

Marens Schwabengarten

# REZEPTE FÜR DEN FEBRUAR

Meine Ernte -

Dein Genuss







Was wir im Februar gerne essen

# INHALT

Kartoffelsuppe mit Lauch & Hack 2

Grünkohl Pesto 4

Vollkornnudeln mit Asiasalat 6

Flammkuchen mit Wirsing 8

Spitzkohl-Hack-Auflauf 10



# Kartoffelsuppe mit Lauch & Hack



## ZUTATEN FÜR 2

350g	Kartoffeln
300g	Hackfleisch
1	Zwiebel
1	Lauch
1EL	Öl
100ml	Sahne
500ml	Wasser
50g	Parmesan
	Salz, Pfeffer, Muskat



so wird`s gemacht:

# ZUBEREITUNG

- Lauch gut waschen und in Ringe schneiden, Kartoffel & Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden
- Öl in eine Pfanne geben und das Hackfleisch anbraten, nach 2 Minuten Zwiebeln und Lauch dazugeben und mitbraten
- Mit 500ml Wasser aufgießen und ca 15 Minuten köcheln lassen.
- Sahne dazugeben, noch einmal aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken
- mit gehobeltem Parmesan servieren, das zaubert ein tolles Gesamtaroma



# Grünkohl- Pesto



## ZUTATEN FÜR 2

200g	Grünkohl
3	Tomaten (getrocknet)
2	Knoblauch
2EL	Olivenöl
1	Avocado
1/2	Zitrone (Saft)
30g	Parmesan (nach Belieben)
	Salz, Pfeffer





so wird`s gemacht:

# ZUBEREITUNG

- Tomaten mit heißem Wasser übergießen und einweichen lassen
- Grünkohl in grobe Stücke schneiden, Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden
- Beides mit etwas Öl in einer Pfanne 5 Minuten anschwitzen
- Tomaten in Stücke schneiden, Avocado von der Schale befreien. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen
- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gründlich pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Wer Möchte, kann noch etwas Parmesan mit dazugeben, das verleiht dem Pesto ein wunderbares Aroma



# Vollkornnudeln mit Asiasalat

## ZUTATEN FÜR 2

200g	Vollkornnudeln
150g	Tomaten
70ml	Öl
150g	Asiasalat
120g	Feta
	Salz, Pfeffer





so wird`s gemacht:

# ZUBEREITUNG

- Nudeln nach Packungsanweisung kochen und abgießen
- Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden, mit etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Nudeln dazugeben
- Asiasalat grob schneiden und den Feta zerkrümeln.
- Alle Zutaten in eine Schale geben und gut vermischen.
- Mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen und genießen



# Flammkuchen mit Wirsing

## ZUTATEN FÜR 2

250g	Weizenmehl
2 TL	Öl
125ml	Wasser
350g	Wirsing
2	Zwiebeln
200g	Schmand
100g	Käse zum Überbacken
50g	Speck
	Kräuter der Provence, Salz





so wird`s gemacht:

# ZUBEREITUNG

- Mehl, Öl, Wasser und 2 Tl Salz zu einem Teig vermengen und 10 Minuten lang kneten, anschließend 30min ruhen lassen
- Wirsing in mundgerechte Stücke schneiden und 4 Minuten in Salzwasser garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken
- Teig halbieren und zu 2 dünnen Fladen ausrollen. Auf Backpapier auslegen und mit je der Hälfte des Schmands bestreichen
- Zwiebeln in Scheiben schneiden und mit Speck und dem abgetropften Wirsing auf dem Schmand verteilen
- Kräuter der Provence, Salz und den Käse auf die Flammkuchen geben und im vorgeheizten Backofen bei 250°C bei Umluft etwa 8 Minuten backen



# Spitzkohl-Hack Auflauf

## ZUTATEN FÜR 2

250g	Spitzkohl
2	Zwiebeln
400g	Kartoffeln
150g	Hackfleisch
1 EL	Rapsöl
200ml	Schlagsahne
100ml	Gemüsebrühe
100g	Käse zum Überbacken
1 TL	Basilikum, Thymian (getrocknet)
	Salz, Pfeffer, Paprikapulver





so wird`s gemacht:

# ZUBEREITUNG

- Spitzkohl und Kartoffeln (geschält) in feine Scheiben schneiden, Zwiebeln in feine Würfel schneiden
- Hackfleisch und Zwiebeln mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten, Kräuter hinzufügen und mit Gemüsebrühe ablöschen
- Spitzkohl dazugeben und 5 Minuten mit anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen
- Kartoffelscheiben mit der Hackfleisch-Spitzkohl-Mischung in einer Auflaufform schichten, Sahne dazugeben und mit Käse bestreuen.
- Für 25 Minuten bei 160°C Umluft im Backofen garen, eventuell die ersten 15 Minuten mit Alufolie abdecken





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, Mikروفilm oder in einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung von Marens Schwabengarten reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.