

Wirsingsuppe mit Kalbfleisch

Zutaten für 4 Personen:

400 g Kalbfleisch
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
100 g Graupen
250 g Wirsing
150 g Rosenkohl
2 Möhren
2 – 3 El Schmand
½ TI Salz, 1 Msp Pfeffer
1 TI Paprikapulver
1 TI ganzer Kümmel
1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss
2 El Butter
1 l Gemüsebrühe
einige Stängel Petersilie

1. Das Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden und mit Pfeffer würzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und das Kalbfleisch darin rundum anbraten. Kümmel, Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und kurz mitanbraten.
2. Möhren waschen, schälen und in kleine Stück schneiden und zur Suppe geben.
3. Die Brühe dazugießen, das Paprikapulver und die Graupen unterrühren. Alles zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und die Suppe 30 bis 40 Min. köcheln lassen.
4. Inzwischen den Wirsing und den Rosenkohl putzen und waschen. Vom Wirsing den Strunk entfernen und den Wirsing in sehr feine Streifen schneiden. Aus den Rosen-
5. kohlröschen den Strunk herausschneiden und die Röschen vierteln. Die beiden Kohlsorten zur Suppe geben und weitere 15 Min. garen. Petersilie waschen und kleinschneiden.
6. Die Hälfte des Schmands unterrühren und die Wirsingsuppe mit Salz, Pfeffer und Muskagnuss würzen. In Tellern anrichten und mit dem restlichen Schmand und der Petersilie garnieren.

Orangen-Möhren-Smoothie

Zutaten für 4 Personen:

5 Orangen, 5 Möhren, 1 Stück Ingwer, Apfelsaft (Direktsaft)

Orangen und Möhren schälen, klein schneiden, Ingwer schälen und fein reiben. Die Zutaten in den Mixer geben, und 1 Glas Apfelsaft dazugeben und mixen.

Bunte Kinderplätzchen

Zutaten für 4 Personen:

250 g Mehl
125 g weiche Butter
125 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Ei
1 TI Backpulver

für die Glasur:

1 Zitrone

100 g Puderzucker

bunter Hagelzucker, Plätzchendeko nach Belieben

1. Gib das Mehl, Ei, Backpulver, den Zucker und Vanillezucker und die in Stückchen geschnittene Butter in eine Schüssel und knete die Zutaten zu einem Teig.
2. Gib 1 Ei Mehl in ein Sieb und bestäube das Backbrett und rolle den Teig darauf aus.
3. Steche mit verschiedenen Austechformen Plätzchen aus und lege sie auf ein mit Backpapier belegtes Blech. Backe die Plätzchen bei 200 Grad ca. 10 Min. bis sie goldbraun sind. (Bei der zweiten Backserie genügen 8 Min., da der Backofen dann heißer ist.)
4. Für die Glasur: Presse eine Zitrone aus und mische 2 El Zitronensaft mit 100 g Zucker in einer Schüssel und bpinsele die Plätzchen mit der Zitronenglasur.
5. Dann kannst Du die Plätzchen mit Hagelzucker oder bunten Zuckerperlen phantasievoll dekorieren.

Pikante Linsensuppe

Zutaten für 4 Personen:

250 - 300 g Linsen (z.B. Berg- oder Puylinzen)

1 Bund Suppengrün (1 Stange Lauch, 2 Karotten, 1 Stück Sellerie)

250 g mehlig kochende Kartoffeln

1 Zwiebel, besteckt mit 3 Nelken

1 Lorbeerblatt

2 El Essig

Salz, Pfeffer, 1 Msp. gemahlener Koriander, 1 Msp. gem. Kreuzkümmel

1 Gemüsebrühwürfel

½ Bund Petersilie

1. Wasche die Linsen und gib sie in eine Schüssel und bedecke sie mit Wasser und lasse sie über Nacht in Mineralwasser einweichen.
2. Wasche und schneide den Lauch, das Selleriestück und die Karotten klein. Gib sie mit der geschälten und mit 3 Nelken besteckten Zwiebel, dem Gemüsebrühwürfel, dem Lorbeerblatt, den Linsen und dem Einweichwasser in einen Topf. Fülle den Topf mit ca. 1 l Wasser auf. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 30 Min. weich kochen.
3. Inzwischen kannst Du die Kartoffeln schälen und würfeln und noch weitere 15 Min. mitkochen. Entferne die Zwiebel und schmecke die Suppe mit Salz, Pfeffer und Essig ab. Wasche und hacke die Petersilie und rühre sie zum Schluss unter die Suppe.

Variante:

Wenn die Suppe fertig ist, schneide eine Rinds- oder Geflügelwurst oder ein Frankfurter Würstchen in kleine Stücke und lasse sie kurz mitkochen.