



Kohlrabi-Petersilien-Suppe

WW-geeignet



Foto: CK_Print-Magazin/Jorma Gottwald

Zutaten für 4 Portionen:

2 Zwiebel(n)

2 TL Pflanzenöl

2 Kohlrabi

800 g Kartoffel(n)

1 Liter Gemüsebrühe

150 g Kräuterschmelzkäse (20-25% Fett i. Tr.)

1 Bund Petersilie, ersatzweise TK

Muskat

Salz und Pfeffer

Rezept von: mamatuktuk

Zwiebeln fein hacken und in erhitztem Pflanzenöl glasig anbraten. Kohlrabi und Kartoffeln in Würfel schneiden, zu den Zwiebeln geben, Brühe angießen und ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

Die Hälfte der Suppe beiseite stellen, den Rest mit einem Mixstab pürieren. Schmelzkäse zugeben und unter Rühren schmelzen lassen. Mit der restlichen Suppe

vermischen. Einige Petersilienblätter beiseite legen, die restliche Petersilie fein hacken, unterrühren und die Suppe mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie garniert servieren.

Tipp: Die Suppe lässt sich sehr gut mit 200 g Krabben oder 160 g geräucherter Forelle variieren.

Arbeitszeit ca. 20 Minuten

Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Gesamtzeit ca. 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad normal

Kcal p. P. ca. 348

Senf Geschnetzeltes



SENF-GESCHÜTZELTES

Zutaten - Liste 4 Pers.

- Fleisch ca 650 g.
- 1 1/2 Bund Landzwiebeln
- 2 kleine Schalotten
- 1 1/2 Äpfel
- ca 200 ml Fond
- etwas Instantmehl, Butterdummkopf 'Phase', Salz, Pfeffer, Zucker, Weißwein
- 1 1/2 EL gekörnte Senf
- 1 1/2 EL scharfer Senf
- 1/2 EL Senfkörner
- 1/2 Becher Coine frische (100 ml)
etwas Mondain

Beilagen Reis (2 Buntel f. 4 Pers.)

Feldsalat

FLEISCH (ca. 650 gr. für 4 Personen)

abspülen mit kaltem Wasser, trocken tupfen

Schmalen oder weiße Haut mit Messer unterschneiden und abheben

Fleisch in ca 0,5-1 cm dicke Scheiben schräg schneiden

Backofen 250° vorheizen, Schale für Fleisch anwärmen

Fleisch mit etwas Instantmehl bestäuben, dünnen, etwas Schwineschmalz oder "Phase" in Pfanne erhitzen (Stufe 8 von 9) ca 4 Minuten scharf anbraten, wenden auf Stufe 9 von 9, mit Salz und Pfeffer würzen.

Fleisch in angewärmter Schüssel in den Backofen stellen

LAUCHZWIEBELN ($1\frac{1}{2}$ Bund für 4 Pers.)

grüne + weiße Teile trennen, schärfes vom abschneiden, oberste weiße Hautschicht abschälen.

in kaltem Wasser säubern, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, weiße in dünne, grüne in breitere weiße + grüne Teile auf getrennte Teller

Schlotter 2 Stde f. 4 Pers.

fein würfeln, bereit stellen

Äpfel vorbereiten

ca 1½ Äpfel für 4 Pers. schälen, vierteln,
Kerngehäuse entfernen, in Scheiben schneiden,
klein schneiden (1×1 cm)

Senf (f. 4 Pers.)

versch. Senfsorten mischen:

1 ½ EL gekörneter Senf

1 ½ EL scharfer Senf

½ EL Senfkörner

Fond

oder Brühe bereit stellen 200 ml f. 4 Pers.

Geme fraiche bereit stellen, 100 ml f. 4 Pers.

- für die Soßenbindung ggf. Hondamin auflösen

Weißwein 50.-100 ml

- Salz + Pfeffer 2. Würzen

Honigjoghurt mit karamellisierten Walnüssen – Männerkochen am 28. November 2025

Zutaten für zwei Personen:

- 250 – 500 g. griechischer Joghurt 10 % Fett, je nach persönlichen Geschmack schnittfest
- Honig flüssig & hell zum Süßen
- Zimt nach Gusto
- Walnüsse natur, ~1-2 Handvoll
- Butter ~60 g
- 1 gehäufter Esslöffel Zucker

Zubereitung:

1. Joghurt mit Honig und Zimt glattrühren
2. Zucker in heißer Butter auflösen
3. Nüsse hinzugeben, mit der Mischung übergießen
4. Solange erhitzen, bis Karamellisierung eintritt. Wenn dunkelbraune Färbung eintritt sofort Temperatur reduzieren.
5. Die karamellisierten Nüsse aus der Pfanne / dem Topf nehmen und erkalten lassen. Dann zerkleinern und über den kühlen Joghurt geben

Καλή όρεξη ! (guten Appetit !)