



Rotkohl mit Äpfeln

Zutaten:

1 Rotkohl
2 Zwiebeln
2 EL Rapsöl
150 ml Apfelsaft naturtrüb
Kräutersalz
2 säuerl. Äpfel z.B. Boskoop
2 EL Rosinen
15 g Butter
2 EL Apfel- oder Sherryessig
1 Lorbeerblatt (geknickt)
5 Wacholderbeeren

Zubereitung

Kohlkopf waschen und putzen, vierteln und in feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die Zwiebeln grob würfeln und in dem Öl mit 1 EL Wasser glasig dünsten. Den Apfelsaft, ½ TL Kräutersalz, das Lorbeerblatt und die Wacholderbeeren zum Kohl hinzufügen. Den Kohl zugedeckt bei schwacher Hitze 10-12 Min. knapp weich kochen. Einmal umrühren. Die Äpfel schälen, in Scheiben schneiden und mit den Rosinen unter das Gemüse mischen. Noch etwa 5 Min. dünsten, das Kraut soll bissfest bleiben. Die Butter unterziehen und das Gemüse mit dem Apfelessig würzen.

Steinchampignonragout im Kartoffelherz

Zutaten:

für das Kartoffelherz
ca 400-600 g Kartoffeln
Meersalz
1/8 l Milch
2 EL Butter
Kräutersalz
Muskatnuss

für das Pilzragout
ca. 250 g Steinchampignons
1-2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
Olivenöl
1 Schuss Weißwein
40 g Crème fraîche
Kräutersalz
Pfeffer
1 TL getr. Estragon

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, in Salzwasser weich kochen. Die Steinchampignons putzen, vierteln, den Knoblauch und Zwiebel fein hacken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, erst Zwiebeln und dann Knoblauchzehen glasig dünsten und die Champignons dazugeben. Die Pilze ca. 5 Minuten braten und mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Die Crème fraîche dazugeben, mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken, Estragon zugeben. Die gekochten Kartoffeln mit Milch, Butter, zu Püree verarbeiten, mit Kräutersalz und Muskatnuss abschmecken. Das Püree mit einem Spritzbeutel als Herz auf einen Teller spritzen. Das Pilzragout in das Kartoffelherz geben.



Süßkartoffeltaler

Zutaten:

3-4 Süßkartoffeln
Olivenöl
Meersalz
Pfeffer
Rosmarin

Zubereitung

Die Süßkartoffeln schälen und in 2 cm dicken Scheiben schneiden. Ein kleines Blech großzügig mit Olivenöl fetten. Mit einem Pinsel die Taler von beiden Seiten mit Olivenöl einpinseln und mit Meersalz, Pfeffer und ein wenig Rosmarin würzen. Die Taler auf dem Blech 30 Minuten im Backofen garen. Mit dem Braten auf einer Platte servieren. Lässt auch mit anderem Gemüse kombinieren.

Rotkohlsuppe (mit Apfel-Garnelen-Spieß)

Zutaten:

2 Zwiebeln
50 g Butter
1 kleiner Kopf Rotkohl
4 - 6 EL Aceto Balsamico
1 - 2 EL Rohrohrzucker
2 Lorbeerblätter
1 TL Thymian

1 Glas Apfelmark
1 Becher Crème fraîche

Garnelen
1 Apfel
Olivenöl

Zubereitung

Die Zwiebeln in Würfel schneiden und in der Butter anschwitzen. Den fein geschnittenen, frischen Rotkohl mit 1 l Gemüsebrühe dazugeben. Falls der Rotkohl aus dem Glas verwendet wird, nur mit 0,5 l Brühe auffüllen. Mit Balsamicoessig, Rohrohrzucker und Lorbeer würzen und alles kochen, bis der Rotkohl weich ist. Die Lorbeerblätter herausnehmen, den Thymian dazugeben und alles pürieren, evtl. noch etwas Brühe nachgießen.

Die Suppe auf Tellern anrichten und jeweils einen EL Apfelmark und Crème fraîche darin verrühren. Reichen Sie dazu Garnelen-Apfelspieße. Dafür einige Garnelen und Apfelspalten abwechselnd auf einen Holzspieß stecken und in etwas Olivenöl braten. Die Spieße während des Bratens immer wieder mit dem Bratöl beträufeln, damit sie gleichmäßig garen.

Apple-Crumble

Zutaten:

3-4 Äpfel, z.B. Boskop
1 TL Rohrohrzucker
½ TL Zimt
für die Crumble (Streusel):
225 g Weizenvollkornmehl
125 g Butter
75 g Zucker
1 Prise Salz

Zubereitung

Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. In eine flache Auflaufform füllen und mit Zucker und Zimt bestreuen.

Aus Weizenvollkornmehl, Butter, Zucker und Salz Streusel herstellen. Die Streusel über die Äpfel geben. Im vorgeheizten Backofen bei 160-180° C ca. 20 Minuten backen.

Vanillesoße nach Packungsangabe zubereiten und Dessert heiß mit Vanillesoße servieren.