



## Hokkaidokraut mit Portweinpflaumen

Sauerkraut ist unglaublich wandlungsfähig. Hier gibt ihm pürierter Kürbis Fülle und Bindung, die mit Portwein aromatisierten Pflaumen steuern milde Süße bei.

☑ etwa 1 Std. · **Pro Portion:** 760 kcal, 17 g E, 58 g F, 26 g Kh, 7 g B

### Für 4 Portionen

2 Zwiebeln  
(etwa 200 g)

1 kg mildes Sauerkraut

1 kleiner Hokkaido  
(etwa 700–1000 g)

250 g Sahne

100 g getrocknete Pflaumen

100 ml Portwein

**Außerdem:** Salz, Butter, Lorbeerblätter, Pimentkörner

### Vorbereitung

schälen, halbieren und  
in Streifen schneiden

abtropfen lassen und ausdrücken,  
zu saures Kraut waschen, klein schneiden

schälen, die Kerne auskratzen,  
das Fleisch in kleine Stücke schneiden

### Zubereitung

Zwiebeln in 3 EL Butter anbraten, Sauerkraut, 2 Lorbeerblätter und Pimentkörner (6–10 je nach Geschmack) hinzufügen, Wasser dazufüllen, sodass das Kraut knapp bedeckt ist. Je nach gewünschter Festigkeit 10–60 Min. köcheln lassen.

Kürbis mit 75 ml Wasser pro 100 g Fruchtfleisch etwa 15 Min. kochen, dann pürieren, salzen, Sahne dazugeben. Die Kürbissauce mit 3 EL Butter unter das Kraut mischen, dabei gut rühren. Pflaumen in etwa 50 ml Wasser plus Portwein aufkochen, 5 Min. ziehen lassen, mit dem Kraut servieren.

**Tipp:** Kokosmilch statt Sahne gibt dem Kraut eine neue Nuance. Für besonderen Biss sorgen Kürbiskerne.

**Dazu passt:** Serviettenknödel (S. 35).

### Pflaumen

Die Familie der Pflaumen ist groß, auch die Renekloden und gelben Mirabellen gehören dazu. Trocknen ist die älteste Konservierungsmethode. Aber egal ob frisch oder getrocknet: Vor allem die dunklen Früchte enthalten viele Polyphenole – gut für das Immunsystem.



# Möhren in Rote-Bete-Saft mit Kartoffelbällchen

Hier gehen Möhren und Rote Bete eine überraschende, aber geglückte Liaison ein. Den Kontrast setzen Kartoffelbällchen mit Schafskäse und knackigen Körnern.

☑ 40 Min. • **Pro Portion:** 760 kcal, 17 g E, 63 g F, 30 g Kh, 10 g B

## Für 4 Portionen

## Vorbereitung

6 EL Sonnenblumenkerne

500 g Kartoffeln  
(mehlig kochend)

750 g Möhren

2 Rote Bete  
(einfacher: Rote-Bete-Saft)

200 g Feta  
(oder weißer Ziegenkäse)

mit Schale kochen, abgießen und schälen

schälen, der Länge nach halbieren,  
schräg in 1 cm breite Stücke schneiden

schälen, fein raspeln, ausdrücken  
und 100 ml Saft auffangen

zerkrümeln

**Außerdem:** Oliven- und Kürbiskernöl, Dijonsenf

## Zubereitung

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne 2–3 Min. ohne Fett hellbraun rösten, abkühlen lassen.

Kartoffeln mit dem zerkrümelten Schafs- oder Ziegenkäse, 8–10 EL Olivenöl und Salz zu einer cremigen Masse kneten. Kleine Bällchen formen und in den gerösteten Kernen wälzen.

Möhrenstücke in 3 EL Olivenöl 5–8 Min. unter Rühren in zwei Portionen anbraten. Alles mit dem Rote-Bete-Saft ablöschen, 1 EL Senf zufügen, salzen und gut durchrühren. Eventuell noch weiter kochen, die Möhren sollten bissfest sein. Alles mit 3 EL Kürbiskernöl abschmecken.

Die Möhren mit den Kartoffelbällchen anrichten. Zimmerwarm serviert schmecken sie am besten.

**Tipp:** Die gekochten Kartoffeln sorgfältig, aber nicht zu stark kneten. Das würde die Kartoffelstärke aktivieren; statt Mus erhält man dann eine Art Pudding.

**Dazu passt:** Eine Sauce aus Frischkäse: je 200 g Hüttenkäse und Joghurt mischen und salzen.





## Schokorisotto mit Vanille-Äpfeln

Winterzeit ist Schokoladenzeit. Diese fruchtig-schokoladige Süßspeise ist aber auch das ganze Jahr über ein Genuss. Hier kontrastiert die herbe Süße von in Butter gebratenen Apfelscheiben mit dem Schokoaroma.

🕒 25 Min. • **Pro Portion:** 400 kcal, 6 g E, 17 g F, 54 g Kh, 4 g B

### Für 4 Portionen

360 g Gerste gekocht

100 g Schokolade  
(mindestens 70 % Kakao)

2 Äpfel

100 ml Milch

**Außerdem:** Honig, Butter, Bourbon-Vanillezucker

### Vorbereitung

oder 120 g Gerste kochen siehe Rezept S. 20

hacken

halbieren, Kerngehäuse entfernen,  
in Spalten schneiden

### Zubereitung

Schokolade bei sanfter Hitze schmelzen. Mit Milch und 2 EL Honig glatt rühren. Die Gerste in die Schokoladenmischung einrühren, alles einmal aufkochen.

In einer beschichteten Pfanne 2 EL Butter zergehen lassen, 2 EL Vanillezucker einstreuen. Die Apfelspalten in der Vanillebutter ringsum kurz anbraten, ohne dass die Butter zu rauchen beginnt.

Das Risotto in Gläser oder Schalen füllen, mit den heißen Äpfeln garnieren und nach Geschmack mit etwas Vanillebutter beträufeln.

**Tipp:** Versuchen Sie statt der Äpfel doch mal Birnen, winterlich gewürzt mit Zimt oder Ingwer. Oder Kirschen aus dem Glas, in der Pfanne flambiert.

### Zarter Schmelz im Wasserbad

Schokolade lässt sich am besten im Wasserbad schmelzen. Und so geht's: Wasser aufkochen, eine etwas kleinere Schüssel so in den Topf hängen, dass sie weder mit dem Topfboden in Berührung kommt noch das Wasser in die Schokomasse hineinsprudelt. Die Hitze herunterschalten und langsam schmelzen lassen. Die Alternative: Im Mikrowellengerät in kleinen Portionen bei niedriger Schaltstufe schmelzen, zwischendurch immer wieder rühren und gut beobachten, damit die Schokolade nicht austrocknet.

