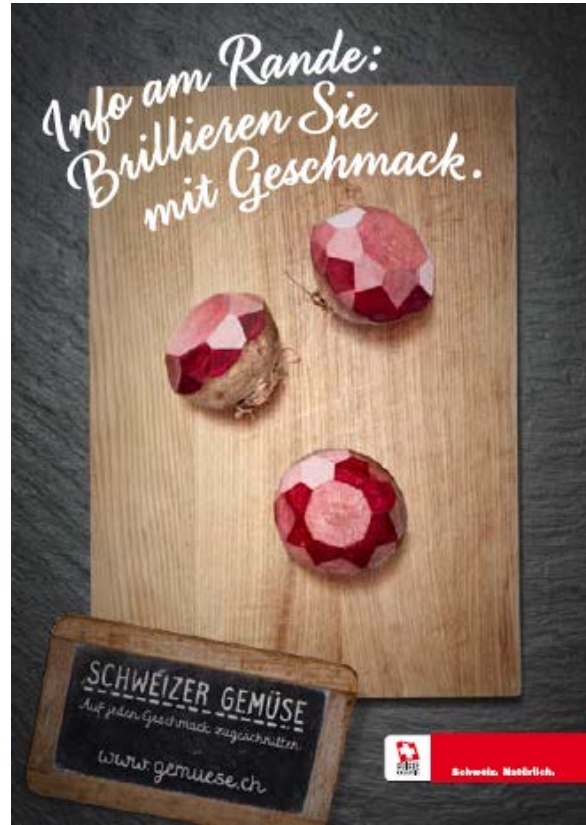


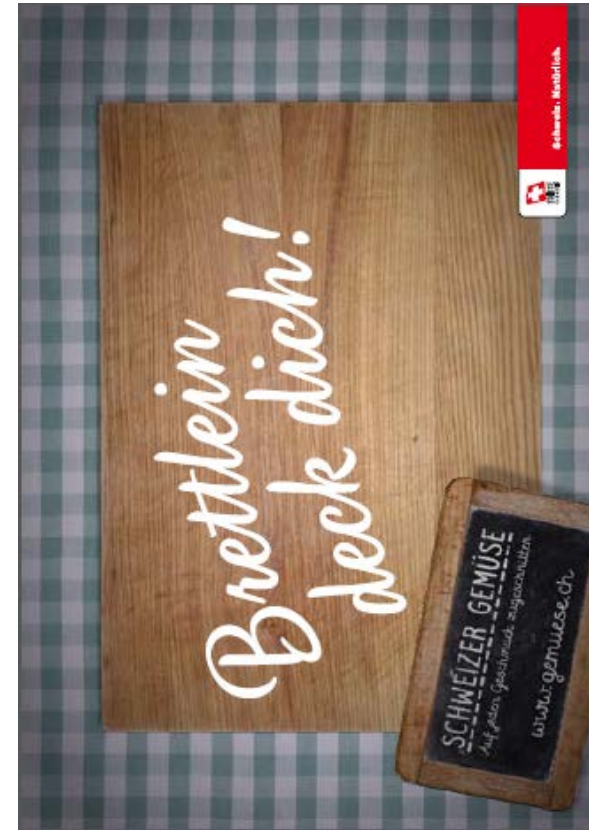
Postkarten mit Adresszeile - 1



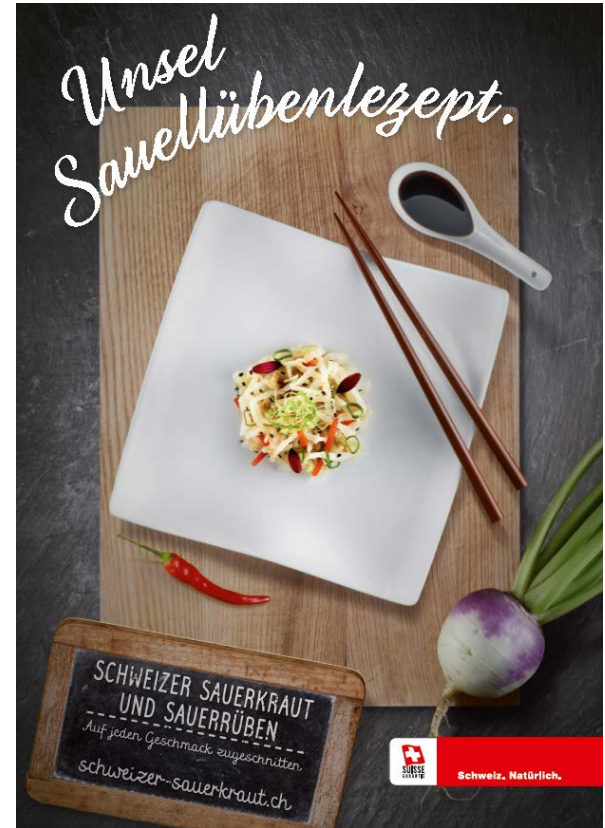
Postkarten mit Adresszeile - 2



Postkarten mit Adresszeile - 3



Postkarten mit Rezept auf Rückseite



Chicorée mit Datteln und Ziegenkäse

Acht oder Mehrer Halbstück für 4 Personen
Genug zum Nachbrotchen essen/gemischter

ZUTATEN

- 100g Datteln ohne Stein
- 50g Sauerrüben
- 200g frischer Ziegenkäse oder Frischkäse
- 2-4 Choucrouten (Teller oder nützlich in Schichten serviert)
- Sauerkraut

ZUBEREITUNG

- 1 Datteln in kleine Stücke schneiden, Nüsse zerhacken in die Choucroute-Mengen geben.
- 2 Ziegenkäse in die Choucroute-Mengen untermischen.
- 3 Mit rotem Pfeffer bestreuen und auf einer Platte servieren.

Gesäuerter Zander auf Rahmsauerkraut

ZUTATEN (für 2 Personen)

- 200g gemülltes Sauerkraut
- 0,5 dl Bouillon
- 2-4 EL Olivenöl oder Canolaöl (nach Bedarf getrocknet)
- 100 g Vollkorn
- 100 g weisses Mehl
- 4 Zanderfilets
- 200 ml Sahne, etwas Pfeffer
- 1/2 dl zum Würzen, Suppe

ZUBEREITUNG

- 1 Sauerkraut in Pfanne erhitzen, zum Abkühlen in ein Sieb geben, 1 dl Sahne, Bouillon und Olivenöl zugeben, auf die Hälfte reduzieren. Olivenöl oder Canolaöl zugeben, zugedeckt 3-4 Minuten weiterköcheln lassen. Rahm, Suppe, abschütten, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Zander würzen, in Mehl wenden. Auf der mittleren bis hohen Hitze anbraten und fertig braten.
- 3 Sauerkraut auf Teller anrichten, mit Rahmsauce übergießen, Zander darauf anrichten. Mit Olivenöl dekorieren.

Asiatischer Sauerrüben-Salat

Für 2-3 Personen als Vorspeise oder Beilage

ZUTATEN

- 100g Sauerrüben (roh)
- 100g Frühlingszwiebel in Streifen geschnitten
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Chilisauce, frisch gemacht
- 1 EL geröstete Grünkern, grob gehackt
- Salt, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1 Die Sauerrüben 30 Minuten trocknen. Mit dem restlichen Zutaten gut mischen und abkühlen lassen.
- 2 Die Sauce mit Mehl, Teller oder Süßholz anrichten und mit gerösteten Grünkern, Sesamöl und Pfeffer garnieren.

Tipp: Für die Vorbereitung ist wichtig, dass man auch gekochte Sauerrüben verwenden, die nur wenige Minuten gekocht werden.