

Kräftige Hühnersuppe

mit Dinkelnockerl

Angaben für 5 Personen



Zutaten

1 Poularde
500 g Karotten
500 g gelbe Rüben
500 g Sellerie
Liebstöckl, 1 Lorbeerblatt, 4 Pfefferkörner, Muskatnuss gemahlen
4 Hühnerbrühwürfel, Salz, Schnittlauch
300 g TK Erbsen
1 Zwiebel, mittelgroß

Zubereitung

Poularden-Brust von Karkasse lösen, Keule abtrennen. Karkasse in 3 l Wasser bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Karotten, Sellerie, gelbe Rüben schälen, in Scheiben schneiden. Abschnitte zur Suppe geben. Zwiebel halbieren, Schnittflächen in Pfanne bräunen, zur Suppe geben. Mit Salz, Prise Muskatnuss gemahlen, Hühnerbrühwürfel, Liebstöckel, Lorbeerblatt und Pfefferkörnern würzen. Gestocktes Eiweiß abschöpfen, damit die Suppe klar bleibt. Hühnerbrüste und Keulen in kochende Suppe geben und garkochen, danach herausnehmen. Suppe abseihen, geschnittenes Gemüse darin bissfest kochen. Wenn nötig, kann noch Wasser aufgefüllt werden. Fleisch von Keule lösen und in mundgerechte Stücke schneiden, Hühnerbrüste ebenfalls in Stücke schneiden. Gemeinsam mit TK-Erbsen zur Suppe geben. Abschmecken und anrichten, mit frisch geschnittenen Schnittlauch bestreuen.

Dinkelnockerl

100 g Butter schaumig rühren, 2 Eier einzeln dazu rühren mit Salz und Muskat würzen. 140 g Dinkelvollgrieß und 60 g Weizengrieß untermischen. Die Masse im Kühlschrank anziehen lassen, danach Nockerl formen. In kochendem Salzwasser ziehen lassen, sodass sich das Volumen verdoppelt. Aus dem Wasser heben und zur Suppe geben.

Gemüse- Curry

mit Tabouleh

Angaben für 5 Personen



So wird's gemacht!

je 100 g Zwiebel, Stangensellerie, Karfiol- und Brokkoliröschen
je 150 g Paprikaschoten, Erbsenschoten (TK)
je 200 g Kartoffeln, Pastinaken, Karotten
2 Knoblauchzehen, 1 Stück Zitronengras, 50 g frischer Ingwer
je 1 TL Kümmel gemahlen, Currypulver und Kreuzkümmel, ½ TL Koriander
200 ml Gemüsefond oder Wasser, 1 Dose Kokosmilch
frisch gemahlener Pfeffer, 2 Chilischoten, gehacktes Koriandergrün, 1 Frühlingszwiebel in Ringe geschnitten, 3 EL ÖL

Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. In Salzwasser halbgar kochen, abseihen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden. Pastinaken und Stangensellerie waschen, putzen und in dünne Scheibchen schneiden. Chilischoten halbieren, Samen und Scheidewände entfernen, Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden. Zitronengras hacken. Ingwer schälen und fein würfeln. Im Wok (oder großen Topf) Öl erhitzen, Kümmel und Kreuzkümmel darin ca. 3 Minuten unter ständigem Rühren angehen lassen. Zwiebel und Knoblauch zugeben. Stangenselleriescheibchen und Pastinaken zufügen. Currypulver, Koriander und Pfeffer einrühren. Chilistreifen, Zitronengras und Ingwer untermischen. Fond und Kokosmilch aufgießen, alles 5 Minuten dünsten. Erbsenschoten und Kartoffeln zugeben. Gericht solange garen, bis Kartoffeln weich sind. Bei Bedarf nachwürzen. Mit Koriandergrün und Frühlingszwiebelringen bestreuen. Optional kann man das gekochte geschnittene Hühnerfleisch (siehe Rezept Hühnersuppe) unter das Curry mischen.

Tabouleh

250 g Bulgur in 750 l Gemüsefond bissfest garen. 300 g Tomaten blanchieren, häuten und halbieren. Stielansatz und Samen entfernen, das Fruchtfleisch würfeln. 300 g Freilandgurke schälen, der Länge nach halbieren, Samen entfernen und Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Im Wok oder einer Pfanne Tomaten und Gurkenwürfel mit 3 EL Olivenöl anschwelen. Gekochten Bulgur mit fein gehackter Petersilie und frischer Minze untermischen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Schokoladen- kuchen

mit getrocknetem Ingwerschnee

Angaben für 12 Portionen



So wird's gemacht!

350 g rote Rüben in Alufolie wickeln, im vorgeheizten Rohr ca. 45 Minuten garen. Zur Halbzeit Alufolie öffnen, 1 EL Wasser zugeben, verschließen und fertig garen. Abschrecken, schälen und reiben. 200 g Zartbitterschokolade (65 % Kakaoanteil) mit 70 g Butter und 80 g Rapsöl schmelzen. 4 Eier trennen, Eiklar mit etwas Zucker zu Schnee schlagen. Dotter mit 130 g Vollrohrzucker schaumig schlagen, geriebene rote Rüben untermengen. 130 g Vollkornmehl, Salz, ein halbes Päckchen Backpulver und 40 g Kakaopulver in einer Schüssel vermengen und abwechselnd mit Eischnee unter Dottermasse heben. Teig in eine gefettete Tortenform füllen und bei 180° C ca. 50 Minuten backen.

TIPP: Zur Zeitersparnis fertig gegarte Rote Rüben kaufen und den Teig in Muffinformen backen.

Ingwerschnee

6 Eiweiß mit Salz in einer großen Rührschüssel steif schlagen. Dabei nach und nach 300 g Puderzucker, 1 EL Vanillezucker und 1 EL Ingwerpulver einrieseln lassen. Die Masse in einen Spritzbeutel mit gezackter Tülle füllen und in Rosetten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech dressieren. Nicht zu eng legen. Zum Trocknen den Backofen auf 70°C einstellen. Bei herkömmlichen Backöfen unbedingt die Türe einen Spalt öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Mindestens 1 Stunde, am besten jedoch über Nacht trocknen.