



DIAKONEO

RANGAUKLINIK



Fachklinik für Lungen- und  
Bronchialheilkunde  
Zentrum für medizinische  
Rehabilitation

*Rezepte aus unserer Lehrküche  
Essen und Wohlfühlen  
Wir wünschen guten Appetit!*

*weil wir das  
Leben lieben.*

**Liebe Gäste,**

wir kochen in unserer Lehrküche 7 verschiedene Menüs der vollwertigen Ernährung.

Ein Menü enthält jeweils eine/ein

Suppe und Vorspeise

Hauptgericht

Zwischenmahlzeit

Dessert

für 4 Personen.

Die vollwertige Ernährung beinhaltet nach der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

- ➔ naturbelassene Nahrungsmittel
- ➔ Ablehnung von Zusatzstoffen
- ➔ möglichst wenig verarbeitete und hitzebehandelte Lebensmittel
- ➔ Fleisch und Wurst höchstens 2-3 mal pro Woche
- ➔ Genussmittel meiden

**Viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte**

Andrea Ströbel und Heidemarie Häßlein  
Diätassistentinnen

### Menü 1

Reissuppe mit Mandeln  
Kartoffelsavarin  
Nudelomelett mit Gemüse  
Äpfel unter der Haube

### Menü 2

Gefüllte Auberginen  
Spaghetti mit Lauchsahne  
Zwiebelschnecken  
Birnen mit Schoko-Schaum

### Menü 3

Bunter Vorspeisensalat  
Kartoffelauflauf mit Hackfleisch  
und Mozzarella  
Grünkernaufstrich mit  
Vollkornbrot  
Reisflammeri auf Obst

### Menü 4

Käsecremesuppe  
Paprikaschoten mit Hirsefüllung  
Emmentalercreme mit  
Vollkornbrötchen  
Quarkwölkchen auf  
Aprikosensauce

### Menü 5

Blumenkohlcremesuppe  
Gefüllte Kartoffeln mit  
Lachssauce  
Aprikosen-Joghurt-Mix  
Karotten-Hirse-Auflauf

### Menü 6

Selleriesuppe mit Paprikacreme  
Pute in Gorgonzolasauce  
Eiaufstrich mit Vollkornbrot  
Grießnockerl mit griechischem  
Joghurt und Erdbeersauce

### Menü 7

Gärtnerinnensuppe mit Kräutern  
Spinat-Gnocchi mit  
Paprikacremesauce  
Schinkentaschen  
Obstsalat

# Suppen und Vorspeisen

## Menü 1

### Reissuppe mit Mandeln

#### Zutaten:

60g	Naturreis
750ml	Wasser
etwas	Gemüsebrühwürfel
2 EL	Mandeln
100g	gelbe oder rote Paprikaschote
150g	Stangen- oder Knollensellerie
100g	Zwiebeln
1-2	Knoblauchzehen
20g	Butter
2 TL	Curry
1	säuerlicher Apfel (ca. 100g)
150g	saure Sahne
1	Zitrone

#### Zubereitung:

1. Den Reis kalt abspülen und in 750ml Wasser 6-10 Stunden einweichen.
2. Den Reis etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Brühwürfel zugeben und den Reis etwa 10 Minuten auf der ausgeschalteten Kochplatte ausquellen lassen.
3. Die Mandeln kurz in kochendes Wasser legen, kalt abschrecken und häuten. Dann in Stifte schneiden und in einer Pfanne unter Umwenden goldgelb rösten.
4. Den Sellerie und die Paprika waschen, putzen und in gleich große Streifen oder Würfel schneiden.
5. Die Zwiebeln klein würfeln und den Knoblauch hacken. In 20g Butter andünsten. Den Curry darüberstreuen und unter Umrühren kurz mitrösten.
6. Das Gemüse zugeben, mit Wasser ablöschen und etwas Brühwürfel abschmecken. Bei schwacher Hitze 8 Minuten bissfest garen.
7. Inzwischen den Apfel entkernen, in dünne Scheiben schneiden und noch etwa 1 Minute mit dem Gemüse kochen.
8. Das Gemüse zum Reis schütten. Die saure Sahne, die Zitronenschale und den Zitronensaft in die Suppe rühren. Mit Pfeffer abschmecken und mit den Mandeln bestreuen.

# Suppen und Vorspeisen

## Menü 2

### Gefüllte Auberginen

#### Zutaten:

**4** Auberginen  
**1** Zwiebel  
**1-2** Knoblauchzehen  
**400g** Hackfleisch  
**4 reife** Tomaten oder  
**2 EL** Tomatenmark  
**Schnittlauch**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**Peperoni**  
**Petersilie**  
**Olivenöl**

#### Zubereitung:

1. Auberginen waschen, abtrocknen und halbieren.
2. Entweder in Olivenöl goldbraun braten oder in reichlich Salzwasser bissfest garen. Die Auberginen aushöhlen.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch putzen und in kleine Würfel schneiden. Das Hackfleisch anbraten. Die Zwiebeln und Knoblauch zugeben. Kurz mit andünsten. Die klein gewürfelten Tomaten oder das Tomatenmark zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Petersilie usw. würzen. Gut mischen.
4. Die Auberginen damit füllen und im Ofen bei 180° 15-20 Minuten backen.

## Suppen und Vorspeisen

### Menü 3

#### Bunter Vorspeisensalat

##### Zutaten:

1	Schüssel verschiedene Blattsalate der Saison
1	Tomate
1	Paprika
½	Gurke
½	Zwiebel

##### Zubereitung:

1. Den Salat und das Gemüse waschen, putzen und zerkleinern.
2. Auf einem Teller anrichten.
3. Die Salatmarinade anmachen und über den Salat geben.

##### Dressing:

75g	Joghurt
75g	Sahne
1 TL	mittelscharfer Senf
1 ½ EL	Zitronensaft
1	Prise Salz
	Kräuter nach Belieben

### Menü 4

#### Käsecremesuppe

##### Zutaten:

500ml	Gemüsebrühe
100g	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
200g	Kartoffeln
½ TL	Liebstockel
60ml	Sahne
30g	Emmentaler Käse
70g	Gouda
1 EL	Schnittlauch
	Fett zum Anbraten
	Muskat
	Piment

##### Zubereitung:

1. Gemüse waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.
2. Im Fett andünsten und mit Brühe aufgießen. Muskat, Piment und Liebstockel zugeben und 30 Minuten köcheln lassen.
3. Suppe mit dem Mixstab pürieren.
4. Käse und Sahne hinzufügen.
5. Mit Schnittlauch garnieren.

## Suppen und Vorspeisen

### Menü 5

### Blumenkohlcremesuppe

#### Zutaten:

**2 EL Haferflocken**  
**250ml Gemüsebrühe**  
**250ml Milch**  
**250g Blumenkohl**  
**100ml Sahne**  
**1 EL Petersilie**  
**Liebstöckel**  
**Basilikum**  
**Muskat**  
**Salz**  
**Pfeffer**

#### Zubereitung:

1. Haferflocken kurz anrösten, anschließend mit Gemüsebrühe aufgießen und zugedeckt auf kleiner Flamme 5 Minuten köcheln lassen.
2. Milch hinzufügen und würzen. Suppe zum Kochen bringen, Blumenkohl hinzugeben und zugedeckt 10-12 Minuten köcheln lassen.
3. Suppe und Sahne in den Mixer geben oder mit dem Mixstab pürieren. Mit Salz abschmecken und mit Petersilie garnieren.

## Suppen und Vorspeisen

### Menü 6

### Selleriesuppe mit Paprikacreme

#### Zutaten:

1 EL	Butter
½	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
250g	Kartoffeln
125g	Sellerie
500ml	Gemüsebrühe
4 EL	Sahne
1 EL	Petersilie
1	Lorbeerblatt
	Muskat
	Liebstockel
	Thymian
	Salz
	Pfeffer

#### Zubereitung:

1. Gemüse waschen, putzen und würfeln.
2. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und bei milder Hitze in ca. 7 Minuten glasig dünsten. Kartoffeln und Sellerie dazugeben, unter Rühren andünsten.
3. Mit Gemüsebrühe aufgießen, mit Muskat, Liebstockel, Thymian und Lorbeer würzen und zugedeckt 15 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist. Die Suppe mit Sahne fein pürieren, mit Salz abschmecken.

#### Zutaten für die Paprikacreme:

1	rote Paprikaschote
1 Prise	Paprikapulver
1 EL	Crème fraîche oder saure Sahne
	Salz

#### Zubereitung:

1. Stängel und Kerne der Paprikaschote entfernen.
2. Die Paprikaschote in kleine Würfel schneiden und weich dünsten.
3. Das Paprikafleisch mit Paprikapulver und Crème fraîche oder saurer Sahne fein pürieren und salzen.



## Suppen und Vorspeisen

### Menü 7

### Gärtnerinnensuppe mit Kräutern

#### Zutaten:

750ml	Gemüsebrühe
1 EL	Öl
½	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
100g	Karotten
50g	Kartoffeln
50g	Sellerie
100g	Broccoli
50g	Lauch
50g	Erbsen
½ TL	Petersilie
½ TL	Schnittlauch
½ EL	Dill
1 TL	Liebstockel
1 TL	Oregano
	Muskat
evtl. 1	Tomate

#### Zubereitung:

1. Fein gehackte Zwiebeln und Knoblauch in Öl andünsten, danach mit Gemüsebrühe aufgießen.  
Zum Kochen bringen und 10 Minuten leicht köcheln lassen. In dieser Zeit das Gemüse waschen, putzen und klein schneiden.
2. Karotten, Kartoffeln und Sellerie dazugeben, zugedeckt 5-7 Minuten leicht köcheln.
3. Broccoli, Lauch und Erbsen hinzufügen und zugedeckt noch 5-7 Minuten garen. Das Gemüse soll weich sein, aber noch Biss haben. Suppe vom Herd nehmen, mit Muskat abschmecken, die Kräuter unterrühren und sofort servieren.
4. Wer Lust auf Tomaten hat, gibt in den letzten Minuten eine Tomate, abgezogen und in kleine Würfel geschnitten, dazu.

# Hauptgerichte

## Menü 1

### Kartoffelsavarin

#### Zutaten:

750g	<b>vorwiegend festkochende Kartoffeln</b>
50g	<b>geriebener Gouda</b>
3 EL	<b>frisch gehackte Kräuter</b>
2	<b>große Eier</b>
2 EL	<b>saure Sahne</b>
1	<b>Knoblauchzehe</b>
1 ½ TL	<b>Salz</b>
	<b>Fett für die Form</b>

#### Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen, in wenig Wasser ca. 20 Minuten halbweich kochen, kalt abschrecken, schälen und grob raspeln.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine Savarinform von 22 cm Durchmesser einfetten und mit etwas Käse ausstreuen.
3. Kräuter zu den Kartoffeln geben. Die Eier mit der sauren Sahne, dem durchgepressten Knoblauch, dem Salz und den Gewürzen verquirlen und unter die Kartoffeln mischen.
4. Die Masse in die Form füllen und etwas zusammendrücken. Den Savarin im Backofen (Mitte) etwa 35 Minuten backen.

#### Zutaten für das Gemüse:

500g	<b>Rosenkohl</b>
300g	<b>Karotten</b>
100g	<b>Zwiebeln</b>
2 EL	<b>Butter</b>
2 TL	<b>Gemüsebrühwürfel</b>
5 EL	<b>Crème fraîche</b>
1 EL	<b>gehackte Petersilie</b>
	<b>Muskat</b>
	<b>Salz</b>
	<b>Pfeffer</b>

#### Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen, putzen und zerkleinern.
2. Die Butter und 8 EL Wasser mit der Brühe erhitzen. Die Karotten und die Zwiebeln darin etwa 3 Minuten zugedeckt garen. Den Rosenkohl zugeben und 10-12 Minuten bissfest dünsten. Die Crème fraîche und die Petersilie unterziehen und das Gemüse mit Muskat und Salz abschmecken.
3. Den Savarin 5 Minuten abkühlen lassen. Die Ränder mit einem Messer von der Form lösen, den Savarin auf eine Platte stürzen und mit dem Gemüse füllen.

# Hauptgerichte

## Menü 2

### Spaghetti mit Lauchsahne

#### Zutaten:

500g	Lauch
2 TL	Gemüsebrühwürfel
120g	Gorgonzola
1	Knoblauchzehe
100g	Crème fraîche
2 EL	Kräuter
300g	Vollkornspaghetti
3 EL	gehackte Haselnüsse

#### Zubereitung:

1. Den Lauch putzen, längs aufschneiden und gründlich waschen. Die weißen und die hellgrünen Teile in schmale Streifen schneiden.
2. 100ml Wasser mit der Brühe aufkochen und den Lauch darin in etwa 5 Minuten bissfest garen. Die Lauchstreifen an den Topfrand schieben. Den zerkleinerten Käse in die Mitte geben und mit einer Gabel fein zerdrücken.
3. Den fein gehackten Knoblauch, die Crème fraîche, die Kräuter unter das Lauchgemüse rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Parallel dazu die Spaghetti nach Packungsvorschrift bissfest kochen, in einem Sieb abtropfen lassen und in eine vorgewärmte Schüssel füllen.
5. Das Lauchgemüse unter die heißen Spaghetti mischen. Das Gericht mit den Nüssen bestreuen.

# Hauptgerichte

## Menü 3

### Kartoffelauflauf mit Hackfleisch und Mozzarella

#### Zutaten:

<b>700g</b>	<b>vorwiegend festkochende Kartoffeln</b>
<b>300g</b>	<b>Hackfleisch</b>
<b>500g</b>	<b>Zwiebeln</b>
<b>2-3</b>	<b>Knoblauchzehen</b>
<b>40g</b>	<b>Butter</b>
<b>1 ½ TL</b>	<b>Brühwürfel</b>
<b>60g</b>	<b>geriebener Hartkäse</b>
<b>1 TL</b>	<b>ital. Kräuter</b>
<b>1 TL</b>	<b>Oregano</b>
<b>1 ½ TL</b>	<b>Thymian</b>
<b>½</b>	<b>Lorbeerblatt</b>
<b>1</b>	<b>großes Ei</b>
<b>120g</b>	<b>Sahne</b>
<b>150g</b>	<b>Mozzarella</b>
	<b>Salz</b>
	<b>Pfeffer</b>
	<b>Fett für die Form</b>

#### Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen und schälen.
2. Die Zwiebeln grob würfeln, den Knoblauch fein hacken. Das Hackfleisch in der Butter anbraten, 2 EL Wasser, die Zwiebeln und den Knoblauch zugeben. Die Brühe unterrühren und kurz dünsten.
3. Inzwischen die Hälfte des Käses mit den Kräutern, den Gewürzen und dem Salz mischen.
4. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine flache Auflaufform von etwa 24 cm Durchmesser einfetten.
5. Die Kartoffeln in die Form raspeln. Die Zwiebeln und die Käse-mischung mit den Kartoffeln mischen und gleichmäßig in der Form verteilen. Den restlichen Käse darüberstreuen.
6. Das Ei mit der Sahne verquirlen und über den Auflauf gießen. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und darauflegen.
7. Den Auflauf in den Backofen (unten) schieben und etwa 30 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

# Hauptgerichte

## Menü 4

### Paprikaschoten mit Hirsefüllung

#### Zutaten:

4	Paprikaschoten
80g	Hirse
300ml	Brühe
2	Eier
20g	Margarine oder Butter
1	Zwiebel
300g	Champignons
60g	geriebenen Käse
	Muskat
	Schnittlauch

#### Zubereitung:

1. Hirse in der Brühe 20 Minuten sanft kochen lassen, vom Herd nehmen. Paprikaschoten waschen, Deckel abschneiden und Kerne entfernen.
2. Zwiebelwürfel und zerkleinerte Champignons in der Margarine andünsten. Die Hälfte des geriebenen Käses, die gequollene Hirse und die Eier hinzufügen und vermischen. Mit Pfeffer, Salz, etwas Muskat und Schnittlauch abschmecken.
3. Die Masse in die Paprikaschoten füllen. In einen Topf etwas Brühe geben, gefüllte Paprika hineinsetzen, Deckel daraufgeben und bei kleiner Flamme ca. 20 Minuten gar schmoren.
4. Kurz vor der Fertigstellung den restlichen Käse auf die Paprika geben und schmelzen lassen.

#### Zutaten für die Tomatensauce:

20g	Margarine oder Butter
1	kleine Zwiebel
25g	Mehl
60g	Tomatenmark
400ml	Gemüsebrühe
1 Prise	Zucker
	Salz
	Pfeffer
	ital. Kräuter

#### Zubereitung:

1. Für die Sauce die Zwiebel fein hacken und in der Margarine andünsten, Mehl und Tomatenmark dazugeben und leicht anschwitzen.
2. Mit Gemüsebrühe ablöschen und köcheln lassen. Mit Salz, Zucker, Pfeffer und ital. Kräutern abschmecken.

## Hauptgerichte

### Menü 5

#### Gefüllte Kartoffeln mit Lachssauce

##### Zutaten:

**8 mittelgroße Kartoffeln**  
**70g Karotten**  
**100g Sellerie**  
**100g Räucherkäse**  
**100g Creme fraîche oder saure Sahne**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**Kräuter**

##### Zubereitung:

1. Kartoffeln in Salzwasser kochen. Nach dem Abkühlen pellen und in der Mitte etwas aushöhlen.
2. Die ausgehöhlte Masse mit der Gabel zerdrücken.
3. Sellerie, Karotten und Käse fein reiben und mit Creme fraîche zu der Kartoffelmasse geben.
4. In einer Auflaufform im vorgeheizten Ofen bei 220° 20-30 Minuten backen.

##### Zutaten für die Sauce:

**20g Margarine oder Butter**  
**25g Mehl**  
**400ml Milch**  
**125g Lachsfilet**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**Zitronensaft**  
**Dill**  
**Gewürze für Fisch**

##### Zubereitung:

1. Für die Sauce aus Fett und Mehl eine Mehlschwitze bereiten. Mit Milch ablöschen und unter ständigem Rühren köcheln lassen.
2. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken.
3. Lachs in kleine Würfel schneiden und in der Soße garen, mit viel (möglichst frischem) Dill bestreuen.

# Hauptgerichte

## Menü 6

### Pute in Gorgonzolasauce

#### Zutaten:

500g	Putenbrust
3	Zwiebeln
1	Endiviensalat
200g	Gorgonzola
2 EL	Öl
200g	Sahne
3-4 EL	gehackte Walnusskerne
	Salz
	Pfeffer

#### Zubereitung:

1. Das Putenfleisch abbrausen, abtrocknen und in mundgerechte Streifen schneiden.
2. Die Zwiebeln und den Endiviensalat waschen, putzen und in Streifen schneiden. Den Gorgonzola evtl. entrinden, dann klein würfeln oder mit der Gabel zerdrücken.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Nach und nach das Putenfleisch darin scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen.
4. Die Zwiebeln andünsten. Mit der Sahne ablöschen und den Gorgonzola darin schmelzen lassen.
5. Den Endiviensalat einrühren, dann das Putenfleisch wieder dazugeben. Alles noch 1-2 Minuten erhitzen. Die Mischung mit den gehackten Walnusskernen bestreuen. Sofort servieren.

# Hauptgerichte

## Menü 7

### Spinat-Gnocchi mit Paprikacremesauce

#### Zutaten:

200g	<b>frischer Ricotta oder Quark</b>
75g	<b>Weizenvollkornmehl</b>
100g	<b>Parmesan (am besten frisch gerieben)</b>
1-2	<b>Eier</b>
1	<b>Eigelb</b>
135g	<b>Spinat</b>
2 ½ EL	<b>Butter</b>
1 TL	<b>Petersilie oder Basilikum</b>
	<b>Muskat</b>
	<b>Salz</b>

#### Zubereitung:

1. Ricotta oder Quark in einem Sieb gut abtropfen lassen. Durch ein feines Sieb streichen und mit Mehl, Salz, Muskat und 50g Parmesan zu einer glatten Masse verrühren.
2. Ei und Eigelb verquirlen und nach und nach unter die Quarkmasse rühren, bis ein glatter, fester Teig entsteht.
3. Abgetropften Spinat mit etwas Salz zugedeckt bei guter Hitze in ca. 2 Minuten zusammenfallen lassen, leicht ausdrücken, fein hacken und unter die Quarkmasse rühren.
4. Mit 2 Teelöffeln kleine Nockerln abstechen und in leicht kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten ziehen lassen. Gnocchi mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, mit Butter vermischen und mit dem restlichen Parmesan und den Kräutern bestreut servieren. Oder die Gnocchi in eine feuerfeste Form geben und mit dem restlichen Käse kurz überbacken.

#### Zutaten für die Sauce:

2	<b>rote Paprikaschoten</b>
2 EL	<b>Butter oder Öl</b>
2 kl.	<b>Zwiebeln</b>
2	<b>Knoblauchzehen</b>
300ml	<b>Gemüsebrühe</b>
120g	<b>Sauerrahm oder Creme fraîche</b>
120g	<b>Parmesan</b>
½ TL	<b>Oregano</b>
1 EL	<b>Basilikum oder Petersilie</b>

#### Zubereitung:

1. Die Paprikaschoten waschen, 20 Minuten in kochendem Wasser zugedeckt weich kochen lassen.
2. Während der Garzeit die Zwiebeln und den Knoblauch putzen und klein würfeln, bei milder Hitze glasig dünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und mit Oregano würzen. Zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.
3. Die Paprikaschoten abtropfen lassen, aufschneiden, Stielansatz und Kerne entfernen. In große Stücke schneiden und mit der Zwiebelsauce und dem Sauerrahm oder Creme fraîche mixen. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen.



## Zwischenmahlzeiten

### Menü 1

#### Nudelomelett mit Gemüse

##### Zutaten:

2	<b>grüne Paprika</b>
2	<b>gelbe Paprika</b>
100g	<b>Zwiebeln</b>
1 kl.	<b>Knoblauchzehe</b>
4 EL	<b>Olivenöl</b>
250g	<b>Hörnchennudeln</b>
2 TL	<b>Kräuter der Provence</b>
1 TL	<b>getrockneter Oregano</b>
4	<b>Eier</b>
300g	<b>Tomaten</b>
4 EL	<b>geriebener Parmesan</b>
	<b>Salz</b>
	<b>Pfeffer</b>

##### Zubereitung:

1. Die Paprikaschoten waschen und putzen. Die Zwiebeln grob würfeln, den Knoblauch fein hacken. Die Paprikaschoten in schmale Streifen schneiden.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln, den Knoblauch und die Schoten darin zugedeckt ca. 5 Minuten bissfest garen.
3. Gleichzeitig die Nudeln nach Packungsvorschrift bissfest kochen und in einem Sieb abtropfen lassen.
4. Die Nudeln, die Gewürze und knapp 1 TL Salz mit dem Gemüse mischen. Die verquirlten Eier darübergießen. Die grob gewürfelten Tomaten darauf verteilen, leicht salzen und pfeffern. Die Eier bei schwacher Hitze stocken lassen. Das Omelett mit dem Käse bestreut servieren.

## Zwischenmahlzeiten

### Menü 2

#### Zwiebelschnecken (ca. 20 Schnecken)

##### Zutaten für den Teig:

20g	frische Hefe
300ml	warmes Wasser
1 ½ TL	Salz
460g	Weizenmehl
40g	Grünkernmehl
1 ½ TL	gem. Kümmel

##### Zutaten für die Füllung:

500g	Zwiebeln
120g	Butter
2 TL	Thymian
2 TL	Majoran
1 ½ TL	Salz
1	Ei zum Bestreichen

##### Zubereitung:

1. Die Hefe in dem Wasser auflösen. Das Salz und die Mehlmischung dazugeben. Den Teig mit der Küchenmaschine etwa 10 Minuten kneten, bis er glänzend und elastisch ist und sich als Kloß von der Schüssel löst; ein Zeichen, dass sich der Kleber richtig entwickelt hat.
2. Den Teig bei Zimmertemperatur zugedeckt etwa 40 Minuten gehen lassen, bis sich sein Volumen fast verdoppelt hat.
3. Inzwischen die Zwiebeln fein würfeln und in 100g Butter goldgelb braten. Die restliche Butter, den Thymian, den Majoran und das Salz unterrühren; abkühlen lassen.
4. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech einfetten. Den Teig kurz zusammenkneten und halbieren. Jede Teighälfte zu einem Rechteck von ca. 26 x 30 cm ausrollen.
5. Das Ei verquirlen und den oberen Teigrand damit bestreichen.
6. Die Zwiebeln auf dem Teig verteilen, dabei die Ränder ringsum 2-3 cm frei lassen. Den Teig von der unteren Schmalseite her aufrollen, den oberen Rand fest andrücken.
7. Mit einem scharfen Messer 10-12 gleich große Stücke von jeder Rolle abschneiden, etwas nachformen und auf das Blech legen. Die Oberseite und den Rand der Zwiebelschnecken mit Ei bestreichen.
8. Die Zwiebelschnecken mit Thymian und – nach Belieben – auch mit Kümmel bestreuen. Das Blech in den Backofen (Mitte) schieben und die Schnecken ca. 35-40 Minuten backen.

## Zwischenmahlzeiten

### Menü 3

#### Grünkernaufstrich mit Vollkornbrot

##### Zutaten:

120g	Zwiebeln
70g	Butter
50g	Grünkern
¼	Lorbeerblatt
3	Pimentkörner
150ml	Wasser
50g	Haselnüsse
2 TL	Majoran
1 TL	Thymian
¼ TL	weißer Pfeffer
	Brühwürfel
	Muskat
	Kardamom
	Salz

##### Zubereitung:

1. Die Zwiebeln sehr fein würfeln und in 30g Butter glasig braten.
2. Den Grünkern mit dem zerkrümelten Lorbeerblatt und den klein gehackten Pimentkörnern unter die Zwiebeln rühren.
3. Die Nüsse im Blitzhacker fein hacken und mit der restlichen Butter unter die Grünkernmasse rühren.
4. Den Aufstrich mit den Kräutern und den Gewürzen abschmecken. Mindestens 3 Stunden, besser über Nacht, im Kühlschrank durchziehen lassen. Bei Zimmertemperatur servieren. Er hält sich 4 Tage. Dazu Vollkornbrot servieren.

## Zwischenmahlzeiten

### Menü 4

#### Emmentalercreme mit Vollkornbrötchen

##### Zutaten:

**150g** geriebener Emmentaler  
**100ml** Sahne  
**1 TL** Rosenpaprika  
**2 EL** gemischte Kräuter  
**1** rote Paprikaschoten  
 Salz  
 Pfeffer

##### Zubereitung:

1. Paprika putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Sahne aufschlagen.
2. Unter den Emmentaler mit der Gabel löffelweise die geschlagene Sahne rühren. Es soll eine glatte Creme entstehen. Paprika und Kräuter unter die Creme mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu Vollkornbrötchen reichen.

### Menü 5

#### Aprikosen-Joghurt-Mix

##### Zutaten:

**300g** Aprikosen  
**3-4 EL** Honig  
**300g** Joghurt  
**300ml** kalte Milch

##### Zubereitung:

Alle Zutaten im Mixer pürieren. Abschmecken und auf 4 Gläser verteilen.

## Zwischenmahlzeiten

### Menü 6

#### Eiaufstrich mit Vollkornbrot

##### Zutaten:

<b>150g</b>	<b>Sahnequark</b>
<b>½ TL</b>	<b>Senf</b>
<b>3</b>	<b>hartgekochte Eier</b>
<b>1½ EL</b>	<b>Essiggurken</b>
<b>1½ EL</b>	<b>Schnittlauch</b>
	<b>Salz</b>
	<b>Pfeffer</b>

##### Zubereitung:

1. Alle Zutaten in feine Würfel schneiden.
2. Quark und Senf verrühren und mit den gehackten Eiern zu einer glatten Creme verrühren.
3. Restliche Zutaten mit unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vollkornbrot dazureichen.

### Menü 7

#### Schinkentaschen

##### Zutaten:

<b>½ Päck.</b>	<b>Blätterteig</b>
<b>40g</b>	<b>geräucherten oder gekochten Schinken</b>
<b>65g</b>	<b>mageren Quark</b>
<b>50g</b>	<b>Schmand oder Sauerrahm</b>
<b>1 EL</b>	<b>Zwiebeln</b>
<b>1</b>	<b>Ei zum Bestreichen</b>
	<b>Salz</b>
	<b>Pfeffer</b>

##### Zubereitung:

1. Zwiebeln und Schinken würfeln. Evtl. andünsten. Mit den restlichen Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Blätterteig auswellen, Kreise oder Rechtecke schneiden. Die Füllung verteilen und den Teig zusammenklappen, Ränder festdrücken.
3. Mit Ei bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°-220°C ca. 15-20 Minuten backen. Evtl. eine kleine Schüssel mit Wasser zusätzlich in den Ofen für den Dampf stellen.

## Desserts

### Menü 1

### Äpfel unter der Haube

#### Zutaten:

125g	Quark
7 EL	Sahne
7 EL	Milch
3	Eigelb
3-5 EL	Honig
1	Vanilleschote oder
1	abgeriebene Schale
	Zitrone
65g	Maisgrieß
100g	Weizenvollkornmehl
800g	Äpfel
2 EL	Rosinen
½ TL	Zimt
3	Eiweiß
	Butter für die Form

#### Zubereitung:

1. Den Quark mit der Sahne, der Milch, den Eigelben, 2 EL Honig und den Gewürzen cremig rühren. Die Mehlmischung daruntermischen. Den Teig 20-30 Minuten quellen lassen.
2. Eine Pizzaform von 24 cm Durchmesser einfetten. Die Äpfel vierteln, entkernen und raspeln. Die Rosinen und den Zimt damit mischen. Die Masse gleichmäßig in der Form verteilen und mit dem Löffelrücken zusammendrücken. Die Äpfel – je nach Säuregehalt – eventuell noch mit etwas Honig beträufeln.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Eiweiße steif schlagen und unter den Teig heben. Den Teig gleichmäßig über den Äpfeln verteilen und mit den Mandelblättchen bestreuen.
4. Den Auflauf in den Backofen (unten) geben und etwa 30 Minuten backen, bis die Oberfläche fest und leicht gebräunt ist.

#### TIPPS:

Frisch aus dem Backofen ist der Apfelaufbau ein feines Mittagessen. Er schmeckt aber auch kalt mit Schlagsahne zu Kaffee oder Tee sehr gut. Im Herbst können Sie den Auflauf auch mit Falläpfeln backen, die naturgemäß weniger aromatisch sind. Sie schmecken lieblicher und sanfter, wenn Sie noch 40g flüssige Butter daruntermischen.

## Desserts

### Menü 2

### Birnen mit Schoko-Schaum

#### Zutaten:

2 EL	Haferflocken
2 EL	Mandelblättchen
½ EL	Butter
150g	Sahne
¾ EL	Honig
3 EL	Kakao
2 Msp.	Zimt
4 reife	Birnen
1–2 EL	Birnendicksaft

#### Zubereitung:

1. Die Haferflocken und die Mandeln in der Butter unter Umwenden leicht rösten.
2. Die Sahne steif schlagen. Den Honig langsam in die Sahne hineinlaufen lassen, dabei weiterschlagen, bis eine dicke Schaummasse entstanden ist. Den Kakao und den Zimt unterrühren. Etwa 30 Minuten kalt stellen.
3. Vor dem Servieren die Birnen waschen, abtrocknen, vierteln und entkernen. Die Birnen in schmale Spalten schneiden und auf 4 Dessertteller fächerförmig anordnen. Mit dem Birnendicksaft beträufeln.
4. Den Schokoladenschaum über den Birnen verteilen und mit der Mandelmischung bestreuen.

#### TIPP:

Den Schokoladenschaum können Sie auch einfrieren und als Schokoladeneis servieren.

## Desserts

### Menü 3

#### Reisflammeri auf Obst

##### Zutaten:

200ml	<b>Wasser</b>
200ml	<b>Milch</b>
3-4 EL	<b>Honig</b>
1/2	<b>abgeriebene Zitronenschale</b>
120g	<b>Rundkornreis</b>
6 EL	<b>Sahne</b>
600g	<b>Obst der Saison</b>

##### Zubereitung:

1. Das Wasser, die Milch, 2 EL Honig, die Zitronenschale und den Reis in einen Topf geben.
2. Unter Rühren zu einem dicken Brei kochen. Den Topf von der Kochstelle nehmen und die Sahne hineinrühren. Den Flammeri kalt stellen.
3. Das Obst mit dem Pürierstab pürieren und nach Geschmack mit dem restlichen Honig süßen.
4. Das Püree auf 4 Dessertteller gießen. Von der Reismasse mit einem nassen Esslöffel Schollen abstechen und auf das Püree setzen.

### TIPPS:

Sie können den Flammeri auch in kalt ausgespülte Portionsförmchen füllen und nach dem Erstarren stürzen. Probieren Sie das Dessert auch mit Himbeerpüree und Nektarinen.



## Desserts

### Menü 4

#### Quarkwölkchen auf Aprikosensauce

##### Zutaten:

**150g** Quark  
**2 EL** Joghurt  
**1-2 EL** Honig  
**100ml** Sahne  
 Mark von einer  
 Vanilleschote

##### Zubereitung:

Quark und Joghurt mit Honig und Vanille verrühren. Sahne steif schlagen und unter die Quarkcreme heben. Kalt stellen.

##### Zutaten für die Sauce:

**500g** Aprikosenstücke  
**3 EL** Honig  
**100g** Himbeeren (oder  
 Früchte der Saison)  
 etwas Orangensaft

##### Zubereitung:

1. Für die Sauce Aprikosen mit Orangensaft und Honig im Mixer pürieren. Auf einem flachen Teller einige Löffel Fruchtsauce verteilen.
2. Aus der Quarkmasse mit dem Esslöffel kleine Nocken abstechen und in die Sauce setzen. Früchte auf der Sauce verteilen.

## Desserts

### Menü 5

### Karotten-Hirse-Auflauf

#### Zutaten:

200g	Hirse
500ml	Milch
½	Zitronenschale
2 EL	brauner Zucker
1 Prise	Kardamom
400g	Karotten
2 TL	Ingwer
1 EL	Zitronensaft
50g	Butter
4	Eiweiß
4	Eigelb
150g	Sauerrahm oder Crème fraîche
1 TL	Butter für die Form

#### Zubereitung:

1. Hirse mit Milch, Zitronenschale, Zucker und Kardamom zum Kochen bringen. Zugedeckt 5 Minuten köcheln und 15 Minuten quellen lassen.
2. Karotten und Ingwer waschen und fein reiben. In einer Schüssel mit Zitronensaft vermischen.
3. Butter mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Eigelb dazugeben und zu einer glatten Creme rühren. Sauerrahm oder Crème fraîche untermischen. Die Masse mit der Hirse gut vermischen.
4. Eiweiß sehr steif schlagen und unter die Hirsemasse heben. Eine Form mit Butter austreichen. Hirsemasse einfüllen und im vorgeheizten Ofen bei ca. 150° 45 Minuten backen.

#### TIPP:

Dazu Vanillesauce oder Apfelmus reichen.

## Desserts

### Menü 6

#### Grießnockerl mit griechischem Joghurt und Erdbeersauce

##### Zutaten:

400ml Milch  
 70g feiner Vollkorn Grieß  
 1 Prise Zimt  
 1 Prise Zitronenschale  
 ½ TL Honig  
 80g griechischen Joghurt  
 Mark einer Vanilleschote

##### Zubereitung:

1. Die Milch zum Kochen bringen. Grieß, Zimt und Zitronenschale einrühren und unter Rühren einen dicken, festen Brei kochen.
2. Grießbrei, Honig, Vanille und griechischen Joghurt mit dem Handrührgerät zu einer glatten Masse verrühren. Im Kühlschrank erkalten lassen.

##### Zutaten für die Sauce:

500g Erdbeeren oder Früchte der Saison  
 1-2 EL Honig

##### Zubereitung:

Für die Sauce Früchte mit Honig im Mixer pürieren. Auf 4 Dessertteller verteilen. Mit 2 Esslöffel Nockerl aus der Grießmasse abstechen. Diese auf den Fruchtspiegel setzen. Evtl. mit einigen Beeren oder Kräuterblättchen garnieren.

### Menü 7

#### Obstsalat

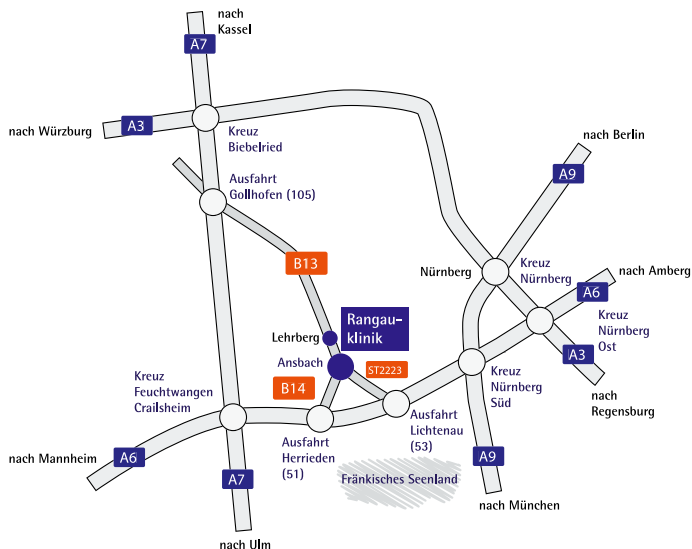
##### Zutaten:

250g Weintrauben  
 250g Äpfel  
 200g Kiwi  
 250g Birnen  
 2 EL Zitronensaft  
 250ml Apfel- oder Orangensaft  
 30g gehackte Mandeln mit braunem Zucker anrösten

##### Zubereitung:

Früchte waschen, in gleich große Stücke schneiden. Mandeln mit Zucker anrösten. Salat abschmecken, servieren.

## Anfahrtsskizze



## Lageplan



## Kontakt

### RangauKlinik Ansbach GmbH

Fachklinik für Lungen- und Bronchialheilkunde  
Zentrum für medizinische Rehabilitation

Strüth 24 • 91522 Ansbach

Tel.: +49 981 840-0 • Fax: +49 981 840-2900

info@rangauklinik.de • www.rangauklinik.de



Sitz der Gesellschaft:  
Heckenstraße 12 • 91564 Neuendettelsau  
Reg.-Gericht: Ansbach HRB 4224

Stand: 07/21