



Sozialgemeinschaft
Schiltach / Schenkenzell e.V.



“
DER MENSCH IST,
WAS ER ISST.
”

meine Rezepte
von Aileen Weisser



www.sgs-schiltach.de



INHALTSVERZEICHNIS

SEITE 4

Vorwort / Einführung

SEITE 4

*Kleine Ernährungskunde
Tipps und Tricks*

SEITE 6

Vorspeisen / Suppen

SEITE 11

Beilagen

SEITE 14

Hauptgerichte

SEITE 22

Dessert





VORWORT

Der Mensch ist, was er isst!

Hauswirtschafterin und Betreuerin Aileen Weisser hat die Leibspeisen-Rezepte der Tagespflege-Gäste in einem Rezeptbuch gesammelt.

GUTEN APPETIT!

Die Sozialgemeinschaft Schiltach / Schenkenzell e.V. möchte mit diesem Büchlein vergessene Rezepte in Erinnerung rufen und Impulse für eine ausgewogene Ernährung bieten. Denn eine richtige Ernährung fördert ein gesundes Leben, Wohlbefinden und Leistungskraft. Wer sich Jahrzehnte lang falsch ernährt, wird vielleicht eine oder sogar mehrere der zahlreichen ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten wie Gebissverfall, Diabetes, Schäden an der Leber oder Rheuma sowie Herzkrankheiten erleiden. Dieses Kochbuch soll nicht nur Appetit machen, sondern auch Lust auf Gesundheit. Die Idee zu dem Kochbuch entstand allerdings aus dem Gedanken heraus, gemeinsam mit allen Gästen der Tagespflege

die Erinnerung an deren Leibspeisen wachzurütteln. Die Lust, diese dort zuzubereiten, kam mit dem Erzählen der Genießer, die von ihren früheren Essgewohnheiten berichteten. Aileen Weisser kaufte mit den Rezeptgebern auch auf dem Schiltacher Wochenmarkt ein. Dort bekamen sie fast alles, was fürs Nachkochen nötig war und die Betreuerin die Erkenntnis: „Ich wusste gar nicht, dass man früher so viele Suppen gekocht hat. Natürlich immer aus regionalen Zutaten – in der Saison frisch aus dem eigenen Garten, oder für den Winter haltbar gemacht aus dem Keller. Aus wenigen Zutaten kann man nämlich immer noch eine gute Suppe kochen“, so die ausgebildete Hauswirtschafterin.



TIPPS So essen Sie ausgewogen:

- Lebensmittel auswählen, die viele wichtige Nährstoffe enthalten und trotzdem relativ kalorienarm sind. (z.B. Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, fettarme Milch und Milchprodukte).
- Auf die Aufnahme von **fettreichem Seefisch** und hochwertigen, **pflanzlichen Ölen** achten.
- **Fleisch- und Wurstwaren** sowie **Eier in Maßen** essen.
- **Fett- und zuckerreiche** sowie **stark gesalzene Lebensmittel** meiden – mit Salz sparsam umgehen.
- Die Mengen und **Portionsgrößen** insgesamt **verkleinern**.
- Oft wird auf das **Trinken** vergessen oder die Menge nicht richtig eingeschätzt. Auch lässt das Durstempfinden im Alter nach. Daher ist es für ältere Menschen besonders wichtig, zu trinken, **bevor das Durstgefühl entsteht**. Dabei kann es hilfreich sein, Getränke bewusst in den Alltag einzubauen:
- **Ausreichendes Trinken** bedeutet mindestens **1,5 Liter pro Tag** (z.B. Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, verdünnte Obst- oder Gemüsesäfte).
- Zu jeder Mahlzeit trinken (z.B. Tee am Morgen, Wasser zu Mittag und Wasser oder verdünnten Fruchtsaft zwischendurch). Auch Suppen und Obst enthalten Flüssigkeit. Diese werden jedoch nicht zu den 1,5 Liter Getränken pro Tag gezählt, sondern sollten zusätzlich gegessen werden.

Suppen

Spinatschaumcremesuppe

FÜR FRÜHJAHR- UND HERBSTSAISON FÜR 3 PERSONEN



ZUTATEN

- 2 Frühlingszwiebeln
- 150g Blattspinat
- 1 mehliges Kartoffel
- 750g Gemüsesuppe
- 1 Prise getrocknete Minze
- 1 Prise Muskat / Salz / Pfeffer
- 1 Schuss Sahne

ZUBEREITUNG

1. Für die Spinatschaumcremesuppe mit Minze Frühlingszwiebeln waschen, Wurzeln und dunkle Enden entfernen, Zwiebeln in Ringe schneiden, Spinat waschen und verlesen, Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Etwas Olivenöl erhitzen und die Frühlingszwiebeln dünsten, Spinat und Kartoffelwürfel beifügen und mit Suppe aufgießen.
2. Kochen, bis das Gemüse weich ist, anschließend die Suppe pürieren und mit Minze, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken, mit einem Schuss Obers noch einmal aufmixen und die Spinatschaumcremesuppe mit Minze servieren.

Suppen

Omas Gulaschsuppe

FÜR 4 PERSONEN



ZUTATEN

- 2 Zwiebeln
- 2 EL Margarine
- 7 große Kartoffeln
- 2 EL Suppenbrühe
- 700 ml Wasser
- 2 EL Sauerrahm
- 2 EL Mehl
- 1 Pack Frankfurter Würstel
- 1 Prise Majoran
- 1 St Lorbeerblatt
- 1 St Knoblauchzehe
- 1 Prise Pfeffer
- 1 TL Kümmel
- 2 El Tomatenmark

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln in Würfel schneiden und in einen Topf mit Margarine andünsten. Den ausgepressten Knoblauch und Tomatenmark hinzufügen.
2. Mit Wasser aufgießen, Kartoffelwürfel ebenfalls dazu geben.
3. Die Brühe mit Kümmel, Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Majoran und Suppenbrühe würzen.
4. In einer Schüssel Sauerrahm mit dem Mehl gut verquirlen und in das köchelnde Kartoffelgulasch geben. Gut verrühren und nochmals aufkochen lassen.
5. Zum Schluss die Frankfurter Würstel in kleine Scheiben schneiden und in die Suppe geben, ggf. nochmals würzen.

Kürbiscremesuppe

MIT INGWER UND SAUERRAHM FÜR 4 PERSONEN



ZUTATEN

550g Hokkaido Kürbis
400g Möhren
1 Zwiebel
3 cm Ingwer
1 EL Butter
700g Gemüsebrühe
300ml Sauerrahm
1 Prise Salz
Pfeffer
Muskat
1 Schuss Zitrone
Koriandergrün zum Servieren

Suppen

ZUBEREITUNG

1. Kürbis (nicht schälen), Möhren, Ingwer und Zwiebel schälen und würfeln und in der Butter andünsten. Mit der Brühe aufgießen und in etwa 15 – 20 Minuten weichkochen.
2. Sehr fein pürieren, eventuell durch ein Sieb streichen. Den Sauerrahm unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Zitronensaft abschmecken und nochmal erwärmen.
3. Mit Korianderblättchen garniert servieren.



Zwiebelsuppe

FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

6 St. Zwiebeln
750ml Suppe
1 EL Senf
3 EL Sauerrahm
2 EL Butter
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

Suppen

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden in Butter glasig dünsten.
2. Mit der Suppe auffüllen, einige Minuten schwach köcheln.
3. Senf und Sauerrahm einquirlen mit Pfeffer und Salz abschmecken, ggf. nochmals aufkochen.

Frische Pfifferlingssuppe

FÜR 4 PERSONEN



ZUTATEN

- 1l Rinderbrühe
- 400g geputzte Pfifferlinge
- 200ml Creme Fraiche
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 0,5 Bund Schnittlauch

Suppen

ZUBEREITUNG

1. Pilze putzen und in kleine Stücke schneiden, Schalotten schälen und würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Pilze und Schalotten mitrösten.
2. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren 1 Minute weiter rösten. Mit Rinderbrühe aufgießen und umrühren.
3. Knoblauch schälen und würfeln.
4. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.
5. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten offen köcheln lassen. Creme Fraiche einrühren, abschmecken, anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Beilagen

Spätzle

FÜR 10 PERSONEN



ZUTATEN

- 250g Mehl
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- 1/8 l Wasser
(je nach Eigröße)

ZUBEREITUNG

1. Mehl und Eier in einer Schüssel mit Kochlöffel kräftig verrühren und nur schluckweise Wasser zugeben, bis der Teig sehr zäh ist. So lange kräftig schlagen, bis sich Blasen bilden und der Teig nicht mehr am Kochlöffel klebt.
2. In der Zwischenzeit Salzwasser zum Kochen bringen und den Teig portionsweise auf ein befeuchtetes, sogenanntes Spatzenbrett geben und dünne Streifen abschneiden (oder in eine Spätzlepresse geben und pressen).
3. Die Spätzle dabei immer wieder in das Salzwasser tauchen, sobald die Spätzle oben schwimmen und kochen, mit einem Sieb herausnehmen und in kaltem Wasser kurz schwenken. Auf einer großen Platte im vorgeheizten Backofen warmhalten. Eventuell nochmals im heißen Fett anbraten oder mit in Fett gebräunten Semmelbrösel übergießen.

Beilagen

Semmelknödel

FÜR 10 PERSONEN



ZUTATEN

1,25kg Weißbrot
500ml heiße Milch
2 Zwiebeln
75g Kochspeck

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln in Würfel schneiden und mit Kochspeck anschwitzen.
2. Alle Zutaten zusammengeben, mit 10 Eiern, Petersilie, Majoran, Salz, Pfeffer und Muskat mischen und würzen.
3. Knödel mit der Hand formen und ca. 25 – 30 Minuten in heißem Wasser ziehen lassen. Sie sind fertig und können mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser gehoben werden, wenn sie oben schwimmen.

Kartoffelrösti

FÜR 10 PERSONEN



ZUTATEN

1,5kg Kartoffeln
3 EL Fett
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln kochen, pellen, erkalten und mit einem Hobel raffeln.
2. Butter oder Margarine in einer Pfanne bräunen. Kartoffeln zugeben, würzen, etwas andrücken, knusprig bräunen lassen. Wenden und ebenfalls anbräunen.

Beilagen

Kartoffelpüree

FÜR 10 PERSONEN



ZUTATEN

1,5kg Kartoffeln
3/8 l Milch
1 TL Butter
Salz
Muskat
Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen, kochen, abgießen, ausdämpfen, pressen.
2. Butter oder Margarine unter die durchgepressten Kartoffeln geben. Mit heißer Milch kräftig schlagen, würzen und abschmecken.

Kartoffelsalat

FÜR 4 PERSONEN



ZUTATEN

1 kg Pellkartoffeln
1/4l - 1/2l Fleischbrühe
4 EL Essig
1 TL Salz, Pfeffer, Dill
2 große Zwiebeln
1/8 l Saure Sahne
Öl

ZUBEREITUNG

1. Die Fleischbrühe mit dem Essig, den Gewürzen und Kräutern verrühren und über die Kartoffeln gießen. (Eine Weile durchziehen lassen).
2. Die Zwiebel und die saure Sahne zufügen und nach Bedarf Öl unter den Salat mischen. Den Kartoffelsalat pikant, aber nicht scharf abschmecken.

Hauptspeisen

Kasseler auf Apfelkraut

FÜR 4 PERSONEN



ZUTATEN

800-1000g Kasseler (ohne kochen)
30g Schweineschmalz
1 Bund Suppengrün
1/8l Wasser (mit Bier gemischt)
750g Sauerkraut
1 Zwiebel
1 Apfel
Lorbeerblatt, Pfefferkörner,
etwas Fleischbrühe, Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG

1. Kasseler in heißem Schweineschmalz rundherum anbraten. Das geputzte kleingeschnittene Suppengrün hinzufügen. Im vorgeheizten Backofen (oder Topf auf der Kochstelle) bei 200°C, 40 Minuten zu schöner Farbe braten. Zwischendurch mit Wasser übergießen.
2. In der Zwischenzeit das Sauerkraut vorbereiten. Dazu die in Würfel geschnittene Zwiebel in heißem Schmalz andünsten. Das Sauerkraut und die Würzzutaten zufügen, etwas Fleischbrühe zugießen. Bei geschlossenem Topf 15 Minuten dünsten. Dann den in Scheibchen geschnittenen Apfel weitere 5 Minuten mitdünsten.

Schweinebraten klassisch

FÜR 4 PERSONEN

Hauptspeisen

ZUBEREITUNG

1. Das Schweinefleisch rundherum mit einer Mischung aus den Gewürzen und Kräutersenf einreiben. Zwiebeln schälen und halbieren.
2. Den Schweinebraten in eine feuerfeste Form legen, Zwiebeln und etwas Fleischbrühe zufügen.
3. Im vorgeheizten Backofen je nach Fleischhöhe 40 - 60 Minuten, bei 220 - 240°C durchgaren.
4. Zwischendurch mit Bier und Fleischbrühe übergießen. Den Braten aus der Form nehmen. Den Bratenfond mit Fleischbrühe lösen und durch das Sieb passieren.
5. Nach Geschmack mit Pfeffer, Salz und Paprika nachwürzen und mit Sahne abrunden.
6. Das Fleisch in Scheiben schneiden und anrichten.



ZUTATEN

1kg Schweinefleisch
(Kammstück oder aus der Keule)
1/2 TL Thymian
1 Msp. Gem. Rosmarin
1/2 TL Pfeffer, Salz
1 EL Kräutersenf
3 Zwiebeln
Etwas Fleischbrühe
4-6 EL Bier
Nach Geschmack
1-2 EL Sahne



Hauptspeisen

Rinderrouladen

FÜR 4 PERSONEN



ZUTATEN

- 6 St. Rinderrouladen
- 6 El mittelscharfer Senf
- 3 Scheiben Speck
- 4 kleine, saure Gurken
- 3 Zwiebeln
- Butterschmalz zum Anbraten,
Mehlbuttermilch zum Anbinden

ZUBEREITUNG

1. Speckscheiben von Schwarte entfernen und aufbewahren. Dann in Scheiben schneiden (nicht zu dick), ebenso die Essiggurken. Zwiebeln häuten. Zwei Zwiebel für die Rouladenfüllung in Scheiben und eine für die Soße in grobe Stücke schneiden und beiseite legen.
2. Alle Rouladen bereitlegen. Pfeffern, salzen und mit Senf bestreichen. Zwiebeln, Essiggurken, Speck darauf verteilen. Dabei längs einen Rande lassen, damit man beim Aufrollen die Scheiben einschlagen kann. (Am besten von der Spitze verlaufend, damit die Holz- oder Metallspieße fixiert werden können.)
3. Butterschmalz in einen großen Topf geben und die aufgerollten Rouladen darin ringsherum anbraten.
4. Die Schwarte und restlichen Zwiebeln ringsherum verteilen. Wenn alles gut Farbe bekommen hat, mit Wasser ablöschen, sodass die Rouladen etwas heraus schauen. Die Rouladen würzen und auf mittlerer Hitze garen. Die Rouladen sind fertig, wenn der Spieß sich leicht von den Rouladen entfernen lässt.

Hauptspeisen

Dampfnudeln mit Vanillesoße

FÜR 4 PERSONEN



ZUTATEN

- 500g Mehl
- 350g Milch
- 1/2 Würfel Hefe
- 50g weiche Butter
- 5 EL Zucker
- 1 TL Salz
- 2 Eier
- 50g Butterschmalz
- 250ml Wasser
- 1 Vanilleschote
- 100ml Schlagsahne
- 3 Eigelbe

ZUBEREITUNG

1. Mehl in eine Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde formen. Milch lauwarm erhitzen, die Hefe in die Mulde bröseln und mit 150ml Milch übergießen. Ca. 10 – 15 min. aufgehen lassen.
2. Dann weiche Butter, 3 EL Zucker, Salz und Eier dazugeben und alles gut verkneten. 50ml Milch dazugeben, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Teig mit Mehl bestäuben und nochmals solange gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
3. Teig in 8 gleich große runde Portionen teilen. Diese nochmals gehen lassen.
4. Butterschmalz in einem Topf zerlassen und Dampfnudeln hineingeben. Dann mit lauwarmem Wasser aufgießen, den Deckel auflegen und das Wasser zum Kochen bringen.
5. Währenddessen das Mark einer Vanilleschote auskratzen. 150ml Milch mit 100ml Sahne und 2EL Zucker, dem Mark von der Vanilleschote und die Vanilleschote in einem Topf aufkochen. Vanilleschote entfernen.
6. Drei Eigelbe verquirlen und die Vanillemilch unter ständigem Rühren portionsweise dazugeben. Dabei sollte die Soße andicken.
7. Dampfnudeln herausnehmen und mit Vanillesoße servieren.



Jägerschnitzel mit Champignonrahm- soße und Spätzle (s. Seite 11)

FÜR 4 PERSONEN



ZUTATEN

- 300g Champignon
- 300g Pfifferlinge
- 1 Zwiebel
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 50g gewürfelter Speck
- 1 EL Butter
- 300ml Gemüsebrühe
- 100ml Sahne
- 8 Schweineschnitzel
- 1-2 Eier
- 3 EL Mehl
- 50g Paniermehl
- 1/2 Bund Petersilie

Hauptspeisen

ZUBEREITUNG

1. Pfifferlinge waschen, putzen und auf einem Geschirrtuch trocknen lassen. Inzwischen Champignons putzen, säubern und halbieren. Zwiebel schälen und fein würfeln. 1-2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen.
2. Speck darin knusprig auslassen, herausnehmen. Pilze im Speckfett anbraten, Butter und Zwiebeln zufügen und weitere 3 - 4 Minuten unter Wenden braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Brühe und Sahne ablöschen, aufkochen.
3. Soßenbinder einrühren und nochmals aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, warm stellen. Spätzle in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Fleisch waschen und trocken tupfen. Eier in einem tiefen Teller verquirlen.
4. Fleisch von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Nacheinander erst in Mehl, dann in Ei und zuletzt in Paniermehl wenden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. 4 Schnitzel darin ca. 6 min. goldbraun braten, dabei 1x wenden.
5. 4 EL Öl zugeben und Vorgang wiederholen. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Spätzle in ein Sieb gießen, mit der Petersilie vermengen. Schnitzel mit Pilz Soße und Spätzle auf Tellern anrichten.



Hauptspeisen

Pfannkuchen mit Zimt/Zucker und Apfelmus

FÜR 4 PERSONEN



ZUTATEN

- 2 Eier
- 200ml Milch
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Salz
- 200g Mehl
- 60 ml Mineralwasser

ZUBEREITUNG

1. Eier mit Milch, Zucker, Salz und Mehl und Mineralwasser zu einem glatten Teig rühren. Bei Bedarf noch etwas Mehl oder Wasser hinzugeben, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
2. Eine beschichtete Pfanne mit etwas Speiseöl erhitzen. Mit einer Kelle einen Schöpfer Teig in die Pfanne geben und die Pfanne kurz in jede Richtung schwenken, um den Teig zu verteilen. Den Pfannkuchen von beiden Seiten etwa 1-2 Minuten bräunlich ausbacken. Warm genießen.

Hauptspeisen

Möhren- Porree-Quiche

FÜR 6 STÜCK



ZUTATEN

- 250g Mehl
- 100g kalte Butter/ Margarine
- Salz
- weißer Pfeffer
- 2 mittelgroße Stangen Porree (Lauch)
- 300g Möhren
- 375g Speisequark
- 3 EL Grieß
- 4 Eier (Größe M)
- 4 EL Schlagsahne

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Fett, Salz, Pfeffer und 6 EL Wasser rasch zu einem glatten Teig verkneten. In Folie gewickelt ca. 30 Minuten kaltstellen.
2. Gemüse putzen, waschen und kleinschneiden. In wenig Wasser mit Salz und Pfeffer 5 - 8 Minuten dünsten. Anschließend abtropfen lassen.
3. Quark, Grieß, Eier und Sahne verrühren. Mit Salz und Pfeffer und Paprika würzen. Thymian waschen und die Blättchen abzupfen. Thymian und Gemüse unter den Quark mischen.
4. Teig auf wenig Mehl rund ca. 30cm Durchmesser ausrollen und in eine flache, gefettete, feuerfeste Form (26cm) legen. Quark einfüllen und mit Kernen bestreuen.
5. Im vorgeheizten Backofen (200/175°C Umluft) ca. 40 Minuten backen.

Dessert



Kerniger Haferflockenschaum

FÜR 6 PERSONEN



ZUTATEN

- 1 Glas Apfelmus
- 250g Speisequark
- 100g Zucker
- 100g Sonnenblumen
- 100g Haferflocken

ZUBEREITUNG

1. Apfelmus, 50g Zucker und Speisequark miteinander vermischen und in Gläser portionieren.
2. Sonnenblumenkerne und Haferflocken vermischen und mit 50g Zucker in einer Pfanne karamellisieren, abkühlen lassen und über die Apfelmus-Masse geben.
3. Zum Schluss eine Scheibe Apfel mit Zitronensaft beträufeln und mit einem Minzblatt oder einer Apfelscheibe servieren.



Rote Inge

FÜR 6 PERSONEN



ZUTATEN

- 100g Naturjoghurt
- 100g Speisequark
- 100ml Sahne
- 75g Zucker
- 250g TK Himbeeren
- Meringe

ZUBEREITUNG

1. Naturjoghurt, Speisequark und Zucker miteinander vermischen. Sahne steif schlagen und unter die Masse heben.
2. Die Masse in Gläser portionieren, Himbeeren auftauen und über die Masse geben. Meringe zerkleinern und darüber streuen.

Dessert

Dessert

Torta Minera

1 GROSSE FORM

ZUBEREITUNG

1. Vanillepudding wie auf der Packung beschrieben, kochen.
2. Schmand, Speisequark und Zucker miteinander vermischen. Wenn der Vanillepudding abgekühlt ist, unterrühren.
3. Löffelbiskuit in kleine Stücke teilen auf den Boden geben und Ananasstücke darauf verteilen.
4. Zum Schluss die Kokos Streusel auf die Masse streuen.



ZUTATEN

- 1 Pack Vanillepudding
- 1 Pack Löffelbiskuit
- 250g Quark
- 100g Zucker
- 1 Becher Schmand
- 1 Dose Ananas Stücke
- Kokos Streusel

Zitronen-Muffins

ERGIBT 16 MUFFINS

ZUBEREITUNG

1. Eier trennen, Eiweiß steif schlagen.
2. Den Rest vermischen, danach das Eiweiß unterheben.
3. Bei 170 Grad
20 – 30 Minuten backen.



ZUTATEN

- 110g Butter
- 6 Eier
- 5 EL Süßstoff flüssig
- 400g Mandeln
blanchiert, gemahlen
- 1 Zitrone
- 1/2 kleine Flasche
Zitronenaroma
- 1 Flasche Butter-
Vanille- Aroma
- 1 Pack. Backpulver



Schnelle Apfelküchle

FÜR 10 PORTIONEN



ZUTATEN

- 1 Tasse Mehl
- 1/2 Tasse Zucker
- 2 Eier (Größe M)
- 1 EL Margarine
- 1 großer Apfel
- Etwas Salz
- Backpulver
- Etwas Zucker

Dessert

ZUBEREITUNG

1. Butter, Zucker und Eier mit der Küchenmaschine verrühren. Dann Mehl, Salz und Backpulver unterrühren. Milch nach Bedarf zugeben, bis eine sämige Masse entsteht.
2. Die Äpfel in kleine Scheiben schneiden und unterrühren. Der Teig sollte eher noch etwas flüssig sein (etwa wie Waffelteig).
3. Je drei Küchlein aus etwa 1 EL Teig in einer nicht zu heißen Pfanne ausbacken, dann sofort Zucker darüber streuen.

Dessert



Zwetschgenknödel

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG

1. Für den Knödelteig zuerst die Eier trennen und die Eidotter mit der Butter schaumig rühren.
2. Danach eine Prise Salz und das Mehl hinzufügen sodass ein glatter Teig entsteht.
3. Aus dem Teig, auf einer bemehlten Arbeitsfläche, eine Rolle formen, 2 – 3 cm dicke Scheiben herunterschneiden, diese mit der Hand flachdrücken und in der Mitte des Teigstückes eine Zwetschge setzen.
4. Daraus mit den Händen Knödel formen (sodass die Zwetschge komplett vom Teig umschlossen wird) und diese danach in kochendes Salzwasser geben – für ca. 20 Minuten darin köcheln lassen.
5. In der Zwischenzeit das Paniermehl in einer beschichteten Pfanne mit ein wenig Butter, Zucker, Vanillezucker und Zimt anrösten und darin die fertig gekochten und abgetropften Zwetschgenknödel wälzen.



ZUTATEN

- 1 Pack Vanillezucker
- 150g Paniermehl
- 300g Zwetschgen
- 1 TL Zimt, gerieben
- 1 EL Zucker
- 1 TL Butter

Quarteig

- 350g Speisequark
- 1 Ei
- 100g Butter
- 150g Mehl
- 1 Prise Salz



Windbeutel mit Sahnefüllung

FÜR 5 PERSONEN



ZUTATEN

- ¼ l Wasser
- 100g Fett
- 1 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 125g Mehl
- 4 Eier
- 3/8 süße Sahne
- 1½ Pack Sahnesteif
- 2 Pack Vanillezucker
- 2 EL Zucker

Dessert

ZUBEREITUNG

1. Das Wasser mit Butter oder Margarine, Zucker und Salz aufkochen, das Mehl hinzufügen, schnell mit einem Schneebesen verarbeiten und danach auf dem Herd mit einem Holzlöffel zu einem Kloß abrühren.
2. Die Masse 3 Minuten abkühlen und nacheinander Eier darunterheben und zu Häufchen auf ein gefettetes Backblech spritzen.
3. Bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen, erkalten lassen und in der Mitte aufschneiden.
4. Zum Schluss die Windbeutel mit Sahne füllen.

STATIONÄRE- KURZZEIT UND VERHINDERUNGSPFLEGE
AMBULANTER DIENST | TAGESPFLEGE OASE
MENÜ FÜR ZUHAUSE | RAUMVERMIETUNG
CATERING | BARRIEREFREIE WOHNUNGEN
NACHBARSCHAFTSHILFE | TREFFPUNKT | HOSPIZ



Sozialgemeinschaft Schiltach / Schenkenzell e.V.

Vor Ebersbach 1, 77761 Schiltach
Tel.: 0 78 36 / 93 93 - 0, Fax: 0 78 36 / 10 73
E-Mail: info@sgs-schiltach.de



www.sgs-schiltach.de