

Speiseplan 5. Woche

dag = Dekagramm

1 dag = 10 Gramm

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

Montag	Kräuterpüreesuppe Palatschinken Kompott
Dienstag	Maiscremesuppe Bandnudeln nach Jägerart Tomatensalat
Mittwoch	Serbische Bohnensuppe Topfenfruchtbecher
Donnerstag	Buttermilchhuhn Reis Salat
Freitag	Forelle Antonius Champignons Ruccolasalat
Samstag	Leberlaibchen Kartoffelpüree Roter Rübensalat
Sonntag	Wiener Schnitzel Petersilienkartoffeln, Reis oder Pommes frites verschiedene Salate.

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

Kräuterpüreesuppe

3/4 kg mehligke Erdäpfel, 1 Stange Porree,
2 EL Butter, 3 EL Creme fraîche,
3 Handvoll Frühlingskräuter,
Salz, Muskatnuss.

Die Erdäpfel schälen und in Würfel schneiden. Die weißen und hellgrünen Teile des Porree in Ringe schneiden. Mit eineinhalb Liter

Wasser aufstellen. Salzen. Etwa eine halbe Stunde kochen lassen. Die Suppe durch ein Sieb in einen zweiten Topf gießen. Erdäpfel und Porree durch das Sieb passieren oder durch eine Erdäpfelpresse drücken. Sie können die Suppe auch mit dem Schneidstab des Handmixers pürieren. Allerdings muss man bei Erdäpfeln aufpassen, dass sie nicht durch zu langes Bearbeiten mit dem Schneidstab klebrig werden.

Die Kräuter gut waschen. Wenig Wasser erhitzen und die Kräuter dazugeben. Einmal aufkochen. Pürieren.

Die Suppe nochmals erhitzen. Kräuterpüree, Butterflocken und Creme fraîche dazugeben. Mit Salz und Muskat abschmecken. Mit einem Schneebesen kräftig aufschlagen.

In Butter geröstete Semmelwürfel dazureichen. Eventuell vor dem Servieren je 1 EL geschlagenes Obers auf jeden Suppenteller setzen.

[|top|](#)

Maiscremesuppe

1/2 Dose Maiskörner, 1/2 Zwiebel,
1 Knoblauchzehe, 1 EL Margarine,
1 EL Mehl, 1/2 Becher Schlagobers,
1/2 l Wasser, Suppenwürze, Salz,
Pfeffer, gehackte Petersilie.

Etwa ein Drittel vom Mais für die Einlage reservieren. Zwiebel kleinwürfelig schneiden und mit dem restlichen Mais anschwitzen, Knoblauch dazugeben, mit Mehl stauben und mit Wasser aufgießen.

10 Minuten köcheln lassen, würzen. Obers zugießen und pürieren. Restlichen Mais dazugeben und abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.

[|top|](#)

Bandnudeln nach Jägerart

40 dag geschälte Paradeiser aus der Dose,
1/4 kg faschirtes Rindfleisch, 1/8 l Rotwein,
1 Zweig Rosmarin, 5 Salbeiblättchen (frisch),

4 Knoblauchzehen, Olivenöl, Schlagrahm,
Salz, Pfeffer a. d. Mühle,
40 dag Tagliatelle (breiten Bandnudeln), Parmesan.

Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Paradeiser würfelig schneiden. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen. Den Knoblauch mit Rosmarin und Salbei kurz andünsten (er darf nicht braun werden). Das Faschierte dazugeben und anbraten. Mit Wein ablöschen.

Sobald die Flüssigkeit verdampft ist, die Paradeiser mit dem abgetropften Saft dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei wenig Hitze eine halbe Stunde garen lassen. Salbeiblättchen und Rosmarin entfernen. Zum Schluss noch etwas Rahm unter die Sauce mengen. Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. Abgießen und mit der Sauce vermengen. Sofort auf vorgewärmten Tellern servieren. Parmesan darüberreiben.

Tipp: Die Sauce ist ideal auch für Single-Haushalte. Sie lässt sich portionsweise gut einfrieren.

[|top|](#)

Serbische Bohnensuppe

2 bis 3 EL Öl, 2 bis 3 Zwiebeln,
20 dag Dürre, 20 dag geräucherten Bauchspeck,
3 EL glattes Mehl, 1 1/2 l Wasser,
1 Suppenwürfel, 3 Knoblauchzehen,
3 EL Paprikapulver, Pfeffer, Majoran,
Salz, 1 Dose weiße Bohnen,
1 Paar Frankfurter, geriebenen Kren.

Zwiebeln klein schneiden und glasig anrösten. Wurst und Bauchspeck würfeln, dazugeben und gut durchrösten. Mit Mehl stauben und mit Wasser aufgießen. Suppenwürfel, geschnittenen Knoblauch und Gewürze einrühren. Die abgetropften Bohnen einrühren. Frankfurter in dünne Scheiben schneiden und dazugeben. Nach dem Anrichten mit geriebenen Kren bestreuen.

Gebäck dazu reichen.

[|top|](#)

Topfenfruchtbecher

250 g Topfen, 2 Eidotter,
1/8 l süße oder saurer Rahm, 50 - 100 g Zucker,
500 g verschiedene frische, aufgeschnittene Früchte
(Beeren, Äpfel, Birnen), 2 Eiklar Schnee,
200 g Himbeer- oder Erdbeermark.

Topfen, Dotter, Rahm und Zucker werden gut verrührt, die Früchte und der steife Schnee untergezogen.

Die Speise wird in Schalen angerichtet und, mit Fruchtmark übergossen, kalt zu Tisch gebracht.

[|top|](#)

Buttermilch-Huhn

4 Hühnerkeulen, 1/4 l Buttermilch,
1 Bund Schnittlauch, 1 Zwiebel, 1 roten Paprika,
1 Suppenwürfel (Gemüsebasis),
1 Becher Creme fraîche, Salz, Pfeffer.

Die Haut von den Hühnerkeulen abziehen, mit Salz und Pfeffer würzen, in eine feuerfeste Form legen, mit Buttermilch übergießen, gehackten Schnittlauch dazugeben und 3 bis 4 Stunden in den Kühlschrank stellen. Danach bei 180 Grad im Backofen 25 Minuten braten. Für die Sauce gehackte Zwiebel anrösten, geschnittenen Paprika dazugeben, kurz mitrösten. Die abgegossene Buttermilch von den Hühnerkeulen dazugeben und aufkochen lassen. Suppenwürfel und Creme fraîche einrühren.

Mit Reis zu den Hühnerkeulen servieren.

[|top|](#)

Forelle Antonius

4 küchenfertige Forellen, Salz, weißen Pfeffer,
4 EL gemischte, gehackte Kräuter,
Mehl, 3 - 4 Eier, 3 EL ger. Parmesan,
3 EL Butter und Olivenöl zum Braten.

Fisch innen mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Auf einem Teller Eier, restliche Kräuter und Parmesan verschlagen. Forellen beidseitig in Mehl wenden, durch die Ei-Masse ziehen, so dass die Fische gut mit einem Kräuter-Ei-Mantel umhüllt sind. Olivenöl mit Butter erhitzen, Forellen darin langsam auf beiden Seiten ca. 6 bis 8 Minuten goldbraun backen.

Mit Champignons und Ruccolasalat servieren.

[|top|](#)

Leberlaibchen mit Kartoffelpüree

500 g Rinds- oder Schweineleber,
2 mittelgroße rohe Erdäpfel, 1 Ei,
Salz, Majoran, 1 kl. Zwiebel,
2 Knoblauchzehen, Petersilie.

Leber, rohe Erdäpfel, Zwiebel und Knoblauch faszieren. Mit Ei vermischen und würzen. Fett in einer Pfanne erhitzen, mit einem kleinen Schöpfer Laibchen eingießen und beidseitig braten.

Mit Kartoffelpüree und rotem Rübensalat servieren.

[|top|](#)

Wiener Schnitzel

4 Kalbsschnitzel, Salz,
60 g glattes Mehl, 2 Eier, Salz,
1 EL Milch, 80 g Brösel,
Öl zum Ausbacken,
Zitrone und Petersilie zum Garnieren.

Die Kalbsschnitzel nicht zu dünn schneiden, gut klopfen, salzen und beide Seiten in Mehl eintauchen. In einer Schüssel die Eier, einige Tropfen Öl, 1 EL Milch und etwas Salz gut verrühren, das Schnitzel eintauchen und dann mit Semmelbröseln panieren.

Es ist jedoch zu beachten: Die Brösel dürfen beim Panieren nicht mit der Hand angeklopft, sondern nur einmal leicht angepreßt werden, dann die überflüssigen Brösel abschütteln.

Auch soll das panierte Schnitzel nicht zu lange liegen, sondern soll

nach dem Panieren sofort gebacken werden, da sonst die Brösel feucht werden, wodurch die Panier beim Backen hart wird. Das Schnitzel in nicht zu viel Fett backen.

Schnitzel mit Zitronenscheiben oder -spalten und mit Petersilie garnieren.

Beilagen: Petersilienkartoffeln, Reis, Pommes frites, verschiedene Salate.

[|top|](#)