

# Vielfältige, leckere Winterrezepte

gibt es wieder in dieser Ausgabe.

Zuerst servieren wir eine "**Brokkoli-Kichererbsen-Suppe**", die wunderbar wärmt und mit Parmesan sehr gut und würzig schmeckt. Als Salat schlagen wir den "**Kohlrabi-Apfel-Salat**" vor. Joghurt und saure Sahne sind zwei Komponenten aus dem Dressing. Geröstete Sonnenblumenkerne kommen obenauf.

Hähnchenbrustfilet geht immer, deshalb gibt es als Hauptgericht "**Hähnchenbrustfilet zu Kartoffel-Steckrüben-Gemüse mit Nuss**". Das Gericht ist schmackhaft und etwas winterlich.

Zum Kaffee servieren wir einen "**Käsekuchen mit Rosinen und Orangeat**". Dieses Käsekuchenrezept ist ohne Fett (Butter oder Öl) gebacken, auch hat der Kuchen keinen Boden.

Ein "**Weißwein-Punsch**" mit vielen Gewürzen ist sehr lecker und für die Jahreszeit gut wärmend.

## Brokkoli-Kichererbsen-Suppe



### Zutaten für 4 Personen:

600 g Brokkoli frisch oder TK  
1 Knoblauchzehe  
1 Zwiebel  
1 Dose (400 g) Kichererbsen  
2 EL Öl  
1,4 Liter Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer  
3 Scheiben Weißbrot  
50-60 g Pecorino-Käse oder Parmesan-Käse  
6 Stiele Petersilie  
grober Pfeffer  
evtl. Gutes Öl zum Beträufeln

### Zubereitung:

Brokkoliröschen vom Strunk schneiden, dickes Strunkende schälen, kleinschneiden. Knoblauch und Zwiebel pellen und in kleine Würfel schneiden. Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Brokkolistrunk klein schneiden und zugeben. Etwa 3 Minuten anschwitzen. Brühe zugießen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Brokkoliröschen und etwa die Hälfte der Kichererbsen 5 Minuten

vor Ende der Garzeit zugeben. Einige Brokkoliröschen beiseite stellen. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Suppe mit dem Mixstab pürieren.

Weißbrot entrinden, in Würfel schneiden. Pecorino fein reiben

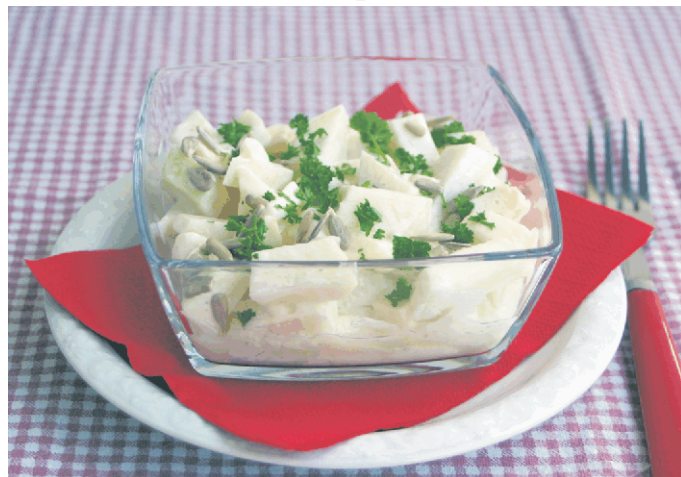
Ein Backblech mit Weißbrotwürfeln, Pecorino und den übrigen Kichererbsen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. 1-2 Esslöffel Öl darüber geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen bei 200 Grad (Ober- und Unterhitze oder 175 Grad Umluft 7 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und mit zwei Gabeln alles zerzupfen.

### Servieren:

Die Suppe in Tellern oder Schalen servieren, Käsecroutons darauf geben. Petersilie fein hacken und obenauf streuen. Mit Brokkoliröschen und Kichererbsen garnieren und mit grobem Pfeffer bestreuen.

Man kann auch Kartoffel-Sticks als Topping auf die Suppe geben.

## Kohlrabi-Apfel-Salat



### Zutaten für 4 Personen:

2 große Kohlrabi, etwa 400 g Kohlrabi  
2 Äpfel  
1/2 Zwiebel  
Dressing:

50-60 g saure Sahne  
100 g Naturjoghurt  
1-2 EL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Zucker  
1-2 EL gehackte Petersilie  
2 EL Sonnenblumenkerne

### Zubereitung:

Vom Kohlrabi die großen Blätter entfernen, die kleinen Herzblättchen zur Seite legen. Die Knollen schälen und in feine Stifte schneiden. Die Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in feine Würfel schneiden.

Die Zwiebel pellen und fein hacken.

In einer Schüssel saure Sahne, Joghurt, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker alles gut miteinander verrühren. Die Kohlrabi-Herzblättchen fein hacken und mit der Petersilie zum Dressing geben, Gut durchrühren.

Die Salatzutaten zum Dressing geben und etwa 20 Minuten durchziehen lassen. Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne leicht rösten. Abkühlen lassen.

### Servieren:

Den Salat in Portionsschalen anrichten und mit gerösteten Sonnenblumenkernen servieren.

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

## Hähnchenbrustfilet zu Kartoffel-Steckrüben-Gemüse mit Nuss



### Zutaten für 4 Personen:

4 Hähnchenbrustfilets  
1 TL Butterschmalz oder Öl  
Salz, Pfeffer, Paprikapuder

### Gemüse:

½ Steckrübe  
400 g Kartoffeln  
2 EL grob gehackte Walnüsse  
40-50 g Bavaria Blu. Der Milde (Käse)

Salz, Pfeffer, Muskatnuss  
1 Prise Zucker  
1 TL Butter

### Deko:

gehackte Petersilie

### Zubereitung:

Steckrübe und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel oder Rauten schneiden. Die Gemüsesorten getrennt in leichtem Salzwasser bissfest garen. Das Wasser abgießen.

Walnüsse hacken und in einer trockenen Pfanne kurz rösten. (Achtung! Die Nüsse verbrennen schnell). Nüsse unter Steckrüben und Kartoffeln heben. Käse in kleine Würfel schneiden und zu Gemüse geben. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss und der geschmolzenen Butter schwenken.

Hähnchenbrustfilets mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und in heißem Butterschmalz von allen Seiten bei mäßiger Hitze braten.

### Anrichten:

Das Gemüse auf großen Tellern anrichten und das Filet obenauf geben oder an der Seite anrichten. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

### Zutaten für ein Blech:

6 Eier  
160 g Zucker  
4 TL Vanillezucker  
2 P Puddingpulver Vanille zum Kochen  
2 TL Backpulver  
80 g Weichweizengrieß  
2000 g Quark, Magerstufe  
1 Prise Salz  
100-120 g Rosinen  
60 g Orangeat  
1-2 EL Puderzucker

### Zubereitung:

Ein hohes Backblech mit Backpapier auslegen, alternativ mit Butter ausstreichen und mit Paniermehl bestreuen.

Eier mit Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Puddingpulver mit Backpulver und Weichweizengrieß mischen. Quark mit Salz cremig rühren. Eiermischung und Puddingmischung zur Quarkcreme geben

und gut alles verteilen und unterheben. Rosinen und Orangeat zugeben und gut einrühren. Die Masse gleichmäßig auf dem Backblech verstreichen. Im Backofen bei 180 Grad (Unter- und Oberhitze), Umluft bei 160 Grad, etwa 65-70 Minuten goldbraun auf der mittleren Schiene backen. Falls der Kuchen zu dunkel wird, mit Backpapier abdecken.

Kuchen herausnehmen und auskühlen lassen. Vom Blech nehmen, mit Puderzucker bestäuben und in Stücke schneiden.

### Anmerkung:

Dieser Käsekuchen wird ohne Fett (Butter oder Öl) gebacken. Außerdem ist er nicht sehr süß. Wer ihn süßer haben möchte, sollte die Backmasse probieren und dann evtl. den Zuckeranteil noch etwas erhöhen.

## Weißwein-Punsch

### Zutaten für 4 Portionen:

500 ml Weißwein  
500 ml Apfelsaft  
1 Vanilleschote  
5 Kardamomkapseln  
Schale einer Bio Orange  
50 ml Rum, weiß oder braun  
2 EL flüssiger Honig, ersatzweise 3 EL Ahornsirup  
1-2 Kaki- oder Sharonfrüchte  
etwas Zitronenmelisse  
4 Holzspieße, Schaschlikspieße

### Zubereitung:

Weißwein und Apfelsaft in einen Topf geben. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herausstreichen. Vanilleschote zusammen mit dem Vanillemark mit den Kardamomkapseln, Orangenschale, Rum und Honig zur Wein-Apfelsaft-Mischung geben.

Alles 5-8 Minuten erhitzen, aber nicht kochen lassen. Kaki- oder Sharonfrüchte in Scheiben, dann in Dreiecke schneiden und auf die Schaschlikspieße stecken. Obenauf einen Zweig Zitronenmelisse stecken.



### Fertigstellung:

Den Punsch durch ein Sieb in eine Kanne gießen. Das Getränk auf vier Gläser verteilen. Mit dem Kaki-Spieß garniert servieren.

### Anmerkung:

Anstelle der Kaki-Frucht kann man auch Physalis auf den Spieß stecken.

## Käsekuchen mit Rosinen und Orangeat

