



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-GECHNUTZELTES

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, Butterschmalz 'Phase',
Salz, Pfeffer, Zucker, Weißwein
- 1 1/2 EL gekörntes Senf
- 1 1/2 EL scharfer Senf
- 1/2 EL Senfkörner
- 1/2 Bechere Creme fraîche (100 ml)
- etwas Mondamin

Beilagen Reis (2 Beutel f. 4 Pers.)

Feldsalat

FLEISCH (ca. 650 gr. für 4 Personen)

abspülen mit kaltem Wasser, trocken tupfen
Schwein oder weiße Haut mit Messer unterfahren
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, ^(Schärfen) durchkochen,
etwas Schweineschmalz 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 1/2 Bünd für 4 Pers.)

grüne + weiße Teile trennen, schlaffen frim 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

Schalotten 2 Stk f. 4 Pers.

fein würfeln, bereit stellen

Äpfel vorbereiten

ca 1 1/2 Äpfel für 4 Pers.; schälen, vierteln,
Kerngehäuse entfernen, in Scheiben schneiden,
klein schneiden (~1 x 1 cm)

Senf (f. 4 Pers.)

versch. Senfsorten mischen:

1 1/2 EL gekörneter Senf

1 1/2 EL scharfer Senf

1/2 EL Senfkörner

Fond

oder Brühe bereit stellen, 200 ml f. 4 Pers.

Crème fraîche bereit stellen, 100 ml f. 4 Pers.

- für die Soßenbindung ggf. Mondamin auflösen

Weißwein 50.-100 ml

- Salz + Pfeffer z. 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 !)