

# "Seelenfutter"

Koch- und Backideen der Tagesklinik Nettetal





# -Seelenfutter -Gerichte, die glücklich machen

Aus der Not heraus geboren!

März 2020 - Corona-Lockdown!

Starke Verunsicherung macht sich unter den Patienten breit.

Angst – Wie geht es weiter?

Das Nette Bistro schließt – Kein Mittagstisch mehr für die Patienten.

Herr Rheinfelder hat die Idee: "Wir kochen selber!"

Gesagt, getan!

Das Team und die Patienten bringen sich ein und es entsteht ein wohliges "Wir-Gefühl" in dieser unsicheren Lage.

Über Wochen wird geplant, eingekauft und gekocht.

Frau Dohmen und Frau Inderhees, zwei ehemalige Patientinnen, machte diese Aufgabe besonders viel Freude und auf diesem Weg entstand das erste Ehrenamt in der Tagesklinik Nettetal.

Das Kochen wird zum festen Bestandteil des täglichen Therapieplans und findet großen Anklang.

Man kümmert sich umeinander, macht sich Gedanken, es wird gemeinsam gegessen und Anerkennung geschenkt.

Viele mit Liebe ausgesuchte Rezepte, die allen gemundet haben, wurden hier zu unserem Rezeptbuch "Seelenfutter" zusammengestellt.

Viel Freude beim Durchstöbern und Nachkochen!

Fazit: Alles Schlechte birgt auch immer etwas Gutes!

Irene Inderhees



# Am Anfang war die Idee ...

Alles ist und war wie immer,
es beginnt einigermaßen gemütlich,
nimmt irgendwann Form an und Tempo auf,
spart nicht konsequent jeden Umweg aus,
die Zeit verstreicht,
zuweilen unbegreiflich, wo sie auf der Strecke bleibt.

Doch – alle Wunde – dann ist geschafft
und gemeinsam ins Ziel gebracht.

Der Einblick hinter die Kulissen beweist,
etwas Spaß war nicht zu knapp auch mit dabei.
Naja, eben mal mehr – und – mal weniger ...

Reiner Rheinfelder



# Plötzlich Küchenfee Mein Weg zum Ehrenamt

Als der Corona-Lockdown Mitte März 2020 über uns hereinbricht, bin ich bereits seit einigen Wochen Patientin in der Tagesklinik Nettetal. Wir stecken in den Anfängen der Corona-Pandemie und noch ahnt niemand, welche Ausmaße diese noch annehmen wird.

Ich bin besorgt und frage mich, wie es in der Tagesklinik weitergehen wird. Mein sicherer Ort scheint in Gefahr. Kann die Klinik weiterhin geöffnet bleiben?

Geschäfte, Gastronomie, Schulen ... alles schließt. Arbeitnehmer gehen wenn möglich ins Homeoffice. Es wird still auf den Straßen. Und wir?

Wir machen weiter! Das gesamte Team der Tagesklinik vermittelt uns Tag für Tag ein Gefühl von Sicherheit, trotz alles Ungewissheit. Wir Patienten sind weiterhin willkommen, werden unterstützt und stabilisiert. Ein guter Ort in holprigen Zeiten.

Die Schließung des Nette Bistros im Lobbericher Krankenhaus zum 17. März 2020 hat zur Folge, dass wir dort nicht mehr wie gewohnt unser Mittagessen einnehmen können. Die Türen bleiben ab sofort geschlossen. Was jetzt? Von heute auf morgen muss entschieden werden, wie die Versorgung der Patienten zur Mittagszeit sichergestellt werden kann.

Ohne langes Zögern war schnell klar, dass wir selber tätig werden und die vorhandene Küche zum Kochen nutzen wollen. Ich erinnere mich noch genau an unser erstes, selbstgekochtes Mittagessen: "Spaghetti a la Rheinfelder".

Die Ausstattung der Küche war eher spärlich und so wurde improvisiert so gut es eben ging. Patienten und Teammitglieder bringen sich gleichermaßen ein und zaubern ab sofort täglich eine warme Mahlzeit auf den Tisch.

Ich war fasziniert und schwer beeindruckt wie man aus der Not heraus so ein Unternehmen auf die Beine stellen konnte. Allen war es wichtig, dass es gelingt und somit herrschte immer eine gute Stimmung in der Küche und beim anschließenden Mittagessen. Auch Lob gab es nicht zu knapp, was die Köche weiter anspornte.

Wir machten neue Erfahrungen. Rezeptideen und Kochtipps wurden ausgetauscht. Es wurde geplant und wieder verworfen. Schließlich hatte bis dahin niemand in so großen Mengen gekocht. Portionen wurden hochgerechnet, die Beschaffung musste geklärt werden. Unsere Autos wurden kurzerhand zu Lieferwagen umfunktioniert.



# Plötzlich Küchenfee Mein Weg zum Ehrenamt

Und so mancher Kunde hinter uns in der Kassenschlange hat uns verflucht, wenn wir wieder mal mit unserem Großeinkauf das gesamte Kassenband in Beschlag genommen hatten. So macht man sich wahrlich keine Freunde.

Auch das Equipment der Küche wurde nach und nach erweitert. Große Töpfe und Pfannen mussten her. Mehr Besteck und Geschirr. Die Auswahl im Gewürzregal wuchs stetig. Zudem wurde die Logistik und Lagerung angepasst.

Als sich meine Zeit als Patientin so langsam dem Ende zuneigte, holte mich die Angst und Unsicherheit wieder ein. Umso schöner war es, als ich vom Team gefragt wurde, ob ich mir vorstellen könnte, in Zukunft als Ehrenamtlerin täglich das Kochen zu unterstützen.

Na, und ob ich mir das vorstellen konnte! Welch eine wunderbare Art der Wertschätzung. Und eine tolle Möglichkeit für mich in diesen wirren Zeiten meinem Alltag eine Struktur zu geben.

Und so wurde ich Anfang April 2020 an einem Freitag als Patientin entlassen und kehrte montags darauf als erste Ehrenamtlerin der Tagesklinik Nettetal zurück. Ganz schön verrückt!

Ja, es ist wirklich eine verrückte Zeit und trotz aller Unannehmlichkeiten hat sie mir eine wertvolle Chance geboten, die ohne die Pandemie nicht zustande gekommen wäre. Das tägliche Feedback der Patienten, die Wertschätzung, das Miteinander, all das gibt mir Kraft und Zuversicht.

Ich bin dankbar für diese neuen Erfahrungen und trage gerne meinen Teil der Verantwortung. Unsere Küche hat sich zu einer zentralen Anlaufstelle innerhalb der Tagesklinik entwickelt. Hier wird geredet, gelobt, gemeckert, gelacht, geweint und getröstet. Es heißt nicht umsonst:

### Die Küche ist das Herz des Hauses!

All das funktioniert aber nur, wenn alle gemeinsam an einem Strang ziehen. Ohne den Einsatz des Teams und einer weiteren Ehrenamtlerin wäre es nicht möglich, den Betrieb aufrecht zu erhalten.

Ich bin stolz und dankbar, Teil dieses bunten Teams sein zu dürfen, in dem ich mich jederzeit willkommen und geschätzt fühle.

Jetzt bin ich also eine Küchenfee – wer hätte das gedacht?

Verrückt!!! Andrea Dohmen



# Bunter Salat mit Hähnchenstreifen

#### Zutaten für 4 Portionen:

700 g	Hähnchenbrustfilet	2	Orangen
2	kleine Romanasalatherzen	2 EL	Ingwer gehackt
40	Datteltomaten	2 EL	Haselnussöl
200 g	Salatgurke	4 EL	Mangobalsamessig
14	Radieschen	4 Zweige	Dill gehackt
1	gelbe Paprikaschote	Salz, Zitron	enpfeffer
2	Zwiebeln		
2 EL	Haselnussöl		
2 TL	Paprikapulver		

- 1. Hähnchenbrust waschen, trockentupfen, in Streifen schneiden. Fleisch in eine Schüssel geben, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer bestreuen. Haselnussöl darüber geben und alles gut vermengen. 10 Minuten ziehen lassen.
- 2. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die marinierten Putenstreifen darin ca. 10 Minuten goldbraun braten.
- 3. Romanasalat waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Datteltomaten waschen und vierteln. Salatgurke schälen und in kleine Stücke schneiden. Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Paprikaschote putzen, waschen und in Streifen schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen.
- Aus Orangensaft, Ingwer, Mangobalsamessig, Haselnussöl, gehacktem Dill, Salz und Zitronenpfeffer ein Dressing mischen, über den Salat gießen und vermischen. Die Putenbruststreifen auf dem Salat verteilen.



## **Bunter Sommersalat**

#### Zutaten für 4 Portionen:

250 g gemischte Blattsalate (z.B. Romana, Rucola)

200 g Kirschtomaten

1 Salatgurke (ca. 200 g)

1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

1 Bund Frühlingszwiebeln

4 EL Weißweinessig

2 TL scharfer Senf

6 EL Öl, z.B. Rapsöl

1-2 TL flüssiger Honig

1 Bund Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Basilikum)

Salz und Pfeffer

- 1. Die Blattsalate putzen, waschen, trocken schleudern und zerpflücken. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Gurke schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in sehr kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
- 2. Für das Dressing Essig, 4 EL Wasser, Salz, Pfeffer, Senf und Honig in einer großen Schüssel verrühren. Das Öl darunter schlagen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein hacken und unterheben.
- 3. Alle Salatzutaten in die Schüssel zum Dressing geben und behutsam darin wenden. Sofort servieren.



# Couscous-Salat

#### Zutaten für 4 Portionen:

Salat:		Dressing:	
400 g	Couscous	100 g	Joghurt 1,5 % Fett
400 ml	Gemüsebrühe	2 EL	Olivenöl
500 g	Tomaten	1 EL	Essig
500 g	Schlangengurken	1 Spritzer	Zitronensaft
500 g	Paprika	Süsstoff nach Bedarf	
1 Paket	Fetakäse	Salz und Pfeffer	
1 Tüte	Pinienkerne		
1 Bund	glatte Petersilie		
1 Bund	Schnittlauch		

- 1. Den Couscous in einer großen Schüssel mit der Gemüsebrühe übergießen und quellen lassen, bis er schön fluffig und saftig ist.
- 2. In der Zwischenzeit Tomaten, Paprika und Gurken waschen, putzen, klein schneiden und in die Schüssel geben.
- 3. Pinienkerne in der Pfanne leicht anrösten. Danach mit in die Schüssel geben.
- 4. Für das Dressing die entsprechenden Zutaten verrühren und über den Salat geben.



# Griechischer Krautsalat mit Frühlingszwiebeln

## Zutaten für 4 Portionen:

350 g	Weißkohl oder Spitzkohl	3 EL	Kräuteressig
2 Msp.	Salz	4 EL	Olivenöl, nativ
150 g	Feta	1 Msp.	Pfeffer
100 g	Möhren	1 Msp.	Kräutersalz
1 Bund	Frühlingszwiebeln		
8	schwarze Oliven		

- 1. Weißkohl vierteln und Strunk herausschneiden. Kohl in feine Streifen schneiden oder hobeln. Weißkohl salzen und mit der Hand kneten, bis er etwas glasig geworden ist.
- 2. Für das Dressing Kräuteressig mit Olivenöl und Pfeffer verrühren.
- 3. Feta würfeln, Möhren raspeln, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Alles unter den Weißkohl heben. Mit Kräutersalz abschmecken und mit Oliven garniert servieren.



## Italienischer Nudelsalat

#### Zutaten für 4 Portionen:

400 g	Nudeln	70 ml	Olivenöl
200 g	Mozarellakugeln	3 EL	Balsamicoessig
150 g	Cocktailtomaten	1 TL	Basilikumpesto
150 g	Rucola	1 TL	mittelscharfer Senf
150 g	Kochschinken	1 TL	Honig
50 g	Pinienkerne	Knoblauchp	ulver, Salz, Pfeffer

- Die Nudeln in Salzwasser al dente kochen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen.
   Währenddessen die Pinienkerne ohne Fett und bei mittlerer Hitze leicht anrösten.
- 2. Rucola waschen, trocknen und dickere Stiele entfernen. Die Mozarellakugeln abtropfen lassen und die Tomaten und den Mozarella halbieren. Den Kochschinken in schmale Streifen schneiden.
- 3. Die Zutaten in eine große Schüssel geben, durchmischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4. Für das Dressing Öl, Essig, Knoblauchpulver, Pesto, Senf und Honig miteinander verrühren. Das Dressing erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben und unterheben.



# Mangosalat mit Feta

#### Zutaten für 4 Portionen:

20 g geschälte Sesamsaat

1 reife Mango

100 g Rauke

½ rote Zwiebel

150 g Schafskäse

1 EL Honig

1/4 TL Currypulver

5 EL Olivenöl

Saft von ½ Zitrone

Saft von 1 Limette

1 Prise Salz

- 1. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Sesam darin 2-3 Minuten goldgelb anrösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Mango vom Stein schneiden. Fruchtfleisch schälen und grob würfeln. Rauke waschen und gut abtropfen lassen. Zwiebel schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Schafskäse grob zerbröseln.
- 2. Für das Dressing 20 g Fruchtfleisch, Zitronensaft, Limettensaft, Honig, Salz und Currypulver in einen Rührbecher geben und pürieren. Olivenöl nach und nach untermischen.
- 3. Rauke, Mango, Zwiebel, Schafskäse und Dressing mischen. Auf 4 Teller verteilen und mit Sesam bestreuen.



## Sommerlicher Nudelsalat

#### Zutaten für 4 Portionen:

250 g	Nudeln	2 EL	Sonnenblumenkerne
250 g	Cocktailtomaten	8 EL	heller Balsamessig
1/4 Bund	Frühlingszwiebeln	8 EL	Olivenöl
250 g	Feta-Käse	100 ml	Wasser
150 g	getr. Tomaten in Öl	1 TL	Gemüsebrühe
100 g	schwarze Oliven	1 TL	Senf
	in Scheiben		Salz, Pfeffer, Oregano,
1 kleine	Zucchini		Knoblauch

- 1. Die Nudeln bissfest kochen, abgießen und abkühlen lassen.
- 2. Die getrockneten Tomaten klein schneiden. Die frischen Tomaten vierteln. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Fetakäse würfeln. Die Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden.
- 3. Etwa 3 EL Öl aus dem Glas der getrockneten Tomaten in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Zucchiniwürfel bei mäßiger Hitze in etwa 5 Minuten weich dünsten.
- 4. Die Nudeln in eine Schüssel geben und die geviertelten frischen Tomaten, getrockneten Tomaten, Frühlingszwiebelringe, Olivenscheiben, Fetawürfel und die Sonnenblumenkerne dazugeben. Die Zucchiniwürfel mit dem Öl aus der Pfanne noch warm über den Salat geben.
- 5. Für das Dressing Wasser, Essig, Öl, Gemüsebrühe, Senf und die Gewürze miteinander mischen und über den Nudelsalat geben. Alles gut vermengen und mind. 1-2 Stunden ziehen lassen.



# Tzatziki-Gyros-Salat

#### Zutaten für 4 Portionen:

500 g Gyrosfleisch

1 Zwiebel

2 Becher Tzatziki

1 Salatgurke

2 Tomaten

1 Tüte Chips, Paprikasticks, Kringel o.ä.

- 1. Das Gyrosfleisch in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, abkühlen lassen.
- 2. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden. Gurke und Tomaten waschen und in Stifte schneiden.
- 3. Nun alle Zutaten in einer Glasschale in folgender Reihenfolge schichten: Gyrosfleisch, Zwiebel, Tzatziki, Gurke, Tzatziki, Tomaten, Tzatziki.
- 4. Der Salat sollte 1-2 Stunden im Kühlschrank durchziehen.
- 5. Die Chips erst kurz vor dem Servieren zugeben.



# Bunte Gemüsesuppe

#### Zutaten für 4 Portionen:

750 g Kartoffeln

1 Bund frische Möhren

1 Paket TK Brokkoli

1 Paket TK Blumenkohl

2 Zwiebeln

1/2 Sellerie

4 Mettenden

2 EL Mehl

Gemüsebrühe, Schwarzer Pfeffer

etwas Butterschmalz oder Margarine zum Anbraten

- 1. Kartoffeln und Gemüse klein schneiden.
- 2. Die Zwiebeln in einem großen Topf mit dem Butterschmalz goldgelb andünsten. Die geschnittenen Mettenden ebenfalls kurz mit anbraten.
- 3. Das Mehl mit einem Schneebesen und Wasser anrühren und dann zu den gedünsteten Zwiebeln geben.
- 4. 2 Liter Gemüsebrühe in den Topf geben.
- 5. Nun die Möhren, den Sellerie und die Kartoffeln dazugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- 6. Anschließend den Blumenkohl und den Brokkoli dazugeben und nochmal 15 Minuten köcheln lassen. Am Ende mit Pfeffer und ggfs. Gemüsebrühe nach Bedarf abschmecken.



# Käselauchsuppe

#### Zutaten für 4 Portionen:

500 g Hackfleisch, gemischt

3 Stangen Porree

1 Zwiebeln

1 Liter Gemüsebrühe

1 Paket Sahne-Schmelzkäse

1 Becher Crème fraiche

1 Becher Sahne

1 Stangenbrot

- 1. Die Zwiebeln fein würfeln, Porree in Ringe schneiden und mit dem Hackfleisch gut durchbraten.
- 2. Die Gemüsebrühe aufkochen, den Schmelzkäse, Crème fraiche und die Sahne dazugeben und nochmals kurz aufkochen.
- 3. Zum Schluss alles in einen großen Topf geben und gut umrühren und ca. 15 Minuten bei geringer Hitze leicht köcheln lassen.
- 4. Dazu schmeckt frisches Stangenbrot.



# Kürbissuppe

#### Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Hokkaidokürbis

300 g Möhren

300 g Kartoffeln

1 Liter Gemüsebrühe

200 ml Kokosmilch

2 EL Butter

1/4 Ingwerknolle (mittelgroß)

½ Zitrone

Salz, Pfeffer, Sojasauce, Koriander

- 1. Die Möhren und Kartoffeln schälen. Die Kürbisse waschen. Alles klein schneiden.
- 2. Den Ingwer schälen und zerkleinern. Die Zitrone auspressen.
- 3. Die Butter in einem großen Topf schmelzen lassen. Möhren, Kartoffeln und Kürbis darin andünsten. Anschließend mit der Gemüsebrühe auffüllen und ca. 20 Minuten kochen. Im Anschluss pürieren.
- 4. Die Kokosmilch, Ingwer und Zitronensaft zufügen.
- 5. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Koriander abschmecken.



# Rheinische Bohnensuppe

#### Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Bohnen (Stangenbohnen)

5 Zweige Bohnenkraut

1,5 Liter Fleischbrühe

500 g Kartoffeln

3 EL Mehl

2 Tassen Saure Sahne

4 Würstchen

1 Bund Petersilie

Salz und Pfeffer

- 1. Die Bohnen fädeln, waschen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Dann die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
- 2. Anschließend Bohnen und Kartoffeln mit dem gehackten Bohnenkraut in die kochende Fleischbrühe geben und etwa 20 Minuten kochen lassen.
- 3. Saure Sahne mit dem Mehl verrühren und unter gleichmäßigem Durchrühren in die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4. Die Würstchen in Stücke schneiden und in der Suppe heiß werden lassen. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.



# Vegetarische Pizzasuppe

#### Zutaten für 4 Portionen:

200 g frische Champignons

1 Stange Porree

2 Paprika (rot und gelb)

1 Paket passierte Tomaten

1 Dose gehackte Tomaten

1 Paket Schmelzkäse Kräuter

1 Paket Schmelzkäse Sahne

500 ml Gemüsebrühe

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1/4 Bund Basilikum

Salz, Pfeffer, Paprika rosenscharf, evtl. Tabasco

- 1. Tomaten in einen großen Topf geben.
- 2. Paprika in Streifen und Porree in dünne Ringe schneiden. Zwiebel kleinschneiden. Paprikastreifen, Porreeringe und Zwiebel zu den Tomaten geben und 15 Minuten kochen lassen.
- 3. Nun die Brühe und die Champignons hinzufügen und nochmals 20 Minuten kochen lassen.
- 4. Den Schmelzkäse unter die Suppe geben. Den Knoblauch in die Suppe pressen. Die Suppe mit Gewürzen kräftig abschmecken.
- 5. Basilikumblättchen abspülen, trocken tupfen und auf die Suppe streuen.



# Asia Wok Pfanne

#### Zutaten für 4 Portionen:

500 g	Putenfilet	1/2 Glas	Bambussprossen
½ Schale	Champignons braun frisch	½ Flasche	Currysauce Knorr
1	Paprika rot	1 Dose	Tomaten gewürfelt
1	Paprika gelb	500 g	Reis
2	Möhren	Sambal Olel	k, Tabasco, Curry,
1	kleine Zucchini	Paprika, Pfe	ffer, Salz,
1	Zwiebel	Hähnchenge	ewürzmischung
1/2 Glas	Wok Gemüse oder Asia Salat		
½ Flasche	Wok Sauce süß sauer oder Maggi Asia Sauce		

- 1. Puten- oder Hähnchenfleisch würfeln, scharf anbraten in Öl bzw. geklärter Butter. Aus dem Bräter/Wok nehmen und warmstellen.
- 2. Die Pilze putzen und vierteln. Die Paprika waschen und würfeln.
- 3. Die Möhren schälen, halbieren und würfeln. Die Zucchini waschen, halbieren und würfeln. Die Zwiebeln würfeln.
- 4. Zwiebeln und Möhren anschwitzen, nach einer Zeit Paprika, dann Pilze und Zucchini dazugeben. Alles bissfest schmoren.
- 5. Das Wok Gemüse bzw. den Asia Salat abgießen und dazugeben, ebenso die Bambussprossen.
- 6. Dann mit den Dosentomaten ablöschen und die Wok Sauce und Currysauce dazugeben. Wenn nötig Flüssigkeit mit Brühe auffüllen.
- 7. Alles scharf und würzig abschmecken. Das Fleisch wieder dazugeben und alles ziehen lassen bei kleiner Hitze. Den Reis in Brühe kochen, abgießen und dazu reichen.



# Bauerntopf

#### Zutaten für 4 Portionen:

500 g Kartoffeln

500 g Hackfleisch gemischt

1 Zwiebel

1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

½ Dose grüne Bohnen

½ Dose Maismix

½ Dose weiße Riesenbohnen

1 Paket passierte Tomaten

Brühe, Paprika, Tabasco, Salz und Pfeffer

- 1. Das Hackfleisch mit Zwiebeln anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
- 2. Kartoffeln und Paprikaschoten in Würfel schneiden und dazugeben. Kurz mit anbraten.
- 3. Passierte Tomaten, ½ Liter Brühe und 2-3 Spritzer Tabasco dazugeben.
- 4. Grüne Bohnen, Maismix und weiße Bohnen zufügen.
- 5. Alles 30 Minuten köcheln lassen.



# Blitzgulasch

#### Zutaten für 4 Portionen:

500 g Hackfleisch gemischt

2 Zwiebeln

1 Glas Puszta Salat

1 Glas Champignons in Scheiben

½ Glas Silberzwiebeln

1 Paket gehackte Tomaten

1/2 Glas Fond

500 g Nudeln

1 Päckchen Jägersauce

Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauch, gekörnte Brühe

- 1. Das Hackfleisch mit den gewürfelten Zwiebeln anbraten, überschüssiges Fett abschöpfen.
- Anschließend die abgeschütteten Gläser Puszta Salat,
   Champignons und Silberzwiebeln unterheben und mitschmoren.
- 3. Alles ablöschen und mit den Gewürzen abschmecken, mit der Jägersauce binden. Kurz aufkochen lassen.
- 4. Die Nudeln in Salzwasser zubereiten.
- 5. Mit Apfelmus oder einem frischen Salat servieren.



# Brokkoliauflauf mit Gnocchi

#### Zutaten für 4 Portionen:

500 g Brokkoli

2 rote Paprika

400 g Gnocchi

30 g Kräuterbutter

30 g Weizenmehl

250 ml Milch

3 EL Sahne

120 g geriebener mittelalter Gouda

Salz, Pfeffer

- 1. Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Die Paprikaschoten putzen, waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Brokkoliröschen in leicht gesalzenem Wasser so lange kochen, bis sie an die Oberfläche steigen. Beides abgießen und abtropfen lassen.
- 2. Den Backofen auf 180° Grad vorheizen. Die Kräuterbutter in einem Topf erhitzen und das Mehl einrühren. Die Milch und die Sahne angießen, verrühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Unter Rühren aufkochen.
- 3. Den Käse unterrühren und schmelzen lassen. Eine ofenfeste Form mit Butter ausstreichen und das Gemüse mit den Gnocchi einfüllen. Die Sauce darüber verteilen und alles im Backofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 15 Minuten backen.



# Chili sin Carne

#### Zutaten für 4 Portionen:

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

750 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)

250 g rote Linsen

1 Liter Gemüsebrühe

2 Dosen Kidneybohnen

1 Dose Mais

500 g passierte Tomaten

1 TL Chilipulver

1 TL Paprikapulver (edelsüß)

1 Bund Schnittlauch

Salz, Pfeffer, Zucker

- 1. Zwiebel, Knoblauch abziehen, fein würfeln, in Öl glasig dünsten. Kartoffeln schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden, kurz mitdünsten. Linsen zugeben, Gemüsebrühe angießen, alles ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- Bohnen, Mais und passierte Tomaten zugeben, aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer, Prise Zucker, Chili- und Paprikapulver würzen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.
- 3. Das Chili sin Carne auf tiefen Tellern anrichten und mit Schnittlauchröllchen garniert servieren.



## Gemüsenudeln

#### Zutaten für 4 Portionen:

Verschiedene Gemüsesorten nach Wahl

(z.B. Zucchini, Kohlrabi, Erbsen, Lauchzwiebeln, Möhren)

1 Knoblauchzehe

1 mittlere Zwiebel

1 Paket Schmelzkäse (Sahne oder Kräuter)

1 Paket TK Kräuter

500 g Spaghetti

500 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer, Majoran, Oregano, Muskat

- 1. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und in etwas Öl anbraten.
- 2. Das in Würfel geschnittene Gemüse mit in die Pfanne geben und anbraten.
- 3. Mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4. Die Tiefkühlkräuter in die Pfanne geben.
- 5. Den Schmelzkäse in der Pfanne auflösen. Mit 3 EL Muskat würzen.
- 6. Spaghetti nach Anleitung in Salzwasser garen, abtropfen lassen und in die Gemüsesoße geben. Nudeln und Soße vermengen und servieren.



# Gnocchi in Paprika-Tomaten-Sauce

#### Zutaten für 4 Portionen:

500 g Gnocchi

2 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

1 rote Paprikaschote

500 g passierte Tomaten

200 g Frischkäse

1 Kugel Mozzarella

100 g Parmesan

Fett für die Form

Salz, Pfeffer, gekörnte Brühe

- 1. Die Gnocchi nach Packungsanweisung kochen.
- 2. Die Paprikaschote putzen und mit dem Pürierstab pürieren. Die Knoblauchzehe abziehen, pressen und in etwas Olivenöl anbraten. Das Paprikapüree zufügen und kurz mitbraten. Die passierten Tomaten zugeben, dann den Frischkäse unterrühren und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Brühe abschmecken.
- 3. Eine Auflaufform einfetten und die Gnocchi darin verteilen, die Sauce darüber geben. Den Mozzarella in Scheiben schneiden, den Parmesan reiben und beides obendrauf verteilen.
- 4. Im vorgeheizten Backofen bei 180° Grad ca. 15 Minuten überbacken. Sofort servieren.



# Gnocchi-Gemüse-Pfanne

#### Zutaten für 4 Portionen:

600 g Gnocchi (selbstgemacht oder aus dem Kühlregal)

5 kleine Zwiebeln

5 Knoblauchzehen

400 g Champignons

400 g Zucchini

250 g Kirschtomaten

5 EL Olivenöl

2 EL Sojasauce (optional)

1 Gläser grünes Pesto

Salz, Pfeffer, Italienische getrocknete Kräuter (optional)

- 1. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und hacken.
- 2. Champignons und Zucchini putzen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen (und halbieren).
- 3. 1-2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gnocchi ca. 5 Minuten unter häufigem Wenden anbraten. Anschließend herausnehmen und warm stellen.
- 4. 1-2 EL Öl erneut in der Pfanne erhitzen.
- 5. Knoblauch, Zwiebeln, Zucchini und Champignons ca. 3-4 Minuten anbraten. Mit Sojasauce, Salz, Pfeffer, Pesto und italienischen Kräutern nach Belieben würzen.
- 6. Tomaten dazugeben und 1 Minute mitbraten. Zuletzt die gebratenen Gnocchi unterheben.



# Kartoffelgratin mit Rosenkohl

#### Zutaten für 4 Portionen:

750 g Kartoffeln

750 ml Gemüsebrühe

300 g Rosenkohl (TK)

4 rote Zwiebeln

2 EL Olivenöl

150 g Schmand

100 g geriebener Gouda

50 g Kräuterbutter

Butter für die Form

Salz, Pfeffer, Kreuzkümmelpulver

- 1. Die Kartoffeln schälen und in 3 mm dicke Scheiben hobeln. Die Brühe in einen Topf geben, leicht salzen und die Scheiben darin ca. 3 Minuten blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.
- 2. Den unaufgetauten Rosenkohl in der Brühe ca. 7 Minuten blanchieren. Den Backofen auf 180° Grad vorheizen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Eine ofenfeste Form mit Butter ausstreichen und die Kartoffelscheiben mit den Rosenkohlröschen abwechselnd einschichten. Die Zwiebeln darüber streuen.
- 3. Den Schmand mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmelpulver abschmecken und alles über den Auflauf verteilen. Den Käse darüber streuen und die Kräuterbutter in Flöckchen daraufsetzen. Das Gratin im Backofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 20 Minuten überbacken.



# Kartoffelgratin

#### Zutaten für 4 Portionen:

800 g festkochende Kartoffeln

125 g Creme fraiche

125 ml Sahne

1 Eigelb

1 EL Öl

1 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

- 1. Eine feuerfeste Form mit Öl ausstreichen. Die Knoblauchzehe schälen, halbieren und die Form damit ausreiben. Den Backofen auf 180° Grad vorheizen.
- 2. Die Kartoffeln schälen, waschen, in dünne Scheiben schneiden und dachziegelartig in die Form schichten.
- 3. Creme fraiche, Sahne und Eigelb verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas geriebener Muskatnuss würzen. Den Guss über die Kartoffeln geben und das Gratin im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 45 Minuten backen.



# Knusperhähnchen mit Erdnusssauce

#### Zutaten für 4 Portionen:

500 g	Hähnchenbrustfilet	½ Glas	Erdnussbutter
125 g	Cornflakes	500 ml	Milch
2	Eier	4 EL	Sojasauce
2 EL	Mehl	1 EL	Honig
600 g	Pirinc Reis	Salz, Pfeffe	r, Paprika, Curry

250 g Fadennudeln

- 1. Den Reis waschen, bis das Wasser klar ist.
- 2. Fleisch waschen, säubern und in dünne Scheiben schneiden.
- 3. In einer Schüssel Eier, Salz, Pfeffer und Paprika vermengen.
- 4. Eine weitere Schüssel mit Cornflakes befüllen und diese mit den Händen zerkleinern.
- 5. Eine Schüssel mit Mehl befüllen.
- 6. Das Fleisch zuerst in Mehl, dann in Ei und zuletzt in Cornflakes wenden.
- 7. Die Fadennudeln in ausgelassener Butter kurz anbraten, bis sie eine leichte Bräune erhalten. Dann den Reis mit 1,5 Liter gesalzenem Wasser hinzugeben und zum Kochen bringen. Bei geringer Hitze ca. 45 Minuten köcheln lassen.
- 8. Für die Erdnusssauce die Milch erwärmen und die Erdnussbutter darin auflösen. Mit Sojasauce, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 9. Das Fleisch in einer mit Öl gefüllten Pfanne von beiden Seiten knusprig braten.



# Kohlrabi Gemüse

#### Zutaten für 4 Portionen:

3 Kohlrabi

50 g Butter

2 EL Mehl

500 ml Milch

1/2 Paket TK Petersilie

Salz, Muskat, Zucker

- 1. Die Kohlrabi schälen, in gleich dicke Scheiben und anschließend in gleich dicke Stifte schneiden.
- 2. Die Kohlrabistifte in gesalzenem Wasser kochen, so dass sie noch einen leichten Biss haben. Kohlrabi in ein Sieb schütten, dabei das Kochwasser in einer Schüssel auffangen.
- 3. Für die Bechamelsauce 50 g Butter in einem Topf schmelzen. In die geschmolzene Butter 2 EL Mehl geben und mit dem Schneebesen glattrühren. Nun die Milch nach und nach dazu geben und rühren, so dass sich keine Klumpen bilden. Das Kohlrabiwasser nach und nach hinzugeben, bis eine geschmeidige Sauce entsteht. Die Sauce unter ständigem Rühren bei schwacher Hitze weitere 5 Minuten kochen lassen, mit Salz, Muskat und einer Prise Zucker abschmecken. Anschließend die Petersilie unterheben.
- 4. Zum Schluss die gekochten Kohlrabistifte unter die Sauce heben.



# Lachspäckchen mit Mango

#### Zutaten für 4 Portionen:

4 Portionen Lachs mit Haut

½ Mango

1 ½ Stangen Lauch/Porree

¼ Stück Ingwer

1 Knoblauchzehe

Walnüsse

Pfeffer, Salz

- 1. Den Backofen auf 180° Grad vorheizen.
- 2. Den Lachs jeweils auf ein Stück Alufolie legen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3. Die Mango schälen, dünne Spalten abtrennen und auf den Lachs legen.
- 4. Lauch/Porree waschen, in 1 cm Ringe schneiden und verteilen.
- 5. Ingwer und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und mit etwas Öl sowie den Walnüssen auf dem Lachs verteilen.
- 6. Die Alufolie zu Päckchen verschließen und diese auf ein Backblech legen.
- 7. Im Backofen bei 180° Grad ca. 20 Minuten garen.
- 8. Dazu passen Salzkartoffeln und nach Belieben Sauce Hollandaise.



# Lachsfilet auf Spitzkohl

#### Zutaten für 4 Portionen:

4 Stück TK Lachsfilet

1 Spitzkohl

1 Zwiebel

2 Pakete Schupfnudeln

1 Zitrone

1 Dose gehackte Tomaten

1/4 Glas Sambal Olek

3 EL Tomatenmark

Gemüsebrühe, Dillspitzen, Bunter Pfeffer

- 1. Backofen auf 160° Grad vorheizen.
- 2. 4 Stücke Alufolie zuschneiden und mit Öl einstreichen. Lachsfilet auf Alufolie legen und mit Salz, Pfeffer und Dill würzen. Zu Päckchen formen und im Backofen ca. 30-40 Minuten bei 160° Grad garen.
- 3. Den Spitzkohl grob schneiden, Strunk entfernen und waschen. Die Zwiebeln in Öl glasig anschwitzen. Den Spitzkohl hinzugeben und mitschmoren bis er einfällt. Zum Schluss das Tomatenmark und die abgegossenen Tomatenstücke dazugeben. Würzen mit Gemüsebrühe (eventuell noch Salz) und Pfeffer und mit Sambal Olek abschmecken (leichte Schärfe).
- 4. Die Schupfnudeln in Butter/Öl zart braun anbraten, dabei immer wieder wenden.



# One Pot Reis mit Kürbis

#### Zutaten für 4 Portionen:

1 Hokkaidokürbis

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel

150 g Tofu

1 EL Rapsöl

1 EL gelbe Currypaste

200 g Basmatireis

1 Liter Gemüsebrühe

160 ml Kokosmilch

Salz, Pfeffer, Sojasauce

- 1. Kürbis waschen, halbieren, Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Tofu abtropfen lassen und in Würfel schneiden.
- 2. Öl in einem großen Topf erhitzen und die Currypaste, Zwiebel sowie den Tofu anbraten. Kürbis, Knoblauch und Reis zugeben und kurz mitbraten.
- 3. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist.
- 4. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Frühlingszwiebeln zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken.



# Puten Paprika Penne

#### Zutaten für 4 Portionen:

500 g	Nudeln	Je 2 EL	Basilikum / Petersilie TK
2	rote Paprika	1	Zwiebel
1	gelbe Paprika	1	Knoblauchzehe
500 g	Putenbrust	Je 3 EL	Sojasauce / Olivenöl
200 g	Kräuterfrischkäse	150 g	Feta-Käse gewürfelt
3 EL	Tomatenmark	Salz, Pfeffer, Paprika rosenscharf,	
4 EL	Paprika Pesto	Knoblauchpulver	

- 1. Die Putenbrust in Streifen schneiden, mit Knoblauchpulver, Olivenöl, Sojasauce, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermengen und ziehen lassen.
- 2. Paprika in Streifen schneiden, Zwiebel würfeln, Knoblauch hacken.
- 3. Das marinierte Fleisch scharf anbraten. Paprikastreifen hinzugeben und weiter dünsten.
- 4. Im Anschluss Frischkäse, Tomatenmark und Pesto hinzufügen. Unter ständigem Rühren erhitzen bis der Frischkäse vollständig geschmolzen ist.
- 5. Basilikum und Petersilie hinzugeben.
- 6. Die Nudeln in Salzwasser kochen und abschütten.
- 7. Die gekochten warmen Nudeln und die Fleischsauce vermengen.
- 8. Vor dem Servieren mit den Fetawürfeln bestreuen und/oder untermengen.



# Puten-Curry-Pfanne

#### Zutaten für 4 Portionen:

500 g Puten- oder Hähnchenbrustfilets

10 g Öl

100 g Zwiebeln

200 g gelbe Paprika

150 g Möhren

200 g Zucchini

450 ml Hühnerbrühe

2 TL Curry

Salz

- 1. Filets waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Zur Seite stellen.
- 2. Zwiebeln in viertel Ringe schneiden. Paprika, Möhren und Zucchini ebenfalls waschen und in Streifen schneiden. Beiseite stellen.
- 3. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten.
- 4. Die Zwiebeln hinzugeben und 2-3 Minuten weiterbraten. Curry und Salz hinzufügen.
- 5. Nun das Gemüse zugeben und kurz weiterbraten, anschließend alles mit der Hühnerbrühe ablöschen und nochmals ca. 5 Minuten weiterköcheln.
- 6. Dazu kann Reis serviert werden.



# Putengeschnetzeltes mit Spätzle

#### Zutaten für 4 Portionen:

500 g Putenfleisch, geschnetzelt

1 EL Butterschmalz

2 Zwiebeln, gewürfelt

2 EL Mehl

2 EL Tomatenmark

2 EL Currypulver

500 ml Rinderbrühe, heiß

150 g Creme fraiche

100 g Joghurt

500 g Spätzle

Salz und Pfeffer

- 1. Im erhitzten Butterschmalz die Putenbruststreifen mit Salz und Pfeffer anbraten. Zwiebeln zufügen und mitbraten.
- 2. Mehl, Curry und Tomatenmark hinzufügen und kurz mitschwitzen lassen.
- 3. Mit der heißen Rinderbrühe ablöschen und ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.
- 4. Creme fraiche und Joghurt hinzufügen und kurz mit erhitzen.
- 5. Vor dem Servieren noch einmal mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.
- 6. Spätzle nach Packungsanleitung zubereiten und dazu servieren.



# Sauerkraut mit Kartoffelpüree und Kassler

#### Zutaten für 4 Portionen:

4 Scheiben Kassler (Lachs), gegart und geräuchert

750 g Kartoffeln

1 Zwiebeln

50 g Butter

1 EL Butterschmalz

150 ml Milch

1 Liter Gemüsebrühe

800 g Sauerkraut (Dose)

100 g Katenschinken, gewürfelt

Salz, Pfeffer, Zucker, Muskat, Lorbeerblätter,

Wacholderbeeren

- 1. Kartoffeln schälen und stückig schneiden. In einem Topf mit ausreichend Wasser und Brühe garkochen.
- 2. Zwiebeln in Würfel schneiden und mit den Schinkenwürfeln in Butterschmalz anbraten. Sauerkraut aus der Dose hinzufügen. Mit Lorbeerblättern, Wacholderbeeren, Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
- 3. Kassler auf das Sauerkraut geben und 45 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf mit Brühe ablöschen.
- 4. Kartoffeln abschütten. Die Milch und die Butter in einem kleinen Topf erwärmen und zu den Kartoffeln geben. Mit einem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- 5. Kassler in Scheiben schneiden.



## Schnelles Hühnerfrikassee

#### Zutaten für 4 Portionen:

600 g Hähnchenbrustfilet

300 g Möhren

150 g Erbsen

300 g Champignons

1 Glas Spargel

750 ml Hühnerbrühe

2 EL Butter

2 EL Mehl

Curry, Muskat, Salz und Pfeffer

- Das Hähnchenbrustfilet abwaschen, trocken tupfen. Die Hühnerbrühe zum Kochen bringen und das Fleisch darin in ca. 20 Minuten garkochen.
- 2. In der Zwischenzeit die Möhren schälen, fein würfeln und zur Brühe geben.
- 3. Nach der Garzeit das Fleisch herausnehmen, die Möhren durch ein Sieb abgießen und die Brühe auffangen.
- 4. Die Butter im Topf schmelzen und das Mehl dazugeben. Den Topf vom Herd nehmen und die noch heiße Brühe unter Rühren mit dem Schneebesen dazugeben, dann unter weiterem Rühren zum Kochen bringen.
- 5. Die Champignons putzen und vierteln, den Spargel in Stücke schneiden und mit den Erbsen zur Soße geben und erhitzen.





# Schupfnudel-Hack-Pfanne

#### Zutaten für 4 Portionen:

500 g Schupfnudeln

400 g gemischtes Hackfleisch

2 rote Zwiebeln

1 Bund Lauchzwiebeln oder Lauchstangen

1 Schale frische Champignons

50 g Butter / Öl

Salz, Pfeffer, Gewürze

150 g Creme fraiche Kräuter

Schmand und Cremefine

- 1. Die Schupfnudeln in einer Pfanne in Butter goldgelb anbraten und anschließend herausnehmen.
- 2. Die Zwiebeln würfeln. Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
- 3. Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Champignons in die Pfanne geben und anbraten.
- 4. In einer frischen Pfanne das Hackfleisch krümelig anbraten, würzen, herausnehmen und überschüssiges Fett entfernen.
- 5. Hackfleisch, Gemüse und Schupfnudeln zusammengeben und abschmecken.
- 6. Creme fraiche mit Schmand und Cremefine anrühren, würzen und als Sauce/Dip dazu reichen.
- 7. Dazu passt ein grüner Salat.



# Spaghetti Bolognese

#### Zutaten für 4 Portionen:

1 Zwiebel

2 Möhren

2 Stangen Staudensellerie

1 Knoblauchzehe

400 g Hackfleisch, gemischt

1 Beutel Parmesankäse, gerieben

150 ml Gemüsebrühe

1 Dosen Tomaten, stückig

500 g Spaghetti

1 EL Tomatenmark

Salz, Pfeffer, Oregano, Chilipulver

- 1. Zwiebel, Möhren und Sellerie klein schneiden.
- 2. In einer großen und tiefen Pfanne das Gemüse kurz anbraten. In einer zweiten Pfanne das Hackfleisch anbraten. Hackfleisch mit einer Schaumkelle aus der Pfanne heben. Nun das Hackfleisch und das Tomatenmark in die Gemüsepfanne geben, kurz weiter braten und mit Brühe ablöschen.
- 3. Die Tomaten inkl. Saft dazu geben und grobe Stücke zerdrücken. Alles durchrühren und mit Salz, Pfeffer und anderen Gewürzen abschmecken. Mindestens 1 Stunde bei geringer Hitze kochen lassen.
- 4. Die Spaghetti bissfest kochen und mit Sauce und Parmesan servieren.



# Spaghetti Carbonara

#### Zutaten für 4 Portionen:

500 g Spaghetti

200 ml Sahne

200 ml Milch

1 Zwiebel

1 Paket Kochschinken

1 Paket Schmelzkäse Sahne

Soßenbinder, Salz, Pfeffer

- 1. Die Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen.
- 2. Kochschinken und Zwiebel in Würfel schneiden und in einer Pfanne kurz anbraten.
- 3. Sahne und Milch zugeben und aufkochen lassen.
- 4. Den Schmelzkäse dazugeben.
- 5. Sollte die Soße zu flüssig sein, kann sie mit etwas Soßenbinder angedickt werden. Mit Salz und Pfeffer würzen.



# Spaghetti mit Gemüsebolognese

#### Zutaten für 4 Portionen:

1	Zwiebel	1	rote Paprika
150 g	Knollensellerie	1	kleine Zucchini
150 g	Petersilienwurzel	250 ml	Gemüsebrühe
2	Möhren	2 EL	TK Kräuter
1 EL	Olivenöl	500 g	Spaghetti
2 EL	Tomatenmark		Salz, Pfeffer
500 g	passierte Tomaten		

- 1. Zwiebel, Sellerie, Petersilienwurzel und Möhren schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen, Gemüsewürfel darin ca. 10 Minuten braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark einrühren, kurz mitbraten und mit Tomaten und Brühe ablöschen. Kräuter zufügen und Sauce auf niedriger Stufe ca. 20-25 Minuten köcheln lassen.
- 2. Paprika waschen und entkernen, Zucchini waschen und mit Paprika in kleine Würfel schneiden. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.
- 3. Paprikawürfel zur Sauce geben und ca. 3-4 Minuten garen. Zucchiniwürfel zugeben, Sauce weitere ca. 6-7 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen und mit Gemüsebolognese servieren.



# Tortellini mit Käsesauce

#### Zutaten für 4 Portionen:

2 Pakete Tortellini Spinat/Ricotta

1 Paket Schmelzkäse Sahne

1 Paket Schmelzkäse Kräuter

1 Becher Schmand

nach Bedarf Milch oder Cremefine

Mehl, Öl, gekörnte Brühe, Salz und Pfeffer

Alternativ:

1 Paket Rahmspinat TK

#### Zubereitung:

- 1. Für die Sauce eine Mehlschwitze herstellen, diese mit Milch oder Cremefine ablöschen. Nicht zu fest werden lassen. Dann Schmelzkäse zufügen, anschließend Schmand zugeben.
- 2. Alles so verarbeiten, dass die Sauce cremig ist. Mit gekörnter Brühe abschmecken. Salz und Pfeffer nach Bedarf.
- 3. Alternativ:

Den Spinat anschwitzen, mit Schmelzkäse und Schmand abrunden. Cremefine zufügen. Wenn nötig mit Saucenbinder binden. Würzen wie oben beschrieben.

4. Tortellini nach Packungsanleitung garen.



## Zwiebel-Sahne-Hähnchen

#### Zutaten für 6 Portionen:

1 kg Hühnerbrüste oder Putenbrustfilet

700 g Zwiebeln

400 ml süße Sahne

300 ml Gemüsebrühe

2 TL Mehl

Butter oder Margarine

Fett für die Form

Salz und Pfeffer

- 1. Die Filets kurz abbrausen und trocken tupfen. Je nach Größe jeweils in 2-3 Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine gefettete Auflaufform legen. Den Ofen auf 200° Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 2. Die Butter in einem Topf erhitzen und die in feine Ringe geschnittenen Zwiebeln darin ca. 15 Minuten andünsten. Die Zwiebelringe dürfen ruhig etwas anbräunen, das verfeinert den Geschmack. Danach mit Mehl bestäuben, etwas anschwitzen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Gemüsebrühe und der Sahne ablöschen und die Sauce etwas einköcheln lassen.
- 3. Die Sauce über die Filets gießen. Die Form für 30 Minuten in den Ofen stellen.
- 4. Dazu schmecken Rösti oder Reis.



# Apfeltraum

#### Zutaten für 6 Portionen:

4 Äpfel, ca. 600 g

30 g Zucker

150 g Löffelbiskuits

40 ml Apfelsaft

200 g Mascarpone

250 g Quark

125 ml Milch

20 g Zucker oder Honig

250 ml Sahne

1 Päckchen Vanillezucker

Schokoladenpulver oder Kakao zum Bestreuen

- 1. Äpfel schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. Mit Zucker bestreuen. Im Topf mit wenig Wasser ca. 8 Minuten garen.
- 2. Die Löffelbiskuits in eine Schüssel legen und mit Apfelsaft beträufeln. Die abgekühlten Äpfel auf den Biskuit geben.
- 3. Mascarpone, Quark, Milch und Zucker oder Honig zu einer glatten Masse verrühren und vorsichtig über die Äpfel geben.
- 4. Sahne und Vanillezucker steif schlagen und über die Masse geben. Mit Schokoladenpulver bestreuen.



## Mandarinenbecher

## Zutaten für 4 Portionen:

250 g Quark

200 g Pudding (Sahne-Vanille-Becher)

1 Dose Mandarinen

1 Tüte gehackte Pistazien

## Zubereitung:

1. Quark und Vanillepudding mit dem Saft der Mandarinen cremig rühren. Früchte vorsichtig unterheben, dabei einige zum Verzieren zurückhalten.

- 2. 4 Gläser zur Hälfte mit der Creme befüllen. Die restlichen Mandarinen auflegen und anschließend die verbleibende Creme verteilen. Zum Schluss je eine Frucht als Topping auflegen.
- 3. Mit den gehackten Pistazien bestreuen.



# Mandarinen-Sahne-Quark

#### Zutaten für 4 Portionen:

1000 g Quark Magerstufe

200 g Zucker

2 Päckchen Vanillezucker

200 ml Milch

Kekse zum Verzieren

- 1. Mandarinen abtropfen lassen. Dabei den Saft auffangen.
- 2. Den Quark zusammen mit Zucker und Milch in eine Schüssel geben und mit dem Mixer gut verrühren.
- 3. Die Sahne zusammen mit dem Vanillezucker in eine weitere Schüssel geben und mit dem Mixer steif schlagen. Anschließend die Sahne unter den Quark heben. Zum Schluss die Mandarinen vorsichtig unterheben, dabei ein paar zurücklassen für die Verzierung.
- 4. Alles in Dessertschalen geben und mit den restlichen Mandarinen und Keksen verzieren.



## Pfirsich-Schichtdessert

#### Zutaten für 6 Portionen:

500 g Pfirsiche (Dose)

200 g Magerquark

125 g Mascarpone

100 ml Schlagsahne

1 Päckchen Sahnesteif

1 EL Schokoladenraspel

6 Minzeblättchen

- 1. Pfirsiche abtropfen lassen und den Saft auffangen. Pfirsiche mit dem Schneidestab pürieren. Speisequark mit Mascarpone verrühren.
- 2. Sahne mit Sahnesteif aufschlagen und mit der Mascarponemasse und 3 EL Pfirsichsaft verrühren.
- 3. Die pürierten Pfirsiche und Creme abwechselnd in Gläser schichten, mit einer Cremeschicht abschließen. Mit Schokoraspeln und Minzeblättchen garniert servieren.



## Schnelles Himbeer Dessert

#### Zutaten für 6 Personen:

250 g Quark

200 g Sahne

200 g Frischkäse

100 g Zucker

2 Päckchen Vanillezucker

1 Paket Himbeeren TK

2 EL Butter

2 EL Zucker

100 g Mandelblättchen

- 1. Die Sahne schlagen, Quark, Frischkäse, Zucker und Vanillezucker zu einer Creme verrühren. Die Sahne unterheben.
- 2. Das Dessert folgendermaßen schichten: Creme, gefrorene Himbeeren, Creme.
- 3. Für den Belag die Butter in einer Pfanne zerlassen, die Mandeln hineingeben und mit dem Zucker bestreuen. Bei milder Hitze karamellisieren und dann abkühlen lassen. Die erkalteten Mandeln über die Creme geben.
- 4. Das Dessert kann mit dem noch kalten Himbeerquark sofort serviert und gegessen werden.



## Ameisenkuchen

#### Zutaten für 12 Stücke:

125 g Butter

160 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

2 Eier

200 g Mehl

2 TL Backpulver

125 ml Milch

100 g Schokostreusel

200 g Vollmilchkuvertüre

etwas Butter für die Form

- 1. Butter mit Zucker und Vanillezucker cremig rühren. Die Eier nach und nach unterrühren.
- 2. Den Ofen auf 180° Grad vorheizen. Mehl mit Backpulver mischen und mit der Milch zu der Butter-Zucker-Masse geben. Den Teig gut verrühren. Die Schokostreusel hinzugeben und kurz unterrühren.
- 3. Eine Kastenform einfetten und den Teig hineingeben. Glattstreichen und den Kuchen im vorgeheizten Ofen ca. 65 Minuten backen.
- 4. Vollständig auskühlen lassen und dann aus der Form stürzen. Vollmilchkuvertüre grob hacken und im Wasserbad schmelzen. Kuvertüre über den Kuchen gießen und fest werden lassen.



## Käsekuchen mit Streuseln

#### Zutaten für 12 Stücke:

Für den Mürbeteig: Für die Füllung:

175 g Butter 1 kg Quark 20% Fett

125 g Zucker 250 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker 3 Eier

1 Ei 30 g Stärke

1 Prise Salz Mark einer Vanilleschote

375 g Mehl Schalenabrieb einer 1/2 Bio-Zitrone

1 Päckchen Backpulver

- 1. Alle Zutaten mit den Händen zu einem krümeligen Teig verkneten.
- 2. Eine Springform mit Backpapier auskleiden oder einfetten. Die Hälfte des Teiges als Boden in die Form drücken, dabei am Rand ca. 1 cm hochziehen. Den restlichen Teig für die Streusel aufbewahren.
- 3. Ofen auf 175° Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.
- 4. Die Zutaten der Füllung mit den Quirlen des Handrührers zu einer cremigen Masse verrühren und auf den Teig streichen.
- 5. Aus dem restlichen Teig dicke Streusel über die Quarkmasse krümeln.
- In der Mitte des vorgeheizten Ofens für etwa 50 Minuten bei 175° Grad Ober-/ Unterhitze backen, bis die Streusel schön goldbraun und knusprig sind.
- 7. Noch kurz abkühlen lassen und servieren.



# Kirsch-Streuselkuchen vom Blech

#### Zutaten für 20 Stücke:

450 g Butter

500 g Mehl

30 g gemahlene Mandeln ohne Schale

250 g Zucker

2 Gläser Schattenmorellen

1 Prise Salz

1 Päckchen Vanillezucker

4 Eier

2 TL Backpulver

8 EL Milch

Fett

- 1. Für die Streusel 150 g Butter schmelzen. Flüssige Butter, 200 g Mehl, Mandeln und 125 g Zucker zügig mit den Knethaken des Handrührgerätes zu Streuseln verkneten und kalt stellen. Kirschen in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
- Für den Rührteig 300 g weiche Butter, Salz, Vanillezucker und 125 g Zucker schaumig rühren. Eier nacheinander unterrühren. 300 g Mehl und Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch unter die Masse rühren. Teig in die gefettete Fettpfanne des Backofens geben und glatt streichen.
- 3. Kirschen auf dem Teig verteilen. Streusel darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° Grad Ober-/Unterhitze 30–35 Minuten backen. Kuchen auskühlen lassen und in Stücke schneiden.



## Ruck-Zuck Buttermilchkuchen

#### Zutaten für 20 Stücke:

200 g	Weiche Butter	350 g	Mehl
180 g	Zucker	1 Päckchen	Backpulver
1 EL	Vanillezucker	200 g	Buttermilch
6	Eier	2 Dosen	Mandarinen
1	Bio Zitrone	2 EL	Puderzucker

- 1. Den Backofen auf 170° Grad Umluft oder 180° Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 2. Die Mandarinen in einem Sieb abtropfen lassen. Butter, Zucker und Vanillezucker in eine Schüssel geben und mit dem Mixer zu einer weißen Creme aufschlagen. Nach und nach die Eier und den Saft der Zitrone zufügen. Die Masse solange schlagen bis sie schön schaumig ist.
- 3. Nun Mehl und Backpulver vermischen, sieben und über die Eimasse geben. Die Buttermilch dazu gießen und alles zu einem cremigen, dickflüssigen Teig verrühren.
- 4. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes, tiefes Backblech oder in eine Auflaufform geben. Zum Schluss die Mandarinen auf den Teig legen. Diesen nun für 20-25 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen backen.
- 5. Sobald der Kuchen goldgelb gebacken ist, diesen herausholen und abkühlen lassen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.



# Für besondere Anlässe

# Menüvorschläge:

Erbsencremesuppe

\*\*\*

Hähnchenbrustfilet in Frischkäse-Parmesan-Sauce

\*\*\*

Apfel Zimt Tiramisu

ODER

Süsskartoffel-Möhren-Suppe

\*\*\*

Lachs-Spinat-Pasta

\*\*\*

Himbeer-Baiser-Traum



# Erbsencremesuppe

#### Zutaten für 4 Portionen:

1 Zwiebel

2 EL Butter

500 g Erbsen, grün TK

500 ml Gemüsebrühe

75 g Creme fraiche

Salz und Pfeffer

#### Zum Garnieren:

2 EL Erbsen, grün TK

4 TL Creme fraiche

Schnittlauch

- 1. Zwiebeln schälen und fein würfeln. In der heißen Butter glasig dünsten. Erbsen dazu geben. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Kurz aufkochen und 20 Minuten bei kleiner Flamme zugedeckt köcheln lassen.
- 2. Suppe pürieren. Creme fraiche unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3. Erbsen zum Garnieren in Salzwasser 5 Minuten kochen. Abgießen und abtropfen lassen.
- 4. Suppe in tiefe Teller verteilen. Mit Creme fraiche, den Erbsen und Schnittlauch garnieren.



# Hähnchenbrustfilet in Frischkäse-Parmesan-Sauce

#### Zutaten für 4 Portionen:

1 kg	Hähnchenbrustfilet	2 EL	Tomatenmark
1 Paket	Cocktailtomaten	2	getrocknete Tomaten
200 g	Frischkäse mit Kräutern	1	Zwiebel
100 g	Parmesankäse	1	Knoblauchzehe
1 Paket	Blattspinat		Olivenöl
½ Liter	Gemüsebrühe	Salz, Pfeffe	r, Oregano, Paprika

- 1. Hähnchenbrustfilet in Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer, Oregano und Paprika würzen. In einer Pfanne von allen Seiten in Olivenöl anbraten. Anschließend das Fleisch herausnehmen und beiseitestellen.
- 2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in dünne Streifen schneiden.
- 3. Den Knoblauch und die Zwiebel bei mittlerer Hitze im vorhandenen Bratfett glasig dünsten. Anschließend die getrockneten Tomaten und die Cocktailtomaten zugeben und kurz mit andünsten.
- 4. Das Tomatenmark in die Mitte der Pfanne geben und anrösten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und kurz aufkochen. Unter Rühren den Frischkäse in die Pfanne geben und einrühren. Nachdem der Frischkäse sich in der Sauce aufgelöst hat, den Parmesan dazu geben und ebenfalls unterrühren.
- 5. Jetzt den Spinat dazu geben und unterrühren. Mit Pfeffer und Paprikapulver würzen. Das angebratene Hähnchen wieder in die Pfanne zur Sauce geben und warm werden lassen.
- 6. Dazu passen Nudeln, Reis oder auch Kartoffeln.



# Apfel Zimt Tiramisu

#### Zutaten für 6 Portionen:

500 g	Naturjoghurt (1,5% Fett)
250 g	Quark (Magerstufe)
250 g	Sahne – Ersatz (Rama Cremefine zum Schlagen)
400 g	Löffelbiskuits
750 g	Apfelmus
	Apfelsaft (nach Bedarf)
	Zimt, Zucker und Vanillezucker

- 1. Quark und Joghurt in einer Rührschüssel mischen. In einer separaten Schüssel die Sahne bzw. die Cremefine steif schlagen und unter die Quarkmasse heben. Alles mit beliebig viel Vanillezucker süßen.
- 2. In eine Auflaufform eine Lage Löffelbiskuits legen die Zuckerseite muss unten sein- und mit dem Apfelsaft tränken. Anschließend eine Schicht Apfelmus auf die Biskuits geben und mit einem Gemisch aus Zucker und Zimt bestreuen. Dann eine Schicht von der Joghurtcreme auftragen. So oft schichten, bis die Zutaten aufgebraucht sind. Dabei darauf achten, dass mit der Creme abgeschlossen wird.
- 3. Danach für 4 bis 6 Stunden in den Kühlschrank geben und vor dem Servieren noch einmal mit Zucker und Zimt bestreuen.



# Süsskartoffel-Möhren-Suppe

#### Zutaten für 4 Portionen:

250 g	Süsskartoffeln	1 ½ TL	Gemüsebrühe
1	Möhre	2	Lauchzwiebeln
1	Schalotte	100 g	Schlagsahne
1 TL	Butter	1 ½ EL	Zitronensaft
2 EL	Honig		
	Ingwer gemahlen, Koriander, Curry und Pfeffer bunt		

- 1. Süsskartoffeln und Möhre schälen. Schalotte abziehen, mit Süsskartoffeln und Möhre in Würfel schneiden und in der erhitzten Butter ca. 5 Minuten andünsten. Honig hinzufügen und leicht karamellisieren. 500 ml Wasser und Brühe dazugeben, aufkochen und abgedeckt ca. 15–20 Minuten garen.
- 2. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine, schräge Ringe schneiden.
- 3. Sahne leicht anschlagen. Die Suppe fein pürieren. Mit der Sahne verfeinern und mit Zitronensaft, Ingwer, Koriander, Curry, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4. Die Suppe mit dem Pürierstab luftig aufmixen, in Suppenteller füllen und mit den Lauchzwiebeln garnieren.



# Lachs-Spinat-Pasta

#### Zutaten für 4 Portionen:

500 g	Nudeln (z.B. Penne)	8 EL	Frischkäse
1	Knoblauchzehe	400 g	Lachsfilet
1	rote Zwiebel	200 g	Blattspinat
1	Bio-Zitrone	50 g	Pinienkerne
2 EL	Olivenöl	150 g	Parmesan gehobelt
300 ml	Gemüsebrühe		Salz und Pfeffer

- 1. Nudeln in ausreichend gesalzenem Wasser bissfest garen und anschließend abgießen.
- 2. Blattspinat in einem Topf bei geringer Hitze auftauen und in einem Sieb abtropfen lassen.
- 3. Knoblauch und Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen und die Schale abreiben.
- 4. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Zitronenabrieb zugeben und Gemüsebrühe angießen. Frischkäse einrühren und einmal aufkochen lassen. Anschließend Hitze reduzieren.
- 5. Lachsfilet in mundgerechte Stücke schneiden und mit Blattspinat zur Sauce geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
- 6. Pinienkerne in einer Pfanne kurz anrösten.
- 7. Nudeln in die Sauce geben, mit Pfeffer würzen und gut vermengen.
- 8. Alles auf 4 Tellern anrichten und mit gehobeltem Parmesan und Pinienkernen bestreuen.



# Himbeer-Baiser-Traum

#### Zutaten für 4 Portionen:

500 g Himbeeren TK

2 Becher Schlagsahne

2 Beutel Baiser-Tropfen

3 Päckchen Vanillezucker

Schokostreusel zum Garnieren

- 1. Zuerst die tiefgekühlten Himbeeren in eine Schale füllen und mit den Baiser-Tropfen belegen.
- 2. Nun die Sahne zusammen mit dem Vanillezucker mit Hilfe eines Mixers zu einer cremigen Masse schlagen.
- 3. Die Creme über die Baiser-Tropfen streichen und mit Schokostreuseln garnieren.
- 4. Für mindestens 6 Stunden im Kühlschrank kühlen.



# Nützliche Helfer rund um die Kochplanung

## "Was koche ich denn heute?"

Diese Frage stellen wir uns so gut wie jeden Tag.

Mit Hilfe eines **Wochenspeiseplans** gibt es darauf nun eine Antwort. Dieser kann z.B. jeden Sonntag in Absprache mit der ganzen Familie erstellt werden.

Ein Wochenspeiseplan spart nicht nur Zeit, sondern auch Geld.

Danach lässt sich die **Einkaufsliste**zusammenstellen, die die Grundlage ist für den
großen Wocheneinkauf, der z.B. am Montag
stattfinden kann.

#### Positiver Effekt:

Die Einkäufe lassen sich wesentlich besser planen und es spart Geld, da die täglichen "Spontan-Einkäufe" entfallen.



# Wochenspeiseplan

Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

# Einkaufsliste

Gemüse:			Obst:	
NATE I I I I		F1 : 1		
Milchprodukte: (Milch, Sahne, Qu	ıark, Joghurt, Käse etc.)	Fleisci	h/Fisch/Eier:	
Trockenprodukte/ Convenience:		Gewürze:		
Öl/Essig:	Sonstiges:			
	_			



# Ohne viele Worte

Ein **Dank** an alle,
die dieses Projekt mit ihren Ideen,
Gedanken und tatkräftiger Unterstützung
ermöglicht und gefördert,
gestaltet und bereichert,
lebendig und vielfältig gemacht haben.

Die Patienten der Tagesklinik Nettetal

Das gesamte Team der Tagesklinik Nettetal

Andrea Dohmen und Irene Inderhees

-Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen der Tagesklinik Nettetal-

Reiner Rheinfelder

-Stellv. Stationsleitung-

Dezember 2020