

# Von leicht über deftig, pikant bis süß

- das sind die Rezepte in dieser Ausgabe.

Zuerst empfehlen wir eine **"Gemüsesuppe - ganz norddeutsch mit Mettbällchen"**. Sie enthält viele Gemüsesorten und ist etwas Besonderes für kühlere Tage.

Für die schnelle Küche schlagen wir **"Schinkenrouladen mit Käse"** vor. Dazu reicht man einen grünen Salat und frische Brotsorten. Ein frischer **"Kartoffelsalat mit Radieschen, Lauchzwiebeln und Hähnchenmedaillons"** schmeckt zu jeder Jahreszeit. Die Medaillons kann man auf Spieße stecken und auf dem Salat präsentieren.

Süßes zum Dessert darf aber auch nicht fehlen. Der **"Brombeer-Haselnuss-Cup"** passt sehr gut in die Jahreszeit und ist superlecker.

## Gemüsesuppe

- ganz norddeutsch - mit Mettbällchen



### Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
100-125 g Sellerie, Knollensellerie  
2 Möhren  
300 g Kartoffeln, festkochend  
175 g grüne Bohnen, frisch oder TK  
175 g Erbsen TK  
120 weiße Bohnenkerne, Dose  
100 g durchwachsener, geräucherter Speck, ersatzweise Schinkenwürfel  
1-2 EL Öl, Rapsöl  
1-2 EL Tomatenmark  
800-1000 ml Gemüsebrühe  
200 g passierte Tomaten aus der Dose  
Salz, Pfeffer, Zucker  
Majoran frisch oder getrocknet  
400 g gewürztes Mett  
1 EL Öl

### Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Sellerie, Möhren und Kartoffeln in Würfel schneiden. Grüne Bohnen putzen und halbieren. Dosenbohnen kurz abbrausen.

Speck fein würfeln.

Ein Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus dem Mett kleine Bällchen mit feuchten Händen formen und im heißen Öl von allen Seiten braten. Mettbällchen auf Küchenkrepp legen.

1-2 Esslöffel Rapsöl in einem Topf erhitzen, Speck darin anbraten, dann Zwiebel- und Knoblauchwürfel zufügen und glasig dünsten. Möhren und Sellerie zufügen und kurz anbraten. Tomatenmark mit andünsten und mit Brühe und passierten Tomaten ablöschen. Kartoffeln, Bohnen und Erbsen zufügen und mit Salz, Pfeffer, Majoran und einer Prise Zucker würzen. Aufkochen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Nochmals abschmecken.

### Servieren:

Die Suppe in großen tiefen Tellern anrichten. Obenauf kommen die gebratenen Mettbällchen.  
Evtl. mit frischem Majoran dekorieren.

## Schinkenrouladen mit Käse



### Zutaten für 4 Personen:

8 Scheiben Kochschinken  
2 EL Senf  
2 TL Ahornsirup  
8 Scheiben Sandwich Käse  
8-10 TL Röstzwiebeln  
200-300 ml Sahne  
200 g Schmelzkäse natur oder Kräuter  
Auflaufform  
Butter für die Auflaufform  
glatte Petersilie

### Zubereitung:

Senf mit Ahornsirup glatt rühren.  
Jede Kochschinkenscheibe mit dem Senf dünn bestreichen. Eine Sandwich-Käsescheibe auflegen und mit Röstzwiebeln bestreuen. Die Schinkenscheiben aufrollen.  
Eine Auflaufform ausbuttern und die Schinkenrollen mit der Naht nach unten hinein legen. Schmelzkäse in der heißen Sahne auflösen und über die Schinkenrollen geben.

Bei 200 Grad (Ober- und Unterhitze) 15-20 Minuten im Ofen backen. Mit gehackter Petersilie dekorieren.

### Servieren:

Zu diesem Gericht reicht man einen grünen Salat. Das Rezept hat reichlich Soße, es schmecken frische Brotsorten sehr gut dazu.

### Anmerkung:

Dieses Gericht geht sehr schnell. Man sollte aber kein zusätzliches Salz an das Gericht geben, der Schinken und der Käse enthalten genug Salz.

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

## Kartoffelsalat mit Radieschen, Lauchzwiebeln und Hähnchenmedaillons



### Zutaten für 4 Personen:

600 g Kartoffeln  
9 Radieschen  
5 Lauchzwiebeln

### Dressing:

Salz, Pfeffer, Prise Zucker  
3 EL Creme Fraiche  
2 EL heller Balsamico Essig  
2 TL Senf

### Hähnchenmedaillons:

400-600 g Hähnchenbrustfilets  
Salz, Pfeffer, Paprikapuder  
Mehl  
1 Ei  
Paniermehl  
2 EL Butterschmalz

### Zubereitung:

Kartoffeln mit Schale garen. Noch warm die Schale abziehen und die Kartoffeln auskühlen lassen. Dann in Würfel schneiden. Creme Fraiche mit Essig und Senf glatt rühren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapuder würzen. Das Dressing zu den Kartoffeln geben und gut verrühren. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden, die Radieschen in feine Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln und Radieschen zum Salat geben.

### Hähnchenmedaillons:

Hähnchenbrust in Medaillons schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Medaillons mehlieren und durch verschlagenes Ei ziehen. Dann dick mit Paniermehl bestäuben.

In heißem Butterschmalz bei nicht zu starker Hitze braten.

### Anrichten:

Kartoffelsalat auf Platten anrichten und mit gehackter Petersilie bestreuen. Die Medaillons auf einen Spieß stecken und zum Kartoffelsalat servieren.

## Brombeer-Haselnuss-Cup



### Zutaten für 4 Personen:

250-300 g Brombeeren  
400 ml Wasser  
1 TL Vanillezucker  
1 Esslöffel Zucker  
2 TL Speisestärke  
12 TL gehackte und geröstete Haselnüsse, fertig gekauft  
250 g Quark, Magerstufe  
200 g Schmand  
2 EL Puderzucker  
100-150 g Sahne  
8 Stück Amarettini

### Zubereitung:

Brombeeren verlesen und abspülen. Mit Wasser, Vanillezucker und Zucker in einen Topf geben, aufkochen lassen und kurz weiter köcheln. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren und zur kochenden Brombeer-Masse geben. Kurz aufkochen und dann abkühlen lassen.

Quark mit Schmand und Puderzucker verrühren. Sahne steifschlagen.

### Anrichten:

Das Dessert in schönen Gläsern anrichten. Zuerst die Brombeeren einfüllen, es folgt die Quarkmasse. Darauf die gerösteten Haselnüsse verteilen. Einen Tuff geschlagene Sahne obenauf spritzen und ein wenig angedickten Saft der Brombeeren auf der Sahne verteilen. Mit Amarettini dekorieren.

### Anmerkung:

Wenn nur Erwachsene mitessen, kann man die Brombeeren noch mit 5 Esslöffeln Brombeerlikör verfeinern.