

Eine bunte Mischung an Rezepten

finden Sie in dieser Ausgabe.

Den Anfang macht ein **"Bunter Bohneneintopf mit Schinkenwürfeln"**. Frische grüne Bohnen, große weiße Bohnen und die schwarzen Bohnen, zusammen mit Gemüsemais bilden eine bunte Mischung. Dieser Eintopf geht schnell, er müsste in 20 Minuten fertig sein.

"Blattsalat mit Bierdressing" ist eigentlich nicht so bekannt. Es ist ein leckerer Salat zu Grillfleisch und Würstchen.

Das Hauptgericht in dieser Ausgabe ist ein **"Spitzkohlauflauf mit Schupfnudeln und Schinken"**. Als Schinken wurde hier Kochschinken verwendet.

Zum Schluss gibt es den **"Apfelkuchen Down Under"**. Das Rezept kommt aus Australien.

Bunter Bohnen Eintopf mit Schinken



Zutaten für 4 Personen:

400 g Brechbohnen frisch, ersatzweise TK oder aus der Dose
1 Dose weiße Riesenbohnen (420 g)
1 Dose schwarze Bohnen (420 g)
1/2 Dose Gemüsemais
1-2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
6 mittelgroße Kartoffeln
2 EL Rapsöl
600 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Paprikapuder
2 EL Schinkenwürfel klein
2 TL neutrales Öl
3 EL gehackte Petersilie
evtl. Chilisalz

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel pellen und in Streifen schneiden. Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Rapsöl in einem Topf erhitzen und Zwiebelspalten und Knoblauch gut anschwitzen, Kartoffeln zugeben und etwas anbraten. Gemüsebrühe angießen

und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Nach 10 Minuten Kochzeit die frischen oder TK Bohnen zugeben und mitgaren.

Wenn Dosenware gewählt wurde, erst nach dem Kochen zugeben.

Große weiße Bohnen, Mais und schwarze Bohnen abgießen und gut abspülen. Zur Suppe geben. Vorab schon etwas würzen.

Neutrales Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schinkenwürfel zugeben und alles kross ausbraten und zur Suppe geben.

Die Suppe gut würzen und die gehackte Petersilie einrühren. Wer noch mehr Schärfe möchte, gibt etwas Chilisalz zu.

Chilisalz etwas vorsichtig zugeben, denn die Schinkenwürfel geben genug Geschmack ab.

Anmerkung:

Vegetarier lassen die Schinkenwürfel einfach weg.

Dieses Rezept ist ein Schnellrezept, nach 20 Minuten müsste der Eintopf fertig sein.

Blattsalat mit Bierdressing



Zutaten für 4 Personen:

200 g gemischte Blattsalate wie Feldsalat, Rucola, Eisbergsalat, Römersalat oder bunte Lollo-Salate, hier: Feldsalat und Rucola
200 g Kirschtomaten
1/2 Salatgurke
1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Petersilie
1/2 Bund Kerbel

Dressing:

200 ml helles Bier, Pils
1 EL Ahornsirup
1 EL süßen Senf
4-5 EL Balsamico-Essig dunkel
5-6 EL Rapsöl
Salz,
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Bier mit Ahornsirup und Senf in einen Topf geben, alles gut verrühren und etwas einkochen lassen. Essig und Öl einrühren und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die klein geschnittenen Kräuter im Dressing verrühren.

Blattsalate waschen, trocknen, in mundgerechte Stücke zupfen. Die Tomaten vierteln und die Gurke in feine Scheiben schneiden.

Die Salatzutaten mit dem Dressing mischen.

Anmerkung:

Dazu passt Baguette und Toast. Dieser Salat ist ein leckerer Salat zu Grillfleisch und Würstchen.

Fortsetzung siehe nächste Seite

Spitzkohlauf mit Schupfnudeln und Schinken



Zutaten für 4 Personen:

1 Spitzkohl mittlerer Größe
500 g Schupfnudeln aus dem Kühlregal
1 EL Butterschmalz
250 g Kochschinken, ersatzweise Chorizo
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Paprikapulver edelsüß
Muskatnuss frisch gerieben

Soße:

20-20 g Butter
20-30 g Mehl
500 ml Milch
1-2 EL Senf
2 EL Akazienhonig, ersatzweise 2 EL flüssiger Honig
100 g Gouda geraspelt
Butter für die Form
Deko: Petersilie

Zubereitung:

Spitzkohl und Kochschinken in feine Streifen schneiden. Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne heiß werden lassen und die Schupfnudeln darin rundherum anbraten. Die Schupfnudeln beiseite stellen. Den Kohl im Bratfett etwa 5 Minuten anbraten und mit Salz, Pfeffer, Paprika und Muskat würzen.

Soße: Butter schmelzen und das Mehl im flüssigen Fett anschwitzen. Milch dazu geben und unter Rühren aufkochen lassen. Weitere 3 Minuten köcheln lassen. Die Soße durch ein Sieb geben und mit Akazienhonig, Senf, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Eine Auflaufform mit Butter austreichen und zuerst die Hälfte des Kohls einschichten, dann kommt Kochschinken obenauf, es folgen die Schupfnudeln. Nochmals Kohl einschichten und die Soße darüber geben. Mit geraspeltm Käse (Gouda) bestreuen.

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

Dekorieren mit Petersilie.

Anmerkung:

Achtung: Nicht zu viel Salz zugeben, der Kochschinken bringt schon reichlich Salz mit. Wenn es noch schneller gehen soll verwendet man eine helle Fertigsoße und würzt diese mit Honig und Senf nach.

Apfelkuchen "Down Under"

Das Rezept kommt aus Australien.



Zutaten:

Teig:

200 g Mehl
150 g Butter
80 g Zucker
1 Pr. Salz
2 EL kaltes Wasser

Füllung:

500 g gegarte Apfelstückchen (kann auch Fertigprodukt sein)
500 g Äpfel
3 EL Aprikosenkonfitüre
4 EL Apricot Brandy, ersatzweise Rum
50 g Mandelstifte

Zubereitung:

Aus den Teigzutaten einen Teig herstellen und mindestens eine Stunde im Kühlschrank aufbewahren.

Eine Springform mit Butter austreichen und mit dem Teig auslegen. Den Rand hochziehen und backen bei 200 Grad etwa 20 Minuten.

Den Boden etwas auskühlen lassen und die gekochten Apfelstückchen auf dem Boden verteilen.

Äpfel schälen und in dünne Spalten schneiden und diese kranzförmig auf das Kompott geben. Aprikosenkonfitüre erwärmen, dann mit Brandy verrühren und auf die Äpfel streichen. Mandelstifte darüber streuen

Backen bei 200 Grad 30 Minuten.