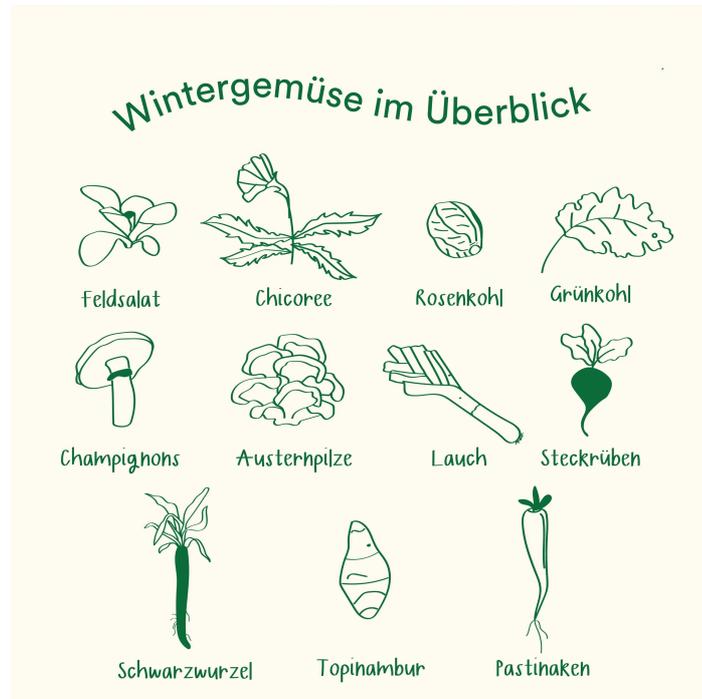




Saisonkalender Winter



<https://cdn.accentuate.cloud/images/5648417/Wintergemüse.jpg?v=1649173732862>

Das gibt es frisch zu kaufen:

Grünkohl, Wirsing, Lauch, Rosenkoh

Das gibt es als Lagerware:

Äpfel, Birnen, Kohl, Kürbis, Lauch,
Kartoffeln, Möhren, Radieschen, Rettich,
Sellerie, rote Beete Zwiebeln



Wurzelbowl Rote Bete mit Wurzelgemüse und Pilzen

Zutaten:

250g Champignons und 500g Rote Bete
200g Karotten, 150g Petersilienwurzel, 100g Pastinaken
200g weiße Bohnen
150g Schalotten
250ml Traubensaft
750ml Gemüsebrühe
2 Lorbeerblätter
60g Tomatenmark
60g Mehl
40g Rapsöl
Gewürze: Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Salz und Pfeffer.

Zubereitung:

- Champignons putzen und halbieren. Möhren und Rote Beete schälen, (Einmalhandschuhen tragen - Rote Bete färbt stark!) waschen und in grobe Stücke schneiden. Schalotten schälen halbieren. Knoblauch schälen und hacken. Kräuter waschen trocken trocken tupfen.
- Öl in einem großen Topf erhitzen. Pilze darin anbraten und herausnehmen. Übrige vorbereitete Zutaten und Lorbeerblatt im heißen Braten Fett circa 3 Minuten braten. Mehl und Tomatenmark Marc einrühren und anschwitzen. Mit dem Rotwein bzw. Traubensaft sowie die Gemüsebrühe hinzufügen und aufkochen lassen.

ca. 25 Minuten zugedeckt , schmoren lassen.

Kräuter ohne Stiele grob hacken. Kräuter zugeben und Salz und Pfeffer abschmecken.



Linsencurry Bayerische Art

Zutaten:

400 g festkochende Kartoffeln
300 g Blumenkohl
300 g Brokkoli
3 EL Rapsöl
400 ml Gemüsebrühe
200 g rote Linsen
1 EL Rapsöl
einige Blätter Bärlauch oder Petersilie
100 g Sahne
Kräutersalz, Pfeffer und 1/2 TL Curry

Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Blumenkohl und Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen.
- Die Kartoffeln und das Gemüse im heißen Öl anbraten. Mit der Brühe aufgießen und zugedeckt 10-15 Minuten köcheln lassen.
- Die Linsen im heißen Öl kurz anbraten. Zum Gemüse geben und ca. 5 Minuten mitkochen.
- Den Bärlauch (Petersilie) waschen und putzen. Zur Sahne geben und mit dem Stabmixer pürieren und unter das Gemüse rühren und würzen.



Risotto Bayrisch Reis mit Gemüse

Bayrisch Reis =

Urgetreide-Reis-Art aus Perl-Emmer, Perl-Einkorn und Perl-Dinkel

Zutaten:

1 Tasse Bayrisch Reis
1 Zwiebel
1 Pastinake
2 gelbe und 2 lila Karotten
1 EL Rapsöl
2 Tassen Wasser
1 TL Gemüsebrühe
Gewürze: Salz, Pfeffer, Oregano
1 EL Sauerrahm
50g Parmesan

Zubereitung:

- Zwiebel, Karotten und Pastinake schälen, klein schneiden und in einem Topf mit Öl anbraten.
- Den Bayrisch Reis zugeben und mit andünsten und würzen. Mit Wasser und der Gemüsebrühe ablöschen.
- Auf mittlerer Stufe ca. 25 min kochen, bis die Flüssigkeit aufgesaugt ist.
- Zum Schluss den Sauerrahm unterrühren, Parmesan darüber streuen und servieren.



Spitzkohlsalat mit Apfel und Kernen

Zutaten:

Salat:

1 kl. Spitzkohl

1 Apfel

40 g Walnüsse

Schnittlauch

Salz, Pfeffer, mildes Chillipulver

Dressing:

3 EL Zitronensaft frisch gepresst

2 EL Olivenöl

2 EL Joghurt

3 EL Wasser

1 TL Honig

Zubereitung:

- Den Spitzkohl in feine Streifen schneiden. Den Apfel in kleine Stücke schneiden. Die Walnüsse zerbröseln. Den Schnittlauch in Stücke schneiden.
- Alles in eine Schüssel geben und kräftig mit Salz, Pfeffer und Chillipulver würzen.
- Aus den angegebenen Zutaten ein Dressing anrühren und über den Salat gießen. Alles gut vermengen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.
- Danach nochmals abschmecken und ggf. noch etwas Flüssigkeit (Wasser, Zitronensaft oder Öl) dazugeben.



Blaukrautsalat mit Birnen und Sonnenblumenkerne

Zutaten:

1 Birne
1 Schalotte
400 g Blaukraut
1 EL Honig
1 TL Kräutersalz
¼ TL Pfeffer
2 EL Balsamico, dunkel
2 El Apfelsaft
3 EL Rapsöl
50g Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

- * Blaukraut mit dem Gemüsehobel in Streifen hobeln, alternativ die Küchenmaschine verwenden, Birnen waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Schalotte schälen und klein schneiden. Alles in eine große Schüssel geben.
- * Die Sonnenblumenkerne in eine Pfanne ohne Fett geben und anrösten.
- * Für das Dressing: Honig, Kräuter Salz, Pfeffer, Balsamico, Apfelsaft, Öl in eine Schüssel geben, vermischen, abschmecken und zu dem Blaukraut geben.



Auflauf Quinoa mit Äpfel

Zutaten:

100 g Quinoa
1 Bio- Zitrone und 1 Vanilleschote, 80g Zucker
300 ml Milch , 1 Zimtstange
2 Äpfel , 100 ml Johannisbeersaft
150 g Joghurt , 15 g Speisestärke, 20 g Walnüsse
Für die Form: 1 EL Öl und 1 EL Semmelbrösel

Zubereitung:

- Die Quinoa in ein Sieb geben und mit heißem Wasser abbrausen. Die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen, die Schale abreiben und den Saft von der 1/2 Zitrone auspressen. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark heraus kratzen.
- Die Quinoa mit Milch, Zucker, Vanilleschote, Zitronensaft und Zimtstange in einen Topf geben. Aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen dabei gelegentlich umrühren. Auskühlen lassen.
- Die Äpfel schälen, in einen Topf geben mit dem Johannisbeersaft 1x aufkochen und ca. 3 min köcheln lassen.
- Backofen auf 180° Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit Öl einfetten und mit Semmelbröseln austreuen.
- Den Joghurt mit Speisestärke glatt rühren, unter die Quinoa heben und in die Auflaufform einfüllen. Zum Schluß das Apfelkompott und Haselnuskerne gleichmäßig darauf verteilen und leicht andrücken.

Backzeit: ca. 30 min.



Marmorkuchen mit Kokos

Zutaten:

5 Eier
220g Puderzucker
1 Päckchen Vanillezucker
200 ml Eierlikör
200 ml Öl
175g Mehl
75g Kokosflocken
1 Päckchen Backpulver
100g Schokolade
2 TL Kakaopulver
2 EL Rum
1 Prise Salz
Butter und Kokosflocken für die Form

einfach lecker 😊

Zubereitung:

- * Schokolade schmelzen. Backofen vorheizen 160° Grad Heißluft und eine eckige Form mit Butter ausstreichen und mit Kokosflocken ausstreuen.
- * Eier mit Puderzucker, Vanillezucker und Salz schaumig rühren.
- * Mehl mit Backpulver und Kokosflocken vermengen und abwechselnd mit dem Eierlikör und Öl zu den Eiern geben, Rum dazu und 1 Minute weiter rühren.
- * 1/3 des Teiges zur Seite geben.
- * In den restlichen Teig die zerlassene Schokolade und den Kakao einrühren und in die Form geben. Hellen Teig Löffelweise auf dem dunklen Teig verteilen.

Backzeit: 40 Minuten

- * Ausgekühlt mit Kokosflocken bestreuen und in kleine Stücke schneiden.



Apfelpunsch allfrei + einfach lecker

Zutaten:

1 Liter Wasser
2 Teebeutel Apfeltee
500 ml Apfelsaft (naturtrüb)
1 Apfel
1 TL Zimt
3 Sternanis

Zum Dekorieren:

Apfelscheibe
Zimtstange
Honig
Rohrohrzucker
Minze

Zubereitung:

- Wasche den Apfel und schneide ihn in Scheiben.
- Das Wasser, den Saft, Zimt, Sternanis, die Teebeutel und die Apfelscheiben in einem Topf zum Kochen bringen
- 5 Minuten ziehen lassen.
- Abgießen durch ein Sieb.
- Die Gläser verzieren: Dazu du den Rand mit Honig bestreichen und anschließende die Gläser in Rohrohrzucker eintauchen.
- Den Punsch eingießen, mit frischen Apfelscheiben einer Zimtstange und mit frischer Minze nach Belieben garnieren.



weitere Rezepte- Ideen in meinen Kochbroschüren:



Birgit's schnelle Rezepte -

Es enthält einfache und kurze Rezepte, die nicht nur köstlich schmecken, sondern sich auch einfach und zuverlässig zubereiten lassen



Es muss nicht immer Salz sein“-
Kräuter und Gewürz mit allen Sinnen genießen.

Es enthält Wissenswertes über
Küchenkräuter, deren Verwendung und
Rezepte



Birgit's Vorratsküche vom Garten in den Mund

Es enthält Wissenswertes über den
Anbau von verschiedenen
Gemüsesorten im Garten, Rezepte und
Vorratshaltung.

Bestellbar unter: www-hauswirtschaftsschulung-mellert.de / Kontaktformular