



„Wir setzen uns mit ganzem Herzen für eine erstklassige und kindgerechte Medizin ein.“

Priv.-Doz. Dr. Clemens Stockklausner  
Chefarzt Kinder- & Jugendmedizin

### Hirse-Bratlinge (20 Stück)

- 1 Knoblauchzehe
- 1 mittelgroße Zwiebel ca. 100g
- 2-3 cm frischen Ingwer
- 3 EL Rapsöl oder Olivenöl
- 150 g Hirse
- 300 ml Gemüsebrühe
- 150 g Karotten
- 1 Ei - Ersatz
- 1 EL Petersilie gehackt
- 1 TL Schnittlauch
- 2 EL Tomatenmark
- Pfeffer, Jodsalz
- Mehl oder Gries

### Zubereitung

Knoblauch, Zwiebel, Ingwer schälen und klein würfeln.  
1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel bei mittlere Hitze glasig dünsten. Ingwer und Knoblauch zufügen und kurz mitdünsten. Hirse in einem Sieb mit heißem Wasser gut durchspülen, zu den übrigen Zutaten geben und ca. 5 Min mit dünsten. Die Gemüsebrühe dazu geben und alles bei ca. 15 Min. zugedeckt köcheln lassen.  
Karotten schälen und fein raspeln. Nach ca. 10 Min. Garzeit zur Hirsemasse geben. Im Anschluss an die Garzeit alles noch weitere 20 Min. auf der Herdplatte nachquellen lassen.  
Unter die Hirsemasse, den nach Herstelleranweisung zubereiteten Ei Ersatz geben, die Kräuter sowie das Tomatenmark unterheben. Den Teig salzen und pfeffern, dann mit Mehl oder Gries binden, so dass eine zähe Masse entsteht. Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen ca. 20 Bratlinge formen und bei mittlere Hitze von beiden Seiten goldgelb braten.

Klinikum Garmisch-Partenkirchen

## Kinder- & Jugendmedizin

Tel. +49 (0)8821 77-1350  
Fax +49 (0)8821 77-1351  
kinderklinik@klinikum-gap.de

**Für weitere Informationen  
stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!**

### Unsere Fachabteilungen

Anästhesie & Intensivmedizin | endogap  
Klinik für Gelenkersatz | Gefäßchirurgie | Geriatrie |  
Gynäkologie & Geburtshilfe | Kinder- & Jugendmedizin |  
Pathologie | Physiotherapie | Radiologie & Nuklearmedizin |  
Unfallchirurgie, Sportorthopädie & Kindertraumatologie |  
Urologie & Kinderurologie | Viszeral- & Thoraxchirurgie |  
Zentrale Notaufnahme | Zentrum Innere Medizin |  
Zentrum Innere Medizin Murnau

### Unsere Belegabteilungen

Augenheilkunde | Hals-Nasen-Ohrenheilkunde |  
Orthopädie | Praxis für Strahlentherapie

Klinikum  
Garmisch-Partenkirchen



Klinikum Garmisch-Partenkirchen GmbH  
Auenstraße 6  
82467 Garmisch-Partenkirchen  
Tel. +49 (0)8821 77-0  
Fax +49 (0)8821 77-1079  
info@klinikum-gap.de  
www.klinikum-gap.de

Akademisches Lehrkrankenhaus der LMU München

Klinikum  
Garmisch-Partenkirchen



## Leckere Rezepte für Klein & Groß

Eifrei backen



### Gemüsewaffeln (3 Stück)

- 1 kleiner Kohlrabi
- 1 kleine Möhre
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Sesamsamen
- 100 g Vollkornmehl
- 150 g Haferdrink + Calcium
- ½ Bund Petersilie
- Frisch geriebene Muskatnuss
- Pfeffer Jodsalz
- Eiersatz für 2 Eier
- Waffeleisen und Öl für Waffeleisen

#### Zubereitung

Kohlrabi und Möhre putzen, schälen und fein raspeln, Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel würfeln, den Knoblauch durchpressen und beides zu den Gemüse raspeln geben. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen feinhacken und mit Sesam unter die Gemüsemasse heben.

Eiersatz zubereiten und unterheben. Mit dem Handrührgerät Mehl und Milch unterrühren, so dass der Teig geschmeidig, aber zähflüssig ist. Mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen.

Das Waffeleisen vorheizen, die Backfläche mit etwas Öl bepinseln und ein Drittel des Teigs auf die untere Fläche geben. Waffeleisen schließen und Waffel auf mittlere Hitze goldbraun backen.

### Schokomuffins (12 Stück)

- 12 Papierförmchen und Muffinform
- 250 g Mehl
- 2 ½ TL Backpulver
- 2 ½ TL Natron
- 125 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 80 ml Pflanzenöl
- 250 g Buttermilch
- 100 g Schokotropfen

#### Zubereitung

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Papierförmchen in die Muffinform setzen. Mehl mit Backpulver und Natron mischen. Zucker, Vanillinzucker, Öl und Buttermilch in einer 2. Schüssel vermischen. Die Mehlmischung zugeben und unterrühren bis alle Zutaten feucht sind. Die Hälfte des Teigs in die Förmchen verteilen. Die Schokotropfen in die Mitte geben und den restlichen Teig darauf geben. Auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen. Die Muffins kurz ruhen lassen und aus der Form nehmen.

### Apfel-Pfannkuchen

- 125 g Mehl
- 250 ml Milch
- 100 ml Mineralwasser
- 1 Prise Salz
- 1-2 Äpfel
- 1 Ei-Ersatz

#### Zubereitung

Eiersatz nach Herstellerangaben glatrühren und schaumig schlagen. Mehl, Ei-Ersatzmasse und eine Prise Salz mit Milch und Wasser verrühren. Je nach gewünschter Konsistenz kann auch mehr bzw. weniger Milch genommen werden. Den Teig ca. 30 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit die Äpfel waschen, schälen, das Kerngehäuse entfernen und je nach Wunsch in Würfel oder Scheiben schneiden. Etwas Öl oder Fett in einer Pfanne erhitzen, Teig in die Pfanne geben und mit Äpfeln bedecken. Hitze reduzieren und Pfannkuchen von beiden Seiten hellbraun backen.

#### Hühnereiersatz (entspricht einem Ei)

- ½ TL Natron auf 100 g Mehl
- 1 EL Pflanzenöl, 2 EL Wasser und ½ TL Backpulver
- 1 EL Sojamehl mit 3 EL Wasser
- 1 TL Johannisbrotkernmehl, 2 EL Wasser
- 60 g Seidentofu püriert
- ½ Banane zerdrückt

Anmerkung: Kuchen und Muffins werden heller