

Speiseplan 4. Woche

dag = Dekagramm

1 dag = 10 Gramm

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

| | |
|------------|--|
| Montag | Pichelsteiner Erdäpfeltopf Obstsalat |
| Dienstag | Karottensuppe Gratinierter Spargel-Eierkuchen Kopfsalat |
| Mittwoch | Bohnensuppe Pasta asciutta Salatteller |
| Donnerstag | Schwammerlsuppe Schweinsrouladen nach Bauernart Erdäpfelknödel Obst |
| Freitag | Schinkenschöberlsuppe Karpfenfilet Kartoffelsalat |
| Samstag | Bunte Gemüsesuppe Kirschenpfanne |
| Sonntag | Zwiebelsuppe Wachauer Schnitzel Reis Tomatensalat |

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

Pichelsteiner Erdäpfeltopf

60 dag mageres Rindfleisch zum Kochen,
3 Zwiebeln, 2 El. Fett, Majoran, Pfeffer,
Salz, 30 dag Erdäpfel, 30 dag Karotten,
2 Stangen Porree, 1 kl. Knolle Sellerie,
15 dag Erbsen, 1/4 l Suppe, Petersilie, 1/4 l Bier

Fleisch in nicht zu große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und grob schneiden. In einem Topf Fett erhitzen, erst Zwiebeln und dann das Fleisch anbraten. Mit Majoran, Pfeffer und Salz würzen und mit Suppe und Bier aufgießen und zugedeckt 1 Stunde bei mäßiger Hitze garen.

Erdäpfel und Karotten schälen und in Würfel schneiden. Porree putzen und in Ringe schneiden. Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Das ganze Gemüse, einschließlich der Erbsen, mischen und zum Fleisch geben. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Eventuell noch mit etwas Suppe und Bier aufgießen.

Eine weitere 1/2 Stunde bei mäßiger Hitze garen. Mit frisch gehackter Petersilie servieren.

[|top|](#)

Karottensuppe

1/2 kg Karotten, 1 Zwiebel, 1 l Hühnersuppe,
2 TL Paradeismark, 2 EL Reis,
1 dl Schlagobers, Butter, Salz,
Weißer Pfeffer a. d. Mühle.

Die Zwiebel fein hacken. Die Karotten waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden.

Zwei Esslöffel Butter in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel darin mitdünsten. Die Karotten untermengen und kurz anrösten. Paradeismark dazugeben. Gut verrühren und mit Suppe aufgießen. Den Reis dazugeben und eine halbe Stunde bei wenig Hitze kochen lassen.

Die Suppe mit dem Schneidstab des Handmixers oder in der Küchenmaschine pürieren. Zurück in den Topf gießen. Das Obers unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Servieren können Sie noch fein gehackte Petersilie über die Suppe streuen. Auch Kerbel passt gut zu Karotten.

Wer will, setzt beim Anrichten noch je einen Esslöffel geschlagenes Obers auf die Suppe und streut ein paar gehackte Walnüsse darüber.

[|top|](#)

Gratinierter Spargel-Eierkuchen

1 kg Spargel, Salz, 1 Prise Zucker,
1 TL Butter, 1 EL Mehl, 6 Eier,
Pfeffer, Butterschmalz (zum Backen),
4 EL geriebener Käse, 1/8 l Sahne,
1 Eigelb, 1 EL gehackte Petersilie.

Spargelvorbereitung:

Die Stangen werden immer vom Kopf- zum Schnittende hin geschält. Dazu verwendet man ein scharfes Küchenmesser oder einen Spargelschäler. Etwa 1 bis 2 cm unterhalb des Kopfes ansetzen und zuerst dünn dann etwas stärker schälen. Holzige Enden großzügig abschneiden. Schalen und abgeschnittene Enden ergeben schmackhafte Brühen für Spargelcremesuppen - also aufheben.

Kochen:

Wasser mit einer Prise Salz, einer kräftigen Prise Zucker und einem TL Butter versetzen und zu Kochen bringen. Anschließend den Spargel im geschlossenen Topf bei geringer Hitze 20-25 Minuten kochen lassen. Bei dünnem Spargel reichen auch 15 Minuten. Außer normalen Töpfen kann man auch flache Spargelkocher verwenden, hier liegt der Spargel auf einem Locheinsatz über kochendem Wasser, oder einen hohen Spargelkochtopf mit Gittereinsatz. Hierfür ist es am besten, den Spargel mit Küchengarn zu bündeln und in den Gittereinsatz zu stellen bzw. auf den Locheinsatz des Spargelkochers zu legen.

Spargel wie oben beschrieben vorbereiten, kochen und abtropfen lassen.

Das Mehl mit etwas Wasser glattrühren. Die Eier zugeben, verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Butterschmalz daraus 4 Eierkuchen backen. Diese mit dem Spargel füllen und in eine ofenfeste Form legen. Mit Käse bestreuen, Sahne und Eigelb verquirlen, daraufgießen, bei 225 Grad im vorgeheizten Ofen 20 Minuten gratinieren.

Dazu isst man Toast und Butter.

[|top|](#)

Bohnensuppe

25 dag Bohnen aus der Dose, 1 mittlere Zwiebel,
6 dag Fett, 6 dag Mehl, Salz, Pfeffer, Petersilie,
(Essig, Lorbeerblatt, Selchfleischsud).

Die Zwiebel anrösten, mit Mehl stauben. Die Bohnen passieren und zur Einbrenn dazugeben, mit Selchfleischsud oder Suppe aufgießen, nochmal aufkochen lassen. Würzen und mit Petersilie bestreut servieren.

[|top|](#)

Pasta asciutta

1 große Zwiebel,
1 EL Öl, ½ kg Faschiertes (gemischt),
ca. ½ l Wasser, 1 Rindssuppenwürfel,
3 Tomaten, 6 EL Tomatenmark,
1 TL Rosmarin, ½ TL Oregano,
Salz, Pfeffer, Paprikapulver,
eventuell geriebenen Parmesan.

Zwiebel schälen und kleinwürfelig schneiden. Öl in Pfanne erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten. Faschiertes zufügen und kurz mitrösten, salzen und mit Paprikapulver paprizieren. Mit dem Wasser aufgießen, aufkochen lassen und Suppenwürfel einbröseln. Tomaten blanchieren, schälen, kleinschneiden und zufügen. Tomatenmark einrühren. Rosmarin und Oregano der Sauce zufügen. Zugedeckt mindestens ½ Stunde köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf Spaghetti servieren. Wer mag kann auch noch geriebenen Parmesan darüberstreuen.

[|top|](#)

Schwammerlsuppe

300 g beliebige Pilze, 40 g Butter,
50 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe,
etwas Majoran, 1 EL gehackte grüne Petersilie,

1 l Wasser, 1 großer Erdapfel,
1/8 l saurer Rahm, 2 EL Mehl, Salz.

Feingehackte Zwiebeln und Knoblauch werden in Butter hellbraun geröstet, die geputzten, gehackten Pilze, Majoran und Petersilie dazu gegeben und so lange gedünstet, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Dann wird mit der ganzen Wassermenge aufgegossen, die würfelig geschnittenen Kartoffeln dazugegeben und gar gekocht. Rahm und Mehl werden versprudelt und mit der Suppe kurz verkocht. Gesalzen wird erst ganz zum Schluss, da die Pilze sonst zäh werden.

[|top|](#)

Schweinsrouladen nach Bauernart

4 Schweinsschnitzel je 10 dag vom Schlegel,
4 Bratwürstel, Salz, Senf, Kapern, Gurkerl,
5 dag Selchspeck, 15 dag Champignons,
10 dag Öl, 1 mittelgroße Zwiebel, Paradeismark,
1 Schuß Rotwein, 1 EL glattes Mehl, 1/8 l saurer Rahm,
Petersilie.

Schnitzel leicht klopfen und flach auflegen, etwas salzen. Die Fülle der Bratwürstel und Senf darauf verstreichen. Mit gehackten Kapern, der Hälfte der Gurken und dem ebenso gehackten Selchspeck belegen. Zusätzlich die Hälfte der sauber geputzten, dünnblättrig geschnittenen Champignons darüber verteilen. Schnitzel einrollen und mit Bindfaden, Zahnstochern oder Rouladenklammern fixieren.

Rouladen in bodenbedecktem, erhitztem Öl von allen Seiten anbraten lassen und herausheben.

Im Fettrückstand die feingeschnittenen Zwiebel anlaufen lassen, dann die zweite Hälfte der oben erwähnten (nun in Würfel geschnittenen) Zutaten (Selchspeck, Gurkerln, Champignons) sowie Kapern und gehackte Petersilie kurz mitrösten, mit Paradeismark verrühren, einen Schuß Rotwein zugeben.

Mit Rind- oder Würfelsuppe aufgießen und die wieder eingelegten Rouladen in 45 Minuten bis 1 vollen Stunde weich dünsten lassen. Zuletzt den Rahm mit etwas Mehl versprudeln, den Saft damit binden.

Nach Geschmack würzen und mit Erdäpfelknödel servieren.

[|top|](#)

Schinkenschöberlsuppe

2 Semmeln, 6 dag Butter,
2 Eier, 10 dag Schinken, Salz,
1 bis 2 EL gehackte Petersilie,
1 bis 2 EL Semmelbrösel,
Butter und Brösel für die Form.

Die Semmeln einweichen, ausdrücken und passieren. Den Schinken kleinwürfelig schneiden. Einen Abtrieb von Butter und Dotter bereiten, würzen, den Schinken und die passierten Semmeln unterrühren, die Brösel und zum Schluß den steifgeschlagenen Eischnee unterheben. In die eine Brotform füllen, im vorgeheizten Backrohr auf der unteren Schiene bei ca. 180 Grad 30 bis 40 Minuten backen, überkühlt in kleine Würfel schneiden und zur heißen Suppe servieren.

[|top|](#)

Karpfenfilet

Karpfen, Zitronensaft,
Salz, Pfeffer, Mehl, Olivenöl,
Butter, Knoblauch, Petersilie.

Zuerst wird der frische Karpfen filetiert und mit Zitronensaft eingerieben. Danach werden die Filets gesalzen, gepfeffert und in Mehl gewendet. Die Stücke werden in Olivenöl auf jeder Seite ca. 10 Minuten gebraten. Nun wird Butter in einer Pfanne zerlassen. Dann gibt man viel grob gehackten Knoblauch und fein geschnittene Petersilie dazu. Die Kräuterbutter wird über die Filets gegossen.

Zum Karpfenfilet reicht man Petersilienkartoffeln oder Kartoffelsalat.

[|top|](#)

Bunte Gemüsesuppe

1 kg gemischtes Gemüse
(Karotten, Kohlrabi, Stangensellerie),
3 EL Olivenöl, 1/8 l trockener Weißwein,
1 1/2 l klare Gemüsesuppe, einige Thymianstiele,
150 g kurze Makkaroni, Salz, 1 kl. Dose weiße Bohnen,
150 g TK-Erbsen, Pfeffer, einige Kerbelblätter.

Das Gemüse putzen, Karotten und Kohlrabi schälen und in Stücke schneiden. Stangensellerie in dünne Scheiben schneiden. Das Olivenöl erhitzen und das Gemüse darin kurz andünsten. Weißwein, Suppe und Thymianstiele zugeben und aufkochen. Im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze etwa zehn Minuten köcheln lassen. Inzwischen die Nudeln in Salzwasser knapp bissfest garen, abspülen und abtropfen lassen. Bohnen auf einem Sieb abgießen und abspülen. Bohnen und Erbsen in die Suppe geben und weitere fünf Minuten köcheln lassen. Thymianstiele entfernen und Nudeln in die Suppe geben; salzen und pfeffern. Kerbelblättchen darüberstreuen.

[|top|](#)

Kirschenpfanne

750 g entsteinte Kirschen,
2 cl Kirschwasser, 6 Eier,
250 ml Rahm, 1 Prise Salz,
150 g Mehl, 2 EL Zucker,
150 g Butter, 2 EL Staubzucker.

Die Kirschen in 125 ml Wasser mit drei EL Zucker etwa sieben Minuten dünsten. Abkühlen lassen und mit dem Kirschwasser aromatisieren. Kirschen abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. 250 g Kirschen und den Saft beiseite stellen. Aus Eigelb, Rahm, Zucker, Salz und Mehl mit dem Schneebesen einen glatten Teig rühren und eine gute halbe Stunde ausquellen lassen. Dann die geschmolzene Butter unterheben. Die lockere Masse in eine ausgebutterte Auflaufform geben, die Kirschen einsinken lassen und im 200 Grad vorgeheizten Backofen 30 Minuten backen. Die fertige Kirschenpfanne mit Staubzucker bestreuen. Die beiseite gestellten Kirschen samt Saft im Mixer pürieren und zur Kirschenpfanne servieren.

[|top|](#)

Zwiebelsuppe

50 g Fett, 300 g Zwiebeln,
1 l Wasser, 100 g Rollgerste,
Salz, Suppengewürze, Essig.

Blättrig geschnittene Zwiebeln lässt man in Fett anlaufen und gießt mit Wasser auf, Die am Tag vorher eingeweichte Rollgerste gibt man dazu und kocht alles gar. Dann schmeckt man mit Suppenwürze, Salz und etwas Essig ab.

[|top|](#)

Wachauer Schnitzel

4 Kalbsschnitzel (je 150 g), 80 g Butter,
Salz, 1/8 l Weißwein, 120 g Herrenpilze,
12 Marillen, 1/8 l Suppe.

Schnitzel in Butter beidseitig anbraten, herausnehmen. Saft mit Wein und Suppe aufgießen. Halbierete Marillen und geschnittene Herrenpilze dazugeben und ca. 3 bis 4 Minuten dünsten. Fleisch dazugeben, abschmecken und durchziehen lassen.

Mit Reis servieren.

[|top|](#)