



Rotkohl mit Äpfeln

Zutaten:

1 Rotkohl
2 Zwiebeln
2 EL Butterfett
5 EL Essig
2 EL Zucker
1 EL Salz
5 Nelken
5 Piment
3 Lorbeerblätter
1 saurer Apfel
1 TL Pfeffer
1/8 Liter Rotwein o. Wasser

Zubereitung

Kohlkopf waschen und putzen, vierteln und in feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die Zwiebeln grob würfeln, Apfel klein schneiden. Einen Topf mit dem Öl oder Fett erhitzen, Zwiebeln kurz anbraten 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. 50 Minuten garen.
Wem zu viel Flüssigkeit im Topf ist, kann noch mit etwas Speisestärke binden.

Rotkohlsalat mit Orangen

Zutaten:

1 Rotkohl
1 Prise Meersalz
2 Orangen
2-3 EL Weißweinessig
Pfeffer
flüssiger Honig/Agavensüße
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

Bratäpfel mit Vanillesoße

Zutaten:

2-4 Äpfel
100 g Marzipanrohmasse
20 g Haselnüsse, grob gehackt
20 g Rosinen
30 g Butter
Zimt
1 Päckchen Vanillesauce
½ l Milch

Zubereitung

Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse ausstechen. Die Marzipanrohmasse in Stücke schneiden und mit den Haselnüssen, Zimt 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.



Rosmarin-Kartoffel

Zutaten:

Kartoffeln
Meersalz
2 Zweige Rosmarin
1 Knoblauchzehe
6- 8 EL Olivenöl

Zubereitung

Köstliche Beilage, Zubereitungszeit ca. 1 Std. inkl. Garzeit!

Die Kartoffeln gründlich waschen, ev. mit der Gemüsebürste abbürsten. Die Kartoffeln in stark gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten garen. Das Olivenöl in eine Auflaufform geben. Die Knoblauchzehe sehr fein hacken, Rosmarin zupfen und zum Olivenöl geben. 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.

Sellerie-Kartoffel-Stampf

Zutaten:

800 g Kartoffeln (mehlig)
1 Knollensellerie
Meersalz
150 ml Milch
100 ml Sahne
3 EL Butter
4 EL geh. Haselnusskerne
2 TL getr. Thymian
Pfeffer
Muskatnuss

Zubereitung

Kartoffeln und Sellerie schälen und grob würfeln. In kochendem Salzwasser 15-20 Min. garen. Milch, Sahne und 1 EL Butter erhitzen. Kartoffeln und Sellerie abgießen und im Topf bei ausgeschalteter Herdplatte ausdämpfen lassen. Restliche Butter erhitzen. Nüsse darin leicht bräunen, Thymian zugeben. Kartoffel-Sellerie-Mischung zerstampfen. Die heiße Milchmischung nach und nach mit einem Kochlöffel oder Schneebesen unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, etwas Thymian-Nuss-Butter unterziehen. Mit dem Rest beträufeln.

Blumenkohltörtchen

Zutaten:

3 Platten TK Blätterteig
1 Blumenkohl
150 g Creme fraîche
100 g Greyzer, gerieben
1-2 TL Thymian, getr.
Meersalz, Pfeffer
Hülsenfrüchte zum Blindbacken

Zubereitung

Knusprig, köstlich, z.B. fürs Buffet oder Brunch
Den Blätterteig auftauen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. 6 Kreise (à 13 cm z.B. eine Untertasse) ausstechen und in die Mulden eines Muffinblechs legen. Mulden mit Backpapier auslegen, mit Hülsenfrüchten füllen und im Ofen auf der 2. Schiene von unten bei 200 Grad im vorgeheizten Ofen (Gas 3, Umluft 180 Grad) 15 Minuten blind backen. In der Zwischenzeit den Blumenkohl in kleine Röschen schneiden, 10 Minuten in Salzwasser garen, abgießen und mit Crème fraîche, geriebenem Greyzer und 1-2 TL Thymian mischen. Salzen und pfeffern. Blumenkohl in die Törtchen füllen, 15 Minuten bei 200 Grad backen.