



Rotkohl mit Äpfeln

Zutaten:

1 Rotkohl
2 Zwiebeln
2 EL Butterfett
6 EL Essig
2 EL Zucker
1 EL Salz
5 Nelken
5 Piment
3 Lorbeerblätter
2 saure Äpfel
1 TL Pfeffer
1/8 Liter Rotwein oder Wasser

Zubereitung

Kohlkopf waschen und putzen, vierteln und in feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die Zwiebeln grob würfeln, Äpfel schälen und klein schneiden. Einen Topf mit dem Öl oder Fett erhitzen, Zwiebeln und Kohlgemüse dazu geben. Dann die Äpfel, Essig, Lorbeer, Zucker und Gewürze hinzu geben. Wenn alles gut angeschwitzt ist, mit Wasser oder Rotwein ablöschen. Die Hälfte sollte mit Flüssigkeit bedeckt sein. Ca. 1 knappe Std. garen.

Rotkohlsalat mit Orangen

Zutaten:

1 Rotkohl
1 Prise Meersalz
2 Orangen
2-3 EL Weißweinessig
Pfeffer
flüssiger Honig
4-5 EL Rapsöl
2 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung

Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen. Den Kohlkopf vierteln und den harten Strunk keilförmig herausschneiden. Kohlviertel in feine Streifen schneiden. Mit 1 Prise Salz in einer Schüssel vermengen und 5 Min. kräftig kneten (am besten mit Einweghandschuhen). 1 Orange so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orange vierteln und in 1/2 cm dicke Stücke schneiden. 1 Orange auspressen. 100 ml Saft mit Weißweinessig, Pfeffer, Honig und Rapsöl verrühren. Rotkohl mit der Vinaigrette vermengen und mind. 10 Min. ziehen lassen. Inzwischen Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Orangenstücke vorsichtig unter den Rotkohl heben, evtl. mit Pfeffer und Salz nachwürzen. Mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

essen & trinken, „Für jeden Tag“, 01/09



Rosmarinkartoffel (Für 2-3 Personen)

Zutaten:

500 g Kartoffel
Meersalz
½ Bund Rosmarin
1 Knoblauchzehe
6- 8 EL Olivenöl

Zubereitung

Köstliche Beilage oder leckeres Hauptgericht.
Zubereitungszeit ca. 1 Std. inkl. Garzeit!

Die Kartoffeln gründlich waschen, ev. mit der Gemüsebürste abbürsten. Die Kartoffeln in stark gesalzenem Wasser ca. 8 Minuten garen. Das Olivenöl in eine Auflaufform/tiefes Backblech geben. Die Knoblauchzehe sehr fein hacken und zum Olivenöl geben. Den Rosmarin vom Stiel zupfen und unter das Olivenöl mischen. Die Kartoffeln abgießen und direkt in die Auflaufform geben. Mit einem Löffel die Kartoffeln im Olivenöl wenden, das restliche Rosmarin dazu geben. Die Kartoffeln im Backofen bei 200 °C (Umluft) ca. 30-40 Minuten garen.

Wirsing mit weihnachtlicher Mandelschmelze

Zutaten:

1 Wirsing
100 g Butter
Meersalz
Pfeffer
50 g Mandelblättchen oder -stifte
Mark von 1/2 Vanilleschote
1 TL abger. Orangenschale
1 Msp. Chilipulver

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
Wirsing putzen, vierteln, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. 60 g Butter in einem Topf erhitzen. Wirsing tropfnass zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt ca. 10 Min. garen.
In der Zwischenzeit die restliche Butter erhitzen, Mandeln darin goldgelb werden lassen und mit Vanillemark, Orangenschale, etwas Salz und Chilipulver abschmecken.
Wirsing auf eine Platte geben und die Mandelschmelze darauf anrichten.

Bratäpfel mit Vanillesoße

Zutaten:

3-4 Äpfel
100 g Marzipanrohmasse
20 g Haselnüsse, grob gehackt
20 g Rosinen
30 g Butter
1 Päckchen Vanillesauce
½ l Milch

Zubereitung

Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse ausstechen. Die Marzipanrohmasse in Stücke schneiden und mit den Haselnüssen und Rosinen vermengen. Alles in die Äpfel füllen. Die gefüllten Äpfel in eine Auflaufform stellen, mit Butterflöckchen besetzen und im Backofen bei 180° C 20-25 Minuten backen. Vanillesoße nach Anleitung zubereiten und dazu reichen.