



Rustikale Leckerbissen

Radieschensalat mit Zwiebeln

- Zutaten** (für 4 Personen):
- > 2 Bund Radieschen (ca. 500 g)
 - > 2 kleine rote Zwiebeln
 - > 4 EL kalt gepresstes Sonnenblumenöl
 - > 2 EL Apfelessig
 - > Salz, Pfeffer
 - > Petersilienblättchen zum Garnieren

1 Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben hobeln. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

2 Beides mit Sonnenblumenöl, Apfelessig, Salz und Pfeffer mischen. Ca. 30 Minuten ziehen lassen, dann abschmecken. Mit Petersilienblättchen bestreut servieren.

Pro Portion ca. 165 kcal, 15 g F, 4 g KH, 1 g E.
Schlank-Sterne: ★★

Zubereitung
 ca. 20 Min.
 + ca. 30 Min. Wartezeit



Zubereitung
 ca. 55 Min.

Graupensuppe

- Zutaten** (für 4 Personen):
- > 1 Zwiebel
 - > 100 g Lauch (Porree)
 - > 1 Möhre
 - > 100 g Knollensellerie
 - > 2 Kartoffeln
 - > 100 g Speck (in Würfeln)
 - > 200 g feine Perlgraupen
 - > 2 l Rinderbrühe
 - > 1 Lorbeerblatt
 - > 1 Stiel Petersilie
 - > Salz
 - > Pfeffer

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Porree putzen, längs halbieren, waschen und in 3-4 cm lange Streifen schneiden. Möhre, Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen und würfeln.

2 Speck knusprig ausbraten. Zwiebeln, Gemüse und Graupen zugeben und kurz darin anschwitzen. Rinderbrühe angießen und aufkochen. Lorbeer zugeben und die Suppe bei geringer Hitze zugedeckt ca. 25 Minuten köcheln lassen.

3 Petersilienblättchen grob hacken. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie bestreuen. Dazu passen Roggenbrötchen.

Pro Portion ca. 427 kcal, 21 g F, 46 g KH, 10 g E.

Schlank-Sterne: ★★★★★

TIPP

Falls Sie nur grobe Perlgraupen bekommen, können Sie die Suppe auch damit zubereiten – die Kochzeit verlängert sich dann allerdings von 25 auf rund 50 Minuten.

Fotos: Stockfood (2), foodArtfactory für CPAI, Plainpicture, Bilderbegeer, Fotolia (2)



Zubereitung
 ca. 50 Min.

Klasse Kartoffel-Nudeln

- Mit italienischer Pasta haben Schupf- oder Fingernudeln nichts zu tun. Die Kartoffel-Spezialität ist in Süddeutschland und Österreich sehr beliebt, der Teig ähnelt dabei den italienischen Gnocchi.
- Sie können Fingernudeln süß oder herzhaft servieren. Neben Pflaumenkompott schmeckt auch Apfelmus sehr gut. Wenn Sie es deftiger mögen: Probieren Sie mal Wein-Sauerkraut mit Kasseler und gewürfelterm und gebratenem Speck dazu – großartig!

Schupfnudeln mit Pflaumenröster

- Zutaten** (für 4 Personen)
- Für die Schupfnudeln:**
- > 250 g mehlig kochende Kartoffeln
 - > 250 g Magerquark
 - > 1 EL Zucker
 - > 25 g Mehl
 - > 25 g Hartweizengrieß
 - > 1 Ei
 - > 1 Eigelb
 - > Salz

- > Mehl zum Wenden
 - > Butter zum Braten
- Für den Pflaumenröster:**
- > 600 g Pflaumen
 - > 200 ml Apfelsaft
 - > 1 Stange Zimt
 - > Vanillezucker zum Abschmecken

1 Kartoffeln waschen und mit Schale in kochendem Wasser 25 Minuten garen. Abgießen, auskühlen lassen und pellen. Durch die Kartoffelpresse drü-

cken, mit Quark, Zucker, Mehl, Grieß, Ei, Eigelb und 1 Prise Salz glatt verkneten. Ca. 1½ cm große Stücke abstechen, in Mehl wenden und zwischen den Händen spindelförmig ausrollen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche ruhen lassen.

2 Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und mit Saft und Zimtstange aufkochen. 2-3 Minuten köcheln lassen, mit Vanillezucker abschmecken und abkühlen lassen.

3 Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Schupfnudeln portionsweise hineingeben und bei schwacher Hitze 2 Minuten ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, kurz abtropfen lassen. In einer Pfanne in heißer Butter rundherum knusprig goldbraun backen und mit den Pflaumen servieren.

Pro Portion ca. 413 kcal, 14 g F, 51 g KH, 14 g E.

Schlank-Sterne: ★★★★★