

## Grünkohl

### Zutaten für 4 Personen:

1 kg Grünkohl  
3 Schalotten  
2 El Butterschmalz  
1 El scharfer Senf  
1 Tl Puderzucker  
1 l Gemüsebrühe  
1 Msp. Salz, 1 Msp. Pfeffer  
1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel

1. Den Grünkohl putzen und waschen und in kochendem Wasser etwa 3 Min. abkochen, dann mit kaltem Wasser abschrecken und ausdrücken. Auf ein Schneidebrett geben und mit einem Messer grob hacken.
2. Die Schalotten in einem Kochtopf in Butterschmalz andünsten, Senf und Puderzucker dazugeben und den Grünkohl und die Brühe untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und eine Stunde schmoren.

## Kartoffelstampf

### Zutaten für 4 Personen:

1 kg mehlig kochende Kartoffeln  
2 Möhren  
1 Süßkartoffel  
2 El Butter  
1 Msp. Muskat, 1 Msp. Salz, 1 Msp. Pfeffer

1. Kartoffeln und Möhren schälen, waschen und vierteln. Kartoffeln ca. 15 Min. garen bis sie weich sind, abgießen und in eine Schüssel geben.
2. Butter dazufügen und mit einem Stampfer kleinstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

## Möhrengemüse

### Zutaten für 4 Personen:

1 Pfund Möhren  
1 Stück Ingwer (2 cm)  
½ Tl Honig  
je 1 Msp. Salz, Pfeffer, Koriander  
einige Stängel Petersilie

1. Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden.
2. Ingwer schälen und auf einen Teller mit einer Gemüsereibe klein reiben. Petersilie waschen und klein schneiden.
3. ½ l Wasser erhitzen, Salz, Pfeffer und Koriander dazugeben und die Möhren ca. 15 Min. lochen bis sie weich sind. Zum Schluss den Ingwer und Honig zufügen und kurz mitkochen lassen.
4. Die Petersilie unter das Gemüse mischen.

## *Lammbällchen*

### Zutaten für 4 Personen:

500 g Lammhackfleisch

1 Brötchen

1 Ei

1 Zwiebel

2 Stengel frische Minze

1 El Senf

4 El klein gehackte Petersilie

½ TI Salz, jeweils 2 Msp. Pfeffer, Paprikapulver und gem. Kreuzkümmel

2 El Rapsöl

1. Schneide die Zwiebel, die Petersilie und die frische Minze fein. Weiche das Brötchen in Wasser ein. Vermische das Hackfleisch, die Zwiebel, das Ei und das ausgedrückte Brötchen mit der Petersilie, Minze, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und gemahlene Kreuzkümmel in einer Schüssel. Forme kleine Röllchen aus der Hackfleischmasse.
2. Erhitze das Öl in einer beschichteten Pfanne und brate die Bällchen von allen Seiten schön braun (ca. 10 Min.)

## *Apfelbrei mit Vanillepudding*

### Zutaten für 4 - 6 Portionen:

1 kg mürbe Äpfel, z.B. Boskop

¼ - ½ l Wasser

¼ Stange Zimt

evtl. 1 TI bis 1 El Zucker

evtl. ½ TI abgeriebene Zitronenschale (von einer unbehandelten Zitrone)

### Zutaten für den Vanillepudding:

1 Päckchen Vanillepudding

Zucker und 1 l Milch

1. Äpfel waschen, schälen, vierteln und mit den Gewürzen ca. 15 Min. bei kleiner Hitze weich kochen. Die Zimtstange entfernen und die Masse pürieren mit Zucker abschmecken.
2. Den Vanillepudding nach der Anleitung auf dem Päckchen herstellen.
3. Einige Löffel Vanillepudding in ein Glasschälchen füllen und darauf den Apfelbrei anrichten.