



# Kochbuch



einfache, leckere und gesunde Rezepte  
speziell für Stomaträger  
*Frühlingsausgabe*

# Vorwort



Liebe Stomaträgerin, lieber Stomaträger!

Sie haben aus verschiedenen Gründen ein Stoma erhalten, weil ein Teil ihres Darms bzw. die Blase entfernt werden musste. Nun fragen Sie sich: „Was darf ich denn eigentlich noch essen? Worauf muss ich achten?“.

Das sind ganz berechnete Fragen mit einer relativ simplen Antwort: Essen Sie mit Genuss, mit Vielfalt und vor allem das, was Ihnen auch wirklich schmeckt und gut tut.

Es gibt eine ganz wesentliche Unterscheidung der Stomaträger, nämlich ob eine Ileostomie – ein Ausgang des Dünndarms, eine Colostomie – Ausgang des Dickdarms oder eine Urostomie – Ausgang der Blase besteht.

Eine besondere Achtsamkeit bei der Auswahl der Nahrungsmittel ist jedoch nur bei einer Ileostomie notwendig. Colo- und Urostomieträger können nach einer Phase der Schonkost direkt nach der Operation langsam wieder alle ihre vertrauten Lebensmittel in den Speiseplan einbauen und dabei beobachten, wie sie diese vertragen und was ev. geräuschvolle Blähungen beim Dickdarstoma verursacht.

Bei der Ileostomie, bei der ja kein Dickdarm zum Eindicken des Nahrungsbreis zur Verfügung steht, ist der Verzehr von faserreichen Lebensmittel problematisch. Diese können zu einer unangenehmen Blockade im Dünndarm führen, die dann eine medizinische Behandlung erfordert. Auch die Aufteilung der Trinkmenge sollte bedacht werden.

Am besten, Sie besprechen das ausführlich mit einer/m Diätologin/en oder mit Ihrer/m Stomaberater/in.

Essen ist eine genuss- und lustvolle Angelegenheit und die sollten Sie sich durch ihr Stoma nicht nehmen lassen. Daher möchten wir Sie mit diesem Kochbuch ermutigen, Ihr Essen mit allen Sinnen zuzubereiten und zu genießen.

Heidi Anzinger, DGKP, KSB und Martina Signer, DGKP, KSB  
Ordensklinikum Linz, BHS

# Inhalt

## Vorspeisen/Allerlei

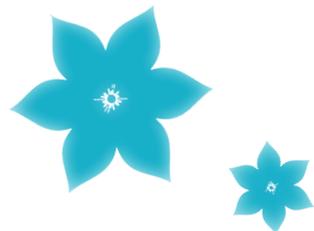
Gemüse-Fisch-Suppe .....	3
Brennnesselfrittaten .....	5
Kräuterschöberl .....	7
Bärlauchpesto .....	9
Cremiges Erdäpfelpüree mit Avocado .....	11
Warmer Käseaufstrich .....	13

## Hauptspeisen

Faschierte Laibchen mit Schafskäse .....	15
Erdäpfel-Schmankerl mit Lachs .....	17
Topfenknödel mit Bärlauchsauce .....	19

## Nachspeisen

Erdbeer-Joghurt-Kuchen .....	21
Mango-Kokos-Shake .....	23

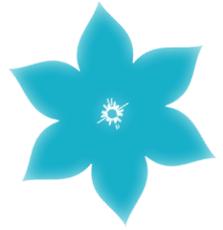


# Gemüse-Fisch-Suppe

## Zutaten (für 4 Portionen)

- 400 g Fischfilet
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Rapsöl
- 3 Karotten
- ½ Sellerieknolle
- Petersilie
- 1 l Gemüsebrühe
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- Nelken
- Pfefferkörner
- 3 Scheiben Toastbrot
- Salz





## Zubereitung

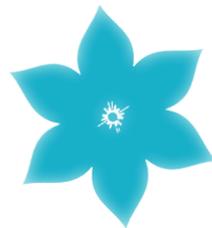
1. Fischfilet in Würfel schneiden.
2. Zwiebel hacken und in Öl anschwitzen lassen.
3. Das Gemüse würfelig schneiden, mitrösten und mit Suppe aufgießen.
4. Den Knoblauch und die anderen Gewürze dazugeben und die Suppe 5 Minuten kochen lassen.
5. Die Fischwürfel einlegen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
6. Toastbrot in kleine Würfel schneiden, in der Pfanne kurz rösten, auf die Suppe verteilen und mit Petersilie bestreuen.



# Brennnesselfrittaten

## Zutaten

- 70 g Dinkelmehl
- 1 Ei
- 125 ml Milch
- 50 g Brennnessel
- Salz
- Öl





## Zubereitung

1. Brennnessel blanchieren, fein hacken und mit den restlichen Zutaten zu einem Teig verrühren.
2. Palatschinken backen, auskühlen lassen und fein nudelig schneiden.

# Kräuterschöberl

## Zutaten

- 5 Eiklar
- Salz
- 5 Eidotter
- 125 g Mehl
- 8 EL gehackte Frühlingskräuter



## Zubereitung

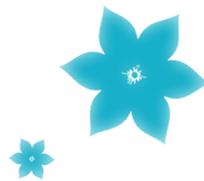
1. Eiklar mit Salz zu festem Schnee schlagen.
2. Eidotter unterheben und das Mehl vorsichtig einmengen.
3. Zuletzt die gehackten Frühlingskräuter unterheben.
4. Die Masse auf ein Backblech streichen und bei 200 °C etwa 12 Minuten backen. Auskühlen lassen und in Rauten schneiden.



# Bärlauchpesto

## Zutaten

- 100 g Bärlauch
- 20 g Walnüsse
- 80 ml Olivenöl
- Salz
- 40 g Parmesan





## Zubereitung

1. Die Walnüsse ohne Fett in einer Pfanne hellbraun rösten.
2. Olivenöl mit dem Bärlauch und Salz pürieren, Walnüsse dazugeben und nochmals fein pürieren.
3. Zum Schluss den fein geriebenen Parmesan untermischen.

*Tip:* Bärlauchpesto eignet sich für viele Nudelvariationen.



# Cremiges Erdäpfelpüree mit Avocado

## Zutaten (für 2 Portionen)

- 500 g Erdäpfel
- 1 reife Avocado
- 100 ml Milch
- 1 TL Butter
- Salz
- Muskat





## Zubereitung

1. Erdäpfel schälen, vierteln und in Salzwasser ca. 20 Minuten weich kochen.
2. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und mit der Gabel zerdrücken.
3. Erdäpfel abgießen. Milch und Avocadocreme untermengen und alles mit einem Erdäpfelstampfer gut zerdrücken.
4. Mit Salz und Muskat abschmecken.



# Warmer Käseaufstrich



## Zutaten (für 6-8 Portionen)

- 250 g Emmentaler (oder anderer Käse)
- 200 g Schinken
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Senf
- 1 EL Ketchup
- Petersilie
- 1 Pkg. Topfen
- 2 Eier
- Salz
- Pfeffer
- ca. 20 Scheiben Mehrkorntoastbrot





## Zubereitung

1. Emmentaler fein reiben.
2. Schinken und Zwiebel fein schneiden.
3. Petersilie fein hacken.
4. Emmentaler, Schinken, Zwiebel, Senf, Ketchup, Topfen, Eier, Salz, Pfeffer und Petersilie gut verrühren und auf die Toastbrote streichen.
5. Die Brote jeweils diagonal 1x durchschneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im Backrohr bei 200 °C ca. 10-15 Minuten backen.

*Tipp: Dazu schmeckt ein Gläschen Wein!*



Quelle: [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de) (Foto von Ajerkees)

# Faschierte Laibchen mit Schafskäse

## Zutaten (für 4 Portionen)

- 500 g Faschiertes vom Rind
- 1 Scheibe Weißbrot ohne Rinde
- 1 Ei
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL gehackte Petersilie
- 1 TL Oregano
- ½ TL Kurkuma
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 200 g Schafskäse
- 2 EL Olivenöl zum Anbraten





Quelle: [www.kochrezepte.at](http://www.kochrezepte.at) (Foto von Katrin Mitzel)



## Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauchzehen fein würfeln.
2. Das Brot in Wasser einweichen und ausdrücken.
3. Faschiertes, Zwiebel, Knoblauch, ausgedrücktes Brot, Ei, Petersilie und Gewürze gut verkneten.
4. Aus der Masse 10 Kugeln formen.
5. Schafskäse in 10 Stücke schneiden, mit der Fleischmasse gut umwickeln und zu Laibchen formen.
6. Die Laibchen in einer heißen Pfanne mit dem Öl von jeder Seite ca. 3-4 Minuten braten.

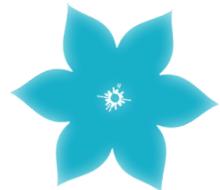
# Erdäpfel-Schmankerl mit Lachs

## Zutaten (für 5-6 Portionen)

- 200 g Räucherlachs (oder gebratene Hühnerbrust)
- 10 festkochende Erdäpfel mit dünner Schale
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Kurkuma

### Füllung:

- 1 Becher Sauerrahm oder Creme fraîche
- Salz
- Pfeffer
- gehackte Kräuter nach Belieben: Schnittlauch, Dille, Petersilie
- Zitronensaft





## Zubereitung

1. Erdäpfel waschen, halbieren und mit einem Kugelausstecher ein kleines Loch aushöhlen.
2. Hälften in eine Schüssel geben, mit Öl und den Gewürzen gut vermengen.
3. Erdäpfel auf ein Backpapier legen, bei 220 °C ca. 20 Minuten backen, bis sie weich sind. (Hinweis: Die ausgestochenen Kugeln können mitgebacken werden und sind lecker zum Naschen.)
4. Sauerrahm mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Kräuter vermengen.
5. Die ausgekühlten Erdäpfel mit jeweils 1 TL der Masse füllen.
6. Lachs in kleine Stücke schneiden und auf den Hälften verteilen und zum Schluss mit Kräutern dekorieren.





# Topfenknödel mit Bärlauchsauce

## Zutaten (für 4 Portionen)

Knödel:

- 500 g Topfen
- 50 g Grieß
- 2 Eigelb
- 50 g würziger Schinken
- gehackte Kräuter
- Salz
- Pfeffer

Sauce:

- 200 g frischer Bärlauch
- 1 Zwiebel
- 250 g Schlagobers
- 250 g Milch
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL geriebener Parmesan oder Bergkäse



## Zubereitung

1. Topfen mit allen Zutaten vermengen und 1 Stunde rasten lassen.
2. Hände anfeuchten und kleine Knödel formen.
3. In kochendem Salzwasser 15 Minuten leicht köcheln lassen.
4. Für die Sauce Zwiebel fein schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Bärlauch hinzufügen, andünsten und mit Obers und Milch aufgießen. Kurz köcheln lassen, würzen und mit dem Stabmixer fein pürieren.
5. Die Knödel mit Parmesan bestreuen und mit der Bärlauchsauce anrichten.



Quelle: [www.ichkoche.at](http://www.ichkoche.at) (Foto von AMA)



# Erdbeer-Joghurt-Kuchen

## Zutaten

Teig:

- 5 Eier
- 18 dag Staubzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1/8 l Öl
- 1/8 l Wasser
- 18 dag Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
- 1 Pkg. Backpulver



Creme:

- 1 Pkg. Topfen
- 500 ml Joghurt
- 2 Pkg. QimiQ Vanille
- 8 dag Staubzucker
- 3 Blattgelatine
- Rum
- Obst nach Saison: z. B. Erdbeeren
- Marmelade zum Bestreichen
- geriebene Schokolade oder Schokoflocken zum Drüberstreuen





## Zubereitung

1. Dotter, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren.
2. Öl und Wasser vermischen und langsam zur Dottermasse geben, 5 Minuten gut schaumig rühren.
3. Mehl mit Backpulver mischen und mit dem geschlagenen Schnee unter die Dottermasse heben. Bei 160 °C Heißluft ca. 35 Minuten backen.
4. Den ausgekühlten Kuchen dünn mit Marmelade bestreichen.
5. Für die Creme QimiQ mit dem Schneebesen gut durchrühren. Topfen, Joghurt und Staubzucker unterrühren.
6. Eingeweichte, gut ausgedrückte Blattgelatine in wenig Rum auflösen und mit etwas Creme vermischen. Dieses Gemisch rasch unter die restliche Creme rühren.
7. Erdbeeren kleinwürfelig schneiden und mit der Creme vermischen.
8. Creme auf dem Kuchen verteilen und glattstreichen (event. vorher Kuchenring um den Kuchen geben, damit die Creme eine schöne Form annimmt.)
9. Den Kuchen mit geriebener Schokolade bestreuen und für einige Stunden, am besten über Nacht, in den Kühlschrank stellen.

# Mango-Kokos-Shake

## Zutaten

- 1 reife Mango
- 1 Banane
- 200 ml Kokosmilch
- 2 EL Naturjoghurt
- 1 Pkg. Vanillezucker oder Mark einer Vanilleschote
- etwas Honig
- 1 EL Kokosraspeln
- frische Minze





## Zubereitung

1. Mango und Banane in grobe Stücke schneiden. Mit den anderen Zutaten fein mixen und mit Honig abschmecken.
2. Shake in Gläser füllen und mit Kokosraspeln und Minze dekorieren.



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)



**Coloplast**