



# Netzwerk Rommerskirchen

FÜR UNS UND ANDERE



" Die Schürzenträger "

Rezepte für das Treffen der „Schürzenträger“ am 14.03.2017 um 10:30 Uhr in Nettlesheim. (7 Personen)

## Vorspeise: Leichte Gemüsesuppe mit Rind

500 g Möhre(n)  
500 g Bohnen  
4 Zwiebel(n)  
700 g Rindfleisch, mager  
4 Knoblauchzehe(n)  
2 Bund Selleriegrün  
1 Knollensellerie  
2 Bund Petersilie  
4 Liter Wasser  
4 EL Gemüsebrühe  
4 Lorbeerblätter  
7 kleine Kartoffel(n)  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Das Rindfleisch mit dem Wasser und der Gemüsebrühe aufsetzen. Die Möhren, die Sellerieknolle, die Zwiebeln und den Knoblauch in kleine Würfel schneiden und mit den Lorbeerblättern und dem Selleriegrün dazugeben, wenn es kocht. Nach 10 Minuten die Bohnen dazugeben. Die Kartoffeln reiben und mit in den Topf geben. Salz und Pfeffer dazu und bei kleiner Flamme weitere 15 Minuten köcheln. Dann das Fleisch rausnehmen und in kleine Würfel schneiden. Das Selleriegrün rausnehmen, wenn man es nicht mitessen möchte. Die Fleischwürfel wieder in die Suppe geben. Die Petersilie waschen und hacken. Die Suppe probieren und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen. Dann auf Tellern anrichten und mit viel Petersilie bestreuen.

## Hauptgericht: Wirsingkohlrouladen

2 kg Kartoffeln  
700 g Rinderhack  
700 g Schweinehack  
2 große Wirsing  
2 Eier  
2 Brötchen vom Vortag  
2 Tassen warmes Wasser  
2 TL Kreuzkümmel gemahlen  
2 EL Tomatenmark  
2 EL Senf  
3-4 TL Rosenpaprika  
Salz, Weißer Pfeffer, Butterschmalz zum Braten, Küchengar

### Für die Sauce:

7 mittelgroße Zwiebeln  
4 EL Mehl  
2 EL Tomatenmark  
700 ml Kalbsfond  
Schwarzer Pfeffer

### Zubereitung:

Die Brötchen in warmen Wasser einweichen.

Hackfleisch mischen, die Brötchen ausdrücken und zusammen mit dem Ei in die Masse einarbeiten, Tomatenmark, Senf, Kreuzkümmel und Rosenpaprika dazu geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles gut durchmischen.

Die großen äußeren Wirsingblätter vom Kopf brechen und in Salzwasser für 2 Min. blanchieren.

Anschließend auf die Arbeitsfläche legen, die Kuppel von der Mittelrippe dünn abschneiden ohne das Blatt dabei zu zerschneiden. Die Masse auf den blanchierten Wirsingblättern verteilen, einwickeln und mit den Küchengar zubinden.

Die Kohlrouladen in einem Bräter mit Butterschmalz von beiden Seiten heiß anbraten und dann heraus nehmen.

Ofen auf 180° Ober.-Unterhitze vorheizen.

Die Zwiebeln schälen und in halbe Ringe schneiden, in den Bräter geben und anschwitzen, mit Pfeffer würzen, Tomatenmark und Mehl einrühren und mit Fond ablöschen. Die Rouladen wieder in die Sauce setzen, Bräter mit Deckel schließen und im vorgeheizten Ofen für ca. 45 Min fertig garen.

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen.

## **Nachspeise: Vanille-Quark-Creme, die etwas leichtere Version**

1000 g Magerquark  
2 Pck Vanillezucker  
etwas Mineralwasser  
2 Fl. Cremefine (Vanillegeschmack) n. B.  
Früchte nach Wahl (z. B. Himbeeren aus dem Glas)

### **Zubereitung:**

Den Magerquark mit Vanillezucker und etwas Mineralwasser cremig rühren. Die Cremefine steif schlagen und unter die Quarkmasse heben. Vor dem Servieren ca. eine halbe Stunde kaltstellen.

Zum Anrichten z. B. in eine Dessertschale erst etwas von dem Vanillequark, dann ein paar Himbeeren (aus dem Glas), dann wieder Vanillequark. Obendrauf noch ein paar Himbeeren und etwas (1 - 3 EL) Saft aus dem Glas.