

Speiseplan 2. Woche

dag = Dekagramm

1 dag = 10 Gramm

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

Montag	Haferflockensuppe Kartoffellaibchen Gurkensalat
Dienstag	Tomaten-Käse-Suppe Topfenschmarrn Kompott
Mittwoch	Grießnockerlsuppe Ungarisches Gulasch Knödel Gemischter Salat
Donnerstag	Brotsuppe Spinat Kartoffeln Rührei
Freitag	Spargelcremesuppe Fischstäbchen Salzkartoffeln Gemischter Salat
Samstag	Selchwürstel Sauerkraut Brot
Sonntag	Gefüllte Kalbsbrust Reis Möhrengemüse Eissalat

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

Haferflockensuppe

100 g Haferflocken, 60 g Butter,
1 1/4 l Rindssuppe, 1 Eigelb,

Salz, Pfeffer,
Muskat, Schnittlauch.

Die Haferflocken in der heißen Butter leicht anrösten und mit der Suppe aufgießen. 20 Minuten unter öfterem Rühren aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Eigelb verquirlen und die fertige Suppe binden. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

[|top|](#)

Kartoffellaibchen

30 dag mehlig Kartoffeln, Salz, Pfeffer,
Muskatnuss, 2 Dotter, 3 EL Maizena
5-8 dag Schinken od. Wurstreste
1 EL Grieß .

Kartoffeln weichkochen, schälen und ausdampfen lassen und passieren.
Schinken od. Wurstreste klein schneiden und mit den restl. Zutaten und den Kartoffeln vermengen. Laibchen formen und im Fett abbraten.

[|top|](#)

Tomaten-Käse-Suppe

1 kg reife Tomaten, 1 Zwiebel, 1 EL Butter,
2 Nelken, 1 Lorbeerblatt,
1 Zweig Petersilie, 1/4 l Weißwein,
2 Ecken Schmelzkäse,
1 TL Speisestärke, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker,
4 Scheiben Weißbrot,
Butter, 1 Knoblauchzehe,
3 EL geriebener Käse.

Tomaten pürieren, durch ein Sieb streichen. Gewürfelte Zwiebel in Fett goldgelb dünsten, Tomatenpüree, Lorbeerblatt, Nelken, Petersilie, Suppe und Wein dazugeben, aufkochen. Kleingeschnittenen Schmelzkäse dazugeben und unter Rühren auflösen. Suppe mit Speisestärke binden und mit Salz, Pfeffer und

Zucker abschmecken. In Tassen füllen. Brotscheiben rösten, mit Knoblauch einreiben, buttern, auf die Suppe legen, Käse darauf häufen, Suppe unter dem Grill goldbraun überbacken.

[|top|](#)

Topfenschmarrn

1/2 kg Topfen (mager), 2 dl Sauerrahm,
1 Pkg. Vanillezucker, 2 EL Zucker,
3 EL Weizengrieß, 2 TL Speisestärke,
5 Eier, ger. Zitronenschale, 1 Prise Salz,
Butter, Staubzucker.

Den Topfen in ein Sieb legen und gut abtropfen lassen. Dann durch das Sieb passieren bzw. durch eine Erdäpfelpresse drücken.

Die Eier trennen. Die Eiklar mit dem Zucker zu steifem Schnee schlagen und kühl stellen.

Topfen, Zitronenschale, Sauerrahm, Salz, Vanillezucker, Grieß, Dotter und Stärkemehl gut verrühren. Eine halbe Stunde rasten lassen.

Zuerst ein Drittel vom Schnee mit der Topfenmasse verrühren, dann den Rest locker unterheben.

3 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Topfenmasse einfüllen und ins 180 Grad heiße Rohr schieben. Acht Minuten backen. Dann die Masse halbieren und umdrehen. Nochmals acht Minuten backen.

Die Pfanne aus dem Rohr nehmen und den Schmarren mit zwei Backschaufeln zerreißen. Ein paar Minuten stehen lassen. Dann gut mit Staubzucker bestreuen und sofort servieren.

Kompott dazu reichen.

[|top|](#)

Grießnockerlsuppe

50 g Butter, 1 Ei, 100 g Grieß,
Salz, Muskat, 1/2 Bund Petersilie,
1 l Salzwasser, 1 l Suppe.

Butter flaumig rühren, Ei, Grieß und Gewürze dazugeben. Die Masse 15 Minuten ziehen lassen. Mit zwei Kaffeelöffeln Nockerln

formen und in das kochende Salzwasser einlegen. Nockerl 15 bis 20 Minuten ziehen lassen. Nockerl in die fertige Suppe einlegen.

[|top|](#)

Ungarisches Gulasch

750g Rindfleisch, 300g Zwiebeln
1 TL Paprikagewürz, Kümmel, Salz
1 Knoblauchzehe, 80g Butter oder Schweineschmalz
2 EL Tomatenmark, etwas Zitronensaft
2 EL sauren Rahm.

Zwiebeln in Scheiben schneiden und in heißem Fett goldgelb braten. Das Tomatenmark und die zerdrückte Knoblauchzehe dazugeben, das gewürfelte Fleisch dazugeben und kräftig umrühren.

Die Paprika über das Fleisch streuen, im Saft dünsten, dann mit Wasser ablöschen.

Im geschlossenen Topf schmoren, bis das Fleisch gar ist (ungefähr eine Stunde). Etwas Kümmel und Zitronensaft hineingeben und salzen.

Bei Bedarf verdunstetes Wasser ergänzen. Mit Sahne mischen und mit Salz und Paprika abschmecken.

Beilage: Kartoffeln, Reis, Nudeln oder Kartoffelknödel.

[|top|](#)

Brotsuppe

Für 2 Personen:

3 Scheiben Schwarzbrot, 1/2 Zwiebel
1 EL Butter, 3 EL Sauerrahm
1 Knoblauchzehe, 0,5 l Rindsuppe
1 Prise Kümmel, ganz
Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden. Petersilie hacken. Ein Stück Brot entrinden und in kleine Würfel schneiden. In der

Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, darin Brotwürfel knusprig rösten. Im kleinen Topf Butter aufschäumen. Zwiebel anschwitzen, ohne dass sie Farbe annimmt. Knoblauch begeben, aufwallen lassen und mit Suppe aufgießen. Kümmel begeben, aufkochen. Beide Brotscheiben in grobe Stücke schneiden, in die Suppe geben und mit dem Schneebesen verrühren. Sauerrahm mit Suppe glattrühren, in die Suppe einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In heißen Suppentellern anrichten. Mit gerösteten Brotwürfeln bestreuen und sofort servieren.

[|top|](#)

Spargelcremesuppe

1 kl. Zwiebel, 1 EL Butter, 30 g Mehl,
1 l Rindsuppe, 200 g Spargel, 1/8 l Schlagobers.

Zwiebel in Butter anschwitzen, mit 30 g Mehl stauben, mit Rindsuppe aufgießen.

Spargel (weiß oder Grün, es gehen auch Spargelreste) dazugeben, ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit dem Mixstab pürieren, passieren. mit 1/8 l Schlagobers verfeinern, nochmals aufkochen lassen, mit Salz abschmecken.

[|top|](#)

Gefüllte Kalbsbrust

1.200 g Kalbsbrust
60 g Fett oder Öl.

Fülle:

150 g Semmelwürfel, 30 g Fett
1 Zwiebel, (100 g Erbsen),
1/8 l Milch, 2 Eier, Salz,

Suppe, Wasser,

grüner Spargel, Karotten und Karfiolröschen zum Garnieren.

Kalbsbrust am oberen Teil sorgfältig von den Rippen lösen, so dass eine sackartige Öffnung entsteht. In diese die Fülle geben und die

Öffnung vorne zunähen. Die Kalbsbrust außen salzen und 1 ½ Stunden im Rohr braten. Den Saft mit Suppe oder Wasser aufkochen und über den angerichteten Braten gießen. Mit grünem Spargel, Karotten und Karfiolröschen garnieren.

Fülle:

Die fein gehackte Zwiebel in Fett anlaufen lassen und zu den mit Milch und Eiern vermischten Semmelwürfeln geben, Erbsen beifügen, salzen und gut vermengen.

[|top|](#)