



Rote Rüben Suppe MIT GEWÜRZSCHAU

Zutaten für 2 Portionen

- 2 Stk. rote Rüben (ca. 200g)
- 1 Stk. mehliger Erdäpfel (ca. 70g)
- 1 cm Sellerie (nach Geschmack)
- 1 TL Kristallzucker
- 250 ml Gemüsesuppe
- 70 g pürierte Himbeeren (TK)
- 1 Stk. Orange (nur den Saft)
- 50 ml Obers
- 1 EL Honig
- 2 EL Essig
- Salz, Pfeffer, Zimt, Kreuzkümmel

Gewürzschäum

- 150 ml H-Milch oder laktosefrei
- 1 TL Honig
- Zimtstange, Anis, Kardamom

Zubereitung

1. Die roten Rüben, Kartoffeln und Sellerie schälen und würfelig schneiden
2. Gehackte Zwiebel in Öl anrösten und mit etwas Zucker golbraun karamellisieren lassen, das würfelige Gemüse beifügen. Mit Gemüsesuppe angießen und ca. 30 Minuten weich köcheln lassen.
3. Die Tiefkühl-Himbeeren, Orangensaft, Essig, Obers und Honig beifügen und pürieren. Mit den Gewürzen abschmecken und nochmals köcheln lassen.
4. Vor dem Servieren durch ein Sieb passieren, so bekommt die Suppe eine noch feinere Konsistenz.

1. Für den Gewürzschäum die Milch mit den Gewürzen köcheln lassen.

2. Kurz vor dem Servieren mit dem Pürierstab oder einen Milchschaumer zu einem halbfesten Schäum schlagen.



Krautrouladen GEFÜLLT MIT EMMERKORN

Zutaten für 2 Portionen

1 Stk. Weißkraut
150 g Emmerkorn
1 Stk. Zwiebel
1/16 l Birnenmost
150 ml Obers
100 g Bergkäse (gerieben)
Petersilie, Salz, Pfeffer

Beilage

3-4 Stk. Karotten
1 EL Butter
1 Zweig Thymian

Sauce

4-5 Stengel Petersilie
Gewürzmilch (siehe Rote Rüben Suppe)

Zubereitung

1. Den Strunk vom Weißkraut herausschneiden und den ganzen Kopf 10 min. im Salzwasser blanchieren. Den Krautkopf mit einer Küchegabel halten und die einzelnen Blätter mit einem Messer ablösen und weiterköcheln lassen.
2. Das Emmerkorn 30 min weichkochen.
3. Den gehackten Zwiebel in Öl anbraten mit 1/16l Most ablöschen und mit Obers aufgießen.
4. Das gekochte Emmerkorn hinzufügen und einköcheln lassen, zum Schluss den Bergkäse und die gehackte Petersilie beifügen und abschmecken.
5. Die Krautblätter mit einem EL Emmerkornmasse füllen und zu Rouladen formen.
6. Die Rouladen in einer feuerfesten Form, zugedeckt 10 Minuten bei 180°C Heißluft garen.

-
1. Die Karotten in Stücke schneiden und in Salzwasser bissfest kochen.
 2. Butter schmelzen, Karotten und 1 Zweig Thymian beifügen und mitrösten.

-
1. Für die Sauce einen Bund Kräuter mit dem Rest der Gewürzsauce pürieren und zu den Krautrouladen genießen.

Strunk/Verdickungen entfernen



mit Küchenpapier abtupfen



Blatt mit Masse füllen



eine Seite einschlagen und aufrollen



offene Seite nach Innen drücken



Birnen Crumble MIT KUMQUATS UND SORBET

Zutaten für 2 Portionen

1 Stk. Birne
4 Stk. Kumquats
50 g Butter
40 g Haferflocken
20 g Walnüsse
25 g Zucker
1 Prise Zimt

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-Unterhitze vorheizen
2. Birnen und Kumquats in Stücke schneiden und mit Zimt und Zucker in die Auflaufschälchen füllen.
3. Für den Crumble die Butter in Stücke schneiden und mit den trockenen Zutaten per Hand verkneten, über die Obststücke geben.
4. 15-20 min backen, bis der Crumble schön knusprig und leicht gebräunt ist.



Als Beilage schmeckt eine Kugel Birnensorbet oder Vanilleeis herrlich dazu.

Gutes Gelingen wünscht,

Familie Scheibblauer & Team

