

# Gemüsehof

# BREUTZMANN

## Rotkrautsalat

Zutaten:

1 Zwiebel

1 mittlerer Rotkohl

Essig, Öl

Salz, Zucker

Zubereitung:

Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden, das Rotkraut in kleine feine Streifen schneiden. Das Kraut mit etwas Salz brechen und ein wenig Öl über das Rotkraut geben. Mit Essig und Zucker abschmecken. 1 Tag durchziehen lassen.

## Möhrenbrot

### Zutaten:

500 gMehl (Weizenmehl, Typ 550)

250 mlMilch

30 gButter, weich

25 g Hefe

200 g Möhre(n), fein geraspelt

1 TLSalz

1 TLZucker

1 EL Kräuter, gemischt und gehackt

### Zubereitung:

Die Hefe in der lauwarmen Milch auflösen und zusammen mit den übrigen Zutaten zu einem festen Teig verkneten. Anschließend den Teig abgedeckt 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Danach den Teig erneut kräftig durchkneten und dabei zu einer länglichen Rolle formen. Die Teigrolle in eine Kastenform legen und nochmals mindestens 30 Minuten gehen lassen, bis sich das Brot deutlich vergrößert hat. Dann bei 210°C ca. 50-60 Minuten backen.

# Gemüsehof

# BREUTZMANN

## Radieschenbutter

Zutaten:

1 Bund Radieschen (ca. 250 g)

125 g Butter

4 EL Schnittlauch, in Röllchen gehackt

Salz

Paprikapulver, edelsüß

1 TL Limettensaft

Zitronenpfeffer

Zubereitung:

Radieschen putzen, waschen und fein würfeln.

Butter schaumig rühren, Radieschen und Schnittlauch dazugeben. Alles mit Salz, Paprika, Pfeffer und Limettensaft abschmecken und ca. 1h kalt stellen.

# Gemüsehof

# BREUTZMANN

## Rote Bete Salat mit Apfel und Walnuss

Zutaten:

2 Rote Bete, frisch, roh

1 Apfel

150 g Joghurt

1 EL Honig,

evtl. etwas mehr oder weniger etwas Zitronensaft

10 Walnüsse

Zubereitung:

Schäle die Rote Beete, viertel und reibe sie!

Wasche den Apfel und raspel diesen zur Roten Beete. Mische den Joghurt, den Honig und die Zitrone dazu. Knacke die Walnüsse und zerbrösle diese. Rühre sie unter den Salat.

# Gemüsehof

# BREUTZMANN

## Kartoffelchips selbstgemacht

Zutaten:

1 kg Kartoffeln, mehlig kochende

1 ½ Liter Öl (Sonnenblumenöl)

Salz

Paprikapulver, edelsüß

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, waschen und mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln und wässern. Abtropfen lassen und ggf. mit Küchenpapier trocken tupfen.

Portionsweise in die Fritteuse mit heißem Sonnenblumenöl geben und knusprig, aber hell frittieren. (Sind sie zu dunkel, werden sie bitter). Die Chips gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben, mit Salz und Paprika edelsüß würzen.

Wichtig: Mehlig kochende Kartoffeln verwenden, diese werden knuspriger.

# Gemüsehof

# BREUTZMANN

## Gurkensalat

Zutaten:

4 Salatgurken

1 Tasse Kräuternessig

1 ½ Tassen Zucker

1 ½ Tassen Salz

1-2 Teel. Selleriessat (aus der Apotheke)

3 mittelgroße Zwiebeln

Zubereitung:

Die Gurken waschen und ungeschält hobeln. Die Zwiebeln würfeln und zu den Gurken geben. Den Zucker, Essig und Salz zu den Gurken hinzufügen. Die Selleriessaat drüberstreuen.

1 Tag durchziehen lassen.

# Gemüsehof

# BREUTZMANN

## Gurken Smoothie

Zutaten:

1 kleine Salatgurke

1 Bund Dill

500g Buttermilch

2 EL Naturjogurt

Salz, Pfeffer

Zitronensaft

Tabasco

Minze und Gurkenscheibe

Zubereitung:

Die Salatgurke waschen, schälen und mit einem Löffel die Kerne herausschaben. Danach in Stücke schneiden. Den Dill waschen und trocken schütteln. Gurke, Dill, Buttermilch und Naturjogurt miteinander pürieren, mit Salz, Pfeffer und ein paar Spritzer Zitronensaft abschmecken. Etwas Tabasco dazugeben und mit Minze und Gurkenscheibe nach Belieben garnieren.

# Gemüsehof

# BREUTZMANN

## Kohlrabi Smoothie

Zutaten:

5 Kohlrabiblätter

2 Stangen Staudensellerie

½ Chilischote

2 Tomaten

½ Zitrone

2 Äpfel

Zubereitung:

Die Kohlrabiblätter waschen und grob zerkleinern. Staudensellerie waschen, putzen und in Stücke schneiden. Die Chilischote waschen und die Kerne entfernen. Bei den Tomaten den Stielansatz entfernen und grob zerkleinern. Die Zitronen schälen, die Äpfel waschen und vierteln, sowie das Kerngehäuse entfernen. Alle Zutaten mit 500 ml Wasser in den Mixer geben und schaumig pürieren.

# Gemüsehof

# BREUTZMANN

## Möhren Smoothie

Zutaten:

2 Äpfel

2 Möhren

1 TL Ahornsirup

1 EL Zitronensaft

Apfelsaft

Eiswürfel

Zubereitung:

Äpfel und Möhren waschen und trocknen. Äpfel vierteln und vom Kerngehäuse befreien Möhren schälen, putzen und in Stücke schneiden. Beides im Mixer pürieren.

Mit Ahornsirup und dem frisch gepressten Zitronensaft abschmecken. Soviel Apfelsaft hinzufügen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Nach Belieben Eiswürfel hinzufügen.

# Gemüsehof

# BREUTZMANN

## Kartoffelpuffer:

### Zutaten

1 kg Kartoffeln

1 Zwiebeln

1 - 2 Eier

1 TL Salz

1 EL Mehl

Öl

### Zubereitung:

Kartoffeln und Zwiebel schälen und mit der feinen Reibe der Küchenmaschine fein reiben.

Anschließend 1-2 Eier hinein, Salz und Mehl hinzufügen und schön verrühren.

In einer geölten Pfanne 10 cm große Kleckse machen und von beiden Seiten schön goldbraun braten.

Schmeckt am Besten mit Apfelmus.

# Gemüsehof

# BREUTZMANN

## Gempüsepuffer:

Zutaten:

- 100g Kartoffeln
- 250g Sellerie
- 1 Apfel
- 1 Zwiebel
- 2 EL Kartoffelmehl
- 1 Ei
- 1 TL Salz
- Öl

Zubereitung:

Kartoffeln und Zwiebel, Äpfel (Kerne entfernen) und Sellerie schälen und mit der feinen Reibe der Küchenmaschine fein reiben.

Anschließend 1 Ei hinein, Salz und Mehl hinzufügen und schön verrühren.

In einer geölten Pfanne 10 cm große Kleckse machen und von beiden Seiten schön goldbraun braten.

Sellerie kann auch durch Möhren, Pastinaken usw. ersetzt werden.

# Gemüsehof

# BREUTZMANN

## Karotten-Meerrettich Aufstrich

Zutaten:

100 g Frischkäse

1 TL Meerrettich, je nach Geschmack

1 TL Zitronensaft

etwas Pfeffer, gemahlen

30 g Karotten, fein reiben

Zubereitung

Frischkäse mit Meerrettich, Zitronensaft und Pfeffer verrühren. Karotten fein reiben und unter den Frischkäse mengen

# Gemüsehof

# BREUTZMANN

## Tomaten Frischkäse Aufstrich

Zutaten:

2 Pck.Frischkäse, Natur

1 Handvoll Tomaten getrocknete, in Öl eingelegt

1 Zwiebeln, rot

2 Knoblauchzehen

2 Chilischoten

Salz und Pfeffer

Basilikum

evtl.Olivenöl

Zubereitung

Alle Zutaten kleinschneiden und miteinander vermengen. Wenn die Masse zu fest sein sollte, Olivenöl dazugeben.

Hält sich verschlossen im Kühlschrank einige Tage.

# Gemüsehof

# BREUTZMANN

## Meerrettich Aufstrich

Zutaten:

150 g Frischkäse

2 EL Meerrettich

evtl. Salz und Pfeffer

Zubereitung

Friskäse und Meerrettich in einer Schüssel verrühren, evtl. mit Salz und Pfeffer würzen.

# Gemüsehof

# BREUTZMANN

## Chili Frischkäse Aufstrich

Zutaten:

1 Becher Doppelrahmfrischkäse

1 Chilischote

Meersalz

Pfeffer aus der Mühle

Olivenöl

Zubereitung

Die Chilischote halbieren, entkernen und die Scheidewände entfernen. Die Chili erst in Juliennestreifen schneiden und dann würfeln. Mit dem Frischkäse mischen, ca. 1/2 TL Meersalz und gemahlene Pfeffer dazu geben und mit einer Gabel vermengen. Etwas Olivenöl dazugeben und mit der Gabel ca. 2 - 3 min. weiter vermengen.

Am Ende mit einem feuchten Teelöffel die Masse glatt streichen und noch ein paar Tropfen Olivenöl dazugeben. Mindestens 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Ist ein klasse Brotaufstrich oder einfach als Dip für Gemüsestreifen oder Tapas.