

Rezepte vom Hochsteckseminar am Sonntag, den 28. Oktober 2018

Wirsing - Eintopf für 10 Personen

3 Wirsingköpfe
gewürfelter Speck
3 kleine Zwiebeln
etwas Butter
850ml Brühe
Salz
Pfeffer
frischer Knoblauch

Zubereitung:

Arbeitszeit: ca. 30 Min. / Schwierigkeitsgrad: normal / Kalorien p. P.: keine Angabe
Die äußeren Wirsingblätter entsorgen, bei den restlichen Wirsingblättern den Strunk entfernen und diese in Streifen schneiden. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden (ca. 2 x 2 cm). Butter im Topf erhitzen, die feingewürfelte Zwiebel und die Speckwürfel anbraten. Dann den Wirsing und die gewürfelten Kartoffeln hinzugeben und die Brühe angießen (erst mal nicht alles, zu Beginn reicht oft die Hälfte, den Rest nach und nach hinzugeben). Das Ganze bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, zwischendurch umrühren, mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Dazu schmeckt Bratwurst oder ein deftiger Braten.

Käse-Lauch-Suppe mit Hackfleisch für 10 Personen

1250 gr Rinderhackfleisch
7 Stangen Lauch
300gr. Schmelzkäse Natur
300gr. Schmelzkäse Kräuter
2 Becher Creme Fraiche
1750ml Liter Gemüsebrühe
5 Baguettes zum Aufbacken
Salz
Pfeffer
Öl zum Anbraten
Muskat
frischer Knoblauch
Zwiebelwürfel von 2 Zwiebeln

Zubereitung:

Arbeitszeit: ca. 15 Min. / Koch-/Backzeit: ca. 20 Min. / Schwierigkeitsgrad: simpel /
Kalorien p. P.: ca. 842 kcal

Den Ofen auf 175° C vorheizen. Die Baguettes in den vorgeheizten Ofen legen und ca. 10 Minuten backen.

Öl in einen großen Topf geben. Das Hackfleisch darin von allen Seiten gut anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lauch in kleine Ringe schneiden und zum Hackfleisch geben. Ca. 5 Minuten mit anbraten. Das Wasser zugießen, Brühwürfel hineingeben und alles ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Den Schmelzkäse einrühren und schmelzen lassen. Crème fraîche einrühren und noch einmal kurz aufkochen lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat, Knoblauch und Zwiebelpulver kräftig abschmecken.

Die Baguettes in Scheiben schneiden und zu der Suppe reichen.

Omas beste Frikadellen für 6 Personen

750gr. Hackfleisch
2 Zwiebeln
2 Eier
Salz
Senf
Majoran
Paprikapulver
Pfeffer
frische Petersilie

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 25 Min. / Koch-/Backzeit: ca. 20 Min. / Schwierigkeitsgrad: normal /
Kalorien p. P.: keine Angabe

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Wer möchte, kann die Zwiebel auch kurz in Butter glasig dünsten (ich bevorzuge die rohen Zwiebeln).

Das Ei, die Zwiebeln und die Gewürze zur Hackmasse geben und sehr gut vermengen, entweder mit einem großen Löffel oder mit den Händen. Nicht mit dem Mixer arbeiten, dabei werden die Frikadellen oft zäh!

Bis hierhin sollten diese Arbeitsschritte wenigstens 10 - 15 Minuten dauern, denn je ordentlicher vermengt und geknetet wird, umso besser und lockerer das Ergebnis!

Wer die rohe Masse abschmecken kann, sollte das jetzt tun, oder eine Probe braten. Jetzt gleichmäßige, nicht zu kleine Bällchen/Klöße/Klopse formen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche flachdrücken und glätten. Wer möchte, kann sie in Mehl oder Semmelbrösel wenden. Oma und ich braten sie "ohne alles".

Eine schwere Pfanne mit guter Margarine stark erhitzen und die Frikadellen einlegen, kurz auf beiden Seiten scharf anbraten und dann ca. 15 - 20 Minuten (1 - 2-mal vorsichtig wenden) auf mittlerer/schwacher Hitze fertig braten. Nicht zu viele Frikadellen auf einmal in einer Pfanne braten, eher eine zweite benutzen oder nacheinander braten.

Dazu passt z. B. Kartoffelsalat.

Rezepte vom Hochsteckseminar am Montag, den 29. Oktober 2018

Low Carb Hähnchencurry für 10 Personen

1250gr. Putenbrust
1000ml. Kokosmilch
5 EL Sojasauce
5TL gelbe Currypaste
10 Frühlingszwiebeln
2 Gläser Bambusscheiben
Knoblauch
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Arbeitszeit: ca. 15 Min. / Koch-/Backzeit: ca. 30 Min. / Schwierigkeitsgrad: normal /
Kalorien p. P.: keine Angabe

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden, die Paprika und die Frühlingszwiebeln ebenfalls klein schneiden. Den Knoblauch hacken.

Dann die Currypaste im Wok anbraten, sodass sich das Aroma entfalten kann, das Fleisch hineingeben und mitbraten. Wenn das Fleisch Farbe bekommen hat, das Gemüse und den Knoblauch hinzufügen und andünsten. Nun mit Kokosmilch ablöschen und etwas eindicken lassen, nach Bedarf die Sojasauce hinzufügen. Danach nur noch mit den Gewürzen abschmecken.

Dazu schmeckt Reis.

Je nach dem was ich zu Hause habe, füge ich noch Zucchini- oder Karottenscheiben hinzu, dann nehme ich jedoch mehr Kokosmilch und auch etwas mehr Currypaste.

Kichererbsensuppe für 8 Personen

2 große Dosen Kichererbsen
4 große Süßkartoffeln
2 Chorizo Würste
300 gr. Joghurt
2 Zucchini
2 EL Paprikamark
2 EL Tomatenmark
1000 ml Rinderbrühe
1 Bund Petersilie
4 Zehen frischen Knoblauch
Kreuzkümmel frisch gemahlen
Koriander frisch gemahlen
Kurkuma frisch gemahlen
Harissa
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Arbeitszeit: ca. 20 Min. / Schwierigkeitsgrad: simpel / Kalorien p. P.: keine Angabe

Die Zwiebel in halbe Ringe schneiden, die Batate in Würfel und beides in Olivenöl anbraten. Das Paprika- und Tomatenmark kurz mit anrösten und mit der Brühe ablöschen. Die abgegossenen Kichererbsen dazu geben und mit den Gewürzen (ohne die Petersilie) abschmecken und 5 Minuten köcheln lassen.

Dann die Wurst und die in halbe Scheiben geschnittene Zucchini dazu und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen den Joghurt mit dem geriebenen Knoblauch und Salz verrühren, wer mag, kann auch noch frische Minze dazu nehmen.

Die Petersilie klein schneiden. Die Suppe anrichten und einen guten Klecks Joghurt in die Mitte geben, die Petersilie um den Joghurt geben.

Wer mag, kann auch für die Schärfe ein bisschen Harissa auf den Joghurt geben.