

Liebe Patientin,

Lieber Patient,

das Essen, das Sie nach einer Operation im Mund-/Kieferbereich zu sich nehmen, sollte ausgewogene, gesunde und weiche Kost sein. Da Ihr Immunsystem schon sehr unter Stress steht, wird die Abwehr mit diesem Essen positiv unterstützt. Somit steht von dieser Seite Ihrer Genesung nichts im Wege.

Sehr wichtig ist die ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Dazu eignen sich am besten lauwarme Kräutertees und Mineralwasser. Kaffee, Schwarztee Milch und Milchprodukte sowie alkoholische Getränke sind zu meiden. Versuchen Sie, 1,5 bis 2,5 Liter täglich zu trinken!

Nun viel Spaß beim Kochen und guten Appetit

## Zucchini Carbonara

für 4 Personen

6 mittelgroße	Zucchini (gelb + grün gelb oder grün)	
500 g	Penne (Teigwaren)	
4 große	Eigelb (Freilandeier)	
100 g	Sahne	
2 handvoll geriebener	Parmersan	
1 große handvoll (wenn möglich frischen)	Thymian	abgezupft und zerkleinert

Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Samen und Fasern aus den Zucchini entfernen, in die Größe der Penne schneiden.

Nudeln in das inzwischen kochende Wasser geben.

Eine große – wenn möglich sehr große Bratpfanne nehmen, Zucchini in Olivenöl andünsten, mit Pfeffer würzen, Thymian darüber streuen.

Eigelb mit Sahne und der Hälfte des Parmersans in eine Schüssel geben – mit Gabel verschlagen – mit Salz und Pfeffer würzen - beiseite stellen.

Etwas Kochwasser auffangen (1 Kelle)

Pasta nach dem Kochen sofort zu den Zucchini in die Pfanne – durchschwenken.

Pfanne vom Herd nehmen. Kelle Kochwasser und Eier-/Sahnemischung hineingießen und alles zügig durchmengen. Auf keinen Fall kochen!!

Restlichen Parmesan bei Tisch dazugeben. Dies Gericht kann auch mit gekochtem Schinken oder Pilzen gekocht werden.

## Sugo di Pomodoro

für 4 Personen

3 rote	Zwiebeln	klein schneiden und in Olivenöl andünsten, nach 2 Minuten Tomaten und Gewürze dazugeben
1 kleine	Möhre	
2	Knoblauchzehen	
1	Stangensellerie	
1 kg	Tomaten	klein schneiden
	Olivenöl	
frisches oder	Rosmarin	
2 TL getrocknetes	Zucker	
1 EL	Salz	
	Pfeffer	

Ca. 45 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Abschmecken

Soll es schneller gehen, nehmen Sie Tomatenpüree (pürierte Tomaten im Glas)

## Hascheesauce

Wie oben nur 500 g Rinderhack kräftig mit anbraten.

Dazu reichen Sie Spagetti oder Fussili.

## Eiersalat

Salat für 3 Personen

6 hart gekochte	Eier	zellen
1 kleine	Zwiebel	fein hacken
1 EL	Mayonnaise	
1 EL	Quark	
1 TL	Senf	
2 EL	Sahne	
	Pfeffer	
2 EL gehackte	Petersilie	

Alles vorsichtig unterrühren und unterheben.

## Gemüse Quiche

200 g	Margarine	
100 g	Mehl	
Etwas	Wasser	
Prise	Salz	
250 – 300 g	Gemüse	
entweder / oder /und		verrühren, kalt stellen
	Lauch	
	Karotten	
	Zucchini	
		kleiner schneiden, Streifen oder Ringe in Olivenöl andünsten, je nach Lust und Geschmack Zwiebel und Knoblauch zufügen mit ca. 30 ml Gemüsebrühe ablöschen – abkühlen lassen

Teig in gefettete Springform geben – Gemüse darauf verteilen.

2	Eier	
1 Becher	Sahne	
½	Sauerrahm	
	Salz	
	Pfeffer	
ca. 100g geriebener	Käse	verrühren, über Gemüse geben

Bei 160° C ca. 40 – 45 Min. backen, vor dem Anschneiden etwas abkühlen lassen.

## Pfannkuchen

mit Bechamelsauce, in die leckeres Gemüse rein darf.

Teig für die Pfannkuchen, vielleicht mal aus Dinkelmehl herstellen (schmeckt herzhaft, ist gesünder) evtl. noch frische Kräuter hinzugeben.

Bechamelsauce mit Gemüsebrühe und Sahne oder Soja-Cuisine herstellen.

Gedünstetes Gemüse hineingeben.

Karotten

Blumenkohl

Broccoli

oder 1 Päckchen Spinat

gut abschmecken!

Restliche Pfannkuchen zu einer Flädlesuppe verarbeiten!

## Zucchini-Muffins

ergibt ca. 12 Stück

250 g	Zucchini – grob reiben	mischen	Alles gut miteinander verrühren
100 g	Emmentaler – fein reiben		
1	Zwiebel – klein schneiden	andünsten, abkühlen lassen	
100 ml	Sahne		
100 g	Kräuterfrischkäse		
2	Eier		
200 g	Weizen- oder Dinkelvollkornmehl		
1 Päckchen	Backpulver		
50 g	Pinienkerne gehackt		
	Pfeffer		
	Salz		

12 Papierförmchen zum Backen

Papierförmchen  $\frac{3}{4}$  mit Teig füllen und in Muffinsform geben.

Bei 180°C Umluft ca. 25 – 35 Min backen.

## Ofenrisotto

Zutaten für 3 Personen

50 g	Butter
750 g	Brühe (Hühner, Gemüse, Kalb fertig gekauft oder selbst gemacht)
250 g	Risotto – Reis
100 g frisch geriebener	Käse (von Parmesan bis Emmentaler alles erlaubt)
½ TL	Salz
100 ml	Trockener Weißwein (bei Kinder bitte Brühe verwenden)
1 Kugel	Mozzarella (ca. 125 g)

Backofen auf 200°C heizen, tiefes Backblech mit 1EL Butter ausstreichen.

Brühe aufkochen – restliche Butter darin zergehen lassen.

Reis mit Käse, Salz und Wein mischen, auf dem Blech verteilen.

Blech in die Mitte des Ofens schieben (Umluft 180°C)

Brühe dazugeben.

Nach 30 Minuten ist die Brühe fast verschwunden.

Mozzarella in Scheiben schneiden, leicht in den Reis drücken

Weitere 30 Min gratinieren.

Schmeckt auch lecker mit frischem gedünstetem Gemüse (Zwiebeln, Karotten Erbsen, Paprika).

## Polenta-Gratin

für 4 Personen

1 EL	Öl	
2 EL	Butter	zerlassen, Thymian einstreuen
Etwas frischer od. getrockneter	Thymian	
500 ml	Gemüsebrühe	
250 g	Polenta = Maisgrieß	
	Pfeffer	
4	Tomaten	
Geriebener	Käse	

Gemüsebrühe zum Kochen bringen

Topf zur Seite ziehen (von der heißen Platte nehmen) – Polenta einrieseln lassen und kräftig rühren

Auf die ausgeschaltete Herdplatte zurückstellen

Polenta unter kräftigem Rühren 1 Min. köcheln lassen, Vorsicht, spritzt leicht!!!

Wird Polenta fest – heißes Wasser zugeben (wird sie zu dünn – mehr Grieß einrühren)

Gratinform mit Öl einstreichen

Polenta in Form füllen – Thymianbutter darauf pinseln

Tomaten in Scheiben schneiden, salzen pfeffern, mit Käse bestreuen.

Ca. 25 Min. bei 160°C überbacken.

Dann bietet sich hervorragend an, an solchen Tagen Suppen zu essen.

## Kartoffel-Karotten-Suppe

viele	Kartoffeln schälen	andünsten, mit Gemüsebrühe weichkochen
wenige	Karotten schälen	
1	Zwiebel schälen	

Alles durch den Mixer lassen, abschmecken mit Salz, Pfeffer, evtl. frischen Kräutern, etwas frischer Sahne.

Oder

## Gemüseintopf püriert

Karotten	Kleinschneiden, andünsten, mit viel Gemüsebrühe weich kochen, im Mixer pürieren, anschließend abschmecken
Zwiebeln	
Kohlrabi	
Lauch	
Sellerie Kartoffeln	

Ich wünsche einen guten Genesungsverlauf und alles Gute