

# Winterküche



Gemeinsam essen,  
kochen, reden !

07.02.2024

Gaetano Ingrassia

## Apfel-Walnuss-Creme



### **Zutaten für 4 Portionen:**

**4 EL** Puderzucker

---

**40 g** Walnüsse

---

**600 g** Äpfel

---

**3 EL** Zitronensaft

---

**2 TL** Sirup, (Holunderblütensirup)

---

**300 g** Quark

---

**300 g** Naturjoghurt

---

**8** Cantuccini

### **Zubereitung**

2EL Puderzucker karamellisieren, gehackte Walnüsse untermischen und auf einer geölten Alufolie abkühlen lassen. Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Mit dem Zitronensaft und Holunderblütensirup kurz dünsten. Quark, Joghurt und 2 EL Puderzucker verrühren. Cantuccini zerbröseln. Abwechselnd Äpfel, Karamell, Quark-Joghurtmasse und Cantuccini in vier Gläser schichten. Mit Karamell abschließen.

## Aubergine al Forno



Zutaten für 4 Portionen:

4 Aubergine(n)

**1 EL** Tomatenmark

**500 g** Tomate(n)

**125 g** Mozzarella

**75 g** Ciabatta

**1 Zehe/n** Knoblauch

**6 Zweig/e** Oregano

$\frac{1}{2}$  **Bund** Rosmarin

$\frac{1}{2}$  **Bund** Thymian

**1** Zitrone(n)

Salz und Pfeffer

Zucker

**2 EL** Olivenöl

Backofen auf 200 °C vorheizen.

Auberginen halbieren, Fruchtfleisch auslösen und einen Rand stehen lassen. Innen mit Olivenöl bestreichen, salzen und in einer Auflaufform 12 Min. backen. Fruchtfleisch, Tomaten und Knoblauch fein würfeln, Oregano fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch- und Auberginenwürfel 6 Min. anbraten. Tomatenmark zufügen und 2 Min. braten. Tomatenwürfel, Oregano und 4 EL Wasser zufügen und weitere 10 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Mozzarella und Ciabatta würfeln. Die Hälfte der Käse- und Brotwürfel zum Gemüse geben. Füllung in die Auberginenhälften geben und die restlichen Mozzarella- und Brotwürfel darüberstreuen.

Rosmarin und Thymian auf die gefüllten Auberginen geben, die halbierte Zitrone daneben legen und im Backofen 20 Min. backen.

Herausnehmen, mit Olivenöl beträufeln und die restlichen Oreganoblätter darüberstreuen.

# Deftiger Linseneintopf



## Zutaten für 4 Portionen

100 g durchwachsener Speck  
1 große Zwiebel  
300 g Berglinsen  
1 EL Öl 1 l Gemüsebrühe (glutenfrei)  
1 Bund Suppengrün  
4 Mettwurstchen (glutenfrei) Salz Pfeffer Zucker  
2 EL Balsamico  
0.5 Bund Petersilie Senf

## Zubereitung

Zutaten 100 g durchwachsener Speck • 1 große Zwiebel • 300 g Berglinsen • 1 EL Öl • 1 l

Gemüsebrühe Speck in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Linsen in einem Sieb kalt abspülen. Öl in einem großen Topf erhitzen, Speck darin rundherum anbraten. Zwiebeln mitbraten. Linsen zugeben und mit Brühe . Ca. 20 Minuten köcheln lassen.

1 ablöschen Zutaten 1 Bund Suppengrün • 4 Mettwurstchen

Suppengrün putzen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Gemüse und Mettwurstchen in den Topf geben und weitere ca. 20 Minuten köcheln. Würste zwischendurch mehrmals mit einer Gabel einstechen.

2 Zutaten Salz • Pfeffer • Zucker • 2 EL Balsamico • 0.5 Bund Petersilie • Senf

Eintopf mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Balsamico abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Eintopf mit Petersilie und Senf servieren

# Grünkohl



## Zutaten für 3 Personen

**1 Glas** Grünkohl

**1 ½ TL** Zucker

**1 EL** Senf

**1 EL** Fett (Butter/Schmalz)

**1** Zwiebel(n), gewürfelt

**1 Prise(n)** Muskatnuss

**1 Prise(n)** Salz und Pfeffer

**1 Handvoll** Speckwürfel

**2** Mettwurstchen (Knacker)

**n. B.** Wasser

## Zubereitung

Die Zwiebel in einem Topf mit Fett glasig andünsten. Speckwürfel hinzugeben. Den Grünkohl zugeben und etwas Wasser hinzufügen, damit der Grünkohl nicht anbrennt. Mit Zucker, Senf, Salz, Pfeffer und Muskat nach Belieben abschmecken. Mindestens 30 min auf kleiner Flamme köcheln lassen, besser noch länger, bei Bedarf immer etwas Wasser hinzufügen.

Tipp:

Kann auch gut einen Tag vorher vorbereitet werden. Der Grünkohl wird immer besser, umso länger er ziehen kann.

Ich nehme immer Marken-Grünkohl, da ich die Erfahrung gemacht habe, er wird deutlich besser als andere.

# Mulligatawny Suppe

## scharfe Curry Suppe aus Indien



### Zutaten

- 2 - 3 EL Butter oder Ghee
- 1 Zwiebel
- 1 Stück Sellerie (ca. 150 g)
- 1 mittelgroße Karotte
- 1 Chilischote
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Daumendickes Stück Ingwer
- 2 kleine Äpfel
- 1 kleine Dose stückige Tomaten
- 2 1/2 TL Madras Curry (oder anderes Currypulver)
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Paprika edelsüß
- 1/2 TL Zimtpulver
- 1/2 TL Kardamompulver
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 EL gehackter Thymian (geht auch getrocknet)
- 100 g rote Linsen
- 750 ml (oder etwas mehr) Gemüse- oder Hühnerbrühe
- 1/2 Dose Kokosmilch (und noch etwas mehr zur Deko)
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer und Limettensaft zum Abschmecken
- nach Belieben: 2 gebratene Bio-

**Hähnchenbrüste als Einlage  
Bestreuen**

**Koriandergrün zum**

## **Zubereitung**

**Ausreichend als Vorspeise für 4 Personen  
(zum Sattessen für 2 - 3 Personen mit Reis)**

**Die Zwiebel schälen, fein würfeln. Sellerie und Karotte schälen und ebenfalls würfeln, den Knoblauch schälen und klein schneiden. Die Butter in einem weiten Topf erhitzen, Zwiebel, Karotte, Sellerie und Knoblauch hineingeben und alles glasig dünsten. Chilischote (nach Belieben auch nur eine halbe!) aufschneiden, Kerne entfernen und in kleine Stücke schneiden, die Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, klein würfeln. Zum Gemüse dazu geben und mit dünsten. Nun sämtliche Gewürze und die roten Linsen dazu geben und alles kurz braten. Dann die Brühe, stückige Tomaten und Kokosmilch zufügen und bei kleiner Hitze für ca. 30 - 40 Minuten köcheln lassen.**

**Wer Huhn zur Suppe als Einlage dazugeben möchte, kann zwischenzeitlich zwei Hühnerbrüste in etwas Butter oder Öl braten, danach in kleine Stücke schneiden.**

**Die Suppe nun mit einem Stabmixer pürieren... da ich sie gerne noch ein wenig stückig mag, püriere ich sie nur ganz kurz, Ihr könnt sie aber auch komplett fein pürieren. Sollte sie zu dickflüssig sein, einfach noch ein wenig Brühe zufügen.**

**Abschmecken mit Salz, Pfeffer und ein wenig Limettensaft.**

**In Schalen geben, mit etwas glatt gerührter Kokosmilch und Koriandergrün (und dem Huhn) servieren.**

**Dazu passt Naan-Brot oder Reis.**

- **Zubereitungs-Zeit: 30 Min**  
**Gesamt 60 Min**

## Rotkohl – Tarte

Aus Mehl, Salz, Quark und Butter einen glatten Teig kneten. Ausrollen und in 6 kleine vorbereitete Tarteformen legen.

Rotkohl in Streifen schneiden.

Zwiebel hacken und in Butter andünsten. Rotkohl zufügen, mit Essig und Brühe ablöschen. Nach Bedarf würzen, ca. 15 Minuten garen und abkühlen lassen.

Sonnenblumenkerne in der heißen Pfanne anrösten. Thymian von den Stielen zupfen. Sahne, Milch und Ei glatt rühren und würzen. Rotkohl mit Thymian und Kernen mischen, auf die Tarteformen verteilen. Den Ziegenfrischkäse darüberbröseln, mit der Eiermilch begießen und etwas Öl darüberträufeln.

Im heißen Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 20 - 25 Minuten backen.



### Zutaten für 6 Personen:

#### Für den Teig:

---

**100 g** Dinkelmehl

---

**1 Prise(n)** Salz

---

**100 g** Magerquark

---

**100 g** Butter

#### Für die Füllung:

---

**¼** Rotkohl, ca. 300 g

---

**1** Zwiebel(n)

---

**n. B.** Salz und Pfeffer

---

**n. B.** Zucker

---

**200 ml** Brühe

---

**50 g** Pinienkerne

---

**4 Zweig/e** Thymian

---

**100 ml** Sahne und Milch

---

**1** Ei(er)

---

**100 g** Ziegenfrischkäse

---

Olivenöl

---

Rotweinessig

---

Gewürznelke(n)