

Spinat-Brokkoli-Suppe mit Zellerchips

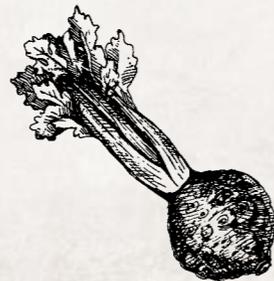


ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

- 1 ½ l Gemüsesuppe
- 2 Zwiebeln
- 400 g Erdäpfel
- 2 kleine Brokkoli
- 300 g Blattspinat (frisch oder bereits aufgetaut)
- 200 g Zeller
- Crème fraîche
- 1 Becher Schlagobers
- Öl
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1 Erdäpfel schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.
- 2 In einem Topf Öl erhitzen und die fein gehackte Zwiebel darin glasig anschwitzen. 3 Die Erdäpfel zugeben und kurz mitrösten. 4 Mit Suppe aufgießen und 5 Minuten kochen lassen.
- 5 Jetzt den klein geschnittenen Brokkoli dazugeben und 5 Minuten kochen. 6 Den ausgedrückten Spinat in die Suppe geben und weitere 10 Minuten kochen.
- 7 In der Zwischenzeit den Zeller in feine Scheiben hobeln und in reichlich Öl knusprig frittieren (dauert etwa 3 Minuten), auf Küchenrolle abtropfen lassen.
- 8 Nach insgesamt 20 Minuten das Obers zur Suppe geben und diese mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 9 Suppe auf Tellern anrichten und einen Löffel Crème fraîche einrühren, mit den Zellerchips belegen.



SEKTION VII

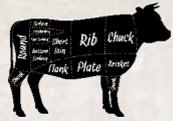


HEINZ (HINTEN RECHTS)
MIT MARIO, MARKUS
UND CHRISTOPH (V.L.)

„Versuchen Sie einmal, den Bedürfnissen von Eiweiß vernichtenden Hantelstemmern, Kohlehydrate verteilenden Langstreckenläufern, Fleisch Tigern und Vegetariern gerecht zu werden! Und das Ganze auch noch freiwillig! Da brauchen S' a bissel an Pascher ...“

ANDREAS, 29, HTL-ABSOLVENT





ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN

3 kg mageres Meisel
oder Tafelspitz

10 Scheiben
Markknochen

¾ kg Suppengemüse

Salz

bunte Pfefferkörner

Schnittlauch

1 hart gekochtes Ei

6 Scheiben Toastbrot

Obers

Pfeffer

Zwiebeln

Öl

2 kg Erdäpfel

Butter

Kümmel

Rezept für Apfelkren
siehe Seite 84

ZUBEREITUNG

1 Zwei ungeschälte Zwiebeln halbieren und in einem großen Topf in wenig Öl auf der Schnittfläche sehr dunkel anbraten. **2** Zwiebeln aus dem Topf nehmen und beiseitestellen, jetzt die Markknochen ebenfalls auf den Schnittflächen anbräunen und rausnehmen.

3 Im Topf 4 Liter Wasser zum Kochen bringen und das Fleisch einlegen. Eventuell noch Wasser dazugeben. Das Fleisch muss bedeckt sein. Den aufsteigenden Schaum mit einem Schaumlöffel abschöpfen. **4** Wenn kein Schaum mehr aufsteigt, ca. 25 Pfefferkörner und die Zwiebeln in die Suppe geben und die Hitze reduzieren, sodass die Suppe nur ganz leicht siedet (insgesamt ca. 3–3½ Stunden).

5 Für den Schmarrn die Erdäpfel schälen, in reichlich Salzwasser gar kochen und abseihen. **6** In einer schweren Pfanne eine gehackte Zwiebel in Butter und Öl goldbraun anrösten, Erdäpfel und reichlich Kümmel dazugeben und mit einem Kochlöffel grob zerdrücken.

7 Den Schmarrn leicht anrösten, vom Herd nehmen. **8** Mit einem geölten Schöpflöffel Halbkugeln formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im Rohr 10–15 Minuten bei 180 Grad Oberhitze backen.

9 Für die Schnittlauchsauce die entrindeten Toastbrot-scheiben grob würfeln und in etwas Obers einweichen, ziehen lassen. **10** Die Brotstücke mit ein wenig heißer Suppe aufgießen, mit einer Gabel zerdrücken. Reichlich gehackten Schnittlauch und das gehackte, hartgekochte Ei dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

11 Das Gemüse (bis auf die Zwiebel) in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit den Markkno-

Mageres Meisel mit Erdäpfelschmarrn, Apfelkren & Schnittlauchsauce



chen eine halbe Stunde vor Ende der Garzeit zur Suppe dazugeben. **12** Das Fleisch herausnehmen (es ist fertig, wenn es sich mit einer Fleischgabel nicht mehr senkrecht aus der Suppe heben lässt) und gegen die Faser in Scheiben schneiden. Mit der Sauce, dem Apfelkren, dem Schmarren, dem Gemüse und etwas Suppe anrichten und mit Schnittlauch bestreuen.

Unbedingt mehr machen!
Die Suppe lässt sich einfrieren, und aus dem restlichen Fleisch wird mit roten Zwiebeln, Käferbohnen und Kernöl ein super Rindfleischsalat.

Reisauflauf mit Äpfeln



ZUBEREITUNG

1 Den Reis so lange in einem Sieb mit kaltem Wasser spülen, bis das ablaufende Wasser klar ist. **2** Die Milch mit einem Teelöffel Zimt und dem Zitronenabrieb aufkochen lassen und den Reis untermengen. Jetzt ständig rühren und den Reis weich kochen. Eventuell noch ein wenig Milch dazugeben. Den Reis ein wenig abkühlen lassen.

3 Die Äpfel schälen und in feine Scheiben hobeln. Sofort mit Zitronensaft, Zucker und Zimt marinieren, damit sie nicht braun werden.

4 Die Eier trennen und aus den Eiklar einen steifen Schnee schlagen. **5** Die Butter mit dem Zucker schaumig rühren und unter ständigem Rühren die Eidotter einzeln dazugeben.

6 Die Butter-Zucker-Masse mit dem Reis vermischen, dann den Schnee unterheben.

7 Eine Form ausbuttern, mit Bröseln bestreuen und die Hälfte der Masse einfüllen. **8** Die marinierten Äpfel darauf verteilen, den Rest der Masse darübergeben und glattstreichen.

9 Die Form in das auf 160–170 Grad vorgeheizte Backrohr schieben und 50–60 Minuten backen.

10 Den fertigen Auflauf in Stücke schneiden und mit Himbeersirup übergießen.

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

250 g Rundkornreis

ca. ½ l Milch

gemahlener Zimt

Abrieb von 2 Zitronen
(unbehandelt)

100 g Butter

80 g Zucker

6 Eier

½ kg Äpfel

Saft von einer Zitrone

Himbeersirup

„Auch wenn manchmal etwas
schiefliegt in der Küche,
schmeckt man normalerweise,
dass die Burschen gern kochen.“

MARKUS, 27, GELERNTER ELEKTRIKER