

# HAUSGEMACHT & HERZERWÄRMEND

Regional, bodenständig und gut  
genährt durchs Wochenbett



Bernadette Leitner-Mauracher

# GRIASDI!



## Ehrliche Küche statt Superfood-Trend

Ich war noch nie ein Fan davon, Lebensmittel aus aller Welt zusammenzusuchen, nur um etwas Besonderes zu kochen. Wir haben hier bei uns so viele gute, ehrliche Zutaten, die genau das liefern, was Körper und Seele nach der Geburt brauchen. Warum also in die Ferne schweifen, wenn das Gute so nah liegt?

## Vertrautes neu entdecken – mit Elementen der TCM

Mit ein bisschen Wissen aus der TCM lassen sich viele unserer vertrauten Lieblingsgerichte so anpassen, dass sie im Wochenbett nicht nur satt machen, sondern auch wirklich nähren. Es geht dabei nicht um komplizierte Theorien oder stundenlanges Kochen, sondern um Wärme, Achtsamkeit und das Wissen, was uns guttut. Gerichte wie eine kräftigende Hühner- oder Gemüsesuppe, ein sanfter Linseneintopf, warme Polentaschnitten oder ein Stück Käsekuchen mit Apfelmus – sie alle haben etwas Tröstliches. Sie schenken Kraft, ohne zu belasten, und bringen die Wärme zurück, die der Körper nach der Geburt so sehr braucht.

## Ein Hauch Kindheit in jeder Mahlzeit

Vielleicht kommt beim Kochen ja auch die eine oder andere Kindheitserinnerung mit: der Duft einer Suppe, das Blubbern des Grießbreis, der süße Geschmack von Zimt. Solche vertrauten Momente nähren auf ihre ganz eigene Weise – sie geben Ruhe, Geborgenheit und ein Gefühl von Zuhause.

## Praktisch, liebevoll, alltagstauglich

Und keine Sorge – vieles darf leicht gehen. Du hast eine Zutat mal nicht zu Hause? Macht nichts, überlege, was dir schmeckt und ob du sie ersetzen kannst! Manche Rezepte lassen sich sogar mit dem Bosch Cookit zubereiten. Wenn du das Gerät hast, scanne einfach den QR-Code beim jeweiligen Gericht und lade es direkt aufs Gerät. So kann auch der Papa, die Oma oder wer gerade da ist, mit wenig Aufwand etwas Warmes und Gutes auf den Tisch zaubern – und die Mama wird liebevoll versorgt.

## Kochen mit Herz und Bodenhaftung

In diesem kleinen Kochbuch findest du Rezepte, die einfach, regional und ehrlich sind – von der Gemüsekraftsuppe über Fenchel-Karotten-Suppe, Rindsgulasch, Gemüsestrudel mit Hirse und Krauttorte bis hin zu süßen Seelentröstern wie Grießpudding, sanftem Käsekuchen oder Schoko-Haferkekse. Alles Gerichte, die nähren, wärmen und Halt geben – ohne Schnickschnack, dafür mit ganz viel Herz.

# REZEPTÜBERSICHT



## 01 Vorspeis'n und Supp'n

- G'miatliche G'miassupp'n
- Mamas Henderlupp'n
- Wärmende Hafer-Griess-Supp'n
- Deftige Lebkned'l
- Supp'n mit Fenchel&Gelbe Ruam

## 02 Hauptspeis'n

- Lins'ntopf zum Aufwärmen
- Bunter Gemiasstrud'l
- Herzenswärme Gulasch
- Krauttorte
- Puten-Reisaufauflauf

## 03 Beispeis'n

- Warmer Kartoffelsalat
- Rhona mit Joghurtdressing
- Polentaschnitt'n
- Dinkelreis mit Gmias
- Topfentatscherl

## 04 Nachspeis'n & Herzerwärmendes

- Haferschleim
- Grießpudding
- Sanfter Käsekuchen
- Kraftplatzerl

01

# Vorspeis'n und Supp'n



# G'miatliche G'miassupp'n

## Zutaten (für ca. 4 Liter)

- 5 Liter Wasser
- 6 Karotten
- 3 Petersilwurzeln
- 1 Selleriekrolle
- 1 Stangensellerie
- 5 Wacholderbeeren
- 5 Lorbeerblätter
- 1 Stück Meerrettich (ca. 2 cm)
- 1 Knoblauchzehen
- 1 Hand voll getrocknete Äpfel
- 5 getrocknete Hagebutten
- 1 EL Brennnesselsamen
- Spritzer Zitrone
- Salz

## Zubereitung

- Gemüse putzen und grob schneiden.
- Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.
- Karotten, Petersilwurz, Sellerie, Stangensellerie, Wacholderbeeren, Lorbeer hineingeben. Zugedeckt 1–1,5 Stunden bei kleiner Hitze köcheln lassen.
- Äpfel, Hagebutten und Brennnesselsamen in den letzten 10–15 Minuten zugeben.
- Meerrettich erst in den letzten 30–45 Minuten Kochzeit hinzufügen
- Mit einem Spritzer Zitrone abschmecken.
- Salz erst in den letzten 10 Minuten hinzufügen.
- Brühe abseihen; Gemüse kann püriert oder als Einlage serviert werden.

## Wohlfühl-Kraftsuppe für neue Energie

Diese Suppe ist wärmend, nahrhaft und leicht bekömmlich – genau richtig, um den Körper nach der Geburt zu unterstützen. Das Gemüse liefert viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe, während die getrockneten Äpfel und Hagebutten eine sanfte Süße und ein angenehmes Aroma hinzufügen. Der Meerrettich sorgt für eine milde Wärme.



# Mamas Henderlsupp'n

## Zutaten (für ca. 4 Liter)

- 5 Liter Wasser
- 1 Suppenhuhn (inkl. Innereien, wenn vorhanden)
- 6 Karotten
- 3 Petersilwurzeln
- 1 Selleriekrolle
- 1 Stangensellerie
- 5 Wacholderbeeren
- 5 Lorbeerblätter
- 1 Stück Meerrettich (ca. 2 cm),
- $\frac{1}{2}$  Handvoll getrocknete Pilze (Shiitake, Steinpilze oder Champignons)
- 5 Hagebutten oder alternativ 5 Jujube-Datteln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Brennnesselsamen
- Spritzer Zitrone
- Salz

## Zubereitung

- Das Huhn in einer Schüssel mit kaltem Wasser gut waschen.
- Einen großen Topf 5 Litern Wasser füllen, das Huhn hineingeben und aufkochen lassen.
- In der Zwischenzeit das Gemüse (Karotten, Petersilwurz, Sellerie, Stangensellerie) waschen und grob schneiden, sobald das Wasser kocht, das Gemüse, Wacholderbeeren, Lorbeer und Pilze hinzufügen.
- Zugedeckt 4–12 Stunden bei sehr kleiner Hitze sanft köcheln lassen.
- 45–60 Minuten vor Ende der Kochzeit die Hagebutten/Jujube-Datteln sowie Meerrettich und Brennnesselsamen hinzufügen, mitköcheln lassen.
- Die Brühe salzen und mit einem Spritzer Zitrone abschmecken.

## Hühnersuppe für neue Kraft

Diese Suppe ist wärmend, kräftigend und leicht bekömmlich – perfekt für die Zeit nach der Geburt. Das lange Köcheln macht die Brühe besonders nahrhaft und reich an Kollagen, das die Gelenke und Bindegewebe unterstützt. Das Fleisch kann zerpfückt als Suppeneinlage verwendet werden. Warm genießen und neue Energie tanken.

# Wärmende Hafer-Griess-Supp'n

## Zutaten (für 4-6 Portionen)

- 100 g Dinkelgrieß
- 1-2 kleine Zwiebeln
- 100 g Ghee oder Butterschmalz
- ca. 1,5 L kräftige Hühnerbrühe (oder milde Gemüsebrühe mit Miso/Shiitake)
- 2 Messerspitzen Muskatnuss,
- 1 Prise Kurkuma
- 1 Prise Thymian
- etwas Salz
- 4 EL Haferflocken
- etwas Petersilie oder Schnittlauch zum Bestreuen



**SCAN ME!**

Um dieses Rezept  
mit dem Bosch  
Cookit zu kochen

## Zubereitung

- Zwiebeln klein würfeln im Ghee oder Butterschmalz glasig anrösten.
- Grieß hinzufügen und leicht goldbraun rösten.
- Mit der heißen Brühe aufgießen, umrühren und 10–15 Minuten köcheln, bis die Suppe sämig wird. Hin und wieder umrühren.
- Haferflocken einrühren und kurz mitköcheln lassen.
- Mit Muskat, Kurkuma, Thymian und etwas Salz abschmecken.
- Mit frischer Petersilie oder Schnittlauch bestreuen und warm servieren.

## Ein kleines Stück Wohlbefinden für Körper & Seele

Diese Suppe ist wärmend, leicht und nahrhaft – genau richtig fürs Wochenbett.

Sie gibt Energie und Kraft, unterstützt die Verdauung und hilft, dass sich der Körper nach der Geburt gut erholen kann.

Ideal, wenn du dich kraftlos fühlst oder etwas Wärmendes für Herz und Bauch brauchst. Warm servieren und genießen.



**SCAN ME!**

Um dieses Rezept  
mit dem Bosch  
Cookit zu kochen



# Deftige Lebkned'l

## Zutaten (für 15 Stück)

- ca. 500 g Knödelbrot (entspricht etwa 10 altbackenen Semmeln)
- 400–500 ml Milch
- 4 Eier
- 1,5 EL Salz
- 325 g Rinder- oder Schweineleber, fein faschiert
- $\frac{1}{2}$  TL bunter Pfeffer
- 1,5 EL Majoran
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Abrieb einer halben Zitrone
- Saft von  $\frac{1}{4}$  Zitrone oder 1 TL milder Apfelessig
- 1 Prise Muskatnuss
- $\frac{1}{2}$  TL Kurkuma
- $\frac{1}{2}$  TL Thymian
- ca. 300–400 g Butterschmalz

## Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
- Zwiebel und Knoblauch in etwas Ghee glasig anschwitzen, mit der Milch aufgießen und erwärmen.
- Über das Knödelbrot gießen.
- Kurz ziehen lassen.
- Leber, Eier, Gewürze und Zitronenabrieb vermengen.
- Brotmasse untermengen – die Masse soll saftig, aber formbar sein.
- Butterschmalz in einer tiefen Pfanne oder einem weiten Topf auf mittlere Temperatur erhitzen (nicht zu heiß)
- Knödel mit feuchten Händen formen (walnussgroß bis golfballgroß) und portionsweise goldbraun ausbacken, ca. 4–5 Minuten pro Seite.
- Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm servieren – z. B. mit Gemüse oder in etwas Kraftbrühe

## Wärme, Kraft & Erdung

Diese Variante stärkt von innen: Sie nährt Blut und Energie, gibt Wärme und Sättigung. Durch das Ausbacken in Butterschmalz wird das Gericht besonders nährend – ideal, wenn du dich schwach fühlst oder wieder Kraft sammeln willst.

# Supp'n mit Fenchel&Gelbe Ruam

## Zutaten (für 4-6 Portionen)

- 2 Fenchelknollen
- 3-4 Karotten
- 1 kleine Zwiebel
- 1,5 L Gemüsebrühe
- 2-3 EL Ghee oder Butterschmalz
- 1 Messerspitze Muskatnuss
- $\frac{1}{2}$  TL Kurkuma
- Salz nach Geschmack
- Optional: 1 Ei, gerieben oder leicht geschlagen zum Einrühren
- Frische Petersilie oder Schnittlauch zum Bestreuen

## Zubereitung

- Ghee in einem Topf erhitzen, Zwiebel glasig anschwitzen.
- Fenchel und Karotten hinzufügen und kurz anrösten.
- Mit der Gemüsebrühe aufgießen und etwa 15-20 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist.
- Mit Muskatnuss, Kurkuma und Salz abschmecken.
- Optional: Ei einrühren, kurz mitziehen lassen – die Suppe wird dadurch noch sämiger und nährender.
- Mit frischer Petersilie oder Schnittlauch bestreuen und warm servieren.

## Wohlfühl-Suppe fürs Wochenbett

Diese Suppe ist wärmend, leicht und nahrhaft – perfekt, um Körper und Seele nach der Geburt zu stärken. Mit Fenchel, Karotten, Ghee und Gewürzen schmeckt sie sanft süß und aromatisch. Optionales Ei macht die Suppe noch sämiger und nährender. Warm genießen und einfach wohlfühlen.

02

# Hauptspeis'n



# Lins'ntopf zum Aufwärmen

## Zutaten (für 4-6 Portionen)

- 250 g Berglinsen
- 300 g Kartoffeln (festkochend)
- 250 g Möhren
- 1 kleiner Fenchel
- 50 g Knollensellerie oder Petersilienwurzel
- 1 Zwiebel,
- 1 Knoblauchzehe
- 1 reife Birne
- 1 cm frischer Ingwer
- 1 l milde Gemüse- oder Hühnerbrühe
- 2 EL Butterschmalz oder Ghee
- 1 TL mildes Paprikapulver
- 1 Prise Kurkuma
- Salz, Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- Frische Petersilie zum Servieren
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Wacholderbeere
- 3 schwarze Pfefferkörner
- Optional: 1-2 Wiener Würstchen in Scheiben

## Zubereitung

- Linsen waschen und abtropfen lassen.
- Gemüse, Birne und Ingwer in kleine Würfel schneiden
- In einem großen Topf Butterschmalz erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer anschwitzen.
- Möhren, Kartoffeln, Sellerie, Fenchel und Birne dazugeben, kurz mitdünsten.
- Linsen hinzufügen, mit Brühe aufgießen.
- Lorbeerblatt, Wacholderbeere und Pfefferkörner einlegen, Paprikapulver und Kurkuma zugeben.
- Zugedeckt ca. 35–40 Minuten sanft köcheln, bis alles weich ist.
- Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken, ggf. etwas Brühe nachgießen.
- Mit frischer Petersilie bestreuen und warm servieren.



## Wärmendes Glück imTopf

Ein sanfter, wärmender Eintopf, der Kraft gibt. Linsen stärken, Gemüse und Fenchel unterstützen die Verdauung, und die Birne sorgt für leichte Süße. Butterschmalz gibt Wärme und rundet alles ab.

# Bunter Gmiasstrud'l

## Zutaten (für 4-6 Portionen)

- 160g Hirse
- 300ml Wasser oder Gemüsebrühe
- 2 kleine Pastinaken
- 100g Kohlrabi
- 2 kleine gekochte Kartoffeln
- 2-3 EL mildes Öl oder Butter
- 3-4 EL Quark oder Topfen (vollfett)
- 2 Eigelb
- 1-2 EL geriebener Parmesan
- Salz
- Frische Kräuter mild: Petersilie, Schnittlauch (optional, kleine Menge)
- Strudelteig (fertig oder selbstgemachter Quark-Öl-Teig)
- Butter zum Bestreichen des Teigs

## Zubereitung

- Hirse gründlich spülen und in Wasser oder milder Gemüsebrühe aufkochen, zugedeckt ca. 15 Minuten quellen lassen, bis sie weich ist, leicht abkühlen lassen.
- Pastinaken, Kohlrabi und gekochte Kartoffeln klein würfeln und in wenig Öl oder Butter leicht dünsten, nur minimal salzen.
- Die ausgekühlte Hirse mit Quark und Eigelb verrühren. Das weiche Gemüse und den Parmesan vorsichtig unterheben, Kräuter optional unterrühren.
- Strudelteig auf einem Backblech auslegen und dünn mit Butter bestreichen.
- Die Füllung mittig platzieren, den Teig vorsichtig aufrollen und die Ränder verschließen.
- Den Strudel oben leicht mit Butter bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. 25-30 Minuten backen, bis er goldbraun ist.

## Genuss pur

Diese Gemüsestrudel mit Hirse ist leicht bekömmlich, nährend und sanft wärmend – perfekt für Mamas im Frühwochenbett. Sie stärkt den Körper, unterstützt die Verdauung und liefert wertvolle Nährstoffe, die Kraft und Energie schenken. Gleichzeitig schmeckt sie richtig lecker und macht Lust auf gemütliche Mahlzeiten. Ein liebevoller Genuss, der den Körper sanft aufbaut und von Herzen wärmt.

# Herzenswärme-Gulasch



SCAN ME!

Um dieses Rezept  
mit dem Bosch  
Cookit zu kochen

## Zubereitung

- Zwiebeln klein schneiden, Gemüse in kleine Würfel oder Scheiben schneiden.
- Butterschmalz oder Ghee in einem großen Topf erhitzen und das Rindfleisch rundherum leicht anbraten, nur bis es Farbe nimmt.
- Zwiebeln dazugeben und glasig anschwitzen.
- Tomatenmark hinzufügen und kurz mitrösten, um Aroma und Farbe zu entwickeln.
- Fleisch und Gemüse mit Mehl bestäuben, kurz anschwitzen („einbrennen“).
- Mit Apfelessig ablöschen, kurz aufkochen lassen.
- Warme Kraftbrühe aufgießen, sodass Fleisch und Gemüse leicht bedeckt sind.
- Paprikapulver, Kurkuma/Ingwer, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren einrühren.
- Zugedeckt bei niedriger Hitze 2 Stunden sanft schmoren, bis Fleisch zart und Gemüse weich ist. Flüssigkeit bei Bedarf nachgießen.
- Mit Salz abschmecken und die frischen Kräuter kurz vor Ende unterheben.

## Bodenständig & wärmend

Dieses Rindsgulasch ist sanft geschmort, nährend und leicht bekömmlich – perfekt fürs Frühwochenbett. Zartes Fleisch, weiches Gemüse und mild-wärmende Gewürze unterstützen die Verdauung und schenken sanfte Energie.

## Zutaten (für 4-6 Portionen)

- 750g mageres Rindfleisch in Würfel (Schulter oder Wade)
- 3 EL Butterschmalz oder Ghee
- 1-2 kleine Zwiebeln
- 1-2 EL Tomatenmark
- 1 EL Mehl
- 1-2 TL milder Apfelessig
- 3 Pastinaken
- 3 Karotten
- 2 kleine Kartoffeln
- 1 Stück Selleriekholle (ca. 75g)
- 600ml Brühe
- 2 EL Paprikapulver (edelsüß)
- 1/2-1 TL Kurkuma oder etwas frischer Ingwer, fein gerieben
- 2 Lorbeerblätter
- 3-4 Wacholderbeeren
- Salz
- Frische Kräuter: Petersilie, Schnittlauch oder Thymian



**SCAN ME!**

Um dieses Rezept  
mit dem Bosch  
Cookit zu kochen



# Krauttorte

## Zutaten (für 4-6 Portionen)

- 100 g Topfen (Quark, Vollfett)
- 1 Ei
- 2 EL mildes Öl (Raps- oder Sesamöl)
- 150 g Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- Optional:  $\frac{1}{2}$  TL Kurkuma
- 750 g Weißkraut
- 2 Zwiebeln
- 2 Äpfel
- 2 Knoblauchzehen
- 40 g Butter oder Ghee
- 1 TL Zucker oder Honig
- 200 g milder Käse
- 3 Eier
- 200 g Sauerrahm
- Frische Petersilie oder Liebstöckel
- 1 TL Kümmel
- $\frac{1}{2}$  TL Kurkuma
- $\frac{1}{2}$  TL Paprika, edelsüß
- $\frac{1}{4}$  TL Muskatnuss
- Etwas Pfeffer
- $\frac{1}{2}$  TL Majoran oder Thymian
- Optional: 1 Prise Zimt

## Zubereitung

- Teig vorbereiten: Topfen, Ei, Öl, Dinkelmehl, Backpulver, Salz und optional Kurkuma zu einem glatten Teig kneten. 30 Minuten ruhen lassen.
- Füllung zubereiten: Zucker oder Honig in Butter oder Ghee leicht karamellisieren.
- Gewürfelte Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten.
- Kraut fein hobeln und Äpfel in feine Spalten schneiden und dazugeben.
- Gewürze einrühren und 10–15 Minuten sanft dünsten, bis das Kraut weich ist.
- Käse würfeln und unter die leicht abgekühlte Kraut-Apfel-Mischung heben.
- Teig ausrollen, in eine gefettete Springform legen, Rand hochziehen. Füllung einfüllen.
- Eier und Sauerrahm verquirlen, gleichmäßig über die Füllung gießen. Mit etwas Käse oder Kümmel bestreuen.
- Bei 180–200 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 40 Minuten backen, bis die Torte goldbraun ist.

## Kraft und Wärme für gemütliche Tage

Die Krauttorte ist herhaft, wärmend und leicht bekömmlich – ideal für Mamas im Spätwochenbett. Sie liefert wertvolle Nährstoffe und Ballaststoffe, die den Körper sanft unterstützen, und schmeckt gleichzeitig richtig lecker. Perfekt für die Zeit, in der die ersten Wochen vorbei sind und wieder Energie und Kraft getankt werden soll.

# Puten-Reisauflauf

## Zutaten (für 4-6 Portionen)

- 400g Vollkornreis
- 100g Hirse oder Haferflocken
- 600g Putenschnitzel
- 4 Eigelb
- 2 Eiweiß
- 2 kleine Karotten
- 1 kleine Rote Rübe
- 500g Shiitake- oder Champignons
- 2 Zwiebeln
- 2 cm frischer Ingwer
- 1 l Hühnerkraftsuppe
- 1 Becher süßer Rahm
- 8 EL Dinkelmehl
- 80 g Butterschmalz oder Ghee
- 2 Prisen mildes Paprikapulver
- 2 Prisen Kurkuma
- Salz
- Frische Petersilie zum Bestreuen
- 3–4 EL Preiselbeermarmelade

## Zubereitung

- Reis & Hirse/Haferflocken vorkochen, leicht abkühlen lassen.
- Putenfleisch mundgerecht würfeln in Butterschmalz/Ghee anbraten, leicht salzen.
- Zwiebeln, Karotten, Rote Rübe, Ingwer kleinschneiden, dazugeben, kurz mitrösten.
- Mehl darüber streuen, kurz anschwitzen. Mit Brühe aufgießen, leicht köcheln lassen.
- Pilze hinzufügen, 5–7 Minuten köcheln lassen, bis Flüssigkeit leicht eindickt.
- Rahm und Eigelb langsam unterrühren (nicht mehr kochen).
- Reis/Hirse unterheben.
- Eiweiß leicht schlagen, mit Käse mischen, als Topping auf den Auflauf geben.
- Bei 180°C Umluft ca. 25 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.
- Preiselbeermarmelade vorsichtig unterheben oder auf die fertige Portion geben.
- Mit Petersilie bestreuen und warm servieren.

## Sanfte Kraft für Mama

Dieser herzhafte Auflauf ist speziell für die Zeit nach der Geburt gedacht. Er liefert viel Energie, wichtige Nährstoffe und Wärme für den Körper, der sich gerade erholt. Ein einfaches, liebevoll zubereitetes Gericht, das satt macht und gut tut – perfekt für frisch-gebackene Mamas.

03

# Beispeis'n



# Warmer Kartoffelsalat

## Zutaten (für 4-6 Portionen)

- 1 kg festkochende Kartoffeln,
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 200 ml (Hühner)Kraft- oder Gemüsebrühe
- 20 g Rapsöl
- 1-2 EL Apfelessig
- 1/2-1 TL Kurkuma
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Prise bunter Pfeffer
- 1 EL frische Petersilie oder Schnittlauch
- 3-4 g Salz
- Optional: 1 TL geröstete Sesamsamen

## Zubereitung

- Kartoffeln kochen und warm halten.
- Zwiebel und Knoblauch klein würfelig schneiden.
- Rapsöl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch kurz glasig dünsten.
- Kurkuma hinzufügen und kurz mitrösten.
- Brühe dazugeben und alles leicht köcheln lassen.
- Kartoffeln schälen und feinblättrig schneiden.
- Kartoffeln untermischen, Salz, Pfeffer und Muskatnuss dazu geben.
- Apfelessig vorsichtig unterrühren, nur so viel, dass der Geschmack mild bleibt.
- Frische Kräuter und optional geröstete Sesamsamen am Ende unterheben.



## Kartoffelliebe

Dieser Kartoffelsalat ist warm, mild und sättigend – genau das, was dein Körper nach der Geburt braucht. Er gibt dir Energie, wärmt von innen und ist leicht verdaulich, damit dein Körper seine Kraft auf Heilung und Milchbildung konzentrieren kann.



# Rhona mit Joghurtdressing

## Zutaten (für 4-6 Portionen)

- 1kg Rote Bete
- 1 Apfel
- 200g Joghurt (mild, Vollfett)
- 4EL Apfelessig
- 1,5EL Agavendicksaft oder Honig

- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 TL Schwarzkümmel
- 1 EL frischer Dill
- 3 EL Walnüsse
- 1 EL Leinsamen
- Optional: 1 TL Ingwer

## Zubereitung

- Rote Bete gründlich waschen und in einem Topf mit wenig Wasser ca. 30–40 Minuten weich kochen. Alternativ kannst du auch vorgekochte Rote Bete nehmen, dann solltest du sie aber noch etwas erwärmen.
- Kurz abkühlen lassen, schälen (oder dünne Haut dranlassen) und in Würfel, Streifen oder Scheibenschneiden.
- Apfel entkernen, reiben und hinzufügen.
- Joghurt, Apfelessig, Agavendicksaft, Salz, Pfeffer und geriebenen Ingwer (optional) verrühren.
- Die warme Rote-Bete-Mischung vorsichtig unter das Dressing heben.
- Walnüsse und Leinsamen in einer kleinen Pfanne leicht ohne Fett anrösten, bis sie duften.
- Schwarzkümmel, Dill und die gerösteten Walnüsse & Leinsamen über den Salat streuen.
- Noch möglichst warm servieren.

## Liebe in Pink

Dieser warme Rote-Bete-Salat ist ein echtes Wohlfühlessen für Mamas im Wochenbett. Sanft gegarte Rote Bete, süßer Apfel und cremiger Joghurt verbinden sich mit leicht gerösteten Walnüssen, Leinsamen und frischem Dill zu einem nährenden, bekömmlichen Gericht. Ein liebevoll zubereitetes Essen, das Herz und Körper wärmt und für gemütliche, genussvolle Momente sorgt.

# Polentaschnitt'n

## Zutaten (für 4-6 Portionen)

- 200g Polenta (Maisgrieß, grob)
- 400ml milde Brühe (Gemüse oder Huhn)
- 200ml Sahne (mild, Vollfett)
- 1 TL Salz
- 2 EL mildes Öl oder Butter
- 50g Parmesan
- Optional: 1 TL Kurkuma
- Optional: frische Kräuter wie Thymian oder Petersilie
- Für die Auflaufform: etwas Olivenöl

## Zubereitung

- Brühe und Sahne mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen.
- Polenta langsam einrieseln lassen und unter Rühren ca. 5–10 Minuten köcheln, bis sie dick und cremig ist.
- Öl oder Butter untermischen.
- Parmesan und optional Kurkuma untermischen.
- Die Auflaufform leicht mit Olivenöl ausstreichen.
- Polenta einfüllen, glatt streichen und abkühlen lassen, bis sie fest wird.
- Den festen Polentaquader vorsichtig aus der Form heben und ca. 1cm breite Schnitten schneiden.
- Optional in etwas Öl leicht anbraten.
- Mit frischen Kräutern bestreuen und warm servieren.

## Goldene Wohlfühl schnitten

Cremige Polentaschnitten mit Parmesan und Sahne, aus der Auflaufform geschnitten und ca. 1cm breit – außen leicht knusprig, innen weich und zart. Ein einfaches, bodenständiges Gericht, das Herz und Bauch gleichermaßen wärmt und sanfte Energie fürs Wochenbett schenkt.

# Dinkelreis mit Gmias

## Zutaten (für 4-6 Portionen)

- 250 g Dinkelreis
- 700 ml Gemüse- oder Hühnerkraftsuppe
- 1–2 EL Ghee oder Butterschmalz
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe,
- Gemüse nach Wahl (ca. 300–400 g insgesamt,  
z.B. Karotten, Zucchini, Pastinake, Paprika,  
Sellerie,  
Lauch, Brokkoli, Erbsen, Fenchel)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL getrocknete oder frische Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel)
- 1/4 TL Zimt
- 1/2 TL Fenchelsamen, leicht zerstoßen
- 1 Prise Muskatnuss
- Optional: 1–2 EL Parmesan zum Abrunden

## Zubereitung

- Ghee oder Butterschmalz in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.
- Dinkelreis hinzufügen, kurz mitsrösten, bis er leicht duftet.
- Die Suppe dazugießen, Zimt, Fenchelsamen und Muskatnuss einrühren, kurz aufkochen.
- Das gewürfelte Gemüse direkt zum Reis in den Topf geben, alles einmal umrühren, dann die Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 25–30 Minuten köcheln lassen, bis der Reis weich ist und die Flüssigkeit aufgenommen hat. Zwischendurch umrühren und prüfen, ob noch etwas Flüssigkeit fehlt.
- Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken. Optional Parmesan unterrühren.

## Bunt, sanft, stärkend

Dieser Dinkelreis mit Gemüse ist ein sanfter Kraftspender fürs Wochenbett. Das Gemüse kann nach Belieben gewählt werden, sanfte Gewürze wie Zimt, Fenchel und Muskatnuss wärmen und Ghee oder Butterschmalz geben Energie. Alles gart in einer selbstgemachten Kraftsuppe und schenkt Geborgenheit, Wohlbefinden und Genuss – genau das, was Körper und Seele in den ersten Wochen nach der Geburt brauchen.

# Topfentatscherl



## Kleine Glücklichmacher

Diese Topfentatscherl sind sanft, mild und nährend – genau das, was Körper und Seele im Wochenbett brauchen. Topfen, Ei und Dinkelmehl geben Energie und stärken Milz, Magen und Blut, während Ghee oder Butterschmalz wärmend und wohltuend wirkt. Mit einer Prise Muskatnuss werden sie zu kleinen Glücklichmachern, die Herz und Bauch gleichermaßen wärmen.

Bonus: Für Kinder kann man daraus wunderbar mit einem Klecks Ketchup oder Tomatensauce Augen daraus zaubern und aus Karottensalat Haare.

## Zutaten (für 4-6 Portionen)

- 500 g Topfen (Vollfett)
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Muskatnuss
- 4-6 EL Dinkelmehl (Menge nach Bedarf für formbare, nicht zu weiche Masse)
- Butterschmalz oder Ghee zum Braten

## Zubereitung

- Topfen, Ei, Salz und Muskatnuss in einer Schüssel verrühren.
- Dinkelmehl nach und nach unterheben, bis eine formbare, leicht klebrige Masse entsteht
- Butterschmalz oder Ghee in einer Pfanne erhitzen.
- Mit einem Esslöffel den Teig als Kleckse in die Pfanne geben.
- Die Tatscherl bei geringer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten, damit sie innen weich bleiben.
- Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm servieren.



**SCAN ME!**

Um dieses Rezept  
mit dem Bosch  
Cookit zu kochen

04

# Nachspeis'n & Herzerwärmendes



# Haferschleim

## Zutaten (für 4-6 Portionen)

- 200 g feine Haferflocken
- 1 Liter Flüssigkeit (Wasser, Hafermilch, Mandelmilch oder halb/halb)
- 2–3 EL Ghee oder Butterschmalz
- 1 geriebener Apfel
- Optional: 50–100 g Beeren
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zimt
- 1 TL Fenchelsamen, leicht zerstoßen
- 1 Prise Muskatnuss
- 2 EL Nusssmus
- Optional: 1–2 EL Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft oder Birnenmus zum Süßen



## Zubereitung

- Haferflocken mit der gewählten Flüssigkeit in einem Topf vermischen und unter Rühren aufkochen.
- Hitze reduzieren, den geriebenen Apfel einröhren und den Haferschleim bei niedriger Temperatur 8–12 Minuten köcheln lassen, bis er cremig ist.
- Ghee oder Butterschmalz sowie Nusssmus einröhren, mit Salz, Zimt, Fenchelsamen und Muskatnuss würzen.
- Optional Beeren hinzufügen und 2–3 Minuten mitziehen lassen, sie sollen warm, aber noch leicht fruchtig bleiben.
- Nach Belieben süßen und warm servieren.

### Ein Löffel warme Kindheitserinnerung

Dieser Haferschleim schenkt im Wochenbett sanfte Wärme, Geborgenheit und Energie. Hafer, Apfel, wärmende Gewürze wie Zimt, Fenchelsamen und Muskatnuss sowie ein Klecks Nusssmus und Ghee nähren Körper und Seele. Wer mag, kann noch Beeren hinzufügen – für ein bisschen Farbe, Vitamine und extra Freude am Frühstück oder Abendessen.

# Grießpudding

## Zutaten (für 4-6 Portionen)

- 80 g Weizengrieß oder Dinkelgrieß (fein)
- 600 ml Milch oder Milchalternative (Hafermilch, Mandelmilch, halb/halb)
- 1 Prise Salz
- 1–2 EL Ghee oder Butterschmalz
- 1–2 TL Zimt
- 200 g Apfelmus (ungesüßt oder leicht gesüßt)

## Zubereitung

- Milch (oder Milchalternative) in einem Topf erhitzen, Salz hinzufügen.
- Den Grieß langsam unter Rühren einrieseln lassen, damit keine Klumpen entstehen.
- Unter ständigem Rühren 5–8 Minuten köcheln lassen, bis der Pudding cremig und sämig ist.
- Ghee oder Butterschmalz sowie Zimt unterrühren.
- Den Grießpudding in Schälchen füllen und mit erwärmtem Apfelmus servieren.
- Optional leicht süßen, je nach Geschmack.



## Ein Löffel, der sich Zeit nimmt

Dieser Grießpudding schmeckt nach gemütlichen Nachmittagen und heimeligen Küchenmomenten. Cremiger Pudding, Zimt und warmes Apfelmus bringen die Erinnerung an Omas Küche zurück – süß, wärmend und einfach zum Wohlfühlen. Perfekt für sanfte Momente im Wochenbett.

# Sanfter Käsekuchen

## Zutaten

- 125 g Butter
- 200 g Zucker (alternativ 150 g Zucker + 2 EL Honig für mildere Süße)
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 4 Eier
- Saft und Schale von 1 Zitrone
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 2 EL (Dinkel)Grieß
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 kg Magerquark
- 80 g Sultaninen
- 1 TL Zimt
- $\frac{1}{2}$  TL gemahlene Tonkabohne oder  $\frac{1}{4}$  TL Muskatnuss (optional)
- 1–2 EL gemahlene Mandeln oder Walnüsse (für die Springform)

## Zubereitung

- Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Springform mit Butter einfetten und gemahlene Nüsse auf Boden und Rand streuen.
- Butter mit Zucker und Vanillezucker cremig schlagen.
- Eier einzeln untermischen, dann Zitronensaft/-schale hinzufügen.
- Vanillepuddingpulver, Grieß, Backpulver und Gewürze mischen und unter die Butter-Ei-Masse rühren.
- Quark vorsichtig unterheben, Sultaninen einrühren.
- Teig in die vorbereitete Form füllen, glatt streichen.
- Im vorgeheizten Ofen ca. 50–60 Minuten backen, im Ofen abkühlen lassen
- Leicht erwärmt servieren (z.B. mit Apfel- oder Birnenmus)

## Ein Stück zum Durchatmen

Dieser Käsekuchen ist weich, mild und sanft – perfekt für die ersten Tage im Wochenbett. Ein Stück leicht erwärmt mit etwas Apfel- oder Birnenmus schenkt kleine Momente der Geborgenheit. Jeder Löffel tut Herz und Bauch gleichermaßen gut.

# Kraftplatzerl

## Zutaten (für 20-24 Stück)

- 150 g zarte Haferflocken
- 80 g Dinkelmehl
- 50 g gemahlene Mandeln oder Walnüsse
- 50–70 g grob gehackte Nüsse
- 1 TL Zimt
- $\frac{1}{2}$  TL geriebene Muskatnuss oder geriebene Tonkabohne
- $\frac{1}{2}$  TL Ingwerpulver (optional)
- 1 Prise Salz
- 100 g Butter
- 3–4 EL Nusstmus (Mandel- oder Cashewmus)
- 80 g brauner Zucker oder Honig
- 1 Ei
- 50 g Zartbitterschokolade, grob gehackt



**SCAN ME!**

Um dieses Rezept  
mit dem Bosch  
Cookit zu kochen

## Zubereitung

- Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Grob gehackte Nüsse kurz in der Pfanne ohne Fett rösten, dann abkühlen lassen.
- Butter, Nusstmus und Zucker/Honig cremig schlagen, Ei unterrühren.
- Haferflocken, Mehl, gemahlene Nüsse, Zimt, Muskat/Tonkabohne, Ingwer und Salz mischen und zur Butter-Ei-Masse geben. Alles zu einem Teig verrühren.
- Geröstete, grob gehackte Nüsse und Schokolade unterheben.
- Mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, leicht flach drücken.
- Nach Belieben noch ein paar gehackte Nüsse oben auf jedes Häufchen streuen.
- 12–15 Minuten backen, bis die Ränder goldbraun sind.
- Kurz abkühlen lassen, dann auf ein Gitter setzen.

## Kleine Kraftpäckchen

Diese kleinen Plätzchen sind weich, nussig und herrlich schokoladig – perfekt für einen Extraw-Energiekick im Wochenbett. Jeder Bissen gibt ein Stück Wärme und Geborgenheit, genau dann, wenn Mama ein bisschen Stärkung braucht. Am besten genießt man sie leicht warm.

# Zum Abschluss ein Herzensanliegen

Wenn dich dieses Rezeptheft durch dein Wochenbett begleitet hat – wenn dir die Gerichte gutgetan haben, dir Momente der Ruhe geschenkt oder einfach ein wenig Alltag erleichtert haben –, dann erfüllt mich das mit großer Freude. Genau dafür wurde es geschaffen.

Hinter diesem Heft steht die Vision, Familien nicht nur kulinarisch, sondern auch ganz praktisch zu stärken. Mütter für Mütter gUG setzt sich dafür ein, dass Mamas und Familien gerade in herausfordernden Zeiten nicht alleine dastehen. Unsere Mamahilfen schenken Zeit, Entlastung und ein offenes Ohr – oftmals auch ehrenamtlich.

Damit wir diese wertvolle Unterstützung weiterhin vielen Familien ermöglichen können, freuen wir uns über jede noch so kleine Spende.

Jeder Beitrag hilft, ob groß oder klein:

- mehr Familien im Wochenbett zu begleiten,
- Notlagen abzufedern,
- Entlastung zu schenken, wo sie dringend gebraucht wird,
- und ein Netzwerk zu stärken, das füreinander da ist.

Wenn du das Gefühl hast, dass dir dieses Heft etwas gegeben hat, und du etwas zurückgeben möchtest, dann kannst du uns mit einer Spende an Mütter für Mütter gUG unterstützen.

Von Herzen danke für deine Wertschätzung – und dafür, dass du mit deiner Unterstützung dazu beiträgst, dass Fürsorge und Verbundenheit weitergetragen werden.



# DANKE!

gscheid-gfreid.de

### Hinweis:

Dieses Rezepheft versteht sich als Einladung zur Selbstfürsorge und Inspiration. Es ersetzt keine individuelle medizinische oder ernährungsbezogene Beratung. Bitte höre auf dein eigenes Körpergefühl und deine Bedürfnisse

Um die Ästhetik zu wahren, wurden die Bilder mit KI-bearbeitet, die Speisen jedoch selbst gekocht und fotografiert und so nur in ein neues Setting gebracht.

### Allergenhinweis:

Die Rezepte können Allergene wie Gluten, Milchprodukte und Nüsse enthalten.

### Hinweis für Kinder:

Honig ist für Kinder unter 1 Jahr nicht geeignet.

### Impressum:

Bernadette Leitner-Mauracher  
gscheid gfreid  
83349 Palling  
[bernadette@gscheid-gfreid.de](mailto:bernadette@gscheid-gfreid.de)