



Kochbuch

Frühlingsausgabe

Einfache, köstliche und gesunde Rezepte
speziell für Stomaträger:innen

Vorwort

„Was soll ich heute bloß kochen?“

Tagtäglich stellt sich diese Frage aufs Neue. Daher wollen wir Sie mit diesen Rezeptvorschlägen ein wenig unterstützen. Hier finden Sie eine Auswahl an Rezepten, die für Sie, egal ob Sie ein Kolo-, Ileo- oder Urostoma haben, geeignet sind.

„Gibt es **die** Stomadiät?“ - Erlaubt ist, was guttut.

Es gibt individuelle Empfehlungen die Getränkeauswahl betreffend. Hier sollen etwas Zucker und eine Prise Salz nicht fehlen. So entsteht ein leckeres isotones Getränk. Besonders beim Ileostoma ist auf eine geeignete Gemüseauswahl zu achten. Da gilt das Motto: Je feiner, umso verträglicher!

Am besten Sie fragen nach unseren Ernährungsflyern für Kolo-, Ileo- und Urostomie.

Bitte halten Sie sich aber stets an die Ernährungsvorschriften, die Ihnen Ihr Arzt oder Ihre Krankenschwester verordnet haben.

Wir möchten Ihnen Lust machen, Neues auszuprobieren und wünschen Ihnen viel Freude beim Kochen und einen guten Appetit!

Ihr Coloplast-Team

Inhalt

Brunnenkressesuppe.....	4
Lachsforelle mit Äpfeln und Cidre.....	5
Kartoffel-Quiche mit Veilchenblüten.....	6
Vanille-Kakao-Kartoffeln mit Mangold.....	7
Frische Gemüselasagne.....	8
Mangosorbet.....	10
Tiramisu-Stracciatella-Schnitten mit Erdbeeren.....	11
Gurken-Minze-Wasser.....	13
Apfel-Sauerampfer-Smoothie mit Wildkräutern.....	14



Brunnenkressesuppe



Zutaten - für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 150 g mehligkochende Kartoffeln
- 2 EL Butter
- 2 EL Mehl
- Ca. 1 l Gemüsebrühe
- 120 g Brunnenkresse
- 1 Handvoll Petersilie
- 3–4 Stängel Dill
- 2–3 EL Crème fraîche (od. légère)
- Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

1. Die Zwiebel und die Kartoffeln schälen und klein würfeln. Zunächst die Zwiebelwürfel in der heißen Butter in einem Topf glasig anschwitzen. Die Kartoffeln zugeben, das Mehl unterrühren, die Brühe angießen, aufkochen lassen, salzen, pfeffern und etwa 20 Minuten unter gelegentlichem Rühren leise köcheln lassen.
2. Die Brunnenkresse, die Petersilie und den Dill abbrausen, trocken schütteln und abzapfen. Zur Suppe geben und alles fein pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz noch ein wenig einköcheln lassen.
3. Von der Herdplatte nehmen, die Crème fraîche/légère einrühren und abschmecken. Die Suppe auf Tassen verteilen und servieren.

Lachsforelle mit Äpfeln und Cidre

Der Apfel zählt hierzulande zu den beliebtesten Obstsorten. Kein Wunder – schließlich schmeckt er nicht nur, sondern tut unserem Körper auch auf vielfältige Weise gut.

Zutaten - für 4 Personen

- 4 EL Olivenöl
 - 1 große küchenfertige Lachsforelle (ca. 1 kg)
 - Salz, Pfeffer
 - 1 Bio-Zitrone
 - 10 Zweige Thymian
 - 1 Bund Frühlingszwiebeln
 - 4 Bio-Äpfel mit roter Schale
 - 500 ml Cidre (ersatzweise Apfelsaft)
 - 1–2 Msp. getrocknete zerkleinerte Chilischoten (optional)
 - 2 EL Kräuterbutter
-

Zubereitung

1. Ein Backblech oder eine große ofenfeste Form mit dem Olivenöl einfetten. Die Lachsforelle kalt abwaschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben und auf das Blech legen.
2. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben, in Spalten schneiden und diese in die Bauchöffnung der Lachsforelle stecken. Den Thymian waschen und trocken schütteln, 2 Zweige ebenfalls in den Fisch stecken. Von den restlichen Thymianzweigen die Blättchen abstreifen.
3. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine schräge Ringe schneiden. Die Äpfel waschen und vierteln, dann entkernen. Die Viertel noch ein- oder zweimal quer durchschneiden.
4. Frühlingszwiebeln, Äpfel und Thymianblättchen auf dem Blech verteilen. Den Cidre angießen, mit Salz, Pfeffer und den zerbröselten Chilischoten würzen.
5. Die Kräuterbutter in Flöckchen auf den Fisch setzen. Das Blech in den vorgeheizten Backofen (Mitte) schieben und das Ganze ca. 25 Min. garen.



Kartoffel-Quiche mit Veilchenblüten

Rosen, Veilchen & Co. sind nicht nur im Garten oder auf dem Balkon ein Augenschmaus. Viele Blütenblätter sind essbar und sorgen so auch auf unseren Tellern für eine ganz besondere Geschmacksnote.

Zutaten - für eine Form von 26 cm Durchmesser

Für die Quiche:

- 400 g festkochende Kartoffeln
- 250 g Blätterteig, rund
- 1 TL Veilchensalz
- 2 Schalotten
- 250 g geriebener Käse
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Eigelb
- Veilchenblüten zur Dekoration

Für die Veilchensalz::

- 50 g Meersalz
- 10 g getrocknete Duftveilchen-blüten (Viola odorata). Das Salz mit den Blüten in einer elektrischen Kaffeemühle mahlen.

Zubereitung

1. Die Kartoffeln in der Schale kochen, schälen und abkühlen lassen. Anschließend in dünne Scheiben schneiden. Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Den Teig so ausrollen, dass er gut in die Form passt und am Rand etwas hochsteht. Die Kartoffeln fächerartig auf den Teig legen und mit dem Veilchensalz würzen.
2. Die Schalotten in Ringe schneiden und zusammen mit dem Käse auf den Kartoffeln verteilen. Mit dem Olivenöl beträufeln und mit Pfeffer würzen. Den Teigrand etwas einrollen und mit Eigelb bepinseln.
3. Die Quiche auf der mittleren Schiene im Ofen ca. 20 Minuten knusprig backen. Zum Servieren in Stücke schneiden und mit frischen Veilchenblüten dekorieren.

Vanille-Kakao-Kartoffeln mit Mangold

Mangold feiert gerade in vielen Küchen ein comeback. Ob gedünstet, in der Pfanne oder roh – das vitaminreiche Stielgemüse lässt sich einfach zubereiten und schmeckt dabei etwas intensiver als sein beliebter Konkurrent, der Spinat.

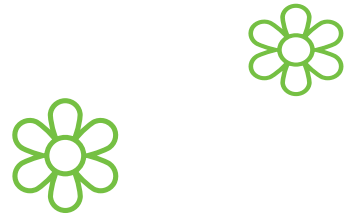
Zutaten - für 2 Personen

- 6 Kartoffeln
 - 10 Kakaobohnen
 - 1 Vanillestange
 - 2 EL Kokosöl
 - 1 kleine Zwiebel
 - 4 Stängel Stielmangold
 - 1 Stängel Zitronengras
 - ½ Granatapfel
 - 200 ml Apfelsaft
 - Muskatnuss, Salz, Pfeffer
-

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Den Stielmangold waschen und putzen. Die Blätter abschneiden und zerkleinern. Die Stiele quer in feine Stücke schneiden. Das Zitronengras waschen. Den unteren Teil mit der Klinge eines Messers andrücken. Die Kerne aus dem Granatapfel herauslösen.
2. 1 EL Kokosöl erhitzen. Die geschälten und gewürfelten Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze in ca. 10–15 Min. goldbraun braten. Wenn die Kartoffeln außen leicht knusprig sind, die grob gehackten Kakaobohnen mit halbierten Vanillestange und -mark dazugeben. Die Kartoffeln mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
3. Während die Kartoffeln braten, das restliche Kokosöl für den Mangold erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Mangoldstiele hinzufügen und 2–3 Min. mitdünsten.
4. Den Apfelsaft angießen und aufkochen. Den Zitronengrassängel dazugeben. Alles 5–7 Min. köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Mangoldblätter dazugeben und 2–3 Min. zugedeckt mitgaren. Das Zitronengras entfernen. Das Mangoldgemüse mit den gebratenen Vanille-Kakao-Kartoffeln anrichten und mit den Granatapfelkernen bestreuen.





FrISChe Gemüselasagne



Zutaten

Für die Lasagne-Sauce:

- 1 Strunk Brokkoli
- 1 Bund Karotten
- 500 g Hackfleisch
- 500 g passierte Tomaten
- 1 EL Oregano
- 1 EL Paprikapulver
- 1 Handvoll fein gehacktes Basilikum
- 2 fein gehackte Knoblauchzehen
- Olivenöl
- Lasagneblätter
- Salz und Pfeffer

Für die Bechamel-Sauce:

- 2 Stückchen Butter
- 2 EL Mehl
- 500 ml Milch
- 1 Handvoll geriebener Käse



Zubereitung - Lasagne-Sauce

1. Den Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Eine Auflaufform mit Olivenöl bepinseln.
3. Den Brokkoli in kleine Röschen schneiden.
4. Die Karotten putzen und in 3 cm große Stücke schneiden.
5. Den Brokkoli und die Karotten für etwa 15 Minuten in kochendem Wasser garen.
6. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch leicht anbraten
7. Knoblauch, Oregano, Paprikapulver und passierte Tomaten dazugeben.
8. Die Sauce ein paar Minuten lang bei niedriger Hitze köcheln lassen.
9. Brokkoli und Karotten abseihen und zusammen mit dem gehackten Basilikum in die Sauce geben.
10. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Zubereitung - Bechamel-Sauce:

1. Die Butter in einer Pfanne zerlassen.
2. Wenn sie ganz geschmolzen ist, nach und nach das Mehl hinzufügen und gut unterrühren.

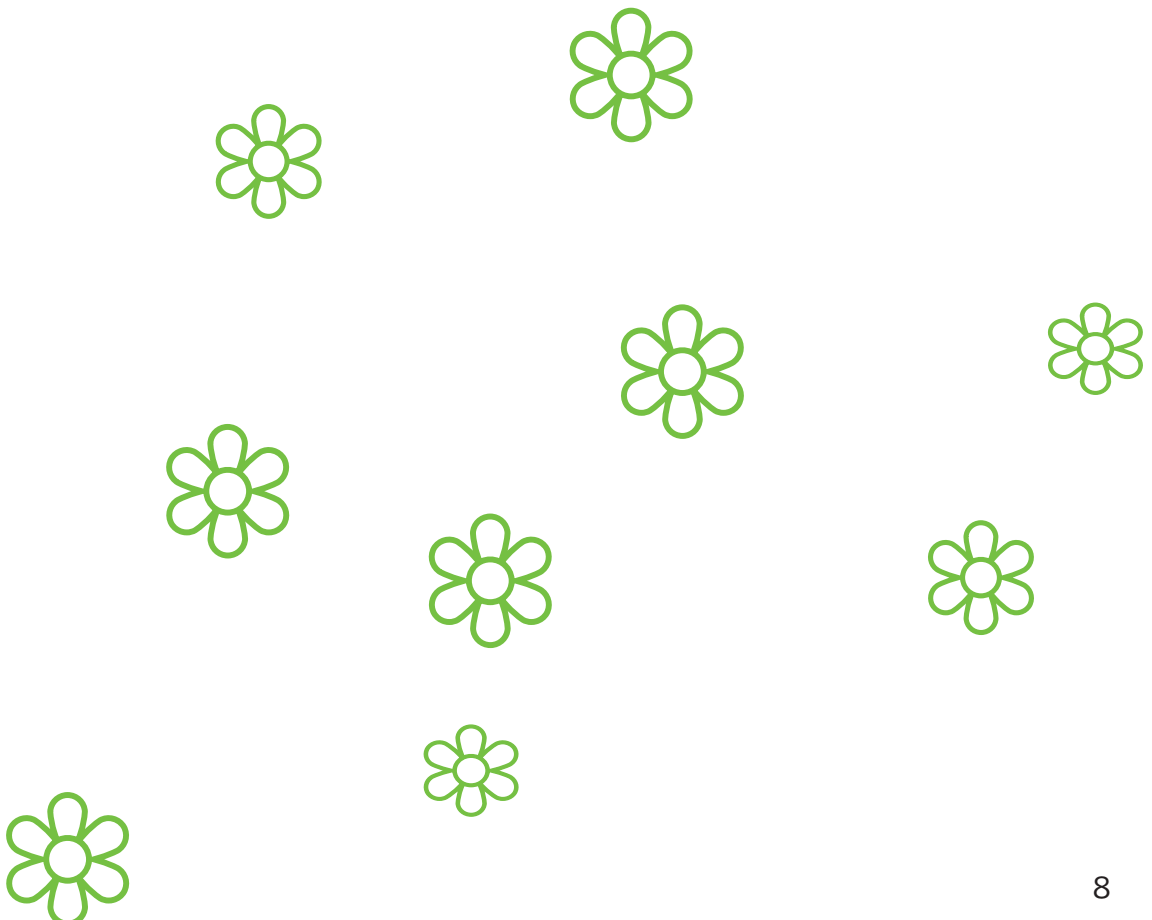


3. Langsam die Milch hinzugeben.
4. Sobald die Sauce die gewünschte Konsistenz hat, den Käse dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung der Lasagne:

1. Zuerst den Boden der eingefetteten Auflaufform mit einer Schicht Lasagne-Sauce bedecken.
2. Mit Lasagneblättern auslegen.
3. Wiederholen, bis die ganze Sauce aufgebraucht ist. Die oberste Schicht sollte besonders viel Sauce abbekommen.
4. Die Bechamel-Sauce über die Lasagne gießen.
5. Jetzt ab in den Backofen damit. Die Lasagne auf der mittleren Schiene 30 Minuten im Ofen backen.
6. Vor dem Servieren fünf Minuten lang abkühlen lassen.

Genießen Sie Ihre Lasagne!



Mangosorbet

Wer wünscht es sich im Sommer nicht: eine wohlschmeckende Abkühlung für zwischen-durch. Als fruchtige und kalorienarme Alternative zu Milcheis kommen Sorbets da gerade recht. Sie lassen sich außerdem ganz einfach selbst machen.



Zutaten - für etwa 1 Liter Sorbet

- 3 reife Mangos (etwa 600 ml Fruchtpüree)
- 170 g Zucker
- 150 ml Wasser
- 3 EL Glukosepulver
- Saft von 1 Limette



Vorbereitung

Mangos schälen, von Steinen befreien, das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Diese pürieren, durch ein feinmaschiges Sieb streichen und kühl stellen.

Zubereitung

Zucker, Wasser und Glukosepulver in einem Topf einmal aufkochen lassen, damit Läuterzucker entsteht.

Abkühlen

Den Läuterzucker im eiskalten Wasserbad abkühlen. Mangopüree und Läuterzucker mit dem Stabmixer verrühren. Nach Belieben mit Limettensaft abschmecken.

Gefrieren

Sorbet in eine Plastikbox füllen, mit Backpapier abdecken und das Papier glatt streichen, damit keine Blasen entstehen. Das Sorbet mindestens 4 Stunden im Tiefkühlfach fest werden lassen.

Servieren

Das Mangosorbet ca. 15 Min. vor dem Servieren aus dem Tiefkühlfach nehmen und in den Kühlschrank stellen, damit es leicht antaut und seinen Geschmack entfaltet



Tiramisu-Stracciatella-Schnitten mit Erdbeeren



Zutaten



Für den Biskuit:

- 5 Eier (Größe M)
- 150 g Zucker
- 100 g Weizenmehl (Type 405)
- Pck. Vanille-Puddingpulver
- 1 TL Backpulver
- Salz

Für die Füllung:

- 450 g Erdbeeren
- 400 g Mascarpone
- 8 EL Milch
- 80 g Zucker
- 4 Blatt Gelatine
- 250 g Sahne
- 1 Pck. Vanillezucker
- 80 g Schokoraspel (zartbitter)
- 100 ml kalter Espresso
- 2 EL Weinbrand

Zum Dekorieren

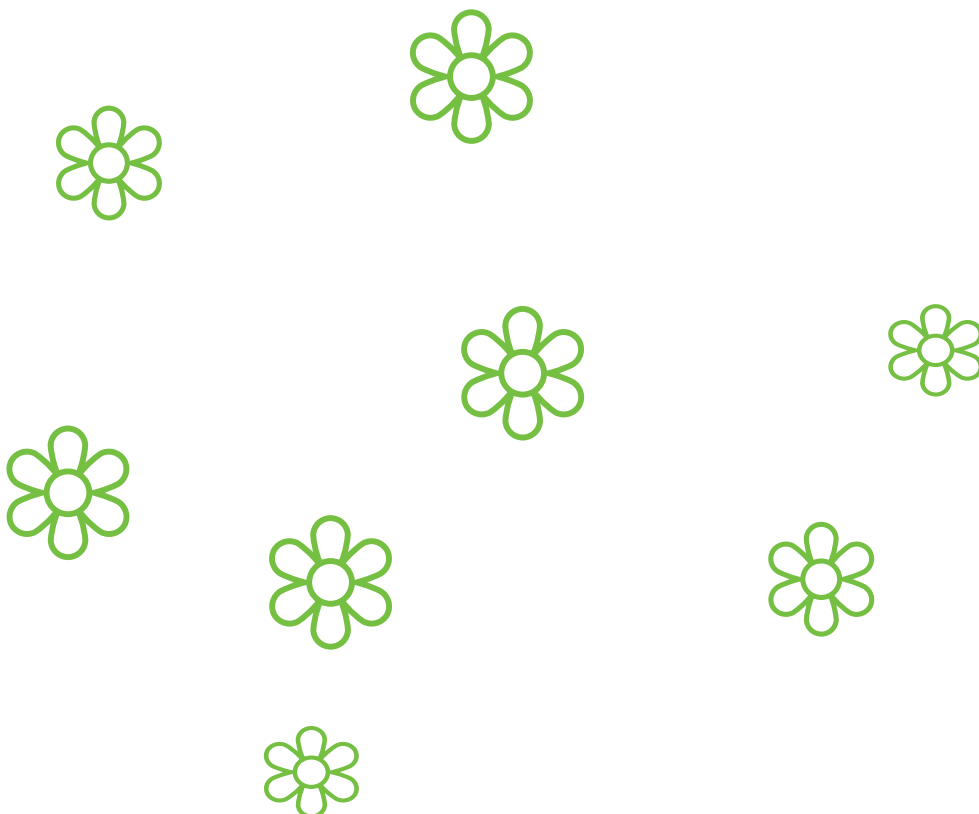
- 16 Erdbeeren

Zubereitung

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen, Backblech (30 x 40 cm) mit Backpapier auslegen.
2. Für den Biskuit Eier trennen. Eiweiß mit Prise Salz steif schlagen, nach und nach den Zucker einrieseln lassen. Eigelbe unterrühren. Mehl, Puddingpulver und Backpulver mischen, auf die Eimischung sieben und unterheben.
3. Teig auf dem Backblech glatt streichen. Ca. 10 Min. backen. Biskuit aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen, halbieren, die eine Hälfte auf eine Tortenplatte legen und mit einem Backrahmen umschließen.



4. Für die Füllung Erdbeeren waschen, in Würfel schneiden. Mascarpone mit Milch und Zucker glatt rühren. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, tropfnass in einen kleinen Topf geben und erhitzen (nicht kochen!), bis sie sich auflöst. 2–3 EL Mascarponecreme hinzugeben und verrühren, die restliche Creme unterrühren. Sahne steif schlagen und den Vanillezucker einrieseln lassen. Die Sahne unter die Mascarponecreme heben. Dann die Erdbeeren und die Schokoraspeln hinzu geben und vorsichtig unterheben.
5. 2/3 der Creme auf der ersten Biskuithälfte verteilen, die zweite Hälfte drauflegen. Espresso mit Weinbrand mischen und den Biskuit damit beträufeln. Die restliche Creme auf dem Biskuit verteilen. Anschließend ca. vier Stunden kühl stellen.
6. Zum Servieren die ganzen Erdbeeren waschen, den Stielansatz entfernen. Den Kuchen in circa 16 Stücke schneiden und mit den Erdbeeren dekorieren.



Gurken-Minze-Wasser

Eine erfrischende Alternative zu Säften und „einfach nur Wasser“ nennt sich Infused Water. Dabei wird dem Wasser durch Zugabe von frischem Obst, Gemüse oder verschiedenen Kräutern das gewisse Etwas verliehen – das geht schnell, schmeckt gut und ist gesund!

Zutaten - für 1 Liter

- ½ Gurke
 - 2–3 Stängel Minze
 - 1 unbehandelte Limette nach Belieben
 - 1 l (Mineral-) Wasser
-

Zubereitung

1. Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Minze waschen und Blätter abzupfen. Gurke und Minzeblätter in eine Karaffe oder in einen Krug geben, einen Liter Wasser zugießen und umrühren. Gurken-Minze-Wasser ca. zwölf Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
 2. Nach Belieben Limette waschen und in Scheiben schneiden. Limettenscheiben vor dem Servieren zum Gurken-Minze-Wasser geben und das Aromawasser gut gekühlt genießen.
- **Tipp:** Gurken gehören zu den Kürbisgewächsen und enthalten natürliche Bitterstoffe (Cucurbitacine). Die Bitterstoffe werden zuerst im Stielansatz gebildet. Schneiden Sie diesen bei größeren Gurken großzügig weg. Möchten Sie die Gurken schälen, arbeiten Sie immer zum Stiel hin, damit sich die vorhandenen Bitterstoffe nicht über die gesamte Gurke verteilen. Auch Snack- oder Minigurken eignen sich für Aromawasser, da sie weniger Bitterstoffe enthalten.





Apfel-Sauerampfer-Smoothie mit Wildkräutern

Zutaten - für 4 Personen



- 1 Handvoll Sauerampfer
 - 1 Handvoll Löwenzahn
 - 4 Stängel Basilikum
 - 4 Blätter Schafgarbe
 - 4 Stängel Gänsefuß
 - 2 Äpfel, z. B. Granny Smith
 - ½ Zitrone, Saft
 - 1–2 EL Honig
 - Ca. 500 ml Mineralwasser, still (gut gekühlt)
 - 4 EL Crushed Ice
-

Zubereitung

1. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, nach Bedarf abzupfen und grob schneiden. Die Äpfel waschen, vierteln, die Stiele und das Kerngehäuse herausschneiden. Die Viertel in Stücke schneiden.
2. Zusammen mit den Kräutern, dem Zitronensaft, Honig und etwas kaltem Wasser im Mixer fein pürieren. Dabei nach und nach weiter kaltes Wasser ergänzen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
3. Noch einmal kurz mit dem Crushed Ice pürieren, in Gläser füllen und sofort servieren.

Coloplast bietet Produkte und Serviceleistungen, um das Leben von Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen zu erleichtern. In enger Zusammenarbeit mit Anwendern entwickeln wir Lösungen, die ihren sehr persönlichen medizinischen Bedürfnissen gerecht werden.

Coloplast entwickelt und vertreibt Produkte für die Stoma-, Kontinenz und Wundversorgung sowie für die Hautpflege und die Urologie.

Coloplast ist ein weltweit operierendes Unternehmen mit mehr als 10.000 Mitarbeitern.

Ostomy Care/Continence Care/Wound & skin Care/Urology Care

Coloplast GmbH, Thomas-Klestil-Platz 10, A-1030 Wien, Tel. +43 1 707 57 51 - 54,
beratungsservice.at@coloplast.com, www.coloplast.at

The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2023-02.

All rights reserved Coloplast A/S