



# Schwäbische Küche

Nur  
**3.50**



MIT  
KALORIEN-  
ANGABEN



Die besten Rezepte  
aus Schwaben

ZUM SAMMELN



# Inhalt: Schwäbische Küche

## Liebe Leser!

Die schwäbische Küche ist wohl die bodenständigste deutsche. Originalität wird hier großgeschrieben, der Wohlgeschmack geht vor Kaloriensparen. Die Schwäbin macht beim Kochen ihrem Ruf als fleißige Schafferin alle Ehre – sie hält wenig von „fast food“ und nimmt sich gerne, wenn es sich irgendwie ermöglichen läßt, Zeit für selbstgemachte Spätzle und andere feine Teigwaren. Daß Teigwaren einer der Höhepunkte der alemannischen Küche sind, weiß man. Doch sie beschränken sich nicht nur auf Spätzle: Die Schwäbin bäckt auch gerne – und vorzüglich – Kuchen jeder Art. Glanzpunkt der Küche sind ebenso die Saucen, die gerne mit Rahm abgerundet werden. Aber auch ein Schuß Wein – der gleiche vorzügliche schwäbische, den man gerne zu den Hausmacher-Köstlichkeiten trinkt! – wird oft zum Verfeinern der Speisen verwendet. Eine Besonderheit, die Sie kennen und ausprobieren sollten, ist die ungewöhnliche, aber harmonische Kombination von Kartoffeln und Teigwaren. Sie begegnet Ihnen in diesem Heft am Beispiel der Gaisburger Marsch. Aber natürlich sind auch alle anderen Rezept-Ideen in diesem Heft ausprobierenswert, von der Vorspeise bis zum süßen Abschluß. Ihr Gaumen wird es Ihnen danken... Uns bleibt jetzt nur noch, Ihnen jetzt schon „en Guete“ zu wünschen.

Ihre Redaktion

## Impressum

Kochen leichtgemacht erscheint monatlich bei OZ-Druck- und Verlags-GmbH

Römerstraße 90, D-79618 Rheinfelden

**Herausgeber:** H.+E. Medweth

**Redaktion:** Detlev Hofmann

**Redaktionsassistentin:** Irmgard Feith

**Arbeitsfotos:** SABINA-Press

**Studiofotos:** Bresso-Frischkäse, Butaris, CMA, Deutsche Ei-Information, Ernährungsberatung LDH e.V., Fiedler PR, Maggi Kochstudio, Silit, Studio Teubner, VDP

**Vertrieb:** Buch- und Presse-Vertrieb-GmbH & Co. KG  
Römerstraße 90, D-79618 Rheinfelden

**Vertriebsleitung:** Bernd Mantay

**Anzeigenleitung/Marketing:** Bernd Dürmeier,  
Telefon 0 76 23/9 64-1 86, Fax 0 76 23/9 64-1 80

**Druck:** OZ-Druck- und Verlags-GmbH Rheinfelden  
Printed in West-Germany. Copyright 1995 by Sigold AG,  
CH-6370 Stans

## Inhalt

	Seite
Riesling-Hähnchen mit Spätzle .....	3
Maultaschen .....	4-6
Gaisburger Marsch.....	7
Pfitzauf.....	8
Ofenschlupfer.....	9
Linsen und Spätzle .....	10/11
Backklößchensuppe .....	12
Saure Kartoffelrädle.....	12/13
Glasierte Zwiebeln.....	13
Feines Kohlrabigemüse.....	14
Hochrippe im Salzmantel.....	15
Gemüse-Flädle .....	15
Leberknödel .....	16/17
Leberspätzle .....	16/17
Schwäbischer Zwiebelkuchen .....	18
Lauchtorte .....	19
Schwäbischer Gemüseeintopf.....	20/21
Krautspätzle .....	22
Käs-Spätzle .....	23
Krautwickel.....	24
Schwäbische Rouladen .....	25
Schupfnudeln mit Kraut.....	26
Krautkrapfen .....	27
Bunter Linseneintopf .....	28
Flädle-Suppe .....	29
Dampfnudeln .....	30

**Heft-Bestellungen:** BPV, Römerstraße 90, D-79618 Rheinfelden.  
(Bei Bestell-Rückfragen: Telefon 0 76 23/964-1 55). Überweisen Sie den Gesamtbetrag zuzügl. Versandkosten DM 3,- (ab DM 35,- Bestellwert ohne Versandkosten) unter Angabe der Bestell-Nr. und deutlichem Absender auf Deutsche Bank Rheinfelden, Kto.-Nr. 1447630, BLZ 683 700 34. Nur Ihre Überweisung gilt als Bestellung – keine extra Postkarte schicken!

Titel: Käs-Spätzle, Seite 23

Zur Erhaltung unserer Natur und zum Schutze der Gewässer drucken wir diese Zeitschrift auf umweltfreundlichem, chlorfrei gebleichtem Papier.

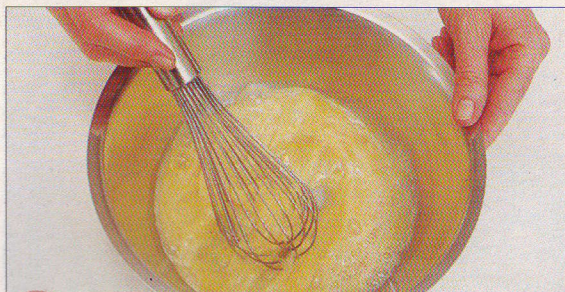


## Sie brauchen für 4 Portionen:

100 g Spinat (TK)	1 Zwiebel
3–4 Eier	2 EL Butter
1 TL Essig	2 EL gehackte Petersilie
Salz	200 g Hackfleisch
350 g Mehl	frischgemahlene Pfeffer
1–2 altbackene Brötchen	Muskatnuß

## So wird's gemacht:

- 1 Den Spinat auftauen lassen.



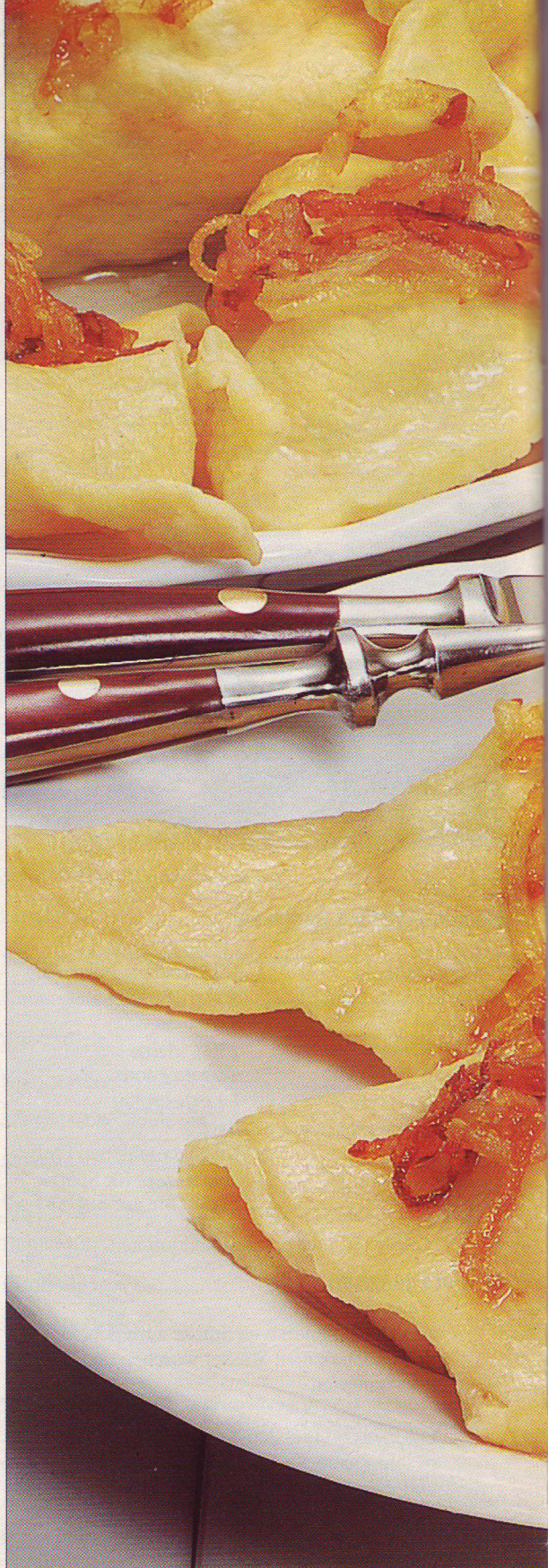
- 2 Die Eier, 3 EL Wasser, den Essig und etwas Salz mit einem Schneebesen verschlagen.

- 3 Nach und nach das Mehl unterrühren, ...



... zum Schluß unterkneten. Der Teig muß fest und glatt sein. Dann ca. 30 Minuten zugedeckt oder in Folie gehüllt ruhen lassen.

- 4 Für die Füllung die Brötchen einweichen und gut ausdrücken. Die Zwiebel abziehen und fein hacken.





# Maultaschen





## Sie brauchen für 4 Portionen:

50 g Butter und reichlich  
Butter für die Formen  
250 g Mehl  
Salz

1/2 l Milch  
4–5 kleine dt. Frischeier  
Puderzucker zum  
Bestäuben

## So wird's gemacht:

- 1** Die Butter in einem Töpfchen schmelzen, aber nicht braun werden lassen.
- 2** Aus dem Mehl, Salz, der Milch und den Eiern einen Teig rühren und die abgekühlte, aber noch flüssige Butter unterheben.

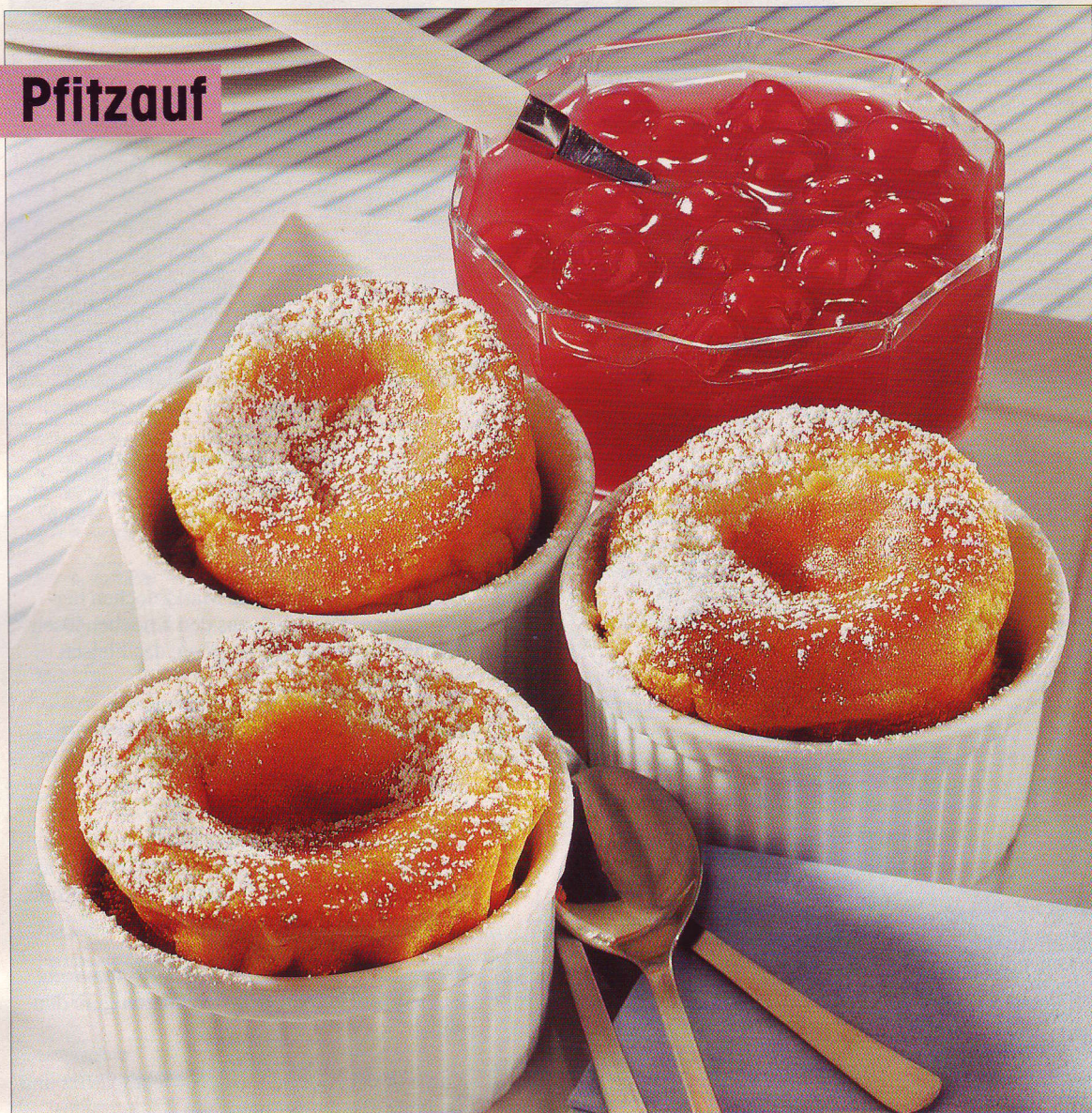
**3** Kleine feuerfeste Auflaufformen mit reichlich Butter einfetten und zur Hälfte mit dem Teig füllen.

**4** In der auf 225° (Gas Stufe 4) vorgeheizten Röhre ca. 20–30 Minuten backen, bis sich der Teig auf ca. das doppelte Volumen vergrößert hat.

**5** Noch heiß mit Puderzucker bestäubt servieren. Kirsch- oder Pflaumenkompott gehört dazu.

**Unser Tip:** Unser Pfitzauf kann auch kalt gegessen werden. Aufschneiden und mit geschlagener Sahne füllen. Mit Kaffee ein Genuß!

## Pfitzauf



Nährwert je nach verwendetem Fett.



## Sie brauchen für 4 Portionen:

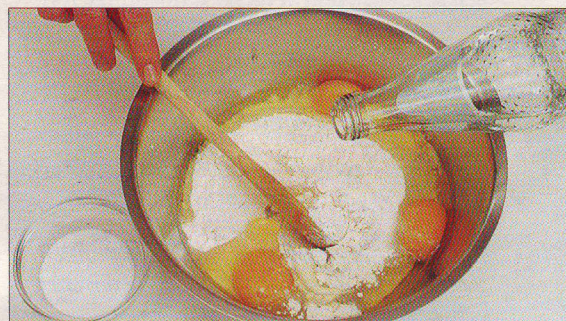
250 g Linsen	Salz
1 große Zwiebel	250 g Mehl
125 g durchwachsenen Speck	3 Eier
1 Bund Suppengrün	Mineralwasser
frischgemahlene schwarze Pfeffer	2 EL Essig
1/2 TL getr. Basilikum	1 gestr. TL Zucker
	400 g Fleischwurst

## So wird's gemacht:

- 1 Die Linsen unter kaltem Wasser gründlich abbrausen und dann 12 Stunden in 1 l Wasser einweichen.
- 2 Die Zwiebel häuten und zusammen mit dem Speck würfeln. Das Suppengrün vorbereiten und kleinschneiden.
- 3 Den Speck in einem Topf auslassen, die Zwiebel und das Suppengrün zufügen, unter Rühren Farbe nehmen lassen.
- 4 Die Linsen mit dem Einweichwasser zugeben, mit Pfeffer und dem Basilikum würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 60 Minuten weichkochen.



- 5 Inzwischen für den Spätzleteig das Mehl in eine Schüssel sieben ...



... und mit den Eiern, 1/2 TL Salz und soviel Mineralwasser verrühren, daß ein zähflüssiger Teig entsteht.



- 6 Den Teig dann schlagen, bis er Blasen wirft. In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.



- 7 Den Teig entweder portionsweise von einem nassen Brett ins kochende Wasser schaben ...



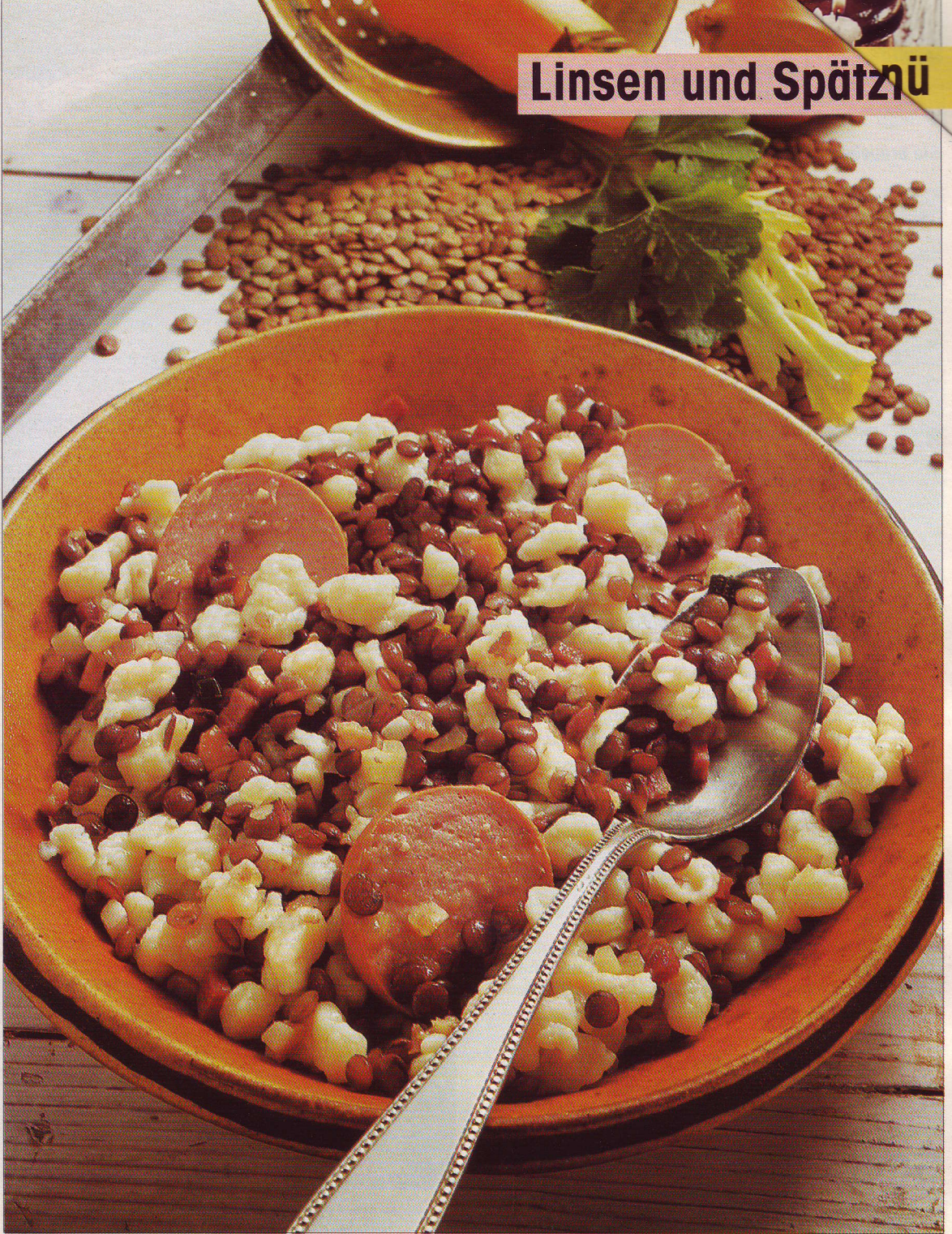
... oder mit Hilfe eines Spätzlehobels ins Wasser geben.



- 8 Wenn die Spätzle an die Oberfläche kommen, mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und abtropfen lassen.



# Linsen und Spätzli



**9** Die fertigen Linsen salzen und nach Belieben mit Essig und Zucker abschmecken. Die Spätzle unter die Linsen mischen, die gehäutete, in Scheiben geschnittene Fleischwurst ebenfalls zugeben und heiß werden lassen, bis das Gericht serviert wird.

**Kommet noch em Kaffee, no kennt'r zom Nachtessa wiedr drhoim sei.**

Enthält pro Portion ca. 46 g Eiweiß, 55 g Fett, 90 g Kohlenhydrate = ca. 1088 kKal = 4554 kJoule.



# Backklößchensuppe

Sie brauchen für 6 Portionen:

1/4 l Milch	Muskatnuß
120 g Grieß	Salz
2 Eier	frischgemahlene Pfeffer
30 g Butter	100 g Butterschmalz
3 EL geh. Petersilie	1 l Fleisch- oder Würfelbrühe
abgeriebene Schale von 1/2 naturreinen Zitrone	

So wird's gemacht:

- 1 Die Milch aufkochen lassen, dann den Grieß unter Rühren langsam einrieseln lassen, bis sich ein dicker Kloß bildet. Etwas abkühlen lassen.
- 2 Nun die Eier, die kleingeschnittene Butter und die Zitronenschale einarbeiten. Mit Muskat, Salz, 2 EL Petersilie und Pfeffer würzen.
- 3 Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen.
- 4 Mit dem Teelöffel vom Grießteig Klößchen abstechen, im heißen Butterschmalz unter ständigem Wenden rundum braun braten. Aus der Pfanne nehmen.
- 5 Vor dem Servieren die Backklößchen in der heißen Brühe noch 5 Minuten garziehen lassen.
- 6 In Brühe mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.

**Unser Tip:** Backklößchen lassen sich nach dem Ausbacken problemlos ein bis zwei Tage im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Servieren dann einfach in der Brühe erhitzen.

Enthält pro Portion ca. 7 g Eiweiß, 25 g Fett, 17 g Kohlenhydrate = ca. 326 kKal = 1365 kJoule.

# Saure Kartoffelrädle

Sie brauchen für 4 Portionen:

500 g Kartoffeln	6 Nelken
1 Zwiebel	1 TL Salz
80 g Butter	1/2 TL frischgemahlene weißen Pfeffer
1 gestr. EL Mehl	1 EL Weinessig (5%)
1/2 l Fleisch- oder Würfelbrühe	1 Prise Zucker
1 Lorbeerblatt	1 TL Kümmel



So wird's gemacht:

- 1 Die Kartoffeln waschen, in wenig Wasser je nach Größe ca. 20–25 Minuten kochen. Dann abgießen und abdampfen lassen.
- 2 Inzwischen die Zwiebel abziehen und fein würfeln.
- 3 Die Butter erhitzen, ...

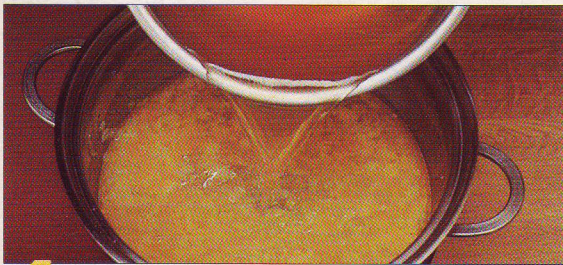


... die Zwiebelwürfel und das Mehl hineingeben, beides goldgelb anrösten und so eine helle Schwitze bereiten.

**Unser Tip:** Wenn Sie die Hälfte der Brühe durch Sahne ersetzen, entstehen statt der Kartoffelrädle die noch feineren Rahmplättle.



# Schwäbisches Menü



**4** Die Fleischbrühe angießen, mit dem Schneebesen die Sauce glattrühren.

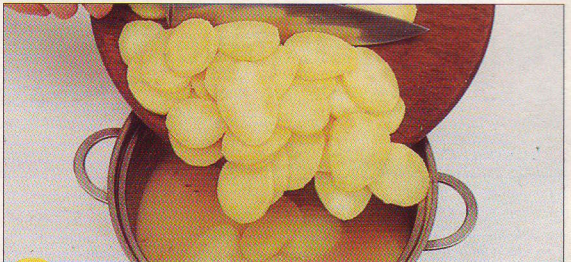
**5** Das Lorbeerblatt und die Nelken zugeben, mit dem Salz und Pfeffer würzen, dann den Essig und den Zucker einrühren. Alles bei kleiner Flamme ca. 25–30 Minuten köcheln lassen. Vorsicht, damit nichts anbrennt!

**6** Währenddessen die Kartoffeln schälen ...



... und in Scheiben schneiden.

**7** Die Sauce abschmecken, nach Belieben noch etwas Zitronensaft hinzufügen.



**8** Dann die Kartoffelscheiben in die Sauce einlegen und ca. 10–15 Minuten bei schwacher Hitze marinieren.

**9** Vor dem Servieren mit Kümmel bestreuen.

## Glasierte Zwiebeln

Sie brauchen für 4 Portionen:

500 g kleine, gleichgroße  
Zwiebeln  
1 Tasse Fleischbrühe  
50 g Butter

Salz  
frischgemahlenen Pfeffer  
1 TL Streuwürze  
1 EL Zucker

Enthält pro Portion ca. 5 g Eiweiß, 17 g Fett, 28 g Kohlenhydrate = ca. 280 kKal = 1172 kJoule.



**Sie brauchen für 4–8 Portionen  
(je nachdem, ob sie als Vorsuppe oder eigenständige  
kleine Mahlzeit gereicht werden):**

4 altbackene Brötchen
Salz
1/4 l lauwarme Milch
200 g Rinderleber
1 Zwiebel
30 g Butter
1 EL gehackte Petersilie
2 Eier
frischgemahlener Pfeffer

etwas abgeriebene Zitronenschale von unbehandelter Frucht
1 TL frischen oder 1/2 TL getr. gehackten Majoran
1–1 1/2 l kräftige Fleisch- oder Würfelbrühe

**So wird's gemacht:**

- 1** Die Brötchen in dünne Scheiben schneiden, salzen und mit der Milch übergießen. Zudeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.
- 2** Inzwischen die Leber sorgfältig waschen, trockentupfen und enthäuten. Siehe auch Bilder nebenan. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
- 3** Die Leber mit den Zwiebelwürfeln durch die feine Scheibe der Fleischmaschine geben oder im Mixer pürieren.
- 4** Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Petersilie darin andünsten.
- 5** Die eingeweichten Brötchen leicht ausdrücken, mit der Lebermasse, der Petersilie in der Bratbutter und den Eiern zu einem Fleischteig verkneten. Mit Pfeffer, der Zitronenschale und dem Majoran würzen.
- 6** Mit angefeuchteten Händen aus dem Fleischteig 4 große oder 8 kleine Knödel formen.
- 7** Die Fleischbrühe zum Kochen bringen, die Leberknödel darin je nach Größe 15–25 Minuten garen. Dabei am Anfang leise kochen, zum Schluß hin nur noch ziehen lassen.

**Unser Tip:** Wenn Sie sie in Mehl wälzen, bleiben sie beim Kochen schön rund.

- 8** In der Brühe servieren, nach Wunsch noch mit feingehacktem Schnittlauch bestreuen.

**Sie brauchen für 4–6 Portionen:**

200 g Rinderleber
1 Zwiebel
1 EL gehackte Petersilie
1 TL frischen oder 1/2 TL getr. Majoran
Salz
frischgemahlener Pfeffer

1 Knoblauchzehe
40 g Butter
2 Eier
30 g Mehl
1 l Fleisch- oder Würfelbrühe

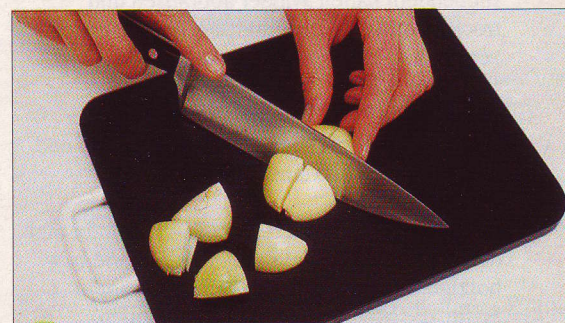
**So wird's gemacht:**



**1** Die Leber waschen ...



... und trockentupfen. Anschließend sorgfältig enthäuten.



**2** Die Zwiebel schälen und in Stücke zerteilen.

**Esse ond Trenke hebt Leib ond Seel z'samma.**

Enthält bei 8 Portionen pro Portion ca. 11 g Eiweiß, 7 g Fett, 17 g Kohlenhydrate = ca. 182 kKal = 762 kJoule.





## Leberspätzle

## Leberknödel



**3** Die Leber mit den Zwiebelstücken, der Petersilie, dem Majoran, 1 TL Salz, etwas Pfeffer und der abgezogenen Knoblauchzehe durch die feine Scheibe der Fleischmaschine drehen oder im Mixer pürieren.

**4** Die Butter in einer Schüssel schaumig rühren und abwechselnd die Eier, das Mehl und die Lebermasse darunterrühren. Es soll ein dickflüssiger Fleischteig entstehen. Dann 15 Minuten ruhen lassen.

**5** Inzwischen die Brühe zum Kochen bringen. Den Leberteig mit einem Spätzlehobel oder mit einem Messer vom Brett in die kochende Brühe streichen (s. Seite 10/11) und 6–8 Minuten ziehen lassen.

Sie können in der Brühe serviert werden. Aber auch abgeseiht mit Sauerkraut und Kartoffeln oder Klößen ein erstklassiger Genuß!

Enthält bei 6 Portionen pro Portion ca. 11 g Eiweiß, 10 g Fett, 7 g Kohlenhydrate = ca. 161 kKal = 674 kJoule.



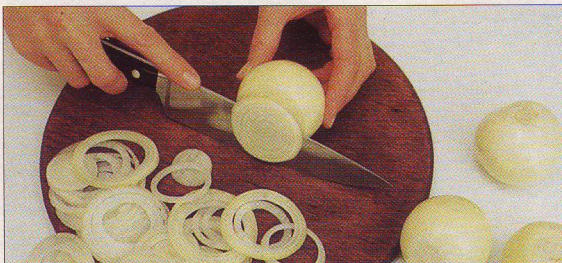
## Sie brauchen für 4 Portionen:

540 g Mehl	2 kg Zwiebeln
1/4 l Milch	50 g Speckwürfel
6 Eier	1/4 l saure Sahne
gut 100 g Butterschmalz (z. B. Butaris)	1 Prise Kümmel
Salz	Fett für das Blech
	30 g Hefe

## So wird's gemacht:

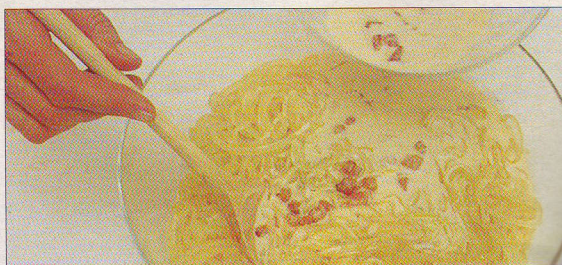
- 1** 500 g Mehl bergartig auf die Arbeitsplatte sieben und in die Mitte eine Mulde drücken.
- 2** Die Hälfte der Milch leicht erwärmen und die Hefe unter Rühren darin auflösen. Dann die Hefemilch mit 2 Eiern, 80 g Butterschmalz und dem Salz zum Mehl geben. Alle Zutaten miteinander verkneten, dann den Teig an warmer Stelle ca 30 Minuten ruhen lassen.

- 3** Die Zwiebeln schälen...

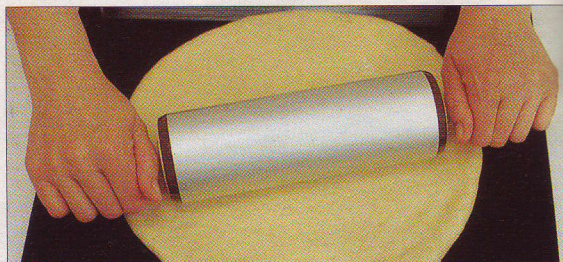


... und in Scheiben schneiden. Im erhitzten restlichen Butterschmalz weichdünsten, ohne daß sie Farbe nehmen. Dann herausnehmen.

- 4** Die Speckwürfel in der Pfanne kurz anbraten, etwas abkühlen lassen, dann mit der sauren Sahne, den übrigen Eiern, dem restlichen Mehl, etwas Kümmel und 1 Prise Salz verrühren.



- 5** Die Masse mit den Zwiebeln vermengen.



- 6** Den Hefeteig noch einmal gut durchkneten, dann ausrollen und auf ein gefettetes Blech oder in eine gefettete runde Form geben. Den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen.



- 7** Nun die Zwiebelmasse gleichmäßig über den Teig verteilen.

- 8** In der auf 220° (Gas Stufe 4) vorgeheizten Röhre knapp 30 Minuten goldgelb backen.



# Schwäbischer Zwiebelkuchen

Enthält pro Portion ca. 38 g Eiweiß, 53 g Fett, 145 g Kohlenhydrate = ca. 1237 kKal = 5178 kJoule.



## Sie brauchen für 4 Portionen:

500 g Putenbrust  
1 großen Bund Petersilie  
150 g Crème fraîche  
1 Ei  
Salz  
frischgemahlene Pfeffer  
edelsüßes Paprikapulver  
3 EL Butter  
500 g Möhren

3 Kohlrabi  
1 Bund  
Frühlingszwiebeln  
1 l Gemüsebrühe  
(evtl. Instant)  
1 Bund Schnittlauch  
30 g gemahlene Mandeln  
3 EL Sonnenblumenöl

### So wird's gemacht:

**1** Das Putenfleisch waschen und trockentupfen, dann im Fleischwolf oder mit dem Pürierstab fein zerkleinern.

**2** Die Petersilie unter fließendem kalten Wasser abbrausen, trockenschwenken und fein hacken.

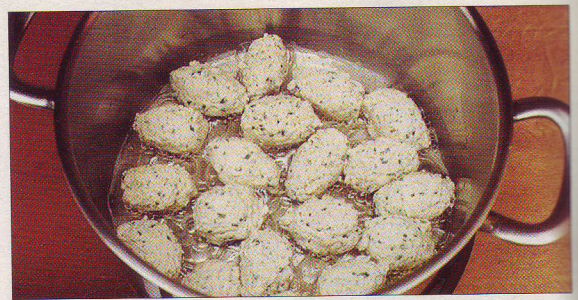


**3** Das Putenfleisch, die Crème fraîche, das Ei und 1/3 der Petersilie miteinander verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.



**4** Aus der Putenmasse mit 2 Teelöffeln kleine Klößchen abstechen.

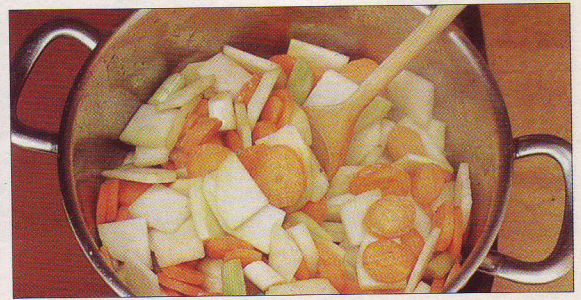
**5** 2 EL Butter in einem Topf erhitzen, ...



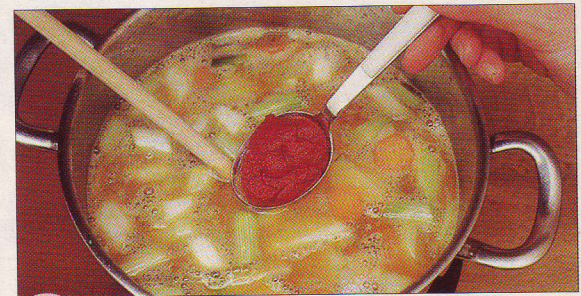
... die Klößchen darin ca. 5 Minuten von allen Seiten anbraten. Dann herausnehmen und beiseite stellen.

**6** Die Möhren und den Kohlrabi schälen und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln vorbereiten, waschen und in Stücke zerteilen.

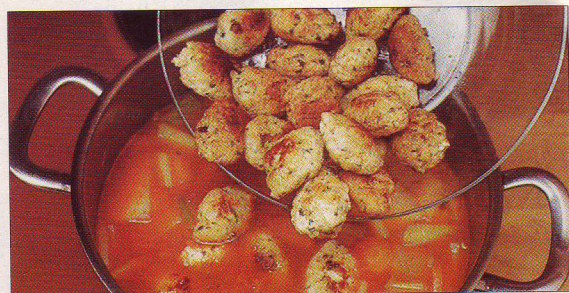
**7** Die restliche Butter in den Topf geben und erhitzen, ...



... das vorbereitete Gemüse darin dünsten.



**8** Die Brühe und evtl. noch 1 EL Tomatenmark zugeben. Aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten garen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken ...



... und die Klößchen zufügen.

Wenn mr a guade Supp' hot, isch schau halb gesse!



# Schwäbischer Gemüseeintopf



**9** Für die Kräuterpaste den Schnittlauch unter fließendem kaltem Wasser abbrausen, trocken-schwenken und in feine Röllchen schneiden. Mit der restlichen Petersilie, den Mandeln und dem Öl verrühren. Die Kräuterpaste zum Eintopf reichen.

**Laß' mi mei Kiachle en deim Schmalz bache,  
no därfsch dein Speck en meim Kraut koche.**

Enthält pro Portion ca. 39 g Eiweiß, 41 g Fett, 25 g Kohlenhydrate = ca. 599 kKal = 2507 kJoule.



# Käs-Spätzle



## Sie brauchen für 4 Portionen:

400 g Mehl	2 große Zwiebeln
4 Eier	100 g Butter
Mineralwasser	200 g geriebenen Emmentaler Käse
Salz	

## So wird's gemacht:

- 1 Das Mehl mit den Eiern, etwas Salz und dem Mineralwasser zu einem glatten, nicht zu festen Teig verrühren, wie auf S. 10/11 beschrieben.
- 2 Die Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden.
- 3 Die Butter in einer Pfanne zerlassen, die Zwiebeln unter Bewegen in der Butter bräunen.

**4** Inzwischen den Spätzleteig mit einem Messer vom Brett oder mit einem Spätzlehobel ins Wasser schaben.

**5** Sobald die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, mit einem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen. Schichtweise mit dem geriebenen Emmentaler in eine Schüssel geben und leicht vermengen. Noch 10 Minuten bei 180° (Gas Stufe 2–3) zum Durchziehen in die Röhre stellen.

**6** Die gebräunten Zwiebeln über den Käs-Spätzle verteilen.

Viel frischer Salat gehört dazu.

**Unser Tip:** Die Käs-Spätzle vertragen viel frisch-grobgemahlene Pfeffer. Wenn man 100 g Sahne oder Crème fraîche untermischt, werden sie schön saftig.

Enthält pro Portion ca. 32 g Eiweiß, 42 g Fett, 78 g Kohlenhydrate = ca. 864 kKal = 3617 kJoule.



## Sie brauchen für 4 Portionen:

75 g durchwachsenen  
Speck  
250 g mehlig kochende  
Kartoffeln  
250 g rote Linsen  
750 ml Fleisch- oder  
Würfelbrühe  
2–3 Frühlingszwiebeln

1 kleine gelbe  
Paprikaschote  
1 kleinen roten Apfel  
150 g Frischkäse mit  
Kräutern (z. B. Bresso)  
3 EL feingehackte  
Petersilie

## So wird's gemacht:

- 1** Den Speck fein würfeln. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls fein würfeln.
- 2** Den Speck in einem großen Topf auslassen, dann die Kartoffeln und die Linsen zugeben und kurz anschmoren.

- 3** Mit der Brühe ablöschen, die Linsen und die Kartoffeln ca. 10–12 Minuten kochen lassen.
- 4** Inzwischen die Frühlingszwiebeln vorbereiten, waschen und in ca. 1/2 cm breite Ringe schneiden.
- 5** Die Paprikaschote waschen, halbieren und von Stielansatz, Kerngehäuse und Trennhäuten befreien. In Würfel zerteilen.
- 6** Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden. Das Fruchtfleisch stifteln.
- 7** Die Lauchzwiebeln, den Paprika und den Apfel in die Suppe dazugeben, aufkochen und ca. 2 Minuten ziehen lassen.
- 8** Dann den Frischkäse in der Brühe auflösen. Mit dem Schnittlauch bestreut servieren.

# Bunter Linseneintopf



Enthält pro Portion ca. 16 g Eiweiß, 22 g Fett, 34 g Kohlenhydrate = ca. 391 kKal = 1637 kJoule.