

Marens Schwabengarten

# REZEPTE FÜR DEN DEZEMBER

Meine Ernte -

Dein Genuss





Was wir im Dezember gerne essen

# INHALT

Kartoffel-Bambes	2
Grünkohl-Pfanne	4
Wintersalat mit Feta	6
Spinat-Feta-Quiche	8
Rosenkohl-Kartoffel-Gratin	10

# Kartoffel Bambes

## ZUTATEN FÜR 2

- 1 kg Kartoffeln
- 4 EL Mehl
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Braten
  
- Apfelmus



so wird`s gemacht:

# ZUBEREITUNG

- Kartoffeln schälen und mit einer mittelgroben Reibe reiben
- geriebene Kartoffeln, Ei, Mehl, Salz & Pfeffer (nach Geschmack) in eine Schüssel geben und gut miteinander vermengen
- anschließend abgedeckt etwa 30 min ruhen lassen. Es sammeln sich Wasser am Boden der Schüssel, das nach der Ruhezeit abgegossen werden kann.
- Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Mit einem Esslöffel die Kartoffelmasse in der gewünschten Größe in die Pfanne geben und ausbacken, bis sie von beiden Seiten goldbraun sind
- Wir essen gern selbstgemachten Apfelmus dazu, aber auch Lauch mit Frischkäse passt wunderbar zu den Bambes

# Grünkohl Pfanne

## ZUTATEN FÜR 2

- 1 kg Grünkohl
- 350g Hackfleisch
- 200 Bandnudeln
- 50g Frischkäse
- Salz
- 1 TL Paprika edelsüß
- 1 TL Ras el hanout (indische Gewürzmischung)

Schmand (nach Belieben)



so wird`s gemacht:

# ZUBEREITUNG

- Grünkohl waschen und in Streifen schneiden
- Nudelwasser zum Kochen bringen, Bandnudeln nach Anweisung kochen
- Öl in eine große Pfanne geben und darin das krümelig Hackfleisch anbraten, aber noch nicht knusprig werden lassen
- Grünkohl, Salz, Ras es hanout und Paprika direkt dazugeben und mit anbraten. Auch wenn diese Gewürze im ersten Moment nicht passend scheinen, gibt diese Mischung ein tolles Aroma!
- Alles mit Wasser ablöschen, den Frischkäse unterrühren und etwa 15min köcheln lassen, bis alles Wasser verdunstet ist.
- Bandnuseln anrichten und mit der Grünkohl Pfanne genießen

# Wintersalat mit Feta



## ZUTATEN FÜR 2

100g	Feta
50g	Grünkohl
30g	Mangold
1/2	Endiviensalat
30g	Asiasalat
1EL	Balsamico (süß)
1EL	Olivenöl
	Dill getrocknet (optional)
	Salz



so wird`s gemacht:

# ZUBEREITUNG

- Salate waschen und klein schneiden, in eine große Schüssel geben
- Feta in kleine Stücke schneiden, dann mit in die Schüssel geben
- Zusammen mit Balsamico, Olivenöl, Dill und Salz nach Geschmack würzen
- Tipp: Zu Salaten mit einem bitteren Eigengeschmack gebe ich gerne einen süßen Balsamico. Der nimmt den bitteren Geschmack und rundet den Salat mit dem Feta perfekt ab!

# Spinat-Feta- Quiche

## ZUTATEN FÜR 2

300g	Spinat
100g	Feta
2	Eier
100ml	Sahne
70g	geriebener Käse (z.B. Gouda)
1	kleine Zwiebel
1EL	Butter
1/2TL	Muskatnuss
	Salz, Pfeffer



so wird`s gemacht:

# ZUBEREITUNG

- Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen
- Spinat in einer Pfanne mit etwas Butter den zusammenfallen lassen und das Wasser ausdrücken
- Füllung: Eier, Sahne, Muskatnuss, Salz und Pfeffer verquirlen. Geriebenen Käse und Feta einrühren
- Zwiebel in der restlichen Butter glasig dünsten und mit dem Spinat vermengt in die Quiche-Masse geben
- Die Mischung in eine kleine, gefettete Auflaufform geben und ca. 25–30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

# Rosenkohl- Kartoffel-Gratin

## ZUTATEN FÜR 2

- 300g Rosenkohl
- 300g Kartoffeln
- 100ml Sahne
- 50ml Milch
- 1 Knoblauchzehe
- 100g geriebener Käse (z.B. Gouda)
- 1EL Butter (zum Einfetten der Form)
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss



so wird`s gemacht:

# ZUBEREITUNG

- Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen, die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden
- Den Rosenkohl 3 Minuten in kochendem Salzwasser garen, abgießen und kurz abschrecken
- Schichten: Eine Auflaufform mit Butter einfetten, Kartoffelscheiben und Rosenkohl abwechselnd schichten
- Sahne-Mix: Sahne, Milch und gepressten Knoblauch vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und über die Zutaten gießen
- Käse: Geriebenen Käse darüberstreuen und im Ofen ca. 25 Minuten goldbraun backen
- Tipp: Serviere das Gratin mit einem frischen Feldsalat aus dem Garten.



Marens Schwabengarten

# HIER FINDEST DU MICH

Webseite: [www.MarensSchwabengarten.de](http://www.MarensSchwabengarten.de)  
Instagram: Marens\_Schwabengarten  
YouTube: MarensSchwabengarten  
E-Mail: [marenschwabengarten@gmail.com](mailto:marenschwabengarten@gmail.com)

**Ich freue mich über eure Likes & Abos!**

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