

# Das Lamm im Fleischwolf

---

Persönliche Tipps für püriertes Essen von

**FRANZ-JOSEPH HUAINIGG**



*Wenn es passiert, dann passiert! Das ist das Motto nach dem ich nach einer Gesundheitskrise 2006 zwei Jahre gelebt habe. Aufgrund von diagnostizierten Schluckbeschwerden durfte ich lange Zeit gar nichts essen. Als mir eine Assistentin nach zwei Monaten einen Kaugummi in den Mund steckte, konnte ich mein Glück kaum glauben. Etwas Fühlbares im Mund zu haben, mit der Zunge das Ding hin- und herschieben zu können, das war für mich schier unglaublich. Ich wagte es gar nicht, hinein zu beißen. Dazu kam der künstliche Geschmack von grünen Äpfeln. So etwas Köstliches hatte ich noch nie bekommen. Dann folgten Monate mit künstlicher Nahrung, die direkt in meinen Darm eingepumpt wurde. Mein Körper reagierte darauf mit Durchfall. Das Zeug stank auch unglaublich. Die "Ernährungsberaterin" meint jedoch, "So gut sei ich noch nie ernährt worden". Die Antwort auf die Frage, "Warum sie es dann nicht selbst ißt", blieb sie schuldig. Monatelang aß ich Püriertes. Was aus Gesundheitsgründen notwendig war, entwickelte sich zu einer eigenen Art von Esskultur. Passierte Speisen haben etwas an sich, sind geschmacksintensiver, köstlich und bieten Lebensqualität. Denn Essen ist auch Kultur. Mit anderen Menschen an einem Tisch zu sitzen ist wichtig für das soziale Zusammenleben.*

*Dieses Ebook berichtet über Möglichkeiten der pürierten Küche.*

## Inhaltsverzeichnis

<b>Die Form lenkt vom Geschmack ab. Die Molekularküche.</b> .....	<b>4</b>
<b>Ein guter Morgen beginnt mit einem Grießbrei</b> .....	<b>4</b>
<b>Oder darf es ein püriertes Lachsbrötchen zum Frühstück sein?</b> .....	<b>6</b>
<b>Brotzeit zum Löffeln</b> .....	<b>6</b>
<b>Flockig, fruchtig in den Nachmittag</b> .....	<b>6</b>
<b>Wiener Schnitzel mal anders</b> .....	<b>6</b>
<b>Mir nicht wurscht!</b> .....	<b>7</b>
<b>Das Lamm im Fleischwolf</b> .....	<b>7</b>
<b>Wenn die Gräte im Fisch schwimmt</b> .....	<b>7</b>
<b>Die flüssige Kärntner Nudel</b> .....	<b>7</b>
<b>Auch mit dem „Gruß aus der Küche“ kann man experimentieren</b> .....	<b>8</b>
<b>Die pürierte Kärntner Speckjause – nein, danke!</b> .....	<b>8</b>
<b>Die Nahrung für die Kleinen gibt auch für die Großen was her</b> .....	<b>8</b>
<b>Ups, das blieb von der Cremeschnitte</b> .....	<b>8</b>
<b>Tiramisù, ein wahrer Gaumenschmaus</b> .....	<b>9</b>
<b>Der Suppenbrei vor dem Schlafengehen</b> .....	<b>9</b>
<b>Kann man Salat pürieren?</b> .....	<b>9</b>
<b>Die Geburtstagstorte, die am Gaumen zergeht</b> .....	<b>9</b>
<b>In der Not muss der Thunfisch herhalten</b> .....	<b>10</b>
<b>Gegrillt und püriert, geht das?</b> .....	<b>10</b>
<b>Kuchen und Kaffee</b> .....	<b>10</b>
<b>Ein Schuss Wein gefällig?</b> .....	<b>10</b>
<b>Gulasch, lassen Sie es sich schmecken!</b> .....	<b>11</b>
<b>Das Käseproblem</b> .....	<b>11</b>
<b>Fruchtig fröhlich stundenlang püriert</b> .....	<b>11</b>
<b>Der verstimmte Magen, liebt Püriertes</b> .....	<b>11</b>
<b>Die gequirlte Pizza</b> .....	<b>12</b>
<b>Das pürierte Steak – aber bitte blutig!</b> .....	<b>12</b>
<b>Nach getaner Arbeit – ham and egg</b> .....	<b>12</b>
<b>Palatschinken á la Pipi Langstrumpf</b> .....	<b>12</b>
<b>Nudeln mögen es nicht püriert</b> .....	<b>13</b>
<b>Denke ich an die pürierte Leberkässemel, wird mir schlecht</b> .....	<b>13</b>
<b>Kaffeegenuss</b> .....	<b>13</b>
<b>Erleichterung durch rote Rübensaft</b> .....	<b>13</b>
<b>War das mal eine gefüllte Paprika?</b> .....	<b>14</b>

<b>Die hinterlistige italienische Jause. ....</b>	<b>14</b>
<b>Das pampige Risotto.....</b>	<b>14</b>
<b>Auch Cevapcicis mögens gequirlt.....</b>	<b>14</b>
<b>Der märchenhafte Nachtisch: Fruchtzwerge und Obstgarten. ....</b>	<b>14</b>
<b>Probier es mal strudelig. ....</b>	<b>15</b>
<b>Nicht vergurkt. ....</b>	<b>15</b>

## **Die Form lenkt vom Geschmack ab. Die Molekularküche.**

Jeden Mittag stehen meine AssistentInnen in der Küche und passieren mir das Mittagessen. Manche scheuen sich davor, davon zu kosten. Andere kosten heimlich. Ein Assistent gestand mir, dass er auch zu Hause sein Essen schon passiert, weil es so lecker schmeckt. Farran Adriá hat rund um passiertes Essen eine Gourmet-Küche entwickelt. Er geht in seiner "Molekularküche" davon aus, dass die Form der Nahrung nur vom Wesentlichen – nämlich dem Geschmack! – ablenkt. Deshalb passiert er die Speisen und mischt sie neu.

<http://www.buchgourmet.com>

## **Ein guter Morgen beginnt mit einem Grießbrei.**

Den Tag beginne ich oft mit einem Grießbrei. Es gibt einen fertigen Grießbrei von der Firma Landliebe (zwar nicht Fair Trade und nicht aus Österreich, aber leider gibt es nichts Vergleichbares). Ich bevorzuge den Grießbrei mit Zimtgeschmack. Bei meinen Experimenten kam ich auch drauf, dass dieser Brei kurz in der Mikrowelle aufgewärmt besonders gut schmeckt. Etwas Warmes zum Frühstück ist ja auch nicht schlecht. Natürlich kann man auch einen Grießbrei selbst kochen. Schmeckt sicherlich auch lecker!

Grießbrei traditionell mit Himmeltau-Pulver und Vanillegeschmack. Setzt einen in die Kindheit zurück. Echt super! Man kann den Grießbrei auch mit pürierten Früchten wie Banane, Pfirsich oder Beeren anreichern. Hat man kein Obst zur Hand, tut es auch Fruchtsirup. Muss man probiert haben.

Ein Rezept zum Ausprobieren: Man nehme 200 ml Milch und 2 EL fertigen Grießbrei (Himmeltau) und passiere dies mit einer Banane, einem Pfirsich, Erdbeeren, Himbeeren oder Heidelbeeren. Zur Abrundung des Geschmacks kann man noch 2 TL Marmelade dazu geben. Köstlich und bereits von vielen AssistentInnen heimlich selbst zubereitet.

## **Oder darf es ein püriertes Lachsbrötchen zum Frühstück sein?**

Hat man es zum Frühstück lieber pikant, empfiehlt sich ein geräucherter Lachs, den man mit einem halben Joghurt und einer halben Semmel gemeinsam mixt. Dazu kann man auch zwei Teelöffel Preiselbeeren oder Ribiselmarmelade geben. Zitrone verfeinert den Geschmack. Guten Appetit!

## **Brotzeit zum Löffeln.**

Wir sind noch immer beim Frühstück. Aber die folgende Empfehlung kann man aber auch als Zwischenmahlzeit verwenden. Man nehme wieder ein halbes Joghurt, eine halbe Semmel (es geht auch Weißbrot oder eine Scheibe Schwarzbrot) und Schinken bzw. Speck oder geselchtes Karreefleisch. Bei Schwarzbrot muss man darauf achten, dass man nicht zu viel nimmt, da es sehr geschmacksintensiv ist und auch sehr aufquillt. Bei Bedarf Wasser oder mehr Joghurt dazu geben.

## **Flockig, fruchtig in den Nachmittag.**

Als Zwischenmahlzeit empfiehlt sich ein Fruchtjoghurt gemixt mit frischem Obst und Cornflakes. Die Cornflakes geben der Mischung die richtige Konsistenz. Achtung: Die Flocken quellen nicht gleich auf, sondern das Essen wird mit der Zeit dicker.

## **Wiener Schnitzel mal anders.**

Zum Mittagessen püriere ich was die anderen essen. Das passierte Wiener Schnitzel ist nicht zu verachten. Man muss das Fleisch lediglich klein schneiden. Dazu kann man auch Kartoffelsalat oder Kartoffelpüree geben. Ich bin kein Fan von Reis, aber er eignet sich auch sehr gut zum Pürieren. Aber auch hier muss man damit rechnen, dass er nachträglich aufquillt. Also maßvoll dazu geben. Verwendet man zu viel Reis, wird das Essen nicht nur dick, sondern schmeckt nur noch nach Reis. Wäääääh!

## **Mir nicht wurscht!**

Das typische Politikeressen besteht aus Frankfurter Würschtel mit Semmel und Senf. Kann man natürlich auch pürieren! In der Parlamentskantine mixt mir Ali regelmäßig das "ÖAAB-Würschtel". Andere Politiker knacken ihre ihre Würschtel, ich löffle sie.

Ali gibt immer etwas Suppe hinzu. Nach ersten Erfahrungen, entfernt er nun immer die Haut, denn die beeinträchtigt das Essvergnügen.

## **Das Lamm im Fleischwolf.**

Besonders lecker ist meine Liebesspeise: passierte Lammkotelettes mit Kartoffelpüree und Preiselbeeren. Sehr zu empfehlen! Allerdings: unbedingt die Knochen vor dem Pürieren entfernen.

## **Wenn die Gräte im Fisch schwimmt.**

Das traditionelle Freitagsessen ist Fisch. Auch eine Forelle lässt sich in ihre Moleküle zerlegen. Mit Kartoffel püriert, schmeckt sie wunderbar. Beachten muss man nur die lästigen Gräten. Durch den Pürierstab werden diese zerkleinert und tarnen sich als kleine Störenfriede im Essen. Aber sonst genieße ich passierte Fische.

## **Die flüssige Kärntner Nudel.**

Kärntner Nudeln kann man ebenfalls gut pürieren. Allerdings sind sie wie Nudeln überhaupt sehr konsistent, man muss viel Wasser oder Milch beim Pürieren hinzugeben. Aber der Geschmack bleibt tadellos erhalten. Das können Sie einem Kärntner glauben.

## **Auch mit dem „Gruß aus der Küche“ kann man experimentieren.**

Vor kurzem war ich bei einer Hochzeit eingeladen. Als Vorspeise gab es einen Gruß der Küche: Kärntner Nudel, Tiroler Knödel und Vorarlberger Spätzle auf einem Teller. Meine Frau Judit warf alles in einen Topf und pürierte die Speise. Das Experiment war grandios! Man konnte jede Speise für sich heraus schmecken. Ein Gemisch zum Völkerverständnis! Sollte man auch mit anderen traditionellen Speisen probieren.

## **Die pürierte Kärntner Speckjause – nein, danke!**

Nachmittags eine passierte Speckjause? Leider nicht zu empfehlen! Die sauren Gurken schmecken zu intensiv und überdecken alles andere. Es ist zwar kein Problem, Speck zu pürieren, aber der Genuss ist leider nicht da. Komischerweise macht hier die Konsistenz und das Kauen des Stückes Speck den Genuss aus.

## **Die Nahrung für die Kleinen gibt auch für die Großen was her.**

Sehr köstlich sind als Zwischenmahlzeit am Nachmittag Gläser mit Babynahrung. Es gibt hier eine wunderbare Auswahl an pürierten Früchten. Achtung: Ab dem 6. Monat sind in der Babynahrung auch kleine Fruchtstücke, die man eventuell nachpürieren muss.

## **Ups, das blieb von der Cremeschnitte.**

Mehlspeisen, Torten kann man ebenfalls wunderbar passieren. Man wird allerdings nicht glauben, wie wenig von einer Cremeschnitte nach dem Passieren übrig bleibt. Gemischt mit Milch eine Köstlichkeit!

## **Tiramisù, ein wahrer Gaumenschmaus.**

Nicht pürieren muss man "Tiramisù". Die aufgeweichten Biskotten kann man mit Zunge und Gaumen leicht im Mund zerdrücken. Ich kann nie genug davon bekommen. Vor kurzen machten wir Tiramisù mit Erdbeerjoghurt, Schlagobers und passierten Erdbeeren – ebenfalls zu empfehlen.

## **Der Suppenbrei vor dem Schlafengehen.**

Mit einer Suppe kann man abends gut zu Bett gehen. Es eignen sich nur Gemüsesuppen, die man mit Brot oder Semmeln dicker machen kann. Auch ein Suppenbrei schmeckt wunderbar.

## **Kann man Salat pürieren?**

Ein typisches Sommeressen an heißen Abenden ist Mozzarella mit Tomaten. Ein paar Abende sah ich mit langer Zunge meiner Familie beim Essen zu. Dann pürierte ich den Salat mit Weißbrot. Schmeckt gar nicht schlecht. An und für sich, ist pürierter grüner Salat nicht zu empfehlen. Besonders wenn man ihn ins Essen mischt und mitpüriert bekommt das Essen durch die anscheinend faulenden Blätter nach kurzer Zeit einen eigenartigen Geschmack. Aber Mozzarella mit Tomaten könnte ich fast täglich essen.

## **Die Geburtstagstorte, die am Gaumen zergeht.**

Was schenkt man einem Geburtstagskind mit Schluckbeschwerden? Zu empfehlen ist ein Tiramisù oder ein Mousse au Chocolat. Alles zergeht auf der Zunge – wie die Jahre!

## **In der Not muss der Thunfisch herhalten.**

Und wenn mal nichts zu Hause ist, tut es auch eine Thunfischdose mit Semmel und Tomaten – natürlich püriert.

## **Gegrillt und püriert, geht das?**

Was gibt es im Sommer köstlicheres als gegrillte Speisen! Ein Kotelett vom Grill, ein Hühnchen oder eine Bratwurst von Grill verlocken. Leider fiel der Püriertest nicht sehr positiv aus. Der besondere Grillgeschmack entsteht erst durch die Soßen, dem Senf oder Ketchup. Püriert man jedoch das Fleisch mit diesen Zutaten, überdecken diese Soßen völlig den Grillgeschmack.

## **Kuchen und Kaffee.**

Als besonders gut hat sich passierter Marillenkuchen mit Vanilleeis herausgestellt. Wer möchte, kann auch den Kaffee dazu mixen, schmeckt dann äußerst gut und fast wie Eiskaffee mit Marillen. Natürlich kann man auch anderen Kuchen mit Joghurt oder Eis passieren. Geschmacklich sehr gut ist auch Linzerschnitte, allerdings bleibt die Konsistenz etwas grob, da die Haselnüsse sich nicht verfeinern lassen

## **Ein Schuss Wein gefällig?**

Ein wenig Rotwein zu Fleischspeisen oder Weißwein zu Fisch ist sehr empfehlenswert. Gibt dem pürierten Essen eine besondere Note. Allerdings sollte man nicht übertreiben, denn dann schmeckt alles nur nach Wein. Weniger ist mehr!

## **Gulasch, lassen Sie es sich schmecken!**

Gulasch mit Polenta lässt sich auch wunderbar pürieren und ist ein herrliches Mahl. Ist das Essen zu dickflüssig, kann man mehr Saft hinzugeben, eventuell auch etwas sauren Rahm bei einem Kalbsgulasch. Ein Schuss Bier verfeinert das Gulasch auf wunderbare Weise.

## **Das Käseproblem.**

An und für sich liebe ich Käse. Aber pürierter Käse mit Joghurt und Brot oder Baguette hält leider nicht die Versprechungen. Vielleicht habe ich auch noch nicht die richtige Käsesorte zum Pürieren gefunden, mal sehen. Aufgeriebenen Parmesan kann man jedoch zu allen Speisen dazu mischen, gibt dem Ganzen eine feine Würze.

## **Fruchtig fröhlich stundenlang püriert.**

Wie Obst gut schmeckt. Pfirsiche muss man vor dem Passieren unbedingt schälen, denn die Schale gibt dem Essen einen bitteren Geschmack. Besonders bei älteren Bananen sollte man unbedingt die Fäden entfernen, auch sie schmecken bitter und unangenehm herb. Bei Erdbeeren und besonders Himbeeren muss man die Samenkörner berücksichtigen, die nicht wegzupürieren sind. Apfel und Birne verwendet man am Besten als Kompott oder als Apfelmus. Frisches Obst und Naturjoghurt sind eine wertvolle Zwischenmahlzeit.

## **Der verstimmte Magen, liebt Püriertes.**

Bei Magenproblemen empfehlen sich Kartoffeln und Karotten. Der Schmerz vergeht, der Magen wird geschont und man hat trotzdem etwas Gutes gegessen. Natürlich kann man auch Äpfel aufreiben und braun werden lassen, dann diese mit Bananen und Zwieback passieren. So übersteht man auch schwere Zeiten.

## **Die gequirte Pizza.**

Die pürierte Pizza ist eine unerwartete Köstlichkeit! Mit Joghurt passiert hat man wirklich ein gutes Essen. Meiner Meinung nach schmeckt passierte Pizza besser als "normale". Nicht so trocken!

## **Das pürierte Steak – aber bitte blutig!**

Meine Lieblingsspeise war immer ein Steak möglichst roh und noch blutig. Kann man das auch passieren? Man kann, wenn man es zuvor in Stücke schneidet und dann mit den Stab püriert. Das Steak schmeckt mit Kartoffeln wunderbar. Allerdings weiß man nicht mehr, ob das Fleisch medium oder englisch war. Aber was soll's! Ein Schuss Rotwein tut es auch.

## **Nach getaner Arbeit – ham and egg.**

Speck mit Ei. Ein richtiges Essen nach harter Arbeit. Speck anbraten lassen und zwei Eier reinrühren. Zusammen mit Joghurt und Brotstücken gibt das ein sehr aufbauendes Essen. Prädikat: Sehr gut!

## **Palatschinken á la Pippi Langstrumpf.**

Pürierte Palatschinken – Finger weg! Mixt man Palatschinken ergibt sich eine kleisterähnliche dicke Masse. Ist nicht essbar, aber Pippi Langstrumpf wäre hoch erfreut. Mit diesem Zauberkleister an den Schuhen könnte sie die Wände hochklettern.

## **Nudeln mögen es nicht püriert.**

Vorsicht bei Nudelgerichten. Lasagne, Tortellini, Ravioli und andere Teiggerichte lassen sich zwar gut passieren, man darf jedoch nicht zu viel davon verwenden. Die pürierten Nudeln bleiben sehr dickflüssig und bedürfen einer großen Menge an Soßen, Joghurt oder Wasser.

## **Denke ich an die pürierte Leberkässemmel, wird mir schlecht.**

Leider sehr enttäuschend. Ich probierte zwar den Geschmack mit Senf und Essiggurken zu verbessern, aber habe das Experiment wegen Übelkeit vorzeitig abbrechen müssen.

## **Kaffeegenuss.**

Wer keinen Kaffee mehr trinken darf, weiß wie hart diese Entbehrung sein kann. Im Lebensmittelhandel gibt es jedoch gute Produkte mit Kaffeegeschmack. Zum Beispiel Pudding mit Kaffee oder „Dani plus Sahne“ mit Kaffeearoma. Auch ein Kaffeejoghurt ist eine gute "Kaffeejause". Genauso wie das Kaffeeeis gemischt mit Kuchen!

Insidertipp: „Pocket Coffee“ – die Schokolade zergeht im Mund und der Espresso gibt den erwünschten Gehirnkick.

## **Erleichterung durch rote Rübensaft.**

Soll sich positiv auf die Blutwerte auswirken und wirkt – was ich besonders schätze – abführend. Ein viertel Liter blutroter Saft genügt für eine große körperliche Erleichterung. Da dieser Saft nicht besonders gut schmeckt weiß man die Vorzüge einer Magensonde zu schätzen. Dadurch streift der Geschmack nicht die empfindlichen Geschmacksnerven. Von der Einsetzung einer Magensonde nur wegen dem roten Rübensaft ist aber doch abzuraten.

## **War das mal eine gefüllte Paprika?**

Die Paprika ist geschmacksintensiv und verleiht dem Essen eine gute Geschmacksgrundlage. Schmeckt mit Tomatensoße ausgezeichnet!

## **Die hinterlistige italienische Jause.**

Die italienische Jause mit Mozzarella, Prosciutto, Salami und Panini. Das Ganze püriert mit Joghurt ist leider grauenhaft und nicht mit einem unpürierten Essen zu vergleichen. Schade!

## **Das pampige Risotto.**

Kann gut schmecken, allerdings ist bei der Zubereitung größte Vorsicht geboten. Denn pürierter Reis benötigt viel Flüssigkeit und auch das bereits passierte Reisgericht wird mit der Zeit immer dicker: Daher wenig Reis und viel Gemüse, Soßen oder Fleisch dazugeben.

## **Auch Cevapcicis mögens gequirilt.**

Gut und empfehlenswert. Beim Test waren meine Cevapcicis sehr scharf gewürzt. Das wiederum lag am Koch.

## **Der märchenhafte Nachtisch: Fruchtzwerg und Obstgarten.**

Wieso nicht, als kleine Zwischenmahlzeit durchaus zu empfehlen. Da die Früchte im Obstgarten nicht passiert sind muss man da ein wenig nach helfen.

## **Probier es mal strudelig.**

Spinatstrudel, Kürbisstrudel und Bärlauchstrudel eignen sich sehr gut zum Passieren. Mit Joghurt und Kräutern verfeinert ein himmlisch-strudeliges Abendessen.

Insidertipp: Der Apfelstrudel - mit Vanilleeis passiert, sehr zu empfehlen!

## **Nicht vergurkt.**

Der Gurkensalat mit saurem Rahm ist eine Spezialität meiner Mutter. Dazu die Tiroler Knödel von meinem Schwager Sergio – passiert eine Köstlichkeit!