

Speiseplan 7. Woche

dag = Dekagramm

1 dag = 10 Gramm

Beim Einkaufen und in Rezepten wird in Österreich umgangssprachlich oft auf "Deka" abgekürzt.

Montag	Leberreissuppe Scheiterhaufen mit Äpfeln Kompott
Dienstag	Schweinsgulasch Kartoffeln Kopfsalat
Mittwoch	Geröstete Leber Nudeln Salat
Donnerstag	Selleriesuppe mit Spinatnockerl Apfel-Grieß-Auflauf
Freitag	Fisch in Bierteig Reis Gemüse Gurkensalat
Samstag	Puten-Gemüse-Reis auf Ananas Salat
Sonntag	Schweinslungenbraten auf Rotwein-Champignon-Sauce Semmelknödel Kartoffelsalat

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

Leberreissuppe

1 Zwiebel, ½ Bund Petersilie, 30 g Butter,
100 g geschabte Kalbsleber ,50 g geschabte Milz,
1 Brötchen, 2 EL Mehl, 1 Prise Salz,
1 Prise Pfeffer, 1 Prise Ingwerpulver,
1 Zitrone, 1 l Rindfleischbrühe.

Die Zwiebel fein hacken und mit einem TL gewiegter Petersilie zehn Minuten in der Butter dünsten. Mit der Kalbsleber und der Milz, dem eingeweichten und danach ausgedrückten Brötchen, dem Mehl, Salz, Pfeffer, Ingwer und der abgeriebenen Zitronenschale glattrühren. Durch die gefettete Rückseite eines Raffel- oder groben Reibeisens in die kochende Rindfleischbrühe streichen.

[|top|](#)

Scheiterhaufen mit Äpfeln

Für 2 Personen:

1 Stk Apfelkuchen, 1 Brötchen vom Vortag, 1 Apfel,
2 EL Rosinen, 1 Ei, 100 g süße Sahne, 2 EL Zimtzucker,
1 TL Vanillezucker, Butter für die Form,
Zucker für die Form und zum Bestreuen.

Apfelkuchen (oder wahlweise anderes Gebäck) würfeln. Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Kuchen, Brötchen, Apfel und Rosinen mischen. Ei und Sahne, Zimtzucker und Vanillezucker verquirlen und unter die Kuchen-Apfel-Mischung rühren.

Eine ofenfeste Form einfetten und mit Zucker austreuen. Die Kuchenmasse einfüllen und mit Zucker bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° C 20-25 Min. backen.

Tipp:

Scheiterhaufen als Hauptgericht: Zutaten verdoppeln. Dadurch verlängert sich die Garzeit auf 30-40 Min. Vanillesauce dazu reichen.

[|top|](#)

Schweinsgulasch

4 dag Fett, 25 dag Zwiebeln,
Paprika, Essig, 60 dag Schweinsschulter,
Salz, Kümmel, 2 dag Mehl,
(1 KL Paradeismark, 3 EL saurer Rahm).

Kleingeschnittene Zwiebeln lässt man in heißem Fett gleichmäßig goldgelb rösten, gibt Paprika Essig, das würfelig geschnittene Fleisch, Gewürze dazu und dünstet das Fleisch unter öfterem Nachgießen von etwas Wasser, zugedeckt, langsam weich. Nach dem Eindünsten der Flüssigkeit staubt man, röstet das Mehl gut an, gießt mit Suppe auf und lässt die Soße verkochen. Die Soße kann mit saurem Rahm, Paradeismark verbessert werden.

Beilagen: Kartoffeln, Polente.

[|top|](#)

Geröstete Leber

50 dag Schweinsleber, 1 Salatgurke,
500 g Teigwaren, 3 EL Butter,
1 EL Paprikapulver süß, 1 TL Paprikapulver scharf,
etwas Petersilie, Pfeffer, Salz,
Saft einer halben Zitrone,
4 große Knoblauchzehen, 1 Zwiebel.

Leber und Salatgurke feinkwürfelig schneiden. Zwiebel und Knoblauch grob zerkleinern. Vor der Zubereitung alles vermengen und würzen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Lebergemisch rösten. 1/3 l Wasser mit Zitronensaft verrühren und Leber damit ablöschen.

Mit den gekochten Teigwaren vermengen und heiß servieren.

[|top|](#)

Selleriesuppe mit Spinatnockerl

1 kleine Sellerieknolle (500 g),
3/4 l Gemüsebouillon, 1/4 l Kaffeeobers,
1 EL gehackte Petersilie.

Nockerl:

1/4 kg Topfen, 1 Ei,
1 EL passierter Spinat,

100 g Weizengrieß, Salz,
Pfeffer, Zitronensaft, Butter.

Topfen mit Ei und Spinat glatt rühren. Grieß untermengen. Masse mit Salz und Pfeffer würzen und ca. eine halbe Stunde rasten lassen.

Inzwischen Sellerie schälen, in 1 cm große Würfel schneiden und diese in 1 EL zerlassener Butter anschwitzen. Mit Bouillon und Obers aufgießen, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Suppe mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer und Zitronensaft würzen. Aus der Spinatmasse Nockerl ausstechen und in Salzwasser ca. 5 Minuten garziehen lassen. Nockerl aus dem Sud heben und als Einlage in der Suppe anrichten.
Mit Petersilie bestreut servieren.

[|top|](#)

Apfel-Grieß-Auflauf

3/4 l Milch, 1 Prise Salz, 1 Pkg. Vanillezucker,
200 g Grieß, 80 dag Zucker,
3 mittelgroße Äpfel, 1 bis 2 EL Zitronensaft,
3 Eier (Gr. M), ca. 80 g Magertopfen,
50 g Mandelblättchen.

Milch, Salz und Vanillezucker aufkochen, Grieß einrühren. Topf vom Herd nehmen und Grieß einrühren. Topf vom Herd nehmen und Grieß noch ca. 5 Minuten quellen lassen. Äpfel schälen, vierteln, entkernen. Apfelviertel würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Eier trennen. Dotter und Zucker schaumig rühren. Topfen und Grießbrei esslöffelweise unterrühren. Apfelwürfel unterheben. Eiklar aufschlagen und unterheben. Masse in eine ausgefettete Auflaufform füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad backen. Nach 25 Minuten mit Mandelblättchen bestreuen und fertigbacken.

[|top|](#)

Fisch in Bierteig

75 dag Fischfilet, Salz, 10 dag Zwiebel, Petersilie,
1/2 Seidel Bier, 9 dag Mehl,

1 EL Öl, 1 Dotter, 2 Eiklar,
Fett zum Ausbacken.

Fischstücke leicht salzen, mit Zwiebelringen und Petersilie belegen und 30 Minuten ziehen lassen. Bier, Öl, Mehl, Salz und Dotter vermengen. Eiklar aufschlagen und unterheben. Fischstücke durch den Teig ziehen und in heißem Fett goldgelb ausbacken.

[|top|](#)

Puten-Gemüse-Reis mit Ananas

50 dag Putenfleisch, Pfeffer, 3 Paprika,
Broccoli, 2 Karotten, 1 Zucchini,
1 Dose Ananas in Stücken,
1 Pkg. Chili con carne (Fertigprodukt), Reis

Putenfleisch grob würfeln. In wenig Fett anbraten, etwas pfeffern und das kleingeschnittene Gemüse dazugeben. Ananas abtropfen lassen. Saft auffangen und zum Gemüse geben. 30 Minuten zugedeckt auf mittlerer Stufe dünsten. Ananasstücke und Chili con carne dazugeben (Zubereitung laut Packungsangabe, fertige Sauce einrühren) und weitere 15 Minuten dünsten.

Auf Reis servieren.

[|top|](#)

Schweinslungenbraten auf Rotwein-Champignon-Sauce

ca. 80 dag Schweinslungenbraten, 25 dag Champignons,
1 gr. Zwiebel, 2 bis 3 Knoblauchzehen,
1 EL Preiselbeermarmelade,
1 Tube "Knorr für Schweinsbraten",
Majoran, Salz, Pfeffer, Basilikum, Lorbeerblatt,
1/2 Suppenwürfel, etwas Creme fraîche, 1/8 l Rotwein.

Fleisch in Scheiben schneiden, salzen, pfeffern, abbraten und warm stellen. Geschnittene Zwiebeln und Knoblauch im Bratensaft etwas anbraten, geschnittene Champignons dazugeben. Saft auf ein Drittel einkochen lassen, mit den angegebenen Gewürzen

abschmecken und ca. 20 cm aus der Tube gedrückt dazugeben.
Rotwein, 1/8 l Wasser, Suppenwürfel, Creme fraîche und
Preiselbeermarmelade einrühren. Fleisch in den Saft einlegen und
weich dünsten. Fleisch wieder herausnehmen, Sauce pürieren.

Mit Semmelknödel, Erdäpfelsalat und Preiselbeeren servieren.

[|top|](#)
