

Rezepte aus dem grossen Kanton 31.3.2012



Soljanka
Erbsensalat
Letscho
Gemüseragout mit Honig
Pfannfisch
Pichelsteiner Topf
Sächsischer Kartoffelkuchen
Quarkkeulchen

Soljanka

Zutaten

2 Zwiebeln
3 Peperoni
2 Cervelats
300 g Trutenbrust, in Würfeln
6 Gewürzgurken
3 Tomatenmark
1 EL Tomatenmark
1 EL Ketchup
1 Prise Pfeffer
1 Prise Salz
1 Prise Paprikapulver
1 Liter Gemüsebrühe

Sauerrahm

Zubereitung

Zwiebeln schälen, Peperoni putzen und in grosse Würfel schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Cervelats und die Trutenbrust darin anbraten. Die Peperoniwürfel darunter mischen und kurz mitbraten. Zum Schluss die restlichen Zutaten dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Den Eintopf ungefähr 1 Stunde kochen.

Soljanka heiss in einer Tasse mit einem EL Sauerrahm servieren.

Erbsensalat

Zutaten

500 g tiefgekühlte Erbsen
200 g sehr kleine Champignons
200 g tiefgekühlte Shrimps/Krabben/Crevetten
2 leicht säuerliche Äpfel (z.B. Braeburn, Boskoop)
2 Tomaten
1 Zwiebel
etwas Butter

Salatsauce

3 EL Olivenöl
1 EL Balsamico Essig (evtl. auch etwas mehr)
1 guten TL süßen Senf (alternativ: 1 gestr. TL mittelscharfen Senf und 1 gestr. TL Honig)
1 Beutel Salatmischung "Paprika" oder "Italienische Kräuter"
1 Beutel Salatmischung "Gartenkräuter" oder "Küchenkräuter"
1 Bund Petersilie
Salz
Pfeffer (aus der Mühle)
Wasser

Zubereitung

Tiefgekühlte Erbsen in Salzwasser erhitzen und ganz kurz aufkochen lassen, in ein Sieb geben und mit Eiswasser oder sehr kaltem Leitungswasser abschrecken. Champignons waschen und halbieren. In einer Pfanne ein kleines Stück Butter zerlassen, die Champignons hineingeben, etwas Farbe ziehen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Shrimps in einer zweiten Pfanne ebenfalls ein wenig in Butter anrösten und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Bei tiefgekühlten Shrimps das austretende Wasser abgiessen. Erbsen, Champignons und Shrimps beiseite stellen und abkühlen lassen.

Äpfel entkernen und in Würfel schneiden. Tomaten entkernen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden. Von der Petersilie etwas aufheben für die spätere Teller-Dekoration, den Rest klein hacken.

Abgekühlte Zutaten und die klein gehackte Petersilie in eine Salatschüssel geben.

Salatsauce

Olivenöl, Balsamico Essig, süßen Senf (alternativ Senf und Honig), Kräutermischungen, Petersilie und etwas Wasser in ein Rührgefäß geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, kräftig durchrühren.

Sauce über den Salat schütten und alle Zutaten vorsichtig mischen, anrichten und mit Petersilie dekorieren.

Letscho

Zutaten

1 kg grüne und gelbe Peperoni
1 kg Tomaten
Salz
Zucker
1 EL Paprikapulver
Sauerrahm

Zubereitung

Die Peperoni in Streifen schneiden und in 1/8 Liter heissem Wasser fast gar dünsten. Die gehäuteten, zerschnittenen Tomaten dazugeben und kurze Zeit mitdünsten. Salz, Zucker und nach Wunsch edelsüßes Paprikapulver zufügen.

Beim Servieren mit einem EL Sauerrahm garnieren.

Gemüseragout mit Honig

Zutaten

1 mittelgrosse Zwiebel
250 g Stangensellerie
2 EL Butter
200 g Zucchini
200 g rote Peperoni
200 g Lauch
2 TL Currypulver
Salz
Pfeffer
1 Prise gemahlener Kümmel
6 EL Honig
Saft von 1 Zitrone
5 EL Gemüsebrühe
1/8 L Sauerrahm
1 EL gehackte Kräuter

Zubereitung

Die Zwiebeln würfeln, den Stangensellerie in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Sellerie in der erwärmten Butter dünsten. Nach 10 Minuten kleingeschnittene Zucchini, Lauch und Peperoni zufügen und weiter dünsten. Mit Curry, Salz, Pfeffer und Kümmel würzen, gut unterrühren. Erwärmte Brühe mit Honig und Zitronensaft untermengen und noch ein paar Minuten dünsten. Sauerrahm hinzufügen, mit Salz und Kräutern abschmecken.

Pfannfisch

Zutaten

375 g garer Fisch
50 g Butter
750 g gekochte Kartoffeln
1 Zwiebel
2 EL Senf
Salz
Petersilie oder Liebstöckel

Zubereitung

Den sorgfältig entgräteten Fisch in kleine Stücke zerpfücken. In der erhitzten Butter die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln anbraten. Zwiebelringe zugeben und nach einigen Minuten auch den Fisch. Mit Salz bestreuen und den Senf darüber verteilen. Unter mehrfachem Umheben knusprig braten und vor dem Servieren reichlich mit gehackten Kräutern bestreuen.

Pichelsteiner Topf

Zutaten

500 g Schweinefleisch
2 – 3 EL Öl
300 g Karotten
200 g Sellerie
2 Stangen Lauch
350 g grüne Bohnen
500 g Kartoffeln
Salz
Pfeffer
Kümmel

Zubereitung

Das in Würfel geschnittene Fleisch in das in einem grossen Topf erhitzte Öl geben. Sofort das vorbereitete, zerkleinerte Gemüse und die in Würfel geschnittenen Kartoffeln daraufschichten. Zwischen die einzelnen Lagen etwas Salz streuen, nach Belieben auch Kümmel. Mit 3/8 Liter heisser Fleischbrühe oder Wasser auffüllen und zugedeckt auf kleiner Flamme 40 Minuten garen lassen. Gegebenenfalls zusätzliche Flüssigkeit zugiessen.

Sächsischer Kartoffelkuchen

Zutaten

500 g gekochte Kartoffeln, vom Vortag
250 g Mehl
250 g Butter
3 Eier
2 EL Zucker
1 Tasse Rosinen
1 Beutel Backpulver
Zucker und Zimt, gemischt

Zubereitung

Aus den durchgepressten Kartoffeln, dem Mehl, dem Backpulver, 150 g Butter, den Eiern und den 2 EL Zucker und der Tasse eingeweichter Rosinen einen glatten Teig kneten. Den Teig auf ein gefettetes Backblech dünn ausrollen und mit 50 g zerlassener Butter bestreichen.

Im vorgeheizten Herd bei 225° C ca. 25 min backen. Aus dem Herd nehmen und noch warm mit 50 g zerlassener Butter bestreichen und mit Zimtzucker bestreuen.

Der Kuchen schmeckt am besten noch warm!

Quarkkälchen

Zutaten

500 g gekochte Kartoffeln
150 g Mehl
375 g Quark
65 g Zucker
1 – 2 Eier
Salz
abgeriebene Zitronenschale
50 g Korinthen

Zubereitung

Die am Vortag gekochten Kartoffeln schälen, reiben und mit Quark, Mehl, Zucker Ei und Gewürzen zu einem Teig verarbeiten, der nicht feucht sein darf. Sonst noch etwas Mehl oder Griess zufügen. Zuletzt die Korinthen unterarbeiten. Eine Rolle formen, etwa 1.5 cm dicke Scheiben abschneiden, in Mehl wälzen und in heissem Fett auf beiden Seiten goldbraun braten.

Die Quarkkälchen können mit Zimtzucker bestreut und mit Kompott und Vanille-Eis serviert werden.