



Inhalt

Gurken 2

 Kalte Gurkensuppe 2

Holunder 2

 Holunderblütensirup 2

 Holunderterrine 2

Petersilie 3

 Kartoffel-Möhren-Petersilie Gemüse 3

Rettich 3

 Rettich karamelisiert 3

Rucola/Rauke 3

 Spaghetti mit Rucola und Chili 3

Sauerkraut 4

 Sauerkraut-frikadellen 4

 Sauerkraut-Gulasch 4

| | |
|-----------------------------------|---|
| 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>Holunderrine</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> |

| | |
|---|---|
| Petersilie | |
| Kartoffel-Möhren-Petersilie Gemüse | <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 | |
| Rettich karamelisiert | <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 | |
| Spaghetti mit Rucola und Chili | <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> |
| Sauerkraut | |
| <i>Sauerkraut</i> - <i>frikadellen</i> | <p>Von Jürgen Gück Frikadellen a la carte - auch für konventionelle Esser ein Genuß ! www.chefkoch.de/rezepte/drucken/22115513...nge-vegetarisch.html</p> |
| <i>Sauerkraut</i> -Gulasch | <p>Von Jürgen Gück Scharfes Gulasch mit selbstgesäuertem Sauerkraut(mild) aus Hildegards Weißkohl: www.chefkoch.de/rezepte/drucken/11263712...erkraut-Gulasch.html</p> |