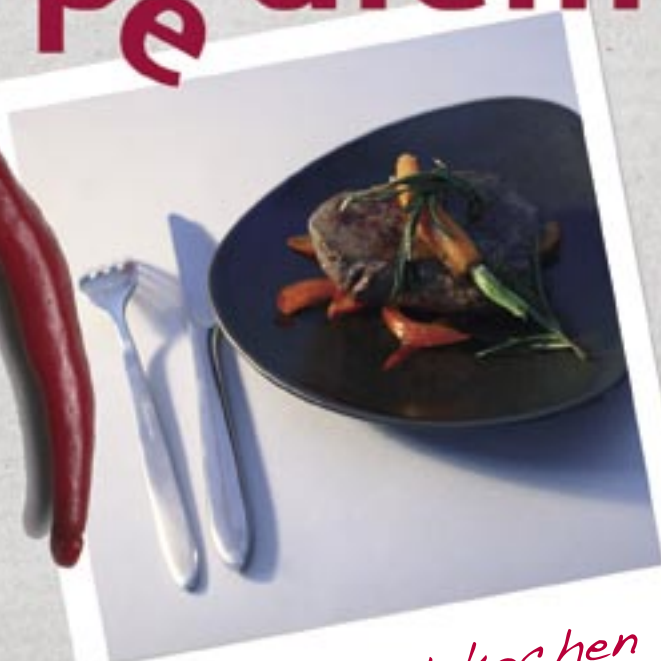




Carpè diem



*... und jetzt kochen
sie auch noch!*



Rhein. Kartoffelsuppe mit grünen Bohnen und Speckpannekuchen

Zutaten

500 g grüne Bohnen
 2 Zwiebeln
 Bohnenkraut
 50 g Butter
 ca. 2 l Fleischbrühe
 500 g mehligte Kartoffeln
 2 EL Mehl
 1/8 l saure Sahne
 Salz, Petersilie

Zutaten

4 Eier
 200 g feinstes Buchweizenmehl
 1/2 l Mineralwasser
 1 EL Leinöl
 1 Bund Schnittlauch
 200 g in ganz dünne Scheiben geschnittener, durchwachsener RäucherSpeck
 Butterschmalz zum Ausbacken

Ädäppelzupp met Bunne un Speckpannekoche

Zubereitung

Die grünen Bohnen abziehen und in Stücke brechen, mit den fein gehackten Zwiebeln und dem Bohnenkraut in der Butter andünsten, die heiße Brühe hinzugeben und fast gar dämpfen. Die geschälten Kartoffeln klein würfeln, in die Suppe geben und gar kochen. Das Mehl in etwas Milch anrühren, unter ständigem Rühren in die Suppe geben und kurz aufwallen lassen. Zum Schluss Rahm und Petersilie hinzufügen. Dazu werden Speckpannekuchen gegessen, möglichst dünn ausgebacken.

Zubereitung

Die Eier schaumig schlagen, Mineralwasser dazugeben, dann langsam Mehl, Öl und Schnittlauch unterrühren. In der Stielpfanne Bratfett erhitzen, den Speck darin leicht anbraten und hauchdünn den Teig darüber geben. Die Pfannkuchen werden von beiden Seiten goldbraun gebacken und heiß zur Suppe auf einem Extrateller serviert.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 60 Minuten





Zubereitung

Karotten und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, Öl erhitzen, Karotten- und Zwiebelwürfeln ca. 4 Minuten andünsten. Brühe angießen und bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten garen.

2 Orangen filetieren, Saft dabei auffangen. Übrige Orange auspressen. 1/4 der Karottenwürfel aus der Brühe nehmen. Restliche Kartoffelwürfel in der Brühe pürieren. Orangensaft zugießen und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Herausgenommene Kartoffelwürfel, Orangenfilets und Pfefferkörner in die Suppe geben und erhitzen. Suppe auf vorgewärmten Tellern mit einem Klecks Sauerrahm anrichten.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten

*Zum Abnehmen!
Das erste, das man bei einer Diät verliert,
ist die gute Laune. Mit diesem Rezept nicht ...*

Orangen-Karotten Suppe

Zutaten

- 1 kg Karotten
- 2 Zwiebeln
- 2 TL Pflanzenöl
- 1 Liter Gemüsebrühe
(oder 4 TL Instandbrühe)
- 3 Orangen
- Salz, weißer Pfeffer
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff
- 1 EL eingelegte grüne
Pfefferkörner
- 2 EL Sauerrahm (Schmand)

Rosenkohl im Mäntelchen

Rosenkohl ist ein echtes Wintergemüse. Wenn es noch nicht gefroren hat, schmeckt er noch bitter. Wer nun im Garten Rosenkohl hat und denkt: Mensch, ich habe aber so einen Appetit auf Rosenkohl, ich packe ihn einfach über Nacht in den Tiefkühlschrank! Dem muss man leider sagen: Das funktioniert nicht!

Sehr gut schmeckt Rosenkohl kurz blanchiert, also in Wasser gekocht, und dann mit Speck und Zwiebeln in der Pfanne angebraten, damit er außen richtig knusprig wird. Salz und Pfeffer drübergestreut und ein bisschen frisch geriebene Muskatnuss zugegeben – lecker!

Zutaten

600 g Rosenkohl
2 Eier
Pfeffer, Salz
Fett zum Frittieren

Zubereitung

Bei diesem Gericht macht man den Rosenkohl nach dem Kochen ein bisschen schick – man kann ihm ein Mäntelchen anziehen. Hierzu schlägt man die Eier auf und würzt sie mit Salz und Pfeffer. Der blanchierte Rosenkohl wird kurz geschwenkt und dann frittiert, sodass das Ei rund um die Köhlchen stockt.

Für 4 Personen

Heringssalat kennt man in vielen Variationen, doch jedes andere Rezept darf man getrost vergessen, wenn man einmal die rheinische Version probiert hat. Als Zwischengericht oder auf dem kalten Büffet ist er selbst in feinsten Gesellschaft willkommen. Weihnachten gibt es ihn in vielen Familien. Der Salat macht zwar viel Arbeit, sollte mindestens 24 Stunden vorher zubereitet werden, aber dafür schmeckt er auch besonders gut.

Zubereitung

Eidotter mit einigen Tropfen Zitronensaft mit dem Schneebesen schlagen, Olivenöl und Estragonessig unter ständigem Schlagen eintröpfeln, dass eine nicht zu feste Mayonnaise entsteht. Vom Rindfleisch eine Brühe kochen (diese anderweitig verwenden), das Fleisch von Sehnen und Fett befreien, in kleine Würfel schneiden. Heringsfilets wässern, entgräten und fein würfeln. Auf die gleiche Art Äpfel, Pellkartoffeln, Gurken und rote Rübe vorbereiten. Mayonnaise mit der Sahne verrühren, Zwiebeln darunter reiben und mit den Gewürzen abschmecken. Alle zerkleinerten Zutaten unter die Soße heben, den Salat ziehen lassen. Aus der Schüssel auf eine Platte stürzen, glattstreichen, mit Petersiliensträußchen und den in Scheiben geschnittenen hartgekochten Eiern servieren.

Für 4–6 Personen
Zubereitungszeit: 2 Std.



Herringsschlot

Heringssalat

Zutaten

3 Eidotter
1/4 l geschmacksneutrales Olivenöl
etwas Zitronensaft
1–2 EL Estragonessig
8 Heringsfilets
4 mürbe, saure Äpfel
500 g Pellkartoffeln (festkochend)
4 Gewürzgurken
1 gekochte rote Rübe
500 g Rindfleisch
100 g geriebene Walnußkerne
1/4 l saure Sahne
Zucker, Salz
Kräuternessig
schwarzer Pfeffer
zum Garnieren frische Petersilie
und 4 hartgekochte Eier

Weckmännche

Martinsmännchen

Zutaten

250 g Weizenmehl
 150 g Butter
 3 Eigelb
 das Abgeriebene von 1/2 Zitrone
 Mark aus 1 Vanilleschote
 1 Messerspitze Zimt
 4–8 möglichst große Korinthen
 2–4 kleine Pfeifen aus Ton

Das Weckmännche, auch Weggemann genannt, gibt es für die Kinder am Martinsabend, nachdem sie mit ihren Laternen durch die Straßen gezogen sind. Während heute schon bald nach den Sommerferien die Bäcker ein Geschäft mit dem Weggemann zu machen trachten, gab es sie früher erst ab Martinsabend bis zum Nikolaustag, und auch dann nur als besondere Belohnung. Der echte Weggemann ist nach Prof. Wrede aus Mürbeteig und wird am Nikolaustag abgelöst durch das „Helligemannskälche“ aus Hefeteig. Heute wird nicht mehr so unterschieden, man nimmt meistens Hefeteig. Solche Weckmännche wurden mit folgenden Zutaten gebacken.

Zubereitung

Mehl auf ein Backblech sieben, in die Mitte eine Vertiefung drücken, dahinein die Eigelb und Gewürze, Butter in Flocken drumherum geben und mit dem Backmesser oder einer Gabel einen Vorteig bereiten, unter den dann sehr rasch das Mehl geknetet werden muss. Den Teig etwas ruhen lassen, dann nicht zu dünn ausrollen und Männerfiguren ausschneiden. Jeweils 2 Korinthen werden als Augen eingedrückt, anstelle des Mundes kommt die Spitze der Tonpfeife, die der Länge nach in das Männchen gedrückt wird. Die Männchen vorsichtig auf ein Backblech geben, bei Mittelhitze goldbraun backen.

Rezept für 2–4 Stück



Muuze

Karnevalsgebäck

Zutaten

500 g Mehl
125 g Butter
125 g Zucker
2 Eier
1 Schnapsglas Rum
1 TL Backpulver
knapp 1/8 l Milch
Öl zum Ausbacken
Puderzucker zum Bestreuen

Fastelovend ohne Muuze ist unvorstellbar im Rheinland. Wie die Muuzemändelcher gehören sie einfach mit dazu. Und wurden sie früher vor allem am „Fettdonnerstag“ gebacken, dem Weiberfastnachtstag, sind sie heutzutage nicht nur beim „Kaffeeklatsch“ der Hausfrauen beliebt, bei einer Karnevalsparty dürfen sie nicht als süße Knabberei fehlen, die hinterher wieder manchen Klaren verträglicher macht.

Zubereitung

Butter zergehen lassen, mit Zucker, Rum und Eiern schaumig rühren, dann die übrigen Zutaten begeben und so lange rühren, bis der Teig Blasen wirft. Möglichst dünn ausrollen, schräg geschnittene Vierecke (ca. handteller groß) austrädeln, im heißen Öl schwimmend goldgelb ausbacken, sofort mit Puderzucker bestreuen. Nach dem Backen mit Rosenwasser übersprengen.

