Verschiedenes

"Heimat schmeckt!" empfiehlt ...

Frankfurter grüne Soße

in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberatung RLP

Zutaten und Zubereitung

2 Becher saure Sahne 2 EL Rapsöl 2 EL Zitronensaft Salz, Zucker, Pfeffer und 40 g Petersilie 40 g Schnittlauch 40 g Dill 40 g Sauerampfer 40 g Pimpinelle 40 g Estragon 40 g Borretsch

Die saure Sahne mit dem Rapsöl und dem Zitronensaft schaumig schlagen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Die Kräuter waschen, klein schneiden und ebenfalls hinzugeben.

Gefüllte Pfannkuchen

Hof-Meerheck aus Neuwied / Heimbach-Weis empfiehlt...

Zutaten und Zubereitung

3 Eier 250 g Weizenvollkornmehl 400 ml Milch oder Wasser 1 TL Backpulver 2 Msp Salz 2 EL Öl 400 g Frischkäse 1 Zwiebel 2 Knoblauchzehen 1 Bund gemischte Kräuter 200 g Lammfleischstreifen, vorher gegart 1 Möhre Ruccola oder glatte Petersilie

Eier, Mehl, Milch, Backpulver und Salz miteinander glatt rühren. 30 Min. quellen lassen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig 8 Pfannkuchen ausbacken. Frischkäse, fein gehackte Zwiebel und Knoblauch sowie die fein geschnittenen Kräuter gut verrühren und auf die Pfannkuchen streichen. Das Fleisch darauf verteilen und die Möhrenstreifen sowie den Ruccola oder die Petersilie darauf verteilen. Die Pfannkuchen aufrollen und in servierfähige Stücke schneiden.

Käse-Schmarren mit Orangen-Fenchel

in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberatung RLP

Zutaten und Zubereitung

2 Fenchelknollen 750 g Möhren 2 Zwiebeln 1 EL Rapsöl Salz, Pfeffer 1 Orange 100 ml Brühe 3 Eier 120 g Mehl 3/8 L Milch 3 EL geriebener Parmesan 1 TL Rapsöl

Fenchelknollen putzen, waschen und klein schneiden, ebenso das Fenchelgrün. Möhren schälen, waschen und längs halbieren. Zwiebeln schälen, würfeln und in Rapsöl dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Orange auspressen. Saft zufügen und 100 ml Brühe zugießen. 15 Min. dünsten. Eier mit Mehl, Milch und Parmesan verrühren. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Pfannkuchen darin backen. Pfannkuchen in Stücke zupfen und mit Gemüse anrichten.

Lasagne mit Hack und Bohnen

in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberatung RLP

Zutaten und Zubereitung

300 g Lasagneblätter 75 g geriebener Hartkäse 600 g grüne Bohnen 1 Zwiebel 2 Knoblauchzehen 2-3 EL Öl 500 g gemischtes Hack Salz, Pfeffer Thymian, Oregano Wasser 500 g Tomaten 2 EL Margarine 2 EL Mehl 250 ml Wasser 200 ml Milch 2 TL klare Brühe

Die grünen Bohnen putzen, waschen, in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 15 min garen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Öl erhitzen. Das gemischte Hack darin krümelig braten und mit den Gewürzen abschmecken. Dann mit etwas Wasser abschmecken und zugedeckt etwa 10-15 min köcheln lassen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die Margarine in einem Topf erhitzen und das Mehl darin anschwitzen lassen. Wasser und Milch einrühren und aufkochen lassen. Die helle Soße 5 min köcheln lassen und mit der klaren Brühe abschmecken lassen. Dann die Zutaten abwechselnd in eine Auflaufform schichten; jeweils Lasagneblätter mit der Soße zwischen die Hack-, Bohnen- und Tomatenschicht legen. Das ganze mit Käse bestreuen und im Backofen bei 200 °C 30 - 40 min goldbraun backen.

Pikante Eierrouladen

Der Geflügelhof Volk-Bartmann aus Spay empfiehlt...

Zutaten und Zubereitung

3 rote Paprika 3 EL Rapsöl 1 Schalotte 1 Knoblauchzehe Salz, Pfeffer 6 frische Eier, Größe M 3 EL Mehl 3 EL Frischkäse 1 handvoll gehackte Kräuter, z.B. Petersilie, Schnittlauch einige Cocktailtomaten

Paprika waschen, putzen und in breite Streifen schneiden. Streifen mit der Hautseite nach oben auf ein leicht geöltes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 250 °C auf der oberen Stufe backen, bis die Haut sich leicht bräunt und Blasen bildet. Blech aus dem Ofen nehmen, Paprika mit einem feuchten Tuch oder feuchtem Küchenkrepp abdecken. Haut abziehen. Paprikastreifen zurück auf das Backblech legen. Mit 2 EL Rapsöl bepinsel, salzen und pfeffern. Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken, über die Paprika streuen. Im heißen Backofen bei 200 °C ca. 10 min garen. Eier mit Mehl und Frischkäse verquirlen, gehackte Kräuter dazu geben, salzen und pfeffern. 1 EL Rapsöl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Die Eiermasse hineingießen. Bei mittlerer Hitze ca. 7 Minuten braten bis die Unterseite zart gebräunt ist. Eierkuchen auf einen großen Teller gleiten lassen. Mit einem gleich großen Teller abdecken und wenden. Eierkuchen gestürzt in die Pfanne geben und fertig backen. Paprikastreifen gleichmäßig auf dem Eierkuchen verteilen und aufrollen. Die Roulade heiß oder kalt servieren. Vor dem Servieren mit Tomatenscheiben belegen und mit Kräutern bestreuen.

Prima Brotaufstrich

Zutaten und Zubereitung

250 g Frischkäse 1/2 Becher Joghurt 125 g Sellerie 1 kleiner Apfel 1/2 TL Zucker 1/2 Zitrone Salz

Sellerie und Apfel roh reiben. Alle Zutaten verrühren und mit Salz nach Geschmack würzen.

Unser Tipp:

Dieser leckere Brotaufstrich passt besonders gut zu Schwarzbrot.

Rotkohlsuppe mit Wild, Lamm oder Rindfleisch

in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberatung RLP

Zutaten und Zubereitung

(für 6 Personen) 800 g Gulasch 5 EL Rapsöl 650 g Rotkohl 5 Zwiebeln 2, 5 EL Rotweinessig 1,5 l Apfelsaft 5 TL gekörnte Brühe Salz, Pfeffer 5 Wacholderbeeren 5 Nelken 2 Lorbeerblätter 2 Äpfel Zum Verzieren: Schmand und Petersilie

Den Gulasch mit Pfeffer würzen und im Rapsöl anbraten. Den Rotkohl putzen, waschen und in

feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln hacken und mit anbraten. Den Rotkohl hinzufügen und mitdünsten und anschließend mit dem Rotweinessig und dem Apfelsaft auffüllen. Die gekörnte Brühe in 2 l Wasser auflösen, salzen und pfeffern und mit zum Gulasch geben. Wacholderbeeren, Nelken und Lorbeerblätter hinzufügen und 40 min. garen lassen. Die zwei Äpfel schälen entkernen und grob würfeln. Kurz mitgaren lassen und heiß servieren. Mit etwas Schmand und Petersilie garnieren.

Waldmeister-Rieslingschorle

Eine Empfehlung der Gutsschänke Schaaf in Winningen.

Zutaten

1 Bund Waldmeister 0,75 Liter halbtrockenen Riesling etwas Honig

Zubereitung

Den Waldmeister mit einer Schnur zusammenbinden und über Nacht einfrieren. Riesling in ein hohes Gefäß geben und den gefrorenen Waldmeister für ca. 20 Minuten hineinhängen. Den Waldmeister herausnehmen und je nach Geschmack etwas Honig dazu geben. In Gläser füllen und etwas Sprudelwasser hinzugeben.

Vegetarischer Gemüseaufstrich

Eine Empfehlung der Gutsschänke Schaaf in Winningen.

Zutaten

8 Scheiben leckeres Brot 100 gr. Gemüse 50 gr. weiche Butter 50 gr. Crème fraîche 100 gr. gekochter Dinkel Salz, Pfeffer, Muskat und geröstete Sonnenblumenkerne

Zubereitung

Das Gemüse klein schneiden und mit dem Dinkel in etwas Gemüsebrühe weichkochen. Dann mit dem Mixstab pürieren. Die weiche Butter und Crème fraîche mit der Hand unterheben. Mit den Gewürzen abschmecken, auf die Brotscheiben streichen und mit gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen.