



ERNÄHRUNGSMEDIZINISCHE BERATUNG  
LEITERIN: MARIA ANNA BENEDIKT, MSC

## „G’sund und G’schmackig“

Rezepte

Informationstag chronisch entzündliche Darmerkrankungen  
Freitag, 24. Oktober 2008, Miele Galerie



### Gemüsebrühe

4 Personen

½ kg Wurzelwerk  
1 Tomate, 1 Zwiebel  
Pfefferkörner, Maggikraut  
etwas Gemüse (Karotten, Zucchini, Sellerie)

- 📖 Gemüse waschen, grob schneiden mit 1 ½ l Wasser köcheln lassen. Abseihen, mit Kräutersalz abschmecken, als klare Suppe weiterverwenden.
- 📖 Tipp: mit Julienne Gemüse verfeinern.

### Schinkenschöberl

4 – 6 Personen

1 Eiklar  
1 Eidotter  
3 dag Mehl  
20 g Schinken  
Salz, Kräuter

- 📖 Eiklar mit einer Prise Salz zu Schnee schlagen
- 📖 Dotter, Mehl und Schinkenwürfel vorsichtig unterheben
- 📖 Mit Kräuter und Salz abschmecken
- 📖 Die Masse auf ein Backblech (ausgelegt mit Backpapier) fingerdick aufstreichen und bei ca. 200° C ca. 8 Minuten backen
- 📖 ausgekühlt stürzen und in Würfel schneiden

### Forellenparfait

4 - 6 Personen

250 g geräuchertes Forellenfilet  
125 g Schlagobers  
125 g QimiQ  
Zitronensaft, Pfeffer, Salz

- 📖 Forellenfilet fein passieren
- 📖 QimiQ fein verrühren
- 📖 Schlagobers steif schlagen
- 📖 QimiQ und pass. Forellenfilet verrühren, Zitronensaft beimengen, mit Salz und Pfeffer würzen
- 📖 Schlagobers unterheben und abschmecken
- 📖 In einer mit Klarsichtfolie ausgelegter Parfaitform füllen und mind. 4 Stunden ruhen lassen.

## Hühnerfilet mit Käse

1 Person

120 g Hühnerfilet  
 Tomate, 1 Scheibe Schnittkäse  
 10 g Öl  
 etwas Bratensaft oder Gemüsebrühe und Schlagobers

- 📖 Schnitzerl würzen mit etwas Öl links und rechts abbraten
- 📖 Tomatenscheiben und 1 Scheibe Käse darauflegen
- 📖 mit etwas Bratensaft und Schlagobers aufgießen und kurz zugedeckt dünsten lassen

## Spinat-Putenroulade

2 Personen

2 Putenschnitzel á 120 g  
 ½ kleine Zwiebel  
 150 g Blattspinat  
 1 Blatt Schinken  
 2 Scheiben Mozzarella oder Schnittkäse in Würfel geschnitten  
 etwas Suppe zum Aufgießen  
 Öl, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

- 📖 Spinat kurz dünsten und mit Muskat und Salz würzen
- 📖 Schnitzel klopfen, mit einem Blatt Schinken belegen, Spinat und würfelig geschnittenen Käse füllen und einrollen
- 📖 Roulade in Öl anbraten, rausgeben und warm stellen
- 📖 den Bratenrückstand mit etwas Suppe aufgießen
- 📖 aufkochen, abschmecken und durch ein Sieb über die Rouladen gießen
- 📖 noch kurz dünsten lassen

## Strudelblätter mit Topfenmousse

4-6 Personen

1 TK-Pkg. Strudelteig (100 g)  
 Topfenmousse:  
 250 ml Schlagobers  
 250 g Topfen (10 % Fett)  
 100 g Staubzucker  
 2 EL Orangensaft  
 2 EL Zitronensaft  
 3 Blatt Gelatine





- 📖 Strudelteig auftauen lassen. Topfen mit Zucker, Orangen- und Zitronensaft gut verrühren.
- 📖 Obers schlagen und mit Gelatine leicht unter die Topfenmasse heben
- 📖 Mousse für ca. 4 Stunde kühl stellen
- 📖 Das doppelte Teigblatt auf ein feuchtes Tuch legen und in 9 Quadrate schneiden. Quadrate diagonal in Dreiecke halbieren.
- 📖 Die doppellagigen Dreiecke auf das Blech legen, dünn mit Öl bestreichen, mit Staubzucker bestreuen, im vorgeheizten Rohr (mittlere Schiene) ca. 8 Minuten goldgelb backen. Nach dem Backen lassen sich die Teiglagen leicht trennen – es sind nun 36 Dreiecke.
- 📖 Pro Portion beliebig viel Strudelteig-Dreiecke mit je einem Tupfer Topfenmousse übereinander setzen und nach belieben garnieren.

## Energiereiche Desserts

### Vanille- oder Schokopudding mit Maltodextrin

4 Personen

- ½ l Vollmilch (event. lactosefreie Milch)
- 50 g Maltodextrin® oder MaltoPlus®
- 1 Pkg. Puddingpulver
- 40 g Zucker





-  Puddingpulver und Zucker mit etwas kalter Milch verrühren.
-  Rest der Milch mit Maltodextrin® – MaltoPlus® vermischen und aufkochen lassen
-  angerührtes Puddingpulver beimengen und ca. 1 Minute unter Rühren kochen lassen
-  In Schalen füllen und eventuell mit Früchten garnieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie:	146 kcal
Eiweiß	4,9 g
Fett:	5,2 g
Kohlenhydrate:	32,1 g

### Grießpudding mit Scandishake® oder Calshake®

- ½ l Vollmilch (event. lactosefreie Milch)
- 1 Pkg.(85 g) Scandishake® neutral oder 1 Pkg. (87 g) Calshake® neutral
- 1 Pkg. Puddingpulver mit Grieß (Oetker®)
- 40 g Zucker

-  Puddingpulver und Zucker mit etwas kalter Milch verrühren.
-  Rest der Milch mit Scandishake® neutra oder Calshake® vermischen und aufkochen lassen
-  angerührtes Puddingpulver beimengen und ca. 1 Minute unter Rühren kochen lassen
-  In Schalen füllen und eventuell mit Früchten garnieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie:	231 kcal
Eiweiß	6,4 g
Fett:	10,2 g
Kohlenhydrate:	36,0 g

Rezepte erstellt von:  
 Maria Anna Benedikt, MSc  
 Ltd. Diätologin  
 Ernährungsmed. Beratung LKH  
 Oktober 2008