



REZEPT DES MONATS Februar 2014

Möhren-Filet-Pfännchen

ZUBEREITUNG

- Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel würfeln. 1 Esslöffel Öl im Topf erhitzen, Zwiebel und Möhren darin glasig dünsten. 125 ml Wasser und Brühe dazugeben und etwa 5 Minuten dünsten.
 - Filet in Medaillons schneiden und von jeder Seite etwa 2 Minuten in heißem Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
 - Backofen auf 200 °C vorheizen. Möhren aus dem Sud heben, Milch zum Sud geben und aufkochen lassen. Käse darin schmelzen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Eventuell mit Soßenbinder etwas andicken.
 - Medaillons und Möhren in eine ofenfeste Form geben, mit Soße übergießen und mit Pinienkernen bestreuen.
 - Im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten gratinieren. Petersilie hacken und darüber streuen. Mit frischem Brot oder Röstkartoffeln servieren.
- Dazu schmeckt ein kräftiger Weißwein, z.B. ein Grauburgunder aus Baden.

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 600 g große Möhren
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- 1 TL Brühepulver
- 600 g Schweinefilet
- Salz, Pfeffer
- 250 ml Milch
- 150 g geriebener Käse
- heller Soßenbinder
- Zitronensaft
- Pinienkerne und Petersilie



REZEPT DES MONATS Februar 2014

Grünkohl-Auflauf

ZUBEREITUNG

- Zwiebel schälen, würfeln und in zerlassenem Butterschmalz andünsten. Den Grünkohl zugeben und die Fleischbrühe zugießen. Das Gemüse bei geringer Hitze etwa 1 Stunde köcheln lassen.
 - In der Zwischenzeit das Kasseler in kleine Würfel, die Würstchen in Scheiben schneiden. Aus den Kartoffeln, Milch, Butter, Käse und den Gewürzen Kartoffelpüree zubereiten. Backofen auf 175 °C vorheizen.
 - Den gegarten Grünkohl abtropfen lassen, dann in eine große, gefettete Auflaufform geben. Die Kasselerwürfel und Wurstscheiben darüber verteilen.
- Das Kartoffelpüree mit dem Spritzbeutel als obere Schicht auf den Auflauf geben.
- Die Oberfläche dünn mit Paniermehl bestreuen. Die restliche Butter in Flöckchen aufsetzen. Im vorgeheizten Backofen 65 bis 70 Minuten backen.
- Dazu schmeckt ein kühles Bier.

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 800 g TK-Grünkohl
- 1 Zwiebel
- 50 g Butterschmalz
- 1/8 l Fleischbrühe
- 500 g Kasseler ohne Knochen
- 3 Mettwurstchen
- 1 kg Kartoffeln
- 1/4 l Milch, 50 g Butter
- 75 g geriebenen Bergkäse
- Muskat, Salz, Pfeffer
- Paniermehl, Butter