KOCHEN
BRATEN
BACKEN
UND
VIELES MEHR

DAS SCHLOSSBAD REZEPTBUCH

powered by
Stadtwerke
Neumarkt i.d.OPf.
swn
stadtwerke neumarkt
wir bieten lebensqualität!

SCHLOSSBAD
Sport, Spaß und Spa mitten in Neumarkt

KOCHEN
BRATEN
BACKEN
UND
VIELES MEHR

DAS SCHLOSSBAD REZEPTBUCH

Christian Schliederer
ist Leiter der Gastronomie im Schlossbad Neumarkt. Dort ist er für die Entwicklung, Umsetzung und Steuerung aller gastronomischen Aktivitäten verantwortlich.
Er hat seinen Beruf gelernt, weil ihn alles rund um Lebensmittel interessiert. Gleichzeitig kann er bei diesem Handwerk seine Kreativität einsetzen und täglich Menschen eine Freude bereiten. Durch seine Arbeit war es ihm auch möglich, einen Großteil der Welt kennenzulernen.
Der versierte Küchenmeister stand schon bei Alfons Schuhbeck am Herd und war u. a. als Küchen-Offizier auf einem Kreuzfahrtschiff und im Zugspitzrestaurant „SonnAlpin“ tätig.

INHALTSVERZEICHNIS

Seite	Rezept	Suppe	Salat	Beilage	Hauptspeise	Nachspeise	Sosse & Dip	Getränk
8	Dinkelbratlinge mit Radieserlpesto				X			
10	Ernährungstipps für die kalte Zeit							
12	Bratapfel mit Nuss-Honig-Füllung					X		
14	Semmelknödelsalat		X					
15	Regional stark - Wir kochen nachhaltig							
16	Kartoffelquarkknödel				X			
18	Kartoffelspalten vom Blech			X				
20	Veganes Petersilienöl						X	
20	Hot Spa-Caipi							X
22	Honig-gratinierter Ziegenkäse auf Frühlingssalat mit Brotchip		X					
24	Aus der Region							

VEGAN

- HAUPTSPEISE -

DINKELBRATLINGE MIT RADIESERLPESTO

DINKELBRATLINGE FÜR 4 PERSONEN:

1 l	Trinkwasser
30 g	Karottenschale
30 g	Sellerieschale
30 g	Pastinakenschale / -abschnitte
30 g	Lauch Abschnitte ohne Wurzeln
1	Lorbeerblatt
0,2 Bd.	Petersilienstiele
0,2 Bd.	Liebstöckelstiele
250 g	Dinkelflocken
25 g	Sonnenblumenkerne
30 g	Salz (ca. 1 gestr. Esslöffel)
5 g	Kurkuma
20 ml	Rapsöl
25 g	Zwiebeln weiß
50 g	Pastinaken
50 g	Karotten
50 g	Knollensellerie
50 g	Zucchini
25 g	Leinsamen geschrotet
5 g	Petersilienblätter
5 g	Kerbel
5 g	Liebstöckelblätter
3 g	Koriander gemahlen
20 ml	Rapsöl

RADIESERLPESTO FÜR 5 PERSONEN

12,5 g	Sonnenblumenkerne (alternativ Pinienkerne)
17,5 ml	Rapsöl
12,5 g	Grün von Radieserlbund Grün von 1 Bund ca. 50 g, nur von marktfrischer Ware, 2x gut gewaschen
1 g	Jodsalz (alternativ Meersalz)
0,5	Prise Cayennepfeffer

Waschen Sie zuerst das Gemüse, anschließend schälen Sie Karotten und Sellerie und geben die Schalen mit dem Lauch, Lorberblatt, Petersilienstiele und Liebstöckelstiele in einem Topf mit 1 l Wasser.
Kochen Sie alles auf und lassen es bei reduzierter Hitze 20 min ziehen – nicht mehr kochen!
Geben Sie den Sud durch ein Sieb zu den Dinkelflocken und Sonnenblumenkernen. Würzen Sie alles mit Salz und Curcuma, kurz verrühren und 20 min ziehen lassen.

Schneiden Sie die Zwiebeln in feine Würfel und schwitzen diese im Öl glasig an. Anschließend Pastinaken, Karotten, Sellerie und Zucchini schälen und raspeln (geht auch in der Küchenmaschine), dann zu den Zwiebeln geben und kurz anschwitzen.
Mit den restlichen Zutaten vermengen und zu Bratlingen à 150 g formen. Die Dinkelbratlinge in einer Pfanne bei 2/3 Hitze herausbraten. Bratlinge mit Selleriegrün, Kerbel oder Petersilienblättern garnieren.

Wir servieren dazu Kartoffelsalat und Radieserlpesto.

RADIESERLPESTO:

Sonnenblumenkerne im Ofen auf 160°C anrösten, abkühlen lassen und pürieren. Mit Rapsöl mixen und fein pürieren. Grün vom Radieserl, Salz und Cayennepfeffer hinzugeben, weiter pürieren und fertig!

Das Pesto kann auch als Brotaufstrich, über Salat oder Nudeln gegeben werden.
Nicht mehr erhitzen! In geschlossenem Gefäß im Kühlschrank ca. 3 Tage haltbar.

ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR DIE KALTE ZEIT

Profikoch Christian Schliederer weiß, was eine gesunde Küche ausmacht. Im Interview verrät er einige Tipps.

Herr Schliederer, bringen wir es doch zum Einstieg gleich auf den Punkt: Was macht eine gesunde Ernährung aus?
Sie ist vor allem abwechslungsreich, vielfarbig, reich an Ballaststoffen und Vollkornprodukten. Man sollte ausreichend trinken und nachts eine Essenspause von mindestens 12 Stunden einhalten.

Mit gesunder Ernährung fit und lecker durch den Winter – funktioniert das wirklich?
Ja, klar: Essen Sie das, was es typischerweise in der Saison gibt! Dann sind auch die richtigen Nährstoffe für die Jahreszeit enthalten.
Zitrusfrüchte bringen Urlaubsfeeling in den Alltag. Sie liefern Vitamin C und Energie in Form von Zucker. Man sollte sie mit Fruchtfleisch genießen, weil die Ballaststoffe dafür sorgen, dass der Blutzuckerspiegel langsamer ansteigt.
Die typischen Weihnachtsgewürze sind gesundheitsfördernd, gerade in der Erkältungszeit: Ingwer und Kurkuma wirken entzündungshemmend, Zimt und Nelken helfen gegen Bakterien, Sternanis und Fenchel unterstützen bei Erkältungen.

Was sollte man noch beachten?
Der Darm ist unser Immunzentrum. Wir sollten ihn durch ballaststoffreiche Ernährung und gesäuerte Milchprodukte fördern. Ganz wichtig ist auch viel Bewegung an der frischen Luft! Dabei verbrauchen wir Energie und können die winterlichen Leckereien, die der Seele gut tun, ohne Reue genießen. Und nicht vergessen: Viel trinken, denn bei kalter Luft verliert der Körper schnell Flüssigkeit!

Was halten Sie von Superfoods wie Hanfsamen und Algen – sind die aktuellen Ernährungstrends wirklich so gesund?
Dass diese Lebensmittel gesund sind, ist schon lange bekannt , aber es lohnt sich auch, auf altbewärtes zurückzugreifen. Heidelbeeren verwendet man beispielsweise schon seit Jahrhunderten in der Naturheilkunde. Ich bin ein Fan von lokalen Superfoods – von Nahrungsmitteln, die auf unserem Kontinent natürlich wachsen!

Viele Menschen wollen in Zukunft weniger Fleisch essen – wie gelingt das am besten?
Indem man den Fleischgenuss bewusst plant: Dann gibt es eben an einem bestimmten Wochentag eine leckere Brotzeit, am Sonntag einen guten Braten und, ganz traditionell, die fleischfreien Freitage. Dafür lieber hochwertiges Fleisch kaufen, möglichst aus regionaler Herkunft, dabei auf gute Haltungsform sowie Fütterung achten. Mahlzeiten ohne Fleisch sollten einfach super schmecken, damit sie mit dem Fleisch konkurrieren können!

Mehr Infos zur Gastronomie im Schlossbad finden Sie hier:

www.schlossbad-neumarkt.de/gastronomie/

- NACHSPEISE -

BRATAPFEL MIT NUSS-HONIG-FÜLLUNG

VEGETARISCH

Waschen Sie zuerst die Äpfel und schneiden Sie den Deckel ab. Danach entfernen Sie das Kernhaus und beträufeln die Schnittflächen direkt mit Zitronensaft.
Stellen Sie danach die Äpfel in eine mit Butter eingeriebene Auflaufform und lassen die Äpfel im Ofen auf Ober- Unterhitze bei 180 °C für 10 Minuten vorgaren.

Für die Füllung wird ein Ei aufgeschlagen und das Eiweiß vom Eigelb getrennt.
Das Eiweiß schlagen Sie nun steif und geben danach eine Prise Salz und 15 g Zucker hinzu. Dazu kommen noch 40 g Honig und 75 g gemahlene Nüsse.

Nehmen Sie nun die Äpfel aus dem Ofen und befüllen Sie diese mit der Füllung. Danach werden sie für weitere 15 Minuten in den Ofen geschoben.

Servieren Sie die fertigen Bratäpfel nun mit Vanille- oder Rahmeis oder mit einer Vanillesoße.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

4	Äpfel
10 ml	Zitronensaft
20 g	Butter
1	Ei
1	Prise Salz
15 g	Zucker
40 g	Honig
75 g	gemahlene Nüsse

- SALAT -

SEMMEL-KNÖDEL-SALAT

VEGETARISCH

ZUTATEN
FÜR 4 PERSONEN:

665 g	Semmelknödel
130 g	Radischen
40 g	Schalotte
130 g	Salatgurke
25 ml	Kapuzinerkresse-Essig (alt. weißer Balsamico)
25 g	Kristallzucker (alt. Rohrzucker)
5 g	Jodsalz (alt Meersalz)
	feiner Pfeffer
30 g	Senf
50 g	Rapsöl (alt. Sonnenblumenöl)
1/4	Blattsalat

Kochen Sie zu erst die Semmelknödel und lassen diese abkühlen. Danach werden die Semmelknödel geviertelt und in ca. 0,5 cm dicke scheiben geschnitten. Schälen Sie die Schalotte und schneiden diese in feine Ringe. Vierteln sie die Guke und schneiden sie die in dünne Scheiben. Die Radischen werden auch in dünne Scheiben geschnitten.

Geben Sie die Semmelknödel, die Radischen, die Schalottenringe und die Salatgurge zusammen in eine Schüssel.

Dressing aus Kapuzinerkresse-Essig, Kristallzucker, Jodsalz, Pfeffer, Senf und Rapsöl verrühren. Mindestens 1/2 Stunde vor dem Servieren Dressing mit den geschnittenen Zutaten mischen. Mit Salatblättern und Radieserlscheiben garnieren.

SAISONAL UND REGIONAL EINKAUFEN

Regionales Gemüse hat kürzere Transportwege und für den saisonalen Freilandanbau muss weniger Energie aufgewendet werden: 1 Kilo Obst oder Gemüse aus Übersee verursachen ca. 10 Kilo CO_2-Emissionen. Lebensmittel aus dem beheizten Treibhaus benötigen zehnmal mehr CO_2 als solche aus dem Freiland. Und ganz nebenbei: Wenn Sie regional einkaufen, hat auch der Erzeuger vor Ort etwas davon.

1 Kilo Obst aus Übersee = 10 Kilo CO_2

- HAUPTSPEISE -

KARTOFFEL-QUARKKNÖDEL

VEGETARISCH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

700 g	Seidenknödelteig
400 g	Quark (alternativ Magerquark), [für Vegane Variante weglassen]
200 g	Semmelbrösel hell (alternativ geriebene Weißbrotkrumen für den Teig und alternativ Brezen-brösel für die Ganitur)
2 L	Trinkwasser
10 g	Jodsalz
40 g	Butter Süßrahm (alternativ Rapsöl bzw. für Vegane Variante verwenden)
40 g	Zucker
0,2	Bund Zitronenmelisse

Vermischen Sie den Köndelteig mit dem Quark und geben Sie 100 g von den Semmelbrösel hinzu. Danach den gut vermischten Teig kurz stehen lassen. Drehen Sie aus dem Teig nun ca. 80 g schwere Knödel.
Anschließend werden die Knödel in leicht wellend kochendes / gesalzenes Wasser gegeben. Wichtig hierbei ist, das Wasser von der Heizquelle zu nehmen! Die Knödel dann ca. 20 Minuten im Wasser ziehen lassen.

Nun Süßrahmbutter erhitzen bis sie aufschäumt. Dann die restlichen 100 g Semmelbrösel hinzugeben, leicht mitrösten und etwas abkühlen lassen. Anschließend den gerösteten Semmelbröseln 40 g Zucker beigeben und miteinander vermischen.

Knödel aus dem Wasser nehmen und zum Abtropfen auf ein Tuch geben, dann die Knödel in den angerösteten Semmelbröseln rollen. Anschließend noch die restlichen Semmelbrösel darübergeben, mit Zitronenmelisseblättern garnieren und fertig sind die Kartoffel-Quarkknödel.

Nun nach belieben Servieren, am besten mit saisonalem Kompott.

TIPP VON HERRN SCHLIEDERER:
Knödel können roh eingefroren werden. Wenn sie dann benötigt werden, im gefrorenen Zustand in kochendes Wasser geben, die Garzeit verdoppelt sich dann. Anrichten wie gehabt.

- BEILAGE -

KARTOFFELSPALTEN VOM BLECH

Asiatischer Reis/kg
3 kg CO_2-Ausstoß

Nudeln/kg
1 kg CO_2-Ausstoß

Kartoffeln/kg nur 200 g CO_2-Ausstoß

Klimaschutz fängt bereits beim Essen an. Dass Fleisch schlecht fürs Klima ist, hat inzwischen jeder einmal gehört. Wie sieht es mit unseren Beilagen wie Reis, Nudeln und Kartoffeln aus? Wir haben nachgelesen und geben Ihnen gern einen Tipp für nachhaltiges Kochen!

Quelle: https://www.geo.de/natur/nachhaltigkeit/17195-bstr-fuenf-ueberraschende-treibhausgas-schleudern/232010-img-reis

PRO PERSON ALS BEILAGE:

200 g	festkochende junge Kartoffeln
10 ml	Pflanzenöl (Raps-, Färberdistel- oder Sonnenblumenöl)
Je 1 Pr.	Salz, schwarzer gem. Pfeffer, Kümmel
¼ TL	Paprikapulver edelsüß

Waschen Sie die Kartoffeln gut ab und schneiden sie anschließend in Spalten. Geben Sie die Kartoffelspalten zusammen mit dem Öl und den Gewürzen in eine Schüssel. Vermengen Sie das Ganze gut durch, bis die Kartoffeln gleichmäßig mariniert sind.
Verteilen Sie die Kartoffeln auf ein Blech mit Backpapier und backen diese im Ofen bei 200°C (Umluft 180°C).

Profitip: Zum Marinieren statt Kümmel frische Thymian.- und Rosmarinzweige, sowie Zwiebelspalten hinzugeben, gibt einen mediterranen Touch.

VEGAN

Herr Schliederer empfiehlt „Goldmarie“, die regionale Kartoffel-Sorte aus der Oberpfalz.

-SOSSE & DIP-

VEGANES PETERSILIENÖL

ZUTATEN
FÜR 5 PERSONEN:

12,5 g	Blattpetersilie (mit Stiel schneiden)
12,5 g	Petersilienstiele (fein geschnitten)
17,5 ml	Rapsöl (altern. Sonnenblumenöl)
0,25 g	Jodsalz (altern. Meersalz)

Waschen Sie die Blattpetersilie und schneiden diese inklusive Stiel klein. Anschließend mixen Sie die fein geschnittenen Petersilienstiele zusammen mit dem Rapsöl, bis die Zutaten fein püriert sind (ca. 2 Minuten). Abschließend passieren Sie es durch ein feines Sieb oder lassen es über Nacht abtropfen.

Das fertige Öl können Sie zur Garnierung verwenden oder zur Geschmacksgebung unter Joghurt rühren.

PROFI-TIPP: Junge Petersilie kann vor dem Pürieren fein geschnitten werden und als balaststoffreiches Pesto verwendet werden. Nach dem Mixen Meersalz unterrühren, das gibt einen Extra-Crunch!

- GETRÄNK -

HOT SPA-CAIPI

ZUTATEN FÜR EINE TASSE:

1/2	Limette
2	Teelöffel Rohrzucker
100 ml	Limettensaft o. Bitterlemon
150 ml.	heißes Wasser

Waschen Sie die Limette ab, trocknen diese ab und schneiden Sie die Enden ab. Halbieren Sie die Limetten und entfernen den weißen Mittelstrang, dann diese achteln und ab damit in die Tasse. Zerquetschen Sie die Limetten mit dem Holzstößel und geben den Rohrzucker dazu. Anstelle von Rohrzuckerschnaps geben Sie Limettensaft oder Bitterlemon dazu. Das Ganze nun mit heißem Wasser aufgießen und genießen.

- SALAT -

HONIG-GRATINIERTER ZIEGENKÄSE AUF FRÜHLINGS-SALAT MIT BROTCHIP

VEGETARISCH

FÜR 4 PERSONEN:

1	Kopf bunter Salat (alternativ Blattsalatmischung)
1 Schale	Kresse
1 Bund	Radieserl
1 Rolle	Ziegenkäse
1 EL	flüssiger Honig
	Leinsamen (alternativ Sesam, Sonnenblumenkerne oder Sprossen)

FÜR DAS DRESSING:

2 EL	Honig
2 EL	Essig
6 EL	Wasser
1 TL	Senf
1 TL	Salz
	Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 EL	Leinöl (alternativ kaltgepresstes Rapsöl)

Alle Zutaten ausser Öl verrühren, bis sich alles aufgelöst hat, dann Öl unterrühren.

FÜR DEN BROTCHIP:

Frisches Bauernbrot

Ofen auf 200°C vorheizen.
Frisches Bauernbrot in 1-2 mm dicke Scheiben scheiden.
Brotscheiben auf ein Gitter legen.
Ofen auschalten, Gitter auf mittlerer Schiene hineinschieben, Kochlöffel oben in die Ofentüre klemmen.
Brot zwischen 5 und 10 min rösten.

Waschen Sie den Salat und zupfen ihn in feine Stücke.
Vom Radieserlbund schneiden Sie die frischen Blätter ab, waschen diese zweimal und schneiden sie in ca. 1 cm breite Streifen.
Waschen Sie die Radieserl und schneiden die Wurzeln und Blattansätze ab. Anschließend schneiden Sie die Radieserl in feine Streifen oder Scheiben (geht auch mit der Raspel der Küchenmaschine).

Den Ofen Grill heizen Sie auf maximaler Stufe vor.
Schneiden Sie den Ziegenkäse in ca. 1,5 cm dicke Scheiben, verteilen diese auf ein Blech mit Backpapier und bestreichen sie mit dem Honig, dann ca. 2 min im Ofen gratinieren.

In der Zwischenzeit mischen Sie den Blattsalat mit dem Dressing und richten diesen auf dem Teller an.
Bestreuen Sie den Salat mit Radieserlstücken und frisch abgeschnittener Kresse.
Abschließend geben Sie den Ziegenkäse auf den Salat und können das ganze am Schluss noch mit Leinsamen bestreuen.

AUS DER REGION

REGIONALES NETZWERK

Regionalität und Qualität sind uns bei den Stadtwerken und im Schlossbad Neumarkt besonders wichtig. Herr Schliederer greift daher überwiegend auf regionale, wenn möglich sogar lokale, Lieferanten und Produzenten zu. Sein Netzwerk in und um Neumarkt wächst von Tag zu Tag und spiegelt sich auch in saisonalen Einkauf wieder. Einige unserer lokalen Lieferanten möchte wir Ihnen hier gerne empfehlen:

Burgis	Kartoffelprodukte
Die Kochmanufaktur	Frische Pasta
Frankenholunder	Hollunderprodukte
Geflügelhof Heiselbetz	Geflügel
Hainmühle	ungespritztes Mehl
Hofkäserei Hollweck	Käse
Klein Stilla	Eier
Metzgerei Wittmann	Weltmeister-Weißwürste
Schmit Klaus	Kartoffeln
Zieglbauernhof Hollweck	Milchprodukte

powered by
Stadtwerke
Neumarkt i.d.OPf.

swn
stadtwerke neumarkt
wir bieten lebensqualität!

WWW.SCHLOSSBAD-NEUMARKT.DE