



REZEPT DES MONATS Februar 2017

Erkältungs-Trunk

ZUBEREITUNG

1. Zitrone auspressen, Ingwerwurzel in Scheiben schneiden. Beides in eine Kanne füllen.
2. Das Wasser aufkochen und über den Ingwer und den Zitronensaft gießen. Mit einem Deckel abgedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen.
3. Den Honig dazugeben, gut umrühren und servieren.

TIPP:

Der Trunk hilft bei Erkältung, da der Ingwer den Kreislauf anregt und die Zitrone wie auch der Honig Vitamine, u.a. Vitamin C liefern.

Er eignet sich für Kinder ab 4-5 Jahren und Erwachsene.

Man kann sich in der kalten Jahreszeit damit auch sehr gut aufwärmen.

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 1 Zitrone
- 1 Stück Ingwer (ca. 5 cm)
- 4 EL Honig
- 1 Liter heißes Wasser

Guten Appetit!



REZEPT DES MONATS Februar 2017

Überbackene Kartoffeln auf Spitzkohl

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln ca. 15 Minuten garen, abgießen und abschrecken. Längs halbieren.
2. Spitzkohl putzen, halbieren und Strunk entfernen. In Streifen schneiden, waschen und abtropfen. Zwiebel schälen und würfeln.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Hackfleisch darin anbraten, kräftig salzen und pfeffern. Kohl und Kümmel zufügen und ca. 5 Minuten mitbraten.

Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Spitzkohl-Hack-Mischung in einer Auflaufform verteilen, Kartoffelhälften mit der Schnittfläche nach oben darauf setzen. Schmand darauf verteilen, Käse reiben und darüber streuen.

5. Bei 180°C im vorgeheizten Backofen 20-25 Minuten überbacken. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Dazu ein kühles Bier.

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 600 g kleine Kartoffeln
- ca. 500 g Spitzkohl (oder Wirsing)
- 1 große Zwiebel
- 3 EL Olivenöl
- 400 g gemischtes Hackfleisch
- Salz, Pfeffer
- 2 TL Kümmel
- 200 g Schmand
- 150 g Bergkäse
- Petersilie

Guten Appetit!