

Currywurst aber richtig!

(für 4 Personen)

Zutaten

200g Tomaten
2 rote Zwiebeln

2 EL Pflanzenöl
2 TL Currypulver
2 TL Currypulver scharf
1 TL Chiliflocken
3 TL brauner Zucker

250ml Cola
4 EL Apfelmark
6 EL Weißweinessig

3 EL Tomatenmark
200ml passierte Tomaten
200ml Tomatensaft
Salz, Pfeffer

Pro Person:
200g Bratwürste
(große, zwei kleine,
rot, weiß, grob,

Zubereitung

Für die Soße:

Tomaten waschen und grob würfeln.

Zwiebeln schälen und grob würfeln.

In einem Topf **Öl** geben und **Zwiebelwürfel** hineingeben. Mit **Chiliflocken** und **Currypulver** bestäuben und alles andünsten, damit sich das Curryaroma entfalten kann!

Brauner Zucker darüberstreuen und mit karamellisieren lassen!

Mit **Cola** ablöschen.

Essig und **Apfelmark** zugeben und aufkochen.

Tomatenwürfel hineingeben und alles kräftig kochen, bis alles etwas reduziert ist.

Tomatenmark, passierte Tomaten und **Tomatensaft** zugeben und alles etwas köcheln.

Mit **Salz und Pfeffer** vorwürzen.

Die Soße im Mixer dann schön glatt pürrieren.

Danach bei weniger Drehzahl **Öl** langsam eingießen und dann nochmal alles gut mixen.

Nach belieben Abschmecken!

Bratwürste in der Pfanne mit etwas **Öl**

*fein... je nach
Geschmack!)*

kräftig und kross braten.

Auf dem Teller mit der Soße anrichten
und mit mildem Currypulver
überpudern.

Mit Brot oder Pommes Genießen!

Kartoffelspalten (Potato wedges)

(4-6 Personen)

Zutaten

**1,2kg festk.
Kartoffeln**

3-4 EL Olivenöl

**1 EL Oregano
getr.**

**2 EL Paprika,
mild**

Salz, Pfeffer

*(Alternativ geben
auch Kreuzkümmel
oder*

*Räucherpaprika
noch eine*

besondere Note !)

**150-200g Creme
fraiche
(Einfach einen
Becher)**

Zubereitung

Backofen auf **190 Grad Umluft**
vorheizen.

Kartoffeln waschen, nicht schälen und
in Spalten schneiden. Dann in eine
großer Schüssel geben.

Olivenöl mit getrocknetem Oregano,
Paprika, Salz und Pfeffer mischen und
kräftig abschmecken.

Über die Kartoffelspalten geben und
diese gute damit vermischen und
marinieren.

Dann die Spalten auf Backblech mit
Backpapier verteilen und im Backofen 30
Minuten garen,
bis sie knusprig und braun sind.

Passt prima auch zu Curry-Wurst!

oder als „Frische-Dip“ mit **Creme
fraiche**

Farmer-Salat
(für 6-8 Personen)

Zutaten

1/2 Knolle Sellerie
500g Karotten

2-3
Frühlingszwiebeln

1/2 Bund
Petersilie

100g Sahne
100g Joghurt
3 EL Mayonnaise

1 EL Zitronensaft
2 TL Zucker
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Sellerie und **Karotten** schälen, dann mit **Küchenmaschine** oder **Reibe** zu feinen Stiften raspeln.

Frühlingszwiebel putzen und waschen.
In feine Ringe schneiden.

Petersilie waschen und fein hacken
In einer Schüssel
Sahne, Joghurt und **Mayonnaise** verrühren.

Mit **Zitronensaft, Zucker** und **Salz** kräftig abschmecken. Und mit **Pfeffer** würzen.

(Für einen Steak-House-Charakter kann man auch grob geschroteten Pfeffer verwenden!)

Alle weiteren Zutaten in die Marinade geben und gut mischen.

Vor dem Essen gut ziehen lassen!

1 kleine Dose
Ananaswürfel

Variante:

Man kann auch Ananasstücke dazugeben, das ist ebenfalls sehr lecker!

Ananaswürfel in ein Sieb abgießen und zum Salat untermischen. Und fertig.

Sauerkirsch-Schoko-Muffins

(für 12 Stück)

Zutaten

**100g dunkle
Schokolade**

**100g Butter
3 Eier
100g Puderzucker
100g Mehl
1 Pck Backpulver**

**200g Magerquark
80g Puderzucker
1 Pck
Vanillezucker
1 Ei
1 EL Mehl**

**200g
Sauerkirschen
aus dem Glas**

Zubereitung

Backofen auf 190 Grad (160Grad Umluft) vorheizen.

Schokolade in einer Schüssel im Wasserbad schmelzen und etwas abkühlen lassen.

Eier in eine Rührschüssel aufschlagen, **Butter** und **Puderzucker** zugeben und mit dem Handrührer zu einer Creme verarbeiten.

Mit der **geschmolzenen Schokolade**, **Mehl** und **Backpulver** zu einem gleichmäßigen Teig verrühren.

In einer weiteren Schüssel **Quark**, **Ei**, **Puderzucker**, **Vanillezucker** und **Mehl** gut verrühren.

Sauerkirschen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. 12 Kirschen beiseitestellen für die Deko!

Muffinblech mit 12 Papierschälchen auslegen.

Die Hälfte der dunklen Teigmasse in die Förmchen gleichmäßig verteilen.

Sauerkirschen (bis auf die 12Deko-Kirschen) in die Muffinformen verteilen.

Helle Masse darüber geben.

Dann den Rest der dunklen Masse verteilen und mit jeweils einer Kirsche in jede Form oben drücken als Dekoration.

**Im vorgeheizten Backofen 30-35
Minuten backen.**