

Speiseplan 1. Woche

Montag	Frittatensuppe Schweinsgeschnetzeltes Nudeln oder Spätzle Salat
Dienstag	Reissuppe Gefüllte Spinatrollen
Mittwoch	Tomatensuppe Fleischlaibchen Kartoffel-Gurken-Salat
Donnerstag	Paprikaschnitzel Bandnudeln Fisolensalat
Freitag	Rotbarschfilet, gebacken Gemüse Kartoffelsalat
Samstag	Kartoffelsuppe nach Jägerart Apfelstrudel
Sonntag	Bauernhendl Reis oder Pommes frites Gurkensalat

* wenn nicht anders angegeben, sind die Rezepte für 4 Personen

Frittatensuppe

2 Eier, 8 dag Mehl, 1/8 l Milch,
Salz, Fett zum Herausbacken.

Alle Zutaten glatt mit der Schneerute verquirlen. In einer Omelettenpfanne Fett heiß werden lassen. Mit einem Schöpfer den flüssigen Teig dünn verteilen und die Palatschinken goldgelb backen. Die erkalteten Palatschinken aufeinanderlegen, einrollen und dünn-nudelig schneiden.
In heißer Suppe servieren.

[|top|](#)

Schweinsgeschnetzeltes

50 dag Schweinefleisch, Zwiebel, Salz,
5 dag Fett, 2 dag Mehl, 2 dag Butter.

Man lässt die feingeschnittene Zwiebel in heißem Fett anlaufen, gibt das dünnblättrig geschnittene Fleisch dazu und röstet es rasch durch. Dann staubt man, röstet das Mehl leicht an, gießt mit Suppe auf und lässt die Soße mit etwas Butter kurz aufkochen (man kann mit Rahm verbessern).

Beilagen: Nudeln, Spätzle, Püree oder Röstkartoffeln.

[|top|](#)

Reissuppe

8 dag Reis, Wurzelwerk
(Gelbrüben, Sellerie, Petersilie),
Lauch und Zwiebel, 4 dag Fett,
Salz, Pfeffer (geriebener Parmesan).

In heißem Fett lässt man feingeschnittene Zwiebel anlaufen, gibt das nudelig geschnittene Wurzelwerk und den Reis dazu und röstet gut durch, bis der Reis glasig ist. Dann gießt man mit 1 1/4 l Wasser auf, würzt und dünstet zugedeckt weiche. Man kann die Suppe mit geriebenen Parmesan verbessern.

[|top|](#)

Gefüllte Spinatrollen

Palatschinken:

25 dag Mehl, 2 Eier, 1/2 l Milch, Salz, Fett zum Backen.

Fülle:

1/2 kg Spinat, 4 dag Butter, 4 dag Mehl, etwas Milch, Salz, Pfeffer (Muskat, Knoblauch).

Eiermilch:

1/4 l Milch, 2 Eier, Salz, (Parmesan).

Es werden dünne Palatschinken gebacken, mit fertigem Spinat bestrichen, eingerollt, in die Auflaufform eingeschichtet, mit Eiermilch übergossen (mit Parmesan bestreut) und im Rohr überbacken.

[|top|](#)

Tomatensuppe

1/2 kg frische Tomaten oder 3 EL Tomatenmark,
4 dag Butter, 5 dag Mehl, Essig, Zucker, Salz, Petersilie,
nach Geschmack etwas Rotwein.

Die geteilten Tomaten werden etwas gedünstet und in die vorgerichtete Einmach passiert, gewürzt und fertig gekocht. Bei Tomatenmark gibt man dieses der Einmach bei, schmeckt gut ab und gibt gekochte Hörnchen oder Reis als Einlage dazu.

[|top|](#)

Fleischlaibchen

45 dag faschiertes Fleisch, 2 Semmeln, 1 EL Brösel,
1 EL Mehl, Salz, Pfeffer, Zwiebel,
Petersilie (Majoran), 1 Ei, Fett zum Braten.

In das faschierte Fleisch arbeitet man etwas Wasser oder Milch ein, bis die Masse bündig ist. Dann gibt man die erweichten, ausgedrückten Semmeln, Ei, geröstete Zwiebel, gehackte Petersilie, Mehl und Gewürze dazu, arbeitet die Masse gut durch und festigt sie mit Bröseln.

Daraus werden Laibchen geformt und diese in heißem Fett auf beiden Seiten gebraten.

Beilage: Kartoffelpüree, Gemüse, Salate.

[|top|](#)

Paprikaschnitzel

1/2 kg Schweinsschnitzel (oder Kalbsschnitzel),
Salz, Pfeffer, eventuell etwas Knoblauch,
4 EL Butter oder Margarine
25 g Speck durchwachsen, 1 mittlere Zwiebel,
1 EL Paprika edelsüß, 1 TL Mehl,
ca. 1/8 l Wasser, 100 g Crème fraîche.

Die Schnitzel klopfen, mit Salz und Pfeffer einreiben (bei Schweinefleisch auch etwas Knoblauch verwenden) und in einer Pfanne in der Butter oder Margarine rasch auf beiden Seiten heraus braten.

Danach herausnehmen und in Alufolie einwickeln und warm halten. Speck und Zwiebel kleinwürfelig schneiden und im verbliebenen Bratenfond einige Minuten rösten, bis der Zwiebel gelb ist.

Mit dem Mehl stauben, den Paprika kurz unterrühren und mit etwas Wasser ablöschen. Mit dem restlichen Wasser aufgießen, durchrühren und ca. 1/4 Stunde zugedeckt köcheln lassen. Falls die Farbe nicht rot genug ist, noch etwas Paprika oder Tomatenmark einrühren.

Nun die Crème Fraîche einrühren, die Schnitzeln in die Soße tauchen und einige Minuten darin ziehen lassen.

Beilage: Nockerl oder Reis, grüner Salat.

[|top|](#)

Rotbarschfilet, überbacken

800 g Rotbarschfilet, Saft einer Zitrone,
Pfeffer, Salz, 2 EL Butter (30 g),
500 g Tomaten, 1 Zwiebel, Paprika,
Rosmarin, 4 Zitronenscheiben,
1 Sträußchen Petersilie.

Fischfilet säubern, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Inzwischen Tomaten in heißem Wasser überbrühen, häuten und grob würfeln. Zwiebeln fein würfeln. Butter in einer Pfanne zerlassen und das Fischfilet bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten.

Aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Zwiebelwürfel in der Pfanne andünsten, Tomatenstücke zugeben und bei geschlossenem Deckel ca.5 Min. dünsten. Mit Paprika, Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen. Tomatenragout in flache Schale geben, Fisch daraufgeben und mit Zitrone und Petersilie garnieren.

Beilage: Reis oder Kartoffeln.

[|top|](#)

Kartoffelsuppe nach Jägerart

60 dag Kartoffeln, 1 große Zwiebel,
3 Knoblauchzehen, 8 dag Schinkenspeckwürfel,
1/8 l Obers, 2 TL Majoran,
3/4 l Suppe, 25 dag Pilze, 1 EL Petersilie,
4 EL Öl, 4 dag Butter, Salz, Pfeffer.

Fein geschnittene Zwiebel in Öl goldgelb anrösten. Speckwürfel und Knoblauch grob hacken und mit Majoran kurz mitrösten. Mit Suppe aufgießen und die in ca. 1 cm große Würfel geschnitten Kartoffeln dazugeben. Etwa 12 Minuten kochen.

Blättrig geschnittene Pilze mit gehackter Petersilie in Butter weich dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Die Hälfte der Kartoffeln und Speckwürfel abschöpfen und zu den Pilzen geben. Den Rest der Suppe fein mixen. Obers und Pilzmasse einrühren, kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

[|top|](#)

Apfelstrudel

Strudelteig:
200 g glattes Mehl, 1 TL Salz, 1 EL Öl,
1/2 TL Essig, ca. 1/8 l lauwarmes Wasser.

Fülle:
100 g Butter, 100 g Brösel.
1 kg Äpfel, 80 g Zucker, 1 TL Zimt, 50 g Rosinen.
50 g Butter oder anderes Fett zum Bestreichen.

Das Mehl wird in eine Schüssel gegeben und mit den anderen Zutaten zu einem weichen Teig verrührt. Anschließend wird er so lange geknetet, bis er seidig und glatt ist. Dann legt man den Teig auf einen bemehlten Teller, bestreicht ihn mit Öl und lässt ihn mit einer warmen Schüssel bedeckt, eine halbe Stunde rasten.

Auf einem bemehlten Tuch wird der Teig ganz dünn ausgezogen. 3/4 des Teiges werden mit Fülle belegt, das restliche Viertel mit zerlassenem Fett betropft und der Strudel von der gefüllten Seite her eingerollt. Die seitlichen Ränder werden vorher eingeschlagen. Der Strudel wird aufs befettete Blech gelegt, mit Fett bestrichen und bei mittlerer Hitze, je nach Dicke, 1/2 bis 1 Stunde gebacken.

Während des Backens wird er öfter mit Fett bestrichen, damit er knusprig wird.

[|top|](#)

Bauernhendl

4 Hühnerkeulen (ca. 1 kg), 1 Zwiebel,
20 bis 25 dag Bauchspeck, Salz, Pfeffer,
Kümmel, Majoran, Sauerrahm,
Mehl, Preiselbeermarmelade.

Speck und Zwiebel kleinwürfelig schneiden, in etwas Öl mit den zerteilten, gewürzten Hühnerkeulen anbraten. Hühnerstücke herausnehmen. Bratenfond mit Mehl stauben, aufgießen. Fleisch wieder einlegen und weich dünsten. Sauerrahm und 1 bis 2 EL Preiselbeermarmelade und, je nach Konsistenz der Sauce, mit etwas Mehl versprudeln und in die Sauce einrühren.

Mit Teigwaren, Kroketten oder Kartoffeln und Salat, oder Rotkraut servieren.

[|top|](#)