

Speiseplan 3. Woche

dag = Dekagramm

1 dag = 10 Gramm

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

Montag	<u>Panierter Leberkäse</u> Kartoffelpüree Salatteller
Dienstag	<u>Grießsuppe</u> <u>Krautroulade</u> Salzkartoffeln
Mittwoch	<u>Leberspätzlesuppe</u> <u>Milchreisauflauf</u> Kompott
Donnerstag	<u>Einlaufsuppe</u> <u>Cordon bleu</u> Petersilienkartoffel Salatteller
Freitag	<u>Fischeintopf</u> Reis gemischter Salat
Samstag	<u>Puteneintopf</u> Salzkartoffeln Fisolensalat
Sonntag	<u>Schweinsmedaillons mit Käse-Kräuterkruste</u> Kroketten Tomatensalat

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

Panierter Leberkäse

8 Scheiben Leberkäse (3/4 cm dick),
etwas Schinkenwurst, 4 Scheiben Toastkäse,

Mehl, 2 Eier, Brösel, Zahnstocher,
Margarine zum Ausbacken.

Auf je eine Scheibe Leberkäse Schinkenwurst und eine Scheibe Toastkäse geben. Mit einer Leberkäsescheibe abdecken. Mit Zahnstochern zusammenstecken. In Mehl, Ei und Brösel wenden und in Margarine auf beiden Seiten knusprig goldbraun braten.

Beilage: Püree

[|top|](#)

Grießsuppe

1 L Hühnersuppe, 4 EL Grieß fein
Salz, etwas Suppenwürze
1 kl. Ei zum Legieren
Schnittlauch od. Petersilie

In die kochende Suppe den Grieß unter öfterem rühren einkochen und bei milder Hitze ca. 1/4 Stunde kochen.

Vor dem Anrichten schlägt man 1 Ei in eine Schüssel, rührt mit einer Gabel durch, gibt es in die siedende Suppe und rührt schnell mit einer Gabel durch, bis das Ei stockt. Hat man einige Karottenstücke vom Suppekochen - diese klein schneiden und in die Suppe geben.

Mit Schnittlauch od. Petersiliengrün servieren.

[|top|](#)

Krautroulade

1 Kopf Weißkraut, 50 dag Faschiertes
16 Scheiben Hamburgerspeck, 2 Eier
1-2 Zwiebeln, 3 Zehen Knoblauch
2 TL Paprikapulver, 3 EL Butter
Salz, Pfeffer

Vom Krautkopf die äußeren Blätter entfernen, 8 große Blätter abtrennen und diese in Salzwasser überkochen. Abseihen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken, zusammen mit den Eiern, Paprikapulver, Salz und Pfeffer zum Faschierten geben und alles

gut vermengen. Diese Masse auf die Krautblätter aufteilen, diese einrollen und mit je 2 Speckscheiben umwickeln..

3 EL Butter erhitzen, darin die Krautrouladen rundherum anbraten. Backrohr auf ca. 200° C vorheizen, Krautrouladen ca. 25 Minuten lang braten

[|top|](#)

Leberspätzlesuppe

1 kleine Zwiebel, 1 Bund Petersilie,
10 dag Rindsleber, 3 EL Butter,
4 gest. EL Semmelbrösel, 1 Ei,
1 TL Majoran, Salz, 1 l Suppe.

Butter flaumig rühren. Gehackte Petersilie, feingehackte Zwiebel, Majoran, Salz und geschabte oder faschierte Leber einrühren. Zuletzt Brösel untermengen. 30 Minuten kalt stellen. Suppe erhitzen. Mit dem Spätzlesieb den Teig in die nicht kochende Suppe tropfen. Garziehen lassen.

[|top|](#)

Milchreisauflauf

1 Tasse Reis, 2 Tassen Wasser,
2 Tassen Milch, 20 g Butter, etw. Salz,
1 P. Vanillin, 1 Ei, 100 g Staubzucker,
2 EL Brösel, Fett für die Form,
frische Früchte
(Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Ribisel).

Reis mit Wasser kochen bis dieses verdampft ist. Reis danach kalt abspülen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Reis mit Milch, Butter, Salz und Vanillin ca. 20 Minuten leicht kochen lassen, bis ein dicker Brei entstanden ist.

Dotter mit Zucker schaumig rühren und unter den überkühlten Reisbrei mischen. Zum Schluss den steif geschlagenen Eischnee unterheben, Masse in eine befettete Form füllen, mit Brösel bestreuen und bei 180° ca. 1/2 Stunde backen. Leicht bezuckert mit frischen Früchten servieren.

Tipp: Hat man keine Früchte kann man Schokoladesoße darüber träufeln.

[|top|](#)

Einlaufsuppe

80 g Mehl, 0,1 l Wasser, 2 Eier,
1 TL Salz, 1,5 l Suppe, Schnittlauch

Mehl mit Wasser zu glattem Teig rühren und zuletzt Eier und Salz dazu. Suppe zum Kochen bringen und Teig in dünnem Strahl einlaufen lassen. Etwa 10 Minuten kochen lassen. Mit Schnittlauch bestreuen.

[|top|](#)

Cordon bleu

4 Schweinsschnitzel (á 15 dag),
15 dag Emmentaler im Ganzen,
8 Scheiben Preßschinken.

Zum Panieren:
2 Eier, Mehl, Semmelbrösel.

Schnitzel leicht klopfen, salzen und pfeffern. Käse in vier Stücke schneiden, jedes Stück mit zwei Scheiben Schinken umwickeln und jeweils in die Mitte eines Schnitzels setzen. Fleisch darüberklappen und am besten mit Zahnstochern verschließen.

Fleisch in Mehl, verquirlten Eiern und Bröseln panieren und in ca. zwei fingerhoch Öl beidseitig goldgelb backen.

Cordon bleu auf Küchenkrepp abtropfen lassen, mit Zitronenspalten garnieren.

Beilage: Petersilienerdäpfeln, grüner Salat.

[|top|](#)

Fischeintopf

1 Zwiebel, 10 dag Champignons,
etwas Weißwein, 2 Tomaten,
15 Oliven ohne Kern, 1/2 Dose Maiskörner,
3 kleine Dorschfilets (TK), 250 g Obers,
Salz, Pfeffer, Dille, Parmesan.

Zwiebel würfeln, Champignons in Scheiben schneiden, Tomaten schälen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Oliven halbieren. Zwiebeln in wenig Öl anrösten, Champignons dazugeben, kurz mitrösten, mit Wein ablöschen. Tomaten, Mais und Oliven dazugeben, Obers zugießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dille Hacken und einrühren. Alles in eine feuerfeste Form füllen, Fisch darüber verteilen und mit geriebenem Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad ca. 40 Minuten braten.

Mit Reis und Salat servieren.

[|top|](#)

Puteneintopf

1 kg Putenkeulenfleisch, 25 dag Zwiebel,
3 Zehen Knoblauch, 2 EL ÖL ,
1 TL Tomatenmark, 1 TL Paprika,
1/2 l Suppe (Würfel), 2 rote Paprika,
30 dag rote Bohnen aus d. Dose,
1 Becher Creme fraiche, 2 EL Maizena,
Salz u. Pfeffer.

Würfelig geschnittene Zwiebel in Öl goldgelb anrösten, würfelig geschnittenes Fleisch dazugeben und mitbraten. Den feingehackten Knoblauch, Tomatenmark u. Paprika dazugeben und sofort mit Suppe aufgießen und weichdünsten.

Die Bohnen dazugeben und noch 5 Minuten köcheln lassen. Creme fraiche mit Maizena verrühren und das Ragout damit binden und fertig abschmecken.

Mit Salzkartoffeln servieren!

[|top|](#)

Schweinsmedaillons mit Käse-Kräuterkruste

40 dag Scheinsfilet, 1 Pkg. Kräuterbojar,
2 Eier, Salz, Pfeffer, 5 dag Schinkenwurst,
verschiedene Kräuter (Petersilie, Schnittlauch...),
2 dag Butter, Mehl, 1/8 l Milch,
1/8 l Schlagobers, etwas Zitronensaft.

Filet in Medaillons schneiden (ca. 1,5 cm dick), mit Salz und Pfeffer würzen und beidseitig anbraten. Kräuterbojar mit Dotter vermischen. Eiklar aufschlagen und unter die Bojarmasse ziehen. Fleisch mit Schinkenwurst belegen, mit Bojarmasse bestreichen und im Rohr ca. 15 Minuten bei 220 Grad überbacken.

Sauce: Aus Butter und Mehl eine Einbrenn zubereiten, mit Milch aufgießen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und mit Schlagobers aufgießen.

Medaillons mit Sauce und Gemüse servieren.

[|top|](#)
