

Rezepte

für ein bezauberndes Wintermenü



Gesund. Leben. Bayern.



... in Königfeld

1. Meerrettich-Creme-Suppe



Andreas Musolt / pixelo.de



Dieter Kaiser / pixelo.de



Dr. Stephan Barth / pixelo.de



BirgitH / pixelo.de

Zutaten (für 4 Personen)

- 1 EL Rapsöl
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 EL Mehl
- 5 EL frisch geriebener Meerrettich
- 100 g Doppelrahm-Frischkäse
- 1 L Gemüsebrühe oder Fleischbrühe
- Saft einer 1/2 Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- etwas Kresse

Zubereitung:

Feingehackte Zwiebel in Rapsöl andünsten,
Mehl, Meerrettich und Frischkäse hinzufügen,
bei milder Hitze rühren bis der Frischkäse geschmolzen ist,
Gemüsebrühe zugeben und aufkochen lassen,
alles im offenen Topf bei ständigem Rühren 10 Minuten köcheln lassen,
Suppe mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken,
Suppe nach Belieben mit Kresse dekorieren.

2. Hackröllchen mit Schinken

Zutaten (für 4 Personen):

1	altes Brötchen (einweichen, ausdrücken)
2	Zwiebeln (klein schneiden)
500 g	Hackfleisch (gemischt)
1	Ei
	Salz
	Pfeffer
	Semmelbrösel
10	Scheiben gekochter Schinken
500 g	Champignons (in Scheiben schneiden)
2 EL	Öl
1 TL	Oregano
2 EL	Tomatenmark
1 EL	Mehl
150 ml	Sahne
250 ml	Gemüsebrühe



Zubereitung:

Hackfleischteig in 10 Portionen teilen, länglich formen, je 1 Scheibe Schinken darumwickeln, feststecken, Öl in Pfanne erhitzen, Röllchen portionsweise rundherum anbraten, in eine gefettete Form legen, Pilze, Zwiebeln anbraten, Tomatenmark und Oregano zugeben, mitdünsten, Mehl darüber streuen und anschwitzen, Brühe und Sahne einrühren, aufkochen lassen, würzen, Pilzsoße über die Röllchen verteilen.

Im Backofen bei 200 °C ca. 25 Minuten überbacken.

3. Kartoffel-Rösti

Zutaten:



Tim Peckmann / pixelio.de



Tim Peckmann / pixelio.de



Tim Peckmann / pixelio.de

1 Packung
750 g oder
3 kg
125 ml
2
1 geh.
1 TL
1 rote
100 g
Fett oder Öl

Kloßteig

Kartoffeln
heiße Milch
Eier
EL Mehl
Salz
Paprika
Emmentaler gerieben
zum Ausbacken

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, raffeln und in ein Sieb geben,
Kartoffelteig mit Eier, Mehl, Salz und Milch glatt rühren.
Paprika klein würfeln und mit dem Käse unter die Kartoffelmasse heben.
Fett erhitzen, Kartoffelpuffer von beiden Seiten schön braten.

4. Feldsalat

Zutaten:

ca. 150-200 g Feldsalat
8 Walnüsse
3 EL Essig
3 EL Öl
3 EL Wasser
2 EL Preiselbeeren
1 kleine Zwiebel
Salz
Pfeffer
Zucker



w. r. wagner / pixelio.de



S. Harz / pixelio.de



Andreas Musoit / pixelio.de

Zubereitung:

Salat waschen, Zwiebel klein schneiden,
Nüsse in einem Beutel geben und mit dem Nudelholz zerdrücken.

Alle Zutaten miteinander verrühren, mit dem Salat vermengen.

5. Geschnittene Hasen



Tim Reckmann / pixelo.de

Zutaten:

500 g	Mehl
250 g	Butter
2	Eier
250 g	Crème fraîche oder Schmand
1 Prise	Salz
1/2 Päckchen	Backpulver
1	Vanillezucker
1 EL	Zucker
1 EL	Arrak
Fett (Butaris)	zum Ausbacken

Zubereitung:

Ei, Crème fraîche, Zucker mit dem Mehl vermischen, die kalte Butter hineinschneiden und unterkneten.

Den Teig ruhen lassen, am besten über Nacht.

Ausrollen:

Teig 2-3 mm ausrollen, dann Rechtecke ausradeln, ca. 10-12 cm groß;

2 cm Rand stehen lassen, kühl stellen.

Fett erhitzen (hat die richtige Temperatur, wenn man Holzlöffel ins Fett stellt und sich Bläschen bilden). Geradelte Teigstücke einwirren und von beiden Seiten backen. Kurz abtropfen lassen und in Zucker wenden.

6. Apfelpunsch

Zutaten:

1 1/2 l Apfelsaft
1/2 l Weißwein rose
200 ml Calvados oder
Apfelschnaps
2 EL Punschgewürz



andi-h / pixelio.de

Zubereitung:

Alles erhitzen - nicht kochen lassen!

Rezeptideen Sophie Lindner

Landratsamt Bamberg
Gesundheitswesen
Ludwigstraße 25
96052 Bamberg

Telefon: 0951 / 85-651
Telefax: 0951 / 85-8651

E-Mail: gesundheitsamt@lra-ba.bayern.de
Internet: www.landkreis-bamberg.de



Impressum © 2014

Äste mit Frost: Landratsamt Bamberg