

# Linzerheim-Rezepte



# INHALT

## Brot

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Kräuterschnecken      | 3 |
| Roggen-Weizen-Weckerl | 4 |
| Milchbrot             | 4 |
| Hirsefrühstück        | 5 |

## Aufstriche

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Buchweizenaufstrich   | 5 |
| Karottenaufstrich     | 6 |
| Erdäpfelkäse          | 6 |
| Kichererbsenaufstrich | 6 |
| Kürbiskernaufstrich   | 7 |
| Linsenbutter          | 7 |

## Suppen

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Gemüsebrühe                       | 8  |
| Polentanockerl (Maisgrießnockerl) | 8  |
| Kürbiscremesuppe                  | 9  |
| Paradeissuppe                     | 9  |
| Parmesansüppchen                  | 10 |
| Petersiliencremesuppe             | 10 |
| Rote Rübensuppe                   | 11 |
| Orangen-Linsen-Suppe              | 11 |

## Fleisch und Fisch

|   |    |
|---|----|
| Kürbis-Fleisch-Eintopf mit Hirseknöderl | 12 |
| Lammgeschnetzeltes (-ragout)            | 13 |
| Puten-Roulade mit Mangold-Käse-Fülle    | 14 |
| Fisch mit Fenchel-Paradeiser-Ragout     | 15 |
| Fisch-Gemüse-Gröstl                     | 15 |
| Brokkoli-Lachs-Strudel                  | 16 |
| Seeräubernulasch                        | 16 |
| Fischlasagne                            | 17 |
| Lachs mit grünen Nudeln, Weißweinsauce  | 18 |

## Leckeres ohne Fleisch

|  |    |
|--|----|
| Gefüllte Paprika                           | 19 |
| Gemüse-Toast                               | 19 |
| Gemüse-Lasagne                             | 20 |
| Gemüse-Pizza                               | 21 |
| Karfiol überbacken mit Sesamkartoffeln     | 21 |
| Grünkernbraten mit Kapernsauce             | 22 |
| Porree-Quiche                              | 23 |
| Linsen-Porree-Strudel                      | 24 |
| Nudel-Gemüse-Auflauf                       | 24 |
| Polenta-Auflauf mit Spinat und Paradeisern | 25 |
| Provence-Strudel                           | 26 |
| Spinat-Spätzle mit Gorgonzolasauce         | 26 |

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Topfenteigtaschen mit Gemüsefülle  | 27 |
| Vollkorn-Spaghetti mit Oliven-Sugo | 28 |
| Zucchini-Soufflé                   | 28 |

## Von unseren Buffets

|                |    |
|----------------|----|
| Fisch-Sülzchen | 29 |
| Lachs-Terrine  | 30 |

## Beilagen

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Holzhackergrieß-Knödel    | 30 |
| Polenta-Soufflé           | 31 |
| Vollkorn-Serviettenknödel | 31 |

## Saucen

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Kalte Schnittlauchsauce | 32 |
| Limettensauce           | 32 |
| Safransauce             | 33 |
| Paradeissauce           | 33 |

## Süße Hauptspeisen

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Obstknödel              | 34 |
| Hirseauflauf            | 34 |
| Topfenlasagne           | 34 |
| Topfenaufwurf           | 34 |
| Topfenpalatschinken     | 36 |
| Vollkorn-Reisaufwurf    | 36 |
| Vollkorn-Scheiterhaufen | 37 |

## Mehlspeisen

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Apfelschlangel                 | 38 |
| Beerenbuchteln                 | 38 |
| Brandteigkrapferl              | 39 |
| Vollkorn-Linzerschnitten       | 39 |
| Joghurt-Mohn-Schnitten         | 40 |
| Vollkorn-Linzeraugen           | 40 |
| Mohn-Himbeertorte/-schnitte    | 41 |
| Prager Apfelkuchen             | 42 |
| Rhabarber-Bananenschnitte      | 43 |
| Schallerbacher Schnitte/Torte  | 44 |
| Vollkorn-Apfelstrudel          | 45 |
| Topfentorte gebacken           | 45 |
| Fülle Topfen-Heidelbeerstrudel | 46 |
| Vollkorn-Ribiselschnitte       | 47 |
| Zucchini- oder Karottenkuchen  | 48 |

## Nachspeisen

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Erdbeer-Rhabarber-Terrine | 49 |
| Himbeersülzchen           | 50 |
| Vollgrießflammerie        | 50 |
| Zwetschkencreme           | 51 |

# Linzerheim-Rezepte

## Brot

### Kräuterschnecken

15 Stk., 1 Stk. 71 kcal (298 kJ)

Teig:

150 g Weizenvollkornmehl

50 g Roggenvollkornmehl

50 g Gerstenvollkornmehl

1 TL Kümmel gemahlen

1/2 P Trockengerm

1 TL Kräutersalz

zirka 175 g lauwarmes Wasser



Belag:

100 g geriebener Käse

1 – 2 Knoblauchzehen

je 1 EL Basilikum, Petersilie

1 KL Kräuter der Provence, Pfeffer, Kräutersalz

1 Ei zum Bestreichen

Vollkornmehl, Gewürze, Trockengerm und Wasser zu einem glatten Teig abschlagen und ca. eine halbe Stunde gehen lassen. Kräuter mit dem geriebenen Käse und dem Knoblauch verrühren. Germteig zu einem Rechteck ausrollen, mit Öl bepinseln. Die Kräutermasse auf dem Teig verstreichen, zu einer Roulade einrollen und mit dem Sägemesser in 15 Stücke schneiden. Auf ein befettetes Blech setzen, mit Ei bestreichen. Nochmals gehen lassen und bei 160 Grad Heißluft ca. 25 Minuten backen.

## ■ LINZERHEIM-REZEPTE

### **Roggen-Weizenweckerl**

15 Stk., 1 Stk. 100 kcal (420 kJ)

200 g Weizenvollkornmehl  
200 g Roggenvollkornmehl  
ca. 300 g Wasser  
30 g Germ  
1,5 TL Salz, je 1 EL Fenchel, Kümmel, Koriander



Mehl, Salz, lauwarmes Wasser und Germ in die Rührschüssel und mit dem Knethaken zirka fünf Minuten kneten. Mindestens eine halbe Stunde gehen lassen, nochmals durchkneten und bei Bedarf Mehl zugeben. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche eine Rolle formen, 15 gleich große Teile schneiden und zu runden Bällchen formen.

Auf ein gefettetes Blech setzen, nochmals gehen lassen. Mit Milch oder Ei bestreichen und mit Mohn, Sesam, Kümmel bestreuen. Ein Gefäß mit kochendem Wasser in das Rohr stellen und die Weckerl bei 180 Grad ca. 25 Minuten backen.

### **Milchbrot**

Ca. 15 Scheiben à 124 kcal/1,5 BE

300 g Dinkel frisch gemahlen  
1 Ei  
50 g hochwertige Margarine oder Butter  
60 g Honig  
1 Packerl Trockengerme  
30 g Rosinen  
150 ml Milch  
1 EL Rum  
Salz, Vanille, Zitronenschale

Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, gut durchkneten und so lange bei Zimmertemperatur rasten lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat. Nochmals gut durchkneten, einen Zopf flechten, auf ein befettetes Blech legen und mit Ei bepinseln. Bei 180 Grad ca. 30 bis 40 Minuten backen.

## ■ LINZERHEIM-REZEPTE

### Hirsefrühstück

1 Portion 339 kcal (1423 kJ)

20 g Hirse roh  
20 g Quinoa  
10 g Rosinen  
100 g Apfel oder anderes saisonales Obst  
10 g Haselnüsse oder andere Nüsse, Kokosflocken  
Zimt



Hirse und Quinoa mit doppelt so viel Wasser (oder 1/2 Wasser und 1/2 Milch) 15 Minuten kochen. Den Apfel in kleine Stücke schneiden, mit wenig Wasser dünsten, Rosinen und Zimt beimgen. Zum Schluss das gekochte Getreide und die Nüsse untermischen. Bei Bedarf etwas süßen.

#### Tipp:

- Hirse und Quinoa sind eine wahre „Mineralstoffbombe“ und sind nebenbei sehr bekömmlich.
- Man kann sich das Getreide für zwei Tage vorkochen und im Kühlschrank aufbewahren.
- Vollwertiges Frühstück, das sehr gut bekömmlich ist und den Gusto auf süß reduziert

## Aufstriche

### Buchweizenaufstrich

Ca. 4 Portionen à 160 kcal (672 kJ)

60 g Buchweizen  
100 g Champignons  
70 g Zwiebel  
125 g Wasser  
2 Zehen Knoblauch  
Gemüsebrühe, Pfeffer, Schnittlauch, Majoran  
30 g hochwertige Margarine oder Butter

Die Zwiebel fein hacken und anrösten. Die Champignons ebenso fein hacken und begeben. Beides anrösten. Den gewaschenen Buchweizen hinzugeben und mit dem Wasser aufgießen. Mit etwas Gemüsebrühe ca. 15 bis 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Mit dem Mixstab pürieren und auskühlen lassen. Die schaumig gerührte Margarine oder Butter unterrühren, den Knoblauch hineinpresse und mit Salz, Pfeffer und den Kräutern kräftig abschmecken.

### **Karottenaufstrich**

ca. 4 Portionen, á 130 kcal (546 kJ)

150 g geschälte Karotten  
350 g Topfen  
1 EL Sauerrahm  
2 EL gehackte Zwiebel  
2 EL Gervais  
etwas Fenchel, Cayennepfeffer, Dillspitzen



Die Karotten in Stücke schneiden und dünsten. Anschließend passieren und auskühlen lassen. Topfen mit Sauerrahm und Gervais glatrühren. Die Karottenmasse hinzufügen. Alle Gewürze und Kräuter beimengen und mit Kräutersalz abschmecken.

### **Erdäpfelkäse**

Ca. 10 Portionen, á 62 kcal (259 kJ)

400 g Kartoffeln gegart  
150 g Zwiebeln  
125 g Sauerrahm  
125 g Joghurt  
2 Zehen Knoblauch  
Salz, Pfeffer

Aus den feinwürfelig geschnittenen Zwiebeln, den Milchprodukten und den Gewürzen eine pikante Sauce bereiten und die gekochten, noch heißen Kartoffeln dünnblättrig hinein schneiden. Mit einem Schneebesen gut vermischen, sodass eine cremige Masse entsteht. Noch einmal abschmecken und mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

### **Kichererbsenaufstrich**

ca. 4 Portionen, á 120 kcal (504 kJ)

100 g Kichererbsen  
100 g Zwiebel  
1 EL Oliven- oder Rapsöl  
Salz, Pfeffer, Majoran, Thymian, Basilikum, roter Paprika, Knoblauch

Die Kichererbsen im Kelomat zirka 20 Minuten kochen. Mit so viel Flüssigkeit pürieren, daß eine cremige Masse entsteht. Den Zwiebel in Öl anrösten und zum Aufstrich geben (nicht mitpürieren). Mit den Gewürzen kräftig abschmecken.

## ■ LINZERHEIM-REZEPTE

### **Kürbiskernaufstrich**

ca. 5 Portionen, á 182 kcal (761 kJ)

100 g Gervais  
20 g Kürbiskerne fein gehackt, evtl. geröstet  
200 g Topfen  
1 Port. Schmelzkäse (Eckerlkäse)  
50 g Sauerrahm  
5 EL Kürbiskernöl  
Salz, Pfeffer

Gervais mit Eckerlkäse und Sauerrahm abrühren, Topfen untermischen, Kürbiskernöl beimengen. Die fein gehackten Kürbiskerne einrühren und mit den Gewürzen abschmecken.



### **Linsenbutter**

ca. 8 Portionen á 88 kcal (370 kJ)

100 g rote Linsen, 1 Lorbeerblatt, Gemüsebrühe  
1/4 l Wasser  
40 g Oliven- oder Rapsöl  
1 Zwiebel (ca. 100 g)  
2 Knoblauchzehen, 2 TL Sesam, je 1 TL Thymian, Basilikum, Kräuter der Provence  
Kräutersalz, 1 – 2 EL Zitronensaft

Linsen mit Lorbeerblatt und der Gemüsebrühe im Wasser ca. zehn Minuten weichkochen. Noch etwa zehn Minuten zugedeckt auf abgeschalteter Platte ausquellen lassen und überkühlen. Inzwischen die gehackte Zwiebel mit dem Sesam in Öl goldgelb rösten, ebenso den zerdrückten Knoblauch zugeben. Die Linsen pürieren, Zwiebelmasse und Gewürze einrühren und abschmecken. Kühlstellen und durchziehen lassen. Portioniert mit frischer Kresse oder feingehackter Petersilie bestreuen.

### Suppen

#### Gemüsebrühe

Ca. 6 Portionen, á 96 kcal (403 kJ)

400 g Karotten  
200 g Sellerie  
150 g Wurzelpetersilie  
300 g Porree  
200 g Zwiebeln  
2 Zehen Knoblauch  
2 EL Oliven- oder Rapsöl  
1 – 2 Lorbeerblätter  
1 KL Pfefferkörner schwarz  
3 Stk. Gewürznelken  
Muskatnuss  
1,5 l Wasser, 15 ml Sojasauce  
2 Stk. Gemüsebrühwürfel  
20 ml Weißwein (trocken)



Die Zwiebeln und den Sellerie grobwürfelig, Porree, Karotten und Petersilwurzel in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in Öl scharf anrösten und bräunen. Mit eineinhalb Litern Wasser ablöschen. Alle Gewürze zugeben und mit dem Brühwürfel salzen. Vorsicht – auch die Sojasauce ist salzig! Wenn Sie der Suppe eine schöne Farbe geben wollen, kochen Sie Zwiebelschalen mit. Eine gute Stunde köcheln lassen, abschmecken und mit jeweils einem Schuss Sojasauce und Weißwein vollenden.

#### Polentagrießnockerl als Suppeneinlage

Ca. 10 Portionen, á 82 kcal (343 kJ)

100 g Maisgrieß (Polenta)  
50 g hochwertige Margarine oder Butter  
1 Ei  
Salz, Muskatnuss gemahlen

Margarine oder Butter schaumig rühren, das Ei unterschlagen, den Maisgrieß (Polenta) einlaufen lassen und glatt rühren. Mit Salz und Muskat würzen und eine halbe Stunde kühl gestellt quellen lassen. Nockerl formen, in kochende Suppe einlegen und 20 Minuten ziehen lassen. Die Suppe mit Schnittlauch bestreut servieren.

### **Kürbiscremesuppe**

8 Portionen à 100 kcal (419 kj)

1000 ml Gemüsebrühe  
350 g Kürbis (Pumkin oder Hokaido)  
100 g Erdäpfel  
100 g Zwiebeln  
20 g Oliven- oder Rapsöl  
2 Zehen Knoblauch  
Salz, Pfeffer, Kümmel,  
Paprika edelsüß, Muskatnuss  
30 g Kürbiskernöl zum Anrichten



Die feinkwürfelig geschnittene Zwiebel in Öl glasig dünsten. Erdäpfel und Kürbis (Hokkaido kann mit der Schale verwendet werden und gibt dann der Suppe eine wunderschöne kräftige Farbe) gewürfelt zugeben und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Mit den Gewürzen abschmecken (wer mag, kann auch noch einen Kaffeelöffel frischen, geriebenen Ingwer zugeben) und leise köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Mit dem Stabmixer pürieren, nochmals abschmecken und mit einem Spritzer Kürbiskernöl anrichten.

### **Paradeissuppe (Tomatensuppe)**

Ca. 5 Portionen, á 154 kcal (645kj)

100 g Paradeismark (oder 750 g frische Paradeiser)  
100 g Karotten  
100 g Sellerie  
100 g Zwiebel  
Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Muskatnuss  
750 ml Gemüsebrühe  
30 g Weizen Vollkornmehl  
20 g Oliven- oder Rapsöl  
150 g Paradeiser

Die fein geschnittenen Zwiebeln in Öl glasig dünsten, das klein geschnittene Wurzelgemüse zugeben und mitrösten. Mit dem Paradeismark verrühren, mit Gemüsebrühe aufgießen, die Gewürze hinzufügen und eine halbe Stunde köcheln lassen. Das Mehl mit etwas Wasser glatt rühren und untermischen. Alles mit dem Stabmixer pürieren.

Zum Schluss einen blanchierten und gehäuteten Paradeiser kleinwürfelig schneiden und in der Suppe wärmen. Abschmecken und mit einem Tupfer Sauerrahm oder geschlagenem Obers servieren.

## ■ LINZERHEIM-REZEPTE

### **Parmesansüppchen**

Ca. 10 Portionen, á 242 kcal (1011 kJ)

100 g Zwiebeln  
1 Zehe Knoblauch  
20 g Oliven- oder Rapsöl  
1 l klare Suppe (Rindsuppe)  
250 ml Schlagobers  
250 ml Milch  
125 ml Weißwein trocken  
200 g Parmesan gerieben  
Salz, Pfeffer



Geschnittene Zwiebeln und Knoblauch in Öl anschwitzen und mit Weißwein und Suppe aufgießen. Gut durchkochen lassen, etwas einreduzieren.  
Dann Obers und Milch dazugeben und aufkochen. Erst zum Schluss den Parmesan in die Suppe geben und mixen. Die Suppe sollte nicht mehr kochen!  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Petersiliencremesuppe**

Ca. 10 Portionen, á 41 kcal (171 kJ)

200 g Erdäpfel geschält, roh  
350 g Petersiliengemüse  
10 g Suppenwürze  
1,5 l Wasser  
Muskatnuss, Kümmel, Majoran

Die geschälten Erdäpfel, kleinwürfelig geschnitten, mit der zerkleinerten Petersilwurzel in Wasser kochen, mit dem Stabmixer pürieren und mit Gemüsebrühpulver würzen.  
Eventuell noch mit einem Hauch Kümmel, Muskat und Majoran abschmecken.

## ■ LINZERHEIM-REZEPTE

### Rote Rübensuppe

Ca. 5 Portionen, á 49 kcal (203 kJ)

200 g Rote Rüben  
100 g Erdäpfel  
30 g Zwiebeln  
30 g Karotten  
Gemüsebrühwürfel, Kümmel, Koriander,  
Lorbeerblatt, Liebstöckel, Salz  
700 ml Wasser  
Kren, Sauerrahm



Das Gemüse in größere Würfel schneiden, mit dem Wasser und den Gewürzen zustellen und ca. 40 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist. Mit dem Stabmixer pürieren, etwas geriebenen Kren beifügen und abschmecken. Zum Servieren mit glatt gerührtem Sauerrahm dekorieren.

### Orangen-Linsen-Suppe

10 Portionen, 1 Portion 40 kcal (168 kJ)

1 Zwiebel  
1 EL Olivenöl  
1 Lorbeerblatt  
1/2 TL Kümmel gemahlen  
1 TL abgeriebene Schale einer unbehandelten Orange  
80 g rote Linsen  
1 Orange  
200 g Karotten  
1 l Gemüsebrühe; ein Schuss Wein  
Salz, Pfeffer, Kardamom, Ingwer, Petersilie

Olivenöl erhitzen und den würfelig geschnittenen Zwiebel darin glasig anschwitzen. Die Karottenstücke und die Linsen dazugeben und die Gewürze kurz mitrösten. Mit heißem Wasser aufgießen und köcheln lassen. Zum Schluss den Orangensaft beifügen, mit dem Mixstab pürieren und nochmals abschmecken. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

### Fleisch und Fisch

#### Kürbis-Fleischartopf mit Hirseknöderl

Ca. 5 Portionen á 382 kcal (1601 kJ)

##### Zutaten für den Eintopf:

600 g Schweinsschulter  
350 g Kürbis (Pumpkin)  
350 g Erdäpfel geschält  
175 g Zwiebeln  
8 Zehen Knoblauch  
Paprika edelsüß  
1 EL Essig  
100 ml Wasser  
2 Stk. Brühwürfel  
Salz und Pfeffer  
20 g Oliven- oder Rapsöl



##### Zutaten für Hirseknöderl:

100 g Hirse ganzes Korn  
10 g Maisgrieß (Polenta)  
1 Ei  
65 g Topfen  
Basilikum, Majoran, Oregano, Muskatnuss, Salz, Pfeffer  
200 ml Wasser

Für den Eintopf Schweinefleisch, Kürbis und Erdäpfel grobwürfelig schneiden. Zwiebeln fein schneiden und in Öl anschwitzen. Das gewürfelte Schweinefleisch dazugeben und gut durchschwitzen. Die Gewürze und das Paprikapulver dazugeben und mit der Brühe aufgießen. Das Fleisch etwas vordünsten und die Erdäpfel dazugeben. Ganz zum Schluss den Kürbis dazu, mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Essig vollenden. Kurz durchkochen und servieren.

Für die Knöderl die Hirse heiß abschwemmen, in doppelter Wassermenge einkochen und ausquellen lassen. Die erkaltete Hirse mit den übrigen Zutaten vermengen, Knöderl formen und in Salzwasser kochen.

### Lammgeschnetzeltes (-ragout)

4 Portionen á 465 kcal (1947 kJ)

400 g Lammschulter  
Pfeffer, Salz,  
75 g Zwiebeln  
50 g Shiitakepilz frisch  
50 g Champignon frisch  
3 EL Oliven- oder Rapsöl  
Thymian, Rosmarin  
4 Zehen Knoblauch  
125 ml Rotwein schwer  
125 ml Portwein  
350 ml Wasser (für Bratensaft)  
25 g Weizen Vollkornmehl frisch gemahlen  
125 g Sauerrahm  
1 Gemüsebrühwürfel



Zwiebeln schälen und kleinwürfelig schneiden. Pilze putzen und je nach Größe vierteln oder sechsteln (die Pilze gibt es auch getrocknet – spezielle Zubereitung beachten!). Fleisch zuerst der Länge nach in Streifen, dann quer in ca. eineinhalb Zentimeter breite Scheiben schneiden, salzen, pfeffern und in heißem Öl anbraten. Pilze zugeben und kurz mitbraten. Mischung aus der Pfanne heben und beiseite stellen. Im Bratrückstand Zwiebeln anschwitzen, Thymian, Rosmarin und zerdrückten Knoblauch zugeben und kurz mitrösten. Mit Wein ablöschen und fast zur Gänze einkochen. Wasser zugießen und aufkochen. Fleisch und Pilze untermischen, mit einem Rahmgemachtl binden, aufkochen, nochmals abschmecken und kurz ziehen lassen.

### Putenroulade mit Mangold-Käsefülle

4 Portionen á 395 kcal (1654 kJ)

480 g Putenbrust (4 Schnitzel á 120 g)  
25 g Oliven- oder Rapsöl  
Salz, Pfeffer  
125 ml Weißwein trocken  
75 g Karotte  
75 g Sellerie  
100 g Mangold (Blattmangold)  
100 g Bergkäse  
20 g Dinkel Vollkornmehl  
125 ml Sauerrahm  
2 Stk. Kalbsknochen  
375 ml Wasser  
20 g Liebstöckl  
20 g Schnittlauch



Mangold putzen, waschen und in Salzwasser kurz blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken und behutsam ausdrücken (Geschirrtuch). Schnitzel leicht klopfen, salzen, pfeffern und mit Mangold und Käse belegen. Fleisch eng einrollen und mit Zahnstochern fixieren. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Rouladen darin zugedeckt unter öfterem Wenden braten. Herausnehmen und beiseite stellen. Wurzelgemüse und eventuell zwei Kalbsknochen gut anbraten, mit dem Weißwein ablöschen und mit 375 Milliliter Wasser aufgießen. Eine halbe Stunde köcheln lassen, dann die Knochen entfernen und das Gemüse mit dem Stabmixer pürieren. Einen Kaffeelöffel Vollkornmehl mit dem Sauerrahm glatt rühren und die Sauce damit binden.

Feingeschnittenen Liebstöckel und Schnittlauch in die Sauce rühren und die Rouladen einlegen. Eine Minute in der heißen, aber nicht kochenden Sauce ziehen lassen. Mit Gemüse und Kartoffelpüree anrichten.

### Fisch mit Fenchel-Paradeiser-Ragout

4 Portionen á 213 kcal (893 kJ)

600 g Fischfilet, 4 Stück á 150 g  
100 g Fenchel  
200 g Paradeiser  
75 g Porree  
50 g Paradeismark  
3 EL Weißwein trocken  
150 ml Wasser  
Salz, Pfeffer, Kümmel  
25 ml Sojasauce  
15 g Weizen Vollkornmehl  
20 g Oliven- oder Rapsöl



Die Fischfilets (Zander, Butt, Barsch) säubern, würzen, in ungehärteter Margarine beidseitig anbraten und beiseite tun. Fein gewürfelten Fenchel und Paradeiser in derselben Pfanne andünsten. Den fein geringelten Porree zugeben, würzen und mit Paradeismark abrühren. Mit Vollkornmehl stauben, mit Wein-Wassergemisch aufgießen und abschmecken. Die Fischfilets einlegen und etwa fünf Minuten mitschmoren. Mit Dillkartoffeln als Beilage anrichten.

### Fisch-Gemüse-Gröstl

4 Portionen á 393 kcal (1650 kJ)

600 g Fischfilet (4 Stück á 150 g)  
600 g Gemüse (Karotten, Zucchini, Porree etc.)  
Zitrone, Kräuter der Provence, Salz, Kräutermischung  
2 EL Olivenöl  
600 g Erdäpfel  
20 g Sesam  
2 EL Rapsöl

Fischfilet (Dorsch, Zander, Lachs) grob würfeln und mit Salz und Zitronensaft würzen. In einer Pfanne kurz anbraten, herausnehmen und warm stellen. Grob geschnittenes Gemüse der Saison (Karotten, Zucchini, Porree, Kohlrabi, Karfiol, ...) in der Pfanne knackig rösten. Fischwürfel unterheben und mit Kräutern bestreuen. Mit Salz oder Gemüsebrühpulver würzen. Abschmecken. Erdäpfel dämpfen, würfeln, in in Rapsöl geröstetem Sesam wälzen und neben dem Gröstl anrichten.

### Brokkoli-Lachs-Strudel

8 Portionen, á 476 kcal (1963 kJ)

#### Teig:

400 g Topfen, mager  
400 g Vollkornmehl  
200 g hochwertige Margarine oder Butter

#### Fülle:

500 g Brokkoli  
100 g Zwiebel  
200 g Lachs  
400 g Topfen, mager  
2 EL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer, frischer Knoblauch  
2 TL Curry  
1 Eidotter (zum Bestreichen)



Für den Teig alle Zutaten kurz vermengen und 30 Minuten im Kühlschrank rasten lassen. Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen und in sehr wenig Wasser drei Minuten blanchieren. Zwiebel schälen und fein hacken, mit Topfen, Curry und Salz vermischen. Lachs kleinwürfelig schneiden. Topfenblätterteig in zwei Portionen teilen und rechteckig ausrollen. Die Hälfte der Fülle darauf verteilen, die Hälfte der Brokkoliröschen darüber geben und mit der Hälfte der Lachsstücke bestreuen. Zusammenschlagen, mit Eidotter bepinseln und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Auf einem befetteten Blech im vorgeheizten Rohr bei 200 Grad ca. 25 Minuten goldbraun backen. Mit dem zweiten Strudel gleich verfahren.

### Seeräubergulasch

6 Portionen, á 351 kcal (1476 kJ)

1 kg Red-Snapper-Filet  
1 1/4 kg Kartoffeln  
5 Stück Tomaten  
5 Stück Zwiebeln  
2 Stück Zitronen  
20 g Olivenöl  
600 ml Gemüsefond  
80 g Tomatenmark  
Salz, Pfeffer, Paprika, Kümmel, Essig

## ■ LINZERHEIM-REZEPTE

Red-Snapper-Filet in mundgerechte Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Zwiebeln, Tomaten und Kartoffeln waschen und klein schneiden. Zwiebeln etwas in Öl anschwitzen, paprizieren und mit Essig ablöschen, mit Gemüsefond aufgießen. Tomatenmark hinzugeben, anschließend die geschnittenen Kartoffeln und Tomaten beimgen und würzen. Zugedeckt ca. 25 Minuten köcheln lassen. Kurz bevor die Kartoffeln weich sind, den geschnittenen Fisch begeben, kurz aufkochen und gar ziehen lassen.

### Fischlasagne

6 Portionen á 454 kcal (1906 kJ)

400 g Tunfisch, natur  
250 g Champignons  
250 g Paprika, bunt  
1 1/2 Stück Zwiebeln  
500 ml passierte Tomaten  
10 g Olivenöl  
300 g Lasagneblätter  
30 g Vollkornmehl  
15 g hochwertige Margarine  
250 ml Milch  
250 ml Wasser  
50 g Parmesan  
Salz, Pfeffer  
Thymian, Basilikum



Zwiebeln in Öl anschwitzen, klein geschnittene Champignons und Paprika kurz mitrösten und würzen. Passierte Tomaten zugeben, Tunfisch in kleine Stücke teilen und vorsichtig unterheben. Aus Margarine, Mehl, Milch und Wasser eine Bechamelsauce herstellen. Lasagneblätter abwechselnd mit Bechamelsauce und dem Sugo in eine befettete Auflaufform schichten, die letzte Schicht sollte Bechamelsauce sein. Mit Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad ca. 45 Minuten backen.

### Lachs mit grünen Nudeln und Weißweinsauce

Ca. 5 Portionen á 674 kcal (2820 kJ)

750 g Lachs frisch  
25 ml Zitronensaft  
25 ml Sojasauce  
Salz, Pfeffer  
25 g Oliven- oder Rapsöl  
250 g grüne Vollkorn-Bandnudeln  
25 g hochwertige Margarine

150 g Zwiebeln  
40 g hochwertige Margarine  
60 g Weizen Vollkornmehl frisch gemahlen  
200 ml Milch  
200 ml Gemüsebrühe  
50 ml Sauerrahm  
50 ml Weißwein trocken  
25 ml Schlagobers  
Salz, Pfeffer  
1 Gemüsebrühwürfel  
250 g grüne Nudeln



Den Lachs in 15 dag-Stücke portionieren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Sojasauce würzen. Die Fischstücke auf ein mit Öl bepinseltes Blech legen und bei ca. 180 Grad 30 Minuten im vorgeheizten Rohr garen.

Aus Margarine, Mehl, Milch und Suppe wird eine Bechamelsauce bereitet, mit Gemüsebrühwürfel, Pfeffer und Salz abgeschmeckt, mit Sauerrahm und Schlagobers abgerundet und mit Weißwein verfeinert.

Die Nudeln werden in Salzwasser bissfest gekocht, abgespült, in der Margarine oder in Butter geschwenkt und mit Suppenwürze und etwas Salz vollendet.

### Leckeres ohne Fleisch

#### Gefüllte Paprika

4 Portionen á 257 kcal (1077kJ)

- 4 Stk. Paprika
- 1 – 2 Stk. Eier
- 100 g Vollkornreis
- 100 g Käse gerieben
- 100 g Champignons
- 100 g Karotten
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 120 g Zwiebel, 2 Zehen Knoblauch
- 20 g Oliven- oder Rapsöl
- 1 Stk. Gemüsebrühwürfel, Salz, Kräutermischung, Pfeffer, Muskatnuss



Die Paprika kurz blanchieren und abkühlen lassen. Die Fruchtkappen abschneiden. Den gekochten Vollkornreis, die Eier, die gedünsteten Champignons und die grob geriebenen Karotten miteinander vermischen. Mit den Kräutern und der glasig gedünsteten Zwiebel abschmecken. Zum Schluss die Hälfte des geriebenen Käses untermischen. Die Paprika mit der Farce füllen, in eine gefettete Auflaufform setzen und die Paprikakappen wieder aufsetzen. Mit etwas Gemüsebrühe im Rohr dünsten. Kurz vor dem Servieren mit dem restlichen Käse bestreuen. Mit Paradeissauce anrichten.

#### Gemüsetoast

4 Portionen á 505 kcal (2120 kJ)

- 12 Schnitten Vollkorntoast
- 30 g hochwertige Margarine oder Butter
- 150 g Reibkäse
- 200 g Karotten
- 100 g Sellerie
- 100 g Erbsen oder Fisolen
- Petersilie, Schnittlauch, Muskat, Salz

Karotten und Sellerie fein hacken oder grob reiben, kernig dünsten. Erbsen (bzw. klein geschnittene Fisolen) kernig dünsten. Gemüse erkalten lassen. Margarine oder Butter mit dem geriebenen Käse abreiben, Gemüse dazurühren, mit den gehackten Kräutern, Muskat und eventuell Salz abschmecken, auf die Toastscheiben streichen und diese bei 200 bis 220 Grad goldbraun backen.

### Gemüselasagne

6 Portionen á 487 kcal (2047 kj)

#### Teig:

300 g Dinkelvollkornmehl

2 Eier

1 Prise Salz

7 – 8 EL Wasser

#### Fülle 1:

750 g Champignons

20 g Oliven- oder Rapsöl

1 EL Gemüsebrühe, Pfeffer

#### Fülle 2:

200 g Karotten

150 g Sellerie

100 g Kohlrabi

100 g Zwiebel, 50 g Petersilwurzel

20 g Oliven- oder Rapsöl

500 g Wasser

3 EL Tomatenmark

je 1 EL Oregano, Basilikum, Thymian

4 Zehen Knoblauch, Kräutersalz

#### Sauce:

400 g Milch

400 g Wasser

120 g Dinkelvollkornmehl

Salz, Pfeffer, Muskat

200 g geriebener Käse



#### Teig:

Aus allen Zutaten einen festen Teig kneten, in drei Teile teilen, jeweils im Format von zirka 20 x 30 cm (Auflaufform) ausrollen und antrocknen lassen.

#### Fülle 1:

Die Champignons blättrig schneiden und mit Öl anrösten. Mit Gemüsebrühe und Pfeffer abschmecken.

#### Fülle 2:

Die Zwiebel würfeln, das Gemüse sehr fein reiben, Zwiebel glasig dünsten, das Wurzelwerk begeben und mit dem Wasser und den übrigen Zutaten weichdünsten.

Mit den Gewürzen abschmecken. Bei beiden Füllungen muß die Flüssigkeit verdunstet sein.

#### Sauce:

Die Flüssigkeit mit dem Mehl versprudeln und aufkochen lassen. Abschmecken und 100 g Käse dazugeben. Nun in eine gefettete Auflaufform wie folgt schichten: Teigblatt/ Gemüsefülle/Champignonfülle/Sauce/Teigblatt usw. Den Abschluss bildet das Teigblatt, Sauce und der restliche Käse. Bei 180 Grad 45 Minuten backen.

## ■ LINZERHEIM-REZEPTE

### Gemüsepizza

4 Portionen, 1 Portion 367 kcal (1541 kJ)

#### Teig:

200 g Dinkelvollkornmehl  
20 g Germ  
2 EL Oliven- oder Rapsöl  
8 – 10 EL Wasser, Salz

#### Belag:

500 g Gemüse wie:  
Paprika, Porree, Champignons, Mais, Brokkoli, Zucchini blättrig geschnitten

#### Tomatensugo:

300 g Tomaten  
2 – 3 EL Tomatenmark  
100 g Zwiebel  
Salz, Knoblauch, Basilikum, Oregano, Pfeffer, etwas Weißwein  
2 EL Oliven- oder Rapsöl  
150 g Pizzakäse



Einen Germteig bereiten und ca. 30 Minuten rasten lassen. Das Gemüse in Ringe bzw. Scheiben schneiden. Die Tomaten häuten, würfeln, den Zwiebel in etwas Öl anrösten, die Tomatenwürfel und das Tomatenmark begeben, würzen und ca.20 Minuten köcheln lassen. Den Germteig auf ein Blech walken, mit Öl bestreichen.

Das Sugo darauf verteilen, mit dem Gemüse belegen. Kräutersalz, Oregano, Basilikum darüber streuen, Mit Käse bedecken und 30 Minuten bei 180 Grad backen.

### Karfiol überbacken mit Sesamkartoffeln

4 Portionen á 420 kcal (1767 kJ)

40 g Rapsöl  
40 g Vollkornmehl  
200 ml Wasser, 200 ml Milch  
120 g Pizzakäse  
Salz, Pfeffer, Muskat, Schnittlauch  
600 g Karfiol, 600 g Kartoffeln  
5 TL Sesam  
10 g Rapsöl

Kartoffeln kochen und schälen, Karfiol kernig dünsten. Für die Sauce Mehl in Öl anschwitzen und mit dem Milch-Wasser-Gemisch aufgießen, etwas einkochen lassen und gut würzen – fertige Sauce über Karfiol geben, mit Käse bestreuen und im Rohr bei zirka 220 Grad gratinieren. Sesam in Öl anrösten, Kartoffeln darin schwenken – zum Karfiol servieren.

### Grünkernbraten mit Kapernsauce

6 Portionen à 407 kcal (1704 kJ)

#### Für den Braten:

250 g Grünkern-Vollkornschrot  
40 g Brösel  
750 ml Gemüsebrühe  
150 g Zwiebeln  
2 Zehen Knoblauch  
100 g Gouda  
2 Eier  
Oregano, Majoran, Salz, Pfeffer



#### Für die Sauce:

250 ml Milch  
250 ml Gemüsebrühe  
50 g Zwiebeln  
20 g Oliven- oder Rapsöl  
20 g Weizenvollkornmehl  
2 EL Weißwein trocken  
30 g Kapern  
Salz, Pfeffer, Kräutermischung  
50 ml Schlagobers

Den Grünkernschrot mit der Gemüsebrühe weich dünsten und überkühlen lassen. Die Zwiebeln fein hacken und mit den Eiern und Gewürzen unter die Masse rühren. Zum Schluss den Käse beimengen, abschmecken. Mit feuchten Händen einen länglichen Laib formen, auf ein befettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und bei mittlerer Hitze ca. 45 Minuten im Rohr backen. Mit Kapernsauce servieren.

Dazu die fein geschnittene Zwiebel in Öl glasig anschwitzen, mit dem frisch gemahlten Vollkornmehl stauben und mit Gemüsebrühe und Milch ablöschen. Die mit einer Gabel zerdrückten Kapern einrühren, pfeffern und bei Bedarf salzen. 15 Minuten reduzieren (kochen), die frischen Kräuter zufügen und mit Schlagobers und einem Schuss Weißwein vollenden.

### Porree-Quiche

12 Portionen à 469 kcal (1964 kJ)

#### **Teig:**

400 g Dinkel Vollkornmehl frisch gemahlen

250 g hochwertige Margarine

3 Stk. Eier

1 Pkg. Backpulver

Salz

#### **Belag:**

600 g Porree

200 g Toastschinken

20 g Oliven- oder Rapsöl

#### **Guss:**

750 ml Sauerrahm

4 Stk Eier

Salz, Muskatnuss, frische Kräuter



Aus den angegebenen Zutaten einen kompakten Mürbteig bereiten und eine halbe Stunde kühl rasten lassen. Den Teig ausrollen, mit dem Rundholz auf ein sauberes Blech heben, mit einer Gabel mehrfach einstechen und etwa zehn Minuten bei 175 Grad vorbacken. Den sorgfältig gewaschenen Porree in feine Ringe schneiden, in Öl überdünsten und auskühlen lassen. Den Schinken kleinwürfelig schneiden und mit dem Lauch auf dem überkühlten Teig verteilen. Die Tarte mit dem gut abgeschmeckten Sauerrahm-Ei-Gemisch übergießen und bei 175 Grad ca. 30 Minuten backen.

## ■ LINZERHEIM-REZEPTE

### Linsen-Porree-Strudel

4 Portionen à 632 kcal (2647 kJ)

50 g Linsen  
150 ml Wasser  
150 g Porree  
20 g Oliven- oder Rapsöl  
30 ml Sauerrahm  
40 ml Weißwein trocken  
30 g Gouda, gerieben  
Küchenkräuter, Salz, Pfeffer, Muskatnuss  
2 KL Paprika edelsüß



#### Teig:

150 g Margarine  
150 g Topfen, 20 % F.i.T.  
150 g Dinkelvollkornmehl  
Salz, Muskatnuss, Kümmel

Die Zutaten rasch zu einem Teig kneten und mindestens eine halbe Stunde kühl stellen. Für die Fülle die Linsen bissfest kochen.

Den Porree in Ringe schneiden und in Öl anrösten. Mit dem Wein ablöschen, die Linsen und die Gewürze dazugeben und kurz dünsten lassen. Zum Schluss den Sauerrahm und den Käse hinzufügen. Kräftig abschmecken.

Den Teig auf einem bemehlten Backpapier rechteckig ausrollen, die Fülle auf das mittlere Drittel der Teigfläche auftragen und die beiden seitlichen Drittel über der Fülle zusammenschlagen. Mit Ei bepinseln. Mit dem Backpapier auf ein sauberes Blech heben und 30 bis 40 Minuten bei 175 Grad backen.

### Nudel-Gemüse-Auflauf

6 Portionen á 493 kcal (2064 kJ)

250 g Vollkornteigwaren ohne Ei  
600 g Gemüse frisch  
75 g Zwiebeln  
3 Eier  
150 g Schinken  
125 ml Sauerrahm  
125 ml Joghurt  
100 g Topfen  
20 g Oliven- oder Rapsöl  
Salz, Pfeffer, Thymian, Kerbel,  
10 g Petersilie  
5 g Fenchelgrün

## ■ LINZERHEIM-REZEPTE

### **Zutaten Guss:**

180 g Edamer, gerieben  
2 Eier  
300 ml Milch  
Salz, Muskatnuss

Die Teigwaren in Salzwasser nicht zu weich kochen und abseihen. Die Zwiebeln fein schneiden. Das Gemüse (Fisolen, Karotten, Paprika, Sellerie, Karfiol, Kohl, Fenchel oder anderes Gemüse der Saison) in Würfel oder Streifen schneiden. Zwiebeln in Öl anschwitzen, das Gemüse zufügen und bissfest durchdünsten, würzen.

Aus den Milchprodukten und den Dottern einen Abtrieb machen, eventuell salzen und Teigwaren, Gemüse und den kleinwürfelig geschnittenen Schinken dazumischen. Den Schnee schlagen und unterheben. Mit den Kräutern abschmecken und in eine gebutterte Auflaufform geben. 45 Minuten backen, mit der Eiermilch übergießen und nochmals 15 Minuten backen. Zum Schluss noch mit geriebenem Käse bestreuen und gratinieren.

### **Polenta-Auflauf mit Spinat und Paradeisern**

5 Portionen à 594 kcal (2486 kJ)

200 g Maisgrieß (Polenta), 200 g Oliven- oder Rapsöl  
1000 g Blattspinat (oder Mangold)  
500 g Tomaten  
2 Zehen Knoblauch  
150 g Zwiebeln  
20 g Basilikum  
100 g Parmesan gerieben  
Muskatnuss, Salz, Pfeffer



In einem heißen Topf Polenta anrösten. Den Topf vom Herd nehmen und 150 Gramm Öl unterrühren. Knoblauch schälen, fein schneiden und in die Polenta rühren. Topf wieder auf den Herd stellen, einen dreiviertel Liter Wasser dazugeben, mit Salz (oder Gemüsebrühe) würzen und aufkochen lassen. Bei geringer Hitze etwa 25 Minuten zugedeckt quellen lassen, dabei immer wieder umrühren. Die Zwiebel schälen, fein schneiden und in einem großen Topf in dem restlichen Öl anschwitzen. Spinat dazugeben und zugedeckt kurz dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Die Hälfte der Polentamasse in eine gefettete Auflaufform streichen, den gedünsteten Spinat darauf schichten und darauf die zweite Polentahälfte streichen.

Paradeiser in Scheiben schneiden, auf die Polenta legen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit gehacktem Basilikum und geriebenem Parmesan bestreuen. Im 200 Grad heißen Rohr etwa 30 Minuten goldbraun backen. Mit Chinakohlsalat servieren.

### Provence-Strudel

Teig: 2 Strudeln, 1 Portion 266 kcal (1117 kJ).

Fülle: 5 Portionen á 160 kcal (672 kJ)

#### Teig:

250 g Magertopfen

150 g Weizenvollkornmehl

100 g hochwertige Margarine oder Butter

#### Füllung:

300 g Landfrischkäse

100 g Zwiebel

100 g Truthahnschinken

30 g Haferflocken

5 Gurkerl

2 – 3 EL Kräuter

50 g Schnittkäse gerieben

1 Ei zum Bestreichen



Mehl und Fett abbröseln, mit dem Topfen rasch zu einem glatten Teig verkneten.

Eine Stunde kühl rasten lassen. Für die Fülle Wurst, Gurkerl, Zwiebel fein schneiden.

Mit dem Landfrischkäse, den Kräutern und Haferflocken vermischen und abschmecken.

Anschließend den Teig rechteckig (zwei bis drei Millimeter dick) auswalken, in der Mitte mit Fülle belegen, mit dem geriebenen Käse bestreuen und zusammenschlagen. Mit der Gabel einige Male einstechen und mit verquirltem Ei bepinseln. Bei 190 bis 200 Grad 30 bis 40 Minuten backen.

### Spinat-Spätzle mit Gorgonzolasauce

5 Portionen à 318,7 kcal (1333,4 kJ)

#### Teig:

250 g Weizenvollkornmehl

2 Eier

200 g Spinat passiert

Salz, Pfeffer, Muskatnuss,

2 Zehen Knoblauch

50 ml Milch

25 g Butter zum Schwenken

#### Sauce:

125 g Sellerie

125 g Erdäpfel

125 g Gorgonzola

600 ml Wasser

30 g Sauerrahm

2 Zehen Knoblauch

Pfeffer

## ■ LINZERHEIM-REZEPTE

Aus Mehl, Eiern, Milch, Spinat und Gewürzen einen geschmeidig-dickflüssigen Spätzleteig zubereiten. Ca. 20 Minuten rasten lassen. Den Spätzleteig durch einen Hobel in kochendes Salzwasser einstreichen. Aufkochen lassen und anschließend kalt abschrecken. Für die Sauce die rohen, geschälten Kartoffeln mit dem gewaschenen frischen Sellerie in Wasser weich kochen. Den Gorgonzola begeben und alles zusammen mit dem Stabmixer pürieren. Die Sauce beim Anrichten über die in Butter geschwenkten Spätzle gießen.

**Tipp:** Anstelle des Weizens kann man auch Dinkel oder Amaranth verwenden.

**Beilage:** bunte Salate

### Topfenteigtaschen mit Gemüsefülle

8 Portionen á 487 kcal (2041 kJ)

250 g Dinkelvollkornmehl frisch gemahlen

250 g Topfen

250 g Margarine

**Fülle:**

50 g Pizzakäse (Gouda)

350 g Weißkraut

150 g Paprikaschoten, 150 g Zwiebeln

1 Zehe Knoblauch

Majoran, Kräutersalz, Koriander

1 EL Oliven- oder Rapsöl

1 EL Gemüsebrühe

1 Ei

**Sauce:**

300 g Paprikaschoten rot (2 Stk.)

60 g Zwiebeln

2 EL Oliven- oder Rapsöl

25 ml Zitronensaft, Salz

125 ml Weißwein trocken

2 EL Weizenvollkornmehl frisch gemahlen



Die Zutaten zu einem glatten Teig verkneten, eine Rolle formen und eine Stunde kühl rasten lassen. Das Weißkraut (oder anderes Gemüse wie Karotten, Sellerie, Zucchini, Pilze, etc.) klein schneiden oder raspeln und mit den restlichen Zutaten fünf Minuten dünsten.

Den Topfenteig drei Millimeter dick ausrollen, in Rechtecke schneiden und die Ränder mit Ei bestreichen. Auf jedes Rechteck einen Esslöffel der Fülle geben, zu einem Dreieck zusammenklappen und die Ränder gut andrücken. Mit Ei bestreichen und auf einem Blech ca. 20 Minuten bei 180 Grad backen.

Für die Sauce ein Viertel der Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden. Die restlichen Paprika grob schneiden, mit den übrigen Zutaten weich dünsten und passieren. Die Paprikawürfel unter die Sauce mischen und abschmecken.

### Vollkorn-Spaghetti mit Olivensugo

4 Portionen á 502 kcal (2102 kJ)

100 g Zwiebeln  
20 g Olivenöl  
400 g Paradeiser (Tomaten)  
100 g Oliven schwarz  
100 g Champignons  
1 EL Paradeismark  
Oregano, Basilikum, Pfeffer,  
3 Zehen Knoblauch  
1 Stk. Brühwürfel  
20 g Weizen-Vollkornmehl  
400 g Dinkel-Vollkornspaghetti  
800 ml Wasser, 1 Stk. Brühwürfel



Zwiebeln kleinwürfelig schneiden und in Öl glasig schwitzen. Paradeiser blanchieren häuten und würfeln, Oliven und Champignons in dünne Scheiben schneiden und alles zu den Zwiebeln mischen. Das Paradeismark mit etwas Wasser glatt rühren und zum Gemüse gießen. Mit Gemüsebrühpulver salzen und mit Knoblauch, Pfeffer und den Kräutern abschmecken. Das Wasser für die Spaghetti mit dem Brühwürfel zum Kochen bringen und die Spaghetti einlegen. Bei niedriger Temperatur al dente quellen lassen. Ab und zu umrühren, um ein Zusammenkleben zu vermeiden. Wenn das Wasser aufgesogen ist, sind die Nudeln fertig. Eventuell etwas Olivenöl oder Butter zufügen. Mit der Sauce anrichten.

### Zucchini-Souffle

4 Portionen á 297 kcal (1247 kJ)

200 g Zwiebeln, 500 g Zucchini, stiftelig gerieben  
2 Knoblauchzehen  
120 g Hirse  
300 g Gemüsebrühe  
1 EL Oliven- oder Rapsöl  
2 Eier  
4 EL Magertopfen  
30 g Schafkäse, feingerieben  
Oregano, Salz, Pfeffer

Die Hirse mit heißem Wasser abspülen und mit der Gemüsebrühe 15 Minuten kochen. Die Zwiebeln fein würfeln und in Öl mit dem zerdrückten Knoblauch glasig dünsten. Dann die Zucchini begeben und kurz braten bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Mit den Gewürzen abschmecken. Eigelb schaumig rühren, den Topfen und die ausgekühlte Hirsemasse begeben und mit der Zucchini-masse vermischen. Eischnee unterheben. Die Masse in eine gefettete Auflaufform geben, mit Schafkäse bestreuen und bei 180 Grad zirka 45 Minuten backen.

### Von unseren Buffets

#### Fisch-Sülzchen

(Heringe in Dillgelee)

4 Portionen á 204 kcal (856 kJ)

- 4 Stk. Blattgelatine
- 250 ml Bouillon
- Weinessig
- 2 EL Dill frisch
- Salz, Pfeffer
- 300 g Salatgurke
- 30 g Butter
- 2 EL Dill
- Salz, Pfeffer, 4 Dillzweige
- 250 g Hering Konserve (Russen), abgetropft (4 Filets)



Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Bouillon erhitzen, Essig und zwei Esslöffel gehackte Dille zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Von der Hitze nehmen, Gelatine ausdrücken und in der heißen Bouillon auflösen, etwas überkühlen lassen. Gurke schälen, halbieren und mit einem Kaffeelöffel entkernen. Acht Gurkenscheiben beiseite stellen. Restliche Gurke kleinwürfelig schneiden und in Fett kurz anbraten. Von der Hitze nehmen, Zwei Esslöffel Dille beifügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils einen Esslöffel flüssiges Gelee in kleine Formen (á 1/8 l Füllinhalt) füllen und in jede Form einen Dillzweig sowie zwei Gurkenscheiben einlegen und zehn Minuten kalt stellen. Heringsfilets einrollen, in die Formen legen, Gurkenwürfel darauf verteilen und mit flüssigem Gelee auffüllen, vier bis fünf Stunden kalt stellen. Geleeförmchen kurz in heißes Wasser tauchen, mit einem spitzen Messer vom Formenrand lösen, auf Teller stürzen und mit Gurkenscheiben, Paradeisern und Dillzweigen garnieren.

### Lachs-Terrine

(Lachsforellen-Mousse)

10 Portionen á 128 kcal (538 kJ)

400 g Lachs geräuchert  
400 ml Schlagobers  
1 EL Zitronensaft  
4 Stk. Blattgelatine  
10 g Petersilie  
60 g Forelle geräuchert, Filet  
30 g Limette  
10 g Sonnenblumenöl



Lachs in Stücke schneiden und im Gefrierfach ca. eine Stunde gefrieren. Anschließend in zwei Portionen pürieren, dabei nach und nach 200 Milliliter Schlagobers und Zitronensaft unter die Masse rühren. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 200 Gramm Schlagobers, bis auf zwei Esslöffel, steif schlagen und unter die Lachsmasse heben. Gelatine bei schwacher Hitze auflösen, zwei Esslöffel Schlagobers und etwas Lachsmasse mit Gelatine verrühren und unter die übrige Lachsmasse rühren. Petersilie und Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Eine Form (ca. ein Liter Inhalt) mit Öl austreichen, die Hälfte der Lachs-Mousse einfüllen und glatt streichen. Forellenfilets längs halbieren und in die Mitte der Lachs-Mousse legen. Rundherum mit den gehackten Kräutern bestreuen. Übrige Mousse darauf glatt streichen. Form mehrmals auf die Arbeitsfläche klopfen, damit sich die Masse gleichmäßig in der Form verteilt. Ca. zwei Stunden im Kühlschrank fest werden lassen. Anschließend die Form kurz in heißes Wasser halten. Auf eine Platte stürzen und mit Dill, Limetten- und Zitronenscheiben garnieren.

### Beilagen

#### Holzhackergrieß-Knödel

6 Portionen á 255 kcal (1069 kJ)

250 g Dinkelvollgrieß (Holzhacker)  
500 ml Gemüsebrühe  
60 g Margarine  
2 Eier  
Petersilie, Muskatnuss

Den Grieß in die Gemüsebrühe einkochen und überkühlen lassen. Margarine und Eier abtreiben, Grießmasse einrühren und mit Petersilie und Muskat würzen. Knödel formen und in kochendes Salzwasser einlegen. Ca. zehn Minuten ziehen lassen.

### Polenta-Soufflé

10 Portionen á 171 kcal (717 kJ)

400 g Milch  
100 g Maisgrieß (Polenta)  
Salz, Muskatnuss  
50 g Butter  
5 Stk. Eier getrennt  
25 g Butter für die Form  
30 g Bröseln für die Form



Den Maisgrieß abrösten. Mit der Milch aufgießen und zu einem dicken Brei einkochen. Butter mit Eigelb schaumig rühren und unter die abgekühlte Masse arbeiten. Abschmecken und den Schnee unterheben. In eine gebutterte, gebröselte Rehrücken-Form füllen und im Rohr im Wasserbad ca. 45 Minuten garen. Stürzen und aufschneiden.

### Vollkorn-Serviettenknödel

5 Portionen á 205 kcal (861 kJ)

250 g Vollkorn-Semmeln (oder VK-Toastbrot)  
2 Eier  
200 ml Milch  
20 g Rapsöl  
Salz, Muskatnuss, Petersilie

Die Brötchen kleinwürfelig schneiden. Milch erwärmen, mit Öl, Salz und Muskat würzen und die Eier einschlagen. Die Eiermilch über die Brotwürfel gießen, gut durchmischen und ziehen lassen. Die gehackte Petersilie unterheben, aus der Masse einen Laib formen, in einen Dampfgarer geben und ca. 20 Minuten garen lassen. Falls kein Dampfgarer vorhanden ist, ein Geschirrtuch gut einfetten (Margarine), die Brötchenmasse wie eine Wurst in das Tuch einschlagen, die Enden mit einem Bindfaden zubinden und die Rolle 20 bis 25 Minuten in leicht kochendem Walzwasser garen. Zum Servieren aus der „Serviette“ ausrollen und in etwas eineinhalb Zentimeter dicke Scheiben schneiden.

### Saucen

#### Kalte Schnittlauchsauce

4 Portionen á 42 kcal (178 kJ)

50 ml Sauerrahm  
175 ml Joghurt  
Senf mittelscharf  
1 KL Sojasauce  
Salz, Essig, Pfeffer weiß, Schnittlauch



Sauerrahm und Joghurt mit einem Schneebesen gut verschlagen, würzig abschmecken und zum Schluss die Schnittlauchröllchen unterziehen.

#### Limettensauce

5 Portionen á 140 kcal (588 kJ)

1 Stk. Limette  
25 ml Schlagobers  
50 ml Weißwein trocken  
10 ml Limettensaft  
200 ml Fischfonds  
20 g Margarine  
150 ml Milch  
20 g Weizenvollkornmehl  
Salz, Pfeffer, Basilikum

Mit einem scharfen Messer die Schale der Limette bis auf das Fruchtfleisch entfernen und die Filets auslösen (filetieren). Das Weiße von der abgeschnittenen Haut entfernen, diese dann kurz in kochendem Wasser blanchieren, danach in feinste Streifen schneiden. Aus Margarine, Milch und Mehl eine Bechamelsauce bereiten. Fischfond entweder aus Paste bereiten oder frisch gekochten Fischfond verwenden. Wein und Limettensaft zum Fischfonds geben, etwas einreduzieren und mit der Bechamelsauce vermengen. Limettenfilets klein würfeln und mit den Schalenstreifen und dem Schlagobers vermengen. Mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken.

## ■ LINZERHEIM-REZEPTE

### Safransauce

5 Portionen á 168 kcal (703 kJ)

250 ml Milch  
250 ml Gemüsebrühe  
50 g Mehl  
40 g Margarine  
1 g Safran  
50 ml Wasser (zum Einweichen der Safranfäden)  
Salz, Pfeffer  
50 ml Schlagobers  
1 Stk. Gemüsebrühwürfel



Margarine zergehen lassen, das Mehl kurz darin anschwitzen und gleich mit Milch und Suppe aufgießen. Gut mit einem Schneebesen durchschlagen und aufkochen. Den Safran in etwas Wasser aufkochen und in die Sauce seien. Mit den Gewürzen und dem Schlagobers abschmecken.

**Tipp:** Für Fisch können Sie auch Fischsud nehmen oder Fischpaste in etwas Wasser aufkochen.

### Paradeis-Sauce (Tomatensauce)

5 Portionen á 67 kcal (282 kJ)

50 g Karotten  
50 g Sellerie  
50 g Paradeiser  
50 g Zwiebeln  
20 g Olivenöl  
300 g Paradeiser (2 große)  
2 Zehen Knoblauch  
Salz, Pfeffer, Basilikum, Lorbeerblatt,  
Wacholderbeere gequetscht  
30 g Paradeismark  
30 ml Weißwein trocken  
1 Prise Zucker

Zwiebeln, Karotten, Sellerie und die Paradeiser kleinwürfelig schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Mit dem Wasser aufgießen, die Gewürze zufügen und ca. eineinhalb Stunden köcheln lassen. Das Paradeismark (zwei gestrichene Esslöffel) unterrühren. Die zwei großen Paradeiser blanchieren, häuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Paradeiserwürfel unterheben und die Sauce mit Zucker, einem Spritzer Essig oder einem Schuss Weißwein und etwas Sojasauce vollenden.

### Süße Hauptspeisen

#### Obstknödel

5 Portionen á 286 kcal (1198 kJ)

400 g Erdäpfel gegart (mehlige)  
120 g Weizen-Vollkornmehl  
1 Ei, 1 Eigelb  
500 g Aprikosen/Marillen (10 Stk.)  
100 g Bröseln  
10 g Rapsöl



Erdäpfel kochen, schälen, und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken. Abkühlen lassen. Das Mehl, Ei und Dotter und die Margarine zugeben, rasch einen Teig kneten. Eventuell noch Mehl hinzufügen. In zehn gleich große Teile teilen, die Marillen (oder Zwetschken) mit dem Teig umhüllen (nicht zaghaft). Die Knödel in kochendes Salzwasser einlegen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Die Knödel nach dem Abtropfen in gerösteten Bröseln wälzen und sofort servieren.

**Tipp:** In die Bröseln etwas Zimt mischen.

#### Hirseauflauf

Ca. 10 Portionen á 522 kcal (2192 kJ)

500 g Hirse  
1000 ml Wasser (od. 1/2 Wasser, 1/2 Milch)  
150 g Butter  
6 Eier  
100 g Zucker oder Honig  
500 g Speisetopfen  
Vanillezucker, Rum  
Zitronensaft  
4 Äpfel  
200 g Staubzucker

200 g Erdbeeren (od. Pfirsichhälften, ...) für Mus

Hirse im Sieb kurz heiß abspülen (Bitterstoffe werden gelöst), im leicht gesalzenen Wasser und Milch zehn Minuten kochen lassen, dann auf ausgeschalteter Platte zugedeckt ausquellen lassen. In die überkühlte, gut ausgedünstete Hirse die gewürfelten und geschälten Apfelstücke und den Abrieb aus Dotter, Topfen und Zucker geben. Zum Schluss noch den Eischnee unterheben. Die Masse in eine Auflaufform geben und im Rohr bei ca. 150 Grad eine Stunde bis eine Stunde 20 Minuten backen. Mit Fruchtmus garnieren.

### Topfenlasagne

4 Portionen á 611 kcal (2559 kJ)

150 g Lasagneblätter  
600 g Topfen  
2 Eier  
Salz  
2 EL Honig  
40 g hochwertige Margarine  
Süßstoff nach Geschmack oder Zucker (60 g)  
1 Pkg. Vanillezucker  
Saft und Schale von einer Zitrone  
25 ml Rum  
250 g Pfirsich (Konserven) pürieren  
50 g Sauerrahm  
140 g Obstmischung (Fruchtcocktail)



Eiklar und Dotter trennen. Topfen, Dotter, zerlassene Margarine, Honig, Vanillezucker, Rum, Zitronenschale und -saft, Süßstoff oder Zucker, Kompottsaft, Rahm, Früchte und Salz cremig rühren. Die Eiklar mit einer Prise Salz zu festem Schnee schlagen und unter die Masse heben. Eine gefettete Auflaufform mit Teigblättern auslegen, mit einem Drittel der Topfenmasse und der Hälfte des Pfirsichpürees belegen, wiederum Teigblätter darauf legen, ein Drittel Topfenmasse darauf verteilen und das restliche Pfirsichpüree. Mit den übrig gebliebenen Teigblättern abschließen und die restliche Topfenmasse darauf streichen. Im vorgeheizten Rohr bei 140 Grad etwa eine Stunde backen.

**Beilage:** Beerenmus oder Kompott.

### Topfenauflauf

10 Portionen á 312 kcal (1304 kJ)

1500 g Topfen  
10 Eier  
60 g Maisstärke (Maizena)  
10 g Puddingpulver Vanille  
150 g Zucker oder 20 g Streukandisin  
Zitronenschale  
500 g Äpfel geschält  
Salz, 25 ml Rum

Die Eier trennen. Topfen mit den Dottern, dem Zucker oder Süßstoff, Vanille, Zitrone und Rum verrühren. Dann die würfelig geschnittenen Äpfel und das Maizena unterrühren. Zum Schluss den Schnee vorsichtig unterheben. In eine gut gefettete Auflaufform füllen und bei ca. 140 Grad etwa eineinviertel Stunden backen. Eventuell bei Bedarf mit Alufolie abdecken. Mit einer Marillen- oder Erdbeer-Fruchtsauce servieren.

### Topfenpalatschinken

10 Portionen á 332 kcal (1390 kJ)

250 g Weizen-Vollkornmehl  
3 große Eier  
250 ml Milch  
250 ml Wasser  
Salz  
25 g Sonnenblumenöl oder  
ungehärtete Margarine zum Ausbacken



#### **Fülle:**

1000 g Topfen  
60 g Butter  
150 g Zucker  
1 Ei  
50 g Rosinen  
Zitronenschale  
3 Pkg. Vanillezucker  
25 ml Rum

Aus Vollkornmehl, Milch, Wasser, Eiern und Salz einen Palatschinkenteig bereiten und eine halbe Stunde quellen lassen. Palatschinken backen, füllen und im Rohr wärmen.

**Fülle:** Butter schaumig rühren, Ei und Topfen unterrühren, Vanillezucker, Zitronenschale und Rum zugeben, süßen (Süßstoff) und die Rosinen untermischen.

### Vollkorn-Reisauflauf

6 Portionen á 343 kcal (1435 kJ)

240 g Reis ungeschält/roh Naturreis bzw. Vollkorn-Reis  
360 g Wasser  
2 Eier getrennt  
60 g hochwertige Margarine  
35 g Rosinen  
300 g Topfen  
Zimt, Süßstoff nach Geschmack oder Zucker (90 g)  
Zitronenschale  
300 g Apfel

Den Vollkornreis in Wasser bissfest kochen und auskühlen lassen. Aus Eidottern, Margarine und Süßstoff oder Zucker einen Abtrieb bereiten, mit Topfen, Gewürzen, den geschälten und blättrig geschnittenen Äpfeln und dem Reis vermischen.

Den steif geschlagenen Schnee unterheben und die Masse in eine gefettete Auflaufform füllen. Bei 180 Grad ca. 60 Minuten backen.

### Vollkorn-Scheiterhaufen

6 Portionen á 304 kcal (1273 kJ)

200 g Weizenschrotsemmel mit Hefe,  
altbacken, oder VK-Tostbrot

250 ml Milch

4 Eier

Salz

90 g Staubzucker

100 g Rosinen

500 g Äpfel

Zimt

50 g hochwertige Margarine



Die Vollkornsemmeln in Scheiben schneiden. Eier mit Milch, Salz und 40 g Staubzucker verquirlen und die Brotscheiben darin einweichen, bis sie alles aufgesogen haben. Inzwischen die Äpfel schälen, blättrig schneiden und süßen. Eine Auflaufform buttern und den Boden mit Brotscheiben auslegen, darauf eine Schicht Apfelscheiben geben, mit Zimt und einigen Rosinen bestreuen, dann wieder Brotscheiben und so weiter, bis alles aufgebraucht ist. Die oberste Schicht sollten Brotscheiben sein. Die hochwertige Margarine in Flöckchen darauf verteilen und den Scheiterhaufen im Rohr bei 180 Grad ca. 40 bis 50 Minuten backen. Man könnte die Eier auch trennen und nach einer Backzeit von 40 Minuten den Scheiterhaufen mit einer Haube aus Schnee und 50 g Staubzucker überziehen. Noch zehn Minuten backen und dann anrichten.

### Mehlspeisen

#### Apfelschlangerl

10 Portionen á 234 kcal (980 kJ)

200 g Dinkelvollkornmehl frisch gemahlen  
125 g hochwertige Margarine  
1 Ei  
20 ml Essig, 30 ml Joghurt

#### Fülle:

350 g Apfel  
1 EL Zucker, Zimt, Saft einer Zitrone  
1 Ei zum Bestreichen  
50 g Rosinen



Die Zutaten rasch zu einem Teig kneten und mindestens eine halbe Stunde kühl rasten lassen. Die Äpfel blättrig reiben (Gurkenhachel), mit den Gewürzen abschmecken, süßen und die Rosinen unterheben. Den Teig halbieren. Jede Hälfte auf einem bemehlten Backpapier zu einem Rechteck ausrollen. Die Hälfte der Apfelfülle auf dem mittleren Drittel der Teigfläche verteilen, die beiden Seitenteile darüber schlagen, mit verquirltem Ei bestreichen, auf ein Blech heben und bei 150 Grad Heißluft ca. 45 Minuten backen.

**Tipp:** Wenn man die Äpfel grobstiftelig reibt, wird das Schlangerl besonders saftig. Wenn die Äpfel sehr süß sind, braucht man keinen Zucker.

#### Beerenbuchteln

12 Stk. á 221 kcal (928 kJ)

250 g Beeren  
5 EL Honig oder Zucker  
5 EL Milch  
1/2 P. Trockengerst, 300 g Dinkelvollmehl  
100 g hochwertige Margarine  
1 Ei, 1 Dotter, Schale einer Zitrone

150 Gramm Beeren mit einem Esslöffel Honig oder Zucker fünf Minuten kochen und dann pürieren. Die restlichen Beeren mit einem Esslöffel Honig oder Zucker verkochen und mit der Gabel etwas zerdrücken, abkühlen lassen. Das Vollkornmehl mit 50 Gramm hochwertiger Margarine, Salz, Ei, Eigelb Zitronenschale, Germ, Milch und zwei Esslöffeln Wasser und dem restlichen Honig oder Zucker verkneten und eine halbe Stunde gehen lassen. Dann den Teig auswalken und in 24 Stücke (6 x 4 Zentimeter) schneiden, Stücke mit Beerenmus bestreichen und aufrollen. Röllchen in die restliche zerlassene Margarine tauchen und in eine Springform setzen. Bei zirka 160 Grad Heißluft 30 Minuten backen. Buchteln halb in Beerenauce tauchen, auf ein Teller setzen und mit der restlichen Sauce servieren.

### Brandteigkrapferl

12 Stk., 1 Stk. 150 kcal (630 kJ)

#### Teig:

250 g Wasser  
40 g hochwertige Margarine  
etwas Salz  
150 g Dinkelvollkornmehl  
3 Eier, 1 TL Backpulver

#### Fülle:

200 g Milch  
75 g Dinkelvollkornmehl  
40 g Zucker, 3 KL Vanillezucker  
15 g Rum  
40 g Beerenfrüchte, 200 g Speisetopfen



Das Wasser mit dem Fett und Salz aufkochen, von der Kochstelle nehmen und das Mehl auf einmal in die Flüssigkeit schütten. Zusammenrühren, bis sich die Masse als Kloß formt. Den Teig auskühlen lassen und nach und nach die Eier und das Backpulver einrühren. Bei 180 Grad Heißluft 30 Minuten backen. Aus Milch Mehl einen Pudding bereiten und auskühlen lassen. Dann mit einem Handmixer den festen Pudding mit den übrigen Zutaten cremig rühren. Zum Schluss den Topfen unterziehen. Die ausgekühlten Krapferl auseinanderschneiden und füllen.

### Vollkorn-Linzerschnitten

15 Portionen á 305 kcal (1277 kJ)

250 g hochwertige Margarine  
125 g Zucker  
2 Eier  
1 Pkg. Vanillezucker  
300 g Weizenvollkornmehl  
1 Pkg. Backpulver  
125 ml Milch  
75 g Walnüsse  
Zimt, Zitronensaft und -schale  
200 g Ribiselmarmelade

Margarine, Zucker, Vanillezucker und Eier schaumig rühren. Das Vollkornmehl mit Zimt und Backpulver mischen und im Wechsel mit der Milch einrühren. Zum Schluss die Nüsse mit Zitronensaft und -schale unterheben. Eine halbe Stunde quellen lassen. Zwei Drittel der Masse auf ein befettetes Blech streichen, die Marmelade darauf verteilen und mit dem Rest des Teiges ein Gitter spritzen (Spritzsack). Bei 160 Grad etwa eine Stunde backen.

## ■ LINZERHEIM-REZEPTE

### Joghurt-Mohn-Schnitten

20 Portionen á 284 kcal (1190 kJ)

250 g hochwertige Margarine  
4 Eier  
200 g Staubzucker  
1 Pkg. Vanillezucker, 1 Pkg. Backpulver  
Zimt, Zitronenschale  
500 g Joghurt  
250 g Weizenvollkornmehl  
200 g Mohn

#### **Zitronenglasur:**

Saft von 1/2 Zitrone  
30 g Staubzucker



Butter, Zucker, Vanillezucker und Eier schaumig rühren. Joghurt und Mohn dazugeben. Mehl, Backpulver, Zimt und Zitronenschale unterrühren. Auf ein befettetes Backblech streichen und bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen. Nach dem Auskühlen mit Zitronenglasur eine Dekoration (z. B. Gitter) aufspritzen und in Stücke schneiden.

**Zitronenglasur:** Staubzucker und Zitronensaft glatt rühren, bis eine feste, spritzfähige Masse entsteht, die auch nach dem Aufspritzen nicht zerfließt.

### Vollkorn-Linzeraugen

60 Stück á 84 kcal (352 kJ)

500 g Dinkelvollkornmehl  
1 Messerspitze Backpulver  
200 g hochwertige Margarine oder Butter  
200 g Honig  
2 Dotter  
1/16 l Schlagobers  
2 1/2 Pkg. Vanillezucker  
Saft von 1 1/2 Zitronen  
300 g Ribiselmarmelade  
2 Eiklar

Aus den angegebenen Zutaten einen Mürbteig bereiten und eine Stunde kühl rasten lassen. Den Teig portionsweise verarbeiten: Teig zwei bis drei Millimeter dick ausrollen und zu gleichen Teilen runde Plätzchen mit und ohne Löcher ausstechen (Linzer Augen-Austecher – drei Löcher). Auf ein sauberes Blech setzen und im vorgeheizten Rohr bei ca. 150 Grad backen. Nach dem Erkalten die Keksscheiben mit Ribiselmarmelade bestreichen und mit einem Lochkeks zusammensetzen. Mit Staubzucker bestreuen.

### Mohn-Himbeertorte/-schnitte

16 Portionen á 312 kcal (1308 kJ)

100 g hochwertige Margarine  
120 g Staubzucker  
1 Pkg. Vanillezucker  
Zimt, Salz  
4 Eier (getrennt)  
150 g Mohn gemahlen  
70 g Haselnüsse gerieben

#### Creme:

300 g Topfen  
500 ml Joghurt  
100 g Staubzucker  
1/2 Zitrone – Saft und Schale  
1 Pkg. Vanillezucker  
250 ml Schlagobers  
7 St. Gelatine

#### Belag:

400 g Himbeeren  
3 Stk. Gelatine



Margarine mit zwei Dritteln des Zuckers, Vanillezucker, Zimt und Salz schaumig rühren, nach und nach das Eigelbiterrühren. Eiklar mit dem restlichen Zucker zu Schnee schlagen und gemeinsam mit den Nüssen unterheben. Die Masse in eine gefettete und bemehlte große Tortenform füllen und bei 160 Grad 30 bis 40 Minuten backen. Auskühlen lassen.

#### Creme:

Topfen, Joghurt, Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft verrühren, Gelatine einweichen und mit etwas Rum auflösen. Schlagobers schlagen, zuerst die aufgelöste Gelatine unter die Masse rühren, dann erst das geschlagene Obers unterziehen. Die Masse auf den kalten Tortenboden verteilen und einige Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank anziehen lassen.

Für den Überguss die Himbeeren erwärmen, mixen und passieren und die aufgelöste Gelatine einrühren. Auf die Creme geben und glatt streichen. Mit geschlagenem Obers und ein paar Himbeeren verzieren.

### Prager Apfelkuchen

12 Stk. á 238 kcal (1000 kJ)

100 g hochwertige Margarine

2 Eier

100 g Honig oder Zucker

150 g Vollkornmehl

1 Msp. Vanille

1 TL Backpulver

zirka 1/8 l Milch oder Mineralwasser

#### **Belag:**

500 g Äpfel mit Schale

50 g Honig

70 g Walnüsse, etwas Zimt



Aus Fett, Honig, Eidotter eine Schaummasse rühren, das Vollkornmehl mit Vanille und Backpulver gemischt unterheben. Die Äpfel mit der Schale achteln. Den Teig in der Zwischenzeit eine halbe Stunde quellen lassen, zum Schluss den Eischnee unterheben. In eine gefettete Tortenform geben, mit den Äpfeln belegen und Walnüsse darüber verteilen.

Bei 180 Grad 60 Minuten backen.

### Rhabarber-Bananenschnitte

10 Portionen á 168 kcal (703 kJ)

3 Eier  
100 g Zucker  
Salz  
1 EL Sonnenblumenöl  
5 EL Wasser  
1 Pkg. Vanillezucker  
Zitronenschale  
100 g Dinkelvollkornmehl  
1 Pkg. Backpulver

#### **Belag:**

50 g Marillenmarmelade  
330 g Rhabarber  
170 g Erdbeeren (frisch oder tiefgefroren)  
100 ml Orangensaft von 2 Orangen  
Saft von 1/2 Zitrone  
Süßstoff oder Zucker  
30 g Tortenpulver (Tortengeleepulver)  
500 g Bananen



Die Dotter mit Zucker, Salz, Vanillezucker, Zitronenschale und Wasser schaumig rühren. Die Eiklar zu steifem Schnee schlagen und abwechselnd mit dem mit Backpulver vermishten Mehl und dem Öl unterheben. 20 Minuten bei 150 bis 160 Grad backen. Den ausgekühlten Boden mit Marillenmarmelade bestreichen. Den Rhabarber putzen, in ein Zentimeter große Stücke schneiden. Die Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und vierteln bis achteln. Beides mit dem Saft der Orangen und Zitrone und dem Süßstoff oder Zucker aufkochen. Das nach Vorschrift angerührte Tortengeleepulver einrühren und nochmals aufkochen.

Den mit Marmelade bestrichenen Kuchenboden mit Bananenscheiben belegen und die überkühlte Rhabarber-Erdbeeremasse darauf verteilen. Im Kühlschrank gut zwei Stunden anziehen lassen.

### Schallerbacher Schnitte/Torte

16 Portionen á 413 kcal (1731 kJ)

180 g hochwertige Margarine  
5 Dotter  
120 g Staubzucker  
150 g Topfen  
100 g Kartoffeln gegart  
200 g Mohn ganz  
45 g Brösel  
Backpulver  
5 Eiklar  
375 g Marillen frische (mit Kern)  
Vanillezucker, Zitronenschale

#### **Topfenmasse:**

300 g Topfen  
110 g Staubzucker  
130 g Joghurt  
375 ml Schlagobers  
6 Blatt Gelatine

#### **Überguss:**

200 g Marillenkompott  
75 ml Wasser  
25 g Zucker  
3 Blatt Gelatine



Margarine, Dotter, Staubzucker und Vanillezucker schaumig rühren. Gekochte Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und daruntermischen. Backpulver und Zitronenschale beimengen. Eiklar zu Schnee schlagen. Mohn, Brösel und Schnee im Wechsel vorsichtig unterheben. Die Topfen-Mohn-Masse in eine befettete Springform (26 Zentimeter Durchmesser) geben und mit Marillen belegen. Backzeit ca. 30 bis 35 Minuten bei 170 Grad.

#### **Topfenmasse:**

Schlagobers steif schlagen, Topfen, Joghurt und Staubzucker verrühren. Gelatine in Wasser einweichen, ausdrücken und erwärmen. Geschmolzene Gelatine in die Topfen-Joghurt-Masse einrühren und das Schlagobers unterheben. Topfenmasse auf dem kalten Mohnboden verteilen. Den Rand von der Springform nicht entfernen, kühl stellen.

#### **Überguss:**

Marillenkompott fein mixen, Wasser und Zucker zugeben und erwärmen. Gelatine in Wasser einweichen, ausdrücken und zugeben. Den Überguss auf die Topfenmasse verteilen und ca. vier Stunden kalt stellen.

### Vollkorn-Äpfelstrudel

16 Portionen á 100 kcal (755 kJ)

200 g Dinkel-Vollkornmehl  
50 g hochwertige Margarine  
1 Ei, 5 – 7 EL Wasser

#### Fülle:

1500 g Äpfel  
50 g Rosinen  
2 KL Zimt  
50 ml Zitronensaft  
50 g Haselnüsse gerieben  
50 g Butter



Aus den angegebenen Zutaten (mit der Küchenmaschine) einen glatten, geschmeidigen Teig von weicher Konsistenz kneten. (eventuell noch ein bis zwei Esslöffel Wasser zufügen). Mit Öl umhüllen und etwa eine halbe Stunde rasten lassen. In der Zwischenzeit die Äpfel schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Mittelfein stiftelig reiben und mit Zimt, Rosinen und Zitronensaft mischen. Erst unmittelbar vor dem Füllen werden die Nüsse untergehoben. Je nach Größe des Backblechs den Teig in zwei bis drei Teile teilen und auf einem dick bemehlten Geschirrtuch hauchdünn ausrollen. Mit der Hälfte bzw. einem Drittel der zerlassenen Butter bepinseln und der entsprechenden Menge Äpfel füllen. Die Teigränder seitlich einschlagen, dann den Strudel mit Hilfe des Tuches aufrollen und auf das befettete Blech gleiten lassen. Ebenso mit dem restlichen Teig und der Fülle verfahren. Die fertigen Strudel entweder nochmals mit Butter oder mit aufgeschlagenem Ei bepinseln und bei 170 Grad etwa 40 Minuten backen.

**Variation:** Teig ohne Ei, dafür mit zwei bis drei Esslöffeln Wasser mehr.

### Topfentorte gebacken

12 Portionen á 206 kcal (867 kJ)

7 Eier (trennen)  
1200 g Topfen  
60 g Puddingpulver Vanille  
60 g Weizenvollkorn Grieß  
2 gestrichene TL Backpulver  
Saft und Schale von einer Zitrone  
200 g Zucker

Dotter mit 100 g Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Zitronenschale und -saft dazumischen. Dann den Topfen unterrühren und das Puddingpulver mit dem Backpulver und dem Grieß vermengen und mit dem mit 100 g Zucker aufgeschlagenen Eischnee unter die Masse heben. Eine Prise Salz unter die Topfenmasse heben. In eine gut gefettete Tortenform füllen. Die Torte bei sehr niedriger Temperatur ca. 140 Grad mindestens 80 Minuten backen.

### Fülle Topfen-Heidelbeerstrudel

16 Port., 1 Port. 134 kcal/1,4 BE

250 g Topfen

2 Eier

80 g Vollkorn-Grieß (Holzhackergrieß, 6 EL)

Schale einer unbehandelten oder

heiß gewaschenen Zitrone

1 Pkg Vanillezucker

750 g Heidelbeeren frisch oder tiefgefroren

100 g Honig (nicht unter die Fülle mengen!)



Den Topfen mit den Eiern schaumig rühren, Zitronenschale und Vanille hinzufügen. Den Grieß unterrühren und etwas quellen lassen. Zum Schluss die Heidelbeeren unterheben. Den Teig halbieren, auf einem gut bemehlten Geschirrtuch hauchdünn ausrollen und die Hälfte der Fülle so darauf verteilen, dass der fertige Strudel in eine längliche Rein passt (Kastenformen sind ideal!)

50 g Honig (einen großen Esslöffel) gleichmäßig auf der Fülle verteilen, den Strudel mit Hilfe des Tuches zusammenrollen und sanft in die gefettete und bemehlte Rein oder Kastenform gleiten lassen. Mit der zweiten Teig- und Füllhälfte genauso verfahren. Die Strudel mit verquirltem Ei, Milch oder zerlassener Butter bepinseln und etwa eine Stunde bei 175 Grad backen.

### Vollkorn-Ribiselschnitten

10 Portionen á 122 kcal (511 kJ)

- 3 Eier
- 100 g Zucker
- 100 g Dinkelvollkornmehl frisch gemahlen
- 1 Pkg. Backpulver
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 5 EL Wasser
- 1 g Kakaopulver

Creme:

- 200 ml Joghurt
- 200 g Topfen
- 2 Blatt Gelatine
- 2 EL Zucker
- 200 g Ribisel

**Gelee:**

- 150 g Ribisel
- 2 Blatt Gelatine



Die Eier mit dem Zucker schaumig rühren. Das Dinkelvollkornmehl mit Backpulver und Kakao mischen und mit dem Öl und dem Wasser unterheben. Die Masse auf ein befettetes Blech streichen und bei 150 Grad ca. 20 Minuten backen.

Topfen mit Joghurt, der eingeweichten und zerlassenen Gelatine, Zucker und den Ribiseln zu einer Creme verrühren und auf den ausgekühlten Kuchen streichen. Mindestens zwei Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Die Himbeeren und Ribisel mixen und durch ein Sieb streichen. Die eingeweichte und aufgelöste Gelatine mit dem Süßstoff vermischen und unter das Fruchtmus rühren. Eventuell etwas süßen. Vorsichtig auf dem Kuchen verteilen. Im Kühlschrank anziehen lassen.

### Zucchini- oder Karottenkuchen

24 Stk. á 250 kcal (1050 kJ)

300 g fein geriebene Zucchini oder Karotten  
3 Eier  
1/4 l Sonnenblumenöl  
500 g Dinkelvollkornmehl  
200 g Honig oder Zucker  
100 g gemahlene Nüsse  
1 Backpulver  
1 KL Natron  
1 TL Zimt

Die ganzen Eier mit dem Honig und dem Öl schaumig rühren. Dann das Mehl, Zucchini, Zimt, Nüsse untermischen und eine halbe Stunde quellen lassen. Zum Schluss das mit Natron vermischte Backpulver unter die Masse ziehen und auf ein gefettetes Blech streichen. Bei 180 Grad 30 Minuten backen. Eventuell mit einer Schokoladeglasur überziehen.



### Nachspeisen

#### Erdbeer-Rhabarber-Terrine

10 Portionen á 92 kcal (384 kJ)

350 g Rhabarber  
5 EL Wasser  
5 EL Weißwein trocken  
7 g Süßstoff  
250 g Erdbeeren (10 große)  
125 ml Schlagobers  
5 Blatt Gelatine  
130 g Topfen  
4 g Süßstoff  
1 Stk. Zimtstange  
3 Stk. Nelken

#### **Sauce:**

350 g Erdbeeren  
Süßstoff  
1/2 TL Zitronensaft



Wasser mit Wein und Streukandisin verrühren, Nelken und Zimtrinde zugeben und aufkochen. Fond vom Herd nehmen und ca. eine Viertelstunde ziehen lassen. Rhabarber waschen, schälen und kleinwürfelig schneiden. Gewürze aus dem Fond nehmen, die Rhabarberstücke im Fond weich kochen (ca. eine Minute) und mit einem Stabmixer pürieren. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken und im warmen Rhabarberpüree auflösen. Püree beiseite stellen. Terrinenform (Inhalt ca. 0,7 Liter) mit Wasser ausspülen oder mit Öl dünn auspinseln und mit Frischhaltefolie glatt auslegen. Erdbeeren waschen, putzen, trocken tupfen und längs halbieren. Schlagobers schlagen. Topfen mit Flüssigsüßstoff verrühren und mit abgekühltem Rhabarberpüree zügig vermischen. Schlagobers behutsam unterheben. Die Hälfte Rhabarbercreme in die Form füllen und glatt streichen. Erdbeerhälften in einer Reihe darauf legen, mit der restlichen Creme bedecken und glatt streichen. Terrine zum Festwerden für etwa zwei Stunden kaltstellen. Terrine aus der Form stürzen, Folie abziehen, in Scheiben schneiden und mit der Erdbeersauce anrichten.

**Sauce:** Erdbeeren putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden, ca. 200 g davon mit dem Süßstoff und Zitronensaft vermischen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Die restlichen Erdbeeren untermischen.

### Himbeersülzchen

10 Portionen á 58 kcal (242 kJ)

150 g Himbeeren tiefgefroren  
6 Blatt Gelatine  
1/4 l Weißwein trocken  
5 g flüssiger Süßstoff, Vanillezucker  
65 ml Himbeer-Sirup  
Saft von 6 Zitronen  
165 g Pfirsiche (Konserve)



Zehn Puddingformen mit kaltem Wasser ausspülen und mit Frischhaltefolie auslegen. Die gefrorenen Himbeeren in der Form verteilen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, Wein mit Süßstoff, Vanillezucker, Himbeer- und Zitronensaft vermischen und erhitzen. Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Mischung vom Herd nehmen, ca. 15 Minuten überkühlen lassen und über die Himbeeren gießen. Gelee mit Frischhaltefolie zudecken und mindestens acht Stunden kühlen. Kompottpfirsiche in einem Sieb abtropfen lassen und den Saft auffangen. Halb soviel Pfirsichhälften wie Portionen auf Küchenpapier trocken tupfen, dann in schmale Spalten schneiden. Übrige Pfirsichhälften mit dem Kompottsft fein pürieren. Himbeergelee aus der Form stürzen und die Folie abziehen. In Scheiben schneiden und mit der Fruchtsauce auf Tellern anrichten. Mit den Pfirsichspalten garnieren.

### Vollgrießflammerie

10 Portionen á 167 kcal (700 kJ)

100 g Dinkelvollgrieß  
30 g Hirse  
200 ml Schlagobers, 250 ml Milch  
250 ml Wasser  
25 ml Zitronensaft  
Zitronenschale, Zimt, Salz  
10 ml Süßstoff

#### Sauce:

250 g Himbeere  
250 g Pfirsiche Konserve  
10 ml Süßstoff

Die Hirse heiß abspülen und in der gewässerten Milch weichkochen. Den Vollgrieß (besonders fein schmeckt es, wenn man Holzhackergrieß verwendet) einkochen, mit Zimt und Zitronensaft, eventuell auch etwas Rum, abschmecken und überkühlen lassen. Das fest geschlagene Obers unterziehen. Das Flammerie mit einem kleinen Eisportionierer auf flache Teller anrichten und mit den getrennt gemixten und passierten Fruchtsaucen garnieren. Mit kleinen Blättchen von Zitronenmelisse oder Minze vollenden.

### Zwetschkencreme

10 Portionen á 171 kcal (717 kJ)

500 g Topfen  
10 g Streukandisin  
250 g Schlagobers  
Zitronensaft  
500 g Zwetschken  
250 ml Wasser  
5 g Maisstärke (Maizena)  
2 Pkg. Vanillezucker  
25 ml Rum  
2 Pkg. Sahnesteif  
10 g Süßstoff



Zwetschken mit Wasser zu einem Röster kochen und mit Maizena leicht binden. Zwei Drittel Zwetschken mit dem Stabmixer pürieren und mit Rum abschmecken. Topfen, Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft glatt rühren. Zwetschkenpüree mit Topfenmasse vermischen und geschlagenes Obers (mit Sahnesteif) unterheben. In Gläser füllen und mit dem restlichen Zwetschkenröster garnieren. Vor dem Servieren einige Zeit kalt stellen.

Diese Broschüre entstand unter Mithilfe von: Gabi Exenschläger (Köchin), Matilde Lechner (Service), Eva Wagner (Diätologin, für den Inhalt verantwortlich), Maria Fuß (Chefköchin) und Verena Gattermair (Köchin).

Besuchen Sie unser Online-Magazin:  
[www.FORUMGesundheit.at](http://www.FORUMGesundheit.at)  
Unsere Leistungen: [www.oegkk.at](http://www.oegkk.at)

OÖ  GKK  
FORUM GESUNDHEIT