

Sauerkrautsuppe, Pflaumenröllchen, Pomellosalat und Apfel-Tiramisu

sind die Hauptdarsteller in dieser Rundschau-Ausgabe.

"**Sauerkrautsuppe mit Kabanossi**" eröffnet den Reigen. Die Hauptzutaten sind neben Sauerkraut, Kartoffeln, Möhren, Tomaten und weiße Bohnen. Diese Suppe ist sehr lecker und deftig.

Fruchtig-leckere "**Schweinelachs-Röllchen mit Pflaume**" sind schnell zu machen und dazu noch etwas Besonderes.

Für viele Leser könnte wohl der "**Pomello-Salat mit Hühnchen**" zum Lieblingsrezept werden. Pommelos sind überall im Frucht- und Gemüsehandel zu bekommen und sind preislich recht günstig.

Als Abschluss servieren wir ein "**Apfel-Tiramisu**". Es schmeckt so gut, dass man das Rezept etwas erweitern sollte.

Sauerkrautsuppe mit Kabanossi



Schweinelachs-Röllchen mit Pflaume



Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1-2 EL Rapsöl, oder anderes neutrales Öl
1 Möhre
400-450 g Kartoffeln
400-450 g Sauerkraut
1 Dose stückige Tomaten (450 g)
800 ml Gemüsebrühe
150-200 g Kabanossi
150 g weiße Bohnen aus Glas oder Dose, abgetropft
Salz, Pfeffer, Zucker
Chilisalz
Kresse, ersatzweise Petersilie

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden und im heißen Öl kurz andünsten. Möhre und Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und zur Zwiebel geben. Weitere 5 Minuten alles gut andünsten. Sauerkraut, Tomaten und Gemüsebrühe zum Gericht geben. Zugedeckt etwa 20 Minuten köcheln lassen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Zucker und Chili-

salz. Bohnen abbrausen, die Kabanossi in dünne Scheiben schneiden und alles zum Eintopf geben, nochmals etwa 4 Minuten ziehen lassen. Zum Schluss noch einmal abschmecken.

Servieren:

In kleinen Schüsseln oder Tellern servieren. Mit Kresse bestreuen, ersatzweise sollte man gehackte Petersilie nehmen.

Anmerkung:

Dieses Gericht ist ein leckeres Wintergericht, das ruhig etwas Chili vertragen kann. Chili-freunde geben eine klein gehackte Chilischote zum Gericht, vorsichtige Genießer wählen Chilisalz oder Chiliflocken.

Wenn man die Kabanossi weglässt, haben auch Veganer ein gutes Winterrezept.

Zutaten für 4 Personen:

8 Scheiben vom Schweinelachs, weniger als 1 Zentimeter dick
ersatzweise Schweinerouladen aus dem Schinken
Salz, Pfeffer
6-8 TL Pflaumenmus
8 Scheiben Bacon (Frühstückspeck)
1 Bund Lauchzwiebeln
1 EL Öl
300 ml Gemüsebrühe
80-100 ml Apfelsaft 100%
Rouladennadeln
Speisestärke oder Soßenbinder
Paprika, Prise Zucker
Chilisalz

Zubereitung:

Schweinelachs-Scheiben zwischen Folie legen und noch flach klopfen. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Schweinefleisch-Scheiben mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit Pflaumenmus bestreichen. Baconscheiben obenauf legen und mit Lauchzwiebel-Ringen belegen. Das Fleisch aufrollen

und mit Rouladennadeln feststecken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen von allen Seiten anbraten. Den Rest an Lauchzwiebeln mit in die Pfanne geben und gut durchbraten. Brühe und Apfelsaft zufügen und in der geschlossenen Pfanne etwa 30 Minuten schmoren. Schweineröllchen aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Schmortsud mit Speisestärke oder Soßenbinder nach Anweisung anrühren und in die kochende Schmorflüssigkeit geben. Kurz aufkochen und dann noch einmal mit Salz, Pfeffer, Paprika und einer Prise Zucker würzen. Wer es noch etwas schärfer möchte gibt noch etwas Chilisalz dazu. Die Soße vor dem Servieren durch ein Sieb geben.

Anmerkung:

Man kann die Schmorflüssigkeit mit den Lauchzwiebeln auch mit dem Pürierstab pürieren, man erhält eine gute Bin-

Fortsetzung siehe nächste Seite

dung der Soße und Speisestärke und Soßenbinder sind nicht nötig.

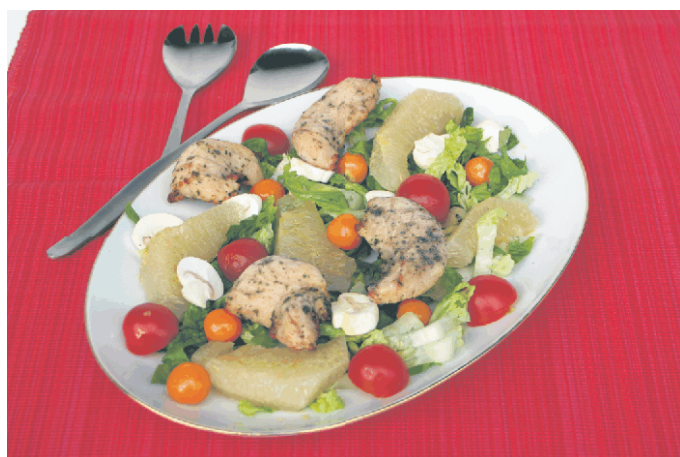
Zu diesen Schweinelachs-Röllchen kann man sehr gut Speckbohnen servieren.

Es schmecken Salzkartoffeln,

Kartoffelbrei und Kartoffelstampf, Schupfnudeln, Spätzle und Reis zu diesem Gericht.

Anstelle von Schweinefleisch kann man sehr gut Putenschnitzel nehmen.

Pomello-Salat mit Hühnchen



Zutaten für 4 Personen:

1 Pomello
100 g Physalis
8-10 Kirschtomaten
8 Champignons, klein
1-2 Salatherzen
300-350 g Hähnchenbrustfilets
Salz, Pfeffer
1 TL gemischte getrocknete Kräuter
1 EL Rapsöl
Vinaigrette:
Rapsöl oder anderes Lieblingsöl
Weinessig oder Apfelessig
Salz, Pfeffer, Ahornsirup

Zubereitung:

Hähnchenbrustfilets in kleine Stücke schneiden, etwas salzen und pfeffern.

Öl erhitzen und die Hähnchenstücke darin von allen Seiten anbraten, dann die getrockneten Kräuter darüber streuen und noch einmal kurz in der Pfanne schwenken.

Pomello schälen, es sollte keine weiße Haut mehr vorhanden sein. Die Fruchtfilets mit einem scharfen Messer auslösen. Physalis aus der Papierhülle drehen und abwaschen. Kleine Champignons ganz lassen, etwas größere halbieren oder in Scheiben schneiden. Kirschtomaten

halbieren. Salatherzen waschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden.

Aus den angegebenen Zutaten eine Vinaigrette herstellen und das Öl gut unterschlagen.

Anrichten:

Die Salatstreifen auf eine Platte legen, darauf die Pomello-Filets, Kirschtomaten, Champignons und die Hähnchenbrust-Filets anrichten. Zum Schluss die Physalis über dem Salat verteilen. Die Vinaigrette über den Salat träufeln.

Anmerkung:

Zu diesem Salat schmecken knusprige Baguetten.

Apfel-Tiramisu



Zutaten für 4 Gläser,

je 150 ml Inhalt:

5 Löffelbiscuits
12 TL Apfelsaft
Apfelkompott:
4 Äpfel
1 TL Zucker
½ P Vanillezucker
2 EL Apfelsaft
2-3 TL Rosinen
2 TL Mandelstifte
¼ TL Zimt

Creme:

125 g Mascapone
75 g Joghurt
2 TL Puderzucker
½ P Vanillezucker

Fertigstellen:

2-2 TL Haselnusskrokant oder gehackte Haselnüsse geröstet
Zimt gemahlen

Zubereitung:

Löffelbiscuits in 1-2 cm große Stücke teilen und in den Gläsern verteilen. Mit Apfelsaft tränken.

Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Mit Apfelsaft und 2 Esslöffeln Wasser zum Kochen bringen und so lange kochen bis ein Kompott entstanden ist. Wenn es fertig ist leicht süßen. Mandelstifte in einer trockenen Pfanne kurz rösten. Rosinen, Mandelstifte, Vanillezucker und Zimt zum Kompott geben und gut rühren. Etwa 10 Minuten durchziehen lassen.

Mascapone, Joghurt, Puderzucker und Vanillezucker gut miteinander verrühren.

Fertigstellen:

Die getränkten Löffelbiscuits mit fertigem Apfelkompott bedecken, es folgt die Creme.

Zum Bestreuen kann man Haselnusskrokant oder geröstete gehackte Haselnüsse nehmen. Gemahlene Zimt kurz darüberstäuben.

Anmerkung:

Es empfiehlt sich ein paar Gläser mehr zu machen, da die Nachfrage groß ist.

Man kann dieses Dessert auch in einer kleinen Auflaufform servieren. Die Löffelbiscuits sollten dann aber nicht zerteilt werden.

Anstelle von Apfelsaft kann man auch Rum, Calvados oder Amaretto nehmen. Es sollten dann aber keine Kinder mites- sen.