



Inhalt

Gurken 2
 Kalte Gurkensuppe 2

Holunder 2
 Holunderblütensirup 2
 Holunder-terrine 2

Kohl 3
 Chinakohl-lasagne 3

Kürbis 3
 Kürbis-kuchen vom Blech 3

Petersilie 5
 Kartoffel-Möhren-Petersilie Gemüse 5

Rettich 5
 Rettich karamelisiert 5

Rucola/Rauke 5
 Spaghetti mit Rucola und Chili 5

Sellerie 6
 Sellerie mit Schweine-fleisch 6

Sauerkraut 6
 Sauerkraut-frikadellen 6
 Sauerkraut-Gulasch 6

Gurken	
<i>Kalte Gurkensuppe</i>	<p>2 Gurken a ca. 300 g 500 ml Joghurt (griechischer) 250 ml Gemüsebrühe 100 ml Sahne Saft einer halben Zitrone Salz, Zucker, Pfeffer</p> <p>Gurken pürieren, z.B. mit dem Stabmixer, Joghurt, Sahne und Brühe einrühren, mit Zitronensaft, Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Ein paar Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Lässt sich auch gut einfrieren.</p>
Holunder	
<i>Holunderblütensirup</i>	<p>2 Zitronen 1 Orange 2 kg Zucker 50 g Zitronensäure 50 Teller Holunderblüten (ca. 200g) 2 l Wasser</p> <p>Wasser, Zucker und Zitronensäure aufkochen, Holunderblüten säubern, Zitrone und Orange in Scheiben schneiden und Mit den Holunderblüten in ein Gefäß schichten, Den Sirup darüber gießen, Täglich umrühren, und zugedeckt 3-5 Tage in einem kühlen Raum ziehen lassen Durch ein feines Sieb oder Mulltuch sieben, erneut aufkochen und heiß in Flaschen füllen.</p> <p>Hält sich max 1 Jahr, verliert dann schnell an Aroma</p>
<i>Holunderterrine</i>	<p>500 ml Holunderblütensirup 250 g Sauerrahm 250 g Frischkäse 250 ml Sahne 6 Blatt Gelatine</p> <p>Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen und in etwas heißem Holunderblütensirup auflösen.</p> <p>Den Holunderblütensirup mit dem Sauerrahm und dem Frischkäse verrühren.</p> <p>Die aufgelöste Gelatine unterrühren</p> <p>6 – 8 Stunden kalt stellen.</p> <p>Bevor die Masse ganz fest ist, die steif geschlagene Sahne unterheben.</p>

Kohl	
Chinakohl-lasagne	<p>Von Heimo Schulte</p> <p><u>Chinakohl-Lasagne</u></p> <p>2 Chinakohl 1-2 Zwiebeln 1-2 Zehen Knoblauch 1/2 L. Sahne Butter 500 g geriebener würziger Käse Muskatnuss Salz und schwarzer Pfeffer Lasagneplatten</p> <p>Zwiebeln und Knoblauch in Butter anbraten, fein geschnittenen Chinakohl dazu mit einem Schuss Wasser oder Brühe ablöschen. Sahne dazu, mit Salz und kräftig mit schwarzem Pfeffer würzen. Höchstens 10 Minuten köcheln, dann kräftig mit Muskatnuss würzen. Derweil die Lasagneplatten in kaltem Wasser vorweichen.</p> <p>Feuerfeste Form, so groß, dass ungefähr 4 Lagen hineinpassen, einfetten, dann eine Lage Platten einlegen, einen Teil des Chinakohls darauf, das je nach Menge 2-3 Mal wiederholen. Auf eine der Schichten kann auch schon etwas geriebener Käse gestreut werden. Als letztes eine Schicht Lasagneplatten.</p> <p>Den Chinakohl immer so aus dem Sud nehmen, dass möglichst viel vom Kochsud übrig bleibt. Falls es sehr wenig ist mit Milch oder Sahne auffüllen, es sollte ca. 1/2 Liter Flüssigkeit sein (muss nicht gesiebt werden, können auch ruhig noch Reste vom Kohl drin sein), die Flüssigkeit mit Mehl andicken und den geriebenen Käse einstreuen, das Ganze zu einer glatten, dickflüssigen Soße verrühren. Nochmal mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss kräftig nachwürzen und über die Lasagne geben.</p> <p>Bei 150 Grad in den Backofen. Ungefähr 40 Minuten, die Flüssigkeit soll kochen und die Lasagne soll oben leicht braun werden.</p>
Kürbis	
Kürbis-kuchen vom Blech	<p><u>Kürbiskuchen vom Blech</u></p> <p>Zutaten für 1 Backblech</p> <p>Für die Auflage (Kuchen wird nach dem Backen gestürzt)</p> <p>180 g Walnüsse , gehackt 180 g Cranberries, getrocknet und gehackt 150 g Butter 150 g Zucker 1 TL Rübensirup</p>

Für den Teig:

800 g geputzter Hokkaido-Kürbis

330g Zucker

1 EL Rübensirup

6 Eier

250 g weiche Butter

125 g Pflanzenmargarine

300 g Mehl

1 Msp. Muskatnuss

2 TL Zimt

Statt Muskatnuss und Zimt kann man auch Weihnachtsgewürze nehmen.

1 Päckchen Backpulver

300 g gemahlene Haselnüsse

Zubereitung

- Zuerst den geputzten Hokkaido in wenig Wasser ca. 30 Minuten garen, dann abgießen und pürieren.
- Für die Auflage die Walnüsse, Cranberries, Butter, Zucker und 1 TL Rübensirup zusammen in einer Pfanne erhitzen (bis der Zucker gelöst ist) und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech gleichmäßig verteilen
- Für den Teig Zucker, Sirup, Eier und Butter verrühren und Mehl, Muskat, Zimt, Backpulver und Haselnüsse unterrühren. Zuletzt das Kürbispüree unterheben.
- Den Teig gleichmäßig auf der Walnussfüllung verteilen
- Bei 150 Grad Umluft ca. 1 Stunde backen
- Den Kuchen noch warm auf ein Gitter stürzen. Zu heiß bricht der Kuchen durch, zu kalt bleibt er am Blech kleben.

Petersilie	
<i>Kartoffel-Möhren-Petersilie Gemüse</i>	<p>Kartoffeln und Möhren in gleicher Menge geschält und geputzt in Würfel (ca. 2 cm) schneiden und zusammen ca. 10 Minuten in Brühe gar kochen.</p> <p>Butter in der Pfanne schmelzen, das Gemüse darin mit ganz viel gehackter Petersilie schwenken oder kross anbraten, je nach Geschmack.</p> <p>Je mehr Butter man nimmt, desto besser schmeckt es.</p>
Rettich	
<i>Rettich karamelisiert</i>	<p>Zucker in einem Topf karamellisieren - damit das einigermaßen gleichmäßig geschieht, kann man ihn mit einer kleinen Pfütze Wasser aufsetzen. Sobald das Wasser verkocht ist, bräunt der Zucker - Achtung, verbrennt schnell.</p> <p>Karamellisieren mit wenig! Wasser stoppen - klumpt - macht nix. Fein gewürfelten Rettich zugeben. Der Rettich verliert sehr viel Wasser, daher auf nicht zu kleiner Flamme kochen, damit die Flüssigkeit aus dem Rettich verkocht. Immer wieder umrühren, bis sich der karamel. Zucker aufgelöst hat.</p> <p>Sobald der Rettich gar und das Wasser verkocht ist, ein ordentliches Stück Butter zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Evtl fein geschnittene Petersilie oder andere Kräuter drüberstreuen.</p> <p>Kann man vllt gut mit Möhren mischen-.....</p>
Rucola/Rauke	
<i>Spaghetti mit Rucola und Chili</i>	<p>Von Michael Röder</p> <p>Rezept für 4 Personen – einfach und in 25 Min. fertig - vegetarisch</p> <p>Zutaten</p> <p>500g Spaghetti</p> <p>120 g Rucola</p> <p>75 g frisch geriebener Parmesan oder Pecorino</p> <p>2 Schalotten</p> <p>3 Knoblauchzehen (Ersatzweise im Frühjahr eine Knoblauchzehe und eine Handvoll frischer Bärlauch)</p> <p>1 rote und eine grüne nicht zu scharfe Chilischote/Peperoni</p> <p>2 EL eingelegte und abgetropfte Kapern</p> <p>Meersalz & schwarzer Pfeffer</p> <p>einige EL gutes Olivenöl</p> <p>½ Tasse Kochwasser von der Pasta</p> <p>Zubereitung</p> <p>Spaghetti in reichlich gut gesalzenem Wasser al Dente kochen.</p> <p>Rucola verlesen , waschen und trocken schütteln. Die blätter nach belieben in grobe Stücke rupfen oder ganz lassen.</p> <p>Den Hartkäse fein reiben.</p>

	<p>Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischoten längs halbieren, Kerne und Innenhäute entfernen, waschen und fein hacken oder in feine Streifchen schneiden. 5 bis 8 EL Olivenöl erwärmen. Chili, Schalotten und Knoblauch bei mittlerer Hitze in einer hohen Pfanne andünsten. Gekochten Spaghetti abgießen und etwas Kochwasser auffangen. Die Spaghetti mit der Rucola, den abgetropften Kapern, der halben Tasse Kochwasser und dem Parmesan in das Chili-Öl geben und alles gut vermischen. Nach Bedarf mit frisch gemahlenem Pfeffer und groben Meersalz abschmecken und auf vorgewärmten Tellern servieren.</p>
Sellerie	
Sellerie mit Schweinefleisch	<p>Rezept aus Griechenland</p> <p>1 kg Schweinefleisch (Schnitzel, Kottlet, Nacken) 1 kg Staudensellerie oder Knollensellerie Olivenöl zum Anbraten Salz, Pfeffer 2 Eier Saft von 1 Zitrone</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden. • Den Sellerie putzen und von den äußeren Stangen die Fäden abziehen, waschen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. • Das Fleisch rundherum braun anbraten, herausnehmen und den Bratensatz mit heißem Wasser ablöschen. • Die Hälfte des Selleries in den Topf geben, das Fleisch darüber und den Rest Sellerie darüber schichten • Alles zugedeckt ca. 1,5 Stunden bei kleiner Hitze schmoren • Die Eier mit einem Schneebesen verschlagen, den Zitronensaft langsam darunter schlagen, außerdem 2 EL des lauwarmen Schmorsuds. • Den Topf vom Herd nehmen, etwas schräg halten und die Zitronensoße in den Schmorsud rühren. Damit sich die Soße gut verteilt, den Topf öfter schwenken. • Nicht mehr kochen lassen, dann sonst gerinnt die Soße.
Sauerkraut	
Sauerkraut - frikadellen	<p>Von Jürgen Gück Frikadellen a la carte - auch für konventionelle Esser ein Genuß !</p> <p>www.chefkoch.de/rezepte/drucken/22115513...nge-vegetarisch.html</p>
Sauerkraut -Gulasch	<p>Von Jürgen Gück</p> <p>Scharfes Gulasch mit selbstgesäuertem Sauerkraut(mild) aus Hildegards Weißkohl:</p> <p>www.chefkoch.de/rezepte/drucken/11263712...erkraut-Gulasch.html</p>

