

Kohlrabisuppe

Zutaten:

400 g	Kohlrabi (geputzt)
1	Möhre
1 Eßl.	Rapsöl
1 kleine	Zwiebel
750 ml	Gemüsebrühe
150 ml	süße Sahne oder Milch
	Salz, Pfeffer, Muskat
1 Spritzer	Zitronensaft
	Petersilie

Zubereitung:

Gemüse waschen, putzen und in Stücke schneiden,
Fett erhitzen und die kleingeschnittene Zwiebel andünsten,
Gemüse dazugeben und kurz mit dünsten,
mit Brühe aufgießen und 15 bis 20 Min. köcheln lassen.
Alles pürieren, Sahne oder Milch in die Suppe geben und mit den Gewürzen abschmecken.
Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Rosenkohleintopf

Zutaten:

1 Eßl.	Rapsöl
1	Zwiebel
500 g	Mettenden oder Kasseler
500 g	Rosenkohl
250 g	Möhren
400 g	Kartoffeln
400 ml	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer, Majoran

Zubereitung:

Das Gemüse waschen , putzen und kleinschneiden,
Das Öl erhitzen, die kleingeschnittenen Zwiebel und die in Scheiben geschnittenen Mettenden oder Kasseler andünsten,
die vorbereiteten Kartoffeln und das Gemüse dazu geben und mit andünsten,
mit der Gemüsebrühe aufgießen und alles ca. 25 Min gar köcheln lassen,
mit den Gewürzen abschmecken.

Sauerkrautpuffer

Zutaten:

600 g	Kartoffeln (geschält)
2	Zwiebeln
400 g	Sauerkraut
100 g	Schinkenspeck (gewürfelt)
3	Eier
50 g	Mehl
	Salz und Pfeffer
	Öl zum Ausbacken
250 g	Quark
150 g	Naturjoghurt
1 Eßl,	Schnittlauch
1 Eßl,	Petersilie
	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und waschen, Zwiebeln schälen und Beides grob raspeln.
Das Sauerkraut gut ausdrücken und einige Male schneiden , sodass keine langen „Fäden“

mehr vorhanden sind.

Kartoffeln, Zwiebeln, Sauerkraut ,Schinkenspeck, Eier und Mehl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig nacheinander Puffer backen.

Quark ,Joghurt und gehackte Kräuter verrühren , mit Salz , Pfeffer und evtl. 1 Prise Zucker abschmecken
Zu den Puffern servieren.

Hähnchenpfanne Allerlei

Zutaten:

2 EBl.	Öl
4	Hähnchenschenkel oder
600 g	Hähnchenfleisch
1 Bund	Lauchzwiebeln
1	Paprika
1	Möhre
500 g	Kartoffeln (geschält)
150 g	Champignons
150 g	Porree
1	Peperoni oder 2 Teel. Chilipulver
1 Becher	Sahne
1 Becher	Milch
	Hähnchengewürz
	Salz, Paprika, Gemüsebrühe (instant)
2 Bund	Petersilie

Zubereitung:

Hähnchen waschen, trockentupfen und im heißem Öl anbraten. Das vorbereitete Gemüse kleinschneiden und mit anbraten.

Zum Schluss alles würzen und mit Sahne und Milch aufgießen und ca. 20 Minuten schmoren lassen, nochmals abschmecken, mit Petersilie bestreut und servieren.

Apfeltraum

Zutaten:

4 -5 (750 g)	säuerliche Apfel oder
500 g	Apfelmus
3-4 EBl.	Apfelsaft
2-3 EBl.	Zitronensaft
30 g	Zucker
250 g	Magerquark
250 g	Sahnequark
200 g	Sahne
50 g	Zucker
1	Vanillezucker
2-3 EBl.	geröstete gehobelte Mandeln
	Puderzucker und evtl. Melisse zum Verzieren

Zubereitung:

Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Evtl.4 Apfelspalten zum Verzieren zurücklegen. Restliche Äpfel in grobe Stücke schneiden.

Alles mit Apfelsaft bzw. Wasser, Zitronensaft und Zucker zugedeckt 5 -6- Min. köcheln.

Auskühlen lassen und in eine Auflaufform oder Schüssel geben.

Quark ,flüssige Sahne , Zucker und Vanillezucker mit einander verrühren und auf dem Apfelmus verteilen.

Mit Puderzucker , Apfelspalten und Melisse verzieren