

Viel Gemüse und Beeren,

das sind die Hauptzutaten in dieser Ausgabe.

Wir beginnen mit einer **"Kartoffelsuppe mit Ziegenfrischkäse mit Oliven"**. Die Zusammenstellung von Ziegenfrischkäse und Oliven erscheint ungewöhnlich, ist es aber nicht, denn die Suppe ist sehr lecker und lässt diese Art von Kartoffelsuppe in einem anderen Licht erscheinen.

Salatliebhaber werden diesen Salat sehr gerne herstellen, denn **"Blattsalate mit bunten Bohnen"** schmecken sehr gut und man kann ihn sensationell schnell herstellen.

"Hähnchen in Porree-Schnittlauch-Rahm" ist ein leckeres Hauptgericht, das zu jeder Jahreszeit schmeckt.

Auch ein Hauptgericht, aber ohne Fleisch, ist der **"Pufferturm mit Beeren und Obst"**.

Die pikante Variante mit Oliven und Paprika wird in dem Rezept ebenso beschrieben.

Den Abschluss macht ein **"Rührkuchen mit Eierlikör und Hanuta"**. Da sollte man genau auf die Zucker-Zutatenmenge achten.

Kartoffelsuppe mit Ziegenfrischkäse und Oliven



Zutaten für 4 Personen:

500 g Kartoffeln
150 g Knollensellerie
150 g Karotten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Öl
1/4 TL Curry
1000 ml Gemüsebrühe ersatzweise Geflügelbrühe
75 g Ziegenfrischkäse
Salz, Pfeffer
40 g grüne Oliven ohne Stein
3 TL rohe Schinkenwürfel
1 TL Öl
1/2 Bund Petersilie

Zubereitung:

Kartoffeln und Karotten waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Knollensellerie ebenfalls schälen und ganz fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch pellen und in Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Kartoffeln, Karotten, Sellerie, Zwiebel und Knoblauch darin etwa 4 Minuten andünsten. Mit Currypulver bestäuben und kurz anrösten.

Gemüsebrühe zugießen und aufkochen lassen. Bei kleiner Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Petersilie vom Stiel schneiden und fein hacken. Ein Teil für die Garnitur zurück lassen.

Ziegenfrischkäse in die Suppe rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Einige Kartoffel-, Karotten- und Selleriewürfel aus der Suppe nehmen und beiseite stellen. Ein Teelöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schinkenwürfel kross braten.

Kartoffelsuppe pürieren und die Gemüsestücke und die gebratenen Schinkenwürfel in die Suppe geben.

Servieren:

Suppe in vorgewärmte Teller geben, obenauf die in Scheiben geschnittenen Oliven verteilen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Anmerkung:

Anstelle von Petersilie kann man auch Kerbel nehmen.

Anstelle von Schinkenwürfeln kann man auch 120 Gramm Räucherlachs in Streifen schneiden und in oder auf die Suppe geben.

Die Suppe wird schön sämig, wenn man mehlig kochende oder vorwiegend festkochende Kartoffeln verwendet.

Blattsalat mit bunten Bohnen



Zutaten für 4 Personen:

120 g Blattsalate, hier: Batavia rot, Batavia grün, Blattspinat
8 braune Champignons
4-6 EL große dicke weiße Bohnen (Dose)
6 EL schwarze Bohnen, ersatzweise Kidneybohnen (Dose)
4-6 EL Gemüsemais (Dose)

Dressing:

Salz, Pfeffer,
1 TL Senf mittelscharf
1 TL Ahornsirup
weißer Balsamico-Essig
Olivenöl, ersatzweise Lieblingsöl

Zubereitung:

Batavia-Salate und jungen Spinat in ganzen Blättern lassen, kurz abspülen und trockenschleudern.

Weißer und schwarze Bohnen und Gemüsemais gut abspülen.

Champignons in Scheiben schneiden.

Aus den Dressingzutaten eine Salatsoße herstellen, zum Schluss das Öl unterschlagen.

Fertigstellen:

Den Salat auf einer großen Platte oder in Portionsschalen anrichten.

Das Dressing darüber geben.

Abwandlung:

Diesen Salat kann man noch erweitern mit Steakstreifen, Hackbällchen, gekochten Eischeiben und Hähnchenbrustwürfeln.

Anmerkung:

Diesen Salat kann man schnell fertigstellen. Bohnensorten und Mais sind bereits vorgegart.

Fortsetzung siehe nächste Seite

Hähnchen in Porree-Schnittlauch-Rahm



Zutaten für 4 Personen:

4 Hähnchenbrustfilets
Salz, Pfeffer
2 EL Öl
800 g Porree (Lauch)
600 ml Wasser
30 g Butter
30 g Mehl
100 ml Sahne
2 EL körniger Senf
1 EL Frischkäse
Butter für die Auflaufform
grober Pfeffer
6 Halme Schnittlauch

Zubereitung:

Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Öl von allen Seiten anbraten. Herausnehmen. Porree waschen, putzen und in Ringe schneiden. Porreeringe in kochendes Salzwasser geben und etwa 4 Minuten blanchieren. Porree abgießen, dabei das Wasser auffangen und 400 ml ab-

messen.

Butter erhitzen, Mehl darin anschwitzen. Mit Porree-Garwasser und Sahne unter Rühren ablöschen, aufkochen. Senf einrühren und Soße etwa 6 Minuten köcheln lassen. Frischkäse einrühren, Porree zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Auflaufform ausbuttern und den Porreerahm einfüllen. Die Hähnchenbrustfilets obenauflegen.

Im heißen Ofen, (vorgeheizt) bei 175 Grad Unter- und Oberhitze, etwa 10-15 Minuten backen.

Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden.

Die Hähnchenfilets in Porreerahm mit Schnittlauch und grobem Pfeffer bestreuen, Dazu schmeckt jede Art von Brot, auch Kartoffelbrei ist sehr lecker.

Pufferturm mit Beeren und Obst

Zutaten für 4 Personen oder 4 Puffertürme:

12 Kartoffelpuffer als TK gekauft, oder selber hergestellt
3 EL Sonnenblumenöl
500 g Quark
200 g Schmand
1 Mark einer Vanilleschote
Ahornsirup nach Geschmack
400 g frische Beeren, Weintrauben und anderes Obst
Deko:
Zitronenmelisse



Zubereitung:

Vanilleschote auskratzen und das Mark zu Quark und

Schmand geben. Gut verrühren und mit Ahornsirup süßen.

Die Beeren waschen und verlesen, evtl. etwas kleiner schneiden.

In einer heißen Pfanne mit Öl die Kartoffelpuffer nach und nach goldgelb backen. Etwas abkühlen lassen.

Drei Kartoffelpuffer ergeben jeweils einen Turm. Jeden Kartoffelpuffer mit der Quark-Schmand-Mischung bestreichen. Beeren und Obst obenaufgeben und übereinander legen. Mit Zitronenmelisse dekorie-

ren.

Anmerkung:

Das ist ein schnelles, sehr leckeres Gericht.

Das gleiche Gericht kann man auch in pikanter Form anbieten. Dazu würzt man die Quark-Schmand-Mischung mit Salz, Pfeffer, etwas Paprikapulver und nur einem Tropfen Ahornsirup.

Anstelle von Obst gibt man grüne und schwarze Oliven und kleine rote Paprikawürfel dazu.

Rührkuchen mit Eierlikör und Hanuta



Zutaten:

100 g Butter
1 P Vanillezucker
125-150 g Zucker
5 Tropfen Buttervanille-Backöl
4 Eier
300 g Mehl
1 P Backpulver
150 g Hanuta für den Teig (gesamt 1 Packung von 220 g)
100 ml Eierlikör
Schokoguss, Fertigprodukt
70 g Hanuta für die Kuchen-deko
Butter für die Form
Paniermehl

Zubereitung:

Butter mit Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Nach und nach die Eier und Buttervanille-Öl einrühren. Mehl mit Backpulver mischen und zur Butter-Eier-Creme geben. Hanuta mit der Waffel in kleine Würfel schneiden und zum Teig geben. Eierlikör zufügen.

Eine Form mit Butter ausstreichen und mit Paniermehl austreuen.

Den Teig glatt streichen und bei 180 Grad 45 Minuten backen. (Stäbchenprobe)

Auskühlen lassen, nach Anweisung den Schokoguss herstellen und den Kuchen damit bestreichen. Mit Hanutawürfeln bestreuen.

Dazu reicht man Schlagsahne:

Anmerkung:

Wenn Kinder mitessen sollte man den Eierlikör durch Milch ersetzen.

Für dieses Rezept wurde eine Springform eingesetzt, es gehen auch Kastenformen.

Da der Kuchen durch Hanuta süß wird, sollte man die geringere Menge an Zucker einsetzen, richtige Süßschnäbel orientieren sich an der höheren Menge.