



Stielmus im Kartoffelnest - Schnell und lecker!

Zutaten:

300 g Kartoffeln
Meersalz
2 EL Crème fraîche
3 EL Milch
Muskatnuss
Pfeffer
1 Bund Stielmus
1 Zwiebel
30 g Butter
75 ml Gemüsebrühe

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Grob zerstampfen und mit Crème fraîche und Milch verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Stielmus putzen, waschen und klein hacken. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Zwiebelwürfel in Butter glasig dünsten, Stielmus dazugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Etwa 2-3 Minuten garen. Mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken. Stampfkartoffeln in eine flache Schüssel geben, Stielmus in die Mitte setzen und mit einem Spiegelei servieren.

Porree-Rahmgemüse mit Steinchampignons

Zutaten:

Ca. 3 Stangen Porree
0,3kg Steinchampignons
Petersilie
2 kleine Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
80 ml Weißwein oder
Gemüsebrühe
100 ml Sahne
Kräutersalz
Pfeffer
1 Prise Muskatnuss
½ TL Speisestärke

Zubereitung

Den Porree putzen, längs aufschneiden, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Die Pilze putzen und vierteln. Die Petersilie hacken. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Zwiebel darin glasig dünsten. Die Pilze dazugeben, leicht bräunen, dann den Porree zufügen, alles kurz andünsten und mit Wein oder Gemüsebrühe ablöschen. Das Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze in 8-10 Min. garen. Die Sahne einrühren und etwas einkochen lassen. Eventuell mit Speisestärke binden. Das Gemüse mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Dazu passt Kartoffelpüree



Käse-Lauchsuppe

Zutaten:

Ca.3-5 Stangen Lauch
300g Steinchampignons
1 große Zwiebel
500g Rinderhack
300g Schmelzkäse
750ml Gemüsebrühe
Kräutersalz
schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Hackfleisch in einem großen Topf anbraten. Dabei nur wenig würzen. Porree und Zwiebel in kleine Ringe schneiden und dazugeben, Pilze auch dazu geben. Kurz mitbraten. Mit der Brühe auffüllen. 2 bis 3 Minuten aufkochen lassen. Danach den Schmelzkäse zerkleinern und in die Suppe geben. Gut rühren, damit sich der Käse gut auflöst. Eventuell noch etwas mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Nochmals kurz erhitzen.

Rote Bete im Nussmantel

Zutaten:

2 – 3 rote Bete
40 g Haselnusskerne
1 Ei
Kräutersalz
Pfeffer
40 g Paniermehl
Rapsöl zum Braten
1 Zitrone

Zubereitung

Die rote Bete schälen oder abbürsten und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Haselnusskerne fein reiben. Das Ei, Kräutersalz und Pfeffer mit einer Gabel in einem tiefen Teller verquirlen. Das Paniermehl und die Nüsse auf einem anderen Teller mischen. Die rote Bete zuerst in dem verquirlen Ei, anschließend in der Paniermehl-Nuss-Mischung wenden. In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Scheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig braun braten.

Blattsalat mit Radieschen

Zutaten:

Saft 1/2 Zitrone
100 ml Joghurt
100 g Crème fraîche
1-2 TL Senf mittelscharf
1-2 TL Honig/Agavendicksaft
½ TL Gemüsebrühe
½ EL Balsamico Bianco
Kräutersalz
Pfeffer, bunt
1 Bund Radieschen
1 Blattsalat
1 kleine Zwiebel

Zubereitung

Zwiebel schälen und würfeln. Für das Dressing: Zitronensaft, Sahne, Crème fraîche und Senf leicht schaumig rühren. Die cremige Masse mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken und Zwiebel dazu geben. Radieschen unter fließendem Wasser waschen und putzen, und in Scheiben schneiden. Den Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke teilen. Den Salat und die Radieschenscheiben kurz vor dem Anrichten vorsichtig unter das Dressing heben.