



Kochbuch

einfache, leckere und gesunde
Rezepte speziell für Ileostomieträger



Coloplast



Vorwort

Liebe Stomaträgerin, lieber Stomaträger!

Aus verschiedenen Gründen haben Sie ein Stoma erhalten, weil ein Teil Ihres Darms entfernt werden musste. Nun stellt sich für Sie die Frage: „Was kann oder soll ich essen? Worauf muss ich achten?“

Das sind berechtigte Fragen. Wir haben eine relativ einfache Antwort: „Essen Sie mit Genuss, abwechslungsreich und vor allem das, was Ihnen wirklich schmeckt und gut tut.“

Bei einer Ileostomie – Ausgang des Dünndarms – ist es sinnvoll, einige Richtlinien bei der Nahrungsauswahl zu befolgen. Faserreiche Nahrungsmittel können zu Blockaden im Dünndarm führen. Zudem ist auf eine geeignete Getränkeauswahl und Trinkmenge zu achten.

Essen und Trinken ist eine genuss- und lustvolle Angelegenheit, die Sie sich durch Ihr Stoma nicht nehmen lassen sollten. Dazu möchten wir Sie mit diesem Kochbuch ermutigen.

Die Diätologinnen
vom Ordensklinikum Linz GmbH
Barmherzige Schwestern

Inhalt

Vorspeisen/Allerlei

warm

Kürbiscremesuppe	7
Cremige Champignonsuppe	9

kalt

Gemüse-Erdäpfel-Aufstrich	11
Kräuterbaguette	13
Parmesanchips	15
Schafkäse-Gurkenterrine	17

Hauptspeisen Fleisch

Rinderbraten nach Oma's Art	19
Gefüllte Schweinsschnitzel	21
Lungenbraten dänische Art	23
Geflügel-Spinat-Gratin	25

Hauptspeisen Fisch

Lachsnudeln	27
Petersfisch in Käsesauce	29
Gefüllte Schollenfilets	31
Zanderfilets mit Räucherlachskruste	33

Hauptspeisen vegetarisch

Gefüllte Zucchini-Pfannkuchen	35
Erdäpfelrösti mit Bärlauch	37
Kürbis in Kokossauce	39
Pikante Topfenlaibchen	41
Gemüse-Erdäpfelstrudel	43

Inhalt

Nachspeisen

warm

Obstknödel	45
Reisauflauf mit Äpfeln	47
Topfenschmarren	49

kalt

Birnenstrudel Minis	51
Blitz-Apfelkuchen	53
Buttermilchkuchen	55
Cookies	57
Himbeer-Muffins	59
Kardinalschnitte	61
Mohn-Muffins	63
Kaltes Grießsoufflé	65

Isotone Getränke	67
-------------------------------	-----------

Allgemeines (Tipps & Tricks)	4
---	----------

Allgemeines (Tipps & Tricks)

Ileostoma

Grundsätzlich gibt es keine Stomadiät. Dennoch ist eine Umstellung der Ernährung sinnvoll, um Ihnen das Leben mit einem Ileostoma zu erleichtern.

Im Dünndarm erfolgt die Aufnahme von Nährstoffen und auch von Flüssigkeit. Im Dickdarm wird der Stuhl durch weiteren Flüssigkeitsentzug eingedickt und von Bakterien zersetzt. Wird der Dickdarm ausgeschaltet oder entfernt, entfällt die Eindickung des Stuhls und es kommt zu einem erhöhten Flüssigkeits- und Salzverlust.

Grundregeln, die Sie beachten sollten:

Trinken Sie über den Tag verteilt 2l Flüssigkeit, allerdings maximal $\frac{1}{8}$ l auf einmal. Günstig sind kohlenensäurearme isotonische Getränke. Vorschläge dazu finden Sie im Rezeptteil.

Vermeiden Sie den Konsum von größeren Mengen reinen Leitungswassers (mehr als $\frac{1}{2}$ l pro Tag).

Trinken Sie zwischen den Mahlzeiten, etwa $\frac{1}{2}$ h vor oder nach dem Essen! Dadurch wird der Nahrungsbrei langsamer durch den Darm transportiert und die Nährstoffe können besser aufgenommen werden.

Bedingt durch die Enge im Stomabereich, wo der Darm durch die Bauchwand geführt wird, kann der Ausgang durch feste, schlecht zerkleinerte Nahrung verlegt werden.

Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und kauen Sie gründlich. Dadurch vermeiden Sie eine Stomablockade und können auch die Bildung von Darmgasen reduzieren.

Essen Sie täglich mehrere kleine kalorienreiche Mahlzeiten.

Verzehren Sie Fruchtsäfte und saures Obst nur in kleinen Mengen – sie können eventuell eine Reizung der Stomaumgebung hervorrufen.

Allgemeines (Tipps & Tricks)

Nehmen Sie die letzte Abendmahlzeit ca. 1 Stunde vor dem Schlafengehen ein. So vermeiden Sie eine vermehrte Ausscheidung in der Nacht.

Fragen Sie ihren Arzt, ob die Medikamente, die Sie einnehmen müssen, über den Dünndarm aufgenommen werden können (z.B. Antibabypille).

Trick zur Eindickung der Ausscheidung:

Geben Sie 1–2 Kaffeelöffel Gelatinepulver in den Stomabeutel, um die Ausscheidung einzudicken.

Wirkung verschiedener Nahrungsmittel auf die Ausscheidung

„stopfende“ (günstige) Nahrungsmittel:

- Weißbrot, Teigwaren, Haferflocken, geschälter Reis, Grieß
- Kartoffeln, gekochte Karotten
- Bananen, getrocknete Heidelbeeren
- Schokolade, Kakao mit Wasser, Rotwein

abführende (eher ungünstige) Nahrungsmittel:

- Vollkornbrot, Weizenkleie, Leinsamen, ungeschälter Reis
- Salat, Sauerkraut
- Zwetschken, Trauben, Feigen
- scharfe Gewürze
- Kaffee, Süßmost, Bier, Fruchtsäfte, Preiselbeersaft in größeren Mengen
- Fleischbouillon

Nahrungsmittel, die den Dünndarmausgang verlegen können:

- Vollkornprodukte (ganze Körner)
- Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen), Tomaten (Haut), Spargel, Mais, Pilze
- Nüsse, Sonnenblumen- und Kürbiskerne im Ganzen
- Weintrauben, Rosinen, Ananas, Rhabarber, Orange, Mandarine, Mango, Kirschen
- Speck, größere Mengen faseriges Fleisch

Allgemeines (Tipps & Tricks)

blähende und geruchsfördernde Nahrungsmittel:

- tierische Fette
- Fisch
- Hartkäse
- Kohlarten, Hülsenfrüchte, Spargel, Zwiebel, Knoblauch
- Pilze
- kohlenensäurehaltige Getränke, Bier, Kaffee

geruchshemmende Nahrungsmittel:

- Joghurt
- Spinat, Petersilie
- Heidelbeeren, Preiselbeeren (z.B. Joghurt mit Preiselbeermarmelade)

1-2 Süßstofftabletten im Stomasackerl haben eine geruchshemmende Wirkung

Nahrungsmittel, die den Dünndarmausgang reizen können:

- scharfe Gewürze
- Zitrusfrüchte
- Fruchtsäfte
- konzentrierte alkoholische Getränke

Kürbiscremesuppe

Zutaten (für 4-5 Portionen)

- 500 g Kürbis (Hokkaido-Kürbis)
- Kristallzucker
- Gemüsebrühe
- 500 ml Obers
- fein gehackte Kürbiskerne
- Kürbiskernöl
- Salz
- Chili gemahlen



Zubereitung

1. Den Kürbis schälen, die Kerne entfernen, das Kürbisfleisch in ca. 2x2 cm große Würfel schneiden.
2. Den Boden des Kochtopfes mit Kristallzucker ausstreuen (ca. 5 mm hoch) und bei mittlerer Hitze den Zucker unter ständigem Rühren karamellisieren (Geduld).
3. In den nicht zu dunklen (hellgelben) Zucker die Kürbiswürfel einrühren, mit Gemüsebrühe aufgießen bis der Kürbis bedeckt ist. Zugedeckt köcheln lassen bis der Kürbis weich ist.
4. Die Suppe fein pürieren, Obers zugeben und mit dem Pürierstab aufmixen.
5. Mit Salz und gemahlenem Chili abschmecken.
6. Beim Anrichten mit fein gehackten Kürbiskernen und Kürbiskernöl garnieren.

Cremige Champignonsuppe

Zutaten (für 3-5 Portionen)

- 40 g Butter
- 40 g Mehl
- 500 ml Wasser
- 250 ml Milch
- 100 ml Obers
- 1 TL Salz
- Pfeffer
- 250 g braune Champignons
- Petersilie
- 1 Spritzer Zitronensaft



Quelle: www.gutekueche.at

Zubereitung

1. Butter erhitzen, Mehl dazu geben und kurz anbraten, bis die Mehlschwitze hellbraun ist.
2. Mit dem Wasser ablöschen, Milch und Obers dazugeben und 5 Minuten köcheln lassen.
3. Inzwischen die Champignons vierteln, davor 3-4 Champignons zur Seite legen.
4. Champignons, Salz, Pfeffer und Zitronensaft zufügen und ca. 4-5 Minuten kochen lassen.
5. Petersilie fein hacken.
6. Die Suppe nach Belieben fein pürieren. Die restlichen Champignons in feine Scheiben schneiden und diese in die Suppe einrühren. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Gemüse-Erdäpfel-Aufstrich

Zutaten

- 150 g mehlig-e Erdäpfel
- 50 g Karotten
- 50 g Zucchini
- 50 g Lauch
- 50 g Sauerrahm
- 100 g Joghurt
- 1 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie
- Schnittlauch

Zubereitung

1. Erdäpfel kochen und noch heiß pressen.
2. Zwiebel fein hacken und in Öl goldgelb rösten.
3. Gemüse fein reiben bzw. kleinwürfelig schneiden.
4. Warme Erdäpfelmasse mit Joghurt, Sauerrahm, Gemüse und Zwiebel vermischen, mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.



Kräuterbaguette

Zutaten

- 500 g Weizen- oder Dinkelmehl
- Anis gemahlen
- Fenchel gemahlen
- Koriander gemahlen
- 125 ml Milch
- 125 ml Wasser
- 1 Pkg. Trockengerst
- ½ EL Salz
- 30 g Butter
- gemischte Kräuter

Zubereitung

1. Mehl mit Trockengerm, Gewürzen, zerlassener Butter, Kräutern, Salz und der lauwarmen Flüssigkeit gut verkneten.
2. Ca. 30 Minuten gehen lassen, nochmals gut durchkneten, 2 bis 3 Teigrollen formen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech aufgehen lassen.
3. Mit Wasser bestreichen, einige Male schräg einschneiden und bei 220°C Ober- und Unterhitze (vorheizen) ca. 25–30 Minuten backen.



Parmesanchips

Zutaten

- 150 g Parmesan

Bei Bedarf:

- Paprikapulver
- Chiliflocken
- Kräuter der Provence

Zubereitung

1. Den Parmesan fein reiben und je nach Geschmack mit Kräutern, Chili etc. würzen.
2. Kleine Parmesanhäufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen.
3. Im vorgeheizten Backrohr bei 200°C ca. 10 Minuten goldbraun backen.
4. Auskühlen lassen.



Schafkäse-Gurkenterrine

Zutaten

- 250 g Topfen
- 250 ml Joghurt
- 200 g Feta
- ½ Gurke
- Salz
- Pfeffer
- Knoblauch
- Dille
- 6 Blatt Gelatine



Zubereitung

1. Topfen und Joghurt verrühren.
2. Feta mit Gabel zerbröseln.
3. Gurke grob reiben.
4. Alle Zutaten unter das Topfen-Joghurt-Gemisch rühren und abschmecken.
5. Aufgelöste Gelatine untermengen.
6. Die Masse in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Kastenform füllen und im Kühlschrank kühl stellen.

Rinderbraten nach Oma's Art

Zutaten (für 4-6 Portionen)

- 750 g Rindfleisch (Kavalierspitz oder weißes Scherzel)
- 5 Karotten
- 1 Petersilienwurzel
- $\frac{1}{4}$ Sellerieknolle
- 1 große Zwiebel
- 50 g Selchspeck
- Salz
- Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Mehl
- 1 TL Zucker
- 1 TL Estragonsenf
- 2 EL Rahm
- 1 EL Preiselbeermarmelade



Zubereitung

1. Gemüse (außer Zwiebel) putzen und blättrig schneiden. Zwiebel und Speck würfelig schneiden.
2. Speck ausbraten, Zwiebel dazugeben und goldgelb anbraten. Fleisch zugeben und rundum anbraten. Karotten kurz mitrösten, mit Wasser aufgießen. Gemüse und Lorbeerblatt dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Zugedeckt im vorgeheizten Rohr ca 1 ½ Std. dünsten, immer wieder nachschauen, ob genug Flüssigkeit vorhanden ist, Fleisch öfter wenden.
4. Fleisch herausnehmen und beiseite stellen. Flüssigkeit abschütten, nicht wegschütten!
5. Das Gemüse in der Pfanne auf den Herd stellen. Mehl und Zucker zum Gemüse geben und kräftig unter ständigem Rühren rösten. Mit Bratensaft aufgießen, unter ständigem Rühren aufkochen.
6. Lorbeerblatt entfernen, Gemüsesauce fein passieren („Flotte Lotte“). Mit Senf, Rahm und Preiselbeermarmelade abschmecken. Fleisch in Schnitten schneiden und in die fertige Sauce legen.
7. Vorsichtig wärmen (nicht mehr kochen).

Gefüllte Schweinsschnitzel

Zutaten (für 4 Portionen)

- 4 dünne Schweinsschnitzel
- 100 g Speck
- 2 hartgekochte Eier
- 1 Essiggurkerl
- Salz
- Pfeffer
- Senf
- 2 EL Öl
- Rindsuppe
- 1 EL Mehl
- 3 EL Rahm



Quelle: www.gutekueche.at

Zubereitung

1. Speck würfelig schneiden, in der Pfanne anbraten, herausnehmen, etwas auskühlen lassen.
2. Eier und Gurkerl würfelig schneiden, mit dem Speck mischen.
3. Schnitzel klopfen, salzen, pfeffern, auf einer Seite mit Senf bestreichen.
4. Speck-Ei-Gurkerlgemisch auf den Schnitzeln verteilen (nicht zu viel), die Schnitzel aufrollen und mit Zahnstochern zusammenstecken.
5. Im ausgelassenen Fett (vom Speck) auf allen Seiten anbraten, mit Suppe aufgießen und zugedeckt bei mäßiger Hitze ca. 45 Minuten dünsten.
6. Mehl mit etwas kaltem Wasser anrühren, in den kochenden Saft mit dem Schneebesen einrühren.
7. Falls Fülle übriggeblieben ist, kann man diese zum Saft geben.
8. Alles einmal aufkochen lassen, vom Herd nehmen und den Rahm einrühren (nicht mehr kochen).

Lungenbraten dänische Art

Zutaten (für 4-5 Portionen)

- 500 g Schweinslungenbraten
- 2 EL Öl
- 1 EL Senf
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Salbeipulver
- 1 Pkg Blätterteig
- 10-12 Schnitten Hamburgerspeck
- 10 Stk. entkernte Dörnpflaumen
- 1 Dotter

Zubereitung

1. Schweinslungenbraten in Öl von allen Seiten anbraten.
2. Senf mit den Gewürzen gut vermischen, das warme Fleisch damit einreiben und auskühlen lassen.
3. Das Rohr auf 180°C vorheizen.
4. Blätterteig ausrollen, mit dem Hamburgerspeck belegen, Fleisch darauflegen, die Dörripflaumen verteilen, mit den Speckstreifen umwickeln und in den Teig einpacken (die Enden und die Naht vorher mit Wasser bepinseln).
5. Den Teig mit der Naht nach unten in eine Kasserolle oder auf ein Blech legen, mit Dotter bestreichen und mehrmals mit einer Gabel anstechen.
6. Ca. 30 Minuten backen.



Geflügel–Spinat–Gratin

Zutaten (für 4 Portionen)

- 1 kg Blattspinat oder tiefgekühlter Blattspinat
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 4 kleine Hühnerbrüste
- 2 EL Rahm
- 50 g geriebener Emmentaler

Zubereitung

1. Spinat waschen und abtropfen. Rohr auf 220°C vorheizen.
2. Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl anschwitzen, Spinat klein schneiden, dazugeben, zusammenfallen lassen und würzen.
3. Hühnerbrüste der Länge nach durchschneiden, mit Salz und Pfeffer einreiben, in Öl auf allen Seiten anbraten.
4. In eine längliche Auflaufform abwechselnd mit dem Spinat leicht überlagernd einschichten.
5. Rahm mit Käse verrühren und über die Hühnerbrüste geben.
6. Ca. 20 Minuten backen.



Lachsnudeln

Zutaten (für 3-4 Portionen)

- 1 kleine Zwiebel
- Öl
- 250 g Obers
- gemischte Kräuter
- 300 g Lachs
- grüne Bandnudeln

Zubereitung

1. Zwiebel sehr fein schneiden und in etwas Öl leicht andünsten.
2. Mit Obers aufgießen und köcheln lassen.
3. Fein geschnittenen Lachs und Kräuter dazugeben, noch etwas köcheln lassen und über die gekochten grünen Nudeln geben.



Petersfisch in Käsesauce

Zutaten (für 4 Portionen)

- 4 Stk. Fischfilet
- Zitronensaft
- Curry
- Thymian
- Salz
- 1 EL Olivenöl
- 40 g Vollkornmehl
- 50 g Sauerrahm
- 100 ml Milch
- Gemüsebrühe
- 100 g Österkron
- Kräuter



Zubereitung

1. Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln und ziehen lassen.
2. Mit Salz, Curry, Thymian und Pfeffer würzen und in wenig Olivenöl auf beiden Seiten anbraten. Fisch warm stellen.
3. Mehl in restlichem Öl anlaufen lassen, mit Milch und etwas Gemüsebrühe aufgießen und gut verkochen lassen. Den zerbröckelten Österkron hinein geben, mit Sauerrahm verfeinern und abschmecken. Zum Schluss die Kräuter dazugeben.
4. Die Sauce wird über den angerichteten Fisch gegeben.

Tipp: Dazu passen bunte Nudeln als Beilage sehr gut.

Gefüllte Schollenfilets

Zutaten (für 4 Portionen)

- 8 Schollenfilets
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 1 Stk. Lauch
- Kräuter der Provence
- 1 EL Tomatenmark
- 100 g Emmentaler
- 2 EL Brösel
- Rapsöl

Zubereitung

1. Schollenfilets mit Zitronensaft beträufeln und ziehen lassen.
2. Den Lauch in feine Ringe schneiden und in etwas Öl anrösten. Das Tomatenmark dazugeben, mit etwas Wasser aufgießen, mit den Kräutern der Provence würzen und kurz dünsten.
3. Die Fischfilets salzen und pfeffern.
4. Eine flache Pfanne mit Öl auspinseln. Vier Fischfilets auflegen und darauf das Lauchgemüse verteilen. Das zweite Schollenfilet jeweils darauflegen und mit geriebenem Käse und den Bröseln bestreuen.
5. Die gefüllten Schollenfilets im Backrohr bei ca. 170°C Heißluft ca. 35-40 Minuten backen.



Zanderfilet mit Räucherlachskruste

Zutaten (für 2 Portionen)

- 300 g Zanderfilets
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- Öl

Kruste:

- 50 g Räucherlachs
- 2 Scheiben Toastbrot
- 2 EL Milch
- ½ Dotter
- Salz
- Pfeffer
- Dille



Zubereitung

1. Zanderfilets salzen und mit Zitronensaft beträufeln.
2. In einer Pfanne wenig Öl erhitzen und die Fischfilets beidseitig kurz anbraten.
3. Backblech oder flache Auflaufform dünn mit Öl bestreichen und Fischfilets mit der Hautseite darauf legen.
4. Für die Kruste den Räucherlachs hacken und Toastbrot kleinstwürfelig schneiden. Milch und Dotter verquirlen und über die Brotwürfel gießen. Lachs und Dille untermischen.
5. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Backrohr auf Grillstellung vorheizen (ca. 200°C).
6. Fischfilets mit Krustenmasse bestreichen. Zanderfilets im vorgeheizten Rohr (mittlere Schiene) ca. 6 Minuten goldgelb überbacken.

Tipp: Als Beilage passen Nudeln oder Petersilienkartoffeln.

Gefüllte Zucchini-Pfannkuchen

Zutaten (für 4 Portionen)

Teig:

- 200 g Zucchini
- 3 Eier
- 5 EL Mehl
- Petersilie
- Salz
- 4 EL Öl

Fülle:

- 300 g Aubergine
- 2 EL Öl
- 3 EL Tomatenmark
- 100 g Schafskäse
- Oregano
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Zucchini waschen, fein raspeln und in einem Küchentuch kräftig ausdrücken.
2. Die Zucchini mit Eiern, Mehl und 5 EL Wasser gut verrühren sowie mit Petersilie und Salz würzen.
3. Jeweils 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und nacheinander 4 Pfannkuchen backen.
4. Auberginen waschen und in ca. ½ cm große Würfel schneiden.
5. Die Auberginen ca. 5 Minuten in Öl kräftig anbraten. Tomatenmark unterrühren, den Schafskäse zerbröckeln und dazugeben sowie mit Salz, Pfeffer und Oregano herzhaft abschmecken.
6. Die Füllung auf den Pfannkuchen verteilen. Die Pfannkuchen zusammenklappen und heiß servieren.



Erdäpfelrösti mit Bärlauch

Zutaten (für 3-4 Portionen)

- 500 g festkochende Erdäpfel
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Ei
- 100 g Bärlauch
- 2 EL Mehl
- 2 EL Rapsöl
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Erdäpfel schälen und fein reiben. Zwiebel schälen und kleinwürfelig schneiden. Bärlauch sehr klein hacken.
2. Zutaten mit Ei und Mehl vermengen sowie mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und Rösti knusprig herausbacken.

Tipp: Dazu passen Sauerrahm oder ein Joghurt-Dip.



Quelle: www.gutekueche.at

Kürbis in Kokossauce

Zutaten (für 4-5 Portionen)

- 1 kleiner Kürbis
- 1 kleine Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 kleiner Zucchini
- Rapsöl
- ca. 200 ml Gemüsebrühe
- ca. 160 ml Kokosmilch
- Safran-Fäden
- Salz
- Pfeffer
- Curcuma
- Kreuzkümmel
- 1 EL Weizenmehl
- Petersilie
- 1 EL Kürbiskernöl



Zubereitung

1. Kürbis und Zucchini würfelig schneiden, in Rapsöl kurz anrösten und beiseitestellen.
2. Zwiebel klein würfelig schneiden, hell anrösten, klein geschnittenen Knoblauch dazugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Safran und die Gewürze dazugeben und kurz überkochen.
3. Die Sauce pürieren, mit Mehl binden, Kokosmilch dazugeben und abschmecken.
4. Zum Schluss die gerösteten Kürbis- und Zucchiniwürfel beimengen und mit gehackter Petersilie kurz durchrühren.
5. Je nach Wunsch mit etwas Kürbiskernöl verfeinern.

Pikante Topfenlaibchen

Zutaten (für 4-5 Portionen)

- 1 Zwiebel
- 100 g Speck
- 1 EL Petersilie
- 500 g Topfen
- 2 Eier
- 5–6 EL Brösel
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Öl zum Herausbraten



Zubereitung

1. Zwiebel fein hacken und Speck würfelig schneiden. Beides leicht anrösten, Petersilie dazugeben und auskühlen lassen.
2. Topfen und Eier verrühren. Brösel, Knoblauch, Zwiebel und Speck unter die Topfenmasse ziehen und würzen.
3. Laibchen formen, in Bröseln wälzen und knusprig in der Pfanne herausbraten.

Gemüse-Erdäpfelstrudel

Zutaten (für 3 Portionen)

- 250 g mehlig-e Erdäpfel
- ca. 200 g gemischtes Gemüse nach Wahl (auch eine tiefgekühlte Gemüse-mischung ist geeignet)
- 100 g Frischkäse mit Kräutern
- Salz
- Pfeffer
- Kräuter nach Belieben (z.B. Basilikum, Oregano, Petersilie,...)
- 2 Stk. Strudelblätter
- 2 EL zerlassene Butter oder Margarine

Zubereitung

1. Erdäpfel kochen, auskühlen lassen, schälen und mit einer Reibe grob raspeln.
2. Gemüse in kleine Würfel schneiden bzw. in kleine Röschen teilen, in wenig Wasser bissfest dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Geraspelte Erdäpfel mit Frischkäse vermischen und mit Salz, Pfeffer und frisch gehackten Kräutern abschmecken.
4. Ein Strudelblatt auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit zerlassener Butter oder Margarine beträufeln. Das zweite Strudelblatt darauflegen und zuerst die Erdäpfel-Frischkäsemasse darauf verteilen, danach mit dem gedünsteten Gemüse belegen.
5. Den Strudel einrollen und mit der restlichen zerlassenen Butter oder Margarine bestreichen.
6. Im vorgeheizten Rohr bei 180°C ca. 30 Minuten goldgelb backen.

Tipp: Dazu passt Schnittlauch-Dip, warme Kräuter- oder Tomatensauce.



Obstknödel

Zutaten (für 3-4 Portionen)

Teig:

- 250 g Topfen
- 150 g Mehl
- 1 EL Grieß
- 1 Ei
- 1 EL Öl
- Salz

Fülle:

- Marillen, Zwetschken oder Erdbeeren
- Margarine
- Semmelbrösel
- Zucker



Zubereitung

1. Die Zutaten in eine Schüssel geben und einen Teig daraus kneten.
2. Den Teig in kleine Stücke teilen, mit je einem Stück Obst füllen und Knödel formen.
3. Die Knödel etwa 10 Minuten in Salzwasser kochen bis sie schwimmen.
4. Gekochte Knödel in gerösteten Semmelbröseln wälzen, mit Zucker bestreuen.

Reisaufguss mit Äpfeln

Zutaten (für 4 Portionen)

- 250 ml Milch
- 200 g Rundkornreis
- Salz
- 250 g Topfen
- 2 Dotter
- 2 Eiklar
- 250 g Äpfel blättrig
- 50 g Zucker
- Saft und Schale einer unbehandelten Zitrone

Zubereitung

1. Reis in der gesalzenen Milch ausdünsten lassen.
2. Topfen mit Dotter und Zucker verrühren.
3. Überkühlten Reis, blättrig geschnittene Äpfel sowie Zitronenschale und -saft dazu geben.
4. Zuletzt den Schnee vorsichtig unter die Masse heben und in eine Auflaufform streichen.
5. Im Rohr bei 180°C ca. 45 Minuten backen.



Topfenschmarren

Zutaten (für 2 Portionen)

- 250 g Topfen
- 2 Eier
- 50 g Mehl
- Vanillezucker
- Zucker
- Rosinen
- Öl zum Herausbacken

Zubereitung

1. Topfen mit Eiern und Mehl vermischen sowie Vanillezucker und Rosinen untermischen.
2. Öl in eine Pfanne geben. Eine Portion Topfenmasse hineingeben und auf beiden Seiten goldbraun backen. Dann mit zwei Gabeln vorsichtig auseinander reißen.
3. Mit Zucker bestreut servieren.



Quelle: www.gutekueche.at

Birnenstrudel Minis

Zutaten

- 1 reife Birne
- Saft von ½ Zitrone
- 1 Packung Strudelteigblätter
- 100 g Marzipan-Rohmasse
- 500 g Topfen 20% Fett i. Tr.
- 60 g Zucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- geriebene Zitronenschale
- 70 g Butter
- 5 EL Semmelbrösel



Zubereitung

1. Birne schälen, entkernen, fein würfeln und in Zitronensaft legen.
2. Strudelteig ca. 10 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.
3. Marzipan reiben. Topfen, Marzipan, Zucker, Vanillezucker und Zitronenschale mischen.
4. Birnenwürfel in einem Sieb gut abtropfen lassen und unter die Topfencreme heben.
5. Butter schmelzen. Ein Strudelblatt auf ein Geschirrtuch legen und dünn mit Butter bestreichen. Ein weiteres Blatt daraufgeben und mit Semmelbröseln bestreuen. Die Strudelblätter in vier Teile teilen. 2 EL Birnen-Topfencreme mittig auf jedem kleinen Teigblatt verteilen.
6. Seitliche Ränder über die Füllung klappen und dann die Ränder nochmals mit Butter bepinseln. Strudel von der Längsseite relativ fest einrollen.
7. Vier weitere Strudel ebenso herstellen. Strudel nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und mit Butter bepinseln. Im vorgeheizten Backofen 20–25 Minuten goldbraun backen.

Blitz-Apfelkuchen

Zutaten

- 4 Stk. Eier
- 130 g Zucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 80 g geriebene Nüsse
- 100 ml Rapsöl
- 1 TL Kakao
- 150 g Vollkornmehl
- 1 Pkg. Backpulver
- 4 Stk. Äpfel, grob gerieben



Zubereitung

1. Alle Zutaten verrühren.
2. Zum Schluss die geriebenen Äpfel unter die Masse heben.
3. In eine befettete, bemehlte Ringform geben und bei 170°C ca. 45 Minuten backen.
4. Mit Staubzucker bestreut servieren.

Buttermilchkuchen

Zutaten

- 5 Eier
- 180 g Staubzucker
- $\frac{1}{8}$ l Rapsöl
- $\frac{1}{8}$ l Wasser
- 200 g Weizenmehl
- 1 Pkg. Backpulver

Creme:

- $\frac{1}{2}$ l Buttermilch
- $\frac{1}{4}$ l Schlagobers
- 100 g Staubzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- $\frac{1}{16}$ l Rum
- 8 Blatt Gelatine
- geriebene Orangen- oder Zitronenschale
- Marmelade



Zubereitung

1. Dotter und Zucker gut verrühren. Nach und nach das Öl-Wasser-Gemisch zugeben und schaumig schlagen. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen, mit dem Schnee unter die Masse heben, auf ein Backblech streichen und im Rohr (160°C Heißluft) ca. 35-40 Minuten backen.
2. Für die Creme Obers steif schlagen. Buttermilch, geriebene Orangen- oder Zitronenschale, Vanillezucker und Staubzucker verrühren.
3. Gelatine in Wasser einweichen. Rum erhitzen, die Gelatine darin auflösen und die Creme löffelweise dazugeben. Zum Schluss das geschlagene Obers unterheben.
4. Den erkalteten Kuchen dünn mit Marmelade bestreichen und rundherum einen "Rahmen" geben. Die etwas fest gewordene Creme eingießen und im Kühlschrank erkalten lassen.

Cookies

Zutaten

- 200 g Weizenmehl
- 100 g weiche Butter oder Margarine
- 100 g Schokotropfen
- 80 g Rohrzucker
- 30 g Kristallzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1 Ei
- ½ TL Salz
- 2 TL Backpulver

Zubereitung

1. Butter mit Rohr-, Kristall- und Vanillezucker schaumig rühren. Ei und Salz dazugeben, das Mehl mit Backpulver und den Schokotropfen untermengen.
2. Den Teig etwa eine Stunde kühl rasten lassen.
3. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech kleine Häufchen setzen und diese leicht flach drücken.
4. Die Cookies bei 160°C Heißluft ca. 10–12 Minuten backen.

Hinweis: Die Kekse sind nach dem Backen weich und werden erst nach dem Auskühlen fest.



Quelle: www.gutekueche.at

Himbeer-Muffins

Zutaten

- 300 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 150 g Zucker
- 75 g weiße Schokolade
- 2 Eier
- Vanillezucker
- 200 ml Milch
- 50 ml Öl
- 100 g Himbeeren



Quelle: www.gutekueche.ch

Zubereitung

1. Mehl, Backpulver, Zucker und gehackte Schokolade mischen.
2. Eier, Milch, Öl und Vanillezucker verrühren sowie die trockenen Zutaten untermischen.
3. Zum Schluss die Himbeeren unterheben und in Förmchen füllen.
4. Im vorgeheizten Rohr bei 180°C ca. 25 Minuten backen.

Kardinalschnitte

Zutaten

Schneemasse:

- 5 Eiklar
- 250 g Zucker
- Prise Salz
- 2 EL Maisstärke

Biskuitmasse:

- 5 Dotter
- 2 ganze Eier
- 60 g Zucker
- 60 g Mehl

Kaffeeobers:

- ½ l Schlagobers
- 2 EL Zucker
- 4 EL starken Bohnenkaffee
- 2 Blatt Gelatine



Zubereitung

1. Backblech mit Backpapier auslegen, wobei mit dem Backpapier in der Mitte des Backbleches der Länge nach eine Unterteilung gefaltet wird.
2. Eiklar, Zucker und Salz steif schlagen. Maisstärke zum Schluss kurz einrühren.
3. Mit einem Spritzsack diese feste Schneemasse in einzelnen Streifen auf das Backblech spritzen.
4. Inzwischen für das Biskuit Dotter, Eier und Zucker schaumig rühren. Zum Schluss das Mehl leicht unterheben.
5. Nun die Biskuitmasse in den Spritzsack füllen und die Streifen zwischen dem Eischnee auffüllen. Dann bei 150°C Heißluft ca. 35 Minuten backen. Auskühlen lassen.
6. Gelatine in kaltem Wasser einweichen und anschließend in heißem Bohnenkaffee auflösen. Schlagobers und Zucker halbsteif schlagen. Dann die überkühlte Gelatine einschlagen.
7. Das Kaffeeobers auf eine Hälfte der Schnitte streichen und die zweite Hälfte der Kardinalschnitte daraufsetzen. Sehr gut durchkühlen lassen!
8. Vor dem Servieren mit Staubzucker bestreuen.

Tipp: Zum Aufschneiden der Kardinalschnitte eignet sich ein elektrisches Messer.

Mohn-Muffins

Zutaten

- 1 geriebener Apfel (oder 1 Glas Sauerkirschen)
- 200 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- $\frac{1}{4}$ TL Natron
- $\frac{1}{4}$ TL Zimt
- 50 g Haferflocken fein
- 100 g Zucker
- 100 g Mohn
- 2 Eier
- $\frac{1}{4}$ l Buttermilch
- 100 g Butter zerlassen



Zubereitung

1. Die trockenen Zutaten mischen.
2. Die nassen Zutaten mischen.
3. Beides miteinander vermengen.
4. In Muffinformen füllen und bei 180°C backen.

Kaltes Grießsoufflé

Zutaten

- 450 ml Milch
- Prise Salz
- 55 g Weizengrieß
- 1 Blatt Gelatine
- 45 g Zucker
- Vanillezucker
- 150 ml Obers
- 50 ml Milch

Garnitur:

- 2 EL geschlagenes Obers
- Erdbeersauce



Zubereitung

1. Grieß, Zucker, Salz, Vanillezucker in Milch kochen.
2. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken, in etwas Milch (50 ml) auflösen, unter den Grießbrei rühren und auskühlen lassen.
3. Vor dem Stocken das geschlagene Obers (2 EL zum Garnieren zurücklassen) unterheben, die Masse in Schüsserl füllen und kalt stellen.
4. Vor dem Servieren mit geschlagenem Obers und Erdbeersauce garnieren.

Isotone Getränke

Zutaten

- 60 ml Holunderblütensirup (oder anderer Sirup)
 - 940 ml Trinkwasser
 - 1,5 g Kochsalz
-

- 250 ml Multivitaminsaft
 - 750 ml Wasser
 - 50 g Maltodextrin
 - 1 g Kochsalz
-

- 1000 ml Tee
 - 40 g Glucose (Traubenzucker)
 - 1,5 g Kochsalz
-

- 1000 ml Tee
 - 30 g Zucker
 - 50 g Maltodextrin
 - 1,5 g Kochsalz
-



Zutaten

- 500 ml Heidelbeertee aus getrockneten Heidelbeeren
- 20 g Glucose (Traubenzucker)
- 0,5 g Kochsalz

Zubereitung

1. Drei gehäufte Esslöffel getrocknete Heidelbeeren (erhältlich in der Apotheke) mit dem Mörser zerstampfen, mit 500 ml kaltem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten kochen.
2. Den Tee abseihen sowie Glucose und Salz dazugeben.
3. Schluckweise über den Tag verteilt trinken (max. 500 ml pro Tag).

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



Coloplast