

# Wintersalat

Für 4 Portionen:

1 Chinakohl

1 Gelbe Rübe

1 Kohlrabi

2 Frühlingszwiebeln

1 Orange

etwas Rote Beete

50g Walnüsse

2 TL Sonnenblumenkerne

50g Speck

3 Scheiben Brot

2 EL Butter



## Dressing

4 EL Naturjoghurt

1 EL Senf

etwas Essig, Öl

Etwas Salz, Pfeffer, Zucker

- 1) Gemüse waschen und schälen.
- 2) Chinakohl in feine Streifen schneiden, Gelberüben darüber raspeln. Kohlrabi, Frühlingszwiebeln und Orangen klein schneiden.
- 3) Rote Beete mit z.B. kleinen Stern Ausstecher ausstechen und Salat damit dekorieren.
- 4) Brot in Würfel schneiden und in Butter goldbraun rösten. Speck in kleine Würfel schneiden und anbraten.
- 5) Noch mit Walnüssen und Sonnenblumenkernen bestreuen.
- 6) Dressing verrühren und über den Salat geben.

# Gelbe Rübengemüse

Für 4 Portionen:

1 Zwiebel

5 Gelbe Rüben

etwas Sahne

etwas Ingwer

1 EL Öl

gekörnte Gemüsebrühe

Kurkuma

Salz, Pfeffer



- 1) Gelberüben waschen, schälen und in ca. 5 mm Scheiben schneiden. Zwiebel in kleine Würfel schneiden.
- 2) Öl in den Topf mit Gelbe Rüben und Zwiebel geben und andünsten.
- 3) Etwas Sahne hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, Kurkuma und kleingeschnittenen Ingwer würzen.
- 4) Auf niedriger Stufe 15 Minuten garen lassen.

# Kräuterspätzle

Für 4 Portionen:

400g Mehl

4 Eier

125 ml Wasser

1 TL Salz

1 Bund Kräuter z.B. Petersilie, Rosmarin, Schnittlauch,

Wildkräuter wie Spitzwegerich, Löwenzahnblätter, Giersch...

3 l Wasser

3 TL Salz

- 1) Aus Mehl, Eier, Wasser und Salz einen Teig anrühren und 10 Minuten ruhen lassen.
- 2) Kräuter waschen, Stiele entfernen, putzen und hacken.
- 3) Kräuter unter den Teig mischen.
- 4) Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Dann Salz hinzugeben.
- 5) Den Teig mit dem Spätzlehobel in das Heiße Wasser hobeln.
- 6) Spätzle aufkochen lassen und dann mit Schaumlöffel abschöpfen.



# Schweinefilet mit Champions- Rahmsoße

1 Schweinefilet  
1 Becher Schmand  
1 Becher Sahne  
250g Champions  
1 Zwiebel  
etwas Zitronensaft  
1 EL Butter  
Petersilie  
gekörnte Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer



- 1) Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- 2) Vom Schweinefilet Sehnen und Haut entfernen. Mit einem Küchentuch abtupfen.
- 3) Schweinefilet in der Pfanne mit der Butter anbraten. Dann für 30 Minuten in den Backofen geben.
- 4) Zwiebel in feine Scheiben schneiden. Die Champions putzen und in Scheiben schneiden. Beides in der Pfanne vom Schweinefilet andünsten.
- 5) Sahne und Schmand dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Gekörter Gemüsebrühe, einen Spritzer Zitronensaft und Petersilie würzen.
- 6) Fleisch aus dem Ofen nehmen und in gleichmäßige Scheiben schneiden und mit der Soße anrichten.

# Apfel – Spekulatius- Dessert

Für 4 Portionen:

250g Magerquark

250g Mascarpone

200g Sahne

1 Vanilleschote

100g Zucker

1 EL Amaretto

Zitronensaft

etwas Zimt

2 Äpfel

Etwas Wasser

1 Packung Vanillezucker

Zimt

10 Gewürzspekulatius



- 1) Für die Creme Magerquark und Mascarpone mit der ausgekratzten Vanilleschote und dem Zucker verrühren. Die Sahne steifschlagen und dann unterheben. Mit etwas Amaretto, Zitronensaft und Zimt verfeinern.
- 2) Für das Apfelmus die Äpfel waschen, schälen und dann in kleine Würfel schneiden. Dann mit etwas Wasser, Vanillezucker und Zimt in einen Topf geben und auf niedriger Stufe köcheln lassen bis keine Flüssigkeit mehr da ist und die Äpfel weich sind.
- 3) Die Spekulatius in eine Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz zerkleinern. ´
- 4) Nun alles in ein schönes Glas abwechselnd schichten und dekorieren.

# Einkaufsliste

2 Zwiebeln  
1 Zitrone  
Ingwer  
250g Champions  
2 Äpfel  
1 Orange  
Frühlingszwiebeln  
Kohlrabi  
Chinakohl  
6 Gelbe Rüben  
Rote Beete eingelegt

1 Schweinefilet

50g Speck

1 Becher Schmand

2 Becher Sahne

250g Magerquark

250g Mascarpone

1 kleiner Naturjoghurt

4 Eier

Vanillezucker

Brot

Gewürzspekulatius

1 Vanilleschote

Amaretto

Senf

Sonnenblumenkerne

Walnüsse

Petersilie, Rosmarin, Schnittlauch

## **Vorrat kontrollieren:**

Salz

Pfeffer

Zucker

Mehl

Öl

Essig

Gemüsebrühe

Zimt

Kurkuma