IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

DGE

Pürierte Kost bei Kau- oder Schluckbeschwerden für „Fit im Alter“

Fit im Alter

Gesund essen, besser leben.

www.fitimalter-dge.de

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten des Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter www.in-form.de

Stand: Dezember 2018

Inhalt

Hähnchenkeule mit Petersilienkartoffelschaum, Linsencreme und Tomatensugo 4

Seelachsfilet auf Dillsoße mit Kartoffelpüree und Blumenkohl-Möhren-Timbale 6

Rote Bete Suppe mit Meerrettich 8

Lachs-Terrine mit Kartoffel-Pastinakenpüree dazu Brokkoli-Timbale und Petersilienöl 9

Süßer Maisgrießbrei mit Himbeerespuma 11

Süßkartoffelpüree mit Eiercreme und Kichererbsenmus 12

Hackbraten auf Senfsoße mit Kartoffelsellerieschaum und Möhren 13

Übersicht der Nährstoffe im Wochenspeiseplan 15

„Pürierte Kost bei Kau- und Schluckbeschwerden“

	Mittagsmahlzeit	Brennwert-angaben
Montag	Hähnchenkeule auf Tomatensugo mit Petersilienkartoffelschaum und Linsencreme	Energie: 546,5 kcal 2285,1 kJ
Dienstag	Seelachsfilet auf Dillsoße mit Kartoffelpüree und Blumenkohl-Möhren-Timbale	Energie: 504,2 kcal 2109,0 kJ
Mittwoch	Rote Bete Suppe mit Meerrettich	Energie: 207,9 kcal 867,2 kJ
Donnerstag	Lachs-Terrine mit Kartoffel-Pastinakenpüree dazu Brokkoli-Timbale und Petersilienöl	Energie: 521,7 kcal 2180,4 kJ
Freitag	Süßer Maisgrießbrei mit Himbeerespuma	Energie: 489,0 kcal 2045,2 kJ
Samstag	Süßkartoffelpüree mit Eiercreme und Kichererbsenmus	Energie: 631,6 kcal 2646,1 kJ
Sonntag	Hackbraten auf Senfsoße mit Kartoffelsellerieschaum und Möhren	Energie: 540,7 kcal 2262,8 kJ

Hinweis: Für manche Gerichte wurde eine Aufschäumflasche/ein Sahnespender verwendet, mit der/dem sowohl kalte als auch warme Schäume kreiert werden können. Für die Zubereitung wurden zusätzlich Druck-/Sahnekapseln benötigt, die Gas beinhalten, das ermöglicht die Zellwände der jeweiligen Lebensmittel aufzuspalten und so den vollen Geschmack des Lebensmittels freizusetzen. Kalte Schäume können bis zu 48 Stunden vorher zubereitet und im Kühlschrank gelagert werden. Kurz vor dem Servieren müssen sie nur noch aufgeschäumt werden. Steht jedoch keine Aufschäumflasche zur Verfügung, können die jeweiligen Komponenten z. B. auch mithilfe eines Spritzbeutels angerichtet werden. Dabei ist auf die Konsistenz zu achten, die bei einer abweichenden Zubereitungsart fester sein muss als bei der angegebenen Zubereitung mit der Aufschäumflasche.

Bei allen Gerichten gilt es die individuellen Bedürfnisse der Seniorinnen und Senioren zu berücksichtigen. Gerade in Hinblick auf die Konsistenz muss darauf geachtet werden wie stark die Kau- oder Schluckbeschwerden sind und wie fein die Speisen sein sollten. Bei starken Schluckstörungen dürfen in den Gerichten keine Stückchen/Nahrungsfasern mehr vorhanden sein. In solchen Fällen empfiehlt sich die Verwendung eines Siebes, um eine passierte Kost herzustellen, die eine noch feinere Form Konsistenz als die pürierte Kost hat.

Hähnchenkeule auf Tomatensugo mit Petersilienkartoffelschaum und Linsencreme

(Tag 1)
Zutaten für 10 Personen

Hähnchenkeule

0,7 kg	Hähnchenbrustfilets
0,4 l	Sahne 30 % Fett
0,3 l	Kuhmilch 1,5 % Fett
	Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß

Petersilienkartoffel-schaum

1,1 kg	Kartoffeln, geschält
0,6 ml	Kuhmilch 1,5 % Fett
	Petersilie
	Jodsalz, Pfeffer, Muskat

Linsencreme

0,25 kg	Rotes Linsenmehl
0,20 kg	Kartoffeln, geschält
0,1 kg	Zwiebeln
60 ml	Rapsöl
1 l	Trinkwasser
	Zitrone, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

Tomatensugo

0,3 kg	Tomaten, geschält (frisch oder Konserve)
30 ml	Rapsöl
50 g	Zwiebeln
30 g	Tomatenmark
	Salz, Pfeffer, Oregano

1. Das Hähnchenfleisch in kleine Stücke schneiden, würzen und mit kalter Sahne und Milch vermengen. Die Masse mit einem Hochleistungsmixer, einem Kutter oder einer anderen Küchenmaschine mit guter Schneidevorrichtung zu einer homogenen Masse verarbeiten und mit Salz, Paprikapulver und etwas Pfeffer würzen. Das Fleisch in Silikonförmchen geben, abdecken und bei 80 °C ca. 30 Minuten im Kombidämpfer pochieren. (Alternativ: Backofen, Umluft, 110 °C Umluft ca. 45 Minuten im Wasserbad garen lassen.)

2. Für den Petersilienkartoffelschaum die Kartoffeln in kleine Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser etwa 20 Minuten gar kochen. Frische Petersilienblätter in einem kleinen Topf mit etwas Wasser leicht köcheln lassen. Wenn die Kartoffeln weich sind, etwas Kochwasser aufbewahren, das restliches Wasser abgießen. Dann die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Die weiche Petersilie aus dem Wasser nehmen und mit ein wenig von der Milch fein pürieren. Anschließend die Kartoffelmasse mit der Petersilienmilch mischen und zusammen mit dem zur Seite gestellten Kochwasser durch ein feines Sieb streichen. Die restliche Milch kurz erwärmen und mit der Kartoffelmasse verrühren, bis eine homogene, dickflüssige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Muskat abschmecken und in eine **Aufschäumflasche** füllen.

3. Für die Linsencreme die Zwiebeln schälen und mit den Kartoffeln in kleine Würfel scheiden. Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Die Kartoffeln hinzufügen und einige Minuten andünsten. Wasser und Salz hinzugeben und ca. 15 Minuten kochen lassen. Das Linsenmehl einrühren, bei Bedarf noch Wasser nachfüllen, kurz aufkochen und mit Pfeffer, Kreuzkümmel und etwas Zitronensaft würzen. Ggfs. noch nachsalzen. Die Masse fein pürieren.

4. Für das Tomatensugo die Zwiebeln schälen, würfeln und in Öl glasig dünsten. Tomatenmark hinzugeben. Die geschälten Tomaten stückeln, zu den Zwiebeln hinzufügen, salzen und pfeffern und ca. 20 Minuten auf niedriger Stufe einkochen lassen. TK-Oregano oder frische, sehr fein gehackte Oreganoblätter hinzugeben. Anschließend die Masse fein pürieren.

5. Das Fleisch kurz abkühlen lassen und vorsichtig aus den Formen stürzen. Auf dem Tomatensugo anrichten. Die Kartoffelmasse aufschäumen und auf den Teller geben. Die Linsencreme kann z. B. in einem kleinen Muffinschälchen auf dem Teller serviert werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (505 g):

Energie	Fett	Kohlen-hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin-säure)
547 kcal	26,7 g	45,4 g	27,7 g	3,1 mg	0,2 mg	37 µg	39,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast-stoffe
189 mg	69 mg	1,9 mg	6 g

Seelachsfilet auf Dillsoße mit Kartoffelpüree und Blumenkohl-Möhren-Timbale

(Tag 2)

Zutaten für 10 Personen

Seelachsfilet

0,75 kg	Seelachs (Köhler) (frisch oder TK)
50 ml	Sahne 30 % Fett
0,15 ml	Kuhmilch 1,5 % Fett
10	Eier
48 g	Maisstärke
50 g	Semmelbrösel
20 ml	Rapsöl
	Zitrone, Jodsalz, Pfeffer

Kartoffelpüree

1,1 kg	Kartoffeln, geschält
0,3 l	Kuhmilch 1,5 % Fett
20 ml	Rapsöl
	Muskat, Jodsalz

Blumenkohl-Möhren-Timbale

0,4 kg	Blumenkohl
0,4 kg	Möhren
0,1 l	Kuhmilch 1,5 % Fett
25 g	Maisstärke
5	Eier
	Jodsalz, Pfeffer, Muskat

Dillsoße

50 ml	Rapsöl
50 g	Weizenmehl Typ 405
0,4 kg	Kuhmilch 1,5 % Fett
	Jodsalz, Pfeffer, Dill

Hinweis: Als Alternative zu dem klassischen Kartoffelpüree kann auch ein Röstkartoffelpüree zubereitet werden. Dafür die Kartoffeln entweder anbraten oder zu der Masse aus gekochten Kartoffeln Rauchsalz und Zwiebelpulver hinzufügen.

1. Den grätenfreien Seelachs waschen (wenn tiefgekühlter Seelachs verwendet wird, auftauen lassen), in kleine Stücke scheiden und mit einer Küchenmaschine zu einer feinen Fischmasse zerkleinern. Eier, Milch, Sahne, Stärke verquirlen. Die Milchmischung und Semmelbrösel zu der Fischmasse geben und mit Rapsöl, Salz, Pfeffer und Zitrone zu einer homogenen Masse verarbeiten. Die Masse in eine Silikonformen geben, den Deckel schließen und bei 80 °C 25 bis 30 Minuten im Kombidämpfer garen lassen. Die Zubereitung kann auch im Backofen abgedeckt bei 110 °C Umluft im Wasserbad für 40 bis 45 Minuten geschehen.

2. Für das Püree die geschälten Kartoffeln klein schneiden und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Das Wasser abgießen, die Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken und mit warmer Milch und etwas Rapsöl vermengen, bis eine cremig homogene, aber noch feste Konsistenz entsteht. Mit Salz und Muskat abschmecken.

3. Für das Blumenkohl-Möhren-Timbale den Blumenkohl und die Möhren waschen. Die Möhren schälen und beide Gemüsearten in Stücke schneiden und ca. 15 Minuten in jeweils einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser garen. Die Eier, die Milch und die Stärke mit einem Handrührgerät so lange verquirlen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht, die Timbalemasse. Die Masse halbieren und in zwei Behältnisse füllen. Den gegarten Blumenkohl zu der einen Timbalemasse hinzugeben, die Möhren zu der anderen. Beide Timbalemassen mit dem jeweiligen Gemüse fein pürieren und mit Pfeffer und Salz würzen. Zu der Blumenkohlmasse noch etwas Muskat hinzufügen. In die untere Hälfte der Silikon-Muffinförmchen die Blumenkohl- und darauf dann die Möhrenmasse geben (oder andersherum). Im Kombidämpfer bei 78 °C etwa 25 Minuten abgedeckt garen. Alternativ kann die Zubereitung auch im Wasserbad (ebenfalls abgedeckt) bei 160 °C Ober- und Unterhitze für ca. 40 bis 45 Minuten erfolgen.

4. Für die Dillsoße den frischen Dill waschen, die harten Stängel entfernen und den Rest in kochendes Wasser geben. Öl erhitzen, mit dem Mehl anschwitzen und mit etwas Milch unter Rühren aufgießen, bis eine dickflüssige Soße entsteht. Ein paar Minuten unter Rühren leicht köcheln lassen. Etwas von dem Dillkochwasser aufbewahren, den Rest abgießen. Den Dill mit dem Kochwasser (wenig!) fein pürieren, anschließend mit der Soße vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Hinweis: Die Soße sollte eine dickflüssige Konsistenz haben, es empfiehlt sich nur so viel Milch nach und nach hinzuzugeben, bis eine sämige Konsistenz erreicht ist. Wenn starke Schluckbeschwerden bestehen, muss die Soße noch durch ein feines Sieb gestrichen werden, damit größere Dillstückchen aussortiert werden.

5. Das Seelachsfilet kurz abkühlen lassen, vorsichtig aus den Formen stürzen und auf der Dillsoße anrichten. Das Blumenkohl-Möhren-Timbale aus der Form stürzen und mit dem Kartoffelpüree auf dem Teller platzieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (474 g):

Energie	Fett	Kohlen-hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin-säure)
504 kcal	13,4 g	43 g	23 g	4,6 mg	0,3 mg	95 µg	39,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast-stoffe
198 mg	75 mg	3,3 mg	4,3 g

Rote Bete Suppe mit Meerrettich

(Tag 3)

Zutaten für 10 Personen

Rote Bete Suppe

1,3 kg	Rote Bete
1,5 kg	Kartoffeln, geschält
0,2 kg	Zwiebeln
30 ml	Rapsöl
5 g	Gemüsebrühe (gekörnt)
1,6 l	Trinkwasser
	Jodsalz, Pfeffer
2g	Meerrettich Paste
50 g	Creme fraîche 30 % Fett

1. Die Zwiebeln und die Rote Bete schälen und mit den Kartoffeln in Würfel schneiden.
2. Die Zwiebeln in etwas Öl andünsten, die Kartoffeln und die rote Bete hinzugeben. Kurz mit anbraten, dann mit Wasser ablöschen, Gemüsebrühe hinzufügen und ca. 20 Minuten kochen lassen.
3. Wenn das Gemüse gar gekocht ist, kann die Suppe püriert werden. Es sollte so lange püriert werden, bis keine Stückchen mehr vorhanden sind. Wenn die Suppe zu flüssig ist, kann sie noch aufgekocht werden, bis sie eindickt und eine dickflüssige, honigartige Konsistenz entstanden ist.
4. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und etwas Meerrettich (nicht scharf!) abschmecken.
5. Zum Servieren einen Teelöffel Creme fraîche leicht in die Mitte der Suppe einrühren.

Hinweis: Alternativ kann die Rote Bete auch bereits schon geschält vakuumverpackt gekauft werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (451 g):

Energie	Fett	Kohlen-hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin-säure)
208 kcal	4,4 g	38,2 g	5 g	0,7 mg	0,1 mg	78 µg	31,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast-stoffe
54 mg	55 mg	2,3 mg	5,1 g

Lachs-Terrine mit Kartoffel-Pastinakenpüree dazu Brokkoli-Timbale und Petersilienöl

(Tag 4)

Zutaten für 10 Personen

Lachs-Terrine

0,9 kg	Lachs frisch oder TK
	Zitrone
0,3 l	Kuhmilch 1,5 % Fett
10	Eier
48 g	Maisstärke
50 g	Semmelbrösel
	Jodsalz, Pfeffer

Kartoffel-Pastinakenpüree

1,2 kg	Kartoffeln, geschält
0,3 kg	Pastinake
0,3 l	Milch 1,5 % Fett
	Jodsalz, Muskat

Brokkoli-Timbale

0,75 kg	Brokkoli
0,12 l	Kuhmilch 1,5 % Fett
25 g	Maisstärke
5	Eier
	Jodsalz, Pfeffer

Petersilienöl

60 g	Petersilienblatt
60 ml	Olivenöl
	Jodsalz, Pfeffer

Wenn noch größere Stücke oder Fasern vorhanden sind, sollte die Masse zusätzlich durch ein Sieb gestrichen werden.

1. Für die Terrine den rohen Lachs (wenn tiefgekühlter Lachs verwendet wird, diesen auftauen lassen) waschen, in kleine Stücke schneiden und mit etwas Zitrone beträufeln. Eier, Milch und Stärke verquirlen, die Fischstücke und Semmelbrösel hinzugeben. Alles zusammen pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse z. B. in kleine Silikon-Förmchen geben. Bei 80 °C etwa 25 bis 30 Minuten im Kombidämpfer abgedeckt pochieren.
   Alternativ kann auch ein Wasserbad im Backofen bei 110 °C etwa 40 bis 45 Minuten genutzt werden.

2. Für das Kartoffel-Pastinaken-Püree die Pastinaken schälen und mit den Kartoffeln klein schneiden und in Salzwasser 15 bis 20 Minuten kochen. Das Wasser abgießen, die Kartoffeln und Pastinaken durch die Kartoffelpresse drücken und mit etwas Milch vermengen, bis ein homogenes Kartoffel-Pastinakenpüree entsteht. Mit Salz und Muskat abschmecken.

3. Für das Timbale die Brokkoliröschen waschen, in Stücke schneiden und ca. 10 Minuten in leicht gesalzenem Wasser garen. Die Eier, die Milch und die Stärke mit einem Handrührgerät so lange verquirlen, bis eine gleichmäßige Masse erreicht ist. Den gegarten Brokkoli hinzugeben, mitpürieren und anschließend mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken. Die Silikon-Muffinförmchen mit der Brokkolimasse befüllen. Im Kombidämpfer bei 78 °C etwa 25 Minuten abgedeckt garen. Alternativ kann die Zubereitung auch im Wasserbad (ebenfalls abgedeckt) bei 160 °C Ober- und Unterhitze für ca. 40 bis 45 Minuten erfolgen.

Hinweis: Wenn ebenfalls Brokkolistiele verwendet werden, sollten diese gut geschält werden.

4. Für das Kräuteröl die frischen Petersilienblätter (oder tiefgekühlte Petersilie) in einem Hochleistungsmixer/Kutter mit etwa Öl fein pürieren. Mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken.

5. Das Petersilienöl auf dem Teller anrichten und das Kartoffel-Pastinakenpüree darauf servieren. Die Lachs-Terrine und das Brokkoli-Timbale kurz abkühlen lassen, aus der Form stürzen und anrichten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (480 g):

Energie	Fett	Kohlen-hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin-säure)
522 kcal	24,6 g	42,1 g	34,8 g	5,2 mg	0,4 mg	144 µg	82,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast-stoffe
218 mg	84 mg	3,9 mg	4,9 g

Süßer Maisgrießbrei mit Himbeerespuma

(Tag 5)

Zutaten für 10 Personen

„Espuma“ ist die spanische Bezeichnung für „Schaum“.

Süßer Maisgrießbrei

0,5 kg	Maisgrieß
0,4 l	Trinkwasser
2 l	Kuhmilch 1,5 % Fett
	Zimt
1,2 kg	Bananen, geschält
70 g	Mandelmus

Himbeerespuma

0,3 kg	Himbeeren (TK)
0,1	Sahne 30 % Fett
0,1 l	Kuhmilch 1,5 % Fett
30 g	Zucker

1. Für den süßen Maisgrießbrei die Milch und das Wasser unter Rühren erwärmen und langsam den Maisgrieß einrühren. Bei schwacher Hitze unter Rühren garen und etwas Zimt hinzugeben. Die Bananen zerdrücken, ebenfalls unter den Maisgrieß heben und stetig weiter rühren, bis der Grieß weich ist. Den Topf von dem Herd nehmen und das Mandelmus unterrühren.

2. Für das Himbeerespuma die tiefgekühlten Himbeeren mit wenig Wasser im Topf bei schwacher Hitze kurze Zeit garen, bis sie zerfallen. Anschließend die Himbeermasse durch ein feines Sieb streichen, so dass die Kerne aussortiert werden. Die Milch, die Sahne und den Zucker zu der Fruchtmasse geben und gut mixen. In eine **Aufschäumflasche** füllen und erst kurz vor dem Servieren aufschäumen.

3. Den fertigen Maisgrieß mit dem Himbeerespuma servieren.

Hinweis: Wählen Sie feinporigen Maisgrieß aus, dann wird die Konsistenz der Speise noch feiner.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (463 g):

Energie	Fett	Kohlen-hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin-säure)
489 kcal	11,7 g	82,5 g	14,6 g	1,3 mg	0,2 mg	37 µg	14 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast-stoffe
303 mg	101 mg	1,8 mg	6,6 g

Süßkartoffelpüree mit Eiercreme und Kichererbsenmus

(Tag 6)

Zutaten für 10 Personen

Hinweis: Alternativ zur Kokosmilch kann auch Kuhmilch verwendet werden.

Süßkartoffelpüree

2,0 kg	Süßkartoffeln, geschält
0,15 l	Kokosmilch
20 ml	Rapsöl
	Jodsalz, Muskat, Curry

Eiercreme

10	Eier
0,1 l	Kuhmilch 1,5 % Fett
30 ml	Rapsöl
	Jodsalz, Pfeffer

Kichererbsenmus

0,15 kg	Zwiebeln
30 ml	Rapsöl
0,5 l	Trinkwasser
0,5 kg	Kichererbsenmehl
	Paprika edelsüß, Jodsalz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Zitrone
50 g	Tahini (aus rohem Sesam)

1. Für das Püree die geschälten Süßkartoffeln in grobe Scheiben schneiden und in Salzwasser etwa 15 Minuten kochen. Die Kokosmilch in einem Topf kurz erhitzen und zu den Kartoffeln geben, mit etwas Rapsöl, Currypulver (nicht zu scharf), Muskat und Salz abschmecken und die Masse mit einem Kartoffelstampfer sehr fein stampfen, bis keine Stückchen mehr vorhanden sind.

2. Für die Creme die Eier kochen, kurz unter kaltem Wasser abschrecken und von der Schale entfernen. Die Milch nach und nach zu den Eiern geben, etwas Rapsöl hinzufügen und pürieren bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Für das Kichererbsenmus die Zwiebeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in etwas Öl andünsten. Mit Wasser auffüllen und das Kichererbsenmehl unter Rühren langsam hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Kreuzkümmel, etwas Zitronensaft und Tahini abschmecken. Wenn die Masse noch zu flüssig ist, weiter unter Rühren köcheln lassen, bis eine festere Konsistenz erreicht ist. Anschließend alles fein pürieren, sodass keine Zwiebelstückchen mehr vorhanden sind.

4. Das Süßkartoffelpüree dekorativ auf dem Teller servieren. Die Eiercreme ebenfalls dazu anrichten. Das Kichererbsenmus kann z. B. in eine kleine Muffinform gegeben und auf dem Teller platziert werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (434 g):

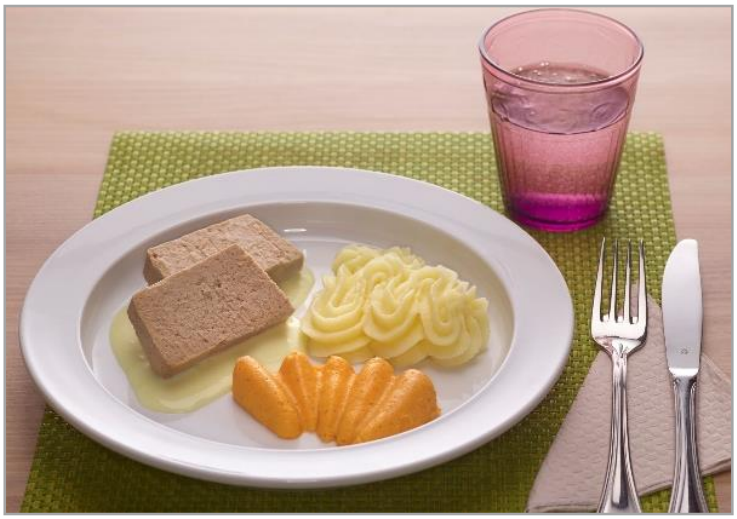
Energie	Fett	Kohlen-hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin-säure)
632 kcal	20,3 g	96,1 g	22,1 g	12,9 mg	0,3 mg	70 µg	69,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast-stoffe
177 mg	120 mg	6,0 mg	15,0 g

Hackbraten auf Senfsoße mit Kartoffelsellerieschaum und Möhren

(Tag 7)

Zutaten für 10 Personen



Hackbraten

0,85 kg	Hackfleisch vom Rind
5	Eier
0,18 l	Kuhmilch 1,5 % Fett
60 g	Maisstärke
50 g	Semmelbrösel
0,1 kg	Quark mind. 20 % Fett i. Tr.
	Jodsalz, Pfeffer

Kartoffelsellerie-schaum

1 kg	Kartoffeln, geschält
0,3 kg	Sellerie
0,65 l	Kuhmilch 1,5 % Fett
	Jodsalz, Muskat

Möhren

0,7 kg	Möhren
48 g	Maisstärke
0,1 l	Kuhmilch 1,5 % Fett
0,2 kg	Frischkäse mind. 30 % Fett i. Tr.
	Jodsalz, Pfeffer

Senfsoße

50 ml	Rapsöl
50 g	Weizenmehl Typ 405
0,4 l	Kuhmilch 1,5 % Fett
20 g	Senf
	Jodsalz, Pfeffer

1. Für den Hackbraten das Hackfleisch kurz in Öl anbraten. Anschließend mit Ei, Quark, Milch, Stärke, Semmelbrösel, Salz und Pfeffer zu einer feinen, homogenen Masse verarbeiten. Die Hackfleischmasse in eine Silikon-Kastenform geben, abdecken und bei 80 °C ca. 30 Minuten im Kombidämpfer pochieren. Das Hackfleisch kann auch im Wasserbad bei 100 °C Umluft ca. 45 Minuten gegart werden.

2. Für den Kartoffelsellerieschaum Sellerie schälen, zusammen mit den Kartoffeln klein schneiden und in leicht gesalzenem Wasser etwa 20 Minuten kochen. Anschließend das Wasser abgießen und Kartoffeln und Sellerie mit etwas warmer Milch fein pürieren. Mit Salz und Muskat abschmecken. Sollten noch Selleriefasern in der Masse vorhanden sein, muss die Speise durch ein Sieb gestrichen werden. Die Masse in eine **Aufschäumflasche** geben, schütteln und kurze Zeit stehen lassen.

3. Die Möhren in etwas Wasser mit der Zugabe von ein wenig Salz ca. 15 Minuten garen. Anschließend die Möhren mit Milch, Frischkäse und Stärke mit einem Hochleistungsmixer oder einer ähnlichen Küchenmaschine zu einer homogenen Masse verarbeiten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Möhrenmasse in Silikon-Förmchen füllen, abdecken und bei 78°C ca. 30 Minuten im Kombidämpfer garen lassen.

4. Für die Senfsoße das Öl erhitzen, mit dem Mehl anschwitzen und mit etwas Milch unter Rühren aufgießen, bis eine dickflüssige Soße entsteht. Den Senf einrühren. Ein paar Minuten unter Rühren leicht kochen lassen. Die Soße mit Salz und etwas weißen Pfeffer abschmecken.

Die Soße sollte eine dickflüssige Konsistenz haben, es empfiehlt sich nur so viel Milch nach und nach hinzuzugeben, bis eine sämige Konsistenz erreicht ist.
Nicht zu scharfen Senf wählen, lieber süßen Senf verwenden.

5. Den Hackbraten kurz abkühlen, kopfüber aus der Form stürzen und in Scheiben schneiden. Diese Scheiben auf der Senfsoße anrichten. Möhren ebenfalls kurz abkühlen lassen und aus der Form stürzen. Den aufgeschäumten Kartoffelsellerieschaum auf den Teller geben und alles zusammen servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (494 g):

Energie	Fett	Kohlen-hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin-säure)
565 kcal	25 g	52,2 g	34,6 g	2,6 mg	0,3 mg	68 µg	27,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast-stoffe
260 mg	80 mg	3,6 mg	5,5 g

Übersicht der Nährstoffe im Wochenspeiseplan

Plan für eine Person

Bezeichnung	Menge [g]	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Eiweiß [g]	Fett [g]	KH [g]	Ballast [g]	Vit E [mg]	Vit B1 [mg]	Folat [µg]	Vit C [mg]	Ca [mg]	Mg [mg]	Fe [mg]
Gesamtsumme	**3301**	**3487**	**14589**	**171,6**	**136,2**	**409,2**	**47,4**	**30,6**	**1,7**	**530**	**304,6**	**1411**	**589**	**22,7**
Montag	**505**	**547**	**2287**	**27,2**	**26,8**	**51,4**	**6,0**	**3,1**	**0,3**	**37**	**39,8**	**189**	**69**	**1,9**
Hähnchenkeulen	120	215	900	14,9	16,0	3,1	0,1	0,7	0,2	8	0,8	78	22	0,
Petersilienkartoffeln	177	134	558	4,6	1,1	26,5	2,0	0,3	0,1	17	30,2	92	34	0,7
Linsencreme	165	161	674	7,2	6,6	19,8	3,5	1,2	0,0	3	4,8	13	8	0,3
Tomatensugo	41	37	156	0,5	3,1	2,1	0,4	0,9	0,0	9	4,0	6	5	0,2
Dienstag	**474**	**504**	**2108**	**32,5**	**23,0**	**43,0**	**4,3**	**4,6**	**0,3**	**95**	**39,7**	**198**	**75**	**3,3**
Seelachsfilet	158	234	978	22,2	11,5	10,3	0,3	2,4	0,1	43	0,8	56	28	1,3
Kartoffelpüree	142	113	472	3,1	2,5	19,3	1,3	0,4	0,1	11	16,7	46	27	1,0
Blumenkohl-Möhren-Timbale	123	75	314	5,2	3,2	7,5	2,4	0,8	0,1	36	20,9	45	14	0,9
Dillsoße	51	82	343	1,9	5,7	5,9	0,2	1,0	0,0	4	1,4	50	6	0,1
Mittwoch	**451**	**208**	**866**	**5,0**	**4,4**	**38,2**	**5,1**	**0,7**	**0,1**	**78**	**31,5**	**54**	**55**	**2,3**
Rote Bete Suppe mit Meerrettich	451	208	866	5,0	4,4	38,2	5,1	0,7	0,1	78	31,5	54	55	2,3
Donnerstag	**480**	**522**	**2181**	**34,8**	**24,9**	**42,0**	**4,9**	**5,2**	**0,4**	**144**	**82,7**	**218**	**84**	**3,9**
Lachs-Terrine	168	270	1129	24,0	14,8	10,4	0,3	2,8	0,1	73	0,6	69	28	1,4
Kartoffel-Pastinakenpüree	181	121	503	3,7	0,7	25,1	2,0	0,3	0,1	23	21,8	62	36	1,2
Brokkoli-Timbale	119	74	308	6,8	3,1	5,6	2,3	1,1	0,1	42	54,3	74	17	1,1
Petersilienöl	12	57	241	0,3	6,0	0,9	0,3	1,0	0,0	6	6,0	13	3	0,2

Bezeichnung	Menge [g]	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Eiweiß [g]	Fett [g]	KH [g]	Ballast [g]	Vit E [mg]	Vit B1 [mg]	Folat [µg]	Vit C [mg]	Ca [mg]	Mg [mg]	Fe [mg]
Freitag	**463**	**489**	**2045**	**14,6**	**11,7**	**82,5**	**6,6**	**1,3**	**0,2**	**37**	**14,0**	**303**	**101**	**1,8**
Süßer Maisgrießbrei	410	428	1790	13,6	8,1	76,0	5,3	1,0	0,2	31	10,9	270	90	1,5
Himbeerespuma	53	61	255	1,0	3,6	6,5	1,3	0,3	0,0	6	3,1	33	11	0,3
Samstag	**434**	**632**	**2647**	**22,1**	**20,3**	**96,1**	**15,0**	**12,9**	**0,3**	**70**	**69,9**	**177**	**120**	**6,0**
Süßkartoffelpüree	238	278	1167	3,6	3,4	60,3	6,9	10,4	0,1	28	66,5	53	45	1,5
Eiercreme	71	111	465	7,3	8,6	1,4	0,0	1,7	0,1	35	0,2	40	7	1,0
Kichererbsenmus	125	242	1015	11,2	8,3	34,3	8,0	0,8	0,1	6	3,2	83	68	3,4
Sonntag	**494**	**565**	**2365**	**34,6**	**25,0**	**52,2**	**5,5**	**2,6**	**0,3**	**68**	**27,1**	**260**	**80**	**3,6**
Hackbraten	141	284	1188	24,5	15,4	11,9	0,4	1,0	0,1	25	0,2	58	28	2,7
Kartoffelsellerieschaum	195	130	542	4,7	1,2	25,5	2,7	0,2	0,1	25	24,4	100	33	0,5
Möhren	106	61	256	3,4	1,7	8,9	2,2	0,4	0,1	14	1,9	50	12	0,3
Senfsoße	52	90	379	2,0	6,6	5,9	0,2	1,0	0,0	3	0,5	52	8	0,1
Gesamtsumme Woche	**3301**	**3488**	**14589**	**171,6**	**136,2**	**409,3**	**47,4**	**30,6**	**1,7**	**530**	**304,6**	**1411**	**589**	**22,7**