



Netzwerk Rommerskirchen

FÜR UNS UND ANDERE



" Die Schürzenträger "

Rezepte für das Treffen der „Schürzenträger“ am 26.07.2016 um 10:30 Uhr in Nettlesheim. (8 Personen)

Suppe

Linsen-Orangen-Suppe

4		Zwiebeln
2		Knoblauchzehen
400	gr	Möhren
4	TL	Rapsöl
1	Ltr	Hühnerbrühe
300	ml	Orangensaft
100	gr	rote Linsen
		Pfeffer aus der Mühle
4	EL	saure Sahne

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch abziehen, Möhrenschnellen. Alles grob würfeln. Das Rapsöl in einen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Möhren dazugeben und weitere zwei Minuten braten. Die Brühe dazu gießen und die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 15 Minuten im geschlossenen Topf garen, dann mit einem Pürierstab pürieren.

Linsen und Orangensaft hinzufügen und weitere 20 Minuten garen, bis die Linsen weich sind.

Mit einem Klecks saurer Sahne anrichten.

Hauptgericht:

Mecklenburger Rippenbraten

3,5	kg	dicke Rippe
250	gr	Backpflaumen
2		saure Äpfel
1	Tüte	Rosinen
250	gr	Butterschmalz oder Rapsöl
25	gr	Liebstockblätter gemahlen Salz, Pfeffer
2	Köpfe	Rotkohl Zucker
1	FL	Brandweinessig
1	Glas	Apfelmus oder Apfelkompott

Zubereitung

Rippenstücke waschen und abtropfen lassen.

Äpfel schälen, achteln, Kerngehäuse entfernen. Liebstockblätter in Öl einrühren und Rippenstücke innen bestreichen. Dann mit Apfelstücke, Backpflaumen und Rosinen befüllen und Öffnung verschließen.

Gefüllte Rippen im Bräter anbraten und dann 90-120 Min. mit etwas Fleischbrühe, bei 200° Umluft braten. Ab und zu Wasser zugießen.

Äußeren Blätter am Rotkohl entfernen, dann den Kohl vierteln und in Streifen schneiden. Mit etwas Wasser garen. Am Ende der Garzeit Apfelmus oder Kompott dazu geben und noch einmal aufkochen lassen. Mit Brandweinessig, Zucker und Salz abschmecken.

Nachspeise:

Himbeer-Kokos-Porridge

600	gr	Himbeeren
600	gr	rote Johannisbeeren
1,4	Ltr	fettarme Milch

1 Paket Haferflocken
200 gr Kokosraspel
4 EL Zucker
 Salz

Zubereitung

Himbeeren und Johannisbeeren mit Zucker mischen und etwas ziehen lassen.
Milch, Haferflocken, Kokosraspel und etwas Salz aufkochen. Kurz abkühlen lassen,
dann abwechselnd mit den Beeren in Gläser schichten.

Ist ein intensiverer Kokosgeschmack erwünscht, kann man auch eine Dose
Kokosmilch verwenden.