



Rangauklinik Ansbach

Fachklinik und Rehabilitationsklinik
für Pneumologie / Allergologie / Onkologie

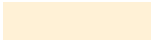
Rezepte aus unserer Lehrküche

Essen und Wohlfühlen

Wir wünschen guten Appetit!

Liebe Gäste,
wir kochen in unserer Lehrküche
7 verschiedene Menüs
der vollwertigen Ernährung.

Ein Menü enthält jeweils eine/ein

 Suppe und Vorspeise

 Hauptgericht

 Zwischenmahlzeit

 Dessert

für 4 Personen.

Die vollwertige Ernährung beinhaltet
nach der Deutschen Gesellschaft für
Ernährung

- ➔ naturbelassene Nahrungsmittel
- ➔ Ablehnung von Zusatzstoffen
- ➔ möglichst wenig verarbeitete und
hitzebehandelte Lebensmittel
- ➔ Fleisch und Wurst höchstens
2-3 mal pro Woche
- ➔ Genussmittel meiden

Viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte

Andrea Ströbel und Heidemarie Häßlein
Diätassistentinnen

Menü 1

Reissuppe mit Mandeln
Kartoffelsavarin
Nudelomelett mit Gemüse
Äpfel unter der Haube

Menü 5

Blumenkohlcremesuppe
Gefüllte Kartoffeln mit Lachssauce
Aprikosen-Joghurt-Mix
Karotten-Hirse-Auflauf

Menü 2

Gefüllte Auberginen
Spaghetti mit Lauchsahe
Zwiebelschnecken
Birnen mit Schoko-Schaum

Menü 6

Selleriesuppe mit Paprikacreme
Pute in Gorgonzolasauce
Eiaufstrich mit Vollkornbrot
Grießnockerl mit griechischem
Joghurt und Erdbeersauce

Menü 3

Bunter Vorspeisensalat
Kartoffelaufwurf mit Hackfleisch
und Mozzarella
Grünkernaufstrich mit
Vollkornbrot
Reisflammeri auf Obst

Menü 7

Gärtnerinnensuppe mit Kräutern
Spinat-Gnocchi mit
Paprikacremesauce
Schinkentaschen
Obstsalat

Menü 4

Käsecremesuppe
Paprikaschoten mit Hirsefüllung
Emmentalercreme mit
Vollkornbrötchen
Quarkwölkchen auf Aprikosensauce

Suppen und Vorspeisen

Menü 1

Reissuppe mit Mandeln

Zutaten:

60g	Naturreis
750ml	Wasser
etwas	Gemüsebrühwürfel
2 EL	Mandeln
100g	gelbe oder rote Paprikaschote
150g	Stangen- oder Knollensellerie
100g	Zwiebeln
1-2	Knoblauchzehen
20g	Butter
2 TL	Curry
1	säuerlicher Apfel (ca. 100g)
150g	saure Sahne
1	Zitrone

Zubereitung:

1. Den Reis kalt abspülen und in 750ml Wasser 6-10 Stunden einweichen.
2. Den Reis etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Brühwürfel zugeben und den Reis etwa 10 Minuten auf der ausgeschalteten Kochplatte ausquellen lassen.
3. Die Mandeln kurz in kochendes Wasser legen, kalt abschrecken und häuten. Dann in Stifte schneiden und in einer Pfanne unter Umwenden goldgelb rösten.
4. Den Sellerie und die Paprika waschen, putzen und in gleich große Streifen oder Würfel schneiden.
5. Die Zwiebeln klein würfeln und den Knoblauch hacken. In 20g Butter andünsten. Den Curry darüberstreuen und unter Umrühren kurz mitrösten.
6. Das Gemüse zugeben, mit Wasser ablöschen und etwas Brühwürfel abschmecken. Bei schwacher Hitze 8 Minuten bissfest garen.
7. Inzwischen den Apfel entkernen, in dünne Scheiben schneiden und noch etwa 1 Minute mit dem Gemüse kochen.
8. Das Gemüse zum Reis schütten. Die saure Sahne, die Zitronenschale und den Zitronensaft in die Suppe rühren. Mit Pfeffer abschmecken und mit den Mandeln bestreuen.

Suppen und Vorspeisen

Menü 2

Gefüllte Auberginen

Zutaten:

4 Auberginen
1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
400g Hackfleisch
4 reife Tomaten oder
2 EL Tomatenmark
Schnittlauch
Salz
Pfeffer
Peperoni
Petersilie
Olivenöl

Zubereitung:

1. Auberginen waschen, abtrocknen und halbieren.
2. Entweder in Olivenöl goldbraun braten oder in reichlich Salzwasser bissfest garen. Die Auberginen aushöhlen.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch putzen und in kleine Würfel schneiden. Das Hackfleisch anbraten. Die Zwiebeln und Knoblauch zugeben. Kurz mit andünsten. Die klein gewürfelten Tomaten oder das Tomatenmark zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Petersilie usw. würzen. Gut mischen.
4. Die Auberginen damit füllen und im Ofen bei 180° 15-20 Minuten backen.

Suppen und Vorspeisen

Menü 3

Bunter Vorspeisensalat

Zutaten:

1	Schüssel verschiedene Blattsalate der Saison
1	Tomate
1	Paprika
1/2	Gurke
1/2	Zwiebel

Zubereitung:

1. Den Salat und das Gemüse waschen, putzen und zerkleinern.
2. Auf einem Teller anrichten.
3. Die Salatmarinade anmachen und über den Salat geben.

Dressing:

75g	Joghurt
75g	Sahne
1 TL	mittelscharfer Senf
1 1/2 EL	Zitronensaft
1	Prise Salz
	Kräuter nach Belieben

Menü 4

Käsecremesuppe

Zutaten:

500ml	Gemüsebrühe
100g	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
200g	Kartoffeln
1/2 TL	Liebstöckel
60ml	Sahne
30g	Emmentaler Käse
70g	Gouda
1 EL	Schnittlauch
	Fett zum Anbraten
	Muskat
	Piment

Zubereitung:

1. Gemüse waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.
2. Im Fett andünsten und mit Brühe aufgießen. Muskat, Piment und Liebstöckel zugeben und 30 Minuten köcheln lassen.
3. Suppe mit dem Mixstab pürieren.
4. Käse und Sahne hinzufügen.
5. Mit Schnittlauch garnieren.

Zutaten:

2 EL Haferflocken
250ml Gemüsebrühe
250ml Milch
250g Blumenkohl
100ml Sahne
1 EL Petersilie
Liebstöckel
Basilikum
Muskat
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

1. Haferflocken kurz anrösten, anschließend mit Gemüsebrühe aufgießen und zugedeckt auf kleiner Flamme 5 Minuten köcheln lassen.
2. Milch hinzufügen und würzen. Suppe zum Kochen bringen, Blumenkohl hinzugeben und zugedeckt 10-12 Minuten köcheln lassen.
3. Suppe und Sahne in den Mixer geben oder mit dem Mixstab pürieren. Mit Salz abschmecken und mit Petersilie garnieren.

Suppen und Vorspeisen

Menü 6

Selleriesuppe mit Paprikacreme

Zutaten:

1 EL Butter
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
250g Kartoffeln
125g Sellerie
500ml Gemüsebrühe
4 EL Sahne
1 EL Petersilie
1 Lorbeerblatt
Muskat
Liebstöckel
Thymian
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

1. Gemüse waschen, putzen und würfeln.
2. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und bei milder Hitze in 7 Minuten glasig dünsten. Kartoffeln und Sellerie dazugeben, unter Rühren andünsten.
3. Mit Gemüsebrühe aufgießen, mit Muskat, Liebstöckel, Thymian und Lorbeer würzen und zugedeckt 15 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist. Die Suppe mit Sahne fein pürieren, mit Salz abschmecken.

Zutaten für die Paprikacreme:

1 rote Paprikaschote
1 Prise Paprikapulver
1 EL Creme fraîche oder saure Sahne
Salz

Zubereitung:

1. Stängel und Kerne der Paprikaschote entfernen.
2. Die Paprikaschote in kleine Würfel schneiden und weich dünsten.
3. Das Paprikafleisch mit Paprikapulver und Creme fraîche oder saurer Sahne fein pürieren und salzen.

Suppen und Vorspeisen

Menü 7

Gärtnerinnensuppe mit Kräutern

Zutaten:

750ml	Gemüsebrühe
1 EL	Öl
1/2	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
100g	Karotten
50g	Kartoffeln
50g	Sellerie
100g	Broccoli
50g	Lauch
50g	Erbsen
1/2 TL	Petersilie
1/2 TL	Schnittlauch
1/2 EL	Dill
1 TL	Liebstöckel
1 TL	Oregano
	Muskat
evtl. 1	Tomate

Zubereitung:

1. Fein gehackte Zwiebeln und Knoblauch in Öl andünsten, danach mit Gemüsebrühe aufgießen.
Zum Kochen bringen und 10 Minuten leicht köcheln lassen. In dieser Zeit das Gemüse waschen, putzen und klein schneiden.
2. Karotten, Kartoffeln und Sellerie dazugeben, zugedeckt 5-7 Minuten leicht köcheln.
3. Broccoli, Lauch und Erbsen hinzufügen und zugedeckt noch 5-7 Minuten garen. Das Gemüse soll weich sein, aber noch Biss haben. Suppe vom Herd nehmen, mit Muskat abschmecken, die Kräuter unterrühren und sofort servieren.
4. Wer Lust auf Tomaten hat, gibt in den letzten Minuten eine Tomate, abgezogen und in kleine Würfel geschnitten, dazu.

Hauptgerichte

Menü 1

Kartoffelsavarin

Zutaten:

750g	vorwiegend festkochende Kartoffeln
50g	geriebener Gouda
3 EL	frisch gehackte Kräuter
2	große Eier
2 EL	saure Sahne
1	Knoblauchzehe
1 ½ TL	Salz
	Fett für die Form

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen, in wenig Wasser ca. 20 Minuten halbweich kochen, kalt abschrecken, schälen und grob raspeln.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine Savarinform von 22 cm Durchmesser einfetten und mit etwas Käse ausstreuen.
3. Kräuter zu den Kartoffeln geben. Die Eier mit der sauren Sahne, dem durchgepressten Knoblauch, dem Salz und den Gewürzen verquirlen und unter die Kartoffeln mischen.
4. Die Masse in die Form füllen und etwas zusammendrücken. Den Savarin im Backofen (Mitte) etwa 35 Minuten backen.

Zutaten für das Gemüse:

500g	Rosenkohl
300g	Karotten
100g	Zwiebeln
2 EL	Butter
2 TL	Gemüsebrühwürfel
5 EL	Crème fraîche
1 EL	gehackte Petersilie
	Muskat
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen, putzen und zerkleinern.
2. Die Butter und 8 EL Wasser mit der Brühe erhitzen. Die Karotten und die Zwiebeln darin etwa 3 Minuten zugedeckt garen. Den Rosenkohl zugeben und 10–12 Minuten bissfest dünsten. Die Crème fraîche und die Petersilie unterziehen und das Gemüse mit Muskat und Salz abschmecken.
3. Den Savarin 5 Minuten abkühlen lassen. Die Ränder mit einem Messer von der Form lösen, den Savarin auf eine Platte stürzen und mit dem Gemüse füllen.

Menü 2

Spaghetti mit Lauchsahne

Zutaten:

500g	Lauch
2 TL	Gemüsebrühwürfel
120g	Gorgonzola
1	Knoblauchzehe
100g	Crème fraîche
2 EL	Kräuter
300g	Vollkornspaghetti
3 EL	gehackte Haselnüsse

Zubereitung:

1. Den Lauch putzen, längs aufschneiden und gründlich waschen. Die weißen und die hellgrünen Teile in schmale Streifen schneiden.
2. 100ml Wasser mit der Brühe aufkochen und den Lauch darin in etwa 5 Minuten bissfest garen. Die Lauchstreifen an den Topfrand schieben. Den zerkleinerten Käse in die Mitte geben und mit einer Gabel fein zerdrücken.
3. Den fein gehackten Knoblauch, die Crème fraîche, die Kräuter unter das Lauchgemüse rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Parallel dazu die Spaghetti nach Packungsvorschrift bissfest kochen, in einem Sieb abtropfen lassen und in eine vorgewärmte Schüssel füllen.
5. Das Lauchgemüse unter die heißen Spaghetti mischen. Das Gericht mit den Nüssen bestreuen.

Hauptgerichte

Menü 3

Kartoffelaufbau mit Hackfleisch und Mozzarella

Zutaten:

700g	vorwiegend festkochende Kartoffeln
300g	Hackfleisch
500g	Zwiebeln
2-3	Knoblauchzehen
40g	Butter
1 ½ TL	Brühwürfel
60g	geriebener Hartkäse
1 TL	ital. Kräuter
1 TL	Oregano
1 ½ TL	Thymian
½	Lorbeerblatt
1	großes Ei
120g	Sahne
150g	Mozzarella
	Salz
	Pfeffer
	Fett für die Form

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen und schälen.
2. Die Zwiebeln grob würfeln, den Knoblauch fein hacken. Das Hackfleisch in der Butter anbraten, 2 EL Wasser, die Zwiebeln und den Knoblauch zugeben. Die Brühe unterrühren und kurz dünsten.
3. Inzwischen die Hälfte des Käses mit den Kräutern, den Gewürzen und dem Salz mischen.
4. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine flache Auflaufform von etwa 24 cm Durchmesser einfetten.
5. Die Kartoffeln in die Form raspeln. Die Zwiebeln und die Käse-mischung mit den Kartoffeln mischen und gleichmäßig in der Form verteilen. Den restlichen Käse darüberstreuen.
6. Das Ei mit der Sahne verquirlen und über den Auflauf gießen. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und darauflegen.
7. Den Auflauf in den Backofen (unten) schieben und etwa 30 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

Hauptgerichte

Menü 4

Paprikaschoten mit Hirsefüllung

Zutaten:

4	Paprikaschoten
80g	Hirse
300ml	Brühe
2	Eier
20g	Margarine oder Butter
1	Zwiebel
300g	Champignons
60g	geriebenen Käse
	Muskat
	Schnittlauch

Zubereitung:

1. Hirse in der Brühe 20 Minuten sanft kochen lassen, vom Herd nehmen. Paprikaschoten waschen, Deckel abschneiden und Kerne entfernen.
2. Zwiebelwürfel und zerkleinerte Champignons in der Margarine andünsten. Die Hälfte des geriebenen Käses, die gequollene Hirse und die Eier hinzufügen und vermischen. Mit Pfeffer, Salz, etwas Muskat und Schnittlauch abschmecken.
3. Die Masse in die Paprikaschoten füllen. In einen Topf etwas Brühe geben, gefüllte Paprika hineinsetzen, Deckel daraufgeben und bei kleiner Flamme ca. 20 Minuten gar schmoren.
4. Kurz vor der Fertigstellung den restlichen Käse auf die Paprika geben und schmelzen lassen.

Zutaten für die Tomatensauce:

20g	Margarine oder Butter
1	kleine Zwiebel
25g	Mehl
60g	Tomatenmark
400ml	Gemüsebrühe
1 Prise	Zucker
	Salz
	Pfeffer
	ital. Kräuter

Zubereitung:

1. Für die Sauce die Zwiebel fein hacken und in der Margarine andünsten, Mehl und Tomatenmark dazugeben und leicht anschwitzen.
2. Mit Gemüsebrühe ablöschen und köcheln lassen. Mit Salz, Zucker, Pfeffer und ital. Kräutern abschmecken.

Hauptgerichte

Menü 5

Gefüllte Kartoffeln mit Lachssauce

Zutaten:

8 mittelgroße Kartoffeln
70g Karotten
100g Sellerie
100g Räucherkäse
100g Creme fraîche oder saure Sahne
Salz
Pfeffer
Kräuter

Zubereitung:

1. Kartoffeln in Salzwasser kochen. Nach dem Abkühlen pellen und in der Mitte etwas aushöhlen.
2. Die ausgehöhlte Masse mit der Gabel zerdrücken.
3. Sellerie, Karotten und Käse fein reiben und mit Creme fraîche zu der Kartoffelmasse geben.
4. In einer Auflaufform im vorgeheizten Ofen bei 220° 20-30 Minuten backen.

Zutaten für die Sauce:

20g Margarine oder Butter
25g Mehl
400ml Milch
125g Lachsfilet
Salz
Pfeffer
Zitronensaft
Dill
Gewürze für Fisch

Zubereitung:

1. Für die Sauce aus Fett und Mehl eine Mehlschwitze bereiten. Mit Milch ablöschen und unter ständigem Rühren köcheln lassen.
2. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken.
3. Lachs in kleine Würfel schneiden und in der Soße garen, mit viel (möglichst frischem) Dill bestreuen.

Zutaten:

500g	Putenbrust
3	Zwiebeln
1	Endiviensalat
200g	Gorgonzola
2 EL	Öl
200g	Sahne
3-4 EL	gehackte Walnusskerne
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

1. Das Putenfleisch abbrausen, abtrocknen und in mundgerechte Scheiben schneiden.
2. Die Zwiebeln und den Endiviensalat waschen, putzen und in Streifen schneiden. Den Gorgonzola evtl. entrinden, dann klein würfeln oder mit der Gabel zerdrücken.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Nach und nach das Putenfleisch darin scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen.
4. Die Zwiebeln andünsten. Mit der Sahne ablöschen und den Gorgonzola darin schmelzen lassen.
5. Den Endiviensalat einrühren, dann das Putenfleisch wieder dazugeben. Alles noch 1-2 Minuten erhitzen. Die Mischung mit den gehackten Walnusskernen bestreuen. Sofort servieren.

Hauptgerichte

Menü 7

Spinat-Gnocchi mit Paprikacremesauce

Zutaten:

200g	frischer Ricotta oder Quark
75g	Weizenvollkornmehl
100g	Parmesan (am besten frisch gerieben)
1-2	Eier
1	Eigelb
135g	Spinat
2 ½ EL	Butter
1 TL	Petersilie oder Basilikum
	Muskat
	Salz

Zubereitung:

1. Ricotta oder Quark in einem Sieb gut abtropfen lassen. Durch ein feines Sieb streichen und mit Mehl, Salz, Muskat und 50g Parmesan zu einer glatten Masse verrühren.
2. Ei und Eigelb verquirlen und nach und nach unter die Quarkmasse rühren, bis ein glatter, fester Teig entsteht.
3. Abgetropften Spinat mit etwas Salz zugedeckt bei guter Hitze in ca. 2 Minuten zusammenfallen lassen, leicht ausdrücken, fein hacken und unter die Quarkmasse rühren.
4. Mit 2 Teelöffeln kleine Nockerln abstechen und in leicht kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten ziehen lassen. Gnocchi mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, mit Butter vermischen und mit dem restlichen Parmesan und den Kräutern bestreut servieren. Oder die Gnocchi in eine feuerfeste Form geben und mit dem restlichen Käse kurz überbacken.

Zutaten für die Sauce:

2	rote Paprikaschoten
2 EL	Butter oder Öl
2 kl.	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
300ml	Gemüsebrühe
120g	Sauerrahm oder Creme fraîche
120g	Parmesan
½ TL	Oregano
1 EL	Basilikum oder Petersilie

Zubereitung:

1. Die Paprikaschoten waschen, 20 Minuten in kochendem Wasser zugedeckt weich kochen lassen.
2. Während der Garzeit die Zwiebeln und den Knoblauch putzen und klein würfeln, bei milder Hitze glasig dünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und mit Oregano würzen. Zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.
3. Die Paprikaschoten abtropfen lassen, aufschneiden, Stielansatz und Kerne entfernen. In große Stücke schneiden und mit der Zwiebel-sauce und dem Sauerrahm oder Creme fraîche mixen. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen.

Menü 1

Nudelomelett mit Gemüse

Zutaten:

2	grüne Paprika
2	gelbe Paprika
100g	Zwiebeln
1 kl.	Knoblauchzehe
4 EL	Olivenöl
250g	Hörnchennudeln
2 TL	Kräuter der Provence
1 TL	getrockneter Oregano
4	Eier
300g	Tomaten
4 EL	geriebener Parmesan
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Paprikaschoten waschen und putzen. Die Zwiebeln grob würfeln, den Knoblauch fein hacken. Die Paprikaschoten in schmale Streifen schneiden.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln, den Knoblauch und die Schoten darin zugedeckt ca. 5 Minuten bissfest garen.
3. Gleichzeitig die Nudeln nach Packungsvorschrift bissfest kochen und in einem Sieb abtropfen lassen.
4. Die Nudeln, die Gewürze und knapp 1 TL Salz mit dem Gemüse mischen. Die verquirlten Eier darübergießen. Die grob gewürfelten Tomaten darauf verteilen, leicht salzen und pfeffern. Die Eier bei schwacher Hitze stocken lassen. Das Omelett mit dem Käse bestreut servieren.

Menü 2

Zwiebelschnecken (ca. 20 Schnecken)

Zutaten für den Teig:

20g	frische Hefe
300ml	warmes Wasser
1 ½ TL	Salz
460g	Weizenmehl
40g	Grünkernmehl
1 ½ TL	gem. Kümmel

Zutaten für die Füllung:

500g	Zwiebeln
120g	Butter
2 TL	Thymian
2 TL	Majoran
1 ½ TL	Salz
1	Ei zum Bestreichen

Zubereitung:

1. Die Hefe in dem Wasser auflösen. Das Salz und die Mehlmischung dazugeben. Den Teig mit der Küchenmaschine etwa 10 Minuten kneten, bis er glänzend und elastisch ist und sich als Kloß von der Schüssel löst; ein Zeichen, dass sich der Kleber richtig entwickelt hat.
2. Den Teig bei Zimmertemperatur zugedeckt etwa 40 Minuten gehen lassen, bis sich sein Volumen fast verdoppelt hat.
3. Inzwischen die Zwiebeln fein würfeln und in 100g Butter goldgelb braten. Die restliche Butter, den Thymian, den Majoran und das Salz unterrühren; abkühlen lassen.
4. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech einfetten. Den Teig kurz zusammenkneten und halbieren. Jede Teighälfte zu einem Rechteck von ca. 26 x 30 cm ausrollen.
5. Das Ei verquirlen und den oberen Teigrand damit bestreichen.
6. Die Zwiebeln auf dem Teig verteilen, dabei die Ränder ringsum 2-3 cm frei lassen. Den Teig von der unteren Schmalseite her aufrollen, den oberen Rand fest andrücken.
7. Mit einem scharfen Messer 10-12 gleich große Stücke von jeder Rolle abschneiden, etwas nachformen und auf das Blech legen. Die Oberseite und den Rand der Zwiebelschnecken mit Ei besteichen.
8. Die Zwiebelschnecken mit Thymian und – nach Belieben – auch mit Kümmel bestreuen. Das Blech in den Backofen (Mitte) schieben und die Schnecken ca. 35-40 Minuten backen.

Menü 3

Grünkernaufstrich mit Vollkornbrot

Zutaten:

120g	Zwiebeln
70g	Butter
50g	Grünkern
1/4	Lorbeerblatt
3	Pimentkörner
150ml	Wasser
50g	Haselnüsse
2 TL	Majoran
1 TL	Thymian
1/4 TL	weißer Pfeffer
	Brühwürfel
	Muskat
	Kardamom
	Salz

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln sehr fein würfeln und in 30g Butter glasig braten.
2. Den Grünkern mit dem zerkrümelten Lorbeerblatt und den klein gehackten Pimentkörnern unter die Zwiebeln rühren.
3. Die Nüsse im Blitzhacker fein hacken und mit der restlichen Butter unter die Grünkernmasse rühren.
4. Den Aufstrich mit den Kräutern und den Gewürzen abschmecken. Mindestens 3 Stunden, besser über Nacht, im Kühlschrank durchziehen lassen. Bei Zimmertemperatur servieren. Er hält sich 4 Tage. Dazu Vollkornbrot servieren.

Zwischenmahlzeiten

Menü 4

Emmentalercreme mit Vollkornbrötchen

Zutaten:

150g geriebener Emmentaler
100ml Sahne
1 TL Rosenpaprika
2 EL gemischte Kräuter
1 rote Paprikaschoten
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

1. Paprika putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Sahne aufschlagen.
2. Unter den Emmentaler mit der Gabel löffelweise die geschlagene Sahne rühren. Es soll eine glatte Creme entstehen. Paprika und Kräuter unter die Creme mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu Vollkornbrötchen reichen.

Menü 5

Aprikosen-Joghurt-Mix

Zutaten:

300g Aprikosen
3-4 EL Honig
300g Joghurt
300ml kalte Milch

Zubereitung:

Alle Zutaten im Mixer pürieren. Abschmecken und auf 4 Gläser verteilen.

Zwischenmahlzeiten

Menü 6

Eiaufstrich mit Vollkornbrot

Zutaten:

150g Sahnequark
½ TL Senf
3 hartgekochte Eier
1½ EL Essiggurken
1½ EL Schnittlauch
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in feine Würfel schneiden.
2. Quark und Senf verrühren und mit den gehackten Eiern zu einer glatten Creme verrühren.
3. Restliche Zutaten mit unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vollkornbrot dazureichen.

Menü 7

Schinkentaschen

Zutaten:

½ Päck. Blätterteig
40g geräucherten oder gekochten Schinken
65g mageren Quark
50g Schmand oder Sauerrahm
1 EL Zwiebeln
1 Ei zum Bestreichen
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebeln und Schinken würfeln. Evtl. andünsten. Mit den restlichen Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Blätterteig auswellen, Kreise oder Rechtecke schneiden. Die Füllung verteilen und den Teig zusammenklappen, Ränder festdrücken.
3. Mit Ei bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°-220°C ca. 15-20 Minuten backen. Evtl. eine kleine Schüssel mit Wasser zusätzlich in den Ofen für den Dampf stellen.

Menü 1

Äpfel unter der Haube

Zutaten:

125g	Quark
7 EL	Sahne
7 EL	Milch
3	Eigelb
3-5 EL	Honig
1	Vanilleschote oder abgeriebene Schale Zitrone
65g	Maisgrieß
100g	Weizenvollkornmehl
800g	Äpfel
2 EL	Rosinen
½ TL	Zimt
3	Eiweiß
	Butter für die Form

Zubereitung:

1. Den Quark mit der Sahne, der Milch, den Eigelben, 2 EL Honig und den Gewürzen cremig rühren. Die Mehlmischung daruntermischen. Den Teig 20-30 Minuten quellen lassen.
2. Eine Pizzaform von 24 cm Durchmesser einfetten. Die Äpfel vierteln, entkernen und raspeln. Die Rosinen und den Zimt damit mischen. Die Masse gleichmäßig in der Form verteilen und mit dem Löffelrücken zusammendrücken. Die Äpfel – je nach Säuregehalt – eventuell noch mit etwas Honig beträufeln.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Eiweiße steif schlagen und unter den Teig heben. Den Teig gleichmäßig über den Äpfeln verteilen und mit den Mandelblättchen bestreuen.
4. Den Auflauf in den Backofen (unten) geben und etwa 30 Minuten backen, bis die Oberfläche fest und leicht gebräunt ist.

Tipps:

Frisch aus dem Backofen ist der Apfelaufwurf ein feines Mittagessen. Er schmeckt aber auch kalt mit Schlagsahne zu Kaffee oder Tee sehr gut. Im Herbst können Sie den Auflauf auch mit Falläpfeln backen, die naturgemäß weniger aromatisch sind. Sie schmecken lieblicher und sanfter, wenn Sie noch 40g flüssige Butter daruntermischen.

Menü 2

Birnen mit Schoko-Schaum

Zutaten:

2 EL	Haferflocken
2 EL	Mandelblättchen
½ EL	Butter
150g	Sahne
¾ EL	Honig
3 EL	Kakao
2 Msp.	Zimt
4 reife	Birnen
1–2 EL	Birnendicksaft

Zubereitung:

1. Die Haferflocken und die Mandeln in der Butter unter Umwenden leicht rösten.
2. Die Sahne steif schlagen. Den Honig langsam in die Sahne hineinlaufen lassen, dabei weiterschlagen, bis eine dicke Schaummasse entstanden ist. Den Kakao und den Zimt unterrühren. Etwa 30 Minuten kalt stellen.
3. Vor dem Servieren die Birnen waschen, abtrocknen, vierteln und entkernen. Die Birnen in schmale Spalten schneiden und auf 4 Dessertteller fächerförmig anordnen. Mit dem Birnendicksaft beträufeln.
4. Den Schokoladenschaum über den Birnen verteilen und mit der Mandelmischung bestreuen.

Tipp:

Den Schokoladenschaum können Sie auch einfrieren und als Schokoladeneis servieren.

Menü 3

Reisflammeri auf Obst

Zutaten:

200ml	Wasser
200ml	Milch
3-4 EL	Honig
1/2	abgeriebene Zitronenschale
120g	Rundkornreis
6 EL	Sahne
600g	Obst der Saison

Zubereitung:

1. Das Wasser, die Milch, 2 EL Honig, die Zitronenschale und den Reis in einen Topf geben.
2. Unter Rühren zu einem dicken Brei kochen. Den Topf von der Kochstelle nehmen und die Sahne hineinrühren. Den Flammeri kalt stellen.
3. Das Obst mit dem Pürierstab pürieren und nach Geschmack mit dem restlichen Honig süßen.
4. Das Püree auf 4 Dessertteller gießen. Von der Reismasse mit einem nassen Esslöffel Schollen abstechen und auf das Püree setzen.

Tipps:

Sie können den Flammeri auch in kalt ausgespülte Portionsförmchen füllen und nach dem Erstarren stürzen. Probieren Sie das Dessert auch mit Himbeerpüree und Nektarinen.

Menü 4

Quarkwölkchen auf Aprikosensauce

Zutaten:

150g Quark
2 EL Joghurt
1-2 EL Honig
100ml Sahne
Mark von einer
Vanilleschote

Zubereitung:

Quark und Joghurt mit Honig und Vanille verrühren. Sahne steif schlagen und unter die Quarkcreme heben. Kalt stellen.

Zutaten für die Sauce:

500g Aprikosenstücke
3 EL Honig
100g Himbeeren (oder
Früchte der Saison)
etwas Orangensaft

Zubereitung:

1. Für die Sauce Aprikosen mit Orangensaft und Honig im Mixer pürieren. Auf einem flachen Teller einige Löffel Fruchtsauce verteilen.
2. Aus der Quarkmasse mit dem Esslöffel kleine Nocken abstechen und in die Sauce setzen. Früchte auf der Sauce verteilen.

Menü 5

Karotten-Hirse-Auflauf

Zutaten:

200g	Hirse
500ml	Milch
½	Zitronenschale
2 EL	brauner Zucker
1 Prise	Kardamom
400g	Karotten
2 TL	Ingwer
1 EL	Zitronensaft
50g	Butter
4	Eiweiß
4	Eigelb
150g	Sauerrahm oder Crème fraîche
1 TL	Butter für die Form

Zubereitung:

1. Hirse mit Milch, Zitronenschale, Zucker und Kardamom zum Kochen bringen. Zugedeckt 5 Minuten köcheln und 15 Minuten quellen lassen.
2. Karotten und Ingwer waschen und fein reiben. In einer Schüssel mit Zitronensaft vermischen.
3. Butter mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Eigelb dazugeben und zu einer glatten Creme rühren. Sauerrahm oder Crème fraîche untermischen. Die Masse mit der Hirse gut vermischen.
4. Eiweiß sehr steif schlagen und unter die Hirsemasse heben. Eine Form mit Butter austreichen. Hirsemasse einfüllen und im vorgeheizten Ofen bei ca. 150° 45 Minuten backen.

Tipp:

Dazu Vanillesauce oder Apfelmus reichen.

Desserts

Menü 6

Grießnockerl mit griechischem Joghurt und Erdbeersauce

Zutaten:

400ml Milch
70g feiner Vollkorn Grieß
1 Prise Zimt
1 Prise Zitronenschale
½ TL Honig
80g griechischen Joghurt
Mark einer Vanilleschote

Zubereitung:

1. Die Milch zum Kochen bringen. Grieß, Zimt und Zitronenschale einrühren und unter Rühren einen dicken, festen Brei kochen.
2. Grießbrei, Honig, Vanille und griechischen Joghurt mit dem Handrührgerät zu einer glatten Masse verrühren. Im Kühlschrank erkalten lassen.

Zutaten für die Sauce:

500g Erdbeeren oder Früchte der Saison
1-2 EL Honig

Zubereitung:

Für die Sauce Früchte mit Honig im Mixer pürieren. Auf 4 Dessertteller verteilen. Mit 2 Esslöffel Nockerl aus der Grießmasse abstechen. Diese auf den Fruchtspiegel setzen. Evtl. mit einigen Beeren oder Kräuterblättchen garnieren.

Menü 7

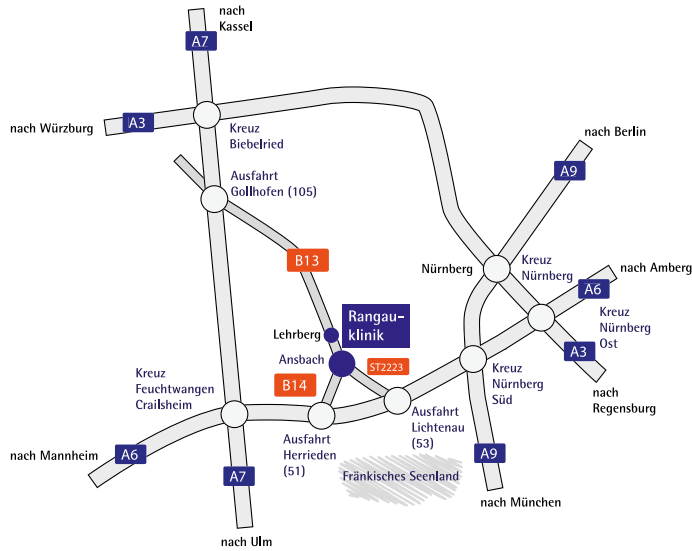
Obstsalat

Zutaten:

250g Weintrauben
250g Äpfel
200g Kiwi
250g Birnen
2 EL Zitronensaft
250ml Apfel- oder Orangensaft
30g gehackte Mandeln mit braunem Zucker anrösten

Zubereitung:

Früchte waschen, in gleich große Stücke schneiden. Mandeln mit Zucker anrösten. Salat abschmecken, servieren.



Kontakt

RangauKlinik Ansbach GmbH

Fachklinik und Rehabilitationsklinik
für Pneumologie / Allergologie / Onkologie
Strüth 24 · 91522 Ansbach
Tel. (0981) 840-0 · Fax (0981) 840-200
info@rangauklinik.de · www.rangauklinik.de



Sitz der Gesellschaft: Heckenstraße 12 · 91564 Neundettelsau
Reg.-Gericht: Ansbach HRB 4224