

Ernährung in der medizinischen Rehabilitation

Bunter Rohkostsalat mit Kernen und Sprossen
aus Karotte, Pfälzer, fermentiertem Weisschabis, Fenchel und Rotchabis mit Portulak,
Nüssler und hausgemachten French-Dressing

Tessiner Randen-Risotto mit süss-sauer eingelegtem Butternusskürbis,
pochiertem Ei, Federkohlchips und gehobeltem Alpkäse

Menu zum Nachkochen von André Geldermann, Küchenchef Rehaklinik Hasliberg

Rezept Rohkostsalat

Zutaten und Zubereitung

1 Karotte
1 Pfälzer-Karotte
Je 1 Prise Salz, Zucker und Pfeffer
1 Limette
50g Weisser Balsamicoessig
50g Zitronenöl
Schnittlauch

Pfälzer und Karotten schälen, mit der Röstireibe fein raffeln. Etwas Salz und Zucker dazu geben. Limettensaft und Abrieb, Rapsöl und etwas Balsamicoessig dazu. Am Schluss den feingeschnittenen Schnittlauch oder Petersilie zum Salat geben.

1 kleiner Rotkabis
Je 1 Prise Salz, Zucker und Pfeffer
50g Apfelessig
1 Apfel (Sorte nach Belieben)
50g Rapsöl

Rotkabis vierteln und in feine Streifen hobeln bzw. schneiden. Mit Salz und Zucker sehr intensiv kneten, bis das Wasser austritt. Anschliessend mit Rapsöl, etwas Apfelessig und einer Prise Pfeffer abschmecken. Die gewaschenen Äpfel in beliebige kleine Stücke schneiden und zu dem Kabissalat geben.

1 Fenchel
2 Orangen
20g Olivenöl
10g Sesamsamen
10g Sesamöl

Fenchel waschen, grüne Spitzen abschneiden und Fenchelgrün beiseitelegen. Knollen der Länge nach halbieren, Strunk ausschneiden, Knollen auf die Schnittfläche legen und quer zur Faser in feine Streifen schneiden. Eine Orange und den Saft dabei auffangen. Die zweite Orange auspressen, Saft mit Olivenöl und Sesamöl mischen, mit Salz und

Pfeffer würzen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Orangenfilets mit Fenchelstreifen locker vermengen. Eine Stunde ziehen lassen, anschliessend anrichten. Mit dem Saft beträufeln, mit Sesam bestreuen und Fenchelgrün dekorieren.

Die einzelnen Komponenten auf einem Teller anrichten, fermentierten Weisskohl*, Winterportulak und Nüssler nach Belieben dazugeben, mit French-Dressing** servieren.

***Fermentierter Weisskohl (Menge für 1L Weck-Glas)**

1 Kg Weisskabis
27g (nicht jodiertes) Meersalz
20g Currypulver
5g Kurkumapulver

Den Weisskabis in ca. 2x2 cm grosse Blättchen schneiden. Mit dem Salz und den Gewürzen in eine Schüssel geben, stampfen und kneten bis der Zellsaft austritt.

Die Mischung schichtweise in die sterilen Gefässe füllen, dabei immer wieder gut einstampfen. Wenn das Gemüse nicht komplett von Flüssigkeit bedeckt ist, mit einer 2% Salzlake auffüllen. So beschweren, dass das komplette Gemüse unter der Flüssigkeit steht. Während drei bis fünf Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen. Danach kühl und dunkel lagern, damit das Ferment nicht sauer wird.

****French-Dressing (ergibt ca. 300ml)**

1 Hühnerei
50g Kräuternessig
100g Gemüsebouillon
1 TL Senf
1 TL Honig
3g Salz
Prise Pfeffer, gemahlen
0,1g Knoblauchgranulat
80ml Rapsöl
20ml Leinöl
1 EL getrocknete Kräuter

Alle Zutaten zusammen in ein Mixgefäss geben und gut verrühren. Anschliessend das Öl im Faden langsam mit dem Mixstab einarbeiten.

Rezept Randenrisotto mit eingeligtem Butternusskürbis und pochiertem Ei

Zutaten und Zubereitung

Rapsöl
1 Zwiebel
150g rohe Randen
160g Tessiner Risottoreis
100ml Weisswein
400ml Gemüsebouillon
300ml Randensaft
60g Butter
50g Bergkäse fein gerieben
1 Zitrone, Saft und Abrieb
Salz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Randen schälen und in kleine Würfelchen schneiden. Die Zwiebel in etwas Olivenöl andünsten, Randenwürfel und Reis dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Weisswein ablöschen. Die heisse Gemüsebouillon nach und nach dazugeben und unter Rühren so lange köcheln lassen bis die Bouillon eingekocht ist. Danach den Randensaft ebenfalls nach und nach einrühren, alles weiterköcheln lassen bis der Reis al dente ist (ca. 17 bis 21 Min.). Zitronenabrieb und Saft dazugeben. Zuletzt die Butter untermischen, anschliessend den Käse ebenfalls untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, vom Herd nehmen.

Den Risotto auf einem Teller anrichten, mit Federkohlchips*, süss-saurem Kürbis**, pochiertem Ei, gehobeltem Alpkäse und Schnittlauch garnieren und servieren.

***Federkohlchips**

4 Blätter Federkohl
2 TL Olivenöl
1 Prise Salz
1 Prisen Garam Masala oder Gewürz nach Belieben

Federkohl waschen und trocknen. Den Federkohl in Stücke zupfen, Stiele nicht verwenden. Den Federkohl mit dem Öl und den Gewürzen mischen und auf ein Blech oder in flache Backform geben. Im Backofen bei ca. 100°C etwa 15 Minuten bei leicht geöffneter Backofentür backen, bis die Chips knusprig sind.

****süß-saurer Kürbis (Menge für 2x 1L Weck-Glas)**

1 Kg Butternusskürbis oder Muskatkürbis
200g Rohrzucker
200ml Apfelessig
500ml Wasser
3g Senfkörner
1 cm Ingwer
5 Nelken
1 Vanilleschote
1 Zimtstange

30g Salz

Kürbis schälen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Ingwer fein schneiden. Kürbis in die Einmachgläser geben. Die restlichen Zutaten mischen und kurz aufkochen, anschliessend den Sud in die Einmachgläser füllen, so dass der Kürbis vollständig mit Flüssigkeit bedeckt ist. Die Gläser sofort verschliessen und im Backofen für rund 30 Minuten bei 100°C pasteurisieren. Kühl und dunkel lagern.