

ALPINER KRAUT-NUDEL-AUFLAUF

🕒 **Zubereitungszeit: 45 Minuten**

🕒 **Garzeit: etwa 25 Minuten**

➕ **Vegan**

▲ **mit Alkohol**

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 ½ l Wasser

2 ½ gestr. TL Salz

250 g vegane Hartweizen-Bandnudeln (ohne Ei)

150 g rote Zwiebeln

500 g Weißkohl

200 g Hokkaido-Kürbis

5 Wacholderbeeren

5 EL Sonnenblumenöl

2 EL Paprikapulver edelsüß

1 EL Zucker

½ EL Kümmelsamen

1 TL gerebelter Majoran

200 ml veganer Weißwein

Salz

gem. Pfeffer

300 ml vegane Gemüsebrühe

300 ml Sojasahne

100 g ger. veganer Käse

30 g Kürbiskerne

½ Bund Dill

PRO PORTION:

E: 21 g, F: 41 g, Kh: 59 g, kcal: 725

1. Wasser in einem großen Topf zugedeckt zum Kochen bringen. Dann Salz und Nudeln hinzugeben. Die Nudeln im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung knapp bissfest kochen, dabei gelegentlich umrühren. Die Nudeln in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

2. Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Von dem Weißkohl die äußeren welken Blätter entfernen. Den Kohl vierteln, abspülen, abtropfen lassen und den Strunk herausschneiden. Weißkohl in etwa ½ cm dicke Streifen schneiden, dabei die dicken Blattrippen herausschneiden.

3. Kürbis abspülen und abtropfen lassen. Die Kerne und den faserigen Innenteil entfernen. Kürbis grob reiben. Die Wacholderbeeren grob zerdrücken.

4. Das Sonnenblumenöl in einem weiten Topf erhitzen. Die Kohlstreifen hinzugeben und unter gelegentlichem Rühren kräftig andünsten. Paprika, Zucker, Wacholderbeeren, Kümmel und Majoran unterrühren. Weißwein hinzugießen, zum Kochen bringen und ganz einkochen lassen.

5. Den Kohl mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsebrühe nach und nach hinzugießen. Den Kohl zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen. Dann die Kürbispapier unterrühren und die Sojasahne hinzugießen. Alles einmal kurz aufkochen lassen.

6. In der Zwischenzeit den Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C
Heißluft: etwa 160 °C

7. Die gegarten Nudeln mit dem Kohl-Kürbis-Gemüse in einer großen Auflaufform (gefettet) mischen und evtl. nachwürzen. Den Auflauf mit dem „Käse“ bestreuen.

8. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Den Auflauf **etwa 15 Minuten garen**. Dann die Kürbiskerne auf den Auflauf streuen. Den Auflauf bei gleicher Backofentemperatur **weitere etwa 10 Minuten garen**.

9. Zum Servieren den Dill abspülen, trocken tupfen und die Spitzen von den Stängeln zupfen. Die Dillspitzen grob zerschneiden und auf den Auflauf streuen.



KALBSBRUST MIT APFEL-MEERRETTICH- FÜLLUNG

● **Zubereitungszeit:** 50 Minuten

Garzeit: 80–90 Minuten

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

FÜR DIE FÜLLUNG:

400 g Lauch
 350 g säuerliche Äpfel (z. B. Boskop)
 3 Stängel Thymian
 2 EL Speiseöl
 120 g Weißbrot (vom Vortag)
 30 g ger. Meerrettich (aus dem Glas)
 Salz, gem. Pfeffer
 1 Kalbsbrust (etwa 1,5 kg, mit eingeschnittener
 Tasche, beim Metzger vorbestellen)
 3 EL Speiseöl
 500 ml Gemüsebrühe
 800 g Süßkartoffeln
 500 g Lauch
 30 g ger. Meerrettich (aus dem Glas)
 1–2 EL Zitronensaft
 einige Stängel glatte Petersilie

ZUSÄTZLICH:

kleine Holzstäbchen
 Küchengarn
 1 Bräter (etwa 35 x 24 cm)

PRO PORTION:

E: 54 g, F: 47 g, Kh: 51 g, kcal: 849

1. Für die Füllung den Lauch putzen, die Stangen längs halbieren, gründlich waschen und abtropfen lassen. Den Lauch quer in etwa 1 cm breite Stücke schneiden. Die Äpfel schälen, vierteln und die Kerngehäuse heraus schneiden. Die Apfelviertel in grobe Würfel schneiden. Thymian abspülen, trocken tupfen, die Blätter abstreifen und hacken.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Lauch, Äpfel und Thymian in den Topf geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten andünsten. Dabei mehrfach umrühren.

3. Inzwischen das Weißbrot entrinden, in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Das heiße Apfel-Lauch-Gemüse zum Weißbrot geben, mit Meerrettich vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Füllung abkühlen lassen.

4. Die Kalbsbrust abtupfen und von innen mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch zum Füllen zusammenlegen. In die offene lange, und in eine offene kurze Seite von oben nach unten in etwa 2 großen Abständen Holzstäbchen stecken. Einen langen Faden Küchengarn kreuzweise um die Stäbchen schlingen, festziehen und mit einem Knoten fixieren, sodass die beiden Seiten geschlossen sind.

5. Den Backofen vorheizen.
 Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C
 Heißluft: etwa 180 °C

6. Die Füllung esslöffelweise in die Tasche der Kalbsbrust füllen und leicht andrücken. Die offene Seite, wie beschrieben, ebenfalls mit Holzstäbchen und Küchengarn schließen. Das Fleisch von außen mit Salz und Pfeffer einreiben.

7. Das Öl im Bräter erhitzen, das Fleisch von beiden Seiten darin anbraten, etwa $\frac{1}{3}$ der Brühe in den Bräter gießen. Den Bräter auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Das Fleisch **etwa 50 Minuten vorgaren**, dabei gelegentlich mit der Brühe aus dem Bräter begießen.

8. Inzwischen die Süßkartoffeln schälen, abspülen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Den Lauch putzen, der Länge nach halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und quer in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.

9. Das Gemüse in den Bräter geben, $\frac{1}{3}$ der Brühe dazugeben und umrühren. Den Bräter wieder in den Ofen schieben. Fleisch und Gemüse **30–40 Minuten garen**. Das Gemüse gelegentlich wenden und das Fleisch mit der restlichen Brühe begießen.

10. Das Fleisch aus dem Bräter nehmen und zugedeckt etwa 10 Minuten warm halten. Inzwischen das Gemüse mit Meerrettich, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

11. Petersilie abspülen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und, bis auf einige zum Garnieren, klein schneiden. Petersilie unter das Gemüse heben. Fleisch aufschneiden und mit restlicher Petersilie garnieren.

TIPP:

Anstelle von Meerrettich aus dem Glas können Sie auch frisch geriebenen oder geraspelteten Meerrettich verwenden.



RÖSTIAUFLAUF

- **Zubereitungszeit:** 30 Minuten
- Backzeit:** etwa 35 Minuten
- ▲ **Mit Alkohol**

ZUTATEN FÜR 8–10 PORTIONEN

150 g Schalotten
 600 g rosé Champignons
 1 kg Roastbeef
 6 EL Speiseöl
 Salz, gem. Pfeffer
 gerebelter Thymian
 150 ml Rotwein
 600 g Schlagsahne
 3 EL körniger Senf
 4–6 EL heller Saucenbinder
 1,2 kg Röstli nach Schweizer Art
 (pfannenfertige Kartoffelzubereitung,
 aus Päckchen)

PRO PORTION:

E: 31 g, F: 43 g, Kh: 46 g, kcal: 727

1. Schalotten abziehen, klein würfeln. Die Champignons putzen, evtl. kurz abspülen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Roastbeef mit Küchenpapier trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.
2. Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fleischstreifen darin portionsweise von allen Seiten kräftig anbraten, herausnehmen und in eine große, flache Auflaufform (gefettet) geben. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.
3. Den Backofen vorheizen.
 Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C
 Heißluft: etwa 220 °C
4. Schalottenwürfel und Champignonstücke in dem verbliebenen Bratfett unter Rühren an-



dünsten, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Rotwein hinzugießen, zum Kochen bringen und etwas einkochen lassen.

5. Sahne und Senf unterrühren, zum Kochen bringen. Saucenbinder einrühren und unter Rühren einmal aufkochen lassen.
6. Die Masse zu den Fleischstreifen in die Form geben und gut vermengen.
7. Die Röstimasse direkt aus den Packungen auf dem Geschnetzelten verteilen.
8. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Den Auflauf **etwa 35 Minuten backen**, bis die Röstimasse gebräunt ist.

ROTE BETE MIT GRÜNEN LINSEN UND SCHAFSKÄSE GEFÜLLT

- 🕒 **Zubereitungszeit: 25 Minuten**
- 🕒 **Garzeit: etwa 25 Minuten**
- ➕ **Vegetarisch**

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

ZUM VORBEREITEN:

- 100 g grüne Linsen
- 500 g gegarte Rote Beten (vakuumverpackt)
- 1 kleine Möhre (etwa 60 g)
- 60 g Staudensellerie
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- gem. Pfeffer
- 2 EL Crème fraîche
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- 2 EL Butter für die Form
- 60 g Schafskäse
- 100 ml Gemüsebrühe

PRO PORTION:

E: 22 g, F: 38 g, Kh: 51 g, kcal: 640

1. Zum Vorbereiten Linsen nach Packungsanleitung zubereiten. Linsen in einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen.

2. Von den Roten Beten die Kappen abschneiden und die Böden evtl. gerade schneiden. Die Roten Beten so mit einem Ausstecher aushöhlen, dass ein Rand stehen bleibt. Das ausgehöhlte Fruchtfleisch grob hacken.

3. Möhre putzen, abspülen, abtropfen lassen und sehr klein würfeln. Staudensellerie putzen

und die harten Außenfäden abziehen. Sellerie klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Chilischote abspülen, abtropfen lassen und entstielen. Chili in feine Ringe schneiden.

4. Den Backofen vorheizen.
Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C
Heißluft: etwa 180 °C

5. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Möhren-, Sellerie-, Zwiebel-, Knoblauchwürfel und Chiliringe darin andünsten. Die vorbereiteten Linsen hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Crème fraîche, Rote-Bete-Fruchtfleisch und die Schnittlauchröllchen unterrühren.

6. Die Linsenmasse in den ausgehöhlten Roten Beten verteilen und in eine ofenfeste Form (mit Butter gefettet) setzen. Schafskäse zerbröseln und daraufstreuen. Die Gemüsebrühe hinzugießen. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die gefüllten Roten Beten **etwa 25 Minuten garen.**

