

Kochstudio 06.10.2016

„Kraut und Rüben“

Unsere Rezeptideen für Sie:

Kartoffel-Sauerkraut-Suppe

Steckrübeneintopf

Rote Bete Salat

Lauwarmer Wirsingsalat

Grevenbroicher Hügel (Auflauf)

Möhren-Nussbutter

Weitere Rezeptideen finden Sie auch im Internet unter www.swk.de/kochstudio



Kartoffel-Sauerkraut-Suppe

4 – 6 Portionen

| | |
|---|--|
| 600 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend | waschen schälen würfeln. |
| 2 mittelgroße Zwiebeln | pellieren, würfeln. |
| 1 EL Öl | erhitzen, die Hälfte der Zwiebelwürfel darin andünsten, die Kartoffeln zufügen, und |
| 800 mL Gemüsebrühe | andünsten, die Kartoffeln zufügen, und |
| 200 mL Sahne | angießen. |
| Salz, Pfeffer etwas Kümmel | Mit und würzen. |
| | Ca. 15 Minuten köcheln lassen, dann pürieren und noch einmal abschmecken. |
| 1 EL Öl | erhitzen, die andere Hälfte der Zwiebeln darin andünsten. |
| 400 g Sauerkraut, abgetropft | zufügen, kurz mit andünsten. |
| ½ Bd. Petersilie | waschen, trocknen, Blättchen abzupfen und hacken, dann unter das Sauerkraut heben. Das Sauerkraut auf Suppenteller oder –tassen verteilen, die Suppe darübergießen, mit |
| 100 g Räucherlachs | in Streifen geschnitten servieren. |

Steckrübeneintopf

4 – 6 Portionen

- | | | |
|-----|---|---|
| 100 | g geräucherter, durchwachsener Speck | und |
| 500 | g Schweinekamm | in Würfel schneiden. |
| 1 | Zwiebel | pellieren, fein würfeln. |
| 2 | EL Öl | in einem großen Topf erhitzen, den Speck darin anbraten, das Fleisch zugeben, anbraten, dann die Zwiebel zugeben und kurz mit andünsten. |
| ½ | L Brühe Salz, Pfeffer Majoran | angießen, mit und würzen. Alles ca. 20 Minuten schmoren lassen. |
| 1 | kg Steckrübe | und |
| 500 | g Kartoffeln | waschen, schälen, in Würfel schneiden. |
| 2 | Stangen Lauch | putzen, längs durchschneiden, unter fließendem Wasser den Sand herauswaschen und in Ringe schneiden, nach den 20 Minuten zum Fleisch geben. Alles noch weitere 30 Minuten schmoren lassen. |
| 1 | Bd. Petersilie | waschen, trocknen, hacken und vor dem Servieren über den Eintopf geben. |

Rote Bete Salat

6 Portionen

reichlich Salzwasser

1 TL Kümmel

2 EL Essig

mit
und
aufkochen.

1 kg Rote Bete

waschen, in das Salzwasser geben und je nach Größe in ½ - 1 Stunde gar kochen.

4 EL Essig

5 EL Öl

mit
mischen

3-4 Schalotten

2-3 Zehen Knoblauch

zellen, fein würfeln.

zellen, durchpressen, mit den Zwiebeln zu Essig und Öl geben.

Salz

Pfeffer

Mit
und
würzen.

kalttem Wasser

Die garen Rote Bete in
abschrecken, noch heiß zellen, in
Scheiben schneiden und zu Marinade
geben.
Mindestens 4 – 5 Stunden ziehen lassen.

Petersilie, feingehackt
Vor dem Servieren
zugeben.

Lauwarmer Wirsingsalat

6 Portionen:

| | | |
|--------|----------------|--|
| 500 g | Wirsing | in feine Streifen schneiden, in ein Durchschlagsieb geben und waschen. Tropfnass in einen Gareinsatz geben. |
| | | In einen passenden Topf |
| 500 ml | Wasser | geben den Gareinsatz einhängen und den Kohl ca. 15 Min dämpfen oder in ganz wenig Salzwasser dünsten. |
| 4 | Scheiben Toast | in Würfel schneiden und in der Pfanne mit |
| 10 g | Butteschmalz | bräunen. |
| 150 g | Schinkenspeck | würfen und in der Pfanne rösten. |

Marinade:

| | | |
|---------|---------------|---|
| 40 ml | Olivenöl, | |
| 30 ml | Zitronensaft, | |
| 1 TL | Kräutersalz, | |
| ¼ TL | Pfeffer | und |
| 1 Prise | Zucker | miteinander verrühren. Die Marinade mit dem gut abgetropften Wirsing mischen. Den Wirsing mit Speck und Toastcroutons garniert servieren. |

Grevenbroicher Hügel (Auflauf)

4 – 6 Portionen

| | | |
|----------|-------------------------|--|
| 8 | kleine Zwiebeln | pellen, halbieren. |
| 1 | L Wasser | mit |
| 1 | TL Salz | im Topf erhitzen, inzwischen |
| 500 | g Rosenkohl | putzen, den Strunk kreuzweise einschneiden, waschen, in das kochende Wasser geben und 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Herausnehmen im Sieb abtropfen lassen, das Wasser nicht wegschütten, sondern die Zwiebeln darin 2 Minuten kochen. Dann das Wasser abgießen, die Zwiebeln in eine Schüssel geben. |
| 30 | g Butter | in den noch heißen Topf geben und schmelzen lassen. In der heißen Butter den abgetropften Rosenkohl bei mittlerer Hitze leicht anbräunen lassen. Den Topf an die Seite stellen. |
| 4 kleine | Zwiebeln | pellen, sehr fein würfeln und mit |
| 500 | g Rinderhackfleisch, | |
| 2 | Eier, | und |
| | Salz | in einer Schüssel gut miteinander vermischen. |
| | Pfeffer | Mit nassen Händen aus dem Hackfleischteig kleine Bällchen formen. |
| | Butter | Eine Auflaufform mit einfetten, Rosenkohl, Hackbällchen und Zwiebeln bunt gemischt hineingeben. |
| 250 | g Sahnequark | mit |
| 2 | Eier | in einer Schüssel verquirlen, würzen mit |
| | Salz | und |
| | Pfeffer, | über den Auflauf gießen. |
| 100 | g geriebenen Emmentaler | überstreuen und im heißen Ofen ca. 45 Minuten backen. |

Möhren-Nussbutter

- | | | |
|-----|--------------------|---|
| 50 | g Haselnüsse | trocken in einer Pfanne rösten, bis sie duften, abkühlen lassen und mahlen. |
| 100 | g Möhren | waschen, schälen, fein reiben. |
| | | Möhren und Nüsse mit |
| 250 | g weicher Butter | verkneten und mit |
| | Salz, Pfeffer | und |
| 1 | Pr. Cayennepfeffer | würzig abschmecken. |
- Der Cayennepfeffer sollte der Butter einen würzigen „Biss“ verleihen.