



Kürbis-Käse-Spätzle



Süße Brezeln  
mit Früchte-Bazi



## Zwiebelrostbraten mit Bratkartoffeln

### Für 4 Portionen:

- 1 kg gekochte Pellkartoffeln vom Vortag
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- je 200 g rote Zwiebeln & Schalotten
- 4 Rumpsteaks vom Rind à 180 g (ersatzweise Hüftsteaks)
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Senf
- etwas Mehl zum Bestäuben
- 4 EL Butterschmalz
- 1 EL Tomatenmark
- 150 ml Rotwein
- 300 ml Rinderbrühe
- 1 TL Zucker

**1.** Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen, in Ringe schneiden. Übrige Zwiebeln abziehen. Rote Zwiebeln in Ringe schneiden, Schalotten vierteln. Fleisch trocken tupfen. Fettränder in 2-cm-Abständen einschneiden. Die Scheiben evtl. flacher klopfen, salzen, pfeffern und mit Senf bestreichen. Mit Mehl bestäuben. Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze heizen.  
**2.** Die Kartoffeln in 1 EL heißem Schmalz bei mittlerer Hitze 10–15 Min. knusprig braten, würzen. Evtl. im Ofen warm halten. In einer großen Pfanne ½–1 EL Schmalz erhitzen. Das Fleisch von jeder Seite 2–3 Min. anbraten. Herausnehmen und im Ofen warm halten. Das Tomatenmark zum Bratensatz in der Pfanne geben und kurz mitbraten. Mit Rotwein ablöschen und einköcheln lassen. Die Brühe angießen und 5 Min. sämig einköcheln lassen.

**3.** Das übrige Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Alle Zwiebeln darin anbraten. Mit 1 TL Zucker und Salz würzen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Fleisch mitsamt dem Fleischsaft zur Soße geben. Warm werden lassen. Bratkartoffeln mit Fleisch und Soße auf Tellern anrichten. Mit den Röstzwiebeln garniert servieren.

**Zubereitung:** ca. 45 Min.

**Pro Portion:** ca. 735 kcal,  
32 g F, 55 g KH, 44 g E



## Maultaschen mit Spinatfüllung

### Für 4 Portionen:

- 300 g Mehl
- 7 Eier
- Salz
- 2 EL Rapsöl
- 100 g Toastbrot
- 3 Zwiebeln
- 3 EL Butter
- 400 g TK-Blattspinat
- Pfeffer
- 1 Prise geriebene Muskatnuss
- 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 500 g Magerquark
- 50 g geriebener Käse
- 1 Bund Schnittlauch

**1.** Mehl mit 4 Eiern, 1 TL Salz und Rapsöl verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und 60 Min. ruhen lassen.

**2.** Inzwischen das Brot fein zerkrümeln. Alle Zwiebeln abziehen. 1 fein würfeln, die übrigen in Ringe schneiden. In einem großen Topf 1 EL Butter erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin dünsten. Den TK-Spinat dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Spinat 5 Min. dünsten, dann abkühlen lassen. Ausdrücken und hacken. 1 Ei trennen. Eigelb mit Spinat, restlichen Eiern, Zitronenschale, Bröseln, Quark und Käse vermischen. Salzen und pfeffern.

**3.** Den Teig in 2 Portionen teilen und durch die Nudelmaschine drehen, sodass lange Streifen (12 cm breit) entstehen. Die Ränder mit Eiweiß bepinseln. Je 1–2 EL Füllung mit großem Abstand in die Mitte setzen. Teig jeweils der Länge nach von oben und unten über die Füllung schlagen, zwischen den Füllungen andrücken und durchschneiden.

**4.** Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Reichlich Salzwasser aufkochen. Maultaschen darin ca. 5 Min. köcheln lassen. Zwiebelringe in einer großen Pfanne in 2 EL Butter andünsten. Maultaschen herausheben, zu den Zwiebeln geben. Kurz darin schwenken. Mit Zwiebeln und Schnittlauch bestreut anrichten.

**Zubereitung:** ca. 50 Min.

**Pro Portion:** ca. 720 kcal,  
25 g F, 74 g KH, 46 g E



## Fischfrikadellen mit Kartoffel-Gurken-Salat

### Für 4 Portionen:

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 1 Apfel
- 4 EL Öl
- 100 ml Apfelessig
- 200 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 1 Brötchen vom Vortag
- 1 Bund Dill
- ½ Bund Petersilie
- 400 g festes Fischfilet (z. B. Seelachsfilet)
- 75 g Sahne
- 1 Ei
- abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 2 TL Senf
- 1 Salatgurke
- 100 g Salatmayonnaise
- 2 EL Kapern

**1.** Die Kartoffeln waschen und mit Schale ca. 30 Min. in Wasser gar kochen. Inzwischen die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Den Apfel schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Apfel und die Hälfte der Zwiebelwürfel in 1 EL heißem Öl andünsten. Mit Essig und Brühe aufgießen. Aufkochen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln abgießen, pellen und in Scheiben schneiden. Mit dem heißen Brühe-Mix begießen. Abkühlen lassen.

**2.** Brötchen einweichen. Kräuter hacken. Den Fisch trocken tupfen, würfeln und in einem Universalzerkleinerer mit Sahne portionsweise fein hacken. Brötchen ausdrücken und mit Fisch-Mix, Ei, übriger Zwiebel, 2 EL Kräutern, Salz, Pfeffer, Zitronenschale und Senf verkneten. 8 Frikadellen formen und in 2 EL Öl von jeder Seite 5–8 Min. braten.

**3.** Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und in dünne Scheiben hobeln. Mit Mayonnaise und den übrigen Kräutern unter die Kartoffeln heben. Abschmecken. Die Kapern im übrigen heißen Öl braten, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Salat damit bestreuen und mit den Frikadellen anrichten.

**Zubereitung:** ca. 1½ Std.

**Pro Portion:** ca. 640 kcal,  
32 g F, 53 g KH, 27 g E



## Kasslerbraten mit Apfelkraut

**Für 4 Portionen:**

- 2 Zwiebeln
- 800 g ausgelöster Kasslerrücken am Stück (evtl. beim Metzger vorbestellen)
- 4 Äpfel ● 2 EL Butterschmalz
- 800 g frisches Sauerkraut ● Salz
- 2 TL Zucker ● 4 Wacholderbeeren
- ½ TL Kümmelsamen ● 3 EL Öl
- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 1 Bund Petersilie ● 3 EL Butter
- 2 EL Apfelsee (ersatzweise Aprikosenkonfitüre)

**1.** Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Zwiebeln abziehen. 1 Zwiebel fein würfeln, 1 Zwiebel in Spalten schneiden. Kasslerrücken abbrausen und trocken tupfen. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Zwiebel- und Apfelwürfel in einem großen, weiten Topf in heißem Schmalz andünsten. Sauerkraut dazugeben. Alles mit Salz, Zucker, Wacholderbeeren und Kümmel würzen. Ca. 200 ml Wasser dazugeben, aufkochen und ca. 30 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen.

**2.** Das Öl in einem Bräter erhitzen. Das Kassler darin ringsum anbraten. Zwiebelspalten dazugeben. Den Braten im Backofen 30–35 Min. garen.

**3.** Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen, vierteln und in Salzwasser 15–20 Min. gar kochen. Petersilie fein hacken. Kartoffeln abgießen, mit Petersilie und Butter mischen. Kassler mit Gelee bepinseln und aufschneiden. Mit Sauerkraut und Kartoffeln anrichten. Dazu passt Senf.

**Zubereitung:** ca. 1½ Std.

**Pro Portion:** ca. 705 kcal,  
22 g F, 65 g KH, 53 g E

**Unser Weintipp:** Nach elsässischer Tradition passt zu dem Gericht am besten ein kräftiger Riesling.



## Kürbis-Käse-Spätzle

**Für 4 Portionen:**

- ¼ Gartenkürbis (ca. 500 g, ergibt geputzt 300 g)
- 4 EL Butter ● Salz
- Pfeffer
- 400 g Mehl
- 6 Eier
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- 150 g geriebener, würziger Käse (z. B. Bergkäse oder Emmentaler)

**1.** Den Kürbis waschen, schälen, entkernen und erst in Spalten, dann in Blättchen schneiden. 100 g Kürbisblättchen in 1 EL Butter dünsten. Salzen, pfeffern und 2–3 EL Wasser dazugeben. Den Kürbis zugedeckt in ca. 5 Min. weich dünsten, dann so lange weiter dünsten, bis das Wasser verdampft ist. Das Kürbisfleisch stampfen und abkühlen lassen.

**2.** Mehl mit Eiern, 1 TL Salz und Kürbispüree in einer Küchenmaschine mit den Knethaken oder mit dem Handrührgerät verrühren. Dann den Teig kräftig kneten, bis er Blasen schlägt. Der Teig sollte schwer reißend vom Löffel fallen.

**3.** In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Den Teig portionsweise durch eine Spätzlepresse in das kochende Wasser drücken. Die Spätzle ca. 3 Min. kochen, dann herausnehmen und abtropfen lassen.

**4.** Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Übrigen Kürbis und Lauchzwiebeln in einer großen Pfanne in der restlichen Butter ca. 10 Min. braten. Salzen, pfeffern und herausnehmen. Die Spätzle kurz im Bratfett braten. Gemüse unterheben. Käse dazugeben und schmelzen lassen. Die Kürbis-Spätzle mit Petersilie bestreuen. Dazu passt grüner Salat.

**Zubereitung:** ca. 1½ Std.

**Pro Portion:** ca. 735 kcal,  
31 g F, 80 g KH, 32 g E

**Unser Weintipp:** Genießen Sie dazu einen schlanken Roten, z. B. einen Trollinger aus Württemberg.



## Süße Brezeln mit Früchte-Bazi

**Für 8 Portionen:**

- 500 g Mehl
- ½ Würfel Hefe (21 g)
- 200 ml lauwarme Milch
- 80 g Zucker
- 80 g weiche Butter
- 1 Prise Salz
- 1 Bio-Orange
- 500 g Mascarpone
- 3 EL Aprikosen-Fruchtaufstrich
- 1 Eigelb
- 50 g Sahne
- 2 EL Mandelblättchen
- 250 g Erdbeeren
- 1 rotschaliger Apfel
- 80 g gehackte Pistazien

**1.** Am Vortag Mehl mit Hefe, Milch, Zucker, Butter und Salz verkneten. Den Teig zugedeckt kalt stellen.

**2.** Die Orange waschen und abtrocknen. 1 TL Schale fein abreiben. Die Frucht ausspressen. Für die Creme Mascarpone mit Fruchtaufstrich, Orangenschale und 1–2 EL Saft verrühren. Den Bazi zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

**3.** Am Genusstag den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Den Teig auf bemehlter Fläche durchkneten und in 8 Portionen teilen. Jede zu einem langen Strang formen, diesen zur Brezel formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Eigelb mit Sahne verrühren. Die Brezeln damit bepinseln. Mit Mandeln oder evtl. Hagelzucker bestreuen. Im Ofen 12–15 Min. backen. Herausnehmen.

**4.** Die Erdbeeren waschen, putzen, halbieren oder vierteln. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Streifen teilen. Mit restlichem Orangensaft beträufeln.

**5.** Zum Anrichten, den Bazi in Schälchen füllen. Mit Pistazien, evtl. Minzeblättchen, Erdbeervierten und Apfelstreifen bestreuen. Mit den Brezeln und evtl. weiteren Erdbeeren anrichten.

**Zubereitung:** ca. 40 Min.

**Pro Portion:** ca. 740 kcal,  
46 g F, 66 g KH, 15 g E