



Mangold-Kartoffel-Pfanne

Zutaten:

500 g Kartoffeln
2 Zwiebeln
ca. 500- 700 g Mangold
1-2 EL Butter
1/4 l Gemüsebrühe
Meersalz
Pfeffer
Muskatnuss
4 Eier

Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Mangold putzen, waschen, das Grün von den Stielen schneiden und hacken. Stiele in Streifen schneiden. In einer großen Pfanne Butter erhitzen, die Zwiebelwürfel glasig andünsten und die Kartoffelwürfel dazugeben. Beides kurz anbraten bis es leicht gebräunt ist. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 10 Min. zugedeckt garen. Mangoldstiele zugeben und weitere 10 Min. garen. Mangoldgrün untermischen und mit Meersalz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Das Gemüse vom Rand etwas in die Mitte schieben und die Eier in die entstehenden Lücken schlagen, bei geschlossenem Deckel stocken lassen. Wenn die Eier gestockt sind salzen und pfeffern. In der Pfanne servieren.

Kohlaufauf mit Hack und Feta

Zutaten:

1 kg Kartoffeln
2 Knoblauchzehen
Salz und Pfeffer
1 (ca. 1 kg) Kopf Weißkohl
1 große Zwiebel
40 g Weißbrot, vom Vortag
250 g Fetakäse
200 g Schlagsahne
50 g + 2 EL Butter
150 ml Milch
geriebene Muskatnuss
2 EL Öl
600 g gemischtes Hackfleisch
Edelsüß-Paprika
2 EL gemahlene Haselnüsse
Etwas Petersilie
Fett zum Braten

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 Universalzerkleinerer 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 darüber gießen. 2 EL Butter schmelzen, Brotbrösel und gemahlene Nüsse 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.

Quelle: lecker.de



Gemüse-Linsen-Suppe

Zutaten:

2 Zwiebeln
400g Westerwaldlinsen
600g Kartoffel
200g Möhren
300g Knollensellerie
1-2 Stangen Lauch
2l Gemüsebrühe
3EL Balsamico
2EL Butter oder Öl
Schürdter Würstchen

Zubereitung

Möhren, Kartoffel, Sellerie und Lauch in kleine Würfel schneiden.

Die Linsen waschen, abtropfen lassen und mit der Gemüsebrühe 30 Minuten köcheln lassen.

In einem zweiten Topf die Butter schmelzen und das Gemüse mit den Kartoffeln kurz anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen. Die Linsen dazugeben und alles gut mischen. Mit Essig abschmecken. Zum Schluss noch Schürdter Landjäger, Mettis, Siedewürstchen oder Wiener klein schneiden und in der Suppe erwärmen.

Teller füllen und mit Petersilie oder Gartenkräuter (TK) garnieren.

Gelbe Bete in Honigglasur

Zutaten:

Gelbe Bete
Meersalz
50 g Walnusskerne
2 EL Rapsöl
50 ml Gemüsebrühe
Kräutersalz
Pfeffer
Muskatnuss
2 El Honig
Saft 1 Zitrone

Zubereitung

Gelbe Bete schälen, waschen und in 1 cm breite, gleichmäßige Streifen schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen und die Gemüwestreifen darin etwa drei Minuten kochen. Unter kaltem Wasser abschrecken und anschließend abtropfen lassen. Walnüsse hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Bete darin schwenken, mit der Gemüsebrühe aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenen Muskat würzen. Gemüse kurz mit geöffnetem Deckel weiter garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Honig und Zitronensaft mit den gehackten Walnüssen vermengen und über das Gemüse geben. Durch Schwenken alle Stücke benetzen. Glasiertes Gemüse sofort heiß servieren.

Brokkoli mit Curryreis

Zutaten:

1 EL Butter
1 große Tasse Basmatireis
1-2 TL Currypulver
2 Kardamomkapseln
ca. 700 g Broccoli
2 EL Rapsöl
1-2 Knoblauchzehen
200 ml Gemüsebrühe
150 g Crème fraîche
Cayennepfeffer
1 Msp. Curry
1 Orange (Saft)

Zubereitung

Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Reis kurz andünsten, Currypulver, Salz und Kardamomkapseln dazugeben, mit 2 Tassen Wasser ablöschen und gar kochen lassen. Broccoli putzen, waschen, in Röschen teilen und Stiele in Stücke schneiden. Rapsöl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Brokkolistiele und ganze Knoblauchzehen unter Wenden kurz andünsten. Mit Brühe auffüllen. Nach 3 Minuten die Röschen hinzufügen und weitere 4-6 Minuten garen. Crème fraîche mit Cayennepfeffer und Curry verrühren. Zusammen mit dem Orangensaft zum Gemüse geben. Mit den Gewürzen abschmecken. Mit dem Curryreis servieren.

Zubereitung ca. 45 Minuten