



KOCHWORKSHOP FÜR KREBSPATIENT:INNEN



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
BURGENLAND

FREITAG, 12. APRIL | - 17.30 UHR
ROSALIENHOF - BAD TATZMANNSDORF

KOCHEN MIT FRÜHLINGSKRÄUTERN



Inhalt

Vorspeise	3
Knäckebrot	3
Walnuss-Spargel-Aufstrich	3
Hauptspeisen	4
Selbstgemachte Gnocchis mit Frühlingspesto	4
Dessert	5
Rhabarber-Tiramisu	5
Lexikon	6
Rhabarber	6

Vorspeise

Knäckebrötchen

Zutaten für 1 Blech

250 g	Wasser
60 g	Dinkelvollkornmehl
50 g	Sonnenblumenkerne
60 g	Haferflocken
25 g	Sesam
25 g	Leinsamen
½ TL	Salz
1 EL	Olivenöl

TIPP: Knäckebrötchen ist min. 3 Wochen haltbar. Größere Mengen auf Vorrat zu backen lohnt sich. Abwechslung kann mit verschiedenen Kräutern (Rosmarin, Thymian, Mohn,...) geschaffen werden.

Zubereitung:

Das Backrohr auf 170°C Heißluft vorheizen.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, gut verrühren und ca. 10 Minuten quellen lassen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse gleichmäßig darauf verteilen. Sehr dünn ausstreichen.

Das Brot nach 15 Minuten aus dem Backrohr nehmen und mit einem Pizzaroller oder Messer in Stücke schneiden. Später lässt sich das Brot nicht mehr schneiden. Weitere 45 Minuten backen.

Walnuss-Spargel-Aufstrich

Zutaten für 10 Portionen

300 g	grüner Spargel
100 g	Walnüsse
300 g	Frischkäse
0,5 Bund	Schnittlauch
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

Holzige Enden des Spargels abschneiden, den Rest in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Salzwasser zum Kochen bringen, Spargelstücke darin bissfest garen. Wasser abgießen und Spargel kalt abschrecken und fein hacken.

Walnüsse gerieben, mit Frischkäse verrühren und Spargel unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch klein schneiden und unterheben.

Selbstgemachte Gnocchis mit Frühlingspesto

Zutaten für 2 Portionen

400 g	mehlig kochende Kartoffeln
	Salz
100 g	Weizenmehl
2 EL	Weizengrieß
½ Bund	Petersilie
½ Bund	Schnittlauch
30 ml	Olivenöl
½ Zehe	Knoblauch
25 g	Parmesan
	Pfeffer
	Mehl bei Bedarf

Zubereitung:

Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken und die Schale abziehen. Kartoffeln noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken und 10–15 Minuten abkühlen lassen.

Kartoffelmasse mit ca. 1 TL Salz würzen. Mehl unterkneten. Kartoffelmasse auf bemehlter Arbeitsfläche zu länglichen Rollen (ca. 2 cm Ø) formen und in ca. 1,5 cm lange Stücke schneiden. Mit den bemehlten Zinken einer Gabel flachdrücken.

Reichlich Salzwasser in einem weiten Topf aufkochen. Gnocchi in 2–3 Portionen in leicht siedendem Wasser 3–5 Minuten garen. Wenn sie oben schwimmen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einem Geschirrtuch abtropfen lassen.

Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen. Knoblauch schälen. Käse grob raspeln. Kräuter grob hacken. Knoblauch, Kräuter, Kürbiskerne und 30 ml Öl mit einem Pürierstab fein zerkleinern. Käse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 EL Pesto in einer Pfanne erhitzen und Gnocchi darin ca. 10 Minuten unter vorsichtigem Wenden braten. Mit Salz und Muskat würzen. Übriges Pesto dazugeben und unterrühren. Auf Tellern anrichten.

Rhabarber-Tiramisu

Zutaten für 4 Stück

3 Stangen	Rhabarber
150 g	Zucker
550 g	Frischkäse
1 TL	gemahlene Vanille
2 EL	Zucker
200 g	Butterkekse

Zubereitung:

Die Enden des Rhabarbers oben und unten ein wenig abschneiden und die Stangen abziehen, also mit einem scharfen Messer etwas schälen. Den Rhabarber in etwa 1 cm große Stückchen schneiden, in einen Topf geben und mit 100 g Zucker bestreuen. So darf er erstmal 5 Minuten stehen bleiben, damit er etwas Wasser zieht. Dann den Rhabarber auf den Herd stellen und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Unter Rühren 2 Minuten köcheln, bis der Rhabarber gar ist. Währenddessen das Kompott noch mit dem restlichen Zucker abschmecken.

Achtung: die Kochzeit variiert, man muss wirklich aufpassen, dass der Rhabarber nicht verkocht.

Das Kompott muss dann erstmal komplett abkühlen.

Die Butterkekse in einen Beutel füllen, diesen verschließen und mit einem Nudelholz oder einer Flasche platt walzen. Die Dessertgläser gleichmäßig mit den Krümeln füllen, 2 EL für die Deko aufheben.

Frischkäse mit dem 2 EL Zucker und der Vanille glattrühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Die Creme sollte nicht zu süß sein, denn sie soll ja den Ausgleich zwischen süß und sauer schaffen. Die Creme auf die Kekskrümel schichten, auch hier 4 EL für die Deko aufbewahren.

Abschließend das Kompott in die Gläser schichten und mit einem Esslöffel Creme und den übrigen Krümeln garnieren.

Rhabarber

Er enthält Apfel- und Zitronensäure welche ihm den leicht säuerlichen Geschmack gibt. Aufgrund seines leicht süßlichen Geschmacks wird er gerne als Dessert gegessen, dabei zählt er eigentlich botanisch gesehen zum Gemüse.

Er ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Daher unterstützt er eine gesunde Ernährung und ist vor allem im Frühjahr eine willkommene Abwechslung.

Die enthaltene Oxalsäure kann die Kalziumaufnahme hemmen, sowie den Knochenstoffwechsel negativ beeinflussen. Besonders empfindliche Personen können ebenso mit Magen-Darm-Beschwerden reagieren. Da die Oxalsäure jedoch bevorzugt in den Blättern gespeichert wird, sollten diese nicht verwendet werden. Es gibt rot- und grünfleischige Sorten, beliebter sind jedoch die roten Stiele, da sie mild-zart schmecken und weniger an Oxalsäure enthalten. Der Oxalsäuregehalt steigt ab Mitte Juni stark an, daher sollte bereits recht früh geerntet werden. Die Ernte kann bereits im April starten. Bei normalen Mengen ist die enthaltene Oxalsäure jedoch unproblematisch.

Rhabarber sollte nicht roh gegessen werden damit die Oxalsäure etwas ausgewaschen wird. Er muss jedoch nicht geschält werden. Am besten gut reinigen und leicht Andünsten.

Die Rhabarberstaude ist recht anspruchslos und kann bis zu 10 Jahre am selben Standort einen guten Ertrag bringen.