



Lecker kochen und essen mit der Raphaelsklinik

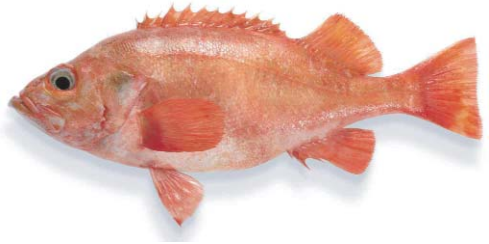
Ein kleines Kochbuch mit gesunden Rezeptideen
aus der Küche der Raphaelsklinik



Cordon bleu von Rotbarsch

Zutaten für 4 Personen

4 Filets vom Rotbarsch (je 150g)
 1 Stk. Zitrone
 1 Tl. Senf
 2 Essl. Mehl
 1 Stk. Ei
 4 Scheiben gekochten Schinken
 4 Scheiben Edamer (30 % F.i.Tr.)
 6 Essl. Semmelbrösel
 60 ml Öl
 60 g Margarine



Zubereitung

Filets waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und einige Minuten stehen lassen. Danach salzen, pfeffern und mit Senf bestreichen. Jedes Fischfilet mit einer Scheibe Schinken und einer Scheibe Käse belegen, zusammenklappen und mit 2-3 Holzstäbchen feststecken. Unmittelbar vor dem Braten in Mehl wenden, dann in verquirltem Ei, dann in Semmelbrösel und leicht andrücken. Das Öl und die Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Filets von beiden Seiten etwa 5 Minuten goldbraun braten. Mit einer Zitronenscheibe garniert servieren. Dazu kann man eine Remouladensauce, Salzkartoffeln und einen frischen Salat reichen.

Schupfnudelpfanne mit Gemüse und Pilzen

Für 4 Personen

1000 g Schupfnudeln
 200 g fettarmen Schmelzkäse
 800 g Gemüse (Zucchini, Paprika, Pilze, Tomaten, Zwiebeln)
 Pflanzenöl, Salz und Pfeffer

Zubereitung

Schupfnudeln im Öl anbraten, rausnehmen. Gemüse putzen und klein schneiden. Ebenfalls im Öl andünsten. Die Schupfnudeln hinzu geben und mit Schmelzkäse mischen. Salz und Pfeffer zum abschmecken.

Bunter Lachsspieß mit Kräuterdip

Zutaten für 4 Personen

400 g Lachsfilet
 100 g rote und gelbe Paprika
 100 g Zucchini
 100 g Zwiebeln
 100 g Champignons
 50 g Weizenmehl
 Olivenöl
 Salz, Pfeffer, Paprikapulver
 200 g saure Sahne
 100 g Magerquark
 Salz, Pfeffer, Schnittlauch, Petersilie, Knoblauch



Zubereitung

Paprika, Zucchini und Zwiebel putzen und in gleichmäßig große Stücke schneiden. Das Lachsfilet enthäuten und in ebenso große Stücke schneiden. Nun Lachs und Gemüse abwechselnd auf Holzspieße spießen. Das Mehl mit den Gewürzen vermengen, die Spieße darin wälzen und von allen Seiten goldbraun braten. Für den Dip die saure Sahne mit dem Magerquark verquirlen und mit den Gewürzen und Kräutern pikant abschmecken. Zum Lachsspieß mit Kräuterdip reicht man Reis.

Gemüsetarte verschieden belegt

Zutaten für 2 Personen

175 g Vollkornmehl
 100 g kalte Butter
 500 g Zucchini
 250 g Möhren
 100 g Lauch
 Salz und Pfeffer
 1 TL Thymian
 150 g geriebener Käse
 3 Eier
 150 ml Milch
 150 g Schmand

Zubereitung

Mehl und Butter kneten und den Teig in Folie 1 Std. kühl stellen. Gemüse putzen und klein schneiden. In etwas Olivenöl andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken. Masse leicht abkühlen lassen und den Käse untermischen. Backofen auf 175°C vorheizen. Teig ausrollen und eine 26-cm-Springform damit auslegen. Einen 3 - 4 cm hohen Rand formen, Gemüse in der Form verteilen. Eier, Milch verquirlen mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Füllung gießen. 45 Min. backen davon 30 Min. mit Alufolie bedecken.

Kohlrabi mit Feta-Tomaten-Füllung

Zutaten für 4 Personen

4 Stk. Kohlrabi á 150 g
500 g Tomaten
100 g Lauchzwiebeln
100 g Fetakäse
100 g saure Sahne (10%)
250 ml Brühe
Schnittlauch, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Kohlrabi schälen und in reichlich Salzwasser in 20 - 25 Min. nicht zu weich garen. Abschrecken, je einen Deckel abschneiden. Das Innere aushöhlen und fein würfeln. Ofen auf 200°C vorheizen. Die Tomaten blanchieren, häuten, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch würfeln, mit Küchenpapier trockentupfen. Lauchzwiebeln abbrausen, putzen und kleinschneiden. Den Feta zerdrücken und mit der sauren Sahne verrühren. Kohlrabi-, Tomatenwürfel und Lauchzwiebeln unterziehen. Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kohlrabis mit der Masse füllen, in eine gefettete Auflaufform setzen, die Brühe angießen und etwa 30 Min. garen. Schnittlauch abbrausen, bis auf einige Halme in Röllchen schneiden. Die Kohlrabis damit bestreuen und mit Vollkornreis servieren.



Gefüllte Auberginen

Zutaten für 4 Personen

4 kleine Auberginen (ca.800g)
 100 g Vollkornreis
 50 g Zwiebeln
 50 g Möhren
 50 g Mais
 50 g Champignons
 100 g Schafskäse
 20 g Olivenöl
 Salz, Liebstöckel, Pfeffer, Muskat



Zubereitung

Den Reis in ca. 500 ml Wasser garen. In der Zwischenzeit die Auberginen der Länge nach teilen, aushöhlen und ca. 3 Min. in etwas Wasser dünsten. Nun das Auberginenfleisch, die klein geschnittenen Zwiebeln und Möhren, sowie den Mais und die Champignons in dem Olivenöl andünsten. Anschließend unter den Reis mischen und die Masse in die Auberginen füllen, mit Schafskäse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei ca. 200°C 30 Min. backen.

Mediterranes Ofengemüse mit Schafskäse

Zutaten für 4 Personen

8 Kartoffeln mittelgroß
 2 Paprikaschoten
 2 Zucchini
 2 kleine Zwiebeln
 250 g Tomaten
 250 g Pilze
 350 g Schafskäse
 ca. 250 ml Gemüsebrühe
 10 ml Olivenöl
 Balsamicoessig
 Pfeffer, Thymian, Rosmarin

Zubereitung

Die Kartoffeln bürsten und vierteln. Paprika, Zucchini und Pilze waschen und klein schneiden, die Zwiebeln achteln, Tomaten halbieren. Die Kartoffeln auf einem ungefetteten Backblech verteilen, das Gemüse darübergerben und das Ganze mit Thymian und Rosmarin bestreuen. Die Gemüsebrühe mit dem Öl und dem Essig verrühren, pfeffern und kräftig abschmecken. Anschließend die Soße über die Kartoffeln und das Gemüse gießen und das Blech in den Ofen schieben. Bei 200°C ca. 25 Min. garen. In der Zwischenzeit den Schafskäse raspeln. Wenn die Kartoffeln fast gar sind, den Schafskäse darüber verteilen und für ca. 10 Min. mitbacken lassen. Das Ofengemüse kann serviert werden, wenn der Käse leicht geschmolzen ist.

Milchreis mit Zimtpflaumen

für 4 Personen

1/2 l Milch
60 g Milchreis/Rundkornreis
1 Zimtstange
80 g Zucker oder Süßstoff nach Geschmack
1 Glas Pflaumen
20 g Speisestärke
1/2 TL gemahlener Zimt

Zubereitung

Milch mit der Zimtstange und dem Zucker zum Kochen bringen. Reis einstreuen und bei milder Hitze und gelegentlichem Rühren ca. 30 Min. ausquellen lassen. Zimtstange entfernen. Pflaumen auf ein Sieb geben und den Saft auffangen. Speisestärke mit einem Teil des Saftes anrühren. Den restlichen Saft aufkochen und mit der angerührten Stärke andicken. Pflaumen dazugeben und abkühlen lassen. Zimt und Zucker mischen.

Den Reis auf Desserttellern portionieren, mit der Zimtzuckermischung bestreuen und mit dem Kompott servieren. Alternativ zum Pflaumenkompott kann auch Apfelkompott zum Milchreis gereicht werden.



Abb. ähnlich

Fruchtschaum

Rezept für 4 Personen

400 ml Fruchtsaft (z. B. Brombeersaft, es eignet sich
aber auch jeder andere wohlschmeckende Fruchtsaft)
30 g Grieß
Zucker nach Geschmack



Zubereitung

Den Fruchtsaft zum Kochen bringen und den Grieß unter Rühren einstreuen. Energiezufuhr abschalten und den Fruchtgrieß ca. 10 Min. quellen lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Den Fruchtgrieß mit Zucker abschmecken. Den Fruchtgrieß im Kühlschrank erkalten lassen. Den erkaltenen Fruchtgrieß mit einem elektrischen Handrührgerät sehr, sehr schaumig schlagen, (die Menge verdoppelt sich), portionieren und genießen.

Westfälische Quarkspeise

für 4 Personen

500 g Quark
3 Scheiben Schwarzbrot
1 Glas Sauerkirschen
80 g Zucker oder Süßstoff
nach Geschmack 2 EL Zucker
100 ml Milch
1 Päckchen Vanillezucker



Zubereitung

Den Quark mit dem Vanillezucker, 80 g Zucker und der Milch vermischen. Kirschen abtropfen lassen. Das Schwarzbrot klein krümeln. Das Brot mit 2 Essl. Zucker mischen. In eine Glasschüssel zuerst die Quarkcreme, dann die Brotkrümel und zuletzt die Kirschen obenauf füllen. Dieses Dessert kann sofort serviert werden.

Qualität und Kompetenz im Zeichen der Barmherzigkeit.

Raphaelsklinik Münster GmbH

AKADEMISCHES LEHRKRANKENHAUS DER WEST-
FÄLISCHEN WILHELMS-UNIVERSITÄT MÜNSTER

Loerstraße 23
48143 Münster
Telefon 0251.5007-0
Telefax 0251.5007-2264
info@raphaelsklinik.de
www.raphaelsklinik.de

Die Raphaelsklinik ist ein Krankenhaus der
Misericordia GmbH Krankenhausträgersell-
schaft. Weitere Häuser sind das Augustahospital
Anholt, das Clemenshospital Münster und das
St. Walburga-Krankenhaus Meschede.