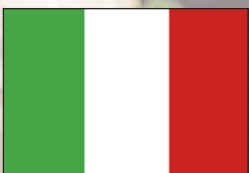
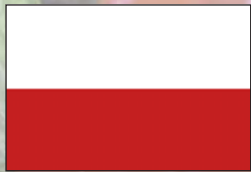
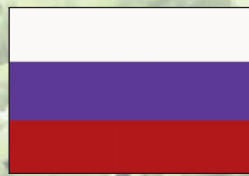


Rezepte- sammlung



Versicherungsanstalt
für Eisenbahnen und Bergbau

UEFA EURO 2008

Endrundenteilnehmer:



Österreich

Polen



Schweiz

Portugal



Deutschland

Rumänien



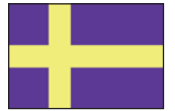
Frankreich

Russland



Griechenland

Schweden



Italien

Spanien



Kroatien

Tschechien



Niederlande

Türkei



Kalorien pro Portion:



bis 100



101 - 200



201 - 300



301 - 400



über 400

BUCHWEIZENPALATSCHINKEN



Zutaten: (4 Port.)

Teig:

100g Weizenvollmehl
40g Buchweizenmehl
2 Eier
3/8 l Milch

40g Butter
160g Zwiebel
250g Blattspinat
200g Schafkäse mild
40g Parmesan, Knoblauch, Basilikum, Petersilie, Oregano,

Zubereitung:

Den Palatschinkenteig anrühren und 5 Minuten quellen lassen.

Dann in einer heißen Pfanne (leicht befettet) dünne Palatschinken herausbacken.

Blattspinat in gesalzenem Wasser blanchieren (überbrühen), in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Feingehackte Zwiebel in heißer Butter anlaufen lassen, den ausgedrückten Blattspinat beifügen und erhitzen. Den gewürfelten Schafkäse hinzugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Die Fülle in die Mitte der Palatschinken verteilen, diese einrollen, in der Mitte halbieren und dachziegelförmig in die Auflaufform schichten. Etwas Tomatensoße am Rand verteilen, mit dem geriebenen Parmesan bestreuen und im Rohr bei starker Oberhitze goldbraun überbacken.

Nährwerte pro Portion:

29g Eiweiß 26g Fett 36g Kohlenhydrate 517 Kalorien 3 BE

KOHLRABI-KARTOFFELPUFFER



Zutaten: (5 Port)

500g Kohlrabi
370g Kartoffeln
2 Eier
1/8 l Sauerrahm
50g Zwiebel
Salz, Pfeffer, Knoblauch

Zubereitung:

Kartoffeln und Kohlrabi in feine Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Feingehackte Zwiebel leicht anrösten und unter die Kartoffelmasse mischen, mit Eier und Sauerrahm vermengen und in heißem Fett ca. 2 cm dicke Plätzchen formen und goldgelb braten.

Nährwerte pro Portion:

7 g Eiweiß 4 g Fett 9,6 g Kohlenhydrate 151 Kalorien 1,6 BE

GEFÜLLTE PAPRIKA



Zutaten: (4 Port.)

100g Maiskörner
2 Eidotter
1 EL Butter
20g Parmesan
Salz, Pfeffer, Zwiebel, Salbei, Majoran, Knoblauch

4Stk. Paprika
100g Naturreis
100g Grünkern
100g Zucchini

Zubereitung:

Reis und Grünkern weich dünsten. Zucchini würfelig schneiden und mit Maiskörnern, den Dottern und der Reis-Grünkernmasse vermengen. Würzen, die Paprika füllen und mit Parmesan bestreuen. Ca. 40 min zugedeckt in Tomatensauce weich dünsten

Nährwerte pro Portion:

9,5g Eiweiß 9,5g Fett 44g Kohlenhydrate 314 Kalorien 3,6 BE

GEMÜSESTRUDEL MIT SCHNITTLAUCHSAUCE



Zutaten: (10 Portionen)

Strudelteig

200g Mehl
1 Ei
20g Öl
1/16 l Wasser, Salz

Fülle

100g Zucchini
200g Fisolen
3/8 l Rahm
3 Eier
Salz, Pfeffer, Muskat, Knoblauch

100g Pilze
100g Broccoli
100g Karfiol
200g Karotten
200g Sellerie

Zubereitung:

Die Pilze vierteln, Broccoli und Karfiol in Röschen teilen, Karotten, Sellerie und Zucchini in Stäbchen schneiden und die Fisolen bei Bedarf halbieren.

Das Gemüse bissfest kochen, abseihen und etwas ausdrücken. Den Gemüsesud für die Soße reservieren. Ein Drittel der Gemüsemenge passieren. Mit Rahm, Eidottern und dem restlichen Gemüse vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Knoblauch würzen.

Die Eiklar steif schlagen und unter die Gemüsemasse ziehen.

Den Strudelteig ausziehen, die Gemüsefülle auftragen und den Strudel einrollen. Mit Butter bestreichen und im Rohr 25 Minuten bei 180 Grad backen.

Nährwerte pro Portion:

8,6 g Eiweiß 11,8 g Fett 18,7 g Kohlenhydrate 213 Kalorien 1,2 BE

Schnittlauchsauce



300g Weizenvollmehl
1/2 l Milch
100g Sauerrahm
1 Gewürznelke
1 Lorbeerblatt
2 EL geschnittener Schnittlauch
1/4 l Gemüsesud
1/8 l Weißwein
5 zerstoßene Pfefferkörner

Zubereitung:

Mehl kurz trocken anrösten, mit Gemüsesud, Milch und Weißwein aufgießen und würzen. Unter mehrmaligem umrühren 5 Minuten köcheln lassen, die Soße passieren und mit dem Schneebesen den Sauerrahm untermengen. Abschmecken und mit Schnittlauch vollenden.

Nährwerte pro Portion:

2,2 g Eiweiß 5,9 g Fett 4,7 g Kohlenhydrate 84 Kalorien 0,3 BE

GEMÜSELAIBCHEN



Zutaten: (4 Port.)

600g frisches Mischgemüse
je 100g Fisolen, Karotten, Karfiol, Kohlrüben, Sellerie,
je 50g Erbsen und Mais
4 EL Haferflocken
1/8 l Milch
1 Eidotter
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Gemüse putzen, waschen, dünsten, überkühlen lassen, dann grob faszieren oder hacken, Gemüse in einem Tuch aus-

drücken. Haferflocken in der Milch so lange kochen lassen, bis sich Schleim für eine Bindung bildet, dem Gemüse begeben und mit dem Eidotter vermischen und würzen. Laibchen formen mit etwas Bröseln bestreuen und in der Pfanne oder am Grill in sehr wenig Fett goldgelb backen. Mit Tomaten- oder Kräutersoße servieren.

Nährwerte pro Portion:

7,4 g Eiweiß 4,3g Fett 17,5 g Kohlenhydrate 139 Kalorien 0,8 BE

GEMÜSELASAGNE



Zutaten: (6 Portionen)

Palatschinkenteig

1/4 l Milch
150g Weizenvollmehl
1 Ei
 etwas Fett zum Backen

Fülle

1 kg Gemüse gemischt (Karotten, Kohlrüben, Porree, Fenchel, Champignon, Sellerie, Karfiol, Zucchini, Melanzane)
 Tomaten oder Tomatenmark
100g Magerkäse (Edamer, Holländischer Gouda, Schlossdamer mit 35% F.i.T.)

Zubereitung:

Gemüse nicht zu weich dünsten (ohne Fett im eigenen Saft)

Aus Milch, Vollmehl und Ei einen Teig bereiten und daraus dünne Palatschinken backen. Diese, abwechselnd mit Gemüse, Tomaten und etwas Reibkäse in eine feuerfeste Form schichten. Mit Gemüse und Käse abschließen und bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion:

13 g Eiweiß 16,6 g Fett 22,6 g Kohlenhydrate 292 Kalorien 1,4 BE

GEMÜSEPIZZA



Zutaten: (8 Portionen)

Teig

400g Weizenvollmehl
20g Hefe
ca.0,2l lauwarmes Wasser
25g Kalt gepresstes Olivenöl
1/2 TL Ahornsirup (oder Honig)
1/2 TL Salz
1 Eidotter
 Weizenmehl zum Verarbeiten.

Belag

Je 100g Tomatenmark, Champignon, Mais, Artischocken

200g Zucchini
100g Schinken
50g Käse
Pizzagewürz

Zubereitung:

Aus den Zutaten einen Germteig zubereiten 1x gehen lassen, dünn ausrollen, den Teig einige male einstechen, mit Tomatenketchup gut bestreichen, mit Gemüse belegen und klein geschnittenem Schinken und Käse bestreuen und mit Pizzagewürz würzen. Bei 200 ° C ca. 20 min. backen.

Nährwerte pro Portion:

18,6 g Eiweiß 12,7 g Fett 34,8 g Kohlenhydrate 413 Kalorien 2,7 BE

KRAUTSTRUDEL

Zutaten: (10 Portionen)



Krautfülle

1kg Weißkraut
Salz, Zucker, Pfeffer
1 Eidotter
Etwas zerlassene Butter

Strudelteig

200g glattes Mehl
20g Öl
1 Ei
1/16 l warmes Wasser etwas Salz

Zubereitung:

Kraut hobeln, einsalzen und ca. 10 Minuten rasten lassen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, das geschnittene Kraut darin anrösten, mit Salz Zucker (oder Süßstoff) und Pfeffer würzen und etwas dünsten lassen.

Strudelteig ausziehen, mit etwas zerlassener Butter beträufeln und das gedünstete Kraut fingerdick auflegen. Zu einem Strudel einrollen, auf ein befettetes Blech geben und mit zerlassener Butter und dem versprudelten Eidotter bestreichen. Im vorgeheizten Rohr ca. 20 min. backen.

Tipp: Dazu wird eine Sauerrahmsoße empfohlen:

1/2 Becher Sauerrahm
1 Becher Joghurt 1 %,
1 Saft einer 1/2 Zitrone,
1 EL geschnittener Schnittlauch (oder auch andere frische Kräuter) und etwas Salz

Alle Zutaten gut mischen (Mixer) und zum Strudel servieren.

Nährwerte pro Portion:

4,4 g Eiweiß 3,6 g Fett 20,4 g Kohlenhydrate 132 Kalorien 1,4 BE

HIRSELAIBCHEN



Zutaten: (8 Laibchen)

150g Goldhirse
1/4l Wasser
450g Magertopfen passiert
2 Eidotter
1 Prise Salz
1/3 TL Korianderkörner u. 1 Prise Fenchel
20g Butter
70g Zwiebel feingehackt
40g Brösel zum Wälzen
ca.30g Öl zum Braten (Maiskeim-, Sonnenblumen, Sesamöl)

Zubereitung:

Für die Hirse-Topfenlaibchen wird die gewaschene Hirse zuerst in einem engen Topf in Wasser gedünstet. Das Wasser wird erst nach 10 minütiger Kochzeit leicht gesalzen. Zerstoßene Korianderkörner können jedoch gleich zu Beginn beigegeben werden. Die Hirse zugedeckt auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten dünsten und anschließend noch eine weitere Viertelstunde quellen lassen. Die flockige, gut ausgekühlte Hirse mit den in Butter angeschwitzten Zwiebeln und restlichen Zutaten vermengen und daraus 8 Laibchen formen, in Brösel wenden und in wenig Fett backen.

Nährwerte pro Laibchen:

11,2 g Eiweiß 7,6 g Fett 25,7 g Kohlenhydrate 191 Kalorien 1,4 BE

SPINATKÄSEKNÖDEL



Zutaten: (5 Port.)

300g Vollweizenknödelbrot
200g Blattspinat blanchiert und gut ausgedrückt
4 Eier für Spinat
30g Butter
120g fein gehackte Zwiebel
100g Geriebener Edamer
2-3 Zehen Knoblauch zerdrücken
1 großes Ei
Salz, geriebene Muskatnuss,
1 Msp. Ingwerpulver

Zubereitung:

Den Blattspinat in heißem Wasser kurz überbrühen (blanchieren), abschrecken und gut ausdrücken. Das Knödelbrot mit der heißen Milch übergießen. Butter zerlassen und die Zwiebel darin leicht farbig werden lassen; dem Knödelbrot beigegeben. Den gut ausgedrückten Spinat grob hacken und mit dem Ei im Mixer fein pürieren. Das Spinatpüree mit den restlichen Zutaten und den Gewürzen unter das Knödelbrot mischen und mit einem Tuch zugedeckt eine Viertelstunde schwitzen lassen. Anschließend in leicht köchelndem, gesalzenem Wasser kochen.

Tipp: Kochen Sie einen Probeknödel, bevor Sie die Masse verarbeiten!

Nährwerte pro Portion:

17 g Eiweiß 18 g Fett 25 g Kohlenhydrate 331 Kalorien 2 BE

GEMÜSELAIBCHEN

Zutaten: (4 Pers.)



500g Karotten
200g Sellerie
200g Zucchini
50- 60g Buchweizenmehl
3- 4 Eier
Salz, Pfeffer, Dille, Knoblauch, Basilikum, 1 Bd. Petersilie fein gehackt, ev. Haferflocken zum Binden

Zubereitung:

Gemüse putzen, waschen, die Hälfte davon fein reiben, die andere Hälfte kleinwürfelig schneiden und in wenig Wasser weich dünsten. Das rohe und das gedünstete Gemüse mit den Gewürzen, Eiern, Mehl und ev. Haferflocken vermischen. Mit einem Esslöffel Nockerl ausstechen, in heißes Öl legen, leicht flachdrücken und auf beiden Seiten goldbraun backen.

Nährwerte pro Portion:

10 g Eiweiß 4,5g Fett 26 g Kohlenhydrate 196 Kalorien 2 BE

GETREIDESCHNITZEL

Zutaten: (4 Port.)



100g Zwiebel
2 Eier
1 EL Thymian gehackt
1 EL Petersilie gehackt
Muskat, Pfeffer, Salz
50g Hirse
50g Buchweizen
50g Vollreis
50g Karotten- Sellerie
50g Haferflocken
50g Käse

Zubereitung:

Hirse, Buchweizen und Reis mit je 1/4 l. heißem Wasser übergießen und über Nacht quellen lassen, dann weich kochen und abschwemmen. Karotten und Sellerie putzen und grob raffeln. Zwiebel kleinwürfelig schneiden und mit Karotten, Getreide, Eiern, Kräutern, Gewürzen und Haferflocken gut vermengen; etwa 15 Minuten rasten lassen. Aus der Masse 8 flache Schnitzel formen und in heißem Fett beidseitig knusprig braten. Mit marinierten Blattsalaten und Tomatenspalten garnieren.

Tipp: Dazu reicht man Salate der Saison oder Tomaten- oder Champignonsoße

Nährwerte pro Portion:

12 g Eiweiß 8 g Fett 40 g Kohlenhydrate 299 Kalorien 3,3 BE

SOJA-KÄSESTEAK



Zutaten: (4 Port.)

100g Sojagranulat
150g Edamer
1/8 l Wasser
20g Vollkornbrösel
1 Ei
1 TL Majoran, 1/2 TL Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauchzehe,
1 TL Frische Kräuter: Schnittlauch, Petersilie
2 EL Vollkornmehl (40g)
20g Brösel

Zubereitung:

Das Granulat in einem Sieb heiß überspülen und auspressen (mit einem Löffel mehrmals draufdrücken). Wasser aufkochen lassen, das Soja-Granulat hinzufügen und kochen bis die restliche Flüssigkeit aufgesogen ist.

Von der Platte nehmen und auskühlen lassen.

Alle übrigen Zutaten in die ausgekühlte Sojalaibchenmasse mit dem kleinwürfelig geschnittenen Edamer vermengen, kleine Laibchen formen, in Vollkornbrösel wenden und in wenig Fett braten.

Tipp: Verwenden Sie dazu eine beschichtete Pfanne um Fett einzusparen! Beim Braten in der Pfanne, sollten die Sojalaibchen nicht zu eng in die Pfanne gelegt werden, da sie nochmals etwas aufgehen und beim Wenden leicht brechen.

Nährwerte pro Portion:

24 g Eiweiß 13 g Fett 14 g Kohlenhydrate 267 Kalorien 0 BE

HIRSEAUFLAUF



Zutaten: (4 Port.)

1/4 l Milch
80g Butter
4 Eier
Salz, Petersilie, Koriander
100g Hirse
150g Zucchini oder Lauch
100g Sellerie
100g Champignon

Zubereitung:

Die Milch mit dem Salz aufkochen. Die Hirse einlaufen lassen und 1 Minute kochen. Zugedeckt auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten dünsten und anschließend 20 Minuten quellen lassen. Lauch, Zucchini und Sellerie in feine Streifen schneiden, Champignon blättrig schneiden und in Öl oder Butter andünsten. Butter und Eidotter schaumig rühren, die überkühlte Hirse und Pilze einrühren. Mit Petersilie, Koriander und ev. Selleriesalz würzen.

Die Eiklar zu Schnee schlagen und unter die Masse heben. In eine befettete Kuchenform füllen und bei 170 Grad ca. 40 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion:

13 g Eiweiß 25,6 g Fett 22 g Kohlenhydrate 379 Kalorien 2 BE

KÄSESCHNITZEL



Zutaten: (4 Pers.)

60g Fein gehackte Zwiebel
370g Käse (Emmentaler, Gouda, Bergkäse)
40g Margarine
2 Eier
75g Haferflocken
2 zerdrückte Knoblauchzehen, Salz,
2EL gehackte Kräuter Pfeffer
(Kerbel, Petersilie, Estragon, Thymian)

Zubereitung:

Die Zwiebel in Butter dünsten, den Käse nicht zu fein reiben.

Mit den gedünsteten Zwiebeln und den restlichen Zutaten vermengen. Die Menge der Haferflocken richtet sich nach den verwendeten Käsesorten. Aus der Masse ca. einen Zentimeter dicke Laibchen formen und beiderseits goldgelb und knusprig braten.

Nährwerte pro Portion:

26 g Eiweiß 37 g Fett 9 g Kohlenhydrate 478 Kalorien 2,2 BE

THYMIANREISLAIBCHEN



Zutaten: (4 Port.)

80g	Vollkorntoastbrösel	200g	Vollkornreis
20g	Öl (2 EL.)	100g	Zwiebel
500g	gehäutete Tomaten	2	Eier
30g	Butter	50g	Parmesan
2	Bund Thymian gehackt, Pfeffer	2	Knoblauchzehen, Salz,

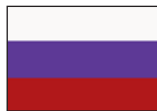
Zubereitung:

Den gewaschenen Reis in knapp 1/2 l Wasser mit Salz ca. 30 Minuten zugedeckt quellen lassen. Zwiebel in Ringe schneiden. Den etwas abgekühlten Reis mit Eiern, Brösel, Parmesan und der Hälfte vom Thymian verkneten. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel in mäßig heißem Öl 5 Minuten zugedeckt dünsten. Tomaten hacken und zugeben, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Weitere 5 Minuten dünsten. Inzwischen aus der Reismasse 12 Knödel formen. In heißer Butter mit dem restlichen Thymian von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Gemüse anrichten und servieren.

Nährwerte pro Portion:

15 g Eiweiß 20,5 g Fett 49 g Kohlenhydrate 443 Kalorien 3,7 BE

ERDÄPFELLAIBCHEN



Zutaten: (10 Stück)

1kg Kartoffeln gekocht
2 Hühnerei Eigelb frisch
20g Zwiebeln frisch
10g Butter
20g Schwein Schinken gekocht ungeräuchert
Schnittlauch, Petersilie, Muskat, Salz

Zubereitung:

Zwiebel in Butter leicht bräunen, Schinken würfelig schneiden, gekochte Kartoffeln pressen. Alle Zutaten und Gewürze mit der Kartoffelmasse vermengen Laibchen formen. In wenig Fett in der Pfanne oder auf der Grillplatte braten.

Nährwerte pro Portion:

15 g Eiweiß 20,5 g Fett 49 g Kohlenhydrate 443 Kalorien 3,7 BE

Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber:
Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau
1061 Wien, Linke Wienzeile 48-52

Für den Inhalt verantwortlich: Heideleine Sametz, Doris Zapf
Redaktion & Layout: Beate M. Haberberger-Zöch
Titelbild: BilderBox.com

Druck: SVD Büromanagement GmbH, 1030 Wien