

# Neue Rezepte nach den kalorienreichen Tagen

bieten wir in dieser Ausgabe an.

Zuerst stellen wir die "**Buttermilch-Kartoffel-Suppe**" vor. Die Suppe kann man schnell kochen, sie ist lecker und sättigend. Der Ursprung dieser Suppe sind die Bauernschaften rund um Bremen. Auch im früheren Pommern soll diese Suppe sehr bekannt gewesen sein.

Nudelsalat kommt immer an, deswegen darf er in dieser Aufstellung nicht fehlen. "**Nudelsalat mit Hühnchen**" schmeckt auch lauwarm sehr gut.

Der "**Spitzkohl-Nudel-Auflauf**" ist sehr lecker, denn die Zutaten, Kasseler, Spitzkohl, Champignons und Bergkäse garantieren einen sehr guten Auflauf.

## Buttermilch-Kartoffel-Suppe



### Zutaten für 4-6 Personen:

1000 g Kartoffeln  
1000 ml Buttermilch  
Salz, Pfeffer  
1 TL flüssiger Honig, ersatzweise Ahornsirup oder Zucker  
1 EL Stärkemehl  
3 EL Milch  
100 g Schinkenwürfel  
1-2 TL Öl, hier Rapsöl  
Schnittlauch  
2 Scheiben Graubrot  
2 TL Butter  
Chilisalز  
grober Pfeffer, Steakpfeffer

### Zubereitung:

Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. In Salzwasser etwa 15 Minuten weich kochen. Salzwasser abgießen und die Kartoffeln mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Buttermilch zugeben und gut einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Mit dem Mixstab alles gut pürieren.

Man braucht das Stärkemehl und die Milch nicht, wenn die Suppe schon eine schöne Konsistenz hat. Wenn es nicht der Fall ist, dann rührt man das Stärkemehl in der kalten Milch an

und gibt sie in die Suppe und läßt alles aufkochen.

Schinkenwürfel in eine Pfanne mit 1-2 Teelöffeln Öl schön knusprig ausbraten.

Die Krusten vom Graubrot abschneiden, das Brot in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 2 Teelöffeln Butter kurz rösten. Die Croutons beiseite stellen.

Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden.

### Anrichten:

Die Suppe nochmals abschmecken und evtl. mit Chilisalز würzen.

Suppe in tiefen Tellern oder kleinen Suppenschüsseln anrichten. Die Schinkenwürfel obenauf verteilen, die Croutons und den Schnittlauch auf die Suppe geben. Evtl. mit grobem Pfeffer bestreuen.

### Anmerkung:

Die Buttermilch-Kartoffel-Suppe ist eine alte Traditionssuppe aus dem Umland von Bremen.

Aus wenigen Zutaten wird eine deftige, schmackhafte Suppe.

## Nudelsalat mit Hühnchen



### Zutaten für 4 Personen:

300 g Muschelnudeln  
300 g Hähnchenbrustfilet  
1 EL Butterschmalz  
1 grüne Paprikaschote  
Salz, Pfeffer  
Thymian  
1 Römersalat  
50 g Parmesan  
*Dressing:*  
Salz, Pfeffer  
Honig oder Ahornsirup  
Apfelessig  
Rapsöl, 1. Pressung, ersatzweise Olivenöl

### Zubereitung:

Nudeln in Salzwasser al dente kochen, abschrecken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenbrustfilet mit Salz und Pfeffer einreiben und in der heißen Pfanne von allen Seiten braten. Kurz vor Bratende etwas Thymian über das Fleisch streuen. Das Fleisch in Streifen oder Würfel schneiden.

Blätter vom Römersalat lösen, waschen und in feine Streifen schneiden. Paprikaschote halbieren, die Trennwände heraus schneiden und würfeln.

Alle Zutaten wie Nudeln, Hähnchenfleisch, Paprika, Römersalat in eine Schüssel geben.

Aus den Dressingzutaten eine Salatsoße herstellen. Zuletzt sollte das Öl untergeschlagen werden.

### Fertigstellung:

Salat mit Dressing in Portionschalen oder eine große Schüssel geben, alles gut mischen. Die Salatsoße darüber verteilen und mit geriebenem Parmesankäse bestreuen.

### Anmerkung:

Der Salat ist ein Hauptgericht und schmeckt auch lauwarm sehr gut.

Dazu passen alle Fleisch- und Würstchensorten.

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

# Spitzkohl-Nudel-Auflauf



## Zutaten für 4 Personen:

250 g Nudeln, hier Penne  
250 g Kasseler Nacken ohne Knochen  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
200 g Champignons  
400 g Spitzkohl  
3 EL Rapsöl  
Salz, Pfeffer  
90 g Bergkäse, ersatzweise Gouda  
3 Eier  
150 ml Sahne

Butter für die Form

*Dekoration:* Schnittlauchröllchen

## Zubereitung:

Nudeln in Salzwasser al dente kochen. Wasser abgießen. Kasseler-Fleisch in Würfel schneiden.

Spitzkohl in feine Streifen schneiden, Champignons halbieren oder in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch pellen und ganz fein würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel zugeben und anbraten. Kohl, Fleisch und Champignons zufügen und etwa 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Bergkäse reiben.

Nudeln, Spitzkohl-Fleisch-Mischung und etwa 60 g geriebener Käse mischen.

Eine passende Auflaufform mit Butter ausfetten und alles einfüllen. Eier mit Sahne verquirlen und würzen. Eiersahne auf dem Auflauf verteilen und mit dem restlichen (30 g) Käse bestreuen.

Backen bei 200 Grad (Unter- und Oberhitze) etwa 25-30 Minuten.

Wenn der Auflauf etwas abgekühlt ist, mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

## Anmerkung:

Für dieses Rezept kann man auch Fleischreste vom Vortag oder Schinkenwürfel verwenden.