

Karotten-Ingwer-Suppe

Zutaten für 4 Personen:

250 g Karotten
1 Tomate
800 ml Geflügelbrühe oder Gemüsebrühe
4 Scheiben Ingwer
1 Knoblauchzehe in Scheiben
200 g Sahne oder Kokosmilch
1 TL mildes Currypulver
Mildes Chilisalز

Zubereitung:

Die Karotten putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomate waschen, halbieren, den Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Karotten und Tomate mit Brühe, Ingwer und Knoblauch in einen Topf geben und das Gemüse knapp unter dem Siedepunkt etwa 20 Minuten weich garen.

Sahne und Curry dazu geben. Das Ganze fein pürieren und mit Chilisalز abschmecken.

Anrichten:

In Suppentellern oder Suppenschüsseln verteilen. Nach Belieben kleine Apfelwürfel oder geröstete Weißbrotwürfel oder Brezenscheiben hinein streuen.

Fleischpflanzerl auf Salat

Zutaten für 4 Personen:

Fleischpflanzerl:

80 g Toastbrot / Tramezzinibrot
100 ml Milch
1/2 Zwiebel
1 Msp frisch geriebenen Ingwer
2 Eier
2 TL scharfer Senf
Salz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Mildes Chilisalz
frisch geriebene Muskatnuss
abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone
500 g Hackfleisch, z.B. gemischtes Hackfleisch Schwein/Rind
getrockneter Majoran
1 EL Petersilienblätter (frisch geschnitten)
100 g Weißbrotbrösel zum Panieren
Öl zum Braten

Salat:

250 g gemischte Salatblätter, z.B. Romana, Kopfsalat, Radicchio, Castell franco, Rucola
2 EL Minzeblätter, nach Belieben auch andere Kräuterblätter wie Basilikum, Dill, Petersilie
1 bis 2 EL Zitronensaft
2 bis 3 EL Olivenöl
Mildes Chilisalz
1 Prise Zucker

Zubereitung:

Fleischpflanzerl:

Das Toastbrot in Würfel schneiden und in einer Schüssel in der Milch einweichen. Die Zwiebel schälen, in sehr kleine Würfel schneiden und mit 100 ml Wasser in einer Pfanne einige Minuten weich dünsten, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Anschließend den Ingwer zufügen. Die Eier mit dem Senf, etwas Salz und Pfeffer, Chilisalz 1 Prise Muskatnuss und der Zitronenschale verquirlen.

Das Hackfleisch mit dem eingeweichten Brot, den verquirlten Eiern, den Zwiebelwürfeln, 1 Prise Majoran und der Petersilie vermischen.

Aus der Hackfleischmasse mit angefeuchteten Händen kleine Fleischpflanzerl formen, in Weißbrotbrösel wenden und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze im Öl von beiden Seiten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Salat:

Die Salatblätter waschen und etwas kleiner zupfen. Die Minzeblätter kleinschneiden.

Salat und Minze in eine Schüssel füllen. Mit Zitronensaft und Olivenöl marinieren und mit Chilisalz und Zucker würzen.

Anrichten:

Den Salat auf Teller verteilen und die Fleischpflanzerl anlegen.

Schuhbecks Tipp:

Wer mein Fleischpflanzerlgewürz / Frikadellengewürz daheim hat, kann anstelle der Einzelgewürze natürlich dieses verwenden.

Pfannkuchen mit Quittengelee

Zutaten für 4 Personen:

Pfannkuchen:

4 Eier
250 ml Milch
100 g Mehl
Salz
1/2 TL abgeriebene unbehandelte Orangenschale
50 g flüssige, warme Butter
Butter für die Pfanne

Füllen:

Quittengelee zum Füllen

Zubereitung:

Pfannkuchen:

Die Eier mit der Milch, dem Mehl, 1 Prise Salz, der Orangenschale und der Butter in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig durch ein feines Sieb gießen und bei Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen lassen.

Etwas Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und aus dem Teig nacheinander 8 dünne Pfannkuchen backen.

Füllen:

Die Pfannkuchen mit Quittengelee bestreichen und nach Belieben einrollen oder zusammenklappen.

Anrichten:

Auf warmen Tellern anrichten, mit Puderzucker bestäuben.

Schuhbecks Tipp:

Nach Belieben die gebackenen Pfannkuchen in die Mitte des Tisches stellen und verschiedene Marmeladen, Konfitüren, Fruchtsaucen, Schokosauce oder Nutella zum Selberfüllen dazu stellen.

Super passt noch eine Kugel Eis dazu.