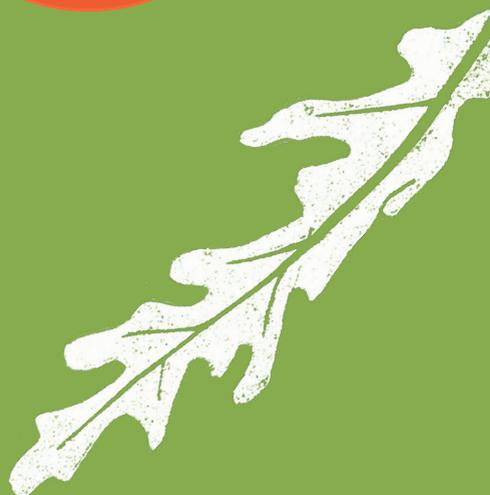




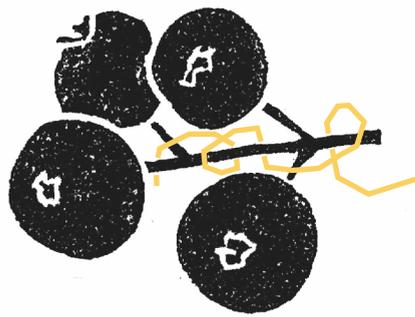
Regional Essen



Lieblingsrezepte
von Mitarbeiterinnen
und Mitarbeitern
der Stadt Weddel!



Regional
Essen



*Die Bäume grün, die Blumen süß
All Frühlingsluft und Paradies,
Nun atmet was im Herzen glomm:
„O Frühling, Frühling, sei willkommen!“*

*Im Sommer wird das Herz erfreut,
Wenn sich der Jubelruf erneut;
Nun ist es Ernte worden!
Die Schnitter ziehen fröhlich aus,
Das Feld wird leer und voll das Haus,
Und Freud' ist aller Orten*

*Und neue Güter, neue Gaben
Bringt auch der Herbst uns fern und nah.
Uns zu ernähren und zu laben
Stehn prangend unsere Gärten da.*

*... und in Herz und Haus hinein
glänzt der helle Weihnachtsschein.*

— Ludwig Richter, 1922

Regional Essen

Im Gartenbeet strahlt die Erdbeere in ihrem sattesten Rot, die Äste des Apfelbaums neigen sich unter ihrer süßen Last gen Boden und die Kartoffel verschafft sich Stück für Stück mehr Platz im Erdreich. Wenn uns dann der betörende Duft des frisch gebackenen Zwetschkuchens erreicht, überkommt uns das wohlige Gefühl von Heimat.

Das vorliegende Kochbuch beherbergt die regionalen Lieblingsrezepte von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Stadt Wedel. Bei der Auswahl wurde großer Wert darauf gelegt, dass die meisten Zutaten aus der Region stammen. Für jede der vier Jahreszeiten wurden Ihnen süße und herzhaft sowie deftige und bekömmliche Speisen ausgesucht, sodass Sie jederzeit regional und saisonal kochen können. Lange Lagerzeiten und Transportwege von Lebensmitteln, die CO₂ verursachen, fallen weg und Sie leisten aktiv einen Beitrag zum Schutze des Klimas. Sich stark für den Klimaschutz zu machen, funktioniert also schon beim nächsten Happes!

Dieses Kochbuch ist zugleich der Beitrag der Stadtverwaltung Wedel zum Gemeinschaftsprojekt „Wedel is(s)t regional!“, das im Zuge der 3. Wedeler Klimaschutzkonferenz im Oktober 2017 entstanden ist. Seither hat eine Vielzahl von Engagierten einen bunten Strauß an Aktionen umgesetzt, die den Menschen in Wedel den Zusammenhang zwischen Ernährung und Klimawandel auf kreative Art und Weise näherbringen.

Die wichtigsten Tipps für den klimafreundlichen Genuss finden Sie in einer Übersicht auf der nächsten Seite. Darüber hinaus bieten wir Ihnen verschiedene pflanzliche Alternativen für tierische Produkte - falls Sie das ein oder andere Rezept lieber rein pflanzlich und damit klimafreundlicher genießen möchten.

Nun wünsche ich Ihnen gutes Gelingen und guten Appetit!

Ihr Niels Schmidt



Bürgermeister der Stadt Wedel
Wedel, November 2018



Pflanzliche Alternativen für tierische Produkte

Statt Milch *pflanzliche Milch aus Soja, Hafer oder Dinkel.*

Statt Sahne *pflanzliche Sahne aus Soja, Hafer oder Dinkel.*

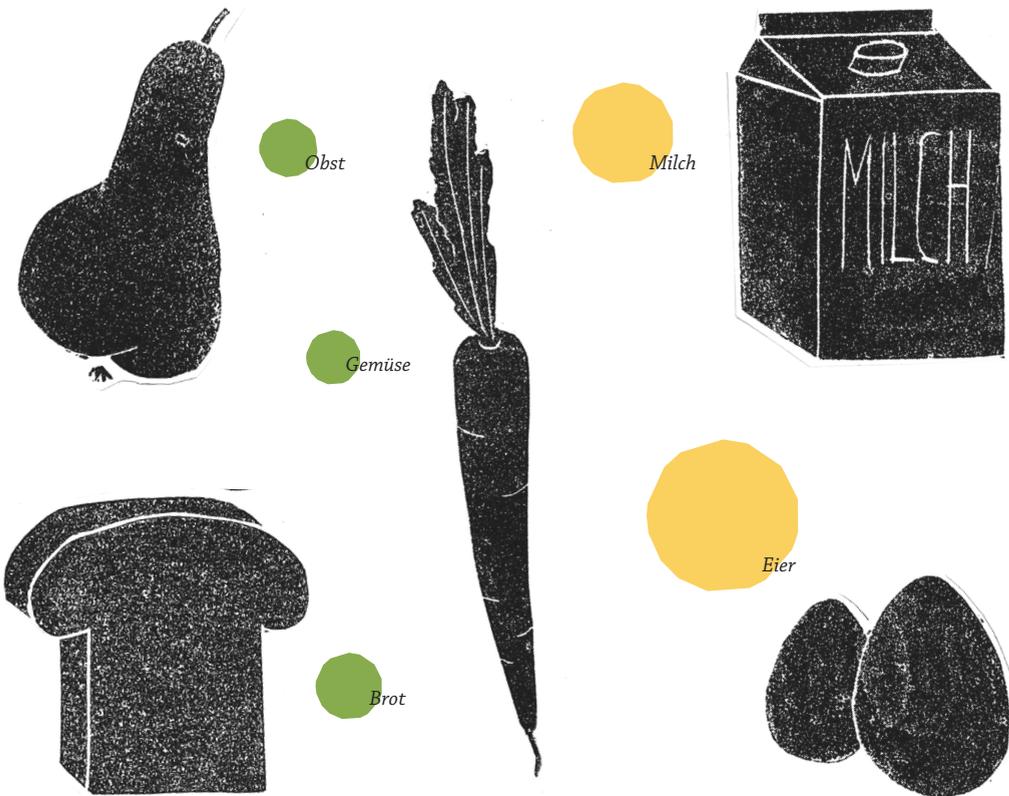
Statt Joghurt *pflanzlicher Joghurt aus Soja, Hanf, Lupinen.*

Statt Butter *Margarine, pflanzliche Öle.*

Statt Käse *vegane Ersatzprodukte, Hefeflocken.*

Statt Ei *Apfelmus, Banane, Leinsamen, Soja- oder Johannisbrotkernmehl.*

Statt Fleisch *Seitan, Tofu, Lupinen, Tempeh, Sojageschnetzeltes.*



Täglich,

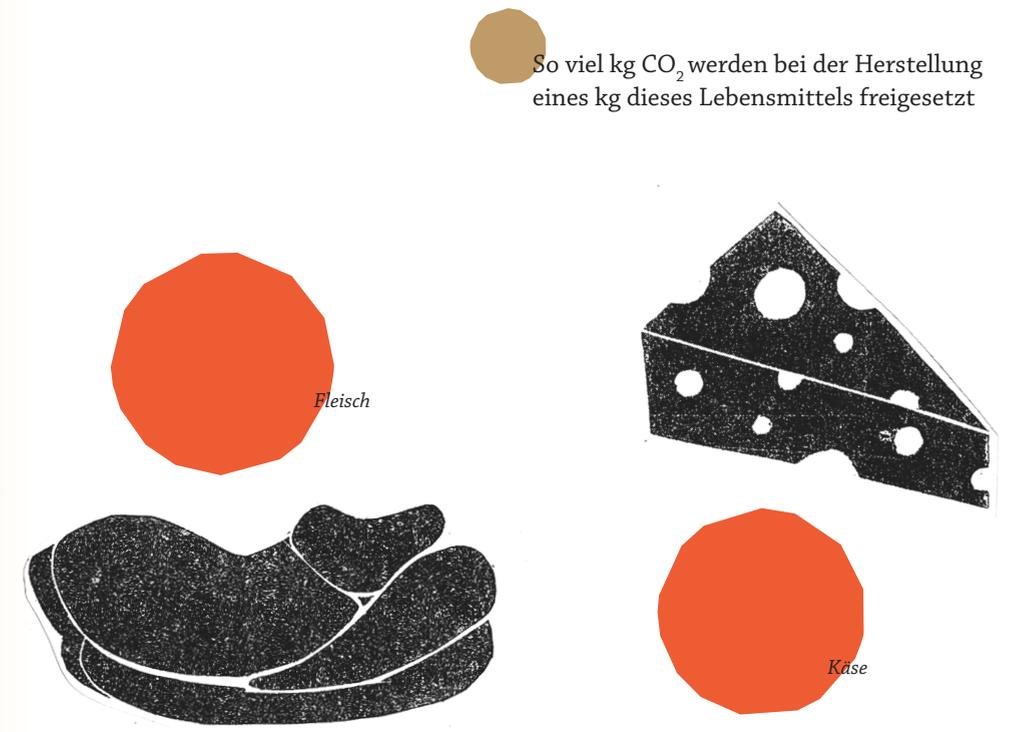
gelegentlich,

Tipps zur klimafreundlichen Ernährung

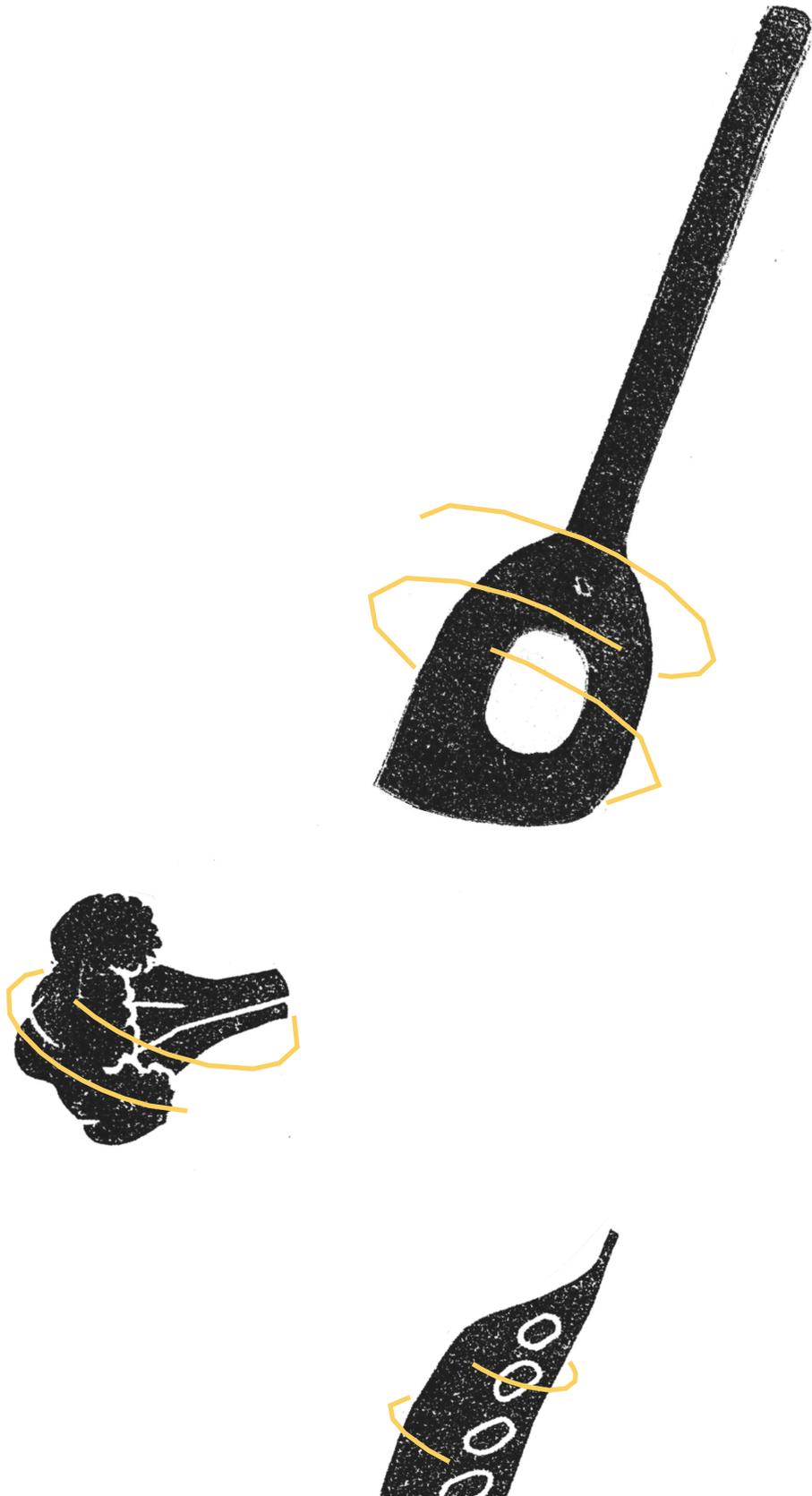
Beitrag verschiedener Lebensmittel zum Klimawandel

Die Viehwirtschaft verursacht einen Großteil der weltweiten Treibhausgase. So werden bei der Herstellung eines Rindersteaks etwa 31-mal so viele Treibhausgase freigesetzt wie für die gleiche Menge Gemüse.

Deshalb entscheiden Sie bewusst.



bewusst genießen!



Inhaltsverzeichnis

- 6 Vorwort
- 8 Tipps zur klimafreundlichen Ernährung

12 Frühling

- 14 Vorspeisen
- 16 Hauptspeisen
- 24 Nachspeisen

28 Sommer

- 30 Vorspeisen
- 32 Salate
- 36 Hauptspeisen
- 44 Nachspeisen

48 Herbst

- 50 Suppen
- 54 Hauptspeisen
- 66 Nachspeisen

70 Winter

- 72 Vorspeisen
- 76 Hauptspeisen
- 82 Nachspeisen

85 Impressum

87 Rezeptregister

Frühling

Spinatcremesuppe mit Räucherforelle

Zutaten für 4 Personen

500 g	Spinat
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
40 g	Butter
2 EL	Weizenmehl
800 ml	Gemüsebrühe
150 g	Crème fraîche
125 g	geräuchertes Forellenfilet

Zucker, Salz, Pfeffer und Muskatnuss zum Würzen.

Spinat verlesen, gründlich waschen, abtropfen lassen und in kochendem Wasser 1 Minute blanchieren, abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und in feine Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen, mit Mehl bestäuben und mit einem Schneebesen gut verrühren. Das Mehl etwa 1 Minute rösten.

Mit Brühe und Crème fraîche auffüllen, dabei ständig rühren und aufkochen lassen, etwa 5 Minuten köcheln lassen. Spinat fein zerkleinern, zur Suppe geben und mit Zucker, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

In Suppentassen füllen und darauf die in Stücke geschnittenen Forellenfilets verteilen.

Als Beilage eignet sich frisches Baguette!



Nettas Linsensalat

Zutaten für 4 Personen

250 g	rote Linsen
½ Bund	Frühlingszwiebeln
½ Würfel	Gemüsebrühe
1 TL	Olivenöl
1 TL	weiße Crema
di Balsamico	

Ras El Hanout, Zimt, Meersalz und Limettensaft zum Würzen.

Linsen in der doppelten Menge an Wasser mit dem halben Gemüsebrühwürfel 5 Minuten kochen und kalt abschrecken! Sonst garen die Linsen nach.

Frühlingszwiebeln in schmale Kringle schneiden, Olivenöl, Crema di Balsamico dazu geben und mit Ras El Hanout, Zimt, Meersalz und Limettensaft würzen.

Der Linsensalat kann über den Tag ziehen oder frisch zubereitet gegessen werden.



Möhren-Schnittlauch-Quark

Zutaten für 2 bis 4 Personen

½ Bund	Schnittlauch
150 g	Magerquark
2 EL	Schmand
1-2 TL	Zitronensaft
200 g	Möhren

Salz und Pfeffer zum Würzen.

Den Schnittlauch waschen, trocknen und in Röllchen geschnitten in eine Schüssel geben. Quark und Schmand hinzugeben und alles glatt rühren.

Die Hälfte einer Zitrone auspressen. Die Quarkcreme mit 1–2 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Möhren waschen, putzen, schälen und fein reiben. Die geriebenen Möhren unter die Quarkcreme rühren. Zum Schluss alles noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Als Beilage schmecken Rösti sehr gut!

Spargel mit Sauce Hollandaise

Zutaten für 6 Personen

2 kg	Kartoffeln
2,5 kg	Spargel
1	Zitrone
etw.	Salz und Zucker
ca. 160 ml	Weißwein
10	Eier
300 g	Butter
6 Scheiben	Katenschinken

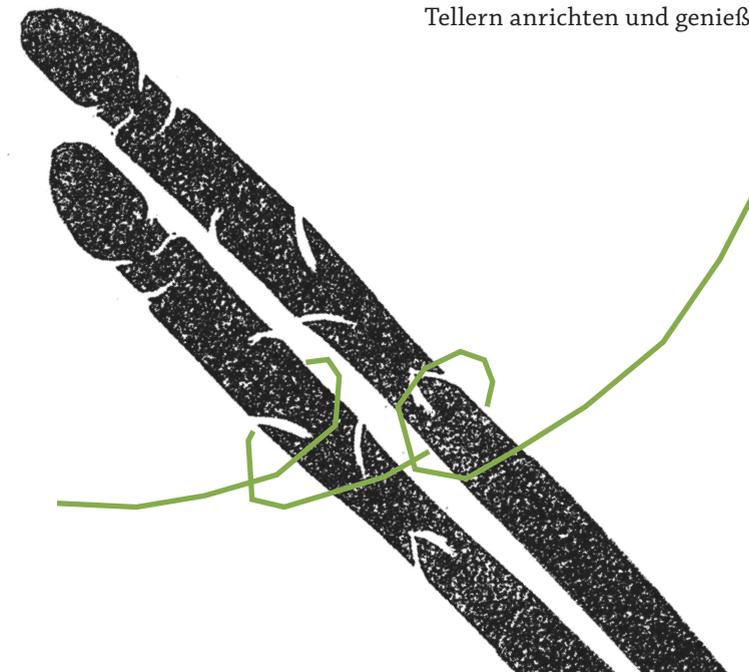
Zitronensaft, Salz und Pfeffer zum Würzen.

Kartoffeln schälen und weich kochen. Dann den Spargel sorgfältig schälen. Wasser in einem Topf aufsetzen und erhitzen. Etwas Salz, Zucker, Saft einer halben Zitrone und ein halbes Glas Weißwein hinzugeben und den Spargel ca. 20 Minuten darin kochen.

Für die Sauce Hollandaise Butter zerlassen und etwas abkühlen lassen. 4 Eigelb mit 4 EL Weißwein in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren. Die Schüssel in ein heißes Wasserbad setzen, die Eigelbmasse so lange schlagen, bis sie dicklich wird. Die Butter langsam unter die Eigelbmasse heben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Die restlichen Eier zu Rührei verarbeiten.

Spargel, Rührei und Katenschinken auf Tellern anrichten und genießen.



Geschmorte Forellenfilets

Zutaten für 4 Personen

200 g	Kohlrabi
200 g	Möhren
250 g	Kartoffeln
1 Bund	Frühlingszwiebeln
200 ml	Gemüsebrühe
200 g	Schlagsahne
2 EL	gehackte Kräuter (z.B. Kerbel, Petersilie, Dill, Schnittlauch)
4 (à 120 g)	Forellenfilets
etw.	Weizenmehl
4 EL	Speiseöl

Salz und Pfeffer zum Würzen.

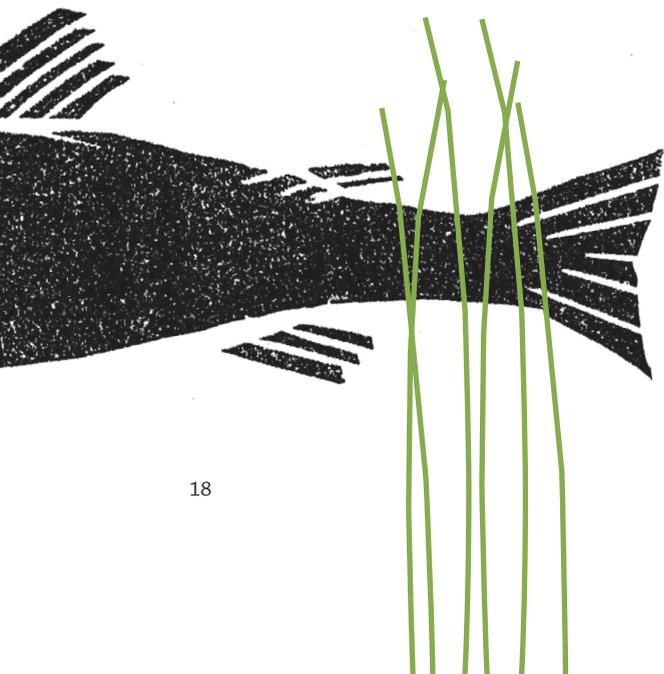
Kohlrabi, Möhren und Kartoffeln schälen und in Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden.

Gemüse in die Gemüsebrühe geben und etwa 10 Minuten garen, mit Sahne auffüllen, salzen und pfeffern und ohne Deckel etwas einkochen lassen, Kräuter unterrühren.

Inzwischen Forellenfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fischfilets kurz darin von beiden Seiten anbraten.

Fischfilets auf das Gemüse legen und 5 Minuten bei geschlossenem Deckel schmoren.

Als Beilage eignet sich Baguette!



Rahmwirsing

Zutaten für 4 Personen

1	Wirsingkohl
2 EL	Butter
1	gr. Zwiebel
2 EL	Mehl
2 EL	Gemüsebrühe
100 ml	Sahne

Salz, Pfeffer und Muskatnuss zum Würzen.

Rahmwirsing ist die passende Beilage zu Kartoffeln, Frikadellen, Bratwürste, Gemüsesticks oder Fischstäbchen.

Vom Wirsingkohl die äußeren Blätter entfernen. Kohl waschen und abtropfen lassen. Anschließend vierteln, den Strunk entfernen und grob zerkleinern.

Danach in einem entsprechend großen Topf Wasser zum Kochen bringen, leicht salzen und den zerkleinerten Wirsingkohl ca. 15 Minuten weich kochen. Den Wirsing so nass wie er ist (nicht ausdrücken), durch einen Fleischwolf drehen.

In einem großen Topf die Butter zerlassen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken, in der Butter glasig anbraten, mit Mehl bestäuben und kurz durchrühren.

Den durchgedrehten Wirsingkohl dazugeben und unter Rühren ca. 5 Minuten erhitzen.

Mit Gemüsebrühe, evtl. Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen und kurz aufkochen lassen.

Den Topf vom Herd nehmen, die Sahne unterrühren und den Rahmwirsing am besten sofort servieren.



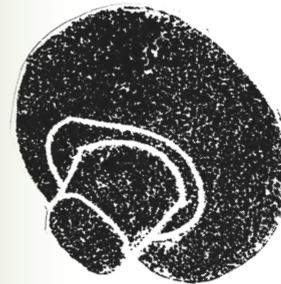


Gemüseulasch in Zitronensahne

Zutaten für 3 bis 4 Personen

- | | |
|--------|----------------------|
| 1 Bund | Frühlingszwiebeln |
| 250 g | weiße Champignons |
| 500 g | grüner Spargel |
| 250 g | Zuckerschoten |
| 250 g | Möhren |
| 2 EL | Olivenöl |
| 150 ml | Gemüsebrühe |
| 200 g | (vegane) Schlagsahne |
| ½ Bund | Zitronenmelisse |
| ½ Bund | Zitronenthymian |

Salz und Pfeffer zum Würzen.



Frühlingszwiebeln putzen und in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. kurz abspülen und trocken tupfen. Die größere Champignons halbieren.

Von dem Spargel das untere Drittel schälen und die unteren Enden abschneiden. Spargel waschen und in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Von den Zuckerschoten die Enden abschneiden.

Möhren putzen, schälen und in Stifte schneiden. Möhrenstifte in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten garen, anschließend in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und vorbereitetes Gemüse portionsweise darin andünsten. Gemüsebrühe und Sahne hinzugießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles zum Kochen bringen und 10-15 Minuten bei schwacher Hitze garen.

Melisse und Thymian abspülen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden, zu dem Gemüseulasch geben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Als Beilage eignen sich Nudeln oder Rösti!



Grüner Spargel mit Kirschtomaten

Zutaten für 4 Personen

500 g	grüner Spargel
400 g	Kirschtomaten
400 g	Fleisch (<i>optional</i>)
2 EL	dunkler Balsamico-Essig
etw.	Sonnenblumenöl

Salz und Pfeffer zum Würzen.

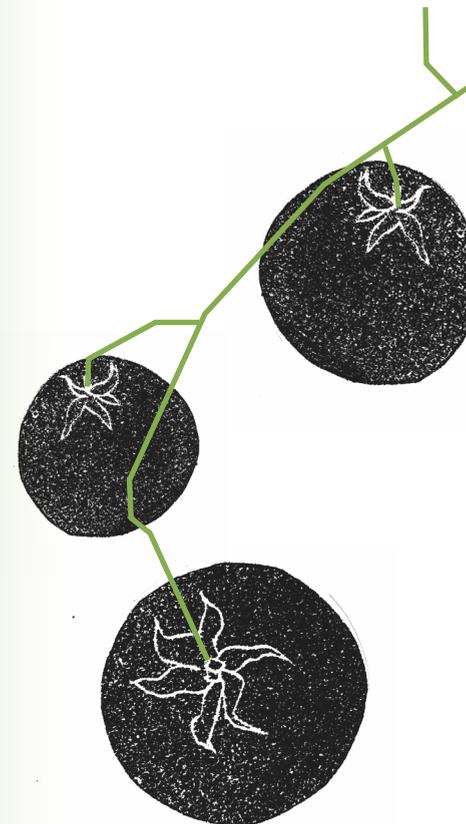
Fleisch in Stücke schneiden und in der heißen Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl kurz anbraten.

Währenddessen den grünen Spargel schälen (unteres Drittel der Stange ist ausreichend), die unteren Enden abschneiden und in ca. 3 cm breite Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren.

Nach dem Anbraten das Fleisch aus der Pfanne nehmen, den grünen Spargel hinein geben und diesen 12–15 Minuten anbraten. Die Tomaten und das Fleisch 5 Minuten vor dem Ende der Garzeit hinzugeben.

Mit dem Balsamico-Essig ablöschen und diesen kurz verdunsten lassen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen und servieren.

Guten Appetit!



Omas Rhabarberkompott

Zutaten für 4 Personen

1 kg	Rhabarberstangen
180 g	Zucker
1-2 EL	Wasser

Ohne Wenn und Aber, ich steh auf Rhabarber.

Wenn ich an den Garten meiner Großeltern denke, dann ist da sofort auch die Ecke, in der in jedem Jahr die kräftigen Rhabarberpflanzen mit ihren großen fleischigen Blättern wuchsen. Am faszinierendsten fand ich dabei immer, dass meine Oma immer so um die Maienzeit herum meinen Opa bat, ein paar besonders schöne Stängel zu schneiden, und sie dann aus diesem „Gebüsch“, wie es mir als kleiner Junge erschien, die herrlichsten Süßspeisen zauberte. Neben prächtigem Rhabarberkuchen gab es immer wieder auch einfaches Rhabarberkompott, das so leicht zuzubereiten war, dass ich es schnell selbst konnte. Und auch heute noch packt es mich manchmal, und dann greife ich zu Messer, Zucker und Topf und koche Omas Rhabarberkompott – und dann sitze ich für einen kurzen Moment wieder bei Oma und Opa in kurzen Hosen auf der Bank, blinzele in die Sonne und glaube fest daran, gerade das beste frühlommerliche Dessert der Welt in der Schüssel zu haben.

Die trockenen oder braunen Enden der Rhabarberstangen etwa 1 cm breit entfernen und die Stangen gründlich waschen. Anschließend die Stangen in etwa 1 cm breite Stücke schneiden und in einen nicht zu kleinen Topf geben. Der Rhabarber muss dabei nicht abgezogen werden, da der Farbstoff in der Schale das Kompott später schön rot färbt.

Die Rhabarberstücke in einen Topf geben und mit dem Zucker vermischen. Wenn man etwas Geduld hat, kann man mit dem Zucker das Wasser aus dem Rhabarber ziehen lassen, dann braucht man für das Kochen kein zusätzliches Wasser dazugeben. Wenn man weniger Geduld hat, kann man auch ein bis zwei Esslöffel (nicht mehr, damit der Geschmack nicht verwässert) Wasser dazugeben, um das Anbrennen zu vermeiden.

Unter gelegentlichem Rühren bei nicht zu hoher Hitze dann die Rhabarberstücke nach Belieben zu einem stückigen oder glatten Kompott verkochen.

Je nach Geschmack kann auch mehr oder weniger Zucker für das Rezept verwendet werden.

Schleckermäuler und Ernährungsexperten raten dazu, Rhabarber mit Milchprodukten, wie einer Vanillesauce zu genießen – Rhabarber enthält Oxal-säure, die den Zahnschmelz angreifen (jeder kennt das stumpfe Gefühl auf Zähnen und Zunge) und Nierensteine fördern kann. Milch kann diese teilweise binden – also die Oxalsäure, nicht die Nierensteine.



Saisonale Muffins

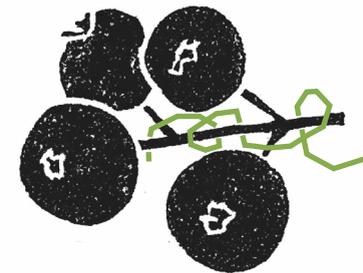
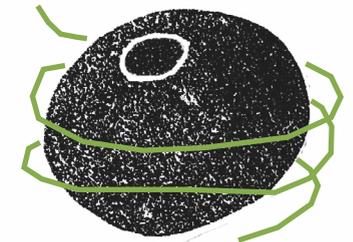
Zutaten für 4 bis 6 Personen

500 g	Magerquark
200-300 g	Obst nach Saison
2 EL	Grieß
2	Eier
100 g	Zucker
1 Pck.	Vanillepuddingpulver

Alle Zutaten miteinander verrühren und den Teig entweder in ein Muffinblech oder in Silikonförmchen geben.

Muffins bei 180 °C Ober- und Unterhitze ca. 35 Minuten backen. Sie sollten leicht gebräunt sein. Auskühlen lassen und genießen.

Achtung: Die Muffins gehen während des Backens auf, sacken anschließend aber wieder zusammen. Das ist ganz normal.



Sommer



Rote Bete Carpaccio mit Basilikum-Pesto

Zutaten für 2 bis 3 Personen

2 mittelgr. rote Beten
(roh oder vorgekocht)

Für das Pesto

60 g frisches Basilikum
100 g Sonnenblumenkerne
(alternativ Zedern-
oder Pinienkerne)
120 ml Oliven- oder Rapsöl
gemischt mit etwas
Kürbiskernöl

Nach Belieben Salz hinzufügen.

Für das Dressing

2 EL Oliven- oder Rapsöl
gemischt mit etwas
Kürbiskernöl
1 EL Apfelessig

*Mit Salz, Pfeffer und Apfeldicksaft (oder
andere Art von Süße wie z.B. Honig) würzen.*

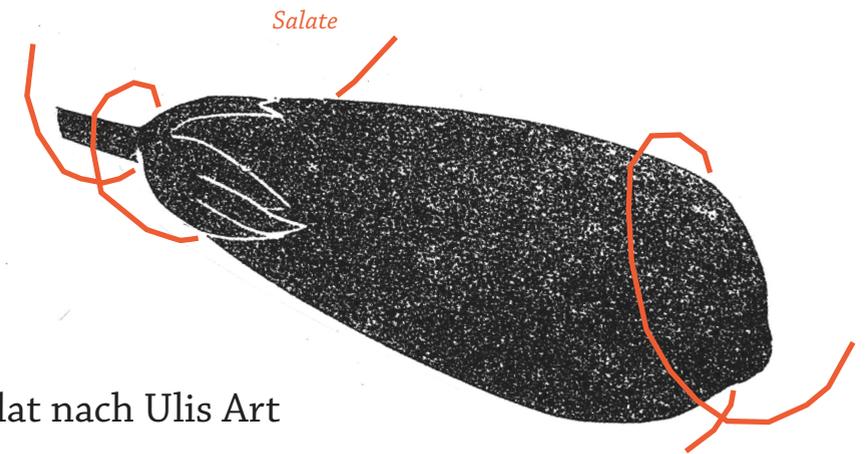
Alle Zutaten für das Pesto mit einem
Stabmixer pürieren. Die Kerne können
vor dem Pürieren angeröstet werden.
*Wichtig: Kerne erst vollständig abkühlen
lassen.*

Rote Bete in hauchdünne Scheiben schnei-
den. Bei vorgekochten sind schmale Schei-
ben ausreichend. Die Scheiben anschließend
auf einem Teller ansprechend anrichten.

Zutaten für das Dressing mixen und die
rote Bete damit beträufeln. Anschließend
das Carpaccio schließlich mit dem Pesto
garnieren.

Dazu passen Tofu nach Feta-Art und
selbstgemachtes Sauerteigbaguette.





Auberginensalat nach Ullis Art

Zutaten für 4 Personen

1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
1	Aubergine
150-200 g	Büffelweichkäse nach Feta-Art bzw. Feta
1	Knoblauchzehe <i>(wenn man's mag)</i>
etw.	frische Petersilie
etw.	frischer Dill
etw.	Sonnenblumenöl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Alle Zutaten sind auf dem Wedeler Wochenmarkt erhältlich.

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Die Auberginen und die Paprika halbieren und auf einem Blech ca. 30 Minuten bei 180 °C im Ofen backen und anschließend erkalten lassen.

Petersilie, Dill (und evtl. Knoblauch) fein hacken.

Die Auberginen und die Paprika in einer Schüssel mit Petersilie, Dill und Knoblauch unter Zugabe von etwas Sonnenblumenöl vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Büffelweichkäse in Streifen schneiden und mit etwas Petersilie über den Salat anrichten.

Wer keinen Büffelweichkäse zur Hand hat, kann auf Feta ausweichen.

Zum Auberginensalat passt hervorragend frisches Baguette.

Guten Appetit!

Rucola-Kartoffel-Salat

Zutaten für 2 bis 4 Personen



ca. 300 g Kartoffeln
1 Bund Rucola

Je nach gewünschter Menge

3 EL Öl
1 EL Wein- bzw. Kräuteressig
1 TL Senf

Mit Pfeffer, Salz und Honig abschmecken.

Häufig werden von Gartenkräutern nicht alle Teile genutzt, wie z. B. bei Petersilie. Auch vom Rucola werden die Stiele oft nicht verwendet, da sie im Verzehr sehr sperrig sind. Dank moderner Küchenhilfen wie Mixer oder Pürierstab lassen sich heute ganz wundervolle neue Rezepte kreieren. Hier eines für Rucola:

Kartoffeln kochen bis sie weich sind, abkühlen lassen und in Würfel schneiden. Rucola waschen und die Stiele einfach unterhalb des Blattansatzes abschneiden. Die Rucolablätter und die abgekühlten Kartoffeln vermengen.

Für die Salatsauce die Rucolastiele mit dem Pürierstab zerkleinern und mit Öl, Essig, Senf sowie Pfeffer, Salz und Honig abschmecken und über den Salat geben.

Die Salatsauce ist vielfältig einsetzbar. Sie eignet sich für jede Form von Blattsalaten oder mit gekochten Eiern. Rucola hat ein durch Senföl geprägtes feinwürziges Aroma. Es ist daher sehr schade, wenn man nicht die ganze Pflanze verwendet.

Ergänzender Tipp: Die Rucolastiele können natürlich auch für Rucolapesto verwendet werden.

Kartoffelsalat

Zutaten für 4 bis 6 Personen

2 kg festkochende Kartoffeln
1 Glas kl. Gewürzgurken
40-60 ml Gewürzgurkensaft aus dem Glas
8 Eier
1-2 Äpfel
ca. 250 ml Salatmayonnaise
3-4 TL mittelscharfer Senf
1 Stängel Petersilie (zur Dekoration)

Salz und Pfeffer zum Würzen.

Kartoffeln ungeschält kochen, pellen und abkühlen lassen.

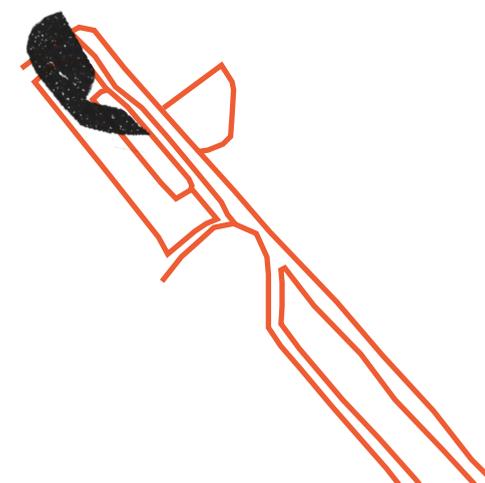
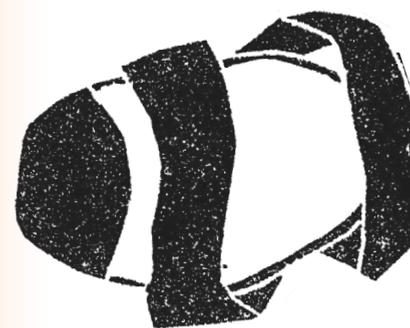
Anschließend Eier hart kochen und währenddessen Gewürzgurken und Äpfel in kleine Würfel schneiden.

Kartoffeln und die abgekühlten Eier in Scheiben schneiden.

Kartoffeln, Eier, Gewürzgurken, Äpfel, Mayonnaise, Gewürzgurkensaft vermengen und optional mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Kartoffelsalat in eine Salatschüssel (optimal mit Deckel) geben und mit Petersilie dekorieren.

Deckel drüber und bis zum baldigen Verzehr im Kühlschrank lagern.



Lachs-Mangold-Pfanne mit Tomaten

Zutaten für 2 bis 3 Personen

ca. 750 g	Mangold
2	Zwiebeln
500 g	frisches Lachsfilet
3 EL	Speiseöl
1 Prise	edelsüßes Paprikapulver
200 g	kl. Cocktailtomaten
8	Garnelenschwänze (ohne Schale)
2 EL	gerösteter Sesam

Salz und Pfeffer zum Würzen.

Mangold waschen, putzen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Mangold in nicht zu feine Streifen schneiden.

Zwiebeln abziehen und würfeln. Lachsfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in 4 gleich große Stücke schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Lachsstücke darin anbraten, mit den Gewürzen bestreuen. Mangoldstreifen und Zwiebelwürfel hinzufügen, mit andünsten und nochmals würzen, zugedeckt etwa 10 Minuten dünsten, evtl. etwas Wasser hinzufügen.

Cocktailtomaten abspülen und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten mit den Garnelen etwa 2 Minuten vor Beendigung der Garzeit auf den Mangold legen und zugedeckt fertig garen. Evtl. nochmals mit den Gewürzen abschmecken und mit geröstetem Sesam bestreuen.

Tipp: Dazu schmecken in Butter geschwenkte Bandnudeln oder Fladenbrot.

Sommerliche Gemüsetarte

Zutaten für 4 Personen

Für den Belag

150 g	Kohlrabi
150 g	Möhren
150 g	Zuckerschoten
250 ml	Gemüsebrühe

Für den Guss

200 g	geriebener Gouda
150 g	Crème fraîche
2	Eier (Größe M)
1-2 EL	Milch
1 TL	Speisestärke
etw.	Salz und frisch gemahlener Pfeffer
1 Pck.	Blätterteig aus dem Kühlregal (Ø 32 cm, 230 g)

Zum Garnieren einige Kerbelstängel verwenden.

Tipp: Würzen Sie den Käse-Guss zusätzlich mit geriebener Muskatnuss.

Für den Belag Kohlrabi und Möhren putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Von den Zuckerschoten die Enden abschneiden, die Schoten evtl. abfädeln, waschen und abtropfen lassen.

Gemüsebrühe zum Kochen bringen und die Gemüsesorten darin nacheinander jeweils 3 Minuten garen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in einem Sieb gut abtropfen lassen.

Für den Guss Käse mit Crème fraîche, Eiern, Milch und Speisestärke verrühren. Guss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

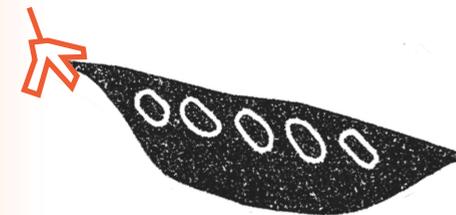
Den Ofen auf etwa 200 °C Ober-/Unterhitze (bzw. 180 °C Heißluft) vorheizen. Den Blätterteig in eine Tarteform (Ø 28 cm, gefettet) legen. Etwa ein Drittel vom Guss auf den Teigboden geben und glatt streichen. Gemüse darauf verteilen und den restlichen Guss darauf geben. Die Form auf dem Rost im unteren Drittel in den vorgeheizten Backofen schieben. Zwischen 20 und 25 Minuten backen lassen.

Kerbel abspülen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Die Gemüsetarte mit den Kerbelblättchen garniert warm servieren.



Gemüsepfanne mit Gnocchis und Bratwurst-Klößchen

Zutaten für 2 bis 3 Personen



250 g	Gnocchis oder Schupfnudeln
2	frische, feine Bratwürste
1	Zucchini
1	kl. Kohlrabi
2	Paprikas
150 g	Zuckerschoten
2	Möhren
1 TL	Chiliflocken
etw.	Pfeffer
ca. 1 EL	Salz
1 TL	Kräuter der Provence oder frische Kräuter aus dem Garten
1 Bund	Frühlingszwiebeln

Zuerst aus der frischen Bratwurst Klößchen rollen (geht am besten mit nassen Händen).

Anschließend das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Pfanne erhitzen. Die Klößchen goldbraun anbraten, aus der Pfanne nehmen und in einer Schüssel zur Seite stellen.

Dann die Gnocchis bzw. Schupfnudeln in Butter ebenfalls goldig anbraten und in einer Schüssel zwischenlagern.

Das Gemüse mit Öl anbraten. Ich gebe immer noch ein Schluck Wasser mit in die Pfanne und lasse das Gemüse abgedeckt ca. 8 Minuten dünsten. Danach nehme ich den Deckel ab, würze das Gemüse (aufpassen mit dem Chili) und lasse das restliche Wasser verdunsten bis das Gemüse gar ist.

Jetzt die Gnocchis bzw. Schupfnudeln und Klößchen mit in die Pfanne geben und vermischen. Fertig ist die Gemüsepfanne.

Guten Hunger.

Pasta mit feinem Gemüse in Kräuter-Rahm-Sauce

Zutaten für 3 bis 4 Personen

500 g	Champignons
250 g	Zuckerschoten
2 TL	Butter
100 ml	Gemüsebrühe
2,5 l	Wasser
2½ TL	Salz
etw.	Pfeffer
250 g	Bandnudeln
2 EL	Crème fraîche
4 EL	gemischte, frische Kräuter (z.B. Petersilie, Kerbel, Estragon, Basilikum)

Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. kurz abspülen und trocken tupfen. Von den Zuckerschoten die Enden abschneiden und dabei die Fäden an den Längsseiten mit entfernen.

Butter in einer Pfanne zerlassen und Pilze und Zuckerschoten hinzugeben, unter mehrmaligem Wenden etwa 5 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe hinzugießen und erhitzen.

Wasser in einem großen Topf mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Salz und Nudeln zugeben und die Nudeln im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung kochen lassen, dabei zwischendurch mehrmals umrühren. Anschließend die Nudeln in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Kräuter waschen und hacken.

Pilze und Zuckerschoten mit Salz und Pfeffer abschmecken und Crème fraîche unterrühren.

Nudeln und Kräuter zu den Pilzen und Zuckerschoten geben, untermischen und auf Tellern anrichten.



Gebratene Schollenfilets

Zutaten für 6 Personen

12 (je 50 g)	Schollenfilets
etw.	Weizenmehl
2	feste Äpfel (z.B. Braeburn)
200 g	weiße Champignons
1 Bund	Frühlingszwiebeln
2 EL	Speiseöl
1 kl. Bund	Estragon
80 g	Butter

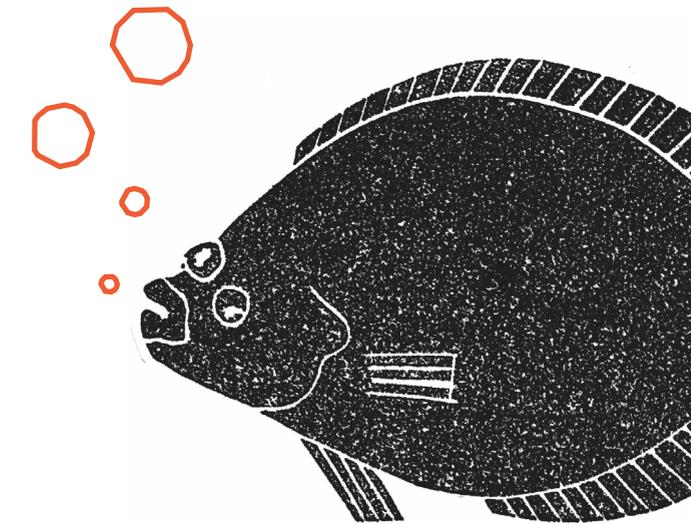
Salz und Pfeffer zum Würzen.

Schollenfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen, salzen, pfeffern und in Mehl wenden (das überschüssige Mehl abschütteln).

Äpfel vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Frühlingszwiebeln putzen und den weißen Teil in etwa 2 cm lange Stücke schneiden.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Schollenfilets darin kurz von beiden Seiten braten. Die Schollenfilets anschließend auf einer vorgewärmten Platte warm stellen.



Die Blättchen des Estragons von den Stängeln zupfen und grob zerkleinern.

Butter erhitzen und zunächst Frühlingszwiebelstücke, dann Champignons und zum Schluss die Apfelstücke darin schmoren. Mit Salz, Pfeffer und Estragon würzen. Die Gemüse-Apfel-Mischung mit den Schollenfilets anrichten.

Schmorgurken

Zutaten für 4 Personen

1,5 kg	Landgurken
2-3	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
800 g	Hackfleisch
5-6	gr. Tomaten
5-6 EL	Tomatenmark
1 Becher	Sahne
beliebig viele	Kartoffeln

Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden. Anschließend die Gurken schälen, entkernen und in Würfel schneiden.

Die Tomaten ebenfalls würfeln. Optional kann man vorher die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen und häuten.

Öl in einer größeren Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazu geben und mitbraten. Dann das Tomatenmark hinzugeben und verrühren.

Schließlich die gewürfelten Gurken und Tomaten in die Pfanne geben und zugedeckt ca. 45 Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und nach Bedarf Kreuzkümmel würzen. Zum Schluss die Sahne hinzufügen.

Parallel dazu die Kartoffeln kochen und entweder als Pellkartoffeln oder als Salzkartoffeln zubereiten.

Alles auf Tellern anrichten und genießen!

Das Rezept kann natürlich auch ohne Hackfleisch zubereitet werden, was an heißeren Tagen sinnvoll ist.



Steinpilze mit Kräuterbaguette

Zutaten für 3 bis 4 Personen

500 g	Steinpilze
1	Knoblauchzehe
150 g	Tomaten
5 EL	Olivensöl
etw.	Salz und frisch gemahlener Pfeffer
1 EL	gehackte Petersilie
1	Kräuterbaguette

Von den Pilzen Stielenden und schlechte Stellen abschneiden und der Länge nach in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Tomaten kurz in kochendes Wasser legen (nicht kochen lassen), kalt abschrecken, enthäuten und die Stängelansätze ausschneiden. Die Tomaten in Würfel schneiden.

Die Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Pilzscheiben darin bei mittlerer Hitze 5-7 Minuten braten, salzen, pfeffern und herausnehmen, auf vorgewärmte Tellern anrichten und warm stellen. Die restlichen Pilzscheiben ebenso zubereiten. Knoblauchbaguette nach Anleitung backen.

Knoblauch in dem verbliebenen Bratfett andünsten. Tomatenwürfel dazugeben und erhitzen. Petersilie unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen, über die Pilze geben.

Als Beilage schmecken statt Kräuterbaguette auch Bratkartoffeln und Rührei!



Erdbeer-Mascarpone-Kuchen¹

Zutaten für 10 bis 12 Personen

250 g	helles Dinkelmehl
125 g	Vollrohrzucker
2 TL	Backpulver
125 g	Butter
1	Ei
1 Prise	Salz
250 g	Mascarpone
200 g	Schlagsahne
500 g	Erdbeeren

Nach Geschmack Vollrohrzucker und optional einen Schuss milden Erdbeeressig hinzufügen.

Für den Mürbeteig alle Zutaten zu einem Knetteig verarbeiten. Anschließend den Teig in eine gefettete Springform geben und bei 180 °C Ober- und Unterhitze ca. 20 Minuten backen. Nach dem Backen den Obstkuchenboden erkalten lassen.

Für die Creme die Mascarpone mit Zucker (Menge nach persönlichem Geschmack) verrühren. Die Sahne steif schlagen und unterheben. Dann die Creme auf den erkalten Obstkuchenboden streichen.

Für den Belag die Erdbeeren putzen und den Strunk glatt abschneiden. Dann die Erdbeeren mit der glatten Seite auf die Creme setzen.

Als Tipp: Mit einem Schuss milden Erdbeeressig kann gut auf Zitronensaft in der Creme verzichtet werden.



1 Erdbeer-Mascarpone-Kuchen



2 Erdbeerkuchen

Erdbeerkuchen²

Zutaten für 10 bis 12 Personen

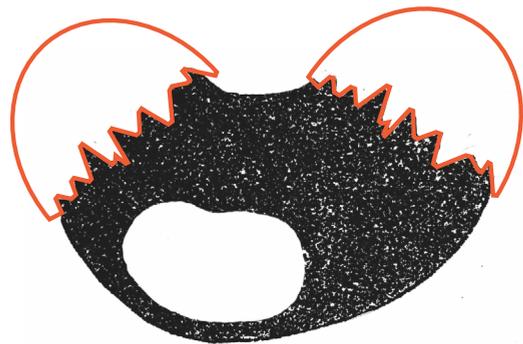
125 g	Margarine
100 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
3	Eier
200 g	Mehl
1 Pck.	Backpulver
2 EL	Milch
400 g	Erdbeeren

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C
 Heißluft: etwa 160 °C
 Backzeit: 20 Minuten

Als erstes die Obstform gut fetten und den Backofen vorheizen.

Margarine, Zucker und Vanillezucker in eine Rührschüssel geben und geschmeidig rühren. Anschließend die Eier auf höchster Stufe 1 Minute unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und mit der Milch auf mittlerer Stufe unterrühren. Teig in die Obstform verteilen und glatt streichen. Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Den Boden nach Wunsch zum Beispiel mit Erdbeeren belegen. 1 Packung Tortenguss nach Packungsanleitung zubereiten, Obst damit überziehen und fest werden lassen.



Erdbeershake

Zutaten für 2 bis 3 Personen

300 ml	Milch
250 g	Erdbeeren
½	Zitrone
2 EL	Vanillezucker

Milch erwärmen und aufschäumen.

Erdbeeren mit Zitronensaft und Vanillezucker pürieren. 2 EL Erdbeerpüree in die Gläser füllen. Aufgeschäumte Milch (2 EL für die Hauben beiseite stellen) mit dem restlichen Erdbeerpüree vermischen und auf das Püree gießen.

Milchschaum als Haube draufsetzen. Nach Belieben mit Erdbeerpüree und Erdbeeren verzieren.



Blaubeergläschen

Zutaten für 4 bis 6 Personen

1	heller Biskuitboden
400 ml	Schlagsahne
1 Becher	Schmand
1 Pck.	Vanillezucker
2 Schalen	Blaubeeren
(ca. 300 g)	
1 Stängel	Zitronenmelisse

Den Biskuitboden zweimal waagrecht durchschneiden und daraus – mit dem Glas, welches man befüllen möchte – kleine runde Böden ausstechen.

Sahne schlagen und etwas davon zum Garnieren abnehmen. Die restliche Sahne vorsichtig unter den Schmand heben und mit Vanillezucker abschmecken.

Anschließend die Gläser abwechselnd mit Schmandsahne, Blaubeeren und Biskuitböden schichtweise befüllen und mit der restlichen Sahne, Blaubeeren und Zitronenmelisse garnieren.

Herbst



Kürbissuppe

Zutaten für 4 Personen

500 g	Kürbisfleisch
1	gr. Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Butter
1 TL	Mehl
1 l	Gemüsebrühe
½ TL	Kreuzkümmel
3 EL	Crème fraîche
1 Bund	Schnittlauch

Salz, Pfeffer und Muskatnuss zum Würzen.

Kürbisfleisch in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und hacken.

Butter in warmer Pfanne zerfließen lassen und darin die gehackten Knoblauch- und Zwiebelstücke braten. Die Kürbiswürfel zugeben und kurz mitbraten. Einen TL Mehl darüber streuen, Gemüsebrühe zugießen, aufkochen lassen und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten garen.

Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer, Muskat sowie Kreuzkümmel abschmecken. Crème fraîche unterrühren, Schnittlauch klein schneiden und auf die Suppe streuen.

Guten Appetit.





Brokkolicremesuppe

Zutaten für 4 Portionen

1 kg	Brokkoli
300 ml	Wasser
1 EL	Gemüsebrühe
500 ml	Reismilch (alternativ Vollmilch)
4 EL	Haferkleieflocken

Salz, Pfeffer und Muskatnuss zum Würzen.

Vom Brokkoli die Blätter entfernen. Brokkoli in Röschen teilen, die Stängel am Strunk schälen und klein schneiden.

Wasser mit Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Brokkoli zugeben und zugedeckt etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten lassen. Anschließend alles mit einem Pürierstab zerkleinern.

Milch erhitzen und nach und nach zum Brokkolipüree gießen. Die Flüssigkeit mit dem Pürierstab so lange pürieren, bis eine glatte Cremesuppe entstanden ist.

Haferkleieflocken unterrühren und die Suppe nochmals kurz aufkochen lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Tipp: Als schnelle Verfeinerungsidee die Suppe mit fein gewürfelten Tomatenstückchen oder Knoblauch-Croutons servieren.





Brokkoli-Quiche

Zutaten für 4 bis 6 Personen

Für den Teig

250 g	weiche Butter
400 g	Mehl
3 EL	kaltes Wasser
1 TL (gestr.)	Salz

Für den Belag

200 g	Räuchertofu (<i>alternativ gekochter Schinken</i>)
600 g	Brokkoliröschen
5	Eier
200 g	saure Sahne
100 ml	Milch
200 g	geraspelter Gouda

Salz und Pfeffer zum Würzen.

Butter, Mehl, Wasser und Salz verkneten, zu einer Kugel formen und ca. 30 Minuten abgedeckt kalt stellen.

Räuchertofu bzw. Schinken in Würfel oder Scheiben schneiden. Brokkoliröschen kochen und danach abtropfen lassen. Eier, saure Sahne, Milch, Salz und Pfeffer verrühren.

Teig noch einmal durchkneten und auf einer Auflaufform ausrollen und die Teigränder etwas hochdrücken.

Den gekochten Brokkoli, Räuchertofu und Käse auf dem Teig verteilen und die Eier-Mischung gleichmäßig darüber gießen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 45 Minuten backen.

Blumenkohl-Köfte mit Rotkohlsalat

Zutaten für 4 Portionen

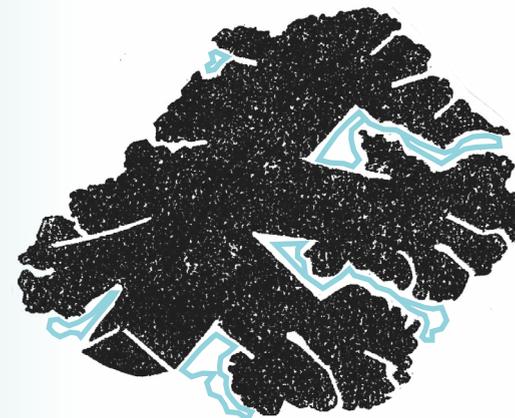
ca. 1 kg	Blumenkohl
600 g	Rotkohl
etw.	Salz und Pfeffer
200 g	Möhren
½	Salatgurke
2 EL	Obstessig
4 EL	Orangensaft
6 EL	Rapsöl
80 g	Bergkäse <i>(alternativ kräftiger Käse aus der Region)</i>
2	Eier
2 EL	gemahlene Mandeln
4 Stiele	Petersilie

Für die Köfte Ofen auf 180 °C vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Blumenkohl putzen, waschen und grob reiben oder mit einem Messer sehr fein hacken. Auf dem Blech verteilen und im heißen Ofen 10-15 Minuten backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen.

Inzwischen für den Salat Rotkohl putzen, waschen und in dünnen Streifen vom Strunk schneiden. Salz zugeben und mit den Händen gut durchkneten. Möhren schälen, waschen und grob raspeln. Gurke waschen und in dünne Scheiben hobeln. Essig, Orangensaft und Pfeffer verrühren, 2 EL Öl darunter schlagen. Alle Salatzutaten mit der Vinaigrette mischen.

Käse reiben. Blumenkohl auf ein Geschirrtuch geben und gut ausdrücken (es dauert etwas bis Wasser austritt – also nicht aufgeben!). Ausgedrückten Blumenkohl, Käse, Eier und Mandeln verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Masse zu ca. 16 leicht ovalen Bällchen formen.

Öl nach und nach in einer Pfanne erhitzen. Bällchen darin rundherum je ca. 8 Minuten braten. Fertige Köfte im Ofen (100 °C) warm halten. Petersilie waschen, trocken schütteln und klein hacken. Salat nochmals abschmecken. Mit Köfte anrichten und alles mit Petersilie bestreuen.



Pilzragout mit Schupfnudeln

Zutaten für 5 bis 6 Personen

250 g	braune Champignons
1	Zwiebel
80 g	Räuchertofu oder durchwachsener Speck
500 g	Schupfnudeln aus dem Kühlregal
1 EL	Butter
2 TL (geh.)	Bratenfond (Extrakt aus dem Glas)
200 g	Schlagsahne
ggf.	Saucenbinder
1 kl. Bund	glatte Petersilie

Salz und Pfeffer zum Würzen.

Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Räuchertofu bzw. Speck ebenfalls klein würfeln.

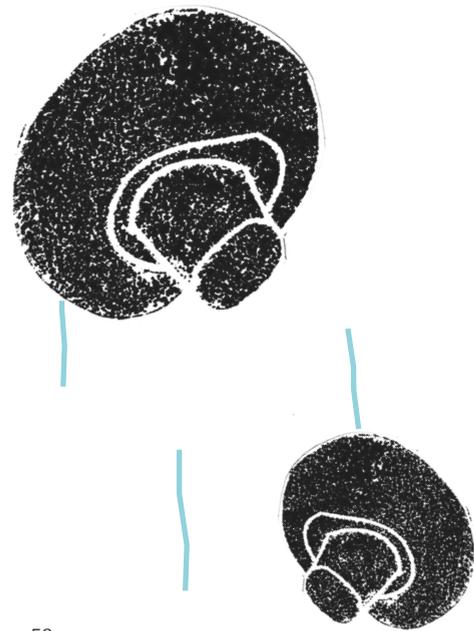
Schupfnudeln nach Packungsanleitung zubereiten.

Butter zerlassen, Zwiebel- und Tofuwürfel darin andünsten. Anschließend die Champignonstücke zugeben, mit andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Bratenfond und die Sahne zugeben und etwa 5 Minuten garen. Nach Belieben mit Saucenbinder eindicken.

Die Blättchen von der Petersilie zupfen und klein schneiden. Einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen.

Die Schupfnudeln abgetropft in eine Schüssel geben. Gehackte Petersilie unter das Ragout heben und über die Schupfnudeln geben. Mit den beiseitegelegten Petersilienblättchen das Gericht garnieren.

Als Beilage empfehle ich gemischten Blatt- oder Tomatensalat.



Matjes-Salat

Zutaten für 4 bis 5 Personen

8 (à 30 g)	Matjes
3	Zwiebeln
2	saure Äpfel
3	kl. Gewürzgurken
1 TL	Wacholderbeeren

Für die Soße

500 g	saure Sahne
3 EL	Öl
3 EL	Mayonnaise
1	Zitrone
1 Prise	Zucker
1 Bund	Petersilie
1 Bund	Dill

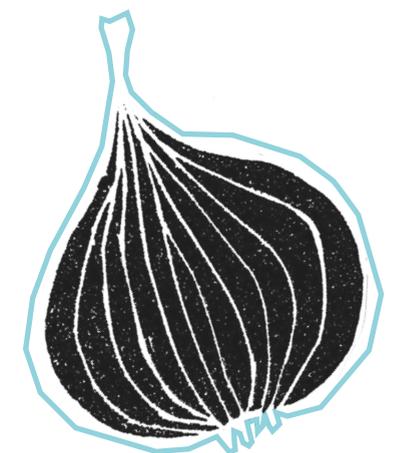
Salz und weißen Pfeffer zum Würzen.

Zwiebeln und Äpfel schälen und würfeln. Matjes und Gewürzgurken klein schneiden. Alle Zutaten zusammen in eine Schüssel geben.

Saure Sahne, Öl, Mayonnaise, Saft von einer halben bis ganzen Zitrone und Zucker verrühren. Petersilie und Dill zerhacken und hinzufügen. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen.

Soße unter die Zutaten rühren und etwa 3 bis 4 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Danach genießen!

Als Beilage passen Kartoffeln gut dazu.



Saftige Kürbislasagne mit Spinat und Salbei

Zutaten für 4 Personen

3	Schalotten
3 EL	Olivenöl
1 (750 g)	Hokkaidokürbis
100 g	Champignons
175 ml	Gemüsebrühe
120 ml	Weißwein (alternativ heller Traubensaft)
3 TL	Salz
400 g	Babyspinat
2	Knoblauchzehen
2 EL	Hefeflocken (alternativ geriebener Käse)
225 g	veganer Quark (alternativ: Schmand, Crème fraîche, Quark)
8	Lasagnenudelplatten
1 Zweig	Salbei

Schalotten würfeln. Öl in eine heiße Pfanne geben, Schalottenwürfel bei mittlerer Hitze 4 Minuten glasig dünsten. Hokkaidokürbis und Champignons in 5 mm große Würfel schneiden, mit in die Pfanne geben und 5 Minuten braten. Mit Gemüsebrühe und Weißwein ablöschen. Alles mit Salz würzen und bei geringer Hitze 15-20 Minuten garen, bis der Kürbis zerfällt. Anschließend in einer Schale abkühlen lassen.

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Pfanne zurück auf den noch heißen Herd stellen, Spinat zusammen mit 3 EL Wasser hineingeben und bei niedriger Hitze zusammenfallen lassen. Knoblauch pressen und zusammen mit 1 TL Salz und Hefeflocken unterheben.

150 g Quark unter die abgekühlte Kürbisfüllung heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auflaufform mit etwas Olivenöl einpinseln. Anschließend nacheinander Kürbismasse, Spinat und Nudelplatten übereinander schichten. Zweimal wiederholen und mit einer Schicht Kürbisfüllung abschließen.

Zum Schluss den übrigen Quark auf die Lasagne geben, die Salbeiblätter darauf verteilen und mit 1 EL Olivenöl beträufeln.

25-30 Minuten backen.



Kürbispuffer

Zutaten für 4 Personen

1 Bund	Koriander
600 g	Kürbisfruchtfleisch
400 g	Fetakäse
2-3	Knoblauchzehen
100 g	Maismehl
100 g	Weizenmehl
6	Eier (Größe M)
12 EL	Speiseöl

Salz und Pfeffer zum Würzen.

Die Korianderblättchen von den Stängeln zupfen. Einige Blättchen zum Garnieren zurücklassen und die restlichen Blättchen klein schneiden. Das Kürbisfruchtfleisch auf der groben Seite einer Haushaltsreibe raspeln.

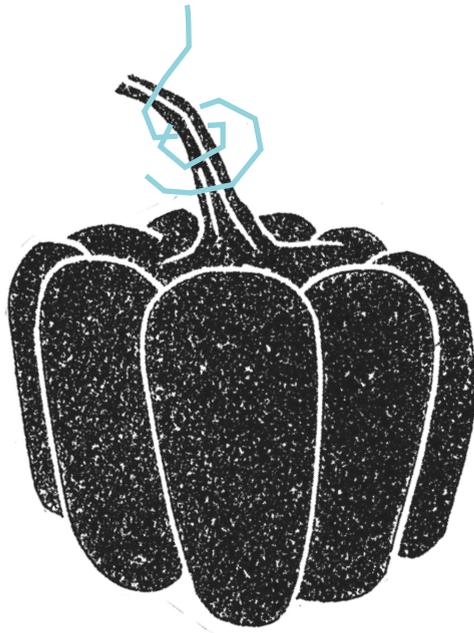
Die Hälfte des Käses in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Knoblauch abziehen und durch die Presse hinzufügen.

Beide Mehlsorten, Eier, Kürbisraspel und Koriander dazugeben und alles zu einem Teig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig portionsweise ca. 20 kleine Puffer braten. Die fertigen Puffer warm stellen.

Den restlichen Fetakäse zerkrümmeln und über die Puffer streuen. Mit den zurückgelassenen Korianderblättern garnieren.

Als Beilage empfehle ich Kräuter Crème fraîche und einen leckeren Blattsalat.



Lauwarmer Linsen-Pilz-Salat

Zutaten für 3 bis 4 Personen

0,5 l	Gemüsebrühe
75 g	rote Linsen
3	Frühlingszwiebeln
75 g	magerer Speck (alternativ Räuchertofu)
6 EL	Balsamico-Essig
2 TL	körniger Senf
1 kl. Kopf	Salat (z.B. Frisée)
1	kl. säuerlicher Apfel (z.B. Cox Orange)
500 g	gemischte Wild- oder Kulturpilze (z.B. Pfifferlinge, Champignons, Steinpilze, oder Kräuterseitlinge)
2 EL	Speiseöl
1	Knoblauchzehe
½ Bund	frische Kräuter (z.B. Petersilie, Basilikum oder Kerbel)

Salz, Pfeffer und Zucker zum Würzen.

Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Linsen einstreuen und 8-10 Minuten bei schwacher Hitze garen.

In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Speck bzw. Räuchertofu in Scheiben schneiden, in einer heißen Pfanne knusprig braten und herausnehmen. Essig in Bratfett gießen und Senf, Zucker, Salz und Pfeffer einrühren. Frühlingszwiebeln und Linsen (evtl. mit restlicher Brühe) untermischen.

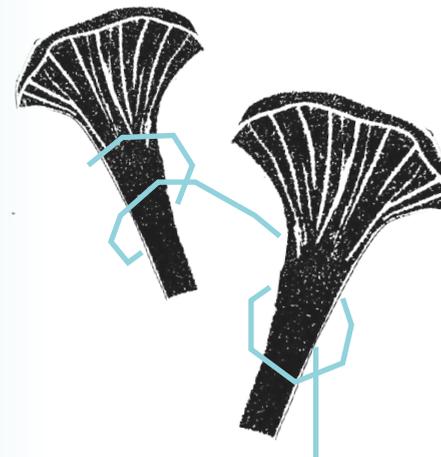
Salat putzen und in mundgerechte Stücke zupfen. Pilze putzen und mit Küchenpapier abreiben.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse in die Pfanne drücken und anbraten. Pilze im Knoblauchöl unter Wenden bei starker Hitze etwa 5 Minuten braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Pilze können auch zusätzlich mit 1 EL gehackter Thymianblättchen gewürzt werden.

Die frischen Kräuter fein hacken. Den Apfel nach Belieben schälen und in feine Spalten schneiden. Apfelspalten, Pilze und Kräuter unter die Linsen heben. Linsensalat mit Blattsalat und Speck- bzw. Tofuscheiben anrichten.

Als Beilage empfehle ich Roggenbrötchen.



Herzhafte Dampfnudeln mit Rosenkohlblattsalat

Zutaten für 4 Personen

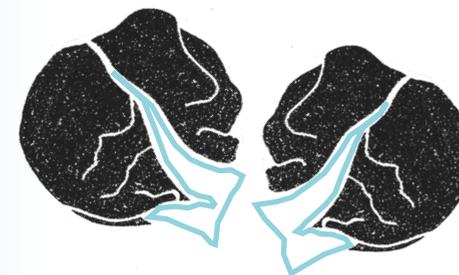
Für die Dampfnudeln

10 g	frische Hefe
125 ml	Milch
250 g	Mehl
etw.	Zucker
1	Ei
5 EL	weiche Butter
etw.	Salz
1	Zwiebel
3 Zweige	Rosmarin
5 Zweige	Thymian
ca. 250 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Semmelbrösel

Für den Salat

500 g	Rosenkohl
50 g	Walnusskerne
1	Schalotte
3 EL	Olivenöl
½ Bund	gehackte Blattpetersilie
2 EL	Balsamico-Essig
2 EL	Walnussöl

Mit Zucker, Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.



Für den Teig die Hefe in der lauwarmen Milch auflösen. Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde eindrücken und Hefemilch, Ei, 2 EL weiche Butter sowie jeweils eine Prise Salz und Zucker zugeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen. Zwiebel fein hacken und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen. Rosmarin und Thymian fein hacken, zu den angeschwitzten Zwiebeln geben und dann alles unter den Hefeteig mischen. Aus dem Hefeteig Kugeln von ca. 5 cm Durchmesser formen und unter einem feuchten Tuch 30 Minuten gehen lassen. In einem großen Topf 2 EL Butter schmelzen, Teigkugeln hineingeben und mit Gemüsebrühe angießen, sodass die Kugeln ca. 2 cm hoch in der Flüssigkeit liegen. Zugedeckt die Dampfnudeln ca. 20 Minuten garen.

Für den Salat den Rosenkohl in Blätter zerlegen, in Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Gewürfelte Schalotte mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Fein gehackte Petersilie unter die Schalotte mischen. Eine Vinaigrette aus den Zutaten anrühren. Die Kräuter-Schalotten und die Vinaigrette unter die Rosenkohlblätter mischen, mit Walnüssen bestreuen. Semmelbrösel in 1 EL Butter kurz anrösten. Die Dampfnudeln anrichten, mit der Brösel-Butterschmelze bestreuen und den Rosenkohlsalat dazu reichen.





Birnentarte

Zutaten für 6 bis 8 Personen

Für den Boden

200 g	helles Dinkelmehl
100 g	weiche Butter
1	Ei
1 Prise	Salz

Für den Belag

5	mittelgr. Birnen
2	Eigelb
250 ml	Sahne
60 g	Vollrohrzucker
½ Pck.	Vanillepuddingpulver

Für den Boden alle Zutaten zu einem Knetteig verarbeiten. Eine Tarte- oder Springkuchenform fetten. Den Teig in diese Form geben und einen Rand von ca. 2 cm ausbilden.

Für den Belag die Birnen schälen, vierteln, entkernen und der Länge nach in Spalten schneiden. Die Birnenspalten dicht an dicht und kreisförmig auf den Teig legen.

Für die Puddingfüllung die Zutaten glatt rühren und über die Tarte verteilen.

Die Tarte bei 175 °C Umluft ca. 50 Minuten backen.

Nachspeisen

Holunderbeerlikör

Zutaten für 1 Flasche Likör

500 g	vollreife Holunderbeeren
1 Pck.	Vanillezucker
150 g	Kandis
1 Fl. (0,7 l)	Wodka

Tipp: 6 EL Likör und 2 Eiswürfel in ein größeres Glas füllen und mit Prosecco oder Sekt aufgießen.

Holunderbeeren mit der Gabel abzupfen, mit Wasser übergießen, sodass sie bedeckt sind, und kurz erhitzen, nicht kochen. Anschließend in einem Sieb abtropfen und erkalten lassen.

Holunderbeeren, Vanillezucker und Kandis in ein sauberes, verschließbares Glasgefäß füllen und mit Wodka übergießen. Die Beeren müssen überdeckt sein. Das Glas verschließen und den Likör 5-7 Wochen an einem dunklen Ort ziehen lassen.

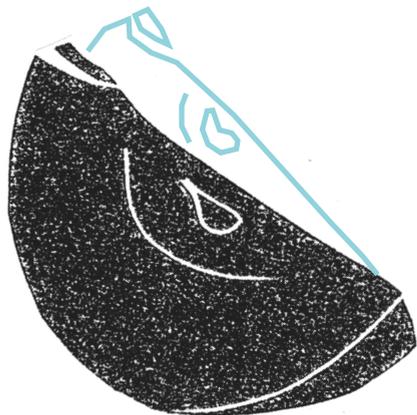
Likör durch ein feines Sieb gießen und die Beeren ausdrücken. Den Likör in eine Flasche füllen und verschließen.

Apfel im Schlafrock

Zutaten für 6 Personen

250 g	Mehl
40 g	Hefe
etw.	lauwarme Milch
95 g	warme Butter
150 g	Quark
1 Prise	Salz
130 g	Zucker
6	mittelgr. Äpfel
100 g	Sultaninen
1	Ei (<i>alternativ etwas Milch</i>)
1	Bio-Zitrone
ca. 50 g	gehackte Mandeln
1 Pck.	Vanillesauce

Gehackte Mandeln und Zucker zum Bestreuen, Eigelb oder Milch zum Bestreichen.



Die Hefe mit 1 EL lauwarmer Milch glatt-rühren. Das Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte des Mehls eine kleine Kuhle formen und die aufgelöste Hefe hineingeben. Mit einem Küchentuch abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Dann die zerlassene, lauwarme Butter, den durch ein Sieb gestrichenen Quark, die Prise Salz, 100 g Zucker und etwas abgeriebene Zitronenschale in die Schüssel geben und mit soviel lauwarmer Milch verrühren, dass ein glatter Teig entsteht. Den Teig so lange schlagen, bis er sich von der Schüssel löst, und wieder an einem warmen Ort gehen lassen.

Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse heraus-schneiden und mit etwas Butter, den gewaschenen Sultaninen und 30 g Zucker ausfüllen.

Den Teig ausrollen und gleichmäßige Vierecke abrädeln. Auf jedes Teigstück einen gefüllten Apfel setzen und die vier Teigzipfel oben zusammenkleben. Die Äpfel auf ein gefettetes Backblech setzen, mit Eigelb oder Milch bestreichen. Bei mittlerer Hitze backen. Vanillesauce zubereiten.

Nach dem Backen mit Zucker und gehackten Mandeln bestreuen und mit warmer Vanillesauce servieren.

Trauben-Nuss-Muffins

Zutaten für 6 bis 8 Personen

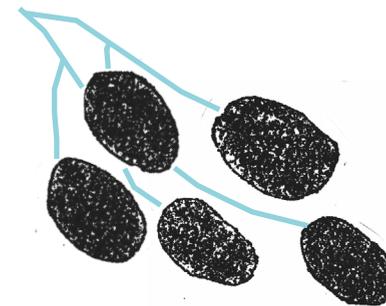
250 g	kernlose Weintrauben
200 g	Mehl
½ Pck.	Backpulver
60 g	geriebene Haselnüsse
140 g	Zucker
100 ml	Öl
100 ml	Milch
1	Ei
1 Prise	Salz



Ein 12er Muffinblech mit Papierbackförmchen auslegen. Backofen auf 170 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Weintrauben waschen. Größere Trauben bei Bedarf halbieren.

Mehl, Backpulver, Haselnüsse, Salz und Zucker in einer Schüssel verrühren. Eine Mulde machen und Öl, Milch und Ei hinzufügen und mit dem Schneebesen gut verrühren. Zuletzt die Weintrauben unterrühren.

Die Masse bis ca. 1 cm unter den Rand in die vorbereiteten Backförmchen füllen und im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene ca. 25-30 Minuten backen. Danach am besten auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



Winter



Feine Rotkohlsuppe

Zutaten für 4 Portionen

400 g	frischer Rotkohl
750 ml	Gemüsefond (oder -brühe)
150 g	Zwiebeln
100 g	Crème fraîche
3 EL	Balsamico-Essig
2 EL	Sonnenblumenöl
1 EL	Butter
etw.	Petersilie oder Schnittlauch

Salz, Pfeffer und Piment zum Würzen.

Zunächst wird der Rotkohl geviertelt, der Strunk entfernt und die Blätter in feine Streifen geschnitten. Danach werden die Zwiebeln fein gewürfelt und es kann ans Kochen gehen.

Die Butter und das Sonnenblumenöl in einen Topf geben und erhitzen. Die Zwiebeln und den Rotkohl hinzufügen und beides für ca. 30 Minuten dünsten, zwischendurch umrühren, bis der Rotkohl weich geworden ist. Dann den Rotkohl mit Balsamico-Essig ablöschen, salzen, pfeffern und mit einer guten Prise Piment würzen. Wer es gerne säuerlicher hat, gibt etwas mehr Balsamico-Essig hinzu.

Den Gemüsefond angießen und die Suppe für 10 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen, das Crème fraîche einrühren und die Suppe mit dem Pürierstab fein mixen. Wer es sehr fein haben möchte, kann die Suppe noch durch ein feines Sieb geben und danach erneut kurz aufkochen. Die Suppe mit ein bisschen Petersilie oder Schnittlauch garnieren und servieren.

Guten Appetit!





Herzhafte Shortbread mit Cheddar & Rosmarin

Zutaten für 4 Personen

- 150 g weiche Butter
- 1 TL Zucker
- ½ TL Salz
- 225 g Mehl
*Ich nehme gerne Dinkelmehl
Typ 1050*
- 2 EL fein gehackte Rosmarinnadeln
- 50 g frisch geriebener Cheddar
- 1 Ei
- 1 EL Milch
- etw. grobes Meersalz

*Nach Bedarf mit gehackten Rosmarinnadeln
und Meersalz bestreuen.*



Butter, Zucker und Salz cremig aufschlagen. Mehl, gehackte Rosmarinnadeln und Cheddar hinzugeben und zu einem glatten Teig verkneten.

Teig in Frischhaltefolie wickeln und mind. 1 Stunde in den Kühlschrank legen.

Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. 1–2 Backbleche mit Backpapier auslegen.

Teig auf ca. 0,5 cm Höhe ausrollen. In Quadrate schneiden oder Kekse ausstechen. Auf die Bleche setzen.

Das Ei mit der Milch verquirlen. Die Kekse mit der Eier-Milch-Mischung bepinseln, mit gehackten Rosmarinnadeln und Meersalz bestreuen.

12–15 Minuten goldbraun backen.

Labskaus

Zutaten für 6 bis 8 Personen

1 kg	gepökelte Rinderbrust
2 kg	mehlig kochende Kartoffeln
2	gr. Zwiebeln
250 g	durchwachsener Speck
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
1	Nelke
1	Lorbeerblatt
½ TL	Pfeffer

Beilagen pro Person

1	Rollmops
1	Matjesfilet
1	Spiegelei
etw.	rote Bete
ein paar	Gewürzgurken

Rinderbrust in Würfel schneiden und mit Wasser bedecken. Mit Lorbeerblatt, Pfeffer, Nelke und Paprika mind. 2 Stunden kochen, bis das Fleisch zerkocht ist und von alleine zerfällt. Die Brühe beiseite stellen. Fleisch zerkleinern. Kartoffeln weich kochen und zerstampfen. Speck und Zwiebeln klein würfeln und anbraten. Alles miteinander vermengen und mit der Brühe die Konsistenz bestimmen. Auf Tellern anrichten und mit je einem Rollmops, einem Matjesfilet, einem Spiegelei, Gewürzgurken und etwas roter Bete servieren.

Dazu schmeckt Bier oder Alsterwasser und danach ein Aquavit.

Als Nachtisch passt Rote Grütze mit Milch oder Vanillesoße.

Wer keine gepökelte Rinderbrust bekommt, kann Pökelfleisch selber machen:

Opas Rezept

Rindergulasch klein würfeln und mit Salzwasser bedecken – auf 1 Becher Wasser kommt 1 TL Salz.

Das Ganze in den Kühlschrank stellen und täglich umrühren. Wer will, kann Pfeffer, Paprika, Lorbeer und Nelke hier schon hinzufügen. Nach 3 Tagen alles in einen Kochtopf geben und wie oben beschrieben mind. 2 Stunden kochen.



Schwarzwurzelauflauf

Zutaten für 4 bis 6 Personen

1,375 l	Wasser
4 EL	Weißweinessig
1 kg	Schwarzwurzeln
1 TL	Salz
40 g	frischer Ingwer
1 Stange	Porree
400 g	Eierspätzle oder Gnocchi (aus dem Kühlregal)
3	Eier (Größe M)
100 ml	Schwarzwurzelkochwasser
150 g	Crème fraîche
150 g	geriebener Emmentaler
2 EL	Sesam

Salz, Pfeffer und frisch geriebene Muskatnuss zum Würzen.



1 Liter Wasser mit der Hälfte des Essigs verrühren. Schwarzwurzeln schälen und einige Zeit in das Essigwasser legen, damit die Stangen weiß bleiben, abtropfen lassen und in Stücke schneiden.

Das restliche Wasser mit Salz und dem restlichen Essig zum Kochen bringen. Die Schwarzwurzeln hineingeben und in etwa 15 Minuten knapp gar kochen, auf ein Sieb zum Abtropfen geben, Kochwasser auffangen und 100 ml abmessen.

Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Von dem Porree die Wurzelenden sowie das dunkle Grün abschneiden und in etwa 2 cm lange Stücke schneiden.

Schwarzwurzeln mit Spätzle oder Gnocchi, Porreestücken und Ingwerwürfeln vermischen und in eine etwas höhere Auflaufform geben.

Den Backofen auf etwa 200 °C Ober-/Unterhitze (bzw. 180 °C Heißluft) vorheizen. Eier mit 100 ml Schwarzwurzelkochwasser und Crème fraîche verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über den Auflauf geben. Dann zuerst mit Käse und anschließend mit Sesam bestreuen. Die Form auf dem Rost im unteren Drittel in den vorgeheizten Backofen schieben und etwa 40 Minuten backen.

Als Beilagen eignen sich Röstkartoffeln!



Ruck-Zuck-Brot

Zutaten für 2 Laibe Brot

1 kg	Dinkelmehl
150 g	Leinsamen
100 g	Sonnenblumenkerne
50 g	Sesam
50 g	Kürbiskerne
3 TL	Salz
4 TL	Essig
1 Würfel	frische Hefe
1 TL	Honig (<i>am besten aus regionaler Produktion</i>)
900 ml	Wasser

Honig und Hefe verrühren. Das Gemisch wird nach kurzer Zeit flüssig und ist gut zu verarbeiten. Mehl mit Salz und Körnern in eine Rührschüssel geben, die Hefe-Honig-Mischung, Wasser und Obstessig hinzufügen, alles kräftig mit dem Rührgerät durchkneten. Der Teig ist nicht so zäh wie herkömmlicher Brotteig. Den Teig in zwei eingefettete Kastenformen füllen. In den kalten Ofen schieben und bei 180-200 °C ca. 1 Stunde backen. Nach 10 Minuten Backzeit einen Längsschnitt in die Brote machen und die Oberfläche mit Wasser bepinseln!

Wahlweise können auch Pinienkerne, Haferflocken, Möhrenraspeln oder Nüsse verwendet werden. Hier wird der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Guten Appetit!

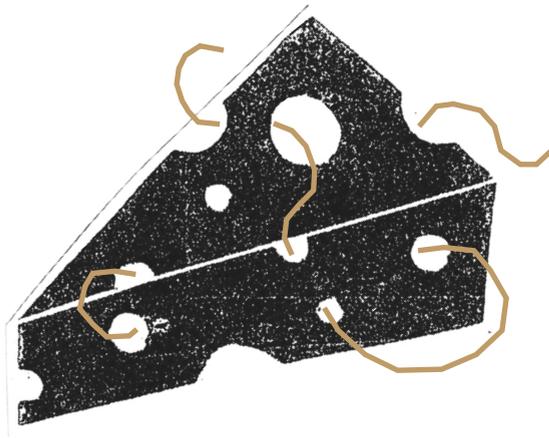
Gratiniertes Gemüse im Kartoffelpüreekranz

Zutaten für 4 bis 6 Personen

750 g	Rosenkohl
300 g	Möhren
700 g	Kartoffeln
1	Zwiebel
50 g	Butter
250 ml	Gemüsebrühe
ca. 175 ml	heiße Milch
150 g	Gouda

Salz, Pfeffer und frisch geriebene Muskatnuss zum Würzen.

Tipp: Je nach Saison kann beim Gemüse variiert werden. Statt Rosenkohl und Möhren können auch Brokkoli, Porree, Blumenkohl, Bohne, Kohlrabi oder Paprika verwendet werden.



Rosenkohl von den schlechten äußeren Blättchen befreien, etwas vom Strunk abschneiden und Röschen am Strunk kreuzförmig einschneiden, waschen und abtropfen lassen. Möhren schälen und in schräge Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden, knapp mit Wasser bedecken, 1 TL Salz darüber streuen und zugedeckt etwa 15 Minuten gar kochen.

Zwiebel abziehen, würfeln und in 30 g Butter glasig dünsten. Rosenkohl und Gemüsebrühe hinzugeben und zugedeckt etwa 10 Minuten garen lassen. Möhrenscheiben dazugeben und noch etwa 5 Minuten mitgaren lassen. Gemüse mit Salz und Muskat würzen.

Kartoffeln abgießen, sofort durch die Kartoffelpresse geben oder mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken und heiße Milch mit einem Kochlöffel nach Bedarf unterrühren. Restliche Butter unterrühren und das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Püree in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und als Kranz in eine leicht gefettete, flache Auflaufform spritzen.

Backofen auf etwa 220 °C Ober-/Unterhitze (bzw. 200 °C Heißluft) vorheizen. Käse würfeln und mit dem Gemüse mischen, in die Mitte des Kartoffelpüreekranzes füllen und die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben und etwa 12 Minuten backen lassen.

Herzhafte Bratkartoffeln mit Apfel-Käse-Salat

Zutaten für 4 Personen

Für die Bratkartoffeln

1 kg	Kartoffeln
etw.	Olivenöl
etw.	Kräutersalz
etw.	Kümmel

Für den Apfel-Käse-Salat

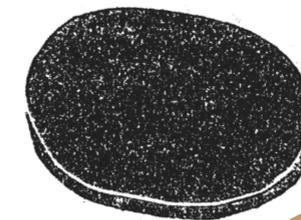
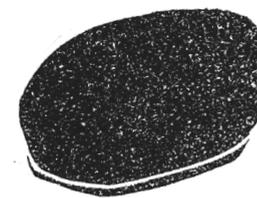
300 g	Gouda
4	gr. säuerliche Äpfel (z.B. Elstar)
1	Zwiebel
etw.	Öl
etw.	Balsamico-Essig
etw.	Kräutersalz

Kartoffeln abbürsten (nicht schälen) und in Stifte schneiden (es gibt auch ein mechanisches Gerät, das heißt „Pommesmaschine“).

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Kartoffelstifte darin ca. 10 Minuten immer wieder wenden, bis sie gut angebraten sind. Dann das Kräutersalz darüber geben und weitere 10 Minuten zugedeckt fertig braten. Ab und zu wenden. Zum Schluss mit Kümmel nach Geschmack würzen.

Für den Salat eine Salatmarinade aus Öl, Balsamico-Essig, Kräutersalz und Zwiebeln herstellen. Den Käse in Würfel schneiden und dazu geben. Die Äpfel waschen (nicht schälen) und ebenfalls in Stückchen schneiden und dazu geben. Alles gut mischen.

Guten Appetit!



Flambierte Crêpes mit eingelegten Sauerkirschen

Zutaten für 4 Personen

100 g	Mehl
5 EL	Zucker
etw.	Salz
250 ml	Milch
1	Ei (Größe M)
300 g	eingelegte Sauerkirschen
4 EL	Butter
100 ml	Orangensaft
4 EL	Kirschwasser

Mehl, 1 EL Zucker und Salz in eine Schüssel geben. Zuerst die Milch, dann das Ei unterrühren. Teig ca. 15 Minuten quellen lassen.

2 EL Butter portionsweise in einer Pfanne (Ø 24 cm) erhitzen. Eine kleine Kelle (ca. 40 ml Inhalt) Teig in die Pfanne geben und durch langsames Schwenken gleichmäßig verteilen. Crêpe wenden, wenn die Oberseite gestockt ist. Nacheinander aus dem Teig acht Crêpes backen und warm halten.

2 EL Butter, 4 EL Zucker und Orangensaft in die Pfanne geben, aufkochen und ca. 3 Minuten köcheln, bis der Zucker aufgelöst ist. Kirschen dazugeben, erneut aufkochen, Pfanne vom Herd nehmen. Crêpes in der Pfanne verteilen, mit Kirschwasser beträufeln und sofort anzünden.



Bratäpfel mit Vanilleeis

Zutaten für 4 Personen

Für die Rumsauce

4	gr. Äpfel (z.B. Boskop)
50 g	Marzipan-Rohmasse
20 g	Rosinen
1½ EL	Calvados
1 Msp.	gemahlener Zimt
½ EL	Zucker
½ EL	Butter
5 EL	Apfelsaft
1 Pck.	Vanilleeis

Äpfel waschen und mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse ausstechen, die Äpfel müssen ganz bleiben.

Marzipan, Rosinen, Calvados und etwas Zimt verkneten und in die ausgehöhlten Äpfel füllen.

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (bzw. 160 °C Heißluft) vorheizen. Zucker, Butter, Zimt und den Apfelsaft in eine große Auflaufform geben und die gefüllten Äpfel hineinschieben. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben und für etwa 30 Minuten backen lassen.

Ab und zu die Äpfel mit dem Sud begießen.

Je einen Apfel und eine Kugel Eis auf einen Teller setzen und genießen.



Impressum

1. Auflage November 2018

Herausgeber

Stadt Wedel
Der Bürgermeister
Leitstelle Umweltschutz
Fachbereich Bauen und Umwelt
Rathausplatz 3-5
22880 Wedel

Rezepte

Mitarbeitende der Stadtverwaltung Wedel

Fotos

Mitarbeitende der Stadtverwaltung Wedel

Texte

Simone Zippel (Klimaschutzmanagerin,
Stadt Wedel)

Illustration und Gestaltung

Hanna Wolff



Stadt mit frischem Wind

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz
und nukleare Sicherheit



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Rezeptregister

A	Apfel im Schlafrock	68	L	Labskaus	76
	Auberginensalat nach Uli Art	33		Lachs-Mangold-Pfanne mit Tomaten	36
B	Birnentarte	67		Linsen-Pilz-Salat	63
	Blaubeergläschen	47		Linsensalat	15
	Blumenkohl-Köfte mit Rotkohlsalat	57	M	Matjes-Salat	59
	Bratäpfel mit Vanilleeis	83		Möhren-Schnittlauch-Quark	15
	Bratkartoffeln mit Apfel-Käse-Salat	81		Muffins	27
	Brokkolicremesuppe	53	P	Pasta mit feinem Gemüse in Kräuter-Rahm-Sauce	40
	Brokkoli-Quiche	55		Pilzragout mit Schupfnudeln	58
C	Crêpes mit eingelegten Sauerkirschen	82	R	Rahmwirsing	19
D	Dampfnudeln mit Rosenkohlblattsalat	65		Rhabarberkompott	24
E	Erdbeerkuchen	46		Rote Bete Carpaccio mit Basilikum-Pesto	31
	Erdbeer-Mascarpone-Kuchen	44		Rotkohlsuppe	73
	Erdbeersshake	47		Ruck-Zuck-Brot	79
F	Forellenfilets	18		Rucola-Kartoffel-Salat	24
G	Gemüse im Kartoffelpüreekranz	80	S	Schmorgurken	42
	Gemüseglasch in Zitronensahne	21		Schollenfilets	41
	Gemüsepfanne mit Gnocchis und Bratwurst-Klößchen	39		Schwarzwurzelauflauf	77
	Gemüsetarte	37		Shortbreads mit Cheddar und Rosmarin	75
	Grüner Spargel mit Kirschtomaten	23		Spargel mit Sauce Hollandaise	17
H	Holunderbeerlikör	67		Spinatcremesuppe mit Räucherforelle	14
K	Kartoffelsalat	35	T	Steinpilze mit Kräuterbaguette	43
	Kürbislasagne mit Spinat und Salbei	61		Trauben-Nuss-Muffins	69
	Kürbispuffer	62			
	Kürbissuppe	51			



Wedel is(s)t regional!

