

# Gesunder Genuss

## Kochen in der Großküche



Die **besten Rezepte**  
des 1. Österreichischen  
Betriebsküchen-Wettbewerbes



mit freundlicher  
Unterstützung von



## Impressum

---

**Herausgeber** Fonds Gesundes Österreich **in Zusammenarbeit mit der** AGÖ, AKS-Austria, OÖGKK, VEÖ sowie mit freundlicher Unterstützung von Nestlé Österreich GmbH. **Text** Mag. Verena Rainer, Mag. Rita Kichler, Lothar Misak  
**Rezepte** Alle Rezepte wurden im Rahmen der Aktion „Bewusst lebt besser“ – 1. Österr. Betriebsküchen-Wettbewerb eingereicht **Produktion** Welldone GmbH., Mariannengasse 14/12, A-1090 Wien **Vertrieb** Fonds Gesundes Österreich, Nestlé Österreich GmbH. **Redaktions- und Verwaltungsadresse** Welldone GmbH., Mariannengasse 14/12, A-1090 Wien, Tel.: 01/402 13 41-0, Fax: 01/402 13 41-18, E-Mail: office@welldone.at **1. Auflage** 2.000 Stück

## Liebe Köchin, lieber Koch!

Ein gesunder Lebensstil hilft, Zivilisationskrankheiten vorzubeugen. Ernährungsbewusstsein hat in der Gesundheitsförderung daher einen wichtigen Stellenwert. Da täglich rund 1,5 Millionen Menschen ihr Mittagessen in Betriebsküchen einnehmen, will der Fonds Gesundes Österreich die Unternehmen und BetreiberInnen von Großküchen ermutigen, ihre MitarbeiterInnen und Gäste gesund und abwechslungsreich zu verköstigen. Entsprechende Ideen und Serviervorschläge finden Sie in diesem Kochbuch.

Die empfehlenswerten Rezepte wurden von den TeilnehmerInnen des 1. Österreichischen Betriebsküchen-Wettbewerbs zur Verfügung gestellt. Der Wettbewerb lief von Mai bis August 2002 unter dem Motto „Österreichische Betriebsküchen achten auf gesunde Ernährung“ und wurde vom Fonds Gesundes Österreich in Kooperation mit der Österreichischen Kontaktstelle Betriebliche Gesundheitsförderung, dem Forum Österreichischer Gesundheitsarbeitskreise (AKS-Austria), dem Verband der Ernährungswissenschaftler (VEÖ) und der Arbeitsgemeinschaft Großküchen Österreich (AGÖ) durchgeführt.

Die teilnehmenden 45 Großküchen, die täglich jeweils mehr als 100 MitarbeiterInnen verpflegen, beweisen, dass Speisen mit höherem vegetarischen Anteil wirklich großartig schmecken und dass Fisch sich sehr vielfältig zubereiten lässt. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Ausprobieren der abwechslungsreichen Rezepte!

*Dennis Beck*  
Geschäftsführer

*Mag. Rita Kichler*  
Gesundheitsreferentin



## Sehr geehrte Damen, sehr geehrte Herren!

Convenience-Produkte sind schon längst ein Stück Zeitgeist geworden. Durch sie ist die Schwerarbeit für Köche leichter geworden. Durch den praxis- und produktgerechten Einsatz von Convenience-Produkten wird der Fachmann nicht nur von Routinearbeiten, die außerdem viel Zeit kosten, weitgehend befreit, sondern er kann die gewonnene Zeit für die eigene Kreativität nutzen. Vielleicht haben so manche Convenience-Produkte die Phantasie angeregt und es wurde eine tolle Abwechslung auf den Teller gezaubert. Ein Koch, der heute Convenience-Produkte einsetzt, ist nicht mehr bequemer Mitarbeiter, sondern er ist ein cleverer Manager – speziell in einer Zeit des zunehmenden Fachkräftemangels.

Convenience ist ein Angebot der Industrie zur geteilten Arbeit. Man denke nur an Tiefkühlprodukte, die heute wie selbstverständlich eingesetzt werden und auch noch zu Recht als „frischer“ gelten. Markenprodukte mit hoher, gleich bleibender Qualität, eine breite Palette an Variationsmöglichkeiten sowie eine hervorragende Kalkulationsgrundlage bzw. Kalkulationssicherheit sind nur einige der vielen Vorteile von Convenience-Produkten.

Wir hoffen, wir können Ihnen etwas Arbeit abnehmen, und sind in unserem Streben immer bemüht, die besten Produkte mit höchster Sicherheit und Qualität auf dem neuesten Stand für Sie zu erzeugen.

*Ihr Nestlé FoodServices Team*



### **Liebe Köchin, lieber Koch,**

die Anforderungen, die an eine Küche in der Gemeinschaftsverpflegung heute gestellt werden, sind so vielfältig wie nie zuvor:

Das Gesundheitsbewusstsein ist gestiegen und dem sollte genauso Rechnung getragen werden wie dem Wunsch der Tischgäste nach „Wiener und Pommes“. Nach den vielen Lebensmittelskandalen verlangen immer mehr Kunden, dass Lebensmittel von bester Qualität verarbeitet werden, doch die Kosten dafür sollten gleich bleiben.

Bedingt durch den steigenden Lebensstandard, soll das Angebot immer vielfältiger werden, doch die Anzahl der Küchenbediensteten wird aus Kostengründen häufig reduziert.

Für viele Großküchen kommt noch erschwerend hinzu, dass sie ihre Tischgäste oft über viele Jahre hindurch (fast) täglich und manchmal dreimal täglich verpflegen. Nicht selten müssen Großküchen Tischgäste versorgen, die unter großen Belastungen stehen, vor allem Krankenhausküchen, Küchen von Internaten und Altenheimen oder Betriebsküchen von Firmen mit schlechten Auftragszahlen. Auch das muss berücksichtigt werden. Wie sehr das Essen und die Gemütslage miteinander verknüpft sind, zeigen die vielen Sprichwörter wie: „Schlechte Nachrichten schlagen auf den Magen“ oder Schlagworte wie der „Kummerspeck“.

Dabei hat sich gerade in den Großküchen in den letzten Jahren sehr viel im Bereich gesunde Ernährung und gute Lebensmittelqualität getan. Es gibt kaum noch eine Mensa oder Kantine ohne Salatbuffet. Nahezu alle Einrichtungen für Gemeinschaftsverpflegung bieten ein fleischloses Wahlmenü an und immer mehr Großküchen kaufen Fleisch und Eier beim Bio-Bauern, denn Produkte von Tieren, die artgerecht gehalten werden, weisen eine höhere Qualität auf.

Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht wäre es noch notwendig, Maßnahmen zur Fettreduktion zu treffen, nicht nur bei der Lebensmittelauswahl, sondern auch bei der Zubereitung. Bei der Auswahl der Rezepte wurde darauf besonderes Augenmerk gelegt.

Gerade Sie als Koch und Köchin in Großküchen nehmen Ihre Verantwortung, schmackhafte und gleichzeitig gesunde Gerichte anzubieten, sehr ernst. Das hat nicht nur die rege Teilnahme am Wettbewerb für Großküchen des Fonds Gesundes Österreich gezeigt, sondern auch die hohe Qualität der eingesandten Rezepte. Um Sie alle in Ihrem Bemühen, Köstliches, Gesundes und manchmal auch Neues auf die Speisepläne zu setzen, zu unterstützen, habe ich einige interessante und wenig bekannte Rezepte ausgewählt. Zum Ausprobieren, aber auch als Inspiration – denn schließlich und endlich ist Kochen kein Handwerk, sondern eine Kunst.

*Mag. Verena Rainer*



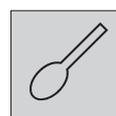
---

# Inhaltsverzeichnis

|   |    |
|---|----|
| Editorial <b>Fonds Gesundes Österreich</b> .....                            | 3  |
| Editorial <b>Nestlé</b> .....   | 3  |
| Editorial <b>Ernährungswissenschaft</b> .....                               | 4  |
| <b>Kohlenhydrate</b> – bringen Gehirn und Muskeln auf Trab .....            | 7  |
| <b>Gemüse</b> – von der Suppe bis zum Hauptgericht .....                    | 13 |
| <b>Fleischgerichte</b> – nicht immer! Aber wenn, dann besonders feine ..... | 25 |
| Ganz im Trend – leichte <b>Fischgerichte</b> .....                          | 31 |
| <b>Obst</b> und Kuchen .....  | 37 |
| <b>Milch &amp; Co</b> – damit Knochen wirklich beinhart werden .....        | 41 |
| Stichwortverzeichnis .....  | 46 |



Lebensmittelinformation



Produktempfehlung



# Kohlenhydrate – bringen Gehirn und Muskeln auf Trab

SpitzensportlerInnen essen Nudeln, um sich Energie zuzuführen. Unser Gehirn ernährt sich ausschließlich von Kohlenhydraten. Kohlenhydrate sind unverzichtbar. Doch während Zucker oft in zu hoher Dosis konsumiert wird, fehlt meist Stärke.

Stärke findet sich in allen Sorten von Getreide (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Hirse, Mais, Reis) und in Getreideprodukten. Vollkornprodukte liefern zudem Vitamine, viele Mineralstoffe und die notwendigen Ballaststoffe. Stärkehaltig sind weiters auch Kartoffeln und Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Erbsen und Soja, die sehr viel hochwertiges Eiweiß beinhalten.

Stärke ist mengenmäßig der wichtigste Nährstoff – geben Sie daher stärkehaltigen Lebensmitteln bei der Menüplanung den Platz, der ihnen zusteht.



# Überbackene **6-Korn-Palatschinken** mit Fenchel-Tomaten-Gemüse

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche des Krankenhauses Klosterneuburg)

### Zutaten

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <i>Palatschinken:</i> |  |
| 3,2 kg                | Buchweizenmehl                               |
| 4,5 l                 | Milch  |
| 30                    | Eier   |
|                       | Salz   |
|                       | Margarine oder Öl;<br>zum Backen nach Bedarf |
| <i>Fülle:</i>         |  |
| 12 kg                 | 6-Korn-Mischung                              |
| 10 l                  | Gemüsebouillon                               |
| 8 kg                  | Wurzelgemüse<br>(Karotten, Sellerie, Lauch)  |

|                                |                                  |
|--------------------------------|----------------------------------|
| 4 kg                           | Frischkäse                       |
| 300 g                          | Maisstärke                       |
|                                | Salz, Petersilie, Kerbel, Salbei |
| <i>Fenchel-Tomaten-Gemüse:</i> |                                  |
| 15 kg                          | Fenchel                          |
| 1 l                            | Gemüsebouillon                   |
| 500 g                          | Butter                           |
| 1,5 kg                         | Zwiebeln                         |
| 0,4 l                          | Olivenöl                         |
| 5 kg                           | Tomatenwürfel                    |
| 200 g                          | Knoblauch                        |
|                                | Salz, Pfeffer                    |



### Zubereitung

#### *Palatschinken:*

Aus Buchweizenmehl, Milch, Eiern und Salz einen Palatschinkenteig zubereiten und mindestens eine Stunde quellen lassen. Palatschinken ausbacken.

Für die Fülle die 6-Korn-Mischung in der Gemüsebouillon dünsten und trocken ausdampfen lassen. Wurzelgemüse waschen, putzen und in kleine Würfel bzw. feine Ringe schneiden, dämpfen und auskühlen lassen. Die Kornmasse mit dem Gemüse, Frischkäse, Maisstärke und Kräutern mischen und abschmecken. Die Buchweizenpalatschinken füllen und auf Gastronormbleche schichten. Bei 160 °C etwa 20 Minuten backen.

#### *Fenchel-Tomaten-Gemüse:*

Fenchelknollen sechsteln, auf Gastronormbleche legen, etwas salzen und pfeffern. Gemüsebouillon angießen und mit zerlassener Butter beträufeln. Im Kombidämpfer garen. Gehackte Zwiebeln in Olivenöl anrösten, gepressten Knoblauch und Tomatenwürfel zugeben und abschmecken. Beim Anrichten je 1 Esslöffel Tomatenwürfel über den Fenchel geben.

# Spaghetti „Melanzani“

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche der EB-Restaurantsbetriebe Ges.m.b.H.)

### Zutaten

|       |               |
|-------|---------------|
| 10 kg | Spaghetti     |
|       | Salz          |
| 1 l   | Olivenöl      |
| 8 kg  | Melanzani     |
| 4 kg  | rote Zwiebeln |

|       |                           |
|-------|---------------------------|
| 8 kg  | Karotten                  |
| 500 g | Zucker                    |
| 2 l   | Rotwein                   |
|       | Salz, Rosmarin, Basilikum |

### Zubereitung

Spaghetti in Salzwasser „al dente“ kochen.

Melanzani waschen, in kleine Würfel schneiden, Zwiebeln ebenfalls klein würfeln. Melanzaniwürfel in Olivenöl anbraten und aus der Pfanne nehmen, Zwiebeln ebenfalls anbraten und aus der Pfanne nehmen. Geschälte und gewürfelte Karotten mit Salz, Zucker und Rotwein schmoren, bis sie bissfest sind. Melanzani und Zwiebeln beigegeben und mit frischem Basilikum und Rosmarin würzen. Spaghetti unter das Gemüse mischen und abschmecken.



# Pilzbuchteln

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche des Krankenhauses Korneuburg-Stockerau)

## Zutaten

|         |                |
|---------|----------------|
| 3 kg    | Kartoffeln     |
| 1,25 kg | Vollkornmehl   |
| 3,75 kg | griffiges Mehl |
| 2 l     | Milch          |
| 25      | Dotter         |
| 55 g    | Germ           |
|         | Salz, Zucker   |

|               |                                       |
|---------------|---------------------------------------|
| <i>Fülle:</i> |                                       |
| 1,5 kg        | Zwiebeln                              |
| 4 kg          | Pilze                                 |
| 500 g         | Margarine                             |
|               | Salz, Pfeffer, Petersilie, Knoblauch, |
|               | Majoran, Muskatnuss                   |

## Zubereitung

Kartoffeln kochen, passieren und mit Mehl, Milch, Dotter, Salz und Zucker zu einem Germteig verarbeiten.  
 Fein gehackte Zwiebeln ansautieren und die geputzten und gehackten Pilze mitbraten. Pikant abschmecken und kalt stellen.  
 Buchteln formen und mit der Pilzmischung füllen. Im Rohr bei 180 °C 45 Minuten backen. Dazu eine Kräutersauce servieren.



# Grünkernlaibchen mit Joghurtdip und Rohkostsalat

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche des BMW-Betriebsrestaurants)

## Zutaten

|        |                       |
|--------|-----------------------|
| 6 kg   | Grünkern              |
| 8 l    | Gemüsebouillon        |
| 2 kg   | Karotten              |
| 1 kg   | Sellerie              |
| 1 kg   | Kohlrabi              |
| 2 kg   | Knödelbrot            |
| 20     | Eier                  |
|        | Salz, Pfeffer, Muskat |
| 0,25 l | Öl                    |

|                      |   |
|----------------------|---|
| <i>Joghurtdip:</i>   |   |
| 6 l                  | Joghurt                                   |
|                      | Knoblauch, frische Kräuter, Salz, Pfeffer |
| <i>Rohkostsalat:</i> |   |
| 3 kg                 | Zucchini                                  |
| 3 kg                 | Karotten                                  |
| 3 kg                 | Weißkraut                                 |
|                      | Zitronensaft                              |

## Zubereitung

Grünkern schroten und in der Gemüsebouillon garen. Gemüse waschen, putzen, kleinstwürfelig schneiden oder grob raffen und unter die noch warme Getreidemasse ziehen. Befeuchtetes Knödelbrot und Eier beimengen, durchziehen lassen und abschmecken. Laibchen formen, auf Gastronormbleche legen, mit etwas Öl bepinseln und im Heißluftofen knusprig braten.  
 Gehackte Kräuter und gepressten Knoblauch unter das Joghurt ziehen und abschmecken. Zucchini waschen, Karotten waschen und schälen, die äußeren Blätter des Weißkrautes entfernen und alles in Julienne schneiden bzw. hobeln. Mit Zitronensaft marinieren.

 *Grünkern ist die Bezeichnung für unreif geerntete Dinkelkörner, die über Buchenholzrauch „gedarrt“ werden und dadurch das typische Aroma erhalten. Grünkern ist vielseitig verwendbar, besonders eignet er sich für Suppen, Aufläufe und Laibchen.*



# Gefüllte **Polentaschnitten** mit Sauerrahmsauce

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche des Krankenhauses Zell am See)

### Zutaten

|         |                    |
|---------|--------------------|
| 17 l    | Milch              |
|         | Salz, Muskat       |
| 5 kg    | Polenta            |
| 12,5 kg | Gemüse nach Saison |
|         | Salz               |
| 2,5 kg  | geriebener Käse    |
| 60      | Eier               |

### Sauce:

|        |               |
|--------|---------------|
| 1 kg   | Zwiebeln      |
| 300 g  | Öl            |
| 3 kg   | Wurzelgemüse  |
| 300 g  | Tomatenmark   |
| 8 l    | Wasser        |
| 500 g  | Mehl          |
| 0,5 l  | Sauerrahm     |
| 0,25 l | Obers         |
|        | Salz, Pfeffer |

### Zubereitung

Milch mit Salz und Muskat aufkochen, Polenta einrühren und unter Rühren ausquellen lassen. Die Hälfte der Masse auf bebutterte Bleche streichen, den Rest auskühlen lassen.

Gemüse nach Saison waschen, putzen, zerkleinern und dämpfen. Auf die Polenta verteilen und den Käse darüber streuen. Dotter unter die überkühlte Polenta rühren, Eiklar zu Schnee schlagen und unterheben. Die Masse auf die Bleche verteilen und bei 160 °C ca. 90 Minuten backen.

### Sauce:

Fein gehackte Zwiebeln anrösten und geputztes, kleinwürfelig geschnittenes Wurzelgemüse mitrösten. Tomatenmark dazugeben, mit Wasser aufgießen und köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Mit dem Mehl binden und mit Sauerrahm und Obers verfeinern; abschmecken.

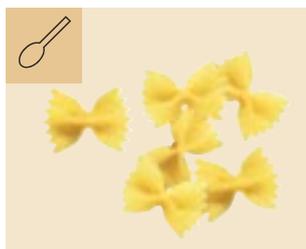
# **Farfalle tricolore** al Peperondo

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche des BMW-Betriebsrestaurants)

### Zutaten

|       |                    |
|-------|--------------------|
| 8 kg  | Farfalle tricolore |
| 1 kg  | Zwiebeln           |
|       | Knoblauch          |
| 500 g | Margarine          |
| 3 kg  | Zucchini           |
| 3 kg  | Tomaten            |

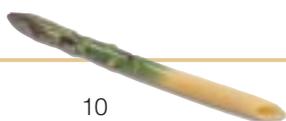
|        |                                   |
|--------|-----------------------------------|
| 4 kg   | Champignon                        |
| 1 Glas | Pfefferoni mild (5 kg)            |
| 1 Dose | Tomatenpüree (5 kg)               |
|        | Oregano, Basilikum, Salz, Pfeffer |
| 300 g  | griffiges Mehl                    |
| 1 kg   | geriebener Parmesan               |



### Zubereitung

Nudeln in Salzwasser al dente kochen.

Für die Sauce gehackte Zwiebeln und Knoblauch in Margarine anschwitzen. Das Gemüse waschen, putzen, würfelig schneiden und kurz mitrösten. Tomatisieren, würzen, mit etwas Wasser aufgießen, kurz durchkochen lassen. Mit dem Mehl binden und abschmecken. Mit den Teigwaren und Parmesan servieren.



# Kartoffellaibchen

## mit Pilzen und Rahmgemüse

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche der Bausparkasse Wüstenrot)

### Zutaten

#### Kartoffellaibchen:

|       |                                      |
|-------|--------------------------------------|
| 25 kg | mehlige Kartoffeln                   |
| 4 kg  | Pilze                                |
| 500 g | Butter                               |
| 500 g | Frühlingszwiebeln                    |
| 50    | Eidotter                             |
|       | Petersilie, Kerbel, Muskatnuss, Salz |
|       | Etwas Vollkornmehl zum Binden        |
|       |                                      |
|       |                                      |
|       |                                      |

#### Rahmgemüse:

|           |   |
|-----------|---|
| 10 kg     | Karotten                                  |
| 5 kg      | Stangensellerie                           |
| 5 kg      | Fisolen                                   |
| 5 kg      | Zwiebeln                                  |
|           | Paprika edelsüß                           |
|           | Salz, Pfeffer, Liebstöckel (= Maggikraut) |
| 3 l       | Milch                                     |
| 2 l       | Schlagobers                               |
| ca. 300 g | Butter                                    |
| ca. 300 g | Vollkornmehl                              |

### Zubereitung

#### Kartoffellaibchen:

Kartoffeln dämpfen, schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Pilze waschen, putzen und blättrig schneiden, mit den fein gehackten Zwiebeln in Butter dünsten und zu den gepressten Kartoffeln geben. Mit den Eidottern und Gewürzen vermengen, Vollkornmehl nach Bedarf zugeben und abschmecken. Laibchen formen, auf bemehlte Bleche legen und im Ofen bei 200 °C 10 Minuten backen.

#### Rahmgemüse:

Zwiebeln schälen und grob hacken, das restliche Gemüse waschen, putzen und schneiden und im Kombidämpfer 7 Minuten in geschlossenen Blechen dämpfen. In der Zwischenzeit aus Butter, Mehl, Milch und Rahm eine Soße zubereiten und das Gemüse mit der Flüssigkeit, die sich im Dämpfer gebildet hat, zugeben. Würzen und kurz aufwallen lassen.

# Erdäpfelpfanne mit Lauch und Schafskäse

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche der Firma Eurest)

### Zutaten

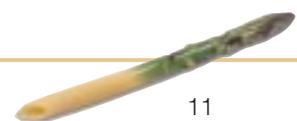
|       |                      |
|-------|----------------------|
| 20 kg | Kartoffeln           |
| 4 kg  | Lauchzwiebeln        |
| 10 kg | Gemüsepaprika – bunt |

|      |                                 |
|------|---------------------------------|
| 4 kg | Schafskäse                      |
| 1 kg | Margarine                       |
|      | Salz, Pfeffer, frischer Thymian |

### Zubereitung

Kartoffeln mit der Schale dämpfen, überkühlen, schälen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln und Paprika in feine Streifen schneiden, in der halben Menge Margarine anschwitzen und knapp weich dünsten. Kartoffeln in der restlichen Margarine anbraten, Gemüse und gewürfelten Schafskäse unterheben. Mit Salz, Pfeffer und frischem Thymian würzen, kurz durchrösten und servieren.

Dazu passen Blattsalate.



# Bergkäsenockerln mit Rucola-Sauce

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche der Reinhard Lässer Gastronomie)

### Zutaten

|       |               |
|-------|---------------|
| 10 kg | Knödelbrot    |
| 1 kg  | Semmelbrösel  |
| 60    | Eier          |
| 10 l  | Milch         |
| 500 g | Zwiebeln      |
| 3 kg  | Bergkäse      |
| 500 g | Petersilie    |
|       | Salz, Pfeffer |

|                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| <i>Rucola-Sauce:</i> |                       |
| 500 g                | Mehl                  |
| 300 g                | Butter                |
| 1,5 l                | Obers                 |
| 8 l                  | Milch                 |
|                      | Salz, Pfeffer, Muskat |
| 1,5 kg               | Rucola                |
| 0,5 l                | Sauerrahm             |

### Zubereitung

Knödelbrot, Brösel und Eier vermengen. Milch mit den fein gehackten Zwiebeln aufkochen und dazugeben. Bergkäse reiben, Petersilie hacken und ebenfalls beimengen. Aus dem Teig Nockerln formen (ca. 50 bis 60 g pro Stück) und in kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten lang garen.

Für die Rucola-Sauce aus Mehl, Butter, Obers, Milch und den Gewürzen eine Béchamel herstellen. Grob gehackten Rucola beifügen und mit Sauerrahm verfeinern. Die Sauce sollte nicht zu lange warm gehalten werden, da der Rucola sonst die frische grüne Farbe verliert.

Nockerln mit der Sauce servieren.

*Die Sauce kann selbstverständlich saisonbedingt variieren. Probieren Sie die Nockerln auch mit Tomatensauce, Champignonsauce oder einem feinen Letscho!*



### Rucola

Rucola, auch Rauke oder Ölrake genannt, zählt zur Familie der Kreuzblütler und stammt aus dem Mittelmeerraum. Sie wird unter anderem in Italien, Südfrankreich und Ägypten angebaut, gedeiht aber auch hierzulande und erfreut sich seit einigen Jahren großer Beliebtheit. Die zarten, gezackten Blätter haben einen

scharfen Geschmack und werden hauptsächlich als Salat verwendet, man kann sie aber auch garen, wie das Rezept der Sauce zeigt, oder für ein schnelles Nudelgericht verwenden.

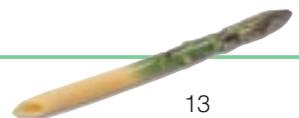
Rucola ist reich an Kalium, Kalzium, Zink und Betakarotin. Die scharfen, sehr ölhaltigen Samen kann man als Gewürz wie Senfkörner verwenden oder zu Keimlingen ziehen.



# Gemüse – von der Suppe bis zum Hauptgericht

Eine US-amerikanische Langzeitstudie zeigt, dass Menschen, die viel Gemüse und Obst essen, deutlich gesünder sind als solche, die wenig davon essen. Aber wie viel ist viel? Man sollte fünf Portionen Gemüse und Obst täglich essen. Eine Portion entspricht 100 bis 150 Gramm. Deshalb ist es besonders erfreulich, wenn Köchinnen und Köche, die in der Großküche tätig sind, ansprechende neue Gemüsegerichte kreieren.

Auch Küchen, die nur Mittagsverpflegung anbieten, können ein bis zwei Gemüseportionen einplanen. Wenn Sie bevorzugt saisonales, regionales Obst und Gemüse kaufen, bieten Sie Ihren Tischgästen nicht nur Abwechslung durch vitamin- und mineralstoffreichere Lebensmittel, sondern helfen auch mit, die regionale Wirtschaft zu stärken und umweltbelastende Transportwege zu vermeiden.



# Brunnenkressesuppe

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche der Oberösterreichischen EnergieAG)

## Zutaten

|         |               |        |                          |
|---------|---------------|--------|--------------------------|
| 3 kg    | Zwiebeln      | 0,25 l | Küchenwein, weiß         |
| 500 g   | Margarine     | 20 l   | Rindssuppe               |
| 25 Bund | Brunnenkresse | 0,5 l  | Obers                    |
| 500 g   | glattes Mehl  |        | Knoblauch, Salz, Pfeffer |

## Zubereitung

Fein gehackte Zwiebeln in der Margarine anschwitzen; gewaschene, geputzte und zerkleinerte Brunnenkresse dazugeben. Mit dem Mehl stauben und Knoblauch dazugeben. Mit Weißwein löschen und reduzieren lassen. Suppe aufgießen, aufkochen und mit dem Obers verfeinern. Abschmecken und vor dem Servieren aufmixen.



### Kresse

Kressen zeichnen sich durch ihren scharfen, würzigen Geschmack, ähnlich wie Senf oder Rettich, aus. Die echte Brunnenkresse wächst in Wasserläufen. Sie wird in geringen Mengen angebaut und ist im Han-

del daher nur selten erhältlich. Selbstverständlich kann dieses Rezept auch mit Gartenkresse zubereitet werden. Übrigens: Die Blätter aller Kressen eignen sich hervorragend zum Würzen von Salaten, besonders von Kartoffelsalat!

# Kaisersuppe

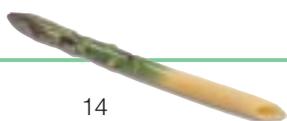
Rezept für 100 Portionen (nach der Küche des Krankenhauses Korneuburg-Stockerau)

## Zutaten

|        |                 |                       |
|--------|-----------------|-----------------------|
| 4 kg   | Kichererbsen    | Salz, Pfeffer, Ingwer |
| 15 l   | Gemüsebouillon  | Sojasauce             |
| 2,5 kg | Lauch           | 25 Eier               |
| 2,5 kg | Karotten        | 1 kg Schinken         |
| 3 kg   | Tomaten         | Petersilie            |
| 2,5 kg | Stangensellerie |                       |

## Zubereitung

Kichererbsen am Vortag einweichen. Gemüse waschen und putzen. Lauch und Karotten in Julienne schneiden, Tomaten würfeln und Stangensellerie in Scheiben schneiden. Kichererbsen und Gemüse in der Bouillon weich kochen. Frisch geriebenen Ingwer dazugeben und würzen. Zersprudelte Eier dünnflüssig in die kochende Suppe einrühren, dass Fäden entstehen. Vor der Ausgabe Schinkenjulienne und gehackte Petersilie in die Suppe geben.



# Fenchel-Kartoffel-Suppe

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche des BMW-Betriebsrestaurants)

## Zutaten

|       |            |
|-------|------------|
| 500 g | Margarine  |
| 1 kg  | Zwiebeln   |
| 5 kg  | Fenchel    |
| 3 kg  | Kartoffeln |

|      |                      |
|------|----------------------|
| 2 kg | Karotten             |
| 12 l | Gemüsebouillon       |
|      | Kerbel, Schnittlauch |
|      | Salz, Pfeffer        |

## Zubereitung

Gehackte Zwiebeln in Margarine anschwitzen. Fenchel und geschälte Kartoffeln würfelig schneiden und begeben. Kurz mitrösten und mit der Gemüsebouillon aufgießen. Nach kurzer Kochzeit die würfelig geschnittenen Karotten zugeben und fertig kochen. Die fein gehackten Kräuter zugeben und abschmecken.



# Pastinakencremesuppe

Rezept für 100 Portionen (nach einem Rezept von Mag. Verena Rainer)

## Zutaten

|        |                      |
|--------|----------------------|
| 15 l   | Rindsuppe, entfettet |
| 250 g  | Margarine            |
| 5 kg   | Pastinaken           |
| 2 kg   | Kartoffeln           |
| 0,75 l | Weißwein             |

|       |   |
|-------|---|
| 500 g | Mehl  |
| 0,5 l | Obers   |
|       | Zitronensaft, Salz, Kümmel, Muskatnuss,<br>Lorbeerblätter, Petersilie |

## Zubereitung

Pastinaken waschen, putzen und schneiden und in der Margarine anrösten. Mit Weißwein und 1/3 der Suppe aufgießen. Geschälte, zerkleinerte Kartoffeln und Lorbeerblätter dazugeben und weich kochen. Lorbeer entfernen und pürieren. Restliche Suppe aufgießen und mit dem Mehl binden. Suppe abschmecken und mit dem Obers verfeinern. Zum Schluss gehackte Petersilie unterrühren.

*Besonders gut schmeckt die Suppe, wenn Sie geröstete Schwarzbrot- oder Vollkornbrotwürfel dazu reichen.*



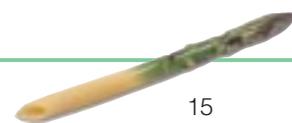
### Pastinaken

Pastinaken sind ein seltenes Gemüse. Das war allerdings nicht immer so. Vor der Einführung der Kartoffel war die Pastinake aufgrund ihres hohen Stärke- und Zuckergehaltes und der guten Haltbarkeit im Winter sehr geschätzt. Heute wird die Pastinake nur in geringem Umfang und da meist von Biobäuerinnen/Biobauern kultiviert und angeboten.

Die Verwendung in der Küche ist oft ähnlich wie bei Kartoffeln oder Karotten. Pastinaken sind reich an Kalium und Folsäure. Sie enthalten auch etwas Vitamin A und C,

einige B-Vitamine, Kalzium und Eisen. Pastinaken haben von Natur aus einen sehr geringen Nitratgehalt.

Pastinaken schmecken würzig und nussartig wie milde Sellerie und zugleich süßlich wie Karotten. Gemischt mit anderen Gemüsesorten schmecken Pastinaken gut als Rohkost. Dazu passt eine Vinaigrette ebenso wie ein Joghurt-Rahm-Dressing. Achtung: Pastinaken verfärben sich an der Luft, daher immer gleich mit Zitrone oder Essig beträufeln. Meist werden Pastinaken gegart als Suppeneinlage, in Eintöpfen, als Gemüsebeilage oder Gemüsegericht verzehrt.



# Geeiste **Gemüsesuppe** „Gazpacho“

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche von Domus Facility Management)

### Zutaten

|       |                              |      |   |
|-------|------------------------------|------|---|
| 3 kg  | Paprika (rot, gelb und grün) | 4 l  | Tomatensaft                             |
| 4 kg  | Fleischtomaten               | 4 l  | kalte entfettete Rindsuppe              |
| 4 kg  | Salatgurken                  | 80 g | Butter                                  |
| 1 kg  | Zwiebeln                     |      | Salz, Pfeffer, Knoblauch, Tabascosauce, |
| 1 kg  | entrindetes Weißbrot         |      | Zitronensaft, gehackte Petersilie       |
| 0,4 l | Olivenöl                     |      |   |



### Zubereitung

Für die Garnitur einen kleinen Teil Paprika, Gurken und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Etwa 400 g des Weißbrotes würfeln und in der Butter goldbraun rösten. Tomaten, Paprika, Gurken, Zwiebeln, Weißbrot etwas zerkleinern und gemeinsam mit Olivenöl, Gewürzen und der kalten Suppe mit dem Stabmixer passieren. Mit dem Tomatensaft auffüllen, wenn nötig Konsistenz regulieren, abschmecken und kalt stellen. In kalten Suppenschalen anrichten und einige Gemüse- und Weißbrotwürfel darauf streuen.

# Rote **Rübensuppe** auf Kartoffelbasis

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche des Krankenhauses Klosterneuburg)

### Zutaten

|        |                |     |                     |
|--------|----------------|-----|---------------------|
| 5,5 kg | Kartoffeln     | 1 l | Sauerrahm           |
| 3 kg   | Rote Rüben     |     | Salz, Essig, Kümmel |
| 20 l   | Gemüsebouillon |     | geriebener Kren     |

### Zubereitung

Kartoffeln und 3/4 der Roten Rüben schälen und in Würfel schneiden. In der Gemüsebouillon weich kochen, salzen, mit Kümmel würzen und passieren.

Vor dem Ausgeben mit Sauerrahm und Essig abschmecken. Die restlichen Roten Rüben kochen und in kleine Würfel schneiden. Als Einlage in die Suppe geben und mit geriebenem Kren garnieren.

Achtung, die Suppe darf nicht mehr kochen!



# Minestrone Milanese

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche der Lenzing AG)

## Zutaten

|        |                          |
|--------|--------------------------|
| 3 kg   | getrocknete weiße Bohnen |
| 2 kg   | Kohl                     |
| 2,5 kg | Lauch                    |
| 5 kg   | Karotten                 |
| 2 kg   | Sellerie                 |
| 1,5 kg | Kartoffeln               |
| 2,5 kg | Tomaten                  |
| 0,5 l  | Öl                       |

|        |   |
|--------|---|
| 1,5 kg | Zwiebeln  |
| 1 kg   | Tomatenmark                                       |
| 1 kg   | Spaghetti   |
| 15 l   | Gemüseboillon                                     |
| 400 g  | geriebener Parmesan                               |
|        | Knoblauch, Salz, Basilikum,<br>Salbei, Petersilie |

## Zubereitung

Die getrockneten Bohnen waschen und über Nacht einweichen. Wasser abgießen und in Salzwasser weich kochen und warm stellen. Inzwischen alle Gemüse waschen und in Streifen oder Würfel schneiden; Tomaten blanchieren, häuten, entkernen und ebenfalls zerkleinern.

Die fein gehackten Zwiebeln und den Lauch anrösten, Knoblauch dazugeben, tomatisieren und mit der Suppe aufgießen. Gemüse nach Gardauer zugeben: Karotten, Kartoffeln, Sellerie, Kohl und Tomaten. Spaghetti in mundgerechte Stücke brechen und kochen. Gemeinsam mit den Bohnen und den frischen Kräutern in die fertig gegarte Suppe geben und abschmecken. Mit geriebenem Parmesan servieren.



# Kalte Gurkensuppe

Rezept für 100 Portionen (nach der Truppenküche Wels)

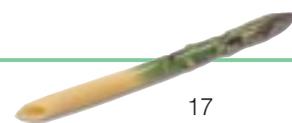
## Zutaten

|       |                |
|-------|----------------|
| 8 kg  | Gurken         |
| 2 kg  | weiße Zwiebeln |
| 2 kg  | Tomaten        |
| 10 l  | Hühnerfond     |
| 0,3 l | Sauerrahm      |

|        |   |
|--------|---|
|        | Knoblauch, Saft von 5 Zitronen                            |
|        | Salz, Pfeffer   |
| 1 Bund | frische Kräuter (Majoran,<br>Basilikum, Kerbel, Estragon) |

## Zubereitung

Gewaschene, ungeschälte und entkernte Gurken, Zwiebeln, Knoblauch und gehäutete, entkernte Tomaten mit dem Stabmixer pürieren. Zitronensaft und Hühnerfond aufgießen und mit Sauerrahm und gehackten Kräutern verfeinern. Abschmecken und mindestens drei Stunden kalt stellen. Mit einigen Gurken- und Tomatenwürfeln als Garnitur servieren.



# Zucchini-suppe

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche der Bausparkasse Wüstenrot)

### Zutaten

|       |          |
|-------|----------|
| 500 g | Zwiebeln |
| 250 g | Butter   |
| 5 kg  | Zucchini |

|        |                       |
|--------|-----------------------|
| 1,5 kg | Kartoffeln            |
| 15 l   | Gemüsebouillon        |
|        | Salz, frischer Salbei |

### Zubereitung

Zwiebeln in Butter anschwitzen und geschälte, klein gewürfelte Kartoffeln zugeben sowie gewaschene und gewürfelte Zucchini. Beides kurz mitrösten und mit der Gemüsebouillon aufgießen. Etwa 20 Minuten köcheln lassen. Abschmecken und zum Schluss frischen, gehackten Salbei dazugeben.

# Quiche „Provenzial“

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche des Krankenhauses Lainz)

### Zutaten

|        |               |
|--------|---------------|
| 4 kg   | glattes Mehl  |
| 2,8 kg | Margarine     |
| 20     | Eier          |
|        | Salz          |
| 3 kg   | Zwiebeln      |
| 0,5 l  | Öl            |
| 3 kg   | Gemüsepaprika |
| 3 kg   | Lauch         |

|      |                                     |
|------|-------------------------------------|
| 3 kg | Fisolen (ev. tiefgekühlt)           |
| 1 kg | Zuckermais, tiefgekühlt             |
| 3 kg | Tomaten                             |
|      | Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence |
| 30   | Eier                                |
| 3 l  | Sauerrahm                           |
| 2 kg | geriebener Käse                     |

### Zubereitung

*Teig:*

Aus Mehl, Salz, Margarine und Eiern einen Mürbteig herstellen, folieren und gekühlt rasten lassen.

*Fülle:*

Zwiebeln in Streifen schneiden und in Öl goldgelb rösten. Paprikastreifen mitrösten. Lauchringe, in mundgerechte Stücke geschnittene Fisolen und Mais zugeben, salzen und etwas mitdünsten. Zum Schluss geachtelte Tomaten untermengen, mit Pfeffer und Kräuter der Provence würzen, abschmecken und überkühlen lassen.

Tortenspringformen mit dem Mürbteig auslegen, Gemüsefülle darauf verteilen. Sauerrahm und Eier gut verquirlen, über das Gemüse gießen und mit geriebenem Käse bestreuen. Bei 180 °C ca. 40–50 Minuten backen.



#### Kräuter der Provence

Damit ist nicht das irdene Töpfchen mit einem Allerlei an trockenen Kräuterstengeln gemeint, sondern das Wissen um die Würzkraft jedes einzelnen Kräutleins. Natürlich variieren die Gewürze je nach Jahreszeit. Im Frühjahr sind es wilder Rucola, Löwenzahn und Sauerampfer, Portulak, Wildlauch und Brennes-seln, die man unter Olivenbäumen oder im Rebland

pflücken kann. Schreitet der Frühling weiter fort, sind Mohn und Fenchelgrün die Favoriten, gefolgt von Salbei, Thymian, Rosmarin, Bohnenkraut und Basilikum. Im Hochsommer grüßen Lavendel und Oregano. Gepflegte Kräutergärten steuern das ganze Jahr über frische Kräuter bei: Minze, Koriander, Melisse, Schnittlauch, Blattpe-tersilie – und natürlich den Knoblauch.



# Spargel-Palatschinken

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche des Krankenhauses Korneuburg-Stockerau)

## Zutaten

|           |               |
|-----------|---------------|
| 200 Stück | Palatschinken |
| 16 kg     | Spargel       |
| 1,5 kg    | Zwiebeln      |
| 400 g     | Lauchstreifen |
|           | Knoblauch     |

|       |                        |
|-------|------------------------|
| 0,5 l | Erdnussöl              |
| 8 kg  | geschälte Tomaten      |
|       | Salz, Pfeffer, Oregano |
| 4 kg  | geriebener Käse        |

## Zubereitung

Spargel kochen. Fein gehackte Zwiebeln, Lauchstreifen und Knoblauch in Erdnussöl anschwitzen. Die zerhackten geschälten Tomaten begeben, würzen und 10 Minuten köcheln lassen. Leicht pürieren. Spargel schräg in Stücke schneiden und in die Sauce mischen. Die Palatschinken mit der Spargel-Tomaten-Sauce füllen, einrollen und in eingeleitete Backbleche legen. Mit der restlichen Sauce bedecken, dem Käse bestreuen und überbacken.



# Römisches Gurkenfrikassee mit Dinkel

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche des Landeskrankenhauses Klagenfurt)

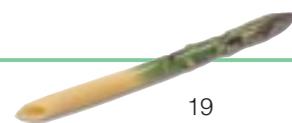
## Zutaten

|                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 15 kg              | Salatgurken        |
| 1 kg               | Zwiebeln           |
| 2 kg               | Tomatenconcasse    |
| 500 g              | Butter             |
|                    | Salz, Pfeffer      |
|                    | Knoblauch, Oregano |
| <i>Zum Binden:</i> |                    |
| 1 kg               | Kartoffeln         |

|                |                    |
|----------------|--------------------|
| 1 kg           | Sellerieknolle     |
| 1 kg           | Lauch              |
| 2 l            | Gemüsebouillon     |
| 2 l            | Sauerrahm          |
| <i>Dinkel:</i> |                    |
| 5 kg           | Dinkel             |
| 2 kg           | Topfen 20% F.i.Tr. |
|                | Salz               |

## Zubereitung

Geschälte, würfelig geschnittene Gurken mit Zwiebeln und Knoblauch in Butter anschwitzen, Tomatenconcasse dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Kartoffeln waschen und schälen, Sellerie und Lauch putzen und alles zerkleinern. In der Gemüsebouillon weich kochen. Mit dem Stabmixer passieren und Sauerrahm unterrühren. Das Gurkengemüse damit binden und fertig abschmecken. Dinkel in Salzwasser weich kochen und abseihen, salzen, mit dem Topfen vermischen und mit einem Portionierer anrichten.



# Chinapfanne mit Pilzen und Keimlingen

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche des BMW-Betriebsrestaurants)

## Zutaten

|       |  |
|-------|--|
| 500 g | Margarine  |
| 2 kg  | Shitake-Pilze  |
| 5 kg  | Champignons  |
| 10 kg | Chinamischung-Frischgemüse<br>(z.B. Karotten, Stangensellerie, Lauch,<br>Paprika etc.) |
| 0,5 l | Erdnussöl  |
| 5 kg  | Chinakohl  |
| 2 kg  | Sprossenmischung   |
|       | Sojasauce  |
|       | Salz, Pfeffer  |

## Curry-Sauce:

|       |                             |
|-------|-----------------------------|
| 500 g | Zwiebeln                    |
| 100 g | Margarine                   |
| 6 l   | Gemüsefond                  |
|       | Würzcreme-Curry             |
|       | Salz, Pfeffer               |
|       | Mehl zum Binden nach Bedarf |
| 7 kg  | Reis                        |
|       | Salz                        |



*Shitake-Pilze kommen ursprünglich aus Ostasien und werden heutzutage auch in unseren Breiten häufig kultiviert. Wegen ihres besonders typischen Geschmacks werden sie gerne bei Gerichten der asiatischen Küche verwendet.*

## Zubereitung

Pilze waschen, vierteln und in der Margarine anschwitzen. Frischgemüse waschen, putzen und in Streifen schneiden. In Erdnussöl rasch und kurz anrösten, den in Streifen geschnittenen Chinakohl begeben, ebenso die Pilze. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die Sprossen unterheben.

### Curry-Sauce:

Zwiebeln in Margarine anschwitzen, Würzcreme-Curry begeben, mit Gemüsefond aufgießen, mit Mehl binden und abschmecken. Mit gekochtem Reis anrichten.

# Crêpes auf Paprikagemüse

Rezept für 100 Portionen (nach der Truppenküche Wels)

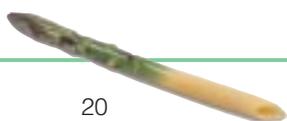
## Zutaten

|        |  |
|--------|--|
| 5 l    | Milch  |
| 2,5 kg | glattes Mehl                                 |
| 20     | Eier   |
|        | Margarine oder Öl,<br>zum Backen nach Bedarf |
| 2,5 kg | Tomaten                                      |
| 0,5 l  | Olivöl                                       |

|       |  |
|-------|--|
| 2 kg  | Zwiebeln   |
| 2 kg  | Paprika  |
| 2 kg  | Zucchini   |
| 2 kg  | Melanzani  |
| 200 g | Tomatenmark                                      |
|       | Salz, Pfeffer, Knoblauch,<br>Thymian, Petersilie |

## Zubereitung

Aus Milch, Eiern und Mehl einen Palatschinkenteig zubereiten, salzen und in Pfannen dünn ausbacken. Paprika, Zucchini und Melanzani waschen und in Würfel schneiden, Tomaten blanchieren, häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebeln in Olivenöl glasig rösten, Paprika, Auberginen und Zucchini zugeben und mitrösten. Tomatisieren, würzen und die Tomatenwürfel zugeben. Gemüse bissfest dünsten und abschmecken. Zum Schluss gehackte Petersilie unterziehen. Crêpes mit dem Gemüse füllen.



# Vegetarische **Maispizza**

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche des Landeskrankenhauses Klagenfurt)

## Zutaten

|                            |  |                                      |
|----------------------------|--|--------------------------------------|
| <i>Pizzaboden:</i>         |  | 0,5 l Olivenöl                       |
| 4,2 kg Maisgrieß = Polenta |  | 6 kg Tomaten                         |
| 12,5 l Wasser              |  | 500 g Kapern                         |
| 30 Eier                    |  | 3 kg Reibkäse                        |
| Salz                       |  | Knoblauch                            |
| <i>Belag:</i>              |  | Oregano, Basilikum, Salz, Pfeffer    |
| 1,5 kg Zwiebeln            |  | ca. 300 g Butter für Butterflöckchen |
| 1,5 kg Champignons         |  |                                      |

## Zubereitung

Wasser mit Salz aufkochen lassen und Polenta einrühren. Unter Rühren 20 Minuten ausquellen lassen und abkühlen. Eier unter die Maismasse rühren und auf befettete Bleche streichen.

Zwiebeln und Champignons fein schneiden und in Olivenöl dünsten. Mit Knoblauch, Basilikum, Oregano, Salz und Pfeffer würzen und auf die Pizzaböden streichen. Tomaten häuten, in Scheiben schneiden und mit den Kapern auf den Pizzaböden verteilen. Mit geriebenem Käse und ev. Oregano bestreuen und Butterflöckchen draufsetzen. Bei starker Oberhitze gratinieren.

# Zartweizenragout mit sautierten Pilzen

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche von Domus Facility Management)

## Zutaten

|                   |                                    |
|-------------------|------------------------------------|
| 4 kg Zartweizen   | 3 l Vollmilch                      |
| 1 kg Karotten     | 1 l Sauerrahm                      |
| 1 kg Sellerie     | Salz, Pfeffer, Knoblauch,          |
| 1 kg gelbe Rüben  | gemahlener Kümmel                  |
| 1 kg Zuckererbsen | 14 kg Pilze                        |
| 300 g Margarine   | 0,75 l Öl                          |
| 300 g Mehl        | Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie |

## Zubereitung

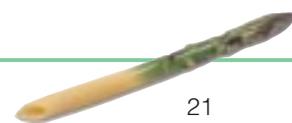
Zartweizen in reichlich Salzwasser kochen und abseihen. Karotten, Sellerie und gelbe Rüben waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Gemeinsam mit den Erbsen in wenig Wasser knapp weich dünsten. Aus dem Gemüsefond und der Milch mit Margarine und Mehl eine Bechamel kochen und den Sauerrahm unterrühren. Zartweizen und Gemüse unter die Bechamel ziehen und gut abschmecken.

Pilze waschen, putzen, vierteln oder in Streifen schneiden und nach Bedarf immer frisch scharf anbraten und abschmecken.

Pilze auf dem Zartweizenragout anrichten und mit gehackter Petersilie bestreuen.



Unter Zartweizen versteht man vorgegarten und anschließend getrockneten Weizen, der ähnlich wie Parboiled-Reis sehr einfach und schnell zubereitet werden kann. Nicht zuletzt wird er vor allem wegen seines guten Geschmacks, seiner „Bissfestigkeit“ und vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten immer beliebter.



# Fenchel mit Oliven und Parmesan

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche der Oberösterreichischen EnergieAG)

## Zutaten

|                      |                 |
|----------------------|-----------------|
| 25 kg Fenchel        | 2,5 kg Oliven   |
| 2,5 l Küchenweißwein | Salz            |
| 2,5 l Wasser         | 1,5 kg Parmesan |
| 4 kg Tomaten         | 0,5 l Olivenöl  |

## Zubereitung

Fenchel waschen, halbieren und den Stielansatz herausschneiden. Auf befettete Bleche legen und mit dem Wein-Wasser-Gemisch übergießen. Tomaten blanchieren, häuten und in Würfel schneiden und mit den Oliven über die Fenchelstücke verteilen und salzen. Etwa 40 Minuten bei 180 °C im Rohr schmoren lassen. Mit frisch gehobeltem Parmesan bestreuen und mit dem Olivenöl beträufeln. Eventuell noch Fenchelgrün darauf streuen.

*Dazu passen italienische Reisgerichte.*



### Fenchel

Der vor allem in Italien angebaute Gemüfefenchel (auch Knollenfenchel genannt) wird als Gemüse gegart oder roh als Salat verzehrt. Sein mild-

süßlicher Geschmack erinnert ein wenig an Anis. Gemüfefenchel ist reich an Vitaminen (Beta-Carotin, Folsäure, Vitamine C, K und E) und Mineralstoffen (Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen und Mangan).

# Sesamlaibchen mit Ratatouille

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche des Betriebsrestaurants Lenzesa der Lenzing AG)

## Zutaten

|                           |                        |
|---------------------------|------------------------|
| <i>Sesamlaibchen:</i>     |                        |
| 11 kg Kartoffeln          | 0,5 l Olivenöl         |
| 40 Eier                   | 1 kg Karotten          |
| 1 kg Topfen mager         | 1,5 kg Auberginen      |
| 2 kg Weizenvollkornmehl   | 500 g Paprika grün     |
| 2 kg Sesam                | 500 g Paprika rot      |
| 1 kg Semmelbrösel         | 1,5 kg Zucchini        |
| Salz, Pfeffer, Petersilie | 1 kg Tomatenmark       |
| 0,75 l Öl zum Braten      | 50 g Pfefferoni        |
| <i>Ratatouille:</i>       |                        |
| 2 kg Zwiebeln             | 150 g Paprika edelsüß  |
|                           | Knoblauch              |
|                           | Salz, Pfeffer, Oregano |

## Zubereitung

*Laibchen:*

Kartoffeln grob raspeln und mit Eiern, Topfen, Mehl und Sesam vermischen. Semmelbrösel je nach Bedarf zufügen und würzen. Laibchen formen und in wenig Öl herausbraten.

*Ratatouille:*

Zwiebeln in Ringe, Karotten in kleine Würfel, das restliche Gemüse in große Würfel schneiden. Zwiebeln in Olivenöl glasig andünsten, Gemüse dazu mischen, Tomatenmark beifügen und kurz mitrösten. Mit etwas Gemüsebouillon aufgießen und Gemüse bissfest garen. Mit gehackten Pfefferoni, Paprikapulver, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Oregano würzen.



# Broccoli-Karfiol-Strudel

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche des Krankenhauses Melk)

## Zutaten

|      |                    |       |               |
|------|--------------------|-------|---------------|
| 5 kg | Strudelteigblätter | 40    | Dotter        |
| 5 kg | Karfiol            | 750 g | Mehl          |
| 5 kg | Broccoli           |       | Salz, Pfeffer |
| 5 l  | Sauerrahm          | 250 g | Margarine     |

## Zubereitung

Karfiol und Broccoli in Röschen zerteilen und bissfest dämpfen. Sauerrahm mit Dotter und Mehl glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen und das trockene Gemüse untermengen.

Strudelblätter doppeln, füllen und einrollen. Auf Backbleche setzen und mit zerlassener Margarine bestreichen. Bei 190 °C im vorgeheizten Rohr auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Strudel aus dem Rohr nehmen, 5 Minuten rasten lassen und portionieren.

# Vegetarische Gemüselasagne

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche des Landeskrankenhauses Klagenfurt)

## Zutaten

|                     |                             |                       |                                    |
|---------------------|-----------------------------|-----------------------|------------------------------------|
| 5 kg                | Lasagneblätter, Trockenware | 400 g                 | Tomatenmark                        |
| <i>Gemüsefülle:</i> |                             | 0,6 l                 | Weißwein                           |
| 2 kg                | Broccoli                    | 7 l                   | Gemüsebouillon                     |
| 2 kg                | Fisolen                     |                       | Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum, |
| 2 kg                | Kohlrabi                    |                       | Knoblauch                          |
| 2 kg                | Karotten                    | <i>Béchamelsauce:</i> |                                    |
| <i>Gemüsesugo:</i>  |                             | 600 g                 | Margarine                          |
| 2 kg                | Zwiebeln                    | 400 g                 | Vollkornmehl                       |
| 1 kg                | Lauch                       | 400 g                 | Weizenmehl                         |
| 800 g               | Karotten                    | 7 l                   | Milch                              |
| 1 kg                | Sellerie                    |                       | Salz, Pfeffer, Muskat              |
| 0,5 l               | Öl                          |                       | Parmesan                           |
| 4 kg                | Tomaten                     |                       |                                    |

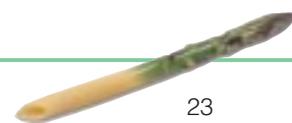
## Zubereitung

Zwiebeln fein schneiden, Lauch und Karotten waschen, putzen und schneiden. Sellerie roh faschieren und alles in Öl anrösten. Tomatenmark zugeben und mit Weißwein löschen. Tomaten blanchieren, häuten, kleinwürfelig schneiden und dem Sugo beigegeben. Mit Gemüsebouillon aufgießen und mindestens 1/2 Stunde köcheln lassen. Würzen und abschmecken. Für die Béchamelsauce Mehl und Margarine zu einer Roux verarbeiten, mit Milch aufgießen, würzen und abschmecken.

Gemüse waschen und putzen. Broccoli in Röschen teilen, Fisolen in Stücke, Karotten und Kohlrabi blättrig schneiden und im Kombidämpfer knapp weich garen.

In befettete Gastronormbleche schichtweise Nudelblätter, Gemüse, Sugo, Béchamelsauce und Parmesan einfüllen. Mit Béchamel und Parmesan abschließen.

Bei 180 °C ca. 40 Minuten backen.



# Indisches Gemüse mit Kichererbsen

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche der Österreichischen Mensen Betriebsges.m.b.H. TU Wien)

## Zutaten

|        |                          |
|--------|--------------------------|
| 7,5 kg | getrocknete Kichererbsen |
| 2 kg   | Zwiebeln                 |
| 0,5 l  | Öl                       |
| 2 kg   | Karotten                 |
| 2 kg   | Sellerie                 |
| 2 kg   | Lauch                    |
| 1,5 kg | Sojasprossen             |
| 2 kg   | Chinakohl                |
| 0,75 l | Sojasauce                |

|   |
|---|
| Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Currypulver, Kreuzkümmel, Ingwer, Petersilie |
|---|

### Joghurt-Dip:

|  |                |
|--|----------------|
| 3 l  | Joghurt (1%)   |
| 3 l  | Joghurt (3,6%) |
| gemischte Kräuter (Basilikum, Estragon, Schnittlauch, Pfefferminze), Kreuzkümmel, Salz |                |

## Zubereitung

Kichererbsen über Nacht einweichen. Wasser abschütten und in frischem Wasser etwa 90 Minuten weich kochen, abgießen und abtropfen lassen. Kochwasser nicht salzen! Zwiebeln, Karotten, Sellerie und Chinakohl in Streifen, Lauch in Ringe schneiden. Zwiebeln in Öl ansautieren, Karotten, Sellerie und Lauch hinzufügen, gut durchrösten. Gewürze und Sojasauce beifügen, Chinakohl und Sojasprossen dazugeben und knackig rösten. Zum Schluss die Kichererbsen unterheben, abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Für den Dip Joghurt mit den frischen, gehackten Kräutern und Gewürzen vermischen und abschmecken.

*Dazu passt am besten Naturreis oder Reis.*

*Die Kichererbsen können auch durch andere Hülsenfrüchte ersetzt werden. Rote Linsen sind geschält, dadurch brauchen sie nicht eingeweicht werden und die Garzeit beträgt etwa 20 Minuten.*

# Sommerlicher Feinschmecker-Eintopf mit Pesto

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche der Voest Alpine Stahl Ges.m.b.H.)

## Zutaten

|         |                         |
|---------|-------------------------|
| 10 kg   | festkochende Kartoffeln |
| 6 kg    | Karotten                |
| 6 kg    | Staudensellerie         |
| 25 Bund | Frühlingszwiebeln       |
| 5 kg    | Fleischtomaten          |
| 0,25 l  | Öl                      |
| 19 l    | Gemüsesuppe             |
| 4 kg    | große Kartoffeln        |

### Pesto:

|         |               |
|---------|---------------|
| 12 Bund | Thymian       |
| 25 Bund | Petersilie    |
| 1 kg    | Parmesankäse  |
|         | Knoblauch     |
| 1,5 l   | Olivenöl      |
|         | Salz, Pfeffer |
| 1 kg    | Kapern        |
| 3,5 l   | Sauerrahm     |

## Zubereitung

Kartoffeln, Karotten, Sellerie schälen und würfeln, Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden. Fleischtomaten blanchieren, schälen und in Würfel schneiden. Öl erhitzen und darin Kartoffeln, Karotten, Staudensellerie und Frühlingszwiebeln kurz andünsten. Suppe zugießen, zum Kochen bringen und ca. 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Inzwischen die großen Kartoffeln schälen, reiben und zum Andicken in die Suppe rühren. Weitere 5 Minuten garen. Tomaten kurz vor Ende der Garzeit zufügen. Für das Pesto Thymian und Petersilie grob hacken. Parmesan zerbröckeln, Knoblauch zerdrücken und alles gemeinsam mit dem Olivenöl im Mixer zerkleinern.

Gemüsesuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kapern zugeben. Mit Pesto und einem Tupper Sauerrahm servieren.

*Dazu kräftiges Bauernbrot reichen.*

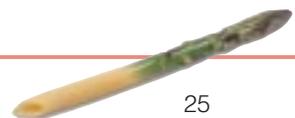


# Fleischgerichte – nicht immer! Aber wenn, dann besonders feine

Auf der Hitliste vieler Gäste von Betriebsküchen steht das Wiener Schnitzel ganz oben, was ab und zu durchaus erlaubt ist. Fleisch muss aber nicht jeden Tag die Hauptmahlzeit sein – es reichen zwei bis drei Portionen pro Woche.

Ihre Gäste freuen sich über Qualität und Abwechslung auf dem Teller. Probieren Sie doch einmal die Rezepte auf den folgenden Seiten.

Übrigens: Fleisch von Tieren aus artgerechter Haltung, die stressschonend geschlachtet worden sind, ist zwar teurer, aber zarter und daher besser zu kauen. Dieses Fleisch verliert beim Garen 10 Prozent weniger Gewicht.



# Mostbraten vom Behamberger Jungrind

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche des BMW-Betriebsrestaurants)

### Zutaten

|        |                                      |
|--------|--------------------------------------|
| 16 kg  | Jungrind-Bratenteile                 |
|        | Senf, Salz, Pfeffer, Worcester-Sauce |
| 1 kg   | Zwiebeln                             |
|        | Knoblauch                            |
| 0,5 l  | Rapsöl                               |
| 1,5 kg | Tomatenmark                          |

|         |              |
|---------|--------------|
| 2 kg    | Karotten     |
| 1,5 kg  | Sellerie     |
| 2 kg    | Kartoffeln   |
| 2 Liter | Apfelmost    |
| 200 g   | Mehl griffig |
|         | Petersilie   |



### Zubereitung

Bratenteile mit Senf, Salz, Pfeffer und Worcester-Sauce am Vortag einmarinieren, im Kombidämpfer garen.

Gehackte Zwiebeln mit Knoblauch in Öl anschwitzen, klein geschnittene Karotten, Sellerie und Kartoffeln mitrösten, tomatisieren und mit Apfelmost aufgießen. Den Bratensaft begeben, fertig garen, mit dem Pürierstab mixen und abschmecken. Wenn nötig, mit etwas Mehl binden.

*Als Beilage zu empfehlen sind: Kräuternockerln, Serviettenknödel oder Dinkelreis.*

# Gerollter Schweinsbraten

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche des Krankenhauses Linz)

### Zutaten

|       |                                  |
|-------|----------------------------------|
| 4 kg  | Blattspinat – tiefgekühlt        |
| 1 kg  | Zwiebeln                         |
| 250 g | Margarine                        |
|       | Knoblauch, Salz, Pfeffer, Muskat |
| 13 kg | Schweinskarree                   |
| 1 kg  | Toastschinken in Scheiben        |
| 1 kg  | Gouda oder Edamer in Scheiben    |
|       | Salz, Pfeffer                    |

|             |                                    |
|-------------|------------------------------------|
| <i>Jus:</i> |                                    |
| 5 kg        | Schweinsknochen                    |
| 0,5 l       | Öl                                 |
| 1,5 kg      | Sellerie                           |
| 1,5 kg      | Karotten                           |
| 1 kg        | Zwiebeln                           |
| 300 g       | Tomatenmark                        |
|             | Pfefferkörner, Bouquet garni, Salz |

### Zubereitung

Blattspinat auftauen und entwässern. Fein gehackte Zwiebeln goldgelb rösten, Spinat dazugeben, so lange weiter-rösten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist, und würzen.

Schweinskarree parieren, aufschneiden und plätten (ca. 3 cm dick). Mit Schinken- und Käsescheiben belegen und dem Spinat bestreichen. Einrollen, bridieren und im Heißluftofen bei 150–160 °C langsam garen.

*Jus:*

Schweinsknochen und Parüren in Öl anrösten. Geputztes und grob zerkleinertes Gemüse und Zwiebeln mitrösten, tomatisieren und aufgießen. 2 Stunden langsam köcheln lassen. Dann Gewürze zugeben und weitere 2 Stunden köcheln lassen. Durch ein Sieb passieren, mit Mehl binden und abschmecken.

Gerollten Schweinsbraten in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.

*Dazu passen: Serviettenknödel und verschiedene Salate.*



# Hühnerbrust mit Zucchini

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche der EnergieAG Oberösterreich)

## Zutaten

|   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| 13 kg Hühnerbrust                       | 1 kg Zwiebel                      |
| 0,25 l Öl                               | 0,5 l Olivenöl                    |
| 250 g Margarine                         | 14 kg Zucchini                    |
| 2,5 l Rindsuppe                         | Salz, Pfeffer, Oregano, Knoblauch |
| Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Petersilie |                                   |

## Zubereitung

Hühnerbrust in 3 cm dicke Streifen schneiden. Öl und Margarine erhitzen, Hühnerstreifen darin knusprig braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch herausnehmen, Bratenrückstände mit der Suppe aufgießen und aufkochen. Gehackte Petersilie und etwas Zitronensaft einrühren und Fleisch zurück in den Saft legen.

Fein gehackte Zwiebeln in Olivenöl anschwitzen, gewaschene und in Scheiben geschnittene Zucchini zugeben, salzen und etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze rösten. Wenn nötig, einen Schuss Wasser zugeben. Mit Pfeffer, gehacktem Knoblauch und Oregano pikant würzen. *Dazu passen: Bandnudeln, Natur- oder Dinkelreis und Polenta.*

# Hühnerkeulen in Sauerampfersauce mit Polentaschnitten und Zwiebelkarotten

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche des Krankenhauses Klosterneuburg)

## Zutaten

|                                  |                         |
|----------------------------------|-------------------------|
| <i>Huhn:</i>                     | <i>Polenta:</i>         |
| 100 Stück Hühnerkeulen ohne Haut | 4 kg Maisgrieß          |
| 2 kg Wurzelgemüse                | 16 l Wasser             |
| 500 g Zwiebeln                   | Salz                    |
| 0,5 l Öl                         | 500 g Butter            |
| Knoblauch, Lorbeer, Nelken,      | <i>Zwiebelkarotten:</i> |
| Pfefferkörner                    | 15 kg Karotten          |
| 500 g Sauerampfer                | 2 kg Zwiebeln           |
| 300 g Butter                     | 0,5 l Öl                |
| 150 g Mais- oder Kartoffelstärke | Salz                    |
| 1 l Schlagobers                  |                         |

## Zubereitung

Das geputzte Wurzelwerk in kleine Würfel schneiden, leicht anrösten und die gehackten Zwiebeln befügen, mitrösten, Knoblauch zugeben und mit ca. 10 l Wasser aufgießen, aufkochen, Lorbeer, Nelken und Pfefferkörner zugeben, eine Stunde köcheln lassen. Gesalzene Hühnerkeulen einlegen und weich dünsten. Auf Gastronorm-Bleche legen und warm halten. Den Fond passieren. Nudelig geschnittenen Sauerampfer in Butter leicht andünsten, mit dem Fond aufgießen und der Stärke binden. Mit dem Obers verfeinern. Wasser aufkochen, Mais einrieseln lassen, salzen und unter Rühren 10 Minuten kochen lassen. Zugedeckt im Rohr 20 Minuten aufdünsten lassen. Polenta in eine gefettete Gastronorm-Schale füllen und erkalten lassen. In Scheiben schneiden und vor dem Servieren in der Butter kurz abbraten.

Karotten waschen, schälen und in Stifte schneiden; im Kombidämpfer garen. Die gehackten Zwiebeln in Öl glasig dünsten, mit den Karotten vermischen und abschmecken.



*Sauerampfer erfreut sich als Blattgemüse, das vor allem auf nährstoffreichen Wiesen gut gedeiht, immer größerer Beliebtheit. Sauerampfer wird aber auch häufig im Garten und am Feld kultiviert. Sein Geschmack ist fein säuerlich, weshalb er sich hervorragend zur Verfeinerung von Salaten, Fleisch und Fischgerichten sowie Spinatgemüse eignet.*



# Osso buco „Gremolata“ vom Truthahn

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche von Domus Facility Management)

### Zutaten

|        |  |
|--------|--|
| 26 kg  | Truthahn-Osso-buco<br>(2 Scheiben à 130 g)           |
| 0,75 l | Olivenöl   |
| 1,5 kg | Zwiebeln   |
| 80 g   | Tomatenmark<br>Knoblauch                             |
| 0,5 l  | Weißwein   |
| 10 l   | brauner Fond<br>Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Thymian |

|                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| 3 kg              | Karotten              |
| 3 kg              | Sellerie              |
| 3 kg              | gelbe Rüben           |
| 0,25 l            | Olivenöl              |
| 1 kg              | geschälte Tomaten     |
| <i>Gremolata:</i> |                       |
| 3                 | unbehandelte Zitronen |
| 1 Bund            | Petersilie            |
| 200 g             | Olivenöl              |

### Zubereitung

Osso buco beidseitig in Olivenöl anbraten. Im Bratenrückstand Zwiebeln anrösten, Tomatenmark zugeben und mit Weißwein ablöschen. Knoblauch und Gewürze zugeben und mit dem Fond aufgießen. Fleisch im Ansatz weich dünsten und umstechen. Karotten, Sellerie und gelbe Rüben waschen, schälen, in kleine Würfel schneiden und in Olivenöl anrösten. Zum Fleisch geben und weich dünsten. Zum Schluss die gewürfelten, geschälten Tomaten zugeben und abschmecken.

*Für die Garnitur:*

Zitronen dünn abschälen und die Schale in feine Brunoise schneiden. Mit gehackter Petersilie und Olivenöl vermischen. Mit einem Teelöffel beim Anrichten über das Fleisch nappieren.

*Dazu passen: Teigwaren, Reis oder Polenta und Blattsalate.*

# Gemüsegulasch

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche des KAV Korneuburg-Stockerau)

### Zutaten

|       |  |
|-------|--|
| 5 kg  | Rindfleisch aus der Schulter                                   |
| 3 kg  | Zwiebeln   |
| 0,5 l | Öl   |
| 400 g | Tomatenmark  |
| 10 l  | Rindsuppe<br>Paprika, Majoran, Koriander,<br>Kreuzkümmel, Salz |

|        |                       |
|--------|-----------------------|
| 3 kg   | gekochte weiße Bohnen |
| 3 kg   | Karfiol               |
| 3 kg   | Karotten              |
| 3 kg   | Erbsen                |
| 3 kg   | Fisolen               |
| 1,5 kg | Champignons           |
| 1 kg   | Lauch                 |

### Zubereitung

Fleisch in 3 cm große Würfel schneiden. Gehackte Zwiebeln in Öl goldgelb anrösten, Fleisch mitrösten. Tomatenmark und Paprika zugeben, mit der Rindsuppe aufgießen und würzen. Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden bzw. zerteilen. Kurz bevor das Fleisch weich ist, zugeben und fertig kochen. Eventuell mit Mehl oder Stärke binden.

*Dazu passen Nockerln.*



# Überbackenes **Hühnerbrüstchen**

Rezept für 100 Portionen (nach der Truppenküche Wels)

## Zutaten

|        |                         |        |            |
|--------|-------------------------|--------|------------|
| 11 kg  | Hühnerbrüstchen         | 15     | Eier       |
| 0,5 l  | Öl                      | 1 Bund | Estragon   |
|        | Salz, Pfeffer, Rosmarin | 1 Bund | Kerbel     |
| 3 kg   | Naturreis               | 1 Bund | Basilikum  |
| 1,5 kg | Parmesan, gerieben      | 1 Bund | Petersilie |

## Zubereitung

Von den Hühnerbrüstchen die Haut abziehen und die Knochen ablösen. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen und beidseitig anbraten und bis am Punkt garen. Etwas überkühlen lassen. Naturreis kochen und überkühlen lassen. Die gehackten Kräuter, die Hälfte des geriebenen Parmesans und die Eier unter den abgekühlten Reis mengen und abschmecken. Die Masse auf den Hühnerbrüstchen verteilen, mit dem restlichen Parmesan bestreuen und bei 180 °C überbacken.

Beilagen: Petersilienkartoffeln, Grilltomate und bunte Salate.



### Fleisch – ein kontroverses Thema

Mit steigendem Wohlstand wurde Fleisch von der Festtagsspeise zur Alltagskost, wie der enorme Anstieg des Fleischkonsums in den letzten 50 Jahren zeigt – so liegt heutzutage der jährliche Pro-Kopf-Verbrauch für Fleischverbrauch bei 95 kg. Enorm hoch ist vor allem der Verbrauch von Schweinefleisch, der von etwa 20 kg pro Kopf im Jahr 1949 auf 63 kg pro Kopf im Jahr 1999 angestiegen ist.

Seit einigen Jahren sind in der Öffentlichkeit immer wieder diverse Gegenbewegungen zu verzeichnen, die zur Verunsicherung des Konsumenten beitragen. Schlagworte wie beispielsweise „Vegetarier leben gesünder“ oder das oft negative Image, das über Schweinefleisch vermittelt wird, die Verunsicherung, die durch Skandale, z.B. BSE, entsteht, sind nur einige davon.

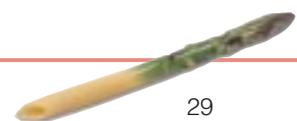
### Schwein, Rind, Pute oder Huhn – welches ist denn nun das Bessere?

Grundsätzlich ist zu sagen, dass Geflügelfleisch im Durchschnitt weniger Fett enthält als beispielsweise Schweine- oder Rindfleisch. Dem steht jedoch die Tatsache gegenüber, dass Schweinefleisch eine wichtige Quelle für Vitamin B1 ist, welches für die Funktion der Nerven, Haut und Schleimhäute notwendig ist, und im

Vergleich zu den anderen Fleischarten fast dreimal so viel von diesem Vitamin enthält.

Doch wie jedes Lebensmittel kann Fleisch nur im Rahmen der Gesamternährung beurteilt werden, in der alle Lebensmittelgruppen zu berücksichtigen sind. Entscheidend ist aus gesundheitlicher Sicht nicht die Frage „Fleisch ja oder nein?“. Fleisch stellt eine hochwertige Eiweißquelle dar und ist zudem ein exzellenter Nährstofflieferant, beispielsweise für Eisen, das aus Fleisch etwa fünfmal besser verwertet wird als aus Lebensmitteln pflanzlicher Herkunft.

Es geht also um einen maßvollen Verzehr von fettarmem Fleisch und mageren Fleischwaren. Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt daher zwei bis dreimal pro Woche eine Portion von höchstens 150 Gramm für einen gesunden, ausgewogenen Speiseplan, wobei es gilt, auf Abwechslung zu achten, um in den Genuss aller notwendigen Nährstoffe zu gelangen. An den übrigen Tagen kommen fleischfreie Gerichte oder Fisch auf den Tisch. Die Empfehlung bedeutet in der Praxis, dass Fleisch vom Hauptbestandteil zur Beilage bei einer Mahlzeit wird. Nach Ansicht der Ernährungsfachleute sichert man sich damit die ernährungsphysiologischen Vorteile von Fleisch und Fleischwaren und geht den Nachteilen eines Überkonsums aus dem Wege.



# Putenbruststreifen mit knackigem Asiagemüse und Ingwer

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche der Österreichischen Mensen Betriebsges.m.b.H. TU Wien)

### Zutaten

|        |                   |
|--------|-------------------|
| 10 kg  | Putenbrustfleisch |
| 0,5 l  | Erdnussöl         |
| 3,5 kg | Karotten          |
| 3,5 kg | gelbe Rüben       |
| 4 kg   | Lauch             |

|        |   |
|--------|---|
| 2,5 kg | Sojakeimlinge                                 |
| 3 l    | Sojasauce                                     |
|        | Salz, Cayenne-Pfeffer,<br>Ingwer, Currypulver |
| 1 kg   | Sesam   |

### Zubereitung

Putenbrust in feine Streifen schneiden, geschälte Karotten und gelbe Rüben in feine Streifen und den Lauch in Ringe schneiden. Fleisch in Öl anbraten, Karotten, gelbe Rüben und Lauch beifügen und mitbraten, mit Salz, Cayenne-pfeffer, geriebenem Ingwer und Currypulver würzen und mit Sojasauce aufgießen. Etwas dünsten, das Gemüse soll knackig bleiben. Kurz vor dem Garende die Sojakeime beifügen und mit trocken geröstetem Sesam servieren. *Als Beilage empfiehlt sich Naturreis oder Dinkelreis.*

# Mangold-Schnitzel mit Goldhirse

Rezept für 100 Portionen (nach einem Rezept von Diana Service)

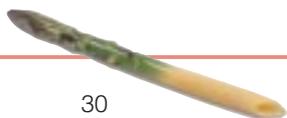
### Zutaten

|                   |                         |
|-------------------|-------------------------|
| <i>Schnitzel:</i> |                         |
| 1 kg              | Zwiebeln                |
| 0,25 l            | Olivenöl                |
| 10 kg             | Mangold                 |
|                   | Knoblauch               |
| 100 Stück         | Kalbsschnitzel, à 100 g |
| 0,5 l             | Olivenöl                |
|                   | Salz, Pfeffer           |
|                   | Kalbsfond               |

|                       |                           |
|-----------------------|---------------------------|
| <i>Hirse:</i>         |                           |
| 1 kg                  | Zwiebeln                  |
| 2 kg                  | Karotten                  |
| 250 g                 | Butter                    |
| 5 kg                  | Goldhirse                 |
|                       | Salz, Pfeffer             |
| <i>Gemüsebeilage:</i> |                           |
| 10 kg                 | Karotten                  |
|                       | Salz, gehackte Petersilie |

### Zubereitung

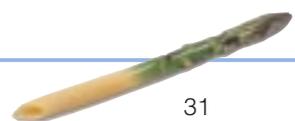
Mangold blanchieren. Gehackte Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl andünsten, Mangold begeben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Flüssigkeit verdampfen lassen. Kalbsschnitzel plattieren und würzen, Mangold darauf verteilen und die Schnitzel in der Mitte zusammenklappen. Im Olivenöl anbraten, mit Kalbsfond untergießen und weich dünsten. Fein gehackte Zwiebeln und geraspelte Karotten in Butter anschwitzen, Goldhirse beifügen, aufgießen, dämpfen und abschmecken. Karotten tournieren, dämpfen, salzen und mit gehackter Petersilie bestreuen. Kalbsschnitzel mit Hirse und Karotten anrichten.



# Ganz im Trend – leichte **Fischgerichte**

Fisch ist eine gesunde und bekömmliche Alternative zu Fleisch. Fisch versorgt uns mit Vitamin D und Jod und enthält außerdem reichlich mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die zur Senkung des Cholesterinspiegels beitragen. Fischmahlzeiten sind generell zu empfehlen und sollten fixer Bestandteil des wöchentlichen Speiseplans sein.

Dass Fisch mehr ist als gebackene Scholle, beweisen die gelungenen Rezeptvorschläge auf den folgenden Seiten. Diese Fischgerichte sind nicht nur besonders kreativ, sondern auch fettarm und lassen sich in der Großküche problemlos umsetzen. So manche Betriebsküche kann sich durchaus mit einem Haubenlokal messen.



# Zanderstrudel

Rezept für 100 Portionen (nach der Betriebsverpflegung BUDER)

### Zutaten

#### Strudelteig:

|         |                    |
|---------|--------------------|
| 2,5 kg  | Weizenvollkornmehl |
| ca. 2 l | Wasser             |
| 0,25 l  | Öl                 |
|         | Salz               |

#### Fülle:

|       |              |
|-------|--------------|
| 12 kg | Zanderfilet  |
|       | Zitronensaft |

|        |                                    |
|--------|------------------------------------|
| 2,5 kg | Karotten                           |
| 2,5 kg | Sellerie                           |
| 2 kg   | gelbe Rüben                        |
| 1 l    | Obers                              |
| 2 l    | Milch                              |
| 50 g   | Maisstärke                         |
|        | Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie |

### Zubereitung

Aus Vollkornmehl, Wasser, Öl und Salz einen Strudelteig kneten und 1 Stunde rasten lassen. Gemüse waschen, putzen, in Julienne schneiden und blanchieren. Obers und Milch aufkochen, mit der Maisstärke binden und würzen. Gemüstreifen und Petersilie unterziehen. Strudelteig ausziehen, mit dem Gemüse und dem gewürzten Zander belegen und einrollen. Im Heißluftofen bei 180 °C ca. 15 Minuten backen. *Dazu passen Kartoffeln oder Reisgerichte.*

# Pochierter Lachs auf Blattspinat mit Estragonsauce

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche der Lenzing AG)

### Zutaten

#### Fisch:

|           |  |
|-----------|--|
| 100 Stück | entgrätetes Lachsfilet<br>(ca. 120–150 g pro Stück)            |
| 2 l       | Wasser   |
| 0,5 l     | Weißwein   |
| 500 g     | Karotten   |
| 500 g     | Sellerie   |
| 200 g     | Zwiebeln   |
|           | Essig, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren,<br>Pfefferkörner, Salz |

#### Sauce:

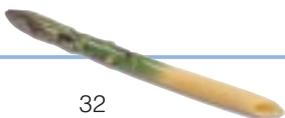
|        |                                     |
|--------|-------------------------------------|
| 1,3 kg | Zwiebeln                            |
| 300 g  | Butter                              |
| 200 g  | Tomatenmark                         |
| 500 g  | Mehl                                |
|        | frischer oder getrockneter Estragon |
|        | Salz, Pfeffer, Zucker               |

#### Spinat:

|       |                                     |
|-------|-------------------------------------|
| 1 kg  | Zwiebeln                            |
| 300 g | Margarine                           |
| 10 kg | Blattspinat tiefgekühlt oder frisch |
|       | Knoblauch, Salz, Pfeffer            |

### Zubereitung

Aus Wasser und Weißwein, den geputzten, zerkleinerten Karotten, Sellerie, Zwiebeln sowie Lorbeerblättern, Wacholderbeeren, Pfefferkörnern und einem Schuss Essig einen Fischfond zubereiten. Aufkochen und etwa eine Stunde leicht ziehen lassen, mit Salz abschmecken. Die Lachsfilets knapp vor dem Ausgeben ca. 10–15 Minuten im Fischfond pochieren. Zwiebeln fein hacken und in Butter anschwitzen. Tomatenmark zugeben, mit Mehl stauben und mit Wasser aufgießen. Aufkochen lassen und mit Estragon, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Fein gehackte Zwiebeln in Margarine anschwitzen, Blattspinat dazugeben und unter häufigem Schwenken erhitzen. Mit frischem, gehacktem oder gepresstem Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. *Dazu Kartoffeln reichen.*



# Hechtbutterschnitzel auf geschmorten Rahm-Gurken

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche der EnergieAG Oberösterreich)

## Zutaten

|       |                      |
|-------|----------------------|
| 10 kg | Hechtfilet           |
| 1 kg  | Zwiebeln             |
| 200 g | Butter               |
| 40    | Semmeln              |
|       | Petersilie           |
| 20    | Eier                 |
|       | Saft von 10 Zitronen |
| 0,2 l | Cognac               |
| 2 kg  | Semmelbrösel         |
| 0,5 l | Olivenöl             |
|       | Salz, Pfeffer        |

## Rahm-Gurken:

|       |                     |
|-------|---------------------|
| 12 kg | Gurken              |
| 1 kg  | Zwiebeln            |
| 0,3 l | Olivenöl            |
| 300 g | Mehl                |
| 3 l   | Gemüsefond          |
| 1 l   | Weißwein            |
| 1 l   | Schlagobers         |
|       | frischer Dill, Salz |

## Zubereitung

Hecht faschieren. Zwiebeln grob hacken und in der Butter anschwitzen. Semmeln einweichen, gut ausdrücken und mit der Zwiebel und Petersilie faschieren. Mit dem Hecht, den Eiern, Cognac, Zitronensaft und Semmelbrösel vermischen und abschmecken. Laibchen formen und in Olivenöl knusprig braten.

Gurken längs halbieren, entkernen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit den fein gehackten Zwiebeln in Olivenöl anbraten. Stauben und mit Gemüsefond und Weißwein aufgießen, aufkochen. Schlagobers einkochen, frischen Dill untermengen und abschmecken.

*Dazu passen Naturreis oder Dinkelreis.*



# Zander auf Paprikakraut

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche des KAV Korneuburg-Stockerau)

## Zutaten

|           |                             |
|-----------|-----------------------------|
| 100 Stück | Zanderfilet à 140 g         |
|           | Zitronensaft, Salz, Pfeffer |
| 0,75 l    | Öl zum Braten               |
| 4 kg      | Zwiebeln                    |
| 0,5 l     | Öl                          |
| 6 EL      | Kristallzucker              |
| 12 kg     | Weißkraut                   |

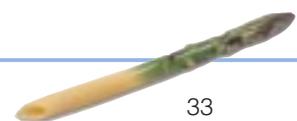
|          |                              |
|----------|------------------------------|
| 5 EL     | Paprikapulver                |
| 0,5 l    | Weißwein                     |
| 3 l      | Wasser                       |
| 8 Zehen  | Knoblauch                    |
| 24 Stück | Paprika (grün, gelb und rot) |
|          | Salz, Pfeffer                |

## Zubereitung

Zander mit Zitronensaft säuern und pfeffern. Fischfilets braten – erst kurz vorher salzen.

Fein gehackte Zwiebeln in Öl anschwitzen, Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen. Nudelig geschnittenes Weißkraut zugeben, kurz mitrösten, paprizieren und mit Weißwein ablöschen. Wasser aufgießen und würzen. Paprika waschen, in Würfel schneiden und 15 Minuten vor dem Garende zugeben. Abschmecken und die gebratenen Zanderfilets auf dem Kraut anrichten.

*Dazu Salzkartoffeln reichen.*



# Forellenfilet mit Mandeln, Karotten und Zuckererbsen

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche des BMW-Betriebsrestaurants)

### Zutaten

|           |                              |
|-----------|------------------------------|
| 100 Stück | Forellenfilet à 120–140 g    |
|           | Zitronensaft, Salz, Pfeffer, |
| 1,5 kg    | Mandelblättchen              |
| 7 kg      | Babykarotten                 |
| 7 kg      | Zuckererbsen                 |

|       |                      |
|-------|----------------------|
| 500 g | Butter               |
|       | Salz                 |
| 20 kg | Kartoffeln           |
| 500 g | Butter zum Schwenken |
|       | Dill, Petersilie     |

### Zubereitung

Forellenfilet mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz würzen und im Kombidämpfer schonend garen. Mandelblättchen in der Pfanne trocken rösten und die Fischfilets beim Anrichten damit bestreuen.

Gemüse dämpfen, salzen und in der Butter schwenken.

Kartoffeln waschen, schälen, vierteln und garen. In der Kräuterbutter schwenken und salzen.

# Gebratenes Hokifilet mit Fenchelgemüse in Safransauce

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche von Domus Facility Management)

### Zutaten

|                       |  |
|-----------------------|--|
| 100 Stück             | Hokifilet à 120–140 g                  |
| 1,5 l                 | Sonnenblumenöl zu Braten               |
| 1,2 kg                | Mehl                                   |
|                       | Salz, Zitronensaft, ev. Worcestersauce |
| <i>Fenchelgemüse:</i> |  |
| 4 kg                  | Fenchel                                |
| 1 kg                  | Karotten                               |

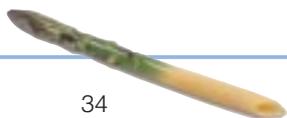
|       |                             |
|-------|-----------------------------|
| 1 l   | Schlagobers                 |
| 250 g | Sauerrahm                   |
| 0,6 l | Weißwein                    |
| 1 g   | Safran                      |
| 4 l   | Fenchelfond                 |
| 200 g | Mehl zum Binden             |
|       | Salz, Zitronensaft, Curcuma |

### Zubereitung

Die Fischfilets würzen, mehlieren und nach Bedarf immer frisch braten.

Fenchel in Streifen, Karotten in Julienne schneiden und in wenig Flüssigkeit blanchieren. Aus dem Fond eine leichte, nicht zu dicke Gemüsevelouté kochen. Dazu Weißwein, Schlagobers, Safran und Sauerrahm einmischen und das blanchierte Gemüse unterziehen. Gut abschmecken. Fischfilets zur Hälfte mit dem Fenchelgemüse nappieren.

*Die Zubereitung dieses Rezeptes eignet sich auch für andere Süß- und Salzwasserfische.  
Probieren Sie es doch einmal zur Abwechslung mit Seelachs!*



# Pochiertes **Zanderfilet** auf Safransauce mit **Basilikumnudeln**

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche des Krankenhauses Klosterneuburg)

## Zutaten

### Fischfond:

|           |                                  |
|-----------|----------------------------------|
| 12 l      | Wasser                           |
| 2 l       | Weißwein                         |
| 2 kg      | Fischreste                       |
| 500 g     | Sellerie                         |
| 1 kg      | Zwiebel                          |
| 1 kg      | Lauch                            |
| 500 g     | Champignons                      |
|           | Lorbeerblätter, Pfefferkörner,   |
|           | Korianderkörner, Pimentkörner,   |
|           | Dill, Salbei, Weißweinessig      |
| 100 Stück | Zanderfilet, 120–140 g pro Stück |
|           | Salz, Pfeffer, Zitronensaft      |

|     |           |
|-----|-----------|
| 2 l | Fischfond |
|-----|-----------|

### Sauce:

|       |                    |
|-------|--------------------|
| 10 l  | Fischfond          |
|       | Safran             |
| 150 g | Maisstärke         |
| 2 l   | Schlagobers        |
|       | Zitronensaft, Salz |

### Nudeln:

|       |                    |
|-------|--------------------|
| 6 kg  | Pappardelle        |
| 0,3 l | Olivenöl           |
|       | frisches Basilikum |
|       | Salz               |

## Zubereitung

### Fischfond:

Wasser und Weißwein mit dem geputzten Gemüse und Gewürzen sowie den Fischresten aufstellen, aufkochen und 1–2 Stunden köcheln lassen. Zanderfilets salzen, pfeffern, mit Zitronensaft beträufeln und auf Gastronormbleche legen. Mit Fischfond übergießen und vor dem Servieren ca. 15 Minuten bei 160 °C in den Kombidämpfer geben. Dem Fischfond die Safranfäden beimengen und ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Maisstärke binden, Schlagobers unterrühren und abschmecken. Kurz vor dem Servieren etwas frischen Zitronensaft unterrühren.

### Nudeln:

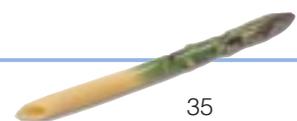
Die Pappardelle al dente kochen und abschrecken. Olivenöl leicht erhitzen, frisches, gehacktes Basilikum zugeben und die Nudeln darin schwenken und abschmecken.



### Safran

Die getrockneten Blütennarben des Echten Safrans, einer vermutlich in Südwestasien und Südeuropa heimischen, heute unter anderem in Spanien und Griechenland – in kleineren Mengen auch im Marchfeld – kultivierten Krokusart, dienen als Würz- und Färbemittel, zum Beispiel für Reis, Kuchen und Saucen.

Sie enthalten Karotinoide, vor allem den gelben Farbstoff Crocin, ätherische Öle und Bitterstoffe. Safran hat ein leicht bitter würziges Aroma. Um ein Kilogramm Safran zu erhalten, müssen rund 100.000 Blütennarben gesammelt werden, daher ist Safran das teuerste Gewürz der Welt. Man sollte allerdings nur die Fäden, niemals Pulver kaufen, denn nur dann kann man sicher sein, unverfälschten Safran zu erhalten!



# Lasagne mit Petersfisch und rotem Pesto

Zutaten für 3 Gastronormbleche à 35 Portionen  
(nach der Küche der EB-Restaurationsbetrieb Ges.m.b.H.)

### Zutaten

|       |                     |
|-------|---------------------|
| 14 kg | Petersfischfilet    |
|       | Salz, Zitronensaft  |
| 5 kg  | Lasagneblätter grün |

#### Béchamel:

|        |                           |
|--------|---------------------------|
| 1 kg   | Margarine                 |
| 1,5 kg | Mehl                      |
| 10 l   | Milch                     |
|        | Salz, Pfeffer, Muskatnuss |

|       |                    |
|-------|--------------------|
| 500 g | Parmesan           |
| 600 g | frisches Basilikum |

|       |                          |
|-------|--------------------------|
| 1 kg  | Zwiebeln                 |
| 300 g | Margarine                |
| 8 kg  | Blattspinat              |
|       | Salz, Pfeffer, Knoblauch |

#### Rotes Pesto:

|       |                          |
|-------|--------------------------|
| 300 g | Pinienkerne              |
| 0,5 l | Olivenöl                 |
| 6 kg  | gewürfelte Tomaten       |
| 500 g | Parmesan                 |
|       | Knoblauch, Salz, Pfeffer |

### Zubereitung

Fisch salzen und leicht mit Zitronensaft säuern. Aus Margarine, Mehl und Milch eine Béchamelsauce zubereiten und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Fein gehackte Zwiebeln in Margarine anschwitzen, Spinat zugeben, kurz mitdünsten und mit Salz, Pfeffer und fein gehacktem Knoblauch abschmecken.

- Schicht:* Lasagneblätter in die Bleche legen, Fisch darauf legen, mit Béchamel bestreichen und Basilikumblättern belegen.
- Schicht:* Mit Lasagneblättern belegen, den Spinat darauf verteilen und wieder mit Béchamel abschließen.
- Schicht:* Mit Lasagneblättern belegen, Fischfilets und Basilikum darauf legen. Mit Béchamel bestreichen und Parmesan bestreuen.

Im Rohr bei 180 °C 30–40 Minuten backen. Auf dem Teller mit einem Esslöffel Pesto anrichten.

#### Rotes Pesto:

Pinienkerne im Mixer zerkleinern, Gewürze zugeben und langsam das Olivenöl einschlagen. Tomatenwürfel und geriebenen Parmesan untermengen und abschmecken. Beim Servieren je einen Esslöffel über die Fischlasagne geben.

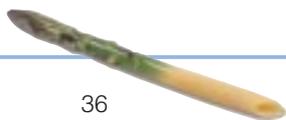


### Petersfisch

Der Petersfisch ist kulinarisch gesehen eine internationale Berühmtheit. Mit seinem festen weißen und wohlschmeckenden Fleisch ist er ein ausgezeichneter Speisefisch, der im Geschmack an Zander erinnert und sich sowohl zum Braten als auch zum Garen über Dampf eignet.

Petersfisch, auch Heringskönig (wissenschaftlicher Name: *Zeus faber*) genannt, ist ein diskusförmiger, seit-

lich stark abgeplatteter, bis zu 70 cm langer Hochseefisch mit jeweils einem charakteristischen schwarzen Fleck an den Flanken. Der Legende nach soll der heilige Petrus diese beiden Punkte als Fingerabdrücke hinterlassen haben, als er einen solchen Fisch aus dem See Genezareth zog. Petersfisch kommt in allen gemäßigten Meeren, vor allem entlang der Atlantikküste von Norwegen bis Südafrika, vor und ernährt sich hauptsächlich von Heringen.



# Obst und Kuchen

Obstkuchen sind wohl die beliebtesten Mehlspeisen – allen voran der Apfelstrudel. Die TeilnehmerInnen des 1. Österreichischen Betriebsküchenwettbewerbes haben einige süße Rezepte beigesteuert, die hier zum Ausprobieren einladen.

Auch ohne Kuchen findet Obst bei vielen Gästen guten Anklang und bereichert den täglichen Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen.



# Mohn-Topfen-Schnitten mit Beeren

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche der EB-Restaurationsbetriebe Ges.m.b.H.)

### Zutaten

|                     |                                 |
|---------------------|---------------------------------|
| 500 g               | Butter                          |
| 120 g               | Staubzucker                     |
| 20                  | Eier                            |
| 450 g               | Feinkristallzucker              |
| 750 g               | Waldviertler Graumohn, gerieben |
| 350 g               | Walnüsse, gerieben              |
|                     | Salz, Zimt, Vanillezucker       |
| <i>Topfenfülle:</i> |                                 |
| 4 kg                | Topfen 20% Fett                 |

|                |                     |
|----------------|---------------------|
| 500 g          | Staubzucker         |
| 2 l            | Obers               |
| 25 Blatt       | Gelatine            |
|                | Saft von 5 Zitronen |
| <i>Beeren:</i> |                     |
| 1,25 kg        | Himbeeren           |
| 0,25 l         | Wasser              |
| 100 g          | Puderzucker         |
| 20 Blatt       | Gelatine            |

### Zubereitung

Butter schaumig rühren, Vanillezucker, Salz, Zimt und Puderzucker schaumig rühren. Nach und nach Eidotter unterrühren. Eiklar mit Kristallzucker steif aufschlagen und abwechselnd mit dem Mohn-Walnuss-Gemisch unter die Butter-Dotter-Masse heben. Dünn auf ein befettetes Blech streichen und bei 160 °C ca. 45 Minuten backen.

Topfen mit Zucker und Zitronensaft glatt rühren. Gelatine einweichen, ausdrücken und über Dampf auflösen. Rasch mit einigen Löffeln Topfenmasse verrühren, dann Gelatine unter die Topfenmasse rühren. Steif geschlagenes Obers unterziehen und auf den Mohnboden verteilen. Kalt stellen.

Himbeeren mit Wasser und Zucker aufkochen, die eingeweichte Gelatine darin auflösen, etwas überkühlen. Beeren auf die inzwischen fest gewordene Topfenmasse streichen und wieder stocken lassen.

# Melonencocktail

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche des BMW-Betriebsrestaurants)

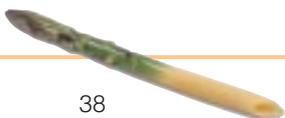
### Zutaten

|         |               |
|---------|---------------|
| 3 Stück | Wassermelonen |
| 3 Stück | Honigmelonen  |

|         |                               |
|---------|-------------------------------|
| 5 Stück | Zuckermelonen                 |
| 6 Liter | frisch gepresster Orangensaft |

### Zubereitung

Melonen halbieren, entkernen und kleinwürfelig schneiden.  
Den frisch gepressten Orangensaft begeben und kalt stellen.



# Vollkornkuchen mit Marillen

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche der Voest Alpine Stahl Ges.m.b.H.)

## Zutaten

|                    |                            |
|--------------------|----------------------------|
| 1,7 kg Butter      | 1,7 kg Weizenmehl, griffig |
| 1,7 kg Staubzucker | 1,7 kg Weizenvollkornmehl  |
| 75 g Vanillezucker | 75 g Backpulver            |
| 25 Eier            | 5 kg frische Marillen      |

## Zubereitung

Butter und Staubzucker sowie Vanillezucker schaumig rühren, die Eier nach und nach einrühren. Mehl und Backpulver vermischen und unterheben. Die Teigmasse auf befettete Bleche streichen, mit gewaschenen, halbierten Früchten belegen und bei 170 °C ca. 50 Minuten backen.

# Kürbis-Ingwer-Strudel

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche des Krankenhauses Helios Kitzbühel)

## Zutaten

|                          |                             |
|--------------------------|-----------------------------|
| <i>Strudelteig:</i>      |                             |
| 4 kg glattes Mehl        | 150 g Ingwer                |
| 0,5 l Öl                 | 7 kg Kürbisfleisch          |
| Salz, Wasser             | 500 g Butter                |
| <i>Fülle:</i>            |                             |
| 5 l Wasser               | 500 g Staubzucker           |
| 10 ungespritzte Orangen  | Vanillezucker               |
| 10 ungespritzte Zitronen | 30 Eier                     |
| 300 g Honig              | 700 g geröstete Kürbiskerne |
| 3 Vanilleschoten         | 400 g Brösel                |

## Zubereitung

*Vorbereiten:*

Wasser mit dem Saft und den Zesten der Orangen und Zitronen sowie dem Vanillemark und Honig aufkochen. Ingwer in kleine Rauten und Kürbis in 2 cm große Stücke schneiden, kurz im Sud aufkochen und in einem kühlen Ort ca. 2 Tage ziehen lassen.

*Fülle:*

Aus Butter und Staubzucker einen Abtrieb herstellen, Dotter einrühren. Die gut abgetropfte Kürbis-Ingwer-Masse, Brösel, Kürbiskerne und steif geschlagenes Eiklar untermischen.

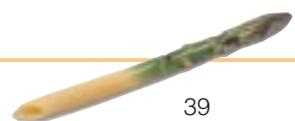
Aus Mehl, Öl, Salz und Wasser einen Strudelteig kneten, rasten lassen und ausziehen. Mit Fülle bestreichen und bei 180 °C ca. 20–30 Minuten backen.



### Ingwer

Ingwer ist weltweit eines der wichtigsten und geschätztesten Gewürze, das seinen Ursprung im tropischen und subtropischen Asien hat. War er noch vor Jahren in unseren Breiten vorwiegend in trockener,

pulverisierter Form erhältlich, so ist heute das frische Ingwerrhizom im Handel schon relativ leicht erhältlich. Ingwer verleiht vielen pikanten und süßen Gerichten durch seinen zitronenartigen Geruch und einen relativ scharfen Geschmack die besondere exotische Note.



# Ribiselschnitte

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche der EnergieAG Oberösterreich)

### Zutaten

#### Mürbteig:

|       |                                 |
|-------|---------------------------------|
| 800 g | Mehl                            |
| 600 g | Margarine                       |
| 400 g | Staubzucker                     |
| 3     | Dotter                          |
| 4 g   | Backpulver                      |
|       | geriebene Schale von 2 Zitronen |

#### Biskuitboden:

|       |                |
|-------|----------------|
| 13    | Eier           |
| 400 g | Kristallzucker |

|       |              |
|-------|--------------|
| 250 g | glattes Mehl |
|-------|--------------|

|       |            |
|-------|------------|
| 140 g | Maisstärke |
|-------|------------|

#### Fülle:

|       |                  |
|-------|------------------|
| 100 g | Ribiselmarmelade |
|-------|------------------|

|        |         |
|--------|---------|
| 2,5 kg | Ribisel |
|--------|---------|

|       |                |
|-------|----------------|
| 600 g | Kristallzucker |
|-------|----------------|

|        |        |
|--------|--------|
| 0,33 l | Wasser |
|--------|--------|

|       |            |
|-------|------------|
| 230 g | Maisstärke |
|-------|------------|

|       |        |
|-------|--------|
| 400 g | Eiweiß |
|-------|--------|

|      |                |
|------|----------------|
| 1 kg | Kristallzucker |
|------|----------------|

### Zubereitung

Mürbteig zubereiten, den Boden eines befetteten Bleches damit auslegen und backen. Biskuit zubereiten (Eier und Zucker warm aufschlagen) und der Größe des Mürbteigbodens entsprechend auf ein Backpapier streichen und bei 180 °C backen. Mürbteigboden mit Ribiselmarmelade bestreichen, Biskuitboden draufsetzen.

Wasser aufkochen, Maisstärke einkochen und mit Ribiseln und Zucker vermischen. Noch heiß auf den Biskuitboden streichen.

Eiweiß mit einem Drittel des Zuckers aufschlagen; den Rest des Zuckers zum kleinen Flug kochen und ins geschlagene Eiweiß einrühren. Auf die Ribiselmasse streichen und flämmen.

# Dinkel-Obst-Kuchen

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche des KAV Korneuburg-Stockerau)

### Zutaten

|        |                |
|--------|----------------|
| 1,2 kg | Margarine      |
| 600 g  | Staubzucker    |
| 22     | Dotter         |
| 22     | Eiklar         |
| 600 g  | Kristallzucker |
| 400 g  | Mehl, griffig  |

|       |            |
|-------|------------|
| 750 g | Dinkelmehl |
|-------|------------|

|       |                  |
|-------|------------------|
| 150 g | geriebenen Nüsse |
|-------|------------------|

|      |            |
|------|------------|
| 30 g | Backpulver |
|------|------------|

|  |                                |
|--|--------------------------------|
|  | Vanillezucker, gemahlener Zimt |
|--|--------------------------------|

|      |  |
|------|--|
| 5 kg | Obst (Marillen, Kirschen, Zwetschken etc.) |
|------|--|

### Zubereitung

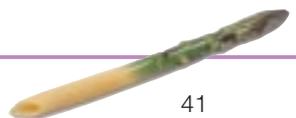
Margarine mit dem Staubzucker und Vanillezucker schaumig schlagen, nach und nach Dotter einrühren. Mehl mit Backpulver und Nüssen vermischen. Eiklar zu Schnee schlagen, Kristallzucker einschlagen und mit der Mehl-Nuss-Mischung unter die Dottermasse heben. Auf befettete Bleche streichen und mit gewaschenem, ev. zerkleinertem Obst belegen.

Bei 180 °C etwa 45 Minuten backen.



# Milch & Co – damit Knochen wirklich beinhart werden

Kalzium ist wichtig zum Aufbau und für die Erhaltung der Knochen. Kein anderes Lebensmittel enthält so viel Kalzium wie Milch und alle daraus hergestellten Produkte. Dieses Kapitel zeigt, wie vielfältig Milchprodukte auch in der Großküche eingesetzt werden.



# Joghurtsuppe mit Sesam

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche des Krankenhauses Helios Kitzbühel)

### Zutaten

|                     |                            |
|---------------------|----------------------------|
| 20 l Gemüsebouillon | 1 kg Sesam                 |
| 5 l Magerjoghurt    | Salz, Pfeffer              |
| 400 g Maisstärke    | frische Kräuter der Saison |



Die gerösteten Sesamkörner verfeinern diese

Suppe mit einer nussigen Geschmacksnuance. Sesam ist sehr vielseitig verwendbar. Zudem liefert Sesam reichlich Kalzium und stellt eine ideale Ergänzung zu Milchprodukten dar, wie dieses Rezept zeigt.

### Zubereitung

Gemüsebouillon aufkochen und abschmecken. Joghurt mit Maisstärke gut verrühren und die kochende Suppe damit binden.

ACHTUNG: Die Suppe jetzt nicht mehr aufkochen lassen.

Sesam trocken rösten, frische Kräuter hacken und beides auf die Suppe streuen.

# Grießpudding

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche des KAV Korneuburg-Stockerau)

### Zutaten

|                             |                          |
|-----------------------------|--------------------------|
| 9 l Milch                   | 0,2 l Apfelsaft          |
| Orangen- und Zitronenzesten | 800 g Grieß              |
| Salz                        | 1 l Schlagobers          |
| 1,3 kg Zucker               | 1,5 kg Früchte in Würfel |

### Zubereitung

Milch mit Orangen- und Zitronenzesten, Salz, Zucker und Apfelsaft aufkochen.

Grieß einkochen und gut ausquellen lassen.

Leicht überkühlen lassen und geschlagenes Obers und Früchte unterheben. In Portionsschalen abfüllen.



# Erdäpfel-Käse mit Zwiebelgemüse

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche des Landeskrankenhauses Klagenfurt)

## Zutaten

|       |                             |
|-------|-----------------------------|
| 20 kg | Kartoffeln                  |
| 2 kg  | Zwiebeln                    |
| 300 g | Butter                      |
| 5 l   | Sauerrahm                   |
| 4 kg  | Champignons                 |
| 2 kg  | Käse                        |
|       | Salz, Pfeffer, Schnittlauch |

|                       |             |
|-----------------------|-------------|
| <i>Zwiebelgemüse:</i> |             |
| 15 kg                 | Zwiebeln    |
|                       | Knoblauch   |
| 500 g                 | Butter      |
| 3 l                   | Weißwein    |
|                       | Salz, Honig |

## Zubereitung

Kartoffeln kochen, überkühlen und grob reiben. Fein gehackte Zwiebeln in Butter glasig dünsten. Kartoffeln und Zwiebeln mit Salz, Pfeffer, Schnittlauch und dem Sauerrahm vermengen und in befettete Gastronormbleche streichen. Champignons waschen, putzen, vierteln und dünsten. Auf die Kartoffelmasse verteilen und mit geriebenem, gut schmelzenden Käse dicht bestreuen und überbacken.

*Zwiebelgemüse:*

Zwiebeln schälen und grob stifteln. Gehackten Knoblauch in Butter anschwitzen, mit Weißwein löschen und die Zwiebeln dazugeben. Weich dünsten, mit Honig glacieren und abschmecken.

# Topfen-Käse-Laibchen

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche der Betriebsverpflegung Buder)

## Zutaten

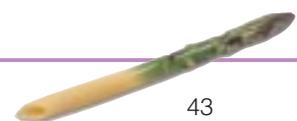
|        |                |
|--------|----------------|
| 2 kg   | Zwiebeln       |
| 300 g  | Margarine      |
| 8 kg   | Topfen – mager |
| 1,5 kg | Emmentaler     |
| 2 kg   | Semmelbrösel   |

|        |                                      |
|--------|--------------------------------------|
| 1,2 kg | Haferflocken                         |
| 30     | Eier                                 |
|        | Petersilie, Knoblauch, Salz, Pfeffer |
| 0,75 l | Öl                                   |

## Zubereitung

Fein gehackte Zwiebeln in Margarine anschwitzen und auskühlen lassen. Mit dem Topfen, grob geriebenem Emmentaler, Semmelbröseln, Haferflocken, Eiern, gepresstem Knoblauch und fein gehackter Petersilie vermischen und gut abschmecken. Aus der Masse kleine Laibchen formen, im Öl anbraten, auf Gastronormbleche schichten und bei 160 °C im Rohr etwa 10 Minuten fertig garen lassen. Dazu passt eine Schnittlauch- oder Lauchsauce.

*Stärkehaltige Beilage nicht vergessen! Es eignet sich z.B. ein Kartoffel-Vogelersalat.*



# Kaspressknödel

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche des Krankenhauses Zell am See)

### Zutaten

|        |                |
|--------|----------------|
| 250 g  | Margarine      |
| 2 kg   | Zwiebeln       |
| 6,5 kg | Knödelbrot     |
| 5 kg   | Kartoffeln     |
| 5 kg   | Pinzgauer Käse |
| 60     | Eier           |

|        |                                   |
|--------|-----------------------------------|
| 3 l    | Milch                             |
|        | Mehl nach Bedarf                  |
|        | Salz, Pfeffer, Muskat, Petersilie |
| 0,75 l | Öl                                |
| 250 g  | Butter                            |



### Zubereitung

Fein gehackte Zwiebeln in Margarine anrösten und überkühlen. Knödelbrot, gekochte und grob geriebene Kartoffeln und Käse mischen. Milch und Eier versprudeln, mit den Zwiebeln zur Masse geben, gut durchmischen und etwas rasten lassen. Gewürze und Mehl nach Bedarf zugeben.

Knödel formen, mit der Hand flach drücken (= pressen) und im Öl-Butter-Gemisch goldgelb braten.

*Traditionell werden Kaspressknödel mit Rindsuppe gegessen, doch schmecken sie auch mit Salat hervorragend.*

# Gebackener Milchreis auf Zwetschkensauce

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche des Krankenhauses Klosterneuburg)

### Zutaten

|        |                     |
|--------|---------------------|
| 6 l    | Milch               |
| 3 kg   | Rundkornreis        |
| 500 g  | Honig               |
|        | Vanilleschote, Salz |
| 30     | Dotter              |
| 30     | Eiklar              |
| 0,75 l | Rapsöl              |

|                         |              |
|-------------------------|--------------|
| <i>Zwetschkensauce:</i> |              |
| 15 kg                   | Zwetschken   |
| 1 kg                    | Zucker       |
| 0,25 l                  | Rum          |
|                         | Nelkenpulver |

### Zubereitung

Milch mit Salz, Vanilleschote und Honig aufkochen, Reis einkochen und weich dünsten. Ausdampfen lassen. In die überkühlte Masse Dotter und steifen Eischnee unterheben. Milchreis in Talerform ausbacken.

*Zwetschkensauce:*

Zwetschken entkernen und mit Zucker und Rum weich kochen, mixen und passieren.

Mit Nelkenpulver abschmecken.



# Reissalat

Rezept für 100 Portionen (nach der Küche des KAV Korneuburg-Stockerau)

## Zutaten

|               |                     |        |                |
|---------------|---------------------|--------|----------------|
| 3,75 kg       | Rundkornreis        | 1,25 l | Orangensaft    |
| 7 l           | Wasser              | 1,25 l | Apfelsaft      |
| 0,75 l        | Orangensaft         | 0,25 l | Grapefruitsaft |
| 10 kg         | Früchte nach Saison |        | Zitronensaft   |
| <i>Sauce:</i> |                     | 350 g  | Honig          |
| 0,3 l         | Erdnussöl           | 2 l    | Sauerrahm      |
| 1 kg          | Zucker              |        | Cayennepfeffer |
| 2 l           | Weißwein            |        |                |

## Zubereitung

Wasser und Orangensaft aufkochen, Reis einkochen und weich dünsten. Auskühlen lassen, mit in mundgerechte Stücke geschnittenen Früchten der Saison mischen und mit der Sauce übergießen. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

*Sauce:*

Erdnussöl erhitzen, Zucker darin karamellisieren, mit dem Wein ablöschen. Die Säfte, Honig und Sauerrahm unterrühren, mit Cayennepfeffer abschmecken und aufkochen lassen.

# Spinatlasagne mit Schimmelkäse

Rezept für 100 Portionen (nach der Höheren Internatsschule des Bundes in Saalfelden)

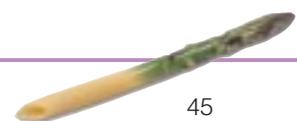
## Zutaten

|        |                     |       |                                   |
|--------|---------------------|-------|-----------------------------------|
| 1 kg   | Margarine           | 10 kg | Blattspinat                       |
| 1,5 kg | Mehl                | 4 kg  | geschälte Tomaten                 |
| 10 l   | Milch               | 6 kg  | Schimmelkäse                      |
| 6 kg   | Lasagne-Teigblätter | 500 g | Parmesan                          |
| 1 kg   | Zwiebeln            |       | Knoblauch, Oregano, Salz, Pfeffer |
| 150 g  | Margarine           |       |                                   |

## Zubereitung

Aus Margarine, Mehl und Milch eine Béchamel zubereiten und überkühlen lassen. Zwiebeln fein hacken, in Margarine anschwitzen und den Blattspinat dazugeben. Zusammenfallen lassen, mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und ev. Muskatnuss würzen und überkühlen lassen. Gastronormbleche mit etwas Béchamel bestreichen und Teigblättern belegen. Tomaten grob hacken, mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Oregano pikant würzen und auf die Teigblätter verteilen. Eine Lage Teigblätter, darauf eine Lage Blattspinat und Schimmelkäse schichten – fortfahren, bis vier Lagen erreicht sind. Mit Béchamel und Parmesan abschließen.

Bei 160 °C ca. 50 Minuten backen.



# Stichwortverzeichnis

## Kohlenhydrate

|   |    |
|---|----|
| <b>6-Korn-Palatschinken</b> überbacken mit Fenchel-Tomaten-Gemüse ..... | 8  |
| <b>Bergkäsenockerln</b> mit Rucola-Sauce .....                          | 12 |
| <b>Erdäpfelfanne</b> mit Lauch und Schafskäse .....                     | 11 |
| <b>Farfalle tricolore</b> al Peperondo .....                            | 10 |
| <b>Grünkernlaibchen</b> mit Joghurt dip und Rohkostsalat .....          | 9  |
| <b>Kartoffellaibchen</b> mit Pilzen und Rahmgemüse .....                | 11 |
| <b>Pilzbuchteln</b> .....   | 9  |
| <b>Polentaschnitten</b> gefüllt mit Sauerrahmsauce .....                | 10 |
| <b>Spaghetti</b> „Melanzani“ .....                                      | 8  |

## Gemüse

|   |    |
|---|----|
| <b>Broccoli-Karfiol-Strudel</b> .....                   | 23 |
| <b>Brunnenkressesuppe</b> .....                         | 14 |
| <b>Chinapfanne</b> mit Pilzen und Keimlingen .....      | 20 |
| <b>Crêpes</b> auf Paprikagemüse .....                   | 20 |
| <b>Feinschmecker-Eintopf</b> sommerlich mit Pesto ..... | 24 |
| <b>Fenchel-Kartoffel-Suppe</b> .....                    | 15 |
| <b>Fenchel</b> mit Oliven und Parmesan .....            | 22 |
| <b>Gemüse indisch</b> mit Kichererbsen .....            | 24 |
| <b>Gemüselasagne</b> vegetarisch .....                  | 23 |
| <b>Gemüsesuppe</b> „Gazpacho“, geeist .....             | 16 |
| <b>Gurkenfrikassee</b> römisches, mit Dinkel .....      | 19 |
| <b>Gurkensuppe</b> kalt .....                           | 17 |
| <b>Kaisersuppe</b> .....                                | 14 |
| <b>Maispizza</b> vegetarisch .....                      | 21 |
| <b>Minestrone</b> Milanese .....                        | 17 |
| <b>Pastinakencremesuppe</b> .....                       | 15 |
| <b>Quiche</b> „Provenzal“ .....                         | 18 |
| <b>Rote Rübensuppe</b> auf Kartoffelbasis .....         | 16 |
| <b>Sesamlaibchen</b> mit Ratatouille .....              | 22 |
| <b>Spargel-Palatschinken</b> .....                      | 19 |
| <b>Zartweizenragout</b> mit sautierten Pilzen .....     | 21 |
| <b>Zucchini-suppe</b> .....                             | 18 |

## Fleischgerichte

|   |    |
|---|----|
| <b>Gemüsegulasch</b> .....              | 28 |
| <b>Hühnerbrust</b> mit Zucchini .....   | 27 |
| <b>Hühnerbrüstchen</b> überbacken ..... | 29 |

|  |    |
|--|----|
| <b>Hühnerkeulen</b> in Sauerampfersauce mit Polentaschnitten und Zwiebelkarotten ..... | 27 |
| <b>Mangold-Schnitzel</b> mit Goldhirse .....   | 30 |
| <b>Mostbraten</b> vom Behamberger Jungrind .....                                       | 26 |
| <b>Osso buco</b> „Gremolata“ vom Truthahn .....  | 28 |
| <b>Putenbruststreifen</b> mit knackigem Asiagemüse und Ingwer .....                    | 30 |
| <b>Schweinsbraten</b> gerollt .....  | 26 |

## Fischgerichte

|   |    |
|---|----|
| <b>Forellenfilet</b> mit Mandeln, Karotten und Zuckererbsen .....     | 34 |
| <b>Hechtbutterschnitzel</b> auf geschmorten Rahm-Gurken .....         | 33 |
| <b>Hokifilet gebraten</b> mit Fenchelgemüse in Safransauce .....      | 34 |
| <b>Lachs pochiert</b> auf Blattspinat mit Estragonsauce .....         | 32 |
| <b>Lasagne mit Petersfisch</b> und rotem Pesto .....                  | 36 |
| <b>Zander</b> auf Paprikakraut .....                                  | 33 |
| <b>Zanderfilet pochiert</b> auf Safransauce mit Basilikumnudeln ..... | 35 |
| <b>Zanderstrudel</b> .....  | 32 |

## Obst und Kuchen

|   |    |
|---|----|
| <b>Dinkel-Obst-Kuchen</b> .....               | 40 |
| <b>Kürbis-Ingwer-Strudel</b> .....            | 39 |
| <b>Melonencocktail</b> .....                  | 38 |
| <b>Mohn-Topfen-Schnitten</b> mit Beeren ..... | 38 |
| <b>Ribiselschnitte</b> .....                  | 40 |
| <b>Vollkornkuchen</b> mit Marillen .....      | 39 |

## Milch & Co

|   |    |
|---|----|
| <b>Erdäpfel-Käse</b> mit Zwiebelgemüse .....        | 43 |
| <b>Grießpudding</b> .....                           | 42 |
| <b>Joghurtsuppe</b> mit Sesam .....                 | 42 |
| <b>Kaspressknödel</b> .....                         | 44 |
| <b>Milchreis gebacken</b> auf Zwetschkensauce ..... | 44 |
| <b>Reissalat</b> .....                              | 45 |
| <b>Spinatlasagne</b> mit Schimmelkäse .....         | 45 |
| <b>Topfen-Käse-Laibchen</b> .....                   | 43 |





# Der **1. Österreichische Betriebsküchen-Wettbewerb**

ist eine Initiative des



im Rahmen der Aktion



in Kooperation mit folgenden Organisationen:



Österreichische Kontaktstelle  
Betriebliche Gesundheitsförderung



---

mit freundlicher  
Unterstützung von

