



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.

Energierreiche 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