

# Gute, leckere Küche

Ein besonders leckerer Salat ist der **"Mango-, Avocado-, Champignon-Salat mit Hühnchen"**. Verschieden grüne Salate, Champignons, Trauben und Äpfel machen das frische Rezept vollständig.

Der **"Spätzletopf"** ist schon eine sehr klassische Rezeptur. Viel Gemüse, viele Gewürze und viel Gemüse macht einen guten Spätzletopf.

Wenn man ein besonderes Brot haben möchte sollte man dieses **"Sonnenblumenbrot"** backen. Das Rezept ist supereinfach ohne Gehzeiten der Hefe.

Der **"Apfelschnee"** ist ebenfalls ein einfaches Rezept mit Zutaten, die man fast immer im Hause hat. Dazu ist dieses Rezept sehr lecker.

Zum Schluss stelle ich noch meine **"Himbeer-Melone-Konfitüre"** vor. 1/3 Himbeeren, 2/3 Honigmelone, klassisch zubereitet mit Gelierzucker. Die Früchte wurden vor Kochprozess püriert.

## Mango-, Avocado-, Champignon-Salat mit Hühnchen



### Zutaten für 4 Personen:

1/2 Eisbergsalat  
1/2 Frisee-Salat  
6 braune Champignons  
1 Mango  
1 Avocado  
2 handvoll grüne Trauben  
1 roter Apfel  
2 Hähnchenbrustfilets  
2 TL Butterschmalz  
Salz, Pfeffer  
*Salatsoße:*  
Apfelessig  
Rapsöl  
Honig  
Senf  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Eisbergsalat waschen, klein schneiden und trocken tupfen, Friseesalat waschen, trocknen und zerzupfen. Champignons putzen und in dicke Scheiben schneiden. Mango schälen, von Stein schneiden und in Streifen schneiden. Avocado halbieren, den Stein entfernen und in Streifen schneiden. Apfel waschen, trocknen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen, dann in schmale Spalten schneiden.

Hähnchenbrustfilet mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Butterschmalz braten. Abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.

Aus Apfelessig, Salz, Pfeffer, Senf und Honig eine Salatsoße herstellen und das Öl unterschlagen.

### Anrichten:

Salatplatten mit Eisbergsalat auslegen, die Ränder mit zerzupften Frisee-Salat dekorieren.

Mangostreifen, Champignonscheiben, Weintrauben, Avocado und die Apfelspalten auf der Salatplatte verteilen. Scheiben von Hähnchenbrustfilet auf die Salatplatte legen und den Salat mit der Salatsoße beträufeln.

Dazu schmeckt ein frisches Baguette.

## Spätzletopf



### Zutaten für 4 Personen:

350 g Spätzle  
Salz  
ca. 600 g Schweinefleisch in Streifen geschnitten  
2 EL Öl, z. B. Rapsöl  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 Zucchini  
1-2 Paprikaschoten rot oder gelb  
250 g Champignons braun  
Salz, Pfeffer  
2 Msp. Curry  
2 Msp. Paprikapuder  
2 EL Tomatenmark  
1/2 TL Currypaste  
300 ml Gemüsebrühe zum Abschmecken  
Chilisalz und evtl. 2 TL Ketchup  
100 ml Sahne  
evtl. Stärkemehl

### Zubereitung:

Spätzle nach Vorschrift garen, kurz mit kaltem Wasser abbrausen.

Zwiebeln pellen und in Streifen, die Knoblauchzehe in kleine Würfel schneiden. Zucchini je nach Größe halbieren und in Scheiben, die Paprika in Würfel schneiden. Champignons halbieren, vierteln oder in Scheiben schneiden.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zuerst die Fleischstreifen hinein geben und mit Salz, Pfeffer, Curry und Paprikapuder würzen. Gut durchbraten. Zwiebeln und Knoblauch zufügen, es folgen Zucchini, Paprikawürfel und Pilze. Currypaste und Tomatenmark einrühren und anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Etwa 20 Minuten leicht köcheln lassen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Chilisalz. Sahne einrühren und evtl. mit etwas Speisestärke andicken.

Je nach Wunsch kann man noch mit Ketchup, Barbecue-Soße und anderen Würzsoßen abschmecken.

### Anrichten:

Die gekochten Spätzle mit in die Pfanne geben und gut unterheben.

In tiefen Tellern servieren.

### Anmerkung:

Man kann das Gericht auch noch mit Schnittlauchröllchen und gehackter Petersilie bestreuen.

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

## Sonnenblumenbrot



### Zutaten für 1 Brot:

500 g Dinkelvollkornmehl  
175-200g Sonnenblumenkerne  
2 TL Salz  
500 ml lauwarmes Wasser  
2 EL Apfelessig, ersatzweise milder heller Weißweinessig  
1 TL brauner Zucker  
1,5-2 Päckchen Trockenhefe  
Butter für die Form  
Paniermehl

### Zubereitung:

Eine Kastenform (etwa 30 cm Länge) mit Butter ausstreichen.  
Wasser mit braunem Zucker und Hefe verrühren.  
Dinkelvollkornmehl, Sonnenblumenkerne, Salz, und Apfelessig in eine Rührschüssel geben. Gut umrühren und das He-

fewasser zugeben. Alles mit dem Knethaken des Rührgerätes oder mit der Küchenmaschine durchkneten. Den Teig in die Form geben und oben glatt streichen.

Die Brotform in den "kalten" Backofen stellen. Auf 200 Grad aufheizen, Ober- und Unterhitze, und das Brot 60 Minuten backen lassen.

Aus dem Backofen nehmen und mindestens 2-3 Stunden auskühlen lassen.

### Anmerkung:

Man kann das Brot etwa 10-12 Minuten vor Backende aus der Form nehmen und wieder in den Backofen geben, so wird das Brot rundherum fester und knuspriger.

In diesem Rezept braucht der Teig nicht zu gehen, er kommt gleich kalt in den angestellten Backofen.

Das Brot ist sehr gehaltvoll und lecker.

Anstelle von Sonnenblumenkernen kann man beliebig Kerne, Nüsse und Samen, auch als Mischung, in den Teig geben.

## Apfelschnee



### Zutaten für 4 Personen:

400 g aromatische Äpfel  
2-3 EL Zucker  
100-120 ml Apfelsaft, ersatzweise Wasser  
1 Zimtstange  
4-5 Tropfen Zitronensaft  
200 ml Sahne  
1 P. Sahnesteif  
1 P. Vanillezucker  
4-5 TL Mandelblättchen  
2-3 TL rote Marmelade oder Gelee  
evtl. 2 Messersp. Zimtpuder  
Zitronenmelisse

### Zubereitung:

Äpfel waschen, schälen und klein würfeln. Zucker in einen trockenen Topf geben und langsam erhitzen bis Karamell entsteht. Äpfel zufügen, gut umrühren und den Apfelsaft zugeben. Die Zimtstange und den Zitronensaft zufügen. Die Apfelstückchen etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen. Etwas abkühlen und mit den Pürierstab zerkleinern, je nach Wunsch ganz fein oder noch leicht stückig lassen. Zuvor aber die Zimtstange entfernen. Das Apfelkompott ganz kalt stellen.

Sahne mit Vanillezucker, 2 Msp. Zimtpuder und Sahnesteif steif schlagen. Das Apfelkompott unter die Sahne ziehen.

Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne rösten.

### Anrichten:

Den Apfelschnee in Gläsern, Glasschalen oder Tassen anrichten, glatt streichen und mit Mandelblättchen bestreuen, in die Mitte einen Klecks rote Marmelade oder Gelee geben. Dekorieren mit Zitronenmelisse.

### Anmerkung:

Wenn es ganz schnell gehen soll, kann man fertiges Apfelschnee oder leicht stückiges Apfelkompott verarbeiten.

## Himbeer-Melone-Konfitüre



### Zutaten für 3 kleine Gläser, je 250 ml

125 g Himbeeren frisch oder TK

250 g Honigmelone, etwa eine halbe Melone

375 g Gelierzucker 1:1

2-3 TL Zitronensaft

1 TL Zitronenabrieb

### Zubereitung:

Honigmelone längs durchschneiden und Spalten abschneiden. Die Schale entfer-

nen und in kleine Stücke schneiden.

Melonenstücke und Himbeeren in einen Topf geben und mit dem Mixstab pürieren.

Gelierzucker zufügen und gut umrühren. Zitronensaft zugeben und nach Vorgabe etwa 5 Minuten kochen lassen. Jetzt den Zitronenabrieb zufügen und gut umrühren. In Gläser füllen.

Die Gläser etwa 10 Minuten auf den Kopf stellen.

### Anmerkung:

Für dieses Rezept wurde eine Honigmelone verwendet, man kann aber auch andere aromatische Melonen wie Galiamelonen nehmen.