



Kochbuch



einfache, leckere und gesunde Rezepte
speziell für Stomaträger
Sommerausgabe

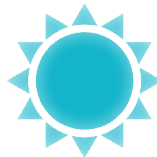
Vorwort

Es ist wieder soweit – genießen Sie die Früchte des Sommers.

Viele verschiedene Obst- und Gemüsesorten werden auf Märkten angeboten. Nutzen Sie die große Auswahl und essen Sie bunt und abwechslungsreich.

Die warmen Tage laden zum Grillen oder Eis essen ein. Mit unseren Rezeptvorschlägen möchten wir Sie auf Ideen für eine „coole“ Sommerzeit bringen.

Die Diätologinnen
vom Ordensklinikum Linz, Barmherzige Schwestern



Inhalt



Vorspeisen/Allerlei

Kaspressknödel als Suppeneinlage	3
Barbecue Sauce	5
Räucherforellenaufstrich	7
Focaccia	9
Zucchini-Käse-Puffer	11

Hauptspeisen

Basilikum Hähnchen	13
Melanzaniröllchen mit Tomatensauce	15
Pikante Zucchinitorte	17

Nachspeisen

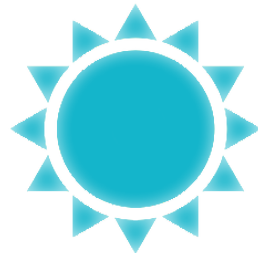
Melonensorbet	19
“Cooler” Milchshake	21



Kaspressknödel als Suppeneinlage

Zutaten (für 4 Portionen)

- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl
- ca. 1/4 l Milch
- 200 g Knödelbrot
- 2 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 1 EL gehackte Kräuter
- 120 g Emmentaler oder Bergkäse
- ev. etwas Mehl
- Rapsöl zum Braten





Zubereitung

1. Die Zwiebel kleinwürfelig schneiden und in Öl anrösten.
2. Die Semmelwürfel mit Milch vermengen, geröstete Zwiebel, Ei, Salz und Gewürze darunter mischen, etwas ziehen lassen und zum Schluss den geriebenen Käse unter die Semmelmasse mischen. Bei Bedarf etwas Mehl zugeben.
3. Acht kleine Laibchen formen und in Rapsöl beidseitig braten.
4. Die Kaspresknödel auf einer Küchenrolle abtropfen lassen und in die fertige Suppe einlegen.



Barbecue Sauce

Zutaten

- 250 g brauner Zucker
- 250 g Ketchup
- 100 ml Rind- oder Gemüsesuppe
- 2 EL Dijon-Senf
- 1 EL Worcestershire-Sauce
- 1 TL Chili



Zubereitung

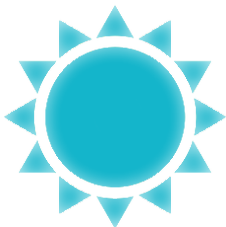
1. Alle Zutaten mischen und aufkochen.
2. Die Sauce kann einige Tage gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahrt werden.



Räucherforellenaufstrich

Zutaten

- 100 g Butter
- 250 g Topfen
- 1-2 EL Sauerrahm
- 200g Forellenfilet geräuchert
- 1 hart gekochtes Ei
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe gepresst
- frische Kräuter
- Salz
- Pfeffer



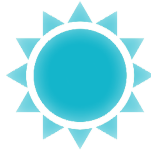


Zubereitung

1. Die Butter schaumig rühren. Topfen und Sauerrahm beimgen.
2. Fischfilets entgräten und enthäuten.
3. Ei fein hacken und alles dazugeben.
4. Mit Zitronensaft, Knoblauch, gehackten Kräutern würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Focaccia



Zutaten (für ein Backblech 30 x 40 cm)

- ca. 900 g glattes Mehl
- 400 ml Wasser
- 100 ml Milch
- 40 g Salz
- 40 g Germ
- 35 g Olivenöl





Quelle: www.lecker.de

Zubereitung

1. Den Germ im Wasser auflösen. Milch, Salz und Olivenöl dazugeben und anschließend nach und nach das Mehl beimengen.
2. Den Teig mit den Knethaken seidig glatt rühren.
3. Je nach Belieben Rosmarin, Oliven oder getrocknete Tomaten unter den Teig mengen und ca. 30 Minuten in einer Schüssel mit einem feuchten Tuch zugedeckt an einem warmen Ort rasten lassen.
4. Das Backblech mit Olivenöl einfetten, den Teig darauf flach drücken und zugedeckt noch einmal rasten lassen (bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat).
5. Backrohr auf 220°C vorheizen und auf unterer Schiene ca. 25 Minuten backen. Abschließend mit etwas Olivenöl bestreichen, schneiden und servieren.

Zucchini-Käse-Puffer

Zutaten (für 4 Portionen)

- 800 g Zucchini
- 4 Eier
- 4 Knoblauchzehen
- 6-8 EL Vollkornmehl
- ½ Pkg. Backpulver
- Petersilie
- Rapsöl
- 200 g Bergkäse gerieben
- Salz



Zubereitung

1. Zucchini grob reiben und mit den anderen Zutaten gut vermischen.
2. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und mit einem Löffel kleine Häufchen vom Zucciniteig hineinsetzen, flachdrücken, auf beiden Seiten knusprig braten.



Basilikum Hähnchen

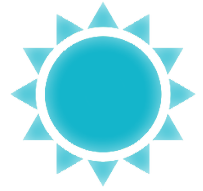
Zutaten (für 4 Portionen)

- 4 Hähnchenbrustfilets

Marinade:

- 50 g frisches Basilikum
- 80 ml Olivenöl
- 1 EL frischer Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer





Zubereitung

1. Marinade: Basilikum, Olivenöl, Zitronensaft, sowie Salz und Pfeffer in der Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab fein mixen.
2. Die Hähnchenbrustfilets mit einem Messer einritzen. Das Fleisch mit der eingeritzten Seite nach oben in eine flache Schüssel legen, mit der Basilikummarinade übergießen und mit einem Pinsel die Marinade in die Ritzen streichen. Mit Alufolie bedecken und ca. 4 Stunden im Kühlschrank rasten lassen.
3. Die Hähnchenbrustfilets aus der Marinade nehmen und die verbliebene Marinade auf dem Fleisch entfernen. Die Filets bei direkter Hitze etwa 10-12 Minuten grillen oder in der Pfanne scharf anbraten, dabei einmal wenden.

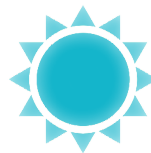
Melanzaniröllchen mit Tomatensauce

Zutaten (für 3 Portionen)

- 1 längliche Melanzani ca. 350 g
- 125 g Mozzarella
- 6 Scheiben Schinken
- Parmesan Parmigiano Reggiano
- Basilikumblätter
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Sauce:

- 150 g passierte Tomaten
- ½ kleine Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Olivenöl
- Basilikum
- Salz





Zubereitung

1. Melanzani in längliche, ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Beide Seiten mit Salz bestreuen und für 30 Minuten auf ein Tuch legen.
2. Die Melanzani-Scheiben trockentupfen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Melanzani-Scheiben auf beiden Seiten goldbraun braten. Anschließend zum Abtropfen auf ein Blatt Küchenrolle legen.
3. Jede Scheibe mit Schinken, Mozzarella und Basilikum belegen. Mit Parmesan und Pfeffer bestreuen, einrollen und mit Zahnstocher feststecken.
4. Im vorgeheizten Backrohr bei 180°C mindestens 10 Minuten backen.
5. Sauce: In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, halbierte Knoblauchzehe sowie feingehackten Zwiebel hinzufügen und goldbraun rösten. Die passierten Tomaten, gehacktes Basilikum sowie ein Glas Wasser dazugeben und auf kleiner Stufe ca. 30 Minuten köcheln lassen. Die Knoblauchzehe entfernen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Melanzaniröllchen mit der Tomatensauce auf Teller anrichten.



Pikante Zucchinitorte

Zutaten (für 4 Portionen)

Mürbteig:

- 250 g Weizenvollkornmehl
- 1 Ei
- 120 g Butter oder Margarine
- Salz
- Pfeffer
- Koriander gemahlen
- 1-2 EL Wasser
- 500 g Zucchini
- Kräuter der Provence



Überguss:

- 150 ml Sauerrahm
- 3 Eier
- gemischte Kräuter
- 3 gepresste Knoblauchzehen
- 150 g geriebener Käse
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer





Zubereitung

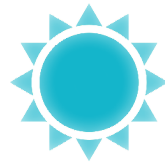
1. Mürbteig: Mehl, Salz, Pfeffer, Koriander und Butter gut abbröseln. In der Mitte der Masse eine kleine Vertiefung machen, das Ei hineingeben und das Ganze gut durchkneten und 30 Minuten im Kühlschrank rasten lassen.
2. Eine Springform mit dem Teig auskleiden und den Rand etwas hochziehen.
3. Die Zucchini in Scheiben schneiden und spiralförmig auf dem Teig verteilen, mit den Kräutern der Provence bestreuen und bei 170°C 10 Minuten vorbacken.
4. In der Zwischenzeit die Zutaten für den Überguss gut verrühren und über den vorgebackenen Zucchinikuchen gießen und weitere 30 bis 40 Minuten fertigbacken.



Melonensorbet

Zutaten (für 6 Portionen)

- 1 kg Fruchtfleisch einer Wassermelone
- 100 g Honig
- 1 Bio-Zitrone
- Minzblätter zum Garnieren





Quelle: www.gesund.co.at

Zubereitung

1. Die Melonenkerne entfernen.
2. Das Fruchtfleisch klein schneiden und mit dem Honig pürieren.
3. Die Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben und hinzufügen. Die Zitrone auspressen und den Saft mit dem Fruchtpüree mischen.
4. Ca. 4 Stunden ins Gefrierfach stellen und alle 30 Minuten durchrühren (Alternativ in der Eismaschine gefrieren lassen).
5. Mit Minzblättern garniert servieren.



“Cooler” Milchshake

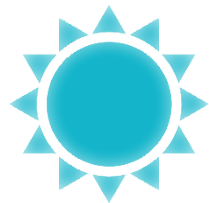
Zutaten (für 2 Gläser)

- 1 Pfirsich
- 2 Marillen
- 400 ml Milch
- etwas Vanillezucker
- 2 Kugeln Eis je nach Geschmack (Vanille, Zitrone, Kokos,...)
- Minzblätter zum Garnieren



Zubereitung

1. Pfirsich und Marillen halbieren und den Kern herausgeben. Kurz mit heißem Wasser überbrühen und schälen.
2. Die Früchte klein schneiden und mit den restlichen Zutaten im Mixer pürieren.
3. In 2 Gläser füllen und je 1 Kugel Eis dazugeben.
4. Mit Minze garnieren.



Coloplast bietet Produkte und Serviceleistungen, um das Leben von Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen zu erleichtern. In enger Zusammenarbeit mit Anwendern entwickeln wir Lösungen, die ihren sehr persönlichen medizinischen Bedürfnissen gerecht werden.

Coloplast entwickelt und vertreibt Produkte für die Stoma-, Kontinenz- und Wundversorgung sowie für die Hautpflege und die Urologie. Coloplast ist ein weltweit operierendes Unternehmen mit mehr als 12.000 Mitarbeitern.

Ostomy Care
Continence Care
Wound & Skin Care
Urology Care

Coloplast GmbH
Thomas Klestil Platz 10
1030 Wien
Tel: +43 (0)1/707 57 51 - 0
www.coloplast.com

