A

ARTISCHOCKEN
mit Garnelen und gebratenem Speck

1 Dose Artischocken
1 Pk Frühstücksspeck
100 g bunte Salatmischung
1 St Knoblauchzehe
200 g kleine Garnelen in Lake
2 EL Rotweinessig

Den Speck im Ganzen in einer Pfanne auslassen. Die Artischocken abtropfen lassen und abspülen. Die Salatmischung auf einer Platte anrichten, und die Artischocken in grobe Stücke schneiden.
Den gebratenen Speck auf dem Salat verteilen. Den Knoblauch hacken und mit den Artischocken in der gleichen Pfanne anbraten, mit Meersalz und Pfeffer würzen. Die abgetropften Shrimps ohne Lake dazugeben, kurz durchschwenken und alles leicht über dem Salat verteilen.
Zucker in die Pfanne geben, leicht karamellisieren lassen, mit einem Schuss Rotweinessig ablöschen und die Flüssigkeit reduzieren. Rotweinessig und das Olivenöl hinzugeben, alles glattrühren und über den Salat geben.

B

BOLOGNESE mit Bleichsellerie (vegetarisch)

4 große	Karotte(n)
1	Zwiebel(n)
3 Zehe/n	Knoblauch
3 Stange/n	Bleichsellerie
	Tomate(n), gahackt
220 cl	Wein, weiß
1	Lorbeerblätter
2 EL	Oregano

Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Sellerie in kleine Würfeln schneiden. In Olivenöl sautieren, mit Weißwein aufgießen. 1 Schachtel gehackte Tomaten oder das Fruchtfleisch von 8 enthäuteten und entkernten Tomaten dazugeben. Das Lorbeerblatt, 2 EL Oregano, Salz und Pfeffer dazu geben. Eine Stunde köcheln. Dann das Lorbeerblatt herausnehmen, kurz mit dem Stabmixer durch die Sauce gehen, dabei darf die Sauce kein einheitlicher Brei werden. Noch einmal mit Oregano und Weißwein nachschmecken und noch einmal 20 Minuten köcheln lassen.

Brot und Brotaufstriche

Körnerbrötchen &
Zutaten für ca. 14 Stück:
400 g Buttermilch
11/2 Würfel (63 g) frische Hefe
1 EL flüssiger Honig
600 g Vollkorn-Dinkelmehl
Salz, 2 EL Öl
300 g Kerne (z. B. Mohn, Leinsamen, Sesam, Kürbis- und Sonnenblumenkerne)

Für das Rote-Linsen-Püree:
1 Stange Porree (ca. 300 g)
1/2-1 kleine rote Chilischote
200 g rote Linsen
2 TL Gemüsebrühe
2 EL Tomatenmark
1 TL Curry, weißer Pfeffer
1/2-1 TL gemahlener Ingwer
100 g weiche Butter, Salz

Zubereitung:
1. Buttermilch erwärmen. Hefe hineinbröckeln, mit Honig darin auflösen. Mehl, 2 TL Salz und Öl zugeben. Mit den Knethaken des Handrührgerätes glatt verkneten. Teig zugedeckt am warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.
2. Kerne, bis auf ca. 3 EL, unter den Teig kneten. Aus dem Teig ca. 14 Bällchen formen. Mit Wasser bestreichen. Oberseite in die übrigen Kerne drücken, kreuzförmig einschneiden. Zugedeckt weitere ca. 20 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) 20-25 Mnuten backen. Auskühlen lassen.
3. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Chili einritzen, entkernen, waschen und fein hacken. Knapp 1/2 l Wasser aufkochen. Linsen abspülen und mit Brühe zufügen. Zugedeckt bei mil- der Hitze ca. 5 Minuten köcheln. Porree, Chili und Tomatenmark zugeben. Mit Curry, Pfeffer und Ingwer würzen. Weitere ca. 10 Minuten köcheln, öfter umrühren.
4. Linsen vom Herd ziehen. Butter in Flöckchen darin schmelzen. Alles pürieren. Abschmecken und auskühlen lassen.

Kerniges Schrotbrot à la Caro

Zutaten für 2 Brote
1 l Buttermilch
1 ½ EL Salz
90g Rübensirup
2 Päckchen (7 g) Trockenhefe
500g dunkles Weizenmehl (Type 1050) - (ich nehme immer Dinkelvollkornmehl)
je 250 g Roggen- und Weizenschrot
je 100 g Leinsamen und Sesam
150 g Sonnenblumenkerne
Fett und Mehl für die Form

Zubereitung:

Mehl, Schrot, Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne, Salz und Hefe gut mischen.
Buttermilch und Sirup zusammen erwärmen und mit allen Zutaten gut vermischen.
Den Teig 20 Minuten gehen lassen.

Teig in eine gefettete, mit Mehl ausgestreute Kastenform geben. Im vorgeheizten Ofen
bei 150 °C (keine Umluft) ca. 2 bis 2 ½ Stunden backen.

EXTRA-TIP
Das Brot schmeckt frisch am besten. Also: schnell verzehren oder einfrieren!

C

GEFÜLLTER CHINAKOHL MIT KAPERNSAUCE

Hackfleischteig:
1 Brötchen oder Semmelbrösel, ca. 1/8l Milch, 1 Zwiebel, 2-3 Knoblauchzehen, 2 EL Butter, 1 Bund Dill, 500g Hackfleisch, 1 Ei, 1 EL Senf, 1 EL Chilisauce, 1 TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer, 1 EL getr. Majoran

Außerdem:
1 Chinakohl, 2-3 EL Olivenöl, ca 1/2l Gemüsebrühe

Sauce:1 Zwiebel, 1 Lauchstange, 2 EL Butter, 1/4l Brühe, 1 Becher Sahne, Salz, Pfeffer, evtl. 1 Sardelle (Anchovis) 2-3 EL Kapern, 3-4 Cornichons, Worcestershiresauce, Zitronensaft.

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, in der Butter weich dünsten. Alle Zutaten vermengen und abschmecken.

Chinakohlstaude kopfüber in kochendes Wasser tauchen, Blätter nach außen biegen. Das innerste Herz herausnehmen und unter den Hackfleischteig mischen.

Hackfleisch in die Staude setzen, evtl mit Küchenzwirn in Form schnüren. Mit Öl beträufeln und 1 Stunde im Bakcofen braten. 180°

Sauce:
Zwiebeln und das Weiße vom Lauch fein würfeln und in der Butter weich dünsten. Brühe angießen, dann die Sahne zugeben und mit einem Pürierstab glatt mixen. Sollte die Sauce zu dünn sein, Kartoffel hinzureiben und einige Minuten köcheln, bis sie bindet. Dann die restlichen Zutaten zufügen

F

FENCHELNUDELN

1 große Fenchelknolle
2 Knoblauzehen
1 Möhre
2 EL Pinienkerne
3 EL Olivenöl
3 EL Tomatenketchup
Pfeffer, Salz

Nudeln kochen.

Pinienkerne in einer Pfanne anrösten und beiseite stellen.

Fenchel in feine Streifen schneiden, die Möhre raspeln und in erhitztem Olivenöl anbraten und dünsten.

Mit Tomatenketchup, Salz und Pfeffer würzen, die Pinienkerne dazugeben, mit Parmesan besteruen und servieren

FONDU

150g pro Person reicht

Heinz Currysauce
Chio Dip
Avocado Dip (Avocado, Knoblauch, Creme fraiche, Cayenne)
Pflaumen (200g reichen)
Zucchini Chutney bzw Exotic Sauce
Erdnuss Sauce
Pommes, Weißbrot
Rohkost - Gurken, Paprika, Möhren

Nochmal Ausbackteig versuchen mit Blumenkohl

100ml Pflanzenöl,
1 TL schwarze Pfefferkörner,
1 TL Senfkörner,
1 Lorbeerblatt
Pflanzenöl erhitzen, Pfeffer- und Senfkörner 5 min bei kleiner Hitze ziehen lassen. In der letzte Minute das Lorbeerblatt zugeben. Das Würzöl abkühlen lassen.

2 Zwiebeln in Ringe schneiden, abwechselnd mit dem Fleisch in eine Schüssel geben, mit dem Würzöl übergießen und über Nacht marinieren.

G

GURKENSALAT

Gurken in Scheiben schneiden.
Crème fraîche, etwas Essig, Salz, Pfeffer und Dill dazugeben.
Schon fertig.

GRÜNE SOSSE

250 Quark und 1 Becher Crème fraîche, Mineralwasser evtl. Sahne miteinander verrühren.
2 hartgekocht Eier und 1 große Gewürzgurke klein hacken.
½ Zitrone auspressen.
1 Esslöffel Senf mit den Eiern, der Gurke und dem Zitronensaft zur Quarkmasse geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

1 Zwiebel schälen und in Stücke schneiden.
Je 1 Bund Petersilie, Schnittlauch, Kresse, Kerbel, Pimpernelle, Sauerampfer und Borretsch

Kräuter waschen, grobe Stiele abschneiden und mit der Zwiebel durch einen Fleischwolf drehen.
Danach Kräuter und Quarkmasse vermischen.

GEMÜSEBRÜHE

1 kg gemischtes Gemüse,
1 Bund Petersilie
2 Zweige Thymian, Salz, 5 Pfefferkörner,
2 Lorbeerblätter,
5 Wacholderbeeren

2 l kaltes Wasser mit dem Gemüs, den Kräutern und den Gewürzen aufkochen. Alles 10min kochen lassen. Hitze reduzieren und alles 30 min leise weiterkochen lassen. Brühe durch ein feines Sieb abgießen, nochmals aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

BABYHUHN

300g Hähnchenbrust
1 Zwiebel, 600g Möhren, 20g Butter, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Dose (420g) Maiskörner, Sahne nach Wunsch
ca. 1/8 l Orangensaft (frisch gepresst)

Zwiebel kleinschneiden, die Möhren grob raspeln.
Hühnchenbrust in dünne Scheiben schneiden.
Mit Stärkemehl einreiben. Etwas Sojasauce dazu.

Hühnchen in Öl anbraten, dann Möhren dazu und unter Rühren weitergaren.
Den Maissud in die Pfanne geißen und weiterdünsten, bis die Möhren weich sind.

Die Maiskörner und die Sahne hinzufügen, umrühren, alles heiß werden lassen und mit dem Orangensaft abschmecken.

HÜHNERSUPPE

1 Suppenhuhn (ca. 1,5kg)
3 Möhren
4 Stangen Staudensellerie
1 Zwiebelwürfel1 Lorbeerblatt
2 Zweige Bohnenkraut
1 TL schwarze Pfefferkörner75g1/2 TL Pimentkörner
1 Bd Schnittlauch, Salz, Cayennepfeffer

Suppenhuhn innen und außen waschen, in einen grßen Topf geben und mit kaltem Wassre bedecken. 2 Möhren, 2 Selleriestangen und die Zwiebel waschen und in grobe Stücke schneiden. Mit dem Lorbeerblatt, dem Bohnenkraut, Pfeffer- und Pimentkörner zum Huhn geben. Langsam bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen und das Huhn 1 ½ Std bei schwacher bis mittlerer Hitze gar ziehen lassen.
Die Brühe durch ein Sieb gießen und entfetten. Schnttlauch waschen und in Röllchen schneiden. Die restliche Möhre schälen, die übrigen Selleriestangen waschen und putzen, in feine Streifen schneiden und 5-8 min bissfest garen.
Hühnerfleisch von den Knochen lösen, in mundgerechte Stücke teilen und in der Brühe erhitzen. Die Suppe mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

K

SKÅNSK POTATIS

1 kg Kartoffeln
2 Zwiebeln
ca. 4 EL ButterflöckchenSalz, Pfeffer
ca 400 – 600 ml Sahne/Milch
gehackte Petersilie

Zwiebeln grob hacken. Kartoffeln in gleichmäßige Würfel schneiden.
Zwiebeln und Kartoffeln in Butter anbraten , bis sie etwas Farbe haben, salzen, pfeffern.

Mit ca. 400 ml Sahne/Milch aufgießen und weich kochen.
Mit Petersielie bestreut servieren.

KNUSPERKARTOFFELN

Kartoffeln längs vierteln

1 EL Paprikapulver edelsüß, 5 EL Olivenöl, Cayennepfeffer mischen (reicht für ca. 1 kg Kartoffeln)

Auf ein Blech, das mit Backpapier ausgelegt wurde geben und bei 180° Umluft ca. 20-30 min backen

Kürbissuppe (mit Krebsschwänzen)

400g Kürbisfleisch
40g Butter
400 ml Gemüsebrühe
200ml Sahne
1 rote Chilischote
1 Knoblauchzehe
1 EL Limettensaft
2 TL frisch geriebenen Ingwer
evtl. 100-250g Krebsschwänze ohne Schale
4 EL Öl
Salz, Pfeffer, 1 Bund Schnittlauch

Das Kürbisfleisch würfeln und in Butter andünsten. Mit der Brühe und der Sahne auffüllen und 15-20 min bei geschlossenem Kopf köcheln. Die Chilischote entkernen und fein würfeln, den Knoblauch pressen, beides in die Suppe geben. Dann pürieren. Die restlichen Zutaten dazutun und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Krebsschwänze in Öl zwei bis drei Minuten scharf anbraten. Feingeschnittenen Schnittlauch mit den Krebsschwänzen auf die Suppe geben.

Kürbissuppe

3 Zwiebeln, 6 Knoblauchzehen, Butter
1,2 kg Kürbis (am besten Hokaido)
Sherry, 1 Liter Gemüsebrühe, Salz, Peffer, Zitronensaft
1 ½ Becker Crème fraîche, Dill

Die kleingewürfelten Zweibeln in Butter andünsten, den in Würfel geschnittenen Kürbis und den Knoblauch anrösten, mit Sherry ablöschen und ca. 20 Min. garen.
Die Kürbismasse im Mixer pürieren, mit Brühe auffüllen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Dill und Crème fraîche abschmecken.

Überbackener Kürbis mit Ziegenkäse-Talern und Lavendelhonig

Zutaten für vier Personen

1/2 Hokkaido-Kürbis
240 g Ziegenkäsetaler (entspricht 6 Stück)
2 EL Lavendelhonig
1 Zweig Rosmarin
8 Scheiben Tiroler Schinken, geräuchert, dünn geschnitten
2 EL Olivenöl
1 Ochsenherztomate (oder 2-3 Fleischtomaten)
1 Zitrone
Fleur de Sel (Meersalz)
Pfefferkörner, rosa, frisch gemahlen
50 g Rucola
2-3 Veilchen, essbar

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
Den Kürbis in Scheiben schneiden, so dünn wie möglich, gegebenenfalls entkernen. Jeden Ziegenkäsetaler in vier dünne Scheiben schneiden, also etwa zehn Gramm pro Scheibe. Die Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Darauf dicht an dicht die Kürbisscheiben legen und diese leicht mit Olivenöl einpinseln.
Auf die Kürbissstücke die Scheiben des Ziegenkäses legen. Mit ein wenig Honig bepinseln. Darüber ein paar Rosmarinnadeln streuen und alles mit dem Schinken bedecken.
In den vorgeheizten Backofen schieben und zehn Minuten bei 200 Grad backen, bis der Schinken leicht kross ist.
Rucola gut waschen.
Die Zitrone auspressen. Die Tomate in feine Scheiben schneiden. Mit Öl und einem Teelöffel Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten: Die Tomatenscheiben auf einen Teller im Kreis anordnen, Rucolablätter drüberstreuen und den Kürbis mittig darauf legen. Wer will: mit essbaren Veilchen dekorieren

Krautsalat, Weißkrautsalat, Weißkohlsalat

Zutaten Krautsalat (für 8 Personen)
1000 g Weißkraut, 1 große Zwiebel, 4 EL Weißweinessig, Salz, weißer Pfeffer,
1 Prise Zucker, 3 EL Sonnenblumenöl, ½ TL getrocknetes Estragon, etwas Kümmel

Zubereitung Krautsalat
Außenblätter entfernen, Weißkraut halbieren, fein hobeln oder raspeln bis auf den
Strunck, mit kochendem Wasser (etwas Kümmel mit aufkochen lassen) überbrühen,
10 Minuten ziehen lassen und dann abgießen. Zwiebel schälen und fein hacken und unter das Kraut mischen. Aus dem Weißweinessig, Salz, Zucker,
weißer Pfeffer, Estragon und Öl eine Marinade mischen und unter das Kraut heben.
Lassen Sie den Weißkrautsalat möglichst über Nacht im Kühlschrank durchziehen.

KRAUT MIT HACKFLEISCH

Kraut in feine Streifen schneiden und mit heißem Wasser, dem Kümmel und Salz zugefügt wurde, überbrühen.

Abschütten, etwas Wasser im Topf lassen, Butter, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und 2-3 TL gekörnte Gemüsebrühe zugeben, dann den Kohl ca. 10 min. bissfest kochen.

Etwa 500g Hackfleisch anbraten, Zwiebeln zugeben und würzen.

Die Hälfte des Krautes in Auflaufform geben, dann Hackfleisch und das restliche Kraut zugeben.

Butterflöckchen draufgeben und bei ca. 150°Umluft 30 min bakcen

KÖTTBULLAR

2 mittelgroße Zwiebeln, 1 Pfund Hackfleisch, 1 Ei, 3EL Sahne, Paniermehl oder Semmelbrösel (ca. 1 Tasse), ein TL Senf, Salz, gem Pfeffer, Cayennepfeffer, 1 EL Butter

Ziebeln anbraten.
Die Semmelbrösel mit der Sahne und dem Ei vermischen, dann mit den restlichen Zutaten mischen, in die Küchenmaschine geben und nochmal kleinhacken.
Köttbullar formen und braten.

Für die Soße:
Bratensatz von den Bällchen, 1 Zwiebel, 1 EL Butter, ein guter EL Mehl, 1 Zwiebel, Milch und Sahne, Worcester- oder Soja-Sauce, Salz, schwarzer Pfeffer

Zwiebel klein schneiden und in schäumendem Fett bräunen, dann Mehl dazu, die Milch rasch mit der Mehlmischung vermischen. Kräftig würzen.

Preiselbeerbkompott dazu servieren

KARTOFFELSUPPE mit CHINAKOHL

800g Chinakohl
500g Kartoffeln
1 Zwiebel
2 EL Butter
700 ml Gemüsebrühe
Pfeffer, Salz, Kümmel oder Ingwer
100 ml Sahne

Chinakohl sehr ein hoeln. Die Kartoffeln klein wüfeln, die Zwiebeln fein hacken.

Butter die Hälfte des Kohls, die Karteoffeln und die Zwiebeln anschwitzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Mit den Gewürzen abschmecken.

15 min bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dann den gesondert gegarten Chinakohl ineingeben.

Die Sahne leicht anschlgen und erst kurz vor dem Servieren unter die Suppe streuen.

L

LAUCHKUCHEN

Teig:
150ml lauwarmes Wasser, 10g Hefe, Salz,
ca. 3 El Olivenöl, 200g Dinkelvollkornmehl

Belag:
750g Lauch,
40g Butter, 3 EL Weißwein oder Wasser,
Salz, ½ TL Gemüsebrühepulver, 1 gestr. TL Curry
1 Bund Petersilie, 3 EL Tomatenketchup, 2 Eier
100g Crème fraîche, ca. 100g geriebener Käse

Hefeteig herstellen und gehen lassen

Lauch in ca. 1cm breite Streifen schneiden in Butter andünsten, dann Wein oder Wasser dazugeben und 3-5 min halbweich dünsten. Die Flüssigkeit sollte dann verdampft sein.
Gewürze inkl. Ketchup einrühren und Petersilie dazugeben.

Eier, Crème fraîche und Hefe zusammengeben und zu einer Masse verarbeiten.

Teig in die Springform geben, die Lauchmasse daraufgaben und den Guß darüber. Mit einem Löffel vorsichtig in die Lauchmasse einrühren.

In der Mitte des Backofens ca 30-35 min bei 200° backen.

LINSENEINTOPF mit Würstchen (4 Personen)

340g Puy-Linsen, 250g Tomaten, Knoblauch, 250g Sellerie, 250g Zucchini, 100g Zwiebel, 2 Würstchen, 2 Spritzer dunklen Balsamico, Salz und Pfeffer

Linsen waschen.
Gewürfelte Zwiebel in Öl glasig dünsten. Knoblauch und Linsen dazugeben und beides kurz mit anbraten. Gewürfeltes Gemüse zugeben und noch 1-2 Minuten unter Rühren braten.
Die Gemüsebrühe angie´ßen und alles bei schwacher Hitze 30-40 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind.
Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

M

Matjes nach Hausfrauenart mit gegrilltem Apfel und Pellkartoffeln

Sauce:
1 rote Zwiebel, 2-3 Gewürzgurken, 2 süß-säuerliche Äpfel,
250 ml Crème Fraîche, 3-4 EL Mayonnaise,
Saft von einer unbehandelten Zitrone, Salz, Pfeffer, Zucker
Matjes und Pellkartoffeln:
ca. 8 Matjes Doppelfilets
1 kg kleine, junge Kartoffeln
2 EL Butter
2 süß-säuerliche Äpfel
Salat zur Dekoration

Für die Sauce:
Die Zwiebel in feine Streifen schneiden. Die Gewürzgurken blättrig runterschneiden. Die Äpfel vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Anschließend ebenfalls blättrig schneiden. Das Gemüse mit der Crème Fraîche, der Mayonnaise und dem Saft von einer Zitrone verrühren. Alles mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Matjes und Pellkartoffeln:
Die Kartoffeln in stark gesalzenem Wasser aufsetzen und gar kochen. Die Äpfel in ca. 0,8 cm dicke Streifen schneiden und in einer Grillpfanne mit etwas Olivenöl, leicht gesalzen und gepfeffert, grillen. Die Matjesfilets jeweils in 3 Rauten schneiden.

Den Salat anrichten, die Hausfrauensoße darüber geben und mit Matjesstückchen und gegrillten Apfelscheiben garnieren.

MILCHREIS

250g Milchreis in Wasser 5 min kochen, abtopfen lassen

3/4l Sahne/Milch (Verhältnis nach Geschmack) mit 1 P Vanillezucker, 1 Prise Salz aufkochen und den Reis garquellen lassen (30 – 60 min)

mit Zucker und Zimt und Sauerkirschen servieren.

SÜSSER REIS (Japanischer Milchreis)

250g Reis in 250g Wasser aufkochen bis das Wasser aufgesogen ist, dann 300ml Milch dazugießen und einkochen lassen.

N

Zutaten Japanische Nudelsuppe

2 rote Chilischoten
3-4 Knoblauchzehen
je 200 g Möhren, Poree und Staudensellerie
4 EL Öl
2 TL braunes Sesamöl
1,2 l Gemüsebrühe
6 EL Sojasoße
100 g Mienudeln
Pfeffer
6 EL gehackter Koriander
2 Hühnerbrüste
6 Garnelen ohne Schale

Zubereitung
Hühnerbrüste in Sojasauce und Honig marinieren.
Chilis einritzen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden. Möhren, Poree und Sellerie putzen und in feine Streifen schneiden.

Öl und Sesamöl erhitzen. Knoblauch darin anrösten, bis die Scheiben goldbraun sind. Chili und Gemüse zugeben und kurz mitrösten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Hühnerbrüste in die Brühe geben. Sojasoße zugeben und kurz aufkochen.

Die Mienudeln grob zerbrechen und 5 Minuten bei milder Hitze in einem anderen Topf gar ziehen lassen. Die Garnelen zu der Suppe geben und mit Pfeffer würzen. Die Nudeln dazugeben und alles mit gehacktem Koriander bestreut servieren.

Nürnberger Petersiliensuppe

1l Gemüse- oder Fleischbrühe,
4 Petersilienwurzeln, 4-6 EL geh. Petersilie
Klößchen:
60g Butter, 2 Eier, Salz, ger. Muskat, 120g grober Grieß

Klößchen:
Butter schaumig rühren, Eier, Salz und Muskat einarbeiten, nach und nach den Grieß einrieseln lassen und verrühren. Den Teig 10 Minuten ziehen lassen.

Petersilienwurzeln in feine Streifen schneiden und in der Brühe garen.

Mit Löffel Klößchen abstehcen und in der Petersiliensuppe garen. Die Klößchen sind fertig, wenn sie an die Oberfläche steigen. Zuletzt die gehackte Petersilie in die Suppe geben, kurz aufkochen und servieren.

P

PFLAUMENKNÖDEL

250g Magerquark, 250g Mehl,
1 Ei, 1 Msp. Backpulver

alles miteinander verkneten.

8 – 12 Pflaumen so entkernen, dass die Hälften noch zusammenhängen, dann ein Stück Würfelzucker in die Pflaumen geben und zuklappen.

In heißem Wasser ca 10-20 min ziehen lassen.

Mit brauner Butter und Zucker und Zimt servieren.

GEFÜLLTE PAPRIKA

2 rote und 2 gelbe Paprikaschoten
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Öl,
500g Rinderhack
Salz, Pfeffer, 2-3 TL Paprikapulver, scharf
1-2 TL gem. Kreuzkümmel
je 100g Mais und Kidneybohnen
1 Dose stückige Tomaten
200ml heiße Gemüsebrühe
70g Taco Chips
100g geraspelter Cheddar- oder Goudakäse

Paprikaschoten längs halbieren. Je eine rote und 1 gelbe Hälfte fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hack krümelig und goldbraun anbraten. Paprika, Zwiebeln und Knoblauch kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen. Mais und Bohnen abtropfen lassen. Mit den Tomaten zum Hack geben und kurz aufkochen.
Abschmecken.

Paprikahälften mit Masse füllen und in eine feuerfeste Form setzen, heiße Brühe dazugießen und die Form mit Alufolie abdecken. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (keine Umluft) auf der 2. Schiene von unten 30 Min bakcen.

Taco-Chips in einen Gefrierbeutel geben, groß zerstoßen und mit Käse mischen. Über die Hackfüllung streuen und weitere 10-12 Min. ohne Alufolie backen. Mit Petersilie
bestreut servieren.

PASTINAKENPLÄTZLI

500g Pastinaken,
250g Möhren,
250g Pellkartoffeln,
1 Bund Petersilie, 2 Eier
3-4 EL Weizenvollkornmehl,
2 TL Salz, ½ TL Fenchelsamen,
½ TL gem Koriander, 3 EL Sonnenblumenöl

Pastinaken und Möhren reiben. Die Pellkartoffeln durch die Kartoffelpresse oder reiben .
Alle Zutaten miteinander vermischen. Es soll ein gut formbarer, jedoch nicht zu fester Teig entstehen.
Je nachdem, ob der Teig zu weich oder zu fest ist, noch etwas Mehl oder Wasser zufügen.
Aus dem Teig mit bemehlten Händen etwa 2cm dicke und 8cm lange Plätzchen formen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pastinakenplätzli darin bei schwacher Hitze von jeder Seite in etwa 4 min goldbraun braten.

PETERSILIENWURZELBÜRGER

10 EL grobe Haferflocken
50ml Wasser
100g Petersilienwurzeln
100g Quark
25g ger. Greyerzer Käse,
2 EL fein geh. Petersilie, Pfeffer, Salz

Haferflocken 15min in Wasser einweichen. Petersilienwurzeln reiben und mit den eingeweichten Haferflocken gut vermengen. Mit Pfeffer und Salz würzen.
Von der Masse Gemüseplätzchen formen und 30 min ruhen lasssen!!!!

In Butterschmalz beidseitig goldbraun braten

PIZZA

400g Dinkelmehl
ca. 3 EL Olivenöl
1 gestr. TL Salz
vermischen

1 Tütchen Trockenhefe oder frische Hefe in
ca. 250g lauwarmes Wasser auflösen.

Bei frischer Hefe muss man den Teig gehen lassen.
Bei Trockenhefe ist dies nicht nötig.

Backblech reichlich ölen.

Belag nach Geschmack.

Mit Oregano bestreuen und servieren.

Je nach Wunsch Knoblauchöl mit oder ohne Cayennepfeffer
auf die Pizza träufeln

Knoblauchöl:
1-2 Knoblauchzehen pressen und in Olivenöl geben. Evtl. mit
etwas Wasser auffüllen

MARINIERTE PAPRIKASCHOTEN

je 3 rote und gelbe Paprikaschoten, 6 Sardellenfilets, 2
Knoblauchzehen, 1 EL Kapern, 1 Zitrone, 1 EL Weißweinessig, 8 EL
Olivenöl, Salz, Pfeffer.

Paprikaschoten halbeiern und entkernen. Mit der Wölbung nach
oben grillen, bis die Haut Blasen wirft

R

Raclette

Käse
Kartoffeln

Weißbrot
Gürkchen, eingelegte Zucchini, Sherryzwiebeln
Zwiebeln, Knoblauch, Champignons
Rohkost
Krautsalat, Möhrensalat
Paprika
Tomaten
Kräuterbutter
Schinken

Rotkohl mit Bratwurst und Salzkartoffeln

Mengenangaben für 4 Personen:

1 Kopf Rotkohl (circa 1 kg)	die äußeren Blätter entfernen, den Kohl längs vierteln, den Strunk abschneiden und den Kohl in feine Streifen schneiden.
1 große Zwiebel	schälen und in Würfel schneiden.
2 geh. EL Schmalz	in einem großen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen und die Zwiebelwürfel darin hellgelb dünsten, den Rotkohl hinzugeben und kurz erhitzen.
1/8 l Wasser, 2 EL Essig, 2 EL Rotwein, 2 Lorbeerblätter, einige Gewürznelken	alle Zutaten zum Rotkohl geben.
3 bis 4 Äpfel	schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen, in Stücke schneiden und auf den Rotkohl geben.
	Topf mit dem Deckel verschließen und Rotkohl bei kleiner Hitze circa 60 Minuten dünsten.
	Rotkohl durchrühren und mit Salz und Zucker abschmecken.

4 Bratwürste mit kaltem Wasser abspülen und tropfnass in eine Pfanne legen, etwas kaltes Wasser dazugeben und Bratwurst bei niedriger Hitze braten. Sobald das Wasser verdampft ist, Bratwurst wenden, Margarine in die Pfanne geben und in fünf Minuten fertig braten.

1 kg Kartoffeln waschen, schälen, Augen entfernen und in Stücke schneiden, nochmals waschen und in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken und nach Geschmack salzen.
Das Ganze aufkochen lassen und bei geringer Hitze circa 20 Minuten kochen. Kartoffelwasser abgießen und Restwasser verdampfen lassen.

Bratwurst: Bratwurst bei niedriger Hitze braten, ganz wichtig! Bei zu starker Hitze platzt die Wurst, der Saft läuft aus und die Wurst wird trocken! Deshalb auch der kleine Trick mit dem kalten Wasser!

RAUKE SALAT mit GEBACKENEM SCHAFSKÄSE

Salat:
2-3 Strauchtomaten, gemischter Salat und/oder Rucola

Dressing:
1TL gekörnter Senf (Pommery), 2 EL Balsamico, 4EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer

Schafskäse:
150g Schafskäse, 1 Ei, 50 g Semmelbrösel, Öl

Dressing:
Senf mit Essig in einer Edelstahlschüssel glattrühren, Knoblauzehe hineinpressen, Öl nach und nach zugeben und mit einem Schneebesen glattrühren,
mit Salz und Pfeffer abschmecken

Schafskäse:
Schafskäse in Scheiben schneiden, das Ei mit etwas Wasser verquirlen.
Käse zuerst in dem Ei danach in den Semmelbröseln wenden.
In mäßig heißem Öl goldbraun braten.

Auf Tellern anrichten

Rinderrouladen

4 Rinderrouladen von je 150g
1 TL scharfer Senf
Pfeffer, Salz, Bacon
1 große Zwiebel
2 große Gewürzgurken
Öl, 3/8l heißes Wasser,
4 Pfefferkörner,
½ Lorbeerblatt,
1 EL Speisestärke

Rouladen flachdrücken, mit Senf bestreichen und mit Pfeffer und Salz bestreuen, Speck, Zwiebeln und Gurken auf die Rouladen legen und aufrollen.
Rouladen ca. 15 min anbraten. Wasser zugießen, Pfefferkörner und Lorbeerblatt zugeben und 80 min schmoren lassen.
Soße herstellen. Dazu Speisestärke in kaltem Wasser anrühren und mit dem Bratfond aufkochen lassen und abschmecken.

Rote Bete-Salat mit Honig-Schalotten

Rezept für 2 Personen

Einkaufsliste:

1 kg Rote Bete
ein paar Lorbeerblätter
etwas Honig
10 Schalotten
etwas Balsamico
1 TL Senf
5 EL Walnussöl
1 Bund Schnittlauch
300 g Lachsfilet
4 Walnusskerne, gehackt
Meersalz, Salz, Pfeffer,
brauner Zucker, Butterschmalz,
Alufolie

Zubereitung:

Rote Bete waschen und einzeln mit etwas Meersalz, einem Lorbeerblatt und einem Esslöffel Honig in Alufolie einpacken. Im 200 Grad heißen Backofen garen (dauert ca. 1 Stunde).
Die Schalotten schälen und im Ganzen in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten. Mit Salz, Pfeffer und braunem Zucker würzen, mit einem Esslöffel Honig und etwas Balsamico ablöschen, 15 Minuten köcheln lassen, bis die Schalotten weich sind.
Rote Bete auspacken, schälen und in Scheiben schneiden, dabei die Flüssigkeit auffangen. Aus Senf, zwei bis drei Esslöffeln Balsamico und Walnussöl eine Vinaigrette rühren, mit der Rote Bete-Flüssigkeit, Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch klein schneiden, mit der Roten Bete und der Vinaigrette zu einem Salat vermischen.
Den Lachs salzen und in einer Grillpfanne mit etwas Butterschmalz von beiden Seiten 2 Minuten anbraten. Im Backofen bei 180 Grad noch 3-4 Minuten nachgaren.
Den Salat mit dem Lachs anrichten und die Walnüsse darüber streuen.

ROTE-BETE-NUDELSALAT

2 gekochte Rote Bete
225g Muschelnudeln
3 EL Vinaigrette-Dressing
Salz, Pfeffer
2 Stangen Sellerie, dünn geschnitten
3 Frühlingszwiebeln, dünne Ringe
75g Wal- oder Haselnüsse, grob gehackt
1 Apfel in Scheiben geschnitten

Dressing
4 EL Mayonnaise, 3EL Naturjoghurt oder Frischkäse,
2 EL Milch, 2 TL ger. Meerettich

Gekochte Nudeln in Vinaigrette wenden, abschmecken, abkühlen. Mit roter Bete, Sellerie, Zwiebeln, Nüssen und Apfel vermischen, dann das Dressing unterheben, kühl stellen.

Rote-Bete-Kartoffelpuffer

1	kg	Kartoffeln
300	g	Rote Bete
1		Zwiebel (eventuell)
1	Essl.	Zitronensaft
2		Eier
1/2		geh. TL Pimentkörner
1/2		geh. TL Pfefferkörner
1/2		geh. TL Salz
1		Macis (oder 1/2 TL
		- pulverisierte Muskat
1	kleine	(-2) getrocknete Chilis
Ö	Liter	oder Schmalz zum Backen

Kartoffeln und Rote Bete für die Puffer auf der feinen Reibe raffeln, mit Zitronensaft und Eiern durchmischen. Die Gewürze im Möser fein zerreiben, den Pufferteig damit würzen.

In einer Pfanne Öl oder Schmalz erhitzen, eine kleine Kelle Pufferteig darin zu einem handtellergrossen Puffern ausstreichen und langsam auf beiden Seiten knusprig backen. Diese Puffer schmecken am allerbesten frisch aus der Pfanne.

Mit Kräuterschmand servieren

V

THAI-REIS

250g Reis, Salz, 250g Ananas, 400g Lauch, 300g Rinderlende,
2EL Kokosraspel, 4 EL Sesamöl, 2 EL Sojasauce,
¼ TL geriebenen Ingwer, ¼ TL abgeriebene Zitronenschale,
Pfeffer

Ananas in 1 cm dicke Stücke schneiden, Lauch in halbe Ringe schneiden, Rindfleisch in dünne Scheiben.

Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, herausnehmen.
Rindfleisch in 2EL heißem Sesamöl kurz und kräftig anbraten, aus der Pfanne nehmen, mit Sojasauce beträufeln.
Den Lauch bissfest dünsten. Ananas dazugeben. Alles aus der Pfanne nehmen.

Gekochten Reis in 1 EL öl gut anbraten. Ingwer und Zitronenschlae unterrühren. Dann Fleisch, Lauch, Ananas untermischen. Mit Sojasauce und Pfeffer abschmecken. Die Kokosraspeln darüberstreuen.

S

GEFÜLLTE SELLERIESCHNITZEL

1 Sellerieknolle
4 Scheiben gek. Schinken
4 Scheiben Bergkäse
1 Ei, Salz, Pfeffer, Muskat
100g Semmelbrösel
Butterschmalz oder Öl zum Braten

Sellerie in Scheiben schneiden und in Salzwasser bissfest kochen.
Die Sellerieschеiben mit Schinken und Käse belegen und zudecken.

Ei verquirlen und mit Muskat und Pfeffer würzen,
die Schnitzel panieren und langsam golbraun braten.

KOPFSALAT MIT TOMATEN

150g Kopfsalat
6 Cherrytomaten
50g Parmesan
6EL Walnussöl
2EL Himbeeressig
1 EL Honig
Salz und Pfeffer, frisch gemahlen
Parmesankäse

Zubereitung:

1. Salat waschen und trockenen.
2. Tomaten in viertel schneiden.
3. Walnussöl und Himbeeressing vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Kopfsalat auf zwei Tellern anrichten, mit den Tomaten garnieren.
5. Mit der Vinaigrette übergießen und mit den Pamesan mit einer groben Reibe darüber reiben.

SALATDRESSING mit Dörrtomaten

4 eingelegte Dörrtomaten
50ml Balsamicoessig
35g Zucker, 50ml Wasser
100ml Öl von den Dörrtomaten, 50ml Olivenöl
Salz und Pfeffer

WALDORFSALAT

4 Stangen Staudensellerie
3 Äpfel
4 EL Mayonnaise
2 EL suße Sahne
25g Walnußkerne
Salatblätter, 1 EL geh. Schnittlauch

KOPFSALAT MIT TOMATEN

150g Kopfsalat
6 Cherrytomaten
50g Parmesan
6EL Walnussöl
2EL Himbeeressig
1 EL Honig
Salz und Pfeffer, frisch gemahlen
Parmesankäse
Zubereitung:
1. Salat waschen und trockenen.
2. Tomaten in viertel schneiden.
3. Walnussöl und Himbeeressing vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Kopfsalat auf zwei Tellern anrichten, mit den Tomaten garnieren.
5. Mit der Vinaigrette übergießen und mit den Pamesan mit einer groben Reibe darüber reiben.

SPINATRAVIOLI IN WALNUSSBUTTER

50g Butter
20g Walnüsse
20g getrocknete Tomaten
etwas Salbei
300g Spinattravioli
Salz und Pfeffer, frisch gemahlen

1. In einen Topf 3 l Salzwasser aufkochen.
2. Die Buter in den Topf eritzen und leicht anbräunen lassen.
3. Die Walnüsse zerbröseln, die getrockneten Tomaten klein schneiden und den Salbei in streifen schneiden.
4. Die Walnüsse, Tomaten und den Salbei in die angebräunte Bütter geben und Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Spinatravioli in das kochende Wassergeben und ca. 1 Minute ziehen lassen.
6. Spinatravioli abgießen,abtropfen lassen und in den Topf mit denSalbei-Nussbutter geben.
7. Vorsichtig vermengen und auf 2 Tellern anrichten

STANGENSELLERIE gratiniert

Stangensellerie in Butter ca. 15 min dünsten, salzen und pfeffern. dann mit Parmesan überbacken

STANGENSELLERIE IN BLÄTTERTEIG T E S T E N

75 g	Käse, (Kräuter-Knoblauch-Käse oder Bärlauchkäse)
½ Bund	Schnittlauch
2 Stange/n	Bleichsellerie
2	Möhre(n)
2	Frühlingszwiebel(n)
etwas	Butter
1 EL	Sonnenblumenkerne
1	Eigelb
1 EL	Milch

Blätterteig auftauen lassen. Käse in Scheiben und Schnittlauch in Röllchen schneiden. Sellerie, Möhren und Frühlingszwiebeln fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und Gemüse ca. 4 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch, Käse und Sonnenblumenkerne dazugeben.
Eigelb und Milch verquirlen. Blätterteig ausrollen und in Quadrate schneiden. Auf jedes Quadrat etwas der Käse- Gemüse- Mischung geben. Zusammenklappen und die Ränder mit Eigelb bestreichen.
Ofen vorheizen
Backen: 200°, 15 Min.

SPITZKOHL MIT NUDELN

500g Spitzkohl, 2 Schalotten, 1 EL Butter, Salz, Pfeffer
100g Schmetterlingsnudeln, 150g gek Schinken, 150g Kräuter-Crème fraîche, Parmesankäse

Kohl in feine Streifen schneiden, die Schalotten klein würfeln. Butter in Pfanne erhitzen, die Schalotten kurz darin andünsten. 4 EL Wasser und den Kohl hinzufügen. Salzen, pfeffern und zugedeckt 15 min dünsten.
Crème fraîche und Schinken unter den Kohl rühren, mit den abgetropften Nudeln vermischen und Parmesan darüberreiben

GEFÜLLTE SELLERIESCHNITZEL

1 Sellerieknolle
4 Scheiben gek. Schinken
4 Scheiben Bergkäse
1 Ei, Salz, Pfeffer, Muskat
100g Semmelbrösel
Butterschmalz oder Öl zum Braten
Sellerie in Scheiben schneiden und in Salzwasser bissfest kochen.
Die Selleriescheiben mit Schinken und Käse belegen und zudecken.
Ei verquirlen und mit Muskat und Pfeffer würzen,
die Schnitzel panieren und langsam golbraun braten.

SPINATRAVIOLI IN WALNUSSBUTTER

50g Butter
20g Walnüsse
20g getrocknete Tomaten
etwas Salbei
300g Spinattravioli
Salz und Pfeffer, frisch gemahlen

In einen Topf 3 l Salzwasser aufkochen.
Die Butter in den Topf eritzen und leicht anbräunen lassen.
Die Walnüsse zerbröseln, die getrockneten Tomaten klein schneiden und den Salbei in streifen schneiden.
Die Walnüsse, Tomaten und den Salbei in die angebräunte Bütter geben und Salz und Pfeffer würzen.
Die Spinatravioli in das kochende Wassergeben und ca. Minute ziehen lassen.
Spinatravioli abgießen,abtropfen lassen und in den Topf mit denSalbei-Nussbutter geben.

Vorsichtig vermengen und auf 2 Tellern anrichten

SUPPE T E S T E N

4 Personen 0 Points Suppe

½ Weißkohl
1 Kohlrabi
1 Bd Frühlingszwiebeln
1 Zucchini
2 rote Paprika
2 Zwiebeln
1 Stange Lauch
250g Rosenkohl
2 Knoblauchzehen
1 Bd Petersilie
1 Liter Gemüsebrühe (4TL Instant)
2 Lorbeerblätter
2 TL Koriander
2 TL Kümmelpulver
3 TL Oregano
1 Dose geschälte Tomaten
Sojasauce, Salz, Pfeffer

Zucchini- und Zwiebelwürfel mit dem gehackten Knoblauch in einer mit Brafolie ausgelegten Pfanne anbraten.

Restliches Gemüse in einen sehr großen Topf geben, mit Gemüsebrühe auffüllen, Petersilie und Gewürze hinzufügen und ca. 1 Stunde bei geringer Hitze garen.

Angebratenes Gemüse sowie geschälte Tomaten in die Suppe geben und abschmecken.

SCHMORBRATEN

800g Rinderbraten
3 EL Butterflöckchen, 1 EL Mehl, 1 kl Zwiebel,
½ dl guter Weinessig, Salz, Pfeffer,
2 dl Fleischbrühe, 2 ½ dl Rahm

Butter erhitzen. Das Fleishstück mit Mehl bestäuben, mit der in 4 Stücke geschnittenen Zwiebel hineingeben und auf allen Seiten gut anbraten. (Zwiebel sollte nicht zu dunkel werden.
Den Essig dazugießen und vollständig verdampfen lasssen.
Das Fleisch mit Salz und Pfeffer bestreuen. Zuerst die Fleischbrühe, dann den Rahm dazugießen.
Einen gut schließenden Deckel aufsetzen. Hitze reduzieren und etwa 3 Stunden schmoren

mit Rotwein

800g Rinderbraten, 3 kleine Knoblauchzehen, 1 EL Mehl,
3 Zwiebeln, 70g Butter, Salz. Pfeffer, 3-4 Gewürznelken,
2 ½ dl guter Rotwein

3 Einschnitte im Fleisch anbringen und mit Knoblauchzehen spicken. Das Fleisch leicht mit Mehl bestäuben und mit den in Scheiben geschnittenen Zwiebeln in Butter allseitig gut anbraten. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und die Gewürznelken und den rotwein dazugeben. Üer die Kasserolle ein Stück Aluminiumfoiie legen und mit dem Deckel zudekcen. Nach jeweils 15 min das Fleischstück drehen.
Während 1 ½ Stunden bei schwacher Hitze schmoren.

SPAGHETTI CARBONARA

Spaghetti
Sahne
gekochter Schinken
1-2 Eigelb
Knoblauch
Salz, Pfeffer, evtl. etwas Gemüsebrühepulver
Parmesankäse
Petersilie

Spaghetti kochen.
Schinken würfeln und mit dem Knoblauch in Butter andünsten, dann die Sahne dazu und köcheln lassen, dann geriebenen Parmesan dazu (ca. 1 – 2 EL) mit Salz und Pfeffer würzen und einköcheln lassen. Wenn die Soße die gewünschte Konsistenz hat, denn mit den Spaghetti vermischen.

Eigelb mit der gehackten Petersilie vermischen und vor dem Servieren mit Spaghetti carbonara gut vermischen und sofort servieren.

W

SPAGHETTI MIT WIRSING

Spaghetti
(30g Kürbiskerne), 100g Möhren, 80g Zwiebeln, 50g Knollensellerie, 200g Wirsingblätter,
1 Knoblauzehe, 2EL Olivenöl, 60ml Gemüsebrühe, ½ TL Honig, ½ TL Balsamico, 2 EL Sojasoße, Cayennepfeffer, Salz, (2EL Kapern)

Möhren und Sellerie in Stifte schneiden, Zwiebeln in dünne Halringe und Wirsing in dünne Streifen. Knoblauch fein würfeln. Wok oder eine breite Pfanne erhitzen und Kürbiskerne darin ohne Fett rundum leicht rösten, dann beiseite stellen.

Möhren und Sellerie in Olivenöl unter ständigem Rühren bei hoher Hitze etwa 4 Min braten.

Zwiebeln und Wirsing zugeben und unter weiterem Rühren noch etwa 3 Min braten. Knoblauch kurz mit braten.
Honig, Balsamicoessig, Sojasoße, Cayennepfeffer und Salz zugeben, dann die Spaghett, abschmecken.

Wirsing-Pilz-Lasagne

Tomaten-Pilz-Soße:
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 150g Pfifferlinge, 2 EL Olivenöl, 300g pürierte Tomaten mit Pilzen, Salz, Pfeffer

Backofen auf 200° vorheizen

Käsesauce:
4EL Butter, 4EL Mehl, 250 ml Milch, 125ml Gemüsebrühe, 75g ger. Greyerzer, 150g Vollmilchjoghurt

1kg Wirsing, 12 Lasagneblätter

Zutaten für die Tomaten-Sauce etwa 10 minuten köcheln lassen.

Für die Käse-Sauce Butter in einem Topf zerlassen, Mehl einrühren und goldgelb werden lassen. Milch und Gemüsebrühe langsam unter Rühren angießen und zu einer cremigen Sauce verkochen lassen. Den Greyerzer dazugeben und schmelzen lassen, dann den Joghurt einrühren, salzen und pfeffern..

Den Wirsing in 2 Hälften teilen. Die eine Hälfte in 4 Spalten teilen, damit er noch am Strunk zusammenhängt, dann 4 Minuten vorgaren und abtropfen lassen. Die andere Hälfte in feine Streifen schneiden. und 2 Minuten vorgaren.

Die Nudelplatten , die Tomatensauce, die Wirsingstreifen und die Käsesauce in eine Auflaufform schichten, Mit einer Schicht Käsesauce abschließen, die Wirsingspalten drauf legen und leicht in die Sauce drücken. Die Lasagne mit Butterflöckchen besetzen und 40 Minuten überbacken.

WIRSING (MIT ZANDER)

800g Wirsing, Salz, 2 EL Olivenöl, 1 kleine Zwiebel (80g), 1 Zehe Knoblauch, Pfeffer, Muskat, 0,5 dl flüssige Sahne, 100g Räucherlachs, 2 EL geh. glatte Petersilie, 2 EL geshclgene Sahne, Zitronensaft, Pfanzenöl, Meersalz

Wirsing in 2 cm große Stücke schneiden, waschen und in stark geslzenem Wasser kräftig aufkochen lassen. In Eiswasser abschrecken und trockenreiben.

Olivenöl erhitzen, Zweibel und Knoblauch fein schneiden und hel anschwitzen.
Wirsing beigeben und rasch hellbraun anbraten, mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen, flüssige Sahne beigben und sämig einköcheln lassen.

Lachs in 0,5 cm große Würfel schneien und zum Schluss mit der Petersilie und der geschlagenen Sahne unterheben. Nicht mehr kochen lassen.

Falls gewünscht Zander braten und mit dem Wirsing servieren.

WIRSINGROULADEN

500g Rinderhack, 1 Ei, Pfeffer, Salz, Kümmel, Cayennepfeffer, Zwiesbel, Senf, 2 EL Quark

Blätter blanchieren.

Wirsingblätter mit Hackfleischmasse füllen, in Auflaufform schichten. Gemüse- oder Fleischbrühe dazugeben. Mit Butterflöckchen beleen und

ca. 30 min bei 180° backen

Z

ZUCCHINI MIT PENNE

500g kleine Zucchini, 1 Zwiebel, 1-2 Knoblauchzehen,
ca. 3EL Olivenöl, 50g Pinienkerne, 2-3 EL geh. Petersilie,
Salz, schwarzer Pfeer
400g Penne
1-2 EL Aceto Balsamico
90g frisch geriebener Parmesan oder Pecorino

Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden, die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln.

Pinienkerne goldbraun rösten, beiseite stellen.

Zwiebeln und Knoblauch in Öl glasig braten, die Zucchinischeiben zufügen und unter Wenden etwa 4 Minuten braten. Petersilie und 2 EL Wasser unterrühren und alles bei sanfter Hitze bissfest kochen. Salzen und Pfeffern und Essig zugeben, mit einem Teil des Käses vermischen, die Nudeln dazu, den Rest Käse aufstreuen und servieren.

ZUCCHINIPUFFER

500g kleine Zucchini, 500g Kartoffeln
1 Zwiebel, 2 Eier, 200g Magerquark,
100g Haferflocken, 1 ½ TL Salz, Pfeffer

Das Gemüse reiben mit den restlichen Zutaten vermischen und quellen lassen.
Dann die Puffer ausbacken

GEFÜLLTE ZUCCHINI

3 gleich große Zucchini (ca. 600g)
2 Tomaten (ca. 200g)
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Möhren
200g schnittfester Schafkäse
½ Bund frischer Thymian (getrocknet geht auch)
1 Knobauchzehe
2 EL SonnenblumenkernenSalz, weißer Pfefferkörner75g Crème fraiche
30g Parmesankäse
1 Bund Petersilie

Ofen auf 200°

Zucchini längs halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauslösen und fein hacken.
Das Fruchtfleisch mit den gewürfelten Tomaten, der Creme fraiche in einer feuerfesten Form mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchinihälften auf dieses Bett sezten.

Den Schafkäse zerbröckeln, mit dem Thymian, dem gepressten Knoblauch, den geraspelten Möhren und den Sonnenblumenkernen mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann in die Zucchinihälften füllen.

Mit Parmesan bestreuen und ca. 35 min bei 200° bakcen.

Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

ZUCCHINIPASTA

500g kleine Zucchini, 1 Zwiebel, 1-2 Knoblauchzehen,
Olivenöl, 50g Pinienkerne, 2-3 EL gh. Petersilie, Salz, Pfefferkörner
400g Penne, 1-2 EL Aceto Balsamicoessigfrisch geriebener Parmesan

Die Pinienkerne 2-3 min in einer fettfreien Pfanne goldbraun rösten.

Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln und in Olivenöl glasig braten.
Die Zucchinischeiben zufügen und unter Wenden etwa 4 min braten.
Petersilie und 2EL Wasser unterrühren und alles garen. Salzen und Pfeffern.

Zum Schluss mit Essig ablöschen, die Pinienkerne dazugeben und mit dem Käse verrühren.

ZWIEBEL-KUCHEN

Teig:
200g Weizenmehl (Type 1050),
125g Roggenmehl,
30g Hefe, 1 Pr. Zucker, 75ml Öl, 1 TL Salz

Belag:
1,25kg Gemüsezwiebeln
3 EL Butterschmalz, Salz, Pfeffer, Majoran,
1 kg säuerliche Äpfel, 300g Crème fraîche, 2 Eier
300 g Bacon falls gewünscht
30g Sonnenblumenkerne

Hefeteig herstellen und gehen lassen.

Zwiebeln in dünne Ringe schneiden und im Schmalz bei milder Hitze etwa 10 min dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Die Äpfel vierteln, schälen und entkernen, die Viertel in Spalten schneiden. Mit den noch warmen Zwiebeln mischen.

Hefeteig auf Backblech geben, den Rand etwas hochziehen. Die Zwiebel-Mischung darauf verteilen. Crème fraîche und die Eier verrühren und darüber träufeln. Den Speck klein würfeln und mit den Sonnenblumenkernen aufstreuen.

Auf der mittleren Schiene etwa 30 min bei 180° backen

SKIURLAUB - Rezepte

Käsespätzle (4 Personen)

400g Vollkornspätzle, Salz,
8 Zwiebeln,
4EL Butter, Pfeffer
300g Gouda
8 EL Gemüsebrühe

Backofen auf 200° vorheizen. Die Spätzle in Salzwasser bissfest kochen.

Zwiebeln schälen und fein hacken, in der Butter dünsten, dann die gekochten Spätzle dazueben und mit den Zweibeln mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Alles in eine ofenfeste Form geben.

Den geriebenen Goude mit der Gemüsebrühe verrühren. Die Spätzle mit der Sauce begießen und 20 Minuten im Ofen backen.

Kartoffelsalat

Pellkartoffeln kochen

Zwiebeln fein würfeln. Mit ca. ½ Tasse Gemüsebrühe, 1-2 EL Essig und 4-6 EL Öl mischen, 1 TL Senf und Pfeffer und Salz mischen.

Gurkensalat

Creme fraiche, Zwiebeln, wenig Essig, Pfeffer, Salz und eine Prise zucker mischen und über die Gurken geben.

Quark Dip

Quark (Magerquark oder 20%), Creme fraiche, Sahne oder Milch mischen bis gewünschte Konsistenz entsteht. 1-2 Knoblauchzehen reinpressen, Pfeffer und Salz und Gurkenstückchen unterrühren.

Reis mit oder ohne Garnelen

Reis kochen.
Falls Garnelen genommen werden, die anbraten, dann 3 Frühlingszwiebeln und 1 TL Zucker beigeben mit Sojasauce, Tomatendetchup abschmecken, 2 gewürfelte Tomaten zugeben und 2 min weiterschmoren. Reis dazugeben.