

Pikant und deftig

sind die Rezepte in dieser Ausgabe, gleich zwei Rezepte sind mit Sauerkraut dabei. Sauerkraut ist voll mit Mineralien und Vitaminen, dazu noch mit wertvoller Milchsäure.

Die "**Sauerkraut-Tomaten-Suppe mit Mett**" ist eine kräftige Suppe, die sehr gut als Hauptgericht gegessen werden kann.

"**Käse auf Feldsalat**" ist wirklich etwas Feines. Hier wurde Camembert und geräucherter Hartkäse verwendet, dazu ein Baguette und es ist eine vollwertige Mahlzeit.

"**Kasseler-Kotelett mit Antipasti-Gemüse**" ist lecker und schnell zu machen.

Ein weiteres Hauptgericht sind die "**Krautrollen mit Mettwurst**", Sauerkraut und Mettwurstchen werden in Kochschinkenscheiben eingerollt.

Ein Dessert darf auch nicht fehlen. Das "**Heidelbeer-Dessert mit Amarettini und Mandeln**" ist ganz leicht zu machen und superlecker.

Sauerkraut-Tomaten-Suppe mit Mett



Zutaten für 4 Personen:
400-500 g Thüringer Mett, gewürztes Schweinehackfleisch
400-500 g mildes Sauerkraut
1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1-2 Kartoffeln
14 Kirschtomaten
2 EL neutrales Öl, Rapsöl oder-Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer
1-2 TL flüssiger Honig, ersatzweise Ahornsirup
600 ml Gemüsebrühe
150 ml Weißwein
120 ml flüssige Sahne
evtl. Chilisalz
Deko:
2 EL gehackte Petersilie
4 Kirschtomaten
grober Steakpfeffer

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauchzehe pellen und in feine Würfel schneiden. Kirschtomaten vierteln, Kartoffeln waschen, schälen, reiben oder raspeln. Öl in einem Topf oder tiefen Pfanne erhitzen und das Mett

krümelig anbraten bis es Farbe genommen hat. Zwiebel- und Knoblauchwürfel zugeben und gut anschwitzen. Sauerkraut abspülen und eventuell etwas kleiner schneiden und zur Mettpfanne geben. Alles gut durchbraten. Tomatenviertel und geraspelte Kartoffeln zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Honig schon etwas vorab würzen. Gemüsebrühe und Wein angießen und bei geschlossenem Topf etwa 15-20 Minuten köcheln lassen. Sahne zufügen. Erneut abschmecken, evtl. etwas Chilisalz zugeben.

Anrichten:

In Suppentassen, tiefen Tellern oder Bowls anrichten. Dekorieren mit je einer halbierten Kirschtomate und gehackter Petersilie. Man kann das Gericht auch noch mit etwas grobem Steakpfeffer bestreuen.

Käse auf Feldsalat



Zutaten für 4 Personen:
150 g Feldsalat
50 g Eisbergsalat
40 g Walnüsse
1/4 TL grober schwarzer Pfeffer oder rote Pfefferkörner
200 g Camembert
120 g geräucherter Hartkäse
Salz, Pfeffer aus der Mühle
6 EL Himbeeressig
4 EL Walnussöl
2 TL Ahornsirup
1-2 Tomaten

Zubereitung:

Walnüsse hacken und in einer trockenen Pfanne kurz rösten. Feldsalat gut waschen und trockenschleudern, Eisbergsalat waschen, trockenen und in feine Streifen schneiden. Himbeeressig, Salz, Pfeffer und Ahornsirup gut verrühren und Walnussöl unterschlagen. Camembert in Dreiecke schneiden, Räucherkäse in Streifen schneiden. Tomaten entkernen und in Streifen schneiden.

Anrichten:

Eine größere Platte mit Feldsalat und Eissalat auslegen. Gehackte Walnüsse darauf verteilen. Beide Käsesorten auf die Walnüsse legen und mit wenig Pfeffer bestreuen. Die Tomatenstreifen auf der Platte verteilen. Das Dressing über die gut belegte Platte geben. Dazu serviert man frisches Baguette oder knuspriges Bauernbrot.

Fortsetzung siehe nächste Seite

Kasseler-Kotelett mit Antipasti-Gemüse



Zutaten für 4 Personen:

4 Stück Kasseler-Kotelett
1 EL Butterschmalz
4-6 rote Paprikaschoten
1 EL Öl
300-400 g Champignons weiß
3 EL Zucker
5 EL Balsamico Essig hell
einige Stiele Petersilie

Zubereitung:

Kasseler-Kotelett in einer großen Pfanne in heißem Butterschmalz von beiden Seiten braten. Herausnehmen und beiseite stellen. Die Pfanne säubern und Öl darin erhitzen. Paprikaschoten schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Champignons putzen und halbieren. Das Gemüse in die Pfanne ge-

ben und portionsweise braten, mit Zucker bestäuben und mit Balsamico-Essig ablöschen.

Servieren:

Koteletts auf einer Platte anrichten, das Antipasti-Gemüse mit auf die Platte geben. Salzkartoffeln oder Couscous dazu geben und mit Petersilie dekorieren.

Anmerkung:

Auch Zucchini kann leckeres Antipasti-Gemüse werden. Grüne und gelbe Zucchini in Scheiben schneiden und wie Paprika und Champignons mit Zucker bestäuben und mit Essig ablöschen. Als Hauptbeilage kann es Kartoffeln, Reis, Nudeln oder Couscous geben.

Krautrollen mit Mettwurst



Zutaten für 4 Personen:

6 Scheiben gekochter Schinken
1 kleine Dose Sauerkraut
3 Mettwürstchen geräuchert
1-2 EL scharfer Senf
1-2 EL Tomatenmark
Kräutersalz, Pfeffer, Chilisalz
200 ml Brühe
100 ml Apfelsaft
100 ml Weißwein
Speisestärke zum Binden

Zubereitung:

Senf und Tomatenmark verrühren. Diese Mischung auf je Scheibe gekochten Schinken streichen. Mit aufgelockertem Sauerkraut belegen und mit Kräutersalz, Pfeffer und evtl. Chilisalz würzen. Die Mettwürstchen der Länge nach durchschneiden und je eine

Hälfte auf das Sauerkraut legen und dann aufrollen. Mit der Naht nach unten in eine Auflaufform legen.

Brühe, Apfelsaft und Wein zusammen zu den Krautrollen geben und abgedeckt im Backofen bei 200 Grad 20-25 Minuten backen.

Die Flüssigkeit durchsieben und mit Speisestärke etwas binden.

Anmerkung:

Dazu reicht man Kartoffelbrei oder Salzkartoffeln. Das Gericht lässt sich sehr gut vorbereiten. Man kann es einen Tag vorher schon fertig machen. Die Flüssigkeiten sollten aber erst kurz vor dem Backen dazu gegeben werden.

Heidelbeer-Dessert mit Amarettini und Mandeln

Zutaten für 4 Portionen:

24-32 Amarettini geviertelt
350 g Magerquark
200 g Schmand 30%
4 EL Joghurt natur
2 EL Zucker
1 P. Vanillezucker
1 Glas Heidelbeeren
2 TL Zucker für die Heidelbeeren
2 TL Speisestärke
12 Amarettini ganz
12 Mandeln mit Haut



Zubereitung:

Heidelbeeren aus dem Glas: Etwas von der Flüssigkeit abgießen und beiseite stellen, für ein

anderes Gericht einsetzen. Heidelbeeren mit Saft in einen Topf geben, Zucker zufügen und zum Kochen bringen. Speisestärke in kaltem Saft anrühren und in die kochende Fruchtmasse geben. Erneut aufkochen lassen und gut umrühren. Abkühlen lassen. Quark und Schmand mit Joghurt glatt rühren. Zwei Esslöffel Zucker und ein Päckchen Vanillezucker zufügen und einrühren.

Anrichten:

Die geviertelten Amarettini in schöne Gläser geben. Die Quark / Schmand-Masse einschichten. Es folgt eine Schicht Heidelbeeren, darauf kommt eine Schicht Quarkmasse. Obenauf noch einmal mittig etwas Heidelbeerzubereitung platzieren. Drumherum Amarettini und Mandel dekorieren.