Berufung Leben.

Klinikum Wels-Grieskirchen

Wassermelonen-Spinat-Nuss-Salat

So wird's gemacht!

350 g Wassermelone
650 g frischer Babyblattspinat
1 rote Zwiebel
200 g Papayastücke
1 Stk. Karotte gerieben
1 Stk. Zucchini gerieben
50 g getrocknete Cranberry
1 rosa Grapefruit, geschält und filetiert
200 g Walnüsse
100 g Honig-Salz-Mandeln
Hanfsamen
frische Minze

Wassermelone entkernen, dünn aufschneiden. Babyblattspinat waschen, abtropfen lassen. Dünn geschnittene Zwiebel, Papayastücke, Karotte, Zucchini, Cranberrys und Grapefruitfilets mit Dressing anrichten und mit Walnüssen, Honig-Salz-Mandeln, Hanfsamen und einem Zweig frischer Minze garnieren. Für das Dressing: Saft der rosa Grapefruit, Saft und Abrieb der Schale von 1 Bio-Zitrone, 50 ml Olivenöl, etwas Balsamicoessig, Salz und Pfeffer miteinander mixen, abschmecken.

Rezepttipp

von Michael Cervek, Küchenchef am Klinikum-Standort Wels

Klinikum Wels-Grieskirchen GmbH
Grieskirchner Straße 42, 4600 Wels
www.klinikum-wegr.at

Eine Einrichtung der Kreuzschwestern und Franziskanerinnen

Berufung Leben.

Klinikum Wels-Grieskirchen

Pane Guttiau mit Lachsforelle

Lachsforelle richtig beizen

2 filetierte Lachsforellenfilets mit Haut
40 g grobes Meersalz
30 g Zucker
1 TL grob zerstoßene Pfefferkörner
1 Bund frischer Dill
6 ml Cognac

Sorgfältig Seitengräten ziehen, sauber parieren. Filets mit Salz-Zucker-Pfeffer-Mischung und grob gehacktem Dill bestreuen. Mit Cognac beträufeln. Lachsforellenfilets mit gewürzten Seiten zueinander legen. In Klarsichtfolie packen, mit Brett abdecken und beschweren. Für mindestens 48 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

Geschichtetes Pane Guttiau

1 Fenchelknolle waschen, oberes Grün fein hacken. Strunk herausschneiden. Knolle mit Gemüsehobel in sehr feine Scheiben schneiden, einsalzen, kneten, 30 Minuten durchziehen lassen. Stangensellerie von Fäden befreien, in feine Scheiben schneiden. Getrocknete Tomaten klein würfeln. Alles mit Limettensaft vermengen. Honig-Senf-Dill-Soße auf das Sardische Fladenbrot (Pane Guttiau ist zum Beispiel unter der Marke SPAR Premium erhältlich) streichen, dieses dann weiter mit Zutaten und geschnittenem Lachsforellenfilet belegen, eine Scheibe Fladenbrot darauflegen und weiter stapeln.

Rezepttipp

von Michael Cervek, Küchenchef am Klinikum-Standort Wels

Klinikum Wels-Grieskirchen GmbH
Grieskirchner Straße 42, 4600 Wels
www.klinikum-wegr.at

Eine Einrichtung der Kreuzschwestern und Franziskanerinnen

Berufung Leben.

Klinikum Wels-Grieskirchen

Buttermilch-Mousse

mit Kirschen und Mango-Bananen-Soße

Buttermilch-Mousse

250 ml Buttermilch
70 g Zucker, Mark von 1/2 Vanilleschote oder 1 Pkg. Vanillezucker
1/2 Pkg. pflanzliches Geliermittel
250 ml Schlagobers oder Cremefine zum Schlagen

Buttermilch mit Zucker und Vanillemark glattrühren. 100 ml davon mit Geliermittel verrühren. Die Mischung unter Rühren 1 Min aufkochen, kurz überkühlen lassen. Restliche Buttermilch langsam einrühren. Dreiviertel des geschlagenen Obers unter Buttermilchmischung heben, den Rest zum Garnieren aufheben.
GRILLAGEBODEN: Backrohr auf 180 °C vorheizen. 8 Eiweiß mit 200 g Kristallzucker zu Schnee schlagen. 300 g Margarine mit 100 g Kristallzucker schaumig rühren, 8 Dotter beifügen, mit Vanille und Zitrone abschmecken. Schnee vorsichtig unter Fettmasse heben. 200 g Krokant, 200 g Weizenmehl Type 480, 145 g Haselnüsse und etwas Zimt unterheben. Masse auf Blech (Backpapier!) verstreichen. Ca. 15 min. backen.

Mango-Bananen-Soße

Reife Mango schälen und Fruchtfleisch flach vom Stein schneiden. 2 reife Bananen klein schneiden, Saft von ½ Zitronen und Mark von ½ Vanilleschote (oder 1 Pkg. Vanillezucker) beigeben. Mit Pürierstab fein mixen.
Abwechselnd Mousse, Soße, zerbröckelte Grillage und marinierte Kirschen schichten. Mit Schlagobers, Minze und Kirsche garnieren.

Krokant

100 g Zucker in der Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Zunächst nicht umrühren, sonst karamellisiert er nicht gleichmäßig. Sobald alles flüssig ist, rühren und 1 TL Butter hinzugeben, bis alles hellbraun ist. Nun rasch gehackte 100 g Walnüsse oder andere Kerne (Mandeln, Erdnüsse, Haselnüsse etc.) beigeben, kurz umrühren bis alles vom Karamell umhüllt ist. Masse auf Backpapier geben, mit Löffel flach drücken. Mit zweitem Backpapier abdecken und mit Rollholz ausrollen, solange Karamell noch weich ist. Nach dem Auskühlen brechen und grob reiben. 300 g Kirschen in EL Cognac und 30 g Zucker marinieren.

Klinikum Wels-Grieskirchen GmbH
Grieskirchner Straße 42, 4600 Wels
www.klinikum-wegr.at

Eine Einrichtung der Kreuzschwestern und Franziskanerinnen

Berufung Leben.

Klinikum Wels-Grieskirchen

Würzige Obst-kaltschale

So wird's gemacht!

500 ml Orangensaft
2 EL Zitronensaft
2 Gewürznelken
etwas Kardamom
350 g Marillen klein geschnitten
150 g Rohrzucker oder Ahornsirup / Agavensirup

Alle Zutaten in einem Topf mit 250 ml Wasser aufkochen, bei mittlerer Hitze unter häufigem Umrühren kochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

350 g Himbeeren oder Erdbeeren
350 g Kirschen entkernt und halbiert

Beeren und Kirschen in die Flüssigkeit geben, mit den Stabmixer pürieren, kühlen. Beim Servieren mit einem Zweig frischer Minze garnieren.

Rezepttipp

von Michael Cervek,
Küchenchef am Klinikum-Standort Wels

Klinikum Wels-Grieskirchen GmbH
Grieskirchner Straße 42, 4600 Wels
www.klinikum-wegr.at

Eine Einrichtung der Kreuzschwestern und Franziskanerinnen

Berufung Leben.

Klinikum Wels-Grieskirchen

Gefüllte Auberginen

So wird's gemacht!

Öl in Topf erhitzen, Reis darin goldbraun anrösten. Prise Salz und Gemüsefond zugeben, alles bei schwacher Hitze ausquellen lassen (ca. 35 Min.). Enden von Aubergine gerade abschneiden. Mit Zestenreißer breite Streifen abziehen und beiseitelegen. Auberginen quer halbieren, aushöhlen, Boden und Rand etwa 2 cm breit stehen lassen. Ausgelöstes Fruchtfleisch beiseitelegen. Auberginenhälften in Topf mit 2 Liter kochendes Wasser mit Salz und Zitronensaft 2 Minuten blanchieren, sofort in eiskaltem Wasser abschrecken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
Für die Füllung Zesten, Fruchtfleisch, Zucchino und Paprikaschote würfeln, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Datteln häuten, entkernen und fein würfeln. Geschälten Knoblauch hacken. Schafskäse abtropfen lassen, würfeln. Cashewkerne in beschichteter Pfanne ohne Fett rösten. Auberginenfruchtfleisch in heißem Olivenöl anschwitzen. Zucchino, Paprika, Frühlingszwiebeln, Datteln und Knoblauch kurz mitgaren. Masse salzen und Schafskäse, rosa Pfeffer, Honig, Kreuzkümmel, Petersilie, Cashewkerne sowie Weißbrot untermischen. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Auberginenhälften rundum mit Olivenöl bestreichen, Gemüsemasse einfüllen und fest andrücken. Auberginen in geölte Auflaufform setzen und im Ofen (mittlere Schiene) für ca. 15 Minuten garen.
Für die Garnitur Lauchgrün waschen, in feine Streifen schneiden, in Salzwasser blanchieren, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Lauchstroh gut trocken tupfen, frittieren, auf Küchenpapier entfetten.
Den Pilaw auf vier Tellern anrichten, je eine Auberginenhälfte daraufsetzen und mit Lauchstroh garnieren.

Für den Pilaw:
3 EL Olivenöl, 180 g Vollkornreis, Salz, 1/8 l Gemüsefond

Für die Auberginen:
2 mittelgroße Auberginen, Salz, 2 EL Zitronensaft, 4 EL Olivenöl

Für die Füllung:
Ca. ½ Zucchino (75 g), 1 rote Paprikaschote, 2 Frühlingszwiebeln, 6 Datteln frisch oder getrocknet, 1 Knoblauchzehe, 100 g Schafskäse in Lake, 1 EL Cashew- oder Pinienkerne, 3 EL Olivenöl, Salz, ½ TL grob zerstoßener rosa Pfeffer, 2 EL Honig, 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel, 1 EL geschnittene glatte Petersilie, 4 EL geriebenes Weißbrot

Für die Garnitur:
100 g Lauchgrün, Salz, Öl zum Frittieren

Klinikum Wels-Grieskirchen GmbH
Grieskirchner Straße 42, 4600 Wels
www.klinikum-wegr.at

Eine Einrichtung der Kreuzschwestern und Franziskanerinnen

Berufung Leben.

Klinikum Wels-Grieskirchen

Was, wann, wie und wie viel?

Essen und trinken, um gut zu schlafen

Der Botenstoff, der unseren Tag-Nacht-Rhythmus reguliert, heißt Melatonin. Er kann vom Körper mithilfe der Aminosäure Tryptophan sowie Vitamin B6 und Magnesium selbst hergestellt werden. Tryptophan kann vom menschlichen Organismus nicht selbst hergestellt werden, er muss die Aminosäure über die Nahrung aufnehmen (rund 250 mg täglich).

Welche Lebensmittel enthalten Tryptophan, Vitamin B6 und Magnesium?

Zu Lebensmitteln mit hohem Tryptophangehalt zählen unter anderem tierische und pflanzliche Proteinquellen wie Fleisch, Fisch, Eier, lang gereifter Käse, Linsen und Sojabohnen, aber auch Nüsse und Pflanzensamen (Sonnenblumenkerne, Sesamsamen, Erdnüsse, Cashewkerne, Walnüsse, Pistazien) sowie Steinpilze und Weizenkeime, aber auch Bananen und Kakao.
Vitamin B6 findet sich in Fleisch, Fisch und Wild, aber auch in Vollkornprodukten und Kartoffeln. Nüsse, Samen, Haferflocken und grünes Gemüse enthalten reichlich Magnesium.
Auch Tees aus Heilkräutern, wie zum Beispiel Lavendel, Kamille, Baldrian, Hopfen, Melisse oder Johanniskraut, wirken beruhigend und schlaffördernd. Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Essenszeiten tragen dazu bei, Schlafstörungen zu lindern.
Negativ hingegen wirkt sich zu üppiges Essen spät am Abend aus. Denn für die Verdauung wird Energie benötigt, was einen zwar müde werden lässt, dadurch jedoch auch am Einschlafen hindert, da das Essen buchstäblich „schwer im Magen" liegt. Ebenso wirken alkoholische Getränke, Energydrinks und Kaffee aufputschend. Neben dem, was man isst und trinkt, ist es entscheidend, wann, wie und wie viel man zu sich nimmt.

Ernährungstipp

von Michaela Großauer,
Diätologin am Klinikum
Wels-Grieskirchen

Klinikum Wels-Grieskirchen GmbH
Grieskirchner Straße 42, 4600 Wels
www.klinikum-wegr.at

Eine Einrichtung der Kreuzschwestern und Franziskanerinnen