

Blattsalat mit Feigen, Ziegenkäse und Honig-Walnuss-Vinaigrette

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 Radicchio
125 g Feldsalat
4 frische Feigen
125 g junger Ziegenkäse
80 g Walnüsse
2–3 EL Weißweinessig
2 TL Honig
Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Salz
2 EL Öl

ZUBEREITUNG:

Radicchio und Feldsalat putzen, Radicchio zerpfücken. Den Salat abspülen und trockenschleudern. Die Feigen abspülen und vierteln. Den Ziegenkäse in Stücke teilen. Die Walnüsse in einer trockenen Pfanne kurz rösten, anschließend grob hacken. Essig mit Honig, Pfeffer, Salz und Öl verrühren. Die Walnüsse untermischen. Radicchio und Feldsalat zusammen mit den Feigen und dem Ziegenkäse auf Tellern anrichten und die Honig- Walnuss-Vinaigrette darüber geben.

Rindermedaillons in Rotweinsauce zu getrüffeltem Kartoffelpüree

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 kg mehlig kochende Kartoffeln
Salz
750 g Romanesco
4 Rindermedaillons
einige Zweige Thymian
schwarzer Pfeffer
2 EL Öl
1 Glas (80 g) Trüffelbutter
250 ml Milch
gerieben Muskatnuss
200 ml trockener Rotwein
1–2 EL dunkler Saucenbinder

ZUBEREITUNG:

Kartoffeln waschen, schälen und in Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 20 Minuten garen. Den Romanesco putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Das Fleisch waschen, trockentupfen. Thymian waschen, trockentupfen, etwas zum Garnieren beiseite stellen. Restlichen Thymian um die Medaillons wickeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch von jeder Seite 4–5 Minuten braten. Den Romanesco in kochendem Salzwasser 8–10 Minuten garen. Die Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen. 40 g Trüffelbutter und Milch zugeben, zu Püree stampfen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Rotwein und 300 ml Wasser ins heiße Bratfett gießen, 5 Minuten köcheln lassen. Saucenbinder einrühren und Sauce andicken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 40 g Trüffelbutter schmelzen. Romanesco abgießen, abtropfen lassen. Sofort mit Fleisch, Püree und der Sauce anrichten. Mit geschmolzener Butter beträufeln und mit Thymian garnieren.

Gratinierte Tomaten mit Rosmarin-Walnuss-Pesto

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

4 große Tomaten
Salz, Pfeffer
150 g Mozzarella
2 Stiele Rosmarin
80 g Walnusskerne
2 EL frisch geriebener Parmesan
2 EL Olivenöl
8 Stiel-Lammkoteletts
Rosmarin zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

Die Tomaten abspülen, einen Deckel abschneiden und das Innere mit einem kleinen Löffel oder Kugelausstecher entfernen. Die Tomaten innen mit Küchenpapier trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Den Mozzarella in Stücke schneiden und in die Tomaten geben. Die Rosmarinnadeln von den Stielen streifen und hacken. Walnüsse ebenfalls hacken. Den Rosmarin, die Walnüsse und den Parmesan mischen und auf den Mozzarella streuen. Mit 1 EL Olivenöl beträufeln. Unter dem vorgeheizten Grill etwa 5 Minuten gratinieren. Die Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Olivenöl erhitzen und die Lammkoteletts pro Seite 2 Minuten braten. Mit den Tomaten anrichten, mit Rosmarin garnieren und servieren.

Majoranbraten mit Möhrenknödel

ZUTATEN FÜR 4–6 PORTIONEN:

1 kg Rinderbraten (aus der Keule)
Pfeffer, Salz
2–3 TL getrockneter Majoran
3–4 EL Keimöl
2 Zwiebeln
1–2 TL Rinds Bouillon
4–5 EL Saucenbinder, dunkel
200 g Möhren
1 Packung Kartoffel Knödel-Teig, „halb/halb“
1 EL gehackte Petersilie
40 g Margarine
4–6 EL Schlagsahne

ZUBEREITUNG:

Fleisch mit Pfeffer, Salz und Majoran gut einreiben und im heißen Keimöl von allen Seiten kräftig anbraten. Die Zwiebeln schälen, 1 halbe Zwiebel zur Seite legen und die restlichen in Scheiben oder Würfel schneiden, zu dem Fleisch geben und anrösten. 1/4 l Wasser zum Fleisch gießen und aufkochen. Rinds Bouillon einstreuen und etwa 100 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze schmoren. Fleisch ab und zu wenden. Möhren schälen, fein reiben und in ein Messbecher geben. Mit kaltem Wasser bis zu 3/4 l Flüssigkeit auffüllen und in eine Schüssel gießen. Halbe Zwiebel reiben und dazu geben. Mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen. Packung Knödel-Teig mit dem Schneebesen einrühren und 10 Minuten quellen lassen. Aus dem Kartoffelteig 3 Rollen formen (etwa 4 cm dick und 16 cm lang) und in kochendes, gesalzenes Wasser legen. Kurz aufkochen und bei schwacher Hitze 20 Minuten ziehen lassen. Die Knödelrollen aus dem Wasser nehmen, auf einem Sieb abtropfen lassen und auf eine Platte legen. Mit einem scharfen Messer in 1,5–2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit gehackter Petersilie bestreuen und zerlassene Butter darüber gießen. Den Braten herausnehmen und warm stellen. Den Bratenfond durch ein Sieb gießen. Zwiebelstücke durch das Sieb streichen. Bratenfond mit Wasser zu 3/8 l Flüssigkeit auffüllen, aufkochen. Saucenbinder unter Rühren einstreuen und 1 Minute kochen lassen. Dazu passt Brokkoli mit Mandelblättchen .

Parmesan-Reis-Suppe mit Walnüssen

ZUTATEN (4 PORTIONEN):

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
500 ml klare Brühe
30 g Reisflocken
80 g frisch geriebener Parmesan
abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone
100 ml Schlagsahne
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Zucker
100 ml passierte Tomaten
80 g Walnüsse
Kresse zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

Zwiebel und Knoblauch pellen und fein würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig dünsten. Brühe angießen und aufkochen. Reisflocken einrühren und etwa 2–3 Minuten köcheln. Parmesan, Zitronenschale und Sahne einrühren und erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit dem Pürierstab aufschlagen. Passierte Tomaten unterziehen. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne kurz rösten. Suppe in tiefe Teller füllen. Walnüsse auf die Suppe streuen. Mit Kresse garniert servieren.

Kalbstafelspitz mit Hollandaise und Walnuss-Rotkohl

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 kg Kalbstafelspitz
400 ml Kalbsfond
1 Zwiebel
1 TL Öl
1 Vanilleschote
4 Sternanis
100 g getrocknete Cranberries
1 Glas (700 g) Rotkohl
50 g Walnüsse
2 Eigelb
75 ml Kalbsfond (vom Fleisch)
3–4 EL Weinapéritif
3 EL Schmand (15% Fett)
50 g Butter
Salz, Pfeffer
Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

Kalbstafelspitz in dem Kalbsfond etwa 1 Stunde leise köcheln lassen, dabei einmal wenden. Für den Rotkohl die Zwiebel pellen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin andünsten. Vanilleschote aufschneiden und zusammen mit den Sternanis und den Cranberries zufügen und kurz anschwitzen. Den Rotkohl zugeben und zugedeckt etwa 30 Minuten garen. Walnüsse halbieren und anrösten. Den Rotkohl mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken. Die Vanilleschote entfernen. Kalbstafelspitz aus dem Fond nehmen und warm stellen. Das Eigelb in einer Schüssel mit 75 ml Kalbsfond und Weinapéritif verrühren. Auf ein heißes Wasserbad stellen und aufschlagen. Nach und nach Schmand unterrühren. Schüssel vom Wasserbad nehmen. Die Butter in kleinen Stückchen zum Binden unterschlagen. Die Hollandaise mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Walnüsse unter den Rotkohl mischen. Kalbstafelspitz aufschneiden und zusammen mit der Hollandaise und dem Rotkohl servieren.

Feldsalat mit Gänsebrust und Birnen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 Anjou Birnen
125 ml Weißwein
2 TL Ahornsirup
40 g Walnüsse
200 g Weintrauben
2 TL Chilisauce
200 g Feldsalat
8 dünne Scheiben geräucherte Gänsebrust

ZUBEREITUNG:

Birnen abspülen und in dünne Scheiben schneiden. Weißwein und Ahornsirup in einer Pfanne aufkochen. Birnen hineingeben, Pfanne vom Herd ziehen und die Birnen abkühlen lassen. Walnüsse hacken und fettlos rösten. Trauben abspülen, von den Stielen zupfen und halbieren. Die Birnen aus dem Sud nehmen und auf Teller geben. Chilisauce zum Sud geben und bei starker Hitze auf etwa 4–6 EL einkochen lassen. Den Feldsalat gründlich waschen, putzen und abtropfen lassen. Mit den Trauben und der Gänsebrust zu den Birnenscheiben geben und mit Walnüssen bestreuen. Die Chili- Wein-Marinade darüber träufeln.

Himbeer-Joghurt-Terrine mit Blaubeersauce

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

600 g TK-Himbeeren
Schale und Saft von 1 Bio-Limette
12 Blatt weiße Gelatine
500 g Magermilchjoghurt
100 g Crème fraîche
40 g Zucker
2 Päckchen Vanillinzucker
150 g TK-Wild-Blaubeeren
2 EL rotes Johannisbeergelee
40 g Walnüsse
2 EL Zucker
Zitronenmelisse zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

Die Himbeeren mit Limettensaft übergießen und auftauen. 8 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Joghurt mit Crème fraîche, Limettenschale, 30 g Zucker und 1 Päckchen Vanillinzucker verrühren. Aufgelöste Gelatine mit dem Joghurt verrühren. Eine kleine Kastenform (20 x 10 cm) kalt ausspülen und mit Klarsichtfolie auslegen. Ein Drittel der Masse einfüllen. Im Kühlschrank fest werden lassen. Die Himbeeren pürieren und durch ein Sieb streichen. Übrige Gelatine auflösen und unter das Himbeerpüree rühren. Die Hälfte auf die Joghurtmasse geben. Im Kühlschrank fest werden lassen. In Schichten so fortfahren, bis alles aufgebraucht ist. Form in ein warmes Wasserbad stellen, damit die Joghurtmasse und das Himbeerpüree nicht zu schnell gelieren. Die Blaubeeren und das Gelee in einem Topf erwärmen. Die Walnüsse hacken. Den Zucker karamellisieren lassen und die Walnüsse darin wenden. Auf ein Stück Backpapier geben. Die Terrine stürzen, Folie abziehen, zuerst in Scheiben, dann in Rechtecke schneiden. Zusammen mit der Blaubeersauce und den Walnussplittern anrichten. Mit Zitronenmelisse garnieren.

Für Ihr Beratungsgespräch - Grünkohl

DER KOHLKULT FÜR GESELLIGE RUNDEN

Fast wie ein Geheimkult zelebriert man in Norddeutschland das traditionelle Grünkohlessen. Meist im November versammeln sich Freunde, Arbeitskollegen, Sportclubs und Familien, um in Gasthöfen die regional unterschiedlich zubereiteten Grünkohlgerichte zu essen. So wird der Grünkohl dann mit den typischen Beilagen wie Pinkel, Speck, Kasseler, Rippenspeer und Kochwurst gegessen. Im Raum Oldenburg-Bremen darf der Pinkel zum Grünkohl nicht fehlen und in Braunschweig und Hannover gehört natürlich die beliebte Brägenwurst dazu. Den Westfalen schmeckt das „Moos“ mit leckeren Mettenden und in Holstein geht in dem – mit Hafergrütze ange – dickten – Kohl eine geräucherte Schweinebacke. Eine ganz edle Variante ist dann in der Vorweihnachtszeit oft die Gänsekeule um Grünkohl. Serviert werden zu dem Gericht meist besonders kleine und in der Pfanne geröstete Pellkartoffeln.

VITAMINSPENDER

Zusammen mit dem Weißkohl zeichnet den Grünkohl eine besondere Eigenschaft aus: Der hohe Gehalt an Vitamin C bleibt bei der Lagerung und auch bei der Zubereitung teilweise erhalten. Neben diesen Vitaminen besitzen seine grünen Blätter auch besonders wertvolles Eiweiß und Kohlenhydrate. Aus diesem Grund gilt Grünkohl als winterliche Vitaminbombe. 200 Gramm Grünkohl liefern fast das Doppelte des Tagesbedarfs an Beta-Carotin. Mit ganzen 140 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm ist dieser Kohl auch ein preiswerter Schutz gegen Erkältung. Ebenso decken 200 Gramm die täglich notwendige Menge an Vitamin K und Folsäure ab, die für die Zellneubildung und die Blutgefäße unentbehrlich ist. Also, gesamt betrachtet kann man da nur sagen: Ran an den Grünkohl!