

Viel Gemüse ist angesagt,

das präsentieren wir in dieser Ausgabe mit einem schnellen Rührkuchen.

Zuerst zeigen wir ein richtiges Wintergericht an: "**Kartoffel-Rosenkohl-Auflauf**" mit Mettenden oder Kabanossi. Vegetarier lassen die Wurstsorten einfach weg.

Der "**Spitzkohl-Reis-Salat mit Frucht**" ist ein leckeres Hauptgericht. Man kann dazu Würstchen oder Schnellgebratenes wie Schnitzel oder Kotelett servieren.

Ein Rührkuchen ist immer angesagt, er geht schnell, vor allen Dingen wenn auf dem Blech gebacken wird. Deswegen empfehlen wir den "**Rührkuchen mit Gewürzen**". Man kann auch die Gewürze weglassen und Zitronenschale mit wenig Zitronensaft zugeben. Wie vorgegeben wird auch dieser Kuchen gebacken.

Kartoffel-Rosenkohl-Auflauf



Zutaten für 4 Personen:

600 g Kartoffeln, festkochend
500 g Rosenkohl
4 Mettenden etwa 75 g/St.
ersatzweise Kabanossi
400 ml Milch
5 Eier
Salz, Pfeffer, Muskat
150 g geriebener Gouda Käse
Butter für die Auflaufform

Zubereitung:

Kartoffeln waschen und in Salzwasser etwa 20 Minuten kochen. Kartoffeln abkühlen lassen und die Schale abpellen, dann in Scheiben schneiden. Rosenkohl putzen, waschen und in Salzwasser etwa 8 Minuten garen. Etwas abkühlen lassen und abgießen. Kabanossi oder Mettenden in feine Scheiben schneiden. Eine Auflaufform ausbuttern. Kartoffelscheiben, Rosenkohl und Wurstscheiben mischen und in die Auflaufform geben. Milch und Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Eiermilch über den Auflauf gießen und mit geriebenem Gouda bestreuen.

Backen bei 200 Grad (Ober- und Unterhitze) etwa 30-35 Minuten.

Anmerkung:

Dieser Auflauf läßt sich sehr gut einen Tag früher vorbereiten. Nur noch Eiermilch zugeben, Käse darüber streuen und im Ofen backen. Es ist ein leckerer Winterauflauf.

Spitzkohl-Reis-Salat mit Frucht



Zutaten für 4 Personen:

100 g Basmatireis
2 Möhren, hier: eine Möhre in orange, eine Möhre in gelb
120 g Pfirsiche aus der Dose
4 Lauchzwiebeln
1/2 Spitzkohl-Kopf
2-3 EL gehackte Mandeln
2 EL Petersilie
Vinaigrette:
4-6 EL Pfirsichsaft
Salz, Pfeffer
Ahornsirup
Zitronensaft oder Apfelessig
Olivenöl, ersatzweise neutrales Rapsöl
1-3 EL gemischte Kerne wie Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne und mehr

Zubereitung:

Basmatireis in kochendem Salzwasser nach Anweisung garen. Wasser abgießen. Die Möhren schälen und in sehr feine Scheiben schneiden oder raspeln. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Pfirsiche in feine Würfel schneiden. Spitzkohl in sehr feine Streifen schneiden, Petersilie fein hacken. Mandeln in einer trockenen Pfanne kurz rösten.

Aus Pfirsichsaft, Salz, Pfeffer, Ahornsirup und Apfelessig eine Vinaigrette herstellen. Öl langsam unterschlagen.

Fertigstellung:

Reis, Möhren, Lauchzwiebeln, Pfirsiche, gerösteten Mandeln, Petersilie und Spitzkohl in eine Schüssel geben. Zusammen mit der Vinaigrette vermengen. Gemischte Kerne über den Salat streuen.

Anmerkung:

Anstelle von Pfirsichen kann man auch Ananas in Stücken aus der Dose nehmen. Man kann dann auch Petersilie weglassen und durch Koriandergrün ersetzen.

Fortsetzung siehe nächste Seite

Rührkuchen mit Gewürzen



Zutaten für ein Backblech:

150 g Butter
3 EL flüssiger Honig
4 Eier
300 g Zucker
350 g Mehl, Type 405
100 g gemahlene Haselnüsse
3 TL Lebkuchengewürz
1 Msp. gemahlene Nelken
1 P Vanillezucker
1 P Backpulver
Milch

Butter für das Backblech
Schokoguss oder Zitronenguss
Puderzucker

Zubereitung:

Butter, Honig und Zucker mit dem Rührgerät schaumig rühren. Eier nach und nach zugeben.
Mehl mit Haselnüssen, Vanillezucker, Backpulver und Ge-

würzen mischen, zur Buttermischung geben und gut einrühren. Nur so viel Milch zugeben, dass der Teig schwer reißend vom Löffel fällt.

Ein Backblech mit Butter einfetten und den Teig auf dem Blech verteilen.

Bei 200 Grad (Unter- und Oberhitze) etwa 20 Minuten backen. Stäbchenprobe machen.

Den Kuchen auskühlen lassen und dann mit Guss verzieren.

Auf den Guss kann man etwas Puderzucker sieben.

Den Kuchen in quadratische Stücke schneiden.

Anmerkung:

Dieser Kuchen kann auch ein Zitronen- oder Orangenkuchen werden. Zitronensaft und Zitronenzesten, sowie Zitronenabrieb geben dem Kuchen Geschmack.

Zu den gemahlene Haselnüssen kann man getrocknete Cranberries und anderes klein geschnittenes Trockenobst geben.