Berufung Leben.

Klinikum Wels-Grieskirchen

Marinierte Artischocken mit Räucherlachs

auf Kartoffel-Buchweizen-Rösti

Angaben für 4 Portionen

Marinierte Artischocken

Bei 4 Stück frischen Artischocken die äußeren harten Blätter entfernen, oben ca. 5 cm kappen. Stiel belassen und schälen. Artischocke vierteln und nach dem Entfernen des Heus in Zitronenwasser legen. 40 g Schalotten in Olivenöl anbraten, Artischocken beigeben. Mit etwas Orangesaft und Grünem Veltliner ablöschen und mit Salz und Chili würzen. Bissfest garen. Mit 100 g Räucherlachs pro Portion anrichten.

Kartoffel-Buchweizen-Rösti

130 g gekochte Kartoffeln mit 70 g geröstetem Buchweizen, 130 g Gemüsebrühe aufgießen und dünsten lassen. 40 g rote Rüben in feine Streifen schneiden. Alles mit einem Ei mischen, mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern abschmecken, formen und in der Pfanne knusprig braten.

So viele Nährstoffe

Jede Menge wertvolle Nährstoffe für Muskeln und Gelenke finden sich in unserem Menü: Angefangen bei A wie Artischocke und Avocado über Lachs und Leinsamen bis hin zu Paprika und Quinoa präsentiert Küchenchef Hannes Zeininger abwechslungsreiche Kost mit Mineralstoffen und Vitaminen nahezu von A bis Z.

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

Eine Einrichtung der Kreuzschwestern und Franziskanerinnen

Berufung Leben.

Klinikum Wels-Grieskirchen

Spitzpaprika mit Hirse-Quinoa-Fülle

mit Süßkartoffelwedges und Avocadodip

Angaben für 4 Portionen

Gefüllte Spitzpaprika mit Hirse-Quinoa-Fülle

80 g Hirse und 80 g Quinoa waschen und in Gemüsebrühe kochen. Abseihen und mit 270 g Topfen (20 %), 30 g Parmesan, 70 g gemischtem Wurzelgemüse, 3 Eiern und 50 g Dinkelvollkornmehl mischen. Mit Salz, Pfeffer, Kräuter und Muskat würzen. Masse im Kühlschrank 30 Minuten rasten lassen. Spitzpaprika mit der Masse füllen und im Rohr bei mittlerer Hitze in Rapsöl braten.

Süßkartoffelwedges

0,8 kg Süßkartoffeln in gleich große Spalten schneiden. Mit Olivenöl, Salz, Chili und Paprikapulver würzen, im Rohr für ca. 15 Minuten braten. Bei Hälfte der Garzeit die Spalten auf dem Blech wenden.

Avocadodip

Avocado halbieren, Fruchtfleisch herauslöffeln und mit Zitronensaft und 100 g Sauerrahm mit Stabmixer mixen (muss nicht ganz fein püriert sein). Mit 1 EL Crème fraîche verrühren und mit Salz, Zucker und Chili abschmecken.

Rezepttipp

von Hannes Zeininger, Küchenchef am Klinikum-Standort Grieskirchen

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

Eine Einrichtung der Kreuzschwestern und Franziskanerinnen

Berufung Leben.

Klinikum Wels-Grieskirchen

Leinsamen-muffins mit Heidelbeeren

Angaben für 4 Portionen

So wird's gemacht!

Abtrieb aus 80 g Butter, 4 Eier, 100 g Feinkristallzucker und einer Prise Salz rühren. 40 g Leinsamen geschrotet (30 g davon nochmals mit Mühle fein mahlen), ½ TL Backpulver, 100 g Haselnüsse und etwas Zimt unterrühren. In ausgefetteten Dariolformen bei 170° C für 18 Minuten backen. 100 g gemischte Beeren mit Zucker, Zitronensaft und etwas Rum zu einer Soße verkochen. Mixen und mit Stärke binden. Weitere 100 g beigeben und in der Soße kurz ziehen lassen.

Gutes Gelingen!

Schon gewusst?
So viel Gutes hat sich im Frühlingsmenü versteckt:
Beta-Carotin, Eisen, Fluor, Kalium, Kalzium, Kupfer, Magnesium, Mangan, Natrium, Phosphat, Silizium, Vitamin A,C,D,E,K1, Vitamin B1, B2, B3, B5, B6, B9 und B12, Zink

Rezepttipp

von Hannes Zeininger, Küchenchef am Klinikum-Standort Grieskirchen

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

Eine Einrichtung der Kreuzschwestern und Franziskanerinnen