Die Diakonieschwester kocht

Über 200 Rezepte zum Nachkochen.
Suppen, Salate, Hauptgerichte, Kuchen,
Desserts und vieles mehr!

Vorwort zur 7. Auflage

Wir freuen uns, Ihnen das Kochbuch »Die Diakonieschwester kocht« in der 7. Auflage präsentieren zu können, denn wenn Diakonieschwestern kochen, brutzeln, backen, braten, rösten, schmoren, pürieren, rühren und vermengen, dann ist das Ergebnis richtig gut und ausgesprochen schmackhaft. Die Rezepte sind alle erprobt und bewährt und so gut, dass wir sie Ihnen nicht nur »ans Herz« sondern auch direkt »auf den Kochlöffel« legen möchten.

Die erste Idee für dieses Kochbuch entstand schon 1995, als alle Schwestern und Pfleger des Krankenhauses in Walsrode – das zur Heidekreis-Klinikum GmbH gehört – für die scheidende Bezirksoberin Anneliese Sommer Rezepte sammelten, zusammenstellten und ihr zum Abschied ein Kochbuch schenkten.

Im Jahr 1999, zum 50-jährigen Jubiläum der Schwesternschaft des Evangelischen Diakonievereins am Krankenhaus Walsrode, wurde die Idee, ein Kochbuch herauszugeben, wieder aufgegriffen. Alle Diakonieschwestern des Bezirks Walsrode wurden gebeten, daran mitzuwirken und viele von ihnen unterstützten das Vorhaben, so dass die vor Ihnen liegende Rezeptsammlung entstehen konnte.

Wir wünschen Ihnen nun viel Spaß mit diesem Kochbuch, das auf rund 256 Seiten sicherlich für jeden Geschmack etwas zu bieten hat. Das Buch wurde in dieser neuen Auflage äußerlich umgestaltet, die Rezepte sind unverändert köstlich geblieben.

Einen Satz von Alfred Biolek möchten wir Ihnen zu bedenken geben, bevor Sie mit den Rezepten à la Diakonieschwester beginnen: »Reinsalzen kann man immer, raussalzen nimmer.«

Ihre

Ellen Muxfeldt
Vorstandsoberin

Bärbel Dierks
Stellvertretende Pflegedirektorin im Krankenhaus Walsrode

Auszüge aus dem Inhalt

Kostprobe Vorspeisen

Gurke und Melone in Buttermilch-Dressing

Zutaten:
150 g Salatgurke
1 kleine Honigmelone oder Kantalup-Melone
2 Stiele Petersilie
1 Zwiebel
200 ml Buttermilch
Salz, Pfeffer, Zucker
einige Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:
Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Melone halbieren, entkernen und mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln aus dem Fruchtfleisch ausstechen. Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Die Zutaten auf 4 Tellern anrichten.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Buttermilch und Zwiebel mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft verrühren und abschmecken.

Die Marinade über Gurkenscheiben und Melonenkugeln verteilen.

Fenchel in Parmaschinken

Zutaten:
- 2 große Fenchelknollen
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 1 Prise Zucker
- 8 Scheiben Parmaschinken
- 4 Eigelbe
- 125 ml Milch
- 50 g geriebener Käse
- 3 EL Paniermehl
- 40 g Butter oder Margarine

Zubereitung:

Fenchel putzen, vierteln und mit Zitronensaft beträufeln. 1 l Wasser mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zucker aufkochen. Fenchel darin bei starker Hitze 5 Minuten kochen und anschließend gut abtropfen lassen.

Den unteren Teil der Fenchelviertel mit je einer Scheibe Parmaschinken locker umwickeln und in eine Auflaufform legen. Eigelbe und Milch verquirlen, mit Salz und Muskatnuss würzen und über den Fenchel gießen. Den geriebenen Käse mit Paniermehl mischen und über den Fenchel streuen. Fett in Flöckchen daraufsetzen und backen.

Backzeit:	30 Minuten
Backtemperatur:	150°C E-Herd; 125°C Umluft; Stufe 1 Gas

Leichter Frühlingscocktail

Zutaten:
¼ Eisbergsalat
100 g Kirschtomaten
100 g Salatgurke
1 Bund Schnittlauch
3 EL Magermilchjoghurt
2 EL Salatmayonnaise
Salz, weißer Pfeffer
Zitronensaft
60 g Lachsschinken in Scheiben

Zubereitung:
Salat putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.
Die Tomaten waschen und halbieren, Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden und Radieschen waschen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

Den Schnittlauch waschen, trockentupfen und bis auf wenige Spitzen zum Garnieren in feine Röllchen schneiden. Joghurt und Mayonnaise verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft pikant abschmecken.

Gurke, Radieschen, Tomaten und Salat mischen und Portionsschüsseln anrichten. Den Lachsschinken aufrollen, Stücke abschneiden und auf dem Gemüse verteilen. Soße darübergeben und mit Schnittlauch garnieren.

Kostprobe Suppen

Klare Zwiebelsuppe

Zutaten:
250 g Zwiebeln
20 g Butter
100 ml Weißwein
¾ l Gemüsebrühe
1 TL Kümmel
Salz, weißer Pfeffer
1 Bund Petersilie
100 g mittelalter Gouda

Zubereitung:
Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Fett in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Anschließend mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen, Kümmel dazugeben und 15 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie waschen und hacken. Käse reiben. Beides vor dem Servieren über die Suppe streuen.

Mitternachtssuppe »Onkel Joe«

Zutaten:
250 g Gehacktes halb und halb
Öl
125 g Cabanossi
1 Gemüsezwiebel
½ Knoblauchzehe
250 g Paprikaschoten
3 EL Tomatenmark
1 Dose rote Bohnen
½ l Wasser
2 Brühwürfel
¼ l Rotwein
Salz, Pfeffer, Paprika

Zubereitung:
Öl erhitzen. Hack darin anbraten. Cabanossi in Scheiben schneiden. Gemüsezwiebel grob und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Paprikaschoten in Streifen schneiden und mit Gemüse, Wurst und Tomatenmark zum Hackfleisch geben und anbraten.

Mit Wasser und Rotwein ablöschen. Brühwürfel und Bohnen hinzufügen. Die Suppe ca. 15 Minuten kochen lassen und mit den Gewürzen kräftig abschmecken.

Hinweis:
Dazu schmeckt ofenwarmes Baguette besonders gut.

Kostprobe Hauptgerichte

Gebackenes Kabeljaufilet

Zutaten:
4 Kabeljaufilets
1 Pckg. Currysoße für ¼ l Flüssigkeit
1 Dose Mandarinen
1 Bund Lauchzwiebeln
200 g Champignons
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung:
¼ l Wasser aufkochen, das Soßenpulver einrühren und 1 Minute kochen lassen. Die Mandarinen abtropfen lassen und 2 EL vom Mandarinensaft unter die Soße rühren.
Die Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Mandarinen, Lauchzwiebeln und Champignons zur Soße geben. Den Fisch mit Zitronensaft beträufeln, salzen und in eine Auflaufform legen. Die Soße darüber füllen. Den Pfeffer darüber streuen und in den Backofen schieben.

Backtemperatur: 200°C E-Herd; 175°C Umluft; Stufe 3 Gas
Backzeit: 20 – 25 Minuten

Grüne Pizza

Zutaten:

Teig:
300 g Magerquark
6 EL Milch
8 EL Öl
1 Ei
Salz, Pfeffer
400 g Mehl
2 TL Backpulver

Belag:
3 Knoblauchzehen
1 Pckg. passierte Tomaten
1 ½ TL getrockneter Oregano
1 Zwiebel
400 g Blattspinat
1 EL Butter oder Margarine
100 g Scampifleisch
350 g Gorgonzola

Zubereitung:

Quark, Milch, Öl, Ei und ½ TL Salz zu einem glatten Teig verrühren. Mehl und Backpulver mischen und unterkneten. Den Teig halbieren, zu zwei Kreisen ausrollen und in zwei Springformen legen.

Knoblauch abziehen und zerdrücken, mit den Tomaten verrühren, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und auf den Teig streichen.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Spinat waschen, verlesen, in Salzwasser blanchieren, gut abtropfen lassen. Zwiebel in heißem Fett andünsten lassen, den Spinat zufügen und würzen.

Den Spinat auf den Pizzaboden verteilen, mit Scampis belegen. Den Gorgonzola in Scheiben schneiden und ebenfalls auf den Pizzen verteilen. Mit Oregano bestreuen und backen.

Backtemperatur: 200°C E-Herd; 175°C Umluft; Stufe 3 Gas
Backzeit: 25 – 30 Minuten

Zucchini-Gemüse mit Reis

für 2 Personen

Zutaten:
2 mittelgroße feste Zucchini
1 – 2 EL Öl oder Margarine
1 kleine Zwiebel
2 – 3 Tomaten
½ TL Salz
2 TL Zucker
1 Ecke Sahneschmelzkäse
Sahne
1 Beutel Reis
Parmesan

Zubereitung:
Die Zucchini waschen und in 2 – 3 mm dicke Scheiben schneiden. Fett in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden, in das heiße Fett geben und andünsten. Dann die Zucchini dazugeben. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, die Haut abziehen und in Scheiben schneiden (alternativ können auch 1 – 2 EL Tomatenmark verwendet werden) und zu den Zucchini dazugeben. Mit Salz und Zucker würzen. Das Ganze mit Wasser auffüllen, so dass der Boden fingerbreit bedeckt ist. 15 – 20 Minuten gut durchkochen lassen.

Dem Gemüse nach ca. 15 Minuten Kochzeit die Schmelzkäseecke zufügen und je nach Geschmack mit Sahne verfeinern. Vor dem Servieren das Gemüse mit Parmesan bestreuen.

Für den Reis Wasser zum Kochen bringen und den Reis ca. 20 Minuten garen lassen.

Kostprobe Desserts

Heidelbeer-Joghurtcreme

Zutaten:
6 Blatt Gelatine
200 g Heidelbeeren
80 g Zucker
2 Becher Joghurt
Saft und Schale von einer Zitrone
¼ l Sahne

Zubereitung:
Die Gelatine in etwas Wasser einweichen.
Die Heidelbeeren pürieren, Zucker, Joghurt und Zitronensaft und -schale untermischen und abschmecken. Die Gelatine auflösen und unter die Heidelbeercreme rühren. Die Masse halbfest stocken lassen.

Die Sahne sehr steif schlagen evtl. unter zur Hilfenahme von Sahnesteif. Die Sahne unter die gestockte Heidelbeermasse heben und kühl servieren.

Rosinen-Reis mit Mandeln

Zutaten:
100 g Mandeln
50 g Butter
350 g Reis
½ TL Zimt
100 g Rosinen
1 Prise Salz

Zubereitung:
Mandeln mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und häuten.
Butter in einem Topf erhitzen und die Mandeln darin anrösten.

Reis und Zimt dazugeben und unter Rühren bei schwacher Hitze mitrösten bis der Reis glasig ist. ½ l Wasser und die Rosinen zufügen. Reis mit Salz würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten quellen lassen. Nach der Quellzeit darf keine Flüssigkeit mehr vorhanden sein.

Kostprobe Backwaren

After-Eight-Torte

Zutaten: Teig:
6 Eier
200 g Mehl
2 EL Wasser
180 g Zucker
1 Pckg. Backpulver

Füllung: 1 Paket After Eight
2 Riegel Zartbitter Schokolade
1 l Sahne

Zubereitung:
Sahne, Zartbitterschokolade und 16 Täfelchen After-Eight aufkochen und 18 – 24 Stunden kalt stellen.
Eier, Mehl, Zucker, Backpulver und Wasser zu einem glatten Teig verrühren. In eine Springform füllen und backen.

Backtemperatur: 200°C (Ober- und Unterhitze)
Backzeit: 25 – 30 Minuten

Teig abkühlen lassen und zweimal durchschneiden. Sahne steif schlagen (dauert einige Zeit). Den Kuchen mit der Sahne füllen.

Zum Garnieren Sahne und die restlichen After-Eight-Täfelchen verwenden.

Sauerkirsch-Mandeltorte

Teig:
3 Eier
200 g Zucker
200 g gemahlene Mandeln
2 TL Backpulver

Belag:
600 g Sauerkirschen
¼ l Milch
½ Pckg. Puddingpulver Mandel-Geschmack
1 Pckg. Tortenguss rot
200 g Sahne
1 Pckg. Vanillezucker
2 EL gehackte Mandeln

Zubereitung:
Eier trennen, Eiweiße steif schlagen, dabei 150 g Zucker einrieseln lassen. Eigelbe unterrühren. Mandeln mit dem Backpulver mischen und unterheben. Eine Springform mit Backpapier auslegen und Teig einfüllen.
Backtemperatur: 185 ° C
Backzeit: 40 Minuten
Aus der Form lösen und abkühlen lassen.

Kirschen waschen und entsteinen oder gut abtropfen lassen. Von der Milch etwas zum Anrühren des Puddingpulvers abnehmen und die restliche Milch mit 1 EL Zucker aufkochen. Puddingpulver einrühren und erneut aufkochen lassen. Den Pudding auf den Tortenboden streichen und die Kirschen darauf verteilen. Tortengusspulver mit 2 EL Zucker mischen, ¼ l Wasser zugießen und unter Rühren aufkochen. Guss über die Kirschen geben. Den Kuchen im Kühlschrank erkalten lassen. Sahne und Vanillezucker steif schlagen und damit die Torte verzieren. Die Mandeln rösten, erkalten lassen und über die Sahne-Garnierung streuen.

Mehr köstliche Rezepte
finden Sie im Kochbuch.
Bestellen Sie es jetzt
und überzeugen sich selbst!