



REZEPT DES MONATS September 2018

Bunte Gemüse-Pfanne mit Mettwurst

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser ca. 20 Minuten kochen.

Kartoffeln abgießen, abschrecken und halbieren. Paprika putzen und in Stücke schneiden. Wurst in Scheiben schneiden. Porree putzen und in Stücke schneiden.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse und Kartoffeln darin unter Wenden 5–6 Minuten braten, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, herausnehmen.

3. Wurst ins heiße Bratfett geben, unter Wenden 3–4 Minuten braun braten. Gemüse und Oliven zugeben und weitere 3–4 Minuten braten. Abschmecken.

4. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Ringe schneiden. Über die Pfanne streuen und servieren.

Dazu schmeckt ein kühles Bier oder ein trockener Rotwein, zum Beispiel ein Regent von der Nahe.

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 600 g kleine, festkochende Kartoffeln
- 1 rote und gelbe Paprikaschote
- 4 Mettwurstchen
- 2 kleine Stangen Porree
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Paprika
- 75 g schwarze Oliven
- 1 Bund Schnittlauch



REZEPT DES MONATS September 2018

Schweinebraten mit buntem Gemüse

ZUBEREITUNG

1. Fleisch waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Auf die Fettpfanne legen.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175°C / Umluft: 150°C) 1¾–2 Stunden braten. Hälfte Brühe nach und nach angießen.

2. Rosmarin waschen und Nadeln abstreifen. Zitrone waschen und in Scheiben schneiden.

Möhren und Zucchini putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden.

3. Kartoffeln, Gemüse und Knoblauch mit Rest Brühe ca. 45 Minuten vor Bratzeitende zum Fleisch geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin und Zitronenscheiben auf dem Braten verteilen. Gemüse mehrmals wenden.

4. Braten aufschneiden und mit dem Gemüse anrichten.

Dazu schmeckt ein kühles Bier oder ein Rotwein, zum Beispiel ein trockener Spätburgunder von der Nahe.

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 1,2 kg Schweinebraten
- Salz, Pfeffer
- ½ l klare Brühe
- 3-4 Zweige Rosmarin
- 1 unbehandelte Zitrone
- 400g Möhren
- 2 mittelgroße Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 750 g Kartoffeln