

15. Kalenderwoche 2015

REZEPTE

Rübstiel-Eintopf mit Kartoffeln und Hackfleisch

Zutaten:

Für 4 Personen



300 g Rübstiel
2 Zwiebeln
Öl
500 g Hackfleisch
Salz, Pfeffer
125 Weißwein
200 g Sahne
Gemüsebrühe, gekörnt
500 g Kartoffeln

Muskatnuss

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Rübstiel in mundgerechte Stücke schneiden und gründlich waschen.
Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
Fett in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.
Hackfleisch zugeben und krümelig anbraten.
Mit Salz und Pfeffer gut würzen.
Mit Weißwein und
Sahne ablöschen und mit
Gemüsebrühe würzen.
Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden, zum Hackfleisch geben und alles
etwa 10 Minuten köcheln lassen.
Rübstiel in die Pfanne geben, alles gut miteinander vermengen und garkochen.
Der Rübstiel sollte noch "Biss" haben. Mit Salz, Pfeffer und
Muskatnuss abschmecken.

Fenchel-Möhren-Gemüse auf gegartem Lachs

Zutaten:

Für 4 Portionen



600 g Möhren
600 g Fenchel
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Butter

3 TL Zucker
Salz, Pfeffer
100 ml Orangensaft
100 ml Weißwein
600 g Lachsfilet

2 TL Dill

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Möhren putzen und klein würfeln.
Fenchel putzen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden.
Zwiebeln und
Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden.
Die Butter in einer Pfanne mit Deckel erhitzen, das Gemüse ca. 5 Minuten
bissfest dünsten.
Zucker zum Gemüse geben, kurz karamellisieren,
salzen, pfeffern und mit
Orangensaft und
Wein ablöschen.
Den Lachs in gleichgroße Steaks teilen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen, auf
das Gemüse legen und den Deckel auf die Pfanne setzen. Bei mittlerer Hitze ca.
5 Min. dünsten. Dann den Dill hinzufügen, weitere 5 Minuten in der
geschlossenen Pfanne dünsten.

Den Lachs aus der Pfanne nehmen, auf Tellern anrichten. Das Gemüse evtl.
noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem Lachs
servieren.