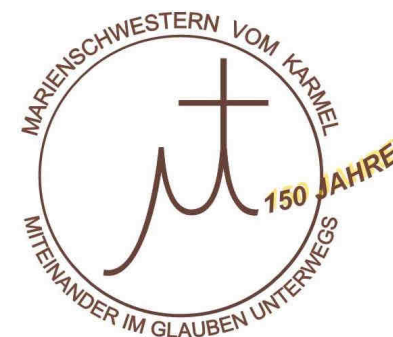


Kneipp Traditionshäuser
Marienschwestern vom Karmel
Aspach – Bad Kreuzen – Bad Mühlacken
Friedensplatz 1
4020 Linz
T 05/9922
info@marienschwestern.at
www.kneippen.at



Rezepte

*100 Jahre Kneipp Tradition
Medieninformation, 26. Jänner 2011*

Quinoa Getreidefrühstück mit Fruchtmus

4 Portionen

Zutaten

100 ml Quinoa

200 ml Wasser

Rosinen

Mandeln

Fruchtmus

100 Gramm Äpfel

100 Gramm Birnen

½ TL Honig

Zimt und gemahlene Nelken

Zubereitung:

Das Quinoa mit dem Wasser weich dünsten, die Rosinen und Mandeln beifügen.

Für das Früchtemus Äpfel und Birnen vierteln und entkernen.

Die Früchte in einen Topf geben und weich kochen.

Anschließend das Mus pürieren und mit Zimt, gemahlene Nelken und dem Honig abschmecken.

Tipp: Äpfel und Birnen müssen nicht geschält werden.

Pürierte basische Gemüsesuppe

ca. 5 Portionen

Zutaten

1400 ml Gemüsebrühe

350 Gramm Karotten

350 Gramm Kartoffel

350 Gramm Fenchel

Zubereitung:

Karotten und Kartoffeln schälen. Das Gemüse in Würfel schneiden und in die Gemüsebrühe geben und weich kochen.

Anschließend fein pürieren und vor dem servieren noch mit frischen Kräutern bestreuen.

Olivenpolenta

5 Portionen

Zutaten

Zutaten	Menge	EH
Polenta	195	Gramm
Wasser	500	ml
Zwiebeln	120	Gramm
Margarine	55	Gramm
Topfen	145	Gramm
Oliven schwarz	55	Gramm
Basilikum, Knoblauch, Salz		

Zubereitung:

Die Polenta in das leicht gesalzene, mit Basilikum und Knoblauch gewürzte, kochende Wasser einrühren und ca. 5

Minuten aufkochen lassen. Die Zwiebel in Margarine anschwitzen, mit dem Topfen und den grob geschnittenen Oliven unter die lauwarme Polenta mengen.

Auf ein eingefettetes Blech ca. 1,5 cm aufstreichen und kaltstellen.

Wenn die Masse fest ist in Streifen schneiden und mit Öl bepinseln und im Heißlufttherd backen bei 180 Grad.

Gutes Gelingen wünscht

Küchenchef Martin Thaller und Team

Kneipp Traditionshaus Bad Mühlacken