



Visselhövede und Umgebung

unsere Rezepte für Euch



Steckrübeneintopf

4 Portionen

Zutaten:	
1 Steckrübe 3 Möhren 6 Kartoffeln	schälen, in 0,5cm kleine Würfel schneiden
400g gem. Hackfleisch Kräutersalz und Pfeffer 1 EL Senf	Hackteig herstellen
2 Zwiebeln	würfeln
2 EL Öl	im Topf erhitzen, Hackmasse darin krümelig anbraten, Zwiebeln dazu geben, mit anschwitzen, das Gemüse dazu geben, kurz andünsten mit
1 l Gemüsebrühe	auffüllen und ca. 25 Minuten kochen lassen
2 EL Creme fraiche Salz und Pfeffer	einrühren, nicht mehr kochen lassen, mit abschmecken

Schwarzwälder Kirschcreme

4 Portionen

Zutaten:	
500ml Milch 3 EL Zucker 1 Vanilleschote 40g Speisestärke	Vanillepudding zubereiten und abkühlen lassen, ab und zu durchrühren
2 EL Kirschsafft	in den Pudding rühren
250ml Sahne	steif schlagen, unter den Pudding heben
1 Gl. Sauerkirschen	
50g Zartbitterschokolade	
Kirschen und Vanille-Sahnecreme in Gläser schichten, mit Schokolade bestreuen	



Hackpfanne mit Möhren und Spitzkohl

4 Portionen

Zutaten:	
1 Zwiebel, gewürfelt 400g Schweinehack 2 EL Speisequark 1 Ei Paprikapulver, Salz und Pfeffer	miteinander verkneten, würzen und kleine Bällchen formen
250g Möhren	schälen und in Scheiben schneiden
600g Spitzkohl	putzen und in breite Streifen schneiden
3 EL Öl	Hackbällchen in heißem Öl rundherum braten und aus der Pfanne nehmen Kohl und Möhren im Bratfett kurz andünsten
125 ml Wasser	ablöschen und 10 Min. köcheln lassen
150g Creme fraiche	zufügen
2 EL helle Mehlschwitze	einrühren und aufkochen lassen mit Salz und Pfeffer abschmecken
Bunter Pfeffer	bestreuen und servieren

Apfel-Crumble

6 Personen

Zutaten:	
4 Äpfel 2 EL Zitronensaft 1 Pack. Vanillezucker ½ TL Zimt	Äpfel schälen in ca. 1 cm große Würfel schneiden, alles miteinander mischen und zur Seite stellen – 6 feuerfeste Förmchen fetten,
160g Mehl 100g braunen Zucker 1 Prise Salz 100g Butter plus etwas für die Formen	alles in einer Schüssel mischen Butter in Stücken dazu geben zu einem krümeligen Teig verkneten
Puderzucker, Vanillesoße oder Vanilleeis	Apfelwürfel randvoll in Förmchen verteilen üppig mit Streuseln bedecken ca. 20 Min. Minuten backen nach Belieben mit Puderzucker, Eis oder Soße servieren
Variation:	
Streusel mischen mit Spekulatius, Haferflocken, gehackten Nüssen oder Amarettini	

Junge Erbsensuppe

4 Portionen

Zutaten:	
125g Möhren 500g feine Erbsen, tiefgefroren	Möhren in Butter andünsten, Erbsen zugeben
2 Prisen Salz und Zucker 2 l Wasser	zugeben
Brühe	abschmecken
250g gemischtes Hack	Hackklößchen herstellen und in extra Wasser garen
5 Eier	Eierstich herstellen
	alles in die Suppe geben
Butterflöckchen frische Petersilie	bestreuen und servieren

Welfenspeise

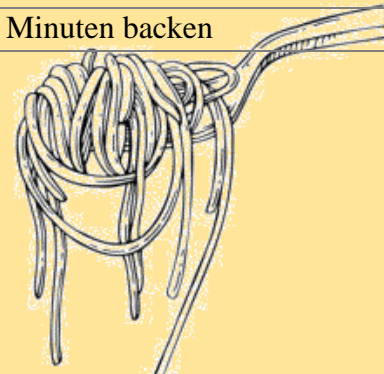
4 Personen

Zutaten:	
Pudding:	
500ml Milch 60g Zucker 1 Prise Salz 1 P. Vanillezucker	zum Kochen bringen
40g Mondamin	einrühren
4 Eischnee	unterheben und aufkochen lassen
Weinschaum:	
4 Eigelb 80g Zucker 250ml. Weißwein 3 P. Vanillezucker 1 gestr. EL Mondamin	abschlagen, kurz aufkochen lassen und über den Pudding geben

Herzhafter Nudelauflauf

4 Personen

Zutaten:	
250g Nudeln Salz	Nudeln in Salzwasser kochen
250g gekochten Schinken	würfeln und 1 Auflaufform einfetten
150g geraspelten Käse	Nudeln, Schinken und Käse (2EL zurückbehalten) einschichten
250g Milch 3 Eier Paprika edelsüß Muskatnuss gerieben	verquirlen und über den Auflauf gießen
2 EL Paniermehl	und restlichen Käse darüber streuen
3 EL Butter	in Flöckchen darüber verteilen
im vorgeheizten Backofen bei 200* ca. 30 Minuten backen	



Eierlikör-Parfait

6 Personen

Zutaten:	
110g Zucker 50 ml Wasser	80g mit Wasser aufkochen und 5 Min. sirupartig einkochen, abkühlen lassen
100g Zartbitter-Schokolade	hacken
3 Eigelb	trennen – Eigelbe und Zuckersirup mit dem Mixer aufschlagen, bis die Masse cremig ist
250g Schlagsahne	halb steif schlagen
3 Eiweiß	steif schlagen, restlichen Zucker einrieseln lassen
100 ml Eierlikör	Likör, Sahne, Eischnee und Schokolade unter die Eimasse heben
eine Kastenform mit Frischhaltefolie auslegen, Parfait Masse in die Form füllen und glattstreichen. mit Frischhaltefolie abdecken und mind. 4 Stunden ins Gefrierfach stellen	
1 Glas (370ml) Kirschen	Saft von den Kirschen auffangen und aufkochen
1 TEL Speisestärke	mit 1 EL Wasser glattrühren und Kirschen dazugeben
Anrichten mit einem Schuss Eierlikör	

Ofenlachs mit Pistazienkruste

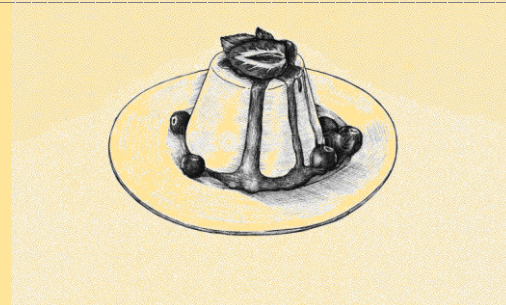
4 Personen

Zutaten:	
600g Lachsseite	mit Wasser abspülen, trocken tupfen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen
½ Bund Schnittlauch	} alles miteinander vermengen und auf die Lachsseite geben
1-4 TeeL bunter Pfeffer	
80g Pistazien	
40g Paniermehl, etwas Salz	
80g weiche Butter	
1 Zitrone	in Spalten schneiden und mit der offenen Seite auf den Fisch legen
<i>ca. 20 Min. bei 180* Heißluft im Backofen garen</i>	
Soße:	
1 Schalotte	fein würfeln
20g Butter	im Topf erhitzen, Schalotte andünsten
etwas Zucker	bestreuen, karamellisieren
300g Sahne	dazu geben, etwas reduzieren, evtl. mit Mehl binden
mit mittelscharfem Senf, Zitronensaft, buntem Pfeffer, Salz abschmecken	

Deepener Müslicreme

4 Personen

Zutaten:	
1 Glas Sauerkirschen ohne Saft 1 EL Zucker 1TL Zimt	Kirschen über Nacht in Zucker und Zimt ziehen lassen
200g Philadelphia-Käse 500g Magerquark 6 EL Milch 100g Zucker	miteinander verrühren
1 P. Vanillezucker 1Becher Sahne	steif schlagen
250g Eierlikör	unter die Sahne ziehen
alles in eine Schale schichten	
½ Pack. Schokomüsli	kurz vor dem Servieren über die Creme streuen



Gefüllte Hack-Zucchini – italienische Art

4 Personen

Zutaten:	
2 Zucchini	längs halbieren, Kerne herausschaben
1 Dose stückige Tomaten (400g) mit Basilikum gewürzt 1 TL. Zucker, Salz und Pfeffer 200ml Wasser o. Brühe	aufkochen und in eine 7cm hohe Auflaufform füllen
4 TL süße Sahne Basilikum, Oregano	dazugeben und abschmecken
250g Hackfleisch 1 Ei 2 EL Haferflocken 1 Pck. Knoblauch (tiefgekühlt) oder Zwiebeln Paprikapulver, Salz und Pfeffer	Hackteig zubereiten und auf die Zucchinihälften verteilen – gut andrücken und in die Soße legen
30 – 40 Minuten im 220* vorgeheizten Backofen backen	
50g Gratin Käse	bestreuen und noch 10 Min. unterm Grill überbacken

Quark mit Giersch und Pfirsichen

4 Personen

Zutaten:	
1 Dose Pfirsiche (465g)	abtropfen lassen, Saft auffangen, in ganz kleine Stücke schneiden
8 Blätter Minze	waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen
2 Handvoll Giersch 3 EL. Zucker	waschen, trocken schütteln, Stiele entfernen, mit Zucker im Mixer fein hacken
250g Magerquark Saft und Abrieb einer Zitrone 1 TL Vanillezucker	alles glatt rühren
8 Löffelbiskuits	in kleine Stückchen brechen
in 4 Gläser einschichten (je Glas): 4-5 EL Pfirsichstücke, 1EL helle Quarkcreme, die Hälfte der grünen Quarkcreme Löffelbiskuits, helle Quarkcreme, Pfirsichstücke, mit Zitronenmelisse Blättchen dekorieren	

Schweinefilet auf Sahne-Zucchini

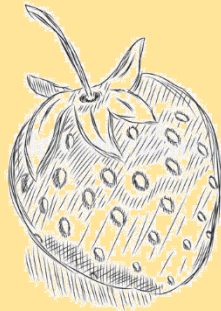
4 Personen

Zutaten:	
250ml Sahne 150g Creme fraiche	8 Min. cremig kochen
Salz, weißer Pfeffer 1 Knoblauchzehe	würzen
1 EL Soßenbindemittel, hell	aufkochen
4 Schweinefilets (ca. 600g)	in Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen
4 Zucchini 20g Butterschmalz 1 Bd. Basilikum	waschen, in Scheiben schneiden und kurz in einer Pfanne anbraten mit Salz und Pfeffer würzen eingekochte Sahne und feinschneiden und zufügen
alles in eine feuerfeste Form geben und mit den Filets belegen 50g Parmesan drüberstreuen	
bei 200* 10 Min. übergrillen (Umluft)	

Sahnereis mit Erdbeeren

4 Personen

Zutaten:	
2 Tassen körnigen Reis	garen, abkühlen lassen
250g Erdbeeren Zucker Vanillezucker	waschen, in Scheiben schneiden, leicht zuckern
250ml Sahne	zu Schlagsahne schlagen und reichlich zuckern Erdbeeren und kalten Reis unterheben (Erdbeersaft mit verwenden)
Schokolade, geraspelt	drüber streuen



Gute Laune Suppe

2 Personen

Zutaten:	
150g Spinat	waschen, grob hacken
70g Zucchini	in Stifte schneiden
70g Zwiebeln und Möhren	
½ Zwiebel gemischte Kräuter	fein hacken
1 El Olivenöl	erhitzen, Zwiebel glasig braten
	gesamte Gemüse zugeben und die Hälfte der Kräuter ca. 3 Min. braten
250ml Gemüsebrühe	zugeben und ca. 5 Min. leicht köcheln
1 TL Joghurt	zugeben
Salz, Pfeffer	abschmecken restliche Kräuter drüber streuen

Erdbeer – Quark – Tiramisu

6 Personen

Zutaten:	
500 – 700g Erdbeeren (eingefroren und abgetropft) Zucker	Saft auffangen Beeren pürieren und nach Geschmack süßen
6 EL Amaretto-Likör	mit dem Erdbeersaft mischen
100g Löffelbiskuits	eine Form mit Biskuits auslegen Erdbeer-Amaretto-Saft darüber verteilen
350g Speisequark 250g Mascarpone 5 – 6 EL Milch 1 P. Vanillezucker	zu einer Creme verrühren
250 ml Sahne	steif schlagen und unter die Creme mischen
Schicht – getränkte Löffelbiskuits Schicht – Mascarponecreme Schicht - pürierte Erdbeeren Schicht – Mascarponeschicht Garnierung – pürierte Erdbeeren , evtl. etwas Kakao drüber streuen	

Bandnudeln mit grünen Bohnen, Bacon und Feta

4 Personen

Zutaten:	
300g Bandnudeln	nach Packungsbeilage kochen
Salz, Pfeffer	
400g grüne Bohnen	in 8-10 Min. bissfest garen
200g Feta	würfeln
1 Pack. Bacon	in einer Pfanne knusprig braten
	Nudeln und Bohnen dazugeben durchschwenken Feta hineinbröseln noch einmal aufkochen bis Feta geschmolzen ist

Cookie-Trauben-Dessert

6 Personen

Zutaten:	
1 – 2 P. Cookies	krümelig zerkleinern
250g Sahne 100g Zucker 1 P. Vanillezucker	cremig rühren
300g Frischkäse 250g Quark	unterheben
1 P. helle Weintrauben	halbieren und in einer flachen Form den Boden bedecken
	Creme-Masse drüber verteilen Cookies drüberstreuen kühl stellen



Geschnetzeltes vom Schwein mit Wirsing

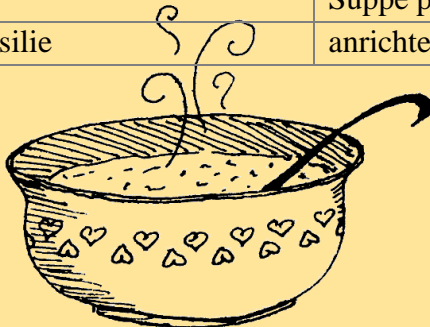
4 Personen

Zutaten:	
300g Wirsing	2 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren in Küchentuch gut ausdrücken
400g Schweinefilet 4 EL Öl	in Streifen schneiden und scharf anbraten
Salz, Zitronenpfeffer	würzen und aus der Pfanne nehmen
50g getrocknete Tomaten	in Streifen schneiden
3 Zwiebeln	in Scheiben schneiden
	Tomaten und Zwiebeln zum Bratensatz in die Pfanne geben
30g Butter 1 EL Mehl	mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen
200ml Gemüsebrühe 200ml Weißwein 100ml Sahne	ablöschen und 5 Min. einkochen lassen
1 EL Tomatenmark	einrühren
1 TL Zucker, Salz, Pfeffer	abschmecken, Fleisch und Wirsing in die Soße geben

Birnen-Currysuppe

4 Personen

Zutaten:	
1 kg Birnen 3 Kartoffeln	schälen und in Würfel schneiden
2 Zwiebeln 20g Butter	würfeln in einem Topf ca. 3 Min. andünsten
1 geh. TL Currypulver	dazugeben und 1 Min. mitdünsten
300ml Geflügel 1 TL Gemüsebrühefond 400g gehackte Dosentomaten ½ TL Salz, 2 Prisen Pfeffer	hinzufügen und 20 Min. kochen lassen
200g Sahne	hinzufügen
	Suppe pürieren, abschmecken
1 Bd. Petersilie	anrichten und garnieren



Lachs im Ofen mit Spitzkohl u. Speck

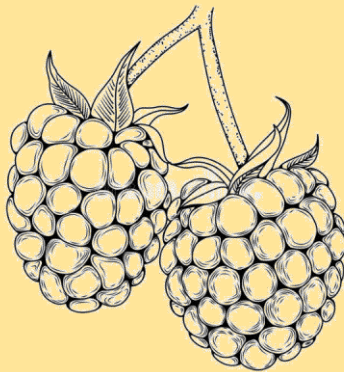
4 Personen

Zutaten:	
800g Spitzkohl 80g Butter	in feine Streifen schneiden und ca. 3 Min. anbraten
250ml Gemüsebrühe 1 EL Senf, Salz, Muskat	angießen würzen und kurz aufkochen lassen alles in eine Auflaufform füllen
250g durchw. Speck	in feine Streifen schneiden, in einer beschichteten Pfanne anbraten über den Kohl verteilen
400g Lachs	in 4 Stücke portionieren und auflegen
4EL Weißbrotkrümel 20g Butterflöckchen	drüber streuen
	im Ofen bei 100* ca. 15 – 20 Min. glasig garen

Himbeeren unter Knusperdecke

4 Portionen

Zutaten:	
500ml Sahne 3 P. Vanillezucker 3 P. Sahnesteif	zu Schlagsahne schlagen
500g Naturjoghurt	unterheben
750g Himbeeren (gefroren)	in eine Auflaufform geben Sahne-Joghurtmasse darauf verteilen
150g Rohrzucker	bestreuen
24 Stunden offen (Krustenbildung) in den Kühlschrank stellen	



Rosenkohlpfanne mit Hackbällchen

4 Personen

Zutaten:	
300g Mett 4 EL Öl	kleine Bällchen formen hellbraun anbraten und aus der Pfanne nehmen
600g Rosenkohl	putzen, halbieren, ins Bratfett geben, 5 Min. braten
2 Zwiebeln, gewürfelt	zugeben
Salz , Pfeffer	würzen
200ml Fleischbrühe 400ml Sahne 1 EL Soßenbinder	zugießen und 8 – 10 Min. garen binden Mettbällchen zugeben



Bratäpfel mit Vanillesoße

4 Portionen

Zutaten:	
4 gr. Äpfel	waschen, Kerngehäuse ausstechen
4 TL Cranberrys 4 Walnüsse 4 TL braunen Zucker	grob hacken, mit Zucker mischen
4 Stck. Schokolade	in das Loch im Apfel geben, Nussmischung darauf
4 kl. Stck Butter	drauf setzen
	in eine Auflaufform setzen bei 175* ca. 20 – 25 Minuten backen
Vanillesoße:	
400ml Milch Abrieb einer Zitrone 1 gehäuft. EL Zucker	zum Kochen bringen
100ml Milch ½ P- Vanille- Puddingpulver	verrühren und in die kochende Milch einrühren, nochmal aufkochen

Kassler im Ofen

6 Portionen

Zutaten:	
10 Kartoffeln 2 Dosen Pilze	schälen, in Spalten schneiden und in eine feuerfeste Form geben
1,5 kg Kassler-Lachs o. Knochen	in die Mitte der Form legen
1 – 2 Dosen Bohnen Schinkenspeck	15 Bohnenpäckchen um das Fleisch legen
2 Becher Sahne Muskat	darüber gießen
mit Alufolie zudecken und 90 bis 120 Minuten bei 180* backen	



Eierlikör-Apfel-Spekulativus-Mousse

4 Personen

Zutaten:	
250ml Sahne 1 P. Vanillezucker	steif schlagen
400g Magerquark 80g Zucker	unterrühren
4 Äpfel, gewürfelt 180ml Eierlikör 1 TL Zimt	vermengen
8 Spekulativus	grob zerkleinern
je Glas 2 EL Creme, 1EL Apfelmischung, etwas Creme, etwas Spekulativus schichten und das Ganze noch einmal wiederholen.	



Inhalt

Steckrübeneintopf.....	1
Schwarzwälder Kirschcreme.....	2
Hackpfanne mit Möhren und Spitzkohl	3
Apfel-Crumble	4
Junge Erbsensuppe	5
Welfenspeise	6
Herzhafter Nudelauflauf.....	7
Eierlikör-Parfait.....	8
Ofenlachs mit Pistazienkruste	9
Deepener Müslicreme	10
Gefüllte Hack-Zucchini – italienische Art ..	11
Quark mit Giersch und Pfirsichen.....	12
Schweinefilet auf Sahne-Zucchini	13
Sahnereis mit Erdbeeren.....	14

Gute Laune Suppe.....	15
Erdbeer – Quark – Tiramisu	16
Bandnudeln mit grünen Bohnen, Bacon und Feta.....	17
Cookie-Trauben-Dessert.....	18
Geschnetzeltes vom Schwein mit Wirsing ..	19
Birnen-Currysuppe.....	20
Lachs im Ofen mit Spitzkohl u. Speck	21
Himbeeren unter Knusperdecke.....	22
Rosenkohlpfanne mit Hackbällchen	23
Bratäpfel mit Vanillesoße	24
Kassler im Ofen	25
Eierlikör-Apfel-Spekulativus-Mousse	26