

## Rotkohlsuppe

(Hauptspeise für 4 oder Vorspeise für 8)

### Zutaten

### Zubereitung

**400g Rotkohl**

**150g Zwiebeln**

**1 Knoblauchzehe**

**2 EL**

**Sonnenblumenöl**

**1 EL Butter**

**2 EL Balsamico-Essig**

**Salz, Pfeffer, Zucker gemahlener Piment**

**750ml**

**Geflügelbrühe**

**150g Creme fraiche + 50g für Garnitur aufheben!**

**½ Bund**

**Schnittlauch**

**Creme fraiche für Garnitur**

**Rotkohl** vierteln, Strunk keilförmig herausschneiden und in feine Streifen schneiden.

**Zwiebeln** schälen und hacken.  
**Knoblauch** ebenso.

**Öl** und **Butter** in einem Topf erhitzen und **Kohl, Zwiebeln** und **Knoblauch** darin dünsten, bis der Kohl weich ist. (dauert gut 25-30 Minuten)

Mit **Balsamico** „ablöschen“ und mit **Salz, Pfeffer, Zucker** und **Piment** würzen.

Geflügelbrühe angießen und aufkochen, anschließend 10 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe mit Creme fraiche im Micer bzw. mit dem Stabmixer im Topf glattrühren, bis eine cremige Suppe daraus geworden ist.

Schnittlauch waschen und in Ringe schneiden.

Die Suppe noch abschmecken und dann beim Anrichten auf den Teller mit einem Klecks Creme fraiche und Schnittlauch dekorieren.

Nicht nur im Winter lecker, günstig und gesund ;-)

Auch als pfiffige Vorspeise ein „Farbakzent“ in jedem Menü.

## Köttbullar mit Brunsås

(für 4 Personen)

### Zutaten

**3 EL Semmelbrösel**  
**2 TL Kartoffelmehl**  
**200ml Milch**  
**1 Zwiebel**

**400g gem.  
Hackfleisch**  
**Salz, Pfeffer, Muskat**  
**Piment**

**Brunsås - Braune  
Soße**  
**400ml Fleischbrühe**

**2 EL Butter**  
**2 EL Weizenmehl**

**50ml Sahne**  
**2TL Worcester-  
Sauce oder Maggi**  
**oder Sojasauce**  
**Salz, Pfeffer**

### Zubereitung

In einer Schüssel **Semmelbrösel**, **Kartoffelmehl** und **Milch** verquirlen und 10 Minuten quellen lassen.  
**Backofen auf 120-140 Grad vorheizen.**  
Derweil **Zwiebel** schälen und fein würfeln.  
In einer Pfanne **Butter** schmelzen und die **Zwiebel** darin glasig dünsten.  
In einer Schüssel **Hackfleisch** mit **Zwiebeln** und Milch-Mehl-Masse mischen.  
Mit **Salz, Pfeffer, Piment** und **Muskat** würzen.  
Mit feuchten Händen aus der Masse ca 3cm dicke **runde Fleischbällchen** rollen.  
In einer großen Pfanne in Butterschmalz kräftig anbraten und schwenken, bis sie außen rum gleichmäßig braun und knusprig sind.  
Eine Bratenform mit Küchentrepp auslegen und die gebratenen Köttbullar hineingeben und im Backofen fertigbacken.  
Den Bratensatz in der Pfanne mit **Fleischbrühe** ablöschen und bei Seite stellen.  
In einem Topf Butter schmelzen und darin Mehl anschwitzen, bis es eine dunkelgoldene Farbe annimmt.  
Die **Fleischbrühe** unter ständigem Rühren angießen, **Sahne** zugeben und mit **Soja-Sauce/Maggi, Salz** und **Pfeffer** würzen.

*Als Beilage gibt es Salzkartoffeln und  
**Preiselbeer(marmelade) !***

## **Kartoffelschnee**

(Beilage für 4 Personen)

### **Zutaten**

**800g Kartoffeln,  
mehlig  
Salz**

**Fleur de Sel  
(Salz)  
Pfeffer,  
Muskat**

### **Zubereitung**

**Kartoffeln schälen und in ca 1cm  
kleine Würfel schneiden.**

In einem Topf Wasser aufkochen, salzen  
und die Kartoffeln darin 10 Minuten  
garen.

**Kartoffeln** in ein Sieb abgießen.

**Dann heiß in passenden Portionen  
durch eine Kartoffelpresse als  
Schnee direkt auf den Teller  
pressen.**

Die adelige Variante:

Eventuell auf dem Teller dann mit etwas  
**gemahlenem Pfeffer, geriebener  
Muskatnuss** und **Fleur de Sel** als  
Garnitur würzen!

## **Pressgurka- Schwedischer Gurkensalat**

(für 4 Personen)

### **Zutaten**

**200g Salatgurke**  
**½ Bund Petersilie**  
**2 EL Essig**  
**2 EL Zucker**  
**2 EL Honigsenf**  
**50ml Wasser**  
**50ml Sahne**  
**½ TL Salz**  
**Pfeffer**

### **Zubereitung**

**Gurke** waschen und ganz fein mit dem Gemüsehobel hobeln.

**Petersilie** waschen und fein hacken  
In einer Schüssel **Essig, Zucker, Honigsenf** mit **Wasser & Sahne** zu einem Dressing mischen und mit **Salz und Pfeffer** würzen.

Dressing und Gurkenscheibchen gut vermischen und mindestens eine Stunde durchziehen lassen!

# Kanelbullar - traditionelle Schwedische Zimtschnecken

(ergibt 40 Stück)

## Zutaten

## Zubereitung

Teig:

**50g frische Hefe**

**100g Butter**

**500ml Vollmilch**

**100ml heller Sirup**

**od. 70g Zucker**

**½ TI Salz**

**750g Weizenmehl  
(od. Dinkel)**

Für die Füllung:

**50g Butter**

**50g Zucker**

**4TI Zimt, gemahlen**

Garnitur:

**1 Ei**

**2 EL Hagelzucker**

**Hefe** in eine Rührschüssel bröckeln.

In einem Topf **Butter** schmelzen, **Milch** angießen und lauwarm erhitzen.

Dann Milch-Butter in die Rührschüssel geben und rühren, bis die Hefe aufgelöst ist.

**Sirup bzw. Zucker** zugeben sowie etwas **Salz**, dann alles gut verrühren.

Langsam das Mehl in die Rührschüssel zugeben und weiterrühren bzw. kneten, bis sich der Teig von der Schüssel löst und eine schöne gleichmäßige Konsistenz hat.

Teig eine **halbe Stunde** zugedeckt warmstellen und gehen lassen. **Backofen auf 250 Grad vorheizen.**

**Für die Füllung Zucker, Zimt und warme Butter** vermischen.

**Den Teig** noch einmal von Hand durchkneten, und in **zwei Portionen rechteckig** ausrollen.

Die **Füllung** auf den beiden Teigflächen verstreichen und die Rechtecke von der langen Seite aus einrollen. Diese Rollen dann in je 20 Scheiben schneiden und diese als Schnecken auf Backpapier auf einem Blech bzw. mehreren Blechen auflegen (nicht zu eng!)

**Ei** verquirlen und damit die **Schnecken** bepinseln, dann mit **Hagelzucker** überstreuen.

Im Ofen bei 250 Grad für 8 Minuten backen, bis sie auch an der Unterseite goldbraun sind. Auf einem Backgitter auskühlen lassen und genießen!