



## **Kleine Rezeptauswahl**

### **„keimfrei Kochen“**

Kristine Schweins

Ltd. Diätassistentin

EB/DGE

Diabetesassistentin DDG

Enterale Ernährungstherapie/VDD

Parenterale Ernährungstherapie/VDD

Universitätsklinikum Essen



## Inhalt

Schwäbischer Kartoffelsalat mit Bockwurstchen .....	3
Linzen – Orangen – Suppe.....	5
Apfelmus mit Vanille und Zimt.....	7
Schinken-Käse-Hörnchen .....	8
„Polpette“ – Schafskäsebratlinge.....	10
Kartoffelsuppe .....	12
Schweineöhrchen .....	14
Mandelkuchen.....	15
Käsefüße .....	17
Hamburger .....	18
Kürbissuppe .....	20
Knusperbrötchen.....	22
Driburger .....	24
Tomaten – Käse – Muffins.....	25
Chili Con Carne.....	27
Orangen - Tomaten – Suppe .....	29
Quark-Pizzabrötchen .....	31
Buttermilchkuchen.....	33
Blätter- Apfel-Rosetten .....	35
Kartoffelspalten .....	37
Saltimbocca.....	38
Rote Grütze mit Quark.....	39
Schoko- Zitronen- Kuchen .....	41
Tomatendip .....	43
Leichte Käse-Lauch-Suppe .....	44

## **Schwäbischer Kartoffelsalat mit Bockwurstchen**

*Zutaten für 4 Personen*

1 kg Kartoffeln

1 Zwiebel

4 Eßl. Öl

4 Eßl. Essig

Salz

Pfeffer

1 TL Senf (Portionspackung)

125 ml Gemüsebrühe

Die Kartoffeln in der Schale kochen, danach schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und mit der Brühe und dem Pfeffer aufkochen.

Die Brühe mit Essig, Öl, Salz und Senf vermischen und über die Kartoffeln geben.

Der Salat muss feucht glänzen und kann warm serviert werden.

## **Bockwurstchen**

Die Bockwurstchen direkt aus der Dose in einem Topf mit Wasser erhitzen.

## **Linsen – Orangen – Suppe**

*Zutaten für 4 Personen*

1 Zwiebel

2 Eßl. Öl

200 g rote Linsen

1 TL mildes Currypulver

500 ml Orangensaft

600 ml Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

1-2 Eßl. Crème fraîche (ultrahocherhitzt)

### ***Zubereitung***

Die Zwiebel fein würfeln und in heißem Öl glasig dünsten. Die Linsen, das Currypulver und den Pfeffer dazu geben und 1 Min. mitdünsten. Den Orangensaft und die Gemüsebrühe zugießen und einmal aufkochen lassen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. kochen.

Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren.  
Crème fraîche in die heiÙe Suppe einröhren.

## **Apfelmus mit Vanille und Zimt**

*Zutaten für 4 Personen*

800 g Äpfel

40 g Zucker

2 Eßl. Zitronensaft

200 ml Wasser

Zimt, Vanilleschote

Alle Zutaten inklusive der aufgeschnittenen Vanilleschote zum kochen bringen und sobald die Äpfel weich sind, die Vanilleschote entfernen, und alles mit einem Pürierstab pürieren.

## **Schinken-Käse-Hörnchen**

300g TK-Blätterteig

100g Käse

100g

Schinken (gekocht)

1 EL. feingehackte Zwiebel

1El.gelb. Petersilie

1Msp. Pfeffer und Oregano

1Eigelb

1-2 Eßl Milch

Blätterteig auftauen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Platte von 45x25cm ausrollen und zu Dreiecken mit langen Seiten schneiden. Die kurze Seite mit einem kleinen Einschnitt versehen.

Käse und Schinken fein würfeln, mit den Gewürzen und der Zwiebel mischen und auf



die kurzen Seiten verteilen, dann zu Hörnchen aufrollen.

Backblech mit Backpapier belegen und die Hörnchen aufsetzen.

Das Eigelb mit Milch verquirlen und die Hörnchen damit bestreichen. Bei ca. 180°C 15-20 Minuten backen.

## „Polpette“ – Schafskäsebratlinge

500g Kartoffeln

100g Schafskäse oder Feta

1 kl. Zwiebel

1 Ei

1 Eßl Zitronensaft

3 Eßl gehackter Dill, Salz, Pfeffer

1Eßl Mehl

Ca. 2-3 Eßl Olivenöl zum braten.

Die Kartoffeln ungeschält in Salzwasser weich kochen, abschütten und pellen.

In einer Schüssel zerstampfen und mit dem Schafskäse, den Zwiebeln, Dill, dem Ei und dem Zitronensaft vermengen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und **durch jemanden abschmecken** lassen.

Die Masse im Kühlschrank etwas fest werden lassen und zu walnussgroßen Bällchen formen, flachdrücken und in Öl goldgelb braten.

## **Kartoffelsuppe**

2 Zwiebeln

1 Bund Suppengrün

15g Butter oder Margarine

250g Kartoffeln

500ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

1 Brötchen (Semmel)

15g Butter

Die Zwiebeln abziehen und würfeln, das Suppengrün putzen, waschen und klein schneiden. Anschließend in der geschmolzenen Butter (oder Margarine) zusammen mit den Zwiebelwürfeln andünsten.

Die geschälten und in Würfelchen geschnittenen Kartoffeln dazugeben. Das Gemüse mit der Gemüsebrühe aufgießen, zum Kochen bringen und gar kochen. Anschließend die Suppe mit dem Pürierstab

passieren und nochmals erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Brötchen in Würfel schneiden in Butter goldbraun rösten und über die Suppe geben.

## **Schweineöhrchen**

*Zutaten für ca. 60 Stück*

1 Paket Blätterteig (ca. 300g)

Wasser

50-60g Zucker

Den Blätterteig ggf. auftauen lassen, mit Wasser etwas befeuchten und gleichmäßig mit Zucker bestreuen. Von beiden Seiten her bis zur Mitte aufrollen und Fingerdicke Rollen runter schneiden. Mit Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und 15-20 Minuten bei 200°C goldbraun backen.

## **Mandelkuchen**

Teig:

4 Eier

1 Sahnebecher Zucker

1 Becher Sahne (à 250g)

2 Sahnebecher Mehl

1 Päckchen Backpulver

Belag:

200g gehobelte Mandeln

1 Sahnebecher Zucker

1 EL Milch

180g Butter

Eier und Zucker schaumig rühren, nach und nach die Sahne und das mit Backpulver vermischte Mehl hinzugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 15 Minuten ohne Belag bei 200°C vorbacken.

Für den Belag:

Butter schmelzen, die restliche Zutaten hinzugeben, kurz aufkochen lassen und beiseite stellen.

Den Belag auf den vorgebackenen Boden geben und weitere 15 Minuten bei gleicher Temperatur fertig backen.

Backzeit: 15 Min ohne Belag, 15 Min mit Belag bei 200°C



## **Käsefüße**

125g Mehl

1 TL Backpulver

125g Speisequark, mager

75g milder Käse

Aus Mehl, Backpulver, Speisequark und Butter einen Knetteig herstellen und 1 Stunde lang kalt stellen.

Den Teig 4-5 mm dünn ausrollen und dann die Füßchen ausstechen. Füßchen mit Eigelb bestreichen und anschließend mit geriebenen Käse oder Mohn, ect. bestreuen.

Bei 200°C ca. 10-12 Minuten backen.

## **Hamburger**

### *Zutaten für 1 Portion*

200 g Rinderhackfleisch

1 feingehackte Zwiebel

1 Ei

2 Eßl. Semmelbrösel

Salz, Pfeffer, Senf, etwas Knoblauch

1 Hamburger- Brötchen

1 Essiggurke

1 Portionspackung Ketchup

1 Portionspackung Senf

Das Rinderhackfleisch, die Zwiebel, das Ei, die Semmelbrösel und die Gewürzen zu einem Hackfleischteig vermischen und zu einem flachen Burger formen. In wenig Öl **ganz durchbraten**.

In der Zwischenzeit das Hamburgerbrötchen toasten oder aufbacken. Die Essiggurke in

Scheiben schneiden. Das Brötchen mit Ketchup und Senf bestreichen und mit den Gurkenscheiben und dem Burger belegen.

Heiß servieren!

## **Kürbissuppe**

*Zutaten für 4 Portionen*

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 wallnussgroßes Stück Ingwer

20 g Öl

800 g Kürbis geschält

250 ml Wasser

1 Ds. Kokosmilch 400 ml

1 Ds. Geschälte Tomaten 400 ml

Je einen Teelöffel, Paprikapulver, Curry, 1

Prise Pfeffer

1,5 Teel. Gemüsebrühe instant

Kürbis in kleine Stücke schneiden. Zwiebel Knoblauch in kleine Würfel schneiden und im erhitzten Öl andünsten.

Restliche Zutaten hinzufügen und ca. 25 Min. kochen. Pürieren und abschmecken.

Bemerkung: Wenn die Suppe länger steht  
dickt sie nach, ggfs. mit Wasser verdünnen.

## **Knusperbrötchen**

*Zutaten für 10 Stück*

250 g Weizenmehl Type 1050

250 g Weizenmehl Type 405

42 g Bäckerhefe gepresst

12 g Zucker

50 g Margarine

1/4 l Wasser

1 Teel. Salz

Aus den Zutaten einen Hefeteig herstellen und bis zur Volumenverdoppelung gehen lassen. Nochmals gut durchkneten und wiederum gehen lassen.

Backofen auf 175°C vorheizen und den Teig zu 10 kleinen Brötchen formen und kreuzweise einschneiden. Brötchen auf ein Backblech legen und bei 175° C ca. 30 Min. backen.

Tipp:

Brötchen vor dem Backen mit Gewürzen,  
Kräutern, Rosinen oder Walnüssen  
bestreuen.

## **Driburger**

300 g	Butter
300 g	Zucker
300 g	Mehl
5 Stk.	Eier
1 Pck.	Backpulver
2 Pck.	Vanillezucker
2	Zitronen, nur den Saft

Guss:

Saft von einer Zitrone

½ P. Puderzucker

Butter und Zucker schaumig rühren. Danach alle weiteren Zutaten hinzufügen, verrühren und auf dem Backblech gleichmäßig verteilen.

Nach dem Backen gleichmäßig mit dem Guss bestreichen.

Bei 200° Grad ca. 20 Min backen.



## **Tomaten – Käse – Muffins**

*Zutaten für 12 Stück*

Ca. 50 g Grieß

375 g Milch

3 Eier

2 TL Zucker

50 g Butter (flüssig)

40 g Mehl

2 TL Backpulver

200 g Gouda

Salz

Pfeffer

Paprikapulver

125 g Kirschtomaten

Den Grieß in die kochende Milch einrühren und 15 min. quellen lassen. Ofen auf 180° Grad vorheizen. Eier und zwei Teelöffel Zucker schaumig schlagen. Grießbrei in flüssige Butter, Mehl, Backpulver und

geriebenen Gouda einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Gehackte Kirschtomaten unterheben. In 12 Papierförmchen füllen und im Muffin- Blech auf mittlerer Schiene ca. 25 min. backen.

## **Chili Con Carne**

*Zutaten für 6 Portionen*

800 g Rinderhack  
2 Chilischoten  
4 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 kl. Ds. Kidneybohnen  
1 kl. Ds. Chilibohnen  
1 kl. Ds. Mais  
3 Paprikaschoten  
2 Pack. passierte Tomaten  
Tomatenmark  
2 TL. Chilipulver  
1 TL gem. Kreuzkümmel  
etwas Zimt  
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

### **Zubereitung:**

Die Zwiebeln und den Knoblauch würfeln und im Öl anschwitzen. Das Rinderhack dazu geben und krümelig anbraten,

passieren Tomaten und die Gewürze  
hinzugeben

Bei auf mittlerer Hitze ca. 30 Minuten  
köcheln lassen, dabei gelegentlich  
umrühren.

In der Zwischenzeit die Paprika putzen,  
waschen und würfeln, die Dosen öffnen  
und den Mais in ein Sieb geben und einmal  
abbrausen

Kurz vor Ende der Garzeit die Bohnen, die  
gewürfelten Paprika und den Mais  
hinzufügen und nochmal abschmecken.

Dazu passt Reis, Nudeln oder Brot

## **Orangen - Tomaten – Suppe**

### *Zutaten für 4 Portionen*

1 EL Olivenöl (10g)

2 Zwiebeln

3 EL Tomatenmark

200 ml Orangensaft (100% oder frisch  
gepresst)

1 Päck. passierte Tomaten (500ml)

1 kl. Ds. geschälte Tomaten (400 ml)

100 - 200 ml Gemüsebrühe

1 dünne Scheibe frischer Ingwer

1 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer, evtl. Arrabiata- Gewürz, Kräuter

## **Zubereitung:**

Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Tomatenmark zugeben und kurz mit braten, dann mit Orangensaft ablöschen. Gut verrühren, sodass sich das Tomatenmark komplett auflöst. Beide Sorten Tomate und die Gemüsebrühe hinzugeben und die Suppe etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Suppe mit Gewürzen abschmecken, pürieren und auf vier Suppenteller verteilen.

## **Quark-Pizzabrötchen**

150 g Salami oder andere Wurstsorten

300 g Mehl

1 P. Backpulver

150 g Quark

1 TL Salz

1 TL Zucker

4 Eßl. Milch

6 Eßl. Öl

Etwas Tomatenmark

100 g geraspelter Edamer oder Gouda

### **Zubereitung:**

Salami o. ä. in Würfel schneiden, Mehl und Backpulver mischen, Quark, Salz, Zucker, Milch, Öl, Tomatenmark, Wurst und Käse vermischen. Masse zu Brötchen formen und auf ein gefettetes Backblech setzen. Im

vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 20 – 30  
Min. backen.



## **Buttermilchkuchen**

Teig:

300g Weizenmehl

1 Pck. Backpulver

250g Zucker

1 Pck. Vanillezucker

3 Eier (M)

300ml Buttermilch

Belag:

150g Butter

130g Zucker

200g gehobelte Mandeln

1 Ds. Mandarinen (Abtropfgewicht 480g)

### **Zubereitung:**

Teig:

Mehl und Backpulver in einer Schüssel vermischen. Alle anderen Zutaten hinzufügen

und alles mit einem Handrührgerät gründlich zu einem glatten Teig verarbeiten.

Den Teig auf ein Backblech geben und gleichmäßig verstreichen. Auf der mittleren Schiene bei 180°C ca. 10 Min. vorbacken

Belag:

Mandarinen über einem Sieb abtropfen lassen.

Die Butter in einem Topf zerlassen und den Zucker hinzufügen. Dann die Mandeln unterrühren.

Die Mandarinen und den Mandelbelag auf dem vorgebackenen Teig gleichmäßig verteilen und weitere 15 Minuten backen.

## **Blätter- Apfel-Rosetten**

Zutaten für 4 Personen

1Pck Blätterteig (Rolle)

2 Apfel

Saft einer ½ Zitrone

Etwas Zucker

Etwas Zimt

Etwas Milch etwas Puderzucker

### **Zubereitung:**

Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Etwas Wasser, Zitronensaft, Zimt und Zucker sowie die Apfelspalten in einem Topf kurz aufkochen. Die Blätterteigrolle ausrollen und in 4 gleiche, lange Streifen schneiden. Die Apfelspalten auflegen und den Blätterteig der Länge nach aufrollen.

Hochkant auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Mit Milch bestreichen und mit Zimt und Zucker bestreuen.

Bei 200°C ca. 35 Minuten goldbraun backen.  
Mit Puderzucker bestreuen und servieren.

## **Kartoffelspalten**

für 4 Personen

800 g Kartoffeln

abwaschen, evtl. bürsten oder schälen in Spalten / Stifte schneiden, in eine Schüssel geben 2 TL Öl und 2 TL Paprika Pulver hinzufügen.

Mit 2 Löffeln alles vorsichtig miteinander vermengen.

Auf ein Backblech mit Bratfolie / Backpapier legen und im vorgeheizten Ofen (mittlere Schiene 180 Grad 30 Minuten) backen.

## **Saltimbocca**

Zutaten für 4 Personen:

4 Kalbs- oder Hähnchenschnitzel (à 180g)

8 Scheiben Parmaschinken

8 Salbeiblätter

Salz, Pfeffer

Öl

Zahnstocher

### **Zubereitung:**

Schnitzel quer halbieren und dünn plattieren.

Würzen und jeweils mit 1 Scheibe Schinken und 1 Salbeiblatt belegen. Wie eine Tasche zusammen klappen und mit Zahnstocher fixieren.

In Öl anbraten, von jeder Seite ca. 3 Minuten, bei großer Hitze und ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze .

## **Rote Grütze mit Quark**

Zutaten für ca. 5 Portionen

### *Rote Grütze*

1 Glas Schattenmorellen

1 Paket Erdbeeren oder gemischte Beeren nach Wahl (TK)

Ca. 1/2 Beutel Puddingpulver (Vanille)

Das Glas Schattenmorellen durch ein Sieb abgießen, dabei den Saft in einem Topf auffangen. Das Puddingpulver mit etwas Wasser glatt rühren, Saft aufkochen, das Puddingpulver einrühren und einmal aufkochen lassen.

Das Obst zufügen und nochmal aufkochen lassen.

Mit etwas Zucker, Vanillezucker oder Süßstoff abschmecken.

### *Quark*

250g Quark mager pasteurisiert

H-Milch 1,5% zum glattrühren  
Vanillezucker nach Geschmack  
Tipp anstelle der Milch kann man auch  
Mineralwassers verwenden.



## **Schoko- Zitronen- Kuchen**

160 Zucker

175 Butter

3 Eier

175 g Mehl

2 TL Backpulver

2 EL Kakao

2 EL Milch

3 EL Zitronensaft

Geriebene Schale einer Zitrone

Puderzucker zum bestäuben.

Zucker und Butter Schaumig rühren. Eier unterrühren. Mehl und Backpulver zufügen und gründlich verrühren.

Teigmenge teilen

1. Hälfte: Kakao und Milch unterrühren
2. Hälfte: Zitronenschale und Saft unterrühren

Die Mischungen löffelweise in eine Springform füllen (max. 26cm besser etwas kleiner) und dann mit einem Messer „verrühren“ um einen Marmoreffekt zu erzielen

Bei 190°C ca. 25 Minuten backen, bis der Kuchen beim Andrücken leicht nachgibt. Oder Stäbchenprobe machen. Kuchen auskühlen lassen und vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Tipp. Der Kuchen kann auch mit Zuckerguss oder Kuvertüre verziert werden.

## **Tomatendip**

200g Frischkäse

200g Saure Sahne

1 El Olivenöl

3 El Tomatenmark

6-7 getrocknete Tomaten

Chilipfeffer + Gewürze nach Geschmack

Tomaten mit Chili-Pfeffer oder anderen Gewürzen aufkochen und danach abkühlen lassen.

Die übrigen Zutaten miteinander verrühren.

Tomaten klein schneiden und untermischen.

## **Leichte Käse-Lauch-Suppe**

500g Rinderhackfleisch

2 Zwiebeln, gewürfelt

1,5 Liter Gemüsebrühe (6 TL Instantpulver)

6 Stangen Lauch (In Viertelringen)

2 EL Mehl

200g Schmelzkäse Light (Du darfst)

200g Kräuter-Frischkäse (Exquisa 0,2%)

Tatar mit Zwiebeln anbraten und mit  
Gemüsebrühe ablöschen.

Aufkochen, Lauch hinzufügen und garen.

Mehl mit einer halben Tasse Wasser  
verrühren, in kleinen Mengen zugeben und  
aufkochen.

Käse in der Suppe schmelzen lassen.

Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Paprika und  
Knoblauch.



