

Einfach mit Pfiff

Man nehme deftiges Wintergemüse, gebe etwas Fleisch oder Fisch dazu und setze mit Kräutern und Gewürzen kreative Akzente. Das schmeckt!

Grünkohl mit Krabben



35 Min.

Foto: Ostmann Gewürze

1. Den Grünkohl antauen lassen. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Grünkohl darin andünsten. Brühe zugießen und alles zugedeckt ca. 15 Minuten garen.
2. Die Suppe mit Schlagsahne verfeinern und mit Muskat und Pfeffer pikant abschmecken.
3. Crème fraîche mit den Röstzwiebeln verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Suppe auf Teller verteilen. Crème fraîche portionsweise als Topping auf die Suppe geben. Die

Krabben darauf verteilen und nach Belieben mit Petersilienblättchen garnieren.

Dazu passt kräftiges Bauernbrot und ein kühles Bier.

Grünkohl, z.B. mit Kasseler oder Mettwurst, ist ein typisches Wintergericht in Norddeutschland. Als Suppe kommt das deftige Gemüse selten auf den Tisch. Probieren Sie es. Die Kombination mit Krabben ist einfach köstlich.

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Packung (450 g) tiefgekühlter Grünkohl
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Speiseöl
- 3/4 l Gemüse-Bouillon
- 100 ml Schlagsahne
- 2–3 Msp. Muskatnuss
- schwarzer Pfeffer
- 1 Becher (150 g) Crème fraîche
- 2 EL Röstzwiebeln (Fertigprodukt)
- Salz, 125 g Krabben
- evtl. Petersilie

Pro Portion: 1513 kJ/363 kcal

Kartoffeln mit Weißkohl

35 Min.



Foto: CMA/Deutsche Kartoffel

Ofen frisch

Zutaten für 4 Portionen

- 8 möglichst gleich große, vorwiegend fest kochende Kartoffeln
- 2 Frühlingzwiebeln
- 2 Stiele Petersilie
- 250 g Hackfleisch
- 1 Ei
- 1 TL Senf
- 80 g geriebener Käse, z.B. Bergkäse
- 1 EL Semmelbrösel (Paniermehl)
- Salz
- Pfeffer
- 500 g Weißkohl
- 1 TL Kümmel
- 2 EL Rapsöl
- 100 ml Gemüse-Bouillon

1. Kartoffeln gründlich waschen. Von der flachen Seite einen Deckel abschneiden. Kartoffeln mit einem Teelöffel oder einem Kugelausstecher aushöhlen.
2. Das herausgelöste Kartoffelinnere fein hacken. Frühlingzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Petersilie waschen und trockenschütteln. Die Blättchen abzupfen und ebenfalls klein schneiden.
3. Hackfleisch, fein gehackte Kartoffel, Frühlingzwiebeln, Petersilie, Ei, Senf, geriebener Käse und Semmelbrösel mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die ausgehöhlten Kartoffeln mit der Hackfleischmasse füllen.
4. Weißkohl waschen, putzen und fein hobeln. Mit Pfeffer, Salz und Kümmel würzen.

5. Öl in eine Auflaufform (mit Deckel) oder einen Bräter geben. Weißkohl einfüllen und Gemüse-Bouillon darüber gießen. Die gefüllten Kartoffeln nebeneinander auf den Weißkohl setzen. Form schließen.
6. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Gas: Stufe 3/Umluft: 175 °C) ca. 45 Minuten schmoren. Den Deckel abnehmen und das Hackfleisch einige Minuten bei 225 °C unter dem Backofengrill bräunen.

Im Backofen: 45 Minuten

Weißkohl – da steckt viel Gutes drin: B-Vitamine, Provitamin A, sekundäre Pflanzenstoffe und eine große Portion Vitamin C. Außerdem wertvolle Mineralstoffe.

Pro Portion: 2486 kJ/594 kcal

Möhren mit Kasseler

80 Min.

1. Kartoffeln und Möhren schälen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und grob würfeln.
2. Möhren, Kartoffeln und Zwiebeln in einem großen Topf in heißer Margarine ca. 10 Minuten kräftig anbraten. Gemüse-Bouillon zugießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kasseler auf das Gemüse legen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 40 Minuten garen.
3. Inzwischen Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken. Kasseler nach

der Garzeit aus dem Topf nehmen und etwas ruhen lassen. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie bestreuen.

4. Kasseler in Scheiben schneiden und auf dem Gemüse anrichten. Nach Belieben mit Petersilie garnieren.

Kasseler wird aus dem Kotelettstrang des Schweinerückens geschnitten. Kasseler Nacken ist leicht gepökelt und angeräuchert.

Pro Portion: 1660 kJ/398 kcal

Zutaten für 6 Portionen

- 1 kg mehlig kochende Kartoffeln
- 1 kg Möhren
- 750 g Zwiebeln
- 75 g Margarine, z.B. Rama
- 100 ml Gemüse-Bouillon
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 600 g Kasseler Nacken ohne Knochen
- 1 Bund Petersilie

Extra leicht



Foto: Rama

Feldsalat mit Forelle

Für 4 Portionen

1. 125 g Feldsalat putzen. 1/2 Salatgurke und 3 Radieschen in dünne Scheiben schneiden. 2 hart gekochte Eier grob würfeln. 4 geräucherte Forellenfilets in Stücke teilen.
2. 1 Beutel Knorr Salatkrönung »Dill-Kräuter« mit 3 EL Wasser und 3 EL Öl verrühren. Salat mit dem Fisch auf Tellern anrichten, das Dressing darüber träufeln.



Foto: Knorr

Hier heißt es zugreifen: Ein leckeres Wintergericht mit viel Gemüse und zartem Kasseler.

30 Min.

Eistörtchen mit Himbeeren

3. Sobald die Creme angefroren ist, Beeren unterheben. Himbeer-Eis-Creme auf die Nugatcreme geben. Je einen Klecks von der Creme darauf setzen.

4. Törtchen in den Förmchen gefrieren lassen. Vor dem Servieren etwas antauen lassen, aus den Förmchen lösen und nach Belieben auf Aprikosenmark oder Himbeersauce anrichten. Nach Belieben mit Himbeeren und Minzeblättchen garnieren.

Pro Stück: 1474 kJ/352 kcal

Orangepunsch

Für 6 Gläser

1/2 l schwarzer Tee, 1/4 l Orangensaft, 1/4 l weißer Rum, 2 Zimtstangen, 2 Nelken, Zucker oder Traubenzucker
Für die Garnitur: Schlagsahne, Zimtpulver und 1 Orange, in Spalten geschnitten

1. Tee, Orangensaft und Rum zusammen mit Zimtstangen und Nelken in einem Topf erhitzen. Mit Traubenzucker süßen.

2. Punsch in hitzefeste Gläser füllen und mit geschlagener Sahne, gemahlenem Zimt und Orangenspalten garnieren.

Viel Frucht

Zutaten für 4 Portionen

1 Becher (200 g) Sahnejoghurt
50 g Schmand oder Crème fraîche
20 g Honig, z.B. Akazienhonig
40 g Zucker
1 gehäufter TL Vanillezucker
125 g Schlagsahne
100 g tiefgekühlte Himbeeren
4 EL Nussnugatcreme, z.B. nutella
große Papierförmchen

1. Joghurt, Schmand, Honig, Zucker und den Vanillezucker verrühren. Sahne steif schlagen, unterheben und im Tiefkühlfach des Kühlschranks anfrieren lassen, dabei mehrmals umrühren. Beeren unter die Creme heben.

2. Inzwischen in 4 Mulden einer Muffinform kleine Papierförmchen setzen. Die Nussnugatcreme leicht erwärmen und auf die Förmchen verteilen. Einen Rest für die Garnitur zurückbehalten.



Im nächsten Heft:

Süße Hauptgerichte

Koch- und Backrezepte zum Sammeln.