



Unsere beliebtesten Koch- und Backrezepte

INSPIRATIONEN AUS DER LEHRKÜCHE

Ein Stück Leben.

Herausgeber: Parksanatorium Aulendorf, Waldburg-Zeil Kliniken

Autor/Texte: Gilde Bochtler, Ilona Emmendorfer, Brigitte Heine-Ringel,
Birgit Michel, Monika Schlangen

Titelbild: Svenja Duncker

Fotos: Svenja Duncker

Umschlaggestaltung: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten

© Alle Rechte vorbehalten.

Die Waldburg-Zeil Kliniken/die Autorinnen behalten sich das ausschließliche Recht der Verbreitung, Vervielfältigung, fotomechanischer Wiedergabe und Wiedergabe auf Tonträgern vor. Ein Nachdruck ist nur unter genauer Quellenangabe und mit schriftlicher Zustimmung der Waldburg-Zeil Kliniken/der Autorinnen gestattet.

Gesamtherstellung:

AZ Druck und Datentechnik GmbH,
Heisinger Str. 16, 87437 Kempten
www.az-druck.de

Printed in Germany

Inhaltsverzeichnis

Kalte und warme Vorspeisen

Gesund und voller Energie ...	
... unsere kalten & warmen Vorspeisen	7

Hauptgerichte

Geschmack erleben –	
... genussvoll unsere Hauptgerichte genießen	37

Gebackenes süß & herzhaft

Süßes & Herzhaftes ...	
Gebackenes für Zwischendurch	73

Desserts

Das Beste zum Schluss:	
... unsere besonderen Kleinigkeiten für süße Momente	103



Radieschen-Kresse-Aufstrich

Zubereitung:

Die Kresse abschneiden. 1 Esslöffel zum Garnieren beiseite geben. Die Radieschen waschen, putzen, in kleine Streifen oder Stücke schneiden und zugeben. Die übrigen Zutaten zugeben und vermischen. Mit Kresse garnieren und servieren.

Zutaten für 4 Portionen:

1 Kästchen Kresse
50 g Radieschen
200 g Frischkäse
1 TL Schmand
¼ TL Salz
¼ TL Pfeffer

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 111 kcal
Eiweiß: 5,8 g
Fett: 8,6 g
Kohlenhydrate: 2,3 g
Ballaststoffe: 0,6 g

Parksanatorium Aulendorf



WALDBURG-ZEIL
KLINIKEN



Parksanatorium Aulendorf
Anschrift: Schussenrieder Str. 5 · 88326 Aulendorf
Telefon: +49 (0) 7525 93-10 Telefax: +49 (0) 7525 93-1599
Service-Nr.: 0800 9315200 (innerhalb Deutschlands)
E-Mail: info@parksanatorium-aulendorf.de
Internet: www.parksanatorium-aulendorf.de · www.wz-kliniken.de