



Kochbuch



einfache, leckere und gesunde Rezepte
speziell für Stomaträger
Spezialitäten aus beliebten Urlaubsländern

Vorwort

Wir laden Sie ein zu einer kulinarischen Reise.

Beliebte Urlaubsgerichte bis hin zu traditionellen Spezialitäten sollen zum Nachkochen anregen.

Bringen Sie so ein wenig „Urlaubsfeeling“ in Ihr Zuhause.

bon appétit

buon appetito

enjoy your meal

...

Die Diätologinnen
vom Ordensklinikum Linz, Barmherzige Schwestern

Inhalt

BELGIEN: Belgische Waffeln	3
FRANKREICH: Flammkuchen	5
GRIECHENLAND: Vegetarisches Moussaka	7
ISRAEL: Shakshuka	9
ITALIEN: Minestrone	11
KROATIEN: Ražnjici	13
ÖSTERREICH: Erdbeerknödel	15
SPANIEN: Spanische Kartoffel-Tortilla	17
VEREINIGTE STAATEN: New York Cheesecake	19





Belgische Waffeln

Zutaten (für 6 Waffeln)

- 150 g Butter
- 150 ml Milch
- 1 Würfel frischer Germ
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 350 g Mehl
- Prise Salz
- 3 Eier
- 150 g Hagelzucker



Zubereitung

1. Butter schmelzen und zum Abkühlen beiseite stellen.
2. Die Milch leicht erwärmen. Hefe in die Milch bröseln und mit dem Vanillezucker unterrühren. 5 Minuten reagieren lassen.
3. Mehl und Salz mit Eiern verrühren, Hefemilch hinzugeben und verrühren.
4. Butter unter den Teig rühren. Zu einem glatten Teig kneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen.
5. Waffeleisen vorheizen.
6. Hagelzucker in den aufgegangenen Teig einrühren.
7. Teig portionsweise (Achtung kleine Portionen!) 2-3 Minuten zu Waffeln backen. Mit Puderzucker bestreut servieren.

Tipp: Die Waffeln können mit Früchten, Schlagobers, Schoko- oder Karamellsauce garniert werden.



Flammkuchen

Zutaten

Teig:

- 400 g Mehl
- 4 EL Rapsöl
- Salz
- 125 ml Buttermilch
- 100 ml Wasser
- Mehl zum Arbeiten

Creme:

- 250 g Topfen
- 50 g Crème fraîche
- 1 Ei
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss frisch gerieben

Belag:

- 200 g Karotten
- 200 g Zucchini
- 1 kl. Zwiebel
- 150 g Räucherlachs



Zubereitung

1. Den Backofen samt Backblech auf 250°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Das Mehl in eine weite Schüssel geben. Öl, 1 gehäuften TL Salz, 100 ml Wasser und Buttermilch dazugeben. Alle Zutaten in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verrühren.
2. Den fertigen Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Den Teig vierteln und bis zum Ausrollen abgedeckt lassen, damit er nicht trocken wird. Die Teigviertel auf je einem bemehlten Stück Backpapier 3 mm dünn oval ausrollen.
3. Für die Creme die Zutaten verrühren, auf die Teigböden streichen.
4. Gemüse klein schneiden und bei Bedarf vorher in einer Pfanne kurz anbraten. Dann die Böden mit dem Gemüse und dem Räucherlachs belegen. Das heiße Backblech aus dem Ofen nehmen, Flammkuchen samt Papier darauf ziehen und 12 Minuten backen.

***Tipp:** Sie können den Teig bis zu 24 Stunden vorher zubereiten und in Folie gewickelt im Kühlschrank lagern. Vor dem Ausrollen ca. 45 Minuten Zimmertemperatur annehmen lassen. Belag kann nach Belieben variiert werden. Flammkuchen schmeckt am besten ofenfrisch.*



Vegetarisches Moussaka

Zutaten (für 4 Personen)

- 2 mittelgroße Zucchini
- 1 Aubergine
- 4 mittlere Kartoffeln
- 150 g Feta

Sauce:

- 1 kg Tomatenwürfel geschält (Dose)
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Lorbeerblätter
- Majoran
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- ev. Mehl (zum Binden)

Creme:

- 750 ml Milch
- 130 g Mehl
- 100 g Butter
- 2 Eier
- 100 g geriebener Käse
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss

Zubereitung

1. Kartoffeln, Zucchini und Auberginen in Scheiben schneiden; Kartoffelscheiben in einer Pfanne anbraten; Zucchini und Auberginen salzen und pfeffern und extra kurz anbraten.
2. Für die Sauce gehackte Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl dünsten, Tomatenmark, Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer, Majoran, die Tomatenwürfel und etwas Wasser dazugeben und kochen lassen bis die Sauce eindickt, ev. mit etwas Mehl binden.
3. Für die Creme: Mehl in Butter erhitzen, mit Milch ablöschen und gut verrühren; mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Creme vom Herd nehmen, geriebenen Käse einrühren und zum Schluss die Eier unterrühren.
4. Die Kartoffelscheiben in einer Auflaufform verteilen, mit einer dünnen Schicht Sauce bestreichen und die Hälfte der Fetastücke darauflegen, dann folgen die Auberginen, eine weitere Schicht Sauce und die restlichen Fetastücke, darüber die Zucchini und die Creme.
5. Im vorgeheizten Rohr bei 180 °C ca. 45 Minuten backen bis sich die Creme goldbraun färbt.





Shakshuka

Zutaten (für 2-3 Personen)

- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- ½ rote Paprika
- ½ Zucchini
- 2-3 EL Olivenöl
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL süßes Paprikapulver
- ¼ TL Cayennepfeffer oder gemahlenes Chilipulver
- 380 g geschälte, gestückelte Tomaten (Dose)
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Schafskäse
- 4-5 Eier (je nach Größe)
- 2-3 EL frischer Koriander
- Brot



Zubereitung

1. Zwiebel schälen, halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden. Knoblauch ebenfalls schälen und fein hacken. Paprika waschen, vierteln, entkernen und quer in feine Streifen schneiden. Zucchini klein schneiden.
2. In einer großen Pfanne (kein Plastik, da sie später noch in den Ofen gestellt wird!) das Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Paprika und Zucchini darin bei kleiner Hitze für ca. 20 Minuten schmoren, bis sie schön weich sind. Dabei gelegentlich umrühren. In den letzten 2-3 Minuten den Knoblauch hinzufügen.
3. Den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
4. Kreuzkümmel, Paprikapulver und Cayennepfeffer oder Chilipulver dazugeben und für 1 Minute rösten. Tomaten zum Gemüse geben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10-15 Minuten einkochen lassen. Den Schafskäse zerbröckeln und unter die Sauce rühren.
5. Nun die Eier vorsichtig am Pfannenrand aufschlagen und auf die Tomatensauce gleiten lassen, vorher ggf. mit einem Löffel kleine Mulden in die Sauce formen. Etwas Salz und Pfeffer über die Eier geben.
6. Die Pfanne in den Ofen schieben oder die Pfanne mit einem Deckel bedecken und für ca. 8-10 Minuten backen, bis die Eier gestockt sind.

Tipp: Vor dem Servieren mit frischem Koriander bestreuen. Dazu passt frisches Brot.



Minestrone

Zutaten (für 6-8 Personen)

- 1 kleine Zwiebel
- 100 g Karotten
- 70 g Sellerie
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl extra vergine
- 130 g Pancetta (Bauchspeck)
- 60 g Lauch klein geschnitten
- 150 g Zucchini
- 250 g Kürbis
- 300 g Kartoffeln
- 300 g Tomaten
- 700 ml Wasser
- 150 g gekochte Bohnen oder Fisolen
- 300 g Blumenkohl
- 150 g Erbsen
- Petersilie
- Basilikumblätter
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer
- Parmesan

Zubereitung

1. Karotten, Zwiebel, Sellerie klein würfelig schneiden und Knoblauch grob hacken, gemeinsam in einem großen Topf mit Olivenöl anrösten.
2. Speck klein würfelig schneiden und kurz mit dem Gemüse mitrösten.
3. Das restliche Gemüse bei Bedarf würfeln, dazu geben und mit Wasser aufgießen, bis das Gemüse bedeckt ist.
4. Wenn die Suppe kocht, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken, Parmesan, Basilikumblätter und Petersilie dazu geben und so lange kochen bis das Gemüse weich ist.

Tipp: Das Gemüse kann nach Belieben ausgetauscht werden, am besten passt frisches Saisongemüse.





Ražnjici

Zutaten

- 400 g Schweinefleisch
- 6 EL Olivenöl
- 4 EL gemischte Kräuter
- 1 TL Salz
- 3 EL Zitronensaft
- 2 Zwiebel

Dazu passt auch gut eine Barbecue-Sauce:

- 250 g brauner Zucker
- 250g Ketchup
- 100 ml Rind- oder Gemüsesuppe
- 2 EL Dijon-Senf
- 1 EL Worcestershire-Sauce
- 1 TL Chili



Zubereitung

1. Für die Marinade Öl, Zitronensaft, Salz und Kräuter verrühren.
2. Fleisch in größere Würfel schneiden und für einige Stunden in der Marinade im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Die Zwiebel schälen und vierteln. Anschließend das Fleisch aus der Marinade heben und abwechselnd mit den Zwiebelstücken auf Holzspieße stecken.
4. Die Spieße auf den heißen Grill legen und etwa 10 Minuten grillen, dabei öfters wenden.
5. Barbecue-Sauce: Alle Zutaten mischen und aufkochen. Die Sauce kann einige Tage gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahrt werden.



Erdbeerknödel

Zutaten (für 4 Personen)

- 250 g Topfen
- 60 g Butter
- 1 Ei
- 250 g Mehl
- 1 Messerspitze Backpulver
- 1 EL Grieß
- ca. 12 größere Erdbeeren
- Butter
- Brösel
- Staubzucker
- ev. gemahlene Walnüsse



Zubereitung

1. Topfen, Butter, Ei, Mehl, Backpulver und Grieß gut verkneten.
2. Den Teig ca. 30 Minuten im Kühlschrank rasten lassen.
3. Knödel formen und in Salzwasser ca. 8-10 Minuten leicht kochen lassen.
4. Die fertigen Knödel in Butterbrösel wälzen, ev. etwas gemahlene Walnüsse daruntermischen und mit Staubzucker bestreuen.



Spanische Kartoffel-Tortilla

Zutaten (für 2 Portionen)

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 roter Paprika
- 4 Eier
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Chili
- Frische Kräuter: Petersilie, Basilikum,...

Zubereitung

1. Kartoffeln weich garen, schälen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.
2. Die Kartoffelscheiben in Olivenöl anbraten.
3. Zwiebel und Paprika klein schneiden, zu den Kartoffeln geben, kurz mitbraten.
4. Eier verquirlen und kräftig würzen. Über die Kartoffeln gießen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15–20 Minuten stocken lassen.
5. Fertige Tortilla in Stücke schneiden und mit frischen Kräutern garnieren.





New York Cheesecake

Zutaten (für 14 Stücke)

Mürbteig:

- 200 g Butter
- 100 g Staubzucker
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- 300 g Mehl

Topfenmasse:

- 200 g Zucker
- 100 g Mehl
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 100 ml Milch
- 5 Eier
- 800 g Magertopfen
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Limettenschale
- 3 EL Limettensaft
- 250 ml Schlagobers
- Salz
- 30 g Speisestärke
- 1 EL Staubzucker



Zubereitung

1. Für den Mürbteig Butter in Stücken mit Staubzucker, Salz, Ei und Mehl zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln, etwas flach drücken und 2 Stunden kalt stellen.
2. Backofen auf 190 °C (Umluft 170 °C) vorheizen. Teig auf einer bemehlten Fläche auf ca. 28 cm Ø groß ausrollen. Mithilfe des Rollholzes aufrollen und über einer gefetteten Springform (26 cm Ø) wieder abrollen. Den Rand ca. 1 cm hoch gut andrücken. Den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen. Im heißen Ofen auf der untersten Schiene 10-12 Minuten backen.
3. 100 g Zucker, Mehl, Vanillezucker und Milch mit einem Schneebesen gut verrühren. Den Dotter, Topfen, Limettenschale und -saft nacheinander gut unterrühren. Obers unterrühren.
4. Eiklar und Salz steif schlagen, dann restlichen Zucker und Stärke zugeben und mind. 2 Minuten zu einem cremig-festen Eischnee aufschlagen. 1/3 des Eischnees mit einem Schneebesen unter die Topfenmasse rühren, damit diese schön locker wird. Den Rest mit einem Teigspatel unterheben.
5. Ofentemperatur auf 170 °C (Umluft 160 °C) reduzieren. Topfenmasse auf den vorgebackenen Boden streichen. Auf der untersten Schiene 20 Minuten backen. Kuchen aus dem Ofen nehmen und rundherum im Abstand von ca. 1 cm zum Rand einschneiden. So bleibt die Oberfläche heil und reißt nicht ein. Weitere 30 Minuten backen. Dann 10 Minuten im ausgeschalteten, leicht geöffneten Ofen stehen lassen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen. Aus der Form lösen und mit Staubzucker bestreut 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 11.000 Mitarbeitern.

Ostomy Care
Continence Care
Wound & Skin Care
Urology Care

Coloplast GmbH
Thomas Klestil Platz 10
1030 Wien
Tel: +43 (0)1/707 57 51 - 0
www.coloplast.at

