



Kochbuch



einfache, leckere und gesunde Rezepte
speziell für Stomaträger
Herbstausgabe

Vorwort

Herbstzeit ist „Kürbiszeit“!

Aber es gibt auch viele andere saisonale Schmankerl und Gerichte, die für Abwechslung sorgen.

Mit einer kleinen Auswahl herbstlicher Rezepte möchten wir Sie anregen, andere Speisen auszuprobieren bzw. selber neue Gerichte zu kreieren.

Viel Spaß beim Nachkochen wünschen

Die Diätologinnen
vom Ordensklinikum Linz GmbH
Barmherzige Schwestern



Inhalt



Vorspeisen/Allerlei

Süßkartoffel-Birnen-Suppe	3
Kirchererbseaufstrich	5
Pizza Muffins	7

Hauptspeisen

Kartoffel-Kürbis-Ragout	9
Gefüllte Auberginen mit Lammfleisch	11
Überbackene Lachsforelle	13
Ziegenfrischkäse im Kürbismantel	15
Spaghetti mit Rote-Rüben-Sauce	17

Nachspeisen

Saftiger Kürbiskuchen	19
Zwetschken-Schichtdessert	21
Apfelmarmelade	23



Süßkartoffel-Birnen-Suppe

Zutaten

- 350 g Süßkartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Birne
- 700 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- 150 ml Schlagobers
- Salz
- Pfeffer
- Prise Zucker
- Petersilie zum Garnieren





Zubereitung

1. Zwiebel, Süßkartoffeln und Birne würfelig schneiden.
2. Zwiebel in Öl glasig dünsten.
3. Anschließend Süßkartoffeln und Birne dazugeben und kurz mitdünsten.
4. Mit Gemüsebrühe und Schlagobers ablöschen und 20-25 Minuten köcheln lassen.
5. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.
6. Die Suppe pürieren und mit Petersilie garnieren.



Kichererbsenaufstrich



Zutaten

- 440 g Kichererbsen gekocht
- 30 g Olivenöl
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie





Quelle: www.gutekueche.at



Zubereitung

1. Alle Zutaten fein mixen.
2. Zuletzt die gehackte Petersilie daruntermischen.

Pizza-Muffins

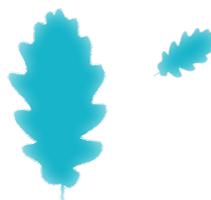
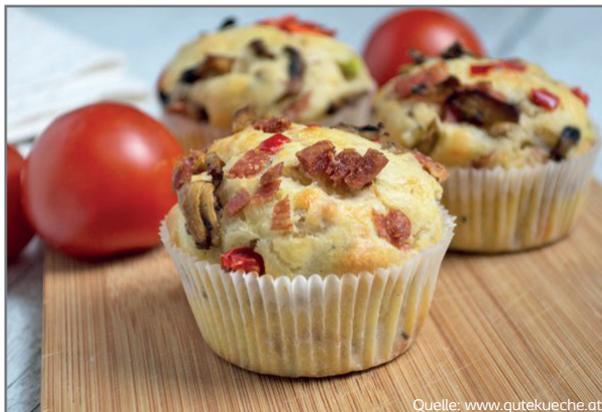
Zutaten (12 Stück)

- 200 g griffiges Mehl
- 1 TL Backpulver
- 60 g Käse gewürfelt
- 60 g Salami oder Schinken geschnitten
- 60 g Champignons fein gehackt
- 30 g Paprika fein gehackt
- 2 EL Basilikum
- Pfeffer
- Salz
- 1 EL italienische Kräutermischung
- 1 Ei
- 100 ml Milch
- 40 g zerlassene Butter



Zubereitung

1. Mehl und Backpulver vermischen und Gemüse, Salami, Kräuter und Gewürze dazu geben.
2. In einer zweiten Schüssel Ei, Milch und Butter vermischen und vorsichtig unter die Mehlmischung geben.
3. Backofen auf 200°C vorheizen und Papierformen in ein Muffins-Blech geben.
4. Die Förmchen zu ca. 2/3 füllen und 20 Minuten backen.



Kartoffel-Kürbis-Ragout

Zutaten (4 Portionen)

- 600 g mehligere Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- Petersilie
- 250 g Kürbis
- Olivenöl
- 350 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Schlagobers
- 250 ml Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 1 Zehe Knoblauch
- 100 g Parmesan
- 25 g Butter



Zubereitung

1. Kartoffeln und Kürbis schälen, in kleine Würfel schneiden.
2. Zwiebel und Petersilie fein hacken.
3. Olivenöl erhitzen und Zwiebel goldbraun anschwitzen.
4. Kartoffeln und Kürbis dazugeben, leicht mitrösten, mit Weißwein ablöschen und mit Gemüsebrühe immer wieder aufgießen.
5. Rühren bis die Kartoffeln und der Kürbis weich sind.
6. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Knoblauch würzen und mit Obers sowie Butter verfeinern. Ragout mit Parmesan bestreuen.



Gefüllte Auberginen mit Lammfleisch



Zutaten

- 2 kleinere Auberginen
- 250 g Lammfleisch
- 1 kl. Bund Thymian
- 6 Stk. schwarze Oliven
- 250 g Schafskäse
- Olivenöl
- 1 kl. Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1-2 Semmeln
- Milch zum Einweichen
- 1 EL gehackte Petersilie
- 3 Tomaten
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Sauce:

- 1 roter Paprika
- 1 kl. Zwiebel
- 1 Knoblauch
- 3 EL Butter
- Weißwein
- Wasser
- 1/8 l Obers
- Lorbeerblatt
- Salz
- Pfeffer



Zubereitung

1. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebel darin goldgelb anrösten, faschiertes Lammfleisch kurz mitrösten, Knoblauch und Thymian dazugeben und vom Herd nehmen.
2. Semmeln in Milch einweichen, ausdrücken, passieren, zum Fleisch geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Petersilie, feingeschnittene Oliven und in kleine Stücke gebrochenen Käse vorsichtig daruntermischen.
4. Auberginen der Länge nach aufschneiden, aushöhlen und mit dem Fleisch füllen. In eine Bratpfanne setzen, mit etwas Öl untergießen, mit Tomatenscheiben belegen, mit Thymian, Salz und Pfeffer aus der Mühle bestreuen und im Backrohr ca. 40 Minuten braten.
5. Sauce: Zwiebel und Knoblauch in Butter andünsten, mit Weißwein ablöschen, kleingeschnittenen Paprika dazugeben, mit Wasser aufgießen, Lorbeerblatt dazugeben und weich dünsten. Obers begeben, aufkochen und im Mixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Überbackene Lachsforelle

Zutaten (für 4-6 Portionen)

- 1 Lachsforelle (ca. 1,5 kg)
 - Pfeffer
 - Salz
 - Zitronensaft
 - 3 Zwiebeln
 - 50 g Butter
 - 50 g Sardellenpaste
 - 2 EL Brösel
 - 150 g Sauerrahm
 - 1 Ei
 - Petersilie
 - Dille
- Alufolie





Zubereitung

1. Die gesäuberte Lachsforelle mit Zitronensaft beträufeln, trockentupfen, innen und außen salzen.
2. Die Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte der Butter zerlassen und die Zwiebelscheiben darin ca. 10 Minuten goldgelb braten lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln in die Mitte eines großen Stückes Alufolie legen.
3. Die Lachsforelle darauflegen, die restliche Butter mit der Sardellenpaste verkneten und auf den Fisch streichen. Die Lachsforelle mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit den Bröseln bestreuen.
4. Die Alufolie oben und an den Seiten locker schließen. Im Backrohr bei 200°C Ober- und Unterhitze oder bei 170°C Heißluft ca. 30 Minuten garen.
5. In der Zwischenzeit den Sauerrahm mit dem Ei verrühren und mit Salz abschmecken. Petersilie und Dille fein hacken und darunter mengen.
6. Nach den 30 Minuten das Folienpaket öffnen und den Fisch mit der Sauce begießen und noch ca. 10 Minuten offen weitergaren.



Ziegenfrischkäse im Kürbismantel

Zutaten

- 250 g Ziegenfrischkäse
- 50 g gehackte Kürbiskerne
- 15 Stk. Cocktailtomaten
- 50 g Rucola
- kleine Spieße





Zubereitung

1. Ziegenfrischkäse zu Kugeln formen und in den gehackten Kürbiskernen wälzen.
2. Abwechselnd mit den halbierten Cocktailtomaten auf kleine Spießchen stecken.
3. Rucola grob schneiden, in ein Glas füllen und den Spieß daraufsetzen.

Spaghetti mit Rote-Rüben-Sauce

Zutaten (für 4 Portionen)

- 300 g Rote Rüben
- 1 Stange Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Kräuter
- 3 EL Sauerrahm oder Creme fraiche
- 500 g Spaghetti





Quelle: www.chefkoch.de (Foto von hildebranda)

Zubereitung

1. Rote Rüben waschen, putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Lauch und Knoblauchzehen klein schneiden.
3. Lauch in der Butter andünsten. Knoblauchzehen und Rote Rüben dazugeben, mitdünsten und mit der Brühe aufgießen. 10-15 Minuten weich dünsten.
4. 2 EL Rote Rüben-Würfel beiseite legen. Den Rest mit Salz, Pfeffer, und den Kräutern abschmecken und pürieren.
5. Die Spaghetti in kochendem Salzwasser al dente kochen.
6. Die Creme fraiche zum Verfeinern nur locker unterziehen.
7. Die übrigen Rote Rüben-Würfel aufstreuen. Die Sauce zu den gekochten Spaghetti servieren.

Saftiger Kürbiskuchen

Zutaten

- 5 Eier
- 20 dag Staubzucker
- 125 ml Öl
- 125 ml Wasser
- 130 g geriebene Kürbiskerne
- 250 g Weizenmehl
- 1 Pkg. Backpulver
- 1 TL Zimt
- 60 g geraffelter Kürbis
- Kürbismarmelade
- Schokolade- oder Zitronenglasur





Quelle: www.gutekueche.at

Zubereitung

1. Dotter mit Staubzucker schaumig rühren, Öl und Wasser langsam hinzufügen.
2. Eiklar zu Schnee schlagen. Den Schnee und die übrigen Zutaten in die Masse unterheben, auf ein befettetes Backblech streichen.
3. Bei 180°C für ca. 45 Minuten backen.
4. Mit der Kürbismarmelade bestreichen, mit Schokolade- oder Zitronenglasur überziehen.

Tipp: Eventuell mit einem Tupper Schlagobers servieren.



Zwetschken-Schichtdessert

Zutaten

- 300 g Zwetschken
- 100 ml Apfelsaft
- ½ kleine Zimtstange
- 250 g Topfen
- 150 g Joghurt
- 2 EL Honig
- 100 ml Schlagobers
- 6 Stk. Zwieback



Zubereitung

1. Zwetschken waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden.
2. Apfelsaft mit der Zimtrinde aufkochen und etwas einkochen lassen.
3. Zwetschken dazugeben und 2-3 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.
4. Die Zwetschken auf einem Sieb abtropfen lassen, den Saft in einer Schüssel auffangen.
5. Topfen, Joghurt und Honig mit einem Handmixer cremig schlagen.
6. Das Schlagobers steifschlagen und unter die Topfenmasse heben.
7. Den Zwieback in kleine Stücke brechen und in dem aufgefangenen Zwetschkenensaft tränken.
8. Abwechselnd mit den Zwetschken und der Topfen-Obers-Masse in 4 Gläser schichten und im Kühlschrank mindestens 30 Minuten ziehen lassen.



Apfelmarmelade

Zutaten

- 1 kg Äpfel
- 500 g Gelierzucker 2:1
- 6-7 Nelken
- 1 Zimtrinde
- Saft einer ½ Zitrone





Zubereitung

1. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen, blättrig schneiden, in wenig Wasser dünsten.
2. Nelken und Zimtrinde in einem Teefiltersackerl dazugeben, mitkochen.
3. Gelierzucker und Zitronensaft dazugeben, aufkochen lassen, ca. 5 Minuten kochen lassen.
4. Gewürze im Teefiltersackerl herausnehmen, nach Belieben pürieren und heiß in Gläser abfüllen.

Tipp: Die Kochzeit hängt von der Reife der Äpfel ab.



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

