

## REZEPTE DES MONATS JUNI

Die Vorschläge zu Rezepten haben wir unter folgenden Überlegungen zusammengestellt:

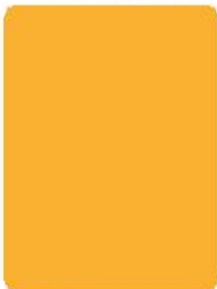
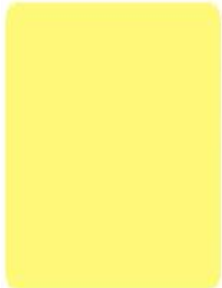
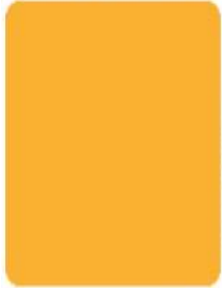
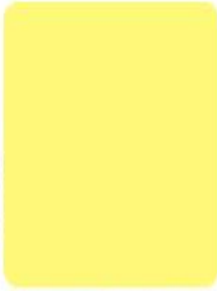
Gemüse, Früchte, Kräuter und Gewürze werden in erster Linie von uns nach Kriterien zur Ernährung für Osteoporose-Patienten ausgesucht.

Die Lebensmittel sollen überwiegend jene Nährstoffe enthalten, die für ein starkes Knochenwachstum, die Aufrechterhaltung der Knochenqualität und Muskeltätigkeit erforderlich sind.

Dies sind Nährstoffe mit in erster Linie hohem Kalziumanteil, Vitaminen und Spurenelemente.

Darüber hinaus haben wir dabei jene Lebensmittel im Blick:

- die aus der Region kommen
- die saisonbedingt überall zu kaufen sind
- die aus der bewährten, bekannten und gut bürgerlichen Küche kommen
- die das Haushaltsgeld-Konto nicht zu sehr belasten



**Spargel**



**Meerrettich**



**Aprikosen**



**Rucola**

## Spargel-Flammkuchen ... von Samuel Kochenburger

Das Spargel-Flammkuchen Rezept ist ideal für den Sommer. Es ist schnell gekocht, schmeckt lecker und lässt sich individuell anpassen.



### Zutaten:

- Flammkuchenteig (selbst gemacht oder gekauft)
- Crème fraîche
- Spargel (grün oder weiß)
- Gemüse nach Belieben (z. B. Mais, Zucchini, Zwiebel)
- Käse zum Gratinieren (z. B. Heublumenkäse)
- Salz und Pfeffer

**Besonderheiten:** Die antioxidativen Nährstoffe des Spargels werden durch Vitamin K und Calcium im Käse optimal ergänzt.

Für den Spargel-Flammkuchen kann aus Zeitgründen fertig zubereiteter Flammkuchenteig verwendet werden, dieser kann aber auch schnell aus Mehl und Wasser hergestellt werden.

Der Teig wird mit Crème fraîche bestrichen, gewürzt und nach persönlichen Wünschen belegt. Für das Rezept werden Schinkenstreifen, Mais, rote Zwiebeln und Heublumenkäse verwendet. Zum Würzen eignen sich neben Salz und Pfeffer vor allem Knoblauch, Paprika und Chili.

Zu beachten ist, dass der Spargel längs halbiert werden muss, da er sonst nicht gar wird. Sobald der Flammkuchen fertig belegt ist, wird er für circa 10 Minuten (je nach Bräunungsgrad) bei 250 Grad im Ofen gebacken.

## Spargel-Salat

Der Spargel-Salat ist ebenfalls ein absolutes Sommer-Rezept. Frisch und knackig mit einem Hauch von Nussaroma. Das Joghurt-Balsamico-Dressing passt perfekt zu Parmesan, Pinienkernen und Granatapfel. Ein frisches und leichtes Rezept, welches sich allein oder zu Gegrilltem eignet.



### Zutaten:

- Salat (z. B. Eichblatt)
- Gehobelter Parmesan
- Granatapfelkerne
- Pinienkerne

### Für die Soße:

- 2 EL fettarmer Joghurt
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamicoessig
- 1 TL Walnussenf
- 1 TL Salz
- ½ TL Zucker + etwas Pfeffer

**Besonderheiten:** Dieses Rezept ist sehr kalorienarm und enthält trotzdem eine Vielzahl an knochenstärkenden Nährstoffen. Es wurde wissenschaftlich belegt, dass Granatapfel die Knochendichte erhöhen kann.

Der Spargel wird kurz mit etwas Öl angebraten und anschließend auf dem bereits zubereiteten Salat drapiert. Für die Salatsoße werden alle Zutaten verrührt und nach Belieben nochmals verfeinert. Parmesan und Granatapfel ergänzen das Gericht, sowohl geschmacklich als auch aus ernährungsmedizinischer Sicht.

## REZEPTE DES MONATS JUNI

### Spargel Rezepte

Wir sind ganz sicher, dass Sie eine Fülle von verschiedenen Rezepten bereits ausprobiert haben. Deshalb möchten wir Ihnen heute Rezeptvorschläge machen, von denen wir glauben, dass sie nicht so sehr bekannt sind.

**Probieren Sie es aus!**

#### **Spargel in Alufolie**

*für 1 Person*

##### **Zutaten:**

5 – 7 Stangen Spargel  
pro Portion

Alufolie vorbereiten  
(stärkere Qualität oder  
doppelt nehmen)

1 Essl. ausgelassene Butter  
Etwas Muskat  
Etwas Zucker

##### **Zubereitung:**

- Spargel schälen und Strunk entfernen
- Siehe Foto unten (Korbchen formen)
- 5 – 7 Stangen je Portion auf Alufolie (Korbchen) legen
- Butter, Muskat und Zucker auf den Spargel geben
- Alufolie tropfdicht verschließen
- Backofen auf 180°C bis 200°C vorheizen je nach Spargeldicke
- ca. 35 – 40 Minuten auf mittlerer Schiene garen, je nach Spargeldicke



## Überbackene Spargelröllchen für 1 Person

### Zutaten:

5 – 7 Stangen Spargel  
1 Teel. Butter  
Salz / Zucker

### Soße:

40 g Butter  
1 Essl. Mehl  
¼ l Spargelsud  
1 Eigelb  
Salz / Pfeffer / Muskat

3 Scheiben gek. Schinken  
Ca. 50 g geriebener Käse  
Butterflöckchen  
3 Essl. Petersilie

### Zubereitung:

- Spargel schälen
- mit Zucker und Butter 10 Min. bissfest vorkochen
- Spargelsud auffangen

- Butter erhitzen
- Mehl anschwitzen
- mit Spargelsud angießen
- 5 Min. köcheln
- Eigelb unterheben
- mit Gewürzen abschmecken



- Schinken auslegen und Spargel darauf legen und einrollen
- In eine feuerfeste Form legen
- Käse und Butterflocken darüber streuen
- In vorgeheizten Backofen schieben
- Bei 225 °C ca. 20 Min. überbacken
- Mit Petersilie bestreuen

Soße und Beilagen dazu reichen

## Spargel – Brokkoli - Eintopf für 1 Person

### Zutaten:

250 g Spargel  
250 g Brokkoli

### Soße:

50 g Butter  
¼ l süße Sahne  
2 Essl. Mehl  
¼ l Spargelwasser  
Salz / Pfeffer / Muskat  
Etwas Zitronensaft

100 g geriebener Käse

3 Essl. Petersilie

### Zubereitung:

- Spargel schälen, zerkleinern und bissfest garen
- Brokkoli putzen, zerkleinern und bissfest garen

- Butter im Topf schmelzen (nicht bräunen)
- Süße Sahne mit Mehl anschwitzen und mit Spargelwasser ablöschen
- Sahne dazu gießen, kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen

- Geriebenen Käse unterziehen, kurz erhitzen (nicht kochen)
- Spargel und Brokkoli mischen und mit Soße übergießen
- Kurz erhitzen, aber nicht mehr aufkochen

Petersilie darüber streuen

## Aprikosen-Rezepte



### Aprikosen-Reis für 2 Personen

#### Zutaten:

250 g Reis  
Salz  
2 kleine Zwiebeln  
1 Essl. Butter  
400 g Aprikosen

½ Essl. Curry  
3 Essl. Apfel – Dicksaft

40 g Sonnenblumenkerne  
20 g Sesam  
1 Essl. Zitronenmelisse  
Pfeffer / Curry

#### Zubereitung:

- Reis bissfest garen
- Zwiebeln schälen, zerkleinern und in Butter goldbraun dünsten
- Aprikosen waschen, entsteinen, in Stücke schneiden (getrocknete Aprikosen vorher einweichen)
- Aprikosen zu den Zwiebeln geben
- ½ Essl. Curry über Aprikosen/Zwiebeln stäuben und untermischen
- Apfelsaft dazugeben
- Gekochten Reis untermischen und zugedeckt 5 Min. ziehen lassen
- Sonnenblumenkerne und Sesam in der Pfanne anrösten
- Etwas Curry überstreuen und mit Pfeffer würzen
- Mit Zitronenmelisse garnieren

### Aprikosen - Traum für 2 Personen

#### Zutaten:

300 g frische Aprikosen  
100 g Zucker

1 Zitrone  
1 P. Vanillezucker

250 g Frischkäse  
250 g geschlagene Sahne

#### Zubereitung:

- Aprikosen entsteinen und in kleine Würfel schneiden
- Aprikosen mit Zucker kurz blanchieren und pürieren (Dosenobst: Abtropfgewicht 475g)
- Zitrone auspressen und zum Aprikosenpüree geben
- Vanillezucker unterrühren
- Frischkäse (oder Quark), Sahne und pürierte Aprikosen miteinander vermischen
- Aprikosenwürfel darüber streuen oder untermischen

## Aprikosen-Rezepte

### Wachauer Marillenknödel (Aprikosenknödel)

für 6 Personen

#### Zutaten:

##### Teig:

120 g Butter  
3 Eidotter

150 g Hartweizengrieß  
3 Eiklar (Eiweiß)  
1 Schote Vanillemark  
1 Prise Salz

150 g Mehl  
500 g Topfen (Quark 20% Fett)

##### Füllung:

12 Aprikosen (klein u. reif)  
80 g Marzipan  
12 Mandeln, ganz geschält und geröstet  
Etwas Amaretto

Wasser, Salz, Zucker

150 g Butter  
60 g Zucker  
20 g Vanillezucker  
300 g Semmelbrösel

#### Zubereitung:

- Butter schaumig rühren
  - Eigelb dazugeben, schaumig rühren
  
  - Grieß, Eiweiß, Vanillemark und Salz nach und nach unterrühren
  

---

  - Mehl und Quark abwechselnd zugeben und so lange rühren, bis ein glatter Teig entsteht
  - Teig zu einer Rolle formen und 1 Stunde kühl ruhen lassen
  

---

  - Aprikosen entsteinen- nicht ganz aufschneiden
  - mit etwas Amaretto verkneten
  - Mandeln mit Marzipan umhüllen und in die Frucht stecken
  - Den Teig in 12 gleich große Scheiben schneiden und flachdrücken
  - Je eine gefüllte Aprikose darauf legen
  - Früchte mit Teig umhüllen und zum Knödel formen
  

---

  - Wasser mit Salz und Zucker zum Kochen bringen
  - Knödel in kochendes Wasser einlegen
  - Hitze reduzieren und ca. 20 Min. köcheln lassen, bis sie aufgehen
  

---

  - Butter in der Pfanne zerfließen lassen, Zucker, Vanillezucker und Semmelbrösel bei schwacher Hitze und ständigem Rühren goldbraun rösten
  
  - Fertige Knödel gut abtropfen lassen und behutsam in den Butterbröseln wälzen.
- Besonders knusprige Knödel:**
- im vorgeheizten Backofen bei 180 °C noch einmal kurz nachrösten

Mit etwas Staubzucker (Puderzucker) bestäuben

## Rezepte mit Meerrettich



### Geräucherte Forelle mit Sahne - Meerrettich

für 2 Personen

#### Zutaten:

##### Soße:

100g Frischkäse  
1 Essl. geriebener Meerrettich  
2 Essl. Creme fraîche  
Etw. Pfeffer / Salz / Zucker

200 g Spargel

2 geräucherte Forellen  
2 Zitronenscheiben

Etwas Petersilie

#### Zubereitung:

- Alle Zutaten gut verrühren
- Spargel garen und in Stücke schneiden, unter Meerrettich mischen
- Forellen auf Teller anrichten und mit Zitronenscheiben garnieren
- Sahne-Meerrettichsoße kalt mit den Forellenfilets anrichten und mit Petersilie garnieren

### Fleischgericht mit Meerrettichsauce

für 2 Personen

#### Zutaten:

500 g Fleisch  
Salz / Pfeffer

2 Möhren  
etwas Salbei  
4 dicke Schalotten  
1 Knoblauchzehe

½ l Weißwein oder Gemüsebrühe

#### Soße:

Gemüsesud  
Meerrettich aus dem Glas

Für dieses Gericht können Sie Kalbfleisch,  
Rindfleisch (Tafelspitz) oder Zungenfleisch  
verwenden

#### Zubereitung:

- Backofen auf 200 °C vorheizen
- Fleisch waschen, würzen und in eine feuerfeste Form (mit Deckel) legen
- Gemüse zerkleinern und über das Fleisch verteilen
- Wein oder Brühe zum Fleisch und den Gewürzen auffüllen
- Auflaufform abdecken und bei 180 °C ca. 20 – 30 Minuten garen
- Gemüsesud mit Meerrettich aus dem Glas verrühren - evtl. etwas andicken

## Rezepte mit Rucola



### **Brotaufstrich – Rucola-Quark** *für 1 Perso*

#### **Zutaten:**

75 g Rucola  
250g Magerquark  
50 g Ziegenkäse streichfähig  
1 Essl. Zitronensaft  
1 Knoblauchzehe  
100 ml Milch  
Etwas Salz und Pfeffer

1/8 l Schlagsahne  
1 Essl. Sesamsamen  
Pinienkerne oder Walnüsse

ganze Rucolablätter

#### **Zubereitung:**

- Alle Zutaten zerkleinern und miteinander vermischen
- Sahne steif schlagen und untermischen
- Sesam, Pinienkerne oder Walnüsse darüber streuen
- Mit Rucolablätter garnieren

Dazu passen Pellkartoffeln, Toastbrot oder herzhaftes Bauernbrot

### **Kartoffel – Rucola-Suppe** *für 1 Person*

#### **Zutaten:**

200 g Kartoffeln  
300 ml Fleischbrühe oder  
Hühnerbrühe  
30g Pinienkerne

½ Bund Rucola  
1 Knoblauchzehe

Salz / Pfeffer / Muskat

100 g Creme fraîche

#### **Zubereitung:**

- Kartoffeln schälen und in Würfel zerkleinert in der Brühe garen
- Pinienkerne ohne Fett goldgelb rösten
- Rucola putzen, harte Stiele entfernen und grob zerkleinern
- Knoblauchzehe sehr fein zerkleinern oder durchpressen
- Alle Zutaten pürieren und würzen
- Creme fraîche unterziehen und erhitzen, jedoch nicht kochen.

Mit frischem Baguette servieren!



## Rezepte mit Rucola

### Rucola mit gebratenem Reis für 1 Person

#### Zutaten:

250 g Vollkornreis

2 Schalotten

300 ml Gemüsebrühe oder  
Hühnerbrühe

1 Bund Rucola

2 kleine reife feste Tomaten

Salz / Pfeffer / Muskat

Butterflöckchen

etwas Petersilie

#### Zubereitung:

- Rohen Vollkornreis mit Olivenöl kräftig anbraten
- Schalotten mit Reis zusammen anbraten
- Den Reis mit Brühe ablöschen und bei kleiner Hitze ca. 20 Min. garen
- Rucola waschen, Stiele entfernen, grob zerkleinern
- Tomaten waschen und würfeln
- Alle Zutaten und Gewürze mit fertig gegartem Reis mischen
- Mit Butterflöckchen beschichten und kurz erwärmen, nicht kochen

Mit Petersilie bestreuen und servieren!

