

Fünf winterliche Genüsse

sind in dieser Ausgabe der Rundschau vertreten.

Die "**Cremesuppe mit Wirsing und Kokos**" ist eine leckere leichte Wintersuppe, die schon viele Liebhaber hat.

Als Hauptgericht ist der "**Hack-Zucchini-Auflauf mit Reis und Feta**" passend für die Winterzeit. Feta-Käse und Rosmarin geben den würzigen Kick in diesem Rezept.

Wer ein ganz leckeres, schnelles und ausgewogenes Abendessen haben möchte, kann schnell das Rezept: "**Bunter Feldsalat mit schnellem Flammkuchen**" nachkochen. Der Salat ist schnell gemacht und der Flammkuchen braucht auch höchstens 12 Minuten Backzeit.

"**Eierpunsch mit Sahnehaube**" ist superlecker und für die Jahreszeit ideal, wie auch der "**Grüntee mit Minze-Ingwer und Sherry**". Die beiden Getränke sollten nur Erwachsene genießen.

Cremesuppe mit Wirsing und Kokos



Zutaten für 4 Personen:

500 g Wirsingkohl
2 Zwiebeln
200 g Kartoffeln
2 EL neutrales Öl, z. B. Rapsöl
Salz, Pfeffer
½ TL Currypulver
1 Dose Kokosmilch (450 g)
gemahlener Kreuzkümmel
nach Geschmack
gemahlener Koriander nach Geschmack
4 Stängel Petersilie
3 Scheiben Weißbrot
2 EL Butter
Deko: gehackte Petersilie

Zubereitung:

Wirsing in Streifen schneiden, die Zwiebeln würfeln. Kartoffeln schälen und in gröbere Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel anschwitzen, dann die Kartoffeln zugeben und mitbraten. Wirsing in den Topf geben, mit Curry bestäuben und etwa 2 Minuten dünsten. Gemüsebrühe und Kokosmilch zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt

alles etwa 30 Minuten köcheln lassen.

Kreuzkümmel und Koriander, wenn gewünscht, zugeben und abschmecken. Petersilie vom Stängel zupfen und mit zur Suppe geben.

Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren.

Die Rinde vom Weißbrot abschneiden und in kleine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel unter Wenden goldbraun braten.

Die Suppe nochmals abschmecken.

Anrichten:

Die Suppe in Suppentellern oder Suppentassen servieren. Pürierte Suppe einfüllen und die Croutons mit der gehackten Petersilie zusammen auf die Suppe streuen.

Anmerkung:

Anstelle von Petersilie kann man auch Koriander nehmen. Das Gericht bekommt dadurch eine asiatische Note.

Hack-Zucchini-Gratin mit Reis und Feta



Zutaten für 4 Personen:

175 g Langkornreis (Lieblingssorte)
400-450 g gemischtes Hackfleisch
2 Zucchini, zusammen etwa 400 g
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g getrocknete Tomaten in Öl
1 Paprikaschote rot oder gelb
½ Bund Rosmarin
2 EL Öl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
150 g Feta-Käse
250 g Schmand
2 Eier
Fett für die Auflaufform

Zubereitung:

Reis nach Packungsvorschrift in leichtem Salzwasser garen, dann abgießen. Zucchini putzen und schräg in Scheiben schneiden, Zwiebel und Knoblauchzehe pellen und fein würfeln. Paprikaschoten in Würfel und die Tomaten in Streifen schneiden.

Rosmarinnadeln von zwei Zweigen zupfen und fein hacken.

Öl erhitzen und Zucchinis Scheiben, Paprika, Tomaten, Zwiebel und Knoblauch mit wenig Salz und Pfeffer gut anbraten. Zusammen mit dem Reis in eine große Schüssel geben.

Hackfleisch im Bratfett zusammen mit gehackten Rosmarinnadeln und etwas Salz und Pfeffer krümelig anbraten. Mit in die Schüssel geben.

Schmand mit Eiern verrühren, Salz und Pfeffer zugeben und 100 g Feta Käse in die Schmandmasse krümeln. Schmandmasse mit in die Schüssel geben und gut umrühren.

Eine Auflaufform gut ausfetten und die Masse einfüllen.

50 g Feta-Käse zerkrümeln und auf den Auflauf streuen.

Bei 200 Grad (Unter- und Oberhitze) im vorgeheizten Backofen etwa 25 Minuten backen. Das Gericht mit Rosmarin zweigen dekorieren.

Fortsetzung siehe nächste Seite

Bunter Feldsalat mit Blitz-Flammkuchen



Zutaten für 4 Personen:

Salat:

1 Packung Feldsalat
4-5 braune Champignons
1-2 Clementinen
½-1 rote Paprika
4 TL Cashew-Kerne
1 rote Zwiebel
Salz, Pfeffer
1 EL Honig
3 EL heller Balsamico-Essig
3-4 EL bestes Öl, neutrales Öl

Flammkuchen:

6 Scheiben Sandwich Toast
4-5 EL Schmand
Salz, Pfeffer, Paprikapulver
100-120 g Schinkenwürfel
1 Bund Schnittlauch ersatzweise Lauchzwiebeln
Backpapier

Zubereitung:

Salat: Feldsalat waschen und trocken schütteln, Champignons in Scheiben, die Zwiebel in Spalten und die Paprika in Würfel schneiden. Clementinen schälen und die Spalten ein- bis zweimal durchschneiden. Cashew-Kerne in einer trockenen Pfanne rösten.

Aus Balsamico, Salz, Pfeffer, Honig und Öl eine Vinaigrette herstellen.

Alle Zutaten in eine Schale geben, mit der Vinaigrette beträufeln und gut durchheben.

Flammkuchen:

Vom Sandwich-Toast die Rinde an allen vier Seiten abschneiden. Mit einem Nudelholz die Toastbrotstücken ganz platt rollen. Schmand mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Brotstücken mit gewürztem Schmand bestreichen und mit Schinkenwürfeln bestreuen. Schnittlauch in Röllchen schneiden (Lauchzwiebeln in feine Ringe) und ebenfalls darauf verteilen.

Ein oder zwei Backbleche mit Backpapier auslegen und die Toastbrotstücken darauf verteilen. Backen bei 200 Grad (Unter- und Oberhitze) 10-12 Minuten.

Anrichten:

Die Flammkuchenscheiben diagonal durchschneiden und mit dem Salat zusammen servieren.

Anmerkung:

Dieses ist ein sehr leckeres Abendessen, auch gut für Gäste. Das Gericht geht sehr schnell und ist leicht zu machen.

In diesem Rezept wurden 1 ½ Sandwich-Toast-Scheiben pro Person berechnet.

Für starke Esser sollte man noch mehr einrechnen.

Eierpunsch mit Sahnehaube



Zutaten für 2 Gläser, je 200 ml:

170 ml Eierlikör
1 TL brauner Zucker
230 ml Weißwein, halbtrocken
100 ml Vanillelikör oder Amaretto
½ Zimtstange
100 ml Sahne
2 Prisen Zucker
Kakaopulver
Deko: Zimtstangen

Zubereitung:

Eierlikör mit Zucker in einen Topf geben und bei mittlerer

Hitze den Zucker auflösen.

Wein, Vanillelikör und Zimtstange zugeben und alles kurz aufkochen.

Sahne mit 2 Prisen Zucker steif schlagen.

Eierpunsch auf zwei Gläser verteilen, mit Sahne garnieren und mit Kakaopulver bestäuben.

Anmerkung:

Auf dem heißen Punsch zerfließt die Sahne sehr schnell, das soll bei diesem Rezept so sein. Man trinkt den Punsch durch die Sahne.

Grüntee mit Minze, Ingwer und Sherry



Zubereitung:

Grüner Tee mit sehr heißem, aber nicht kochendem Wasser aufgießen. Minzeblättchen und Ingwerscheibe zufügen und etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Apfelsaft, Sherry und braunen Zucker zugeben und gut umrühren.

Apfelspalten in den Drink geben und einen Zweig Minze mit in den Tee geben.

Zutaten für ein Glas:

1 Teebeutel grüner Tee
1 kleine Scheibe Ingwer
3 Minzeblättchen
1 EL Apfelsaft
½ EL Sherry
1-2 TL brauner Zucker
3 Apfelspalten
Deko: Minzezweig

Anmerkung:

Gut gekühlt ist es ein leckerer Sommerdrink, heiß serviert kommt er im Herbst und Winter gut an.