

Borschtsch - Russische Suppe

Zutaten für 4 Personen:

2 mittlere rote Beete
200 g Wirsing
1 - 2 Möhren
1 Petersilienwurzel
3 große Kartoffeln
1 Dose Tomatenmark
2 - 3 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
2 Lorbeerblätter, 4 Pfefferkörner, Salz, Pfeffer, gemahlener Kreuzkümmel
200 g Rindfleisch zum Kochen
saure Sahne
½ Bund glatte Petersilie

1. Rindfleisch mit 1,5 - 2 l Wasser bedecken, Lorbeerblätter und Pfefferkörner dazufügen und 1 Stunde köcheln lassen oder im Schnellkochtopf weich kochen und das Rindfleisch dann auf einen Teller legen und erkalten lassen.
2. Zwiebeln schälen, schneiden und in einer Pfanne anbraten.
3. Rote Beete, Möhren, Petersilienwurzel, Kartoffeln schälen und sehr klein schneiden und mit der angebratenen Zwiebel in die Rinderbrühe geben, den fein geschnittenen Wirsing, 2 - 3 klein geschnittene Knoblauchzehen, das Tomatenmark, Salz, Pfeffer und 1 Msp. gemahlene Kreuzkümmel dazugeben und die Suppe ca. 1 Stunde bei kleiner Temperatur köcheln lassen.
4. Inzwischen das Rindfleisch klein schneiden und zum Schluss in die Suppe geben. Die Suppe auf ein Teller schöpfen und in die Mitte ein Klecks saurer Sahne fügen.
5. Petersilie waschen, fein hacken und über die Suppe streuen.

Leckere Gemüsesuppe

Zutaten für 4 Personen:

1 Handvoll Rosenkohl
1 Handvoll Bohnen
1 Stange Lauch
2 Möhren
1 Pastinake
3 Stengel Stangensellerie
750 g mehlig kochende Kartoffeln
1 El Öl, 1 - 2 Lorbeerblätter, 3 Wachholderbeeren, Thymian, gemahlene Kreuzkümmel, gemahlener Koriander
Pfeffer, Salz, 1 l Gemüsebrühe
1/3 Bund Petersilie
50 g Schmand

1. Den Lauch waschen, putzen, in Ringe schneiden. Rosenkohl putzen und waschen, Bohnen putzen, in 3 cm lange Stücke schneiden und waschen. Lauch, Rosenkohl und Bohnen in einen Topf mit kochendem Wasser geben, mit Salz würzen und 15 Min. kochen lassen (noch bissfest) und das Gemüse auf ein Sieb geben und das Kochwasser weggießen. (Diese Gemüse enthalten starke Blähstoffe.)
2. Die Möhren und Pastinaken waschen und putzen, in Stifte schneiden. Sellerie waschen, schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln.
3. Gemüse und Kartoffeln im heißen Öl andünsten, Thymian, Lorbeerblätter, 1 l Wasser, Wachholderbeeren, Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe dazugeben.

4. Die Suppe aufkochen lassen und ca. 15 Min. bei kleiner Temperatur köcheln. Lorbeerblätter und Wachholderbeeren entnehmen. Zum Schluss den Lauch, Rosenkohl und die Bohnen dazugeben.
5. Die Petersilie waschen, fein schneiden und in die Suppe geben.
6. Den Schmand unter die Suppe rühren.

Obstsalat

Zutaten für 4 Personen:

1 Banane
1 Orange
1 Granatapfel
weiße oder rote Trauben
1 Sharon- oder Khaki-Frucht, frische Zitrone

Das Obst waschen, schälen und klein schneiden und in eine Schüssel geben und mit etwas Zitronensaft beträufeln und vermengen.

Rote Grütze

Zutaten für 8 Personen:

500 g Erdbeeren
250 g Johannisbeeren
250 g Himbeeren
1 kleine Schale Heidelbeeren
(Das Beerenobst kann frisch oder aber auch tiefgefroren sein!)
1 Glas Sauerkirschen
2 El Zucker
1 El Mondamin

1. Fülle die Beeren und die Sauerkirschen in einen Kochtopf und lasse das Obst ca. 2 Min. bei kleiner Hitze kochen und rühre 2 El Mondamin mit einem Schneebesen unter.
2. Dazu passt Vanillesoße, die Du aus einem Päckchen Vanillesoße, Zucker und Milch zubereiten kannst.