

Marens Schwabengarten

REZEPTE FÜR DEN NOVEMBER

Meine Ernte -

Dein Genuss





Was wir im November gerne essen

INHALT

Krautsalat süß-sauer	2
Kürbisgemüse mit Hähnchen	4
Wirsing mit Farfalle	6
Schupfnudeln mit Sauerkraut	8
Rosenkohl mit Salbeibutter	10

Krautsalat

süß-sauer

ZUTATEN FÜR 8

1,5kg	Weißkohl
300g	Paprika rot
200g	Möhren
3-4	Knoblauchzehen
150g	Zucker
200ml	Weinessig (5% Säure)
80ml	Olivenöl
1	Lorbeerblatt
	Salz, Pfeffer, Kümmel ganz



so wird`s gemacht:

ZUBEREITUNG

- Kohl, Paprika und Möhren fein raspeln und vermischen
- 1L Wasser, Zucker, Salz und Öl in einen Topf geben und kurz aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Anschließend vom Herd nehmen. Essig erst hinzugeben, wenn der Sud nicht mehr kocht
- Knoblauch durch eine Presse geben und zusammen mit Pfeffer und Kümmel (nach Geschmack) das Kraut würzen
- den Sud aufgießen, Lorbeerblatt dazulegen und alles gut vermischen. Abgedeckt in den Kühlschrank stellen
- 1 Nacht durchziehen lassen und anschließend genießen!

Kürbisgemüse mit Hähnchen

ZUTATEN FÜR 2

500g	Kürbis
1	Zwiebel
1EL	Tomatenmark
350g	Hähnchenbrustfilet
50g	Frischkäse
200g	Spaghetti
	Salz
1TL	Paprika edelsüß
1TL	Ras el hanout (indische Gewürzmischung)
	Schmand



so wird`s gemacht:

ZUBEREITUNG

- Hähnchenbrustfilet in Würfel schneiden und scharf anbraten, anschließend zur Seite stellen
- Kürbis in mundgerechte Stücke schneiden, Zwiebel fein würfeln und zusammen leicht anbraten. Tomatenmark, Ras es hanout und Paprika direkt dazugeben und mit anbraten. Das gibt ein herrliches Aroma
- Nudelwasser zum Kochen bringen, Spaghetti nach Anweisung kochen
- Nach etwa 5 min ca 250ml Wasser zum Gemüse geben, salzen und köcheln lassen, bis der Kürbis weich wird. Anschließend den Frischkäse unterrühren
- Spaghetti anrichten und mit etwas Schmand das Kürbisgemüse genießen

Wirsing mit Farfalle

ZUTATEN FÜR 2

500g	Wirsing
350g	Hackfleisch
50g	Frischkäse
200g	Farfalle
150ml	Wasser
1	Ei
1TL	Senf
1TL	Bohnenkraut
	Salz, Pfeffer
	Schmand



so wird`s gemacht:

ZUBEREITUNG

- Hackfleisch mit Ei, Senf und Salz würzen und in einer Pfanne scharf anbraten
- Nudelwasser zum Kochen bringen, Farfalle nach Anweisung kochen
- Wirsing in Streifen schneiden und ca 3min mit dem Hackfleisch anbraten, bis leichte Röstaromen entstehen
- anschließend mit etwas Wasser aufgießen und das Bohnenkraut zugeben. Alles etwa 10min köcheln lassen, bis der Wirsing weicher wird, aber noch etwas bissfest ist
- kurz bevor das Wasser verkocht ist, den Frischkäse einrühren und so lange weiter köcheln lassen, bis alles eine cremige Konsistenz hat
- Wir essen gern Schmand dazu, der rundet das Aroma mit seiner leichten Säure perfekt ab

Schupfnudeln mit Sauerkraut

ZUTATEN FÜR 2

400g	Schupfnudeln
500g	Sauerkraut
50g	Schinkenspeck gewürfelt
1	Zwiebel
	Butterschmalz zum Anbraten
	Salz, Pfeffer



so wird`s gemacht:

ZUBEREITUNG

- Zwiebeln fein hacken und in der Pfanne andünsten
- den Schinkenspeck hinzugeben und etwa 5min mitdünsten
- Sauerkraut abgießen, anschließend mit in die Pfanne geben. Etwa 10min alles gemeinsam dünsten, bis das Kraut weich ist
- Währenddessen die Schupfnudeln in Butterschmalz anbraten, bis sie von allen Seiten goldbraun geworden sind
- Backofen Die Schupfnudeln zu dem Kraut in die Pfanne geben, alles mit Salz und Pfeffer würzen

Rosenkohl mit Salbeibutter

ZUTATEN FÜR 2

2 Rosenkohl
50g Butter
Salbei frisch
Salz

100ml



so wird`s gemacht:

ZUBEREITUNG

- Butter in einem Topf schmelzen und den frischen Salbei dazugeben. Die Butter soll dabei nicht kochen. Salbei etwa 5min in der Butter ziehen lassen
- Salbei wieder aus der Butter nehmen und entsorgen
- Nach dem Waschen den Rosenkohl in eine Schüssel geben, die Salbeibutter dazu gießen und nach Geschmack salzen
- Alles mit Backpapier auf ein Backblech geben und etwa 20min bei 160° Umluft backen
- Die äußeren Blätter des Rosenkohls dürfen leicht gebräunt sein, dann ist er perfekt



Marens Schwabengarten

HIER FINDEST DU MICH

Webseite: www.MarensSchwabengarten.de
Instagram: Marens_Schwabengarten
YouTube: MarensSchwabengarten
E-Mail: marenschwabengarten@gmail.com

Ich freue mich über eure Likes & Abos!

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Werkes darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikروفilm oder in einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung von Marens Schwabengarten reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.