

IRIS OTTO-SIEMAKOWSKI
GABRIELE HASMANN



Mahlzeit!

CLEVERE REZEPTIDEEN
FÜR MENSCH UND HUND

GOLDEGG



MIT ERNÄHRUNGS-
TIPPS UND VIELEN
REZEPTEN

Inhaltsverzeichnis

Die Hundeernährung – Zurück zum Ursprung	10
Richtig füttern	14
Buddy Dog Allerlei für das Kumpel-Team	31
Erdbeer-Wuffeis (für laue Sommerabende)	31
Mediterraner Sommersalat (im Urlaub)	33
Seelentröster-Bä(e)rchchen (für den „Mädelsabend“)	35
Chips „Vampirello“ (für den „Herrenabend“)	37
Hüttenkäse-Cracker (für den gemütlichen Spieleabend)	39
Brezen „Bello“ (für Oktoberfest-Fans)	41
Kumpel-Pizza (für Strohwitwen Abende)	43
Putenstreifen mit Crème fraîche und Gemüse (für den Gourmet-Abend)	45
Steckerlfisch (für den Camping-Ausflug)	47
Panierte Hühnersticks (für das Familien-Picknick im Grünen)	49
Burger „WAU“ (für das BBQ mit Freunden)	51
Anti-Kater-Frühstück „Popeye“ (für den Morgen danach)	53
Bratapfel-Keksi (vor dem Weihnachtsbaum)	55
Bananen-Crispys (zum Snacken zwischendurch)	56
Eggnog (für den Heiligen Abend)	57
Smoothies & Erfrischungen	59
Cool Down!	59
Detox-Smoothie	61
Energy-Boosting	63
Pink Power	65
Balance-Shake	67
Superfit-Smoothie	69
Die goldene Milch	71
Wintertraum	73
Gute-Laune-Mix	75
Anti-Aging-Smoothie	77
Beeren-Cocktail	79

Der „Grüne“ mit dem Frischekick	81
Fruchtbombe	83
Anti-Stress-Smoothie mit Kamille	85
Muntermacher	87
Vorspeisen	89
Leichte Möhren-Kokos-Suppe	89
Suppe vom Bio-Rind mit Markknochen	91
Wildlachs-Gurken-Tatar	93
Ofenkartoffeln mit Hühnerfiletstreifen und Quark-Petersilie-Topping	95
Kräuter-Rührei	97
Buchweizen-Crêpes mit Hüttenkäse	99
Buchweizen-Quiche mit Blattspinat und Sauerrahm	100
Frischkäse-Kräuter-Aufstrich	103
Melonen-Mozzarella-Spieß	105
Polenta-Bruschetta	107
Fleischbällchen mit Minze-Joghurt-Dip	109
Spargel mit Erdbeeren und Rucola	111
Parmesan-Grissini	113
Hunde-Maki	115
Klassische Hühnersuppe	117
Hauptspeisen	119
Lammrückenfilet mit Reis und gegrillten Zucchini	119
Pasta Prima Vera	120
Rehkeule mit Petersilienkartoffeln und glacierten Maroni	123
Rigatoni Salmone	127
Tafelspitz	129
Hähnchen-Gemüse-Reis-Pfanne	133
Krautrouladen mit Petersilienkartoffeln	135
Rinderfiletspitzen mit Gemüse-Käse-Gratin	139
Gebratenes Lachsfilet mit Mangold-Kartoffeln	141
Gefüllte Putenbrust mit Apfel-Kräuterfüllung und Quinoa	143
Rosa gebratene Entenbrust mit Süßkartoffelpüree und Brokkoli	147

Rinderhüftsteak mit gebratenem Chicorée-Artischocken-Gemüse und Wildreis	151
Putenbruststreifen in Kokospanade mit gegrilltem Honig-Obst-Gemüse	155
Kalbsmedaillons in Kräuterkruste mit Polenta und rote Beete	159
One-Pot-Farfalle	162
Desserts & Kekse	165
Eistraum „Tropical Fruit“	165
Wiener Kaiserschmarrn	166
Kürbiswaffeln	167
Möhrentorte	169
Bananen Muffins	171
Macarons „Wau“	173
Fruchtjoghurt	175
Kokostraum	177
Trick or Treats – Die Belohnungs-Kekse für Halloween	179
Glückskekse	181
Gebackene Apfelspalten	183
Müsliriegel	185
Valentinstags Herzen	187
Hundetiramisu	189
Anhang	190

rung in den letzten Jahren einen regelrechten Hype. Da nicht jede Ernährungsform per se für jeden Hundehalter gleichermaßen geeignet ist – sei es aus rein organisatorischen oder ethischen Grundsätzen –, und es mitunter auch Vierbeiner gibt, die rohes Fleisch ablehnen oder nicht vertragen, erfährt die Hundeküche derzeit ein Revival: Das geliebte Haustier wird wieder bekocht – wie Sie es eigentlich schon immer getan haben. Denn was für den Menschen gut ist, kann – sofern Sie die jeweiligen Mahlzeiten richtig gestalten –, auch für den Hund nicht schlecht sein. Obendrein haben Sie dadurch die Freiheit, sich bewusst für die Zutaten der jeweiligen Hundemahlzeit zu entscheiden, die letztendlich im Napf landen sollen.

Natürlich selbst gekocht!

Selber kochen macht nicht nur Spaß, sondern verbindet Mensch und Tier auch in der Küche.

Aber nicht jede Mahlzeit für den Menschen eignet sich auch für den Futternapf des Hundes, denn dessen Nährstoffbedarf unterscheidet sich deutlich von dem seines Halters. Wer also für seinen Liebling den Kochlöffel schwingen möchte, sollte wis-

sen, wie die jeweiligen Nahrungsbestandteile zusammengestellt sein müssen, um ihn mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen zu versorgen.

Um dies besser zu verstehen, lohnt es sich, einen Blick auf die ernährungsphysiologische Evolution der Hunde zu werfen. Er zählt zu den Omni(carni)voren, und um den Speiseplan unseres *Canis familiaris* ausgewogen zu gestalten, können Sie sich durchaus an seinem Urahn orientieren. Die Annahme, der Wolf zähle ausschließlich zu den reinen Karnivoren (Fleischfresser), ist allerdings grundsätzlich falsch. Er frisst seine Beute samt Darminhalt und nimmt so neben Fleisch auch kohlehydratreiche Nahrungsbestandteile auf. Je nach Versorgungslage und Angebot, frisst das Tier in der Wildnis durchaus auch Pflanzen. Dazu zählen unter anderem Gräser, Wurzeln, Früchte, Beeren und Kräuter.

Der Hund hat sich aufgrund der Domestizierung von seinem Urahn etwas entfernt und in Gemeinschaft des Menschen zu einem Omnivoren – einem Allesfresser – weiterentwickelt. Das Haustier ist flexibler in der Anpassung an unterschiedlichen Futterarten geworden und so nicht mehr rein von Nahrung tierischen Ursprungs abhängig. Es hat sich seinen Ernährungsgewohnheiten des Menschen angepasst.

Die Vorteile selbst zubereiteter Rationen auf einen Blick

- Volle Kontrolle über die Auswahl der Zutaten
- Eigenbestimmung der Qualität der Zutaten
- Frische Zubereitung ohne Konservierungsstoffe oder chemischen Zusätzen
- Anpassung des Futters an die individuellen Ernährungsbedürfnisse des Hundes
- Abwechslungsreiche & kreative Mahlzeiten
- Eliminierung von Bakterien & Viren beim Kochen
- Bessere Verdaulichkeit der Mahlzeit durch gekochte Zutaten
- Höhere Akzeptanz vor allem bei mäkeligen Hunden
- Praktisch & abwechslungsreich
- Kostengünstig & zeitsparend
- Gentechnik- & tierversuchsfrei

Richtig füttern

Wie bei uns Menschen auch, spielt bei der selbst zubereiteten Nahrung für unsere tierischen Lieblinge eine ausgewogene und auf den Bedarf des jeweiligen Hundes ausgerichtete Zusammensetzung des Futters eine wichtige Rolle.

Ist die Mahlzeit für den Vierbeiner nährstofftechnisch im Ungleichgewicht, kann das langfristig zu erheblichen Problemen führen. Derartige Fütterungsfehler beeinträchtigen auf lange Sicht alle Organsysteme, in erster Linie jedoch den Verdauungstrakt, die Haut, den Bewegungsapparat und im Falle bestimmter vorliegender Gesundheitsmängel auch wesentliche endokrine Regelkreise (Drüsensysteme). Ein Überschuss sowie ein Mangel an Nährstoffen kann mitunter ein Auslöser für Verhaltensauffällig-

keiten, Entwicklungsstörungen, Verdauungsbeschwerden, Unverträglichkeiten, Allergien, Haut- und Fellprobleme, Fressunlust und Energieverlust sein oder schwerwiegende Erkrankungen, wie beispielsweise Diabetes, mit sich bringen.

Damit das nicht passiert, sollte eine gesunde Hundemahlzeit aus der richtigen Menge an tierischem Protein, Fetten, Kohlenhydraten – dazu zählen mitunter auch Obst und Gemüse – Vitaminen und Mineralstoffen bestehen.

Nachfolgend finden Sie die wichtigsten Bestandteile einer ausgewogenen Ration an frischem Futter für Ihren Liebling.

Proteine

Proteine, auch Eiweiß genannt, setzen sich aus vielen vernetzten, essentiellen und nicht

essentiellen Aminosäuren sowie Stickstoff zusammen. Diese essenziellen Aminosäuren müssen dem Hund über die Nahrung zugeführt werden, weil er sie nicht selbst bilden kann.

Als Baustoffe sind sie für den Erhalt und Aufbau neuer Körperzellen, wie unter anderen Knochen, Fett, Muskeln, Enzyme, Zellen des Immunsystems, Haare, Haut, Blut und Gewebe, verantwortlich.

Zu den Eiweißen zählen: Muskelfleisch, Innereien, Eier, Milchprodukte und Pflanzeiweiße. Tierisches Protein verfügt jedoch über eine höhere Verdaulichkeit als pflanzliches, weshalb diesem in der Ernährung des Hundes der Vorzug zu geben ist.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind neben Proteinen und Fetten ebenso wichtige Nährstoffe und Kurzzeit-Energielieferanten für Mensch und Tier, weshalb sie in keiner Mahlzeit fehlen sollten.

Bei Kohlenhydraten handelt es sich um Verbindungen aus Kohlenstoff, Sauerstoff und Wasserstoff, die vorwiegend aus pflanzlichen Quellen stammen. Stärkereiche Zutaten wie Kartoffeln, Reis, Nudeln oder Getreide servieren Sie dem Hund ausschließlich gekocht, da beim Garen die enthaltenen komplexen Polysaccharide aufgeschlossen werden und die Energie dem Hund auf diese Weise sofort zugänglich ist. In der Regel genügt ein Kochvorgang von ca. 15 Minuten.

Fette

Fette, auch Lipide genannt, sind die wichtigsten Energielieferanten und Bestandteil jeder Zelle. Sie dienen als Schutz der Organe sowie als Wärmeisolierung und liefern die für unsere vierbeinigen Lieblinge so wertvollen essenziellen Fettsäuren. Fette helfen dabei, die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K zu transportieren. Außerdem unterstützen sie das Immunsystem, sorgen für glänzendes Fell und eine gesunde Haut, dienen als Geschmacksträger im Futter und erhöhen damit auch dessen Akzeptanz.

Für den Hund lebensnotwendig und daher in dessen Ernährung entscheidend, sind vor allem die in Omega-3- und Omega-6- unterteilten, mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Der Körper kann diese nicht selbst herstellen, weshalb sie über die Nahrung zugeführt werden müssen. Fette und Öle können tierischer (z.B. Schmalz, Schaffett oder Lachsöl) wie auch pflanzlicher Herkunft (z.B. Kokosfett, Lein- oder Hanföl) sein. Aufgrund des oft unterschiedlichen Gehalts an Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sollten Sie bei den Ölen darauf achten, diese der Nahrung abwechselnd zuzufügen.

Vitamine

Vitamine sind in der Hundeernährung essenziell für die Unterstützung aller Stoffwechselfvorgänge im Organismus und für die Gesunderhaltung des Vierbeiners. Es handelt sich um nicht Energie liefernde, organische Nahrungsbestandteile, die dem Hund in kleinen Mengen zugeführt werden müssen, da er diese nicht oder nur in gerin-

gen Mengen (Vitamin C, K) selbst produzieren kann.

Man unterscheidet dabei zwischen wasserlöslichen Vitaminen (Vitamin C, B) und fettlöslichen (A, D, E, K). Wasserlösliche Vitamine lassen sich nicht in dem Maße im Körper speichern wie fettlösliche, da sie der Organismus über die Niere wieder ausscheidet.

Fettlösliche Vitamine werden hingegen zusammen mit Fett oder Öl vom Hund verdaut und gelangen über die Darmwand in den Hundeorganismus. Sie werden in der Leber gespeichert.

Mineralstoffe

Mineralstoffe stellen anorganische Verbindungen dar, die der Hund nicht selbstständig herstellen kann und somit auf die Zufuhr durch die Nahrung angewiesen ist. Sie werden in der Ernährungslehre in Mengenelemente (Calcium, Phosphor, Magnesium, Natrium, Kalium, Chlorid) und in Spurenelemente (Eisen, Kupfer, Mangan, Zink, Jod, Selen) eingeteilt.

Mineralstoffe helfen zum Beispiel beim Bau der Knochen, regeln den Wasserhaushalt oder aktivieren Enzyme. Aber Vorsicht: Mineralstoffe beeinflussen sich bei der Aufnahme gegenseitig, weshalb es umso wichtiger ist, ein Gleichgewicht einzuhalten. Der Bedarf an Mineralstoffen richtet sich auch nach dem jeweiligen Alter, dem Gewicht, der Größe und der Leistung des Tiers.

Vitaminisiertes Mineralfutter und dessen Einsatz in der Hundeküche

Während des Zubereitungsprozesses einer Mahlzeit auf dem Herd oder im Rohr verändern sich nicht nur Konsistenz und Farbgebung der Lebensmittel, sondern auch die darin enthaltenen Nährstoffe. Obgleich dieser Verlust nicht so drastisch zu bewerten ist, wie oft behauptet wird, ist dem Auskochen wichtiger Elemente aus der Nahrung dennoch Beachtung zu schenken.

Ein anderer wesentlicher Punkt bei der Zusammenstellung von selbst zubereiteten Futterrationen ist, dass die eigentliche, tägliche Bedarfsdeckung oft nicht erreicht wird. Um Fehlversorgungen zu vermeiden, sind daher Vitamin- und Mineralstoffzusätze erforderlich. Selbst gekochte Speisen für den Vierbeiner, die richtig ergänzt werden, gelten somit zu 100 Prozent als bedarfsgerecht und ausgewogen.

Um den Zubereitungsprozess zu vereinfachen und zugleich auf Nummer sicher zu gehen, gibt es vitaminisiertes Mineralfutter in Pulverform zu kaufen, das, richtig dosiert, zur jeweiligen ausgekühlten Mahlzeit hinzugefügt wird. Es enthält alle lebensnotwendigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente und gleicht das Defizit der Mahlzeit aus. Achten Sie beim Erwerb eines vitaminisierten Mineralfutters auch auf den Calcium-Anteil. Dieser sollte bei ca. 20 Prozent liegen. Ein Blick auf die Zusammensetzung gibt schnell Aufschluss!

Die zu ermittelnde Futtermenge orientiert sich dabei stets an folgenden Faktoren und muss daran angepasst werden:

- / Alter
- / Ernährungsphysiologischer Zustand/
Gewicht
- / Rasse
- / Geschlecht
- / Haltung
- / Klima
- / Aktivität
- / Krankheit

Bei der Ermittlung der jeweiligen Futtermenge ist das entscheidende Ziel, das Idealgewicht Ihres Lieblings zu halten. Damit

die tierische Linie nicht aus den Fugen gerät, wiegen Sie Ihren Hund einmal pro Woche ab und beobachten seine Gewichtsentwicklung. Wird das optimale Gewicht unter- oder überschritten, muss die Futtermenge entsprechend des individuellen Energiebedarfs um 20 Prozent erhöht bzw. reduziert werden. Die Menge der Ergänzungen ist davon allerdings nicht betroffen und bleibt unverändert.

Um für den Hund ein ausgewogenes Gericht zuzubereiten, empfiehlt sich der folgende Futtermittelbaukasten als Orientierungshilfe zur Konzeption einer selbst gekochten Ration.

45–55% Kohlenhydrate (z.B. Reis, Nudeln, Kartoffeln, Reis, Gemüse, Obst, ...)

35–45% Eiweißreiche Futtermittel (z.B. Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier, ...)

2–5% Rohfaserreiche Ergänzungen (z.B. Weizenkleie, Obst, Gemüse, ...)

Ca. 5% Fette/Öle (z.B. Fischöl, pflanzliche Öle, Rindertalg, ...)
Minimum: ca. 0,3 g/kg Körpergewicht pro Tag

Selbst zubereitete Rationen können nach dem Futtermittel-Baukastenprinzip nach Meyer/Zentek aus verschiedenen Komponenten (Einzelfuttermitteln) zusammengesetzt werden.




BUDDY DOG ALLERLEI FÜR DAS KUMPEL-TEAM

Erdbeer-Wuffeis (für laue Sommerabende)

Zubereitung

Erdbeeren waschen, putzen und pürieren. In einer Schüssel mit Quark und Kokosmilch vermengen. Masse in einen leeren Joghurtbecher einfüllen und über Nacht abgedeckt im Kühlschrank durchfrosteten lassen.

 10 Min.

Zutaten

70 g Erdbeeren
2 EL Quark
1 EL Kokosmilch

Tool Tipp

Für ein „Hunde-Eis am Stiel“ einfach einen Kaustick in die noch weiche Masse stecken, bevor sie in den Gefrierschrank wandert. Dieser kann später gleich mit vernascht werden.




Seelentröster-Bä(ee)rchen (für den „Mädelsabend“)

Zubereitung

Beerenmischung ca. 5 Minuten im Wasser kochen, noch warm pürieren und die Mischung danach gut durch ein engmaschiges Sieb seihen. Anschließend das Agar-Agar in den noch warmen Fruchtsaft einrühren. Masse sofort und noch warm in Silikon- oder Eiswürfelformen mit dementsprechendem Bären-Motiv füllen, Oberfläche mit einem Messer glatt streichen und über Nacht kalt stellen. Am nächsten Tag den Inhalt aus der Form lösen (diese sollte flexibel sein, z.B. aus Silikon, damit sich die gehärteten Bärchen problemlos herausdrücken lassen).

Je länger die noch feuchten Seelentröster Bee(ä)rchen nachtrocknen dürfen, desto fester werden sie.

 15 Min.

Zutaten

250 g Beerenmix (Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren)
10 g Agar-Agar (pflanzliche Gelatine aus Algen)
200 ml Wasser



Pasta Prima Vera

Zubereitung für Hund und Mensch

Hühnerbrust waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in kleine Stückchen schneiden. Gemeinsam mit 2 gehackten Knoblauchzehen, Pinienkernen Salz und Pfeffer in etwas Butter anbraten. Die Tomaten halbieren, den Schafkäse in Stücke brechen und zusammen auf kleiner Flamme glasig anbraten.

Die Spaghetti in einem Topf Wasser mit einer Prise Salz zum Kochen bringen. Sobald die Nudeln al dente sind, abseihen und gemeinsam mit den gebratenen Hühnerbruststückchen und den Pinienkernen in etwas Leinöl schwenken. Sofort auf dem Teller anrichten. Die Tomaten und den Schafkäse dazugeben und mit frischem Rucola und Basilikum garnieren.

 20 Min.

Zutaten

500 g Hühnerbrust
250 g glutenfreie Spaghetti
1 Handvoll Rucola
5 überreife Tomaten
100 g milder Schafkäse
4 Blätter frisches Basilikum
2 Knoblauchzehen
1 TL Pinienkerne
1 Pr. Salz
1 Pr. Pfeffer
Leinöl und Butter zum Braten



Für die Hundeküche

Hühnerbrust waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, in kleine Stückchen schneiden. und in einem Topf mit Wasser garen. Danach zusammen mit den Tomaten in etwas Butter schwenken. Den Schafkäse zerbröseln. Die Pinienkerne klein hacken. Den Rucola und das Basilikum zerkleinern.

Die Spaghetti in einem Topf Wasser mit einer Prise Salz zum Kochen bringen. Sobald die Nudeln weich gekocht sind, abseihen und direkt in den Napf geben. Mit den gebratenen Hühnerbruststückchen, den halbierten Tomaten, den gehackten Pinienkernen, dem bröseligen Schafkäse, dem Rucola und dem Basilikum garnieren. Das Leinöl und die vitaminisierte Mineralstoffmischung im ausgekühlten Zustand hinzufügen.

Die Hundeportion

220 g Hühnerbrust (Rohgewicht)
80 g glutenfreie Spaghetti, gekocht
50 g Rucola
50 g überreife Tomaten
30 g Schafkäse mild
4 Blätter frisches Basilikum
1 TL Pinienkerne gehackt
1 TL Leinöl
1 Pr. Salz
Butter zum Braten
Vitaminisierte Mineralstoffergänzung mit Calcium (20%), Dosierung lt. Hersteller



Hähnchen-Gemüse-Reis-Pfanne

Zubereitung für Hund und Mensch

Den Reis laut Packungsanleitung kochen. Das in Scheiben und klein geschnittene Gemüse zart anbraten. Das Hühnerbrustfilet waschen, trocken tupfen und in etwas Leinöl in einer Pfanne ca. 4 Minuten auf jeder Seite anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Filet entnehmen und in Würfel schneiden. Dann den gekochten Reis, das Gemüse und die Hühnerbrustfilet-Würfel gemeinsam wieder in die Pfanne geben und mit zwei aufgeschlagenen Eiern verrühren, bis sich diese mit dem Reis verbinden. Mit etwas mildem Paprika und einer Prise Salz abschmecken.

🕒 25 Min.

Zutaten

500 g Möhren, gelbe Möhren, Brokkoli Mix
500 g Hühnerbrustfilet
150 g Reis
2 Eier
1 Pr. Salz
1 Pr. Pfeffer
1 Pr. Paprika mild
Leinöl zum Braten

Die Hundeportion

250 g Hühnerbrustfilet (Rohgewicht)
100 g Möhren, gelbe Möhren, Brokkoli Mix
100 g Reis
1 Ei
1 TL Leinöl
1 Pr. Salz
Butter zum Braten
Vitaminisierte Mineralstoffergänzung mit Calcium (20%), Dosierung laut Hersteller

Für die Hundeküche

Den Reis laut Packungsanleitung weich kochen. Das klein geschnittene Gemüse in einer Pfanne zart anbraten. Das Hühnerbrustfilet in etwas Leinöl in einer Pfanne ca. 4 Minuten auf jeder Seite anbraten. Das Filet entnehmen und in Würfel schneiden. Dann den gekochten Reis, das Gemüse und die Hühnerbrustfilet-Würfel gemeinsam wieder in die Pfanne geben und mit einem aufgeschlagenen Ei verrühren, bis sich dieses mit dem Reis verbinden, anschließend leicht salzen.

Im Futternapf anrichten. Nach dem Auskühlen das Leinöl und die vitaminisierte Mineralstoffmischung hinzufügen.

Tool Tipp

Der Klassiker „Hähnchen, Reis und Möhren“ findet seit Jahrzehnten seinen Weg in den Hundnapf. Die Zutaten gelten als besonders schonend für den Magen-Darm-Trakt und werden daher oft für einen gewissen Zeitraum als Schonkost in der Rekonvaleszenz empfohlen.



Krautrouladen mit Petersilienkartoffeln

Zubereitung für Hund und Mensch

Den Strunk des Weißkrautkopfes ausschneiden. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und den Weißkrautkopf darin kurz blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken und ca. 6 schöne große Blätter vom Kopf abziehen. Rinderhack in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen, fein hacken und zum Rinderhack hinzufügen. Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Tomatenmark und Ei untermengen. Anschließend aus der Masse kleine Rollen formen und auf jeweils ein Krautblatt legen. Dieses zu einem kleinen Päckchen verschließen und mit einem Küchengarn gut zubinden.

Butter in einer Pfanne zerlassen und darin die Krautrouladen kurz von allen Seiten anbraten.

Anschließend mit der Rinderbrühe aufgießen und bei kleiner Hitze 30 Minuten köcheln lassen. Krautrouladen danach entnehmen und das Küchengarn entfernen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Wasser weichkochen. Abseihen und in etwas Leinöl, einer kleinen Prise Salz und der gehackten Petersilie schwenken. Krautrouladen gemeinsam mit den Petersilienkartoffeln servieren.

 60 Min.

Zutaten

150 g Rinderhack
1 Ei
125 ml Rinderbrühe
½ TL Paprikapulver, mild
1 Bund Petersilie, gehackt
1 Pr. Salz
1 Pr. Pfeffer
½ EL Tomatenmark
1 Zwiebel
1 großer Weißkrautkopf
400 g Kartoffeln
Butter und Leinöl zum Braten

Anhang

Über die Autorinnen



Foto © Iris Otto-Siemakowski

Mag. (FH) Iris Otto-Siemakowski

wurde 1975 in Baden bei Wien geboren. Sie studierte Wirtschaft an der Fachhochschule in Wiener Neustadt. Nach erfolgreicher Karriere in internationalen Positionen, fasst sie mit 38 Jahren den Entschluss, ihre Liebe zu Tieren und zur Natur zur Berufung zu machen und schlägt daraufhin einen zweiten Bildungsweg ein. Es folgen eine Reihe von Ausbildungen. Die diplomierte Tierernährungsberaterin für Hund, Katze und Pferd eröffnet 2015 ihr eigenes Online Shop-Konzept in Verbindung mit einer Praxis für artgerechte Tierernährung.

Weitere Vertiefungen zu den Themen Ernährung nach TCM, Vitalpilze, Bachblüten sowie Kräuter- und Heilpflanzen runden ihren ganzheitlichen Ansatz ab.

Als Referentin ist die Expertin für Tierernährung an unterschiedlichsten Bildungseinrichtungen tätig. Seit 2017 ist sie auch Inhaberin und Mitbegründerin von Hundewissen.org – dem Bildungsinstitut rund um den Hund, wo sie ihr Wissen an HundehalterInnen und HundeeinsteigerInnen weitergibt.

Darüberhinaus bloggt sie zu Trends und Insights aus der Futtermittelbranche, gibt Tipps zu artgerechter gesunder Fütterung und arbeitet als Autorin.

Gabriele Hasmann

ist erfolgreiche Schriftstellerin, Lektorin, Ghostwriterin, Autorenbetreuerin und Journalistin. Sie erhielt einige Literaturpreise und veröffentlichte bereits zahlreiche Bücher in namhaften Verlagen, wobei ihre Hauptleidenschaft paranormalen Phänomenen in historischem Umfeld gilt, über welche sie als DIE „Spukologin“ Österreichs berichtet. Bevor sich die Bestsellerautorin ganz ihrer Leidenschaft, dem Schreiben, widmete, war sie als Zeitungs-, Radio- und TV-Journalistin tätig. Heute veranstaltet sie neben ihrer Haupttätigkeit auch noch Literatur-Events, leitet Workshops und coacht andere Schriftsteller zum Erfolg.



Foto © Gerhard Kunze

Bildrechte Foto Gabriele Hasmann: Gerhard Kunze, Foto Iris Otto-Siemakowski: Autorin
Bildrechte Umschlag: Shutterstock – StudioCAXAP

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert werden oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die Autoren und der Verlag haben dieses Werk mit höchster Sorgfalt erstellt. Dennoch ist eine Haftung des Verlags oder der Autoren ausgeschlossen. Die im Buch wiedergegebenen Aussagen spiegeln die Meinung der Autoren wider und müssen nicht zwingend mit den Ansichten des Verlags übereinstimmen.

Der Verlag und seine Autoren sind für Reaktionen, Hinweise oder Meinungen dankbar. Bitte wenden Sie sich diesbezüglich an verlag@goldegg-verlag.com.

Der Goldegg Verlag achtet bei seinen Büchern und Magazinen auf nachhaltiges Produzieren. Goldegg Bücher sind umweltfreundlich produziert und orientieren sich in Materialien, Herstellungsorten, Arbeitsbedingungen und Produktionsformen an den Bedürfnissen von Gesellschaft und Umwelt.

ISBN: 978-3-99060-026-9

© 2017 Goldegg Verlag GmbH
Friedrichstraße 191 • D-10117 Berlin
Telefon: +49 800 505 43 76-0

Goldegg Verlag GmbH, Österreich
Mommengasse 4/2 • A-1040 Wien
Telefon: +43 1 505 43 76-0

E-Mail: office@goldegg-verlag.com
www.goldegg-verlag.com

Layout, Satz und Herstellung: Goldegg Verlag GmbH, Wien
Druck und Bindung: ###