Claudia Braunstein

ES SCHMECKT WIEDER!

Viskose Gaumenfreuden

VERLAG ANTON PUSTET

Claudia Braunstein
Es schmeckt wieder!

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

© 2018 Verlag Anton Pustet
5020 Salzburg, Bergstraße 12
Sämtliche Rechte vorbehalten.

Lektorat: Beatrix Binder
Grafik und Produktion: Nadine Kaschnig-Löbel
Coverfoto: Claudia Braunstein

gedruckt in der EU
ISBN 978-3-7025-0883-8

www.pustet.at

Bildnachweis:
Natasha Pankina/shutterstock.com: Grafiken Küchengeräte;
Life Morning/shutterstock.com: 31; wildbild: 8–11, 30;
alle anderen Fotos von Claudia Braunstein.

Claudia Braunstein

ES SCHMECKT WIEDER!

Viskose Gaumenfreuden

VERLAG ANTON PUSTET

INHALT

Vorwort 8

Muntermacher zum Frühstück

Für Eierfans

Rührei im Glas 14
Ei im Glas (klassisch) 14
Leichtes Rührei 14
Ei im Glas mit Lachsforelle 14
Pochiertes Ei (Grundrezept) 17
Pochiertes Ei mit Kräutertopfen 17

Für Müslifreaks

Bowl mit Winterobst 18
Bowl mit Haferflocken 18
Bowl mit Müsli 18
Cornflakes-Birnen-Mus 18
Beerenfrühstück
mit Haferflocken 18
Dinkelporridge
mit gebratener Birne 21
Hafer-Porridge mit Beeren 21
Vanille-Porridge 21
Grüne Bowl 21

Für Grieß- und Reistiger

Grießkoch (vegan) 22
Grießbrei mit Sommerobst 22
Reis-Congee Grundrezept 22
Reis-Congee mit Eidotter 22
Reis-Congee mit Beeren 25
Reis-Congee mit Mandelmus 25
Süßes Polentamus 25
Vanillereis mit Kokosmilch 25

Für Joghurtfreunde

Joghurt mit Beerenmousse 26
Griechisches Joghurt
mit Feigen und Pinienkernen 26
Joghurt mit Zimt und Orange 26
Buttermilchmousse mit Kiwipüree ..26

Besondere Gaumenfreuden

Schoko-Hummus 28
Karotten-Morgentrunk 28
Brioche mit Honig 28
Trinkkakao mit Butterkipferl 28

Der Alltag bei Tisch 30

Appetit auf mehr: die Vorspeisen

Fisch

Thunfisch-Tatar mit Marillen 35
Lachstatar 35
Thunfisch-Mousse 35
Forellenparfait
in der Terrine 35

Fleisch

Gänseleber-Creme 36
Leberpastete 36
Schinken-Mousse mit Ei 39
Pilzterrine 39

vegetarisch

Avocado-Creme
mit Ziegenfrischkäse 40
Guacamole 40
Spargel-Mousse 40
Panna cotta vom Spargel 40
Panna cotta mit Kräutersalsa 43
Panna cotta mit Karotten 43
Panna cotta mit Tomaten 43
Schafskäse-Mousse
mit roter Bohnencreme 44
Ziegenfrischkäse
mit Balsamico-Creme 44
Karfiol-Mousse-Terrine 44
Avocado mit Birne 47
Sellerie-Buttermilch Mousse 47
Feta-Oliven-Mousse 47
Blauschimmelkäse-Mousse 48
Birnen-Gorgonzola-Mousse 48
Paprikasoufflé-Muffins 48

vegan

Hummus (Grundrezept) 51
Karotten-Hummus 51
Kürbis-Hummus 51
Hummus mit Mais 53
Bohnencreme 53
Rote-Rüben-Hummus 54
Erbsen-Hummus 54
Ratatouille 54

Das Suppenalphabet

Apfel-Sellerie-Suppe 58
Brokkoli-Rahm-Suppe 58
Champignonsuppe 58
Erbsensuppe mit Minze 61
Haferflockensuppe 61
Kalte Gurkensuppe 61
Karfiolsuppe 62
Karottenschaumsuppe 62
Kartoffelsuppe 62
Kohlsuppe mit Zandernockerl 65
Kürbissuppe 65
Lauchsuppe 66
Linsencremesuppe 66
Maronisuppe 66
Meerrettichsuppe 69
Melonensuppe (kalt) 69
Paprika-Kokos-Suppe 69
Parmesansuppe 70
Pastinakensuppe 70
Petersiliensuppe 70
Rote-Rüben-Suppe
mit Joghurt 73
Sauerkrautsuppe 73
Sauerrahmsuppe 73
Schottsuppe 74
Selleriesuppe mit Pesto 74
Spargelcremesuppe
mit Petersilienöl 77
Süßkartoffelsuppe 77
Tomatensuppe
mit faschierten Knöderln 77
Topinambur-Suppe 78
Zucchini-Karotten-Suppe 78
Zwiebelsuppe 78

Auswärts und auf Reisen 80

Hauptspeisen

Fisch

Fischlaibchen mit Senfsauce 87
Seehecht-Nocken
mit Erbsenrahm 87
Forellennocken
mit Gurken-Dill-Sauce 87
Saiblingsnocken
mit Karottencreme 88
Asiatische Fischbällchen 88
Lachspuffer mit Kartoffelstampf 88

Fleisch

Faschierter Kalbsbraten
mit Kartoffelpüree 91
Kalbfleisch mit Erbsencreme 91
Putenbällchen
mit Paprikasauce 91
Tatar vom Rinderfilet 92
Faschierte Knöderl
mit Kartoffelpüree 92
Faschierte Knöderl
mit Tomatensauce 92
Kartoffel-Speck-Krapferl 95
Hühnersoufflé mit Fenchelpüree 95

vegetarisch

Topfennocken mit Käsesauce 96
Polenta-Ecken mit Tomatensugo 96
Karottenterrine
mit Petersiliensauce 96
Polenta mit Kräuterpesto 99
Polenta-Nocken
mit Sommergemüse 99
Pikante Topfenknödel
mit Karottensauce 101
Ricotta-Spinat-Nocken 101
Rote Rüben
mit Blauschimmelkäse 102
Rote Rüben-Nocken 102
Quinoa mit Wurzelgemüse 102
Kartoffelpüree (klassisch) 105
Karottenpüree orientalisch 105
Sellerie-Kartoffelpüree 105
Kürbispüree 105

vegan

Rote Linsen Dal 106
Rotes Curry mit Tofu 106
Grünes Curry mit Tofu 106

Desserts

fruchtig-frisch

Beerenmousse 110
Erdbeermousse 110
Beerenmilch 110
Topfenknödel
mit Himbeerschaum 113
Pfirsich-Oberscreme 113
Himbeer-Panna-cotta 113
Zwetschgen-Kompott 113
Melonensüppchen 113
Panna cotta mit Beerenmus 114
Mango-Schaum 114
Kiwi-Creme 114
Kaki-Schaum 114
Grießbrei mit Beerenmus 114

süß und verführerisch

Apfel-Tiramisu 117
„Bodenloser" Topfenkuchen 117
Bananencreme 117
Vanilletopfen 117
Kaffee-Topfencreme 118
Polenta-Kaffee-Püree 118
Biskuit mit Kaffeecreme 118

schokoladig

Schoko-Weichsel-Dessert 121
Schwarzwälder-Kirsch-Kuchen
im Glas 121
Maronimousse 121
Schokoladen-Pudding 122
Minze-Tiramisu 122

winterlich

Kokos-Busserl 125
Bratapfel-Creme 125
Apfelmus mit Zimt 125
Grießbrei mit Zimt 126
Mascarpone-Schaum 126
Milchreis mit Zimt 126
Gelee vom Früchtepunsch 129
Lebkuchencreme 129

Drinks für alle Jahreszeiten

Sommerdrinks

Apfel-Spinat-Ingwer-Drink 133
Birnencocktail 133
Mango-Melonen-Lassi 133
Erdbeer-Kirsch-Smoothie 134
Erdbeer-Mandel-Drink 134
Kiwitraum 134
Himbeer-Frappé 134
Gurke-Zucchini-Juice
mit Limette 137
Tomaten-Shake 137
Grüner Smoothie mit Salat,
Avocado und Gurke 137
Grüner Smoothie mit Endivie
und Banane 137
Grüner Smoothie mit Avocado und Feigen 137
Rote-Rüben-Zucchini-Juice 138
Kurkuma-Bananen-Drink 138
Kokos-Limetten-Getränk 138
Schokoccino bianco 138

Winterdrinks

Banane-Schoko-Drink 141
Kaffee mit Zimt 141
Heiße Schokolade
mit Spekulatius 141
Bratapfel-Drink 141
Goldene Milch 142
Honigmilch 142
Kokos-Bananen-Milch 142
Beerenpunsch 142
Mandarinen-Karotten-
Leinsamen-Smoothie 145
Milch mit Ei und Banane 145
Ananas-Orangen-Drink 145
Orangen-Mandel-Milch 145
Orangen-Zimt-Milch 146
Zimtmilch 146
Warme Mandelmilch mit Honig 146
Dinkelkleie-Obst-Drink 149
Rote-Rüben-Maroni-Drink 149
Banane-Dattel-Drink 149

Dank 150

Glossar und Register 151

HERZLICH WILLKOMMEN!

Schön, dass Sie zu meinem Kochbuch und Ratgeber für Menschen mit Kau- und Schluckbeschwerden gegriffen haben. Ich vermute, Sie werden einen Grund haben, weshalb Sie nach Rezepten für weiche Kost suchen.
Ich selbst hatte einen triftigen Anlass, dieses Buch zu schreiben: Im Jahr 2011 bin ich an einem eher seltenen Zungenkrebs erkrankt. Ein Viertel meiner Zunge und ein Teil des Mundbodens wurden dabei entfernt. Obwohl eine Rekonstruktion in Form eines Implantates aus dem Unterarm gemacht wurde, kann ich auch heute nicht richtig kauen und schlucken. So wurde die sogenannte Dysphagie zu meinem täglichen Begleiter – bis heute.
Von Schluckstörungen oder Dysphagie betroffen sind viele Menschen. Die Gründe können beispielsweise eine Parkinson-Erkrankung sein, ein Schlaganfall, ein Schädel-Hirn-Trauma, Demenz, Multiple Sklerose oder eine Tumorerkrankung, oder einfach nur ein hohes Lebensalter. Ferner gibt es auch vorübergehende Gründe für Schluckbeschwerden, etwa Kieferoperationen, Zahnspangen oder schlechtsitzender Zahnersatz. Keinesfalls alle Betroffenen sind auch automatisch pflegebedürftig und auf die Hilfe anderer angewiesen.

Was erwartet Sie in diesem Buch?
Auf jeden Fall kein medizinischer Ratgeber, auch kein Ernährungsprogramm und keine Diät-Tipps, viel mehr meine ganz persönlichen Erfahrungen mit meiner Einschränkung namens Dysphagie. Ich habe fast alle Stufen dieser Kau- und Schluckstörung durchgemacht und kann heute breiige, mitunter auch klein gehackte Kost essen.
Über lange Zeit wurde ich jedoch über eine PEG-Sonde künstlich ernährt und musste wieder sehr mühsam schlucken lernen. Dies erfolgte über eine zweijährige, intensive logopädische Betreuung und ständiges Üben im Alltag. Auch heute noch gibt es Tage, an denen ich über eine dickflüssige Nahrung nicht hinauskomme.
Aufgrund der eingeschränkten Kieferöffnung kann ich auch nicht richtig kauen und vor allem nicht abbeißen. Meine verkürzte Zunge verhindert einen normalen Abtransport der Speisen. Das zeigt sich vor allem bei kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln. Reis, Brot und Nudeln sind beinahe unüberwindbar. Ich habe trotzdem für mich unzählige Wege gefunden, genussvoll essen zu können.
Denn auch wenn man mit Dysphagie viele konventionelle Speisen meiden muss, so braucht man nicht auf den Geschmacksgenuss zu verzichten. Mir kommt sehr entgegen, dass ich fast alle Geschmacksrichtungen mag und auch heute noch gerne Neues probiere. Ich habe auch das große Glück, dass mein Geschmackssinn nach der Bestrahlung vollständig zurückkehrte. Das ist gerade bei bestrahlten Kopftumorpatienten nicht immer der Fall. Und ich habe eher zu viel als zu wenig Speichel. Was von großem Vorteil, aber eher selten ist. Ich habe im Laufe der letzten Jahre eine große Liebe für Joghurt entwickelt. Das lässt sich ja sehr variantenreich herrichten. Und besonders grüne Gemüse-Smoothies begleiten mich heute im Alltag

Geschmack, Genuss und Gemeinschaft

Vor dem Essen kommt allerdings das Zubereiten der Speisen, das mir fast genauso viel Freude bereitet wie das Essen selbst – vor allem, wenn ich es in Gesellschaft zu mir nehmen kann. Ich beobachte oft, dass Menschen mit Schluckstörungen ungern öffentlich essen und lieber auf Gesellschaft verzichten. Die Einschränkung sozialer Kontakte schmälert wiederum die Lebensqualität – das muss nicht sein! Mir war es von Anfang an sehr wichtig, im Familienverband bei Tisch mit zu essen. Sogar in der Zeit, als ich nur über die Sonde ernährt wurde. Dabei geht es nicht nur ums Essen, sondern um die Gemeinschaft mit anderen.

Ein Jahr nach meiner Diagnose habe ich begonnen, meine täglichen Rezepte in einem ganz einfachen Blog ins Internet zu stellen. Und von Tag zu Tag haben sich mehr Betroffene und vor allem deren Angehörige für meine Speisenkreationen interessiert. Die Zahl der Interessierten wuchs ständig, und der Wunsch wurde immer stärker, diese Art der Essenszubereitung in einem Buch zu präsentieren. Bei meinen jahrelangen Kontakten mit Bloglesern habe ich festgestellt, dass nach wie vor viele Menschen gerne ein Kochbuch verwenden. Ihnen und mir selbst erfülle ich damit nach langen Jahren einen Herzenswunsch und darf eine große Auswahl meiner Gerichte in Buchform zusammenfassen – ein Kochbuch der besonderen Art … damit Sie sagen können: Es schmeckt wieder!

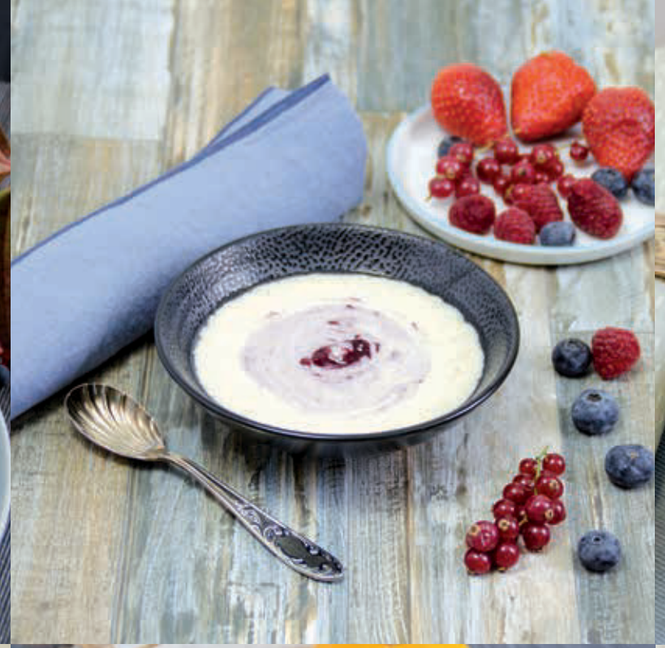
Ein Wort zu den Küchenhelfern

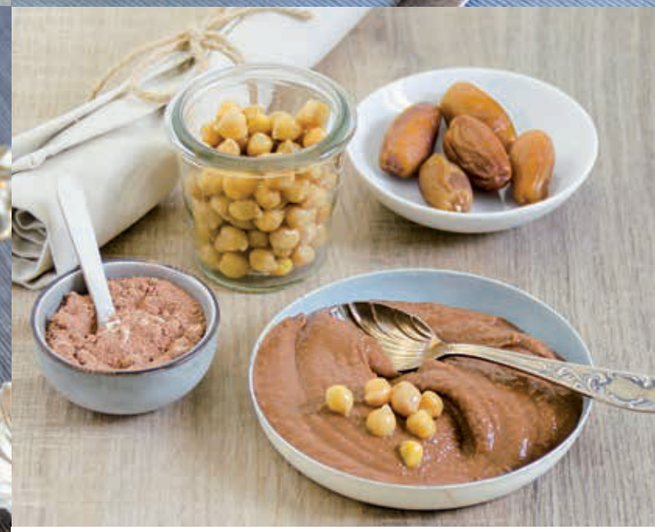
Sollte man langfristig von Schluckbeschwerden betroffen sein, dann ist es anzuraten, über hochwertige Küchenhelfer nachzudenken. Grundsätzlich hilft ein guter Pürierstab für die Zubereitung von weicher Kost. Möchte man aber ganz weiche Konsistenzen erreichen, dann empfiehlt sich ein Hochleistungsmixer: Er erzeugt hochwertige feine Smoothies. Doch auch mit einem normalen Standmixer kann man bereits gute Ergebnisse erzielen.

Es gibt inzwischen kleine Küchenmaschinen, die mit dem Motor eines Stabmixers betrieben werden und neben Rühr-, Knet- und Zerkleinerungsfunktion auch Aufsätze für die Erzeugung von Püree anbieten. Meist sind sie auch mit einem Cutter-Messer ausgestattet. Kleine Küchenkutter eignen sich sehr gut für die Herstellung von Fleischfarce. Ein Fleischwolf ist nicht unbedingt erforderlich. Smoothie-Maker sind sicher für jene gut geeignet, die sich oft frische Obst- oder Gemüsesäfte zubereiten. In meinem Haushalt befindet sich auch ein Entsafter. Dieses Gerät würde ich nur empfehlen, wenn man dünnflüssige Säfte trinken kann. Ich selbst besitze einen sogenannten Soupmaker, der innerhalb von 20 Minuten köstlich-geschmeidige Suppen erzeugt. Das absolute Highlight ist natürlich eine Küchenmaschine mit allen Funktionen bis zum selbstständigen Kochen. Das ist jedoch Geschmackssache, ich rühre und schnipsle sehr gerne, darum benötige ich ein derartiges Gerät nicht.

Nicht zu vergessen sind Kartoffelpresse, Schneebesen und Haarsieb. Um dekorativ anzurichten, kann man einfache Spritztüten oder einen Garnierstab verwenden, oder auch auf einen Sahnespender zurückgreifen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Kochen und noch viel mehr Genuss beim Essen!





Muntermacher zum Frühstück

PARMESANSUPPE

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
2 Kartoffeln
400 ml Gemüsebrühe
150 ml Schlagobers
Salz, Pfeffer
1 Prise geriebene Muskatnuss
1 Zweig Rosmarin
100 g geriebener Parmesan

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in Olivenöl andünsten. Kartoffeln schälen, grob würfeln und dazugeben. Mit Gemüsebrühe aufgießen und weich kochen. Schlagobers und Parmesan hinzufügen. Rosmarin fein hacken und einstreuen, nochmals kurz aufkochen. Mit dem Mixstab fein pürieren, eventuell durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

PASTINAKENSUPPE

200 g Pastinaken
1 kleine Zwiebel
40 g Butter

400 ml Gemüsebrühe
100 ml Sauerrahm
Salz, Pfeffer
geriebene Muskatnuss

Pastinaken und Zwiebel schälen und fein würfeln. Zwiebel in Butter glasig dünsten, Pastinaken dazugeben und kurz anrösten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Sauerrahm hinzufügen und mit dem Mixstab pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

PETERSILIENSUPPE

200 g Petersilienwurzel
100 g Petersilie
1 EL Olivenöl
1 Spritzer Zitronensaft
300 ml Gemüsebrühe
150 ml Schlagobers
20 g Butter
Salz, geriebene Muskatnuss

Petersilienwurzeln schälen und grob würfeln. In Olivenöl kurz anrösten und mit Gemüsebrühe aufgießen, weich kochen. Petersilienblätter hacken und zusammen mit dem Schlagobers dazugeben. Mit dem Mixstab fein pürieren und nochmals kurz aufkochen. Einen Spritzer Zitrone und die kalte Butter hinzufügen, nochmals aufschlagen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. [Abbildung]

Fisch

SAIBLINGSNOCKEN

mit Karottencreme

300 g Saiblingsfilet
1 Eiweiß
2 EL Crème fraîche
1 TL Petersilie, gehackt
1 Spritzer Zitronensaft
1 EL Stärkemehl
Salz, Pfeffer

2 Karotten
1 EL Olivenöl
100 ml Schlagobers

Saiblingsfilets in grobe Stücke schneiden und mit allen übrigen Zutaten fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Kühlschrank kalt stellen.
Für die Sauce die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. In Olivenöl kurz anrösten, mit etwas Wasser aufgießen und weich dünsten. Wasser abgießen, Schlagobers dazugeben und nochmals aufwärmen, fein pürieren.
Aus der Fischmasse mit 2 Löffeln Nocken stechen und in kochendem Salzwasser so lange ziehen lassen, bis sie nach oben schwimmen. Herausheben und auf der Karottensauce servieren. [Abbildung]

ASIATISCHE FISCHBÄLLCHEN

300 g Seehecht-Filet ohne Haut
1 kg Fischkarkassen
1 Bund Suppengrün
2 Stk. Stangensellerie
2 Stiele Koriander
1 Stange Zitronengras
etwas Meer- oder Natursalz
1 kleine weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Ei
1 EL Kartoffelmehl
1 Stängel Koriander, gehackt

Suppengrün, Zitronengras und Stangensellerie putzen und in größere Stücke schneiden. Zusammen mit den Fischkarkassen in einen Topf geben und gut mit Wasser bedecken. Bei mittlerer Hitze so lange köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist. In der Zwischenzeit Fischfilet und Zwiebel grob würfeln und mit den restlichen Zutaten im Standmixer oder im Cutter zu einer feinen Masse verarbeiten. Hände mit Wasser befeuchten und kleine Bällchen formen. Den Fischfond abgießen, die Karkassen entfernen. Gemüse wieder zum Fond geben und fein pürieren. Die Fischbällchen im Fisch-Gemüse-Fond erst ca. 8 bis 10 Minuten ziehen lassen, anschließend servieren.

LACHSPUFFER

mit Kartoffelstampf

400 g Lachsfilet
2 Eier
1 kleine Schalotte
1 EL Senf
1 EL Stärkemehl
2 EL Olivenöl
½ TL Paprikapulver
Salz, Pfeffer

300 g mehlige Kartoffeln
100 ml Sauerrahm
1 EL Butter
1 Stängel Petersilie
Salz

Schalotte fein würfeln und in Olivenöl glasig dünsten. Lachsfilet im Mixer pürieren. Eier schaumig aufschlagen, Schalotten, Senf, Stärkemehl und Paprikapulver einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter die Lachsmasse heben, kühl stellen. Anschließend mit feuchten Händen kleine Laibchen formen und in Olivenöl ganz langsam braten. Es sollte keine harte Kruste entstehen. Kartoffeln mit Schale weich kochen. Schälen und das Kartoffelfleisch unter Zugabe des Sauerrahms fein stampfen. Petersilie fein hacken und einrühren. Mit Salz abschmecken.

DANK

Dieses Buch ist vorwiegend als Rezeptsammlung für Menschen gedacht, die mit Kauen und Schlucken Probleme haben. Es soll außerdem Tipps geben, wie der Alltag mit solchen Beschwerden, die man allgemein als „Dysphagie" bezeichnet, besser zu bewältigen ist.
Für mich als Autorin und selbst von Dysphagie Betroffene ist dieses Buch jedoch wesentlich mehr: Es ist die Erfüllung eines Herzenswunsches. Dies jedoch wäre niemals möglich gewesen, wenn mich meine Familie nicht so liebevoll und tatkräftig durch meine leidvolle Krankengeschichte getragen hätte. Mein Mann, meine vier Kinder samt Partnern, meine Eltern, meine Schwester und ihr Mann sowie meine Cousine und ihr Mann haben mir großen Mut gemacht, um wieder in einen neuen Alltag zurückkehren zu können. Sie alle unterstützen mich auch in meiner Tätigkeit als Bloggerin und neuerdings auch als Buchautorin.

Meine besondere Wertschätzung und ein großes Dankeschön geht an meine behandelnden Ärzte unter Prof. Alexander Gaggl und an das Pflegeteam der Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie (MKG) der Salzburger Landeskliniken, ebenso an die Logopäden-Teams von MKG und HNO. Ohne ihre fachliche und engagierte Unterstützung hätte ich den langwierigen und oft mühsamen Weg in ein zufriedenes und eigenständiges Leben nicht geschafft.
Herzlich gedankt sei auch dem Verlag Anton Pustet, der den Weg zu einem Kochbuch für Menschen mit Schluckproblemen mit mir gegangen ist. Danke für die Begleitung durch die Endarbeiten, für das Lektorat und das Layout.
Zu guter Letzt möchte ich mich für die jahrelange Treue meiner virtuellen Leserschaft bedanken. Ohne Blogleser hätte es dieses Buch nie gegeben.

GLOSSAR

Bowl = Schüssel
Congee = Reisbrei, Reisschleim
Cutter = Küchenmaschine mit scharfer Klinge
Dal = Gericht der indischen Küche, vorwiegend aus Hülsenfrüchten
Dijon-Senf = der bekannteste und pikanteste Senf aus Frankreich, benannt nach der Hauptstadt von Burgund
Eidotter = Eigelb
Eierschwammerl = Pfifferlinge
faschieren = hacken
faschierte Knöderl = Hackbällchen
Faschiertes = Hackfleisch
Karfiol = Blumenkohl
Kipferl = Hörnchen
Kren = Meerrettich
Maroni = Edelkastanien
Marille = Aprikose
Obers oder **Schlagobers** = süße Sahne
Oberskren = Meerettischsahne
Polenta = Maisgrieß
Rote Rüben = Rote Bete
Sauerrahm = saure Sahne
Schalotte = kleine Zwiebelsorte
Semmel = Brötchen
Staubzucker = Puderzucker
Topfen = Quark

ABKÜRZUNGEN

EL = Esslöffel
TL = Teelöffel
kg = Kilogramm
g = Gramm
l = Liter
ml = Milliliter

REGISTER

Ananas-Orangen-Drink __145
Apfel-Sellerie-Suppe __58
Apfel-Spinat-Ingwer-Drink __133
Apfel-Tiramisu __117
Apfelmus mit Zimt __125
Asiatische Fischbällchen __88
Avocado mit Birne __47
Avocado-Creme mit Ziegenfrischkäse __40
Banane-Dattel-Drink __149
Banane-Schoko-Drink __141
Bananencreme __117
Beerenfrühstück mit Haferflocken __18
Beerenmilch __110
Beerenmousse __110
Beerenpunsch __142
Birnen-Gorgonzola-Mousse __48
Birnencocktail __133
Biskuit mit Kaffeecreme __118
Blauschimmelkäse-Mousse __48
„Bodenloser" Topfenkuchen __117
Bohnencreme __53
Bowl mit Haferflocken __18
Bowl mit Müsli __18
Bowl mit Winterobst __18
Bratapfel-Creme __125
Bratapfel-Drink __141
Brioche mit Honig __28
Brokkoli-Rahm-Suppe __58
Buttermilchmousse mit Kiwipüree __26
Champignonsuppe __58

Cornflakes-Birnen-Mus __18
Dinkelkleie-Obst-Drink __149
Dinkelporridge mit gebratener Birne __21
Ei im Glas (klassisch) __14
Ei im Glas mit Lachsforelle __14
Erbsen-Hummus __54
Erbsensuppe mit Minze __61
Erdbeer-Kirsch-Smoothie __134
Erdbeer-Mandel-Drink __134
Erdbeermousse __110
Faschierte Knöderl mit Kartoffelpüree __92
Faschierte Knöderl mit Tomatensauce __92
Faschierter Kalbsbraten
mit Kartoffelpüree __91
Feta-Oliven-Mousse __47
Fischlaibchen mit Senfsauce __87
Forellennocken mit Gurken-Dill-Sauce __87
Forellenparfait in der Terrine __35
Gänseleber-Creme __36
Gelee vom Früchtepunsch __129
Goldene Milch __142
Griechisches Joghurt mit Feigen
und Pinienkernen __26
Grießbrei mit Sommerobst __22
Grießbrei mit Zimt __126
Grießbrei mit Beerenmus __114
Grießkoch (vegan) __22
Grüne Bowl __21
Grüner Smoothie mit Avocado und Feigen __137
Grüner Smoothie mit Endivie und Banane __137
Grüner Smoothie mit Salat,
Avocado und Gurke __137
Grünes Curry mit Tofu __106
Guacamole __40
Gurke-Zucchini-Juice mit Limette __137
Hafer-Porridge mit Beeren __21
Haferflockensuppe __61
Heiße Schokolade mit Spekulatius __141
Himbeer-Frappé __134
Himbeer-Panna-cotta __113
Honigmilch __142
Hühnersoufflé mit Fenchelpüree __95
Hummus mit Mais __53
Hummus (Grundrezept) __51
Joghurt mit Beerenmousse __26
Joghurt mit Zimt und Orange __26
Kaffee mit Zimt __141
Kaffee-Topfencreme __118
Kaki-Schaum __114
Kalbfleisch mit Erbsencreme __91
Kalte Gurkensuppe __61
Karfiol-Mousse-Terrine __44
Karfiolsuppe __62
Karotten-Hummus __51
Karotten-Morgentrunk __28
Karottenpüree orientalisch __105
Karottenschaumsuppe __62
Karottenterrine mit Petersiliensauce __96
Kartoffel-Speck-Krapferl __95
Kartoffelpüree (klassisch) __105
Kartoffelsuppe __62
Kiwi-Creme __114
Kiwitraum __134
Kohlsuppe mit Zandernockerl __65
Kokos-Bananen-Milch __142
Kokos-Busserl __125
Kokos-Limetten-Getränk __138
Kürbis-Hummus __51
Kürbispüree __105
Kürbissuppe __65
Kurkuma-Bananen-Drink __138
Lachspuffer mit Kartoffelstampf __88
Lachstatar __35
Lauchsuppe __66
Leberpastete __36
Lebkuchencreme __129
Leichtes Rührei __14
Linsencremesuppe __66
Mandarinen-Karotten-
Leinsamen-Smoothie __145
Mango-Melonen-Lassi __133
Mango-Schaum __114
Maronimousse __121
Maronisuppe __66
Mascarpone-Schaum __126
Meerrettichsuppe __69
Melonensüppchen __113
Melonensuppe (kalt) __69
Milch mit Ei und Banane __145
Milchreis mit Zimt __126
Minze-Tiramisu __122
Orangen-Mandel-Milch __145
Orangen-Zimt-Milch __146
Panna cotta mit Beerenmus __114
Panna cotta mit Karotten __43
Panna cotta mit Kräutersalsa __43
Panna cotta mit Tomaten __43
Panna cotta vom Spargel __40
Paprika-Kokos-Suppe __69
Paprikasoufflé-Muffins __48
Parmesansuppe __70
Pastinakensuppe __70
Petersiliensuppe __70
Pfirsich-Oberscreme __113
Pikante Topfenknödel mit Karottensauce __101
Pilzterrine __39
Pochiertes Ei (Grundrezept) __17
Pochiertes Ei mit Kräutertopfen __17
Polenta mit Kräuterpesto __99
Polenta-Ecken mit Tomatensugo __96
Polenta-Kaffee-Püree __118
Polenta-Nocken mit Sommergemüse __99
Putenbällchen mit Paprikasauce __91
Quinoa mit Wurzelgemüse __102
Ratatouille __54
Reis-Congee Grundrezept __22
Reis-Congee mit Beeren __25
Reis-Congee mit Eidotter __22
Reis-Congee mit Mandelmus __25
Ricotta-Spinat-Nocken __101
Rote Linsen Dal __106
Rote Rüben mit Blauschimmelkäse __102
Rote Rüben-Nocken __102
Rote-Rüben-Hummus __54
Rote-Rüben-Maroni-Drink __149
Rote-Rüben-Suppe mit Joghurt __73
Rote-Rüben-Zucchini-Juice __138
Rotes Curry mit Tofu __106
Rührei im Glas __14
Saiblingsnocken mit Karottencreme __88
Sauerkrautsuppe __73
Sauerrahmsuppe __73
Schafskäse-Mousse mit
roter Bohnencreme __44
Schinken-Mousse mit Ei __39
Schoko-Hummus __28
Schoko-Weichsel-Dessert __121
Schokoccino bianco __138
Schokoladen-Pudding __122
Schottsuppe __74
Schwarzwälder-Kirsch-Kuchen im Glas __121
Seehecht-Nocken mit Erbsenrahm __87
Sellerie-Buttermilch Mousse __47
Sellerie-Kartoffelpüree __105
Selleriesuppe mit Pesto __74
Spargel-Mousse __40
Spargelcremesuppe mit Petersilienöl __77
Süßes Polentamus __25
Süßkartoffelsuppe __77
Tatar vom Rinderfilet __92
Thunfisch-Mousse __35
Thunfisch-Tatar mit Marillen __35
Tomaten-Shake __137
Tomatensuppe mit faschierten Knöderln __77
Topfenknödel mit Himbeerschaum __113
Topfennocken mit Käsesauce __96
Topinambur-Suppe __78
Trinkkakao mit Butterkipferl __28
Vanille-Porridge __21
Vanillereis mit Kokosmilch __25
Vanilletopfen __117
Warme Mandelmilch mit Honig __146
Ziegenfrischkäse mit Balsamico-Creme __44
Zimtmilch __146
Zucchini-Karotten-Suppe __78
Zwetschgen-Kompott __113
Zwiebelsuppe __78

© wildbild

Claudia Braunstein
1962 in Hallein geboren. Seit einer seltenen Zungenkarzinom-Erkrankung im Jahr 2011 ist sie in ihrer Nahrungsaufnahme durch Kau- und Schluckstörungen eingeschränkt. Aus diesem Grund begann sie, Rezepte für Dysphagie-Betroffene zu kreieren. Claudia Braunstein war vor ihrer Erkrankung in der Modebranche tätig, ist Mutter von vier erwachsenen Kindern und lebt in Salzburg.
geschmeidigekoestlichkeiten.at