



Weihnachtliche
Lieblingsrezepte
vom Mendener
Wochenmarkt



Liebblingsrezepte vom Wochenmarkt

Grünkohl nach Mamas Art



Den Grünkohl waschen, die Zwiebel vierteln und beides gemeinsam mit den Mettwürstchen in einen Topf geben. 250 ml Wasser dazu gießen, einmal aufkochen und dann köcheln lassen. Gelegentlich vorsichtig umrühren und nach 90 Minuten Haferflocken unterrühren, bis das Wasser gebunden ist. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Zur besseren Verträglichkeit einen Teelöffel Kümmel mit heißem Wasser aufgießen und ziehen lassen, absieben und das „Kümmelwasser“ zum Grünkohl geben.

Guten Appetit!

Zutaten:

500 g geschnittener Grünkohl

1 Zwiebel

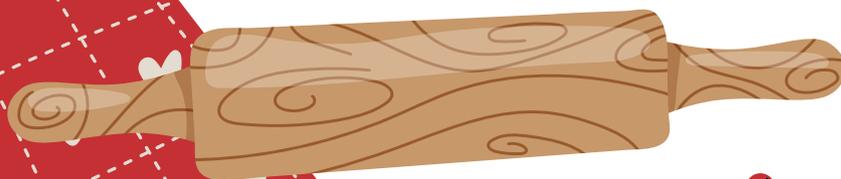
4 Mettwürstchen

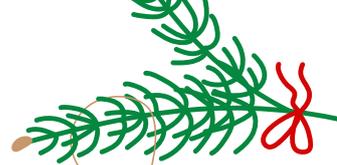
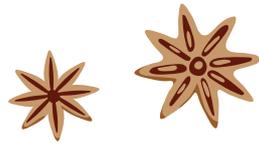
Salz und Pfeffer

Haferflocken

Als Beilage: 1 kg Kartoffeln

Frisches vom Land - Familie Frens





Lieblingsrezepte vom Wochenmarkt

Bratapfelmarmelade



Äpfel schälen, entkernen und kleinschneiden. Mandeln in Butter kurz anschwitzen, dann alle Zutaten dazu geben und 10-15 Minuten köcheln lassen.

Anschließend nach Belieben pürieren und die Marmelade noch heiß in Gläser abfüllen.

Guten Appetit!

Zutaten:

75g gehackte Mandeln

5g Butter

1kg Äpfel

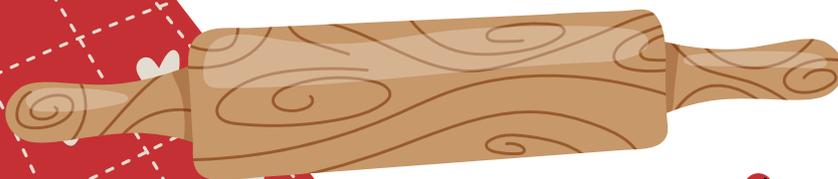
75ml Apfelsaft

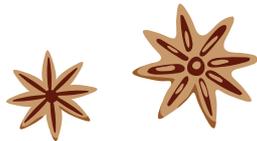
1TL Zimt

1TL Zitronensaft

500g Gelierzucker 2:1

Gärtnerei Thomas Filthaut





Lieblingsrezepte vom Wochenmarkt

Georg´s Hefe Gans



Mehl in eine Schüssel geben. 110g Butter schmelzen und etwas erkalten lassen. Milch erwärmen. Hefe unter Rühren darin auflösen. Geschmolzene Butter, Eier, eine Prise Salz und 40g Zucker mischen. Mit der aufgelösten Hefe zum Mehl geben und zu einem glatten Teig verkneten. Teig ca. 30 Min. zugedeckt gehen lassen. Inzwischen die Gans vorbereiten. Innen mit dem Ardeyer Weihnachtsgewürz einmassieren. Rosinen und Mandelblätter unter den Hefeteig mischen. Damit die Gans füllen und weitere 30 Min. ruhen lassen. Gans von außen mit dem Gewürz einmassieren und mit der Brust nach unten auf dem Rost über eine Fettpfanne in den Backofen schieben. Die Geflügelbrühe (ca. 250ml) in die Fettpfanne gießen. Die Gans im Ofen bei 125°C Ober/Unterhitze ca. 4 Stunden garen lassen. Nach dieser Garzeit die Backofentemperatur auf 200°C hochschalten und die Gans auf den Rücken drehen. Weitere 30-40 Min. garen und dabei mit dem Sud aus der Fettpfanne übergießen. Bei Bedarf Geflügelbrühe zugeben.

Die Sauce zubereiten: Bratensud durchsieben und etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken; Kartoffelstärke in Wasser auflösen und Sauce damit abbinden.

Zutaten:

1 Gans ca. 5 – 5,5kg

Salz, Pfeffer

40g Zucker

320g Mehl

250g Butter

Ca. 80ml Milch

20g frische Hefe

2 Eier

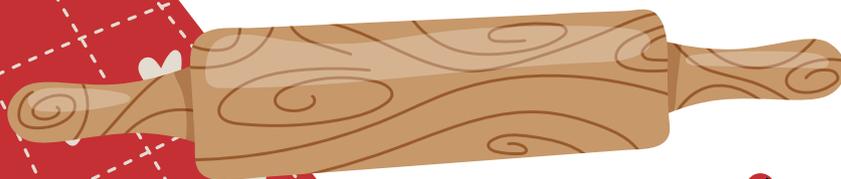
50g Rosinen

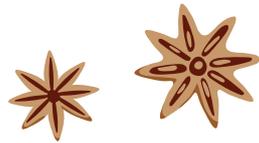
70g Mandelplättchen

1/2l Geflügelbrühe

200g Zwiebeln

Ardeyer Landhähnchen GmbH & Co KG





Liebblingsrezepte vom Wochenmarkt

Bernburger Zwiebelfleisch



Wurzelgemüse mit Wasser, den Gewürzen und der in Achtel geschnittenen Zwiebel zum Kochen bringen.

Den Schweinenacken dazu und ca. 45 bis 60 Min. bei geringer Hitze garen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und grob raspeln. Das Kartoffelwasser ausdrücken und abgießen. Das Sauerkraut untermischen.

Das Ei dazugeben, ebenso das Mehl und die Semmelbrösel. Alles gut miteinander vermischen. Zum Schluss noch mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken und in heißem Butterschmalz kleine Puffer ausbacken.

Für die Sauce die Zwiebeln in feine Scheiben schneiden und in Butter glasig dünsten. Den Fleischsud dazugeben und die Zwiebeln darin dünsten. Zuletzt Meerrettich untermischen.

Das Fleisch aus dem Topf nehmen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit den Sauerkrautpuffern auf Tellern anrichten, mit Zwiebelsauce überziehen und alles mit Schnittlauchröllchen und geraspelten Radieschen garnieren.

Zutaten:

400 g Schweinenacken

100 g Wurzelgemüse; Karotten, Lauch, Sellerie oder 1 Bd. Suppengrün

1 Lorbeerblatt

Wacholderbeeren

1 Zwiebel

1 l Wasser

Jodsalz und Pfeffer; aus der Mühle

150 g Sauerkraut

300 g Kartoffeln; roh gerieben

1 Ei

1 EL Mehl

1 EL Semmelbrösel

Muskat und Weißer Pfeffer

1 EL Butterschmalz

1 Zwiebel

2 Frühlingszwiebeln

1 TL Butter

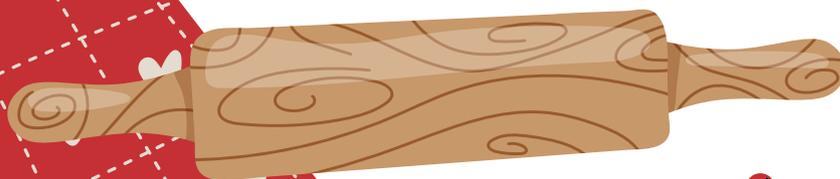
1 Tas. Brühe aus Schweinefleisch

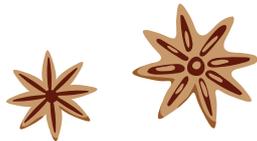
1 EL Meerrettich

1 EL Schnittlauch

4 Radieschen

Petra Thewes, Fleischerei Bork





Lieblingsrezepte vom Wochenmarkt

Blätterteig



Mehl mit Salz in einer Schüssel mischen. Kaltes Wasser zugeben und den Teig mit Knethaken mindestens 5 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Zu einem Quadrat flach drücken und in Frischhaltefolie einwickeln (ca. 30 Minuten kalt stellen). In der Zwischenzeit Butter in dünne Scheiben schneiden und auf einem Stück Backpapier zu einem Quadrat legen. Das Butterquadrat mit etwas Mehl bestäuben, mit einem Backpapier und Rollholz gleichmäßig dünn rollen. Kühl stellen bis der Teig durchgekühlt ist.

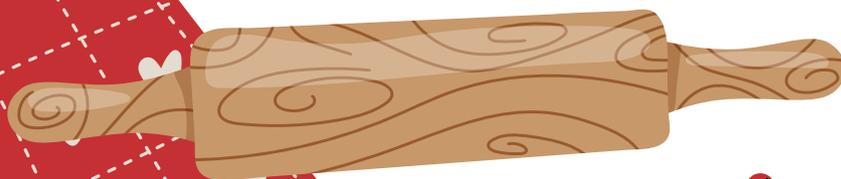
Teig und Butter aus dem Kühlschrank nehmen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Quadrat ausrollen. Butterplatte mittig darauf legen und die überstehenden Seiten des Teiges über die Butter legen, sodass ein Päckchen entsteht. Das Teig-Päckchen zu einem Rechteck ausrollen. Von der kurzen Seite ein Drittel des Teiges nach innen schlagen. Von der anderen Seite das Teigende darüber schlagen, sodass 3 dicke Teigschichten entstehen. Den Teig erneut rechteckig ausrollen und beide Teigenden nach innen klappen. Dieses Päckchen erneut halbieren, sodass vier Teigschich-

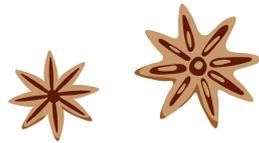
Zutaten:

200g Butter
200g Mehl
90g Wasser
halber TL Salz
Eigelb
Sesam
Petersilie
halbes Stück Griechischer Käse

Tonitos Delikatessen

ten übereinander liegen. Ausrollen und in Dreiecke schneiden. 6 Stiele Petersilie klein schneiden. Käse mit der Hand zerkleinern, beides gut vermischen und auf den Blätterteig geben. Danach die Enden zusammen legen und daraus ein Dreieck formen. Auf den Blätterteig kommt das Eigelb und ein bisschen Sesam. Anschließend goldbraun im Ofen backen.





Liebblingsrezepte vom Wochenmarkt

Erbsensuppe

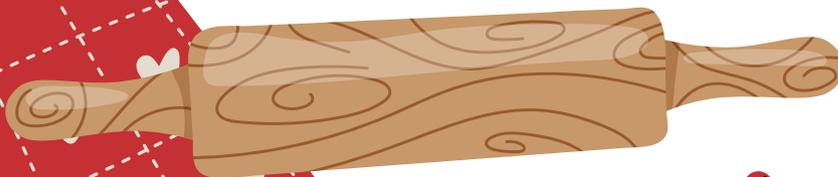


Erbsen über Nacht in Wasser einweichen. Suppengrün, Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln waschen und fein würfeln. In einem großen Topf Butterschmalz (oder Butter) erhitzen und Speck andünsten. Zwiebeln und Suppengrün dazu, kurz andünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Erbsen, Kartoffeln und Lorbeer dazugeben und 60 Minuten köcheln. Würstchen in Scheiben schneiden, in die Suppe geben. Mit Bohnenkraut, Pfeffer und Salz abschmecken.

Zutaten:

500 g getrocknete über Nacht eingeweichte Erbsen
1 Bund Suppengrün
2 Zwiebeln
300g Kartoffeln
1EL Butterschmalz
1,5 L Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
4 Wiener Würstchen (o. Mettwürstchen)
1EL Bohnenkraut
Pfeffer
Salz

Claudi's Reibekuchen





Lieblingsrezepte vom Wochenmarkt

Pannfisch mit Senfsoße



Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden, Kartoffeln pellen und in dünne Scheiben schneiden. Das Fett in der Pfanne erhitzen, die Kartoffeln darin goldgelb braten, nach 10 Min. die Zwiebelringe hinzugeben, kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch in 4 cm Würfel schneiden, leicht salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Butterschmalz in einer zweiten Pfanne erhitzen, die Fischwürfel darin von beiden Seiten 3 Minuten goldgelb braten. Die gebratenen Fischwürfel zu den Bratkartoffeln geben und mit der Senfsoße betreufeln. Schnittlauch drüber streuen. Beilage kann sein: Gewürzgurken, Rote Beete aber auch grüner Salat!

Zubereitung Senfsoße: Die Butter erhitzen, Mehl einstreuen und leicht bräunen. Die zerkleinerten Zwiebeln dazu und andünsten. Unter Rühren vorsichtig Brühe und Sahne hinzufügen, schauen, dass die Soße nicht zu dünn wird! Glatt rühren. 5 Min leicht köcheln lassen. Senf, Salz, Pfeffer und Zucker (nach Geschmack) hinzufügen.

Zutaten:

800 gr gekochte Kartoffeln vom Vortag
2 rote Zwiebeln a 50 gr.
Salz, Pfeffer

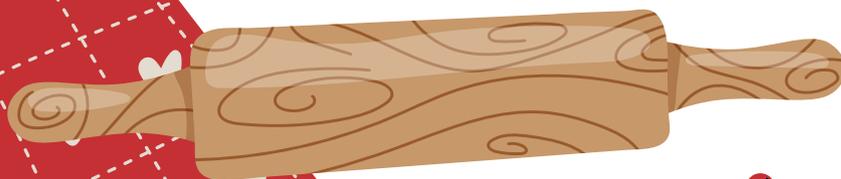
Für den Fisch:

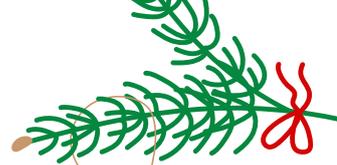
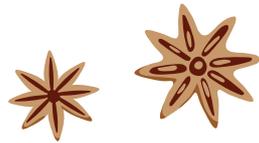
2 Eßlöffel Butterschmalz
700 gr. Seelachs oder Kabeljaufilet
2 EL Mehl
Salz, Pfeffer

Für die Senfsoße:

1 Zwiebel mittelgroß
1 EL Butter
2 gehäufte EL Mehl
250 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne
2 EL scharfer Senf
Salz und Zucker

Christiane Graetz-Zimmer - Karten





Lieblingsrezepte vom Wochenmarkt

Lachsforelle unter Walnusskruste mit Kartoffel-Möhren-Stampf und Kräuter-Weißwein-Sauce



Die Kartoffeln und Möhren schälen und in grobe Stücke schneiden, in einen Topf mit Wasser geben und salzen. Dies dann 35 min köcheln lassen.

Nun widmen wir uns der Sauce. Zunächst die Zwiebel kleinschneiden und in ca. 50g Butter glasig anschwitzen. Den Senf dazugeben, alles mit dem Weißwein ablöschen und den Fischfond dazugeben. Dies dann 15 Minuten köcheln lassen und anschließend die Sahne hinzufügen. Die Speisestärke in einem kleinen Glas Wasser auflösen und in die Sauce geben. Die Sauce dann solange köcheln lassen bis sie andickt und dann die Hitze runterdrehen und weitere ca. 50g Butter der Sauce hinzufügen.

In der Zwischenzeit das Toastbrot mit 50g Butter und den Walnüssen zu einer cremigen Masse pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lachsforelle in eine Pfanne geben und nur die Hautseite knusprig in Öl anbraten. Wenn die Haut kross ist, das Filet aus der Pfanne nehmen und die Hautseite mit der Masse bestreichen. Dies kommt dann bei 180 Grad Oberhitze für 10 Min in den Ofen.

Wenn die Kartoffeln und Möhren gargekocht sind, das Wasser abschütten und beim zerstampfen die restliche Butter und den Schmand hinzugeben.



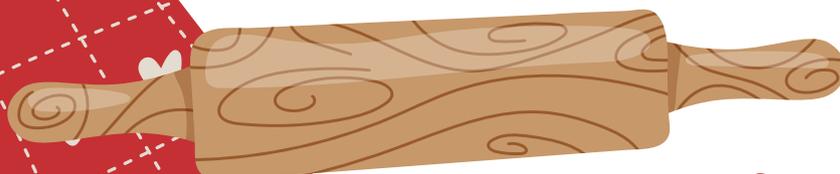
Zutaten:

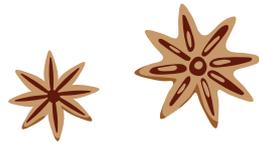
450g Lachsforellenfilet auf der Haut
500g Kartoffeln
250g Möhren
250ml Fischfond
200g Schmand
150ml Weißwein
1 Beutel Walnüsse ganz (125g ca.)
200g Butter
100ml Sahne
80g Toastbrot
je 20g Dill und Petersilie
1 kleine Zwiebel
1/2 Zitrone
1 EL Speisestärke
1 TL Senf
Salz, Pfeffer, Muskat

Der Fischhof - Familie Baumüller

Den Stampf mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Kurz vor dem Servieren die geschnittenen Kräuter in die Sauce geben, alles zusammen anrichten und genießen.





Lieblingsrezepte vom Wochenmarkt

Kartoffelsuppe



Kartoffeln, Möhren und das Suppengemüse schälen und kleinschneiden. Alles in einem Kochtopf mit Wasser bedecken und gar kochen. Nach Belieben können die Mettwürste mit ausgekocht werden.

Wenn alles weich gekocht ist, mit einem Pürierstab zerkleinern. (Die Mettwürste bitte im Vorfeld kurz heraus nehmen.) Falls die Suppe zu zäh ist, kann einfach ein Schluck Wasser hinzugegeben werden.

Guten Appetit!

Zutaten:

1kg mehlig Kartoffeln

1 Bund Suppengrün

4 Möhren

2 Teelöffel Gemüsebrühe

Nach Belieben Mettwürste
oder Bockwürste

Familie Schotenröhr

