

## Speiseplan 6. Woche

**dag = Dekagramm**

**1 dag = 10 Gramm**

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

Montag	<a href="#">Leberknödelsuppe</a> <a href="#">Erdäpfelpuffer</a> Apfelkompott
Dienstag	<a href="#">Grießnockerlsuppe</a> <a href="#">Schweinekoteletts gefüllt</a> Kümmelkartoffeln Tomatensalat
Mittwoch	<a href="#">Kümmelsuppe</a> <a href="#">Reisfleisch</a> Kopfsalat
Donnerstag	<a href="#">Gemüsesuppe</a> <a href="#">Beuschl</a> <a href="#">Semmelknödel</a> grüner Salat
Freitag	<a href="#">Tomatensuppe</a> <a href="#">Kaiserschmarrn</a> Kompott
Samstag	<a href="#">Frittatensuppe</a> <a href="#">Hühnerfrikassee</a> Bandnudeln gemischter Salat
Sonntag	<a href="#">Lungenstrudelsuppe</a> <a href="#">Rindsroulade, pikant</a> Erdäpfelpüree Gurken- und Bohnensalat

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

### ***Leberknödelsuppe***

150 g geschabte Rindsleber, 1 Semmel,  
2 EL Fett, 50 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe,

je 1/2 TL Petersilie, Majoran, Thymian,  
Basilikum, Salz, 1 Ei, ca. 50 g Semmelbrösel.

Die Leber wird mit der in Wasser eingeweichten, gut ausgedrückten und mit einer Gabel zerkleinerten Semmel, gehackten, in Öl gerösteten Zwiebeln und Knoblauch und den anderen Zutaten gut vermischt. Brösel werden nach Bedarf erst am Schluss eingemengt. Der Teig muss weich und gerade noch formbar sein. Aus der Masse formt man 4 größere oder 8 kleinere Knödel, die man in die kochende, klare Suppe einlegt und 10 Minuten ziehen lässt.

[|top|](#)

---

## ***Erdäpfelpuffer***

1 bis 1,2 kg mehligkochende Erdäpfel,  
2 Eier, 2 TL Salz, 4 EL Mehl,  
Öl oder Margarine zum Ausbacken.

Die Kartoffel schälen, waschen, mit der Reibe mittelgrob reiben. Die überschüssige Flüssigkeit ausdrücken. Die Erdäpfel mit dem Salz, den Eiern und dem Mehl gut verrühren. In einer Pfanne Fett erhitzen und die Puffer backen: Vom Teig kleine Portionen hineingeben und flach auseinanderstreichen. Beide Seiten knusprig backen, immer erst wenden, wenn die erste Seite einen schön braunen Rand bekommen hat.

Kartoffelpuffer schmecken mit süßen Beilagen wie Apfelmus und Preiselbeerkompott, Zucker und Sirup. Sie schmecken auch mit pikanten Sachen wie zum Beispiel frischem Salat und Pilzsauce.

[|top|](#)

---

## ***Grießnockerlsuppe***

10 dag Grieß, 4 dag Butter,  
1 Ei, Salz.

In die abgerührte Butter, das Ei und den Grieß einmengen, etwas salzen und ca. 10 Minuten rasten lassen. Dann kleine Nockerln formen und in die kochende Suppe einlegen. Nach 10 Minuten vom

Feuer nehmen, mit einem Schöpfer kalter Suppe aufgießen und zugedeckt noch 10 Minuten ziehen lassen.

[|top|](#)

---

## **Schweinekoteletts gefüllt**

4 Koteletts von je 150 g,  
4 TL milder Senf, 4 kleine Möhren,  
4 Zwiebeln, Salz, weißer Pfeffer,  
Öl zum Bestreichen.

Die Koteletts vom Knochen lösen. Senf auf das Fleisch streichen und Salz und Pfeffer darüberstreuen. Möhren putzen, Zwiebeln schälen und vierteln. Die Koteletts damit füllen. Die Fleischscheiben zusammenrollen und mit Baumwollgarn zusammenbinden. Mit Öl bestreichen. Auf den Grillrost legen und unter Wenden etwa 5 - 8 Minuten grillen. Eventuell übrig gebliebene Füllung zwischendurch auf den Koteletts verteilen.

Beilage: Paprikasalat

[|top|](#)

---

## **Kümmelsuppe**

1 l Suppe, 60 g Mehl, 50 g Fett,  
5 g Kümmel, 1 Semmel, 30 g Zwiebel,  
Salz, Pfeffer, etwas Essig.

Aus Fett und Mehl eine Einbrenn bereiten, gehackte Zwiebel kurz mitrösten. Mit Suppe aufgießen, Kümmel begeben, kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Semmel würfeln, in Fett anrösten.  
Suppe mit Semmelkroutons bestreut servieren.

[|top|](#)

---

## **Reisfleisch**

500 g Schweinefleisch,  
100 g Speck, durchwachsen,  
2 EL Öl, 2 Zwiebeln,  
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Paprikapulver, edelsüß,  
200 g Reis, 500 ml Suppe,  
2 EL Tomatenmark, 500 g Tomaten; enthäutet  
4 EL saurer Rahm, Petersilie.

Fleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und in 1 cm große Würfel schneiden. Speck in Würfel schneiden. Öl erhitzen, Speckwürfel darin auslassen, Fleischwürfel hinzufügen und von allen Seiten gut anbraten. Zwiebeln abziehen, würfeln und hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Paprika würzen. Die Zutaten in eine hitzebeständige Form geben. Reis über das Fleisch geben, Suppe und Tomatenmark hinzufügen. Die Form mit dem Deckel verschließen und auf dem Rost in den kalten Backofen schieben. Bei ca. 200 Grad 60 bis 70 Minuten garen.

15 Minuten vor Beendigung der Garzeit Tomaten vierteln, Stengelansätze herausschneiden und Tomaten in Würfel schneiden. Zusammen mit dem sauren Rahm unter das Reisfleisch rühren und fertig garen lassen.

Vor dem Servieren nochmals mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

[|top|](#)

---

## **Gemüsesuppe**

500 g Kartoffeln, 1 gr. Zwiebel,  
1 Mohrrübe, 1 Petersilienwurzel,  
1 Knoblauchzehe, Öl, Salz,  
frischer Pfeffer, Petersilie.

Die Kartoffeln schälen und würfeln, die Mohrrübe und die Petersilienwurzel putzen und in Stücke schneiden, den Knoblauch abziehen, die Zwiebel schälen, klein schneiden und in Öl andünsten.

Die Kartoffeln, die Mohrrübe, die Petersilienwurzel und den Knoblauch in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Das Ganze für etwa 30 Minuten kochen lassen, bis das Gemüse weich ist. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

[|top|](#)

---

## **Beuschl**

1/2 Kalbsbeuschel mit Herz, 100 g Zwiebel ,  
200 g Wurzelgemüse, 2 Lorbeerblätter, Thymian,  
einige Pfefferkörner, Salz, 40 g Öl,  
40 g glattes Mehl, 50 g Zwiebel,  
50 g Essiggurken,  
2 Sardellenfilets (oder Paste),  
1 TL Kapern, 1/2 TL Senf,  
Saft einer 1/2 Zitrone, 1 EL Essig,  
1 l Beuschelsud  
Salz, Pfeffer, Majoran Petersilie  
2 EL Sauerrahm

Das Beuschel in kaltem Wasser gut wässern. Danach das Beuschel mehrmals anstechen und mit der Zwiebel, dem Wurzelgemüse, Lorbeerblättern, Thymian, Pfefferkörnern und Salz zustellen und zugedeckt ca. 1 bis 1,5 Stunden weich kochen - danach in kaltem Wasser abkühlen oder im Sud erkalten lassen.

Erkaltet das Beuschel und das Herz in feine Streifen schneiden (Röhren entfernen). Den Beuschelkochsud abseihen.

Zwiebel, Essiggurken, Sardellenfilets und Kapern fein hacken. Das Öl erhitzen und das Mehl darin dunkelbraun rösten - Zwiebel, Essiggurken, Sardellenfilets, Kapern und etwas Senf beigegeben und kurz mitrösten - mit dem Zitronensaft und dem Essig ablöschen und mit dem Beuschelsud aufgießen.

Gut durchkochen, geschnittenes Beuschel und Herz beigegeben, mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Das Beuschel mit etwas gehackter Petersilie und glatt gerührtem Sauerrahm vollenden.

[|top|](#)

---

## **Semmelknödel**

5 Semmeln vom Vortag, 50 g Zwiebel,  
30 g Butter, ca. 1,5 dl Milch,

2 Eier, Salz,  
etwas gehackte Petersilie,  
60 g Mehl.

Die Semmeln in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Kleinwürfelig geschnittene Zwiebel in Butter anschwitzen und zu den Semmeln geben - Milch, Eier, Salz und Petersilie begeben - gut vermischen und mindestens 1/4 Stunde (bis die Semmelwürfel weich sind) stehen lassen. Das Mehl unter die Semmelmasse mischen, Knödeln formen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten bei kleiner Flamme kochen.

[|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|](#)

---

## ***Kirschenschmarren***

8 Dotter, 6 dag Zucker, 1/3 l Milch,  
25 dag Mehl, Salz, 8 Eiklar,  
10 dag Butter, 50 dag Kirschen.

Dotter, Zucker, Milch, Mehl und Kirschen (entsteint) und Salz verrühren, Eischnee unterheben. Butter erhitzen, Teig eingießen, auf der unteren Seite braun rösten, in kleine Stücke zerteilen, nochmals kurz anrösten und mit Zucker bestreut servieren.

[|top|](#)

---

## ***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|](#)

---

## ***Hühnerfrikassee***

1 großes Suppenhuhn, 200 g Champignons,  
30 g Mehl, 60 g Butter, 100 ml Weißwein,  
250 ml Brühe, 100 ml Sahne, Saft von 1 Zitrone,  
Salz, Pfeffer, Worcestershiresauce.

Das Suppenhuhn im Ganzen in kochendes Wasser geben und 20 Minuten kochen. Dann wieder herausgeben, das Fleisch vom Knochen ablösen. Das Gerippe wieder ins Wasser geben und daraus eine Geflügelsuppe bereiten.

Das Fleisch in mundgerechte Stücke teilen. Die geviertelten Champignons in etwas Butter in der Pfanne kräftig ausbraten. Aus Mehl und Butter eine helle Mehlschwitze machen. Mit Wein ablöschen, kurz einkochen und mit Brühe auffüllen. Kurz aufkochen und mit Sahne auffüllen. Die Champignons und das Hühnerfleisch dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Worcestershiresauce kräftig abschmecken.

[|top|](#)

---

## ***Lungenstrudelsuppe***

Entweder Lungenstrudel fertig beim Fleischhauer kaufen

oder

1 Packung Tiefkühl-Beuschel,  
2-3 EL Semmelbrösel, 1 EL griffiges Mehl,

2 Strudelteigblätter (Iglo), Thea,  
Petersilie.

Das Beuschel erwärmen und die Petersilie beimengen.

Mit den Semmelbrösel und eventuell etwas Mehl eindicken - die Masse soll eher trocken und bröselig werden. Erkalten lassen.

Für den Strudelteig ein Teigblatt auf ein Tuch legen und mit zerlassener Thea bestreichen, das zweite Teigblatt darauf legen. Die Masse auf der oberen Hälfte verteilen und die Ränder einschlagen. Den Teig locker aufrollen.

Mit der Teignaht nach unten auf ein eingefettetes Backblech legen und bei ca. 150 Grad etwa 20 - 30 Minuten goldbraun backen.

In eine vorbereitete klare Suppe geben und servieren.

[|top|](#)

---

## ***Rindsrouladen pikant***

4 dünne Rindsschnitzel (evtl. Rostbraten),  
Salz, Pfeffer, 4 Blatt Schinken, 8 Blatt Käse,  
1 Bund Petersilie, ca. 3 große Karotten,  
Margarine, Butter zum Braten,  
ca. 1/4 l Wasser.

Die gut geklopften Schnitzel pfeffern und salzen. Mit je einem Blatt Schinken und 2 Blatt Käse belegen. Karotten reiben und mit gehackter Petersilie vermischt auf die Schnitzel streichen, einrollen und fixieren. Ca. 5 dag Margarine und etwas Butter zergehen lassen. Rouladen auf einer Seite anbraten, wenden, auf jede Roulade 1 KL Butter geben, wieder anbraten und mit ca. 1/4 l Wasser aufgießen. Zugedeckt 1 Stunde dünsten. Dazwischen immer wieder aufgießen.

Mit Reis, Nudeln oder Kartoffeln servieren