

KRAUTopsie

Gurkensuppe mit Sauerampfer

Zwei Töpfe mit Wasser zum Kochen bringen: in dem einen 2 Handvoll Erbsen mit Hülsen zum Kochen bringen, in dem anderen 2 Handvoll Sauerampfer blanchieren (zart kochen). Abtropfen lassen, das Erbsenwasser aufbewahren! Erbsen und Sauerampfer miteinander pürieren.

Aus zwei Gurken (geschält und geraspelt) so viel Flüssigkeit herauspressen und mit dem Püree etwas vermischen (glattrühren).

300 ml Wasser, 850 ml Gemüsefond und 300 ml Weißwein in einem Topf zum kochen bringen. Abkühlen lassen, und dann die Gurkenpüree-Masse einrühren. Gründlich rühren, dann durch ein Sieb passieren – die Masse danach nicht flüssiger machen, denn dies würde die Konsistenz verschlechtern.

Abschmecken mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer. In einem Gefäß die Suppe in den Kühlschrank stellen. Gekühlt mit einem Schlag Sahne servieren.

Erbsen-Minz-Miniquiche

Filoteigblätter (eine Packung, reicht für 12 Stücke) nebeneinander auf eine Arbeitsfläche legen und 36 Kreise ausstechen (ca 12cm Durchmesser). Eine Muffinform (mit zwölf Mulden) mit Butter ausstreichen und jeweils drei Filoteigkreise hineinlegen.

Drei Frühlingszwiebeln waschen und in dünne Ringe schneiden. 100 gr Speckwürfel in einer Pfanne heiß auslassen, Frühlingszwiebeln hinzugeben, kurz anbraten.

Zusammen mit rund 250 gr Erbsen (frisch ausgepult, oder aufgetaute TK) verrühren und auf die zwölf Muffinförmchen verteilen.

200 gr Sahne mit 100 gr Crème fraîche und drei Eiern glatt rühren. Nach Geschmack ein oder zwei Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken/hacken. Ebenfalls nach Geschmack Minze (Marokkanische) waschen, trocken tupfen und fein hacken. Den Knoblauch und die Minze unter die Creme rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Creme in die Muffinförmchen über die Erbsen-Speckschicht gießen und mit geriebenem mittelaltem Gouda bestreuen.

Im vorgeheiztem Backofen (200°C, Ober-Unterhitze), 25-30 Minuten goldbraun backen!

Tagliatelle mit Katzenminze-Sauce

Etwas Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und darin eine fein gehackte Knoblauchzehe dünsten. Eine kleine Portion (Esslöffel), fein gehackte Katzenminzblätter, sowie die gleiche Menge glatte Petersilie (ebenfalls klein gehackt) und 50 gr frische oder eingelegte (gut abtropfen lassen) Kapern (grob gehackt) dazugeben – Hitze reduzieren!. 250 gr frische/gehäutete Tomaten (oder 400 gr Dosentomaten-Stücke) mit einer Messerspitze braunem Zucker einrühren. Diese Mischung 5-10 min schwach köcheln lassen.

Während die Sauce kocht, einen großen Topf Wasser für die Tagliatelle zum kochen bringen.

Die Sauce mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer abschmecken, und die „al dente“ Nudeln in die Sauce geben und umrühren. Mit frisch geriebenem Parmesan servieren!!!

Möhrensalat mit Liebstockel, Sauerampfer und Pinienkernen

Drei große Möhren sowie einen Apfel reiben. Mit zwei Teelöffeln gehackte Liebstockelblätter und eine Handvoll gewaschen und klein gezupfte Sauerampferblätter vermengen. Dazu ein Esslöffel Pinienkerne geben und alles vermengen.

Das Dressing 3 EL Olivenöl mit 1 EL Balsamico-Essig verrühren und mit Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken.
Auf Tellern die Blätter von einem Romana-Salatkopf (mundgerecht gezupft) verteilen und den „Möhrensalat“ darauf verteilen und mit dem Dressing übergießen.

Thymianpolenta

Ein kleines Backblech mit Olivenöl bepinseln.

Ein halbes Bund/Topf Thymianzweige waschen, und die Blättchen „abreiben“ (zupfen). Eine Gemüsezwiebel (mittlere Größe) und eine Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Zusammen in Butter anschwitzen.

250 ml Milch mit 250 ml Sahne und 175 ml Wasser sowie ein Lorbeerblatt und nach Geschmack Salz und Pfeffer dazugeben und aufkochen.

110 gr Maisgrieß (Polenta) einrühren und unter ständigem Rühren quellen lassen!
Die Polenta etwas zwei Zentimeter dick auf das geölte Backblech streichen und ganz abkühlen lassen (ein/zwei Stunden).

Den Backofen auf 140°C vorheizen (Ober-/Unterhitze). Den steifen Polentateig in Rauten schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, und im Backofen 10-15 erwärmen!