

Unsere tägliche Ernährung beeinflusst ganz entscheidend unsere körperliche und geistige Fitness, Leistungsfähigkeit und Gesundheit.

Ein stabiler Blutzuckerspiegel optimiert Ihre Leistungsfähigkeit und sorgt für hohes Konzentrations- und Lernvermögen. Kopf- arbeiter vertrauen daher auf Getreide-, Kartoffel-, Nudel- oder Gemüsegerichte, um dem Blutzuckerabfall vorzubeugen.

Brainfood heißt nicht nur vegetarisch essen, denn auch Fleisch, Fisch und Eier sind wertvolle Brainfood-Quellen. Eine abwechslungsreiche Mischkost aus tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln ist die beste Grundlage für eine ausreichende Vitamin- und Mineralstoffversorgung des Körpers.

**Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen unserer Rezepte.**



Guten Appetit!

## Bärlauchsuppe

### Zutaten für 4 Portionen:

20-30 Bärlauchblätter (je nach Geschmack)  
Ca. 10-12 dag mehlig Kartoffeln  
0,8 l klare Gemüsesuppe (Brühwürfel)  
0,2 l Rahm  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, kochen.
2. Suppe und Rahm aufkochen.
3. Gekochte Kartoffeln/Bärlauchblätter dazugeben.
4. Mit Pürierstab mixen und mit Salz, Pfeffer abschmecken.

### Serviervorschlag:

Schwarzbrot in Würfel schneiden und anrösten.

### TIPP:

Geröstete Nüsse, Pinienkerne verfeinern jede Art von Speisen.



## Krautsuppe

### Zutaten für 4 Portionen:

20 dag Weißkraut (nicht zu fein geschnitten)  
10 dag Zwiebel  
1 l klare Gemüsesuppe  
2 dag Paprikapulver edelsüß  
4 dag Sauerrahm  
2 dag Maizena  
Öl (Rapsöl)  
Salz, Pfeffer, Kümmel (ganz)

### Zubereitung:

1. Zwiebel in Öl andünsten.
2. Weißkraut kurz mitrösten.
3. Paprikapulver beimengen und gleich mit Suppe aufgießen.
4. Würzen mit Salz, Pfeffer, Kümmel, langsam fertig kochen, bis das Kraut bissfest ist.
5. Binden mit Sauerrahm-Maizena-Gemisch.

### TIPP:

Vor dem Servieren mit Sauerrahm-Tupfer verzieren.

## Gemüse-Paella mit Schafskäse

### Zutaten für 4 Portionen:

30 dag Langkornreis  
Safran (2 g 15,- Euro) oder als Ersatz Curcuma  
40 dag Gemüse nach Saison (oder Tiefkühlgemüse)  
10 dag Zwiebel, 20 dag Schafskäse gerieben  
0,3 l Gemüsebrühe, Rapsöl  
Basilikum, Pfeffer, Knoblauch, Kräutersalz

### Zubereitung:

1. Reis in viel Wasser kochen (ohne Salz), je nach Zeitangabe, abseihen, kalt abspülen.
2. Klein geschnittene Zwiebel in Rapsöl andünsten, Gemüse begeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Safran oder Curcuma beimischen und kurz aufkochen.
3. Reis begeben, mit Kräutern, Pfeffer, Knoblauch würzen und erhitzen.
4. Anrichten und mit Schafskäse bestreuen.

### Serviervorschlag:

Salate nach Geschmack. Kürbiskerne (in einer beschichteten Pfanne ohne Öl) rösten.



## Pangasius in Kartoffelkruste

### Zutaten für 4 Portionen:

4 x 16-20 dag Pangasiusfilet  
60 dag Kartoffeln  
Zitronensaft  
Mehl (glatt)  
Bröseln  
Salz, Pfeffer, Petersilie, Kerbel,  
Estragon

### Zubereitung:

1. Pangasiusfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und in einem Gemisch von Mehl und Bröseln (zu gleichen Teilen) wenden, in Öl beidseitig knusprig braten.
2. Kartoffeln schälen, kochen, abseihen und durch eine Kartoffelpresse drücken.
3. Kartoffelmasse mit Salz, Pfeffer und den Kräutern auf die Pangasiusfilets aufdressieren (Spritzsack mit Sterntülle).
4. Im Rohr bei 200 Grad überbacken, bis die Kartoffelkruste goldgelb gebacken ist.

### Serviervorschlag:

Gedämpftes Gemüse oder Salat je nach Saison, Knoblauch-Rahm oder Joghurdip. (Sauerrahm oder Joghurt, Salz, Knoblauch und Kräuter vermischen.)

## Putenrahm-Geschnetzeltes

### Zutaten für 4 Portionen:

48 dag Putenbrust  
12 dag Zwiebel  
Öl  
0,5 l klare Gemüsesuppe oder Brühwürfel  
0,25 l Sauerrahm  
20 dag Gemüse (oder Tiefkühlgemüse)  
Maizena (Maisstärke zum Binden)

### Zubereitung:

1. Putenbrust kleinwürfelig schneiden.
2. In Salzwasser mit einem Spritzer Essig oder Weißwein kurz überkochen und mit einem Siebschöpfer Fleisch herausnehmen (Eiweißbildung).
3. Zwiebel in Olivenöl leicht anbraten, mit Suppe aufgießen, Fleisch dazugeben und kurz aufkochen. Sauerrahm mit Maizena verrühren und beimischen (NICHT mehr kochen, da die Maisstärke nicht mehr bindet).
4. Klein geschnittenes Gemüse (je nach Saison) in wenig Olivenöl anbraten und zum Geschnetzelten dazugeben. Je nach Geschmack würzen.

### Serviervorschlag:

Mit Reis, Kartoffeln, Teigwaren oder Gebäck und Salat servieren.

Brainfood-Angebote gibt es in folgenden Mensen an den Universitäten:

**Wien** Mensa im Neuen Institutsgebäude  
Technische Universität  
Wirtschaftsuniversität  
Veterinärmedizinische Universität  
Betriebswirtschaftszentrum der Uni Wien

**Krems** Donau-Universität

**Linz** Universität Linz  
Universität für künstlerische und industrielle Gestaltung  
Priv. Pädagogische Hochschule der Diözese Linz

**Salzburg** NAWI Fakultät

**Innsbruck** Neue Mensa  
SoWi Fakultät  
Atrium  
Technische Fakultät

**Graz** Universität Graz  
Technische Universität

**Klagenfurt** Universität Klagenfurt

### Impressum

Herausgeber:  
Österreichische Mensen Betriebsges.m.b.H.  
1020 Wien, Taborstraße 46 a  
Tel.: 01 2160668-0, Fax: DW -9  
office@mensen.at – www.mensen.at



## Hühnerfilet mit Paprika-Käsekruste **bf**

### Zutaten für 4 Portionen:

4 Stk. Hühnerfilets à 16 dag  
12,5 dag Crème fraîche  
1 Eidotter  
8 dag Parmesan  
16 dag Paprika färbig (rot, grün, gelb, klein würfelig geschnitten)  
Olivenöl



### Zubereitung:

1. Hühnerfilets mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In Olivenöl beidseitig kurz anbraten und in eine Pfanne schichten.
3. Crème fraîche, Eier, Parmesan vermischen (nicht salzen, Parmesan ist schon salzig genug) und klein geschnittene Paprikaschoten begeben.
4. Paprika-Käsemischung auf die Hühnerfilets aufstreichen und im Rohr bei 190 Grad überbacken.

**Tip:** Mit Kartoffeln, Reis und Salat anrichten.

## Lachs-Paella **bf**

### Zutaten für 4 Portionen:

40 dag Lachs  
32 dag Langkornreis  
10 dag Zwiebel  
Safran (Curcuma)  
17 dag Paprika  
17 dag Erbsen  
5 dag Erbsenschoten  
0,3 l Suppe (pflanzlich)  
Öl (Erdnuss-, Raps- oder Olivenöl)  
Salz, Pfeffer, Zitronensaft

### Zubereitung:

1. Lachs in mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft marinieren.
2. Öl in der Pfanne erhitzen, Lachsscheiben leicht anbraten und zur Seite stellen.
3. Reis nach Kochanleitung kochen, abseihen und kalt abspülen.
4. Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel kurz andünsten, in Würfel geschnittene Paprika dazugeben und mit Gemüsebrühe angießen.
5. Safran (Curcuma) begeben, kurz aufkochen, gekochten Reis, Erbsen, Erbsenschoten dazumischen, Lachsstücke unterheben.
6. Auf Teller anrichten, mit Salat je nach Geschmack servieren.

**Tip:** Dazu passt Basilikumpesto: Olivenöl, Salz, geröstete Pignoli, Knoblauch, Basilikum. Alle Zutaten vermengen (Knoblauch und Basilikum in einem Mörser zerkleinern).

## Rindfleisch vom Wok **bf**

### Zutaten für 4 Portionen:

40 dag Rindfleisch (Lungenbraten oder Beiried)  
40 dag Karotten, Sellerie, Kohlrabi, Broccoli  
15 dag Zwiebel

### Zubereitung:

1. Rindfleisch blättrig schneiden und in Öl scharf anbraten, nicht salzen. Rausnehmen und warm stellen.
2. Karotten, Sellerie und Kohlrabi in 1 cm Würfel schneiden, kurz im kochenden Wasser blanchieren. Broccoli in kleine Röschen zerteilen und zum Gemüse geben (max. 1 Minute).
3. Gemüse abseihen und zur Seite stellen.
4. Wenig Öl im Wok erhitzen, Zwiebel groß geschnitten (1 cm dicke Würfel) leicht anschwitzen, Gemüse begeben, mit Sojasauce und Chili-Knoblauch würzen.
5. Fleisch begeben und alles vermischen.

**Tip:** Rohes Fleisch nicht salzen, entzieht dem Fleisch Flüssigkeit.

**Serviervorschlag:** Mit Basmatireis, Glasnudeln, Teigwaren servieren.

## Reisfleisch **bf**

### Zutaten für 4 Portionen:

40 dag Schweinefleisch  
32 dag Reis (normal oder Naturreis)  
10 dag Paprika (rot, grün, gelb)  
3 dag Tomatenmark  
2 dag Paprika edelsüß  
10 dag Zwiebel  
30 dag Gemüse (Tiefkühlgemüse)  
120 g Paprikapulver  
0,4 l Gemüsesuppe  
Öl (Rapsöl)  
Salz, Pfeffer, Majoran, Kümmel, Knoblauch

### Zubereitung:

1. Fleisch in 1 cm dicke Würfel schneiden.
2. Öl erhitzen, Zwiebel darin goldbraun rösten.
3. Fleisch, Tomatenmark begeben und mitrösten.
4. Paprikapulver einstreuen, mit Gemüsesuppe aufgießen und würzen (Salz, Pfeffer, Majoran und Kümmel).
5. Dünsten, bis das Fleisch weich ist.
6. Klein geschnittenes Gemüse und Paprika dazugeben.
7. Gekochten Reis begeben und zum Schluss mit Knoblauch würzen.

**Tip:** Zutaten wie Teigwaren und Reis können auch durch Vollwertprodukte ersetzt werden.

**Serviervorschlag:** Salat je nach Saison.

## Ente süß-sauer **bf**

### Zutaten für 4 Portionen:

20 dag Chinakohl  
40 dag Flugente (Barberieente)  
60 dag Gemüse (Karotten, Sellerie)  
20 dag Champignons oder Muer-Pilze  
10 dag Paprika (grün, gelb, rot)  
10 dag Weißkraut  
Sojasauce, Sambalmanis

### Zubereitung:

1. Flugente mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Majoran würzen und im Rohr bei 130 Grad solange braten, bis sie weich ist (ca. 1 h).
2. Karotten, Sellerie, Weißkraut, Chinakohl und Paprika in Streifen schneiden und in wenig Olivenöl scharf anbraten. Champignons oder Muer-Pilze dazugeben und alles kurz durchrösten. Mit Sojasauce und Sambalmanis je nach Geschmack würzen und anrichten.
3. Flugente in Scheiben schneiden.
4. Gemüse auf Teller anrichten und die Flugente darauf platzieren.

**Tip:** KEIN Salz mehr dazugeben. Den Entensaft ohne Fett – dann wird es noch geschmackvoller.

**Serviervorschlag:** Mit Basmati-/Jasminreis, Reismudeln oder Teigwaren servieren.

## Perlweizen mit Tofu und Pilzen **bf**

### Zutaten für 4 Portionen:

27 dag Perlweizen (Ebly)  
8 dag Zwiebel  
10 dag Tofu  
13 dag Gemüse (Karotten, Sellerie)  
27 dag Pilze (Champignons, Steinpilze, Eierschwammerl)  
Sojasauce  
Öl (Erdnussöl)

### Zubereitung:

1. Perlweizen lt. Angabe (ungefähr 20 min.) in Salzwasser reichlich kochen, abseihen, kalt abspülen.
2. Tofu in kleine Würfel schneiden (1 cm), mit Sojasauce würzen und ½ Stunde ziehen lassen.
3. Zwiebel klein schneiden, in wenig Öl anbraten, Tofu dazugeben und kurz mitrösten (Tofu zu scharf angebraten wird hart und zäh).
4. Gekochten Perlweizen dazugeben, mit wenig Gemüsesuppe angießen.
5. Pilze (je nach Geschmack und Jahreszeit), Karotten, Sellerie in Streifen schneiden, alles in einer Pfanne gemeinsam anrösten, Perlweizen begeben und anrichten.

**Tip:** Pilze nicht waschen, sondern nur putzen oder bürsten. Pilze bestehen aus 90 % Wasser.

**Serviervorschlag:** Salate nach Geschmack.

## Schollenfilet **bf**

### Zutaten für 4 Portionen:

4 x je 16-18 dag Schollenfilets  
5 dag Mehl (glatt)  
5 dag Brösel  
6 dag Tomaten  
16 dag Mozzarella  
Öl (Erdnussöl)  
Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Basilikum

### Zubereitung:

1. Fisch mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft einreiben.
2. In Mehl-Brösel-Gemisch wenden.
3. In Öl beidseitig anbraten, aus der Pfanne nehmen.
4. Tomaten, Mozzarella in Scheiben schneiden.
5. Fisch in eine feuerfeste Form legen und mit Tomaten, Mozzarella belegen, mit Salz, Pfeffer würzen. Im Rohr bei 200 Grad überbacken, bis der Käse geschmolzen ist (nur schmelzen – nicht bräunen). Als Beilage Petersilienkartoffeln und Salat.

**Serviervorschlag:** Sauce Tartare statt Mayonnaise, Rahm oder Joghurt. Essigurkerl, Zwiebel, Kapern, Petersilie, Salz, Pfeffer, klein hacken und alles mit Rahm oder Joghurt vermischen.

## Vollkornhörnchen **bf**

### Zutaten für 4 Portionen:

40 dag Vollkornhörnchen  
10 dag Zwiebel  
12 Eier  
0,2 l Sauerrahm  
Öl, Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Teigwaren nach Anleitung kochen, abseihen und kalt abschwemmen.
2. Zwiebel in Öl anschwitzen.
3. Eier mit Rahm verquirlen, salzen, pfeffern und alles zu den Zwiebeln geben, langsam rühren, stocken lassen.
4. Teigwaren unter die Eier-Rahmmasse mischen.
5. Mit frischem Schnittlauch bestreuen.

**Serviervorschlag:** Salate je nach Geschmack.



Optimale Leistungsfähigkeit des Gehirns durch gezielte Auswahl im Essalltag.

# Kulinarisches für kluge Köpfe

