

Kartoffelstampf

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Kartoffeln (mehlig kochend)
1 Süßkartoffel
20 g zerlassene Butter
Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskatnuss

1. Kleinere Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen. Größere Kartoffeln schälen.
2. Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Min. kochen bis sie weich sind. Dann ggf. schälen.
3. Mit einem Kartoffelstampfer in einer Schüssel zu Brei stampfen.
4. Die in einer Pfanne zerlassene Butter dazugeben. Den Kartoffelstampf mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Wirsinggemüse

Zutaten für 4 Personen

1 Kopf Wirsing (1kg)
1 Zwiebel
1 El Butter
1 Msp. Salz, 1 Msp. Pfeffer, 1 Msp. Muskat, 1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
50 ml süße Sahne

1. Zwiebel schälen und fein schneiden. Die äußeren Blätter vom Wirsing abnehmen. Wirsing waschen, halbieren und vierteln. Den Strunk ausschneiden. Wirsing in feine Streifen schneiden.
2. Wirsing in einem Topf mit kochendem Salzwasser geben und einige Min. kochen lassen. Dann den Wirsing auf einem Sieb abgießen.
3. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel andünsten und Wirsing hineingeben und kurz mitdünsten. Die süße Sahne zugießen und mit Salz, Pfeffer, gemahlenem Kreuzkümmel und Muskat abschmecken.

Spitzkohlsalat

Zutaten für 4 Personen:

800 g Spitzkohl
1 süßsaurer Apfel rotschalig
1 Nektarine
½ Bund Schnittlauch
1 Msp. Salz, 1 Msp. Pfeffer
4 El Olivenöl
2 El weißer Balsamico-Essig
etwas frischen Zitronensaft

1. Die äußeren Blätter des Spitzkohls entfernen, vierteln, den Strunk entfernen. Kohl quer in feine Streifen schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen und fein stifteln. Nektarine waschen, halbieren, entsteinen und in kleine Stücke schneiden. Schnittlauch waschen und klein schneiden
2. In einer Schüssel Öl, Essig, Zitronensaft und die Gewürze miteinander vermischen. Spitzkohl und die Apfel- und Nektarinenstücke und den Schnittlauch untermischen.

Lammköfte mit Minze

Zutaten für 4 Personen:

400 g Lammhackfleisch

1 Brötchen

1 Ei

1 Zwiebel

2 Stengel frische Minze

4 El klein gehackte Petersilie

½ Tl Salz, jeweils 2 Msp. Pfeffer, Paprikapulver und gem. Kreuzkümmel

2 El Öl

1. Schneide die Zwiebel, die Petersilie und die frische Minze fein. Weiche das Brötchen in Wasser ein.
2. Vermische das Hackfleisch, die Zwiebel, das Ei und das ausgedrückte Brötchen mit der Petersilie, Minze, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und gemahlene Kreuzkümmel in einer Schüssel. Forme kleine Röllchen aus der Hackfleischmasse.
3. Erhitze das Öl in einer beschichteten Pfanne und brate die Köfte von allen Seiten schön braun (ca. 10 Min.)

Apfelbrei mit Quarkcreme

Zutaten für 4 - 6 Portionen:

1 kg mürbe Äpfel, z.B. Boskop

¼ - ½ l Wasser

¼ Stange Zimt

1 El Zucker

evtl. ½ Tl abgeriebene Zitronenschale (von einer unbehandelten Zitrone)

200 g Magerquark

200 g Vanillejoghurt

1. Äpfel waschen, schälen, vierteln und mit den Gewürzen ca. 15 Min. bei kleiner Hitze weich kochen. Die Zimtstange entfernen und die Masse pürieren mit Zucker abschmecken.
2. Quark mit Vanillejoghurt mischen. Einige Löffel Quarkcreme in die Glasschälchen füllen und darauf den Apfelbrei anrichten.