

# Kochstudio 14.11.2019

## Typisch niederrheinische Winterküche

### Unsere Rezeptideen für Sie:

Erbsensuppe

Kartoffel-Endiviensalat „Rheinischer Spieß“

Grünkohl mit Räucherwürstchen

Möhren-Kartoffelstampf mit Frikkos

Speckpfannekuchen mit Rübenkraut

Milchreis mit Zucker und Zimt

„Püfferkes“

Weitere Rezeptideen finden Sie auch im Internet unter [www.swk.de/kochstudio](http://www.swk.de/kochstudio)



# Erbsensuppe

Zutaten für 6 Personen	Zubereitung
500 g Schälerbsen	über Nacht einweichen
100 g Sellerie 150 g Lauch 1 Karotte 1 Petersilienwurzel 1 Zwiebel	waschen, putzen und in Würfel schneiden
1 EL Öl	in einem großen Topf erhitzen und
150 g Rauchspeckwürfel	dazu geben und einige Minuten leicht anbraten. Zwiebel hinzufügen und glasig dünsten. Das übrige Gemüse in den Topf geben und bei starker Hitze kurz und unter ständigem Rühren mit garen.
1 l Wasser	dazu gießen und alles gut verrühren. Erbsen abschütten, in den Topf geben und einen weiteren Liter Wasser dazu gießen. Einmal aufkochen lassen. Suppe mit
2 TL Majoran 1 TL Salz	würzen.
300 g Kartoffeln	schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Nach 20 min die Kartoffelwürfel zur Suppe geben. Die Suppe weitere 40 min köcheln lassen, zwischendurch immer wieder umrühren.
	<b>In der Zwischenzeit...</b>
1 Bund Petersilie	fein hacken und
6 Bockwurstchen	in Scheiben schneiden.
	Suppe zum Schluss mit
Salz	und
Pfeffer aus der Mühle	abschmecken. Vor dem Servieren die Wurst zur Suppe geben und die Suppe mit Petersilie bestreuen.

# Kartoffel-Endiviensalat „Rheinischer Spieß“

Zutaten für 6 Personen	Zubereitung
1700 g Kartoffeln	waschen, schälen und in Salzwasser gar kochen
3 Zwiebeln	häuten und in sehr feine Würfel schneiden
200 g Räucherspeck, durchwachsen	in feine Würfel schneiden
1 Endiviensalat	putzen, waschen und in feine Streifen schneiden und gut trocken schleudern. Kartoffeln abschütten,
300 ml Milch	erhitzen und mit den Kartoffeln zu Brei stampfen. Speckwürfel in
100 ml Öl	ausbraten und auf einem Sieb abtropfen lassen. Aus
30 ml Essig 3 EL Senf	und dem aufgefangenen „Specköl“ eine Marinade rühren, diese kräftig mit
Pfeffer Salz	und abschmecken. Den vorbereiteten Endiviensalat mit den Zwiebelwürfeln und der Specksauce vermischen. Zum Schluss, Kartoffelbrei, Salat und Speckwürfel untereinander mengen. Evtl. mit
Senf Essig Salz Pfeffer	nochmals abschmecken. Lauwarm servieren.
<b>Gebratene „Flöns“</b>	
6 schöne Stücke Blutwurst	waagrecht halbieren und in
Mehl	wenden.
Öl	in einer Pfanne erhitzen, Blutwurststücke von beiden Seiten schön kross braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen

# Grünkohl mit Räucherwürstchen

Zutaten für 6 Personen	Zubereitung
1500 g Grünkohl	waschen und in kochendem Wasser ca. 5 min blanchieren, in ein Sieb geben, abtropfen lassen und etwas abkühlen lassen.
1000 g Kartoffeln, mehlig	schälen und in Würfel schneiden.
4 Zwiebeln	häuten und fein würfeln. Den Grünkohl einmal durchhacken.
100 g Schmalz	in einem Topf zerlassen und
200 g Speckwürfel, geräuchert	farblos anschwitzen, die Zwiebelwürfel hinzugeben. Kartoffeln und Grünkohl in den Topf geben, mit
1 ½ l Brühe	auffüllen. Den Grünkohl 45 min zugedeckt köcheln lassen. Dabei öfter umrühren. Mit
Salz Pfeffer	und abschmecken.
6 Mettwurstchen	12 min vor Ende der Garzeit zum Grünkohl geben. Den Grünkohl evtl. noch mit
Senf	abschmecken und falls nötig, mit einer frisch geriebenen
mehligem Kartoffel	binden.

# Möhren-Kartoffelstampf mit Frikkos

Zutaten für 6 Personen	Zubereitung
1500 g Möhren 750 g mehlig Kartoffeln	schälen und in Würfel schneiden
4 Zwiebeln	schälen und in feine Würfel schneiden
150 g Butter	in einem Topf zerlassen und die Zwiebelwürfel glasig anschwitzen. Möhren und Kartoffeln dazu geben, mit
Salz	und
Muskat	würzen. Etwas Wasser angießen und das Gericht mit Deckel in 25 min gar dünsten. Gegebenenfalls Wasser nachgießen.
	<b>In der Zwischenzeit...</b>
1 Bund Petersilie	waschen und fein hacken. Das Gericht mit einem Kartoffelstampfer grob durchstampfen, abschmecken mit
Salz Muskat Zucker	und
	Mit gehackter Petersilie servieren
<b>„Frikkos“ (12 Stück)</b>	
2 Brötchen	in kaltem Wasser einweichen
4 Zwiebeln	schälen und fein würfeln
1 kg Hackfleisch, gemischt	in eine Schüssel geben, Brötchen ausdrücken und zum Hackfleisch geben, dann die Zwiebelwürfel und
3 Eier	hinzufügen. Masse würzen mit
2 TL Salz Pfeffer aus der Mühle	und
3 EL Senf	
	Alle Zutaten gründlich vermengen, so dass ein bindiger Fleischteig entsteht. Ca.150 g schwere Frikkos formen, diese in einer großen dunklen Pfanne in heißem Öl von beiden Seiten schön braun anbraten. Auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad 6 min fertig garen.

# Speckpfannekuchen mit Rübenkraut

Zutaten für 8 Personen	Zubereitung
300 g Mehl 600 ml Milch 6 Eier 1 Prise Salz	in einer Rührschüssel zu einem dünnen, klumpenfreien Pfannkuchenteig rühren. Etwa 20 min zum Ausquellen des Mehles stehen lassen.
200 g Frühstücksspeck in Scheiben	der Länge nach halbieren. In einer Pfanne zuerst ganz wenig
Öl	einf�llen, mit einem Küchentuch in der ganzen Pfanne verteilen. Speckscheiben auf den Boden der Pfanne legen und leicht kross ausbraten. Den Speck einmal wenden, mit einem Suppensch�pfel eine nicht zu dicke Lage Teig über den Speck gießen und einen Pfannkuchen auf der einen Seite hellbraun backen. Pfannkuchen wenden und die zweite Seite ebenfalls backen. Die fertigen Pfannkuchen bis zum Servieren warm halten. Dann auf Tellern anrichten und mit
Rübenkraut (nach Geschmack)	beträufeln.

# Milchreis mit Zucker und Zimt

Zutaten für 8 Personen	Zubereitung
2 L Milch 400 g Rundkornreis Zitronenschale gerieben, 1 Prise Salz	in einen weiten Topf geben und zum Kochen bringen. Gut verrühren, die Hitze auf kleinste Stufe stellen und den Milchreis mit Deckel in 18 min gar quellen lassen. Gelegentlich umrühren. Erst wenn der Reis gar ist,
3 EL Zucker	hinzufügen. Schmeckt warm und kalt. Zum Servieren mit
Zimtzucker	bestreuen.

# „Püfferkes“

Zutaten für 20 Stück	Zubereitung
500 g Boskoppäpfel	waschen und in Würfel schneiden.
500 g Mehl 125 g Zucker 1 Pck Backpulver 2 Pck Vanillinzucker 1 Prise Salz	In eine Schüssel geben, gut vermischen.
500 g Quark Apfelwürfel Rosinen, eingeweicht	und dazugeben.
100 ml Öl 100 ml Milch 6 Eier	gut verquirlen, zu den restlichen Zutaten geben und einen Püfferchenteig rühren. Eine tiefe Pfanne hoch mit
Sonnenblumenöl	füllen, heiß werden lassen. Mit Hilfe eines großen Esslöffels, Püfferchen abstechen, in das heiße Fett gleiten lassen und von allen Seiten goldbraun backen, anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Heiß in
Zimtzucker	wälzen.