

Das September-Rezept 2015 der LandFrauen

vom LandFrauenVerein Bad Oldesloe und Umgebung
www.landfrauen-oldesloe.de

aus dem Kochbuch „Das Heimatkochbuch Stormarn – Zwischen Alster und Trave“ des KreisLandFrauenVerbandes Stormarn e. V. Das Buch enthält neben vielen guten Rezepten auch wunderschöne Bilder und Geschichten rund um Stormarn. Erwerben kann man es in allen Buchläden und bei den Vorständen der Ortsvereine der LandFrauen.

Kartoffelfeuer

Weltweit mehr als 300 Millionen Tonnen geerntete Kartoffeln jährlich machen das Nachtschattengewächs zu einem der wichtigsten Grundnahrungsmittel der Erde. Neben ihrem Geschmack und ihrer unkomplizierten, vielseitigen Verwendung ist sie vor allem ernährungsphysiologisch äußerst wertvoll: Kartoffeln bestehen zu 77 Prozent aus Wasser und sind daher für eine bewusste Ernährung besonders geeignet. Ihr Stärkegehalt sowie der Gehalt an Mineralstoffen und Vitaminen machen sie zu einem kalorienarmen Nährstofflieferanten.



Zutaten (für 4 Personen):

750 g Kartoffeln
250 g grüne Paprikaschoten
200 g Knollensellerie
500 g Zwiebeln
2 Wurzeln
1 Bund Suppengrün
50 g fetter Speck
4 Kochwürste
1,5 l Fleischbrühe
150 g saure Sahne oder Crème fraîche
Thymian
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln schälen und würfeln. Paprika putzen und in Streifen schneiden. Wurzeln schälen und in Scheiben schneiden. Knollensellerie sowie Zwiebeln schälen und würfeln.

Den Speck würfeln und auslassen. Kartoffeln und vorbereitetes Gemüse dazugeben und hellgelb dünsten. Dann mit der Fleischbrühe ablöschen.

Das Suppengrün in Würfel schneiden und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer sowie Thymian abschmecken und weitere 30 Minuten kochen lassen.

Die Kochwürste in Scheiben schneiden und 10 Minuten vor Ende der Garzeit hinzugeben. Saure Sahne bzw. Crème fraîche hinzugeben und nochmals abschmecken.

Wir wünschen guten Appetit!