



# Kochbuch

einfache, leckere und gesunde Rezepte  
speziell für Stomaträger

*Winterausgabe*

# Vorwort

„Was soll ich heute bloß kochen?“

Tagtäglich stellt sich neu diese Frage. Daher wollen wir Sie mit diesen Rezeptvorschlägen ein wenig unterstützen. Hier finden Sie eine Auswahl an Rezepten, die für Sie, egal ob Sie ein Colostoma oder Ileostoma haben, geeignet sind.

„Gibt es die Stomadiät?“

Es gibt individuelle Empfehlungen die Getränkeauswahl betreffend. Hier sollen etwas Zucker und eine Prise Salz nicht fehlen. So entsteht ein leckeres isotones Getränk. Besonders bei Ileostoma ist auf eine geeignete Gemüseauswahl zu achten. Da gilt das Motto: Je feiner, umso verträglicher!

Wir möchten Ihnen Lust machen, Neues auszuprobieren, damit die Adventzeit für Sie auch ein kulinarischer Genuss wird.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Kochen und einen guten Appetit!

Die Diätologinnen  
vom Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern, Linz





# Inhalt

Maronsuppe .....	3
Knusperfisch mit Zucchini .....	5
Spaghetti Tricolore .....	7
Gemüsetascherl mit Joghurt-Dip .....	9
Käsekipferl .....	11
Apfelmustorte .....	13
Birnen–Ingwer–Marmelade .....	15
Pfeffernüsse .....	17
Punsch .....	19
Kinderpunsch .....	21



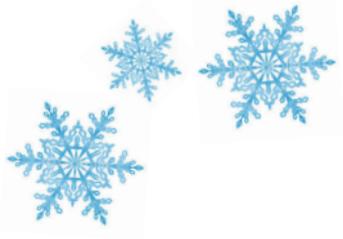
# Maronisuppe



## Zutaten

- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Öl
- 400 g Maroni
- 1,5 l Gemüsesuppe
- Thymian
- 200 ml Obers oder Rama Cremefine
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 1 Kartoffel





## Zubereitung

1. Frische Maroni schälen oder geschälte Maroni aus der Dose oder tiefgekühlt verwenden, klein schneiden.
2. Zwiebel fein schneiden, in Öl goldgelb anrösten.
3. Maroni dazugeben und kurz anrösten.
4. Mit der Gemüsesuppe aufgießen, Thymian beifügen und alles ca. 30 Minuten köcheln lassen.
5. Obers oder Rama Cremefine dazugeben, noch einmal aufkochen lassen. Mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

**Tipp:** Wenn Sie die Maronisuppe noch cremiger machen möchten, reiben Sie vor dem Köcheln eine rohe Kartoffel dazu.

Geröstete Weißbrotwürfel passen gut zur Suppe.



Quelle: [www.starcookers.com](http://www.starcookers.com)

# Knusperfisch mit Zucchini

## Zutaten (für 4 Portionen)

- 600 g Fischfilet (Kabeljau, Seezunge, Petersfisch)
- 4 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 30 g Butter
- 40 g Brösel
- 30 g gerieb. Mandeln
- 500 g Zucchini
- Thymian
- 150 ml Gemüsebrühe
- Öl (für das Blech)





## Zubereitung

1. Fischfilet mit 2 EL Zitronensaft beträufeln, etwas ziehen lassen, salzen, pfeffern.
2. Butter zerlassen und Brösel, Mandel, Salz, Pfeffer und restlichen Zitronensaft dazu mischen.
3. Zucchini waschen und in Scheiben schneiden.
4. Backofen auf 180 Grad vorheizen.
5. Backblech leicht einölen, Zucchinischeiben schuppenförmig auflegen, die Fischfilets darauflegen und mit der Bröselmischung bestreichen, mit Thymian bestreuen,  $\frac{3}{4}$  der Gemüsebrühe angießen.
6. Den Fisch im Backrohr (Umluft ca. 160 Grad) in 35 Minuten goldbraun überbacken, bei Bedarf nach und nach die restliche Brühe dazu gießen.

# Spaghetti Tricolore

## Zutaten

- 4 Stk. Hendl- oder Putenschnitzel
- Mehl + Ei + Brösel + Parmesan zum Panieren
- 2 EL Öl
- 1 kleine Zwiebel
- ½ roter Paprika
- 1 kleine Zucchini
- 200 ml Obers oder Rama Cremefine
- 1 Ei
- Salz
- Pfeffer
- Knoblauch
- Oregano
- Spaghetti





## Zubereitung

1. Schnitzel panieren, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit Parmesan bestreuen und bei 180°C im Rohr ca. ½ Std. backen.
2. Zwiebel fein schneiden und in einer Pfanne im Öl anlaufen lassen.
3. Kleingeschnittenen Paprika dazugeben, weiter dünsten.
4. Zucchini würfelig schneiden und zum Gemüse geben.
5. Obers oder Rama Cremefine mit dem Ei versprudeln, unter das Gemüse mischen, würzen.
6. Spaghetti in Salzwasser kochen, abseihen und unter das Gemüse mischen.
7. Gemüsespaghetti auf den Teller geben, Schnitzel dazu, ev. noch mit Parmesan bestreuen.



Quelle: stock4all - fotolia.com



# Gemüsetascherl mit Joghurt-Dip



## Zutaten (für 4 Portionen)

Teig:

- 25 dag Topfen
- 13 dag Vollkornmehl
- 5 dag Butter
- Salz

Fülle:

- 1 TL Rapsöl
- 2 Stk. Lauch
- Muskat
- 1 kleine Karotte
- Pfeffer, Salz, Petersilie
- 6 dag geriebener Käse
- ½ Ei zum Bestreichen

Joghurt-Dip:

- ¼ l Joghurt
- 2-3 EL Topfen
- 3 EL gehackte Kräuter
- 1 TL Öl
- Pfeffer, Salz
- 1 TL Essig





## Zubereitung

1. Die Zutaten für den Teig rasch zusammenkneten und rasten lassen.
2. Den Lauch fein nudelig schneiden und die Karotte reiben.
3. Beides zusammen in Öl anrösten, dünsten und abschmecken und den geriebenen Käse untermischen.
4. Den Teig ausrollen und in 4 Rechtecke schneiden, die Fülle darauf verteilen und die Rechtecke zusammenklappen und am Rand festdrücken. Mit Ei bestreichen und bei 170 Grad ca. 25 bis 30 Minuten backen.
5. Für den Joghurt-Dip alle Zutaten gut verrühren und zu den Gemüsetascherl servieren.

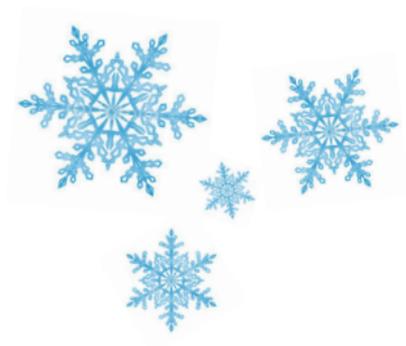


Quelle: [www.tibits.ch](http://www.tibits.ch)

# Käsekipferl

## Zutaten

- 250 g Dinkelmehl
- 250 g Weizenmehl
- 100 g geriebener Hartkäse
- 1 Pkg. Backpulver
- ca. 300 ml Sauermilch
- 150 g Butter
- ½ EL Salz
- 1 Ei zum Bestreichen





## Zubereitung

1. Mehl, Butter, Sauermilch, Backpulver, Salz und geriebenen Käse zu einem Teig verarbeiten.
2. Im Kühlschrank 30 Minuten rasten lassen.
3. Teig ausrollen, in Dreiecke schneiden und zu Kipferl formen.
4. Kipferl mit verquirltem Ei bestreichen und im vorgeheizten Backrohr bei 200° ca. 20 min. backen.



# Apfelmustorte

## Zutaten (14 Stück)

- 3 Eier
- 3 EL lauwarmes Wasser
- 12 dag Zucker
- 12 dag Vollkornmehl
- ½ TL Backpulver
- 200 g Schlagobers
- ¼ l Joghurt mager
- 300 ml Apfelmus
- 1–2 EL Zucker
- 4 EL Rum
- Saft von 1 Zitrone
- 6 Blatt Gelatine
- 2 EL Marillenmarmelade
- 1 Schachtel (Vollkorn-)Biskotten





## Zubereitung

1. Aus Eier, Wasser, Zucker, Mehl und Backpulver einen Biskuitteig zubereiten. Den Biskuitteig in einer bemehlten Tortenform backen, anschließend auskühlen lassen. Die Biskuitmasse mit Marillenmarmelade bestreichen.
2. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und im warmen Apfelmus auflösen, auskühlen lassen. Schlagobers schlagen, mit Joghurt, Zucker, Rum, Apfelmus und Zitronensaft vermischen. Die Masse eher säuerlich würzen, da die Biskotten süß sind.
3. Einen Butterpapierstreifen um die Torte legen und diese in der Tortenform lassen.
4. Biskotten und Creme abwechselnd auf den Tortenboden geben und glatt streichen. Die Torte 3–4 Stunden im Kühlschrank kalt stellen.



# Birnen–Ingwer–Marmelade

## Zutaten

- 1 kg Birnen
- 500 g Gelierzucker 2:1
- 20 g Ingwer
- 1 Zimtrinde
- Saft von 2 Zitronen
- Birnenschnaps





## Zubereitung

1. Birnen schälen, klein schneiden, mit Zitronensaft, Ingwerstücken und Zimtrinde weich kochen.
2. Gelierzucker dazugeben, aufkochen und ca. 5 Minuten kochen lassen.
3. Ingwerstücke und Zimtrinde herausnehmen, mit dem Mixstab pürieren.
4. Zum Schluss ein Stamperl Birnenschnaps dazugeben und heiß in Gläser abfüllen.

# Pfeffernüsse

## Zutaten (ca. 50 Stück)

- 2 Eier
- 200 g Honig
- Schale von 1 Zitrone
- 30 g Zitronat (fein gehackt)
- 30 g Orangeat (fein gehackt)
- 30 g Mandeln
- 1 TL Zimt
- 1 Msp. Kardamon
- 2 Msp. Cayennepfeffer
- ½ TL Natron
- 2 EL Kakao
- 250 g Vollkornmehl
- 2 EL Milch





## Zubereitung

1. Eier und Honig schaumig rühren.
2. Zitronenschale, feingeschnittenes Zitronat und Orangeat und die geriebenen Mandeln darunter ziehen.
3. Mehl mit Zimt, Kardamon, Cayennepfeffer, Natron und Kakao mischen und unter die Schaummasse mischen und den weichen Teig über Nacht ruhen lassen.
4. Den Teig 7 mm dick ausrollen, kleine runde Kekse ausstechen, auf befettetes Blech legen und mit Milch bestreichen und im vorgeheizten Rohr bei 175° ca. 20 Minuten backen.



# Punsch

## Zutaten

- 500 g Zucker
- 2 Stk. Vanilleschoten
- 1 Zimtrinde
- 1-3 Nelken
- 3/8 l Wasser
- 2 Orangen (Schale)
- 1 Zitrone (Schale)
- 1 TL Schwarzer Tee
- Saft von 4 Orangen und 1 Zitrone
- ½ l 80% Rum





Quelle: [www.lifestyle-forum.net](http://www.lifestyle-forum.net)

## Zubereitung

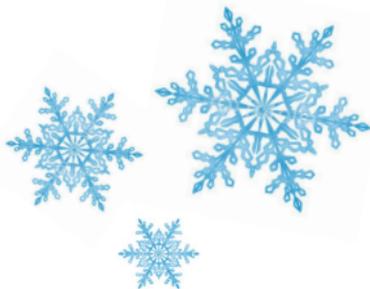
1. Zucker, Vanille, Zimtrinde, Nelken, Wasser, Orangen- und Zitroneschalen zusammen 5 Minuten kochen.
2. Schwarzer Tee und Saft von 4 Orangen und 1 Zitrone einmal aufkochen lassen und 5–10 Minuten ziehen lassen.
3. Beides abseihen und Rum begeben.
4. Konzentrat mit heißem Schwarztee oder Rotwein aufgießen.

**Tipp:** Für  $\frac{1}{4}$  l Punsch ca. 2–4 cl Konzentrat verwenden.

# Kinderpunsch

## Zutaten (4 Personen)

- $\frac{3}{4}$  l Wasser
- 2 Beutel Früchtetee
- 1 Zimtstange
- 3 Gewürznelken
- 2 Orangen
- $\frac{1}{2}$  l Apfelsaft
- 1 EL Honig





## Zubereitung

1. Wasser aufkochen, Früchtetee, Zimtstange und Gewürznelken dazugeben, den Tee 5 Minuten ziehen lassen.
2. Orangen auspressen.
3. Teebeutel und Gewürze mit einem Teesieb herausnehmen.
4. Den Orangen- und Apfelsaft in den Tee geben und mit Honig süßen.

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](http://www.coloplast.com)

