

# Wirsing mit Kräuterknödel

Da ich seit einigen Wochen selbst an einer Ernährungsumstellung arbeite und viele Gäste Vegetarisch wünsche erarbeite ich nach und nach neue Rezepte

Da ja auch das Geld nicht bei jedem Locker Sitzt sollten die Gerichte nicht viel kosten und lecker sein

## Wirsing

50 Gramm Butter

200 ml Sahne

500 Gramm Wirsing

Die Zubereitung ist kinderleicht. zunächst die dicken Strünke der einzelnen Blätter entfernen. Danach wird der Wirsing in feine Streifen schneiden und in der Butter angeschwitzt. Anschließend die Sahne darüber gießen und so den Wirsing weich kochen. Nicht wundern, wenn die Sahne immer weniger wird. Nun die richtige Konsistenz je nach Geschmack finden. Wer mag kann das ganze noch mit Salz, Pfeffer und Muskat nachwürzen.  
Fertig



Wirsing mit Kräuterknödel

## **Kartoffelknödel**

750 ml Wasser

Fertig Knödel Mischung

Kräuter frisch nach Geschmack

Kartoffelklöse

750 ml kaltes Wasser

Fertigpulver Kartoffelkloesse

150g Kräuter nach Geschmack hacken

Kräuter in Behälter und Wasser drauf. Mit Stabmixer alles gut passieren. Kartoffelklosspulver zu geben. 10 Minuten ziehen lassen und zu Klöße Formen. Nach Anweisung kochen

---

## **Uromas "Kölscher" Sauerbraten**

Meine Uroma machte den Sauerbraten immer zu Karneval und mit Pferdefleisch.

Rind schmeckt es genau so gut.

Wir haben es sogar schon Putenfleisch probiert.

1,5 kg Rindfleisch

3 Eßlöffel Öl

Salz

Pfeffer

Zucker

Zwiebel

1 Lorbeerblatt

Nelken

1/2 Liter Wasser

1/4 Liter Essig

3 Eßlöffel Rosinen

Mehl

3 Printen

Etwas Rübekraut für die Soße



So macht es Dr. Bob

Das Rindfleisch nicht kürzer als 3-7 Tage einlegen in: Essig, Wasser, Salz, Pfeffer, Zwiebel, Lorbeerblatt, Nelke. Dann herausnehmen, abtrocknen und in einem Brattopf mit heißem Fett geben. Von allen Seiten gut anbraten und von der Essigbrühe dazugeben (immer wieder etwas Brühe nachschütten). Nach eineinhalb Stunden die Rosinen dazugeben und noch einmal eine halbe Stunde köcheln lassen. Den Braten herausnehmen und gut warm stellen. Printen klein hacken und dazu geben. Etwas Mehl mit Wasser anrühren, mit dem Essig zu einer Soße verkochen und mit Rübekraut lecker süßsauer abschmecken. Eine echt kölsche Spezialität ist der Sauerbraten vom Pferd. Das wird genauso gemacht, nur eben von Pferdefleisch, was von Natur aus etwas

süßlich schmeckt.

Dazu isst man Klöße halb und halb sowie Apfelmus oder Rotkohl.

Natürlich passen Nudel, Kartoffeln und Semmelknödel



---

## Lachsauflauf mit Haube



## Lachsauflauf mit Haube

500 g Kartoffeln

Salz

2 Lachsfilet

Feldsalat

2 EL gehackter Dill

2 Eiweiß

100g Magerquark

Pfeffer

1 TL Senf

### **So macht das Bob**

Ungeschälte Kartoffeln in Salzwasser garen, in zwei gleich große Portionen teilen. Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden. Lachsfilet ohne Haut abspülen, trocken tupfen und würfeln. Feldsalat waschen und zupfen. Alles in eine flache Auflaufform schichten, würzen und gehackte Kräuter darüberstreuen. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Magerquark mit Salz, Pfeffer und Senf verrühren. Eischnee unterziehen. Quarkcreme auf den Auflauf geben, verstreichen. Im heißen Backofen bei 180 °C ca. 20 Minuten überbacken.



Lachsauflauf mit Haube

---