Regional, saisonal, gesund ist im Trend

Genuss für ein gesundes Leben

Mit saisonalen und regionalen Lebensmitteln und einem abwechslungsreichen Speiseplan legen wir den Grundstein für eine ausgewogene Ernährung und gesunden Genuss. Spezielle Erkrankungen oder Bedürfnisse wie Rheuma, Osteoporose, Stress und auch Übergewicht brauchen darüber hinaus eine besondere Lebensmittelauswahl. Wie es mit Freude gelingen kann, die eigene Ernährung genussvoll und gesund zu gestalten, zeigen in Niederösterreich sieben „Beste Gesundheit-Betriebe" (www.beste-gesundheit.at). Dazu ist im Kneipp-Verlag der Styria Pressegruppe ein Buch erschienen, das neben 80 Rezepten – nach Saison geordnet – Informationen zu Zusammenhängen zwischen Lebensmitteln und therapeutischer Unterstützung beinhaltet.

Vielfalt am Teller, ausgewogene Speisepläne, Klima- und Naturschutz durch kurze Transportwege, bewusste Zuwendung auf den Genuss der Speisen und vor allem eine detaillierte Beschreibung von Inhaltsstoffen unserer Lebensmittel mit ihrer Bedeutung für ganz konkrete Bereiche unserer Gesundheit unterscheiden das Buch von anderen Kochbüchern. Rheumatische Erkrankungen, Krebs, Nahrungsmittel für Herz, Nerven, Knochen, Zuckerkrankheit und Adipositas werden angesprochen und die dementsprechenden Tipps für ein Umgestalten der Essgewohnheiten gegeben. Dass gesunde Kost auch schmackhaft sein kann, zeigt die Rezeptsammlung, aus der hier vier zum Frühling passende angeführt sein sollen.

Ein Kochtopf voll Genuss & Wohlbefinden

... weil Gesundheit das Wertvollste ist

160 Seiten, € 25,00
ISBN 978-3-7088-0825-3,
Kneipp Verlag Wien

Rhabarbersoufflé

© Frauke Antholz

Zutaten für 4 Portionen

200 g Rhabarber
½ Bio-Zitrone
4 EL Feinkristallzucker
2 Eier
250 g Magertopfen
4 EL Milch
5 EL Weizengrieß

Backofen auf 170 °C vorheizen und vier hitzestabile Gläser oder Tassen bereitstellen. Den Rhabarber schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. Von der Zitrone die Schale dünn abreiben und den Saft auspressen. Den Rhabarber mit einem kleinen Schuss Wasser in einen Topf geben. 2 Esslöffel Zucker hinzurühren und den Rhabarber bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten weich dünsten. Dann in ein Sieb abgießen und abkühlen lassen. Die Eier trennen und das Eiklar in einer Schüssel mit dem Handmixer zu Eischnee schlagen. In einer zweiten Schüssel Magertopfen, Milch, Eidotter, restlichen Zucker, Weizengrieß, Zitronenschale und -saft verquirlen. Die Rhabarberstücke unterrühren und den Eischnee unterheben. Die Masse in die bereitgestellten Gläser füllen und im Backrohr ca. 30 Minuten backen.

Am besten genießen Sie dazu ein selbst gemachtes Erdbeer-Rhabarber-Ragout:

Zutaten für das Ragout:

200 g Rhabarber
200 g Erdbeeren
etwas Wasser
1–2 TL Feinkristallzucker (nur bei Bedarf)

Für das Ragout den Rhabarber und die Erdbeeren waschen und putzen. Den Rhabarber in ca. 1 cm große Stücke schneiden und die Erdbeeren vierteln. Den Rhabarber in einen Topf geben und so viel Wasser hinzugießen, bis der Boden gerade bedeckt ist. Aufkochen und 5–7 Minuten garen. Sobald die Rhabarberstücke weich sind, die Erdbeeren hinzufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Nach Bedarf zum Schluss den Zucker hinzufügen.

Kidneybohnenlaibchen

Zutaten für ca. 8 Laibchen

1½ rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 EL Haferflocken (klein- oder grobblättrig)
240 g gekochte Kidney-bohnen (aus der Dose)
25 g Pinienkerne
2 EL fein gehackte frische Petersilie (glatt oder kraus)
2 EL gehacktes frisches Basilikum
Salz
Pfeffer
½ TL Maisstärke
1 Msp. Zimtpulver
1 Msp. Kurkumapulver
1 TL Estragon-Senf
2 EL Rapsöl

© Frauke Antholz

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Haferflocken im Mixer mahlen. Die Bohnen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. In eine Schüssel umfüllen und mit einer Gabel oder den Händen zerdrücken. Zwiebeln, Knoblauch und gemahlene Haferflocken mit den Bohnen vermischen. Die Pinienkerne ca. 3 Minuten in einer Pfanne ohne Fett anrösten, dann abkühlen lassen und fein hacken. Mit den restlichen Zutaten, bis auf das Rapsöl, zur Bohnenmasse geben und alles gut verkneten. Mit den Händen aus der Masse etwa 8 kleine Laibchen formen. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Laibchen von jeder Seite ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Anschließend auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller abtropfen lassen.

Tipp: Dazu eignet sich hervorragend ein Joghurt-Dip und als Beilage Petersilerdäpfel.

Überbackene Palatschinken mit Spinat-Hüttenkäse-Füllung

Zutaten für 4 Portionen

Für den Palatschinkenteig:

50 g Weizenvollkornmehl
50 g glattes Weizenmehl (Type W480)
200 ml Milch
50 ml Mineralwasser (prickelnd)
1 Ei
Salz

Für die Füllung:

2 Knoblauchzehen
300 g Blattspinat (frisch oder tiefgekühlt)
200 g Hüttenkäse
Pfeffer
Salz

Für den Guss:

2 Eier
250 ml Milch
Pfeffer
Salz

Für den Palatschinkenteig alle Teigzutaten verquirlen und abgedeckt ca. 15 Minuten rasten lassen. Anschließend mit wenig Öl in einer beschichteten Pfanne 6 Palatschinken backen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Spinat waschen und abtropfen lassen. Wenig Rapsöl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch darin glasig andünsten. Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und den Spinat abkühlen lassen. Den Hüttenkäse zum Spinat geben und die Mischung mit Pfeffer und Salz würzen. Das Backrohr auf 180 °C vorheizen. Eine Auflaufform mit Rapsöl einfetten. Die Palatschinken mit der Spinatmasse füllen, einrollen und in die Auflaufform schichten. Eier mit Milch verquirlen, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Palatschinken mit der Eiermilch übergießen und 20–25 Minuten goldgelb backen.

Räucherforellennockerl auf Vogerlsalatbett

Zutaten für 4 Portionen

Für die Nockerl:

200 g Räucherforellenfilets
2 EL Naturjoghurt
4 EL Magertopfen
1 Schalotte
½ Bund Dill
½ Zitrone (Saft)
Salz, Pfeffer

Für den Salat:

8 Radieschen
4 Handvoll Vogerlsalat (ca. 80 g)
2 EL Kürbiskernöl
3 EL Apfelessig
1–2 EL Wasser
Salz

Für die Nockerl von der Räucherforelle die Haut ablösen und entfernen. Räucherforelle, Joghurt und Magertopfen mit einem Stabmixer pürieren. Die Schalotte schälen und mit der Dille fein hacken. Unter die Räucherforellenmischung rühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse abgedeckt ca. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Für den Salat die Radieschen putzen und in Scheiben schneiden. Ein paar Scheiben zum Garnieren zur Seite stellen. Vogerlsalat von den Wurzeln befreien, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Aus Kürbiskernöl, Apfelessig, Wasser und etwas Salz ein Dressing anrühren und den Salat mit den Radieschen damit marinieren.

Zum Anrichten den Salat auf Teller verteilen. Aus der Räucherforellenmasse mithilfe von zwei Esslöffeln Nockerl formen und auf dem Salatbett anrichten. Mit den zur Seite gestellten Radieschenscheiben garniert servieren.

Tipp: Dazu passt hervorragend ein knuspriges Vollkornbaguette.

© Frauke Antholz