

Bärlauchpesto mit Walnüssen und Asmonte



Zutaten:

- 140 g frischer Bärlauch
- 250 ml nussiges Rapsöl (z. B. Mühlviertler Öl)
- 25 g Walnüsse
- 10 g Asmonte (österreichischer Hartkäse, alternativ Parmesan)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

1. Zutaten vorbereiten:

Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne mit wenig Rapsöl kurz anrösten, bis sie duften. Danach etwas abkühlen lassen.
Bärlauch gründlich waschen, trocknen und grob hacken. Den Asmont fein reiben.

2. Pürieren & Vermengen:

Alle Zutaten – Bärlauch, geröstete Walnüsse, Asmonte und das restliche Rapsöl – in einen Mixbecher geben. Mit einem Pürierstab oder im Mixer zu einer cremigen Masse verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer es noch intensiver mag, kann einen Spritzer Zitronensaft oder ein paar geröstete Sonnenblumenkerne hinzufügen.

3. Abfüllen & Lagern:

Das fertige Pesto in saubere Gläser füllen und die Oberfläche mit etwas Rapsöl bedecken. So bleibt es länger frisch. Gut verschlossen im Kühlschrank lagern.

Rezepttipp

von Christoph Mayrhofer,
Küchenleiter am Klinikum
Standort Wels



Tipp von Küchenchef Christoph Mayrhofer:

Das Pesto schmeckt herrlich zu Pasta, auf frischem Brot, als Dip oder als würzige Marinade für Gemüse und Fleisch.

Eine Einrichtung der Kreuzschwestern
und Franziskanerinnen

Brennnesselspinat Frühlingfrisch und nährstoffreich



Zutaten:

- 250 g junge Brennnesselblätter
- 30 g Butter
- 1 EL Mehl
- 100 ml Weißwein
- 250 ml Gemüsesuppe und/oder Milch (je nach Geschmack)
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss (nach Belieben)
- Optional: 2–3 Blätter frischer Bärlauch

1. Brennnesseln vorbereiten:

Die frischen Brennnesselblätter gut waschen, mit kochendem Wasser übergießen und sofort in eiskaltem Wasser abschrecken. Dadurch bleiben Farbe und Geschmack erhalten.

2. Béchamelsonne zubereiten:

In einem Topf die Butter schmelzen, das Mehl einrühren und unter ständigem Rühren kurz anschwitzen, bis die Mehlschwitze leicht goldgelb ist. Mit Weißwein ablöschen und nach und nach mit Gemüsesuppe und bzw. oder Milch aufgießen. Dabei ständig rühren, bis eine cremige, dicke Soße entsteht.

3. Mixen:

Die gut abgetropften Brennnesseln zusammen mit der Béchamelsonne in einen Mixbecher geben und fein pürieren. Falls vorhanden, kann nun auch der Bärlauch mitgemixt werden – er verleiht dem Spinat eine besonders frische Note.

4. Abschmecken:

Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Noch einmal gut durchmischen und servieren.

Rezepttipp

von Christoph Mayrhofer,
Küchenleiter am Klinikum
Standort Wels



Tipp von Küchenchef Christoph Mayrhofer:

Dieser Brennnesselspinat passt hervorragend als Beilage zu Erdäpfeln, Spiegelei oder als raffinierte Soße zu Pasta oder Fisch.

Gemüse-Spiral-Quiche in Grün und Orange



- **Vorbereitung:** ca. 35 Minuten
- **Backzeit:** 50 Minuten
- **Kühlzeit für den Teig:** 30 Minuten

Zutaten (für 4 Personen):

Für den Teig:

- 220 g Mehl
- 90 g Butter (kalt, in Stückchen)
- 1–2 TL Salz
- 1 kleines Ei
- 1–2 EL Milch (nach Bedarf)

Für das Gemüse:

- 2 – 4 Karotten
- 2 Zucchini
- 500 g grüner Spargel
- 500 g weißer Spargel
- 1 Stange Lauch

Für den Guss (Belag):

- 2 Eier
- 150 g Sauerrahm
- 1 TL gehackte Petersilie
- 1 TL gehacktes Basilikum
- 150 g geriebener Cheddar
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Außerdem:

- Butter für die Form

Rezepttipp

von Michael Cervek,
Küchenleiter am Klinikum
Standort Wels



Gemüse-Spiral-Quiche in Grün und Orange



Zubereitung:

1. Mürbteig vorbereiten

Mehl, Butter, Salz, Ei und Milch rasch zu einem glatten Teig verkneten. 30 Minuten kühl stellen. Zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie ausrollen und eine gefettete Quicheform (24 cm Ø) damit auslegen. Der Teig lässt sich am besten verarbeiten, wenn er gut gekühlt ist. Falls er beim Ausrollen klebt, etwas Mehl verwenden oder nochmals kurz kühlen.

2. Blindbacken

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Den Teigboden mit einer Gabel mehrfach einstechen und 10 Minuten vorbacken, dann abkühlen lassen. Wer mag, kann beim Vorbacken getrocknete Hülsenfrüchte als Backgewicht verwenden – so bleibt der Boden schön flach.

3. Guss zubereiten

Eier und Sauerrahm verquirlen, Kräuter und Käse unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. 3–4 EL der Masse zur Seite stellen, den Rest auf den vorgebackenen Boden gießen.

4. Gemüse vorbereiten

Karotten schälen, Zucchini waschen und beide mit einem Gemüseschäler in feine Streifen schneiden. Lauch der Länge nach aufschneiden, gründlich waschen, dann ebenfalls in lange Streifen teilen. Spargel schälen (weißen ganz, grünen nur im unteren Drittel). Gemüse spiralförmig auf den Quicheboden setzen.

5. Spirale legen

Je einen Karotten- und Zucchinistreifen locker ineinander rollen, mit einem Lauchstreifen umwickeln. Diese kleine Gemüsespirale in die Mitte der Quiche setzen. Dann nach und nach weitere Streifen spiralförmig einlegen, bis der ganze Boden bedeckt ist.

6. Finalisieren & Backen

Die restliche Gussmasse über das Gemüse träufeln.

Auf der mittleren Schiene bei 180 °C Umluft ca. 40–50 Minuten goldbraun backen.

Rezepttipp

von Michael Cervek,
Küchenleiter am Klinikum
Standort Wels



Tipp von Küchenchef Michael Cervek:

Die Quiche schmeckt lauwarm oder kalt hervorragend – perfekt für ein Frühlingsbuffet oder ein Picknick.

Muttertagstorte mit Blütenherz



- Teigvorbereitung: ca. 25 Minuten
- Backzeit: ca. 30 Minuten
- Kühlzeit: mind. 3–4 Stunden

Zutaten für eine Torte (Ø 26–28 cm):

Für den Biskuitboden:

- 6 Eier
- 240 g Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 2 TL Zitronenzeste (frisch gerieben)
- 270 g Mehl (glatt, gesiebt)

Für die Topfenfülle:

- 500 g Topfen (20 % Fett)
- 100 g Staubzucker
- 2 TL Vanillezucker
- 400 ml Schlagobers
- 4 TL Sahnesteif
- 250–300 g frische Erdbeeren
- Eine Handvoll essbare Blüten
(z. B. Veilchen, Gänseblümchen, Horn-
veilchen, Lavendel oder Rosenblätter)

Rezepttipp

von Alexandra Bürstinger,
Konditorin am Klinikum
Wels-Grieskirchen



Muttertagstorte mit Blütenherz



Zubereitung:

1. Biskuitteig backen

Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Tortenring (Ø 26–28 cm) mit Backpapier auslegen.
Eier mit Zucker, Vanillezucker, Salz und Zitronenzeste 10–15 Minuten schaumig-cremig aufschlagen – die Masse soll deutlich heller und sehr luftig sein. Mehl portionsweise darübersieben und vorsichtig unterheben, damit die Luftigkeit erhalten bleibt.
Die Masse in die vorbereitete Form füllen und ca. 30 Minuten backen, anschließend gut auskühlen lassen.

2. Topfencreme zubereiten

Schlagobers mit Sahnesteif steif schlagen und kalt stellen.
Topfen mit Staubzucker und Vanillezucker glattrühren.
Schlagobers vorsichtig unterheben, bis eine cremige, luftige Masse entsteht.

3. Torte zusammensetzen

Den Biskuitboden waagrecht in drei gleichmäßige Schichten schneiden.
Den unteren Boden auf eine Tortenplatte legen und den Tortenring herumsetzen.
Ein Drittel der Topfencreme auf dem Boden verteilen, mit geviertelten Erdbeeren belegen.
Zweite Biskuitschicht auflegen, wieder mit Creme und Erdbeeren belegen.
Dritten Boden aufsetzen, restliche Creme darauf verstreichen und glattziehen.

4. Kühlen und dekorieren

Die Torte für mindestens 3–4 Stunden (am besten über Nacht) kühl stellen, damit sie schön fest wird. Kurz vor dem Servieren die essbaren Blüten in Form eines Herzens auf die Tortenoberfläche legen – ein liebevoller Hingucker! Für ein besonders feines Aroma lassen sich auch kleine Minzblätter oder Melisse als zusätzliche Deko verwenden.

Rezepttipp

von Alexandra Bürstinger,
Konditorin am Klinikum
Wels-Grieskirchen



Tipp von Konditorin

Alexandra Bürstinger:

Den Biskuit erst schneiden, wenn er ganz ausgekühlt ist – so reißt er nicht ein.