

Vier Hauptgerichte und alle so verschieden ...

diese finden Sie in dieser Ausgabe.

Wir beginnen mit "**Kartoffelsuppe mit Hack und Spinat**", es ist eine leckere Kartoffelsuppe mit richtig viel Einlage.

Der erste Spargel ist schon da und gleich können wir das Rezept "**Spargel-Nudeln**" besonders empfehlen. Das Gericht braucht wenig Zutaten und ist wirklich gut.

Ganz besonders angetan sind wir vom "**Bratwurst-Auflauf mit Apfel und Laugengebäck**".

Weder Kartoffeln, Nudel, Reis oder Couscous braucht dieses Rezept, nur Laugenstangen, Apfel und Bratwurst. Ein würziger Käse zum Überbacken sollte aber auch nicht fehlen.

Für die schnelle Salatküche stellen wir "**Chinakohlsalat mit Mango und Kiwi**" vor. Zusammen mit frischen Brotsorten ist es ein schmackhaftes Hauptgericht.

Kartoffelsuppe mit Hack und Spinat



Zutaten für 4 Personen:

500-550 g Kartoffeln
250 g Tiefkühl Blattspinat
1 Zwiebel
2 Möhren
400-500 g Hackfleisch
2 EL Öl
200 g Tiefkühl Erbsen
800 ml Gemüsebrühe
200 g Schmelzkäse Sahne
Salz, Pfeffer
Muskat, Majoran
1 Msp. Zucker

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel, Spinat auftauen und klein schneiden. Zwiebel würfeln und Möhren in Scheiben schneiden.
Hackfleisch in heißem Öl anbraten, dabei mit etwas Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Kartoffeln, Möhren, Zwiebel, Erbsen und Spinat zugeben und andünsten. Brühe aufgießen und etwa 20 Minuten bei geschlossenem Topf leicht köcheln lassen.

Schmelzkäse in der heißen Suppe auflösen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und einer Messerspitze Zucker abschmecken.

Anmerkung:

Nach Geschmack kann man die Suppe noch mit gehackter Petersilie bestreuen.

Spargel-Nudeln



Zutaten für 4 Personen:

400 g kurze breite Bandnudeln
500 g Spargel weiß
150 g Erbsen TK
100 g Schinkenwürfel
Salz, Pfeffer
Prise Zucker
200 g Sahne
60-80 g geraspelter Gouda-Käse
Petersilie
1 EL Butterschmalz

Zubereitung:

Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser bissfest garen.
Nudeln nach Anweisung im kochenden Salzwasser garen. Erbsen etwa 2 Minuten vor dem Kochende dazu geben. Butterschmalz erhitzen und die Schinkenwürfel knusprig auslassen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
Spargel abgießen und in Stücke schneiden. Im heißen Schinkenfett ca. 3-4 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und beiseite stellen.

Sahne erhitzen und Käse darin schmelzen lassen, abschmecken.

Nudeln mit Erbsen, Spargelstücken und Schinkenwürfeln zur Käse-Sahne-Sauce geben. Gehackte Petersilie unter das Gericht heben.

Anrichten:

In tiefen, großen Tellern anrichten. Mit Petersilienstängeln garnieren.

Anmerkung:

Anstelle von Gouda-Käse kann man auch Parmesan verwenden. Kerbel kann man anstelle von Petersilie einsetzen.
Wenn man grünen Spargel verwendet muss man die Kochzeiten ein wenig verringern. Selbstverständlich kann jeder auch seine Lieblingsnudeln einsetzen.

Fortsetzung siehe nächste Seite

Bratwurst-Auflauf mit Apfel und Laugengebäck



Zutaten für 4 Personen:

4 Bratwürstchen grob, nicht zu groß
1 EL Öl
2-3 Äpfel, rotschalig
2 Laugenstangen
200 g Sahne
2 Eier
Salz, Pfeffer
Muskatabrieb
100 g Bergkäse oder Emmentaler
1-2 EL geröstete, gehackte Haselnüsse
Butter für die Form
Kresse

Zubereitung:

Das Wurstbrät aus den Würstchen drücken und kleine Bällchen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Mettbällchen darin von allen Seiten braten.

Laugenstangen in Scheiben und die ungeschälten Äpfel in Spalten schneiden.

Sahne und Eier mit einem Schneebesen verquirlen, Salz, Pfeffer und Muskat zugeben und würzig abschmecken. Käse reiben.

Fertigstellung:

Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen. Laugenstangen, Äpfel und Mett in die Form schichten. Muskat-Sahne über dem Auflauf gleichmäßig verteilen. Mit Käse bestreuen, Haselnüsse obenauf verteilen. Backen bei 200 Grad (Ober- und Unterhitze) oder Umluft 175 Grad 30-35 Minuten. Vor dem Servieren mit Kresse bestreuen.

Anmerkung:

Wenn keine Kresse vorrätig ist, kann man auch gehackte Petersilie oder einige Stiele Majoran nehmen.

Chinakohlsalat mit Mango und Kiwi



Zutaten für 4 Personen:

1 Chinakohl
80 g Cashew Kerne oder Walnüsse
1 Mango
2 Kiwis
Salz, Pfeffer
Ahornsirup
Apfelessig
4 EL Raps- oder Olivenöl
evtl. eine leicht scharfe Chilischote
Deko: Himbeeren

Zubereitung:

Chinakohl putzen, waschen und die Chinakohlblätter von außen ablösen und in feine Streifen schneiden. (So lassen sich Reste noch gut und lange aufbewahren). Cashew-Kerne ganz lassen oder grob hacken und in einer trockenen Pfanne rösten.

Mango schälen, vom Stein lösen und in Streifen, Kiwis schälen und in feine Scheiben schneiden.

Aus Apfelessig, Öl, Ahornsirup, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und dieses mit den Salatzutaten mischen und etwas durchziehen lassen.

Obenauf kann man noch Chiliringe geben und mit Himbeeren dekorieren.

Anmerkung:

Dieser Salat ist sehr lecker und fruchtig frisch. Für den Biss sorgen die Kerne oder Nüsse, dabei ist er sehr schnell gemacht.