



REZEPT DES MONATS
Januar 2017

Wildschwein-Ragout „toskanisch“

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln, Knoblauchzehen und Möhre schälen und würfeln. Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Öl in einem Bräter erhitzen und Fleisch darin portionsweise anbraten, salzen und pfeffern, herausnehmen. Gemüse ins Bratfett geben und andünsten.
Tomatenmark zufügen und anrösten.
Mit Brühe ablöschen.
3. Fleisch hineingeben, Kakao darüber streuen, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Salz, halbierte Oliven und geriebenen Käse nach Geschmack zufügen.
4. Rotwein angießen und aufkochen. Zugedeckt bei milder Hitze eine gute Stunde schmoren lassen. Soße nach Belieben andicken.

Dazu schmecken Spätzle, Rosenkohl und ein trockener Rotwein.

ZUTATEN (FÜR 6 PERSONEN)

- 600 g Wildschwein aus der Keule
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl
- 2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen
- 1 Möhre
- 2 EL Tomatenmark
- 150 ml Brühe
- 1 TL Kakao
- 3 Lorbeerblätter
- 4 Wacholderbeeren
- Bergkäse und schwarze Oliven
- 150 ml Rotwein



REZEPT DES MONATS
Januar 2017

Rosenkohl-Eier-Pfanne

ZUBEREITUNG

1. Rosenkohl 5 Minuten in Salzwasser garen. 2 Minuten vor Ende Erbsen zufügen. Abgießen und abtropfen lassen.
2. Zwiebel schälen und fein würfeln. Käse reiben. Eier mit dem Käse verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin anbraten. Rosenkohl und Erbsen zugeben und unter Wenden kurz mitbraten. Eiermischung in die Pfanne gießen und bei mittlerer Hitze ca. 7 Minuten stocken lassen.
4. Das Ganze mithilfe eines großen Tellers wenden und weitere 5 Minuten braten. Sofort servieren.

Dazu schmecken Bratkartoffeln und ein kühles Bier.

ZUTATEN (FÜR 6 PERSONEN)

- 500 g TK-Rosenkohl
- 150 g TK-Erbsen
- 1 Zwiebel
- 8 Eier
- 100 g Bergkäse
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Muskat