

# Obst und Gemüse in großer Vielfalt

- die Rezepte dazu präsentieren wir in dieser Ausgabe.

Beginnen möchten wir mit einer "**Gemüsesuppe mit Kabanossi**". Viel Gemüse, Nudeln und auch zur Geschmacksgebung Kabanossi. Diese Wurst bringt gutes Raucharoma und einen besonderen Geschmack mit. Vegetarier lassen die Wurst einfach weg.

Ein "**Fruchtiger Grillsalat mit Hähnchenkeulen**" kommt immer an. Im Salat ist viel Obst und die gegrillte oder gebratene Hähnchenkeule bringt viel Geschmack.

Ein leckeres Hauptgericht ist das "**Gefüllte Schweinefilet**". Gefüllt wurde es mit getrockneten Pflaumen und durchwachsenem Speck. Dieses Gericht ist etwas Besonderes.

Als Dessert servieren wir den "**Obstsalat-Cup**". Nektarinen, Aprikosen und Johannisbeeren sind die Hauptzutaten. Mit dabei sind Obstsäfte und zerkrümelte Müsliriegel.

## Gemüsesuppe mit Kabanossi



### Zutaten für 4 Personen:

1-2 große Bunde Suppengrün bestehend aus Karotten, Knollensellerie, Petersilienwurzel, Porree, Petersilie  
1 Zwiebel  
250 g Kabanossi  
2 EL Rapsöl  
1-2 TL Instant Gemüsebrühe  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
frisch geriebene Muskatnuss  
250 g Suppennudeln, hier kleine Gabelspaghetti  
1/2 Bund Petersilie

### Zubereitung:

Suppengrün waschen und putzen. Möhren schälen und in Scheiben schneiden, Porree in feine Ringe und Sellerie sowie Petersilienwurzel in Würfel schneiden. Zwiebel pellen und sehr fein würfeln, Wurst in Scheiben schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und die Wurstscheiben darin kurz unter Wenden anbraten. Beiseite stellen. Zwiebel und Suppengrün im Wurstfett etwa 3 Minuten andünsten. Mit einem Liter Wasser auffüllen. Wurst mit in den Topf geben, kurz aufkochen und Brühe unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Etwa 6 Minuten köcheln lassen.

Nudeln in Salzwasser nach Anweisung kochen, Petersilie fein hacken.

Nudeln abgießen und in die Suppe geben.

Suppe anrichten und mit Petersilie bestreuen.

### Anmerkung:

Anstelle von frischem Suppengrün kann man auch TK Suppengemüse verwenden.

Dann ist auch die Gemüse-Sortenvielfalt viel höher.

## Fruchtiger Grillsalat mit Hähnchenkeulen



### Zutaten für 4 Personen:

1/2 Eisbergsalat klein  
5 Radieschen  
1 Paprikaschote gelb  
3 Nektarinen  
1-2 Äpfel  
4-5 EL Johannisbeeren weiß oder rot

### Dressing:

1-2 TL ganz milder Senf  
Salz, Pfeffer  
Ahornsirup  
heller Balsamico Essig  
Rapsöl, 1. Pressung  
Hähnchenkeulen:  
4 Hähnchenkeulen frisch oder TK  
Salz, Pfeffer  
2 Prisen Curry  
2 Prisen Paprikapulver  
2 EL Öl

### Zubereitung:

Salat: Eisbergsalat in feine Streifen, Radieschen in feine Scheiben schneiden. Die Trennwände der Paprikaschote sowie die Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Nektarinen entsteinen und in Spalten schneiden. Das Kern-

gehäuse von den Äpfeln entfernen, schälen und in feine Streifen schneiden. Johannisbeeren von den Rispen streifen.

Aus Balsamico, Salz, Pfeffer, Ahornsirup und Senf ein Dressing rühren, Öl unterschlagen.

Hähnchen: Die Hähnchenkeulen mit Salz und Pfeffer einreiben. Curry und Paprika mit dem Öl verrühren und die Hähnchenkeulen damit einpinseln.

Im Backofen bei 200 Grad Unter- und Oberhitze etwa 35-40 Minuten, je nach Größe, backen.

### Anrichten:

Zuerst den Eisbergsalat auf einer Platte geben, darauf dann die Paprikawürfel und die Radieschenscheiben verteilen. Apfelwürfel gefolgt von Nektarinspalten auf das Gemüse geben.

Das Dressing darüber träufeln und die Johannisbeeren darüber streuen.

Die gebratenen Hähnchenkeulen auf dem Salat servieren.

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

## Gefülltes Schweinefilet



### Zutaten für 4 Personen:

ca. 800 g Schweinefilet  
 100 g Dörripflaumen, Bäckobstpflaumen  
 100 g durchgewaschenen, geräucherten Speck, ersatzweise Schinkenwürfel  
 400 g grüne Bohnen  
 1 großer Apfel  
 1 Zwiebel  
 Butterschmalz zum Braten  
 Butter zum Einfetten der Auflaufform  
 2 Prisen Rohrzucker, brauner Zucker  
 4-6 Zweige Thymian  
 Salz, Pfeffer  
 Rouladennadeln

### Zubereitung:

Dörripflaumen für die Füllung einmal durchschneiden. Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel ebenfalls würfeln.

Fleisch waschen, Silberhäutchen und evtl. Fettstückchen entfernen, trockentupfen. Filet in Stücke schneiden und in jedes Stück eine Tasche schneiden. Filet von innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben und mit der Apfel / Pflaumenmischung füllen. Mit einer oder zwei Rouladennadeln alles verschließen. In heißem Butterschmalz von allen Seiten anbraten.

Die Filetstücke in eine ausgebutterte Auflaufform legen und bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze) etwa 25 Minuten fertig braten.

Restliche Apfel / Pflaumenmischung mit Speck- und Zwiebelwürfeln im verbliebenen Bratfett braten. Würzen mit wenig Pfeffer, etwas Salz und Rohrzucker. Bratzeit höchstens 5-6 Minuten, bis der Speck leicht knusprig ist. Bohnen blanchieren und abschrecken. Bohnen in Butter kurz anbraten.

### Servieren:

Fleisch auf großen Tellern anrichten. Bohnen in ganzer Länge dazu geben und die Obst-Zwiebel-Speck-Beilage dazu anrichten. Mit Thymian dekorieren.

### Anmerkung:

Dieses gefüllte Schweinefilet lässt sich auch sehr gut grillen. Eine weitere Variante ist das Schmoren. Nach dem Anbraten des gefüllten Fleisches etwa 100 ml Apfelsaft zugeben und etwa 30 Minuten schmoren.

## Obstsalat-Cup



### Zutaten für 2 Personen:

2 Nektarinen  
 4 Aprikosen  
 3 EL rote Johannisbeeren abgestreift  
 Zucker  
 180 g Schmand  
 4 EL Joghurt 3,5 %  
 1/2 TL Zitronen- oder Limettensaft  
 Puderzucker  
 150-200 ml Brombeeren- oder Kirschsafft  
 Zucker  
 2 TL Stärkemehl  
 2 kleine Müsliriegel Mandel-Karamell  
**Deko:**  
 1 Nektarine  
 1 Aprikose  
 1 TL Johannisbeeren  
 2 Rispen Johannisbeeren  
 Zitronenmelisse

### Zubereitung:

Nektarinen und Aprikosen entsteinen und dann klein schneiden. Johannisbeeren zugeben und leicht zuckern.

Schmand mit Joghurt verrühren, Zitronensaft und Puderzucker zugeben.

Etwas kalten Saft abnehmen und mit Stärkepulver anrühren. Saft aufkochen, leicht zuckern, die Stärke zugeben und aufkochen. Gut abkühlen lassen.

Die Müsliriegel zerkrümeln.

### Anrichten:

Zuerst den Obstsalat in schönen Gläsern anrichten. Darauf eine Schicht Schmandmasse geben und darauf den angedickten Saft verteilen. Die zerbröselten Müsliriegel darauf anrichten und mit Aprikosen- und Nektarinspalten, mit Johannisbeeren und Johannisbeeren-Rispen dekorieren. Zur Farbgebung noch Zitronenmelisse darauf verteilen.

### Anmerkung:

Die zerbröselten Müsliriegel erst kurz vor dem Servieren auf dem Gericht verteilen. Falls sie zu lange stehen, kann das Dessert etwas weich werden und der Knusperereffekt lässt nach.