

Bunte Rezeptauswahl



KW 51 - 2022

Sellerie-Birnen-Suppe und Apfel-Rotkohl-Salat

Zutaten für 2 Liter Suppe:

1 Knolle Sellerie (geschält und in groben Stücken geschnitten), 1 Lauch (weißer Teil der Lauchstange in groben Stücken, grüner Teil in feinen Streifen), 1 geputzte und in grobe Stücke geschnittene Petersilienwurzel, 2 weiße gewürfelte Zwiebeln, 2 gewürfelte Kartoffeln, 5 große Birnen (geschält, entkernt und in grobe Stücke geschnitten), 0,2 l Weißwein, 1 l Haferdrink, 100 g Butter, Salz, Muskat, Walnussbruch als Topping

Für eine große Schüssel Salat:

1 kl. Knolle Rotkohl in feinen Streifen, 3 säuerliche Äpfel in mandelgroßen Stücken, 6 EL Apfelessig, 4 EL Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, 4 EL Zucker, 1 EL Garam Masala, $\frac{1}{2}$ Bund fein geschnittener Schnittlauch

Zubereitung:

Suppe: Alles Gemüse schälen und schneiden. Dann in einem breiten Topf alles, bis auf die Birne, anschwitzen. Sobald das Gemüse glasig wird mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Wenn es langsam wieder das Braten anfängt, eine gute Prise Salz hinzufügen und unter Rühren noch einige Minuten anschwitzen. Dann mit Hafermilch auffüllen und die Birne hinzufügen. Mit Deckel etwa 15 Minuten garen lassen. 5 Minuten vor Ende die Butter hinzufügen. Am besten die Suppe im Standmixer mixen, es funktioniert aber auch per Stabmixer im Topf.

Suppentopping: Walnüsse mit etwas Sesamöl, Salz und Zucker mit nicht zu viel Hitze unter gelegentlichem Bewegen anbraten. Wenn der Zucker karamellisiert ist, sind sie fertig. Das Lauchgrün kurz in einer Pfanne mit Salz und Öl schwelen.

Für den Salat einfach alle Zutaten in einer Schüssel ordentlich vermengen und etwas ziehen lassen. Dazu passt super geröstetes Brot.

Copyright: Ökokiste e.V.



Rindergulasch auf Kartoffelpüree und Rotkohl

Zutaten:

1 kg Rindergulasch, 100 ml Öl, 5 Zwiebeln, 1 Möhre, 400 ml Rotwein, 0,2 l Preiselbeersaft, 200 ml Brühe, 3 EL Preiselbeeren, Salz, Pfeffer, Rotkohl/Blaukraut, 500 g Kartoffeln, 80 g Butter, 150 ml Milch, 1 Bund Petersilie und Schnittlauch (oder Kräuter nach Geschmack), Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Das Rindfleisch in Öl scharf anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Zwiebeln klein hacken und die Möhre in kleine Stücke schneiden und schön dunkel anrösten. Mit dem Rotwein und dem Preiselbeersaft ablöschen. Das Fleisch wieder dazugeben und alles 10 Minuten einkochen lassen. Die Brühe und die Preiselbeeren dazugeben, leicht salzen und pfeffern. Das Ganze ca. 1 Stunde lang garen, dann das Fleisch aus der Sauce nehmen und die Sauce sehr fein pürieren. Rotkohl aus der Verpackung nehmen, erwärmen und dazu servieren.

Die Kartoffeln kochen, pressen und mit der Butter und der kurz aufgekochten Milch verrühren. Die Kräuter hacken, zum Püree dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Copyright: Weiling Naturkost

Rotkohl mit Äpfeln

Zutaten:

1 Rotkohl/Blaukraut, 2 Zwiebeln, 2 EL Rapsöl, 150 ml naturtrüber Apfelsaft, Kräutersalz, 2 säuerliche Äpfel, 2 EL Rosinen (wer mag), 15 g Butter, 2 EL Apfelessig oder Sherryessig, 1 Lorbeerblatt, 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, $\frac{1}{2}$ TL Kräutersalz, das Lorbeerblatt und die Wacholderbeeren zum Kohl hinzufügen. Den Kohl zugedeckt bei schwacher Hitze 10-12 Min. knapp weichkochen. Einmal umrühren. Die Äpfel schälen, in Scheiben schneiden und mit den Rosinen unter das Gemüse mischen. Noch etwa 5 Minuten dünsten, das Kraut soll bissfest bleiben. Die Butter unterziehen und das Gemüse mit dem Apfelessig würzen.

TIPP: Statt Apfelsaft können Sie auch Rotwein verwenden.

Copyright: Weiling Naturkost