



Weißkohl-Hack-Auflauf

Zutaten Suppe:

1 kg Kartoffeln
2 Knoblauchzehen
Salz
1 kleiner Kopf Weißkohl
1 große Zwiebel
40 g Weißbrot, vom Vortag
250 g cremiger Fetakäse
200 g Schlagsahne
Pfeffer
50 g + 2 EL Butter
150 ml Milch
geriebene Muskatnuss
2 EL Öl
500 g Hack v. Rind
Edelsüß-Paprika
Etwas Petersilie

Zubereitung

Kartoffeln waschen und schälen, in Stücke schneiden. Knoblauch schälen, halbieren. Kartoffeln mit dem Knoblauch in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Inzwischen Weißkohl vierteln, putzen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Weißbrot im Universal-Zerkleinerer fein zerbröseln. Feta grob zerkrümeln, mit Sahne glatt rühren und mit Pfeffer würzen

Kartoffeln und Knoblauch abgießen, kurz ausdampfen lassen. 50 g Butter und Milch zugeben, grob zerstampfen, mit Salz und Muskat abschmecken. In eine gefettete Auflaufform geben und verteilen

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hack darin krümelig anbraten, Zwiebel zugeben und 2–3 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Im Bratfett Kohl unter häufigem Wenden ca. 10 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Hack wieder zugeben, gut mischen, noch einmal abschmecken und auf dem Kartoffelstampf verteilen

Feta-Sahnemischung darübergießen. 2 EL Butter schmelzen, Brotbrösel damit mischen, über den Auflauf streuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen. Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken. Auflauf damit bestreuen und servieren



Paprika-Linsen-Topf

Zutaten:

200 g Westerwald- Linsen
2-3 Paprikaschoten
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
2 EL Basamico-Essig
500 ml Gemüsebrühe
700 ml Tomatensaft
1/2 TL Cayennepfeffer
2 Lorbeerblätter
2 TL getr. Rosmarin
1 EL getr. Oregano
Kräutersalz
Pfeffer

Zubereitung

Die Paprika putzen und klein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. 4 EL Öl im Topf erhitzen und darin Zwiebeln, Knoblauch und etwa zwei Drittel der Paprikawürfel kurz andünsten. Tomatenmark zugeben und kurz anschwitzen. Mit Essig löschen und die Linsen unterrühren. Gemüsebrühe und Tomatensaft angießen. Cayennepfeffer und Lorbeerblätter zufügen. Aufkochen lassen und dann zugedeckt bei kleiner Hitze sanft kochen. Nach 15 Min. Rosmarin, Oregano und restliche Paprika zugeben und so lange einkochen, bis alles dickflüssig ist.

Schmeckt auch aufgewärmt.
Zubereitungszeit ca. 50 Minuten.

„Unser Kochbuch“ Biolek/Witzigmann, Mosaik Verlag

Gemüse-Curry

Zutaten:

einige Broccoliröschen
2 rote Zwiebeln
2-3 Möhren
1-2 Paprika
1 Chilischote oder
1 Msp. Chilipulver
3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
2-3 TL Currypulver, englisch
oder 2TL Currypaste
1 Dose Kokosmilch
ca. 100 ml Gemüsebrühe
Meersalz, Pfeffer

Zubereitung

Broccoli in Röschen teilen, Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Möhren schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Paprika waschen, halbieren und in 2 cm große Stücke schneiden. Die Chilischote sehr fein hacken (evtl nur die Hälfte verwenden, sehr scharf). Öl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch in das Öl pressen und andünsten. Erst die Möhren und dann das weitere Gemüse zugeben und kräftig anbraten, mit Currypulver und Chilischote oder -pulver würzen. Das Gemüse nach einigen Minuten mit der Kokosmilch ablöschen. Evtl. etwas Gemüsebrühe zufügen und 15 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Zubereitungszeit ca. 30 Minuten.