

MEIN GENUSS. MEINE ERNÄHRUNG. MEINE GESUNDHEIT.

ms

Gerichte & Rezepte



 **mservice**
MEIN WISSEN.
MEINE ZUKUNFT.
MEIN LEBEN.

Vorwort

**LIEBE PATIENTIN, LIEBE ANGEHÖRIGE!
LIEBER PATIENT, LIEBER ANGEHÖRIGER!**



Beim Durchblättern dieses neuen Rezeptaufstellers bekam ich sofort Lust, das eine oder andere Rezept sofort nachkochen zu wollen! Einige gute Ideen, viele Rezepte sind nicht sehr aufwendig und es finden sich altbekannte Speisen mit frischer Handschrift aber auch ganz neue darin. Nebenbei tragen alle Rezepte zur eigenen Gesundheit und dem Wohlbefinden bei. Und all diese Aspekte sind wesentlich, wenn es darum geht, Rezepte auszuprobieren und in den eigenen Alltag dauerhaft zu integrieren. Bei Multipler Sklerose kann eine abwechslungsreiche und ausgewogene Lebensmittelauswahl einen positiven Einfluss auf den Krankheitsverlauf mit sich bringen. Die eigene Ernährung ist somit eine wichtige Säule im Gesamtherapiekonzept bei MS. Es ist möglich, damit selbst aktiv in das Krankheitsgeschehen Einfluss nehmen zu können.

Die folgenden Rezepte sind im Rahmen des praktischen Unterrichts am Studiengang Diätologie an der FH JOANNEUM entstanden. Das Ergebnis ist eine vielfältige Mischung aus „traditionellen“ und „neueren“ Gerichten, die Sie einerseits bei der Umsetzung einer günstigen Ernährungstherapie unterstützen und Ihnen andererseits ein genussvolles Erleben des Essens ermöglichen sollen.

Ich wünsche Ihnen viele schmackhafte Momente beim Ausprobieren dieser Rezepte!

Anna Auer, BSc
Diätologin
Lehrende am Studiengang Diätologie, FH JOANNEUM

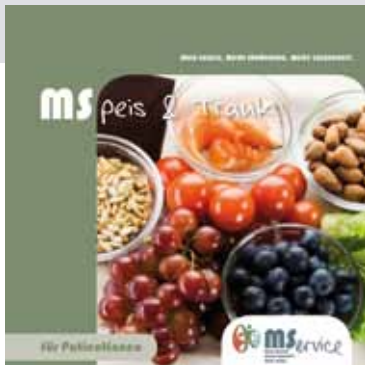
**Kontakt: info@ms-service
www.ms-service.at
Infoline: 0800/203909
Mo-Do: 09:00 - 16:00 Uhr
Fr: 09:00 - 13:00 Uhr**



Inhalt

INHALTSVERZEICHNIS

Rezepte für Vorspeisen.....	4
Rezepte für Hauptspeisen.....	10
Rezepte für Nachspeisen.....	22



Lesen Sie mehr über Ernährung bei MS in unserer Broschüre „MSpeis und Trank“. Die Broschüre können Sie kostenfrei anfordern unter:

MS-Service: info@ms-service.at

Infoline: 0800/203909

Mo-Do: 09:00 - 16:00 Uhr

Fr: 09:00 - 13:00 Uhr

ROTE-RÜBEN-TARTAR MIT RÄUCHERFORELLE & ROSMARIN-GEBÄCK

für 4 Personen

Zutaten **Tartar:** 250 g Rote Rüben
 • ½ Zwiebel, rot • 1 Gewürzgurke,
 klein • 1 EL Sauerrahm • ½ TL
 Honigsenf • 1 TL Rotweinessig
 • 1 MSP Kümmel, gemahlen,
 schwarzer Pfeffer • 1 TL Salz,
 Lorbeer, ½ TL Kümmel

Zutaten **Sauce:** 4 EL Sauerrahm
 • 1 Spritzer Zitronensaft • 1 MSP
 Salz • Kräuter nach Belieben (zB:
 Petersilie, Basilikum) • 2 Stück
 Räucherforelle (à 200g)

Zutaten **Rosmaringebäck, 20
 Stück:** 250g Roggenvollkornmehl
 • 250g Dinkelvollkornmehl • 250g
 Magertopfen • 1/8l Magermilch •
 3 Zweige frischer Rosmarin • 2 TL
 Salz • 1 Pkg. Backpulver

Zubereitung: Rote Rüben waschen, mit Wasser bedecken, Salz, Kümmel und Lorbeerblatt zugeben, ca. 30-40 min zugedeckt kochen. Die Roten Rüben sollten noch leicht bissfest sein. Abgießen, abkühlen, schälen. In dünne Scheiben schneiden, dann in Streifen und diese mit einem Messer zu ganz feinen Würfeln hacken.

Zwiebel und Gewürzgurke ebenfalls fein hacken. Alle Zutaten für das Tartar vermengen (inkl. Gewürze), gekühlt gut durchziehen lassen. Zutaten für Sauerrahmsauce gut verrühren. Räucherforelle in Scheiben schneiden und zu Tartar und Sauce mit den Brötchen reichen.

Rosmaringebäck:

Das Backrohr auf 180°C vorheizen. Das Mehl mit dem Topfen, der Milch, dem Salz sowie dem Backpulver vermengen und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Rosmarinnadeln hacken und dem Teig beimengen. Danach den Teig in 20 gleichgroße Stücke teilen und zu kleinem Gebäck formen (je nach Belieben zu Zöpfen oder länglichen Brötchen). Auf Backpapier auslegen und mit Wasser oder Milch bestreichen. Bei Umluft für zirka 25 Minuten backen.



Tartar – Nährwertangaben pro Portion ca.

190,4 kcal	24,5g EW	8,3g KH	6,3g F	2,6g BST
------------	----------	---------	--------	----------

Rosmaringebäck – Nährwertangaben pro Portion ca.

91,1 kcal	4,5g EW	17,8g KH	0,7g F	2,8g BST
-----------	---------	----------	--------	----------

KÄSE-KRÄUTER-STANGERL

für 8 Stück

1 Ei
 250 g Mehl (150g Weizenvollkornmehl, 100g Weizenmehl)
 2 TL Backpulver
 125 g Magertopfen
 50 ml Milch (3,5% Fett)
 Salz
 Mehl für die Arbeitsfläche

25 g getrocknete Tomaten in Öl
 50 g Schafskäse
 2 Stängel Petersilie
 100 g Frischkäse
 Je ½ TL getrockneter Thymian und Oregano
 Pfeffer
 25 g geriebener Käse (z.B. Edamer)

Nährwertangaben pro Portion ca.

204 kcal	11g EW	21g KH	7g F	2g BST
----------	--------	--------	------	--------

Zubereitung Teig: Für den Teig das Ei trennen. In eine Schüssel das Mehl mit Backpulver vermischen. Eiweiß, Topfen, Milch und etwas Salz zugeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen. 10x10 cm große Quadrate ausschneiden.

Fülle:

Für die Füllung getrocknete Tomaten abtropfen lassen. Mit dem Schafskäse klein würfeln. Petersilie abrausen, trocken schütteln und hacken. Tomaten und Schafskäse mit Frischkäse mischen. Füllung mit Petersilie, Thymian und Oregano verfeinern. Käsecreme mit Salz und Pfeffer würzen.

Creme auf den Teigquadraten verteilen, dabei einen ca. ½ cm breiten Rand lassen. Quadrate von einer Ecke her zu Stangerln aufrollen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Stangerl mit Eigelb bestreichen und mit geriebenem Käse bestreuen. Ca. 20 Minuten backen.



KÜRBISUPPE

für 2 Portionen

1/2 kleiner Kürbis(se) (Hokaido-Kürbis)
 1/2 m.-große Zwiebel(n)
 1/2 Zehe/n Knoblauch
 1/2 Stück Ingwer, frisch (1/2 Daumengröße)
 1/2 große Karotte(n)
 1/2 Stück Lauch, (entsprechend der Karotte)
 1/2 Stück Knollensellerie, daumengroß
 1 1/2 Wurzel/n Petersilie, mittelgroß
 etwas Salz und Pfeffer
 Petersilie, frische, gehackt
 Paprikapulver, rosenscharf

Zubereitung:

Den Kürbis durchschneiden und von den Kernen und inneren Fasern befreien. Danach die Kürbishälften in kleine Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Petersilienwurzel, Karotte und Sellerie putzen, ebenso den Lauch. Alles miteinander in einem TL Öl (Rapsöl, Sonnenblumenöl, Distelöl evtl. auch mildes Olivenöl) anschwitzen, mit 1/4 Liter Wasser aufgießen und weich kochen. Gemüse mit dem Pürierstab fein pürieren, mit Sojasauce, Pfeffer, Paprika und wer mag mit (Kräuter-)salz abschmecken. Frisch gehackte Petersilie drüber - und fertig ist die Suppe!

Nährwertangaben pro Portion ca.

102 kcal	5g EW	17g KH	0,2g F	9g BST
----------	-------	--------	--------	--------



KAROTTEN-INGWER-CREMESUPPE

für 2 Personen

500-750ml Gemüsebrühe (mit Wurzelwerk, Wasser, Suppenwürze, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Liebstöckel, ...)

50g Ingwer

250g Karotten (ca. 3 Karotten)

1 EL Öl

Pfeffer, Salz

evtl. etwas Sauerrahm (1/4 Becher)

1/2 Bund Schnittlauch

1/2 Stk. Zwiebel

Zubereitung:

Zwiebel schälen, sehr fein hacken und in einen großen Topf in heißem Öl anschwitzen.

Karotten schälen, in grobe Stücke schneiden und zum Zwiebel geben. Mit Gemüsebrühe aufgießen, salzen und pfeffern und 10 Minuten köcheln lassen.

Ingwer schälen, grob würfeln und in die Suppe geben. Weitere 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Alles mit dem Stabmixer fein pürieren (evtl. etwas Gemüse beiseitelegen und klein schneiden und dann am Ende als Garnitur auf die Suppe streuen). Sauerrahm in die Suppe rühren und kurz aufkochen. Am Ende die Suppe durch ein Sieb seihen damit die faserigen Bestandteile hinten bleiben und nicht in der Suppe sind (so wird die Suppe feiner von der Konsistenz).

Schnittlauch waschen, fein hacken und die Suppe damit verfeinern.

Nährwertangaben pro Portion ca.

120 kcal

1g EW

9g KH

4g F



FRITTATENSUPPE

für 2 Personen

150g Wurzelgemüse (Karotte, Lauch, Zwiebel, Sellerie)

750ml Wasser

1 Lorbeerblatt, Liebstöckel, Pfefferkörner, Salz

50g Vollkornmehl

90ml (Mager)milch

1 Ei

Salz

1 EL Öl

Zubereitung:

Wurzelgemüse schneiden und im Wasser zum Kochen bringen. Lorbeer, Liebstöckel, Pfefferkörner und Salz zugeben und etwa eine halbe Stunde köcheln lassen.

Für die Frittaten die Milch, Eier und Salz gut verrühren und das Mehl unterrühren. Den Teig kurz rasten lassen.

Dann Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Frittaten beidseitig herausbacken. Diese dann in dünne Streifen schneiden und in einem Teller mit der Suppe anrichten und servieren!

Nährwertangaben pro Portion ca.

220 kcal	9g EW	20g KH	11g F	4g BST
----------	-------	--------	-------	--------



JOURGEBÄCK

für ca. 20 Stück

500 g Weizenvollkornmehl frisch gemahlen

50 g Leinsamen, Sonnenblumenkerne und Walnüsse gemischt

1 TL Salz

1 TL Brotgewürz

ca. 250 ml Milch

50 ml Buttermilch

½ (20 g) Würfel Germ

40 g Butter

Zubereitung:

Zutaten vermischen. Teig gehen lassen. Weckerl formen und mit Ei und verschiedenen Kernen bestreuen. Wiederholt Teig aufgehen lassen und ca. 25 min bei 190°C backen.



Nährwertangaben pro Portion ca.

115 kcal	4g EW	16g KH	4g F	3g BST
----------	-------	--------	------	--------

PUTENGESCHNETZELTES MIT SPINATSPÄTZLE UND KAROTTEN

für 3 Personen

Zutaten **Putengeschnetzeltes:**

250g Putenbrust/Hühnerbrust
 • ½ Zwiebel • 100ml Wasser/
 Gemüsebouillon • 50ml Schlag-
 obers • 1 TL Stärke • 1 EL Öl •
 Salz, Pfeffer • Petersilie

Zutaten **Spätzle:**

150g Mehl griffig • 150g TK Spi-
 nat passiert • 1 Ei • Salz, Pfeffer
 • etwas Wasser • 5g Butter •
 200g (TK)-karotten oder frische
 Karotten

Zubereitung Putenge-

schnetzeltes: Zwiebel
 schälen und fein hacken,
 Fleisch in mundgerechte
 Stücke schneiden und mit
 Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig anbraten, Fleisch dazugeben und ebenfalls kurz scharf anbraten, mit Gemüsebouillon/Wasser aufgießen, Schlagobers einrühren und weiter schmoren lassen.

Wenn nötig Stärke in etwas Wasser auflösen und zugeben, um die Konsistenz der Sauce zu verändern. Gericht abschmecken und ev. würzen, dann Petersilie fein hacken und kurz vor dem Anrichten untermengen.

Spätzle: Den aufgetauten Spinat, Milch und Ei mit Salz mit einem Kochlöffel verrühren und dann das Mehl einrühren, den Teig ca. 10 Minuten anziehen lassen.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen, den Nockerlteig mit einer Spätzlehobel oder Spätzlesieb in das wallende Wasser einkochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen und gar sind. Dann mit einem Sieb abseihen und unter fließendem Wasser abschrecken. Ev. die Spätzle in einer Pfanne mit Butter schwenken und dann anrichten.

Die Karotten in einem Topf mit Wasser und Salz bissfest garen.

Nährwertangaben pro Portion ca.

450 kcal	30g EW	44g KH	15g F	8g BST
----------	--------	--------	-------	--------



ÜBERBACKENE TOMATEN MIT AMARANTH-FÜLLUNG

für 4 Portionen als Beilage

90 g Amaranth
 4 große Tomaten (à ca. 150 g)
 1 Knoblauchzehe
 75 g Zucchini
 75 g Melanzani
 5 g Raps-Öl
 gehackte Petersilie
 Salz
 Pfeffer
 Paprikapulver
 25 g Feta-Käse

Zubereitung:

Amaranth kochen. Tomaten waschen, Deckel abschneiden, aushöhlen und umgedreht abtropfen lassen. Zucchini und Melanzani würfeln und im heißen Öl ca. 5 Minuten andünsten. Amaranth und Petersilie zugeben und pikant abschmecken. Die Füllung in die Tomaten geben und in eine Auflaufform setzen. Den Feta fein würfeln und über die Tomaten streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 25 Minuten backen.

Nährwertangaben pro Portion ca.

220 kcal	6g EW	18g KH	4g F	4g BST
----------	-------	--------	------	--------



KÜRBISSTRUDEL MIT ZWEIERLEI DIPS

für 3 Portionen

125 g Weizenmehl
 1 Ei
 50 ml Wasser bzw. nach Bedarf
 1 EL Rapsöl
 125 g Hokkaidokürbis
 10 g Kürbiskerne
 1 Zwiebel
 1 EL gehackte Petersilie
 160 g Magertopfen
 1 Ei
 2 EL Semmelbrösel
 Salz
 Pfeffer
 Muskatnuss
 Kümmel gemahlen

Zubereitung Strudelteig:

Mehl, Ei, lauwarmes Wasser, Öl in einer Schüssel vermengen und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Teig zu einer Kugel formen, mit Öl bestreichen und an einem warmen Ort ruhen lassen.

Fülle:

Inzwischen den Kürbis schälen, entkernen und in Stückchen schneiden. Zwiebel kleinwürfelig schneiden und mit Kräutern anschwitzen. Kürbis zugeben und die Mischung würzen. Eier trennen. Topfen, Dotter und Kürbiskerne zufügen. Eiklar zu Schnee schlagen, zugeben und die Masse mit Semmelbrösel eindicken.

Den Strudel füllen, rollen und etwas mit Butter bestreichen. Ca. 45 Minuten bei 180°C Ober- und Unterhitze backen.



Symbolfoto, fotolia/Tomo Jesenichnik

Nährwertangaben pro Portion ca.

330 kcal	18g EW	40g KH	8g F	3g BST
----------	--------	--------	------	--------

BUNTER SALAT MIT PUTENSTREIFEN

für 2 Portionen

1 kleiner Salat
 300 g Gemüse nach Wahl (Tomaten,
 Paprika, Karotten)
 2 kleine Hühnerbrüste
 1 EL Öl
 Salz und Pfeffer, Paprika edelsüß

Für das Dressing:

Essig
 1 EL Zitronensaft
 2 EL Öl, Raps-
 2 EL Kräuter, gehackt (Petersilie,
 Schnittlauch, Basilikum), evtl. 1 TL
 getrocknete Salatkräuter
 etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Für diesen Salat kann man sämtliche Gemüsesorten verwenden, die gerade Saison haben (z.B. Kirschtomaten, Paprika, Mais, Zwiebeln, Radieschen...).

Das Gemüse waschen und evtl. in Streifen oder Würfel schneiden.

Den Salat putzen und waschen, die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen.

Die Putenschnitzel in dünne Streifen schneiden. Das Öl erhitzen und die Putenstreifen rundum leicht anbraten, bis sie leicht gebräunt sind, dann mit etwas Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Die Zutaten für das Dressing verrühren und mit dem Kopfsalat mischen.

Auf Tellern anrichten, mit dem Gemüse garnieren und zum Schluss die warmen Putenstreifen darauf verteilen. Mit Brot oder Gebäck genießen.



Nährwertangaben pro Portion ca.

330 kcal	18g EW	40g KH	8g F	3g BST
----------	--------	--------	------	--------

ALMOCHSENFILET AUF STEINPILZSAUCE MIT POLENTASCHNITTEN UND KÜRBISRAGOUT

für 4 Portionen

600g Almochsenfilet • 2 Teelöffel Rapsöl • Salz, Pfeffer

Zutaten **Polentaschnitten:**

1 EL Butter • 600ml Fond • 120g Maisgrieß • 40g Parmesan • Salz Pfeffer

Zutaten **Pilzsauce:**

200ml Fond • 400g frische Steinpilze • 1 Teelöffel Rapsöl • 20g Mehl glatt • 10ml Schlagobers • ½ Bund Petersilie • ½ Zwiebel • Salz, Pfeffer

Zutaten **Kürbisragout**

500ml Fond • 500g frischer Kürbis • 1 Teelöffel Rapsöl • 10ml Schlagobers • ½ Bund Petersilie ½ Zwiebel • Salz, Pfeffer

Nährwertangaben pro Portion ca.

469,4 kcal	51,5g EW	28,9g KH	12,8g F	14,8g BST
------------	----------	----------	---------	-----------

Zubereitung Filets:

Filets würzen. Öl erhitzen und Fleisch auf einer Seite scharf anbraten, nach ca. 4 Minuten wenden (je nach Größe). Filets im warmen Rohr (ca. 100°C) kurz rasten lassen, damit sich der Fleischsaft schön verteilen kann. Aus dem Bratenrückstand die Sauce herstellen.

Für die Sauce Zwiebeln hacken und in etwas Öl anschwitzen und den Bratenrückstand dazu geben, mit etwas Fond aufgießen. Die Pilze putzen, schneiden, mitdünsten, bis sie weich sind, danach salzen. Mit Mehl stauben und aufkochen lassen. Vor dem Anrichten etwas Süßrahm unterrühren und mit gehackter Petersilie verfeinern.

Polentaschnitten: Brühe mit Butter aufkochen, Maisgrieß einrühren und unter Rühren schön quellen lassen, salzen und pfeffern. Den Brei auf ein mit Backpapier ausgelegtes kleines Blech 1 cm dick aufstreichen und auskühlen lassen.

Kürbisragout: Die gehackten Zwiebeln in etwas Öl anschwitzen und den in dünne Streifen geschnittenen Kürbis zugeben. Etwas mitbraten lassen und mit Fond übergießen und bei mittlerer Hitze dünsten lassen. Wenn der Kürbis bissfest ist, mit etwas Schlagobers verfeinern, würzen und mit frisch gehackter Petersilie anrichten.



LINSEN MIT SEMMELKNÖDEL

für 2 Personen

3/4 Spritzer Essig
2 Zehen Knoblauch
300g Linsen
2 TL Öl
Salz
Thymian
3/4 Stk. Zwiebel

Zutaten **Semmelknödel:**

200 g Knödelbrot (trocken)
50 g Butter (zerlassen)
120 ml Milch (warm)
3 Eier
Salz
1 Prise Muskatnuss
1 EL Petersilie (frisch gehackt)
50 g Zwiebeln (in Butter angeschwitzt)
Bröseln (vom entrindetem Weißbrot, nach Bedarf)
20 g Mehl (nach Bedarf)

Nährwertangaben pro Portion ca.

620 kcal	51g EW	75g KH	18g F
----------	--------	--------	-------

Zubereitung Linsen: Zwiebel fein und klein schneiden. In einem Topf Öl heiß werden lassen und die Zwiebel darin glasig dünsten.

Die Linsen zum Zwiebel geben und mit Mehl stauben. Danach sofort mit Suppe aufgießen (Linsen müssen bedeckt sein). Den Essig einrühren und alles ca. 30 Min. auf kleiner Flamme köcheln lassen. Öfters umrühren. Mit Salz, Knoblauch und Thymian abschmecken.

Semmelknödel:

Für die Semmelknödel die zerlassene Butter mit Milch vermischen und mit dem Knödelbrot vermengen, 20 Minuten ziehen lassen. Dann die Eier einmengen und mit Salz und einer Prise Muskatnuss würzig abschmecken. Nach Geschmack gehackte Petersilie und in Butter angeschwitzte Zwiebeln zugeben.

Aus der Masse Knödel formen (bei Bedarf noch mit Bröseln binden), in kochendes Salzwasser einlegen und je nach Größe der Knödel ca. 15 Minuten ziehen lassen. (Am besten einen Probeknödel kochen. Bindet die Masse nicht gut genug, noch etwas Mehl untermengen.)



VOLLKORNPASTA MIT TOMATEN-GEMÜSESAUCE

für 2 Portionen

200g Vollkornnudeln
 250g Packung passierte Tomaten
 1 Zwiebel
 1 Zucchini
 1 Melanzani
 1 Paprika gelb
 1 Karotte
 1El Olivenöl
 etwas Gemüsebrühe
 2 Knoblauchzehen, gepresst
 Salz, Pfeffer, Oregano
 Parmesan, gerieben
 Basilikum, frisch

Zubereitung:

Das Gemüse waschen und kleinwürfelig schneiden. Frische Tomaten kreuzweise einschneiden und blanchieren. Dann schälen und würfelig schneiden. Eine weiße Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen und das Gemüse darin kurz anbraten.

Tomaten hinzugeben und evtl. Gemüsebrühe angießen. Die Gemüsesoße mit Pfeffer, Salz und Oregano kräftig würzen.

Die Gemüsesoße einmal kurz aufkochen, auf niedrige Temperatur stellen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Salzwasser zum Kochen bringen und die Spaghetti in ca. 10 Minuten bissfest kochen. Spaghetti in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Dann die Spaghetti unter die Gemüsesauce heben.

Frischen Parmesan mit der Käsereibe fein reiben. Spaghetti mit Gemüsesoße auf Tellern anrichten und mit Parmesan und Basilikum bestreuen.



Nährwertangaben pro Portion ca.

319 kcal	12g EW	34g KH	15g F	6g BST
----------	--------	--------	-------	--------

KARTOFFEL-GEMÜSE-AUFLAUF

für 3 Portionen

400 g Kartoffeln, fest kochend
 1/2 Kürbis
 100 g Bohnen, (Fisolen)
 1 Zwiebel
 100 g Zucchini
 1/2 EL Mehl
 1/2 EL Butter
 125 ml Milch fettarm
 Zitronensaft, nach Geschmack
 Salz und Pfeffer
 etwas Gemüsebrühe
 1 EL Sesam
 Walnussöl, nach Geschmack
 Muskat, nach Geschmack

Zubereitung:

Die Kartoffeln gründlich waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Kürbis schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Beides in der Gemüsebrühe ca. 5–10 Minuten kochen. Abgießen, dabei 250 ml der Brühe auffangen.

Die Bohnen waschen und kurz in kochendem Wasser blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken.

Die Zucchini waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Zucchini zusammen mit den Zwiebeln kurz in wenig Öl anrösten.

Aus der Butter und dem Mehl eine Mehlschwitze herstellen. Mit der Milch und der Brühe ablöschen und ca. 5 Minuten einköcheln lassen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Das gesamte Gemüse mischen und in eine eingeeölte Auflaufform geben. Die Soße darüber verteilen. Den Sesam darüber streuen.

Den Auflauf bei 200°C (Ober-/Unterhitze) ca. 30 Minuten backen.



Nährwertangaben pro Portion ca.

330 kcal	13g EW	45g KH	8g F	15g BST
----------	--------	--------	------	---------

GEMÜSELAIBCHEN MIT JOGHURT-KRÄUTERSAUCE UND GRÜNEM SALAT

für 3 Personen

1 Stk. Ei • 3 Stk. Karotten • 4 Stk. Kartoffeln • 2 Zucchini • 1 Stk. Schalotte • 3 EL Mehl (ca. 45g) • 1 EL Öl zum Anbraten • 1 Bund Petersilie (frisch) • Pfeffer, Salz

Zutaten **Joghurt-Kräutersauce:**

1/2 Becher Naturjoghurt
1/2 Becher Sauerrahm
Frisch gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch,...)
Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft

Zutaten **Grüner Salat:**

Grüner Salat
Olivenöl, Essig, Salz

Zubereitung:

Gemüse wie Karotten, Kartoffeln und Zucchini reiben. Die Schalotte klein hacken und in einer Pfanne glasig dünsten. Die frische Petersilie fein hacken. Das Gemüse mit Schalotten, Ei, Mehl, Petersilie, Salz und Pfeffer gut verrühren. Laibchen formen.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Gemüselaubchen bei schwacher Hitze und schön langsam ausbraten (ca. 12-15 Min.)

Nährwertangaben pro Portion ca.

440 kcal	12g EW	36g KH	26g F	8g BST
----------	--------	--------	-------	--------



SPINATLASAGNE

für 3 Personen

Zutaten **Nudelteig:**

300 g Dinkel- oder Weizenvollmehl,
fein
2 Eier
kaltes Wasser nach Bedarf (ca. 4 cl)
Salz

Zutaten **Fülle:**

50 g Schafkäse
125 g Topfen
150 g Spinat
Zwiebel, Knoblauch, Salz
1 TL Öl

Zutaten **Bechamel:**

20 g Vollmehl
ca. 250 ml Milch
50 g Parmesan
Muskat, Pfeffer, Salz, Kräuter

Zubereitung **Nu-**

delteig: alle Zutaten zu einem festen Teig verkneten, ½ Stunde rasten lassen, dünn ausrollen und in Blätter schneiden.

Fülle: Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Öl anschwitzen. Spinat hinzufügen und am Schluss gewürfelten Schafkäse und Topfen hinzufügen.

Bechamel: Mehl in einem Topf anrösten mit Milch ablöschen und gut würzen. Abwechselnd Nudelblätter Fülle und Bechamel in eine Auflaufform schichten und zum Schluss mit geriebenen Parmesan bestreuen.



Nährwertangaben pro Portion ca.

520 kcal	30g EW	52g KH	20g F	10g BST
----------	--------	--------	-------	---------

ZANDERFILET MIT SALZKARTOFFELN, GRÜNEN SPARGEL UND DILLSAUCE

für 2 Portionen

2 Stk. Zanderfilets
Salz
Zitrone
Petersilie

Zutaten **Salzkartoffeln** :
350 g Kartoffeln
Salz
Kümmel

Zutaten **Grüner Spargel**:
1 Bund Spargel
Salz

Zubereitung Zanderfilet:

Zander säubern, säuern, salzen
Scharf in der Pfanne anbraten (Hautseite zuerst).

Salzkartoffeln :

Kartoffeln schälen
In gesalzenem Wasser mit Kümmel kochen

Grüner Spargel:

Den Spargel waschen, das
untere Ende abschneiden
und nur im unteren Drittel
nach Belieben schälen
In Salzwasser kochen

Nährwertangaben pro Portion ca.

440 kcal	12g EW	36g KH	26g F	8g BST
----------	--------	--------	-------	--------



FASCHIERTER BRATEN MIT GRÜNKERN

für 6 Portionen

75 g Rinderfaschiertes frisch
 75 g Schweinefaschiertes frisch
 165 g Grünkern geschrotet
 20 g Walnüsse gehackt
 330 ml Gemüsebrühe
 1 EL Rapsöl
 75 g Zwiebeln roh
 80 g Karotten
 2 EL gehackte Petersilie
 1 Ei
 20 g Haferflocken bzw. nach
 Bedarf
 Salz
 Pfeffer
 Majora

Nährwertangaben pro Portion ca.

220 kcal	11g EW	21g KH	10g F	4g BST
----------	--------	--------	-------	--------

Zubereitung

Zwiebel und Petersilie hacken, Karotten waschen, schälen und brunoise schneiden.

Zwiebel, Karotten und Petersilie in Rapsöl anrösten, geschroteten Grünkern und gehackte Walnüsse dazugeben und kurz mitrösten.

Mit Gemüsebrühe aufgießen und ausquellen lassen. Masse soll fest bis bröselig sein.

Überkühlte Getreidemasse, Eier und Gewürze gut ins Faschierte einarbeiten. Wenn nötig mit Haferflocken binden.

Masse in eine Kastenform füllen oder auf einem Blech einen Braten formen. Im vorgeheizten Rohr bei ca. 170°C-180°C OH/UH 45-60 Minuten braten.



VOLLKORN-BISKUIT-ROULADE

für 15 Portionen

4 Eier
 40 ml Trinkwasser
 100 g Zucker
 1 ausgekrazte Vanilleschote
 1 TL Backpulver
 170 g Dinkel-Vollkornmehl

Zutaten **Fülle:**

500 g Magertopfen
 2 EL Sauerrahm
 100 ml Mineralwasser
 1 Pkg Vanillezucker
 Saft einer ½ Zitrone
 180 g Heidelbeeren frisch oder tiefgekühlt (auch andere Beeren möglich)

Zubereitung Biskuitteig:

Eier trennen. Eiweiß mit Salz steif schlagen. Eigelb mit Wasser und Zucker schaumig rühren. Das Vanillemark einer Schote dazugeben, das Mehl mit Backpulver vermischt vorsichtig unterrühren. Zum Schluss den Eischnee unterheben.

Den Teig auf einem mit Backpapier belegten Backblech auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten bei 180°C-200°C hell backen. Die fertige Teigplatte auf ein sauberes Backpapier stürzen, Papier vorsichtig von einer Ecke her abziehen und sofort von der breiten Seite her mit dem Küchentuch aufrollen und nach dem Abkühlen wieder auseinanderrollen.

Fülle:

Topfen mit Sauerrahm, Mineralwasser, Vanillezucker und Zitronensaft verrühren. Beeren unterheben. Die Fülle auf die Roulade streichen und wieder einrollen.



Nährwertangaben pro Stück ca.

120 kcal	8g EW	17g KH	2g F	2g BST
----------	-------	--------	------	--------

APFEL-ZIMT-KUCHEN

für 10 Portionen

100g Weizenmehl
 100g Dinkelvollkornmehl
 1 Päckchen Backpulver
 60g Zucker
 1 TL Vanillezucker
 4 Eier
 75g Butter
 75g Joghurt
 1 EL Gries
 2 Äpfel
 2 EL Zimt
 Zitronensaft

Zubereitung:

Ofen auf 200° vorheizen. Springform mit Backpapier auskleiden. Butter, Zucker, Vanillezucker, Eier, Zitronensaft schaumig rühren. Joghurt und Gries einrühren. Mehl mit Backpulver unterrühren. Äpfel kleinschneiden und den Boden der Form auslegen.

Masse in die Form gießen und restlichen Äpfel vorsichtig auf die Masse schichten und mit Zimt und Zucker bestreuen.

Nährwertangaben pro Portion ca.

204 kcal	6g EW	24g KH	9g F	2g BST
----------	-------	--------	------	--------



JOGHURTEIS MIT GEMISCHTER BEERENMARMELADE

für ca. 1,5 Liter

500g fettarmes cremiges Naturjoghurt

500g gemischte Beerenmarmelade oder eine andere säuerliche (rote) Marmelade

Für den Vanillepudding:

500ml Magermilch

1 Packung Vanillepudding (ca. 20g)

Zubereitung:

Aus der Milch und dem Vanillepulver einen Pudding herstellen. In einer Schüssel Joghurt, Vanillepudding und die Marmelade miteinander verrühren. Die Mischung in einen kältebeständigen Behälter gießen und etwa 1,5 Stunden gefrieren lassen, bis sich erste Eiskristalle gebildet haben. Die Mischung in einer Küchenmaschine aufschlagen, zurück in den Behälter geben und wieder einfrieren, bis sie zu Eis geworden ist.

Tipp: für eine weniger säuerliche Note nur Vanillepudding und Marmelade mischen.

Nährwertangaben pro Portion ca.

85 kcal	2,5g EW	17g KH	0,5g F	0,7g BST
---------	---------	--------	--------	----------



MILCHREIS MIT ZIMT UND NÜSSEN

für 4 Portionen

3/4 l Milch
etwas Zucker (nach Geschmack!)
120 g Rundkornreis

1 Stk. Zitronenschale
40 g Nüsse
Zimt

Zubereitung:

Für den Milchreis die Milch mit Zucker in einen Topf geben und den Reis hinzufügen. Die Zitrone heiß waschen, mit dem Sparschäler einen breiten Streifen abschälen und dazugeben (verleiht dem Milchreis eine frische Note).

Die Milch aufkochen und bei kleiner Hitze 20 Minuten kochen lassen, dabei alle paar Minuten umrühren, damit nichts anlegen kann. Den Herd abschalten und den Milchreis zugedeckt quellen lassen.

Den übrigen Zucker mit dem Zimtpulver mischen.

Nährwertangaben pro Portion ca.

290 kcal	13g EW	30g KH	13g F	4g BST
----------	--------	--------	-------	--------



APFELNOCKERL

für 2 Personen

75g Mehl
 75g Dinkelvollkornmehl
 25g Butter
 1 Ei
 125ml Milch
 Salz

20g Butter
 2 Äpfel
 Zucker nach Bedarf

Zubereitung:

Für den Nockerlteig alle Zutaten gut verrühren. In einen hohen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, aus dem Teig mit einem Teelöffel Nockerl abstechen, ins kochende Wasser geben und kurz kochen lassen, abseihen und kalt abschrecken.

Geschälte blättrige geschnittene Äpfel in Butter dünsten bis sie weich sind. Abgeseigte abgeschreckte Spatzen dazugeben und das Ganze noch eine Weile zusammendünsten.

Nährwertangaben pro Portion ca.

112 kcal	3g EW	15g KH	5g F
----------	-------	--------	------



HEIDENMEHLROULADE MIT TOPFEN-KIRSCH-FÜLLE

für ca. 12 Stück

6 Eier
140g Staubzucker
70g Heidenmehl
50g Kochschokolade

1 Pkg. Topfen
½ Becher Schlagobers
1 Tasse/Pkg. Kirschen (200-250g)
1 – 2 Packerl Vanillezucker

Zubereitung:

Eiklar mit Staubzucker aufschlagen, Dotter und Mehl unterheben, geriebene Schokolade unterheben. Masse aufs Blech streichen und bei 220°C ca. 10 min backen.

Biskuit auf Geschirrtuch stürzen, Backpapier abziehen und Roulade mit Geschirrtuch wieder einrollen. Auskühlen lassen.

Für die Fülle Schlagobers mit Vanillezucker aufschlagen (einen Teil evt. Für Dekorierung wegtun) und unter den Topfen heben. Masse auf Roulade streichen, Kirschen darauf verteilen und einrollen. Evt. mit Schlagoberstuppen und Kirschen garnieren.

Nährwertangaben pro Stück ca.

266 kcal	9g EW	29g KH	12g F	1g BST
----------	-------	--------	-------	--------





Kontakt und Informationen
MS-Service: info@ms-service.at
www.ms-service.at
Infoline: **0800/203909**

Mo-Do:
09:00 - 16:00 Uhr
Fr: 09:00 - 13:00 Uhr