



# Meerrettich-Suppe mit Roter Bete

## Zutaten

- ✓ 1 Beinscheibe
- ✓ 2 L Wasser
- ✓ Salz
- ✓ 1 Möhre
- ✓ 1 Pastinake
- ✓ Ca. 80 g Sellerie
- ✓ 1 Gemüsezwiebel
- ✓ 2 Lorbeerblätter
- ✓ 5 Pfefferkörner
- ✓ 2 Pimentkörner
- ✓ 1-2 EL Meerrettich
- ✓ ca. 0,2 l Sahne
- ✓ 1 Spritzer Zitronensaft
- ✓ Salz, Pfeffer
- ✓ Rohrohrzucker
- ✓ 1 hart gekochtes Ei
- ✓ 1 gekochte Rote Bete
- ✓ 1 EL Kapern
- ✓ Petersilie

## So gelingt die Meerrettich-Suppe

Die Beinscheibe mit Wasser und Salz zusammen aufkochen. Danach 5 Minuten leise köcheln lassen. Zwischendurch das geronnene Eiweiß abschöpfen.

Möhre, Pastinake, Sellerie und Gemüsezwiebel putzen und kleinschneiden. Zur Beinscheibe geben. Lorbeerblätter, Pfeffer- und Pimentkörner hinzufügen, den Topf mit einem Deckel verschließen und alles ca. 1,5 Stunden leise köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist.

Die Gewürze herausnehmen. Das Gemüse mit ca. 500 ml Brühe pürieren.

Den Meerrettich und Sahne unter die Brühe rühren. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Das gekochte Ei und die Rote Bete kleinschneiden und in die Suppe geben. Mit einigen Kapern und gehackter Petersilie servieren.

Tipp: Wenn's festlich werden soll: Eier, Rote Beete, Kapern und Petersilie zu einem Salat vermengen und auf einem großem Teller zur Suppenschale reichen.



# Kartoffelsalat mit Grünkohlpesto



## Zutaten

- ✓ 1 kg Kartoffeln
- ✓ 100 g Mandeln
- ✓ 300 g Grünkohl
- ✓ 50 g Parmesan
- ✓ 200 – 250 ml Olivenöl
- ✓ 2 Knoblauchzehen
- ✓ Salz, Pfeffer

## So gelingt der Kartoffelsalat

Die Kartoffeln in Salzwasser garkochen, pellen erkalten lassen und in Scheiben oder Stücke schneiden.

Für das Pesto die Mandeln vorab blanchieren und in etwas Öl anbraten. Grünkohl putzen, waschen, von harten Stielen befreien und grob zerpfücken. Den Knoblauch schälen und klein schneiden, Parmesan reiben. Den Grünkohl zusammen mit den Mandeln, dem Knoblauch, dem Parmesan und dem Olivenöl zu einem sämigen Pesto pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kartoffelscheiben locker mit dem Pesto mischen. Evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

## Tipp:

Lecker dazu:  
Bauernmettwurst oder  
Räucherlinge in  
Stücke schneiden. In  
Ei und Paniermehl  
wenden und braten.  
Das Grünkohlpesto  
schmeckt auch gut zu  
Nudeln oder  
Gegrilltem.



# Grießflammeri mit Mohn & Ingwer



## Zutaten

- ✓ ca. 35 g Ingwer
- ✓ 600 ml Milch
- ✓ 10 – 15 g Dampfmohn
- ✓ 60 g Rohrohrzucker
- ✓ 80 g Hartweizengrieß
- ✓ 1 Ei (L)
- ✓ 1 Prise Salz
- ✓ 80 ml Sahne

## So gelingt der Grießflammeri

Den Ingwer fein reiben, mit der Milch, ca. 2/3 des Zuckers und dem Mohn aufkochen. Den Grieß dazugeben und 5 Minuten köcheln lassen.

Das Ei trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Den restlichen Zucker darunter rühren und weiterschlagen, bis der Zucker sich aufgelöst hat.

Das Eigelb unter die heiße Milchmischung rühren und danach direkt den Eischnee unterheben. Abdecken und abkühlen lassen.

Die Sahne steif schlagen und unterheben.

## Tipp:

Mit Kirschsoße servieren. Dazu einfach TK-Kirschen auftauen lassen und mit Rohrohrzucker und etwas Zitronensaft pürieren – fertig!

