



Eine Leseraktion
des medienhaus:nord

Unsere Aktion

Mitschlemmen und gewinnen!

Schicken Sie uns Ihr Lieblings-Advents-Rezept und werden Sie Teil unserer großen Kochbuch-Aktion „Schlemmen im Advent“. Unter allen Einsendern verlosen wir ein Schlemmer-Erlebnis der besonderen Art. Bitte senden Sie uns Ihre Kreationen mit genauen Angaben zu den Zutaten plus Foto einfach per E-Mail an: **Rezepte@medienhausnord.de** oder per Post an: **medienhaus:nord, Kennwort: „Schlemmen im Advent“, Gutenbergstr. 1, 19061 Schwerin** Einsendeschluss ist der 18. Oktober 2014.

Geschmackvoll

Mit Genuss auslöffeln

Heute oute ich mich Ihnen als Suppenfan. Der Vergleich mit dem Suppen-Kaspar würde ja wohl hinken, denn der hat das edle Gericht ja geschmägt und war folgerichtig, wenn auch etwas schnell, „am fünften Tage tot...“. Das zumindest kann mir nicht passieren, denn ich habe Suppengerichte aller Art sozusagen „zum Essen gern“. In meiner Kindheit und Jugend habe ich mich oft an Tütensuppen ausprobiert, die aber auch schon geschmacklich verfeinert. Später habe ich mich an die handgemachten Suppen herangewagt, herzhaftes Fonds selbst zubereitet und mit Zutaten aller Couleur verfeinert. Die Palette reicht von deftiger Kartoffelsuppe, wie sie mein Vater oft gekocht hat, über Linseneintopf mit Thüringer Rotwurst, oder süßsaure weiße Bohnen bis hin zur pikanten Sauerampfersuppe, wie ich sie bei Besuchen in Masuren für mich entdeckt habe. Auch klare Brühen mit Eierstich oder Kreationen mit diversen Essensenzen haben was für sich. Es geht natürlich auch karoeinfach mit der sogenannten „Zudelsupp“ oder „Kuttelflecken“ aus dem Erzgebirge. Die kalte Jahreszeit steht bevor. Ich rate Ihnen, leben Sie Ihre Suppen-Fantasien aus. Es lohnt sich vom kochtechnischen Erlebnis her ebenso wie vom Geschmack.

Michael H. Max
Ragwitz



www.kulinarische-portraits.de

Die Königin der Suppe

Bälower Landfrauen wählen
Holunderbeeren-Kreation von Karin Schlee

BÄLOW Hochzeitssuppe, Käse-Blumenkohl-Suppe oder doch die etwas ungewöhnliche Gyros-Suppe – das Repertoire der Bälower Landfrauen ist fast unersättlich, wenn es um Suppenrezepte geht. Seit vier Jahren veranstalten die Frauen ihren Suppentag im Gasthaus Ploigt in Bälów. Ein Kochduell, das zum Schlemmen einlädt und bei dem die neue Suppenköchin gekürt wird.

„Ich habe einmal einen Bericht im Fernsehen gesehen, in dem es um eine ähnliche Veranstaltung ging“, erzählt Carola Ploigt. Daraufhin habe sie sich mit den Landfrauen zusammengesetzt und der Suppentag wurde ins Leben gerufen. „Jede Frau kocht ihre Suppe und stellt sie am Suppentag den Gästen vor“, erklärt die Gastgeberin. Die Besucher erhalten am Eingang insgesamt drei Kieselsteinchen, mit denen sie am Ende ihre Suppenkönigin wählen.

Insgesamt 23 Suppen kreierten die Frauen am vergangenen Wochenende zum Suppentag, die von den 190

Gästen gekostet und bewertet wurden. „In diesem Jahr wurde Karin Schlee mit ihrer Holunderbeeren-Suppe zur Suppenkönigin gekürt“, erzählt Carola Ploigt. Die Suppe wird mit frischen Holunderbeeren zubereitet, alternativ kann aber auch Holunderbeersaft verwendet werden. „Sie überzeugte vor allem durch ihren süßlichen Geschmack. Diese Suppe ist jedes Jahr dabei und die Gäste warten schon regelrecht darauf“, so die 52-jährige Bälowerin. Sie selbst kochte ihre Hochzeitssuppe, die sie zur kritischen Bewertung der Jury aufsticht. „Die Zubereitung habe ich von meiner Schwiegermutter übernommen, ein richtiges Rezept gibt es dazu gar nicht.“

Einige der Landfrauen werden zum Suppentag auch sehr kreativ, suchen nach neuen Rezepten und probieren sich aus. „So entstehen auch immer wieder neue Kreationen wie die Gyros-Suppe oder neue Varianten von Fisch- oder Gemüsesuppen“, fügt Ploigt hinzu.

Nadja Hoffmann

Leser-Rezepte zum Nachkochen

Rohkost mit Kiwi

von Marianne Scharfenorth aus
Neustadt-Glewe

Zutaten für 4 Portionen:

125 g Weißkohl
1 Kohlrabi
2 Möhren
2 Kiwis
1 Beutel Kräuter-Salatkrönung
150g Joghurt
1 EL Keimöl

Zubereitung:

Weißkohl, Kohlrabi und Möhren putzen, waschen und raspeln. Kiwis schälen und in Scheiben schneiden. Salatkrönung in eine Schüssel geben, Joghurt und Keimöl hinzufügen und alles verrühren. Salatzutaten unter die fertige Salatsauce mischen und sofort servieren.

Deftige Thüringer Rotwurst (Zwiebel-Pizza)

von Annelie Drahn aus Herren
Steinfeld

Zutaten für 4-5 Personen:

800 bis 1000g Thüringer Rotwurst (je nach gewünschtem dickeren Belag)
8 große Zwiebeln
2 fertige Pizzateige aus dem Kühlregal



1 Eigelb
Öl zum Braten der Zwiebeln u.
Wurst
Pfeffer, Salz nach Geschmack

Zubereitung:

Von den Zwiebeln die Schale entfernen und in Ringe schneiden (oder würfeln), in Öl glasig anbraten, aus der Pfanne nehmen und die in Stücke geschnittene Thüringer Rotwurst in die noch warme Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze rühren, die Wurst zerfallen lassen (nicht zu braun werden lassen).

Eine Pizza etwas ausrollen – je nachdem wie groß das Backblech ist. Auf das mit Backpapier ausgelegte Blech legen, mit der Thüringer Rotwurst dick belegen, anschließend die Zwiebeln darauf verteilen. Aus dem anderen Pizzateig Streifen schneiden und schräg doppelt über den Belag legen. Mit Eigelb pinseln und in die mittlere Schiene des Backofens schieben. Bei circa 180 Grad 40-50 Minuten backen.

Holunderbeeren-Suppe

Zutaten:
1/2l Stilles Mineralwasser oder Apfelsaft
300g Holunderbeeren (kurz entsaften und die Beeren durch ein Sieb pürieren)
Saft von einer ungespritzten Zitrone
klein geschnittene Äpfel oder Birnen
50g Akazienblütenhonig oder braunen Zucker, süße Sahne
(als Tupfer für die fertige Suppe)
Sago oder Kartoffelmehl zum Andicken

Für die Grießklöße:
1/1l Milch
40g Zucker
2 Vanillezucker
Zitronenback
150g Grieß
1 Ei

Zubereitung:
Äpfel in Mineralwasser gar kochen, eventuell auch Sago. Danach alle anderen Zutaten dazugeben und einmal aufkochen lassen. Milch, Zucker, Vanillezucker und Zitronenback aufkochen und den Grieß einstreuen. Vom Herd nehmen und das Ei unterheben. Kleine Klöße formen und in Salzwasser zehn Minuten aufwellen lassen. Dann zur Suppe geben.
Geschlagene Sahne kurz vor dem Servieren als Tupfer draufgeben.

Kaffee-Zimt-Quarkspeise

von Brigitte Kunze aus Conow

Zutaten:

250g Sahnequark
250g Magerquark
2x Vanillezucker
1 EL Zitronensaft
1-2 Tropfen Butter-Vanille-Aroma
5 EL gebrühter Kaffee (kalt)
1-2 Msp. Zimt
3 EL Kaffeelikör
2 EL Zucker
4 Mokkabohnen

Zubereitung:

Quark gut abtropfen lassen und mit Vanillezucker, Zitronensaft und Aroma zu einer glatten Creme verrühren. Kaffee, Zimt und Kaffeelikör leicht unterheben. Portionsweise auf Gläser verteilen. In einer Pfanne Zucker schmelzen und dabei leicht bräunen. Pfanne vom Herd nehmen und mit einer Gabel dünne Fäden ziehen und auf Alufolie abkühlen lassen – Creme damit verzieren; je eine Mokkabohne daraufsetzen.

Süßer Apfel-Auflauf

von Rolf Jurczinski aus Schwerin

Zutaten für 4 Personen:

100 g Maismehl (ersatzweise Weizenmehl)

1 Prise Salz
100 ml Milch
50 g Zucker
4 Eier getrennt
2 EL Butter
3 große Äpfel z.B. Jonagold
Zitronensaft
2 EL Zucker
Butter für die Form
1 EL Puderzucker

Zubereitung:

Maismehl in eine Schüssel geben und mit Salz, Zucker und Milch verrühren. Eigelbe dazugeben und schlagen, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. Einen Esslöffel geschmolzene Butter daruntermischen. Etwa 20 Minuten quellen lassen. Äpfel schälen, halbieren, entkernen und quer in dünne Scheiben schneiden. Backofen auf 220 Grad vorheizen. Eiweiße mit einer Prise Salz und einem Teelöffel Zitronensaft steif schlagen und unter den Teig heben. Eine flache Auflaufform mit Butter bestreichen. Teig hineinfüllen und flach streichen. Auf der untersten Schiene in den Backofen schieben und zirka fünf Minuten stocken lassen. Die Form herausnehmen und Apfelspalten darauf verteilen. Ein bis zwei Esslöffel flüssige Butter darüber träufeln und mit zwei Esslöffeln Zucker bestreuen. Nochmals auf der obersten Schiene 20 Minuten hellbraun überbacken. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

Apfelkuchen à la Luise

von Karin Opitz aus
Granzin

Zutaten:

250g Mehl
125g Butter
60g Zucker
1 Ei
½ Pck. Backpulver
1 kg leicht säuerliche Äpfel

Zubereitung:

Fett, Ei und Zucker verkneten. Backpulver und Mehl dazugeben. Alles kneten, bis der Teig glatt ist. Über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen. Den Teig dann noch einmal verkneten und ein etwa faustgroßes Stück abteilen. Teig in eine Rundform drücken (28 cm), dabei auf die gleichmäßige Dicke achten. Äpfel schälen, in Würfel schneiden und auf dem Teig verteilen. Nach Belieben können auch Mandeln oder Rosinen dazugegeben werden. Den restlichen Teig ausrollen und als Deckel über die Äpfel geben. Bei 180-200 Grad zirka 45-60 Minuten backen. Den Kuchen nach dem Abkühlen mit Puderzucker bestreuen oder einen Puderzucker-Zitronenguss darübergeben. Den Kuchen am besten über Nacht stehen lassen, da sich am nächsten Tag das Aroma der Äpfel erst voll entfaltet.