am Ende als Garnitur auf die Suppe streuen). Sauerrahm in die Suppe rühren und kurz aufkochen. Am Ende die Suppe durch ein Sieb seihen damit die faserigen Bestandteile hinten bleiben und nicht in der Suppe sind (so wird die Suppenkonsistenz feiner).

Schnittlauch waschen, fein hacken und die Suppe damit verfeinern.

#### Nährwertangaben pro Portion ca.

120 kcal	1 g EW	9 g KH	4 g F
----------	--------	--------	-------





# VORSPEISEN

## FRITTATENSUPPE

für 2 Personen

### Zutaten Suppe:

- 150 g Wurzelgemüse (Karotte, Lauch, Zwiebel, Sellerie)
- 750 ml Wasser
- 1 Lorbeerblatt, Liebstöckel, Pfefferkörner, Salz

### Zutaten Frittaten:

- 50 g Vollkornmehl
- 90 ml (Mager)milch
- 1 Ei
- Salz
- 1 EL Öl

### Zubereitung:

Wurzelgemüse schneiden und im Wasser zum Kochen bringen. Lorbeer, Liebstöckel, Pfefferkörner und Salz zugeben und etwa eine halbe Stunde köcheln lassen.

Für die Frittaten die Milch, Eier und Salz gut verrühren und das Mehl unterrühren. Den Teig kurz rasten lassen.

Dann Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Frittaten beidseitig herausbacken. Diese dann in dünne Streifen schneiden und in einem Teller mit der Suppe anrichten und servieren!

### Nährwertangaben pro Portion ca.

220 kcal	9 g EW	20 g KH	11 g F	4 g BST
----------	--------	---------	--------	---------





# VORSPEISEN

## JOURGEBÄCK

für ca. 20 Stück

**Zutaten:**

- 500 g Weizenvollkornmehl frisch gemahlen
- 50 g Leinsamen, Sonnenblumenkerne und Walnüsse gemischt
- 1 TL Salz
- 1 TL Brotgewürz
- ca. 250 ml Milch
- 50 ml Buttermilch
- 1/2 (20 g) Würfel Germ
- 40 g Butter

**Zubereitung:**

Zutaten vermischen. Teig 30–45 Minuten gehen lassen. Weckerl formen und mit Ei und verschiedenen Kernen bestreuen. Wiederholt Teig 30–45 Minuten aufgehen lassen und ca. 25 Minuten bei 190°C backen.

**Nährwertangaben pro Portion ca.**

115 kcal	4 g EW	16 g KH	4 g F	3 g BST
----------	--------	---------	-------	---------



Symbolfoto, shutterstock/Oliver Hoffmann

# HAUPTSPEISEN

## PUTENGESCHNETZELTES MIT SPINATSPÄTZLE UND KAROTTEN

für 3 Personen

### Zutaten Putengeschnetzeltes:

250 g Putenbrust/Hühnerbrust • 1/2 Zwiebel • 100 ml Wasser/Gemüsebouillon • 50 ml Schlagobers • 1 TL Stärke • 1 EL Öl • Salz, Pfeffer • Petersilie

### Zutaten Spätzle:

150 g Mehl griffig • 150 g TK Spinat passiert • 1 Ei • Salz, Pfeffer • etwas Wasser • 5 g Butter • 200 g (TK)-karotten oder frische Karotten

**Zubereitung Putengeschnetzeltes:** Zwiebel schälen und fein hacken, Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig anbraten, Fleisch dazugeben und ebenfalls kurz scharf anbraten, mit Gemüsebouillon/Wasser aufgießen, Schlagobers einrühren und weiter schmoren lassen.

Wenn nötig Stärke in etwas Wasser auflösen und zugeben, um die Konsistenz der Sauce zu verändern. Gericht abschmecken und ev. würzen, dann Petersilie fein hacken und kurz vor dem Anrichten untermengen.

**Zubereitung Spätzle:** Den aufgetauten Spinat, Milch und Ei mit Salz mit einem Kochlöffel verrühren und dann das Mehl einrühren, den Teig ca. 10 Minuten anziehen lassen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen, den Nockerlteig mit einer Spätzlehobel oder Spätzlesieb in das wallende Wasser einkochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen und gar sind. Dann mit einem Sieb abseihen und unter fließendem Wasser abschrecken. Ev. die Spätzle in einer Pfanne mit Butter schwenken und dann anrichten. Die Karotten in einem Topf mit Wasser und Salz bissfest garen.



### Nährwertangaben pro Portion ca.

450 kcal	30 g EW	44 g KH	15 g F	8 g BST
----------	---------	---------	--------	---------

# HAUPTSPEISEN

## ÜBERBACKENE TOMATEN MIT AMARANTH-FÜLLUNG

für 4 Portionen als Beilage

### Zutaten:

- 90 g Amaranth
- 4 große Tomaten (à ca. 150 g)
- 75 g Zucchini
- 75 g Melanzani
- 5 g Raps-Öl
- gehackte Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 25 g Feta-Käse

### Zubereitung:

Amaranth laut Packung kochen. Tomaten waschen, Deckel abschneiden, aushöhlen und umgedreht abtropfen lassen. Zucchini und Melanzani würfeln und im heißen Öl ca. 5 Minuten andünsten. Amaranth und Petersilie zugeben und pikant abschmecken. Die Füllung in die Tomaten geben und in eine Auflaufform setzen. Den Feta fein würfeln und über die Tomaten streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 25 Minuten backen.

### Nährwertangaben pro Portion ca.

220 kcal	6 g EW	18 g KH	4 g F	4 g BST
----------	--------	---------	-------	---------



Symbolfoto, foliar/Inga Nielsen

# HAUPTSPEISEN

## KÜRBISSTRUDEL MIT ZWEIERLEI DIPS

für 3 Portionen

### Zutaten Strudelteig:

- 125g Weizenmehl
- 1 Ei
- 50ml Wasser bzw. nach Bedarf

### Zutaten Fülle:

- 1 EL Rapsöl
- 125g Hokkaidokürbis
- 10g Kürbiskerne
- 1 Zwiebel
- 1 EL gehackte Petersilie
- 160g Magertopfen
- 1 Ei
- 2 EL Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- Kümmel gemahlen
- 1 EL Butter

### Zubereitung Strudelteig:

Mehl, Ei, lauwarmes Wasser, Öl in einer Schüssel vermengen und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Teig zu einer Kugel formen, mit Öl bestreichen und an einem warmen Ort ruhen lassen.

### Zubereitung Fülle:

Inzwischen den Kürbis schälen, entkernen und in Stückchen schneiden. Zwiebel kleinwürfelig schneiden und mit Kräutern anschwitzen. Kürbis zugeben und die Mischung würzen. Ei trennen. Topfen, Dotter und Kürbiskerne zufügen. Eiklar zu Schnee schlagen, zugeben und die Masse mit Semmelbrösel eindicken. Den Strudel füllen, rollen und etwas mit Butter bestreichen. Ca. 45 Minuten bei 180°C Ober- und Unterhitze backen.



Symbolfoto, fotolia/Tomo Jesenčnik

### Nährwertangaben pro Portion ca.

330 kcal	18 g EW	40 g KH	8 g F	3 g BST
----------	---------	---------	-------	---------

# HAUPTSPEISEN

## BUNTER SALAT MIT PUTENSTREIFEN

### für 2 Portionen

#### Zutaten Salat:

- 1 kleiner Kopfsalat
- 300 g Gemüse nach Wahl  
(Tomaten, Paprika, Karotten)
- 2 kleine Hühnerbrüste
- 1 EL Öl
- Salz und Pfeffer, Paprika edelsüß

#### Zutaten Dressing:

- Essig
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Öl, Raps
- 2 EL Kräuter, gehackt (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum), evtl. 1 TL getrocknete Salatkräuter
- etwas Salz und Pfeffer

#### Zubereitung:

Für diesen Salat kann man sämtliche Gemüsesorten verwenden, die gerade Saison haben (z.B. Kirschtomaten, Paprika, Mais, Zwiebeln, Radieschen...).

Das Gemüse waschen und evtl. in Streifen oder Würfel schneiden. Den Salat putzen und waschen, die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Die Putenschnitzel in dünne Streifen schneiden. Das Öl erhitzen und die Putenstreifen rundum leicht anbraten, bis sie leicht gebräunt sind, dann mit etwas Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Die Zutaten für das Dressing verrühren und mit dem Kopfsalat mischen.

Auf Tellern anrichten, mit dem Gemüse garnieren und zum Schluss die warmen Putenstreifen darauf verteilen. Mit Brot oder Gebäck genießen.

Symbolfoto, shutterstock/Simone Veigt



#### Nährwertangaben pro Portion ca.

330 kcal	18 g EW	40 g KH	8 g F	3 g BST
----------	---------	---------	-------	---------

# HAUPTSPEISEN

## ALMOCHSENFILET AUF STEINPILZSAUCE MIT POLENTASCHNITTEN UND KÜRBISRAGOUT

für 4 Portionen

**Zutaten Filet:** 600 g Almoachsenfilet  
• 2 Teelöffel Rapsöl • Salz, Pfeffer • Schlagobers

**Zutaten Polentaschnitten:**

1 EL Butter • 600 ml Fond • 120 g Maisgrieß • Salz Pfeffer

**Zutaten Pilzsauce:**

200 ml Fond • 400 g frische Steinpilze  
• 1 Teelöffel Rapsöl • 20 g Mehl glatt • 10 ml Schlagobers • 1/2 Bund Petersilie • 1/2 Zwiebel • Salz, Pfeffer

**Zutaten Kürbisragout:**

500 ml Fond • 500 g frischer Kürbis • 1 Teelöffel Rapsöl • 10 ml Schlagobers • 1/2 Bund Petersilie • 1/2 Zwiebel • Salz, Pfeffer

**Nährwertangaben pro Portion ca.**

469,4 kcal	51,5 g EW	28,9 g KH	12,8 g F	14,8 g BST
------------	-----------	-----------	----------	------------

**Zubereitung Polentaschnitten:** Brühe mit Butter aufkochen, Maisgrieß einrühren und unter Rühren schön quellen lassen, salzen und pfeffern. Den Brei auf ein mit Backpapier ausgelegtes kleines Blech 1 cm dick aufstreichen und abkühlen lassen.

**Zubereitung Filets:** Filets würzen. Öl erhitzen und Fleisch auf einer Seite scharf anbraten, nach ca. 4 Minuten wenden (je nach Größe). Filets im warmen Rohr (ca. 100°C) kurz rasten lassen, damit sich der Fleischsaft schön verteilen kann. Aus dem Bratenrückstand die Sauce herstellen.

Für die Sauce Zwiebeln hacken und in etwas Öl anschwitzen und den Bratenrückstand dazu geben, mit etwas Fond aufgießen. Die Pilze putzen, schneiden, mitdünsten, bis sie weich sind, danach salzen. Mit Mehl stauben und aufkochen lassen. Vor dem Anrichten etwas Schlagobers unterrühren und mit gehackter Petersilie verfeinern.

**Zubereitung Kürbisragout:** Die gehackten Zwiebeln in etwas Öl anschwitzen und den in dünne Streifen geschnittenen Kürbis zugeben. Etwas mitbraten lassen und mit Fond übergießen und bei mittlerer Hitze dünsten lassen. Wenn der Kürbis bissfest ist, mit etwas Schlagobers verfeinern, würzen und mit frisch gehackter Petersilie anrichten.



Symbolfoto – fshutterstock  
maigoullat photo



# HAUPTSPEISEN

## LINSEN MIT SEMMELKNÖDEL

für 2 Personen

### Zutaten Linsen:

3/4 Spritzer Essig • 2 Zehen Knoblauch • 300 g Linsen • 2 TL Öl • Salz  
Thymian • 1 Zwiebel

### Zutaten Semmelknödel:

- 200 g Semmelwürfel (trocken)
- 50 g Butter (zerlassen)
- 120 ml Milch (warm)
- 3 Eier
- Salz
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 EL Petersilie (frisch gehackt)
- 50 g Zwiebeln (in Butter angeschwitzt)
- Semmelbrösel (vom entrindeten Weißbrot, nach Bedarf)
- 20 g Mehl (nach Bedarf)

### Nährwertangaben pro Portion ca.

620 kcal	51 g EW	75 g KH	18 g F
----------	---------	---------	--------

### Zubereitung Linsen:

Zwiebel fein und klein schneiden. In einem Topf Öl heiß werden lassen und die Zwiebel darin glasig dünsten.

Die Linsen zum Zwiebel geben und mit Mehl stauben. Danach sofort mit Suppe aufgießen (Linsen müssen bedeckt sein). Den Essig einrühren und alles ca. 30 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Öfters umrühren. Mit Salz, Knoblauch und Thymian abschmecken.

### Zubereitung Semmelknödel:

Für die Semmelknödel die zerlassene Butter mit Milch vermischen und mit den Semmelwürfeln vermengen, 20 Minuten ziehen lassen. Dann die Eier einmengen und mit Salz und einer Prise Muskatnuss würzig abschmecken. Nach Geschmack gehackte Petersilie und in Butter angeschwitzte Zwiebeln zugeben. Aus der Masse Knödel formen (bei Bedarf noch mit Bröseln binden), in kochendes Salzwasser einlegen und je nach Größe der Knödel ca. 15 Minuten ziehen lassen.

(Am besten einen Probeknödel kochen. Bindet die Masse nicht gut genug, noch etwas Mehl untermengen.)



Symbofoto, shutterstock/alisafarov



# HAUPTSPEISEN

## VOLLKORNPASTA MIT TOMATEN-GEMÜSESAUCE

**für 2 Portionen**

**Zutaten:**

- 200 g Vollkornnudeln
- 250 g Packung passierte Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Zucchini
- 1 Melanzani
- 1 Paprika gelb
- 1 Karotte
- 1El Olivenöl
- etwas Gemüsebrühe
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- Salz, Pfeffer, Oregano
- Parmesan, gerieben
- Basilikum, frisch

**Zubereitung:**

Das Gemüse waschen und kleinwürfelig schneiden. Frische Tomaten kreuzweise einschneiden und blanchieren. Dann schälen und würfelig schneiden. Eine Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen und das Gemüse darin kurz anbraten.

Tomaten hinzugeben und evtl. Gemüsebrühe angießen. Die Gemüsesoße mit Pfeffer, Salz und Oregano kräftig würzen.

Die Gemüsesoße einmal kurz aufkochen, auf niedrige Temperatur stellen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Salzwasser zum Kochen bringen und die Spaghetti in ca. 10 Minuten bissfest kochen. Spaghetti in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Dann die Spaghetti unter die Gemüsesauce heben.

Frischen Parmesan mit der Käsereiber fein reiben. Spaghetti mit Gemüsesoße auf Tellern anrichten und mit Parmesan und Basilikum bestreuen.



Symbolfoto.shutterstock.com/Stepanek Photography

**Nährwertangaben pro Portion ca.**

319 kcal	12 g EW	34 g KH	15 g F	6 g BST
----------	---------	---------	--------	---------

# HAUPTSPEISEN

## KARTOFFEL-GEMÜSE-AUFLAUF

für 3 Portionen

**Zutaten:**

- 400 g Kartoffeln, fest kochend
- 1/2 Kürbis
- 100 g Bohnen, (Fisolen)
- 1 Zwiebel
- 100 g Zucchini
- 1/2 EL Mehl
- 1/2 EL Butter
- 125 ml Milch fettarm
- Zitronensaft, nach Geschmack
- Salz und Pfeffer
- 500-750 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Sesam
- Walnussöl, nach Geschmack
- Muskat, nach Geschmack

**Zubereitung:**

Die Kartoffeln gründlich waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Kürbis schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Beides in der Gemüsebrühe ca. 5–10 Minuten kochen. Abgießen, dabei 250 ml der Brühe auffangen.

Die Bohnen waschen und kurz in kochendem Wasser blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken.

Die Zucchini waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Zucchini zusammen mit Zwiebel kurz in wenig Öl anrösten. Aus der Butter und dem Mehl eine Mehlschwitze herstellen. Mit der Milch und der Brühe ablöschen und ca. 5 Minuten einköcheln lassen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Das gesamte Gemüse mischen und in eine eingölte Auflaufform geben. Die Soße darüber verteilen. Den Sesam darüber streuen. Den Auflauf bei 200°C (Ober-/Unterhitze) ca. 30 Minuten backen.

**Nährwertangaben pro Portion ca.**

330 kcal	13 g EW	45 g KH	8 g F	15 g BST
----------	---------	---------	-------	----------



Symbolfoto, fotolar/ohaafanasieva

# HAUPTSPEISEN

## GEMÜSELAIBCHEN MIT JOGHURT-KRÄUTERSAUCE UND GRÜNEM SALAT

für 3 Personen

### Zutaten Gemüselaibchen:

1 Stk. Ei • 3 Stk. Karotten • 4 Stk. Kartoffeln • 2 Zucchini • 1 Stk. Schalotte • 3 EL Mehl (ca. 45 g) • 1 EL Öl zum Anbraten • 1 Bund Petersilie (frisch) • Pfeffer, Salz

### Zutaten Joghurt-Kräutersauce:

• 1/2 Becher Naturjoghurt • 1/2 Becher Sauerrahm • Frisch gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch,...) • Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft

### Zutaten Grüner Salat:

• Grüner Salat • Olivenöl, Essig, Salz

### Zubereitung:

Gemüse wie Karotten, Kartoffeln und Zucchini reiben. Die Schalotte klein hacken und in einer Pfanne glasig dünsten. Die frische Petersilie fein hacken.

Das Gemüse mit Schalotten, Ei, Mehl, Petersilie, Salz und Pfeffer gut verrühren. Laibchen formen.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Gemüselaibchen bei schwacher Hitze und schön langsam ausbraten (ca. 12–15 Minuten)

Symbolfoto, fotolia/ideenkoch



### Nährwertangaben pro Portion ca.

440 kcal	12 g EW	36 g KH	26 g F	8 g BST
----------	---------	---------	--------	---------

# HAUPTSPEISEN

## SPINATLASAGNE

**für 3 Personen**

**Zutaten Nudelteig:**

300 g Dinkel- oder Weizenvollmehl,  
fein • 2 Eier • kaltes Wasser nach Bedarf (ca. 4 cl) • Salz

**Zutaten Fülle:**

• 50 g Schafkäse • 125 g Topfen • 150 g Spinat • Zwiebel, Knoblauch, Salz • 1 TL Öl

**Zutaten Bechamel:**

• 20 g Vollmehl • ca. 250 ml Milch • 50 g Parmesan • Muskat, Pfeffer, Salz, Kräuter

**Zubereitung Nudelteig:** alle

Zutaten zu einem festen Teig verkneten, 1/2 Stunde rasten lassen, dünn ausrollen und in Blätter schneiden.

**Zubereitung Fülle:** Zwiebel

und Knoblauch fein hacken und in Öl anschwitzen. Spinat hinzufügen und am Schluss gewürfelten Schafkäse und Topfen hinzufügen. Etwas salzen.

**Zubereitung Bechamel:**

Mehl in einem Topf anrösten mit Milch ablöschen und gut würzen.

Abwechselnd Nudelblätter Fülle und Bechamel in eine Auflaufform schichten und zum Schluss mit geriebenen Parmesan bestreuen.

Symbolfoto, shutterstock/margouillat photo



**Nährwertangaben pro Portion ca.**

520 kcal	30 g EW	52 g KH	20 g F	10 g BST
----------	---------	---------	--------	----------

# HAUPTSPEISEN

## ZANDERFILET MIT SALZKARTOFFELN, GRÜNEN SPARGEL UND DILLSAUCE

für 2 Portionen

### Zutaten Zanderfilet:

- 2 Stk. Zanderfilets
- Salz
- Zitrone
- Petersilie
- etwas Öl

### Zutaten Salzkartoffeln:

- 350 g Kartoffeln
- Salz
- Kümmel

### Zutaten Grüner Spargel:

- 1 Bund Spargel
- Salz

### Zubereitung Zanderfilet:

Zander säubern, säuern, salzen.  
Scharf in der Pfanne anbraten (Hautseite zuerst).

### Zubereitung

#### Salzkartoffeln:

Kartoffeln schälen.  
In gesalzenem Wasser  
mit Kümmel kochen.

### Zubereitung

#### Grüner Spargel:

Den Spargel waschen,  
das untere Ende ab-  
schneiden und nur im  
unteren Drittel nach  
Belieben schälen.  
In Salzwasser kochen.

### Nährwertangaben pro Portion ca.

440 kcal	12 g EW	36 g KH	26 g F	8 g BST
----------	---------	---------	--------	---------





# HAUPTSPEISEN

## FASCHIERTER BRATEN MIT GRÜNKERN

### für 6 Portionen

#### Zutaten:

- 75 g Rinderfaschiertes frisch
- 75 g Schweinefaschiertes frisch
- 165 g Grünkern geschrotet
- 20 g Walnüsse gehackt
- 330 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Rapsöl
- 75 g Zwiebeln roh
- 80 g Karotten
- 2 EL gehackte Petersilie
- 1 Ei
- 20 g Haferflocken bzw. nach Bedarf
- Salz
- Pfeffer
- Majoran

#### Zubereitung

Zwiebel und Petersilie hacken, Karotten waschen, schälen und würfelig schneiden. Zwiebel, Karotten und Petersilie in Rapsöl anrösten, geschroteten Grünkern und gehackte Walnüsse dazugeben und kurz mitrösten.

Mit Gemüsebrühe aufgießen und ausquellen lassen. Masse soll fest bis bröselig sein. Überkühlte Getreidemasse, Ei und Gewürze gut ins Faschierte einarbeiten.

Wenn nötig mit Haferflocken binden.

Masse in eine Kastenform füllen oder auf einem Blech einen Braten formen.

Im vorgeheizten Rohr bei ca. 170°C–180°C Oberhitze/Unterhitze 45–60 Minuten braten.



#### Nährwertangaben pro Portion ca.

220 kcal	11 g EW	21 g KH	10 g F	4 g BST
----------	---------	---------	--------	---------

# NACHSPEISEN

## VOLLKORN-BISKUIT-ROULADE

für 15 Portionen

### Zutaten Biskuit:

- 4 Eier
- 40 ml Trinkwasser
- 100 g Zucker
- 1 ausgekrazte Vanilleschote
- 1 TL Backpulver
- 170 g Dinkel-Vollkornmehl
- 1 Prise Salz

### Zutaten Fülle:

- 500 g Magertopfen
- 2 EL Sauerrahm
- 100 ml Mineralwasser
- 1 Pkg Vanillezucker
- Saft einer 1/2 Zitrone
- 180 g Heidelbeeren frisch oder tiefgekühlt (auch andere Beeren möglich)

### Zubereitung Biskuitteig:

Eier trennen. Eiweiß mit Salz steif schlagen. Eigelb mit Wasser und Zucker schaumig rühren. Das Vanillemark einer Schote dazugeben, das Mehl mit Backpulver vermischt vorsichtig unterrühren. Zum Schluss den Eischnee unterheben.

Den Teig auf einem mit Backpapier belegten Backblech auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten bei 180°C-200°C hell backen. Die fertige Teigplatte auf ein sauberes Backpapier stürzen, Papier vorsichtig von einer Ecke her abziehen und sofort von der breiten Seite her mit dem Küchentuch aufrollen und nach dem Abkühlen wieder auseinanderrollen.

### Zubereitung Fülle:

Topfen mit Sauerrahm, Mineralwasser, Vanillezucker und Zitronensaft verrühren. Beeren unterheben. Die Fülle auf die Roulade streichen und wieder einrollen.



Symbofoto: shutterstock/lesya boiyuk

### Nährwertangaben pro Stück ca.

120 kcal	8 g EW	17 g KH	2 g F	2 g BST
----------	--------	---------	-------	---------



# NACHSPEISEN

## APFEL-ZIMT-KUCHEN

für 10 Portionen

**Zutaten:**

- 100 g Weizenmehl
- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 60 g Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- 4 Eier
- 75 g Butter
- 75 g Joghurt
- 1 EL Gries
- 2 Äpfel
- 2 EL Zimt
- 1 Schuss Zitronensaft

**Zubereitung:**

Ofen auf 200° Ober- und Unterhitze vorheizen. Springform mit Backpapier auskleiden. Butter, Zucker, Vanillezucker, Eier, Zitronensaft schaumig rühren. Joghurt und Gries einrühren. Mehl mit Backpulver unterrühren. Äpfel kleinschneiden und den Boden der Form auslegen.

Masse in die Form gießen und restlichen Äpfel vorsichtig auf die Masse schichten und mit Zimt und Zucker bestreuen.



Symbelfoto, fotolia/Rasulov

**Nährwertangaben pro Portion ca.**

204 kcal	6 g EW	24 g KH	9 g F	2 g BST
----------	--------	---------	-------	---------

# NACHSPEISEN

## JOGHURTEIS MIT GEMISCHTER BEERENMARMELADE

für ca. 1,5 Liter

### Zutaten:

- 500 g fettarmes cremiges Naturjoghurt
- 500 g gemischte Beerenmarmelade oder eine andere säuerliche (rote) Marmelade
- Für den Vanillepudding:
- 500 ml Magermilch
- 1 Packung Vanillepudding (ca. 20 g)

### Zubereitung:

Aus der Milch und dem Vanillepulver einen Pudding herstellen. In einer Schüssel Joghurt, Vanillepudding und die Marmelade miteinander verrühren. Die Mischung in einen kältebeständigen Behälter gießen und etwa 1,5 Stunden gefrieren lassen, bis sich erste Eiskristalle gebildet haben. Die Mischung in einer Küchenmaschine aufschlagen, zurück in den Behälter geben und wieder einfrieren, bis sie zu Eis geworden ist.

**Tipp:** für eine weniger säuerliche Note nur Vanillepudding und Marmelade mischen.

### Nährwertangaben pro Portion ca.

85 kcal	2,5 g EW	17 g KH	0,5 g F	0,7 g BST
---------	----------	---------	---------	-----------

Symbolfoto, shutterstock/cybervelvet



# NACHSPEISEN

## MILCHREIS MIT ZIMT

für 4 Portionen

**Zutaten:**

- 3/4 l Milch
- etwas Zucker (nach Geschmack!)
- 120 g Rundkornreis
- 1 Stk. Zitronenschale
- Zimt

**Zubereitung:**

Für den Milchreis die Milch mit Zucker in einen Topf geben und den Reis hinzufügen. Die Zitrone heiß waschen, mit dem Sparschäler einen breiten Streifen abschälen und dazugeben (verleiht dem Milchreis eine frische Note).

Die Milch aufkochen und bei kleiner Hitze 20 Minuten kochen lassen, dabei alle paar Minuten umrühren, damit nichts anlegen kann. Den Herd abschalten und den Milchreis zugedeckt quellen lassen.

Den übrigen Zucker mit dem Zimtpulver mischen und über den fertigen Milchreis streuen.



Symbolfoto, fotolia/photocrew

**Nährwertangaben pro Portion ca.**

290 kcal	13 g EW	30 g KH	13 g F	4 g BST
----------	---------	---------	--------	---------

# NACHSPEISEN

## APFELNOCKERL

**für 2 Personen**

**Zutaten Nockerl:**

- 75 g Mehl
- 75 g Dinkelvollkornmehl
- 25 g Butter
- 1 Ei
- 125 ml Milch
- Salz

**Zutaten Äpfel:**

- 20 g Butter
- 2 Äpfel
- Zucker nach Bedarf

**Zubereitung:**

Für den Nockerlteig alle Zutaten gut verrühren. In einen hohen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, aus dem Teig mit einem Teelöffel Nockerl abstechen, ins kochende Wasser geben und kurz kochen lassen, abseihen und kalt abschrecken.

Geschälte blättrige geschnittene Äpfel in Butter dünsten bis sie weich sind. Abgeseigte abgeschreckte Spatzen dazugeben und das Ganze noch eine Weile zusammendünsten.



Symbolfoto, shutterstock/Dar1930

**Nährwertangaben pro Portion ca.**

112 kcal	3 g EW	15 g KH	5 g F
----------	--------	---------	-------

# NACHSPEISEN

## HEIDENMEHLROULADE MIT TOPFEN-KIRSCH-FÜLLE

für ca. 12 Stück

### Zutaten Biskuitteig:

- 6 Eier
- 140 g Staubzucker
- 70 g Heidenmehl
- 50 g geriebene Kochschokolade

### Zutaten Fülle:

- 1 Pkg. Topfen
- 1/2 Becher Schlagobers
- 1 Tasse/Pkg. Kirschen (200-250 g)
- 1–2 Packerl Vanillezucker

### Zubereitung:

Eiklar aufschlagen und den Staubzucker langsam einrieseln lassen, Dotter und Mehl unterheben, geriebene Schokolade unterheben. Masse aufs Blech streichen und bei 220°C ca. 10 Minuten backen.

Biskuit auf Geschirrtuch stürzen, Backpapier abziehen und Roulade mit Geschirrtuch wieder einrollen. Auskühlen lassen.

Für die Fülle Schlagobers mit Vanillezucker aufschlagen (einen Teil evt. für Dekorierung zur Seite geben) und unter den Topfen heben. Masse auf Roulade streichen, Kirschen darauf verteilen und einrollen.

Evt. mit Schlagoberstufen und Kirschen garnieren.



Symbolfoto, shutterstock/Agnes Kantaruk

### Nährwertangaben pro Stück ca.

266 kcal	9 g EW	29 g KH	12 g F	1 g BST
----------	--------	---------	--------	---------

**Disclaimer:** Die genannten Autoren sind für die Inhalte ihrer Beiträge selbst verantwortlich. Novartis Pharma GmbH übernimmt keine Gewähr oder Haftung für die Aktualität, Richtigkeit oder Vollständigkeit der Inhalte dieser Fremdbeiträge.

**Infoline**

Kostenfreie sozialrechtliche Information  
0800/203909  
Mo–Do 9–16 Uhr & Fr 9–13 Uhr  
customer.solutions-at@novartis.com



Ein Service von

**Novartis Pharma GmbH**  
1020 Wien, Jakov-Lind-Str. 5  
Tel.: +43 1 866 57-0  
**www.novartis.at**