

# KOCHBUCH GSUND UND GUAT



**Gesund genießen mit und ohne**

**Nahrungsmittelunverträglichkeiten**

Rezepte geeignet oder abwandelbar für glutenfreie,  
lactosearme, histaminarme und fructosearme Gerichte



## Allgemeine Informationen

Die Rezepturen sind, wenn nicht anders angegeben, für 4 Portionen berechnet.

Die Temperaturangaben beziehen sich jeweils auf Heißluft, bei Verwendung von Ober-/Unterhitze um ca. 20 °C erhöhen.

Öl ist in einigen Rezepten nicht näher definiert, empfehlenswert sind z.B.: Raps-, Sonnenblumen- oder Maiskeimöl bzw. für Salate Oliven-, Kürbiskern- oder Walnussöl.

Die Backzeiten sind jeweils Zirka-Werte und mittels Nadelprobe zu überprüfen (Teig mit einer Nadel oder einer Messerspitze anstechen, wenn nichts kleben bleibt, ist der Teig fertig).

Für das Abreiben von Orangen- oder Zitronenschale unbedingt unbehandelte Früchte verwenden.

Tipp für einen gelingsicheren Germteig: Den Teig mit einem Geschirrtuch abgedeckt bei ca. 40-50 °C im Rohr gehen lassen – Vorsicht, bei Temperaturen über 60 °C sterben die Hefepilze ab!

### Legende:

**G** **Glutenfrei** bzw. in Klammer auch glutenfrei zubereitbar

**L** **Lactosearm** bzw. in Klammer auch lactosearm zubereitbar

(Laktosearme Milchprodukte, Milchalternativen: Haferdrink, Mandeldrink, Sojadrink, Reisdink, Cuisine-Kochcreme, vegane Alternativen,...)

**H** **Histaminarm** bzw. in Klammer auch fructosearm zubereitbar

**F** **Fructosearm** bzw. in Klammer auch fructosearm zubereitbar

**Viel Freude beim Nachkochen und gutes Gelingen wünscht  
Ihnen der Arbeitskreis der Gesunden Gemeinde Hartkirchen!**

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>LEGENDE:</b>	<b>1</b>
<b>INHALTSVERZEICHNIS</b>	<b>2</b>
<b>GRUNDREZEPTE</b>	<b>10</b>
Frittaten/Palatschinkenteig (L), F, H	11
Frittaten/Palatschinkenteig glutenfrei G, (L), F, H	12
Germteig für Süßspeisen (L), F, H	13
Germteig für Weckerl, Pizza F, (L)	14
Kartoffelteig (G), F, H, L	15
Strudelteig F, L, H	16
Biskuitteig (G), F, L, H	17
Nockerlteig (Beilage) (G), L, H, F	18
Nudelteig (Beilage) L, F, H	19
Gewürzmischung „Magic Dust“ G, F, L, H	20
Salatmarinaden G, F, (L), (H)	21
Bärlauchpesto G, L, F	22
Basilikumpesto G, F, (H), L	23
Sauerteig-Vorteig (3-4 Tage vor dem Backen) und Brotteig F, H, L	24
Kaffee-Rub zum Würzen G, F, L, H	25
<b>SUPPEN, GEBÄCK, BROTE UND VORSPEISEN</b>	<b>26</b>
Klare Gemüsesuppe – Bouillon G, L, H, F	27
Suppenwürze – selbst gemacht G, L, H, F	28
Suppeneinlage: Grießnockerl (G), L, H, F	29
Suppeneinlage: Vollkorn-Käsepressknödel (G), (L), H, F	30
Suppeneinlage: Kaiserschöberl (G), L, (H), F	31
Bärlauchcremesuppe (G), (L), H, F	32
Broccolicremesuppe (G), (L), H, F	33
Zucchinischaumsuppe G, (L), H, F	34
Gemüsesuppe mit Kartoffeln G, (L), H, F	35
Französische Zwiebelsuppe mit Käsecken (G), L, (H), F	36
Tomatencremesuppe G, (L), F	37
Knoblauchcremesuppe (G), (L), H	38

Kürbiscremesuppe G, (L), H, F	39
Topinamburcremesuppe G, (L), H, F	40
Kalte Gurkensuppe G, (L), H, F	41
Karotten-Ingwer-Suppe G, L, H, F	42
Dinkelvollkornweckerl L, H, F	43
Buttermilchweckerl (L), H, F	44
Buttermilchweckerl mit Karotten (L), H, F	45
Vollkorn-Flocken-Brot (L), H, F	46
Kornspitz-Weckerl (L), H, F	47
Erdäpfelweckerl (L), H, F	48
Fladenbrot L, H, F	49
Pita-Brot L, H, F	50
Sauerteig-Brot L, (H), F	51
Jausen-Knäckebrot L, H, F (G)	52
Tsatsiki G, (L), H, F	53
Apfel-Karotten-Aufstrich G, (L), H	54
Schnittlauchtopfen G, (L), H, F	55
Topfenaufstrich nach Liptauer Art G, (L), (H), F	56
Radieschen-Kren-Aufstrich G, (L), H, F	57
Topfenaufstrich mit Thunfisch G, (L), H, F	58
Topfenaufstrich - Variationen G, (L), H, F	59
Gemüsesticks mit Joghurt-Topfen-Dip G, (L), H, F	60
Fenchel-Orangen-Rohkost G, L, H	61
Kohlrabi-Apfel-Rohkost G, (L), H	62
Grünkernaufstrich (L), (H), F	63
Frühlingsalat mit gebratenem Spargel und Erdbeeren G, L, (F)	64
Frühlingsalat mit Joghurtdressing G, (L), (H), F	65
Gemischter Salat mit gebratenen Pilzen G, L, (H), (F)	66
Chefsalat G, (L), (H), (F)	67
Teigtaschen mit warmer Schnittlauchsoße (L), F	68
Champignon-Lauch-Tascherl mit Joghurtdip (G), (L), H, F	69
Brokkoli-Apfel-Rohkost G, L, H	70
<b>REZEPTE MIT FISCH</b>	<b>72</b>
Fischlaibchen mit Joghurtdip (G), (L), (H), F	73
Zanderfilet an Tomatenrisotto G, L, F	74
Zanderfilet mit Kräuterkruste, Gemüse und Cremepolenta (G), (L), H, F	75
Zanderfilet in Folie gegart mit gefüllten Ofenkartoffeln G, (L), (H), F	76

Asiatische Fischpfanne G, L, (H), F	77
Lachsnudeln mit Spargel und Gemüse (G), (L), H, F	78
Paella G, L, (H), (F)	79
Nudeln mit buntem Thunfisch Ragout (G), L, F	80
Fisch auf Curry-Ananas-Gemüse mit Basmatireis (G), L, (H)	81
Thunfischlasagne (L), (F)	82
Fischfilet mit Dillsauce, Creme-Polenta und Zucchini-Gemüse G, (L), H, F	83
Fischfilet mit Apfelscheibe auf Couscous-Gemüse G, (L), (H)	84
Fischröllchen auf Lauch-Pilz-Soße mit gebratenem Gemüse allerlei G, (L), (H), F	85
Überbackener Fisch mit Pilzkruste, Sesamreis und Karottengemüse G, L, H, F	86
Überbackener Fisch mit Kürbiskernkruste, Sesamreis und Gemüse (G), L, H, F	87
Heringsalat G, (L), (F)	88
Thunfischsalat (G), L, (F)	89
Knackiger Nudelsalat mit Lachsstreifen (G), (L), (F)	90
<b>VEGETARISCHE REZEPTE</b>	<b>92</b>
Vollkorn-Serviettenrolle mit Käsesauce und Brokkoli (G), (L), (H), F	93
Gnocchi in Gorgonzola Sauce (G), L, F	94
Champignon-Lauch-Tascherl mit Joghurdip (G), (L), H, F	95
Risotto mit Spargel G, (L), F (H)	96
Risotto G, (L), (H), F	97
Pikant gefüllte Palatschinken (G), (L)	98
Polentalaiabchen auf Ratatouille (G), (L), F	99
Gemüsestrudel mit Polenta und Schnittlauch-Dip (L), H, F	100
Kartoffel-Lauchstrudel L, (H), F	101
Nudelaufbau mit Mangold und Gemüse (G), (L), H, (F)	102
Zucchini mit Zartweizen-Frischkäse-Füllung G, (L), F	103
Gefüllte Kartoffelteigknödel auf buntem Sommergemüse (G), (L), F	104
Gefüllte Kartoffelteigknödel auf buntem Linsengemüse (G), L, F	105
Linsengulasch G, L	106
Gemüselasagne – Lasagne di Verdura (G), (L), F	107
Kürbis-Haselnuss-Lasagne (G), (L), F	108
Spinatlasagne (G), (L), F	109
Pikante Polenta-Pizza G, (L), F	110
Spinatlaibchen mit Knoblauchsoße (G), (L), F	111
Bärlauchlaibchen mit Kräutersoße (G), (L), H, F	112
Buchweizenlaibchen mit Kräutersoße (G), (L), F, H	113
Linsenlaibchen mit Joghurt-Paprika-Dip (G), (L), (H), (F)	114

Kartoffel-Sauerkraut-Laibchen (G), (L), (H), F	115
Couscous-Gemüse (G), (L), (H), (F)	116
Couscous-Salat (G), L, (H), F	117
Teigwaren mit buntem Bohnenragout (G), L, F	118
Spinat-Palatschinken (G), (L), F	119
Apfelrotkraut G, L, (H)	120
Kürbisgemüse (G), (L), H, F	121
Bärlauch-Crespelle (G), (L), H, F	122
Gemischter Salat der Saison G, L, (H), F	123
Kartoffel-Pastinaken-Püree (Beilage) (G), (L), H, F	124
Polentanocken (Beilage) (G), L, H, F	125
Hummus G, (L), F, (H)	126
Ofenkartoffeln mit Dip G, (L), H, F	127
Serviettenrolle (G), (L), H, F	128
Gemüsespaghetti (G), (L), (H), F	129
Leinölkartoffeln G, (L), H, F	130
Falafel mit Joghurtsoße (G), (L), F, H	131
Einkorn-Risotto mit gebratenem Gemüse L, H, F	132

## **REZEPTE MIT FLEISCH 134**

Quiche (G), (L), H, F	135
Pizza L, F	136
Fleischlaibchen auf tomatisiertem Gemüse mit Kartoffeln (G), L, (H), F	137
Fleischlaibchen auf Blattsalat mit gebratenem Gemüse (G), L, F, H	138
Hähnchen in Paprikagemüse mit Reis G, L, (H), F	139
Pute süß-sauer mit Currysauce und Dinkelreis (G), L, H,	140
Hühnerfilet auf Curry-Ananas-Gemüse mit Basmatireis (G), L, (H)	141
Putenspieß mit Letscho und Naturreis G, L, F	142
Souvlaki-Spieße G, L, H, (F)	143
Hühnerbrüstchen mit Topfen-Gemüsekruste und Erbsenreis (G), (L), H, F	144
Geflügelröllchen mit Buchweizenfülle G, (L), H, F	145
Herbstliches Kürbis-Puten-Ragout mit Petersilienkartoffeln (G), (L), H, F	146
Wok-Gemüse mit Hühnerfilet G, L, (H), (F)	147
Toskana Hähnchen aus dem Ofen G, L, F	148
Champignonschnitzel (G), (L), (H), F	149
Rahmschnitzel mit Spinatnockerl (G), (L), F	150
Rahmschnitzel (G), (L), F	151
Krautstrudel mit Faschiertem (L), H, F	152

Fleischstrudel (L), H, F	153
Filet im Strudelteig auf Frühlingsalat (L), F	154
Reisfleisch G, L, (H), F	155
Hirschschnitzel mit Vollkorn-Polentanockerl (G), (L), (H), F	156
Wildragout mit Preiselbeerpfirsich (G), L, (H), F	157
Gefülltes Hühnerfilet auf Blattsalat G, L, (H), F	158
Schinken-Käse-Krapferl mit Schnittlauchdip (G), (L), (H), F	159
Rindsragout mit Polentanockerl (G), (L), (H), F	160
Orientalischer Couscous (G), L, F	161
Rindsbraten mit Kohlsprossen (G), L, (H), F	162
Gefüllte Schinkenknödel mit Paprikakraut (G), L, F	163
Fleisch-Palatschinken (G), (L), H, F	164
Enchiladas mit Hühnerfilet und Gemüse (L), (F)	165
Rindsgulasch (G), L, H, F	166
Nudelauflauf mit Schinken und Gemüse (G), (L), H, F	167
Wrap Teige (G), (L), F, H	168
Wrap-Füllung Rind G, (L), F, H	169
Wrap-Füllung Huhn G, (L), F, H	170

## **DESSERTS UND MEHLSPEISEN**

**172**

Bananenschnitte (G), (L)	173
Schwarzwälder-Kirsch-Schnitte (G), (L), (H)	174
Schwarzwälder-Kirsch-Törtchen (G), (L), (H)	175
Kardinalschnitte (G), (L), H, F	176
Topfen-Obers-Schnitte (Torte) (G), (F), (L), H	177
Erdbeergeleeschnitte (G), (L)	178
Germstriezel (L), H, F	181
Vollkorn-Briochegebäck (L), H, F	182
Gebäck aus Vollkornbriocheteig mit Mohnfülle (L), H, F	183
Briochesonne (L), (H), F	185
Zimtschnecken (L), (H), F	186
Bananen-Apfel-Kuchen (G), L	187
Bananen-Zucchini-Kuchen (Muffins) (G), L, F	188
Marmorkuchen I (L), (H), F, (G)	189
Marmorkuchen II (G), (L), (H), F	190
Marillenkuchen (Vollwert) (G), (L), H	191
Obstkuchen (G), (L), (H)	192
Zwetschkenfleck mit Butterstreusel (G), (L), H	193

Zwetschkenkuchen (L), H	194
Saftige Birnenmuffins (G), (L)	195
Birnen-Nuss-Muffins (G), (L)	196
Heidelbeer-Joghurt-Muffins (G), (L), H, (F)	197
Leinsamen-Muffins G, L, (H), F	198
Topfenockerl mit Früchten (kalt) G, (L), (H)	199
Vanille-Joghurt-Creme mit Weichseln G, (L), H	200
Grießflammerie mit Weichselragout (G), (L), H	201
Topfencreme mit Heidelbeeren G, (L), (F), (H)	202
Topfencreme mit Beeren – Variante G, (L), (F)	203
Topfen-Orangen-Creme G, (L), (F)	204
Topfen-Limetten-Creme mit marinierten Himbeeren G, (L)	205
Birnen-Bananen-Crème G, (L)	206
Zimtäpfel auf Joghurt G, (L), H	207
Erdbeer-Schichtdessert (G), (L), (F)	208
Frozen Joghurt mit Himbeeren G, (L) H	209
Rhabarber-Erdbeer-Soufflé (G), L	210
Cake Pops für Feiern oder Geburtstage (L), F, (H)	211
Waldbier-Smoothie G, L	212
Apfel-Tiramisu (G), (L), H, (F)	213
Erdbeer-Tiramisu (G), (L), (F)	214
Tiramisu (G), (L), (H), F	215
Vollkorn-Apfelstrudel L, (H), (F)	216
Vollkorn-Topfenstrudel (L), H, (F)	217
Vanillesoße G, (L), H, F	218
Fruchtknödel/-tascherl (Topfenteig) mit Zimtbrösel (G), (L), (H)	219
Fruchtknödel/Mohnnudeln aus Kartoffelteig (G), L, (H), (F)	220
Mohnnudeln aus Kartoffelteig (G), L, (H), (F)	221
Mandarinen-Milchreis G, (L), (H), (F)	222
Kaiserschmarren (G), (L), H, (F)	223
Apfelschmarren (G), (L), H, (F)	224
Buchweizen-Palatschinken (Blinis) G, (L), H, F	225
Palatschinken (G), (L), H, F	226
Topfen-Palatschinken (G), (L), H, F	227
Topfenkoch mit Beerensoße G, (L), (H) F	228
Hirseauflauf mit Äpfel G, (L), H, (F)	229
Grießschmarren aus Couscous (G), (L), H, (F)	230
Rosenblütengelee F, G, L, H	231

Erdbeer-Orangen-Marmelade mit Hollunderblüten G, L	232
Dörrobstpralinen G, L	233
Dörrobstpralinen - Energiekugeln G, L	234
Burgenländer Kipferl (L), H, F	235
Lebkuchen L, (F), (H)	236
Vanillekipferl L, F	237
Raunigerl – Kokoswürfel (L), F, (G)	238
Mokkamandeln G, L, F	239
Müsliriegel L, H, F (G)	240
Alkoholfreier Apfelpunsch G, L, H	241
Eigene Notizen, Anmerkungen,...	242





# GRUNDREZEPTE

## Frittaten/Palatschinkenteig (L), F, H

### **Zutaten für 5-6 Stück:**

#### **Teig:**

- 1 Ei
- 125 ml Vollmilch (lactosearm)
- 125 ml Mineralwasser
- 160 g Mehl (½ Vollkornmehl)
- 1 Prise Salz
- Öl zum Ausbacken



### **Zubereitung:**

Milch und Eier versprudeln. Mehl und eine Prise Salz in eine Rührschüssel geben, dann den Teig von dick auf dünn rühren (immer wieder Milch dazu rühren) bis ein glatter Teig daraus wird. Ca. 15 min quellen lassen, dann Mineralwasser zugeben, kurz durchrühren, Palatschinken mit wenig Öl in einer beschichteten Pfanne herausbacken und feinnudelig schneiden.

## Frittaten/Palatschinkenteig glutenfrei G, (L), F, H

### **Zutaten für 5-6 Stück:**

#### **Teig:**

- 1 Ei
- 125 ml Vollmilch (lactosearm)
- 250 ml Mineralwasser
- 150 g Glutenfreies Mehl (z.B. Spar Mehlmischung)
- Salz
- Öl zum Ausbacken



### **Zubereitung:**

Milch, Wasser und Eier versprudeln. Mehl und eine Prise Salz in eine Rührschüssel geben, dann den Teig von dick auf dünn rühren (immer wieder etwas von dem Milch-Wasser-Gemisch dazu rühren) bis ein glatter Teig daraus wird. Ca. 15 min quellen lassen und dann Palatschinken mit wenig Öl in einer beschichteten Pfanne backen.

## Germteig für Süßspeisen (L), F, H

### **Zutaten für 20 Stück:**

500 g Weizenmehl (½ Vollkornmehl)

½ Würfel Germ oder 1 Pkg Trockenhefe

50 g Zucker + 1 Pkg. Vanillezucker, 250 ml Milch (lactosearm), 1 Ei

Salz, 50 g Butter, Zitronen-oder Orangenschale,

Ei zum Bestreichen

### **Zubereitung:**

Mehl in eine Schüssel geben und den Germ hineinbröseln. Mit etwas lauwarmen Milch und 1 EL Zucker verrühren, zudecken (Gärprobe = Vorteig) und warm stellen bis der Vorteig Blasen wirft.

Bei Trockenhefe entfällt dieser Schritt, hier alle Zutaten miteinander vermengen.

Butter in einem Topf schmelzen lassen und Milch begeben. Die flüssigen Zutaten sollten gut handwarm, aber nicht zu heiß sein (max. 40 °C).

Alle restlichen Zutaten in die Schüssel geben. Mit dem Handmixer/der Küchenmaschine solange kneten, bis der Teig ganz glatt ist und sich vom Schüsselrand löst.

Den Teig zudecken und warm stellen bzw. in einem warmen Wasserbad mind. ½ Stunde gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat.

Für Brioche, Stückgebäck, Buchteln, Nuss-und Mohnkronen.

**Backtemperatur:** 180-200 °C (Ober- Unterhitze) / 160-180 °C Heißluft ca. 15-30 min, je nach Größe des Gebäcks.

## Germteig für Weckerl, Pizza F, (L)

### **Zutaten für 2 Blech/16 Weckerl:**

500 g Weizenmehl oder Pizzamehl (½ Vollkornmehl)

½ Würfel Germ oder 1 Pkg Trockenhefe

2 EL Olivenöl

250 ml Flüssigkeit z. B. Wasser, Buttermilch, ...

2 TL Salz, evtl. Gewürze

Milch oder Wasser zum Bestreichen/Besprühen

### **Zubereitung:**

Mehl in eine Schüssel geben. Den Germ in die Mitte einbröseln und mit etwas lauwarmen Wasser auflösen. Mit Mehl vom Rand bedecken. Die Schüssel mit einem Tuch abdecken oder mit Deckel verschließen (5 min Gärprobe an warmem Ort z.B. Backofen bei max. 50 °C) – bei Trockenhefe alle Zutaten miteinander vermengen.

Die restlichen Zutaten unterrühren, ca. 10 min gut durchkneten und Teig an einem warmen Ort gehen lassen (½-1 Stunde).

TIPP: Der Germteig kann auch am Vortag zubereitet und dann kühl gestellt werden. Allerdings ist es sinnvoll, dann die Germmenge um die Hälfte zu reduzieren.

Wenn der Teig sich verdoppelt hat, wird er auf eine bemehlte Fläche gegeben, in Portionen geteilt bzw. ausgerollt und nach Belieben weiterverarbeitet.

Weckerl formen, mit Milch oder Wasser bestreichen/besprühen und mit Saaten bestreuen, bzw. Pizza belegen und jeweils für 20 min gehen lassen.

**Backtemperatur:** 220 °C für Weckerl bei Heißluft bzw. 250 °C für Pizza bei Heißluft für 10-15 min.

## Kartoffelteig (G), F, H, L

### **Zutaten 4 Portionen (= 8-12 Knödeln):**

500 g Kartoffeln mehlig

200 g VK-Mehl (glutenfrei)

50 g VK-Grieß (glutenfrei)

2 Dotter (1 Ei)

Evtl. 15 g Butter

Salz, Muskatnuss gemahlen

### **Zubereitung:**

Kartoffeln in der Schale kochen (dämpfen), heiß schälen, pressen, salzen, etwas geriebene Muskatnuss beifügen, leicht überkühlen lassen und mit Mehl, Grieß, evtl. Butter, und Dotter(Ei) rasch zu einem Teig verkneten (nicht zu lange, sonst wird der Teig zäh!).

TIPP: Falls die Masse zu weich ist, etwas mehr Mehl einarbeiten (Begründung: unterschiedlicher Wassergehaltes der Kartoffeln)

Den Teig ca. ½ Stunde rasten lassen (in Folie gewickelt oder zugedeckt).

**Obst-Knödel:** Teig zu einer Rolle formen, in 8-12 (je nach Obstgröße) gleich große Stücke teilen, auseinander drücken, mit Obst füllen und zu einem Knödel formen.

**Erdäpfelnudeln:** eine fingerdicke Rolle formen und ca. 6-8 cm lange Stücke abschneiden. In kochendes Salzwasser einlegen und mind. 15 min (Mohnnudeln 7-10 Min) ziehen lassen.

TIPP: Nicht stark kochen! Fertig sind die Knödeln bzw. Nudeln, wenn sie aufsteigen (bei Tiefkühlfrüchten verlängert sich die Kochzeit um 10 min – nicht zudecken!). Dann werden sie mit einem Siebschöpfer herausgenommen und nach Belieben süß oder sauer weiterverwendet

## Strudelteig F, L, H

### **Zutaten für 1 Strudel (4 Portionen):**

#### **Teig:**

140 g Weizenmehl glatt

100 g Weizenvollkornmehl

1 EL Öl + 1 EL zum Bestreichen

1 Prise Salz

100-120 ml lauwarmes Wasser, 1 TL Essig

1 Ei bzw. Milch zum Bestreichen

#### **Zubereitung:**

Für den Strudelteig alle Zutaten zu einem glatten und mittelweichen Teig verkneten, auf der Arbeitsfläche zu einer Kugel „schleifen“ und zugedeckt ca. ½ Stunde rasten lassen.

Das Backrohr auf 180 °C aufheizen. Den Strudelteig auf einem bemehlten Tuch länglich ausrollen und mit bemehlten Händen dünn ausziehen.

Die Fülle auf dem unteren Drittel verteilen, die Ränder einschlagen und evtl. den restlichen Teig leicht mit Öl bepinseln. Die seitlichen Teigländer einschlagen und den Strudel mithilfe des Tuches einrollen.

Mit versprudeltem Ei (und etwas Milch bei süßen Strudeln) bestreichen und im Rohr ca. 30-40 min backen.

## Biskuitteig (G), F, L, H

### ***Biskuitmasse für 1 Blech (16 Port):***

90 g Zucker  
1 Pkg Vanillezucker  
160 g Mehl (½ VK) (glutenfrei)  
1 Msp. Backpulver (glutenfrei: Weinstein-Backpulver)  
4 EL Wasser  
4 Eier  
Zitronenschale

### ***Biskuitmasse für 1 Roulade:***

90 g Zucker  
1 Pkg Vanillezucker  
120 g Mehl (½ VK) (glutenfrei)  
1 Messerspitze Backpulver  
4 EL Wasser  
4 Eier  
Zitronenschale

### ***Zubereitung:***

Eier trennen und das Eiklar mit Wasser zu steifem Schnee schlagen.

Zucker und Vanillezucker dazu geben und weiter schaumig rühren. Zuletzt Zitronenschale und Dotter einrühren.

Mehle mit Backpulver vermengen und sieben. Das Mehl vorsichtig mit einem Teigspatel in die Zucker-Eier-Schaummasse unterheben.

Die fertige Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und bei 200 °C goldbraun backen (ca. 10-15 min).

***Roulade:*** Das Biskuit auf ein mit Staubzucker angezuckertes Geschirrtuch oder Baktrennpapier stürzen, das Backpapier abziehen, noch heiß mit Marmelade bestreichen oder leer über ein Nudelholz einrollen.

## Nockerlteig (Beilage) (G), L, H, F

### Zutaten für 4 Portionen:

220 g Mehl griffig (½ VK) (glutenfrei)

100-150 ml Wasser

2 Eier

Salz, Muskat



### Zubereitung:

Für die Nockerl alle Zutaten zu einem zähflüssigen Teig verrühren (nicht die gesamte Wassermenge auf einmal zugeben, Konsistenz prüfen) und für mind. 20 min rasten lassen.

In einem großen Topf Wasser mit 1 TL Salz zum Kochen bringen.

Mit dem Messerrücken (bzw. Teigkarte) Nockerl über ein Brett ins kochende Salzwasser streifen. Für einige Minuten köcheln lassen bis sie aufschwimmen, abseihen, kurz mit Wasser abspülen und mit gehackter Petersilie servieren.

### Nährwerte/Portion:

211 kcal	7 g EW	2,3 g Fett	39,9 g KH	3 BE
----------	--------	------------	-----------	------

## Nudelteig (Beilage) L, F, H

### Zutaten für 6 Personen:

300 g Mehl (griffig) oder fein vermahlendes VK-Mehl

2 Eier, 30-50 ml kaltes Wasser

10 g Öl (1 EL)

½ TL Salz

2-3 EL griffiges Mehl zum Ausrollen



### Zubereitung:

**Nudelteig:** Mehl, Salz, Eier, Öl und Wasser gut verkneten – bei bunten Nudeln die Flüssigkeit um die zum Teig beigegebene Menge anpassen.

**TIPP:** wenn die Nudeln frisch verwendet werden, Salz zugeben, zum Trocknen der Nudeln kein Salz begeben (als Hauptgericht ist der Teig für 4 Personen ausreichend)

**Bunte Bandnudeln:** 1 EL Cremespinat, 1 EL Tomatenmark, 1 EL Karottenmus, 1 TL Curcuma

In Frischhaltefolie einwickeln und für mind. ½ h im Kühlschrank rasten lassen.

**Bandnudeln:** Auf der Arbeitsplatte (Nudelbrett) 1 mm dünn rechteckig ausrollen und ½ cm dicke Streifen schneiden mit griffigem Mehl gut bestäuben, damit sie nicht zusammenkleben. In einem großen Topf mit gesalzenem Wasser 2-3 Minuten wallend kochen lassen, bis alle Nudeln an der Oberfläche schwimmen.

**Gefüllte Teigtaschen:** Teig rechteckig ausrollen in gleich große Rechtecke (z. B. 4 x 6 cm) schneiden 1 TL beliebige Fülle (oder Pesto) darauf geben, die Ränder mit Ei bestreichen, zusammenklappen und mit einem Gabelrücken die Ränder fest zusammendrücken und in gesalzenem Wasser je nach Teigstärke 5-10 Minuten leicht köcheln lassen.

Mit Pesto oder beliebiger Soße, Parmesan und gemischtem Salat servieren.

### Nährwerte/Portion:

220 kcal	7,8 g EW	4,3 g Fett	36,8 g KH	3 BE
----------	----------	------------	-----------	------

## Gewürzmischung „Magic Dust“ G, F, L, H

### **Zutaten:**

- 2 EL brauner Zucker
- 2 EL Salz
- 1 EL Senfkörner
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 1 EL Chiliflocken, getrocknet
- 2 EL Knoblauch, granuliert
- 4 EL Paprikapulver, edelsüß, nach Belieben die Hälfte durch geräuchertes Paprikapulver ersetzen
- 2 EL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 EL Cayennepfeffer, gemahlen

### **Zubereitung**

Zucker, Salz, Senfkörner, Pfefferkörner, Chiliflocken und Knoblauch in den Mixtopf geben und 15 - 30 Sek./höchste Stufe mahlen. (Vorsicht beim Öffnen des Mixtopfes, der Staub kann Nase und Augen reizen!)

Paprikapulver, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer zugeben und nochmal 20 Sek./auf höchster Stufe pulverisieren. Gewürzmischung in Schraubgläser füllen und nach Bedarf verwenden.

### **Notwendiges Zubehör**

Schraubglas

---

### **Tipps & Tricks**

Diese Gewürzmischung lässt sich vielseitig einsetzen. Sie passt hervorragend zu Fleisch, Geflügel und Gemüsegerichten.

In etwas Öl eingerührt, ergeben die Gewürze auch eine wunderbare Marinade fürs Grillen.

## Salatmarinaden G, F, (L), (H)

### **Knoblauchdressing**

250 g Joghurt (lactosearm)

1 EL Essig

Salz, Pfeffer

1-2 Knoblauchzehen fein gehackt

### **Kräutermarinade**

4 EL fein gehackte Kräuter (z.B. Schnittlauch, ...)

2 EL Öl

4 EL Weißweinessig

50 ml Gemüsesuppe

Zitronensaft, Senf, eine Prise Zucker, Knoblauch

### **Balsamico-Marinade:**

160 ml Balsamicoessig (für histaminarm: durch Zitronensaft od. anderen Essig ersetzen)

Ca. 100-200 ml Wasser

20 ml Olivenöl

100 g Zwiebel

Salz, Pfeffer, Petersiliengrün

Alle Zutaten mit dem Mixstab pürieren

### **Kräuterdipp/Kräuterdressing**

250 g Joghurt (lactosearm)

125 g Sauerrahm (lactosearm)

2 EL Essig

Mineralwasser nach Bedarf (für etwas dünnere Konsistenz)

Salz, Kräuter wie z.B. Schnittlauch, Petersilie, Knoblauch, Dille etc.

### **Zubereitung:**

Joghurt und Sauerrahm verrühren und mit fein gehacktem Knoblauch, Salz und gehacktem Schnittlauch abschmecken und für Dressing etwas Mineralwasser begeben.

## Bärlauchpesto G, L, F

### Zutaten für 6 Gläser à 80-100 ml:

150 g Bärlauch frisch

200 g Parmesan

150 ml Rapsöl

6 Stk. Knoblauchzehen

45 g Sonnenblumenkerne

15 g Meersalz



75 ml Rapsöl zum Abdecken in Gläser

### **Gewürze/Kräuter/Aromen:**

Frisch gemahlener Pfeffer

### **Zubereitung:**

Parmesan mit einer Reibe fein raspeln. Alle anderen Zutaten mit Meersalz fein mixen, kurz pürieren oder fein hacken, mit Käse abmischen und abschmecken.

In kleine Gläser füllen und mit Öl abdecken.

Im Kühlschrank gut verschlossen für mehrere Wochen haltbar.

TIPP: Anstelle von Bärlauch können auch diverse Frühlings- und Küchenkräuter (wie Girsch, junge Löwenzahnblätter, Sauerampfer, Gundermann, Rosmarin, Salbei, Thymian, Oregano, Basilikum, ...) verwendet werden. Die Sonnenblumenkerne können auch durch andere heimische Ölsaaten oder Nüsse oder durch den Klassiker (Pinienkerne) ersetzt werden.

Verwendung: mit Teigwaren vermischt als Beilage oder Hauptgericht, Würzmittel für im Ofen gebratenes Gemüse und Ofenkartoffeln, Füllung für pikante Germteigschnecken

## Basilikumpesto G, F, (H), L

### **Zutaten für 8 Gläser a 30 ml:**

100 g Basilikumblätter

125 g Parmesan (für histaminarm weglassen)

100 ml Olivenöl kalt gepresst

4 Stk. Knoblauchzehen

30 g Pinienkerne

10 g Meersalz

50 ml Olivenöl zum Abdecken in Gläser

### ***Gewürze/Kräuter/Aromen:***

Pfeffer, Salz

### ***Zubereitung:***

Parmesan mit einer Reibe fein raspeln. Alle anderen Zutaten mixen oder pürieren, mit Parmesan abmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In kleine Gläser füllen und mit Olivenöl abdecken. Im Kühlschrank aufbewahren.

## Sauerteig-Vorteig (3-4 Tage vor dem Backen) und Brotteig F, H, L

### Zutaten:

1 TL Trockensauerteig oder 1 EL Sauerteigansatz

500-600 ml Wasser

750 g Mehl (½ Roggenmehl, Dinkelvollkornmehl, ...)

2 TL Salz

1-2 EL Brotgewürz

100 g Ölsaaten oder Nüsse (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen geschrotet, Sesamkörner, ...)

### Zubereitung:

**Tag 1:** 1 TL Trockensauerteig (½ Pkg) oder 1 EL Sauerteigansatz mit 200 ml lauwarmem Wasser mit 150 g Roggen(vollkorn) -mehl in einer Schüssel/Glas zu einem glatten, flüssigen Teig verrühren – zugedeckt bei Zimmertemperatur über Nacht stehen lassen.

**Tag 2:** wieder 100 g Mehl und 100-150 g lauwarmes Wasser in den Vorteig einrühren, zudecken und stehen lassen bis sich Blasen bilden.

**Tag 3:** wieder 100 g Mehl und 100-150 g lauwarmes Wasser in den Vorteig einrühren, zudecken und stehen lassen bis sich Blasen bilden und er sich sichtbar hebt.

**Tag 4:** restliche Zutaten (z B. 400 g Weizenmehl bzw. Roggenmehl und ca. 100 ml Flüssigkeit mit Salz und Gewürzen, Ölsaaten bzw. restlichen Zutaten zu einem mittelfesten Teig verarbeiten, für 1-2 h gehen lassen oder für 6-12 h in den Kühlschrank stellen (über Nacht), dann und wie gewohnt weiterverarbeiten.

Brotteig zu einer Kugel formen (oder zu 4-6 kleinen Kugeln formen, mit Mehl bestäuben, aber kein Mehl mehr einkneten, in einen mit einem Geschirrtuch ausgelegten und bemehlten (evtl. einige Nüsse reingeben!) Gärkorb (Brotkörbchen, Glasschüsseln) drücken. Zugedeckt bei 40-50 ° C nochmals gehen lassen, bis sich deutliche Risse im Teig bilden.

Backrohr auf mind. 220 °C mit Pizzastein oder Blech erhitzen (kleines, feuerfestes Gefäß mit Wasser in den Ofen stellen oder Ofen mit Dampfstoßfunktion), den Brotteig auf den Stein/das Blech stürzen und nach ca. 10-15 Minuten die Hitze auf ca. 180-200 ° C zurückregulieren.

Backzeit bei Ober-/Unterhitze ca. 60 min (für 1 kg Teig)

## Kaffee-Rub zum Würzen G, F, L, H

### Zutaten für 1 Glas à 120 ml:

2 EL Kaffeebohnen

3 TL Rohrzucker

2 TL Knoblauchgranulat/getrockneter Knoblauch

2 TL grobes Meersalz

1 EL Pfefferkörner

Falls vorhanden: 2 EL getrocknete Zwiebeln (ohne Fett geröstet)

### **Zubereitung:**

Kaffeebohnen, Pfefferkörner, Knoblauchgranulat bzw. getrocknete Zwiebeln in der Moulinette/Kaffeemühle grob zerkleinern, restliche Zutaten dazu geben und nochmals kurz weiter zerkleinern.

TIPP: Es sollen noch 1-2 mm große Stücke erhalten bleiben.

Verwendung: Ganze Fleischstücke sowie Grillgut einige Stunden vor der weiteren Zubereitung mit dem Kaffee-Rub gut einreiben/bestreuen.

**Perfekte Trockenwürze für Grill- und Bratfleischgerichte Rind, Schwein, Lamm aber auch für Geflügel gut geeignet.**

Mit Salat, gebratenem Gemüse/Kartoffelspalten und Joghurt-Dipp oder Tsatsiki servieren.



# SUPPEN, GEBÄCK, BROTE UND VORSPEISEN

## Klare Gemüsesuppe – Bouillon G, L, H, F

### **Zutaten:**

150 g Karotten  
100 g Sellerie  
100 g Petersilienwurzel  
50 g Zwiebel  
50 g Lauch  
1 EL Rapsöl  
1 l Wasser



### **Gewürze/Kräuter/Aromen:**

Salz, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Petersilie, Liebstöckel (Maggikraut)

### **Zubereitung:**

Das Gemüse putzen, waschen, in kleine Würfel schneiden und in etwas Rapsöl kurz anrösten. Dann mit Wasser aufgießen, Gewürze (Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Petersilie, Liebstöckel) dazugeben und kochen bis das Gemüse weich ist.

Die Suppe abseihen (Gemüse kann aber auch mitgegessen werden!) und eventuell nochmals abschmecken.

### **TIPP:**

Man kann die Suppe mit verschiedenen Einlagen wie z.B. Grießnockerl, Kaiserschöberl, Käsepressknödel, Nudeln servieren oder als Grundlage für Cremesuppen und Saucen verwenden.



### **Nährwerte/Portion:**

25 kcal	1 g EW	2 g Fett	4 g KH	0 BE
---------	--------	----------	--------	------

## Suppenwürze – selbst gemacht G, L, H, F

### **Zutaten:**

150 g Sellerieknolle  
150 g Petersilwurzel  
50 g Liebstöckelkraut (frisch)  
50 g Petersiliengrün mit Stängel  
350 g Karotten  
150 g Lauch,  
1 kleine Zwiebel  
35 -50 g Knoblauch  
350 g Salz  
5 Lorbeerblätter  
20 Wacholderbeeren  
1 TL Pfefferkörner  
1 Messerspitze Muskatnuss gemahlen



### **Zubereitung:**

Das Gemüse waschen und gut getrocknet, alles durch den Fleischwolf drehen (mit kleiner Lochscheibe) oder mit der Moulinette breiartig zerkleinern.

Trockene Gewürze ebenfalls in einer Moulinette oder im Mörser fein mahlen und mit dem Salz unter das Gemüse mengen.

Gut vermischen, in saubere Gläser füllen, festdrücken und gut verschließen. Gekühlt hält die Suppenwürze einige Monate.

Der gute Geschmack entfaltet sich erst nach einigen Tagen.

**TIPP:** 1 Teelöffel dieser selbstgemachten Suppenwürze in 250 ml Joghurt/Essigmarinade verrührt, eignet sich hervorragend als Salatsoße oder als Dipp zu Fleisch oder Gemüsegerichten.

## Suppeneinlage: Grießnockerl (G), L, H, F

### **Zutaten für jeweils 8 Nockerl:**

80 g Grieß (spez. Nockerlgrieß) (glutenfrei: Polenta)

40 g Butter

1 Ei



### **Gewürze/Kräuter/Aromen:**

Salz, Muskatnuss

### **Zubereitung:**

Ei und Butter schaumig rühren, den Grieß untermischen, mit Salz und Muskat würzen und kurz quellen (ziehen) lassen. Aus der Masse Nockerl formen und in heißem Salzwasser ca. 7 Minuten kochen.

Grießnockerl mit einer klaren Gemüsesuppe servieren.

TIPP: 1 Prise Backpulver zugeben und die Nockerl werden noch flaumiger.

### **Zutaten für fettarme Variante (8 Nockerl):**

80-90 g Grieß (glutenfreier Grieß)

1 Ei

Salz, Messerspitze Muskat, Backpulver (glutenfrei:

Weinsteinbackpulver)



Ei trennen, Klar mit Salz schaumig rühren, Dotter vorsichtig mit einer Gabel unterrühren. Muskat und Backpulver zugeben und Grieß vorsichtig einrieseln lassen (ebenfalls mit einer Gabel). Die Masse nur sehr kurz anziehen lassen, Nockerl formen und in leicht kochendes Salzwasser (Suppe) einlegen und ca. 10-15 ziehen lassen (evtl. zudecken – nicht kochen!)

### **Nährwerte/Nockerl:**

81/44 kcal	2,0 g/1,9 g EW	5,1g/0,9 g Fett	7 g/6,9 g KH	1/2 BE
------------	----------------	-----------------	--------------	--------

## Suppeneinlage: Vollkorn-Käsepressknödel (G), (L), H, F

### Zutaten für 12 Knödel:

200 g Vollkornknödelbrot (Grahamweckerl, ...) (glutenfrei)  
20 g Butter  
70 g Zwiebel fein gehackt  
1 Ei  
150 ml Milch (lactosearm)  
ca. 100 ml Mineralwasser  
20 g Maisstärke oder VK-Mehl (glutenfrei)  
100 g geschnittener Käse 35 % F.i.T.  
Salz, Pfeffer, Muskat, fein gehackte Petersilie, Öl zum Bepinseln



### Zubereitung:

Zwiebel fein schneiden, in Butter anrösten. Ei und Milch/Mineralwasser verquirlen, mit dem würfelig geschnittenen VK-Knödelbrot vermischen, Käse und gehackte Petersilie sowie Gewürze untermischen und mit Mehl/Stärke binden. Eine halbe Stunde ziehen lassen, dann 12 kleine Knödel formen, diese auf ein Backtrennpapier setzen und (ev. etwas flach drücken) mit Öl bepinseln und bei 180-200 °C ca. 20–30 min backen.

TIPP: Die Käsepressknödel eignen sich auch hervorragend als Hauptspeise – serviert mit Salat!

### Nährwerte/Portion:

94 kcal	7,1 g EW	6 g Fett	9 g KH	0,8 BE
---------	----------	----------	--------	--------

## Suppeneinlage: Kaiserschöberl (G), L, (H), F

### **Zutaten für 8 Portionen:**

1 Ei  
1 EL Wasser  
25 g Vollkorn-Dinkelmehl (2 EL) (glutenfrei)  
15 g Parmesan = 1 gehäufter EL (bei histaminarm:  
weglassen)



### **Gewürze/Kräuter/Aromen:**

Salz, Petersilie, etwas (Weinstein)Backpulver

### **Zubereitung:**

Das ganze Ei mit Wasser und Salz schaumig rühren und Petersilie, Mehl, Backpulver unterheben. Den Teig auf ein Blech streichen, den geriebenen Parmesan darüber streuen und bei 180-200 °C ca. 10 Minuten goldgelb backen. Danach die Masse abkühlen lassen und in Schöberl schneiden.

Die Schöberl mit einer klaren Gemüsesuppe servieren.

### **TIPP:**

Statt Parmesan kann man auch 50 g frische, fein geschnittene Champignons verwenden und Pilzschöberl zubereiten oder 50 g fein geschnittene Schinkenwürfel für Schinkenschöberl!

### **Nährwerte/Portion:**

32 kcal	2,4 g EW	1,5 g Fett	2,2 g KH	< 1/4 BE
---------	----------	------------	----------	----------

## Bärlauchcremesuppe (G), (L), H, F

### Zutaten für 4 Portionen:

1 Zwiebel 100 g  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Rapsöl  
650 ml Wasser  
1 EL Mehl (Maisstärke)  
200 g Bärlauch  
150 ml Milch (lactosearm)



### Gewürze/Kräuter/Aromen:

Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Lorbeerblatt

### Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in Rapsöl anrösten. Mit Wasser aufgießen. Bärlauch gut waschen und klein schneiden. Bärlauch zur Suppe geben und 15–20 Minuten köcheln lassen.

Mehl mit etwas kaltem Wasser glattrühren, die Suppe damit binden, aufkochen lassen, Milch zugeben und mit dem Pürierstab pürieren und würzen.

Die Suppe anrichten und mit etwas geschnittenem Bärlauch garnieren.

### Nährwerte/Portion:

72 kcal	3,2 g EW	4g Fett	5,6 g KH	1/2 BE
---------	----------	---------	----------	--------

## Broccolicremesuppe (G), (L), H, F

### **Zutaten:**

500 g Broccoli (frisch oder tiefgekühlt)

1 kleine Zwiebel

1 l Wasser

2 EL Sauerrahm (lactosearm)

1 EL Sonnenblumenöl

1 EL Weizenvollkornmehl (glutenfrei)

### **Gewürze/Kräuter/Aromen:**

Salz, Pfeffer, 2 TL Suppenwürze

### **Zubereitung:**

Broccoli waschen und in kleine Röschen teilen. Zwiebel schälen und klein schneiden. Zwiebel in Sonnenblumenöl glasig dünsten und mit dem Vollkornmehl stauben. Mit Wasser aufgießen und den Broccoli dazugeben.

Wenn der Broccoli weich ist, die Suppe pürieren und mit Salz, Suppenwürze und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss den Sauerrahm mit dem Schneebesen unter die Suppe rühren.

### **Nährwerte/Portion:**

90 kcal	5,1 g EW	4,7 g Fett	6,8 g KH	ca. 1/2 BE
---------	----------	------------	----------	------------

## Zucchinischaumsuppe G, (L), H, F

### **Zutaten für 4 Personen:**

500 g Zucchini

1 kleine Zwiebel

0,75 l Wasser

1 TL Rapsöl

ev. 1 TL Maisstärke oder 1 Kartoffel

30 ml Kaffeeobers/Obers (lactosearm)



### **Gewürze/Kräuter/Aromen:**

Blattpetersilie, Suppenwürze selbst hergestellt

### **Zubereitung:**

Zucchini waschen und mit der Schale in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und klein schneiden. Zwiebel in Rapsöl glasig dünsten, Zucchini (+ Kartoffelwürfel) dazugeben, mit selbst hergestellter Suppenwürze würzen, mit Wasser aufgießen und ca. 20 Minuten kochen lassen. Mit Mixstab pürieren, nochmals abschmecken und ev. mit in kaltem Wasser aufgelöster Stärke binden.

Vor dem Anrichten Kaffeeobers dazugeben, nochmals kurz aufschäumen. Mit gehackter Petersilie garniert servieren.

### **Nährwerte/Portion:**

112 kcal	3,9 g EW	6,2 g Fett	9,9 g KH	0,5 BE
----------	----------	------------	----------	--------

## Gemüsesuppe mit Kartoffeln G, (L), H, F

### Zutaten für 4 Personen:

350 g Gemüse (Karotten, Kohlrabi, Zucchini, Brokkoli oder Karfiol)

1 kleine Zwiebel (125 g)

200 g Kartoffeln

1 l Wasser

1-2 EL Obers (lactosearm)

1 TL Rapsöl



### Gewürze/Kräuter/Aromen:

Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Majoran, Bohnenkraut, 1 Knoblauchzehe, Petersiliengrün

### Zubereitung:

Broccoli (Karfiol) waschen und in kleine Röschen teilen, Karotten, Kohlrabi und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden – in Öl glasig dünsten. Gemüswürfel zugeben, kurz durchrösten und mit Wasser aufgießen, würzen. Für etwa eine ½ Stunde kochen lassen bis Kartoffeln weich sind, jetzt kleinwürfelig geschnittene Zucchini begeben, kurz aufkochen lassen. Mit dem Mixstab einen Teil des Gemüses pürieren (nur kurz) – das Obers dazugeben und kurz vor dem Servieren den Broccoli (Karfiol) dazugeben (max. 2-3min mitkochen) – nochmals abschmecken

TIPP: das Gemüse kann beliebig nach Saison und Vorlieben ausgetauscht werden (Sellerie, Kürbis, Pastinaken, Fenchel, gelbe Rübe, ...) – bitte unterschiedliche Kochdauer berücksichtigen

### Nährwerte/Portion:

77 kcal	3,1 g EW	2,0 g Fett	10,9 g KH	1/2 BE
---------	----------	------------	-----------	--------

## Französische Zwiebelsuppe mit Käsecken (G), L, (H), F

### **Zutaten für 4 Portionen:**

- 250 g Zwiebeln
- 10 g Rapsöl
- 600 ml Gemüsebrühe (ohne Hefe)
- Salz, Pfeffer
- 2 Stück Vollkorntoastbrot (glutenfrei)
- 2 Scheiben fettreduzierter Käse (histaminarm weglassen)



### **Zubereitung:**

Zwiebel halbieren und feinnudelig schneiden, in Öl, leicht anschwitzen und mit Suppe aufgießen, circa eine halbe Stunde leicht köcheln lassen.

Vollkorntoast auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech geben, mit Käsescheiben belegen, in 4 diagonale Stücke teilen und bei ca. 200 °C für 5 Minuten goldbraun backen.

TIPP: Vor dem Anrichten 1 cl Weinbrand in die Suppe geben.

### **Nährwerte/Portion:**

123 kcal	4,6 g EW	6,7 g Fett	9,5 g KH	0,5 BE
----------	----------	------------	----------	--------

## Tomatencremesuppe G, (L), F

### **Zutaten für 4 Personen:**

60 g (3 EL) Tomatenmark  
1 Zwiebel  
1 EL Zucker  
0,4 l Wasser  
1 EL Rapsöl  
ev. 1 TL Maisstärke  
400 g Tomaten (eher fleischige Sorte)  
20 ml Obers (lactosearm)

**Einlage:** 2 Tomaten

### **Gewürze/Kräuter/Aromen:**

Salz, Pfeffer ev. Chiliflocken, Basilikum



### **Zubereitung:**

Zwiebel schälen und klein schneiden. Zwiebel in Rapsöl glasig dünsten, Zucker dazugeben, leicht karamellisieren lassen und Tomatenmark unterrühren. Tomaten dazu geben, mit Wasser aufgießen und ca. 20 Minuten kochen lassen, mit Mixstab pürieren, würzen und falls die Suppe noch zu dünnflüssig ist, mit in kaltem Wasser aufgelöster Stärke binden.

**Einlage:** Tomatenwürfel: Tomaten kreuzweise einschneiden, Strunk herausschneiden und für ca. 10 Sekunden in kochend heißes Wasser tauchen, kalt abschrecken und die Tomatenhaut ablösen. Das Fruchtfleisch von den Kernen befreien und kleinwürfelig schneiden.

Vor dem Anrichten Tomatenwürfel in die Suppe geben und mit geschlagenem Obers (Rosette) und Basilikumblättern servieren.

### **Nährwerte/Portion:**

97 kcal	2,7 g EW	4,3 g Fett	11,4 g KH	0,5 BE
---------	----------	------------	-----------	--------

## Knoblauchcremesuppe (G), (L), H

### **Zutaten für 4 Portionen:**

- 1 Zwiebel 100 g
- 1 Häüpel Knoblauch
- 1 EL Rapsöl
- 650 ml Wasser
- 1 EL Mehl (glutenfrei)
- 150 ml Milch (lactosearm)
- ev. 1 EL Weißbrotwürfel für Croutons (glutenfrei)



### **Gewürze/Kräuter/Aromen:**

gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Lorbeerblatt

### **Zubereitung:**

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in Rapsöl anrösten, mit Wasser aufgießen und 15-20 Minuten köcheln lassen.

Mehl mit etwas kaltem Wasser glattrühren, die Suppe damit binden, aufkochen lassen, Milch zugeben und mit dem Pürierstab pürieren und würzen.

In einer beschichteten Pfanne einige in Scheiben geschnittenen Knoblauchscheiben und die Weißbrotwürfel gut durchrösten und beiseite geben.

Die Suppe anrichten und mit Croutons, Petersilie und Knoblauchscheiben garnieren.

### **Nährwerte/Portion:**

72 kcal	3,2 g EW	4g Fett	5,6 g KH	1/2 BE
---------	----------	---------	----------	--------

## Kürbiscremesuppe G, (L), H, F

### Zutaten für 4 Personen:

0,5 kg Kürbis (Hokkaido, Langer von Neapel,  
Muskat, ...)

1 kleine Zwiebel

0,75-1 l Wasser

1 TL Rapsöl zum Anbraten

1 TL Stärke zum Binden



1 TL Kernöl für Garnierung

40 ml Kaffeeobers/Obers/Milch (lactosearm)

20 g geröstete Kürbiskerne

### Gewürze/Kräuter/Aromen:

1-2 TL Salz, Pfeffer ev. Chiliflocken, Muskatnuss gemahlen, Currypulver, gemahlene Ingwer

### Zubereitung:

Kürbis waschen und mit der Schale in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und klein schneiden. Zwiebel in Rapsöl glasig dünsten, Kürbiswürfel dazugeben, mit Wasser aufgießen und ca. 20 Minuten kochen lassen.

Mit Mixstab pürieren, würzen und bei Bedarf mit in kaltem Wasser aufgelöster Stärke binden. Vor dem Anrichten Kaffeeobers dazugeben und evtl. nochmal aufschäumen.

Die gerösteten Kürbiskerne und einige Tropfen Kernöl beim Anrichten darüber geben.

TIPP: bei Verwendung von Hokkaido Kürbis kann die Schale mitverwendet werden. Zusätzlich ist eine Bindung mit Stärke meist nicht notwendig.

### Nährwerte/Portion:

112 kcal	3,9 g EW	6,2 g Fett	9,9 g KH	0,5 BE
----------	----------	------------	----------	--------

## Topinamburcremesuppe G, (L), H, F

### **Zutaten für 4 Personen:**

400 g Topinambur

50 g Zwiebel

0,5 l Wasser

10 ml (1 EL) Rapsöl

100 ml Milch (lactosearm)



### **Gewürze/Kräuter/Aromen:**

Salz, Pfeffer, Suppenwürze, gehackte Petersilie

### **Zubereitung:**

Topinambur gut waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und klein schneiden. Zwiebel in Rapsöl glasig dünsten, klein geschnittene Topinambur dazugeben, mit Wasser aufgießen, salzen und ca. 20 Minuten kochen lassen.

Unter Zugabe von Milch mit dem Mixstab pürieren und würzen.

Vor dem Servieren nochmals kurz mit dem Stabmixer aufschäumen und mit gehackter Petersilie bestreuen.



### **Nährwerte/Portion:**

73 kcal	3,4 g EW	3,8 g Fett	5,8 g KH	<1/2 BE
---------	----------	------------	----------	---------

## Kalte Gurkensuppe G, (L), H, F

### Zutaten für 4 Portionen:

400 g Salatgurke

350 ml Joghurt (lactosearm)

50 ml Sauerrahm (lactosearm)

1 cl Zitronensaft

10 g Zucker

60-100 ml Mineralwasser

1 Zehe Knoblauch

Salz, Pfeffer

10 g hochwertiges Pflanzenöl (Walnuss, Distel, Kürbiskern)



### Zubereitung:

Salatgurke waschen, ev. schälen, in Stücke schneiden und mit den restlichen Zutaten pürieren, vor dem servieren nochmals kurz mit dem Mixstab aufschäumen. Mit Kräutern oder Dill bestreut und mit Öl leicht beträufelt servieren.

TIPP: Einlagen aus gebratenen Fenchelwürfeln, Tomatenwürfeln geben der Suppe den letzten Schliff!

### Nährwerte/Portion:

98 kcal	4,9 g EW	4 g Fett	9,6 g KH	0,5 BE
---------	----------	----------	----------	--------

## Karotten-Ingwer-Suppe G, L, H, F

### **Zutaten für 4 Portionen:**

100g Zwiebeln

1 TL Rapsöl

0,6 l Gemüsesuppe

250 g Karotten

1TL frisch gehackter Ingwer

Schale einer Bio-Orange

### **Gewürze/Kräuter/Aromen:**

Salz, Muskat, Chilipulver



### **Zum Garnieren:**

75 ml Kokosmilch

Petersilgrün oder Koriandergrün zum Garnieren

### **Zubereitung:**

Zwiebel schälen und klein schneiden. Karotten schälen und klein schneiden.

Zwiebel in Öl glasig anrösten, Suppe zugießen, aufkochen, mit Ingwer, Muskat, Chili würzen.

Karottenstücke und abgeriebene Orangenschale zugeben. Suppe zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen. Suppe mit dem Stabmixer unter Zugabe von Kokosmilch pürieren und abschmecken.

### **Nährwerte/Portion:**

64 kcal	1,3 g EW	3,8 g Fett	6,0 g KH	<1/2 BE
---------	----------	------------	----------	---------

## Dinkelvollkornweckerl L, H, F

### **Zutaten für 16 Stück:**

600 g Dinkelvollkornmehl  
1 Pkg. Trockengerm oder 20 g frische Germ  
1 TL Zucker oder Honig  
400-500 ml Wasser  
etwas Wasser zum Bestreichen



### **Gewürze/Kräuter/Aromen:**

1 TL Salz  
1 EL Brotgewürz nach Belieben (Fenchel, Anis, Kümmel, Koriander, ...)  
Sesam, Mohn

### **Zubereitung:**

Trockengerm, Salz, Zucker und Brotgewürze zum Mehl geben. Mit lauwarmem Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Danach an einem warmen Ort 20-30 Minuten gehen lassen bis sich die Menge verdoppelt hat.

Den Teig in 16 gleichgroße Stücke teilen, Weckerl formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Schließlich die Weckerl noch einmal gehen lassen, mit Wasser bestreichen und mit Mohn oder Sesam bestreuen.

Bei 170 Grad Ober- und Unterhitze die Weckerl ca. 30 Minuten backen.

### **Nährwerte/Weckerl:**

148 kcal	5,6 g EW	2,9 g Fett	24,6 g KH	2 BE
----------	----------	------------	-----------	------

## Buttermilchweckerl (L), H, F

### **Zutaten für 16 Stück:**

500 g Weizenvollkornmehl  
100 g Roggenmehl  
2 TL Salz  
1 Pkg. Trockengerst  
1-2 EL Hausbrotgewürz  
250 ml lauwarme Buttermilch (lactosearm)  
1 TL Honig  
Ca. 200 ml lauwarmes Wasser



### **Zum Bestreuen:**

Sesam, Mohn, Leinsamen, ...

### **Zubereitung:**

In einer großen Schüssel die Mehle, Salz, Trockengerst und das Hausbrotgewürze gut miteinander vermischen. Honig in der lauwarmen Buttermilch auflösen und zu den vermengten Zutaten geben. Gut durchkneten und nach und nach die benötigte Wassermenge dazugeben. Den Teig zugedeckt (am besten bei 50 °C im Backofen) 20-30 Minuten gehen lassen.

Anschließend Weckerl formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Wasser bepinseln und mit Sesam, Mohn oder Leinsamen bestreuen. Im Backrohr bei 200 °C Heißluft ca. 10 Minuten backen, dann auf 170-180 °C herunterschalten und nochmals 10-15 Minuten backen.

### **Nährwerte/Weckerl:**

120 kcal	4,5 g EW	1 g Fett	24 g KH	2 BE
----------	----------	----------	---------	------

## Buttermilchweckerl mit Karotten (L), H, F

### Zutaten für 16 Stück:

500 g Vollkornmehl (Dinkel, Weizen, ...)  
100 g Roggenmehl  
200 g gekochte, grob geriebene Karotten  
2 TL Salz  
1 Pkg. Trockengerst  
1 EL Hausbrotgewürz  
250 ml lauwarme Buttermilch (lactosearm)  
Ca. 200 ml lauwarmes Wasser



### Zum Bestreuen:

3 EL Milch oder Ei- Milch, Gemisch, Sesam, Mohn,  
Leinsamen, Nüsse, Kürbiskerne, ...



### Zubereitung:

In einer großen Schüssel die Mehle, Salz, Trockengerst und das Hausbrotgewürz gut miteinander vermischen. Heißes Wasser zur Buttermilch geben, Karotten und Buttermilch-Wasser-Gemisch zum Mehl geben, alles gut mischen und gut durchkneten. Den Teig zugedeckt (am besten bei 40-50 °C im Backofen) 20-30 Minuten gehen lassen.

Anschließend Weckerl formen.

Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Milch oder Ei bepinseln und mit Saaten oder Nüssen bestreuen. Im Backrohr bei 200 °C ca. 15-20 Minuten backen.

TIPP: mit Salat/Gemügestiften und Topfenaufstrich als Vorspeise oder als Abendessen genießen.

### Nährwerte/Weckerl:

120 kcal	4,5 g EW	1 g Fett	24 g KH	2 BE
----------	----------	----------	---------	------

## Vollkorn-Flocken-Brot (L), H, F

### Zutaten für 25 Scheiben:

- 500 g Vollkornmehl
- 125 g Haferflocken
- 50 g geschrotete Leinsamen
- ca. 250 ml lauwarmes Wasser
- 200 ml Buttermilch (lactosearm)
- 1 Würfel Germ oder 2 Pkg. Trockengerm
- 1 TL Honig
- 125 g Magertopfen (lactosearm)
- 2 TL Salz
- 1 TL Brotgewürz
- 2 EL Flocken zum Bestreuen



### Zubereitung:

Das Mehl, die Haferflocken und die Leinsamen in eine Rührschüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Germ hinein bröckeln und den Honig darüber geben. Warten, bis sich die Germ etwas aufgelöst hat, dann die Buttermilch in die Mulde gießen. Mit Germ und etwas Mehl vom Rand der Schüssel verrühren und 15 min zugedeckt warm gehen lassen (oder Trockengerm zum Mehl geben und wie beschrieben weiterverarbeiten). Dann lauwarmes Wasser, Topfen, Salz und Gewürze dazugeben und alles gut verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort (z.B. im Backrohr bei max. 50 °C) ca. 30 Minuten gehen lassen (eingefettete mit Haferflocken und Leinsamen bestreute Kastenform oder Brotkörbchen mit bemehltem Geschirrtuch).

Den Brotteig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech stürzen (oder in der Kastenform lassen), ev. mit lauwarmem Wasser bepinseln und mit den restlichen Flocken bestreuen.

Bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 60-70 min backen.

### Nährwerte / Scheibe

103 kcal	4,8 g EW	1,7 g Fett	16,8 g KH	1,5 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

## Kornspitz-Weckerl (L), H, F

### **Zutaten für 18 Stück:**

- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Leinsamen geschrotet
- 1 EL Sesam
- 50 g Hirse, 200ml Wasser
- 150 g Weizenmehl glatt
- 20 g Germ (½ Würfel) oder 1 Pkg Trockengerm
- 500 g Vollkornmehl (Weizen, Dinkel, Roggen)
- ca. 300 ml Wasser lauwarm
- 2 EL Brotgewürz gemörsert
- 2 TL Salz, ev. 2EL Essig
- Wasser oder Milch (lactosearm) zum Bestreichen,
- Sesam, Sonnenblumenkerne und Mohn zum Bestreuen



Mehle in eine Schüssel geben. Germ in die Mitte hineinbröseln und mit etwas lauwarmen Wasser auflösen. Mit etwas Mehl bedecken und Gärprobe machen (Trockengerm nur einstreuen ohne Gärprobe!). Nach einigen Minuten die anderen Zutaten untermischen. Ebenso die Kerne und gekochte Hirse (mit der 4-fachen Menge Wasser – ca. 10 Minuten gekocht) zum Teig geben. Gut durchkneten (Küchenmaschine oder Mixer mit Knethacken) und Teig rund formen, in eine Germteigschüssel geben oder mit einem Geschirrtuch abdecken und 30 Minuten ruhen lassen.

Den Teig mit einer Teigkarte in 2 gleich große Teile teilen und Stränge formen. Von diesen Strängen je 9 gleich große Stücke (ca. 65 g) mit der Teigkarte abstechen.

Variante: Die abgestochenen Teile zu länglichen Weckerl (Flesslerl, Knöpfe, ...) formen.

Anschließend in Milch, dann in Sesam/Leinsamen tauchen und auf einem Backblech zugedeckt nochmals 20-30 Minuten ruhen lassen.

Bei ca. 200-220 °C ca. 15 Minuten backen (Ober/Unterhitze).

### **Nährwerte/Stück:**

138 kcal	4,7 g EW	2,2 g Fett	24,5 g KH	2 BE
----------	----------	------------	-----------	------

## Erdäpfelweckerl (L), H, F

### Zutaten für 20 Stück:

- 700 g Erdäpfel
- 4 TL Salz
- 1 Würfel Germ (2 Pkg. Trockengerm)
- 200 ml lauwarmes Wasser
- 2 EL Öl
- 650 g Vollkornmehl (Dinkel, Weizen)
- 4 EL Saaten (z.B. Leinsamen, Sonnenblumenkerne)
- 1 gestrichener EL Brotgewürz
- Milch zum Bestreichen (lactosearm)



### Zubereitung:

Erdäpfel schälen, in Scheiben schneiden und in einem Topf mit 2 TL Salz kochen. Anschließend herausnehmen und noch warm stampfen oder pressen.

Mehl, Saaten, 2 TL Salz, Trockengerm (oder die in 120 ml lauwarmen Wasser aufgelöste Germ), lauwarmes Wasser, Öl und Brotgewürz miteinander gut vermischen, schließlich die gepressten Kartoffeln schnell unterrühren (Teig wird sonst sehr zäh und klebrig), bei Bedarf noch etwas lauwarmes Wasser begeben.

Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort (z.B. im Backrohr bei ca. 30 °C) gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.

Danach auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 20 längliche Weckerl formen – auf ein mit Backpapier ausgelegtes, leicht bemehltes Backblech geben und nochmals zugedeckt gehen lassen.

Mit Milch oder Wasser bestreichen und ca. 20-30 Minuten bei 180-200 °C backen, die Weckerl müssen sich „hohl“ anhören, wenn man von unten dagegen klopft.

### Nährwerte/Stück:

149 kcal	5,8 g EW	2,5 g Fett	25,4 g KH	2,1 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

## Fladenbrot L, H, F

### **Zutaten für 15 Stück:**

400 g Weizenmehl Typ 405

400 g Roggenvollkornmehl

20 g Grieß

40 ml Olivenöl extra vergine

½ Würfel Germ oder 1 Pkg. Trockengerme

1 EL Sesam

Koriandersamen gemörsert oder Brotgewürz

ca. 500-600 ml lauwarmes Wasser

10 g Salz (1 EL)

### **Zum Bestreichen**

2 EL Olivenöl

3 Stk. Knoblauchzehen



Die Mehle und den Grieß in eine große Schüssel sieben. Den Germ fein hineinbröseln und mit dem Mehl zwischen den Fingern fein verreiben. Die Gewürze und das Salz dazugeben und vermengen. Zuletzt das Salz im Wasser auflösen und zum Mehl geben. Gut durchkneten und 1 Stunde ruhen lassen. Zwei bis drei Mal das Durchkneten und das Ruhen wiederholen. Am Schluss einen Strang formen und in ca. 15 Stücke teilen. Daraus Fladen (je nach Größe) auf einem Nudelbrett flach ausrollen. Auf einem Steinplattengrill auf Sicht oder im Rohr ca. 10-15 Minuten bei 200-220 °C backen.

### **Nährwerte/Stück:**

138 kcal	4,7 g EW	2,2 g Fett	24,5 g KH	2 BE
----------	----------	------------	-----------	------

## Pita-Brot L, H, F

### **Zutaten für 12 Stück:**

100 g Vollkornmehl (Dinkel, Weizen, ...)

400 g Weizenmehl Type 700

1 TL Salz

½ Würfel. Germ (oder 1 Pkg. Trockengerme)

20 Stück Oliven ohne Kern (schwarz)

6 EL Olivenöl

Ca. 300-400 ml lauwarmes Wasser



### **Gewürze, Aromen:**

Rosmarin

### **Zubereitung:**

Germ mit dem gesiebten Weizenmehl in einer Mulde zerbröseln, das lauwarme Wasser hinzufügen und gut durchrühren. Die Oliven klein schneiden und mit dem Olivenöl, Rosmarin und Salz zum Teig geben. In der Küchenmaschine gut durchkneten lassen.

Den Teig zugedeckt (am besten bei 40-50 °C im Backofen) 20-30 Minuten gehen lassen.

Anschließend auf einer Arbeitsplatte 12 gleich große Stück abstechen. Fladen formen (Rollholz), diese mit Wasser bepinseln und sofort im vorgeheizten Backrohr bei 220 °C ca. 15-20 Minuten backen.

### **Nährwerte/Portion**

204 kcal	4,9 g EW	7,3 g Fett	29,5 g KH	2,5 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

## Sauerteig-Brot L, (H), F

### Zutaten für 25 Scheiben:

200 g Sauerteig (Vorteig)

ca.100 ml Wasser (evtl. x 2)

100 g Roggenmehl (evtl. x 2)

500 g Dinkelvollkornmehl

50 g geschrotete Leinsamen

Evtl. 50 g Walnuss Kerne (bei histaminarm weglassen) oder

Sonnenblumenkerne

ca. 200-300 ml lauwarmes Wasser

2 TL Salz, 1 TL Brotgewürz

1 EL Rapsöl

2 EL Flocken zum Bestreuen



### Zubereitung (3-4 Tage vor dem Backen!)

Tag 1: Den Sauerteig in eine 3 l große Schüssel geben, mit Roggenmehl und Wasser zu einem cremigen, zähflüssigen Teig verrühren und über Nacht an einem warmen Ort (Zimmertemperatur) zugedeckt gehen lassen.

Tag 2: in den Vorteig wieder Roggen und Wasser einrühren, zudecken und gehen lassen (wieder 200 g beiseite geben für nächsten Vorteig)

Tag 3: Vollkornmehl und restliche Zutaten beifügen, gut durchkneten und nochmals einige Stunden (bzw. über Nacht) an einem warmen Ort gehen lassen.

Tag 3/4: Brotteig zu einer Kugel formen, mit Mehl bestäuben, aber kein Mehl mehr einkneten in ein mit einem Geschirrtuch ausgelegtes und bemehltes (evtl. einige Nüssen reingeben!) Gärkorb (Brotkörbchen) drücken. Zugedeckt bei 40-50 °C nochmals gehen lassen, bis sich deutliche Risse in der Teigmasse bilden. Backrohr auf mind. 220 °C mit Pizzastein oder Blech erhitzen (kleines, feuerfestes Gefäß mit Wasser in den Ofen stellen oder Ofen mit Dampfstoßfunktion), den Brotteig auf den Stein/das Blech stürzen und nach ca. 10-15 Minuten die Hitze auf ca. 180 °C zurückregulieren.

Backzeit bei Ober-/Unterhitze ca. 60 min.

### Nährwerte / Scheibe

116 kcal	3,8 g EW	2,9 g Fett	18,5 g KH	1,5 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

## Jausen-Knäckebrot L, H, F (G)

### Zutaten für 10 Stück:

120 g Mehl (½ Vollkorn Dinkel bzw. Weizen) (glutenfrei:  
Buchweizenmehl)  
100 g Haferflocken – Feinblatt (glutenfrei Hirseflocken)  
80 g Sonnenblumenkerne  
50 g Kürbiskerne  
50 g Sesam hell  
2 EL Olivenöl  
1 TL Salz  
350 ml lauwarmes Wasser



### Zubereitung:

In einer großen Schüssel Mehl, Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Olivenöl, Wasser und Salz zu einem glatten Teig verrühren und mind. 5 Minuten quellen lassen.

Backrohr auf 150 °C Heißluft vorheizen, den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech dünn aufstreichen und für 15 Minuten backen.

Das Blech aus dem Backrohr nehmen, in 10 gleich große Rechtecke schneiden und wieder ins Backrohr geben – für weitere 40 Minuten bei 150 °C backen.

Anschließend das Knäckebrot auf einem Kuchengitter (auf Rost) auskühlen lassen, damit es knackig bleibt.

Für 2 Blech dünne Cracker: Wasseranteil von 350 ml um 200 ml erhöhen (gesamt ca. 550 ml)

TIPP: Mit Landfrischkäse, Kräutern, Schnittlauch, Schinken oder Käse und Gemüse ergibt es ein perfektes Abendessen.

### Nährwerte/Stück:

196 kcal	6,6 g EW	11,7 g Fett	16,5 g KH	1,1 BE
----------	----------	-------------	-----------	--------

## Tsatsiki G, (L), H, F

### **Zutaten für 4 Portionen:**

80 g Joghurt (lactosearm)

80 g Sauerrahm (lactosearm)

2 Knoblauchzehen

120 g Gurken fein geraspelt und ausgedrückt



### **Gewürze, Kräuter, Aromen:**

Knoblauch, Salz, Pfeffer

### **Zubereitung:**

Sauerrahm und Joghurt gut verrühren. Knoblauch pressen, Salz und Pfeffer dazugeben. Die Gurke schälen, entkernen, fein raspeln, salzen und 10 Minuten ziehen lassen.

Anschließend die Gurke ausdrücken und zu dem Sauerrahm-Joghurt-Gemisch geben.

In kleine Dip-Schüsseln einfüllen.

### **Als Beilage zu Souvlaki-Spieße und Pita-Brot**



**Als Alternative zu Joghurt und Sauerrahm kann auch das originale griechische Schafjoghurt (10 %) genommen werden.**

### **Nährwerte/Portion:**

45 kcal	1,3 g EW	3,5 g Fett	2,0g KH	0 BE
---------	----------	------------	---------	------

## Apfel-Karotten-Aufstrich G, (L), H

### **Zutaten:**

- 1 große Karotte
- 1 kleiner säuerlicher Apfel
- 1 EL Zitronensaft
- 125 g Magertopfen (lactosearm)
- 30 ml Sauerrahm (lactosearm)
- 30 ml Joghurt (lactosearm)



### **Gewürze/Kräuter/Aromen:**

Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Petersilie, Schnittlauch

### **Zubereitung:**

Karotte waschen, schälen und raspeln. Apfel waschen und ebenso raspeln. Die Apfelraspel mit Zitronensaft beträufeln. Den Topfen mit Joghurt und Sauerrahm verrühren, Karotten- und Apfelraspeln hinzufügen und würzen.

### **Nährwerte/Portion:**

65 kcal	5 g EW	1,5 g Fett	8 g KH	<1/2 BE
---------	--------	------------	--------	---------

## Schnittlauchtopfen G, (L), H, F

### Zutaten für 4 Portionen:

250 g Magertopfen – 1 Pkg. (lactosearm)  
60 ml Obers– ¼ Becher (lactosearm)  
Ca. 125 ml Joghurt – ½ Becher (lactosearm)  
3 EL Schnittlauch, evt. 1 Knoblauchzehe,  
Salz



**Gemüse für Sticks:** Salatgurke, Karotten, Kohlrabi, Staudensellerie, Spargel, ...

### Zubereitung:

Schlagobers steif schlagen, Joghurt, Topfen, Salz, fein geschnittenen Schnittlauch und evtl. fein gehackten Knoblauch dazugeben.

Gemügesticks: Gemüse der Saison bei Bedarf schälen und in ca. 5 cm lange Streifen schneiden.

Passt auch gut als Dip zu Gemügesticks!



### Nährwerte/Portion:

102 kcal	10,2 g EW	4,7 g Fett	4,3 g KH	< ½ BE
----------	-----------	------------	----------	--------

## Topfenaufstrich nach Liptauer Art G, (L), (H), F

### Zutaten für 4 Portionen:

300 g Magertopfen (lactosearm)

50 ml Sauerrahm oder QimiQ (lactosearm)

70 ml Joghurt oder Buttermilch(lactosearm)

40 g Essiggurkerl (für histaminarm: weglassen)



### Gewürze/Kräuter/Aromen:

Salz, Knoblauch (für fructosearm: ev. weglassen), gemahlener Kümmel, ev. 1-2

Kapernbeeren, etwas Paprikapulver, 1 EL Schnittlauch zum Garnieren.

### Zubereitung:

Den Topfen mit Joghurt und QimiQ gut verrühren, fein gehackten Knoblauch, fein gehackte Essiggurkerl und Kapern sowie Gewürze beifügen. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Passt gut auch als Dip zu Gemüsesticks!



### Nährwerte/Portion:

81 kcal	11,3 g EW	1,5 g Fett	4,9 g KH	<1/2 BE
---------	-----------	------------	----------	---------

## Radieschen-Kren-Aufstrich G, (L), H, F

### **Zutaten für 8 Personen:**

250 g Magertopfen (lactosearm)

125 g QimiQ

2 Bund Radieschen (ca. 300 g)

Kren (fein gerieben)



### **Gewürze/Kräuter/Aromen:**

Salz, Pfeffer, 2 EL Zitronensaft, Petersilie

8-16 Chicorée-/Radicchio-Blätter

### **Zubereitung:**

Radieschen waschen und raspeln. (2 Stück für die Garnitur beiseite geben – evtl. auch etwas von den Radieschenblättern), Kren schälen und fein reiben.

Topfen mit QimiQ glattrühren und die restlichen Zutaten untermengen.

Schließlich mit den Gewürzen abschmecken und mit Chicorée-/Radicchio-Blättern und Kresse garnieren.

### **Nährwerte/Portion:**

49 kcal	5,2 g EW	1,7 g Fett	2,9 g KH	<1/4 BE
---------	----------	------------	----------	---------

## Topfenaufstrich mit Thunfisch G, (L), H, F

### **Zutaten für 4 Portionen:**

300 g Magertopfen (lactosearm)  
50 ml Sauerrahm (lactosearm)  
50 ml Joghurt oder Buttermilch (lactosearm)  
80 g Thunfisch natur

### **Gewürze/Kräuter/Aromen:**

Salz, Knoblauch, Zitronensaft. 1-2 Kapernbeeren  
1 EL Schnittlauch zum Garnieren

### **Zubereitung:**

Den Topfen mit Joghurt und Rahm gut verrühren, fein gehackten Knoblauch, fein gehackte Kapern und gut abgetropften Thunfisch sowie Gewürze beifügen, alles gut miteinander verrühren, mit Schnittlauch bestreut servieren.

### **Nährwerte/Portion:**

145 kcal	14,5 g EW	7,7 g Fett	4,0 g KH	0 BE
----------	-----------	------------	----------	------

## Topfenaufstrich - Variationen G, (L), H, F

### **Zutaten für 4 Portionen:**

250 g Magertopfen – 1 Pkg. (lactosearm)  
 60 ml Obers – oder Sauerrahm ¼ Becher (lactosearm)  
 Ca. 60 ml Joghurt – ¼ Becher (lactosearm)  
 Salz



**Variante 1:** 2- 3 EL Schnittlauch/Kräuter fein gehackt, 1 Knoblauchzehe,

**Variante 2:** 50 g Bärlauch fein gehackt oder püriert

**Variante 3:** 1 EL Kren frisch gerieben, (evtl. 50 g Rote Bete püriert)

**Variante 4:** Kümmel ganz, Pfeffer schwarz gemahlen

**Variante 5:** 1 hartgekochtes Ei fein gehackt, Curry

**Variante 6:** 120 g Schinken fein faschiert oder mit Moulinette zerkleinert, Kräuter, Knoblauch

**Gemüse für Sticks:** Salatgurke, Karotten, Kohlrabi, Staudensellerie, Spargel, ...

### **Zubereitung:**

Joghurt und Topfen gut verrühren mit Salz und Geschmackszutaten gut vermischen (evtl. pürieren) und zuletzt geschlagenes Obers oder Sauerrahm unterrühren.

Wenn der Aufstrich als Dipp verwendet wird, mehr Joghurt begeben. Gemüsesticks: Gemüse der Saison bei Bedarf schälen und in ca. 5 cm lange Streifen schneiden.



### **Nährwerte/Portion:**

102 kcal	10,2 g EW	4,7 g Fett	4,3 g KH	< ½ BE
----------	-----------	------------	----------	--------

## Gemügesticks mit Joghurt-Topfen-Dip G, (L), H, F

### Zutaten für 4 Portionen:

#### Gemügesticks:

250 g Karotten oder gelbe Rüben

1 Kohlrabi

1 Stück Paprika rot oder gelb

½ Salatgurke



#### Joghurt-Topfen-Dipp

125 ml Joghurt (lactosearm)

125 g Topfen (lactosearm)

25 ml Sauerrahm (lactosearm)

Kräuter, Gewürze

1-2 Knoblauchzehen, Salz

### Nährwerte/Portion:

97 kcal	8,8 g EW	1,2 g Fett	11,7 g KH	0 BE
---------	----------	------------	-----------	------

## Fenchel-Orangen-Rohkost G, L, H

### **Zutaten für 4 Portionen:**

400 g Fenchel

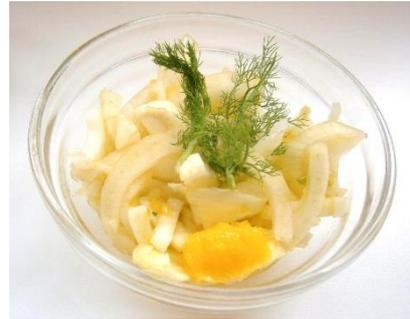
2 Orangen

2 EL Olivenöl

Salz (oder grobes Meersalz)

Fenchelgrün

ev. 125g Vogerlsalat



### **Zubereitung:**

Fenchel waschen, vierteln in dünne Scheiben schneiden. Orangen filetieren, zum geschnittenen Fenchel dazugeben, Saft darüber pressen. Vor dem Servieren Olivenöl darüber geben und mit etwas Meersalz würzen.

Mit Fenchelgrün und Orangenfilets garnieren und auf Vogerlsalat anrichten.



### **Nährwerte/Portion:**

112 kcal	3,3 g EW	5,5 g Fett	11 g KH	0,5 BE
----------	----------	------------	---------	--------

## Kohlrabi-Apfel-Rohkost G, (L), H

### Zutaten für 4 Portionen:

400 g Kohlrabi  
100 g Äpfel  
10 g Walnüsse gehackt (für histaminarm: weglassen)  
75 g Joghurt (lactosearm)  
50 g Sauerrahm lactosearm)  
8 Radicchio Blätter zum Garnieren  
Zitronensaft, Salz, Pfeffer schwarz gemahlen  
ca. 1 EL Apfelessig



### Zubereitung:

Kohlrabi und Apfel grob reiben, mit gehackten Walnüssen, Joghurt und Sauerrahm mischen, etwas ziehen lassen.

Mit Zitronensaft und Apfelessig sowie Salz und Pfeffer abschmecken. In einem Glas ausgelegt mit Radicchio-Blättern servieren.

### Nährwerte/Portion:

78 kcal	3,5 g EW	3,3 g Fett	8 g KH	< 0,5 BE
---------	----------	------------	--------	----------

## Grünkernaufstrich (L), (H), F

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Zwiebel
- ¼ l Gemüsesuppe (für histaminarm: ohne Hefeextrakt)
- 1 EL Rapsöl
- 100 g geschroteter Grünkern
- 250 g Magertopfen (lactosearm)
- 40 g Sauerrahm (lactosearm)



### Gewürze/Kräuter/Aromen:

Salz, Pfeffer, Knoblauch, Schnittlauch zum Garnieren

### Zubereitung:

Zwiebel fein hacken und in Öl kurz anbraten. Grünkernschrot dazu geben, mit Gemüsefond aufgießen und ca. 15 Minuten verkochen lassen. Die abgekühlte Masse mit dem Topfen und dem Sauerrahm verrühren.

### Nährwerte/Portion:

182 kcal	12,2 g EW	5,2 g Fett	20,7 g KH	1,5 BE
----------	-----------	------------	-----------	--------

## Frühlingsalat mit gebratenem Spargel und Erdbeeren G, L, (F)

### Zutaten für 4 Portionen:

1 Stk. Häuptelsalat (klein)

320 g Spargel

1 EL Olivenöl zum Anbraten

1 EL Balsamico (Weinessig), 1 EL Zitronensaft

125g Erdbeeren (bei fruktosearm weglassen)

125 g Cocktailtomaten

1 Bund Radieschen zum Garnieren

1 Handvoll Wiesenkräuter (Sauerampfer, Bärlauch, Gänseblümchen, Schlüsselblume)



### Dressing:

60 ml Balsamico (bei fruktosearm Weinessig)

120 ml Wasser

1 EL Olivenöl

Zitronensaft, Salz, Zucker, Pfeffer, Petersiliengrün

### Zubereitung:

Salat gut waschen, in mundgerechte Stücke zerteilen. Spargel schälen, in 5 cm lange Stück schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl kurz anbraten.

Erdbeeren waschen, halbieren, 8 schöne Erdbeeren für die Garnitur beiseitelegen. Die Erdbeeren kurz mit dem Spargel mitbraten, eine Prise Rohzucker dazu geben und mit 1 EL Balsamico-Essig ablöschen. Noch lauwarm über den Salat geben und servieren.

Für das Dressing Essig, Öl und Wasser vermischen, würzen und noch über den Salat geben.

Mit Kräutern und Erdbeeren dekorieren.

### Nährwerte/Portion:

108 kcal	3,4 g EW	6,7 g Fett	7 g KH	½ BE
----------	----------	------------	--------	------

## Frühlingsalat mit Joghurtdressing G, (L), (H), F

### Zutaten für 8 Portionen:

1 kleiner Eisbergsalat (200 g)

120 g Kopfsalat

200 g Tomaten (für histaminarm: weglassen)

160 g Paprikaschoten

200 g Gurken

120 g Radieschen (1-2 Bund)

1 Handvoll Wiesenkräuter (Sauerampfer, Bärlauch, Gänseblümchen, Schlüsselblume, Löwenzahnblätter, ...)

### Dressing:

60 ml Apfelessig 5%

20 ml Olivenöl

250 l Joghurt 1% (lactosearm)

1-2 Zehen Knoblauch, Salz, Zucker oder Honig, Pfeffer, Petersiliengrün



### Zubereitung:

Eisberg gut waschen, in 1 cm breite Streifen schneiden. Die gewaschenen Kopfsalatblätter auf 8 Schüsseln verteilen, den Eisbergsalat, die in Spalten geschnittenen Tomaten und Paprikaschoten sowie die blättrig geschnittenen Gurken und Radieschen darüber geben.

Das Gemüse kann jederzeit in Menge und Art variiert werden z B. mit Karottenstreifen, gekochten Fisolen, Linsen, Bohnen, Mais, ... – je nach Belieben und Geschmack.

Für das Dressing Essig, Öl und Joghurt gut vermischen, würzen und fein gehacktes Petersiliengrün darüber geben.

### Nährwerte/Portion:

55 kcal	2,7 g EW	2,8 g Fett	4,0 g KH	0 BE
---------	----------	------------	----------	------

## Gemischter Salat mit gebratenen Pilzen G, L, (H), (F)

### **Zutaten für 4 Portionen:**

- 1 kleiner oder halber Eisbergsalat (200 g)
- 8 Salatblätter (Hauptelsalat)
- 75 g Vogerlsalat
- 100 g Tomaten (für histaminarm: weglassen)
- 40 g Paprikaschoten (für fruktosearm: weglassen)
- 100 g Gurken
- 60 g Radieschen
- ½ Pkg. Kresse
- 160 g Austernpilze (od. Champignons, ...)
- 10 g Olivenöl



### **Marinade:**

- 80 ml Balsamicoessig (für histaminarm: durch Zitronensaft od. anderen Essig ersetzen)
- 40-50 ml Wasser
- 10 ml Olivenöl
- 50 g Zwiebel
- Salz, Pfeffer, Petersiliengrün



### **Zubereitung:**

Eisbergsalat gut waschen, in 1 cm breite Streifen schneiden. Die gewaschenen Kopfsalatblätter auf 4 Schüsseln verteilen, den Eisbergsalat, die in Spalten geschnittenen Tomaten und Paprikaschoten sowie die blättrig geschnittenen Gurken und Radieschen darüber geben.

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die blättrig geschnittenen Pilze kurz anbraten und warm über den marinierten Salat geben, mit Kresse und Vogerlsalat garnieren.

Marinade: Essig, Öl, Petersiliengrün, Zwiebel mischen, würzen, mit dem Mixstab pürieren

TIPP: 100 g feingeschnittenen Schinken mit den Pilzen anrösten!

### **Nährwerte/Portion:**

76 kcal	2,6 g EW	5,4 g Fett	3,6 g KH	0 BE
---------	----------	------------	----------	------

## Chefsalat G, (L), (H), (F)

### **Zutaten für 4 Portionen:**

120 g Toastschinken  
120 g Schlossdamer 35 % F.i.T.  
1 kleiner Eisbergsalat (200 g)  
60 g Kopfsalat  
100 g Tomaten (für histaminarm: weglassen)  
40 g Paprikaschoten (für fruktosearm: weglassen)  
100 g Gurken  
60 Radieschen  
2 Eier, hart gekocht

### **Dressing:**

30 ml Apfelessig 5%  
20 ml Olivenöl  
125 l Joghurt 1% (lactosearm)  
ev. etwas Senf, Salz, Pfeffer, Petersiliengrün

### **Zubereitung:**

Toastschinken und Schlossdamer in Streifen scheiden. Eisbergsalat gut waschen, ebenfalls in 1 cm breite Streifen schneiden. Die gewaschenen Kopfsalatblätter auf 4 Schüsseln verteilen, den Eisbergsalat, die in Spalten geschnittenen Tomaten und Paprikaschoten sowie die blättrig geschnittenen Gurken und Radieschen darüber geben.

Für das Dressing Essig, Öl und Joghurt gut vermischen, würzen und fein gehacktes Petersiliengrün darüber geben.

Den Salat mit dem Dressing übergießen und die geschnittenen Schinken- und Käsestreifen darüber streuen und mit geviertelten Eiern garnieren.

### **Nährwerte/Portion:**

226 kcal	19,7 g EW	14,4 g Fett	3,3 g KH	0 BE
----------	-----------	-------------	----------	------

## Teigtaschen mit warmer Schnittlauchsoße (L), F

### **Zutaten für 4 Portionen (12 Teigtaschen):**

#### **Nudelteig:**

300 g Weizenmehl griffig  
1 Ei, ca. 80 ml Wasser, Salz, 1 Ei zum Bestreichen

#### **Füllung:**

200 g Zwiebel  
1 TL Rapsöl  
200 g Blattspinat TK  
40 g getrocknete Tomaten (ohne Öl)  
50 g Feta  
Salz, Pfeffer, Oregano, Petersilie, 1 Knoblauchzehe

#### **Schnittlauchsoße:**

20 g Vollkornmehl (Dinkel/Weizen)  
15 g Butter  
125 ml Milch (lactosearm) und 150 ml Gemüsebrühe  
1 Bund frischer Schnittlauch, Salz, Muskatnuss gemahlen



### **Zubereitung:**

**Nudelteig:** Zutaten auf einem Brett zu einem glatten Teig kneten. Kurz übertrocknen lassen und zu dünnen Blättern ausrollen. In ca. 8 x 4 cm große Rechtecke schneiden, Fülle (1 TL) darauf geben, Ränder evtl. mit Ei bestreichen, zusammenklappen und mit Gabelrücken fest andrücken. In leicht kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten ziehen lassen.

**Füllung:** die gehackte Zwiebel und Knoblauch in Öl anbraten, den Blattspinat zugeben, offen dünsten lassen damit die Flüssigkeit verdampfen kann. Den Spinat überkühlen lassen, würzen, mit dem Käse und den gehackten Tomaten vermengen.

**Schnittlauchsoße:** Butter erhitzen, Mehl dazugeben, unter ständigem Rühren mit kalter Milch und Suppe aufgießen, würzen. Vor dem Anrichten den geschnittenen Schnittlauch dazugeben.

### **Nährwerte/Portion:**

216 kcal	9,1 g EW	6,8 g Fett	29,1 g KH	2 BE
----------	----------	------------	-----------	------

## Champignon-Lauch-Tascherl mit Joghurtdip (G), (L), H, F

### **Zutaten für 4 Portionen à 3-4 Stück:**

60 g Mehl weiß (glutenfrei)  
 50 g Vollkornmehl (glutenfrei)  
 75 g Butter  
 120 g Topfen mager (lactosearm)

### **Zutaten für den Dip:**

120 g Joghurt 1% (lactosearm)  
 1 EL Topfen (lactosearm)  
 je 40 g Zwiebel und Essiggurkerl  
 Knoblauch fein gehackt

200 g Champignons  
 200 g Lauch  
 1 TL Rapsöl  
 ½ Ei zum Bestreichen



### **Gewürze:**

Salz, Pfeffer, Muskat, Zitrone, pflanzliche  
 Suppenwürze, Petersilie, Rucola zum Garnieren

### **Zubereitung:**

Butter, Mehl, Topfen, Salz und 1 Prise Muskat zu einem Teig kneten. Den Teig eine ½ Stunde rasten lassen.

Champignons und Lauch waschen, kleinwürfelig schneiden und in Rapsöl andünsten. Das Gemüse würzen und überkühlen lassen.

Den Teig ausrollen und Rechtecke ausschneiden. In die Mitte der Rechtecke einen Teelöffel Fülle geben, die Ränder mit Ei bestreichen und zusammenklappen mit einer Gabel die Ränder festdrücken (3-er Klapp-Mich von Tupperware).

Die Tascherln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit Ei bestreichen und bei ca. 180 °C ca. 10–15 Minuten goldgelb backen.

Für den Dip Zwiebel und Essiggurkerl klein schneiden, Petersilie hacken, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Joghurt (und Topfen) vermengen.

TIPP: Falls Fülle übrigbleibt, diese mit den Tascherln anrichten.

### **Nährwerte/Portion:**

310 kcal	12,5 g EW	19 g Fett	21,6 g KH	ca. 1,8 BE
----------	-----------	-----------	-----------	------------

## Brokkoli-Apfel-Rohkost G, L, H

### **Zutaten für 4 Portionen:**

300 g Brokkoli roh

1 großer Apfel

1 Paprikaschote rot

30 g Sonnenblumenkerne (oder Pinienkerne)

1 EL Olivenöl

1-2 EL Obstessig

1 gestrichener TL Salz oder Kräutersalz, 1 Messerspitze. Pfeffer gemahlen

1 EL Senf

1 EL Honig

Saft einer Zitrone

### **Zubereitung:**

Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, grob hacken, mit kleinemwürfelig geschnittenem Paprika und Apfel sowie restlichen Zutaten und Gewürzen vermengen.

Abschmecken und auf Tellern oder Schalen anrichten.

### **Nährwerte/Portion:**

130 kcal	5,0 g EW	6,8 g Fett	11,6 g KH	1 BE
----------	----------	------------	-----------	------





# REZEPTE MIT FISCH

## Fischlaibchen mit Joghurdip (G), (L), (H), F

### **Zutaten für 4 Personen:**

500 g Fischfilet (Dorsch, Lachs, ...) ohne Gräten  
 1/16 l Milch  
 1 kleine Zwiebel 125 g  
 1 EL Rapsöl  
 1 Ei  
 75 g VK-Knödelbrot (glutenfrei)  
 Salz, Pfeffer, Petersiliengrün  
 je 1 EL Sesam und 1 EL Semmelbrösel (ev. aus Vollkorn) (glutenfrei)  
 1 EL Rapsöl



### **Joghurdip**

100 g Joghurt 1% (lactosearm)  
 100 g Magertopfen (lactosearm)  
 60 g Essiggurkerl (bei histaminarm: Kräuter verwenden), Knoblauch, ev. Paprikapulver, Salz  
 4 Salatblätter (Radicchio) für den Dip oder kleine Schüssel

### **Zubereitung:**

Klein gehackte Zwiebel in 1 EL Öl kurz glasig dünsten. Fischfilet grob faszieren oder kleinwürfelig schneiden und hacken. Mit dem in Ei und Milch, eingeweichtem Knödelbrot, den Zwiebeln, Petersilie und den übrigen Zutaten vermischen. Die Masse kurz ziehen lassen. Pro Portion 2 Laibchen formen, in Sesam-Brösel-Gemisch wenden und beidseitig in heißem Rapsöl goldbraun braten. Anschließend im Backrohr bei 70 °C kurz warmhalten.

Für den Dip Joghurt und Topfen glattrühren, mit den fein gehackten Essiggurkerl und Kräutern vermischen und abschmecken.

Mit gekochten Salzkartoffeln oder Couscous und Salat servieren.

### **Nährwerte/Portion/Laibchen:**

290 kcal	33,3 g EW	9,7 g Fett	16,4 g KH	1 BE
----------	-----------	------------	-----------	------

## Zanderfilet an Tomatenrisotto G, L, F

### **Zutaten:**

4 Stk. Zanderfilet (à 120-150 g)  
2 EL Rapsöl  
160 g passierte Tomaten  
200 g Naturreis  
400 ml Wasser  
1 Zwiebel



### **Gewürze/Kräuter/Aromen:**

Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Basilikum, Knoblauch,

### **Zubereitung:**

Die Zanderfilets mit Zitrone beträufeln, leicht salzen, pfeffern und in etwas Rapsöl braten. Den Naturreis ohne Salz weichkochen. Zum Schluss etwas salzen.

Zwiebel putzen, fein schneiden und in 1 TL Öl glasig dünsten. Die passierten Tomaten dazugeben, kurz dünsten, zum Reis geben und mit Basilikum, Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen.

### **Nährwerte/Portion:**

350 kcal	32g EW	7 g Fett	38 g KH	3 BE
----------	--------	----------	---------	------

## Zanderfilet mit Kräuterkruste, Gemüse und Cremepolenta (G), (L), H, F

### Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Zanderfilets á 150 g
- Salz, Pfeffer, Saft und Schale einer Zitrone
- 1 EL Rapsöl zum Anbraten
- 1 kleine Zwiebel
- 60 g Semmelbrösel (glutenfrei)
- 4 EL gehackte Kräuter, Salz, Knoblauch, Gewürze
- 40 g Kaffeeobers oder Sauerrahm (lactosearm)
- 600 g Gemüse (Karotten, Brokkoli, Hokkaido-Kürbis, ...),



### Cremepolenta:

- 100 g Polenta
- 150 ml Milch (lactosearm)
- 350 ml Gemüsebrühe, Salz, Muskat
- 10 ml Obers (lactosearm) Tipp: in Eiswürfelbehälter tiefgekühlt



### Zubereitung:

Zwiebel sehr fein schneiden, mit Semmelbröseln, gehackten Kräutern, Zitronenzeste und Rahm mischen. Zanderfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, 1 EL der Brösel-Masse jeweils auf den Fischfilets verteilen, festdrücken und auf der Krustenseite im heißen Rapsöl kurz anbraten. Fischfilet mit der Hautseite auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech legen und 10 Minuten vor dem Anrichten im vorgeheizten Backrohr (Grillfunktion) bei 200 °C nochmals für ca. 5-10 Minuten überbacken.

In der Zwischenzeit das Gemüse schneiden, in Salzwasser mit etwas Natron weichdünsten, abseihen oder Gemüse in einer beschichteten Pfanne/Backrohr mit etwas Öl, Salz und Gewürzen für 20 Minuten braten.

**Cremepolenta:** Milch und Suppe mit Salz aufkochen, Polenta einrühren, unter ständigem Rühren ca. 10 Minuten köcheln lassen und abschmecken. Die Polenta erreicht die Konsistenz von Kartoffelpüree – Mit einem Schuss Obers verfeinern und servieren.

### Nährwerte/Portion:

380 kcal	39,7 g EW	7,8 g Fett	36,8 g KH	3 BE
----------	-----------	------------	-----------	------

## Zanderfilet in Folie gegart mit gefüllten Ofenkartoffeln G, (L), (H), F

### Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Stück Zanderfilets à 150 g
- 1 TL Olivenöl
- 60 g Zwiebelringe
- 9-12 Stück Cocktailtomaten (100 g) (bei histaminarm: anderes Gemüse verwenden)
- 1-2 Zehen Knoblauch
- 4 kleine Rosmarinzweige
- 4 Scheiben Biozitronen, Salz, Pfeffer
- 4 Stück große Kartoffeln, mehlig à ca. 180 g

### Dip:

- 160 ml Joghurt 1 % (lactosearm)
- 130 g Topfen mager (lactosearm)
- Knoblauch, Salz, Kräuter

### Zubereitung:

Die Zanderfilets würzen, auf ein Stück Alufolie legen (ca. 30 x 30 cm), Zwiebelringe, Knoblauchscheiben, Cocktailtomaten, Rosmarinzweige und Zitronenscheiben darüber verteilen, mit einigen Tropfen Olivenöl beträufeln. Folie gut verschließen (oben falten) und im vorgeheiztem Backrohr bei 170-180 °C ca. 15 min garen.

Kartoffeln waschen, mit der Schale ca. 30-40 Minute dämpfen (ausdampfen lassen)

Für den Dip das Joghurt mit dem Topfen gut mischen, mit Kräutern abschmecken

Vor dem Anrichten die Kartoffeln längsseitig einschneiden und mit dem Dip füllen.

Fisch aus dem Backrohr nehmen, mitsamt der Folie auf den Teller geben, diese leicht öffnen und mit den Kartoffeln servieren.



### Nährwerte/Portion:

277 kcal	33,3 g EW	2,5 g Fett	26,5 g KH	2,3 BE
----------	-----------	------------	-----------	--------

## Asiatische Fischpfanne G, L, (H), F

### Zutaten für 4 Portionen:

600 g Fischfilet (Petersfisch, Dorsch, ...)  
1 EL Rapsöl  
200 g Paprika (grün, rot)  
100 g Brokkoli  
½ Zwiebel  
1 Stange Lauch  
50 g Bambussprossen  
1 EL Erdnüsse (bei histaminarm weglassen)  
180 ml Gemüsesuppe  
1 TL Maizena  
1 TL Erdnussöl  
240 g Naturreis/Basmatireis



### Gewürze/Kräuter/Aromen:

Zitronensaft, Salz, Curry, Sojasauce (glutenfrei) (süß) – bei histaminarm weglassen, Pfeffer, ev. ChilisaUCE

### Zubereitung:

Den Reis mit doppelt so viel Wasser weich dünsten und erst zum Schluss salzen.

Die Fischfilets mit Zitrone beträufeln, leicht salzen und in Öl anbraten. Für die Gemüsebeilage den Paprika und die Zwiebel grob schneiden, den Lauch ringelig schneiden, den Brokkoli in Röschen zerteilen. Das Gemüse in etwas Öl im Wok oder in einer großen beschichteten Pfanne anrösten, Bambussprossen und Erdnüsse dazugeben und kurz mitrösten, mit Gemüsesuppe aufgießen, mit Maizena binden und gut würzen.

Kurz vor dem Anrichten die Fischfilets unter das Gemüse mischen und mit Reis anrichten.

### Nährwerte/Portion:

434 kcal	36 g EW	9 g Fett	51 g KH	4 BE
----------	---------	----------	---------	------

## Lachsnudeln mit Spargel und Gemüse (G), (L), H, F

### Zutaten für 4 Portionen:

500 g Spargel (grün und/oder weiß)  
150 g Karotten  
150 g Brokkoli (TK)  
2Stk (40 g). Eckerl Schmelzkäse (20 % F.i.T.)  
ca. 250ml Milch (lactosearm)  
240 g frischer Lachs  
2 EL Rapsöl  
240 g Vollkornnudeln (glutenfrei)  
1 TL Maizena zum Binden



### Gewürze/Kräuter/Aromen:

1 Bund Dille, 1 Zitrone – Saft + Schale, Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen und kurz kalt abschrecken.

Lachs in dünne Schnitten schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Den Fisch in einer Pfanne leicht anbraten, beiseitestellen, dann den Spargel putzen, schälen und in 4-5 cm lange Stücke schneiden. Die Karotten schälen, in 5 cm lange Streifen schneiden und den Brokkoli in kleinere Röschen zerteilen. Den Spargel und die Karotten in Öl anbraten, mit Milch aufgießen, würzen und den Spargel zugedeckt bissfest dünsten – den Brokkoli erst kurz vor dem Anrichten dazugeben, wenn er vorgegart (TK) ist.

Den Schmelzkäse dazugeben, leicht rühren bis er sich aufgelöst hat und ggf. mit etwas in kaltem Wasser aufgelöster Maisstärke binden.

Die Teigwaren und die gehackte Dille untermischen, auf einem Teller anrichten und mit den Lachsstreifen sowie Zitronenscheiben garnieren.

### Nährwerte/Portion:

426 kcal	27,3 g EW	11,5 g Fett	52 g KH	4 BE
----------	-----------	-------------	---------	------

## Paella G, L, (H), (F)

### **Zutaten für 4 Personen:**

150 g Hühnerbrust gewürfelt

250 g Paprikaschoten gelb, rot, grün (bei fructosearm: nur gelb und grün)

2 Knoblauchzehen

150 g Fischfilet z.B. Lachs

200 g gemischte Meeresfrüchte

240 g Rundkornreis

½ l Gemüsebrühe

Safran, Curcuma, Chili geschrotet, Salz, Pfeffer, Petersiliengrün

1 Zitrone

125 g Zuckermais

100 g Zuckererbsen

1,5 EL Olivenöl

150g Zwiebeln

1/16 l Weißwein (bei histaminarm: weglassen)



### **Zubereitung:**

Gemüse waschen und in Würfel schneiden. In der Paellapfanne (Wok) das Olivenöl erhitzen. Das gewürzte Hühnerfleisch und den Fisch extra anbraten und beiseite geben, dann die fein geschnittenen Zwiebeln, Knoblauch und den Paprika glasig anschwitzen. Danach den Reis darüber kippen, kurz mit anbraten und nach und nach mit Brühe und Weißwein aufgießen, mit Safran würzen, immer wieder umrühren. Nach ca. 20 Minuten ist der Reis durch und man kann alle anderen Zutaten dazu geben (Meeresfrüchte/Muscheln vorher in gewürztem Sud kochen).

Mit Zitronenspalten und Petersiliengrün garniert servieren.

### **Nährwerte/Stück:**

498 kcal	34 g EW	10,7 g Fett	62,2 g KH	5 BE
----------	---------	-------------	-----------	------

## Nudeln mit buntem Thunfisch Ragout (G), L, F

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 100 g Zwiebel
- 10 g (1 EL) Rapsöl
- 200 g Tomatensoße (Tomatenstücke aus Dose)
- 100 g Zucchini
- 15 g Tomatenmark
- 75 g Karotten
- 100 g gelber Paprika
- 1 Zehe Knoblauch
- 80 g Thunfisch (1 kleine Dose) oder 25g Sardellenfilets, Oliven und Kapern
- 240 g Vollkorn-Teigwaren (glutenfrei) oder Nudelteig aus 220 g Mehl/VK- Grieß, 1 Ei, 50 ml Wasser
- 20 g geriebener Hartkäse/Parmesan



### **Gewürze/Kräuter/Aromen:**

Salz, Pfeffer ev. Chiliflocken, Basilikumblätter, Majoran, Bohnenkraut, Oregano

### **Zubereitung:**

**Nudelteig:** Mehl/VK-Gries, Eier und Wasser gut verkneten (wenn frisch verwendet mit ½ TL Salz salzen, zum Trocknen der Nudeln kein Salz begeben!); dünn ausrollen und ½ cm dicke Streifen schneiden. In Salzwasser 2-3 Minuten wallend kochen lassen. (Fertig-Teigwaren in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen)

Zwiebel fein schneiden, in Rapsöl anschwitzen; Zucchini, Karotten und Paprika in Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken und alles kurz in einer Pfanne (Wok) durchrösten.

Tomatenmark und Tomatensoße dazugeben, würzen und nochmals kurz aufkochen lassen.

Nach Belieben mit Thunfisch (oder Sardellen, Oliven und Kapern) verfeinern. Erst kurz vor dem Anrichten die würfelig/in Streifen geschnittene Zucchini zugeben.

Nudeln mit Ragout anrichten und mit Basilikumblättern und geriebenem Hartkäse garnieren.

### **Nährwerte/Portion:**

339 kcal	15,4 g EW	10,5 g Fett	44,8 g KH	3,5 BE
----------	-----------	-------------	-----------	--------

## Fisch auf Curry-Ananas-Gemüse mit Basmatireis (G), L, (H)

### Zutaten für 4 Personen:

400 g Fischfilet (Petersfisch, Dorsch, ...)

1 EL Mehl (glutenfrei)

1,5 EL Currypulver

1 EL Erdnussöl/Rapsöl zum Anbraten

1kl. Dose Ananasstücke 400 ml mit Saft

300 g Paprikaschoten rot (4 Stk)

250 g Zwiebeln (2 Stück)

100 ml Kokosmilch

2 Knoblauchzehen

100 ml Gemüsebrühe

1 TL Maizena

200 g Basmatireis

Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Sojasauce (süß), ev. Chili oder Chilisoße, 2 EL Weißwein (bei histaminarm: weglassen)



### Zubereitung:

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, salzen und den Basmatireis 12 Minuten darin kochen lassen, dann abseihen und kurz ausdampfen lassen.

Die Fischfilets würfeln, mit Zitrone beträufeln, leicht salzen, in Mehl wenden und in Öl anbraten, im Backrohr bei 70 °C warmhalten.

Für das Gemüsecurry den Paprika und die Zwiebel grob schneiden, und in etwas Öl anrösten, die Ananaswürfel begeben. Wokpfanne von der Hitze nehmen und Currypulver dazugeben. Mit Weißwein und Ananassaft aus der Dose ablöschen und mit Suppe und Kokosmilch aufgießen, ev. noch mit Maizena binden und abschmecken. Das Gemüsecurry auf einen Teller geben, den Fisch darauflegen und mit Reis anrichten.

### Nährwerte/Portion:

452 kcal	26,9 g EW	5,2 g Fett	71,8 g KH	5 BE
----------	-----------	------------	-----------	------

## Thunfischlasagne (L), (F)

### **Zutaten für 4 Personen:**

240 g Thunfisch natur (aus der Dose ohne Öl)  
2 Stück Paprika rot und gelb (300 g) (für fruktosearm: nur gelb)  
1 kleine Zwiebel (125 g)  
400 ml passierte Tomaten  
1 TL Kapern  
1 TL Rapsöl (5 g)  
160 g Lasagne Blätter  
50 g Käse zum Bestreuen 35 % F.i.T.  
25 g Vollkornmehl  
15 g Butter  
150 ml Milch (lactosearm)  
150 ml Wasser  
ev. 10 g Parmesan



### **Gewürze/Kräuter/Aromen:**

Salz, Pfeffer, Thymian, Basilikum, Petersilie, Suppenwürze, Knoblauch

### **Zubereitung:**

Die klein geschnittene Zwiebel in etwas Öl anschwitzen, und die würfelig geschnittenen Paprika kurz mitrösten, passierte Tomaten zugeben, kurz köcheln lassen, den Thunfisch in kleine Stücke teilen, vorsichtig unterheben und die Masse gut würzen.

Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Mehl einrühren und mit Milch/Wasser aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Lasagneblätter abwechselnd mit Sugo und Bechamelsauce in eine Auflaufform schichten. Die letzte Schicht sollte Bechamel sein, diese mit Parmesan und Käse bestreuen. Bei 180°C 45 Minuten backen. Eventuell in den letzten 10 Minuten die Temperatur auf 250°C erhöhen, Deckel von der Auflaufform nehmen und die oberste Schicht etwas bräunen.

### **Nährwerte/Portion:**

426 kcal	25,3 g EW	18,5 g Fett	38,8 g KH	3 BE
----------	-----------	-------------	-----------	------

## Fischfilet mit Dillsauce, Creme-Polenta und Zucchini Gemüse G, (L), H, F

### **Zutaten:**

4 Fischfilets á 150 g  
(Kabeljau, Zander, Scholle, Petersfisch, ...)  
Salz, Pfeffer, Zitronensaft  
1,5 TL Rapsöl  
400 ml fettarme Milch (lactosearm)  
200 ml Wasser  
Suppenwürze  
ca. 2 TL Speisestärke  
3 EL gehackter Dill  
500 g Zucchini

### **Polenta:**

100 g Polenta (= Maisgrieß)  
400 g Wasser  
Suppenwürze  
100 ml fettarme Milch (lactosearm)  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

### **Zubereitung:**

Die Fischfilets trocken tupfen und würzen. In einer beschichteten Pfanne die Filets beidseitig anbraten und aus der Pfanne nehmen. Den Bratensatz mit kalter Milch aufgießen. Kalte Gemüsesuppe mit Speisestärke vermengen, zur Sauce geben, aufkochen lassen und abschmecken. Die Fischfilets in die Sauce einlegen und durchziehen lassen.

Erst kurz vor dem Anrichten den gehackten Dill zugeben.

Für die Polenta Milch und Suppe mit Salz aufkochen, Polenta einrühren und unter häufigem Rühren ca. 10 Minuten köcheln lassen, abschmecken (die Polenta erreicht die Konsistenz von Kartoffelpüree).

Die Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden und die Stücke mithilfe eines Dampfeinsatzes bissfest dämpfen.

Die Fischfilets mit Sauce, Polenta und Zucchini anrichten und mit Dille garnieren.

### **Nährwerte/Portion:**

377 kcal	35 g EW	8 g Fett	43 g KH	3,5 BE
----------	---------	----------	---------	--------

## Fischfilet mit Apfelscheibe auf Couscous-Gemüse G, (L), (H)

### Zutaten für 4 Portionen:

4 Fischfilets à 120 g (Zander, Forelle, Scholle, Kabeljau, ...)

4 Stück Apfelscheiben groß (oder 8 kleinere)

Salz, Pfeffer, Knoblauch, Currypulver, Zitronensaft

240 g Couscous

20 g Rapsöl

400 ml Gemüsebrühe

100 g Karotten

50 g Zwiebel

40 g Rosinen

je 100 g Paprika gelb/rot, Zucchini und Zuckermais

50 g Feta (lactosearm)

ev. 1 EL Sojasoße (bei histaminarm: weglassen), Thymian, Salz, Pfeffer, Petersiliengrün

### Zubereitung:

Fischfilet gut trockentupfen, würzen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, kurz scharf in wenig Öl anbraten und dann auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech legen.

Äpfel schälen, mit rundem Ausstecher Kerngehäuse entfernen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden, diese mit Zitronensaft beträufeln und auf die Fischfilets legen, mit etwas Currypulver bestreuen und im Backrohr bei ca. 200 °C für ca. 10-15 Minuten überbacken, auf Couscous-Gemüse anrichten.

### Couscous-Gemüse:

Zwiebel würfelig schneiden, in 1 EL Öl leicht anschwitzen, Karotten und Paprika julienne (Streifen) schneiden, anschwitzen und mit Gemüsebrühe und Sojasoße aufgießen, Pfanne vom Herd nehmen (Wasser darf nicht kochen), Couscous einrühren (mit Fleischgabel), Rosinen und Zucchiniestreifen dazugeben und ca. 10 min. zugedeckt dämpfen lassen. Vor dem Servieren abschmecken, den würfelig geschnittenen Feta untermischen und mit Petersilie garniert servieren.

### Nährwerte/Portion:

430 kcal	31,3 g EW	16,2 g Fett	38,9 g KH	3 BE
----------	-----------	-------------	-----------	------



## Fischröllchen auf Lauch-Pilz-Soße mit gebratenem Gemüseallerlei G, (L), (H), F

### Zutaten:

4 Fischfilets á 150 g (Kabeljau, Zander, Scholle, Petersfisch, ...)

Salz, Pfeffer, Zitronensaft

2 EL Rapsöl zum Anbraten

100 g Blattspinat/Mangold blanchiert (bei histaminarm: Mangold statt Spinat)

### Lauch-Pilz-Soße

200ml Milch (lactosearm)

200 g Lauch

200 g Pilze (Champignons, Eierschwammerl, ...)

10 g Butter

1 EL Stärke

Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Kräuter

### Bratgemüse

400 g heurige kleine Kartoffeln

400 g Gemüse (Zucchini, Karotten, Spargel, Kürbis, Paprika, ...)

1 EL Olivenöl, Salz, Rosmarin

### Zubereitung:

Die Fischfilets der Länge nach halbieren, trocken tupfen und würzen. Mit blanchiertem Mangoldblatt (bzw. Blattspinat) belegen und einrollen, in eine feuerfeste, ausgefettete Form geben und im Backrohr bei 160-170 °C ca. 20 min braten. In der Butter, den ringlig geschnittenen Lauch und die blättrig geschnittenen Pilze kurz anrösten, würzen und mit kalter Milch aufgießen. Wenig kaltes Wasser mit Speisestärke vermengen, zur Sauce geben, aufkochen lassen und abschmecken.

Das Gemüse/kleine heurige Kartoffeln waschen, evtl. schälen und in lange, 1-2 cm dicke Streifen schneiden, mit Öl beträufeln und im Backrohr bei 180-200 °C für ½ Stunde auf einem mit Backpapier belegtem Blech braten.

### Nährwerte/Portion:

373 kcal	33,2 g EW	15 g Fett	25,4 g KH	2 BE
----------	-----------	-----------	-----------	------



## Überbackener Fisch mit Pilzkruste, Sesamreis und Karottengemüse G, L, H, F

### Zutaten:

4 Fischfilets à 150 g  
(z.B. Kabeljau, Petersfisch, Scholle, Seehecht, ...)  
Salz, Pfeffer, Zitrone  
2 TL Rapsöl

### Beilage:

200 g Naturreis  
4 TL Sesam  
500 g Karotten

### Pilzkruste:

1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 TL Rapsöl  
500 g Champignons  
70 g fettarmer, geriebener Käse  
1 Ei  
ca. 2 EL Brösel  
Salz, Pfeffer, Petersilie

### Zubereitung:

Reis laut Packungsanleitung zubereiten.

Zwiebel und Knoblauch fein schneiden, in Rapsöl anrösten und die klein geschnittenen Pilze mitrösten. Das austretende Wasser sollte verdampfen!

Zu den überkühlten Pilzen geriebenen Käse, Eier und Brösel geben und würzen.

Den mit Salz, Pfeffer und Zitrone gewürzten Fisch in einer beschichteten Pfanne anbraten. Anschließend den Fisch in eine geölte Auflaufform legen und die Pilz-Masse darauf verteilen. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten im Backrohr überbacken.

Die Karotten waschen, schälen, klein schneiden und mithilfe eines Dämpfeinsatzes bissfest dämpfen.

Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten bis er duftet und unter den Reis mischen.

Den Fisch mit dem Sesamreis und dem Karottengemüse anrichten und mit Petersilie garnieren.



### Nährwerte/Portion:

450 kcal	43 g EW	12 g Fett	43 g KH	3,5 BE
----------	---------	-----------	---------	--------

## Überbackener Fisch mit Kürbiskernkruste, Sesamreis und Gemüse (G), L, H, F

### Zutaten:

4 Fischfilets á 150 g  
Salz, Pfeffer, 1 Zitrone  
1 TL Rapsöl

### Beilage:

200 g Naturreis  
20 g Sesam  
500 g Gemüse der Saison  
Salz, Pfeffer, Petersilie



### Kürbiskernkruste:

30 g Kürbiskerne  
10 g VK-Mehl (glutenfrei)  
1/2 Ei  
10 g Brösel (glutenfrei)  
Salz, Pfeffer, Petersilie

### Zubereitung:

Reis laut Packungsanleitung zubereiten.

Fisch säubern, säuern, salzen und auf einer Seite in Mehl tauchen. Zuerst mit der Mehlseite in Ei und dann in Kürbiskern-Brösel-Gemisch tauchen.

Den Fisch in einer beschichteten Pfanne kurz auf der Krustenseite anbraten. Anschließend auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech legen und bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 10 Minuten im Backrohr fertig garen.

Das Gemüse waschen, schälen, klein schneiden und in einer Pfanne anbraten.

Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten bis er duftet und unter den Reis mischen.

Den Fisch mit dem Sesamreis und dem Gemüse anrichten und mit Petersilie garnieren.

### Nährwerte/Portion:

443 kcal	38,8 g EW	10,9 g Fett	46,4 g KH	3,5 BE
----------	-----------	-------------	-----------	--------

überarbeitete Auflage, erstellt im Februar 2022



## Heringsalat G, (L), (F)

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Glas Bismarckheringe (ca. 300 g) + Zwiebeleinlage
- 200 g Äpfel (bei fruktosearm weglassen)
- 3 mittelgroße Kartoffeln (ca. 200 g)
- ca. 150 g Mischgemüse (gewürfelt z.B. Karotten, Erbsen, Kohlrabiwürfel)
- 60 g Essiggurkerl fein gewürfelt
- 200 g Naturjoghurt (lactosearm)
- 50 g Sauerrahm (lactosearm)



### Zubereitung:

Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen und würfeln. Das Mischgemüse bissfest dünsten und zu den Erdäpfeln geben. Die Bismarckheringe in Stücke schneiden. Die Zwiebeln aus dem Glas klein schneiden und zu den anderen Zutaten geben. Joghurt mit den Zutaten vermengen, ev. nachwürzen und die gewürfelten Essiggurkerl dazugeben. Zum Schluss noch die Äpfel (je nach Belieben ungeschält oder geschält) in Würfel schneiden und unterheben.

TIPP: Der Salat schmeckt eher säuerlich, falls man es süßer haben will, eine süße Apfelsorte (z.B. Gala) wählen.

### Nährwerte pro Portion:

250 kcal	16,6 g EW	11,6 g Fett	20,8 g KH	1 BE
----------	-----------	-------------	-----------	------

## Thunfischsalat (G), L, (F)

### **Zutaten für 4 Portionen:**

- 1 Stück Häuptelsalat
- 1 gelber Paprika
- ½ Gurke
- 175 g Rote Bohnen (Dose) oder Dosenmais
- 4 Stück Radieschen
- 175 g Thunfisch (im eigenen Saft)
- ½ Zwiebel
- 50 g Rucola oder Vogerlsalat/Kresse



### **Marinade:**

- 4 EL Apfelessig (bei fruktosearm: andere Essigsorte verwenden)
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Senf
- Salz, 1 Prise Zucker, Pfeffer, Wasser nach Bedarf
- Brot oder Weckerl (glutenfrei)

### **Zubereitung:**

Salat waschen, Gurke, Zwiebel und Paprika schneiden in eine Schüssel geben und die abgetropften Bohnen (Mais) untermengen.

Für die Marinade alle Zutaten verrühren und den Salat damit marinieren.

Die Thunfischstücke (gut abgetropft) über Salat geben und mit Vollkornbrot oder selbst gemachten Dinkelvollkorn-Weckerl/Fladenbrot servieren.



### **Nährwerte/Portion:**

178 kcal	13,8 g EW	9,6 g Fett	8,7 g KH	0,5 BE
----------	-----------	------------	----------	--------

## Knackiger Nudelsalat mit Lachsstreifen (G), (L), (F)

### Zutaten für 4 Portionen:

160 g Teigwaren roh (Hartweizenteigwaren/Vollkorn)  
(glutenfrei)  
70 g Paprika rot (bei fruktosearm: gelb oder grün)  
70 g Essiggurkerl + 100 ml Gurkerlessig  
50 g grüne Erbsen  
50 g Zuckermais  
160 ml Joghurt (lactosearm)  
80 ml Sauerrahm (lactosearm)  
100 g Räucherlachs  
Schnittlauch oder Kresse  
Salz, Pfeffer, 1 Zitrone, evtl. etwas Curry oder Curcuma  
wenig Senf und Kapernbeeren  
Salatblätter zum Anrichten



### Zubereitung:

Teigwaren in viel Salzwasser lt. Packungsanleitung bissfest kochen. Essiggurkerl und Paprika in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten miteinander mischen (auch 2/3 des geschnittenen Schnittlauchs und 2/3 des fein geschnittenen Lachses), mit Essig, Rahm und Joghurt marinieren und mit Gewürzen (Kapernbeeren fein hacken) und Gurkerlessig abschmecken. Salatblatt auf einem Teller oder in einem Glas vorbereiten, den Nudelsalat darüber geben und mit den in Streifen geschnittenen Lachs, Schnittlauch oder Kresse und einer Zitronenscheibe garnieren.

TIPP: den Nudelsalat einige Stunden vorher vorbereiten und kühl stellen!

Alternative: Schinken oder Käsestreifen anstatt Lachs verwenden!

### Nährwerte/Portion:

246 Kcal	14,1 g EW	5,2 g Fett	34,9 g KH	2,5 BE
----------	-----------	------------	-----------	--------





# VEGETARISCHE REZEPTE

## Vollkorn-Serviettenrolle mit Käsesauce und Brokkoli (G), (L), (H), F

### **Zutaten:**

320 g Knödelbrot (Vollkorn) (glutenfrei)  
200 ml Vollmilch (lactosearm)  
100 ml Wasser  
1 Ei  
1 EL Rapsöl  
16 g Mehl (glutenfrei)  
1 große Zwiebel

### **Sauce:**

150 ml Vollmilch (lactosearm)  
150 ml Gemüsebrühe (glutenfrei)  
1 EL Margarine  
15 g Mehl (glutenfrei)  
15 g Parmesan (bei histaminarm: jungen  
Käse verwenden)  
480 g Brokkoli

### **Gewürze/Kräuter/Aromen:**

Salz, Kräuter, Suppenwürze (glutenfrei), Pfeffer

### **Zubereitung:**

Knödelbrot, Milch, Wasser, Ei, Mehl und die in Öl angeschwitzte, fein gehackte Zwiebel vermischen. Die Masse ziehen lassen. Anschließend in ein leicht bemehltes Tuch einrollen und in heißem Wasser kochen.

Für die Sauce die Margarine zergehen lassen, das Mehl darin anschwitzen und mit dem Gemisch aus Milch und Gemüsesuppe unter ständigem Rühren aufgießen. Den fein geriebenen Parmesan und die Gewürze dazugeben.

Brokkoli in leicht gesalzenem Wasser dünsten, auf der Serviettenrolle anrichten und die Käsesauce dazugeben.

### **Nährwerte/Portion:**

370 kcal	19 g EW	11 g Fett	48 g KH	3 BE
----------	---------	-----------	---------	------

## Gnocchi in Gorgonzola Sauce (G), L, F

### Zutaten:

750 g Kartoffeln (mehlig)  
250 g griffiges Mehl (glutenfrei)  
1 Ei  
1 TL Salz

### Sauce:

1 kleine Zwiebel  
125 g Gorgonzola  
1 kleine Zucchini  
200 g Kirschtomaten  
1 EL Rapsöl  
Maizena

### Gewürze/Kräuter/Aromen:

Salz, Pfeffer, Knoblauch, Petersilie

### Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser weich dünsten. Anschließend mit einer Kartoffelpresse zerdrücken und mit Mehl, Ei und Salz zu einem festen Teig kneten. Den Kartoffelteil zu einer langen Rolle mit einem Durchmesser von ca. 2 cm formen. Etwa 2 cm dicke Scheiben abschneiden. Die Scheiben mit der Gabel flach andrücken. Anschließend in gesalzenem Wasser gar kochen. Sobald die Gnocchi oben schwimmen, sind sie durch.

Für die Sauce die Zwiebel klein schneiden und im Rapsöl glasig dünsten.

Mit ca. 500 ml Wasser aufgießen und den Käse darin schmelzen lassen. Die Zucchini in Scheiben schneiden und vierteln. Tomaten halbieren. Gemüse kurz anbraten und zur Sauce geben.

Zum Schluss die Sauce ev. mit 1 EL Maizena binden und mit den Gewürzen abschmecken.



### Nährwerte/Portion:

432 kcal	16 g EW	14 g Fett	59 g KH	5,5 BE
----------	---------	-----------	---------	--------

## Champignon-Lauch-Tascherl mit Joghurtdip (G), (L), H, F

### Zutaten für 4 Portionen à 3 Stück:

60 g Mehl weiß (glutenfrei)  
 40 g Vollkornmehl (glutenfrei)  
 75 g Margarine  
 120 g Topfen mager (lactosearm)

### Zutaten für den Dip:

125g Joghurt 1 % (lactosearm)  
 40 g Essigurkerl  
 40 g Zwiebel  
 Knoblauch fein gehackt

200 g Champignons  
 200 g Lauch  
 1 TL Rapsöl  
 ½ Ei zum Bestreichen



### Gewürze:

Salz, Pfeffer, Muskat, Zitrone, pflanzliche  
 Suppenwürze, Petersilie, Rucola zum Garnieren

### Zubereitung:

Margarine, Mehl, Topfen, Salz zu einem Teig kneten. Den Teig eine ½ Stunde rasten lassen. Champignons und Lauch waschen, klein schneiden und in Rapsöl andünsten. Das Gemüse würzen und überkühlen lassen.

Den Teig ausrollen und Rechtecke ausschneiden. In die Mitte der Rechtecke einen Teelöffel Fülle geben, die Ränder mit Ei bestreichen und zusammenklappen mit einer Gabel die Ränder festdrücken (3-er Klapp-Mich von Tupper).

Die Tascherln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit Ei bestreichen und bei ca. 180 °C ca. 10-15 Minuten goldgelb backen.

Für den Joghurtdip Zwiebel und Essigurkerl kleinschneiden, Petersilie hacken und alle Zutaten miteinander vermengen.

TIPP: Falls Fülle übrigbleibt, diese mit den Tascherln anrichten.

### Nährwerte/Portion:

310 kcal	12,5 g EW	19 g Fett	21,6 g KH	ca. 1,8 BE
----------	-----------	-----------	-----------	------------

## Risotto mit Spargel G, (L), F (H)

### **Zutaten für 4 Personen:**

240 g Risotto Reis  
Ca. 500-600 ml Gemüsebrühe  
ev. 100 ml Weißwein (bei histaminarm:  
weglassen)  
1 kleine Zwiebel (120 g)  
1 EL Rapsöl  
400 g Spargel grün  
ev. 30 ml Obers (lactosearm)  
50 g Parmesan (bei histaminarm: weglassen)



### **Gewürze/Kräuter/Aromen:**

Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Schnittlauch zum Garnieren

### **Zubereitung:**

Zwiebel fein hacken und in Öl kurz anbraten. Den gewaschenen Reis dazu geben, glasig dünsten und mit Wein/Gemüsesuppe ablöschen. Immer wieder mit Suppe aufgießen. Der Reis soll immer wieder mit Flüssigkeit bedeckt sein und nicht zu stark kochen – immer wieder umrühren! (für ca. 15 Minuten)

Den Spargel schälen (grünen nur unten) in 3-4 cm lange Stücke schneiden und noch ca. 10 Minuten mitkochen – die Spitzen erst kurz vor Ende der Garzeit dazu geben. Unter ständigem Rühren fertig garen. Mit wenig Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Zum Schluss den Parmesan und ev. das Obers unterrühren und mit Schnittlauch garnieren.

TIPP: Es kann jegliches Gemüse der Saison anstelle des Spargels verwendet werden (Kürbis, Zucchini, Brokkoli, Karotten, Pilze, ...) oder auch ein neutrales Risotto ohne zusätzliches Gemüse mit Gewürzen wie Safran schmeckt hervorragend als Beilage!

### **Nährwerte/Portion:**

381 kcal	14 g EW	11,5 g Fett	51 g KH	4 BE
----------	---------	-------------	---------	------

## Risotto G, (L), (H), F

### **Zutaten:**

240 g Risotto Reis  
ca. 500-700 ml Gemüsebrühe  
evtl. 100 ml Weißwein (bei histaminarm: weglassen)  
1 Zwiebel (120 g)  
1 EL Rapsöl  
400 g Kürbis / Spargel/ Pilze/ beliebiges Gemüse  
evtl. 2-3 EL Kaffeeobers (lactosearm)  
50 g Parmesan (bei histaminarm: weglassen)



### **Gewürze/Kräuter/Aromen:**

Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Schnittlauch zum Garnieren

### **Zubereitung:**

Zwiebel fein hacken und in Öl kurz anbraten. Den gewaschenen Reis dazu geben, glasig dünsten und mit Wein/Gemüsesuppe ablöschen. Immer wieder mit Suppe aufgießen. Der Reis soll immer wieder mit Flüssigkeit bedeckt sein und nicht zu stark kochen.

Zum Schluss das Gemüse klein schneiden und ca. 10 min mitkochen. Unter ständigem Rühren fertig garen, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Zum Schluss den Parmesan und evtl. Kaffeeobers unterrühren und mit Schnittlauch garnieren.



### **Nährwerte/Portion:**

381 kcal	14 g EW	11,5 g Fett	51 g KH	4 BE
----------	---------	-------------	---------	------

## Pikant gefüllte Palatschinken (G), (L)

### **Zutaten:**

#### **Teig:**

1 kleines Ei  
 110 ml Vollmilch (laktosearm)  
 110 ml Wasser  
 56 g Polenta (fein gerieben)  
 80 g Weizenmehl (glutenfrei)

#### **Fülle:**

170 g Blattspinat  
 170 g Mischgemüse  
 50 g Champignons  
 130 g Zucchini  
 20 g Magerkäse  
 1 Zwiebel  
 10 g Weizenmehl (glutenfrei)  
 100 ml Vollmilch (laktosearm)  
 40 g Sauerrahm (laktosearm)

#### **Überguss:**

110 ml Vollmilch (laktosearm)  
 1 kleines Ei

#### **Gewürze/Kräuter/Aromen:**

Salz, Kräuter, Gewürze nach  
 nach Belieben, Knoblauch

### **Zubereitung:**

Milch, Wasser und Eier versprudeln, Polenta, Weizenmehl und eine Prise Salz in eine Rührschüssel geben, dann den Teig von dick auf dünn rühren, (immer wieder etwas von dem Milch-Wasser-Gemisch dazu rühren) bis ein glatter Teig daraus wird, ca. 15 Minuten quellen lassen und dann Palatschinken backen.

Aus Mehl und Milch eine Bechamelsauce zubereiten.

Für die Fülle Mischgemüse, Blattspinat, Champignons, geröstete Zwiebel, Zucchini, geriebenen Käse, Bechamel und Sauerrahm miteinander vermengen, gut würzen und damit die Palatschinken füllen. Die gefüllten Palatschinken in eine Auflaufform geben, übergießen, und im Rohr ca. 30 Minuten bei 180°C backen.

### **Nährwerte/Portion:**

307 kcal	16 g EW	13 g Fett	31 g KH	2,5 BE
----------	---------	-----------	---------	--------

## Polentalaibchen auf Ratatouille (G), (L), F

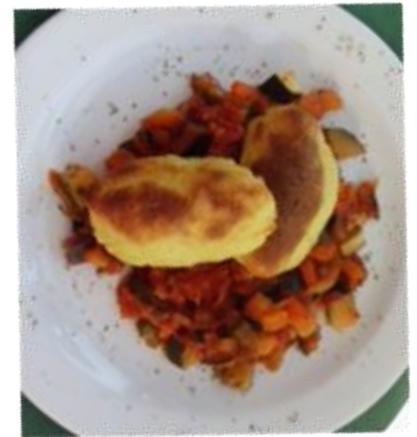
### **Zutaten:**

#### **Ratatouille:**

1 kleine Zwiebel  
 2 Tomaten  
 1 kleine Zucchini  
 2 Paprika  
 1 kleine Melanzani  
 110 g passierte Tomaten  
 45 g Tomatenmark  
 (etwas Gemüsebrühe)

#### **Polentalaibchen:**

100 ml Milch (lactosearm)  
 100 ml Wasser  
 35 g Grieß (glutenfreier Grieß)  
 35 g Polenta  
 280 g Kartoffeln  
 1 Zwiebel



### **Gewürze/Kräuter/Aromen:**

Salz, Kräuter, Pfeffer, Knoblauch, Oregano, Basilikum

### **Zubereitung:**

Das Gemüse waschen, putzen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel ringlig schneiden und in Maiskeimöl anbraten. Gemüse dazugeben und kurz mitrösten. Anschließend mit Gemüsesuppe, Tomatenmark und passierten Tomaten aufgießen und kernig dünsten. Das Ratatouille mit Salz, Knoblauch, Oregano und Basilikum abschmecken.

Für die Laibchen Grieß und Polenta in einem Gemisch aus Wasser und Milch dünsten. Zwiebel klein schneiden und kurz in wenig Öl glasig dünsten. Zwiebeln zur Grieß-Polenta-Masse geben, etwas überkühlen lassen und nach Belieben würzen.

Kartoffeln kochen. Die noch heißen Kartoffeln durch eine Presse drücken und unter die Polenta-Grießmasse mischen, würzen, Laibchen formen und auf einem Blech im Backrohr bei 170 °C ca. 10-15 min backen.

### **Nährwerte/Portion:**

236 kcal	8 g EW	8 g Fett	32 g KH	2 BE
----------	--------	----------	---------	------

## Gemüsestrudel mit Polenta und Schnittlauch-Dip (L), H, F

### Zutaten:

#### Strudelteig:

100 g VK-Mehl  
 140 g Weißmehl  
 ca. 150 ml Wasser  
 ½ TL Salz  
 1 TL Öl  
 ½ TL Öl zum Bestreichen  
 ½ Ei  
 ev. 1 EL Milch (laktosearm)

#### Fülle:

90 g Polenta Grieß  
 150 g Kohlrabi  
 150 g Karotten  
 200 g Broccoli  
 2 Eier  
 Salz, Pfeffer  
 400 ml Gemüsebrühe  
 frische Petersilie  
 ½ TL Öl zum Anrösten

#### Dip: (laktosearm)

250 g Joghurt 1%  
 125 Magertopfen  
 Schnittlauch  
 Salz, etwas Essig  
 Pfeffer



### Zubereitung:

Aus Mehl, Öl, Wasser und Salz einem Strudelteig zubereiten, gut durchkneten und ca. ½ Stunde rasten lassen.

Polenta in der Gemüsebrühe kochen und auskühlen lassen.

Kohlrabi und Karotten schälen und kleinwürfelig schneiden. Den Broccoli in kleine Röschen zerteilen. Das Gemüse in einer Pfanne mit ½ TL Rapsöl anrösten, würzen, kurz überkühlen lassen und mit Eiern, gehackter Petersilie, Gewürzen und der Polenta vermengen.

Den Strudelteig auf einem bemehlten Tuch ausziehen.

*Aber Vorsicht: der Teig darf durch den Vollkornanteil nicht zu dünn ausgezogen werden!*

Die Fülle auf dem Teig verteilen, den Strudel einrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Ei mit Milch versprudeln und den Strudel damit bestreichen. Schließlich bei 200 °C Heißluft ca. 30-40 Minuten backen.

Für den Dip den Schnittlauch waschen und schneiden und mit den restlichen Zutaten vermengen und abschmecken.



### Nährwerte/Portion:

447 kcal	22g EW	10 g Fett	65 g KH	5 BE
----------	--------	-----------	---------	------

## Kartoffel-Lauchstrudel L, (H), F

### Zutaten:

#### Strudelteig:

140 g Weizenmehl  
100 g Vollkornmehl  
1 EL Rapsöl  
1 Prise Salz  
150 ml lauwarmes Wasser  
½ Ei (zum Bestreichen)  
Sesam zum Bestreuen

#### Fülle:

400 g Kartoffeln  
1 Stange Lauch (200g)  
90 g Karotten  
120 g Schinken  
60 g Käse 35%FiT (histaminarm: junger Käse)  
1 große Zwiebel (200 g)  
10 g Rapsöl



### Gewürze/Kräuter/Aromen:

Salz, Pfeffer, Majoran, Muskat, Knoblauch

### Zubereitung:

Für den Strudelteig alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und an einem warmen Ort ca. ½ Stunde rasten lassen. Für die Fülle Kartoffeln kochen, auskühlen lassen und blättrig schneiden. Lauch, Zwiebel, Karotten und Schinken klein schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit Öl anschwitzen. Den Käse reiben, mit den Kartoffeln unter die überkühlte Schinken-Gemüse-Masse mischen und abschmecken.

Den Strudelteig dünn ausziehen, die Fülle auf das untere Drittel verteilen (den restlichen Teig mit Öl leicht bepinseln) und einrollen.

Den Strudel mit Ei bestreichen und im Rohr bei 180 °C 30 bis 40 min backen.

**Mit kalter oder warmer Schnittlauchsoße servieren.**

### Nährwerte/Portion:

498 kcal	22 g EW	18 g Fett	59 g KH	4,5 BE
----------	---------	-----------	---------	--------

## Nudelaufbau mit Mangold und Gemüse (G), (L), H, (F)

### **Zutaten für 4 Portionen:**

- 180g Vollkornteigwaren (glutenfrei)
- 300 g Mangold
- 150 g Lauch
- 150 g Paprika (bei fruktosearm: nur gelb oder grün)
- 100 g Zwiebel
- 2 Eier
- 100 ml Sauerrahm (laktosearm)
- 100 ml Joghurt 1% (laktosearm)
- 1 EL Rapsöl



### **Zutaten für den Guss:**

- 90 g Edamer
- 1 Ei
- 200 ml Milch (laktosearm)
- Salz, Muskat gemahlen
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Thymian



### **Zubereitung:**

Die Teigwaren in Salzwasser bissfest kochen und abseihen. Die Zwiebel fein schneiden. Den Mangold und Lauch waschen und in kleine Streifen schneiden, Paprika kleinwürfelig schneiden. Zwiebel in Rapsöl anschwitzen, das Gemüse zufügen und bissfest dünsten, würzen. Schnee aus 2 Eiklar schlagen. Die Milchprodukte mit 2 Dottern verrühren, würzen mit den Teigwaren mischen, den Schnee unterheben und mit den Kräutern abschmecken. Die Hälfte der Nudelmasse in eine gefettete Auflaufform geben, die Gemüsemasse darüber verteilen und mit der restlichen Nudelmasse abschließen. Für 20 min. backen.

Für den Guss das Ei mit der Milch verrühren und über den Auflauf gießen, den geriebenen Käse darüber streuen und nochmals für 20 Minuten backen.

### **Nährwerte/Portion:**

403 kcal	24 g EW	14,7 g Fett	41,9 g KH	2,5 BE
----------	---------	-------------	-----------	--------

## Zucchini mit Zartweizen-Frischkäse-Füllung G, (L), F

### Zutaten:

- 3-4 kleine Zucchini
- 125 g Zartweizen/Ebly (glutenfrei: Hirse, Buchweizen, Quinoa, ...)
- 100 g Landfrischkäse (laktosearm)
- 125 g Magertopfen (laktosearm)
- 125 g Sauerrahm (laktosearm)
- 2 Tomaten
- 1 grüne Paprika
- 70 g Dose Zuckermais
- 2 EL Rapsöl
- 2 Frühlingszwiebeln
- 600 ml Tomatenstücke (Dose)



### Gewürze/Kräuter/Aromen:

Salz, Pfeffer, Basilikum, Oregano, Thymian, Lorbeerblatt, 2 Knoblauchzehen

### Zubereitung:

Die Zucchini halbieren und aushöhlen. Fruchtfleisch klein schneiden und beiseitestellen. Zartweizen in ausreichend Wasser ca. 10 min bissfest kochen.

Tomaten und Paprika waschen und würfelig schneiden. Mit Zuckermais, dem gekochten Zartweizen, Landfrischkäse, Topfen und Sauerrahm vermischen, mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen und in die Zucchinihälften füllen.

Für die Sauce die Zwiebel fein hacken und in Öl anschwitzen. Tomatenstücke, Fruchtfleisch der Zucchini und Gewürze dazugeben und einige Minuten köcheln lassen. Eine Auflaufform mit wenig Öl auspinseln und die gefüllten Zucchini hineinlegen, im Rohr bei 200 °C ca. 30 Minuten backen. Zucchini mit Sauce anrichten.

### Nährwerte/Portion:

320 kcal	15 g EW	12 g Fett	37 g KH	2,5 BE
----------	---------	-----------	---------	--------

## Gefüllte Kartoffelteigknödel auf buntem Sommergemüse (G), (L), F

### Zutaten für 8 Portionen:

#### Kartoffelteig:

800 g mehligte Kartoffeln  
 200 g Weizenvollmehl (glutenfrei)  
 60 g Weizengrieß (glutenfrei: Polenta)  
 2 Eier, Salz

#### Füllung:

200 g Zwiebel  
 1 EL Rapsöl  
 350 g Blattspinat TK  
 80 g getrocknete Tomaten (ohne Öl)  
 100 g fettarmer Käse  
 Salz, Pfeffer, Oregano, Petersilie, 2-3 Knoblauchzehen

#### Sommergemüse:

200 g Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 1 EL Rapsöl  
 1 EL Weizenmehl (glutenfrei)  
 800 g Gemüse (Karotten, Fisolen, ...)  
 Salz, Pfeffer, 2 Lorbeerblätter  
 1 TL Kapern, Thymian, Petersilie  
 40 g Kaffeeobers (lactosearm)  
 400-500 ml Gemüsesuppe



### Zubereitung:

Kartoffeln kochen, schälen und noch heiß pressen, mit Mehl, Grieß, Dotter und Salz kurz durchkneten, dann den Teig rasten lassen. Für die Füllung die gehackte Zwiebel und Knoblauch in Öl anbraten, den Blattspinat zugeben, mit etwas Gemüsesuppe aufgießen und offen dünsten lassen, damit die Flüssigkeit verdampfen kann. Den Spinat überkühlen lassen, würzen, mit dem geriebenen Käse und den gehackten Tomaten vermengen.

Den Teig auf ca. 16 Portionen aufteilen, jeweils 1 TL Fülle darauf geben und Knödel daraus formen. Die Knödel in leicht kochendes Salzwasser einlegen und ca. 15-20 Minuten ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.

**Sommergemüse:** Geschnittene Zwiebel und Knoblauch in Öl anrösten, in Streifen geschnittenes Gemüse zugeben, würzen, mit Suppe aufgießen und mit Einmach (3 EL kaltes Wasser + 1 EL Mehl) binden. Nochmals einige Minuten kochen lassen und mit frischer Petersilie bestreuen.

Alternative: Paradeiskraut (Gemüse durch Weißkraut und 1 Paprika ersetzen)

### Nährwerte/Portion:

340 kcal	16,8 g EW	9,6 g Fett	44,7 g KH	3,5 BE
----------	-----------	------------	-----------	--------

## Gefüllte Kartoffelteigknödel auf buntem Linsengemüse (G), L, F

### Zutaten für 4 Portionen (8 Knödel):

#### Kartoffelteig:

400 g mehligte Kartoffeln  
 200 g Weizenvollmehl (glutenfrei)  
 30 g Weizengrieß (glutenfrei: Polenta))  
 1 Eidotter  
 Salz

#### Füllung:

1 kleine Zwiebeln (Lauch), 2 Knoblauchzehen  
 1 EL Rapsöl  
 175 g Blattspinat/Mangold  
 40 g getrocknete Tomaten (ohne Öl)  
 50 g fettarmer Käse  
 Salz, Pfeffer, Oregano, Petersilie

#### Linsengemüse:

1 Zwiebel (Lauch)  
 1 Knoblauchzehe  
 1 TL Rapsöl  
 1 EL Weizenmehl/Stärke (glutenfrei)  
 120 g braune Linsen (roh)  
 200 g Karotten- und Selleriewürfel  
 1 TL Apfelessig, 800 ml Suppe, Salz  
 1 TL Kapern, 1 Essiggurkerl, Lorbeerblatt



**Zubereitung:** Kartoffeln in der Schale kochen, noch heiß schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken, mit Mehl, Grieß, Dotter und Salz kurz kneten. Den Teig einige Minuten rasten lassen.

Für die Füllung die gehackte Zwiebel und Knoblauch in Öl anbraten, den Blattspinat zugeben, offen dünsten lassen, damit die Flüssigkeit verdampfen kann. Den Spinat überkühlen lassen, würzen, mit dem geriebenen Käse und den gehackten Tomaten vermengen.

Den Teig auf ca. 8 Portionen aufteilen, die Teigportionen flach drücken, die Füllung mittig aufbringen, die Teigenden gut zusammendrücken und Knödel daraus formen.

Die Knödel in leicht kochendes Salzwasser einlegen und ca. 15-20 Minuten ziehen lassen.

**Linsengemüse:** Geschnittene Zwiebel und Knoblauch in Öl anrösten, die rohen Linsen zugeben, mit Gemüsesuppe aufgießen. Kapern, Essig, kleingewürfelte Essiggurkerl und würfelig geschnittenes Wurzelgemüse sowie Gewürze dazugeben und ca. 15-20 Minuten köcheln lassen. In den letzten 10 Minuten der Garzeit mit Mehl (Stärke)-Wasser-Gemisch binden, abschmecken und zum Schluss mit frischer Petersilie bestreuen.

#### Nährwerte/Portion:

507 kcal	23 g EW	12,3 g Fett	74 g KH	6 BE
----------	---------	-------------	---------	------

## Linsengulasch G, L

### **Zutaten für 4 Portionen:**

- 130 g Linsen braun, roh
- 130 g Wurzelgemüse (Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel)
- 130 g Paprika rot/gelb
- 260 g roter Zwiebel
- 1000 ml Gemüsebrühe
- Evtl. 1 TL Stärke zum Binden in kaltem Wasser angerührt
- 1 EL Paprika Pulver edelsüß
- 1-2 EL Rapsöl
- 1 EL Tomatenmark
- Evtl. 50 ml Rotwein, 2 EL Balsamico Essig (Balsamico di Modena)
- Salz, Pfeffer, Kardamom, Chilipulver



### **Zubereitung:**

Linsen gut abspülen.

Roten Zwiebel fein schneiden in Öl scharf anbraten. Wurzelgemüse in 1 cm Würfel schneiden, dazu geben, Tomatenmark gut durchrösten, von der Hitze nehmen und Paprikapulver begeben. Mit Rotwein und Balsamico ablöschen. Mit Gemüsebrühe aufgießen, würzen, aufkochen lassen und Linsen begeben. Ca. 20-25 Minuten weichkochen (nur leicht köcheln lassen).

Am Ende der Garzeit Paprikawürfel begeben und mit Salz, Pfeffer, Chili und Kardamom abschmecken.

**Beachte:** die Linsen nicht zu weichkochen – es wird durch die Linsen mit der Zeit immer dicker – evtl. noch zusätzlich Gemüsebrühe dazu geben!

Nur bei Bedarf mit Wasser-Stärke-Gemisch binden.

**Beilage:** Semmelknödel, Kartoffelknödel, Kartoffeln, Brot, Gebäck

### **Nährwerte/Portion:**

272 kcal	10,7 g EW	11,6 g Fett	28,7 g KH	0,5 BE
----------	-----------	-------------	-----------	--------

## Gemüselasagne – Lasagne di Verdura (G), (L), F

### Zutaten:

3 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel (200 g)  
500 g Tomaten  
3 EL Tomatenmark  
200 g Zucchini  
200 g Paprika gelb (1 großer)  
300 g Mangold oder Spinat frisch oder TK  
150 g Lasagneblätter (glutenfrei)  
500 g Magertopfen (lactosearm)  
120 g Käse 35 % F.i.T. frisch gerieben (z. B. Parmesan)  
ca. 100 ml Milch  
1 EL Rapsöl



### Gewürze/Kräuter/Aromen:

Pfeffer, Salz, Muskatnuss gerieben, 1 TL Oregano, 1 TL Basilikum, 1 Lorbeerblatt, Thymian, Curcuma, Petersilie

### Zubereitung:

Knoblauch und Zwiebel fein schneiden und in Rapsöl glasig dünsten. Tomaten und Paprika klein schneiden und zu den Zwiebeln geben. Mit Lorbeer, Thymian, Oregano, Petersilie, Tomatenmark Salz und Pfeffer würzen und das Sugo ca. 15 Minuten einkochen, kurz vor Ende der Kochzeit klein geschnittene Zucchiniestreifen dazu geben.

Mangold oder Spinat in breite Streifen schneiden, überkochen, kalt abschrecken, mit Knoblauch, Pfeffer, Salz und Muskat nach Belieben würzen.

Topfen mit Salz, Pfeffer, Muskat, 70 g Parmesan und Milch verrühren.

Form mit Teigblättern auslegen, mit der Topfenmasse bestreichen und schichtweise mit Sugo oder Spinatfülle bedecken. Die Auflaufform in dieser Reihenfolge weiter befüllen, mit Topfenmasse abschließen und schließlich mit dem restlichen Käse bestreuen.

Für ca. 30 Minuten im Backrohr bei 180 °C Heißluft backen.

### Nährwerte/Portion:

445 kcal	37 g EW	11,5 g Fett	46 g KH	2,5 BE
----------	---------	-------------	---------	--------

überarbeitete Auflage, erstellt im Februar 2022



## Kürbis-Haselnuss-Lasagne (G), (L), F

### Zutaten für 4 Portionen:

600 g Kürbisfruchtfleisch (z.B. Hokkaido, entkernt)

1 Zweig Rosmarin, 1 Stück mittelscharfe Chilis

50 g Rosinen

100 ml Balsamico

150 g Lasagneblätter (6- 8 Blätter) – (glutenfrei)

**Bechamel:** 20 g Butter (laktosearm)

20 g Haselnüsse geröstet und gerieben

30 g Dinkelvollkornmehl (glutenfrei: Maismehl)

ca. 375 ml Milch (laktosearm)

125 g Landfrischkäse (laktosearm)

40 g Parmesan

30 g Haselnüsse grob gehackt – (bei histaminarm: weglassen)

Pfeffer, Salz, Muskatnuss gerieben, Balsamico glaze

### Zubereitung:

Kürbisfleisch grob raspeln. Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken. Chilis fein hacken.

Kürbis mit Rosmarin, Chilis und 1 EL Salz mischen. Rosinen und Balsamico vermischen, ca. 10 Minuten köcheln lassen, Rosinen abseihen und abtropfen lassen.

Balsamico-Reduktion zum Kürbis geben.

Für die Bechamel Butter erhitzen, geriebene Nüsse und Mehl einrühren, kurz rösten. Milch nach und nach zugießen. Sauce unter Rühren kurz köcheln lassen mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer abschmecken. Rohr auf 180 °C vorheizen. Eine Auflaufform (17 x 20 cm) mit Butter ausstreichen. Ein Drittel der Kürbismasse in der Form verteilen. Mit einem Viertel der Bechamel bedecken, mit einem Drittel der Rosinen bestreuen. 4 Nudelblätter darauflegen. Diesen Vorgang 2 x wiederholen. Zuletzt mit Bechamel bestreichen, mit Landfrischkäse, Parmesan und gehackten Haselnüssen bedecken. Ca. 40 Min backen und servieren. – Evtl. mit Balsamico Glaze anrichten.

### Nährwerte/Portion:

506 kcal	19,9 g EW	22,5 g Fett	53,7 g KH	3,5 BE
----------	-----------	-------------	-----------	--------



## Spinatlasagne (G), (L), F

### Zutaten 4 Portionen:

- 3 Knoblauchzehen
- 1 große Zwiebel (200 g)
- 600 g Blattspinat frisch oder TK
- 100 g QimiQ oder Kaffeobers (lactosearm)
- 50 g Feta
- 200 g Lasagneblätter (glutenfrei)
- 500 g Magertopfen (lactosearm)
- 140 g Käse 35 % F.i.T. frisch gerieben (z. B Parmesan)
- ca. 100 ml Milch (lactosearm)
- 1 EL Rapsöl



### Gewürze/Kräuter/Aromen:

- Pfeffer, Salz, Muskatnuss gerieben, 1 TL Oregano, 1 TL Basilikum, 1 Lorbeerblatt, Thymian, Curcuma, Petersilie

### Zubereitung:

Knoblauch und Zwiebel fein schneiden und in Rapsöl glasig dünsten. Tiefgekühlten Blattspinat (Frischen Spinat in breite Streifen schneiden, überkochen, kalt abschrecken) dazugeben, mit Rahm vermengen und mit Knoblauch, Pfeffer, Salz und Muskat nach Belieben würzen.

Topfen mit Salz, Pfeffer, Muskat, 1 EL Curcuma, 70 g Parmesan und Milch verrühren.

Eingefettete Form mit Teigblättern auslegen, mit der Topfenmasse bestreichen und schichtweise mit Spinatfülle bedecken. Die Auflaufform in dieser Reihenfolge weiter befüllen, mit Topfenmasse abschließen und schließlich mit dem restlichen Käse bestreuen.

Ca. 30-40 Minuten im Backrohr bei Heißluft 180 °C backen.

### Nährwerte/Portion:

445 kcal	37 g EW	11,5 g Fett	46 g KH	2,5 BE
----------	---------	-------------	---------	--------

## Pikante Polenta-Pizza G, (L), F

### **Zutaten für 4 Portionen:**

#### **Pizzaboden:**

150 g Polentagrieß (Maisgrieß)

500 ml Gemüsefond

Pfeffer, Salz, Muskat



#### **Pizzabelag:**

75 g Tomaten in Dosen/Tomatensoße

1 Paprika gelb (ca. 150 g)

150 g Zucchini oder Melanzani

1 kleine Tomate

1 TL Rapsöl zum Anbraten

1 Frühlingszwiebel oder ½ Stange Lauch (100g)

8 schwarze Oliven

150 g Mozzarella leicht (Pizzakäse leicht) (lactosearm)

Salz, Pfeffer, Petersilie

#### **Zubereitung:**

Gemüsefond aufkochen und den Polentagrieß zügig einrühren, würzen, 2-3 Minuten unter ständigem Rühren kochen, vom Herd nehmen, noch warm auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und überkühlen lassen.

Für den Belag Frühlingszwiebeln oder Lauch fein schneiden. Die Tomate halbieren, Kerne entfernen und würfelig schneiden. Paprika ebenfalls in kleine Würfel schneiden, Oliven halbieren. Zuerst die Tomatensoße, dann alle Zutaten sowie die Gewürze auf dem Polentaboden verteilen.

Für ca. 30 Minuten im Backrohr bei 180 °C backen (ohne Käse!), damit die Flüssigkeit verdampfen kann.

Zuletzt dünne Scheiben geschnittenen (geriebenen) Mozzarella darüberlegen und nochmals im Backrohr bei 180-200 °C für ca. 20 Minuten gratinieren.

#### **Nährwerte/Portion:**

313 kcal	12,4 g EW	14,4 g Fett	30 g KH	2,5 BE
----------	-----------	-------------	---------	--------

überarbeitete Auflage, erstellt im Februar 2022



## Spinatlaibchen mit Knoblauchsoße (G), (L), F

### **Zutaten für 4 Portionen (8 Laibchen)**

125 g Magertopfen (lactosearm)  
 200 g TK-Blattspinat oder frischen (blanchiert)  
 1 Ei  
 35 g (3 gehäufte EL) VK-Brösel (glutenfrei)  
 45 g (3 gehäufte EL) Haferflocken (glutenfrei)  
 Muskat, Kräutersalz, Pfeffer, Oregano, Majoran  
 30 g Schafkäse oder anderen, geriebenen Käse  
 Wasser oder Milch (lactosearm) nach Bedarf  
 1-2 EL Rapsöl



### **Knoblauchsoße:**

50 g Magertopfen (lactosearm)  
 50 g Sauerrahm (lactosearm)  
 200 g Joghurt 1 % (lactosearm)  
 1 Zehe Knoblauch,  
 Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, ...)

### **Zubereitung:**

Für die Laibchen alle Zutaten mit einer Gabel vermischen. Bei Verwendung von frischem Spinat ist ein Zusatz von Flüssigkeit nötig, sonst wird die Masse zu trocken: so viel Wasser oder Milch hinzufügen, dass die Masse zwar weich, aber nicht flüssig ist. Bei aufgetautem Tiefkühlspinat wird meist keine zusätzliche Flüssigkeit benötigt, da der Spinat schon feucht genug ist.

Laibchen formen und in der Pfanne in Rapsöl braten – auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech legen und bei 80 °C warm stellen.

Für die Soße Topfen mit Rahm und Joghurt mischen, würzen und eine fein gehackte, zerdrückte Knoblauchzehe sowie gehackte frische Kräuter unterrühren.

### **Nährwerte/Portion:**

233 kcal	15,3 g EW	10,6 g Fett	18 g KH	1,5 BE
----------	-----------	-------------	---------	--------

## Bärlauchlaibchen mit Kräutersoße (G), (L), H, F

### Zutaten für 4 Portionen (8 Laibchen)

125 g Magertopfen (lactosearm)  
200 g frischer Bärlauch (evtl. blanchiert)  
1 Ei  
35 g (3 gehäufte EL) VK-Brösel (glutenfrei)  
45 g (3 gehäufte EL) Haferflocken (glutenfrei)  
Muskat, Kräutersalz, Pfeffer, Oregano, Majoran  
30 g Schafkäse oder anderen, geriebenen Käse  
Wasser oder Milch (lactosearm) nach Bedarf  
1-2 EL Rapsöl zum Braten

### Kräutersoße:

50 g Magertopfen (lactosearm)  
50 g Sauerrahm (lactosearm)  
200 g Joghurt 1 % (lactosearm)  
Kräuter (Petersilie, Basilikum, ...)



### Zubereitung:

Bärlauch in feine Streifen schneiden evtl. kurz andünsten oder blanchieren. Für die Laibchen alle Zutaten mit einer Gabel vermischen. Bei Verwendung von frischem Bärlauch ist ein Zusatz von Flüssigkeit nötig, sonst wird die Masse zu trocken: so viel Wasser oder Milch hinzufügen, dass die Masse zwar weich, aber nicht flüssig ist. Laibchen formen und in der Pfanne in Rapsöl braten – auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech legen und bei 80 °C warm stellen. Für die Soße Topfen mit Rahm und Joghurt mischen, würzen und gehackte frische Kräuter unterrühren.

### Nährwerte/Portion:

233 kcal	15,3 g EW	10,6 g Fett	18 g KH	1,5 BE
----------	-----------	-------------	---------	--------

## Buchweizenlaibchen mit Kräutersoße (G), (L), F, H

### **Zutaten für 4 Portionen:**

120 g Buchweizen  
 240 ml Wasser  
 1,5 Eier  
 Je 125 g Zwiebel, Karotten, Zucchini, Zuckermais  
 100 g geriebener Käse 35 % F.i.T.  
 30 g VK-Semmelbrösel (glutenfrei)  
 1 Knoblauchzehe  
 Kräuter, Chili, Salz, Pfeffer  
 Rapsöl zum Anbraten

### **Kräutersoße:**

50 g Magertopfen (lactosearm)  
 50 g Sauerrahm (lactosearm)  
 200 g Joghurt 1 % (lactosearm)  
 1 Zehe Knoblauch  
 Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, ...)

### **Zubereitung:**

Zwiebel in wenig Öl anschwitzen, Buchweizen dazugeben, würzen und in der doppelten Menge Wasser für 20-25 min zugedeckt weich dünsten. Den gekochten Buchweizen mit den geraspelten Zucchini und Karotten mischen, kurz überkühlen lassen, den geriebenen Käse, die versprudelten Eier und den Zuckermais dazugeben und mit Brösel binden. Aus der Masse Laibchen formen (2-3 Laibchen pro Portion), diese noch in Brösel wenden, in Öl beidseitig kurz goldgelb anbraten und im Backrohr bei 160 °C ca.10-15 Minuten fertig garen.

Für die Kräutersoße Topfen, Sauerrahm und Joghurt verrühren, würzen und fein gehackte Kräuter dazugeben.

**Tipp:** gebratene Fenchelviertel oder gebratene Kürbisscheiben dazu servieren!

### **Nährwerte/Portion:**

395 kcal	19,6 g EW	16,3 g Fett	41,4 g KH	3 BE
----------	-----------	-------------	-----------	------



## Linsenlaibchen mit Joghurt-Paprika-Dip (G), (L), (H), (F)

### Zutaten für 4 Portionen à 3 Laibchen:

- 170 g Linsen roh
- 100 g Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 70 g VK-Semmelbrösel (glutenfrei)
- 55 g geriebener Käse (bei histaminarm: jungen Käse verwenden)
- 1 Ei
- 240 g Zucchini geraspelt
- Salz, Pfeffer, Petersiliengrün, Brösel zum Wälzen (glutenfrei)
- 1 EL Öl zum Anbraten



### Joghurt-Paprika-Dip:

- 240 ml Joghurt 1 % (lactosearm)
- 50 ml Sauerrahm (oder QimiQ) (lactosearm)
- 35 g Magertopfen (lactosearm)
- 80 g bunte Paprikawürfel (bei fruktosearm: nur gelb und grün)
- Salz, Paprikapulver, Knoblauch

### Zubereitung:

Linsen weichkochen, abtropfen lassen und mit kaltem Wasser abspülen. Die Hälfte der Linsen mit dem fein geschnittenen Zwiebeln und dem Knoblauch in der Küchenmaschine oder im Mixer kurz pürieren. Dann die restlichen Linsen, die Brösel, den Käse, die Eier und die Zucchini dazugeben und kurz durchmischen. Laibchen formen, in Brösel wälzen und in Öl in einer beschichteten Pfanne goldgelb anbraten und im Backrohr bei ca. 80-100 °C warm stellen.

Für den Dip alle Zutaten miteinander mischen und mit den Laibchen servieren.

### Nährwerte/Laibchen:

112 kcal	7,6 g EW	3,0 g Fett	13,2 g KH	1,0 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

## Kartoffel-Sauerkraut-Laibchen (G), (L), (H), F

### Zutaten für 4 Portionen:

400 g Sauerkraut (für histaminarm: Frischkraut)

500 g Kartoffeln

1,5 Eier

110 g Zwiebel (½)

50 g Vollkornmehl

30 ml Gemüsebrühe

30 g Rapsöl zum Anbraten

Petersilie, Salz, Kümmel gemahlen

### Knoblauchsoße:

50 g Magertopfen (lactosearm)

50 g Sauerrahm (lactosearm)

200 g Joghurt 1 % (lactosearm)

1 Zehe Knoblauch, Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, ...)



### Zubereitung:

Sauerkraut grob schneiden, mit den roh geschälten und grob geriebenen, ausgedrückten Kartoffeln, klein gehackten, gerösteten Zwiebeln sowie Eiern vermischen, würzen und mit Mehl binden.

8 Laibchen formen und in der Pfanne goldbraun braten. (ca. 120 g pro Laibchen) – evtl. noch im Backrohr bei 100 °C fertig braten.

Mit Joghurtdip servieren.

### Nährwerte/Stück:

324 kcal	12,6 g EW	14,6 g Fett	33,9 g KH	2 BE
----------	-----------	-------------	-----------	------

## Couscous-Gemüse (G), (L), (H), (F)

### Zutaten für 4 Portionen:

- 240 g Couscous (glutenfrei: Hirse)
- 10 g Rapsöl
- 400 ml Gemüsebrühe
- 100 g Karotten
- 50 g Zwiebel
- 40 g Rosinen (für fructosearm: weglassen)
- 100 g Paprikaschoten gelb/rot (für fructosearm: nur gelb)
- 100 g Zucchini
- 100 g Zuckermais
- 50 g Feta (lactosearm)
- ev. 1 EL Sojasoße (für histaminarm: weglassen)
- Thymian, Salz, Pfeffer, Petersiliengrün



### Zubereitung:

Zwiebel würfelig schneiden, leicht anschwitzen, Karotten und Paprika julienne (in Streifen) schneiden und anschwitzen. Pfanne vom Herd nehmen. Gemüsebrühe aufkochen lassen, dann Topf von der Hitze nehmen (darf nicht kochen), Couscous einrühren (mit Fleischgabel umrühren) und zugedeckt ca. 10 Minuten ausdämpfen lassen. Dann mit einem Bratenwender vorsichtig auflockern, angeröstetes Gemüse, Rosinen und Zucchiniestreifen dazugeben.

Vor dem Servieren nochmals mit etwas Sojasoße abschmecken, den würfelig geschnittenen Feta untermischen und mit Petersilie garniert servieren.

### Nährwerte/Portion:

286 kcal	8,1 g EW	12,7 g Fett	34,3 g KH	2,8 BE
----------	----------	-------------	-----------	--------

überarbeitete Auflage, erstellt im Februar 2022



## Couscous-Salat (G), L, (H), F

### Zutaten für 4 Portionen:

- 150 g Couscous (glutenfrei: Hirse)
- 200 ml Wasser
- 1 EL selbst zubereitete Suppenwürze (Rezept)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln oder Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Tomaten (histaminarm: durch Gurke ersetzen)
- ½ Bund glatte Petersilie
- ½ Bund Minze
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Essig (Balsamico weiß, Weißweinessig)
- Thymian, Salz, Pfeffer, Petersiliengrün oder Kresse
- Evtl. 100 g Feta und 60 g getrocknete Tomaten



### Zubereitung:

Couscous und Suppenwürze in eine Schüssel geben und mischen. 200 ml kochendes Wasser darüber gießen und 5 min zugedeckt ziehen lassen. Dann mit Gabel auflockern.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken und mit etwas Salz mit dem Messerrücken zerdrücken. Tomaten waschen und Stielansatz ausschneiden.

Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest hacken.

Couscous mit Frühlingszwiebeln, Tomatenwürfel, evtl. Fetawürfel und Kräutern mischen. Olivenöl und Essig unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt ca. 20 Minuten ziehen lassen. Mit den restlichen Kräutern oder Kresse garniert servieren.

### Nährwerte/Portion:

226 kcal	7,8 g EW	13,3 g Fett	18,2 g KH	1,5 BE
----------	----------	-------------	-----------	--------

## Teigwaren mit buntem Bohnenragout (G), L, F

### **Zutaten für 8 Personen:**

400 g rote Indianerbohnen

200 g Zwiebel

20 g (2 EL) Rapsöl

400 g passierte Tomaten

200 g Zucchini

30 g Tomatenmark

150 g Karotten

200 g gelber Paprika

1-2 Zehen Knoblauch

480 g Teigwaren (Vollkorn) (glutenfrei)

ev. 40 g geriebener Hartkäse (bei histaminarm: weglassen)



### **Gewürze/Kräuter/Aromen:**

Salz, Pfeffer ev. Chiliflocken, Basilikumblätter, Majoran, Bohnenkraut, Oregano

### **Zubereitung:**

Zwiebel fein schneiden, in Rapsöl anschwitzen; Zucchini, Karotten und Paprika in Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken und alles kurz in einer Pfanne (Wok) durchrösten. Tomatenmark und passierte Tomaten dazugeben, würzen und zuletzt die gut abgewaschenen Bohnen dazugeben und noch kurz aufkochen lassen.

Teigwaren in viel Salzwasser bissfest garen, mit Bohnenragout anrichten und mit Basilikumblättern und evtl. geriebenem Hartkäse garnieren.

### **Nährwerte/Portion:**

298 kcal	14,4 g EW	5,7 g Fett	46 g KH	3,5 BE
----------	-----------	------------	---------	--------

## Spinat-Palatschinken (G), (L), F

### **Palatschinkenteig für 8 Stück = 4 Portionen:**

110 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl (glutenfrei)

110 Weizenmehl glatt (glutenfrei)

1 TL Salz

300 ml Milch oder Milch-Mineralwasser-Gemisch 1:1 (lactosearm)

2 Eier

3 EL Öl zum Ausbacken

### **Fülle:**

200 g Landfrischkäse (lactosearm)

360 g Blattspinat

1 EL Öl

1 kleine Zwiebel (70 g)

1 Zehe Knoblauch

90 g Feta (lactosearm)

### **Guss:**

200 ml Milch (lactosearm)

1 Ei

1 Prise Salz

60 g Käse 35 % F.i.T. (z.B. Holländer) zum Überbacken

### **Zubereitung:**

Mehl mit Milch, Eiern und Salz gut verrühren, mind. 20 Minuten quellen lassen, dann 8 Stück Palatschinken in wenig Öl ausbacken. Für die Fülle Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anrösten. Den Spinat dazugeben und kurz mitdünsten. Knoblauch dazugeben, danach Landfrischkäse und Feta untermischen.

Die Fülle auf den Palatschinken verteilen, einrollen, in eine Auflaufform schichten ca. 15 Minuten trocken braten und dann den Guss darüber geben. Mit dem Käse bestreuen.

Im Rohr bei ca. 170 °C weitere 20-25 min überbacken.

### **Nährwerte pro Portion:**

557 kcal	34,7 g EW	25,4 g Fett	45,8 g KH	3,5 BE
----------	-----------	-------------	-----------	--------



## Apfelrotkraut G, L, (H)

### Zutaten für 4 Portionen:

600 g Rotkraut  
120 g Zwiebel  
15 g Rapsöl  
200 g Äpfel  
80 ml Orangensaft  
40 ml Balsamico/Rotweinessig (bei histaminarm durch Apfelessig ersetzen)  
ca. 100-150 ml Wasser  
1 TL Salz, 1 Lorbeerblatt, 1 Zimtrinde, 2 Nelken ganz  
ev. 1 TL Preiselbeerkompott  
bei Bedarf: 1 TL Stärkemehl zum Binden.



### Zubereitung:

Zwiebel würfelig schneiden, leicht anschwitzen, fein geschnittenes Rotkraut und würfelig geschnittene Äpfel begeben, mit Orangensaft, Essig und Wasser aufgießen, würzen und zugedeckt ca. ½ Stunde weich dünsten und dann noch ½ Stunde offen die Flüssigkeit verdunsten lassen (kann noch bissfest sein). Bei Bedarf kann man das Rotkraut mit in Wasser aufgelöster Stärke etwas binden.  
Vor dem Anrichten nochmals abschmecken, ev. Preiselbeerkompott dazugeben und servieren.

### Nährwerte/Portion:

151 Kcal	2,8 g EW	7,6 g Fett	17 g KH	1 BE
----------	----------	------------	---------	------

## Kürbisgemüse (G), (L), H, F

### Zutaten für 8 Portionen:

1 kg gelb/orangefärbiger Kürbis (Butternuss, Muskat, ...)

30 g Mehl (glutenfrei)

15 g Butter

ca. 300 ml Gemüsebrühe

80 ml Kaffeeobers oder QimiQ (lactosearm)

Salz, Muskat, Pfeffer gemahlen



### Zubereitung:

Kürbis schälen, in Streifen schneiden oder ganz grob raspeln.

Aus Butter und Mehl eine Einmach zubereiten, mit kalter Gemüsebrühe aufgießen, 10 Minuten köcheln lassen, Kürbis dazugeben und für weitere 10-15 Minuten weich dünsten (vorsichtig umrühren, damit nichts anbrennt!).

Vor dem Anrichten würzen und mit Obers/QimiQ verfeinern.

### Nährwerte/Portion:

82 Kcal	2,3 g EW	3,9 g Fett	9,2 g KH	0,5 BE
---------	----------	------------	----------	--------

## Bärlauch-Crespelle (G), (L), H, F

### Zutaten für 6 Stück:

1 Ei  
140 ml Vollmilch (lactosearm)  
ca. 140 ml Mineralwasser  
75 g Vollkornmehl (Dinkel, Weizen) (glutenfrei)  
80 g Weizenmehl glatt (glutenfrei)  
Salz  
10g (1 EL) Öl zum Ausbacken



240 g Bärlauch  
100 g Zwiebel  
10 g (1 EL) Öl  
125 g QimiQ oder Frischkäse (lactosearm)  
60 g Käse max. 35 % F.i.T. zum Überbacken  
Salz, Pfeffer, Knoblauch



### Zubereitung:

Milch, Wasser und Eier versprudeln; Mehl und eine Prise Salz in eine Rührschüssel geben, dann den Teig von dick auf dünn rühren, (immer wieder etwas von dem Milch-Wasser-Gemisch dazu rühren) bis ein glatter Teig daraus wird, ca. 15 Minuten quellen lassen und dann mit wenig Öl Palatschinken in einer beschichteten Pfanne backen.

Zwiebel fein hacken, in Öl anschwitzen, den gewaschenen und in feine Streifen geschnitten Bärlauch kurz mitdünsten, würzen und überkühlen lassen. Mit QimiQ oder Frischkäse binden und auf der halben Palatschinke verteilen, zu einem Viertel zusammenschlagen oder einrollen. Mit Käse bestreut für 10 - 15 Minuten bei 200 ° C im Rohr überbacken.

### Nährwerte/Stück:

220 kcal	9,2 g EW	11,4 g Fett	19,8 g KH	1,5 BE
----------	----------	-------------	-----------	--------

## Gemischter Salat der Saison G, L, (H), F

### Zutaten für 8 Portionen:

1–2 Häüpel Salat  
100g Vogerlsalat/Spinat  
1 Kohlrabi oder 1 Salatgurke  
1 Bund Radieschen  
Schnittlauch, Kräuter der Saison  
Essbare Blüten (Gänseblümchen, Veilchen,  
Löwenzahnblätter und -blüten)



### Marinade:

80 ml Balsamicoessig (bei histaminarm: Essenz verwenden)  
60 ml Wasser  
20 ml Olivenöl  
100 g Zwiebel  
Salz, Pfeffer, Petersiliengrün

### Zubereitung:

Für die Marinade Essig, Öl, Petersiliengrün und Zwiebel gut vermischen, würzen mit dem Mixstab pürieren.

### Nährwerte/Portion:

76 kcal	2,6 g EW	5,4 g Fett	3,6 g KH	0 BE
---------	----------	------------	----------	------

## Kartoffel-Pastinaken-Püree (Beilage) (G), (L), H, F

### **Zutaten:**

400 g Pastinaken

400 g Kartoffeln

ca. 200 ml Milch (lactosearm)

Salz, Pfeffer, Kümmel gemahlen

1 EL Öl

1 kleine Zwiebel (100 g)

ev. etwas Mehl (glutenfrei), rotes Paprikapulver



### **Zubereitung:**

Pastinaken waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden, in leicht gesalzenem Wasser kochen, bis sie gar sind. Getrennt davon Kartoffeln schälen, klein schneiden und ebenfalls kochen.

Kartoffeln abseihen, durch die die Kartoffelpresse pressen (ebenso mit den Pastinaken verfahren) und mit der warmen Milch verrühren (Mixer oder Schneebesen).

Mit Salz, Pfeffer und ev. gemahlenem Kümmel abschmecken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel in dünne Ringe schneiden, in etwas Mehl/Paprikapulver-Gemisch tauchen und im heißen Öl knusprig braten. Das Püree mit den Zwiebelringen garniert servieren.

### **Nährwerte/Portion:**

152 kcal	5,2 g EW	4,8 g Fett	20,8 g KH	1,5 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

## Polentanocken (Beilage) (G), L, H, F

### **Zutaten für 4 Portionen:**

110 g Polenta fein

110 g Mehl griffig (glutenfrei)

100 ml Wasser

1 Ei

Salz, Muskat



### **Zubereitung:**

Für die Polentanocken alle Zutaten zu einem zähflüssigen Teig verrühren und für mind. 20 Minuten rasten lassen.

In einem großen Topf Wasser mit 1 TL Salz zum Kochen bringen. Mit dem Messerrücken Nockerl über ein Brett ins kochende Salzwasser streifen – kochen lassen bis sie aufschwimmen, abseihen, kurz mit Wasser abspülen und mit gehackter Petersilie servieren.

### **Nährwerte/Portion:**

211 kcal	7 g EW	2,3 g Fett	39,9 g KH	3 BE
----------	--------	------------	-----------	------

## Hummus G, (L), F, (H)

### Zutaten für 4 Portionen:

100 g Kichererbsen getrocknet (oder 300 g Dose)  
2 EL Olivenöl  
½ TL Salz  
1 Spitzer Zitronensaft



**Gewürze:** Pfeffer, Kardamom, Kreuzkümmel, Chili, Knoblauch, evtl. Curry oder Curcuma  
Evtl. 1-2 EL Creme fraiche/Rahm/Joghurt (lactosearm) oder 2 EL Topfen (lactosearm)

**Garnitur:** Tomaten, getrocknete Tomaten (für histaminarm: weglassen), Paprikastücke,  
Petersilie zum Garnieren  
Gerösteter Sesam oder 1 EL Tahini (Sesampaste)

### Zubereitung:

Kichererbsen über Nacht einweichen, in der 10-fache Menge Wasser für ca. 1 Stunde kochen, abseihen, würzen noch warm mit Olivenöl (und Sesam) pürieren (Stabmixer oder Pürierstab) und mit Creme fraiche/Rahm/Topfen verrühren – würzig pikant abschmecken.  
Mit Brot/Gebäck und Gemüse servieren.

### Nährwerte/Portion:

140 kcal	4,9g EW	7,4 g Fett	13,1 g KH	1 BE
----------	---------	------------	-----------	------

## Ofenkartoffeln mit Dip G, (L), H, F

### **Zutaten:**

4 große Kartoffeln à ca. 180 g, Sorte mehlig

### **Dipp:**

160 ml Joghurt 1 % (lactosearm)

100 g Topfen mager (lactosearm)

Knoblauch, Salz, Kräuter



### **Zubereitung:**

Kartoffeln gut waschen, mit der Schale in wenig Wasser (Dämpfer) 30-40 Minuten weich dämpfen und abseihen (ausdampfen lassen).

Der Länge nach einschneiden und mit Dip füllen.

### **Dip:**

Für den Dip das Joghurt mit dem Topfen mischen; Kräuter der Saison fein hacken, zum Dip mischen und mit Knoblauch und Salz abschmecken

### **Nährwerte/Portion:**

171 kcal	10,7 g EW	0,3 g Fett	29,3 g KH	2,4 BE
----------	-----------	------------	-----------	--------

## Serviettenrolle (G), (L), H, F

### Zutaten für 4 Personen

1,5 Eier (oder 2 kleine)  
70 g Karotten  
160 g VK Semmeln/Altbackenes VK-Weckerl (glutenfreies Knödelbrot)  
1EL Mehl  
120 ml Milch-Wasser-Gemisch (1:1) (lactosearm)  
100 g Lauch oder Zwiebel  
1 TL Öl  
Salz, Pfeffer, Majoran, Petersilie



### Zubereitung:

Altbackene Semmeln (Vollkorn-Weckerl) würfelig schneiden in Wasser/Milch einweichen, Eier trennen, Dotter zur Semmelmasse geben, würzen und fein geraffelte Karotten zugeben. Alles gut miteinander mischen und den feiwürfelig geschnittenen und in Öl leicht angeschwitzten Lauch/Zwiebel unterrühren sowie das Mehl und fein gehacktes Petersiliengrün unterrühren. Zuletzt geschlagenen Eischnee unterheben. (Alternativ können auch ganze Eier genommen und kein Schnee geschlagen werden)

3 gleich lange, ca. 6 cm dicke Rollen formen. Diese in Frischhaltefolie oder ein sauberes Geschirrtuch gut einwickeln (evtl. mit Spagat abbinden) und ins leicht köchelnde Wasser für mind. ½-¾ Stunde ziehen lassen. (Frischhaltefolie mehrmals einstecken mit Fleischgabel!)

Dann aus der Folie (Geschirrtuch) wickeln und ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und anrichten.

TIPP: kann sehr gut (auch ungekocht) tiefgekühlt oder für den nächsten Tag vorbereitet werden.

### Nährwerte/Portion:

173 kcal	7,8 g EW	4,5 g Fett	24,8 g KH	2 BE
----------	----------	------------	-----------	------

## Gemüsespaghetti (G), (L), (H), F

### Zutaten für 4 Portionen:

240 g Vollkorn Teigwaren (glutenfrei)

10 g Rapsöl

100 g Zwiebel

1 Zehe Knoblauch

400-500 g frisches Gemüse (Paprika, Zucchini, Spinat, Brokkoli, Karotten, ...)

50 g Parmesan (bei histaminarm weglassen)

Salz, Pfeffer, Petersiliengrün, Chili, Curcuma oder Currypulver, evtl. 1 TL Essig  
evtl. 20 g Kaffeeobers (lactosearm oder weglassen)



### Zubereitung:

Teigwaren bissfest in Salzwasser kochen und abschrecken.

Zwiebel würfelig schneiden, leicht anschwitzen, Gemüse julienne (in Streifen) schneiden, kurz anschwitzen, würzen und von der Hitze nehmen; Curcuma/Currypulver dazu geben, mit Essig ablöschen und Obers (Eiswürfel TK) dazu geben.

Vor dem Servieren Gemüse und Nudeln mischen, gehackte Petersilie untermischen und mit geriebenen Parmesan garnieren.

**Alternative:** 150 g klein geschnittenes Hühnerfilet würzen, kurz anrösten und mit Gemüse fertig braten.

### Nährwerte/Portion:

309 kcal	17,6 g EW	7,6 g Fett	41,6 g KH	3,0 BE
----------	-----------	------------	-----------	--------

## Leinölkartoffeln G, (L), H, F

### **Zutaten für 4 Personen:**

500 g Kartoffeln

75 g Milch ev. etwas Schlagobers, Sauerrahm (lactosearm)

Ca. 20 g (2 EL) Leinöl



**Gewürze:** Salz, Pfeffer, Kümmel, frische Kräuter, ev. Leinsamen

### **Zubereitung:**

Die Kartoffeln in der Schale kochen, schälen und blättrig schneiden. Milch in einem Topf leicht erwärmen. Die Kartoffeln dazugeben, umrühren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Gerne kann man auch Gewürze wie Kümmel verwenden.

Danach wird Leinöl je nach Belieben dazugegeben und mit den Kartoffeln durchmischt.

Beim Anrichten mit Leinsamen und eventuell frischen Kräutern bestreuen.

Leinölkartoffeln gibt es in vielen köstlichen Varianten: Probieren kann man's auch mal mit Sauerrahm, der in die Kartoffeln eingerührt wird oder einer feingehackten Zwiebel. Die Zwiebel kann auch in der Milch gedünstet werden.

Leinölkartoffeln können sowohl als Vorspeise (angerichtet auf Blattsalaten), Hauptspeise oder als Beilage zu Fleisch- oder Fischgerichten gegessen werden.

**TIPP:** Leinöl ist sehr vielseitig verwendbar. Probieren Sie auch einmal Kartoffelpüree mit Leinöl, Aufstriche wie den „Erdäpfel-Kas“ oder den „Topfen-Kas“ mit Leinöl, oder verfeinern Sie Ihre Suppe mit einem Schuss Leinöl.

### **Nährwerte/Portion:**

142 kcal	3,1 g EW	5,8 g Fett	18,7 g KH	1,5 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

## Falafel mit Joghurtsoße (G), (L), F, H

### **Zutaten für 24 Bällchen/8 Portionen:**

300 g getrocknete Kichererbsen  
 1 große Zwiebel (250 g) fein geschnitten  
 3-4 Knoblauchzehen (nach Geschmack auch mehr)  
 Frisches Petersilien- und Koriandergrün gehackt  
 Kreuzkümmel gemahlen, Saft einer halben Zitrone  
 3-4 EL Rapsöl zum Braten



### **Joghurtsoße:**

400 g Joghurt 1 % (lactosearm)  
 2-4 Knoblauchzehen  
 1-2 EL Tahini (= Sesampaste)  
 Zitronensaft, ev. Minze, Salz

### **Zubereitung:**

Getrockneten Kichererbsen über Nacht mit doppelt so viel Wasser einweichen. Das Wasser mehrfach wechseln und am Schluss weggießen. Bei vorgekochten Kichererbsen aus der Dose, kann es passieren, dass die Konsistenz der Falafelmasse zu viel Feuchtigkeit enthält – notfalls mit ein paar Esslöffel Mehl binden.

Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Die ungekochten Kichererbsen mit dem Stabmixer oder der Moulinette sehr fein pürieren. Knoblauch und Zwiebel dazugeben und mit Petersiliengrün und Zitronensaft nochmal fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.

Aus der Masse Bällchen formen. In einer Pfanne Öl erhitzen und diese dann goldbraun backen. Im Ofen bei 150 °C für 8-15 Minuten fertig garen.

Für die Joghurtsauce Knoblauch schälen und fein hacken und mit den restlichen Zutaten vermengen.

**TIPP: Tahini = Sesampaste selbst gemacht:** 200 g Sesam trocken in einer Pfanne rösten. Kurz auskühlen lassen. Dann den Sesam mit (90 g Weizenmehl (glutenfrei)), 1 EL Salz und 125 ml Olivenöl (oder auch mehr, je nach Konsistenz) vermengen und ganz fein pürieren.

### **Nährwerte/Portion:**

212 kcal	10,2 g EW	8,1 g Fett	23,6 g KH	0 BE
----------	-----------	------------	-----------	------

## Einkorn-Risotto mit gebratenem Gemüse L, H, F

### **Zutaten für 4 Personen:**

100 g Zwiebel (1 kleine)  
1 EL Butter oder Olivenöl  
300 g Einkornreis  
0,8-1l Gemüsebrühe oder Wasser  
20 ml Kaffeeobers/Schlagobers (lactosearm)  
40 g Parmesan frisch gerieben (bei histaminarm  
weglassen)

### **Gewürze/Kräuter/Aromen:**

Salz, Muskat, evtl. Chilipulver, Petersiliengrün  
Evtl. 1 Kardamomkapsel (mitkochen)  
400 g Gemüse zum Anbraten (Kürbis, Wurzelgemüse, Paprikaschoten, Zucchini, Kohlrabi...)  
10 g Öl, Salz, Pfeffer, evtl. Gewürzmischung „Magic Dust“



### **Zubereitung:**

Zwiebel schälen, klein schneiden und in Butter oder Olivenöl glasig andünsten. Einkornreis hinzufügen und anschwitzen.

Mit der Hälfte des Wassers oder Brühe aufgießen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen, nach und nach die restliche Flüssigkeit (und die Kardamomkapsel) begeben (Kochzeit mind. 20 Minuten, evtl. noch 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, bis die Kochflüssigkeit vollständig aufgesaugt ist).

Vor dem Anrichten Obers und geriebenen Parmesan unterrühren und nochmals abschmecken.

Gemüse bei Bedarf schälen in Streifen schneiden oder würfeln, in Öl kurz anbraten und würzen. Bei 180-200 °C im Backrohr fertig garen (15 min) und mit dem Risotto servieren.

TIPP: Obers in Eiswürfel-Behälter einfrieren, so kann man kleine Portionen gut dosiert für Soßen, Suppen und Risotto verwenden.

### **Nährwerte/Portion:**

415 kcal	16 g EW	14 g Fett	55 g KH	4 BE
----------	---------	-----------	---------	------





# REZEPTE MIT FLEISCH

## Quiche (G), (L), H, F

### Zutaten für 8 Portionen:

220 g VK-Dinkelmehl (glutenfrei)  
100 g Magertopfen (lactosearm)  
50 g Butter  
½ Ei, Salz

### Fülle:

200 g Zwiebel  
100 g Schinken  
200 g Lauch, fein geschnitten oder Brokkoli  
250 g Sauerrahm oder QimiQ Soßenbasis (lactosearm)  
250 ml Milch (lactosearm)  
3 Eier  
100 g Käse 35 % F.i.T.  
Salz, Pfeffer, Oregano, Curcuma



### Zubereitung:

Für den Boden alle Zutaten zu einem Teig verkneten. In Folie wickeln und im Kühlschrank etwa 30 Minuten rasten lassen. Den Backofen auf 160 °C Ober- Unterhitze vorheizen. Teig rund ausrollen, in die vorbereitete Tortenform legen und einen etwa 3 cm hohen Rand hochziehen – mit einer Gabel anstechen und 5 Minuten blind backen.

Für die Füllung Zwiebeln und Schinken in einer beschichteten Pfanne anbraten, vom Herd nehmen, Lauch (Brokkoli) dazu mischen und nochmals kurz mitbraten.

QimiQ oder Rahm, Eier und Käse untermischen und die Masse in die Form füllen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 30 - 40 Minuten bei 200 °C backen und vor dem Servieren 10 - 20 Minuten auskühlen lassen (lässt sich dann besser schneiden).

### Nährwerte/Portion:

380 kcal	16,2 g EW	23,9 g Fett	24,9 g KH	2 BE
----------	-----------	-------------	-----------	------

## Pizza L, F

### Zutaten für 1 Blech = 4 Portionen:

#### Teig:

150 g Weizenmehl

150 g Vollkornmehl

10 g frische Germ oder ½ Pkg. Trockengerm

1 TL Olivenöl

1 TL Salz

1/4 l Wasser



#### Belag:

350 g Gemüse (Paprika, Lauch, Tomaten, Artischocken, Mais, Champignons, Oliven ...)

100 g passierte Tomaten

150 g Käse (bis 35 % F.i.T.) oder 200 g Mozzarella

100 g Schinken **oder**

Dose Thunfisch naturell (75 g Abtropfgewicht)



#### Gewürze/Kräuter/Aromen:

Oregano, Pizzagewürz, Knoblauch

#### Zubereitung:

Für den Teig alle Zutaten vermengen, durchkneten und mind. ½ Stunde warm gehen lassen. Den Pizzateig ausrollen, mit den passierten Tomaten bestreichen und mit Oregano, Knoblauch und ev. etwas Salz würzen. Die Pizza entweder mit Schinken oder mit Thunfisch belegen, mit Käse bestreuen und bei 180-200 °C ca. 20-30 Minuten backen.

TIPP: gleich die doppelte Menge an Zutaten für den Teig nehmen (1 Pkg. Trockengerm) und dann aus dem restlichen Teig Pizzabrot/Pizzastangen machen (mit Knoblauchöl bestreichen) bzw. den ausgerollten Teig auf Backpapier legen und einfrieren. Mit Knoblauchöl bestreichen.

#### Nährwerte/Portion:

422 kcal	24 g EW	10 g Fett	58 g KH	4,5 BE
----------	---------	-----------	---------	--------

## Fleischlaibchen auf tomatisiertem Gemüse mit Kartoffeln (G), L, (H), F

### Zutaten für 4 Portionen = 12 kleine Laibchen:

- 400 g mageres Faschiertes (gemischt)
- 1 kleine Zwiebel, 1-2 Knoblauchzehen
- 1TL Rapsöl
- 50 g Haferflocken (glutenfrei)
- 50 ml warmes Wasser zum Einweichen
- 80 g Zucchini oder Karotten fein gewürfelt
- 2-3 EL Semmelbrösel (glutenfrei) (zum Wenden und evtl. zum Binden)
- 1 Ei
- 1 EL Rapsöl zum Herausbacken
- Salz, Pfeffer, Majoran, evtl. Chili
- 400 g Kartoffeln, 400 g Gemüse nach Saison (Karotten, Kohlrabi, Zucchini, Brokkoli, ...)
- 1TL Öl, 1 EL Tomatenmark (bei histaminarm weglassen), etwas Suppe, Oregano



### Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit Rapsöl goldgelb rösten. Das Gemüse fein raspeln bzw. schneiden, kurz mitrösten und überkühlen lassen. Die Haferflocken in warmen Wasser einweichen.

Gemüse-Zwiebelmasse, Haferflocken und Faschiertes vermengen. Gewürze und Eier zugeben und die Brösel je nach nötiger Bindung unterrühren.

Aus der Masse Laibchen formen, in Brösel wenden, in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze kurz anbraten und bei 150 °C im Backrohr fertig garen.

Gemüse der Saison klein schneiden, evtl. vorkochen (Fisolen) und bissfest garen. Alles kurz anrösten, Tomatenmark begeben, evtl. mit wenig Suppe aufgießen und abschmecken.

Die Laibchen auf Gemüse anrichten und mit gekochten Salzkartoffeln servieren.

TIPP: Statt Haferflocken können auch 100 g Magertopfen oder gekochte Linsen zum Binden verwendet werden.

### Nährwerte/Portion:

400 kcal	28,5 g EW	16,1 g Fett	34,1g KH	2,5 BE
----------	-----------	-------------	----------	--------

## Fleischlaibchen auf Blattsalat mit gebratenem Gemüse (G), L, F, H

### Zutaten für 4 Portionen = 12 kleine Laibchen:

- 400 g mageres Faschiertes (gemischt)
- 1 kleine Zwiebel, 1-2 Knoblauchzehen
- 1 TL Rapsöl
- 50 g Haferflocken (glutenfrei)
- 50 ml warmes Wasser Einweichen
- 80 g Zucchini oder Karotten fein gewürfelt
- 2-3 EL Semmelbrösel (glutenfrei) (zum Wenden und evtl. zum Binden)
- 1 Ei
- 1 EL Rapsöl zum Herausbacken
- Salz, Pfeffer, Majoran, evtl. Chili
- 400 g Gemüse nach Saison (Karotten, Kohlrabi, Zucchini, Brokkoli, Frühlingszwiebel, ...)
- 1TL Öl, etwas Suppe, Oregano
- 1 Stück Eichblatt oder Friseesalat, Essigmarinade, 1 EL Olivenöl



### Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit Rapsöl goldgelb rösten. Das Gemüse fein raspeln bzw. schneiden, kurz mitrösten und danach überkühlen lassen. Die Haferflocken in warmem Wasser einweichen.

Gemüse-Zwiebelmasse, Haferflocken und Faschiertes vermengen. Gewürze und Eier zugeben und die Brösel je nach nötiger Bindung unterrühren.

Aus der Masse Laibchen formen, in Brösel wenden und in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze kurz anbraten und bei 150 °C im Backrohr fertig garen.

Gemüse der Saison klein schneiden, in wenig Öl kurz anrösten, mit Suppe aufgießen, kurz dünsten lassen und zuletzt abschmecken.

Die Laibchen auf mariniertem Blattsalat und dem gebratenen Gemüse anrichten

### Nährwerte/Portion:

349 kcal	27,2 g EW	17,4 g Fett	20 g KH	1 BE
----------	-----------	-------------	---------	------

## Hähnchen in Paprikagemüse mit Reis G, L, (H), F

### Zutaten für 4 Portionen:

4 Hühnerkeulen oder Brüste mit Haut à 150 g oder 1 kleines ganzes Hähnchen  
2 Zwiebeln  
3 Paprika (gelb, rot) (bei fructosearm: nur gelb)  
5 Tomaten (500 g) (bei histaminarm: weglassen und mehr Paprika verwenden)  
Evtl. 1 gestrichener EL Maisstärke  
400 g Naturreis roh

### Gewürze/Kräuter/Aromen:

Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Petersilie, Schnittlauch



### Zubereitung:

Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und glasig dünsten. Paprikaschoten putzen und in Streifen schneiden. Tomaten klein würfeln und gemeinsam mit dem Paprika zu den Zwiebeln geben und anschließend in eine Auflaufform geben. Hühnerkeulen (Hähnchen geviertelt) waschen, abtupfen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Hühnerteile auf das Gemüse legen, falls notwendig noch 1/8 l Wasser zugießen und zugedeckt ca. 40 Minuten im Rohr schmoren lassen, anschließend offen noch ca. 20 Minuten bräunen (Grillfunktion).

Den Reis waschen, mit doppelt so viel Wasser kochen bis die Flüssigkeit aufgenommen wurde und salzen.

Wenn das Hähnchen fertig ist, auf einen Bratrost (Deckel der Auflaufform) legen, bei Bedarf das Gemüse mit in etwas kaltem Wasser angerührter Stärke binden. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und klein gehackte Petersilie dazu geben. Anrichten und mit Schnittlauch oder Kräutern garnieren.

### Nährwerte/Portion:

504 kcal	37 g EW	16 g Fett	51 g KH	4 BE
----------	---------	-----------	---------	------

## Pute süß-sauer mit Currysauce und Dinkelreis (G), L, H,

### Zutaten:

4 Putenschnitzel à 100-120 g  
1 EL Sonnenblumenöl

### Currysauce:

1 Zwiebel  
40 g Ananasstücke  
20 g Banane  
40 g Apfel  
50 g Pfirsich  
2 EL Ananassaft  
2 EL Pfirsichsaft  
60 ml Gemüsesuppe  
60 ml Milch (lactosearm)  
etwas Maizena zum Binden (1 TL)



### Beilagen:

140 g Vollkornreis  
60 g Dinkel (glutenfrei: nur VK Reis verwenden)

### Gewürze/Kräuter/Aromen:

Salz, Pfeffer, Curry, Chili

### Zubereitung:

Die Putenschnitzel leicht salzen, pfeffern und in etwas heißem Sonnenblumenöl beidseitig anbraten.

Fleisch beiseite geben und warm stellen. Im Bratenrückstand die fein gehackte Zwiebel goldbraun anrösten und die würfelig geschnittenen Ananas-, Apfel-, Bananen- und Pfirsichstücke kurz mitrösten und mit dem Fruchtsaft aufgießen.

Gemüsesuppe und Milch mit Maizena glattrühren, dazugeben und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Für die Beilage Reis und Dinkel getrennt in doppelter Menge Wasser dünsten. Zum Abschluss eventuell etwas salzen. Dinkel und Reis vermengen.

Die Putenschnitzel mit Sauce und Dinkelreis anrichten.

### Nährwerte/Portion:

396 kcal	35 g EW	4 g Fett	53 g KH	5 BE
----------	---------	----------	---------	------

## Hühnerfilet auf Curry-Ananas-Gemüse mit Basmatireis (G), L, (H)

### Zutaten für 4 Personen:

400 g Hühnerfilet

1 EL Mehl oder Stärke (glutenfrei)

1-2 EL Currypulver

1 EL Erdnussöl/Rapsöl zum Anbraten

1 kl. Dose Ananasstücke ca. 400 ml mit Saft

300 g Paprikaschoten rot (4 Stk)

250 g Zwiebeln (2-3 Stück)

100 ml Kokosmilch

1 Knoblauchzehe

100 ml Gemüsesuppe

Evt.1 TL Maizena zum Binden

200 g Basmatireis

Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Sojasauce (süß) (glutenfrei), evtl. Chili oder Chilisoße, evtl. 3 EL Weißwein (bei histaminarm: weglassen)

### Zubereitung:

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, salzen und den Basmatireis 12 Minuten darin kochen lassen, dann abseihen und kurz ausdampfen lassen. (Oder in der doppelten Mengen Wasser dünsten). Die Hühnerfilets in Streifen schneiden, leicht salzen und pfeffern, in Mehl wenden und in Öl anbraten. Anschließend im Backrohr bei 70 °C warmhalten.

Für das Gemüsecurry den Paprika in Rauten und die Zwiebel in breite Ringe schneiden. Im Wok in etwas Öl anrösten und die Ananaswürfel begeben. Wokpfanne von der Hitze nehmen und Currypulver dazu geben, kurz durchmischen und mit Weißwein und Ananassaft aus der Dose ablöschen. Mit Suppe und Kokosmilch aufgießen, ev. noch mit Maizena (Rest vom Wenden des Fleisches) binden und mit Sojasauce bzw. Chilisoße abschmecken. Das Gemüsecurry mit den Hühnerfiletstreifen mischen (oder darauf anrichten) und mit Reis servieren.

### Nährwerte/Portion:

452 kcal	26,9 g EW	5,2 g Fett	71,8 g KH	5 BE
----------	-----------	------------	-----------	------



## Putenspieß mit Letscho und Naturreis G, L, F

### **Zutaten:**

480 g Putenfleisch (Brust)

### **Letscho:**

100 g Zwiebel

120 g Paprikaschoten (gelb, grün)

120 g Zucchini

2 Tomaten

20 g Tomatenmark

etwas Gemüsesuppe

240 g Naturreis roh

### **Gewürze/Kräuter/Aromen:**

Salz, Pfeffer, Knoblauch, Oregano

### **Zubereitung:**

Putenfleisch in große Würfel schneiden, mit Salz und etwas Pfeffer würzen und auf einen Spieß stecken. Den Spieß auf allen Seiten anbraten.

Für das Letscho das Gemüse waschen und schneiden. Zwiebel schneiden und in etwas Öl anrösten, das restliche Gemüse dazugeben und kurz anrösten. Mit der Suppe aufgießen, Tomatenmark dazugeben und würzen.

Reis mit der doppelten Menge Wasser kochen (Naturreis erst nach dem Garen salzen!) und zum Spieß servieren.



### **Nährwerte/Portion:**

388 kcal	35 g EW	5 g Fett	49 g KH	4 BE
----------	---------	----------	---------	------

## Souvlaki-Spieße G, L, H, (F)

### **Zutaten für 4 Portionen:**

400 g Hühnerbrust

1 kleine Zwiebel (à 150 g)

½ Paprikaschote grün (ca. 90g)

½ Paprikaschote rot (ca. 90 g) (für fructosearm:  
gelben Paprika verwenden)

2 EL Öl

1-2 EL Zitronensaft



### **Gewürze, Kräuter, Aromen:**

Knoblauch, Salz, Pfeffer, Oregano

### **Zubereitung:**

Das Hühnerfleisch in 3 cm große, quadratische Stücke schneiden.

Die Zwiebeln und die Paprikaschoten grob schneiden (damit diese aufgespießt werden können) und Fleisch geben.

Knoblauch pressen, Gewürze, Zitronensaft und Olivenöl dazu geben und gut durchmischen.

Die Zutaten auf Spieße auffädeln und eine halbe Stunde zugedeckt ziehen lassen.

Die Spieße in der Pfanne scharf anbraten und im Backrohr bei 120 °C ca. 15 Minuten fertig garen.

**Als Beilage passen Pita-Brot und Tsatsiki**

### **Nährwerte/Portion:**

213 kcal	24,8 g EW	11,1 g Fett	3,2 g KH	0 BE
----------	-----------	-------------	----------	------

## Hühnerbrüstchen mit Topfen-Gemüsekruste und Erbsenreis (G), (L), H, F

### Zutaten für 4 Portionen:

400 g Hühnerbrustfilets (4 kleine Filets)

180 g Magertopfen (lactosearm)

20 g geriebener Käse

20 g Grieß (glutenfrei: Polenta)

1 Ei

80 g Karotten

80 g Lauch

2 EL Rapsöl

200 g Reis (Naturreis)

80 g Erbsen

### Gewürze/Kräuter/Aromen:

Salz, Pfeffer, frische Kräuter, evtl. 80 g Mangoldblätter als Unterlage

### Zubereitung:

Hühnerbrustfilets würzen und in Rapsöl anbraten, auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes und evtl. mit Mangoldblättern belegtes Backblech legen.

Karotten reiben und Lauch in feine Streifen schneiden und in der Pfanne durchrösten, überkühlen lassen.

Topfen, geriebenen Käse, Ei, Grieß, das überkühlte Gemüse und Gewürze verrühren.

Hühnerfilets mit der Masse bestreichen und im Rohr 20-25 Min bei 180 °C überbacken.

Reis in der doppelten Mengen Wasser zugedeckt weichdünsten. (Naturreis erst nach dem Garen salzen!). Wenn der Reis fertig ist, die Erbsen unter den Reis mischen und nochmals kurz mitdünsten lassen.

### Nährwerte/Portion:

452 kcal	40,9 g EW	10,4 g Fett	47,3 g KH	3,9 BE
----------	-----------	-------------	-----------	--------



## Geflügelröllchen mit Buchweizenfülle G, (L), H, F

### **Zutaten:**

480 g Putenschnitzel/Hühnerfilet (4 kleine Schnitzel à 120 g)  
 40 g Buchweizen  
 80 ml Wasser  
 80 g Karotten  
 80 g Zucchini  
 80 g Lauch  
 80 g Paprika (bunt) (für fructosearm: nur grün und gelb)  
 1 EL Rapsöl  
 300-400 ml Gemüsebrühe  
 5 g (1 TL) Maizena (zum Binden)  
 60 ml Milch oder 20 ml Kaffeeobers (lactosearm)  
 Salz, Pfeffer, Thymian, Lorbeerblatt, Petersiliengrün



### **Zubereitung:**

Putenfleisch in Schnitzel schneiden, plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Karotten, Zucchini, Lauch und Paprika klein würfelig schneiden und in Öl anbraten. Buchweizen mit heißem Wasser abspülen und mit der doppelten Menge Wasser zugedeckt für ca. 12-15 min dünsten lassen. Alles würzen, ca. 1/3 des geschmorten Gemüses untermengen und mit Kräutern verfeinern.

Die Masse auf die Schnitzel streichen, zu Rouladen rollen und mit Stäbchen fixieren. Kurz anbraten und mit dem restlichen Gemüse, Wasser und Suppenwürze zugedeckt für ca. ½ Stunde schmoren lassen (ev. im Backrohr). Rouladen herausnehmen und die Sauce mit Maizena binden. Nochmals kurz mit Milch (Kaffeeobers) mit dem Stabmixer aufschäumen, abschmecken und die Rouladen wieder in die Sauce legen.

Beilage: Püree oder Teigwaren (glutenfrei)



### **Nährwerte/Portion:**

219 kcal	31,5 g EW	4,6 g Fett	12 g KH	0,75 BE
----------	-----------	------------	---------	---------

## Herbstliches Kürbis-Puten-Ragout mit Petersilienkartoffeln (G), (L), H, F

### **Zutaten:**

500 g Kürbisfruchtfleisch (Hokkaido, ...)

1 EL Vollkornmehl (glutenfrei)

500 g Putenfleisch

1 EL Rapsöl

250 g Zwiebeln

Ca. ¼ l Gemüsebrühe

1 EL Sauerrahm (lactosearm)

500 g Kartoffeln festkochend

### **Gewürze/Kräuter/Aromen:**

Pfefferkörner, Salz, 2 Lorbeerblätter, Thymian, 1 EL Currypulver, Saft einer halben Zitrone, Petersilie

### **Zubereitung:**

Kürbis schälen, entkernen und würfelig schneiden, Putenfleisch in 2x2 cm große Würfel schneiden.

In eine beschichtete Pfanne 1 EL Öl geben und erhitzen. Fleischwürfel in der Pfanne kräftig anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen.

Im Bratensaft Zwiebel unter ständigem Rühren etwa 10 min anrösten, Curry zugeben mit Zitronensaft und Gemüsebrühe ablöschen. Fleisch zugeben, mit Pfefferkörnern, Thymian und Lorbeerblättern würzen. Bei schwacher Hitze ca. 20 min garen, dann erst den Kürbis zugeben und evtl. nachwürzen. Mit Mehl-Wasser-Gemisch binden und mit Sauerrahm verfeinern.

Die Kartoffeln schälen (oder mit Schale), dämpfen und ggf. schälen. In gleich große Teile schneiden und mit gehackter Petersilie bestreuen.

### **Nährwerte/Portion:**

346 kcal	37,3 g EW	5,9 g Fett	33,9 g KH	2 BE
----------	-----------	------------	-----------	------

## Wok-Gemüse mit Hühnerfilet G, L, (H), (F)

### Zutaten für 4 Portionen

- 400 g Hühnerfilets
- 1 EL Rapsöl
- 200 g Paprika (gelb, rot) (bei fructosearm: nur gelben Paprika verwenden)
- 100 g Brokkoli
- 100 g Karotten
- 100g Zwiebel
- 100 g Bambussprossen
- 1 EL Erdnüsse (bei histaminarm: weglassen)
- 200 ml Gemüsesuppe
- 1 EL Maizena
- 240 g Basmatireis

### Gewürze/Kräuter/Aromen:

- Zitronensaft, Salz, Curry, Sojasauce (bei histaminarm: weglassen), Pfeffer,
- ev. 50 ml süße Chilisauce

### Zubereitung:

Den Reis mit doppelt so viel leicht gesalzenem Wasser weich dünsten (Achtung: Naturreis erst zum Schluss salzen!) oder in viel Salzwasser ca. 10 min kochen.

Die Hühnerfilets in dünne Streifen schneiden, leicht salzen und pfeffern. In Öl anbraten und im Backrohr zugedeckt bei 70 °C warm stellen. Für das Wok-Gemüse den Paprika und die Karotten in grobe Streifen und die Zwiebel grob schneiden und den Brokkoli in Röschen zerteilen. Das Gemüse in etwas Öl anrösten, Bambussprossen und Erdnüsse dazugeben und kurz mitrösten.

Mit Gemüsesuppe aufgießen, mit Maizena binden und gut würzen. Das Hühnerfilet unter das Wokgemüse mischen und mit Reis anrichten.

### Nährwerte/Portion:

398 kcal	31,2 g EW	5,8 g Fett	53,9 g KH	4,5 BE
----------	-----------	------------	-----------	--------



## Toskana Hühnchen aus dem Ofen G, L, F

### Zutaten:

3 Knoblauchzehen  
abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone  
1 EL Rapsöl  
je 150 ml Weißwein und Gemüsebrühe  
2 EL Tomatenmark  
200 g Cocktailtomaten  
200 g Zwiebel  
65 g Kapernbeeren  
4 Hühnerbrustfilets/Keulen  
50 g schwarze Oliven mit Stein  
200 g Naturreis roh  
2-3 Sardellenfilets

### Gewürze/Kräuter/Aromen:

Salz, Pfeffer  
3 Rosmarinzwige  
2 Lorbeerblätter  
Petersilie  
Salbei  
Thymian



### Zubereitung:

Knoblauch fein hacken, Rosmarin, Salbei und Petersilie hacken. Thymian entstielen und Sardellen klein schneiden. Alles mit Wein, Gemüsebrühe, Tomatenmark, Salz und Pfeffer glattrühren.

Tomaten vierteln und Kapern zerdrücken.

Hühnerfilets salzen, pfeffern und in Rapsöl von beiden Seiten etwa 3 Minuten knusprig anbraten.

Filets/Keulen in eine Auflaufform legen, Gemüsefond, Kapernbeeren, Zitronenschale und Oliven dazugeben.

Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C 25 Minuten garen – Keulen 30-40 Min (Heißluft 180 °C). Nach 15 Minuten Tomaten und Lorbeer dazugeben.

### Nährwerte/Portion:

515 kcal	29 g EW	19 g Fett	51 g KH	4 BE
----------	---------	-----------	---------	------

## Champignonschnitzel (G), (L), (H), F

### Zutaten für 4 Portionen:

4 Putenschnitzel à 120 g (oder Hühnerfilet)  
1 EL Rapsöl zum Anbraten  
400 ml Gemüsebrühe zum Aufgießen  
400 g Champignons  
160 g Zwiebel  
½ Zitrone (Saft)  
Salz, Pfeffer  
40 ml Weißwein (bei histaminarm: weglassen)  
15 g VK-Mehl (glutenfrei)  
40 ml Sauerrahm oder Kaffeeobers (lactosearm)  
Petersilie, Küchenkräuter  
600 g heurige Kartoffeln  
1 TL Raps- oder Olivenöl  
Kräuter (Rosmarin, Thymian, Estragon)



### Zubereitung:

Fleisch plattieren, würzen, in VK-Mehl wenden und in Öl anbraten. Die fein gehackten Zwiebeln im Bratenrückstand hellbraun rösten. Geviertelte, gewaschene und mit Zitronensaft vermischte Champignons dazugeben, etwas dünsten lassen, mit Weißwein und Suppe aufgießen und das Fleisch wieder dazugeben, ca. ½ Stunde köcheln lassen.

Falls noch notwendig für die Bindung Rahm, Mehl und etwas Saft verrühren (oder auch nur etwas Milch nehmen) und ins restliche Gericht einrühren und kurz aufkochen lassen.

Heurige Kartoffeln gut waschen, evtl. vierteln, mit wenig Öl beträufeln und im Backrohr auf Backtrennpapier bei 200 °C Heißluft oder in einer beschichteten Pfanne zugedeckt ca. 20-30 Minuten braten lassen.

### Nährwerte/Portion:

344 kcal	35,8 g EW	8,1 g Fett	18,7 g KH	2,5 BE
----------	-----------	------------	-----------	--------

## Rahmschnitzel mit Spinatnockerl (G), (L), F

### **Zutaten für das Rahmschnitzel:**

4 Schnitzel (Pute, Huhn, Kalb, Rind) á 120 g

1 EL Mehl (ca. 10 g) (glutenfrei)

300 ml Wasser

250 g Champignons

75 ml Sauerrahm (lactosearm)

1 EL Rapsöl

1 Zwiebel Salz, Pfeffer, Suppenwürze

### **Spinatnockerl:**

125 g Vollkornmehl (glutenfrei)

50 g Weißmehl (glutenfrei)

1 kleines Ei

125 g passierten Spinat (tiefgekühlt)

50 ml Milch (lactosearm)

Salz, Muskat, Knoblauchpulver

**Zubereitung:** Schnitzel klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel beidseitig anbraten. Anschließend die Schnitzel in eine Auflaufform legen. Die klein geschnittene Zwiebel glasig dünsten, die blättrig geschnittenen Champignons anschwitzen, mit Wasser aufgießen, Salz, Suppenwürze dazugeben. Die Sauce über die Schnitzel gießen und alles in der Pfanne zugedeckt dünsten lassen. Zum Schluss Sauerrahm mit Mehl vermengen und damit die Sauce binden – nochmals kurz verkochen lassen, abschmecken und mit Stabmixer aufschäumen. **Spinatnockerl:** Mehl, Eier, aufgetauter Spinat, Milch und Gewürze zu einem Spätzleteig verarbeiten. Den Teig mindestens 30 min rasten lassen und danach je nach Bedarf Wasser zugeben, bis ein weicher Teig entsteht. Anschließend den Teig durch ein Spätzlesieb in kochendes Salzwasser drücken (bzw. über ein Brett schaben), die Spätzle aufkochen lassen, abseihen und mit Wasser abschrecken.

### **Nährwerte/Portion:**

400 kcal	40 g EW	11,3 g Fett	33 g KH	3 BE
----------	---------	-------------	---------	------



## Rahmschnitzel (G), (L), F

### Zutaten:

8 Schnitzel (Pute, Huhn, Rind, Kalb, ...) á 120 g  
2-3 EL Rapsöl  
2 kleine Zwiebeln  
800 ml Wasser /Gemüsebrühe  
2 EL Senf  
Evtl. 1/16 l Weißwein zum Ablöschen (oder Saft einer Zitrone)  
500 g Champignons, Kräuterseitlinge, ...  
100 ml Obers oder Sauerrahm (lactosearm)  
30-40 g Mehl zum Binden (glutenfrei)  
Salz, Pfeffer, Zitronenzeste, Suppenwürze, Blattpetersilie zum Garnieren



### Zubereitung:

Schnitzel klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel beidseitig anbraten. Anschließend die Schnitzel in einen mittelhohen Topf geben. Die klein geschnittene Zwiebel im Bratenrückstand mit etwas Öl goldbraun anrösten, die blättrig geschnittenen Pilze und den Senf dazugeben, mit Weißwein (Zitronensaft) und Wasser/Gemüsebrühe aufgießen und würzen.

Die Sauce über die Schnitzel gießen und zugedeckt für mind. ½ Stunde weich dünsten lassen (Rindsschnitzel bei Bedarf etwas länger).

Zuletzt Rahm mit Mehl vermengen und damit die Sauce binden, bei Bedarf nochmals abschmecken.

**Beachte:** Sauerrahm muss unbedingt gut mit Mehl verrührt werden, da er sonst beim nochmaligem Aufkochen die Soße ausflocken kann.

Beilage: Spinatnockerl, Nudeln, Knödel

### Nährwerte/Portion:

217 kcal	32 g EW	7 g Fett	6,4 g KH	0,5 BE
----------	---------	----------	----------	--------

## Krautstrudel mit Faschiertem (L), H, F

### **Zutaten für Strudelteig für 4 Portionen:**

50 g VK-Mehl und 75 g Weißmehl  
 ca. 75 ml lauwarmes Wasser  
 1 TL Öl, Salz, 1TL Essig  
 Ei und Milch (lactosearm) zum Bestreichen



### **Fülle:**

100 g mageres Faschiertes (Rind)  
 500 g Weißkraut  
 Je 75 g Karotten und Sellerieknolle  
 100 g Zwiebel, 1 TL Öl



Knoblauch, Salz, Pfeffer, Majoran, Petersilie, Chili, Sojasoße, evtl. Sesam zum Bestreuen

### **Zubereitung:**

Aus Mehl, Öl, Wasser und Salz einem Strudelteig zubereiten, gut durchkneten und ca. ½ Stunde rasten lassen.

**Fülle:** Zwiebel kleinwürfelig schneiden, in Öl anschwitzen, Faschiertes und kleinwürfelig geschnittene Karotten und Sellerie begeben und gut durchrösten. Alles würzen, klein geschnittenes Weißkraut begeben, nochmals kurz durchrösten, Sojasoße und Gewürze begeben und auskühlen lassen.

Den Strudelteig auf einem bemehlten (Geschirr-)Tuch ausziehen. *Vorsicht der Teig darf wegen des Vollkornanteils nicht zu dünn ausgezogen werden!*

Die Fülle auf gut 2/3 des Teiges verteilen, Teigränder einschlagen, den Strudel einrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Ei mit Milch versprudeln, den Strudel damit bestreichen und evtl. mit Sesam bestreuen.

**Tipp:** Teig teilen und 2 dünnere Strudel machen.

Bei 180-200 Grad Heißluft ca. 30-40 min backen.

Dazu passt: Joghurtdip aus 250 ml Joghurt (lactosearm), Salz, Kräuter, Knoblauch

### **Nährwerte/Portion:**

206 kcal	10,7 g EW	5,7g Fett	27,1 g KH	2 BE
----------	-----------	-----------	-----------	------

## Fleischstrudel (L), H, F

### Zutaten für Strudelteig für 4 Portionen:

50 g VK-Mehl

75 g Weißmehl

Ca. 75 ml lauwarmes Wasser

1 TL Öl, Salz, ½ TL Essig

Ei und Milch (lactosearm) zum Bestreichen

### Fülle:

400 g mageres Faschiertes

75 g Karotten

75 g Sellerie

100 g Zwiebel

½ TL Öl

1 Ei, 75 g Topfen (lactosearm), Knoblauch, Salz, Pfeffer, Majoran, Petersilie, Chili

### Zubereitung:

Aus Mehl, Öl, Wasser und Salz einem Strudelteig zubereiten, gut durchkneten und ca. ½ Stunde rasten lassen.

**Fülle:** Zwiebel kleinwürfelig schneiden, in Öl anschwitzen, Faschiertes und kleinwürfelig geschnittenes Gemüse begeben, gut durchrösten, würzen und auskühlen lassen. In die überkühlte Masse das Ei und den Topfen einrühren.

Den Strudelteig auf einem bemehlten Tuch ausziehen. *Aber Vorsicht der Teig darf wegen des Vollkornanteils nicht zu dünn ausgezogen werden!*

Die Fülle auf gut 2/3 des Teiges verteilen, den Strudel einrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Ei mit Milch versprudeln und den Strudel damit bestreichen. Schließlich bei 180- 200 Grad Heißluft ca. 30-40 min backen.

Dazu passt: Pikantes Kraut, Joghurtdip, Kartoffeln



### Nährwerte/Portion:

352 kcal	27,7 g EW	16,5 g Fett	22,9 g KH	2 BE
----------	-----------	-------------	-----------	------

## Filet im Strudelteig auf Frühlingsalat (L), F

### Zutaten für 4 Personen:

#### Strudelteig:

70 g Weizenmehl  
50 g Vollkornmehl  
1 Prise Salz, 1 EL Öl  
75 ml lauwarmes Wasser  
1/2 Ei (zum Bestreichen)



400 g Filet (Huhn, Rind, Kalb, Schwein)  
100 g Zwiebel  
400 g Blattspinat  
50 g Sauerrahm oder QimiQ (lactosearm)  
1 EL Rapsöl  
1 Salatkopf (Eichblatt, Frisee, Kopfsalat, ...)  
1 Handvoll Löwenzahnblätter, Rucola, ev. essbare Blüten

#### Gewürze/Kräuter/Aromen:

Salz, Pfeffer, Muskat, Knoblauch, 80 ml Rotweinessig, 1 TL Senf, Zucker, 1 EL Olivenöl

#### Zubereitung:

Für den Strudelteig alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und an einem warmen Ort ca. ½ h rasten lassen.

Das Schweinefilet zuputzen, würzen und in einer Pfanne mit wenig Öl rundum kurz anbraten.

Den Blattspinat gut putzen, in Streifen schneiden und mit der klein geschnittenen Zwiebel anschwitzen. Mit Knoblauch, Salz und Muskat würzen, kurz überkühlen lassen und den Sauerrahm einrühren.

Den Strudelteig dünn ausziehen, den Spinat auf das untere Drittel verteilen, das Schweinefilet darauflegen und einrollen.

Den Strudel mit Ei bestreichen und im Rohr bei 180 °C ca. 30 min backen. Mit Joghurt- Kräuter Dip (125 g Joghurt (lactosearm), Salz, Knoblauch, Kräuter) oder Risotto servieren.

#### Nährwerte/Portion:

312 kcal	28 g EW	11,4 g Fett	22,9 g KH	1,9 BE
----------	---------	-------------	-----------	--------

## Reisfleisch G, L, (H), F

### **Zutaten für 4 Personen:**

400 g Kalbs- oder Schweinsschulter

160 g Zwiebel

1 EL Rapsöl

1 EL Paprikapulver

Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt

1 TL Essig

240 g Naturreis

0,5 l Wasser

ca. 100 ml Wasser oder Suppe zum Aufgießen

30 g geriebener Hartkäse – z. B. Parmesan (bei histaminarm: weglassen)

80 g Paprikawürfel bunt



### **Zubereitung:**

Zwiebel fein hacken, in Öl anrösten, Fleisch klein schneiden und mitrösten. Von der Hitze nehmen, Paprikapulver dazugeben und mit etwas Essig ablöschen. Mit 200 ml Wasser aufgießen und würzen. Fleisch im eigenen Saft halbweich dämpfen (Gulaschansatz).

Reis und so viel Wasser dazu geben, dass der Reis 2 Finger hoch bedeckt ist – zugedeckt weich dämpfen.

**Variante:** 1 Teil Reis mit 2 Teilen Wasser weich dünsten, würzen und zum Gulaschansatz dazu geben.

Vor dem Anrichten den geriebenen Käse unter die Reismasse mischen, ausdünsten lassen und mit bunten Paprikawürfeln bestreut servieren.

**TIPP:** Etwas vom Gulasch-Ansatz beiseite geben und beim Anrichten als Soße über das mit dem Schöpflöffel portionierte Reisfleisch geben.

### **Nährwerte/Portion:**

452 kcal	26 g EW	17,2 g Fett	47,7 g KH	4 BE
----------	---------	-------------	-----------	------

## Hirschschnitzel mit Vollkorn-Polentanockerl (G), (L), (H), F

### Zutaten für 4 Portionen:

4 Stück Hirschschnitzel aus der Schale à 120 g  
2 EL Rapsöl  
100 g Sellerieknolle und 100 g Karotten  
120 g Zwiebel  
1 TL Tomatenmark (bei histaminarm: weglassen)  
300 ml Gemüsebrühe  
20 g Mehl  
Bohnenkraut, Majoran, Salz, Pfeffer, Petersiliengrün,



### Vollkorn-Polentanockerl

110 g Polenta fein  
110 g VK-Mehl (Weizen, Dinkel) (glutenfrei)  
75 ml Milch (lactosearm), 30 ml Wasser  
1 Ei  
Salz, Muskat,  
4 Pfirsichhälften mit Preiselbeerkompott

### Zubereitung:

Fleisch quer zur Faser schneiden, plattieren, würzen und in Mehl tauchen. In Öl scharf anbraten und dann auf einen Teller geben. Im Bratenrückstand die feinwürfelig geschnittene Zwiebel anbraten, die Karotten- und Selleriewürfel dazugeben, mitrösten und Tomatenmark begeben. Mit Suppe aufgießen. Die Schnitzel einlegen und für mind. 30-40 min zugedeckt dünsten lassen. Wenn das Fleisch weich ist, wird es aus der Soße genommen und diese mit dem Mixstab püriert. Zum Schluss nochmals abschmecken.

Für die Polentanockerl alle Zutaten zu einem zähflüssigen Teig verrühren und für mind. 20 min rasten lassen. In einem großen Topf Wasser mit einem TL Salz zum Kochen bringen. Die Polentamasse durch ein Nockerlsieb streichen (oder mit der Teigkarte vom Brett schaben) und für einige Minuten kochen lassen (bis sie oben aufschwimmen). Die Nockerl abseihen und heiß abspülen. Mit dem Preiselbeerpfirsich zum Hirschschnitzel servieren.

### Nährwerte/Portion:

498 kcal	34,6 g EW	19 g Fett	46,4 g KH	3,5 BE
----------	-----------	-----------	-----------	--------

überarbeitete Auflage, erstellt im Februar 2022



## Wildragout mit Preiselbeerpfirsich (G), L, (H), F

### Zutaten für 4 Portionen:

480 g Hirsch-/Rehshlögel/-schulter  
20 g Rapsöl  
120 g Sellerieknolle und 120 g Karotten  
120 g Zwiebel  
1 EL Tomatenmark (bei histaminarm: weglassen)  
30 ml Rotwein, ca. 400 ml Wasser zum Aufgießen  
Bohnenkraut, Lorbeerblatt, Majoran, Salz, Pfeffer,  
Petersiliengrün, Suppenwürze  
10 g Mehl zum Binden (glutenfrei)

4 Pfirsichhälften  
4 TL Preiselbeeren Konfitüre



### Zubereitung:

Fleisch in 2x2 cm große Würfel schneiden, würzen, in Öl scharf anbraten und dann auf einen Teller geben. Die Zwiebel feinwürfelig schneiden und anbraten. Karotten- und Selleriewürfel dazugeben, mitrösten und Tomatenmark beigegeben.

Mit Rotwein ablöschen, Fleisch einlegen, mit Suppe aufgießen und köcheln lassen.

Wenn das Fleisch weich ist, Mehl mit etwas Wasser verrühren und das Wildragout damit binden – evtl. das Gemüse mit dem Mixstab pürieren und nochmals abschmecken.

Mit Nockerl oder Serviettenknödel und Preiselbeerpfirsich anrichten.

**Hinweis:** Statt dem Pfirsich kann auch eine gedünstete Birne mit Preiselbeeren gefüllt werden.

### Nährwerte/Portion:

276 kcal	26,3 g EW	9,2 g Fett	20,2 g KH	1,5 BE
----------	-----------	------------	-----------	--------

## Gefülltes Hühnerfilet auf Blattsalat G, L, (H), F

### Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Hühnerschnitzel (je 100g)
- 3 Knoblauchzehen (1 zum Marinieren)
- 1 EL Senf
- 1 TL Koriandersamen
- 4 EL Kräuter (Basilikum, Korianderblatt, ...)
- 1 Chili scharf (optional)
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl zum Anbraten



### Salat:

- 1 Salatkopf
- 30 ml Apfelessig
- 1 EL Olivenöl
- 40 g Zwiebelringe
- 80 g Gurkenscheiben
- 150 g Tomaten (bei histaminarm: weglassen)
- 50 g Vogersalat oder Rucola
- Petersiliengrün, Pfeffer, Salz, ev. Zucker

### Zubereitung:

Die Koriandersamen, den Pfeffer und den geschnittenen Knoblauch mörsern, den Senf und das Salz dazugeben und die Hühnerschnitzel auf beiden Seiten damit gut einreiben. Den Blattkoriander, das Basilikum und die Chilischotten fein schneiden und auf eine Seite geben. Die Hühnerschnitzel zusammenrollen und mit Zahnstocher befestigen. In einer Pfanne scharf anbraten und 15 Minuten zugedeckt im Rohr bei 80 °C ziehen lassen.

Die Schnitzel in 2 Zentimeter dicke Scheiben schneiden und auf dem beliebig marinierten Blattsalat anrichten. Mit Tomaten, Gurkenscheiben und Zwiebelringen garnieren.

Dazu Fladenbrot (Buchweizenblinis) servieren!

### Nährwerte/Portion:

357 kcal	29,4 g EW	20,8 g Fett	11,1 g KH	0 BE
----------	-----------	-------------	-----------	------

überarbeitete Auflage, erstellt im Februar 2022



## Schinken-Käse-Krapferl mit Schnittlauchdip (G), (L), (H), F

### **Zutaten:**

200 g Topfen mager (lactosearm)

2,5 Eier

70 g Karotten

70 g Sellerie

90 g Käse nach Holländer Art 35 % F.i.T. (bei histaminarm: Frischkäse (lactosearm))

120 g Toastschinken

180 g VK Toastbrot (glutenfreies Knödelbrot)

80 g Lauch

1 EL Öl

### **Schnittlauch-Dip:**

100 g Joghurt 1 % (lactosearm), 1 EL Sauerrahm (lactosearm), Salz, Schnittlauch

### **Gewürze/Kräuter/Aromen:**

Salz, Pfeffer, Majoran, Petersilie

### **Zubereitung:**

Topfen mit Eiern und würfelig geschnittenem und in etwas Wasser eingeweichten Toastbrot mischen. Feinwürfelig geschnittenes Wurzelgemüse und Lauch zugeben und zuletzt den geriebenen Käse und den feinwürfelig geschnittenen Schinken unterrühren. Würzen, 8 gleich große Laibchen formen und auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Blech legen und mit Öl bestreichen.

Bei 175 °C ca. 25-35 Minuten goldbraun braten.

### **Nährwerte/Portion:**

347 kcal	28,4 g EW	13,7 g Fett	26,5g KH	2 BE
----------	-----------	-------------	----------	------

## Rindsragout mit Polentanockerl (G), (L), (H), F

### Zutaten für 4 Portionen:

480 g Rindsschulter  
20 g Rapsöl  
120 g Sellerieknolle und 120 g Karotten  
120 g Zwiebel  
1 TL Tomatenmark (bei histaminarm: weglassen)  
30 ml Rotwein (bei histaminarm: Wasser)  
300 ml Gemüsesuppe  
Bohnenkraut, Majoran, Salz, Pfeffer, Petersiliengrün,  
10 g Mehl zum Binden (glutenfrei)



### Polentanockerl:

110 g Polenta fein  
110 g Mehl glatt (glutenfrei)  
75 ml Milch (lactosearm)  
30 ml Wasser  
1 Ei  
Salz, Muskat

### Zubereitung:

Fleisch in 2 x 2 cm große Würfel schneiden, würzen, in Öl scharf anbraten und dann auf einen Teller geben. Die Zwiebel feinwürfelig schneiden, anbraten, Karotten- und Selleriewürfel dazugeben, mitrösten und Tomatenmark begeben. Mit Rotwein ablöschen, Fleisch einlegen, mit Suppe aufgießen und köcheln lassen. Wenn das Fleisch weich ist, Mehl mit etwas Wasser verrühren und das Rindsragout damit binden – evtl. das Gemüse mit dem Mixstab pürieren und nochmals abschmecken. Für die Polentanockerl alle Zutaten zu einem zähflüssigen Teig verrühren und für mind. 20 min rasten lassen. In einem großen Topf Wasser mit einem TL Salz zum Kochen bringen. Die Polentamasse durch ein Nockerlsieb streichen und für einige Minuten kochen lassen (bis sie aufschwimmen). Abseihen und mit gehackter Petersilie bestreut zum Rindsragout servieren.

### Nährwerte/Portion:

471 kcal	33,7 g EW	15,5 g Fett	47,3 g KH	4 BE
----------	-----------	-------------	-----------	------

überarbeitete Auflage, erstellt im Februar 2022



## Orientalischer Couscous (G), L, F

### Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Couscous (glutenfrei: Hirse)
- 10 g Rapsöl
- 400 ml kaltes Wasser
- 200 g Karotten
- 280 g Kartoffeln (4 kleine)
- 200 g Zucchini
- Salz, Pfeffer, 1 TL Paprikapulver, 1 kleine Chilischote
- 3 Nelken
- 4 EL Tomatenmark
- 100 g getrocknete Kichererbsen
- 400 g Fleisch (Rind, Lamm, Pute, Hühnerkeulen)



### Zubereitung:

Kichererbsen in kaltem Wasser über Nacht einweichen. Couscous mit 1 EL Olivenöl vermengen, immer wieder kleine Mengen kaltes Wasser unterrühren und kurz rasten lassen bis Couscous wieder trocken ist (insgesamt ca. ½ l)

Kichererbsen in 1 l kaltes Wasser geben und Tomatenmark beimengen. 1 TL Paprikapulver, 1 Chilischote, ½ TL Pfeffer, 2 TL Salz und 3 Nelken dazu geben. Alles zum Kochen bringen – die Kichererbsen brauchen ca. 1 Stunde, bis sie gar sind. Fleisch dazugeben und mitköcheln (je nach Fleischsorte ½ - 1 Stunde).

Geschälte Kartoffeln und Karotten zum Tomatensud geben (alles sollte gut bedeckt sein).

Kurz vor Ende der Garzeit noch die Zucchinistücke begeben und zugleich den Couscous darüber dämpfen (10 min).

Nun 2-3 Schöpfer der Tomatensoße unter den Couscous mischen und mit einem Schöpfsieb noch die Fleischstücke, Kichererbsen und Gemüse auf dem Couscous anrichten.

### Nährwerte/Portion:

508 kcal	28,6 g EW	23,3 g Fett	45,2 g KH	3,5 BE
----------	-----------	-------------	-----------	--------

## Rindsbraten mit Kohlsprossen (G), L, (H), F

### Zutaten für 4 Portionen:

600 g Rindsbraten  
10 g Rapsöl  
60 g Sellerieknolle und 60 g Karotten  
60 g Zwiebel oder Lauch  
1 TL Tomatenmark (histaminarm: weglassen)  
15 ml Rotwein (histaminarm: Wasser)  
200 ml Gemüsebrühe  
Bohnenkraut, Majoran, Salz, Pfeffer,  
Petersiliengrün, Senf  
5 g Mehl zum Binden (glutenfrei)  
1 EL Preiselbeerkompott  
400 g Kohlsprossen  
1 TL Rapsöl



### Zubereitung:

Fleisch würzen und kurz anbraten. Die Zwiebel feinwürfelig schneiden und leicht anschwitzen. Karotten- und Selleriewürfel dazugeben, mitrösten und Tomatenmark begeben. Mit Rotwein ablöschen, Fleisch einlegen und mit Senf bestreichen. Mit Suppe aufgießen und im Backrohr für mind. 1,5 Stunden bei 180-200 °C zugedeckt schmoren lassen.

Mehl mit etwas Wasser verrühren und den Bratenansatz damit binden – evtl. das Gemüse mit dem Mixstab pürieren und nochmals abschmecken.

Mit Serviettenrolle, in wenig Öl geschmorten Kohlsprossen und Preiselbeerkompott servieren.

### Nährwerte/Portion:

325 kcal	35,4 g EW	16,2 g Fett	8,4 g KH	0,5 BE
----------	-----------	-------------	----------	--------

## Gefüllte Schinkenknödel mit Paprikakraut (G), L, F

### Zutaten für 4 Portionen (8 Knödel oder 12 Taschen)

#### Kartoffelteig:

500 g mehliges Kartoffeln  
 100 g Weizen(voll)mehl griffig (glutenfrei)  
 90 g Weizengrieß (glutenfrei: Polenta)  
 1 Dotter oder (1/2 Ei), Salz,  
 ½ Ei zum Bestreichen

#### Paprikakraut:

200 g Zwiebel, 1 Knoblauchzehe  
 50 ml Weißweinessig/Balsamico  
 1 EL Rapsöl, evtl. 200 ml Gemüsebrühe  
 800 g Weißkraut, 1 roter Paprika  
 1 TL Zucker, Salz, Pfeffer

#### Schinkenfülle:

60 g Zwiebel, 60 g Karotten oder Wurzelgemüse  
 200 g Schinken/Teilsames  
 evtl. ½ Ei zum Binden Salz, Pfeffer, Bohnenkraut oder Majoran



#### Zubereitung:

Kartoffeln mit der Schale kochen, schälen und noch heiß pressen, mit Mehl, Grieß, Butter, Ei und Salz kurz durchkneten und dann den Teig rasten lassen.

**Schinkenfülle:** Zwiebel, Karotten (Wurzelgemüse) und Schinken mit der Moulinette hacken/faschieren und würzen. Teigmenge: 90 g pro Knödel; (30 g Fülle) 60 g pro Tasche (20 g Fülle) Teigtaschen: Den Teig ausrollen, Quadrate schneiden, Ränder mit Ei bestreichen, jeweils 1 TL Fülle darauf geben und zusammenklappen (Ränder mit Gabel andrücken oder Klapp-mich verwenden). Die Knödel (Taschen) in leicht kochendes Salzwasser einlegen und ca. 15-20 Minuten ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.

**Alternative:** Knödel in eine ausgefettete Backform geben und 40 min bei 180 °C backen. (nach 20 Minuten evtl. mit ¼ l Milch + 1 Ei-Gemisch übergießen)

**Paprikakraut:** Geschnittene Zwiebel und Knoblauch in Öl anrösten, Zucker zugeben und karamellisieren lassen. In Streifen geschnittenes Kraut und Paprika zugeben, würzen, mit Essig/Weißwein und Suppe aufgießen und bissfest dünsten.

#### Nährwerte/Portion:

340 kcal	16,8 g EW	9,6 g Fett	44,7 g KH	3,5 BE
----------	-----------	------------	-----------	--------

## Fleisch-Palatschinken (G), (L), H, F

### **Palatschinkenteig für 8 Stück = 4 Portionen:**

- 110 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl (glutenfrei: Maismehl)
- 110 g Weizenmehl glatt (glutenfreies Mehl)
- 1 Prise Salz
- 300 ml Milch oder Milch-Mineralwasser-Gemisch 1:1 (lactosearm)
- 2 Eier
- 3 EL Öl zum Ausbacken

### **Fülle:**

- 160 g magere faschierte Schinken/-Bratenreste
- 1 kleine Zwiebel (70 g)
- 100 g Karotten (Wurzelgemüse)
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Ei

### **Guss:**

- 200 ml Milch (lactosearm)
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 60 g Käse 35 % F.i.T. (z.B. Holländer) zum Überbacken (histaminarm: junger Käse)



### **Zubereitung:**

Mehl mit Milch, Eiern und Salz gut verrühren, mind. 20 Minuten quellen lassen, dann 8 Palatschinken in wenig Öl ausbacken.

Für die Fülle Schinken/Bratenreste, Zwiebel, Knoblauch und Wurzelgemüse mit der Moulinette fein hacken und mit Ei und Gewürzen mischen.

Die Fülle auf den Palatschinken verteilen und einrollen. In eine Auflaufform schichten, ca. 15 min trocken braten und dann den Guss darüber geben. Mit dem Käse bestreuen und im Rohr bei ca. 170 °C weitere 20-25 min überbacken.

### **Nährwerte pro Portion:**

559 kcal	25,6 g EW	31,8 g Fett	42,6 g KH	3,5 BE
----------	-----------	-------------	-----------	--------

## Enchiladas mit Hühnerfilet und Gemüse (L), (F)

### **Zutaten für 4 Portionen:**

4 Stück Wraps Floir Tortillas/Dürüm (glutenfrei: Maistortillas)

400 g Hühnerfilet

200 g rote Bohnen gekocht

70 g Sauerrahm (lactosearm)

200 g Wurzelgemüse (100 g Karotten, 50 g Sellerie, 50 g Pastinake)

Paprika 1 Stk. gelb oder 1 Stk. rot (fructosearm: nur gelb)

Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, Thymian, Knoblauch, Zitronensaft, 20 g Öl zum Marinieren

### Tomatensoße:

600 g Tomaten (Dose)

160 ml Wasser

1 kleine Zwiebel gelb

20 ml Olivenöl

20 g Zucker

30 g Tomatenmark (3 EL)

40 g Käse 35% F.i.T. zum Überbacken z. B. Käse nach Holländer Art

### **Zubereitung:**

Hühnerfilet in Streifen schneiden, würzen und mit Zitronensaft und Öl marinieren.

Hühnerfilet und klein geschnittenes Wurzelgemüse anbraten. Bohnen, gebratenes Gemüse und Sauerrahm pürieren. Mit Salz, Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken. Auf die Tortillas streichen (1 EL), mit Fleisch belegen und einrollen.

**Tomatensoße:** Zwiebel in Öl anrösten, Zucker zugeben und kurz karamellisieren lassen. Tomatenmark zugeben, mit geschnittenen Tomaten (Dose) und Wasser aufgießen und würzen.

Mit Tomatensoße übergießen, mit Käse Bestreuen und für ½ h bei 170 °C Heißluft hell backen.

### **Nährwerte/Stück:**

572 kcal	39 g EW	27 g Fett	41 g KH	3 BE
----------	---------	-----------	---------	------



## Rindsgulasch (G), L, H, F

### Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Rindsschulter/Wadshinken
- 300 g Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Majoran, 1 Knoblauchzehe,  
evtl. 1 TL scharfes Paprikapulver oder etwas Chilipulver
- 1 EL Essig zum Ablöschen
- Ca. 400 ml Wasser oder Suppe zum Aufgießen (evtl. auch etwas mehr)
- Evtl. 1 EL Mehl (glutenfrei: Maizena) mit Wasser angerührt.



### Zubereitung:

Fleisch in Würfel schneiden (2 x 2 bis 2 x 3 cm), würzen, in Öl scharf anbraten und beiseitestellen.

Zwiebel fein hacken, in Öl goldbraun gut anrösten, von der Hitze nehmen, Paprikapulver dazugeben und mit Essig ablöschen (Vorsicht – Paprikapulver wird durch anrösten bitter!). Mit Wasser (Suppe) aufgießen, würzen und Fleischwürfel wieder dazu geben. Mind. 1-2 h zugedeckt weich dünsten (öfter umrühren).

TIPP: falls gewünscht, mit dem Stabmixer vorsichtig den Gulaschsaft pürieren (evtl. Fleisch vorher rausgeben)

Ca. 10 min vor dem Servieren mit in etwas kaltem Wasser aufgelöstem Mehl/Stärke binden (oder stauben).

Als Beilage passen Nockerl, Polentanocken, Kartoffeln, Semmelknödel oder Brot.

### Nährwerte/Portion:

248 kcal	26,8 g EW	12,3 g Fett	7,5 g KH	0,5 BE
----------	-----------	-------------	----------	--------

## Nudelaufbau mit Schinken und Gemüse (G), (L), H, F

### **Zutaten:**

170 g Vollkornteigwaren (glutenfrei)  
 150 g Karotten  
 150 g Lauch  
 150 g Zucchini  
 150 g Paprika  
 100 g Zwiebel  
 2 Eier  
 100 g Schinken  
 85 ml Sauerrahm (lactosearm)  
 85 ml Joghurt 1% (lactosearm)  
 70 g Magertopfen (lactosearm)  
 1 EL Rapsöl

### **Guss:**

90 g Edamer  
 1 Ei  
 200 ml Milch (lactosearm)  
 Salz, Muskatnuss

### **Gewürze/Kräuter/Aromen:**

Salz, Pfeffer, Thymian, Petersilie

### **Zubereitung:**

Die Teigwaren in Salzwasser nicht zu weichkochen und abseihen. Die Zwiebel fein schneiden. Das Gemüse waschen und klein schneiden. Zwiebel in Rapsöl anschwitzen, das Gemüse hinzufügen, bissfest dünsten und würzen.

Schnee aus 2 Eiklar schlagen. Die Milchprodukte mit 2 Dottern verrühren, eventuell salzen und Teigwaren, Gemüse und den kleinwürfelig geschnittenen Schinken dazu mischen. Den Schnee unterheben, mit den Kräutern abschmecken, in eine gefettete Auflaufform geben und 20 min backen.

Für den Guss das Ei mit der Milch verrühren und über den Auflauf gießen. Dann nochmals 20 min backen.

Zum Schluss noch mit geriebenem Käse bestreuen und gratinieren.

### **Nährwerte/Portion:**

456 kcal	30,8 g EW	19,1 g Fett	39,5 g KH	3 BE
----------	-----------	-------------	-----------	------

## Wrap Teige (G), (L), F, H

### Zutaten für 4 Portionen:



<p><b>Teig 1:</b>                  200 g Mehl (½ Vollkorn, Roggen- oder Maismehl)                  1 TL Salz                  100 ml Wasser lauwarm                  1,5 EL (15 g) Rapsöl, 1 TL Backpulver</p>	<p><b>Teig 2:</b>                  Je 75 g Maismehl und 75 g Weizenmehl (gf)                  150 ml Vollmilch (lactosearm)                  2 Eier                  80 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser                  1 EL Öl zum Backen (10g), Prise Salz</p>
--	--

### Zubereitung:

**Teig 1:** Mehl, Backpulver, Öl, Salz und Wasser in einer Schüssel vermengen und mit den Händen zu einem glatten Teig kneten (ähnlich wie Strudelteig). Für mind. 15 Minuten in Frischhaltefolie gewickelt im Kühlschrank rasten lassen und anschließend in 4 gleich große Stücke teilen. Diese rund ausrollen/ausziehen und in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen, bis der Teig Blasen wirft. Danach wenden und fertig backen, schnell arbeiten und schnell servieren, damit der Teig nicht aushärtet.

TIPP: die Teigfladen bleiben weich, wenn sie zwischen leicht feuchte und warme Küchentücher gelegt werden (oder mit einem zweiten Teller zugedeckt werden).

**Teig 2:** Mehl, Milch, Eier und Salz zu einem glatten Teig verrühren und für mind. 40 min stehen lassen. Kurz vor dem Herausbacken das Mineralwasser unterrühren. In einer beschichteten Pfanne wenig Öl erhitzen, Fladen (ähnlich wie Palatschinken) von beiden Seiten braten und im Backrohr bei 50 °C zugedeckt warmhalten.

TIPPS für Füllungen: Wrap mit Joghurtsoße/Frischkäse/Avocadosoße/Hummus bestreichen, Salatblätter darüber legen + gebr. Hühnchen/Faschiertes/Gemüse/Lachs – einrollen und genießen!

### Nährwerte/Stück:

<b>Teig 1:</b> 189 Kcal	5,7 g EW	4,9 g Fett	30,2 g KH	2,5 BE
<b>Teig 2:</b> 221 kcal	8,9 g EW	7,9 g Fett	28,1 g KH	2,0 BE

## Wrap-Füllung Rind G, (L), F, H

### Zutaten für 4 Personen

2 Tomaten

100 ml Sauerrahm oder Joghurt (lactosearm)

1 Zwiebel

1-2 Zehen Knoblauch

120 g Eisbergsalat fein geschnitten

300 g Rinderfaschiertes mager

70 ml Gemüsebrühe

1 EL Rapsöl

2 EL Tomatenmark

1 TL Paprikapulver

75 g Dosenmais oder rote Bohnen (Kidney/Indianerbohnen)

Pfeffer, Salz, Oregano, Petersilie, gemahlener Kreuzkümmel, optional: rote Chilischote



### Zubereitung

Für die Füllung Tomaten würfelig schneiden. Sauerrahm mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwiebeln, (Schnitt)-Knoblauch und (Chilischoten) klein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte der Zwiebel, Knoblauch und (Chili) andünsten. Faschiertes dazugeben, kräftig anschwitzen und Tomatenmark unterrühren. Mit Paprikapulver, Oregano, Petersilie, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Die Fleischbrühe angießen. Mais (Bohnen) abtropfen lassen und dazugeben. Alles offen bei mittlerer Hitze für 15 min köcheln lassen bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Die im Ofen warm gehaltenen Wraps mit dem Rahm/Joghurt bestreichen. Gewürfelte Tomaten und geschnittenen Salat darauf verteilen und das gebratene Fleisch zum Schluss darauflegen. Die Fladen zusammenrollen und sofort servieren.

### Nährwerte/Stück:

245 kcal	17,7 g EW	15,9 g Fett	7,6 g KH	0 BE
----------	-----------	-------------	----------	------

## Wrap-Füllung Huhn G, (L), F, H

### **Zutaten für 4 Personen**

400 g Hühnerbrustfilet

1 EL Olivenöl

1 gelbe und 1 rote Paprikaschote (fructosearm: nur gelb)

120 g (1 kleine) Zucchini

1 Karotte (120 g)

Pfeffer, Salz, optional: rote Chilischoten

Saft einer Limette

### **Zubereitung**

Hühnerfilet in Streifen schneiden, Öl, Limettensaft und Salz sowie Gewürze in einer Schüssel vermischen, die Filetstreifen darin wenden und ziehen lassen.

Inzwischen Paprikaschoten, Zucchini und Karotte waschen und in feine Streifen schneiden.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Hühnerfiletstreifen darin 4-5 min goldbraun anbraten. Gemüse zum Fleisch geben und weitere 5 min mitanbraten.

Die im Ofen warm gehaltenen Wraps mit Gemüse-Hühnerfiletstreifen füllen, die Fladen zusammenrollen und sofort servieren.

**Dazu passt:** Joghurt-Dip aus 100 g Joghurt, Salz, Pfeffer, evtl. Knoblauch, in Streifen geschnittener Blattsalat, Tomatenwürfel

TIPP: Falls die Wraps vorher vorbereitet werden, den geschnittenen Salat, Joghurt und Tomaten-Soße extra dazu servieren.

### **Nährwerte/Stück:**

164 kcal	26,4 g EW	3,7 g Fett	5,7 g KH	0 BE
----------	-----------	------------	----------	------





# DESSERTS UND MEHLSPEISEN

## Bananenschnitte (G), (L)

### **Biskuitmasse für 20 Stück:**

100 g Zucker  
 160 g Mehl (Hälfte Vollkornmehl) (glutenfrei)  
 1 Messerspitze Backpulver (glutenfrei:  
 Weinsteinbackpulver)  
 5 EL Wasser  
 4 Eier  
 Zitronenschale, Salz



### **Creme:**

½ l Milch fettarm (lactosearm)  
 1 Pkg. Vanillepuddingpulver  
 1 Pkg. Topfen (lactosearm) (250g)  
 2 EL Zucker  
 4 Blatt Gelatine

### **Belag:**

100 g fruchtreiche Ribisel Marmelade  
 4 Stk. Bananen, 1 Zitrone  
 50 g geriebene Schokolade

### **Zubereitung:**

Eier trennen. Das Eiweiß mit Wasser und einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen, Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale zugeben und weiter schaumig rühren. Anschließend Dotter dazugeben und für einige Minuteniterrühren.

Mehl mit Backpulver vermischen. In die Eier-Zucker-Schaummasse vorsichtig das mit Backpulver versiebte Mehl unterheben (Teigspatel). Die fertige Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und bei 180 °C goldbraun backen (ca. 12-15 Minuten).

Die überkühlte Biskuitmasse mit Marmelade bestreichen und mit ca. ½ cm dick schräg geschnittenen Bananenscheiben (mit Zitronensaft beträufelt) belegen.

**Creme:** Vanillepudding laut Packungsanleitung mit der Milch zubereiten. Die in kaltem Wasser eingeweichte und ausgedrückte Gelatine unterrühren und überkühlen lassen. Zuletzt den Topfen unterrühren. Die Creme auf den Bananen verteilen und glattstreichen.

Anschließend die Schnitten im Kühlschrank für mehrere Stunden kaltstellen. Vor dem Servieren mit geriebener Schokolade bestreuen.

### **Nährwerte / Stück**

150 kcal	6 g EW	3 g Fett	24 g KH	2 BE
----------	--------	----------	---------	------

## Schwarzwälder-Kirsch-Schnitte (G), (L), (H)

### **Kakao-Biskuitmasse für 16 Stück:**

120 g Zucker

160 g Vollkornmehl (glutenfrei z.B. Buchweizenmehl)

1 Messerspitze Backpulver (gf: Weinsteinbackpulver)

5 EL Wasser

2 EL Kakaopulver (histaminarm: reduzieren/weglassen)

4 Eier, Zitronenschale

¼ l Schlagobers (lactosearm)

125 g QimiQ (halbe Packung) oder laktosearmes Obers + 4 Blatt Gelatine

80 g fruchtreiche Marmelade (mind. 75% Fruchtanteil)

1 Pkg. Vanillezucker

1 Glas – ca. 400 g Kompottweichseln mit Saft (720 ml)

20 g Schokolade geraspelt (histaminarm: weglassen oder durch weiße Schokolade ersetzen)



### **Zubereitung:**

Eier trennen. Das Eiklar mit Wasser und 1 Prise Salz zu steifem Schnee schlagen, dann Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale und Dotter dazu geben und weitere 5 min aufschlagen. Mehl mit Backpulver und Kakao vermengen und sieben. In die aufgeschlagene Eier-Zucker-Masse vorsichtig das mit Backpulver und Kakao versiebte Mehl unterheben.

Die fertige Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und bei 180 °C Heißluft goldbraun backen (ca. 10-15 Minuten).

Die überkühlte Biskuitmasse halbieren, die eine Hälfte mit Kompottsaft tränken und mit Marmelade bestreichen. Obers fest schlagen, QimiQ und Vanillezucker schaumig rühren und unter das Obers heben. 2/3 der Obers-Creme auf die mit Marmelade bestrichene Kuchenhälfte aufstreichen, Kompottweichseln darüber geben und die zweite Hälfte des Kuchens darauf geben. Mit der restlichen Obers-Creme bestreichen und mit halbierten Weichseln und geraspelter Schokolade dekorieren.

Zugedeckt im Kühlschrank 2-3 Stunden durchkühlen lassen.

### **Nährwerte / Stück**

184 kcal	4,3 g EW	7,7 g Fett	23 g KH	2 BE
----------	----------	------------	---------	------

## Schwarzwälder-Kirsch-Törtchen (G), (L), (H)

### **Kakao-Biskuitmasse für 12 Stück:**

- 120 g Zucker
- 180 g Mehl (½ Vollkornmehl/Stärke) (glutenfrei: ½ Buchweizenmehl/Stärke)
- 1 Messerspitze Backpulver (glutenfrei: Weinsteinbackpulver)
- 5 EL Wasser
- 2 EL Kakaopulver (histaminarm: reduzieren oder weglassen)
- 4 Eier, Zitronenschale
- ¼ l Schlagobers (lactosearm)
- 4 Blatt Gelatine
- 80 g fruchtreiche Marmelade (mind. 75% Fruchtanteil)
- 1 Pkg. Vanillezucker
- ½ Glas – ca. 200 g Kompottweichseln mit Saft (450 ml)
- 20 g Schokolade geraspelt (histaminarm: weglassen oder weiße Schokolade verwenden)



### **Zubereitung:**

Eier trennen. Das Eiweiß zu Schnee schlagen und mit Zucker, Vanillezucker und Zitronenschale fertig schlagen. Dotter einrühren. Mehl mit Backpulver und Kakao vermengen, sieben und vorsichtig einarbeiten. Die fertige Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und bei 180 °C Heißluft goldbraun backen (ca. 10-15 min).

Aus der überkühlten Biskuitmasse mit rundem Ausstecher, 24 kleine Scheiben ausstechen, 12 davon mit 1 TL Kompott-Saft tränken und mit wenig Marmelade bestreichen. Obers mit Vanillezucker steif schlagen (nicht zu fest!). Die kalt eingeweichte und dann erwärmte Gelatine mit etwas Obers mischen und dann vorsichtig einrühren. Jeweils 1 EL Obers-Creme auf die Törtchen-Hälften geben, mit Kompottweichseln belegen und die zweite Hälfte des Törtchens darauf geben. Mit der restlichen Obers-Creme bestreichen und mit Weichseln und geraspelter Schokolade dekorieren. Zugedeckt im Kühlschrank 2-3 Stunden durchkühlen lassen. TIPP: Alternative statt Obers + Gelatine: ½ Obers, ½ QimiQ

### **Nährwerte / Stück**

239 kcal	5,4 g EW	10,9 g Fett	29,6 g KH	2,5 BE
----------	----------	-------------	-----------	--------

## Kardinalschnitte (G), (L), H, F

### **Schneemasse:**

3 Eiklar

80 g Kristallzucker, Saft einer Zitrone

40 g Maizena

### **Biskuitmasse:**

3 Dotter, 2 Stück Eier

80 g Kristallzucker, Vanillezucker

2 EL Wasser

100 g Mehl (½ Vollkornmehl) (glutenfrei Maismehl/Buchweizenmehl)

Staubzucker zum Bestreuen, Zitronenschale

### **Creme:**

150 ml Schlagobers (lactosearm)

2 EL Zucker

1 TL Instantkaffeepulver in 2 EL Wasser aufgelöst

150 g QimiQ classic (durch laktosearmes) Obers + 4 Blatt Gelatine ersetzen)

### **Zubereitung:**

Eier trennen. Das Eiweiß mit Kristallzucker zu steifem Schnee schlagen und gesiebtes Maizena einrühren. Auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Blech 4x3 Streifen aufdressieren, sodass zwischen jeden Eischneestreifen Platz für einen Biskuitstreifen bleibt. Das Backrohr auf 150-160 °C vorheizen. Für die Biskuitmasse die Dotter, Eier, Wasser, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Nach und nach Mehl untermengen. Die Masse in einen Dressiersack füllen und zwischen den Eischneestreifen jeweils einen Biskuitstreifen setzen. Etwas Staubzucker durch ein Sieb darüber streuen und alles im Ofen bei 150-160 °C für ca. 20-25 min backen (vorsichtig auf ein angezuckertes Tuch/Backtrennpapier stürzen)

**Creme:** Obers steif schlagen. QimiQ mit aufgelöstem Instantkaffeepulver und Zucker schaumig rühren, Obers unterheben und auf einen Streifen der überkühlten Biskuit-Eischnee-Kuchen streichen. Den zweiten Streifen vorsichtig auf die Creme setzen und die zweite Hälfte darüberlegen. Für mind. 2 Stunden kühl stellen.

### **Nährwerte / Stück**

159 kcal	3,9 g EW	7,9 g Fett	18 g KH	1,5 BE
----------	----------	------------	---------	--------

überarbeitete Auflage, erstellt im Februar 2022



## Topfen-Obers-Schnitte (Torte) (G), (F), (L), H

### **Biskuitmasse für 16 Stück:**

120 g Zucker  
 90 g VK-Mehl (glutenfrei: z.B. Mandel- oder Buchweizenmehl)  
 90 g Maisstärke  
 1 Messerspitze Weinstein-Backpulver  
 4 Eier  
 Zitronenschale, 1 Prise Salz, 4 EL Wasser



### **Topfen-Obers-Fülle:**

¼ l Schlagobers (lactosearm)  
 250 g QimiQ (lactosearm: weglassen – 6 Blatt Gelatine + 250 ml Joghurt lactosearm)  
 500 g Magertopfen (lactosearm)  
 100 ml Milch fettreduziert oder Joghurt 1 % (lactosearm)  
 80 g fruchtreiche Marillen-Marmelade (mind. 75% Fruchtanteil) (fructosearm: weglassen)  
 1 Pkg. Vanillezucker, 2 EL Orangenzucker (oder Zucker und Orangenschale)  
 Staubzucker zum Garnieren

### **Zubereitung:**

Eier trennen. Das Eiweiß mit Wasser und Salz zu steifem Schnee schlagen. Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale und Dotter dazugeben und weiter schaumig rühren. Mehl/Stärke mit Backpulver vermengen, sieben und vorsichtig in die Ei-Zucker-Masse einarbeiten. Die fertige Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und bei 180 °C Heißluft (200 °C Ober/Unterhitze) goldbraun backen (ca. 10-15 min).

Die überkühlte Biskuitmasse halbieren (eckiger Tortenrahmen oder Auflaufform) und eine Hälfte mit Marmelade bestreichen. Obers steif schlagen und beiseitestellen. QimiQ (nicht gekühlt) schaumig rühren, Milch (bzw. Joghurt), Zucker und Topfen dazugeben,iterrühren und zuletzt das geschlagene Obers unterheben. Die Topfen-Obers-Creme auf die mit Marmelade bestrichene Kuchenhälfte aufstreichen (Tortenrahmen) und die zweite Hälfte des Biskuits darauf geben. Zugedeckt im Kühlschrank 2-3 Stunden durchkühlen lassen und mit Staubzucker bestreut servieren.

### **Nährwerte / Stück**

209 kcal	7,5 g EW	9,6 g Fett	23 g KH	2 BE
----------	----------	------------	---------	------

## Erdbeergeleeschnitte (G), (L)

### **Biskuitmasse für 20 Stück:**

100 g Zucker  
 160 g Mehl (½ Vollkornmehl) (glutenfrei)  
 1 Messerspitze Backpulver (glutenfrei:  
 Weinsteinbackpulver)  
 5 EL Wasser  
 4 Eier  
 Zitronenschale, 1 Prise Salz



### **Creme:**

½ l Milch fettarm (lactosearm)  
 2 EL Zucker  
 1 Pkg. Vanillepuddingpulver  
 250 g Joghurt oder Topfen mager (lactosearm)  
 6 Blatt Gelatine

### **Belag:**

2 Pkg. Tortengelee rot  
 ½ l Wasser  
 600 g Erdbeeren  
 2 EL Zucker

### **Zubereitung:**

Eier trennen. Das Eiklar mit Wasser und Salz zu steifem Schnee schlagen. Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale und Dotter schaumig rühren. Mehl mit Backpulver vermengen und sieben. In das Zucker-Dotter-Gemisch abwechselnd das Mehl und den Schnee vorsichtig einarbeiten. Die fertige Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen (oder runde Form) und bei 180-200 °C Heißluft goldbraun backen (ca. 10-15 min).

**Creme:** Vanillepudding laut Packungsanleitung mit der Milch zubereiten. Die in kaltem Wasser eingeweichte Gelatine in den heißen, fertigen Pudding einrühren, überkühlen lassen und den Topfen/das Joghurt unterrühren.

**Tortengelee:** Tortengelee in kaltem Wasser (½ l) auflösen, süßen und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen (10-20 sec), anschließend kurz überkühlen lassen.

Die Creme auf dem Biskuitboden verteilen. Mit blättrig geschnittenen Erdbeeren dicht belegen und das Tortengelee mit einem Löffel darüber verteilen.

Anschließend den Kuchen für einige Stunden im Kühlschrank kaltstellen.

### **Nährwerte / Stück**

113 kcal	5 g EW	2,1 g Fett	17,8 g KH	1,5 BE
----------	--------	------------	-----------	--------

überarbeitete Auflage, erstellt im Februar 2022



## Beerenschnitte (G), (L), (H)

### **Biskuitmasse für 15 Stück:**

- 100 g Zucker
- 120 g Mehl die Hälfte davon Vollkornmehl (glutenfrei)
- 1 Messerspitze Backpulver (gf: Weinsteinbackpulver)
- 2 EL Wasser
- 4 Eier
- Abrieb einer BIO-Zitrone



### **Creme:**

- 250 g Beeren frisch (Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren) (histaminarm: je nach Verträglichkeit das Obst austauschen)
- 300 g Magertopfen (lactosearm)
- 30 g Staubzucker
- 150 ml Schlagobers (lactosearm), 3 Blatt Gelatine
- Vanillezucker, Staubzucker und Beeren zum Garnieren

### **Zubereitung:**

Eier trennen. Das Eiweiß mit Wasser und einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen. Den Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale und den Dotter nach und nach begeben und weiter schaumig rühren. Mehl mit Backpulver versieben und vorsichtig in die Masse einarbeiten. Die fertige Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und bei 200 °C Heißluft goldbraun backen (ca. 10-12 min). Noch heiß auf ein gezuckertes Geschirrtuch stürzen.

**Creme:** Topfen mit Staubzucker und Vanillezucker schaumig rühren. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, dann mit etwas Wasser erwärmen und unter die Topfenmasse rühren. Zuletzt das geschlagene Obers unterheben.

Das ausgekühlte Biskuit halbieren und mit der Creme füllen. Die Beeren drüberstreuen (Erdbeeren zerkleinern), die zweite Hälfte des Biskuits darüberlegen und andrücken. Für einige Stunden kühl stellen. Mit frischen Beeren und etwas Staubzucker servieren.

### **Nährwerte / Stück**

148 kcal	6,4 g EW	5,4 g Fett	18,1 g KH	1,5 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

## Beerenroulade (G), (L), (H)

### **Biskuitmasse für 15 Stück:**

- 100 g Zucker
- 120 g Mehl (½ Vollkornmehl) (glutenfrei)
- 1 Messerspitze Backpulver (glutenfrei: Weinsteinbackpulver)
- 2 EL Wasser, Zitronenschale
- 4 Eier



### **Creme:**

- 250 g Beeren frisch (Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren frisch) (histaminarm: nur Heidelbeeren)
- 300 g Magertopfen (lactosearm)
- 30 g Staubzucker
- 150 ml Schlagobers (lactosearm)
- 3 Blatt Gelatine, Vanillezucker, 20 g Schokolade geraspelt (histaminarm: weglassen), Beeren zum Garnieren



### **Zubereitung:**

Eier trennen. Das Eiweiß mit Wasser und einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen. Den Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale und den Dotter nach und nach begeben und weiter schaumig rühren. Mehl mit Backpulver versieben und vorsichtig in die Masse einarbeiten. Die fertige Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und bei 200 °C Heißluft goldbraun backen (ca. 10-12 min). Noch heiß auf ein angezuckertes Geschirrtuch stürzen und vorsichtig über ein Nudelholz/Rolle einrollen (Baktrennpapier vorher abziehen). **Creme:** Topfen mit Staubzucker und Vanillezucker schaumig rühren. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, dann mit etwas Wasser erwärmen und unter die Topfenmasse rühren. Zuletzt das geschlagene Obers unterheben. Die ausgekühlte Roulade vorsichtig mit 2/3 der Creme füllen, die Beeren darüber streuen (Erdbeeren zerkleinern) und wieder einrollen. Mit der restlichen Creme und geschnittenen Erdbeeren verzieren und mit Schokoladespänen bestreuen. Für einige Stunden kühl stellen.

### **Nährwerte / Stück**

148 kcal	6,4 g EW	5,4 g Fett	18,1 g KH	1,5 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

überarbeitete Auflage, erstellt im Februar 2022



## Germstriezel (L), H, F

### Zutaten für 2 kleine Striezel (ca. 24 Stück):

250 g Vollkornmehl

250 g Weizenmehl

½ Würfel Germ

50 g Zucker + 1 Pkg. Vanillezucker

¼ l Milch (lactosearm)

½ TL Salz

50 g Butter

1 Ei

Zitronenschale, Orangenschale, Ei zum bestreichen



### Zubereitung:

In einer Schüssel den Germ mit etwas lauwarmer Milch, 1 EL Zucker und 1 EL Mehl verrühren. Über einem warmen Wasserbad gehen lassen, bis der Vorteig Blasen wirft.

Butter in einem Topf schmelzen lassen, Milch und Ei beigeben. Die flüssigen Zutaten sollten handwarm sein.

Die restlichen Zutaten zum Vorteig geben, dann das Milch-Dotter-Gemisch dazugeben. Mit dem Knethaken solange kneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Den Teig zudecken und in einem warmen Wasserbad mind. ½ Stunde gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat.

100 g schwere Laibchen abstechen und schleifen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit einem Geschirrtuch abdecken und nochmals an einem warmen Ort gehen lassen.

Aus den Laibchen gleichmäßige Stränge formen und je nach Belieben 3er, 4er, 5er oder 6er Striezel flechten.

Mit Ei bestreichen und bei 170 °C Heißluft ca. 30 min backen.

### Nährwerte/Stück:

100 kcal	3 g EW	2,5 g Fett	17 g KH	1,5 BE
----------	--------	------------	---------	--------

## Vollkorn-Briochegebäck (L), H, F

### Zutaten für 12 Stück:

250 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)

250 g Weizenmehl (glatt)

½ Würfel Germ

50 g Zucker + 1 Pkg. Vanillezucker

250 ml Milch (lactosearm)

50 g Butter

1 Ei

Zitronenschale, Orangenschale, Salz

Rosinen und Mandeln zum Verzieren, Hagelzucker

1 Ei zum Bestreichen



### Zubereitung:

Mehl in eine große Schüssel geben, in der Mitte eine Grube machen und Dampfl darin zubereiten.

**Dampfl (Vorteig):** Germ mit etwas lauwarmer Milch, 1 EL Zucker oder 1 EL Mehl verrühren. Mit Mehl leicht bedecken und Schüssel zugedeckt an einem warmen Ort (Backrohr 40 °C) stehen lassen, bis der Vorteig Blasen wirft und sich merkbar vermehrt.

Butter in einem Topf schmelzen lassen und Milch begeben. Die flüssigen Zutaten sollten lauwarm sein.

Die restlichen Zutaten (Eier, Zucker, Gewürze) in die Schüssel dazugeben, zuletzt das Milch-Butter-Gemisch mit einem Kochlöffel oder mit Mixer (Knethacken) einrühren. Den Teig solange schlagen, bis er sich vom Schüsselrand löst. Zugedeckt nun für mind. ½ Stunde gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat. (Warmer Ort – z.B. Backrohr, Wasserbad)

Den Teig in 12 gleich große Stücke teilen, nach Belieben formen und nochmals zugedeckt gehen lassen. Erst kurz vor dem Backen mit Ei bestreichen, verzieren und bei 180 °C Heißluft ca. 25-30 Minuten backen.

### Nährwerte/Stück:

200 kcal	6 g EW	5 g Fett	8,5 g KH	3 BE
----------	--------	----------	----------	------

## Gebäck aus Vollkornbriocheteig mit Mohnfülle (L), H, F

### **Zutaten:**

1 kg Weizenmehl (½ Vollkorn-Dinkel)  
100 g Butter  
100 g Zucker,  
1 Würfel frischer Germ oder 2 Pkg. Trockenhefe  
2 Eier, 10 g Salz,  
375 ml Milch (lactosearm)  
geriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone, Vanillezucker, ev. Rosinen  
1 Ei zum Bestreichen, Hagelzucker



### **Mohnfülle:**

250 ml Milch (lactosearm)  
150 g Mohn gerieben  
60 g Semmelbrösel (VK)  
3 EL Zucker, Zimt, Rosinen, 1 EL Kakaopulver



### **Zubereitung:**

Germ mit Zucker glattrühren bis die Germ verflüssigt ist.

Butter schmelzen und Milch begeben – beides soll lauwarm sein. Mehl sieben und in eine Schüssel geben. Nun die Milch-Buttermischung, Eier, Salz, Zitronenschale, Vanillezucker und das Germ-Zuckergemisch beifügen. Zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. ½ Stunde rasten lassen. Gewünscht Formen wie Hasen, Osternest, Striezel etc. formen (siehe Fotos). Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Zugedeckt an einem warmen Ort nochmals 20-30 min gehen lassen. Mit verquirltem Ei bestreichen und je nach Wunsch mit Hagelzucker, Rosinen, Mandelstiften etc. verzieren. Im Backrohr bei ca. 180 °C Heißluft goldbraun backen.

**Mohnfülle:** Milch aufkochen, Zucker und Mohn zugeben, mit Brösel und mit gemahlener Zimt abschmecken.

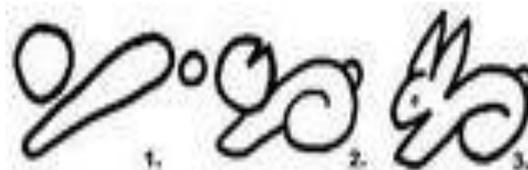
**Mohnkronen:** Die Hälfte des Teiges rechteckig ausrollen, mit der Mohnfülle bestreichen und zu einem Strudel einrollen. 3-4 cm dicke Stücke abschneiden etwas flach drücken und eine Seite 3 x einschneiden.

### **Osterkranz**

2 Stränge formen und miteinander verdrehen. In der Mitte eine Öffnung lassen. Nach dem Backen ein buntes Osterei hineinsetzen.



### **Sitzendes Häschen**



Einen Teigstrang von 30-50 g ausrollen. Auf einer Seite soll er zunehmend etwas dicker sein. Dieses dickere Ende nach unten abbiegen, damit eine sitzende Position entsteht. Ein kugelförmiges Teigstück als Kopf gut anpressen und mit einem Messer von der Spitze her bis zur Hälfte einschneiden, die Ohren etwas auseinanderbiegen und gut andrücken. Als Schwänzchen einen kleinen Teigstrang unter dem Körper befestigen. Das Auge mit einer Rosine markieren.

### **Küken**



## Briochesonne (L), (H), F

### Zutaten für 16 Portionen:

500 g Mehl (½ Vollkornmehl z.B. Dinkel)

½ Würfel Germ

70 g Zucker + 1 Pkg. Vanillezucker

250 ml Milch (lactosearm)

40 g Butter

1 Ei, Zitronenschale, Salz

40 g Mandelblätter/gehackte Nüsse (histaminarm: weglassen)

1-2 EL Kristallzucker/Zimt zum Bestreuen,

1 Ei/4 EL Obers zum Bestreichen, Hagelzucker, Zitronenglasur



### Zubereitung:

Mehl in eine große Schüssel geben, in der Mitte eine Grube machen und Dampfl darin zubereiten. **Dampfl (Vorteig):** Germ mit etwas lauwarmer Milch, 1 EL Zucker oder 1 EL Mehl verrühren. Mit Mehl leicht bedecken und Schüssel zugedeckt an einem warmen Ort (Backrohr 40 °C) stehen lassen, bis der Vorteig Blasen wirft und sich merkbar vermehrt.

Butter in einem Topf schmelzen lassen und Milch begeben. Die flüssigen Zutaten sollten lauwarm sein. Die restlichen Zutaten (Eier, Zucker, Gewürze) in die Schüssel dazugeben und zuletzt das Milch-Butter-Gemisch mit einem Kochlöffel oder Mixer (Knethaken) einrühren. Den Teig solange kneten, bis er sich vom Schüsselrand löst. Zugedeckt nun für mind. ½ Stunde gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat. (Warmer Ort, Backrohr, Wasserbad). Den Teig in 3 gleich große Stücke teilen, 3 ca. 28 cm große Kreise ausrollen, die ersten 2 Kreise mit Obers/Zimt/Kristallzucker/Nüssen oder beliebiger anderer Fülle (Mohn, Nuss, Topfen, Nutella) bestreichen und mit dem letzten Teigkreis abdecken. 16 Stück einschneiden und immer 2 Teile doppelt drehen. Nochmals zugedeckt gehen lassen. Erst kurz vor dem Backen mit Ei bestreichen, verzieren und bei 180 °C Umluft ca. 25-30 Minuten backen.

**Topfenfülle:** 1 Pkg. Magertopfen, 2 EL Zucker, 1 Pkg. Vanillepuddingpulver, 1 Ei, 3 EL Milch

### Nährwerte/Stück:

201 kcal	5,9 g EW	7,3 g Fett	27,8 g KH	2,3 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

## Zimtschnecken (L), (H), F

### **Zutaten für 16 Portionen:**

500 g Mehl (½ Vollkornmehl z.B. Dinkel)

½ Würfel Germ

70 g Zucker + 1 Pkg. Vanillezucker

250 ml Milch (lactosearm)

40 g Butter

1 Ei, Zitronenschale, Salz

Fülle: 40 g Mandelblätter/gehackte Nüsse (histaminarm: weglassen)

1-2 EL Kristallzucker/Zimt zum Bestreuen, 40 ml Obers

1 Ei zum Bestreichen,

Zitronenglasur aus 100 g Staubzucker mit Saft ½ Zitrone verrühren



### **Zubereitung:**

Mehl in eine große Schüssel geben, in der Mitte eine Grube machen und Dampfl darin zubereiten. **Dampfl (Vorteig):** Germ mit etwas lauwarmer Milch, 1 EL Zucker oder 1 EL Mehl verrühren. Mit Mehl leicht bedecken und Schüssel zugedeckt an einem warmen Ort (Backrohr 40 °C) stehen lassen, bis der Vorteig Blasen wirft und sich merkbar vermehrt.

Butter in einem Topf schmelzen lassen und Milch begeben. Die flüssigen Zutaten sollten lauwarm sein. Die restlichen Zutaten (Eier, Zucker, Gewürze) zum Mehl geben, zuletzt das Milch-Butter-Gemisch mit einem Kochlöffel oder mit Mixer (Knethacken) einrühren. Den Teig solange kneten, bis er sich vom Schüsselrand löst. Zugedeckt nun für mind. ½ Stunde gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat. (Warmer Ort, Backrohr, Wasserbad).

Den Teig zu einem Rechteck (40 x 30 cm) ausrollen, mit Obers bestreichen und mit Zimt, Zucker, gehobelten Mandeln (oder grob gehackten Walnüssen) bestreuen, einrollen und ca. 2,5 cm dicke Scheiben abschneiden. Diese auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Blech legen und nochmals zugedeckt gehen lassen. Kurz vor dem Backen mit Ei bestreichen, und bei 180 °C Umluft ca. 15-20 min backen, noch heiß mit Zitronenglasur bestreichen und evtl. mit gehobelten Mandeln bestreuen.

### **Nährwerte/Stück:**

201 kcal	5,9 g EW	7,3 g Fett	27,8 g KH	2,3 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

## Bananen-Apfel-Kuchen (G), L

### **Zutaten für 8 Stück:**

200 g Dinkelvollkornmehl (glutenfrei)  
2 TL Backpulver (glutenfrei: Weinsteinbackpulver)  
100 g Zucker  
½ TL Zimt  
3 reife Bananen  
2 Eier  
1 kleiner Apfel

### **Zubereitung:**

Eier trennen und das Eiklar steif schlagen.

Die Dotter mit dem Zucker schaumig schlagen. Apfel schälen und fein reiben und die Bananen mit der Gabel zerdrücken. Obst unter die Dotter-Zucker Mischung rühren.

Abschließend das Mehl mit Backpulver und Zimt abwechseln mit dem steif geschlagenen Eiweiß vorsichtig unter die Masse heben.

Den Teig in eine gebutterte und bemehlte Kastenform füllen.

Kuchen im vorgeheizten Backrohr ca. 30-40 Minuten bei 170 °C Ober-Unterhitze backen.

### **Nährwerte/Portion:**

185 kcal	5 g EW	1 g Fett	39 g KH	4 BE
----------	--------	----------	---------	------

## Bananen-Zucchini-Kuchen (Muffins) (G), L, F

### Zutaten für 12 Stück:

130 g Dinkelvollkornmehl (glutenfrei)  
1TL Backpulver  
70 g Zucker  
1 Msp. Zimt  
2 reife Bananen (240 g)  
2 Eier  
2 EL Wasser  
1/2 kleine Zucchini (70 g)  
1 kl. Prise Salz



### Zubereitung:

Eier trennen und das Eiklar steif schlagen.

Die Dotter mit dem Zucker schaumig schlagen. Zucchini waschen und fein raspeln. Die Bananen mit der Gabel zerdrücken und mit den Zucchini unter die Dotter-Zucker-Mischung rühren.

Abschließend das Mehl mit Backpulver und Zimt abwechselnd mit dem steif geschlagenen Eiklar vorsichtig unter die Masse heben.

Den Teig in eine gebutterte und bemehlte Kastenform oder in Muffinförmchen füllen.

Kuchen im vorgeheizten Backrohr ca. 25-30 Minuten bei 170 °C Heißluft backen.



### Nährwerte/Portion:

94 kcal	2,9 g EW	1,4 g Fett	17,1 g KH	1,5 BE
---------	----------	------------	-----------	--------

## Marmorkuchen I (L), (H), F, (G)

### **Für 16 Stück:**

- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- 130 g Butter
- 180 g Staubzucker
- 250 ml Milch (lactosearm)
- 140 g Vollkornmehl z. B. Weizen od. Dinkel (glutenfrei)
- 140 g Weizenmehl glatt (glutenfrei)
- ½ Pkg. Backpulver (glutenfrei: Weinsteinbackpulver)
- 1-2 EL Kakao gesiebt (histaminarm: weglassen)



### **Zubereitung:**

Butter und 1 Prise Salz mit dem Mixer schaumig rühren, Zucker und etwas später die Eier zugeben und weiter rühren.

Nach und nach die Milch und das mit Backpulver gemischte Mehl untermengen. Die Hälfte der Masse in eine gefettete und bemehlte Gugelhupfform einfüllen. Die übrige Masse mit dem gesiebten Kakao einfärben und darüber verteilen.

Mit einer Gabel spiralförmig durchziehen, um die typische Marmorierung des Teiges zu erhalten.

Anschließend den Kuchen ca. 45 min bei 170 °C backen.

### **Nährwerte/Portion:**

180 kcal	4,1 g EW	7,1 g Fett	24,3 g KH	2 BE
----------	----------	------------	-----------	------

## Marmorkuchen II (G), (L), (H), F

**Für 16 Stück:**

- 4 Eier
- 1 Prise Salz
- 130 g Butter
- 70 g Topfen, abgetropft (lactosearm)
- 120 g Staubzucker
- Evtl. 1 Schuss Rum
- 125 ml Milch (lactosearm)
- 170 g Vollkornmehl z. B. Weizen od. Dinkel (glutenfrei)
- 80 g Weizenmehl glatt(glutenfrei)
- ½ Pkg. Backpulver (glutenfrei: Weinsteinbackpulver)
- 2 EL Kakao (gesiebt)



**Zubereitung:**

Eier trennen. Eiklar mit 1 Prise Salz zu Schnee schlagen.

Butter und Topfen mit Zucker schaumig rühren. Die Dotter einzeln unterrühren, dazwischen einige Zeit rühren. Dann nach und nach die Milch, den Rum und das mit Backpulver gemischte Mehl untermengen. Den Eischnee vorsichtig unterheben.

Die Hälfte der Masse in eine gefettete und bemehlte Backform einfüllen. Die übrige Masse mit dem gesiebten Kakao einfärben und ebenfalls einfüllen. Mit einer Gabel spiralförmig durchziehen, um die typische Marmorierung des Teiges zu erhalten.

Anschließend den Kuchen ca. 45 min bei 170 °C backen.

**Nährwerte/Portion:**

180 kcal	5,1 g EW	9,6 g Fett	18,3 g KH	1,5 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

## Marillenkuchen (Vollwert) (G), (L), H

### Zutaten für 16 Portionen:

- 60 g weiche Butter oder Margarine
- 60 g Topfen 20 % (lactosearm)
- 60 g Backzucker
- 5 Eier - Schnee
- 60 g Backzucker
- 1 Vanilleschote ausgeschabt
- 1 Bio Zitrone (Saft und Schale)
- 70 g Weizenmehl (glutenfrei)
- 80 g Vollkornmehl (Weizen, Dinkel) (glutenfrei)
- 1 TL Backpulver (glutenfrei: Weinsteinbackpulver)



### Belag:

- 1000 g Marillen geviertelt

### Zubereitung:

Die Marillen waschen, entkernen und vierteln. Die Eier trennen und das Eiklar mit 60 g Backzucker steif schlagen. Butter, Topfen und restlichen Backzucker schaumig rühren, die Eidotter nach und nach zugeben. Die ausgeschabte Vanilleschote, die Zitronenschale und den Zitronensaft dazugeben.

Zunächst 1/3 des Schnees unter die Butter-Ei-Masse mengen. Dann den restlichen Schnee und das mit Backpulver versiebte Mehl unter die Masse ziehen. Die gesamte Masse auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Backblech streichen. Die Marillenstücke dicht auf die Masse legen. Im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C ca. 30-40 min backen.

### Nährwerte/Portion:

159 kcal	4,8 g EW	5,8 g Fett	21,2 g KH	1,7 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

## Obstkuchen (G), (L), (H)

### Zutaten für 16 Portionen:

100 g weiche Butter oder Margarine

100 g Magertopfen (lactosearm)

100 g Staubzucker

1 Pkg. Vanillezucker

3 Eier

40 g Kristallzucker

100 ml Milch (lactosearm)

220 g Vollkornmehl (glutenfrei)

½ Pkg. Backpulver

1 Pkg. Schoko- od. Vanillepuddingpulver (histaminarm: Vanille verwenden)

500 g Früchte (Heidelbeeren, Kirschen, Marillen, ...)



### Zubereitung:

Butter mit Topfen schaumig rühren, mit Staubzucker, Vanillezucker abtreiben. Eier trennen und Dotter zum Abtrieb geben. Eiklar mit Kristallzucker zu Schnee schlagen.

Puddingpulver, Mehl und Backpulver gut vermischen und mit der Milch abwechselnd unter den Topfen-Abtrieb geben. Die Masse auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech streichen – (oder in eingefettete Muffin-Formen) und die Früchte darüber geben.

Bei ca. 170-180 °C 30-40 min backen (Muffin-Formen 15-20 min).

### Nährwerte/Portion:

174 kcal	4,3 g EW	7,2 g Fett	22,5 g KH	1,8 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

## Zwetschkenfleck mit Butterstreusel (G), (L), H

### Zutaten für 25 Stück:

250 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen) (glutenfrei)

250 g Weizenmehl (glatt) (glutenfrei)

½ Würfel Germ/1 Pkg. Trockenhefe

50 g Zucker + 1 Pkg. Vanillezucker

250 ml Milch (lactosearm)

40 g Butter zerlassen

2 Eier

Zitronenschale, Salz

1,5 kg Zwetschken

Streusel: 50 g Butter, 100 g Mehl, 75 g Kristallzucker, ½ TL Zimt



### Zubereitung:

**Dampfl:** In einer (Germteig-)Schüssel den Germ mit etwas lauwarmer Milch, 1 EL Zucker oder 1 EL Mehl verrühren. Über einem warmen Wasserbad gehen lassen, bis der Vorteig Blasen wirft.

Butter in einem Topf schmelzen lassen, dann Milch begeben. Die flüssigen Zutaten müssen handwarm sein. Die restlichen Zutaten (Milch, Eier, Salz, Zitronenschale, Zucker) zum Dampfl geben, dann das Milch-Butter-Gemisch dazugeben. Mit Knethaken solange kneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Den Teig zudecken und in einem warmen Wasserbad mind. ½ Stunde gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat.

Den Teig auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Backblech ausrollen und mit den halbierten, längs eingeschnittenen Zwetschken dicht belegen.

Den Teig nochmals zugedeckt gehen lassen.

**Streusel:** Butter, Mehl, Kristallzucker und Zimt miteinander gut vermischen (abbröseln) und über den mit Zwetschken belegten Germteig streuen.

Bei ca. 180 °C Ober- und Unterhitze ca. 30 min backen.

### Nährwerte/Stück:

166 kcal	4,3 g EW	4,5 g Fett	26 g KH	2,1 BE
----------	----------	------------	---------	--------

## Zwetschkenkuchen (L), H

### **Zutaten für 25 Portionen:**

#### **Teig:**

- 250 g Mehl (½ VK-Dinkelmehl)
- 120 g geriebene Mandeln
- 150 g Zucker
- 150 g Butter
- 150 g Topfen mager (lactosearm)
- 4 Eier
- ½ Pkg. Backpulver

#### **Belag:**

- 1 kg Zwetschken

#### **Mandelkruste:**

- 50 g Butter
- 50 g brauner Zucker
- 100 g Mandelblätter

### **Zubereitung:**

**Mandelkruste:** Butter, Zucker und Mandelblätter verkneten und tiefkühlen.

Eier trennen, Klar mit der Hälfte des Zuckers steif schlagen. Butter schaumig rühren, Topfen, Zucker und Dotter dazugeben und dann abwechselnd das mit Backpulver versiebte Mehl, die geriebenen Mandeln und den Eischnee unterheben. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und mit halbierten oder geviertelten Zwetschken belegen.

Bei 180 °C ca. 30-35 min backen, dann die tiefgekühlte Mandelkruste mit einem Reibeisen über den Kuchen reiben und weitere 10-15 Minuten bei 160 °C fertig backen.

### **Nährwerte/Portion:**

212 kcal	5,2 g EW	13,0 g Fett	18,2 g KH	1,5 BE
----------	----------	-------------	-----------	--------

## Saftige Birnenmuffins (G), (L)

### **Zutaten für 12 Muffins:**

1 Ei  
200 g Buttermilch (lactosearm)  
125 ml Birnensaft  
60 ml Öl  
Salz  
150 g Weißmehl glatt (glutenfrei)  
100 g Vollkornmehl (glutenfrei)  
2 TL Backpulver  
80 g Zucker  
30 g Walnüsse  
300 g Birnen

### **Zubereitung:**

Backofen vorheizen und Muffinformen vorbereiten.

Birnen schälen und in kleine Würfel schneiden. Nasse Zutaten verquirlen, trockene Zutaten extra vermischen und dann mit dem Schneebesen kurz durchrühren.

Teig dreiviertel hoch in die Formen füllen und bei ca. 180 °C Heißluft ca. 25 min backen.

### **Nährwerte/Portion:**

190 kcal	4 g EW	7,5 g Fett	26,3 g KH	2 BE
----------	--------	------------	-----------	------

## Birnen-Nuss-Muffins (G), (L)

### Zutaten für 12 Muffins:

- 2 Eier
- 220 g Buttermilch (lactosearm)
- 40 ml Öl
- 1 Prise Salz
- 150 g Weißmehl glatt (glutenfrei)
- 100 g Vollkornmehl (glutenfrei)
- 2 TL Backpulver
- 120 g Zucker
- 50 g Walnüsse/Haselnüsse/Mandeln gerieben
- 300 g Birnen
- Butter und Brösel für die Muffinformen



### Zubereitung:

Backofen vorheizen, Muffinformen ausfetten und mit Brösel ausstreuen.

Birnen schälen und in kleine Würfel schneiden. Nasse Zutaten verquirlen, trockene Zutaten extra vermischen und dann alles gemeinsam mit dem Schneebesen kurz durchrühren.

Teig dreiviertel hoch in die Formen füllen und bei ca. 180 °C Heißluft ca. 20-25 min backen.

### Nährwerte/Portion:

201kcal	5 g EW	7,5 g Fett	28,1 g KH	2 BE
---------	--------	------------	-----------	------

## Heidelbeer-Joghurt-Muffins (G), (L), H, (F)

### Zutaten für 12 Muffins:

150 g Heidelbeeren (frisch oder tiefgekühlt) (bei fructosearm: Zucker zum Teil durch Traubenzucker ersetzen)

1 Ei

80 ml Rapsöl

100 g Zucker

150 g Joghurt (lactosearm)

100 ml Milch (lactosearm)

100 g Weizenvollkornmehl (glutenfrei)

120 g Weißmehl (glutenfrei)

2 gestrichene TL Backpulver (glutenfrei: Weinsteinbackpulver)



12 Muffinförmchen und Muffinbackblech

Staubzucker zum Bestreuen

### Zubereitung:

Das Ei in eine Schüssel schlagen und kräftig mit einem Schneebesen verquirlen. Rapsöl, Zucker, Joghurt und Milch dazugeben und alles zu einer glatten Masse verrühren.

Den Backofen vorheizen.

Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und unter die Masse rühren. Masse gleichmäßig auf die Muffin-Förmchen verteilen und die Heidelbeeren darüber streuen (oder unter die Muffin-Masse heben)

Im Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze etwa 20-25 Minuten backen.

### Nährwerte pro Stück:

182 kcal	3,8 g EW	8 g Fett	23,9 g KH	2 BE
----------	----------	----------	-----------	------

## Leinsamen-Muffins G, L, (H), F

### **Zutaten für 12 Muffins:**

120 g Heidelbeeren (frisch oder tiefgekühlt) (fructosearm:

Zucker zum Teil durch Traubenzucker ersetzen)

4 Eier

80 g Butter

120 g Zucker

120 g Haselnüsse gemahlen (histaminarm: durch Sonnenblumenkerne ersetzen)

120 g Leinsamen fein geschrotet

1 TL Weinsteinbackpulver

½ TL Zimt gemahlen

12 Muffinförmchen und Muffinbackblech

Staubzucker zum Bestreuen



### **Zubereitung:**

Abtrieb aus Butter, Eiern und Zucker machen und den Backofen vorheizen.

Haselnüsse, Leinsamen und Backpulver unter die Masse rühren.

Die Hälfte der Masse gleichmäßig auf die Muffin Förmchen verteilen, die Heidelbeeren darüber streuen und mit dem 2. Teil der Masse auffüllen.

Im Backofen bei 170 °C Ober-/Unterhitze etwa 20 min backen.

### **Nährwerte pro Stück:**

210 kcal	5,7 g EW	16,7 g Fett	9,7 g KH	1 BE
----------	----------	-------------	----------	------

## Topfenockerl mit Früchten (kalt) G, (L), (H)

### **Zutaten für 4 Portionen:**

250 g Magertopfen (lactosearm)  
250 g Joghurt 1 % Fett (lactosearm)  
40 g Staubzucker gesiebt  
4 Blatt Gelatine  
Saft 1 Zitrone  
350 g Früchte (Himbeeren, Erdbeeren, ...) (histaminarm:  
je nach Verträglichkeit andere Sorten wählen)  
Ev. 1 EL Maizena  
20 g Zucker



8 Melissenblätter zum Dekorieren

### **Zubereitung:**

Topfen und Joghurt mit Staubzucker vermengen.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Zitronensaft erwärmen, Gelatine ausdrücken und im erwärmten Zitronensaft auflösen. Die Gelatine-Zitronenmasse rasch unter die Topfen-Joghurt-Masse rühren. Die Masse im Kühlschrank kaltstellen und mindestens 1,5 h fest werden lassen. Die Früchte pürieren (evtl. erhitzen und mit in Wasser aufgelöstem Maizena binden) und leicht süßen.

Wenn die Masse fest ist, pro Portion 3 Nockerl ausstechen, mit dem Fruchtピューree anrichten und mit einem Melissenblatt garnieren.

**Alternative:** Abwechselnd Fruchtmus und Topfen-Joghurtmasse in Gläser füllen und mit Melissenblättern garnieren. (Dann sind auch 3 Blatt Gelatine ausreichend!)

### **Nährwerte/Portion:**

160 kcal	13 g EW	0,5 g Fett	24 g KH	2 BE
----------	---------	------------	---------	------

## Vanille-Joghurt-Creme mit Weichseln G, (L), H

### **Zutaten für 4 Portionen:**

- 250 ml Halbfettmilch (lactosearm)
- 1 gehäufter EL Vanillepuddingpulver (¼ Pkg.)
- 125 g Naturjoghurt 1% (lactosearm)
- 2 EL Zucker
- ½ Glas Weichseln
- 1 EL Vanillepuddingpulver
- Melissenblätter als Garnitur



### **Zubereitung:**

Vanillepudding lt. Packungsanleitung zubereiten und abkühlen lassen. Immer wieder mit dem Schneebesen umrühren, damit sich keine Haut bildet. Wenn der Pudding übergekühlt ist, das Joghurt unterrühren.

Für die Weichselsauce etwas Weichelsaft mit 1 EL Puddingpulver glattrühren. Die restlichen Weichseln in einem Topf erhitzen, das Puddingpulver einrühren und kurz aufkochen lassen.

Bei Verwendung von frischen Früchten, die Weichseln mit etwas Wasser und 1 EL Zucker dünsten.

Abwechselnd Weichselsauce und Vanille-Joghurt-Creme in Dessertschalen füllen.

TIPP: Weichselsauce immer etwas überkühlen lassen und dann erst die Vanille-Joghurt-Creme darüber verteilen, sonst vermischt sich die Weichselsauce mit der Vanille-Joghurt-Creme.

Mit einem Melissenblatt garnieren und bis zum Servieren kaltstellen.

### **Nährwerte/Portion:**

150 kcal	4,4 g EW	1,7 g Fett	28,7 g KH	2,5 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

## Grießflammerie mit Weichselragout (G), (L), H

### Zutaten für 4 Portionen:

250 ml Halbfettmilch 1,5% (lactosearm)

Prise Salz

1 TL geriebene Orangenschale (unbehandelt)

1 TL Vanillezucker

40 g Grieß (glutenfrei: Polenta oder Hirse)

20 g Zucker

3 Blatt Gelatine

200 g Joghurt 1% (lactosearm)

½ Glas Weichseln (mit Saft) 800 ml

1 EL Vanillepuddingpulver

Zimt, Vanillezucker, Melissen- oder Minzeblätter

Orangenscheiben zum Garnieren



### Zubereitung:

Milch aufkochen, Zucker, Vanillezucker, Salz, geriebene Orangenschale, Zimt und den Grieß dazugeben und das Ganze nochmals aufkochen lassen. Herdplatte zurückschalten und einige Minuten unter ständigem Umrühren leicht köcheln lassen. Dann die Masse vom Herd nehmen und etwas überkühlen lassen und die in kaltem Wasser eingeweichte Gelatine in die noch warme Grießmasse rühren. Joghurt glattrühren und untermischen.

Für das Weichselragout das Puddingpulver mit etwas Weichselsaft verrühren. Die restlichen Weichseln in einem Topf erhitzen, das Puddingpulver einrühren und kurz aufkochen lassen.

**Variante 1:** eine kleine Schüssel mit Frischhaltefolie auslegen, die Masse darin gleichmäßig verteilen und für mind. 2-3 Std. kühl stellen. Das Grießflammerie auf einen Teller stürzen, mit dem Weichselragout anrichten und mit einem Melissenblatt und einer halben Orangenscheibe garnieren.

**Variante 2:** In kleinen Schalen abwechselnd Grießmasse und Weichselragout einfüllen und dann für 1-2 h kühl stellen.

### Nährwerte/Portion:

188 kcal	5,4 g EW	1,7 g Fett	36,3 g KH	3 BE
----------	----------	------------	-----------	------

## Topfencreme mit Heidelbeeren G, (L), (F), (H)

### **Zutaten für 4 Portionen:**

250 g Magertopfen (lactosearm)  
4 EL Orangensaft bzw. Saft 1 Orange (bei FI/HI durch Milch ersetzen)  
200 g Heidelbeeren – TK oder frisch  
ev. Zucker nach Bedarf (1-2 EL) (fructosearm: Traubenzucker verwenden)



### **Zubereitung:**

Den Topfen und den Orangensaft (Milch) glattrühren. Die Heidelbeeren vorsichtig dazu mischen und bei Bedarf etwas süßen. Die Topfencreme in kleine Dessertschüsseln füllen und garnieren.

### **Nährwerte/Portion:**

63 kcal	9 g EW	0,5 g Fett	5 g KH	1 BE
---------	--------	------------	--------	------

## Topfencreme mit Beeren – Variante G, (L), (F)

### **Zutaten für 4 Personen:**

250 g Magertopfen (lactosearm)

50 ml Joghurt (lactosearm)

60 g QimiQ

150 g Beeren (Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren, ...)

ev. 1 EL Zucker, Vanillezucker (fruktosearm: Traubenzucker verwenden)

Saft von einer Orange

Minze/Melissenblätter

4 schöne Himbeeren



### **Zubereitung:**

Den Topfen mit QimiQ mit dem Joghurt und Orangensaft glattrühren.

Die Beeren vorsichtig dazu mischen und bei Bedarf etwas süßen.

Die Topfencreme in kleine Dessertschüsseln füllen und garnieren.

### **Nährwerte/Portion:**

99 kcal	9,9 g EW	1,8 g Fett	9,2 g KH	0,7 BE
---------	----------	------------	----------	--------

## Topfen-Orangen-Creme G, (L), (F)

### **Zutaten für 4 Portionen:**

120 ml frisch gepresster Orangensaft  
40 g Staubzucker (bei fruktosearm: Traubenzucker)  
320 g Magertopfen (lactosearm)  
320 g Joghurt fettarm (lactosearm)  
40 ml Mineralwasser prickelnd  
3 Blatt Gelatine  
1 Pkg. Vanillezucker



4 Filetierte Orangen- oder Mandarinspalten  
4 Minzeblätter

### **Zubereitung:**

Orangensaft mit Joghurt, Staubzucker, Vanillezucker und passiertem Topfen gut verrühren. Die in kaltem Wasser eingeweichte und dann in etwas Orangensaft erwärmte, aufgelöste Gelatine zur Topfenmasse geben und gut verrühren. Zuletzt Mineralwasser untermischen. Creme in Schalen einfüllen und mit Orangenspalten belegen. Einige Stunden im Kühlschrank fest werden lassen und vor dem Servieren mit einem Minzeblatt garnieren.

### **Nährwerte/Portion:**

154 kcal	15,3 g EW	0,2 g Fett	21,4 g KH	1,5 BE
----------	-----------	------------	-----------	--------

## Topfen-Limetten-Creme mit marinierten Himbeeren G, (L)

### Zutaten für 4 Portionen:

2 Limetten unbehandelt  
1 Vanilleschote  
375 g Magertopfen (lactosearm)  
175 g Joghurt fettarm (lactosearm)  
3 EL Honig  
1 Pkg. Vanillezucker  
100 g Himbeeren



### Zubereitung:

Von den Limetten die Schale abreiben und von der Vanilleschote das Vanillemark auskratzen. Topfen mit Joghurt, Vanillemark, 2 EL Honig, ½ Pkg. Vanillezucker und Limettenschale glattrühren.

Topfenmasse auf 4 Dessertschalen aufteilen.

Die Hälfte der Himbeeren pürieren, mit ½ Pkg. Vanillezucker, 1 EL Honig und Limettensaft abschmecken und restliche Himbeeren vorsichtig untermengen.

Himbeeren über der Creme verteilen und mit Limettenzesten garnieren.

Creme bis zum Servieren kaltstellen.

### Nährwerte/Portion:

130 kcal	15 g EW	0,5 g Fett	14,5 g KH	1 BE
----------	---------	------------	-----------	------

## Birnen-Bananen-Crème G, (L)

### Zutaten:

2 reife, feste, große Birnen  
500 ml Wasser  
3 reife Bananen  
250 g Magertopfen (lactosearm)  
125 g Joghurt 1% (lactosearm)  
Zitronensaft, flüssiger Süßstoff, Zimtrinde, Nelken  
Mandelstifte zum Bestreuen  
Minzeblätter zum Garnieren



### Zubereitung:

Die Birnen waschen, schälen und halbieren, die Kerngehäuse herausschneiden und die Birnenhälften mit Zitronensaft beträufeln. Das Wasser mit Süßstoff und den Gewürzen aufkochen, die Birnen einlegen und etwa 20 min lang gar ziehen lassen. Die Birnen im Sud erkalten und danach gut abtropfen lassen. Zwei Drittel der Birnenhälften klein schneiden, die übrigen Birnenhälften fächerartig aufschneiden.

Die Bananen mit Zitronensaft pürieren, mit Magertopfen und Joghurt glattrühren. Die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Die vorbereiteten Birnenstückchen in gekühlte Gläser verteilen und die Bananencreme darauf füllen. Mit gefächerten Birnen belegen, mit gerösteten Mandelstiften bestreuen und mit Minzeblättern garnieren.

### Nährwerte/Portion:

200 kcal	11,3 g EW	1 g Fett	36 g KH	3 BE
----------	-----------	----------	---------	------

überarbeitete Auflage, erstellt im Februar 2022



## Zimtäpfel auf Joghurt G, (L), H

### Zutaten für 4 Portionen:

20 g Mandelstifte  
150 g Äpfel  
2-3 EL Wasser  
500 ml fettarmes Naturjoghurt (lactosearm)  
2 TL Zucker  
½ Zitrone  
evtl. 1 TL Rosinen



### Gewürze/Kräuter:

1 Messerspitze Zimt, Minzeblätter

### Zubereitung:

Die Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Einen Teelöffel Zucker hinzugeben, leicht karamellisieren lassen und die geschälten, geviertelten und in dünne Streifen geschnittenen Äpfel und Zitronensaft dazugeben (ev. + Rosinen), in der Pfanne durchrösten, öfters umrühren und zuletzt mit wenig Zimt bestreuen. Das Ganze etwas anbraten, dabei öfters umrühren. Schließlich das Wasser hinzugeben und bei geschlossenem Deckel einige Minuten dünsten.

Das Joghurt mit 1 TL Zucker verrühren, auf 4 Dessertschalen aufteilen, die Apfel-Zimt-Masse darauf verteilen und mit Minzeblättern garnieren.

### Nährwerte/Portion:

168 kcal	7,6 g EW	5,9 g Fett	19,7 g KH	1,5 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

## Erdbeer-Schichtdessert (G), (L), (F)

### Zutaten für 4 Portionen:

60 g Vollkorn-Biskotten (glutenfrei)  
40 g Haferflocken  
400 g Erdbeeren (fructosearm: Traubenzucker dazugeben u. Marmelade weglassen)  
220 g Topfen (lactosearm)  
180 g Joghurt (lactosearm)  
Zitronenschale einer unbehandelten Zitrone  
ev. etwas Süßstoff bzw. Zucker  
2 EL Erdbeermarmelade mit hohem Fruchtgehalt



Biskotten in kleine Stücke brechen (oder: in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Schnitzelklopfer zerkleinern). Haferflocken in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten. Beides vermischen und beiseitestellen. Erdbeeren waschen, putzen, vierteln oder in kleine Würfel schneiden und mit der Erdbeermarmelade mischen. Topfen und Joghurt glattrühren, abgeriebene Zitronenschale dazugeben, evtl. mit Süßstoff/Zucker abschmecken. Nacheinander die Biskotten-Haferflocken-Mischung, die Topfen-Joghurt-Creme und die Erdbeeren in Gläser schichten und kurze Zeit kaltstellen.

TIPP: Statt Erdbeeren können auch Himbeeren oder Marillen verwendet werden.

### Nährwerte/Portion:

120 kcal	13,3 g EW	2,5 g Fett	33 g KH	2,5 BE
----------	-----------	------------	---------	--------

## Frozen Joghurt mit Himbeeren G, (L) H

### Zutaten für 4 Portionen:

400 g Himbeeren TK  
1 EL Zitronensaft  
50 g Zucker (je nach Geschmack evtl. auch weniger)  
350 g Joghurt glattgerührt (lactosearm)



### Gewürze, Aromen:

Vanilleschote, Zitronenmelisse

### Zubereitung:

Halbgefrorene Himbeeren pürieren (einige Beeren für Garnitur beiseitelegen). Vanilleschote halbieren und Mark herauschaben, mit dem Zucker zu den Himbeeren hinzufügen und mit Joghurt glattrühren.

Für 1-2 h tiefkühlen (evtl. öfter umrühren) und vor dem Anrichten in Gläser füllen (Eisportionierer/Löffel) und mit Himbeeren und Minze garnieren.

### Nährwerte/Portion:

122 kcal	5,6 g EW	0,4 g Fett	21,4 g KH	1,75 BE
----------	----------	------------	-----------	---------

## Rhabarber-Erdbeer-Soufflé (G), L

### Zutaten für 4 Personen:

130 g Rhabarber

70 g Erdbeeren

35 g Zucker

2 Eier

250 g Magertopfen (lactosearm)

40 ml Milch (lactosearm)

35 g Vollkorn Grieß (glutenfrei: Maisstärke)

1 Biozitrone

Salz, Vanillezucker, Staubzucker zum Bestreuen

Butter und Mehl (Brösel) (glutenfrei) für die Kaffeetassen/Formen

4 schöne Erdbeeren zum Garnieren, Minze/Melissenblätter



### Zubereitung:

Backrohr auf 170-180 °C vorheizen, Formen mit flüssiger Butter auspinseln und mit Mehl oder Bröseln bestreuen.

Rhabarber waschen, schälen und in 1-2 cm große Stücke schneiden. In wenig Wasser kurz weich dünsten, abseihen und abkühlen lassen. Inzwischen die Erdbeeren waschen, vierteln und mit der Hälfte des Zuckers zum Rhabarber geben.

Eier trennen, Eiklar mit etwas Salz zu Schnee schlagen, Zucker und Dotter dazugeben und fertig schlagen. Zuletzt Topfen, Milch und Grieß sowie Zitronenschale und -saft unterrühren.

**Variante 1:** Die Erdbeer-Rhabarbermasse in die Tassen/Form geben und die Topfenmasse darauf verteilen (wenn das Soufflé in der Tasse serviert wird).

**Variante 2:** Die Topfenmasse in die Form geben, nach dem Backen vorsichtig herauslösen und mit der Rhabarber-Erdbeer-Masse auf Teller anrichten.

Bei 170-180 °C ca. 25-30 Minuten backen (Backrohr nicht öffnen) und sofort servieren!

### Nährwerte/Portion:

184kcal	13,8 g EW	3,8 g Fett	20,6 g KH	1,7 BE
---------	-----------	------------	-----------	--------

## Cake Pops für Feiern oder Geburtstage (L, F, (H))

### Zutaten für 20 Stück:

- 200 g Topfen (lactosearm)
- 2 Eier (½ zum Bestreichen beiseite geben!)
- 3 EL Rapsöl
- 3 EL Milch (lactosearm)
- 100 g Staubzucker
- Salz, Vanillezucker
- 300 g Mehl (½ VK-Mehl)
- ½ Pkg (1 TL) Backpulver
- 1 EL Milch zum Bestreichen (lactosearm)
- Schaschlickspieße, Ausstechformen
- 120 g Kuvertüre weiß/dunkel (histaminarm: nur weiße)
- 1 EL Bunte Zucker/Schokostreusel (histaminarm: zur Zuckerstreusel)



### Zubereitung:

Topfen, Ei, Öl, Salz, Zucker und Vanillezucker verrühren. Mehl und Backpulver zugeben und zu einem glatten Teig verkneten und ½ h im Kühlschrank rasten lassen.

Teig auf eine bemehlte Unterlage ca. 1 cm dick ausrollen, Motivausstechformen ausstechen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Ei-Milchgemisch bestreichen – evtl. gleich mit bunten Zuckerstreuseln bestreuen.

Im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C ca. 10 min backen. Auskühlen lassen, auf Schaschlickspieße stecken, mit geschmolzener Kuvertüre glasieren und mit Zucker- oder Schokostreuseln garnieren.

### Nährwerte/Portion:

110 kcal	3,5 g EW	2,5 g Fett	17,9 g KH	1,5 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

## Waldbeer-Smoothie G, L

### Zutaten für 4 Portionen:

400 ml Wasser

1 Banane

450 g Waldbeeren (Himbeeren, Heidelbeeren,  
Brombeeren, TK oder frisch)

2 Orangen – in Scheiben geschnitten (Garnitur)



### Nährwerte/Portion:

101 kcal	2,1 g EW	0,9 g Fett	18,7 g KH	1,5 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

## Grüner Smoothie G, L

### Zutaten für 4 Portionen:

2 Bananen

2 Äpfel

150 g Blattspinat (oder Mangold) frisch

1 Bund Petersiliengrün

400 ml Wasser



### Nährwerte/Portion:

130 kcal	2,8 g EW	0,6 g Fett	27 g KH	2 BE
----------	----------	------------	---------	------

## Apfel-Tiramisu (G), (L), H, (F)

### Zutaten für 10 Portionen:

250 g QimiQ Classic ungekühlt (lactosearm: Joghurt, Topfen und Gelatine verwenden)

500 g Apfelmus ungesüßt

30 g Zucker (fruktosearm: Traubenzucker)

½ TL Zimt

ev. 1 TL Zitronensaft

100 ml Schlagobers geschlagen (lactosearm)



### Für die Biskotten:

30-40 Stück Vollkorn-Biskotten (200 g VK-Biskuit) (glutenfrei)

125 ml Milch (lactosearm)

½ TL Zimt



### Zubereitung:

Ungekühltes QimiQ glattrühren. Apfelmus, Zucker, Zitronensaft und Zimt dazu mischen.

Geschlagenes Obers vorsichtig unterheben.

Biskotten in Milch-Zimt-Mischung tauchen und mit der Apfelcreme schichtweise in eine Schüssel geben oder auf 10 Gläser verteilen. Mit Apfelcreme abschließen und mindestens 4 Stunden kühlen.

Nach Belieben mit Zimt bestreuen.

### Nährwerte/Portion:

201 kcal	4 g EW	8,6 g Fett	26,7 g KH	2,2 BE
----------	--------	------------	-----------	--------

## Erdbeer-Tiramisu (G), (L), (F)

### Zutaten für 10 Portionen:

250 g QimiQ Classic ungekühlt (bei lactosearm Obers + 3 Blatt Gelatine)

300 g Magertopfen (lactosearm)

200 g Joghurt 1 % (lactosearm)

30 g Zucker (fructosearm Traubenzucker)

1 EL Vanillezucker

500 g Erdbeeren



### Für die Biskotten:

30-40 Stück Vollkorn-Biskotten (200 g VK-Biskuit) (glutenfrei)

125 ml Milch (lactosearm)

Kakaopulver zum Bestreuen, Minzeblatt

### Zubereitung:

Ungekühltes QimiQ glattrühren. Topfen, Joghurt und Zucker gut unterrühren.

Biskotten in Milch tauchen und abwechselnd mit der Creme und den klein geschnittenen und mit Vanillezucker marinierten Erdbeeren in eine Schüssel schichten oder auf 10 Gläser verteilen.

Mit Creme abschließen und mindestens 4 Stunden kühlen.

Nach Belieben mit Kakaopulver, Minzeblatt und Erdbeeren garnieren.

### Nährwerte/Portion:

182 kcal	8,9 g EW	4,9 g Fett	24,6 g KH	2 BE
----------	----------	------------	-----------	------

## Tiramisu (G), (L), (H), F

### **Zutaten für 10 Portionen:**

250 g QimiQ Classic oder QimiQ Vanille ungekühlt  
400 g Vanillepudding (lactosearm) (evtl. 2 Dany Sahne)  
1 TL Vanillezucker  
100 ml Schlagobers geschlagen (lactosearm)



### **Für die Biskotten:**

30-40 Stück Vollkorn-Biskotten (200 g VK-Biskuit) (glutenfrei)  
125 ml Kaffee  
40 ml Rum (histaminarm: weglassen)  
Kakaopulver zum Bestreuen (histaminarm: weglassen)

### **Zubereitung:**

Ungekühltes QimiQ glattrühren. Vanillepudding und Vanillezucker dazu mischen.

Geschlagenes Obers vorsichtig unterheben.

Biskotten in Kaffee-Rum-Mischung tauchen und abwechselnd mit der Creme in eine Schüssel schichten oder auf 10 Gläser verteilen. Mit Creme abschließen und mindestens 4 Stunden kühlen.

Nach Belieben mit Kakaopulver bestreuen.

### **Nährwerte/Portion:**

195 kcal	3,7 g EW	7,4 g Fett	25,9 g KH	2,1 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

## Vollkorn-Apfelstrudel L, (H), (F)

### **Strudelteig für 14 Portionen:**

150 g Vollkornmehl  
 210 g Weißmehl  
 ca. 200 ml Wasser  
 ½ TL Salz  
 3 TL Öl + 1 TL Öl zum Bestreichen  
 ½ Ei  
 2 EL Milch (lactosearm)

### **Fülle:**

1 kg säuerliche Äpfel  
 100 g Semmelbrösel  
 50 g Butter  
 50 g Zucker (fructosearm: Traubenzucker)  
 50 g Haselnüsse gerieben  
 (histaminarm: weglassen)  
 Zitronensaft, Zimt



### **Zubereitung:**

Mehl, Öl, Wasser und Salz zu einem Strudelteig verkneten und (an einem warmen Ort) ca. ½ h rasten lassen.

Butter in einer heißen Pfanne schmelzen und die Brösel darin anrösten.

Die Äpfel schälen und blättrig schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit Zimt, Zucker und Haselnüssen vermengen.

Den Teig auf einem bemehlten Tuch ausziehen. *(Aber Vorsicht: Der Teig darf aufgrund des Vollkornanteils nicht zu dünn ausgezogen werden.)*

Die Apfelmasse auf einem Drittel des Teiges verteilen und die gerösteten Brösel darüber streuen. Teig auf den Seiten einschlagen und zusammenrollen.

Den Strudel im Backrohr bei 180-200 °C Heißluft ca. 25 Minuten backen, dabei den Strudel mehrmals mit dem Milch-Ei-Gemisch bestreichen.

### **Nährwerte/Portion:**

197 kcal	4,8 g EW	4,4 g Fett	34 g KH	2,8 BE
----------	----------	------------	---------	--------

## Vollkorn-Topfenstrudel (L), H, (F)

### **Strudelteig für 14 Portionen:**

150 g Vollkornmehl  
 210 g Weißmehl  
 ca. 200 ml Wasser, Salz  
 3 TL Öl + 1 TL Öl zum Bestreichen oder ½ Ei+ Milch

### **Topfenfülle:**

500 g Topfen mager (lactosearm)  
 125 g Sauerrahm (lactosearm) oder QimiQ  
 2 Eier – Schnee schlagen  
 50 g Zucker  
 20 g Vanillepuddingpulver  
 50 g Weizengrieß  
 1 altbackenen Semmel in Würfel geschnitten  
 1 Bio-Zitrone – Saft und Schale, ev. 2 EL Rosinen oder 100 g Beeren/Marillen (bei fruktosearm: weglassen)



### **Zubereitung:**

Mehl, Öl, Wasser und Salz zu einem Strudelteig verkneten und (an einem warmen Ort) ca. ½ Stunde rasten lassen.

**Topfenfülle:** Eier trennen, Dotter mit Topfen, Rahm, Zitronensaft, kleinwürfelig geschnittener Semmel, Zucker und Zitronenschale verrühren, den Grieß und das Vanillepuddingpulver dazu mischen und das geschlagene Eiweiß unterheben bzw. evtl. die Rosinen unterheben.

Den Teig auf einem bemehlten Geschirrtuch ausrollen, dann weiter zu einem Rechteck ausziehen. Die Topfenmasse auf einem Drittel des Teiges verteilen, Früchte (Rosinen) darüber geben oder vorher bereits unter die Topfenmasse rühren. Den Teig auf den Seiten einschlagen, zusammenrollen und mit Milch-Ei-Gemisch bestreichen.

Den Strudel im Backrohr bei 180-200 °C Heißluft ca. 25-30 min backen.

Dazu passt: Vanillesoße

### **Nährwerte/Portion:**

187 kcal	9,6 g EW	4 g Fett	27,3 g KH	2,2 BE
----------	----------	----------	-----------	--------

## Vanillesoße G, (L), H, F

### **Zutaten für 4 Portionen:**

500 ml Milch 1,5 % (lactosearm)

2 EL Zucker

½ Pkg Vanillepuddingpulver



### **Zubereitung:**

Milch und 1 EL Zucker in einem Topf ohne umrühren zum Kochen bringen.

3 EL kalte Milch mit 1 EL Zucker und Vanillepuddingpulver verrühren und in die kochende Milch mit dem Schneebesen einrühren. Ca. 1 Minute unter ständigem Rühren köcheln lassen – bis zum Anrichten abdecken (Deckel, Frischhaltefolie, ...) dann bildet sich keine Haut.

### **Nährwerte/Portion:**

109 kcal	4,3 g EW	2,1 g Fett	18 g KH	1,5 BE
----------	----------	------------	---------	--------

## Fruchtknödel/-tascherl (Topfenteig) mit Zimtbrösel (G), (L), (H)

### Zutaten für 4 Portionen:

125 g Bröseltopfen (lactosearm)  
250 g griffiges Mehl (glutenfrei Maismehl)  
1 Ei  
ca. 50 ml Milch (lactosearm)  
Salz



**Fülle:** 300-400 g Obst (kleine Marillen, Zwetschken, Erdbeeren) oder 100 g Marmelade mit hohem Fruchtanteil (histaminarme Sorten), Zitronensaft

80 g Semmelbrösel (VK) (glutenfrei)  
30 g Butter  
20 g Staubzucker  
Zimt



### Zubereitung:

Mehl mit Topfen abbröseln, salzen und mit Milch und Ei durchkneten. Den Teig für ca. ½ h rasten lassen (in Folie gewickelt/zugedeckt)

Teig ca. 3-4 mm dick ausrollen, Scheiben ausstechen (Klapp mich – Ausstecher) oder 7 x 10 cm große Rechtecke ausschneiden, Teigländer mit Ei oder Milch bestreichen, mit Marmelade oder klein gewürfelten Früchten füllen – evtl. Zimt und Zitronensaft beimengen und zusammenklappen. Teigländer gut mit Gabel andrücken (oder kleine Knödel mit Marillen oder Zwetschken formen).

In kochendem Salzwasser für 10-15 min ziehen lassen, mit Siebschöpfer herausnehmen und in Butterbrösel (Butter mit Brösel goldbraun rösten mit Zimt würzen) wälzen und mit Staubzucker bestreuen.

### Nährwerte/Portion:

456 kcal	16,1 g EW	10,8 g Fett	71,8 g KH	6 BE
----------	-----------	-------------	-----------	------

## Fruchtknödel/Mohnnudeln aus Kartoffelteig (G), L, (H), (F)

### **Zutaten für 8 Portionen (16 Knödel):**

600 g Kartoffeln mehlig  
300 g griffiges VK-Mehl (glutenfrei)  
50 g VK-Grieß (glutenfrei)  
1 Ei  
Salz, evtl. 1 Msp. Muskatnuss gemahlen



### **Fülle:** 800 g Obst (16 Marillen, Zwetschken)

40 g geriebene Haselnüsse (bei histaminarm: weglassen)  
40 g geriebener Mohn  
60 g Semmelbrösel (VK) (glutenfrei)  
30 g Butter  
40 g Zucker/Staubzucker (fruktosearm: Traubenzucker) zum Bestreuen, Zimt

### **Zubereitung:**

Kartoffeln in der Schale kochen, heiß schälen, pressen, salzen, etwas überkühlen lassen und mit Mehl, Grieß und Ei schnell zu einem Teig verkneten (nicht zu lange, sonst wird der Teig zäh!) Den Teig ca. ½ Stunde rasten lassen (in Folie gewickelt/zugedeckt).

Teig zu einer Rolle formen, ca. 2 cm dicke Scheiben abschneiden, auseinanderdrücken, mit Obst füllen und zu einem Knödel formen bzw. für die Mohnnudeln eine fingerdicke Rolle formen. In kochendem Salzwasser 10-15 min (Mohnnudeln 7-10 Min) ziehen lassen, mit Siebschöpfer herausnehmen und in gerösteten Bröseln wälzen.

**Butterbrösel:** 20 g Butter mit 60 g Semmelbrösel goldbraun rösten mit Zimt würzen, wälzen

**Mohnbrösel:** 10 g Butter mit Mohn leicht anrösten

**Nussbrösel:** geriebene Haselnüsse ohne Fettzugabe kurz goldbraun rösten mit Staubzucker bestreuen

### **Nährwerte/Portion:**

366 kcal	16,1 g EW	10,8 g Fett	71,8 g KH	6 BE
----------	-----------	-------------	-----------	------

überarbeitete Auflage, erstellt im Februar 2022



## Mohnnudeln aus Kartoffelteig (G), L, (H), (F)

### Zutaten für 8 (Dessert-) Portionen:

500 g Kartoffeln mehlig  
200 g griffiges bzw. VK-Mehl (glutenfrei)  
50 g Weizengrieß (glutenfrei)  
1 Dotter  
Salz, evtl. Muskatnuss gemahlen  
(Evtl. 100 g Bröseltopfen)



80 g geriebener Mohn  
20 g Butter  
20-40 g Staubzucker zum Bestreuen, Zimt



### Zubereitung:

Kartoffeln in der Schale kochen, heiß schälen und gleich durch eine Kartoffelpresse pressen, salzen, etwas überkühlen lassen und mit Mehl, Grieß (Bröseltopfen) und Ei zu einem glatten Teig verkneten (nicht zu lange, sonst wird der Teig zäh!)

Den Teig ca. ½ Stunde rasten lassen (in Folie gewickelt/zugedeckt).

Den Teig in vier Teile teilen, auf einem bemehlten Küchenbrett zu einer fingerdicken Rolle formen, 6-8 cm lange Stücke abschneiden und zu Nudeln formen.

In leicht kochendes Salzwasser geben, für 7-10 min ziehen lassen, mit Siebschöpfer herausnehmen und in geröstetem Mohn wälzen. Mit Kompott, Obströster oder Apfelmus servieren.

**Mohnbrösel:** Butter in einer Pfanne schmelzen, Mohn zugeben, leicht anrösten und mit Staubzucker und etwas Zimt vermischen.

**Dazu passt:** Apfelkompott oder Apfelmus aus 1 kg Äpfel, Saft von 2 Zitronen

### Nährwerte/Portion:

278 kcal	9,2 g EW	10,5 g Fett	36,2 g KH	3 BE
----------	----------	-------------	-----------	------

## Mandarinen-Milchreis G, (L), (H), (F)

### **Zutaten:**

½ l Magermilch (lactosearm)

100 g Rundkornreis

20 g Zucker (fruktosearm: Traubenzucker)

80 g (Abtropfgewicht) Mandarinen aus der Dose (histaminarm: Heidelbeeren)



### **Gewürze:**

Zimt, Mark einer Vanilleschote, Minzeblatt

### **Zubereitung:**

Milch, Reis und Mark einer Vanilleschote in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Sobald die Milch aufkocht, Herdplatte zurückschalten und auf kleiner Hitze weitere 20 min köcheln lassen.

Wenn der Reis weich ist, Zucker und Zimt dazugeben, den Milchreis in 4 Dessertschalen füllen und mit den Mandarinenstücken und einem Minzeblatt garnieren.

### **Nährwerte/Portion:**

150 kcal	6,2 g EW	0,3 g Fett	29,5 g KH	2,5 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

## Kaiserschmarren (G), (L), H, (F)

### Zutaten für 4 Portionen:

240 g Mehl (½ VK-Dinkel-Mehl) (glutenfrei)

340 ml Milch (lactosearm)

100 ml Mineralwasser

4 Eier – Schnee

20 g Zucker

1 Prise Salz

ev. 20 g Rosinen (fruktosearm: weglassen)

20 g (2 EL) Rapsöl zum Ausbacken

Staubzucker zum Bestreuen

Apfelkompott oder Zwetschkenröster (fruktosearm: verträgliches Kompott verwenden)



### Zubereitung:

Eier trennen, Eiklar mit Zucker und einer Prise Salz schaumig rühren. Dotter mit Milch und Mehl (Rosinen) verrühren, etwas rasten lassen, Mineralwasser einrühren und dann geschlagenes Eiklar unterheben.

In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Hälfte der Kaiserschmarren-Masse eingießen und beidseitig goldbraun backen. Mit einer Gabel vorsichtig in kleinere Stücke zerreißen und im Backrohr bei 70 °C warm stellen. Mit der zweiten Hälfte der Masse gleich verfahren. Mit Staubzucker bestreuen und mit Apfelkompott oder Zwetschkenröster servieren.

### Nährwerte/Stück:

396 kcal	17,4 g EW	16,1 g Fett	45,2 g KH	3,5 BE
----------	-----------	-------------	-----------	--------

überarbeitete Auflage, erstellt im Februar 2022



## Apfelschmarren (G), (L), H, (F)

### **Zutaten für 4 kleine Dessertportionen:**

90 g Weizenvollkornmehl (glutenfrei)  
90 g Weißmehl (glutenfrei)  
1 Prise Backpulver  
2 Eier  
200 ml Milch 1,5 % Fett (lactosearm)  
100 ml Mineralwasser  
1 EL Zucker  
200 g in kleine Würfel geschnittener Apfel  
(fructosearm: Traubenzucker)  
15 g (1,5 EL) Pflanzenöl  
Kompott

### **Gewürze, Aromen:**

Salz  
Zimt  
Zitronensaft  
Melissenblätter



### **Zubereitung:**

Milch, Eidotter und Salz versprudeln.

Vollkornmehl, Weißmehl und Backpulver sieben und mit dem Milch-Eidotter-Gemisch gut verrühren, Mineralwasser dazugeben.

Eiklar mit 1 EL Zucker zu Schnee schlagen und vorsichtig unter die Masse heben.

Äpfel waschen, schälen und klein schneiden, dabei aber ein paar Apfelspalten als Garnitur zur Seite legen. Die klein geschnittenen Äpfel mit Zimt und Zitronensaft vermengen und unter die Masse heben. Sollte die Masse zu flüssig sein, noch etwas Mehl dazugeben.

Wenig Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte des Teiges hineingießen, bei mäßiger Hitze anbacken, wenden und fertig backen. Anschließend mit zwei Gabeln grob zerreißen. Die andere Hälfte des Teiges genauso verarbeiten.

Den Schmarren auf Tellern anrichten und mit einer Apfelspalte, Zimt und einem Melissenblatt garnieren.

TIPP: mit einer Schüssel Kompott servieren (fructosearm: weglassen).

### **Nährwerte/Portion:**

235 kcal	9,1 g EW	8,7 g Fett	29,8 g KH	2,5 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

## Buchweizen-Palatschinken (Blinis) G, (L), H, F

### Zutaten für 8 Stück:

#### Teig:

- 1 Ei
- 110 ml Vollmilch (lactosearm)
- 30-50 ml Mineralwasser nach Bedarf
- 160 g Buchweizenmehl
- Salz
- 10 g (1 EL) Öl zum Ausbacken
- 1 EL zuckerreduzierte Marmelade (2:1)
- Früchte der Saison zum Garnieren



### Zubereitung:

Milch, Wasser und Eier versprudeln; Buchweizenmehl und eine Prise Salz in eine Rührschüssel geben, dann den Teig von dick auf dünn rühren, (immer wieder etwas von dem Milch-Wasser-Gemisch dazu rühren) bis ein glatter, eher dicker Teig daraus wird. Ca. 15 min quellen lassen und dann mit dem Löffel kleine, runde Plätzchen in einer beschichteten Pfanne ausbacken. Eine Portion sind 2 Stück!  
Mit Marmelade oder Kompott servieren

### Nährwerte/Portion

145 kcal	3,9 g EW	5,3 g Fett	20,2 g KH	1,5 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

## Palatschinken (G), (L), H, F

### Zutaten für 6 Stück:

#### Teig:

- 1 Ei
- 120 ml Vollmilch (lactosearm)
- ca. 120 ml Mineralwasser
- 80 g Weizenmehl (glutenfrei: Maismehl)
- 80 g Vollkornmehl (glutenfrei: Buchweizenmehl)
- Salz
- 10g (1 EL) Öl zum Ausbacken



### Zubereitung:

Milch, Wasser und Eier versprudeln, Mehl und eine Prise Salz in eine Rührschüssel geben, dann den Teig von dick auf dünn rühren, (immer wieder etwas von dem Milch-Wasser-Gemisch dazu rühren) bis ein glatter Teig daraus wird. Ca. 15 Minuten quellen lassen und dann Palatschinken mit wenig Öl in einer beschichteten Pfanne backen.



### Nährwerte/Stück:

125 kcal	4,6 g EW	3,8 g Fett	17,8 g KH	1,5 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

## Topfen-Palatschinken (G), (L), H, F

### **Zutaten für 4 Portionen:**

#### **Palatschinkenteig:**

1 Ei

120 ml Vollmilch (lactosearm) – und 120 ml Mineralwasser

80 g Weizenmehl (glutenfrei: Maismehl)

80 g Vollkornmehl (glutenfrei: Buchweizenmehl)

Salz, 20 g Öl zum Ausbacken und für die Auflaufform

#### **Topfenfülle:**

450 g Topfen (lactosearm)

40 g Zucker

1 Ei

#### **Überguss:**

140 ml Milch (lactosearm)

140 ml Sauerrahm (lactosearm)

1 Ei

### **Zubereitung:**

Milch und Eier versprudeln, Mehl und eine Prise Salz in eine Rührschüssel geben, dann den Teig von dick auf dünn rühren bis ein glatter Teig daraus wird, ca. 15 min quellen lassen (Mineralwasser erst kurz vor Zubereitung unterrühren) dann. 6 Palatschinken mit wenig Öl in einer beschichteten Pfanne backen.

**Topfenfülle:** Topfen mit Ei und Zucker glattrühren, auf die Palatschinken streichen und einrollen. In eine mit Öl ausgepinselte Auflaufform schichten. Bei 170-180 °C ca. 20 min backen. (3 halbierte Palatschinken = 1 Portion)

**Überguss:** Milch mit Rahm und Ei glattrühren und über die Palatschinken gießen. Nochmals für ca. 25 min ins Backrohr geben, bis der Überguss gestockt ist.

### **Nährwerte/Stück:**

454 kcal	29,8 g EW	16,8 g Fett	44,4 g KH	3 BE
----------	-----------	-------------	-----------	------

## Topfenkoch mit Beerensoße G, (L), (H) F

### **Zutaten für 4 Portionen:**

- 400 g Magertopfen (lactosearm)
- 70 ml Milch (lactosearm)
- 4 Dotter
- 200 g Sauerrahm (lactosearm)
- 50 g Vanillepuddingpulver
- 4 Eiklar – Schnee
- 40 g Zucker
- Salz
- 5 g (1 TL) Öl für die für die Auflaufform



**Beerensoße:** 300 g Beeren wie Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren frisch/TK (histaminarm: Heidelbeere oder Marille)

50 ml Wasser

1-2 EL Zucker (Süßstoff) (fruktosearm: Traubenzucker)

Evtl. 1 TL Maizena zum Binden

### **Zubereitung:**

Milch, Dotter, Vanillepuddingpulver und Sauerrahm verrühren und unter den Topfen mischen.

Eiklar mit Zucker zu Schnee schlagen und vorsichtig unter die Topfenmasse heben.

Bei 170-180 °C ca. 40 min backen.

### **Beerensoße:**

Beeren evtl. halbieren, mit Wasser und Zucker erhitzen und mit Stärke binden.

### **Nährwerte/Stück:**

358 kcal	24,2 g EW	14,3 g Fett	31,1 g KH	2 BE
----------	-----------	-------------	-----------	------

## Hirseauflauf mit Äpfel G, (L), H, (F)

### Zutaten für 5 Portionen:

160 g Hirse

400 ml Milch (lactosearm)

50 g Butter

2 EL Zucker (fruktosearm: Traubenzucker)

2 Dotter

120 g Magertopfen (lactosearm)

2 EL Maisstärke

300 g Äpfel

10 ml Zitronensaft

2 Eiklar

1 EL Zucker (fruktosearm: Traubenzucker)

Salz, Vanillezucker,

evtl. 1-2 EL Rosinen/Haselnüsse gerieben (bei Histamin/Fruktoseintoleranz weglassen)

Staubzucker zum Bestreuen (fruktosearm: Traubenzucker)



### Zubereitung:

Milch mit einer Prise Salz aufkochen lassen, Hirse zugeben und dann 20-25 min zugedeckt auf kleiner Stufe ausquellen lassen.

Aus Butter, Zucker, Vanillezucker, Topfen und Dotter einen Abtrieb herstellen. Diesen mit der überkühlten Milch-Hirse-Masse vermischen und evtl. Rosinen/Haselnüsse begeben.

Eiklar zu Schnee schlagen, Zucker dazugeben und unter die fertige Masse heben.

Die Äpfel entkernen und in kleine Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Die Hirse-Masse mit den Äpfeln mischen und in eine ausgefettete Auflaufform geben.

Bei 160-175 ° C ca. 30-40 min backen.

Mit Staubzucker bestreut servieren.



### Nährwerte/Portion:

343 kcal	12,4 g EW	13,7 g Fett	41,9 g KH	3,5 BE
----------	-----------	-------------	-----------	--------

überarbeitete Auflage, erstellt im Februar 2022

## Grießschmarren aus Couscous (G), (L), H, (F)

### Zutaten für 8 (kleine) Portionen:

- 320 g Couscous (glutenfrei: Hirse)
- 320 ml Milch (lactosearm)
- 320 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 20 g Butter
- ev. 40 g Rosinen (fruktosearm: weglassen)
- 20 g Zucker



### Kompott:

- 600 g Äpfel
- 1 l Wasser
- 40 g Zucker (fruktosearm: Traubenzucker)
- 1-2 Zitronen, Zimtrinde, 2-3 Nelken

### Zubereitung:

Milch mit Salz, Zucker und Wasser aufkochen, den Couscous einrieseln lassen. Herdplatte ausschalten und die Masse zugedeckt ca. 15 min quellen lassen. In einer Pfanne Butter zerlassen, aber nicht braun werden lassen. Den Couscous, der inzwischen gequollen ist mit etwas Rosinen in die Pfanne geben und kurz anrösten.

Mit Staubzucker bestreuen und dann mit Kompott servieren.

**Kompott:** Apfel schälen, entkernen, in Spalten schneiden und in Wasser mit dem Saft und einem Stück Zitronenschale sowie 1 Stück Zimtrinde/Nelke ca. 3-4 min weich dünsten.

TIPP: Apfelschalen mitkochen, so intensiviert sich das Aroma des Kompottes.

### Nährwerte/Portion:

222 kcal	3,6 g EW	7,4 g Fett	34,6 g KH	2,9 BE
----------	----------	------------	-----------	--------

## Rosenblütengelee F, G, L, H

### Zutaten für 6 Gläser à 120 ml:

200 g Duftrosenblüten

750 ml Wasser

500 g Gelierzucker 3:1 (2:1)

1 EL Zitronensaft



### Zubereitung:

Die Duftrosenblüten in den frühen Morgenstunden (letzte Tautropfen sollten noch vorhanden sein) pflücken und die Blätter abzupfen. 2 EL fein geschnittene Rosenknospen zurückhalten.

Die ganzen Blätter mit dem Gelierzucker in das Wasser geben und 15-20 min köcheln lassen. Anschließend die Blätter abseihen, den Zitronensaft begeben und nochmals kurz aufkochen. Die fein geschnittenen Rosenblätter 2 min vor dem Abfüllen dazugeben (werden sonst braun).

Anschließend in kleine Gläser abfüllen und gut verschließen (ca. 3-5 Minuten auf den Deckel stellen, damit ein Vakuum entsteht).

TIPP: mit 2:1 Gelierzucker wird das Gelee etwas dünner, dann ist es für Eis bzw. Getränke besser zu verwenden.

### Nährwerte/Glas:

346 kcal	0,8 g EW	0,1 g Fett	84 g KH	7 BE
----------	----------	------------	---------	------

## Erdbeer-Orangen-Marmelade mit Hollunderblüten G, L

### **Zutaten für 8 Gläser à 160 ml:**

- 1 kg Erdbeeren
- 500 g Zucker
- 1 Pkg. BIO- Geliermittel (1:2)
- Saft von 1 Zitrone
- 3 Stück BIO-Orangen
- 2 - 3 Hollunderblüten



### **Zubereitung:**

Erdbeeren gut waschen, grün entfernen und halbieren. Orangen waschen, trocken tupfen, die Schale abreiben und dann die Orange filetieren.

Erdbeeren, Orangenzesten und Orangenfilets mit einem Teil des Zuckers und dem Geliermittel mischen, unter ständigem Rühren aufkochen lassen, die Hollunderblüten (zusammengebunden) und den restlichen Zucker dazu geben. Mindestens 5-10 min wallend kochen lassen, dann die Hollunderblüten wieder aus der Masse herausnehmen und mit dem Pürierstab leicht die oben schwimmenden noch ganzen Früchte vorsichtig pürieren.

Eine weitere Minute kochen lassen und dann noch heiß in die vorbereiteten Gläser füllen.

Gut verschließen und für mind. 5 min auf den Deckel stellen (im Wasserbad).

**Aromaküche:** vor dem Einfüllen 2 EL Konfitüre mit 2-5 Tropfen Aroma Öl (Vegaroma) nach Wahl vermischen und in die gesamte Masse einrühren. Nicht mehr aufkochen lassen – gleich einfüllen!

**Varianten:** Erdbeer-Apfel-Konfitüre, Erdbeer-Himbeer Konfitüre mit Lavendel im gleichen Verhältnis wie Erdbeer-Orangen-Konfitüre



### **Nährwerte pro Glas:**

312 kcal	1,5 g EW	0,6 g Fett	72,9 g KH	6 BE
----------	----------	------------	-----------	------

## Dörrobstpralinen G, L

### **Zutaten für 70 Stück:**

150 g Aranzini  
 200 g Dörripflaumen  
 100 g Zitronat  
 200 g Feigen getrocknet  
 300 g Walnuskerne/Haselnüsse  
 20 ml Zitronensaft  
 Zimt gemahlen



2 EL Kakaopulver, 30 g gehackte Nüsse, 80 g  
 oder weiße Kuvertüre,  
 3 EL Kokosette zum Wälzen

zerlassene Schokolade

### **Zubereitung:**

Dörripflaumen und Feigen mit Wasser kurz aufkochen, abseihen und auskühlen lassen.  
 Die anderen Trockenfrüchte, die Nüsse und die gekochten Trockenfrüchte mit dem Mixaufsatz klein hacken (Moulinette).  
 Mit Zimt und Zitronensaft abschmecken, 50 kleine Bällchen/Kegel mit in Wasser getauchten Fingern formen (à 15 g), in Kakao, gemahlene Nüssen, Kokosraspeln oder zerlassener Schokolade/Kuvertüre wälzen und in ein Pralinenförmchen setzen. Gut durchkühlen lassen.



### **Nährwerte/Stück:**

59 kcal	1,1 g EW	3,0 g Fett	6,7 g KH	0,5 BE
---------	----------	------------	----------	--------

## Dörrobstpralinen - Energiekugeln G, L

### Zutaten für 35 Stück:

100 g Dörropflaumen oder Feigen

100 g Datteln, entkernt getrocknet

50 g Rosinen

100 g Nüsse (Haselnüsse geröstet, Walnüsse, Mandeln)

Wasser nach Bedarf, evtl. 1 EL Rum,

evtl. Lebensmittelechte BIO-Aromaöle (z.B. Zimt, Orange, Orangenzauber, Vanille, Bergamotte, Pfefferminze...)

1 TL Zimt gemahlen

1 Msp. Kardamom, gemahlen

Zum Wälzen: 2 EL Kakaopulver, 30 g gehackte Nüsse, 3 EL Kokosette zum Wälzen



### Zubereitung:

Dörrobst mit Nüssen in eine Schüssel geben, mit dem Stabmixer (Moulinette) zu einer feinen, aber nicht flüssigen Masse pürieren, bei Bedarf noch etwas Wasser/Rum zugeben. Gewürze wie Zimt und Kardamom untermischen und nach Belieben 1-3 Tropfen Aroma Öl dazu geben. Aus der Masse ca. 1,5-2 cm große Kugeln/Kegel formen.

Zuletzt die Kugeln in Kakao, gemahlene Nüssen, Kokosraspeln wälzen und in Pralinenförmchen setzen. Gut durchkühlen lassen.

### Nährwerte/Stück:

26 kcal	0,4 g EW	1,6 g Fett	2,4 g KH	0,2 BE
---------	----------	------------	----------	--------

## Burgenländer Kipferl (L), H, F

### **Zutaten für ca. 60 Stück:**

- 400 g Mehl (½ VK-Mehl)
- 30 g frische Germ
- 3 Dotter
- 150 g Butter
- 100 g Topfen mager (lactosearm) bröselig
- 2 TL Zucker
- 1 Prise Salz
- 3 EL Milch (lactosearm)



### **Fülle:**

- 3 Eiklar
- 250 g Staubzucker
- 200 g Haselnüsse (histaminarm: evtl. Mandeln)

### **Zubereitung:**

Butter, Topfen und Mehl abbröseln. Germ und Milch verrühren, mit Ei, Zucker und Salz rasch verkneten, ca. 45 min gehen lassen.

Den Teig nochmals kurz durchkneten und in 6 Teile teilen. Teigstücke dünn zu Rechtecken ausrollen, mit geschlagener Eiweißmasse bestreichen, mit geriebenen Nüssen bestreuen, die Teigplatten einrollen und etwas flach andrücken.

Mit einem runden Ausstecher (ca. 7 cm Durchmesser) Kipferl abstechen und im vorgeheiztem Backrohr bei ca. 180 °C ca. 10-15 min backen.

Die noch warmen Kipferl mit Vanille-Staubzucker bestreuen.

### **Nährwerte/Stück:**

86 kcal	2,0 EW	4,6 g Fett	9,2 g KH	0,7 BE
---------	--------	------------	----------	--------

## Lebkuchen L, (F), (H)

### **Zutaten für 60 Stück:**

350 g Roggenmehl (oder Tritecalemehl)  
 350 g Vollkornmehl (Weizen, Dinkel)  
 500 g Rohrzucker  
 100 g Honig (fruktosearm: durch Zucker ersetzen)  
 4 Eier, 1 EL Natron, 1 Pkg. Lebkuchengewürz, 1 TL Zimt  
 Muskat gerieben, Pfeffer schwarz gemahlen, Piment gemahlen,  
 Ingwerpulver (oder frisch gerieben) Saft und Schale einer Orange  
 100 ml Kaffee schwarz, 1 TL Kakaopulver



Nach Belieben: 100 g geriebene Nüsse (Wal-/Haselnüsse/Mandeln) (histaminarm: Mandeln)  
 oder/und 100 g fein geschnittene/faschierte Trockenfrüchte (histamin/fruktosearm  
 weglassen), 1 Ei zum Bestreichen und bei Bedarf Mandelhälften oder Walnushälften  
 (histaminarm: Mandeln) zum Garnieren

### **Zubereitung:**

Honig mit Kaffee und Orangensaft erwärmen und den Zucker darin auflösen. Mehl mit Natron, Lebkuchengewürz, Nüssen und restlichen Gewürzen, Orangenschale und Kakaopulver mischen. Eier und lauwarme Zucker-Honig-Mischung begeben – in der Küchenmaschine gut durchkneten lassen (Teig ist evtl. etwas klebrig, aber wenn er zu fest wird, wird der Lebkuchen zu trocken evtl. noch etwas Mehl einkneten). Den Teig mindestens für 2-3 Tage im Kühlschrank (in Plastiksackerl mit 1 EL Öl fest verschlossen) rasten lassen. Teig auf eine leicht bemehlte Oberfläche geben, ca. 6 mm dick ausrollen, Figuren ausstechen, mit verquirltem Ei bestreichen, mit geschälten Mandeln oder Nüssen verzieren und bei ca. 170-180 °C ca. 10-15 min goldbraun backen.

**Zuckerguss:** 1 Eiklar, 250 g Staubzucker mit 1 TL Zitronensaft mit Mixer glattrühren (evtl. 1 Blatt Gelatine aufgelöst, leicht erhitzt) zugeben. Die Masse in ein kleines Plastiksackerl (Spritzsack) füllen, dieses verschließen, ein Eck abschneiden, Lebkuchen verzieren und mind. 3-4 Stunden trocknen lassen.

### **Nährwerte/Stück:**

96 Kcal	1,8 g EW	1,8 g Fett	17,8 g KH	1,5 BE
---------	----------	------------	-----------	--------

## Vanillekipferl L, F

### Zutaten für 80 Stück:

300 g Weizen- oder Dinkelmehl (½ VK-Mehl)

200 g Butter

100 g Nüsse oder Mandeln gerieben

70 g Staubzucker

1 Ei

1 Prise Salz, Vanillezucker



50 g Staubzucker, Vanillezucker zum Bestreuen/Wälzen

### Zubereitung:

Aus Mehl, Butter, Nüssen, Ei und Zucker einen Mürbteig zubereiten. Diesen mind. 3 Stunden im Kühlschrank rasten lassen.

Kleine Kipferl formen (fingerdicke Rolle), auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Backblech setzen, bei 180 °C hellgelb backen und noch heiß mit Staubzucker/Vanillezucker-Gemisch bestreuen/wälzen.

### Nährwerte/Stück:

46 kcal	0,7 g EW	2,9 g Fett	4,2 g KH	0,35 BE
---------	----------	------------	----------	---------

## Raunigerl – Kokoswürfel (L), F, (G)

### Zutaten für 1 Blech/70 Stück:

2 Eier  
280 g Mehl (½ VK) (glutenfrei)  
160 g Zucker  
8 EL Milch (lactosearm)  
8 EL Kaffee schwarz  
1 Pkg. Backpulver (glutenfrei: Weinstein-Backpulver)



250 g Kochschokolade  
150 g Butter  
125 ml Rum (1/8 l)  
100 g Staubzucker  
200 g Kokosette



### Zubereitung:

Eier mit Zucker gut aufschlagen, Milch und Kaffee dazugeben, Mehl und Backpulver unterheben und alles gut verrühren.

Auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech streichen und bei 170 °C ca. 20-25 min backen.  
Noch warm in Würfel/Rauten schneiden.

Butter und Kochschokolade im Wasserbad schmelzen, Staubzucker mit Rum glattrühren und unter die Masse rühren.

Die Biskuitwürfel darin kurz in Schokosoße tunken und in Kokosraspeln wälzen.

TIPP: Kuchenresten, Schokoladenreste mit 2 EL Marillenmarmelade und 2 EL Rum vermischen, mit in Wasser befeuchteten Händen kleine Kugeln formen und im restlichen Kokosette wälzen.

### Nährwerte/Stück:

80 kcal	1,1 g EW	4,1 g Fett	8,7 g KH	0,7 BE
---------	----------	------------	----------	--------

## Mokkamandeln G, L, F

### Zutaten für 10 Portionen:

- 1 Eiklar
- 50 g Rohzucker
- 200 Mandeln ganz
- 1 Prise Salz
- 1 TL Löskaffeepulver oder ½ TL Zimt gemahlen



### Zubereitung:

Eiklar mit Salz und Zucker schaumig rühren, aufgelöstes Kaffeepulver (1 TL Wasser) auflösen oder Zimt einrühren, Nüsse unterheben und die Masse auf ein Backblech mit Backpapier streichen.

Unter mehrmaligem Wenden (erstmal nach ca. 10 Minuten) bei 160 Grad Celsius ca. 20-25 min backen.

Auskühlen lassen und in kleine Schraubgläser oder Sackerl verpacken.

Eignet sich perfekt als Vorweihnachtliches Mitbringsel!

**Alternative:** Haselnüsse oder Walnüsse verwenden bzw. mehrere Nusssorten mischen!

### Nährwerte/Portion:

139 kcal	4,3 g EW	10,8 g Fett	6,3 g KH	0,5BE
----------	----------	-------------	----------	-------

## Müsliriegel L, H, F (G)

### Zutaten für 21 Stück:

- 80 g Haselnüsse
- 200 g Trockenobst (Datteln, Cranberries)
- 250 g Haferflocken (Feinblatt)
- 20 g Rapsöl
- 100 g Honig
- 1 TL Zitronensalzpaste (Zitronenabrieb + Salz)
- 200 g Apfelmus oder Mus von 2 Bananen (160 - 200 g)
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 20 g Sesam hell
- 40 g Mandeln gehobelt



### Zubereitung:

In der Moulinette Haselnüsse grob und Trockenobst eher feiner zerkleinern. Rapsöl, Honig, Zitronensalzpaste erwärmen, Nuss-Trockenobstmischung, Sonnenblumenkerne und Haferflocken und Apfelmus bzw. Bananenmus unterrühren.

Backrohr auf 145 ° C Ober-Unterhitze vorheizen.

Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech dünn aufstreichen (mit befeuchteten Händen flach drücken (bzw. mit 2. Backpapier abdecken und mit Rolle glatt walzen), zuletzt mit Sesam und gehobelten Mandeln bestreuen (festdrücken)).

Im Backofen 30 - 40 Minuten backen (145°), evt. nach 20 Minuten die Hitze auf 120 ° reduzierten, dann das Blech aus dem Backofen geben, kurz überkühlen lassen und in 21 gleich große Stücke schneiden.

Anschließend die Riegel auf einem Kuchengitter (auf Rost) vollständig auskühlen lassen, damit sie fest werden können.

### Nährwerte/Stück:

159 kcal	3,3 g EW	7,1 g Fett	20 g KH	1,6 BE
----------	----------	------------	---------	--------

## Alkoholfreier Apfelpunsch G, L, H

### **Zutaten:**

1,5 l Wasser

Saft und Schale von 2 Orangen

Gewürze: 1 Zimtrinde, 2 Sternanis, 6 Stück Nelken,

1 Cardamomkapsel, 3 Stück Piment

3 Äpfel, geschält, in Würfel geschnitten – Schale mitkochen



Evt. 0,25 l Apfelsaft oder 2 EL Honig

2 Beutel Apfeltee/Früchtetee oder Schwarztee

### **Zubereitung:**

Wasser mit Gewürzen, Orangenschale und Saft aufkochen, Apfelschalen und würfelig geschnittene Äpfel begeben und für einige Minuten köcheln lassen.

Von der Hitze nehmen, 2 Beutel Tee einhängen und für 10 - 15 Minuten ziehen lassen.

Mit Apfelsaft oder Honig bei Bedarf noch abschmecken.

**Tipp:** falls eine leicht alkoholische Variante bevorzugt, wird, den Apfelpunsch mit ¼ l Rot- oder Weißwein vor dem Servieren mischen.

**Eigene Notizen, Anmerkungen,...**