

Steckrübeneintopf mit Wirsing

Zutaten für 4 Portionen:

3 mittelgroße Karotten, 500 g Steckrüben, 250 g Wirsing, 1 mittelgroße Zwiebel, Butter, Salz, Zucker, Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss, 1 ¼ l Hühner- oder Gemüsebrühe, 80 g Perlgraupen, 1 Bund glatte Petersilie, 80 g geräucherter Speck in Scheiben, Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Kartoffeln, Karotten und Steckrüben schälen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Wirsing putzen und in Streifen schneiden. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Die Graupen in reichlich Salzwasser ca. 30 Minuten weich kochen, auf ein Sieb geben und kalt abspülen, beiseite stellen.

Zwiebel in Butter glasig andünsten, Karotte und Steckrübe dazugeben und mit etwas Zucker würzen. Mit der Brühe auffüllen und Kartoffeln und Wirsing dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles ca. 40 Minuten köcheln lassen.

Den Speck in Streifen schneiden und in einer Pfanne kross braten, zum Entfetten auf Küchenkrepp geben. Die gekochten Graupen zum Eintopf geben und kurz erhitzen. In vorgewärmte Teller oder eine Suppenschüssel geben, mit Speck und gehackter Petersilie bestreuen.



Tom Yam Gung

Zutaten für 4 Portionen: 400 g Garnelen mit Schale, ohne Kopf, 1 Bund Koriander, 300 g weiße Champignons, 4 Kaffirlimettenblätter, 2 Stangen Zitronengras, 1 Stück Galgant ca. 5cm, 4 frische rote Chilis, 4 EL Limettensaft, 4 EL Fischsoße, 12 Cocktailtomaten, 1 l Hühner- oder Gemüsebrühe, 1 mittelgroße Zwiebel, Sesamöl

Zubereitung: Die Garnelen schälen und säubern, Schalen aufheben. Koriander zupfen, die Blätter bei Seite stellen. Zitronengras, Kaffirlimettenblätter, Galgant, Korianderstiele und Zwiebel in grobe Stücke schneiden. Alles mit den Garnelenschalen in Öl glasig anschwitzen, mit Brühe auffüllen und etwa ½ Std. kochen. Die Suppe durch ein feines Sieb passieren. Fischsoße, Limettensaft und die halbierten Chilis zugeben. Alles ca. 10 Min. köcheln lassen. Die Cocktailtomaten häuten und halbieren, mit den geviertelten Champignons und den Garnelen weiter 5 Min. garziehen lassen. Mit dem gehackten Koriandergrün bestreuen und sehr heiß servieren.



www.kuechenkulturvolk.de



www.volkskueche.com



www.restaurant-im-golfclub.de

Unsere Sponsoren