

# Kürbis- Orangen-Suppe

mit gebratenen Pilzen und Cashewkernen

Angaben für 4 Portionen



---

## So wird's gemacht!

170 g Kürbis schälen und in Würfel schneiden. Mit 45 g Porree in Rapsöl andünsten, mit Orangensaft ablöschen, 5 g Butter begeben und einkochen. Mit etwas Mehl (Type 480 glatt) stauben und mit ca. 450 ml Gemüsebrühe aufgießen. Pürieren und 50 ml Schlagobers begeben. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel, Lorbeer und Muskat würzen. Vor dem Servieren mit Stabmixer aufschäumen, mit Kräutern und ev. Orangenzesten garnieren. Pro Person 50 g Pilze und 20 g Cashewkerne in der Pfanne anbraten und als Einlage in die geben.

## Eisen, Vitamin C und Co: Superfood im Überblick

Lebensmittel, die durch ihren hohen Anteil an Antioxidantien, Vitaminen und Mineralstoffen ein großes Plus an unsere Gesundheit liefern, werden Superfood genannt. Aber was gibt uns nun mehr Energie und stärkt unser Immunsystem? Diese zehn Lebensmittel sind immer ein Gewinn: buntes Obst und Gemüse, frischer Fisch, Nüsse und Samen, hochwertige Pflanzenöle, mageres Fleisch, fettarme Milchprodukte, Vollkornprodukte und fermentierte Lebensmittel.

---

## Rezepttipp

von Hannes Zeininger,  
Küchenchef am Klinikum-  
Standort Grieskirchen



# Buchweizen- Quinoa-Nockerl

mit Petersiliensoße und gebratenem Saiblingsfilet

Angaben für 4 Portionen



---

## Nockerl

50 g Quinoa und 50 g Buchweizen mit 200 ml Gemüsebrühe dünsten und abkühlen lassen. 60 g Butter im Wasserbad schmelzen, ein handwarmes Ei einrühren. Salzen und pfeffern. 80 g Weizengrieß und 20 g Dinkelvollkornmehl begeben. Getreide unterrühren und rasten lassen. In leicht wallendem Wasser einkochen und ziehen lassen.

## Petersiliensoße

Eine halbe Zwiebel fein würfeln und in Rapsöl anschwitzen. Mit Grünem Veltliner ablöschen und einreduzieren lassen. Mit Mehl stauben, mit 400 ml Gemüsebrühe und 100 ml Schlagsahne aufgießen. Aufkochen lassen, mixen und passieren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Muskat würzen. Pro Person eine kleine Hand voll Petersilie mit 1/8 l Soße mixen, ev. passieren.

## Saiblingsfilet

Von 150 g Saiblingsfilet pro Person Gräten ziehen, salzen, mit Zitrone beträufeln und mehlieren. In Pfanne mit erhitztem Rapsöl einlegen, nur auf der Hautseite braten. Am Ende der Bratzeit etwas Butter begeben.

---

## Rezepttipp

von Hannes Zeininger,  
Küchenchef am Klinikum-  
Standort Grieskirchen



# Karotten- guglhupf

mit Beerenragout und Ingwereis

Angaben für 4 Portionen



---

## Karottenkuchen

125 g Karotten schälen und fein reiben. Schale einer halben Zitrone und einer halben Orange reiben. 125 g geriebene Mandeln und 25 g Weizenmehl (Type 480 glatt) und Backpulver trocken mischen. 4 Eiweiß mit 80 g Feinkristallzucker und 1 Prise Salz zu festem Schnee schlagen. Zuerst 4 Eigelb, dann restliche Zutaten vorsichtig darunterheben. Bei 160° C Heißluft 35 Minuten backen.

## Ingwereis

4 g Ingwer feinst geschnitten in 30 g Feinkristallzucker glasieren. Mit 160 ml Milch ablöschen und Vanillezucker begeben, kühlen. 1 Eidotter mit 27 ml Schlag-  
sahne verrühren. Kalte Ingwermilch in Dottermasse geben und auf 75° C erwärmen. In Eismaschine geben und zu Eis verarbeiten.

## Beerenragout

70 g gemischte Beeren mit Zucker, Zitronensaft und einem Schuss Rum kurz zu Soße verkochen, mixen und mit Maizena binden. 150 g Beeren zu Soße geben, nicht mehr aufkochen.

---

## Rezepttipp

von Hannes Zeininger,  
Küchenchef am Klinikum-  
Standort Grieskirchen

