

Vielfältige Alltagsküche

präsentieren wir in dieser Ausgabe.

Zuerst empfehlen wir ein vegetarisches Gericht: "**Sauerkrauttopf mit Gemüse**". An kühlen Tagen schmeckt jetzt auch schon eine Suppe mit Sauerkraut sehr gut.

"**Filetauflauf mit Apfel und Currysahne**" geht schnell und ist immer was Besonderes.

Was Besonderes ist auch unser "**Irischer Burger**", er wurde mit dem Hackfleisch vom irischen Angus-Rind hergestellt. Es hört sich alles so kompliziert an, aber die Angus Pattys kann man schon fertig kaufen. Mangold und Champignons sind das Gemüse. Wenn man roten Mangold bekommt sieht alles noch farbenfreudiger aus.

Sauerkrauttopf mit Gemüse



Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel
1 Möhre
1 kleine Paprikaschote gelb
2 EL Öl, hier Rapsöl
300 g Kartoffeln
1 rote Chilischote
Petersilie oder Schnittlauch
150 g Kidneybohnen, ersatzweise große weiße Bohnen aus der Dose
400 g Sauerkraut
400 g gehackte Tomaten aus der Dose
500-600 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
Zucker

Zubereitung:

Zwiebel, Möhre und Kartoffeln schälen. Zwiebel fein würfeln, Kartoffeln und Möhre grob würfeln. Chilischote putzen, längs aufschneiden, entkernen und fein würfeln. Sauerkraut und Kidneybohnen abspülen. Paprikaschote putzen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Öl erhitzen und Möhrenwürfel, Zwiebel, Kartoffeln, Paprikaschote und Chili darin etwa 5 Minuten dünsten. Sauerkraut und Tomaten zugeben und etwa 20 Minuten mit der Brühe köcheln lassen. Danach die Bohnen zugeben

und mit erhitzen. Würzen mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Servieren:

In tiefen Tellern oder großen Suppentassen servieren. Mit gehackter Petersilie oder Schnittlauchröllchen bestreuen.

Anmerkung:

Falls keine rote Chilischote zur Hand ist, kann man auch mit Chilisalz oder mit anderem getrockneten Chili würzen. Dieses ist ein vegetarisches Gericht, man kann aber auch in Scheiben geschnittene Kabanossi oder Krakauer in das Gericht geben.

Filet-Auflauf mit Apfel und Currysahne



Zutaten für 4 Personen:

600-800 g Schweinefilet
Salz, Pfeffer
2 EL Öl
Butter zum Ausstreichen der Form
250 g Sahne
2 EL Tomatenmark
1 TL Currypulver
3 Äpfel
200 g geriebener Emmentaler

Zubereitung:

Eine passende Auflaufform mit Butter ausstreichen. Das Filet in etwa 2 Zentimeter dicke Medaillons schneiden. Die Medaillons leicht salzen und wenig Pfeffer darauf geben. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons darin von beiden Seiten etwa 1 Minute anbraten und sie dann in die Auflaufform legen. Den Bratsud mit Sahne ablöschen. Tomatenmark, Curry, Salz und Pfeffer einrühren und abschmecken. Äpfel waschen, schälen, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Spalten schneiden.

Apfelspalten auf den Medaillons verteilen und mit der Sahnesoße übergießen. Geriebenen Emmentaler darüber streuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze etwa 25 Minuten garen.

Anmerkung:

Zu diesem Gericht schmeckt frisches Baguette, Reis, Bulgur oder Couscous. Anstelle von Äpfeln kann man auch Aprikosen oder Pfirsiche nehmen, die Haut sollte aber vorher entfernt werden. Alternative könnte man auch Dosenware zu nehmen.

Fortsetzung nächste Seite

Irischer Burger



Zutaten für eine Burger:

1 Burger Brötchen, Weizen
oder Vollkorn
4 Blätter Mangold, ersatzwei-
se Pak Choi
2 TL Butterschmalz
weißer Pfeffer
1 Rindfleischpatty (hier: iri-
sches Rindfleisch vom Angus
Rind, selbst herstellen oder
fertig kaufen)
2 Scheiben Bacon
2 Scheiben Cheddar Käse

6 Champignons
2 TL Butter zum Braten von
Mangold und Champignons
1 TL Schinkenwürfel roh

Zubereitung:

Rindfleischpatty in heißem But-
terschmalz von beiden Seiten
scharf anbraten, dann mit we-
nig Hitze nachziehen lassen. 2
Scheiben Cheddar-Käse auf
das Patty legen und langsam
schmelzen lassen. (Deckel auf

die Pfanne legen)

Mangold waschen, putzen und
in feine Streifen schneiden. In
heißem Öl mit wenig Pfeffer an-
braten, Schinkenwürfel zuge-
ben und alles gut durchbraten.
Mangold sollte noch bissfest
sein. 2 Scheiben Bacon in einer
trockenen Pfanne ausbraten,
auf Küchenkrepp abtropfen
und auskühlen lassen. Pilze put-
zen, in Scheiben schneiden und
mit einer Prise Salz und Pfeffer
im Bacon Bratfett braten.

Burger Brötchen halbieren und
im Toaster kurz toasten oder in
einer Pfanne rösten.

Fertigstellung:

Auf die Unterseite des Burgers
zuerst das Mangold-Gemüse
geben. Darauf dann das Patty
mit Cheddar Käse. Obenauf
gibt man die Bacon-Scheiben
und darauf das Champignon-
Gemüse. Die Oberseite des Bur-
ger Brötchens schließt alles ab.

Anmerkung:

Falls es gerade kein Mangold
zu kaufen gibt, kann man auch
Pak Choi nehmen.