



Kartoffel-Spitzkohl-Auflauf

Zutaten:

1 kg kleine Kartoffeln
1 Spitzkohl
Meersalz
1-2 EL Rapsöl
1/4 l Wasser
1/8 l Milch
1/2 TL Gemüsebrühe
150 g Doppelrahm-Frischkäse
Pfeffer
75 g Gouda
2 EL Petersilie

Zubereitung

Kartoffel waschen, in Wasser ca. 20 Min. kochen. Spitzkohl putzen, waschen, vierteln, Strunk entfernen und in Salzwasser ca. 5 Min. kochen. Abtropfen lassen. Kohl nochmals halbieren. Kartoffeln abschrecken und pellen. Kartoffeln und Spitzkohl in eine Auflaufform schichten. Wasser, Milch und Brühe erhitzen, Frischkäse unter Rühren darin schmelzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Über dem Auflauf verteilen. Käse reiben, darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd 200 °C/Umluft 175 °C/ Gas Stufe 3) 15-20 Min. überbacken. Mit Kräutern garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Stunden.

„Lecker 05/06“

Wirsingrisotto mit Pilzen

Zutaten:

1 Wirsing
Meersalz
800 ml Gemüsebrühe
200 g Champignons
2 Zwiebeln
30 g Butter
300 g Risottoreis
150 ml Sahne
Pfeffer
Muskatnuss
3 EL Rapsöl
25 g Pecorino

Zubereitung

Vom Wirsing die äußeren Blätter entfernen, den Strunk herausschneiden. Blätter vorsichtig voneinander lösen, die dicken Rippen ausschneiden. Blätter in 2 cm dicke Streifen, dann in Rauten schneiden. Wirsing in Salzwasser etwa 2 Min. blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Gemüsebrühe erhitzen. Champignons putzen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln pellen, fein würfeln und in der Butter andünsten. Reis unterrühren und kurz mitdünsten. Mit 400 ml Brühe auffüllen und bei milder Hitze unter häufigem Rühren 20 Min. leise kochen. Dabei die restliche Brühe nach und nach dazugießen, sobald die Flüssigkeit verkocht ist. Sahne 3 Min. einkochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Den Wirsing unterheben und weitere 2 Min. kochen. Pilzscheiben im Öl von beiden Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Wirsing mit der Sahne unter das Risotto heben. Mit grobem Pfeffer, gehobeltem Pecorino und gebratenen Champignons anrichten



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
Petersilie
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 6-8 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 garnieren.

Crepe mit Kohl-Füllung

Zutaten:

1 Blumenkohl
1 Zwiebel
2 Möhren
1 EL Butter
1 EL Rapsöl
400 ml Gemüsebrühe
150 g Frischkäse
abger. Schale 1 Zitrone
Kräutersalz, Pfeffer

Crêpes:

300 ml Milch
100 g Mehl
3 Eier
1-2 EL flüssige Butter
1/2 TL Meersalz

Zubereitung

Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Zwiebel pellen und fein hacken. Möhre schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Gemüse zugeben, kurz mitdünsten und mit Gemüsebrühe angießen. Ca. 5 Minuten garen. Frischkäse unter Rühren in der Sauce auflösen. Mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Zubereitung der Crêpes alle Zutaten zu einem Teig verrühren und in einer Pfanne 6-10 dünne Crêpes ausbacken. Crêpes und Gemüsemischung in Lagen übereinander schichten, so dass eine Torte entsteht. Mit Gouda bestreuen und im Ofen kurz überbacken. Mit Kresse bestreut servieren.

Wer mag, serviert dazu eine fruchtige Tomatensauce.