

Hähnchenfilet mit Pellkartoffeln

8 Hähnchenfilets	halbieren, in
Olivenöl	anbraten mit
Salz, Pfeffer, Paprika	würzen
32 kleine Pellkartoffeln	zellen, mit Fleisch in eine Auflaufform geben
2 Becher süße Sahne	und
2 Becher Creme fraiche	mischen, über Fleisch und Kartoffeln gießen
1 Glas getrocknete Tomaten	
1 Paket Feta	beides in Stückchen auf Auflaufform verteilen

Im Backofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten überbacken.

Aus „Ein Jahr an der Ahr“ Landfrauenrezepte von Katja Kerschgens

Ungarische Sauerkrautsuppe (4 Pers.)

200 g Kartoffeln	
60 g Zwiebeln	
1 rote Paprika	alles schälen, putzen, würfeln, in
1 Essl. Butter	anbraten
1 TL Rosenpaprika	
2 EL Tomatenmark	
400 g frisches Sauerkraut	
1 Essl. Apfelsaft	
Salz, Pfeffer	
1 l Gemüsebrühe	dazugeben, 20 – 30 Min. kochen
5 Scheiben Roggenzweiback	zerbröseln, in Butter anbraten
1 Knoblauchzehe	zerdrückt dazugeben
100 g Creme fraiche	

Suppe abschmecken, einen Klecks Creme fraiche dazugeben und mit den Zweibackbröseln bestreuen.

Kasseler überbacken

700 g Kasseler in	
2 Gläsern Weißwein	30 -40 Minuten dünsten (je nach Dicke) Fleisch im Wein abkühlen lassen
1 rote Paprika	
1 grüne Paprika	
1 Zwiebel	
1 Stange Lauch	

200 g Champignons	alles klein schneiden, in
1 Essl. Butter anbraten	
2 EL Mehl überstäuben	
½ Tasse Wein	
und Tomatenmark	zugeben, 10 Minuten köcheln lassen
Salz, Pfeffer,	
Majoran, Basilikum	abschmecken
Fleisch in Scheiben schneiden, in feuerfeste Form geben, Gemüse überschichten	
100 g Emmentaler	überstreuen

Bei 200 Grad im Backofen überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

Blumenkohl mit Käsesauce

1 mittelgroße. Blumenkohl	15 – 20 Minuten im Ganzen in kochendem Wasser garen, in Röschen teilen und in eine gebutterte Auflaufform geben.
50 g Butter	erhitzen,
40 g Mehl	einrühren, anschwitzen, mit
½ l Milch	ablöschen und aufkochen, mit
Pfeffer und 1 Messerspitze Muskat	würzen, über den Blumenkohl gießen.
100 g Gouda (alt)	reiben, über die Sauce geben.

15 Minuten bei 200 °C im Backofen überbacken.

Tipp: Dieser Auflauf schmeckt auch mit Broccoli – Röschen!

Filet in Wildkräuterkruste

1 EL Paniermehl
 8 EL Öl
 1 geh. Zwiebel
 30 g Butter
 3 Knoblauchzehen
 2 Schweinefilets a 300 g
 Salz, Pfeffer
 2 Tassen gehackte Kräuter: Knoblauchrauke, Brennnessel, Sauerampfer, Giersch, Oregano

Kräuter, Paniermehl, Öl, Zwiebel, Knoblauch, Salz und Pfeffer zu einer Paste verrühren.

Die Schweinefilets in einer Pfanne mit 2 EL Öl rundum kurz knusprig anbraten. Anschließend von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Filets in eine feuerfeste Form legen und mit der Paste bestreichen.
Butterflöckchen obenauf setzen.

Im Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 Grad ca. 20 Min. garen. Die Kruste soll goldbraun sein.

Fisch auf Apfelbett

750 g Fischfilet (z.B. Kabeljau)	unter fließend kaltem Wasser abwaschen, trocken tupfen und mit dem Saft beträufeln, mit würzen.
1 Zitrone	aufkochen lassen.
Salz	mit
½ l Wasser mit Salz	und
1 Zwiebel	spicken, zugeben, mitkochen lassen.
2 Nelken	
1 Lorbeerblatt	

Das Fischfilet zugeben und auf kleinster Stufe im geschlossenen Topf 15 Min. gar ziehen.

Den Fisch abkühlen lassen, mit einer Gabel in mundgerechte Stücke teilen.

500 g säuerliche Äpfel (Boskop)	grob raspeln, mit dem Saft vermengen, in eine Schüssel geben.
1 Zitrone	

Darüber den Fisch einschichten.

1 Ei	im Mixaufsatz der Küchenmaschine verschlagen, langsam zugeben.
¼ l Öl	
Salz	
Senf	
Zucker	
1 TL Essig	
1 Zwiebel (fein gewürfelt)	
1 Dose Tomatenmark	
½ Becher saure Sahne	zugeben, die Masse scharf abschmecken und über den Fisch verteilen.
1 Bund Petersilie	hacken, alles damit garnieren.

Gefüllter Gänsebraten

Vorbereitung der Füllung:

Herz und Magen der Gans	in Salzwasser 30 Min. kochen.
100 g Sultaninen	in
1 Glas Marsala	und
3 harte Brötchen	in
¼ l Milch	einweichen.
2 Zwiebeln	fein hacken und in
50 g Butter	andünsten, kleingeschnittene Leber, Herz und Magen zugeben und gut durschmoren lassen, mit
Salz und Pfeffer	würzen.

Die abgekühlte Masse mit den ausgedrückten Brötchen,

4 kleingeschnittenen Äpfeln,
100 g kleingehackten Mandeln und den Sultaninen vermengen.
1 Bund kleingehackte Petersilie und
3 Eier untermengen
1 küchenfertige Gans mittlerer Größe waschen, innen und außen salzen
und pfeffern, Füllung hineingeben und zunähen.

In vorgeheiztem Ofen bei 250 Grad 30 Min. anbraten, ab und zu
anstechen, damit Fett austreten kann. Dann 3 Stunden bei 180 bis 200
Grad fertig braten.

Grüner Kartoffelsalat

8 große Kartoffeln	
2 Stängel Pfefferminz	
Kartoffeln mit Pfefferminz	kochen und abpellen
1 Gurke	
1 Apfel	
Gurke, Apfel und Kartoffeln	in Würfel schneiden
2 Zwiebeln klein hacken	
2 Handvoll Wildgemüse	beliebig gemischt:
Wiesen-Bärenklau, Giersch, Beinwell, Sauerampfer, Knoblauchrauke, Beifuß, Maiwuchs Fichte/Tanne, Rotbuchenblätter, Spitzwegerich, 3 – 5 g Gundermann, Wildgemüse sehr fein hacken.	

Marinade:

6 EL Sonnenblumenöl
3 EL Weinessig
1 EL Apfelsaft

Salz, Zucker

Marinade abschmecken, alles gut vermischen, mindestens 5 Stunden ziehen lassen

Nach Dr. Brigitte Klemme

Hackfleischtorte

750 g Hackfleisch

5 EL Paniermehl

2 gewürfelte Zwiebeln

4 Eier

Salz, Pfeffer, Senf

2 EL gehackte Kräuter

1/8 l Schaschliksoße (= 1/2 Flasche)

1 Dose Champignons

1 rote Paprika

1 grüne Paprika

1 große Zwiebel

50 g Schinkenspeckscheiben

vermischen, in eine feuerfeste Form drücken

darüberstreichen

abtropfen lassen

und

in Streifen schneiden

würfeln und alles auf dem Fleisch verteilen

längs halbieren und die Torte damit abdecken.

Bei 200°C (Umluft: 170°C) 35 bis 45 Minuten backen, evtl. nach 30 Minuten abdecken.

Kalbsröllchen

8 kleine Kalbsschnitzel (à ca. 60 g)

40 g Fett

250 g Pilze

1 kleine Zwiebel

2 EL gehackte Petersilie

200 g Hackfleisch

klopfen, walzen und in anbraten, herausnehmen.

in Scheiben schneiden, würfeln, im Bratfett zusammen mit den Pilzen anbraten.

kurz mitdünsten lassen.

Abkühlen, mit

vermischen, mit Pfeffer und Salz würzen.

Diese Masse auf die Schnitzel streichen, aufrollen. Die Röllchen in heißem Fett scharf anbraten und mit

1/8 l Fleischbrühe (Instant)
Topf 1 Std. schmoren lassen.

ablöschen, im geschlossenen

Die Sauce mit 1 EL Mehl und 3 EL Sahne binden und nochmals abschmecken.

Kartoffelgratin

1 kg Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden, in eine mit Knoblauchbutter gefettete Auflaufform dachziegelartig schichten, mit Salz und Paprika bestreuen.

200 g Emmentaler reiben, auf die Kartoffeln streuen, mit
¼ l Schlagsahne begießen.

Bei 225°C (Umluft 200°C) ca. 1 Std. backen.

Lammcurry

500 g Lammfleisch waschen, abtrocknen, würfeln und in
40 g Margarine anbraten.
1 Zwiebel schälen und würfeln.
4 Tomaten enthäuten und würfeln.

1 Lorbeerblatt,
1 EL Rosinen,
2 EL Curry zum Fleisch geben und 10 Minuten
dünsten,
1/8 l Fleischbrühe zugeben, auf 2/3 der Menge einkochen
lassen,
1/8 l Milch zugeben und 1 Std. im
geschlossenen Topf schmoren.
150 g Joghurt mit
1 EL Mehl verrühren und die Sauce damit binden.
Mit 3 Tropfen Tabasco und
1 EL Weinbrand abschmecken.
2 EL Mandelblätter rösten und über das Gericht streuen.

Beilage: Reis und frischer Salat

Pasta mit Bärlauchpesto

150 g Bärlauch putzen, waschen, fein zerschneiden
30g Parmesan fein reiben, Bärlauch und Parmesan in
8 EL Olivenöl im Mixer zu feiner Paste pürieren, mit
Salz, Pfeffer
1 -2 TL Zitronensaft würzen
1 Knoblauchzehe zerdrückt zugeben
12 Garnelen längs halbieren, salzen, pfeffern, in

3 EL Olivenöl
1 EL gehackte Petersilie
400 g Spaghetti

braten
zugeben
al dente kochen

Spaghetti mit Garnelen und Bärlauch Pesto mischen

Reibekuchen

2 kg Kartoffeln
1 Zwiebel
5 Eiern
2 EL Haferflocken
1 TL Salz

waschen, schälen, reiben, kurze Zeit stehen lassen, entstandene Flüssigkeit abschöpfen
schälen, reiben, zusammen mit
unter die Kartoffeln rühren. Fett in einer Pfanne erhitzen, den Teig esslöffelweise hineingeben, flachdrücken und von beiden Seiten goldbraun braten.

Heiß servieren, nach Wunsch Rübenkraut oder Apfelmus dazu reichen.

Rosenkohl-Quiche mit Nüssen

Teig:

200 g Dinkel,
200 g Magerquark
80 g Butter
1 TL Meersalz

fein gemahlen

Alle Zutaten schnell miteinander verkneten, in Folie einschlagen, 15 Min. ruhen lassen.

Belag:

800 g Rosenkohl,
200 g Sahne
250 g Magerquark
200 g geriebener Emmentaler
1 Ei
1 EL Hirse

8 – 10 Min. garen

fein gemahlen alle Zutaten miteinander verrühren, abschmecken mit

1 TL Meersalz
1 Prise Pfeffer
1 Prise Koriander
40 g gehackte Wal- oder Haselnüsse

Teig auf Backblech oder in 2 Quicheformen ausrollen,

Rosenkohl (am besten halbierte Röschen) darauf verteilen, Masse darüber geben, mit Nüssen bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad 60 Min. backen.

Schweinefilet

500 g Schweinefilet in 50 g Fett	in Streifen schneiden, portionsweise anbraten, salzen, pfeffern und in gefettete Auflaufform geben.
200 g Champignons	in Scheiben schneiden, im Bratfett anbraten, mit
10 g Mehl	bestäuben, bräunen,
1/8 l Wasser	und
1/8 l Weißwein	zugießen, unter Rühren erhitzen, mit
150 g Crème fraîche	verrühren, mit
1 TL Senf, etwas Worcestersauce	abschmecken und über das Fleisch geben.
50 g Emmentaler	reiben und darüber streuen.

Bei 200°C etwa 15 Min. überbacken.
Dazu passt Reis und ein frischer Salat.

Zwiebelkuchen

Aus 1 Paket Roggenbrot (Backmischung) laut Anleitung einen Teig bereiten und auf gefettetem Backblech ausrollen.

750 g Zwiebeln	in feine Ringe schneiden und in
2 EL Öl	10 Min. dünsten, abkühlen lassen, mit
4 Eiern	vermischen, mit
1 EL Edelsüßpaprika, Salz, Pfeffer	und
Cayenne	würzen.
100 g Emmentaler	würfeln und unterrühren.
250 g durchwachsenen Speck	würfeln, auf dem Teig verteilen und die Zwiebelmasse darauf geben.

Bei 200°C ca. 30 Min. abbacken.
Dazu passt ein Glas Federweißer oder ein leichter Weißwein.