

Winterzeit - deftige Küche

aber ohne Süßes läuft auch gar nichts.

Zuerst servieren wir eine "Steckrübencremesuppe mit einem Leberkäse-Spieß", auf dem Spieß befinden sich Leberkäse- und Brotwürfel.

Als Hauptgericht kann man den "Nudelsalat mit Gemüse und Käsesticks" verzehren. Nudeln und gebratene Käsesticks machen den Salat sehr gehaltvoll.

Das Hauptgericht in dieser Ausgabe ist der "Bohnenmix mit Tomate zu Frikadellen". Die großen weißen Bohnen, die schwarzen Bohnen und der Gemüsemais kommen aus dem Glas oder aus der Dose, daher geht die Zubereitung recht schnell.

Jetzt im Winter schmeckt "Rotweingelee mit Granatapfel" sehr gut und ist leicht zu machen, wenn man den fertigen Granatapfelsaft mit einsetzt.

"Orangensirup mit Kumquats und Rosmarin" kann man mit Prosecco, Sekt und Mineralwasser aufgießen.

Steckrübencremesuppe mit Leberkäsespieß



Zutaten für 4 Personen:

2 mittelgroße Zwiebeln
1 mittelgroße Steckrübe
4 große Kartoffeln
2 EL Rapsöl
1000 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
100-120 ml Sahne
2 dickere Scheiben Fleisch-
oder Leberkäse
2 Scheiben Graubrot
1 EL Butterschmalz
4 Holzspieße
Deko: Petersilie, Croutons
und Leberkäsewürfel

Zubereitung:

Zwiebel pellen und in kleine Würfel schneiden, Steckrübe schälen, in Scheiben schneiden und dann würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Zwiebelwürfel in heißem Öl andünsten, Kartoffeln und Steckrübenwürfel zufügen und kurz anrösten. Gemüsebrühe angießen und mindestens 25 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Sahne zugeben und mit dem Mixstab pürieren. Leberkäse- und Brotscheiben in 1,5-2 cm große Würfel schneiden. Einige Leberkäse- und Brotwürfel zum Garnieren zurück lassen, die anderen Würfel im Wechsel auf Holzspieße stecken. Die Brot-Leberkäse-Spieße und übrige Würfel in heißem Butterschmalz goldbraun braten. Steckrübensuppe mit Salz, Pfeffer und evtl. etwas Muskat würzen.

Anrichten:

Die Suppe in Suppentassen, tiefen Tellern oder Bowls servieren und mit Croutons und den Spießen zusammen servieren. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Nudelsalat mit Gemüse und Käsesticks



Zutaten für 4 Personen:

150-200 g Nudeln, Lieblingssorte
1/2 Kopf Eisbergsalat
1 Paprikaschote rot oder Orange
4 kleine Tomaten
1 rotschaliger Apfel
200 g Mozzarella oder Feta-Käse
3 EL Mehl
1 Ei
4 EL Paniermehl
3 EL Butterschmalz
Schnittlauch
Dressing:
1 TL Senf scharf
Salz, Pfeffer
Ahornsirup
Balsamico Essig
Olivenöl

Zubereitung:

Lieblingsnudeln nach Angabe im Salzwasser garen, abschrecken. Eisbergsalat waschen, trockenschütteln und in Streifen schneiden. Paprikaschote waschen, Stiel entfernen und Trennhäute ausschneiden, dann in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und in Schei-

ben schneiden oder vierteln. Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und in schmale Spalten schneiden. Mozzarella in Sticks schneiden, in Mehl wälzen, durch ein verschlagenes Ei ziehen und zum Schluss mit Paniermehl bedecken. Butterschmalz erhitzen und bei mäßiger Hitze die Käsesticks braten.

Senf, Salz, Pfeffer, Ahornsirup und Balsamico Essig gut mischen und verschlagen, Olivenöl unterrühren.

Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Anrichten:

Auf einem großen Teller oder einer Platte anrichten. Zuerst den Eisbergsalat darauf verteilen, in die Mitte die Nudeln geben, darauf kommen die Paprikastreifen, gefolgt von den Tomatenscheiben. Apfelscheiben darauf verteilen. Das Dressing gut auf dem Salat verteilen. Dann die Käsesticks auf den Salat geben. Nach Belieben mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Fortsetzung siehe nächste Seite

Bohnenmix mit Tomate zu Frikadellen



Zutaten für 4 Personen:

Frikadellen:

1-2 Zwiebeln

500 g Hackfleisch gemischt

40 g feine Haferflocken

1 Ei

2 TL mittelscharfer Senf

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

3 EL neutrales Öl

Gemüse:

1 große Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 TL Tomatenmark

1-2 TL Kräuter der Provence

Salz, Pfeffer

2-3 große Tomaten

4 EL extra große weiße Bohnen (Dose)

6 EL schwarze Bohnen (Dose), ersatzweise Kidneybohnen

4 EL Mais (Dose)

100-200 ml Gemüsebrühe

2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

Frikadellen: Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden und in heißem Öl kurz anschwitzen.

Etwas abkühlen lassen. Aus Hackfleisch, Zwiebelwürfeln, Senf, Haferflocken, Ei und

Salz und Pfeffer einen Fleischteig herstellen. Mit feuchten Händen Frikadellen herstellen. Die Größe kann nach Belieben sein. In heißem Öl von allen Seiten knusprig braten.

Gemüse: Zwiebeln pellen und in feine Würfel schneiden, Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Tomatenmark und Kräuter zugeben und gut umrühren. Die Tomaten in Würfel schneiden, zuvor den Stielansatz entfernen und mit in die Pfanne geben. Würzen mit Salz, Pfeffer und Chilisalz. Bohnen und Mais abgießen, abspülen und abtropfen lassen und zum Gemüse geben. Gemüsebrühe je nach Wunsch zugeben. Noch einmal abschmecken und mindestens 1-2 Minuten kräftig kochen lassen.

Anrichten:

Zuerst das Bohnengemüse auf eine Platte oder Teller geben und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Die Frikadellen werden oben auf platziert. Dazu reicht man Ciabatta-Brot

Rotwein-Gelee mit Granatapfel



Zutaten:

500 ml Rotwein

2 Granatäpfel, ersatzweise

200 ml Granatapfelsaft (Reformhaus)

500 g Gelierzucker 2:1

1 Bio-Orange

1/2 TL Zimt

1 P Vanillezucker

Zubereitung:

Granatäpfel halbieren und den Saft auspressen (200 ml). Orange heiß waschen, trocknen und die Schale abreiben. Die Orange auspressen (80g) mit dem Granatapfelsaft, Rotwein, Gelierzucker, Zimt und Vanillezucker sowie dem Orangenabrieb in einen Topf geben und zum Kochen bringen.

Kochen nach Vorgabe.

Gelierprobe machen. Gelee in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Gläser verschließen und mindestens 5 Minuten auf den Deckel stellen. Danach umdrehen und abkühlen lassen.

Anmerkung:

Das Rezept ergibt 4 Gläser zu je 200 ml Inhalt.

Das Gelee hält sich etwa 12 Monate.

Orangen-Sirup mit Kumquat und Rosmarin



Zutaten für 0,7 Liter:

200 g Kumquat

400 g Orangen

3 Stiele Rosmarin

300 g Zucker

300 ml Wasser

Zubereitung:

Kumquat waschen und vierteln, die Schale mit verwenden, Orangen schälen, die weiße Innenhaut vollständig entfernen, die Schale dann in grobe Stücke schneiden. Rosmarinnadeln von den Stielen streifen und alles zusammen in einen Topf geben und mit dem Mixstab pürieren.

Zucker und Wasser zugeben, gut durchrühren und etwa 15 Minuten einkochen lassen.

Den Sirup umfüllen und etwa 6-8 Stunden, oder besser noch über Nacht, ziehen lassen.

Durch ein feines Sieb gießen. Flüssigkeit in saubere, heiß ausgespülte Flaschen füllen und im Kühlschrank aufbewahren, Lagerzeit etwa 3 Wochen.

Anmerkung:

Wenn keine Kumquat zu bekommen sind, kann man auch nur Orangensirup mit Rosmarin herstellen. Dazu benötigt man aber 200-300 g Orangen mehr als im Rezept angegeben.

Servieren:

Sirup in ein Sektglas geben und mit Prosecco, Sekt oder Mineralwasser aufgießen.