

Bewährte Kochrezepte

aus unserer Patienten-Lehrküche

Menü 1



Gutes Gelingen!

wünscht Ihnen das Ernährungsteam der Frankenland-Klinik, Bad Windsheim

Karotten- Ingwersuppe mit Curry

Zutaten: (für 2 Personen)

½	Zwiebel
200 Gramm	Karotten
100 Gramm	Kartoffeln
50 Milliliter	Orangensaft
½ Teelöffel	gemahlene oder 1 Zentimeter frischen Ingwer
½ Teelöffel	Honig
2 Teelöffel	Curry
250 Milliliter	Wasser
½ Teelöffel	gekörnte Brühe
4 Teelöffel (20 Gramm)	Saure Sahne
	frische Petersilie
	Salz, Pfeffer, Muskat

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	120 Kilokalorien	501 Kilojoule
Eiweiß	2,7 Gramm	
Fett	2,0 Gramm	
Kohlenhydrate	19,4 Gramm	
Fettflecken	☺	
Broteinheiten	0,5	
Kohlenhydrateinheiten	0,5	

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen, klein schneiden.
2. Karotten, Kartoffel und Ingwer waschen, schälen, klein schneiden und in einen Topf geben. Orangensaft hinzufügen. Mit Wasser auffüllen gekörnter Gemüsebrühe, Pfeffer, Honig und Curry würzen.
3. Etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis alles gar ist.
4. Mit dem Pürierstab alles fein pürieren. Zum Schluss die Suppe mit der Sauren Sahne, Salz und Muskat abschmecken. Nicht mehr kochen lassen.
5. Nun die Petersilie hinzugeben.

Allergene/ Zusatzstoffe

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

Gurkensalat

Zutaten: (für 2 Portionen)

1	Gurke
2 Esslöffel	Saure Sahne, 10 Prozent Fett
½ Teelöffel	Senf
1 Teelöffel	Essig
	Süßstoff, Salz, Pfeffer, Dill

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	39 Kilokalorien	162 Kilojoule
Eiweiß	1,3 Gramm	
Fett	2,0 Gramm	
Kohlenhydrate	3,0 Gramm	
Fettflecken	½ ♠	
Broteinheiten	0	
Kohlenhydrateinheiten	0	

Zubereitung:

1. Gurken waschen, schälen und in Scheiben schneiden.
2. Saure Sahne, Senf und Essig verrühren und unter die Gurkenscheiben mischen.
3. Mit Salz, Pfeffer und einigen Tropfen Süßstoff abschmecken.
4. Dill waschen, fein hacken und zum Salat geben.

Allergene/Zusatzstoffe

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), Senf und Senferzeugnisse, mit Süßungsmitteln

Fischfilet mit Kräuterkruste

Zutaten: (für 2 Portionen)

300 Gramm	Fischfilet
	Zitronensaft, Worcestersoße, Salz, Pfeffer
15 Gramm	Paniermehl
50 Gramm	Milch, 1,5 Prozent Fett
5 Gramm	Senf
½	Zwiebel
	gehackte Kräuter, zum Beispiel: Petersilie, Thymian, Oregano
	Salz, Pfeffer

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	213 Kilokalorien	893 Kilojoule
Eiweiß	24,3 Gramm	
Fett	9,0 Gramm	
Kohlenhydrate	8,0 Gramm	
Fettflecken	2 ♡	
Broteinheiten	1	
Kohlenhydrateinheiten	1	

Zubereitung:

1. Das Fischfilet mit Worcestersoße, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Durchziehen lassen und in eine feuerfeste Form legen.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebel und die Kräuter klein schneiden.
3. Paniermehl trocken im Topf leicht anrösten, Zwiebel dazugeben.
4. Topf vom Herd nehmen, mit Milch aufgießen, quellen lassen, mit Senf, Salz, Pfeffer und Kräuter abschmecken.
5. Kräuterpaste auf den Fisch streichen und im Backofen bei 200 Grad Celsius 15 bis 20 Minuten überbacken.

Allergene/Zusatzstoffe


Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), Fisch und Fischerzeugnisse, Senf und Senferzeugnisse, mit Farbstoff

Mediterraner Tomatenreis

Zutaten: (für 2 Portionen)

200 Milliliter	Tomatensaft	(oder 1 Esslöffel Tomatenmark mit 200 Milliliter Wasser)
90 Gramm	Langkornreis	
½	Zwiebel	
1	Paprikaschote	
1 kleine	Zucchini	
1 Teelöffel	Öl	
	Salz, Pfeffer, etwas Basilikum, Thymian, Oregano	

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	241 Kilokalorien	1007 Kilojoule
Eiweiß	5,9 Gramm	
Fett	3,0 Gramm	
Kohlenhydrate	44,0 Gramm	
Fettflecken	½ 	
Broteinheiten	2,5	
Kohlenhydrateinheiten	3	

Zubereitung:

1. Tomatensaft in einem Topf zum Kochen bringen, den Reis zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 20 Minuten garen. Bei Bedarf noch etwas Wasser nachgießen.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebel, die Paprika und die Zucchini in Würfel schneiden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Gemüse 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Salzen und pfeffern.
3. Den Tomatenreis mit dem gegarten Gemüse vermischen und mit gehacktem Basilikum garniert servieren.

Allergene/ Zusatzstoffe

Keine

Marmorspeise

Zutaten: (für 2 Portionen)

100 Gramm	Sauerkirschen
200 Gramm	Joghurt, 1,5 Prozent Fett
½ Teelöffel	Kakaopulver
¼	Vanilleschote
	Süßstoff

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	96 Kilokalorien	405 Kilojoule
Eiweiß	4,1 Gramm	
Fett	2,0 Gramm	
Kohlenhydrate	14,0 Gramm	
Fettflecken	☺	
Broteinheiten	1	
Kohlenhydrateinheiten	1,5	

Zubereitung:

1. Die Kirschen abtropfen lassen und in Dessertschälchen geben.
2. Eine Hälfte des Joghurts mit dem Mark der Vanilleschote und Süßstoff abschmecken.
3. Den restlichen Joghurt mit dem Kakaopulver verrühren und diese Creme ebenfalls mit Süßstoff abschmecken.
4. Zuerst die dunkle, dann die helle Creme über die Kirschen verteilen und mit einer Gabel vorsichtig einen Marmoreffekt in die Joghurtschichten rühren.

Allergene/Zusatzstoffe

Milch und Milcherezeugnisse (einschließlich Laktose), mit Süßungsmittel

Möhrenkuchen

Zutaten: (für 12 Portionen)

300 Gramm	Möhren
50 Gramm	Weizenmehl
1 Teelöffel	Backpulver
160 Gramm	gemahlene Haselnüsse
50 Gramm	Semmelbrösel
4	Eier
150 Gramm	Zucker
1 Prise	Salz
	Zimt, Nelkenpulver

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	208 Kilokalorien	873 Kilojoule
Eiweiß	5,6 Gramm	
Fett	11,0 Gramm	
Kohlenhydrate	21,0 Gramm	
Fettflecken	2 ♠	
Broteinheiten	2	
Kohlenhydrateinheiten	2	

Zubereitung:

1. Die Möhren schälen, waschen und fein reiben.
2. Das Mehl mit Backpulver, den Nüssen und Semmelbröseln mischen.
3. Eier trennen. Die Eiweiße mit 5 Esslöffel Zucker steifschlagen. Die Eigelb mit dem restlichen Zucker und den Gewürzen schaumig rühren. Zuerst die Mehl-Nuss-Mischung, dann die Möhren vorsichtig unterrühren. Zum Schluss den Eischnee unterheben.
4. Springformboden mit Backpapier auslegen. Den Teig einfüllen und auf mittlere Schiene bei 180 Grad Celsius im Ofen 45 Minuten backen.

Allergene/Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Schalenfrüchte sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Eier und Eierzeugnisse