



Reha-Zentrum
Hohegg

Ihr Ratgeber für eine ausgewogene Menüauswahl

Stand: Dezember 2025

www.rz-hohegg.at



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Pensionsversicherungsanstalt (PVA)
Friedrich-Hillegeist-Straße 1, 1020 Wien
Telefon: +43 (0)5 03 03
Website: www.pv.at
E-Mail: pva@pv.at

Verlags- und Herstellungsort: PVA, Wien

Druck: PVA, Wien

Stand: Dezember 2025, 2. Auflage

Titelbild: © istockphoto.com / Arx0nt

Haftungsausschluss: Die bereitgestellten Inhalte dienen der allgemeinen Information. Eine Gewähr für Richtigkeit oder Vollständigkeit wird nicht übernommen. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen. Die Expert*innen der Pensionsversicherung können individuelle Fälle beurteilen und auf Fragen eingehen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Ausgewählte Rezepte	5
Krautfleckerl	6
Veganes Jägerragout.....	7
Hirse- Mozzarella-Laibchen auf provenzalischem Ratatouille	8
Süßerdäpfel-Tofu-Strudel mit Schnittlauch-Dip.....	11
Gedünstetes Kapernrindsschnitzel mit Farfalle und Karotten.....	12
Gebratener Seehecht mit Kräuter-Zartweizen	14
Mediterraner Nudelsalat	16
Karotten-Nuss-Aufstrich	19
Bunter Landfrischkäse	19
Hirtenkäsesalat.....	20
Hummus.....	23

Legende

Std.	Stunden	l	Liter
Min.	Minuten	cl	Zentiliter
EL	Esslöffel	ml	Milliliter
TL	Teelöffel	kg	Kilogramm
Msp.	Messerspitze	dag	Dekagramm
Pr.	Prise	g	Gramm
Pkg.	Packung	Kcal	Kilokalorien
Stk.	Stück	BE	Broteinheiten
Bl.	Blatt	F.	Fett
Sch.	Scheibe	F.i.T.	Fett in Trockenmasse
gr.	groß	EW	Eiweiß
kl.	klein	KH	Kohlenhydrate
		ca.	cirka
		TK	tiefgekühlt

Vorwort

Sehr geehrte Patient*innen,

mit der „Tut Gut“-Initiative des Landes Niederösterreich fließen sowohl ernährungswissenschaftliche als auch ökologische Aspekte in die Erstellung des Speiseplans unseres Reha-Zentrums ein.

Die Menülinie „Tut gut – Vitalküche“ orientiert sich an den Vorgaben der gesunden Ernährung sowie den österreichischen Ernährungsempfehlungen und erleichtert Ihnen eine gesundheitsfördernde Menüauswahl.

So wird beispielsweise auf einen reduzierten Einsatz von tierischen Produkten sowie eine erhöhte Zufuhr an Ballaststoffen geachtet. Diese sind unumgänglich für unsere Darmgesundheit, da sie die Nahrungsquelle unserer guten Darmbakterien sind, die wiederum für eine gesunde Darmflora sorgen und diese erhalten. Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse, Samen sowie Gemüse sind sehr ballaststoffreich und werden häufig nicht ausreichend in unsere alltägliche Ernährung inkludiert. Die „Tut Gut“-Initiative bringt genau diese Lebensmittel auf Ihren Teller. Dabei wird, sofern möglich, auf regionales und saisonales Gemüse und Obst zurückgegriffen und eine ausgewogene Mischung von rohem und gekochtem Gemüse gewährleistet.

Bei der Erstellung eines vierwöchigen Speiseplanes sollten die folgenden „Tut Gut“-Kriterien für eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung berücksichtigt werden:

- » mind. 1× wöchentlich Hülsenfrüchte (z. B. Hummus, Buntes Linsen-Gemüsesugo, Tofu)
- » mind. 1× wöchentlich Nüsse/Saaten (z. B. fruchtiges Curryhuhn, Karotten-Nuss-Aufstrich)
- » 2× wöchentlich Fisch (z. B. pochierter Barsch, Thunfischsalat)
- » mind. 1× wöchentlich Vollkornprodukte (z. B. Vollkornkrautfleckerl, Vollkornspaghetti Arrabbiata)
- » ausschließlich Verwendung von heimischem Fisch oder bei Meeresfisch mit MSC- oder ASC-Gütesiegel
- » ganzjährige Verwendung regionaler Produkte
- » mind. 3 saisonale Obst- und Gemüsesorten pro Woche
- » Rapsöl als Standardöl zum Braten und Kochen

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie Gerichte, die diese „Tut Gut“-Kriterien berücksichtigen und die Sie auch während Ihres Reha-Aufenthalts auf Ihrem Speiseplan finden. Die Rezepte sollen Sie ermutigen, die Gerichte auch nach Ihrer Rehabilitation in Ihren Alltag aufzunehmen.

Ihr Reha-Team





Ausgewählte Rezepte

Krautfleckerl

Für 4 Portionen

- » 400 g Vollkornfleckerln
- » 600 g Weißkraut
- » 100 g Zwiebeln
- » 1 EL Zucker
- » 2 EL Rapsöl
- » Kümmel (gemahlen und ganz)
- » Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Kraut halbieren, Strunk entfernen, fein nudelig schneiden und beiseitestellen.
2. Zwiebeln schälen, fein würfeln und mit Öl anbraten.
3. Anschließend Kraut beifügen, anrösten, mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Den gemahlene sowie ganzen Kümmel beifügen, mit wenig Wasser ablöschen, salzen, pfeffern und weich dünsten.
4. Vollkornfleckerln in Salzwasser bissfest kochen und abseihen.
5. Nudeln mit dem Kraut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Veganes Jägerragout

Für 4 Portionen

- » 400 g Vollkornteigwaren
- » 200 g Räuchertofu
- » 40 g Sojaschnetzel
- » 100 g Karotten
- » 80 g Champignons
- » 50 g Essiggurkerl
- » 80 g Zwiebeln
- » 160 ml Apfelsaft
- » 1 EL Preiselbeeren
- » 1 EL Rapsöl
- » je 1 EL Senf, Sojasauce
- » je 1 TL Thymian, Majoran, Kräutersalz, Paprikapulver
- » Wasser, Salz

Zubereitung

1. Zwiebeln fein würfelig schneiden und in Rapsöl anbraten. Karotten und Champignons ebenso fein würfeln.
2. Nudeln bissfest in Salzwasser kochen und abseihen.
3. Gemüse zu den Zwiebeln geben und ca. 15 Minuten hellbraun anschmoren. Mit Paprikapulver würzen, mit Fond aufgießen und einige Minuten kochen lassen, anschließend Sojasauce beifügen.
4. Sojaschnetzel gut ausdrücken und geräucherten Tofu blättrig schneiden.
5. Beides in Rapsöl anrösten und zur Gemüsesauce dazugeben.
6. Essiggurkerl und Perlzwiebeln unterrühren, mit Preiselbeeren, Apfelsaft und Kräutersalz abschmecken sowie mit frischem Thymian und Majoran verfeinern und servieren.
7. Abschließend mit den Nudeln vermengen.

Hirse-Mozzarella-Laibchen auf provenzalischem Ratatouille

Für 4 Portionen

- » 240g Hirse
- » 250g Mozzarella
- » 2 Eier
- » 100g Zwiebeln
- » 80g Semmelbrösel
- » Knoblauch, Petersilie, Basilikum, Thymian

Zubereitung

1. Hirse nach Packungsanleitung zubereiten und auskühlen lassen.
2. Mozzarella fein würfelig schneiden und mit ausgekühlter Hirse, Eiern, gewürfelten Zwiebeln und Semmelbröseln vermengen.
3. Knoblauch, fein gehackte Petersilie und Thymian beifügen.
4. Aus der Masse Laibchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
5. Laibchen 20–25 Minuten bei 220 °C goldbraun backen.



Gesunde Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung aus tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln trägt zum Wohlbefinden sowie zur Gesundheit bei und stellt neben der körperlichen Aktivität eine entscheidende Säule in der Prävention von Erkrankungen dar.



Alle Informationen:

www.pv.at/RZ302



Süßerdäpfel-Tofu-Strudel mit Schnittlauch-Dip

Für 4 Portionen

» 2 Packungen Strudelteig

Strudelfüllung

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------|
| » 300 g Süßerdäpfel | » 400 g Tofu |
| » 100 g Lauch | » 50 g Emmentaler (gerieben) |
| » 120 g Paprika (rot, gelb, grün) | » Salz, Pfeffer, Knoblauch, |
| » 60 g Zwiebeln | Petersilie |

Schnittlauch-Dip

- | | |
|---|----------------------------|
| » Schnittlauch (fein gehackt
oder tiefgekühlt) | » 200 g Joghurt (1 % Fett) |
| | » Salz, Pfeffer |

Zubereitung

1. Süßerdäpfel schälen, würfeln und kochen, bis sie gar sind.
2. Zwiebeln fein würfeln, Lauch in Ringe schneiden, Paprika würfeln, alles in Rapsöl anbraten.
3. Süßerdäpfeln pürieren, Tofu fein faszieren, Käse und Gemüse unterheben, mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Petersilie würzen.
4. Strudelteig ausrollen, mit der Fülle bestreichen und bei 180 Grad bei Ober-/Unterhitze goldbraun backen.
5. Für den Schnittlauch-Dip Joghurt mit Schnittlauch, Salz und Pfeffer vermischen, abschmecken.

Gedünstetes Kapernrindsschnitzel mit Farfalle und Karotten

Für 4 Personen

- » 4 Stk. Rindsschnitzel á 150g
- » 200 g Farfalle
- » 500 g Karotten
- » 10 g Kapern
- » 1–2 EL Rapsöl
- » 1 EL Estragonsenf
- » Zeste einer ½ Zitrone
- » Salz, Koriander
- » 70 ml Schlagobers

Zubereitung

1. Farfalle nach Packungsanleitung kochen.
2. Rindsschnitzel vorsichtig von beiden Seiten klopfen, anschließend mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 3–4 Minuten anbraten. Danach Schnitzel aus der Pfanne nehmen und warmhalten.
3. In derselben Pfanne Kapern und Senf mit Bratrückstand anschwitzen, danach mit Rindssuppe oder Wasser ablöschen, Rindsschnitzel wieder in die Pfanne zu dem Saft legen, Hitze reduzieren und zugedeckt dünsten lassen.
4. Karotten schälen und nach Belieben schneiden, geschnittenen

Karotten in einem Topf kurz mit Wasser blanchieren (überbrühen).

5. Danach Karotten in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen, mit Salz und Zucker abschmecken, danach warm stellen.
6. Kurz bevor Rindsschnitzel fertig sind, Saft mit Schlagobers verfeinern, weitere 10 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Sauce eindickt. Gegebenenfalls Saft mit Mehl binden.

Notizen

Datum

Gebratener Seehecht mit Kräuter-Zartweizen

Für 4 Portionen

Kräuterzartweizen

- » 200g Zartweizen
- » 1 TL Olivenöl
- » 1 EL Petersilie
- » 1 EL Schnittlauch
- » 1–2 TL Minze
- » 4 mittlere Tomaten
- » Salz, Pfeffer

Fisch

- » 4 Stk. Filets vom Seehecht
- » á 150g
- » ½ TL Worcestersauce
- » 1 TL Dille
- » ½ Zitrone
- » Salz
- » 1 TL Gewürzsalz Fisch
- » ca. 15g Weizenmehl (glatt)
- » ca. 15g Semmelbrösel
- » Öl zum Anbraten

Zubereitung

1. Zartweizen nach Packungsanleitung in Wasser kochen. Währenddessen Petersilie, Schnittlauch und Minze fein hacken, Tomaten in kleine Würfel schneiden.
2. Anschließend fertig gekochten Zartweizen abseihen.
3. Danach alle Zutaten vorsichtig vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Seehecht mit Salz, Worcestersauce, Zitrone und Dille würzen, mit der Hautseite in die Mehl- und Semmelbrösel-Mischung legen, leicht andrücken. Pfanne mit Öl auf mittlere Hitze bringen, Seehecht-Filet zuerst mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und ca. 3–4 Min. braten, Hitze reduzieren, umdrehen und 1–2 Min. fertig garen.
5. Anschließend Kräuter-Zartweizen erwärmen und mit Seehecht-Filet anrichten.



© Franz Waldhäusl

Mediterraner Nudelsalat

Für 4 Personen

- » 300 g Spaghetti
- » 40 g Zwiebeln
- » je 1 Stk. Paprika (rot, grün, gelb)
- » je 30 g Oliven (grün/schwarz)
- » 30 ml Olivenöl
- » 30 g Mandeln (gehobelt)
- » 8 ml Birnenessig
- » 8 ml Basilikumöl
- » 2 g Zucker
- » ½ Zitrone
- » 70 g Emmentaler (gerieben)
- » 1 Zehe Knoblauch (gepresst)
- » Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Spaghetti in einem großen Topf mit ausreichend Salzwasser bissfest kochen. Anschließend abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Während die Nudeln kochen, Zwiebeln schälen und fein würfeln. Paprika und Oliven in kleine Stücke schneiden.
3. Gemüse in einer Pfanne mit Öl erhitzen und mit gehobelten Mandeln vorsichtig rösten.
4. Für das Dressing gepressten Knoblauch, Olivenöl, Zitrone, Birnenessig, Basilikumöl und Zucker gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Abschließend in einer großen Schüssel die abgekühlten Spaghetti, den geriebenen Emmentaler und das Gemüse vermengen sowie das Dressing unterrühren.





Karotten-Nuss-Aufstrich

Für 4 Portionen

- » 400g Magertopfen
- » 40g Karotte
- » 2 TL Honig
- » 2 TL Olivenöl
- » 40g Kürbiskerne
- » 40g Mandeln (gehobelt)
- » Schnittlauch, Salz

Zubereitung

1. Für den Karotten-Nuss-Aufstrich Topfen mit Honig und Olivenöl verrühren.
2. Kürbiskerne fein hacken, Karotten fein raspeln und unter die Masse rühren.
3. Gehobelte Mandeln beifügen, alles mit Schnittlauch und Salz würzen.

Bunter Landfrischkäse

Für 4 Portionen

- » 400g Landfrischkäse (10 % Fett)
- » 160g Magertopfen
- » 120g Karotten
- » 40g Zucchini
- » Salz, Kümmel, 8-Kräuter-Mischung

Zubereitung

1. Karotten und Zucchini fein raspeln.
2. Landfrischkäse mit Magertopfen vermengen und geraspelten Karotten und Zucchini untermischen.
3. Alles mit Salz, Kümmel und 8-Kräuter-Mischung vermengen, abschmecken.

Hirtenkäsesalat

Für 4 Portionen

- » 160g Kichererbsen (getrocknet) » 50g Gurke
- » 150g rote Bohnen (getrocknet) » 50g Karotten
- » 200g Hirtenkäse » Kren
- » 150g Tomaten » Salz, Pfeffer
- » 60g Kohlrabi » Essig, Kürbiskernöl
- » 40g Zwiebeln

Zubereitung

1. Hülsenfrüchte in einen Topf mit kaltem Wasser geben, 7–12 Stunden stehen lassen. Hülsenfrüchte absieben und gründlich waschen.
2. Hülsenfrüchte in einem Topf mit der doppelten Menge Wasser bedecken, zum Kochen bringen und bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel 60 Minuten garen.
3. Kichererbsen und roten Bohnen absieben, in eine Schüssel geben.
4. Tomaten, Gurken, Hirtenkäse und Zwiebeln in kleine Stücke schneiden, Kohlrabi und Karotten raspeln.
5. Kren reißen, zum Salat geben und alle Zutaten vermengen, nach Bedarf würzen.
6. Für die Marinade Kürbiskernöl, Salz, Pfeffer und Essig vermischen.
7. Abschließend Marinade über den Salat gießen.





Hummus

Für 4 Portionen

- » 1 Dose Kichererbsen
(Abtropfgewicht: ca. 240g)
- » 2 EL Olivenöl
- » 1 Zitrone
- » 2 EL Tahin (Sesammus)
- » 2 Knoblauchzehen
- » Kreuzkümmel, Paprikapulver,
Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Kichererbsen gut abspülen und abtropfen lassen.
2. Zitrone halbieren und auspressen.
3. Kichererbsen mit Olivenöl, Zitronensaft, Tahin, Knoblauchzehen und Gewürzen pürieren.
4. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken, Konsistenz mit Zitronensaft und Wasser anpassen.

Meine

Notizen

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Unsere Reha-Zentren

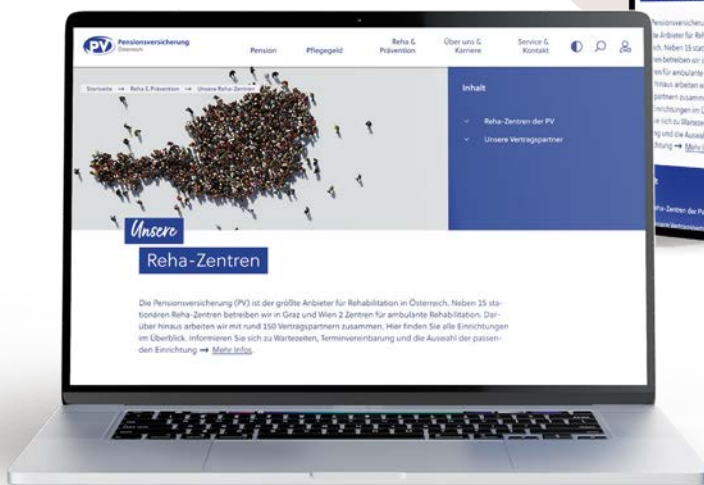
Die Pensionsversicherung (PV) ist der größte Anbieter für Rehabilitation in Österreich.

Neben 15 stationären Reha-Zentren betreiben wir in Graz und Wien 2 Zentren für ambulante Rehabilitation.



Alle Informationen:

www.pv.at/reha-zentren



Ihr Ratgeber für eine ausgewogene Menüauswahl

Mit der „Tut Gut“-Initiative des Landes Niederösterreich fließen sowohl ernährungswissenschaftliche als auch ökologische Aspekte in die Erstellung des Speiseplans des Reha-Zentrums Hochegg ein. In dieser Broschüre erfahren Sie, wie ein ausgewogener Speiseplan aussehen kann und finden ausgewählte Rezepte zum Nachkochen und Ausprobieren.