

Die beliebtesten

**Rezepte**

# Wintergemüse



NGV

# Wintergemüse

## Die beliebtesten Rezepte

© Naumann & Göbel  
Verlagsgesellschaft mbH, Köln  
Emil-Hoffmann-Str. 1, 50996  
Köln  
Rezeptfotos: TLC Fotostudio,  
Studio Klaus Arras, Köln unter  
Mitarbeit von Katja Briol  
Coverfoto: TLC Fotostudio  
Alle Rechte vorbehalten  
ISBN: 978-3-8155-8259-6

[www.naumann-goebel.de](http://www.naumann-goebel.de)

# Inhalt

Feldsalat mit Pilzen

Wildpilzsuppe mit Brot

Kürbissuppe

Graupensuppe mit Steckrübe und Pfifferlingen

Rotkohleintopf mit Entenbrust

Grünkohl mit Pinkel

Schwarzwurzeln

Feiertagsrotkohl

Kohlrouladen

Tofu-Linsen-Pfanne mit Rübchen

Wirsingtopf mit Walnüssen

Kichererbsen-Weißkohl-Curry

Gebratener Fenchel mit Granatapfel

Rinderfilet mit Maronen

Hechtfiilet auf Rahmwirsing

Rotkohl-Quiche mit Ziegenkäse

Brüsseler Kartoffel-Gratin

Bunter Wintergemüse-Auflauf

Pfifferlingauflauf mit Gemüse

Sauerkraut-Hack-Auflauf

# Feldsalat mit Pilzen



Für 1 Portion:

200 g Champignons

Öl

Salz

Pfeffer

1 Knoblauchzehe

1/4 Bund Thymian

150 g Feldsalat

2 El Sherryessig

4 El Sonnenblumenöl

2 El geröstete Sonnenblumenkerne

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion ca. 45 kcal/188 kJ, 3 g E, 3 g F, 3 g KH

**1** Die geputzten Champignons in heißem Öl unter Rühren 2 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer, der geschälten und gehackten Knoblauchzehe und dem gehackten Thymian mischen und 1 Minute weiterbraten.

**2** Den geputzten Feldsalat mit dem Dressing aus Sherryessig, Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer mischen. Auf Tellern mit den gerösteten Sonnenblumenkernen und den Pilzen anrichten.

# Wildpilzsuppe mit Brot



**Für 4 Portionen:**

20 g getrocknete Steinpilze

4 El Olivenöl

1 kleine Zwiebel

2 Knoblauchzehen

600 g Shiitake- oder Austernpilze

3 Tomaten

1 Stängel Majoran

1 Stängel Thymian

Salz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

900 ml Hühnerbrühe

2 große Eigelb

50 g frisch geriebener Parmesan

1 Tl frisch geriebener Pecorino

30 glatte Petersilie

4 Scheiben italienisches Brot vom Vortag

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten

Einweichzeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion ca. 427 kcal/1788 kJ, 15 g E, 22 g F, 38 g KH

**1** Steinpilze mindestens 30 Minuten in 200 ml warmem Wasser einweichen. Flüssigkeit durch ein Tuch abgießen, aufbewahren. Steinpilze gründlich waschen, trocken tupfen und fein hacken.

**2** 2 El Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und beides im erhitzen Olivenöl anbraten. Die Shiitake- oder Austernpilze putzen, feucht abreiben und in Scheiben schneiden. Zusammen mit den Steinpilzen zu dem Knoblauch und der Zwiebel geben und 10 Minuten braten.

**3** Die Tomaten kreuzweise einritzen und den Stielansatz entfernen. Anschließend mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und fein hacken. Majoran und Thymian waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Pilzeinweichwasser,

Tomaten, Majoran, Thymian, 1/2 TL Salz, Pfeffer und Hühnerbrühe zu der Pilzmischung geben und aufkochen. Hitze reduzieren und 15 Minuten köcheln lassen.

**4** Eigelbe, 30 g Parmesan und Pecorino in einer Schüssel vermischen, dann nach und nach 200 ml der heißen Suppe einrühren. Die Mischung direkt in die köchelnde Suppe geben und weiterrühren, bis die Suppe sämig wird. Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken und dazugeben. Weitere 5 Minuten köcheln lassen.

**5** Die Brotscheiben mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und im Backofen bei 200 °C goldbraun rösten. In jede Suppentasse 1 Brotscheibe legen und die Suppe daraufgeben. Dazu restlichen Parmesan zum Bestreuen reichen.

# Kürbissuppe



**Für 4 Portionen:**

1 Kartoffel

1 Zwiebel

600 g Hokkaido-Kürbis

2 El Rapsöl

2 El Anisschnaps

700 ml Brühe

3 Zweige Thymian

3 Zweige Zitronenthymian

Salz

schwarzer Pfeffer

125 g Crème fraîche

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Portion ca. 270 kcal/1130 kJ, 5 g E, 19 g F, 18 g KH

Variationen:

Statt des Anisschnaps können Sie auch 1 El Currysüppchen zum Kürbis geben und dieses kurz anschwitzen lassen.

Als Topping passen zur Kürbissuppe auch je 1 El gehackte Kürbiskerne, Walnüsse und Sesam, die Sie zuvor ohne Fett in einer Pfanne anrösten.

## Tipps:

Natürlich können Sie für die Suppe auch andere Kürbissorten verwenden. Der Hokkaido hat allerdings den Vorteil, dass die Schale mitgegessen werden kann und er somit vor der Zubereitung nicht erst mühsam geschält werden muss.

Als Beilage zu dieser Suppe schmeckt Nussbrot sehr gut.

**1** Die Kartoffel waschen, schälen und würfeln. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Den Hokkaido-Kürbis gut waschen, dann aufschneiden. Kerne und weiches, faseriges Fruchtfleisch entfernen. Das feste Fruchtfleisch in Stücke schneiden.

**2** Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig dünsten. Kartoffel- und Kürbisstücke hinzugeben. Mit Anisschnaps ablöschen und die Brühe angießen. Die beiden Thymiansorten

waschen und die Zweige zur Suppe geben.  
Die Suppe ca. 20 Minuten köcheln lassen.

**3** Die Thymianzweige aus der Suppe entfernen und die Suppe pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann die Hälfte der Crème fraîche unter die Suppe rühren.

**4** Die Suppe auf Teller verteilen und mit je 1 Klecks Crème fraîche garnieren. Dazu schmeckt Nussbrot besonders gut.

# Graupensuppe mit Steckrübe und Pfifferlingen



Für 4 Portionen:

1 Zwiebel

1-2 Knoblauchzehen

100 g geräucherter Schinken

300 g Steckrübe

300 g Pfifferlinge

2 El Olivenöl

100 g Perlgraupen

1 1/2 l Fleischbrühe

1 Lorbeerblatt

1 Bund glatte Petersilie

1 El Butterschmalz

Salz

Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 25 Minuten

Pro Portion ca. 348 kcal/1457 kJ, 4 g E, 19 g F, 27 g KH

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel in dünne Streifen schneiden, den Knoblauch durch die Presse drücken. Speck in dünne Streifen oder Würfel schneiden. Steckrübe waschen, schälen und in Würfel schneiden. Pfifferlinge putzen, waschen und zum Abtropfen auf Küchenpapier legen.

**2** Das Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Speck darin unter Rühren 3-5 Minuten andünsten. Steckrübe und Graupen zugeben und Brühe zugießen. Das Ganze aufkochen und mit dem Lorbeerblatt ca. 20 Minuten sanft köcheln lassen.

**3** In der Zwischenzeit Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Pfifferlinge darin 3 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer

würzen. Die Petersilie untermischen. Pfifferlinge in die Suppe geben und die Suppe anrichten.

# Rotkohleintopf mit Entenbrust



Für 4 Portionen:

400 g Entenbrust

Salz

Pfeffer

750 g Rotkohl

1 Zwiebel

700 ml Gemüsebrühe

700 g Steckrüben

2 Zweige Thymian

1 Apfel

gemahlener Zimt

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Garzeit: ca. 35 Minuten

Pro Portion ca. 350 kcal/1465 kJ, 23 g E, 18 g F, 24 g KH

**1** Entenbrust waschen, trocken tupfen und die Haut kreuzweise einritzen. Eine ofenfeste Pfanne ohne Fett erhitzen. Entenbrust erst auf der Hautseite 4-5 Minuten kräftig anbraten. Dann auf der Fleischseite 2-3 Minuten anbraten. Mit Salz

und Pfeffer würzen.

**2** 2 El Entenfett aus der Pfanne beiseitestellen. Die Ente im vorgeheizten Backofen bei Ober-/Unterhitze 200 °C ca. 15 Minuten garen.

**3** Den Rotkohl putzen, vierteln, den Strunk herausschneiden. Den Rotkohl in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.

**4** Die 2 El Entenfett aus der Pfanne in einem Topf erhitzen und die Zwiebel ca. 5 Minuten unter Rühren darin glasig dunsten. Rotkohl dazugeben, Brühe und 600 ml Wasser angießen. Aufkochen und 25-35 Minuten köcheln lassen. Steckrüben schälen, in Stifte schneiden und nach 20 Minuten mit in den Topf geben.

**5** Thymian waschen, trocken schütteln.

Blättchen von den Stielen zupfen. Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel in dünne Spalten schneiden. Thymian und Apfel ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer, Zimt und Essig abschmecken.

**6** Die Entenbrust aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und 5-10 Minuten ruhen lassen. Dann in mundgerechte Stucke schneiden. Eintopf mit dem Entenfleisch anrichten.

# Grünkohl mit Pinkel



Für 4 Portionen:

1 kg Grünkohl

2 Zwiebeln

2 El Gänsefett

250 ml Gemüsebrühe

250 g Rauchfleisch

300 g geräucherte Mettwurst

400 g Pinkel (Grützwurst)

3 El Haferflocken

Salz

Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 1 Stunde 10 Minuten

Pro Portion ca. 717 kcal/3002 kJ, 50 g E, 48 g F, 20 g KH

**1** Den Grünkohl putzen, die Blätter vom Strunk lösen, waschen, harte Stellen abschneiden. Den Grünkohl etwa 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, dann

herausnehmen, abtropfen lassen und hacken.

**2** Die Zwiebeln schälen und hacken. Das Schmalz in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Den Grünkohl zugeben und unter Rühren mitschmoren. Die Brühe angießen, den Kohl mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 25 Minuten köcheln.

**3** Nach der Garzeit das Rauchfleisch zugeben und abgedeckt 15 Minuten weiterköcheln. Die Mettwurst in Scheiben schneiden, mit der Grützwurst zum Grünkohl geben und alles weitere 20 Minuten bei geringer Hitze schmoren. Die Haferflocken untermischen, 10 Minuten quellen lassen. Grünkohl abschmecken und mit Salzkartoffeln servieren.

# Schwarzwurzeln



Für 4 Portionen:

1 kg Schwarzwurzeln

Essig

Salz

200 ml Milch

1 Zwiebel

40 g Butter

40 g Mehl

Pfeffer

frisch geriebene Muskatnuss

4 El Sahne

1 Eigelb

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion ca. 167 kcal/699 kJ, 7 g E, 7 g F, 18 g KH

Tipp:

Beim Putzen der Schwarzwurzeln sollten Sie Handschuhe tragen, da das Gemüse stark färbt.

**1** Die Schwarzwurzeln abbürsten, schälen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Je

nach Dicke halbieren und sofort in Essigwasser legen, damit sie sich nicht braun verfärbten. Die Schwarzwurzeln in kochendem Salzwasser mit der Milch weich kochen.

**2** Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in der heißen Butter glasig dünsten. Das Mehl darüber stäuben und mit etwas Schwarzwurzel-Milch-Sud zu einer glatten Sauce verrühren.

**3** Die Sauce etwa 5 Minuten durchkochen lassen und mit etwas Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Schwarzwurzeln hinzufügen und noch ca. 3 Minuten mitkochen. Die Sahne mit dem Eigelb verrühren und das Gemüse damit legieren.

# Feiertagsrotkohl



Für 4 Gläser:

2 kg Rotkohl

2 Zwiebeln

3 Äpfel

100 g Zucker

80 g Preiselbeeren aus dem Glas

2 Gewürznelken

330 ml Rotweinessig

170 ml Rotwein

1 Prise Zimt

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Garzeit: ca. 3 Stunden

Zeit zum Ziehen: ca. 12 Stunden

Pro Glas ca. 275 kcal / 1147 kJ

**1** Den Rotkohl putzen, vom Strunk befreien, waschen und in feine Streifen schneiden,

hobeln oder in der Küchenmaschine häckseln.

**2** Die Zwiebeln schälen und fein hacken, die Äpfel schälen und reiben und mit den übrigen Zutaten - außer dem Rotkohl - in einer großen Schüssel vermengen.

**3** Den Rotkohl dazugeben, alles ordentlich vermischen und mindestens 1 Stunde, am besten aber über Nacht, durchziehen lassen.

**4** In einem Topf den Rotkohl mit der Marinade etwa 1 Stunde kochen lassen und noch einmal mit Salz und Pfeffer, gegebenenfalls mit etwas Zucker abschmecken. Die sauberen Gläser noch heiß aus der Spülmaschine nehmen und bis zum Befüllen mit der Öffnung nach unten auf ein sauberes Küchentuch stellen. Beim

Handspülen die Gläser möglichst heiß mit klarem Wasser nachspülen, dann ebenfalls zum Abtropfen auf das Küchentuch stellen. Die Gewürznelken herausnehmen, den Kohl ein letztes Mal aufkochen lassen und heiß in die vorbereiteten Gläser abfüllen.

**5** Gläser verschließen und den Rotkohl im Ofen oder Topf bei 95 °C 2 Stunden einkochen.

# Kohlrouladen



Für 4 Portionen:

1 Weißkohl

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

250 g Schweinehackfleisch

250 g Rinderhackfleisch

2 Eier

1/2 Bund frisch gehackte Petersilie

30 g Paniermehl

Salz

Pfeffer

Cayennepfeffer

8 dünne Speckscheiben

3 El Butterschmalz

250 ml Gemüsebrühe

2 El Speisestärke

100 g saure Sahne

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion ca. 602 kcal/2520 kJ, 32 g E, 47 g F, 7 g KH

KH

## Tipp:

Wer die Rouladen vegetarisch zubereiten möchte, verwendet für die Füllung anstelle von Hackfleisch Reis.

**1** Den Weißkohl waschen und putzen. Den harten Strunk entfernen, den Kohl in kochendem Salzwasser etwa 15 Minuten blanchieren. Herausnehmen, abtropfen lassen und 8 äußere Blätter abnehmen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Hackfleisch mit Zwiebeln, Knoblauch, Eiern, Petersilie und Paniermehl zu einem Teig verarbeiten und würzen.

**2** Die Füllung auf die Kohlblätter verteilen und diese vom Rand her zusammenrollen. Mit je einer Speckscheibe umwickeln und mit Küchengarn festbinden. Das Butterschmalz in einem großen Bräter erhitzen und die Kohlrouladen darin von

allen Seiten anbraten. Die Brühe angießen und die Rouladen abgedeckt etwa 30 Minuten garen.

**3** Dann herausnehmen und warm stellen. Die Speisestärke in die saure Sahne rühren und den Bratensud damit sämig binden. Abschmecken. Die Kohlrouladen mit der Sauce servieren. Dazu schmecken Kartoffeln oder Reis.

# Tofu-Linsen-Pfanne mit Rübchen



Für 4 Portionen:

300 g rote Linsen

Salz

500 g Teltower weiße Rüben

500 g Rote Bete

2 El Olivenöl

300 ml Gemüsebrühe

300 g Tofu

je 1 El gehackter Kerbels, Schnittlauch und gehackte Petersilie

Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Pro Portion ca. 452 kcal/1892 kJ, 33 g E, 11 g F, 52 g KH

**1** Die roten Linsen in 500 ml kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten garen.

**2** Die Teltower weißen Rüben schälen und vierteln, die Rote Bete würfeln. Das

Olivenöl erhitzen und die Rüben und die Rote Bete darin andünsten. Die Gemüsebrühe angießen, abgedeckt 8 Minuten köcheln.

**3** Den Tofu abtropfen lassen und fein würfeln, mit den abgegossenen Linsen zu den Rüben und der Roten Bete geben. Die Kräuter unterheben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# Wirsingtopf mit Walnüssen



Für 4 Portionen:

1 Zwiebel

2 Möhren

2 El Öl

750 g Wirsing

200 g rote Linsen

750 ml Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

2 El Essig

1 El Speisestärke

3 El gehackte Walnüsse

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Pro Portion ca. 355 kcal/1486 kJ, 19 g E, 12 g F, 35 g KH

**1** Die Zwiebel und die Möhren schälen und in Würfel bzw. Scheiben schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Möhren darin andünsten.

**2** Den Wirsing putzen, waschen, die harten

Strünke an den Blättern entfernen und die Blätter in Streifen schneiden. Zu Zwiebel und Möhren geben und kurz mitschmoren. Die roten Linsen zugeben, die Gemüsebrühe angießen und alles etwa 10 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und dem Essig abschmecken.

**3** Die Speisestärke in etwas Wasser anrühren und den Eintopf damit binden. Die gehackten Walnüsse unterheben und servieren.

# Kichererbsen-Weißkohl-Curry



## Für 4-6 Portionen:

150 g Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

3 Vogelaugen-Chilis

3 Kartoffeln

350 g Weißkohl

4 El Olivenöl

1 El Currys

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

200 g gegarte Kichererbsen

200 ml Garflüssigkeit der Kichererbsen

1 1/2 TL Salz

100 g geröstete und gehackte Erdnüsse

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Garzeit: ca. 35 Minuten

Pro Portion ca. 420 kcal/1758 kJ, 15 g E, 23 g F, 34 g KH

**1** Die Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und hacken. Die Chilis waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen, Chilis hacken. Die Kartoffeln schälen und in 3 cm große Würfel schneiden. Den Weißkohl putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen, die Streifen in Quadrate schneiden.

**2** Zwiebeln, Knoblauch, Chilis und 4 El Wasser im Mixer zu einer Paste verarbeiten.

**3** Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Würzpaste darin unter Rühren 3 Minuten schmoren. Bei geringer Temperatur und mit geschlossenem Deckel weitere 3 Minuten schmoren.

**4** Currysüppenpulver und Kreuzkümmel zugeben, dann Kartoffeln, Kichererbsen und Salz hinzufügen, 400 ml Wasser und 200 ml

Garflüssigkeit der Kichererbsen angießen, aufkochen und abgedeckt etwa 20 Minuten köcheln.

**5** Den Weißkohl zugeben, 200 ml Wasser angießen und weitere 15 Minuten abgedeckt garen, bis der Kohl weich ist. Zuletzt die gehackten Erdnüsse unterheben. Mit Brot oder Reis servieren.

# Gebratener Fenchel mit Granatapfel



Für 4 Portionen:  
2 Fenchelknollen

4 El Olivenöl

4 El Limettensaft

2 Tl Honig

Salz

Pfeffer

1 Prise Kreuzkümmel

400 g Möhren

1 Granatapfel

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Pro Portion ca. 112 kcal/469 kJ, 3 g E, 5 g F, 11 g KH

Tipp:

Die Granatapfelkerne verleihen dem Gericht eine fruchtige Note, die besonders mit Wildfleisch harmoniert. Die Fenchelscheiben können Sie auch mit Öl bestreichen und unter den heißen Grill legen.

**1** Die Fenchelknollen putzen, halbieren, den harten Strunk entfernen und die

Knollen längs in dünne Scheiben schneiden. 2 El Öl mit Limettensaft, Honig und den Gewürzen mischen.

**2** Das restliche Olivenöl erhitzen und die Fenchelscheiben darin anbraten, bis sie Farbe annehmen. Auf einem vorgewärmten Teller anrichten und mit etwas Limettenmarinade beträufeln. Die Möhren schälen und reiben, mit der restlichen Marinade mischen. Auf den Fenchelscheiben anrichten.

**3** Den Granatapfel aufschneiden, die Kerne herauslösen und auf den Fenchel-Möhren verteilen.

# Rinderfilet mit Maronen



Für 4 Portionen:

12 fertig gegarte Maronen

4 El Semmelbrösel

100 g Butter

1 El gehackte Kräuter

1 TL Senf

Salz

Pfeffer

2 kleine Netze Schalotten

4 Rinderfiletsteaks (à 200 g)

2 EL Öl

1 EL Zucker

400 ml kräftiger Rotwein

600 ml Kalbsfond

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Portion ca. 671 kcal/2809 kJ, 73 g E, 26 g F, 20 g KH

**1** Maronen hacken und mit Semmelbröseln, 60 g Butter, gehackten Kräutern und Senf vermischen (restliche Butter in Flöckchen schneiden und tiefkühlen). Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schalotten schälen und vierteln, den Backofengrill vorheizen.

**2** Steaks waschen und trocken tupfen, im erhitzten Öl in einer Pfanne auf beiden Seiten ca. 3 Minuten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann auf eine vorgewärmte Platte geben und mit Alufolie abdecken. Den Backofengrill vorheizen.

**3** Schalotten in der Steak-Pfanne anbraten, Zucker dazugeben und kurz karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Rotwein ablöschen. Auf die Hälfte einkochen lassen, Kalbsfond dazugeben und nochmals einkochen lassen, bis die Konsistenz leicht sirupartig ist.

**4** Die Maroni-Mischung auf den Steaks verteilen und im vorgeheizten Ofen gratinieren, bis sie knusprig-braun ist. Schalotten-Confit noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken, restliche Butter einrühren und mit den Steaks anrichten.

Dazu passen Püree und Grilltomaten.

# Hechtfilet auf Rahmwirsing



Für 4 Portionen:

4 Hechtfilets (à 200 g)

1/2 Zitrone (Saft)

Salz

Pfeffer

1 Wirsing

150 g Bauchspeck

1 El Butterschmalz

250 ml Gemüsebrühe

5 El Mehl

3 El Butter

200 ml Sahne

1/2 Tl gemahlene Muskatnuss

2 El frisch gehackte Petersilie

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Pro Portion ca. 760 kcal/3182 kJ, 44 g E, 58 g F, 15 g KH

**1** Die Hechtfilets waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 20 Minuten ziehen lassen. In einem Topf etwa 2 l Salzwasser erhitzen. Den Wirsing in Blätter teilen (dicke Blattrippen entfernen),

waschen und im kochenden Wasser etwa 1 Minute blanchieren. Dann herausnehmen und abtropfen lassen.

**2** Den Speck in kleine Würfel schneiden. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen und den Speck darin auslassen. Den Wirsing in Streifen schneiden und zum Speck geben. Unter Rühren kurz schmoren, dann die Brühe angießen und den Kohl mit Salz und Pfeffer würzen. Abgedeckt etwa 15 Minuten garen.

**3** Das Mehl auf einen Teller geben und die Hechfilets darin wenden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin von beiden Seiten etwa 4 Minuten goldgelb braten. Dabei mit dem Bratfett übergießen.

**4** Den gegarten Wirsing mit Sahne

verfeinern und mit Muskat abschmecken. Dann auf vorgewärmte Teller verteilen. Die Hechtfleets darauf anrichten. Etwas Bratensatz über die Filets träufeln und die Petersilie darüberstreuen.

# Rotkohl-Quiche mit Ziegenkäse



Für 4-6 Portionen:  
100 g Mehl

1 Prise Salz  
100 g Quark  
100 g Butter  
ca. 300 g Rotkohl  
1 Zwiebel  
2 El Rotweinessig  
200 ml Brühe  
Zucker (etwas)  
2 gemahlene Gewürznelken  
50 g Sonnenblumenkerne  
4 Zweige Thymian  
100 ml Sahne  
100 ml Milch  
2 Eier  
Salz  
Pfeffer  
100 g Ziegenfrischkäse  
Olivenöl  
Fett für die Form

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

Backzeit: ca. 30 Minuten

Kühlzeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion ca. 557 kcal/2332 kJ, 19 g E, 43 g F, 25 g KH

Tipp:

Wenn es ganz schnell gehen soll, variieren Sie den Teig einmal mit TK-Blätterteig: Boden der Springform fetten und mit Mehl bestäuben.

Anschließend mit Blätterteig auslegen und die Teigstücke mit etwas zerlassener Butter einstreichen. Auch bei der Füllung gibt es köstliche Varianten: Verteilen Sie 200 g kleine Garnelen und 200 g Muscheln gleichmäßig auf der Quiche.

Verrühren Sie 3 Eier, 190 ml Sahne und 125 ml Milch, mischen dann 4 klein geschnittene

Frühlingszwiebeln, 25 g geriebenen Gruyère (oder Emmentaler) und 2 El Mehl darunter und geben die Mischung über die Meeresfrüchte. Anschließend 1 Tl gehackten, frischen Thymian darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft 160 °C) 30

Minuten goldbraun backen.

- 1** Mehl, Salz, Quark und 70 g Butter zu einem glatten Teig verkneten, ausrollen und eine gefettete Tarte- oder Springform damit auslegen. 30 Minuten kühl stellen.
- 2** Rotkohl putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen, hacken und in der restlichen Butter andünsten. Rotkohl zufügen, mit Essig und Brühe ablöschen. Mit Zucker und Nelken würzen und ca. 15 Minuten dünsten. Anschließend abkühlen lassen. Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.
- 3** Sonnenblumenkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett anrösten. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Sahne, Milch und Eier glatt rühren und mit Salz und

Pfeffer würzen. Abgekühlten Rotkohl auf dem Teig verteilen, die Sahnemischung gleichmäßig darübergießen und Ziegenkäsestücke, Sonnenblumenkerne und Kräuter darüberstreuen. Mit etwas Olivenöl beträufeln.

**4** Im Ofen 30 Minuten goldbraun backen. Dazu passt grüner Salat.

# Brüsseler Kartoffel-Gratin



Für 4 Portionen:

750 g Kartoffeln

750 ml Gemüsebrühe

Salz

300 g Rosenkohl (TK)

4 rote Zwiebeln

2 El Olivenöl

Butter für die Form

150 g Schmand

Pfeffer

Kreuzkümmelpulver

100 g geriebener Gouda

50 g Kräuterbutter

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Backzeit: ca. 20 Minuten

Pro Portion ca. 569 kcal/2382 kJ, 16 g E, 38 g F, 35 g KH

Tipp:

Das kleinste Mitglied der Kohlfamilie, der Rosenkohl, hat von allen Kohlsorten den pikantesten Geschmack. Am besten schmeckt er nach dem ersten Frost.

**1** Die Kartoffeln schälen und in 3 mm dicke Scheiben hobeln. Die Brühe in einen Topf geben, leicht salzen und die Scheiben darin ca. 3 Minuten blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.

**2** Den unaufgetauten Rosenkohl in der Brühe ca. 7 Minuten blanchieren. Den Backofen auf 180° C (Umluft 160° C) vorheizen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Eine ofenfeste Form mit Butter ausstreichen und die Kartoffelscheiben mit den Rosenkohlröschen abwechselnd einschichten. Die Zwiebeln darüberstreuen.

**3** Den Schmand mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmelpulver abschmecken und alles über den Auflauf verteilen. Den Käse darüberstreuen und die Kräuterbutter in

Flöckchen darauf setzen. Gratin im Backofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 20 Minuten überbacken.

# Bunter Wintergemüse-Auflauf



Für 4 Portionen:

6-8 Eier

Salz

Pfeffer

1 El fein gewiegte Petersilie

2 Möhren

3 Pastinaken

3 El Walnussöl

200 g Süßkartoffeln

1 Prise Fenchelsamen

1 Prise Nelkenpulver

1 Prise Zimt

1 Prise Kardamom

1 Prise Sternanispulver

Fett für die Form

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Backzeit: ca. 40 Minuten

Pro Portion ca. 369 kcal/1545 kJ, 18 g E, 21 g F, 17 g KH

**1** Den Backofen auf 170° C (Umluft 150° C)

vorheizen. Die Eier aufschlagen, salzen, pfeffern und mit der Petersilie verquirlen. Die Möhren und die Pastinaken putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.

**2** Das Öl erhitzen und die Gemüsescheiben darin ca. 8 Minuten braten. Die Süßkartoffeln waschen, schälen, klein schneiden und zum restlichen Gemüse in die Pfanne geben. Erwärmen und alles mit den Gewürzen pikant abschmecken.

**3** Das Gemüse in eine eingefettete, flache, feuerfeste Form geben und die Eiermasse darübergießen. Auf der mittleren Einschubleiste ca. 40 Minuten backen. Den Auflauf in Stücke schneiden und servieren. Dazu passt asiatische Pflaumensauce.

# Pfifferlingauflauf mit Gemüse



Für 4 Portionen:  
500 g Pfifferlinge

Salz

1 Aubergine

1 Stange Lauch

3 Fleischtomaten

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

3 El Öl

200 ml Gemüsebrühe

2 Eier

150 g frisch geriebener Gouda

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Backzeit: ca. 25 Minuten

Pro Portion ca. 320 kcal/1340 kJ, 19 g E, 25 g F, 6 g KH

Tipp:

Bekommen Sie keine Pfifferlinge, können Sie den Auflauf auch mit anderen Waldpilzen oder mit frischen Shiitakes zubereiten. Verfahren Sie mit diesen Pilzen genauso wie im Rezept angegeben,

schneiden Sie sie vor dem Kochen jedoch je nach Größe in Scheiben.

- 1** Die Pfifferlinge putzen, sauber bürsten und in wenig Salzwasser etwa 5 Minuten kochen, herausnehmen und abtropfen lassen.
- 2** Die Auberginen putzen, waschen, trocknen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, leicht salzen und 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend waschen, trocknen und in Würfel schneiden.
- 3** Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Tomaten waschen, trocknen, den Stielansatz entfernen und die Tomaten klein würfeln.
- 4** Zwiebel und Knoblauch schälen, klein würfeln und im Öl anbraten. Nacheinander

Aubergine, Lauch, Tomaten und Pilze dazugeben, 3 Minuten kräftig schmoren. Mit der Brühe aufkochen, alles vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Dann die verquirlten Eier darunterrühren.

**5** Alles in eine Auflaufform füllen und mit dem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° C (Umluft 160° C) etwa 25 Minuten goldbraun backen. Auflauf mit Baguette servieren.

# Sauerkraut-Hack-Auflauf



Für 4 Portionen:

500 g Kartoffeln

2 Zwiebeln

4 El Butterschmalz

600 g Sauerkraut

125 ml Weißwein

1 Lorbeerblatt

5 Gewürzkörner

Salz

Pfeffer

500 g gemischtes Hackfleisch

1 Tl edelsüßes Paprikapulver

4 El Tomatenmark

100 g Crème fraîche

100 g geriebener Gruyère

Fett für die Form

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 35 Minuten

Backzeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion ca. 640 kcal/2680 kJ, 37 g E, 41 g F, 27 g KH

**1** Die Kartoffeln in etwa 20 Minuten in der Schale garen, dann abgießen, abtropfen lassen und pellen. Kartoffeln in Scheiben

schneiden. Die Zwiebeln schälen und hacken.

**2** 2 El Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln darin anbraten. Das Sauerkraut hinzufügen und mit einer Gabel auflockern. Den Wein angießen, Lorbeerblatt und Gewürzkörner zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Kraut etwa 15 Minuten abgedeckt garen.

**3** Das restliche Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch mit den restlichen Zwiebeln darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Tomatenmark unterrühren. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.

**4** Sauerkraut, Hackfleisch und Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform schichten. Crème fraîche mit der Hälfte des Käses

verröhren, mit Pfeffer und Paprika würzen.  
Über den Auflauf geben. Im Ofen etwa 30 Minuten backen. Nach 20 Minuten den restlichen Käse darüberstreuen.



# Die 20 beliebtesten Rezepte exklusiv als eBook!

## Klassisches für jeden Tag

- Braten
- Schnitzel
- Lasagne
- Nudeln
- Aufläufe
- Eintöpfe
- Suppen
- Abendbrot
- Snacks

- Frische Salate
- Kartoffelsalate
- Nudelsalate
- Beef
- Hausmannskost
- Hackfleisch
- Vegetarisch
- Vegan
- Gulasch
- Spaghetti
- Kartoffeln
- Gemüse
- Geflügel
- Hähnchen
- Sandwiches

**Wenn es etwas Besonderes sein**

# soll

- Pilze
- Rouladen
- Wild
- Ente
- Festtagsgerichte
- Partybuffet
- Lamm
- Pasteten
- Wintergemüse
- Kürbis
- Geschenke aus der Küche
- Grillen
- Vegetarisch grillen
- Grillsaucen
- Fingerfood

- Dips
- Brunch
- Picknick
- Chutneys
- Marmelade
- Gelees
- Feine Desserts
- Eis
- Sorbets
- Smoothies
- Cocktails
- Alkoholfreie Cocktails
- Warme Vorspeisen
- Kochen mit Kindern
- Kinderparty
- Partysalate
- Spargel

- Fettarme Küche
- Leichte Desserts
- Sushi
- Burger
- Pizza
- Lachs
- Forelle
- Currys
- Wok
- Tapas
- Antipasti
- Leckeres mit Tofu

**Deftig? Oder lieber exotisch?**

- Österreichische Küche
- Bayerische Küche

- Thailändische Küche
- Indonesische Küche
- China-Küche
- Indische Küche
- Türkische Küche
- Italienische Küche
- Orient-Küche
- Südafrikanische Küche

## Beliebte Backrezepte

- Kuchenklassiker
- Käsekuchen
- Schokokuchen
- Apfelkuchen
- Napfkuchen
- Obstkuchen

- Blechkuchen
- Strudel
- Lebkuchen
- Weihnachtsbäckerei
- Kekse
- Muffins
- Leichte Kuchen
- Klassische Torten
- Waffeln
- Kaffee
- Brot backen
- Pikantes Gebäck
- Süße Crêpes
- Pikante Crêpes
- Flammkuchen & Co.
- Quiches

# Praktische Tipps für jede Situation!

- 1000 Haushaltstipps (ISBN 978-3-8155-7870-4)
- 1000 Gartentipps (ISBN 978-3-8155-7867-4)
- 1000 Tipps aus Omas Zeiten (ISBN 978-3-8155-7868-1)
- 1000 Gesundheitstipps (ISBN 978-3-8155-7869-8)

**Erhältlich in allen eBook-Shops!**

**Wir sind auf Facebook!**

Vernetzen Sie sich mit uns auf Facebook und bleiben Sie so über alle Neuigkeiten und unsere aktuellen Aktionen informiert:

[www.facebook.com/apollomedien](https://www.facebook.com/apollomedien)