

**BLEIB  
BERG**

— Health Retreat —

# Rezepte Sammlung

– Einfacher Genuss für Zuhause –



# ERDÄPFELAUFLAUF

## REGIONAL & GESUND



45 Minuten



2 Personen



420 kcal p. P.

„Wir kochen mit Hingabe und Köpfchen. Wir verwenden ausschließlich darmschonende Lebensmittel und kreieren daraus unerwartete Gaumenfreuden für Sie. Gesund, regional & saisonal. Gerne teilen wir unser Know-how mit Ihnen!

Wir wünschen viel Freude beim Kochen & Genießen!“

Bettina Mitter-Melcher, BLEIB BERG Küchenchefin

### ZUBEREITUNG

Sahne und Milch samt Gewürzen aufkochen. Erdäpfel in Scheiben schneiden, dazugeben und kurz mitkochen. Danach in eine feuerfeste Form füllen und für 35 Minuten bei 165 Grad backen. Kurz vor Ablauf der Zeit den Schafkäse darüber streuen und goldbraun überbacken.

Kirschparadeiser halbieren und in einer Pfanne mit Olivenöl kurz anbraten. Zum überbackenen Auflauf anrichten.

### ZUTATEN

750 g Erdäpfel  
100 g Schafkäse  
¼ l laktosefreie Sahne  
0,25 l Mandeldrink  
1 Bund Kirschparadeiser

Salz  
Pfeffer  
Muskat



glutenfrei



laktosefrei



# BASISCHE ERDÄPFELNOCKERL MIT GEMÜSE



60 Minuten



2 Personen



220 kcal p. P.

„Wir kochen mit Hingabe und Köpfchen. Wir verwenden ausschließlich darmschonende Lebensmittel und kreieren daraus unerwartete Gaumenfreuden für Sie. Gesund, regional & saisonal. Gerne teilen wir unser Know-how mit Ihnen!

Wir wünschen viel Freude beim Kochen & Genießen!“

Bettina Mitter-Melcher, BLEIB BERG Küchenchefin

## ZUBEREITUNG

Erdäpfel 50 Minuten kochen – danach schälen und pressen. Olivenöl sowie die klein gehackte Petersilie und die Gewürze untermischen. Aus der Masse Nockerln formen!

Das Lieblingsgemüse schälen, in Würfel schneiden und in Olivenöl anbraten.

Gemeinsam anrichten und mit frischer Petersilie dekorieren!

## ZUTATEN

6 große Erdäpfel  
500 g Lieblingsgemüse  
1 Bund Petersilie  
4 TL Olivenöl

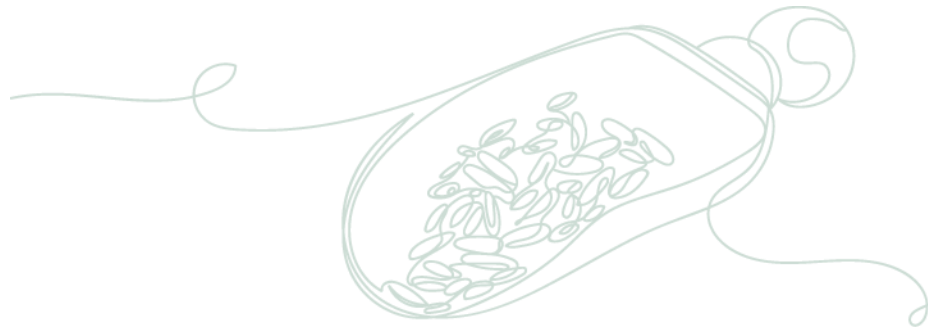
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss



glutenfrei



laktosefrei



# GEMÜSE HIRSE WOK

## MIT BASILIKUM-BASENSAUCE

Kochzeit: 45 Min. Personen: 2 Pax 350 kcal

„Wir kochen mit Hingabe und Köpfchen. Wir verwenden ausschließlich darmschonende Lebensmittel und kreieren daraus unerwartete Gaumenfreuden für Sie. Gesund, regional & saisonal. Gerne teilen wir unser Know-how mit Ihnen!

Wir wünschen viel Freude beim Kochen & Genießen!“

Bettina Mitter-Melcher, BLEIB BERG Küchenchefin

### ZUBEREITUNG

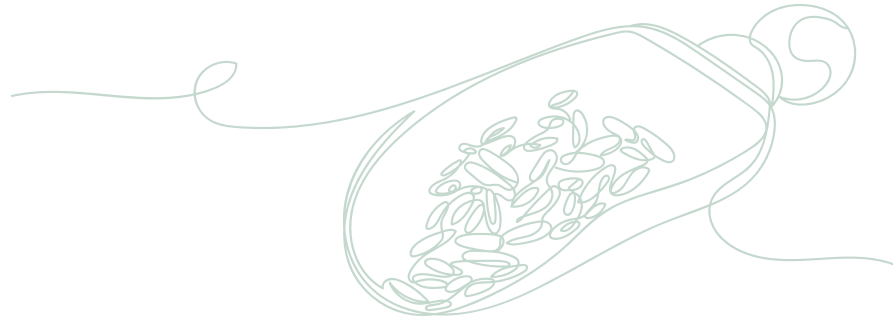
Karotten und gelbe Rüben schälen, kleinschneiden und mit der Hirse in einem Wok in Olivenöl anschwitzen. Mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Kochplatte ausschalten und noch weitere 20 Minuten ausquellen lassen.

Basilikum-Basensauce: Karotten schälen, kleinschneiden, in Öl anschwitzen, mit Brühe aufgießen und 10 Minuten köcheln lassen. In einem Mixer mit Sahne, Sauerrahm, und Basilikum fein pürieren.

Das Hirse-Gemüse salzen, mit gehackter Petersilie, Schaftopfen und Creme fraiche vermengen und mit Basensauce servieren.

### ZUTATEN

100 g Kartoffel  
100 g gelbe Rüben  
150 g Goldkernhirse  
120 g Karotten  
¾ l Gemüsebrühe  
2 EL laktosefreie Sahne  
1 EL laktosefreier Sauerrahm  
120 g Creme fraiche  
120 g Schaftopfen  
Margarine  
Salz  
Petersilie, Basilikum



# GEMÜSE-NATURREIS PFANNE MIT PECORINO



35 Minuten



4 Personen



270 kcal p. P.

Genuss ist wertvoll. Für Körper & Geist, für inneren Antrieb, Widerstandskraft, für das Strahlen in den Augen. Genuss liegt in der Ruhe, im bewussten Tun und vor allem in unseren frisch zubereiteten Gerichten.

Viel Freude beim Kochen & Genießen!

## ZUBEREITUNG

Den Naturreis in der Gemüsebrühe ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Ihr Lieblingsgemüse würfeln und in Olivenöl anschwitzen.

Mit dem gekochten Naturreis mischen und würzen.  
Abschließend mit fein gehobeltem Pecorino bestreuen.

## ZUTATEN

2 Tassen Naturreis  
350 ml Gemüsebrühe  
500 g Lieblingsgemüse  
1 Bund Kirschlorbeer

Salz  
Pfeffer  
Olivenöl  
Pecorino (Schafhartkäse)  
Zitronensaft



glutenfrei



laktosefrei



# HECHTSOUFFLE MIT SPINATGEMÜSE



25 Minuten



2 Personen



280 kcal p. P.

Genuss ist wertvoll. Für Körper & Geist, für inneren Antrieb, Widerstandskraft, für das Strahlen in den Augen. Genuss liegt in der Ruhe, im bewussten Tun und vor allem in unseren frisch zubereiteten Gerichten.

Viel Freude beim Kochen & Genießen!

## ZUBEREITUNG

Lachs in zwei dünne Streifen schneiden. Das gut gekühlte Hechtfilet klein schneiden, salzen, mit dem Dill und der Sahne fein pürieren.

Zwei kleine Formen mit den Lachsstreifen auslegen und mit der Hechtmasse befüllen. 10 Minuten im Dampfgerät garen lassen.

Inzwischen das Gemüse waschen, klein schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Salzen, mit Gemüsebrühe aufgießen und 10 Minuten köcheln lassen.

Das fertige Hechtsouffle aus den Formen stürzen und mit dem Spinatgemüse anrichten.

## ZUTATEN

200 g Hechtfilet  
50 g Lachsfilet  
180 ml laktosefreie Sahne  
100 ml Gemüsebrühe  
200 g Blattspinat  
100 g Karotten  
100 g Pastinaken  
5 EL Basensauce  
  
Olivenöl  
Salz  
Dille



glutenfrei



laktosefrei



# HIRSEKUCHEN MIT KAROTTEN UND ROTE-ROHNEN-GEMÜSE



90 Minuten



4 Personen



350 kcal p. P.

Genuss ist wertvoll. Für Körper & Geist, für inneren Antrieb, Widerstandskraft, für das Strahlen in den Augen. Genuss liegt in der Ruhe, im bewussten Tun und vor allem in unseren frisch zubereiteten Gerichten.

Viel Freude beim Kochen & Genießen!

## ZUBEREITUNG

Hirse waschen und 20 Minuten kochen. Dotter vom Eiklar trennen, Eiklar zu steifem Schnee schlagen.

Margarine-Dotter-Abtrieb herstellen: also Margarine mit Dotter schaumig rühren, bis die Masse ganz weiß ist.

Hirse und Gewürze vermengen, in eine mit Alufolie ausgelegte Rehrückenform geben und bei 150 Grad 45 Minuten backen.

Karotten und Rohnen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, in Olivenöl schmoren und würzen. 4 Stück Mini-Rote-Rohnen im Saft kochen und anschließend schälen.

Den fertigen Hirsekuchen aus dem Rohr nehmen, in Scheiben schneiden, mit dem geschmorten Rohnengemüse und den gekochten Mini-Rohnen anrichten.

Mit Dillspitzen garnieren.

## ZUTATEN

350 g Hirse  
50 g Margarine  
100 g Schafjoghurt  
180 g Hühnerei  
500 g Karotten  
250 g Rote Rohnen  
150 g laktosefreie Sahne  
4 Stück Mini-Rote-Rohnen  
1 Bund Rucola  
¼ l Roter Rohnensaft

Salz  
Pfeffer  
Muskat  
Dillspitzen



glutenfrei



laktosefrei



# POLENTAKNÖDEL

## MIT KERBELSAUCE UND GARTENGEMÜSE



40 Minuten



4 Personen



340 kcal p. P.

„Wir kochen mit Hingabe und Köpfchen. Wir verwenden ausschließlich darmschonende Lebensmittel und kreieren daraus unerwartete Gaumenfreuden für Sie. Gesund, regional & saisonal. Gerne teilen wir unser Know-how mit Ihnen!

Wir wünschen viel Freude beim Kochen & Genießen!“

Bettina Mitter-Melcher, BLEIB BERG Küchenchefin

### ZUBEREITUNG

Milch aufkochen lassen, Margarine zufügen und würzen. Jetzt den Maisgrieß dazugeben und 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend abkühlen lassen.

Knödel formen und 10 Minuten in Salzwasser kochen.

### GUT ZU WISSEN

Tipp: Auf gedünstetem Lieblingsgemüse und Kerbel-Basensauce anrichten.

### ZUTATEN

¼ l Milch oder Gemüsebrühe  
60 g Margarine  
200 g Maisgrieß

Salz  
Pfeffer,  
Muskat  
gehackte Kräuter

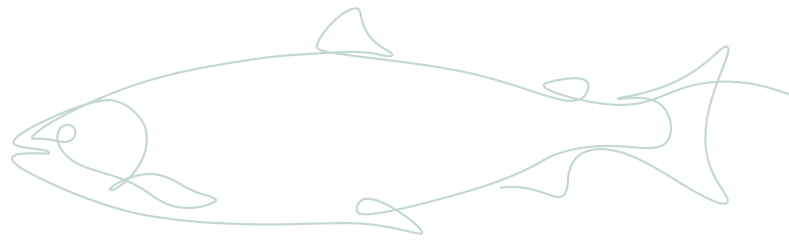


glutenfrei



laktosefrei





# ZANDER MIT COUSCOUS-GEMÜSE UND CHILI



30 Minuten



2 Personen



307 kcal p. P.

Genuss ist wertvoll. Für Körper & Geist, für inneren Antrieb, Widerstandskraft, für das Strahlen in den Augen. Genuss liegt in der Ruhe, im bewussten Tun und vor allem in unseren frisch zubereiteten Gerichten.

Viel Freude beim Kochen & Genießen!

## ZUBEREITUNG

Zanderfilet in Olivenöl mit Gewürzen und Rosmarin braten. Das Zanderfilet auf der Hautseite in Olivenöl mit Gewürzen und Rosmarin ca. 3-4 Minuten braten. Danach wenden und die Pfanne bei Seite stellen.

Couscous mit 250 ml heißer Gemüsebrühe übergießen und 15 Minuten ziehen lassen – bis die Flüssigkeit vollständig verschwunden ist.

Gemüse in Würfel schneiden und in Sesamöl anbraten. Mit dem Couscous mischen und mit den Zanderfilets anrichten. Abschließend mit Kräutern dekorieren.

## ZUTATEN

640 g Zanderfilet  
80 g Couscous  
250 ml Gemüsebrühe  
500 g Lieblingsgemüse  
Sesamöl

Salz  
Pfeffer  
Olivenöl  
Rosmarin  
Chilli  
Petersilie  
Dill



glutenfrei



laktosefrei



# KALBSSCHNITZEL MIT KÜRBISGEMÜSE

Kochzeit: 20 Min. Personen: 2 Pax 340 kcal

„Wir kochen mit Hingabe und Köpfchen. Wir verwenden ausschließlich darmschonende Lebensmittel und kreieren daraus unerwartete Gaumenfreuden für Sie. Gesund, regional & saisonal. Gerne teilen wir unser Know-how mit Ihnen!

Wir wünschen viel Freude beim Kochen & Genießen!“

Bettina Mitter-Melcher, BLEIB BERG Küchenchefin

## ZUBEREITUNG

Die Schnitzel klopfen, salzen und im Öl von beiden Seiten braun braten. Bei mäßiger Hitze ca. 5 Minuten durchgaren lassen. Jetzt die Basensauce zugeben und warmhalten.

Den Kürbis schälen und in längliche Streifen schneiden. Den Kürbis in Margarine und Ingwer anschwitzen, salzen und ca. 5 Minuten im eigenen Saft weichdünsten lassen. Abschließend Sahne und Kerbelkraut untermischen.

Fleisch und Gemüse gemeinsam anrichten.

## ZUTATEN

2 Kalbschnitzel – je 100 g  
350 g Kürbis  
1/8 l Basensauce  
3 EL laktosefreie Sahne  
1 EL Margarine  
Öl  
Salz  
Kerbelkraut, Kürbiskerne,  
eingelegter Ingwer



glutenfrei



laktosefrei