Rezeptmappe

53° 53' 12'' N und 08° 39' 22'' O

Kurklinik Strandrobbe®
Cuxhaven

Fachklinik für Mutter-/Vater-Kind Vorsorgemaßnahmen

www.strandrobbe.de

Kurklinik Strandrobbe®
Cuxhaven

Liebe Gäste,

wir haben hier für Sie einige der beliebtesten Strandrobbe-Gerichte zusammengestellt, die kinderleicht zu Hause von Ihnen selbst zubereitet werden können.

Hierzu haben wir aus den Bereichen

Vorsuppen
Eintöpfe
Hauptgerichte mit Fleisch
Hauptgerichte mit Fisch
Vegetarische Gerichte
Allergiekost
Dressing & Gutes mit Knoblauch
Feinkostsalate
Desserts

die beliebtesten Gerichte ausgesucht.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihr Küchenteam der

Kurklinik Strandrobbe®
Cuxhaven

Suppen

Kurklinik Strandrobbe®
Cuxhaven

Spinatcremesuppe

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 150 Gramm Rahmspinat
- 100 ml Geflügelbrühe
- 10 Gramm Butter

**Zwiebel würfeln und in etwas Butter anschwitzen.
Spinat und Brühe dazugeben
und zum Kochen bringen.
Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Muskat.**

***Nach Belieben Croutons einstreuen ***

Blumenkohlcremesuppe

Zutaten:

- 1 Blumenkohl
- 1 Zwiebel
- 50 Gramm Butter
- 50 Gramm Mehl
- 50 ml Sahne

**Blumenkohl in Gemüsebrühe gar kochen. Zwiebel würfeln und in der Butter glasig anschwitzen, Mehl dazugeben und unter ständigem Rühren weiterschwitzen lassen. Mit 200 ml Blumenkohlfond ablöschen.
Den Blumenkohl und 50 ml Sahne zugeben und alles pürieren.
Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss.**

Tipp

*Grundsätzlich lassen sich alle Püreesuppen
nach diesem Verfahren zubereiten.
Ersetzen Sie z.B. einfach den Blumenkohl durch Broccoli,
schon wird es eine Broccolicremesuppe.
Als Einlagen oder Zugaben eignen sich Croutons, Kräuter, Brot, Baguette,
geröstete Mandeln oder Grießklößchen.*

Zwiebelsuppe

Zutaten:

3 Gemüsezwiebeln
etwas Paprikapulver
50 Gramm Mehl
500 ml Gemüsebrühe

3 Gemüsezwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden,
in einem Topf mit etwas Butter anbraten.
Mit etwas Paprikapulver und Mehl bestäuben.
500 ml Brühe dazugeben.
Die Suppe leicht kochen lassen.
Würzen mit etwas Chili und Salz und Kräuter der Provence.

**** dazu passen gebackene Toastbrotscheiben ****

Eintöpfe

Gulaschsuppe

Zutaten:

- 500 Gramm Rinderbraten
- 300 Gramm Paprika
- 100 Gramm Zwiebeln
- 100 Gramm Tomatenmark
- Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- 1,5 Liter. Fleischbrühe
- 50 Gramm Mehl

für 4-6 Personen

Das Rindfleisch, die Paprika und die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Das Fleisch als erstes in etwas Fett anbraten, anschließend die Zwiebeln und Paprika dazugeben. Tomatenmark zugeben und etwas schwitzen lassen. Die Fleischbrühe zugeben und circa 30 min. köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Mehl mit etwas Wasser in einer Schale verrühren und unter ständiges Rühren in die Suppe geben. Mit Salz, Paprika und Pfeffer nach Belieben abschmecken.

Erbsensuppeneintopf

Zutaten:

- 300 Gramm getrocknete Erbsen
- 200 Gramm Schweinefleisch
- 1 Zwiebel
- 200 Gramm Suppengemüse
- Salz, Pfeffer
- Majoran

für 4-6 Personen

Die getrockneten Erbsen über Nacht in Wasser einweichen. Schweinefleisch in feine Würfel schneiden und in 1 Liter Salzwasser abkochen, das Fleisch aus dem Wasser nehmen und die abgegossenen Erbsen in die Fleischbrühe geben und kochen lassen.

Das Suppengemüse und die Zwiebeln in Würfel schneiden und zu den Erbsen geben (wenn die Erbsen leicht weich sind). Alles weiterkochen lassen, und nach circa einer halben Stunde das Fleisch mit dazugeben.
Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Majoran nach Belieben abschmecken.

Kartoffelsuppe

für 4-6 Personen

Zutaten:

- 100 Gramm mageren Speck
- 1 Zwiebel
- 1 kg Kartoffeln
- 1 Bund Suppengrün
- 100 ml Creme frischli
- 1 Liter. Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- etwas Liebstöckel

Den gewürfelten Speck und die gewürfelte Zwiebel anbraten, Kartoffeln würfeln zugeben und kurz anschwitzen, mit 2 Liter. Brühe ablöschen.
Das Suppengrün würfeln und hineingeben.
Durchwallen lassen und verfeinern mit 100 ml Creme frischli.
Nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Liebstöckel nachwürzen.
250 g Wiener Würstchen in Scheiben schneiden oder im Ganzen zur Suppe servieren.

Linsensuppeneintopf

für 4-6 Personen

Zutaten:

- 300 Gramm Tellerlinsen
- 1 Gemüsezwiebel
- 125 Gramm mageren Speck
- 500 ml Fleischbrühe
- 100 Gramm Speisekartoffeln
- 100 Gramm Sellerie

100 Gramm Karotte
1 Stange Lauch

Die Zwiebel würfeln und mit dem ebenfalls gewürfelten Speck anbraten.
Die getrockneten Linsen dazugeben.
Brühe zugeben und alles zusammen zum Kochen bringen und ca. 30 min durchwallen lassen.
Den Lauch in Scheiben schneiden, Sellerie, Karotten und die Kartoffeln würfeln und alles dazugeben.
Alles so lange wallen lassen bis die Kartoffeln und die Linsen gar sind.
Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Liebstöckel, Petersilie, Salz und Pfeffer nach Geschmack etwas Essig und Zucker.
Je nach Konsistenz etwas Wasser zugeben oder mit Kartoffelpüreepulver andicken.

Hochzeitsuppe

für 4-6 Personen

Zutaten:

1 Suppenhuhn
1 Zwiebel
1 Suppengrün
2 Salz, Pfeffer

.....für die Brühe

Das Suppenhuhn in 3 Liter kaltes Wasser geben
und zügig erhitzen, nachdem es einmal kurz aufgekocht ist, auf kleiner Stufe wallen lassen. Das Huhn nach circa einer Stunde leicht in die Brust und Keule schneiden.

**Wenn das Huhn fast gar ist, das gewaschene Suppengemüse zugeben,
und mit Salz würzen. Nachdem das Huhn gar ist wird es herausgenommen und die Brühe durch ein feines Sieb in einen Topf gegeben.
Das Fleisch möglichst heiß von den Knochen lösen, und kleinschneiden.**

.....für die Suppe

Zutaten:

- **1 kg Hackfleisch, gemischt**
- **1 St. Sellerie**
- **1 kg Karotten**
- **1 Stange Lauch**

**Hackfleisch zu kleinen Klößen drehen und direkt in die wallende Brühe geben.
Sellerie und Möhren würfeln,
Lauch in Streifen schneiden
alles dazufügen, fertig!**

..... der Eierstich

**10 Eier und 100 ml Milch verquirlen und in ein eingefettetes Einmachglas geben und im Wasserbad bei 76 °C (nicht kochen lassen) garen.
Abkühlen lassen und nun das Glas stürzen, den Eierstich in kleine Würfel schneiden und im Kühlschrank zwischenlagern, und als letztes zur Suppe geben.**

Fleischbrühe

für 4-6 Personen

Zutaten:

- **1 kg Beinscheibe**
- **1 Bund Suppengrün**
- **1 Zwiebel**

Salz und Pfeffer
Lorbeer und Wacholderbeeren

Beinscheibe waschen und in einen Topf mit ca. 3 Liter. kaltem Wasser geben. Den Gärprozess wie beim Suppenhuhn durchführen. Kurz vor Ende des Garprozesses 1 Lorbeerblatt und 3 Wacholderbeeren zugeben.

Die Brühe durch ein Sieb geben und auffangen. Das Fleisch möglichst heiß vom Knochen lösen und in kleine Stücke schneiden.

...für die Suppe

Die Brühe auf den Herd stellen und erhitzen.
500 g Möhren würfeln,
1 Sellerie fein würfeln,
2 Kohlrabi fein würfeln,
alles in die Brühe geben und garen.
2 Stangen Lauch in Streifen schneiden und zusammen mit dem Beinscheibenfleisch kurz vor Schluss dazugeben.

- **Als Suppeneinlage passen auch Nudeln oder Reis ***

Hauptgerichte mit Fleisch

Putensteak

für 4-6 Personen

Zutaten:

- **1 kg Putenbrust**
- **2 Eier**
- **Mehl**
- **Paniermehl**
- **Salz, Pfeffer, Paprika**

Die Putenbrust in dünne Scheiben schneiden und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
Die gewürzten Scheiben in Mehl wälzen,
durch Ei ziehen (2 Eier mit etwas Wasser verquirlt)
und in Paniermehl wenden.

*** Wenn der Rest des Essens fast fertig ist, die panierten Schnitzel in Öl von beiden Seiten ca. 3 min goldbraun braten. ***

... mit Currysauce

Zutaten:

- **1 Zwiebel**
- **1 Banane**
- **1 Apfel**
- **300 ml Geflügelbrühe**
- **100 ml Sahne**
- **Salz, Pfeffer, Curry**

Zwiebel und den Apfel in Würfel schneiden und in der Pfanne anschwitzen.
Die Banane in Scheiben schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben.
Das Ganze mit Curry abstäuben und alles anschwitzen.
Hühnerbrühe dazugeben.
Alles für einen Moment wallen lassen
und mit Hilfe eines Pürierstabs sämig rühren.

**Abschließend mit 100 ml Sahne verfeinern.
Je nach Geschmack mit Curry, Salz, Pfeffer
Orangensaft und Zucker würzen.**

** Dazu passt Reis, grüne Bohnen oder feldfrischer Blattsalat **

Fleischklopse mal so und mal so

für 4-6 Personen

...für die Klopse

Zutaten:

- **600 Gramm Hackfleisch, gemischt**
- **1 Zwiebel**
- **1 Brötchen (altbacken)**
- **2 Eier**
- **Salz, Pfeffer,**
- **1 Eßl. Senf**

**Zwiebel fein würfeln,
2 Eier, Salz, Pfeffer, Paprika, Senf in eine Schüssel geben.
Brötchen vom Vortag in Wasser einweichen und ausdrücken,
mit in die Zutatenschale geben und alles vermengen.
Abschmecken und die Masse zu etwa „golfballgroßen“ Klopsen formen.**

....für Königsberger Kapernsoße

Zutaten:

- **100 Gramm Butter**
- **100 Gramm Mehl**
- **200 ml Milch**
- **Kapern**
- **fertig geformte Fleischklopse**
- **Salz, Pfeffer**

Die Klopse in kochendes Salzwasser geben und gar ziehen lassen.

Die Klopse entnehmen und die Brühe aufheben.
Butter zerlaufen lassen, das Mehl hinzugeben und alles zusammen schwitzen lassen (Mehlschwitze)
Mit einem Schneebesen nach und nach ca. 400 ml Brühe und die Milch einrühren.
Kapern dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Brühe und Muskat abschmecken.
Die Klöße zurück in die Soße geben und mit Petersilienkartoffeln servieren.

...für Klopse in Tomatensauce

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 100 Gramm Tomatenmark
- 100 Gramm Mehl

Die Klopse in kochendes Salzwasser geben
und gar ziehen lassen.
Die Klopse entnehmen und die Brühe aufheben.
Die Zwiebel in Würfel schneiden und anschwitzen.
1 Tube Tomatenmark dazugeben und mit anrösten.
Zügig Mehl zugeben und mit etwa
500 ml Brühe ablöschen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Basilikum, Knoblauch und Zucker.
Die Klöße zurück in die Sauce geben und mit Nudeln servieren.

Geschnetzeltes

Zutaten:

- 1 kg Schweineschnitzel
- 2 Zwiebel
- 250 Gramm Champignons
- 200 ml Sahne
- 350 ml Fleischbrühe

für 4-6 Personen

Schnitzel in Streifen schneiden, anbraten

**und mit Salz und Pfeffer würzen.
Zwiebel in Streifen schneiden und dazugeben.
Champignons in Scheiben schneiden,
dazugeben und weiterbraten. Mit Brühe ablöschen, etwas einreduzieren lassen, mit Sahne verfeinern und
mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.**

... mit Wachsbohnensalat

Zutaten:

1 Glas Wachsbrechbohnen
1 Zwiebel
Essig, Öl, Bohnenkraut
Salz, Pfeffer, Zucker

**Wachsbrechbohnen und die Hälfte der Flüssigkeit aus dem Glas in eine Schüssel geben.
Mit etwas Essig, Zucker, Salz und Öl abschmecken, 1 TL Bohnenkraut
und Pfeffer nach Geschmack hineingeben.**

Fertig!

... und Spätzle

Zutaten:

400 Gramm Mehl
4 Eier
125 ml Milch
1 TL Salz
Muskat

**Mehl in eine Schüssel sieben,
Eier und Milch dazugeben,
mit einem Mixer schlagen bis der Teig Blasen schlägt.
Nun Salz und Muskatnuss zugeben.
Mit einem Teigschaber etwas Teig
auf einem Brett glatt streichen
und in kochendes Salzwasser schaben.**

(Alternativ kann man den Teig auch durch eine Kartoffelpresse drücken.)
Das Wasser einmal aufkochen lassen
und die Spätzle abgießen.
Abschrecken, gut abtropfen lassen
und eventuell mit etwas Butter in einer Pfanne leicht anbräunen.

Paprikagulasch

für 4-6 Personen

Zutaten:

- **1,5 kg Rindergulasch**
- **2 Gemüsezwiebeln**
- **6 Paprika**
- **50 Gramm Mehl**
- **500 ml Fleischbrühe**
- **1 Tube Tomatenmark**
- **Salz, Pfeffer, Rosenpaprika**

Gulaschfleisch scharf anbraten, mit Salz, Paprika und Pfeffer würzen und mit Mehl abstäuben.
Gemüsezwiebeln in Streifen schneiden und dazugeben.
Tomatenmark zugeben, mit anrösten
und mit der Brühe ablöschen.

ca. 1 Stunde köcheln lassen,
eventuell noch mit etwas Brühe ergänzen.
6 Paprika in Streifen schneiden und unterrühren.
Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch Paprika abschmecken.

* Dazu passt ein frischer Salat und Nudeln *

Nudelauflauf

Zutaten:

- **250 Gramm Spiralnudeln**
- **150 Gramm Hackfleisch**

2 Paprika
1 Lauchstange
1 Karotte
200 ml Gemüsebrühe
50 ml Sahne
100 Gramm fettarmer Schnittkäse

**Nudeln abkochen und abschrecken.
Hackfleisch anbraten.
Lauch in Streifen schneiden und Karotte und Paprika würfeln und dazugeben. Mit Brühe und Sahne ablöschen.
Die Nudeln unterrühren und alles zusammen auf ein Blech geben und mit den in Streifen geschnittenen Käse bestreuen.
Bei 185°C etwa 20 min im Ofen überbacken.**

* dazu passt Tomatensalat *

Hühnerfrikassee

für 4-6 Personen

...für die Brühe

Zutaten:

2 Suppenhühner
1 Zwiebel
1 Suppengrün
Salz, Pfeffer

**Das Suppenhuhn in 3 Liter kaltes Wasser geben und zügig erhitzen, nachdem es einmal kurz aufgekocht hat auf kleiner Stufe wallen lassen. Das Huhn nach circa einer Stunde leicht in die Brust und Keule schneiden.
Wenn das Huhn fast gar ist, das gewaschene Suppengemüse zugeben,
und mit Salz würzen. Nachdem das Huhn gar ist wird es herausgenommen und die Brühe durch ein feines Sieb in einen Topf gegeben.**

Das Fleisch möglichst heiß von den Knochen lösen, und kleinschneiden.

...für das Frikassee

Zutaten:

- **Das Fleisch der Suppenhühner**
- **500 ml Geflügelbrühe**
- **300 ml Milch**
- **80 Gramm Pflanzenmargarine**
- **80 Gramm Mehl**
- **100 Gramm Erbsen**
- **250 Gramm Champignons**

Margarine in einem Topf auflösen und Mehl hinzugeben dieses etwas schwitzen lassen.
Mit etwa 500 ml Geflügelbrühe und der Milch angießen, aufwallen lassen.
Erbsen und Pilze (in Scheiben geschnitten) dazugeben und garen lassen.

Das Fleisch in Würfel schneiden, dazu geben.
Abschmecken mit Salz, Pfeffer.

dazu passt Reis, Salzkartoffeln und frischer Blattsalat

Je nach Geschmack kann auch Spargel in das Frikassee hineingeschnitten werden.

Geflügelroulade“ Florenz“

für 4-6 Personen

Zutaten:

- **4-6 Hähnchenbrüste mit Haut**
- **150 Gramm Frischkäse**
- **500 Gramm Spinat**
- **Salz, Pfeffer, Rosenpaprika**

Die Haut der Hähnchenbrüste vorsichtig abschneiden, anschließend die Brüste der Länge nach zu Schmetterlingsteaks schneiden und plattieren.
Den Spinat abblanchieren und in Eiswasser abschrecken.
Nun den Spinat gut abtropfen lassen und mit dem Frischkäse verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Spinat-Frischkäsemasse auf die platten Hähnchenbrüste ca. 1 cm dick verteilen und einrollen. Die Roulade nun mit der Haut der Hähnchen einrollen und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
In einer heißen Pfanne von allen Seiten scharf anbraten und im Backofen bei 185°C ca. 30 min garen.

Bratenplatte „Döser Art“

für 4-6 Personen

Zutaten:

- 1 kg Rinderbraten
- 1 kg Putenrollbraten (aus der Putenbrust)
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 Sellerie
- 1 Lauchstange
- 1 TL Tomatenmark
- Rotwein
- Salz, Pfeffer, Lorbeer und Wacholderbeeren

...für Rind und Pute

Rinder- und Putenbraten in einem Bräter scharf von allen Seiten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
Das Fleisch aus dem Bräter herausnehmen.
Karotte, Sellerie, Lauch und Zwiebel in etwa walnussgroße Würfel schneiden und in dem Bräter anrösten 1 TL Tomatenmark zugeben und mit Rotwein ablöschen. Die Bratenstücke zugeben und mit Wasser befüllen, so dass die Bratenstücke zur Hälfte mit Wasser bedeckt sind.
Wacholder und Lorbeer beigeben.

Etwa 2 Stunde bei 185°C im zugedeckten Bräter im Ofen garen.
Den fertigen Braten aus der Sauce nehmen und schneiden, die Sauce durch ein Sieb in einen Topf geben und mit Saucenbinder andicken.

.....für das Schweinefilet

Zutaten:

- **1 kg Schweinefilet oder Schweinerückenbraten**
- **Salz und Pfeffer**
- **Paprikapulver**

Das Fleisch mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und scharf anbraten. Mit der Pfanne oder Bräter in den auf 180 °C vorgeheizten Backofen schieben und ca. 25 Minuten im Ofen garen.
Mit den anderen Bratenstücken heiß servieren.

...und die Schupfnudeln

Zutaten:

- **1 kg Kartoffeln**
- **3 Eier**
- **175 Gramm Kartoffelstärke**
- **Salz, Pfeffer, Muskatnuss**

Kartoffeln in Salzwasser garkochen und durch eine Kartoffelpresse drücken (ordentlich mit einem Kartoffelstampfer reicht auch)
Mit Eier und Stärkemehl zu einem festen Teig vermengen.
Würzen mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss.
Aus dem Teig „kleinfingergroße“ Nudeln formen,
Gut durchkühlen lassen und in einer Pfanne knusprig braten.

* dazu passt frisches Gemüse *

Grillteller

für 4-6 Personen

...für das Fleisch

Zutaten:

400 Gramm Putenbrust
400 Gramm Rumpsteak
400 Gramm Schweinerückensteaks
Salz, Pfeffer, Pfeffer bunt Geschrotet Rosenpaprika
Knoblauch
Pflanzenöl

Putenbrustfilet in 4-6 Scheiben schneiden mit Salz und Pfeffer würzen, im Kühlschrank zwischenlagern
4-6 Scheiben Steaks vom Schwein schneiden
in Öl, Pfeffer Salz, Knoblauch einlegen.

Das Rindfleisch auch in dünne Scheiben schneiden, aber noch nicht würzen. Das Fleisch sollte in der heißen Pfanne mit grobem geschrotetem Pfeffer bestreut werden, gesalzen wird erst auf dem Teller beim Essen.

*Kurz bevor wir Essen wird das Fleisch in Öl goldbraun gebraten. *

...für die Kräuterbutter

Zutaten:

250 Gramm Butter
Petersilie
Schnittlauch
4 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer, Rosenpaprika, Curry

Kräuter und Knoblauch fein hacken und in die weiche Butter geben,
mit den zugegebenen Gewürzen kräftig durchmischen.
In eine geeignete Schale geben und kaltstellen.

Je nach Geschmack kann das Rezept mit allen beliebigen Kräutern und Gewürzen abgeleitet werden.

....für die Röstkartoffeln

Zutaten:

1 kg kleine Speisekartoffeln
Olivenöl
2 Knoblauchzehen
Thymian
Salz und Pfeffer

Kartoffeln als Pellkartoffeln (etwas Kümmel mit zugeben) kochen,
abpellen und abkühlen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln von allen Seiten goldbraun braten.
Kurz vor Ende der Bratzeit
mit Salz, Pfeffer, Knoblauch (in Scheiben geschnitten) und Paprika würzen.

Dazu passt ein bunter Salat oder Pfannengemüse.

Hauptgerichte mit Fisch

Rotbarschfilet Müllerin

für 4-6 Personen

Zutaten:

- **4-6 Rotbarschfilets**
- **Mehl**
- **Salz, Pfeffer**

**Einen tiefen Teller mit Mehl füllen,
mit Salz, Pfeffer würzen
Den Fisch mehlieren und in Butter von beiden Seiten goldbraun braten.**

...für die Senfsauce

Zutaten:

- **1 Zwiebel**
- **1 Glas Senf, mittelscharf**
- **150 ml Gemüsebrühe**
- **150 ml Mich**
- **Dill**
- **Salz und Pfeffer**

**Zwiebel in Würfel schneiden und anschwitzen.
Senf dazugeben und mit anbraten.
Mit Gemüsebrühe und Milch ablöschen
und mit Salz & Pfeffer würzen. Aufkochen lassen
und noch etwas frischen Dill (grob gehackt zugeben) dazugeben.**

Dazu passt: Kartoffeln, frischer Blattsalat und Bohnen

Seelachsfilet auf Gartengemüse

...für 4-6 Personen

Zutaten:

- 4-6 Seelachsfilets
- 1 Sellerie
- 1 kg Karotten
- 2 Lauchstangen
- 1 Kohlrabi
- Weißwein
- 2 Zitronen

Sellerie, Möhren und Lauch in feine Streifen schneiden, in einer Pfanne leicht anschwitzen und mit Weißwein ablöschen, Salz und Pfeffer zugeben. Anschließend das Gemüse auf ein Ofenblech geben.
Seelachsfilet in gleichmäßige Portionen schneiden (auf Gräten achten) und auf das Gemüse geben. Die Zitronen schälen, in dünne Scheiben schneiden und auf den Fisch geben.
Den Fisch leicht mit Salz würzen und das ganze bei 185°C für 15 min im Ofen garen.

... mit Kräutersauce

Zutaten:

- Petersilie, Schnittlauch, Liebstöckel
- Dill und was man noch so alles findet
- 500 ml Milch
- 80 Gramm Margarine
- 80 Gramm Mehl
- Salz Pfeffer

Aus Mehl und Margarine eine Mehlschwitze erstellen, und mit 500 ml Milch abgießen,
Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Frische Kräuter fein hacken und kurz vor dem Servieren in die Soße geben.

Dazu passen Kartoffeln oder Reis und natürlich ein frischer Salat der Saison.

*** Tipp ***
Anstatt einer Mehlschwitze kann auch Stärkemehl mit Wasser vermengt werden und langsam in den kochenden Fond gegeben werden (dabei kräftig mit einem Schneebesen rühren).

Pangasiusfilet im Sesammantel

Zutaten:

- **4-6 Pangasiusfilets**
- **Mehl**
- **Salz, Pfeffer**
- **100 Gramm Sesam**

für 4-6 Personen

Einen tiefen Teller mit Mehl füllen, mit Salz und Pfeffer würzen und
100 g Sesam dazugeben.
Den Fisch mehlieren und in Butter von beiden Seiten goldbraun braten.

...für die Remoulade

Zutaten:

- **1 Zwiebel**
- **Gewürzgurken**
- **Schnittlauch**
- **Petersilie**
- **Mayonnaise**
- **Salz, Pfeffer**

Zwiebel in Würfel schneiden,
½ Glas Gewürzgurken würfeln,
1 Bund Petersilie hacken,

**1 Bund Schnittlauch in feine Röhrchen schneiden,
Zu guter Letzt: 1 Glas Mayonnaise.**

**Alle Zutaten in eine Schüssel geben, miteinander verrühren und mit etwas Gurkenwasser glatt rühren.
Würzen mit Salz, Pfeffer und Zucker.**

** Dazu passen Salzkartoffeln und ein gemischter Salat**

Schollenröllchen

für 4-6 Personen

Zutaten:

- **8 Schollenfilets**
- **Pesto**
- **Salz**

**Schollendoppelfilets halbieren
und mit Pesto einstreichen,
einrollen und mit einem Zahnstocher fixieren.
Einen Bräter mit etwas Salzwasser füllen,
die Röllchen auf einen Bratrost legen, den Bräter schließen
und 10 min im Ofen im Dampf garen.**

Pesto

Zutaten:

- **Petersilie**
- **Schnittlauch**
- **Thymian**
- **Oregano**
- **Knoblauch**
- **100 Gramm Parmesan**
- **100 Gramm Pinienkerne**
- **100 ml Olivenöl**

**Kräuter fein hacken,
Knoblauch schälen und im Mixer fein pürieren.
Pinienkerne und Olivenöl zugeben.
Alles kurz weiter pürieren, Parmesan und Kräuter dazugeben**

und mit etwas Salz abschmecken.

*** Dazu passen Salzkartoffeln oder Reis. ****

Und natürlich Salat

Wildlachsfilet auf Blattspinat

für 4-6 Personen

Zutaten:

- **4-6 Stücke Lachs**
- **2 kg Spinat**
- **Salz, Pfeffer, Knoblauch**
- **Muskat**
- **Gemüsebrühe**

Zwiebel in Würfel schneiden, anbraten
und Blattspinat dazugeben.
Eventuell mit etwas Brühe ablöschen und garen.
Würzen mit Salz Pfeffer Knoblauch und Muskat.
Das Gemüse auf ein Blech geben,
die Wildlachsstücke darauf legen
und bei 180°C ca. 12 min im Ofen garen.

...für die Zitronensauce

Zutaten:

- **1 Zwiebel**
- **200 ml Milch**
- **200 ml Zitronensaft**
- **Mehl**
- **Zucker, Salz, Pfeffer**

Zwiebel in Würfel schneiden, anschwitzen,
mit 3-4 EL Mehl abstäuben
und mit einem Schneebesen verrühren.
Mit 200 ml Milch ablöschen und aufkochen lassen.
200 ml Zitronensaft zugeben
und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

** Dazu passen Salzkartoffeln **

Wildlachs mit Kresse Ricotta

für 4-6 Personen

Zutaten:

- 4-6 Stücke Lachs
- 500 Gramm Magerquark
- 1 Schale Brunnenkresse
- 1 Ei
- Salz und Pfeffer

**Die Lachsfilets leicht salzen und
auf ein gefettetes Blech legen.
Den Magerquark mit Salz, Pfeffer und dem Ei vermengen.
Die Brunnenkresse klein hacken und unter den Quark rühren.
Die Quarkmischung mit einem Spritzbeutel auf den Lachs spritzen
und bei 185°C 15 min überbacken.
Anschließend mit frischer Kresse bestreuen.**

...Kartoffelrösti

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln vorwiegend festkochend
- 1 Zwiebel
- 2 Eier
- 10 g Mehl
- Salz, Pfeffer, Muskat

**Kartoffeln
und Zwiebel grob reiben mit
2 Eigelben und dem Mehl vermengen.
Würzen mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss.
Der Teig muss eine homogene Masse ergeben.
Öl in einer Pfanne erhitzen
und immer ca. 2 EL von der Masse
zu einem goldbraunen Puffer ausbacken.**

....für das Grillgemüse

Zutaten:

2 Zucchini
1 Aubergine
1 Gemüsezwiebel
2 rote/ gelbe/ grüne Paprika
Salz, Chilipulver, Knoblauch
Kräuter

Zucchini, Aubergine, Zwiebel und Paprika in kleine mundgerechte Stücke schneiden. Alles in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und mit Salz, Chilipulver, Knoblauch und Kräutern der Provence würzen. Einmal kräftig durchschwenken und fertig.

...für die feurige Tomatensauce

Zutaten:

1 Zwiebel
2 Chillischoten
Tomatenmark
40 g Mehl
500 ml Brühe
Salz, Pfeffer, Oregano, Knoblauch, Chili und Zucker

Zwiebel in Würfel schneiden und anschwitzen. Chillischoten in Streifen schneiden und mitschwitzen lassen. Etwas Tomatenmark dazugeben und ebenfalls mit anrösten. Das Tomatenmark verändert seine Farbe und sein Geruch, jetzt erst das Mehl zugeben und noch kurz mit anrösten, dann mit der Brühe ablöschen. Das ganze kurz köcheln lassen und dann abschmecken mit Salz, Pfeffer, Oregano, Knoblauch, Chili und Zucker.

Für Vegetarier

Gemüseauflauf

für 4-6 Personen

Zutaten:

- 1 Blumenkohlkopf
- 1 Kohlrabi
- 4 Möhren
- 3 Stangen Lauch
- 1 Zwiebel
- 2 EL Mehl
- 300 ml Brühe
- 300 ml Milch
- 500 g geriebener Käse

Den Blumenkohl zerkleinern,
Kohlrabi und die Möhren würfeln und
den Lauch in Streifen schneiden.
Das geschnittene Gemüse in der Brühe fast garkochen.
Gemüse entnehmen und die Brühe zur Seite stellen.
Das Gemüse auf einem Blech verteilen.
Die Zwiebel würfeln, in einem Topf anschwitzen,
das Mehl beifügen, verrühren und kurz mit anschwitzen. Dann mit
der Brühe und der Milch aufgießen und köcheln lassen.
Die Sauce kräftig abschmecken
mit etwas Knoblauch, Salz, Pfeffer, Muskat und frischen Kräutern.
Das Gemüse auf einem Blech verteilen, die Sauce darüber geben
und mit dem geriebenen Käse bestreuen.
Ca. 20 min bei 185° im Ofen überbacken.

Grillspieße

Zutaten:

- 3 EL Öl
- Zitronensaft, Paprikapulver, Pfeffer,
- Salz, Rosmarin und Knoblauch
- 200 g Zucchini

2 Zwiebeln
1 gelbe Paprika

Aus der Zitrone und dem Öl eine Marinade rühren.
Mit Paprikapulver, Pfeffer, Salz, Rosmarin
und dem durchgepressten Knoblauch kräftig würzen.
Zucchini und Paprika waschen, und in dicke Scheiben schneiden, die etwa die Größe eines Würfels haben. Zucchini und Paprika zur Marinade geben. Zwiebeln pellen, vierteln und unter das Gemüse mischen.
Alles ca. 1 Stunde im Kühlschrank marinieren lassen.
Für die Grillspieße das Gemüse im Wechsel auf die Grillspieße stecken. In einer heißen Pfanne auf den gewünschten Garpunkt braten.

Gemüseplätzchen mit Kräuterquark und Pellkartoffeln

...für die Gemüseplätzchen:

Zutaten:

160 g Möhren
3 Lauchzwiebeln
1 Knoblauchzehe
10 g Emmentaler
3 Eier
3 EL Stärke
Salz, Pfeffer und Majoran

Möhren raspeln, Lauchzwiebeln in feine Streifen schneiden und 1 Knoblauchzehe zerdrücken.
Alles mit dem Emmentaler, Eiern und der Stärke vermengen.
Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.
Fett in einer Pfanne erhitzen
und den Teig zu Plätzchen formen.
Die Plätzchen im heißen Fett goldbraun backen.

...für den Kräuterquark:

Zutaten:

- 250g Magerquark
- 2 EL Olivenöl
- 3 Frühlingszwiebeln
- Salz, Pfeffer und Zucker
- Knoblauch
- Milch
- Schnittlauch und Petersilie

Den Magerquark in ein Gefäß füllen, das Olivenöl, die gehackten Kräuter, die Milch, die zerkleinerten Zwiebeln und den Knoblauch unter den Quark rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Zugabe der Milch kann der Quark noch dünner gerührt werden.

**** Dazu ca. 500 g Pellkartoffeln servieren****

Tortellini mit Käse- Sahnesauce

Zutaten:

- 250 g Käse Tortellini
- 1 Zwiebel
- 4 EL Mehl
- 200 ml Milch
- 200 ml Brühe
- 100 g Schmelzkäse
- Salz, Pfeffer und Muskat

Käse-Tortellini in kochendem Salzwasser garen.
Zwiebel fein würfeln, anschwitzen und mit dem Mehl verrühren.
Mit der Brühe ablöschen und kurz köcheln lassen erst jetzt die Milch zugeben.
Den Sahne-Schmelzkäse in die Sauce geben und verrühren bis er sich auflöst.
Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Muskat und etwas Gemüsebrühe.
Eventuell noch etwas Milch zugeben.

** dazu passt ein frischer Salat **

Kürbis- Kartoffelrösti

Zutaten:

- 500 g Kartoffeln
- 250 g Möhren
- 100 g Zucchini
- 1 Zwiebel
- 100 g Kürbiskerne
- 2 Eigelb
- 2 EL Mehl
- Salz, Pfeffer und Muskatnuss

Kartoffeln, Möhren, Zucchini und Zwiebel grob reiben, und mit den Kürbiskernen, Eigelb und etwas Mehl vermengen. Würzen mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss. Der Teig muss eine homogene Masse ergeben. Öl in einer Pfanne erhitzen und immer ca. 2 EL von der Masse zu einem goldbraunen Puffer ausbacken.

Gefüllte Tomaten

6 Fleischtomaten aushöhlen und bereitstellen

...für die Füllung

Zutaten:

- 7 Scheiben Vollkorntoast
- 8 dünne Scheiben Mozzarella
- 100 g Fetakäse
- 50 g Pinienkerne
- Thymian, Oregano, Schnittlauch
- Knoblauch, Rosmarin
- 100 g Vollkornreis

Die eine Hälfte des Fruchtfleisches der Tomaten mit Vollkorntoast Scheiben, Fetakäse, Pinienkernen, etwas

Oregano, Thymian, Schnittlauch, 3 Zweigen Rosmarin, und 1-2 Knoblauchzehen
pürieren und mit gekochtem Naturreis vermengen.
Die Tomaten damit füllen.

...für die Sauce

Zutaten:

- **1 Dose Pizzatomaten**
- **2 EL Olivenöl**
- **1 EL Balsamicoessig**
- **Salz, Pfeffer, Rosenpaprika**

Pizzatomaten und die andere Hälfe des Tomatenfruchtfleisches mit 2-3 EL Olivenöl, 1 EL Balsamico und dem Rest der Füllung mischen.
Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver (rosenscharf) würzen.
Die Sauce in eine Auflaufform geben, die Tomaten hineinstellen und bei 210°C ca. 20 min garen.
Mit einer dünnen Scheibe Mozzarella belegen und weitere 15 min. überbacken.

Für Allergiker

Brot ohne Hefe

Zutaten:

- 500 g Dinkelmehl
- 400 ml Wasser
- 1 Päckchen Weinsteinpulver
- 1 EL Öl
- Salz

**Dinkelmehl und Wasser,
Salz, Öl und 1 PK Weinsteinpulver
gut verrühren, in eine gefettete Kastenform füllen
und bei 185°C ca. 55 min backen.**

Haferknäckebrot ohne Hefe

Zutaten:

- 500 g Haferflocken
- 40 g Butter
- 200 ml Wasser
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Salz

**Haferflocken im Mixer fein hacken, Salz und Backpulver einstreuen.
Butter auflösen, dazugeben und mit einem Knethaken verrühren.
200 ml kochendes Wasser nach und nach unterrühren.
Die Arbeitsplatte mit feinen Haferflocken bestreuen
und den Teig ca. ½ cm dick darauf ausrollen.
Die Teigplatte in schmale Rechtecke schneiden.
Ein Blech mit Backpapier auslegen und die Rechtecke darauf verteilen. Bei 175°C etwa 40 min backen.**

Weißbrot ohne Hefe

Zutaten:

200 g Mehl
2 EL Olivenöl
1 Eigelb
½ TL Salz
100 ml Wasser

**Mehl, Olivenöl, Eigelb, Salz
und Wasser zu einem Teig
verkneten, in zwei Teigkugeln teilen, zu Laiben formen und 30 min kaltstellen.
Für ca. 15 min bei 220° C im Ofen backen**

Dieses Rezept funktioniert mit Dinkel-, Weizen- und Roggenmehl

Pizzateig ohne Hefe

Zutaten:

300 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
75 ml Olivenöl

**300 g Mehl, 1 Pk. Backpulver,
75 ml Olivenöl, 1 TL Salz und etwas Milch
zu einem Teig verrühren (der Teig ist sehr klebrig!).
Nach Lust und Laune belegen und bei 200°C ca. 30-40 min backen.**

Lactosefreie Saucen

Senfsauce

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Glas Senf (mittelscharf)
- 500 ml MinusL Milch
- Honig, Salz Pfeffer

**Zwiebel in Würfel schneiden und anschwitzen.
Senf dazugeben und mit anbraten.
Mit der MinusL Milch ablöschen und
mit Salz, Honig und Pfeffer würzen.
Das Ganze aufkochen lassen und je nach Geschmack
noch etwas frischen Dill dazugeben.**

Kräutersauce

Zutaten:

- Zwiebeln
- Mehl
- 500 ml MinusL Milch
- Petersilie, Schnittlauch, Liebstöckel
- Salz, Pfeffer

**Zwiebel in Würfel schneiden und anschwitzen.
Mit 3-4 EL Mehl glatt rühren
und mit der MinusL Milch abgießen.
Die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
Frische Petersilie, Dill, Schnittlauch und Liebstöckel hacken
und nach dem Kochen dazugeben.**

Mayonnaise

Zutaten:

1 Eigelb
2 TL Senf
2 TL Essig
1 Liter Speiseöl
Salz

Eigelb mit Senf, etwas Salz und 2 EL Essig in einem hohen Rührgefäß mit einem Pürierstab verrühren. Während des Rührens nach und nach 1 Liter. Öl unterziehen.

Achtung
Mit dieser Mayonnaise kann man viele Dressings und Dips kreieren.
Für die schlanke Linie ist diese selbstgemachte Mayonnaise aber nichts,
und wurde in der Kurklinik auch nur zur Übung der Lehrlinge hergestellt.

**** Die Grundrezepte für die Dressings finden Sie in diesem Heft. Einfach ableiten und fertig! ****

** * * Tipp * * **
.Jede Sauce kann man, anstatt mit MinusL Milch auch mit Soja-, Ziegen-, Hafer-, Kokos- oder Reismilch anrühren.

Glutenfreie Saucen

Kräutersauce

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 500 ml Milch
- 100 ml Sahne
- frische Kräuter nach belieben

Zwiebel in Würfel schneiden und anschwitzen und mit Milch angießen.
Ca. 5 EL Mondamin mit 5 EL Wasser vermengen, damit die Sauce andicken und mit Sahne verfeinern.
Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
Frische Kräuter hacken und nach dem Kochen dazugeben.

Senfsauce

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 500 ml Milch
- 1 Glas Senf (mittelscharf)
- 3 TL Honig
- Salz und Pfeffer
- frische Kräuter nach belieben

Zwiebel in Würfel schneiden und anschwitzen.
Senf dazugeben und mit anbraten.
Mit Milch ablöschen und mit Salz und Honig würzen.
Aufkochen lassen und je nach Geschmack noch etwas frischen Dill dazugeben.

Glutenfrei und ohne Ei

Buchweizen-Pfannkuchen

Zutaten:

- 80 g Buchweizen
- 1 EL Zucker
- 50 ml Pflanzenöl
- 20 g Vollsoja
- 200 ml Wasser

Buchweizenmehl, Vollsoja, Salz, Zucker und Wasser verrühren und eine Stunde ruhen lassen. Kurz vor dem Braten 50 ml Öl dazugeben und die Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun braten.

Zitronenpudding

Zutaten:

- 2 Zitronen
- 500 ml Milch
- 3 EL Zucker
- 40 g Speisestärke

den Abrieb von 1 Zitrone, den Saft von 2 Zitronen und das Fruchtfleisch von 2 Zitronen in ein Litermaß geben und mit Milch auf 500 ml auffüllen. 3 EL davon abnehmen und Zucker und Speisestärke darin auflösen. Die restliche Flüssigkeit aufkochen und mit dem Stärkegemisch abbinden.

Dressings & Dips

Das Dressing macht den Salat

American

Zutaten:

- 2 EL Mayonnaise
- 1 EL Magermilchjoghurt
- 1 EL Ketchup

2 EL Mayonnaise
1 EL Joghurt
1 EL Ketchup
mit Milch glatt rühren.
Abschmecken mit Salz, Pfeffer,
Kräuter der Provence und etwas Zucker.

French

Zutaten:

- 5 EL Magermilchjoghurt
- 2 EL Senf
- etwas Milch
- Salz, Pfeffer, Honig

Senf, Joghurt
und Milch glatt rühren.
Mit Kräutern, Salz, Pfeffer und je nach
Geschmack mit etwas Honig oder Zucker abschmecken.

Joghurt

Zutaten:

- 4 EL Magermilchjoghurt
- Zitronensaft

4 EL Joghurt mit
Zitronensaft glatt rühren
und mit Zucker abschmecken

Balsamico

Zutaten:

- 1 EL Senf
- 1 EL Honig
- 3 EL Aceto Balsamico
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer und Honig

1 EL Senf
1 EL Honig
3 EL Aceto Balsamico
mit einem Pürierstab verrühren.
Ca. 3 EL Olivenöl nach und nach dazugeben.
Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

Joghurt - Kräuter

Zutaten:

- 4 EL Joghurt
- etwas Milch
- Kräuter nach belieben
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker

Joghurt mit der Milch glatt rühren.
Feingeschnittene Kräuter dazugeben und
mit Salz Pfeffer, Zitrone und etwas Zucker abschmecken.

Gutes mit Knoblauch

Knoblauchdressing

Zutaten:

- 2 EL Mayonnaise
- 1 EL Magermilchjoghurt
- etwas Milch
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer

**2 Zehen Knoblauch zerdrücken,
mit 2 EL Mayonnaise, 1 EL Joghurt
und etwas Milch glattrühren.
Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.**

Aioli

Zutaten:

- 1 Glas Mayonnaise
- 1 EL Magermilchjoghurt
- 1 EL Olivenöl
- 9 Knoblauchzehen
- etwas Milch

**Mayonnaise in ein Rührgefäß füllen.
9 Knoblauchzehen pellen und pressen.
2 EL Olivenöl und etwas Milch (ca. 5 EL)
dazugeben und das Ganze mit dem Pürierstab mixen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.**

Lecker hat aber wahnsinnig viel Kalorien

Tsatsiki

Zutaten:

- 500 g Magerquark
- 100 g Magermilchjoghurt
- 1 EL Olivenöl
- 1 Salatgurke
- Salz
- 3 Knoblauchzehen

**Salatgurke reiben,
Magerquark mit 1 EL Olivenöl und den Joghurt verrühren. Knoblauch pressen und zugeben
Mit Salz abschmecken.**

**** Tipp ****
Für die schlanke Linie kann man, anstatt Mayonnaise auch immer kalorienreduzierte Salatcreme nehmen!

Feinkost-salate

Kartoffelsalat

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln
- 2 Eier
- 1 Zwiebel
- 100 g Mayonnaise
- 150 g Geflügelfleischwurst
- Salz, Pfeffer

**Kartoffeln kochen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden,
Gewürzgurken und Zwiebeln fein würfeln,
1 Schuss Gurkenwasser und Mayonnaise zugeben.
Fleischwurst und die Eier (hartgekocht) in feine Streifen schneiden und alles vermengen.
Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.**

Nudelsalat

Zutaten:

- 200 g Nudeln
- 2 Paprika
- 3 Wiener Würstchen
- 1 Zwiebel
- 200 g Mayonnaise
- 1 kleine Dose Mandarinen
- Salz, Pfeffer, Curry

**Nudeln abkochen, Paprika würfeln,
Wiener Würstchen in Scheiben schneiden, die Zwiebel würfeln und alles mit den Mandarinen vermengen.
Mayonnaise zugeben und mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.**

Farmersalat

Zutaten:

- 1 Rettich
- 4 Karotten
- 2 Kohlrabi
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 3 EL Magerjoghurt

Rettich, Möhren und
den Kohlrabi schälen und grob raspeln.
Die Zwiebel würfeln und die zerdrückte Knoblauchzehe beigeben.
Alles gut kneten und mit den Joghurt vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gurkensalat

Zutaten:

- 3 Salatgurken
- 1 Zwiebel
- 100 g Magermilchjoghurt
- Salz, Pfeffer, Dill

Salatgurken in Scheiben schneiden, Zwiebel würfeln und Joghurt zugeben.
Alles verkneten und mit Salz, Pfeffer und Dill abschmecken.

Lauch-Käsesalat

Zutaten:

- 300 g Gouda
- 4 Stangen Lauch
- 2 Äpfel
- 50 g Mayonnaise
- 50 g Magermilchjoghurt

Den Gouda und die Äpfel reiben, den Lauch in

feine Ringe schneiden und mit dem Joghurt verkneten.
Mit Salz und Pfeffer würzen.

Griechischer Salat

Zutaten:

- 1 Salatgurke
- 3 Paprika
- 5 Tomaten
- 200 g Fetakäse
- 1 Zwiebel
- Salz, Pfeffer Pflanzenöl
- frische Petersilie und Schnittlauch

Salatgurke, Paprika, Tomaten und Fetakäse würfeln.
Zwiebel in Streifen schneiden
und alles in eine Schüssel geben.
Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.
Einen Schuss Öl über den Salat verteilen.

Tomate - Mozzarella - Salat

Zutaten:

- 5 Tomaten
- 3 Kugeln Mozzarella
- 1 Zwiebel
- 3-4 Knoblauchzehen
- Kräuter der Provence
- Salz und Pfeffer

Tomaten und Mozzarella würfeln.
Zwiebel in Streifen schneiden und Knoblauch zerdrücken.
Mit Kräuter der Provence und Salz würzen.
Einen Schuss Öl über dem Salat verteilen.

Waldorfsalat

Zutaten:

- 1 Sellerie
- 4 Äpfel
- 150 g Walnüsse
- 50 g Mayonnaise
- 50 g Magermilchjoghurt
- Salz, Pfeffer, Zucker

**Sellerie und Äpfel reiben und
Walnüsse fein hacken.
Mit der Mayonnaise und den Joghurt verkneten.
Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.**

Wurstsalat

Zutaten:

- 10 Geflügelbockwürstchen
- 10 Gewürzgurken
- 1 Zwiebel
- Petersilie, Salz und Pfeffer

**Würstchen und Gewürzgurken
jeweils in Scheiben schneiden.
Zwiebel in Streifen schneiden,
Petersilie fein hacken und alles in eine Schüssel geben.
Mit Salz, Pfeffer, Zucker, einem Schuss Gurkenwasser,
Essig und Öl marinieren.**

Reissalat

Zutaten:

- 100 g Naturreis
- 3 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Dose Mais
- 100 g Kochschinken
- Geflügelbrühe, Salz und Pfeffer

Reis abkochen.
Zwiebel und den Kochschinken würfeln
und anbraten. Paprika fein würfeln.
Alles mit Mais in eine Schüssel geben
und mit etwas Brühe übergießen.
Einen Schuss Öl zugeben
und mit Salz und Pfeffer würzen.

Apfel-Möhrenrohkost

Zutaten:

- 4 Äpfel
- 6 Karotten
- Saft von 3 Zitronen
- 50 ml Pflanzenöl
- 250 ml Apfelsaft
- Zucker

Äpfel und Möhren grob raspeln.
Apfelsaft und Öl zugeben.
Zitronensaft und 3 EL Zucker
dazugeben
und alles miteinander verkneten.

Eiersalat

Zutaten:

- 10 Eier
- 100 g Kochschinken
- 1 Zwiebel
- 100 g Mayonnaise
- 100 ml Magermilch
- Schnittlauch
- Salz, Pfeffer, Curry

Eier hart kochen und in Scheiben schneiden.
Zwiebel und Schinken würfeln und zusammen anbraten.

1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
Mayonnaise mit der
Milch glattrühren und
das alles miteinander vermengen.
Mit Salz und Pfeffer würzen
oder nach Geschmack auch mit Senf oder Curry.

Weißkrautsalat

Zutaten:

- 1 Weißkohl
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 50 ml Pflanzenöl
- Essig, Salz, Pfeffer, Zucker

Weißkohl in feine Streifen raspeln, salzen und gut durchkneten.
Paprika in feine Streifen schneiden und dazugeben, nochmals kräftig durchrühren.
Essig und Öl, Pfeffer und Zucker zugeben.

Desserts
&
Kleinigkeiten

Bananenquark

Zutaten:

- **2 Bananen**
- **200 g Magermilchjoghurt**
- **250 g Magerquark**
- **3 EL Blütenhonig**

Bananen mit Joghurt pürieren und mit den Magerquark und Honig vermengen.

Erdbeerquarkspeise

Zutaten:

- **250 g Erdbeeren**
- **250 g Magerquark**
- **1 Päckchen Vanillezucker**
- **2 EL Blütenhonig**
- **½ Vanillestange**
- **Balsamicoessig**

250 g Erdbeeren waschen und klein schneiden.
Mit 250 g Magerquark,
1 Schuss Balsamico-Essig,
1 Päckchen Vanillinzucker,
2 EL Honig
und 100 ml Sahne
kräftig mit einem Schneebesen verrühren.

*****Tipp*****

Grundsätzlich kann man mit allen Arten von Früchten auf diese Weise eine leckere Quarkspeise zubereiten. Bei Verwendung von Fruchtkonserven kann man auch einen Schuss von dem Fruchtsirup hineingeben. Dann sollte man jedoch nicht mit einem Schneebesen, sondern mit einem Löffel rühren!

Orangencreme

für 1 große Schüssel:

Zutaten:

- **5 Eier**
- **150 g Zucker**
- **500 ml Orangensaft**
- **Grand Marnier (Orangenlikör)**
- **½ Vanillestange**
- **500 ml Sahne**
- **10 Blatt Gelatine**

Eier, Zucker, 1 Schuss Grand Marnier
und den Orangensaft
in einem Wasserbad warm aufschlagen
(die Masse sollte eine Temperatur von 80°C haben).
10 Blatt Gelatine einweichen
und in die warme Masse einrühren.
Alles zusammen kaltrühren
und abschließend 700 ml geschlagene Sahne unterrühren.

Ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Achtung

Diese Dessertcreme ist sehr kalorienreich

*** Tipp ***
Dieses Rezept klappt auch prima mit Zitronen- oder Limettensaft!

Rote Grütze

Zutaten:

- **1 kg Tiefkühl-Beerenfrüchte**
- **1 Liter. Traubensaft**
- **1 Päckchen Vanillezucker**

6 EL Blütenhonig
½ Vanillestange
3 EL Kartoffelstärke

**Honig in einem Topf schmelzen lassen.
Mit 1 Liter. Orangen- oder Kirschsaft ablöschen und kochen
bis sich die Flüssigkeit etwa halbiert hat.
3 EL Stärke in etwas Saft auflösen,
einrühren, aufkochen lassen und
1000 g Tiefkühl-Beerenfrüchte zugeben.
Die Masse erhitzen und: Fertig!**

Im Winter schmeckt es gut, wenn man eine Zimtstange mit dazugibt.

Mousse au Chocolat

Zutaten:

4 Eier
50 g Zucker
2 Tafeln Zartbitterschokolade
2 EL Blütenhonig
½ Vanillestange
200 ml Sahne
Kaffee

**4 Eier trennen und
das Eiweiß aufschlagen.
Die Eigelbe in eine Schüssel geben
und mit 2-3 EL Kaffee
und 50 g Zucker in einem Wasserbad aufschlagen.
2 Tafeln Zartbitterschokolade auflösen
und in die restliche Masse einrühren.
Das ganze kalt rühren und das geschlagene Eiweiß
plus einem Becher geschlagene Sahne unterziehen.
In eine passende Form umfüllen und kaltstellen.**

Marmorkuchen

Zutaten:

250 g Butter
125 g Zucker
4 Eier

2 EL Magerquark
500 g Mehl
125 ml Mich
Kakao
1 Päckchen Vanillezucker
1 Päckchen Backpulver

**Butter, Zucker, Vanillinzucker,
4 Eier und 2 EL Quark
zu einer schaumigen Masse verrühren.
Mehl mit dem Backpulver mischen
und nach und nach im Wechsel mit 125 ml Milch in die schaumige Masse unterrühren.
Die Hälfte des Teiges abnehmen
und in eine gefettete Gugelhupfform füllen.
In die andere Hälfte 2-3 EL Kakao,
2-3 EL Milch und 2 EL Zucker rühren
und ebenfalls in die Form geben.
Mit einer Gabel ein Marmormuster einziehen
und bei 180°C ca. 40-50 min backen.**

Noch ´mal was für besondere Gelegenheiten...

Bircher Müsli

für 4-6 Personen

Zutaten:

2 EL Haferflocken
1 EL Mandel, gehobelt
1 EL Haselnüsse, gemahlen
1 EL Leinsamen
1 EL Dinkelkerne
½ Banane
1 Apfel

3 EL Honig
1 EL Sahne
200 ml Milch

**Haferflocken, Mandeln, Haselnüsse,
Leinensamen, Dinkelkerne,
eine ½ Banane in Scheiben,
1 geriebener Apfel,
Honig, Sahne,
Naturjoghurt,
und 200 ml Milch.
Alle Zutaten verrühren und eine Stunde ziehen lassen.**

Thunfischdip

Zutaten:

- **2 kl. Dosen Thunfisch**
- **2 Pakete Philadelphia**
- **1 Tüte Zwiebelsuppe**

**2 Dosen Thunfisch,
2 Pakete Philadelphia
und 1 Tüte Zwiebelsuppe verrühren
und ca. 1 Stunde ziehen lassen.**

Passt zusammen mit Baguettebrot auf jede Party!

Apfelpunsch

Zutaten:

- **5 Liter. Apfelsaft**
- **5 Liter. Wasser**
- **50 g Zucker**
- **10 Beutel Glühweingewürz**

**5 Liter. Apfelsaft, 5 Liter. Wasser
mit 50 g Zucker
aufkochen lassen.
10 Beutel Glühweingewürz hineingeben und 10 min ziehen lassen.**

Kurklinik Strandrobbe® Neptunweg GmbH

Fachklinik für Mutter-/Vater-Kind Vorsorgemaßnahmen
Neptunweg 1
27476 Cuxhaven
Telefon: 04721/699-0
Fax: 04721/699-599
E-Mail: info@strandrobbe.de

www.strandrobbe.de