

## Überbackene Schnitzelpfanne "Stroganoff"

Zutaten für 3-4 Personen:

300 g Schnitzelfleisch  
250 g Champignons  
2 mittelgroße Zwiebeln  
2 Ei Öl  
Salz  
Pfeffer  
1-2 Ei Mehl  
200 g Schlagsahne  
4 Gewürzgurken  
50 g Parmesan (gerieben)  
50 g Emmentaler (gerieben)  
2 Ei Kapern  
nach Geschmack Kräuter der Provence  
Fett für die Form



### Zubereitung:

- Fleisch in dünne Streifen schneiden
- Pilze putzen, waschen, vierteln
- Zwiebeln schälen, in dünne Spalten schneiden
- Öl erhitzen, Fleisch portionsweise darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen
- Pilze und Zwiebeln zum Fleisch geben, mitbraten
- Mehl drüber stäuben, anschwitzen, mit Sahne ablöschen, etwas Wasser zugeben
- ca. 5 min köcheln lassen, abschmecken, ggf. Kräuter der Provence zugeben
- Gurken in Scheiben schneiden
- Fleischsoße, Gurken und Kapern in gefettete Auflaufform geben, mit Käse bestreuen
- im heißen Backofen (E-Herd 225°C, Umluft 200°C, Gas Stufe 4) ca. 10min überbacken

Dazu schmeckt Reis und Salat.

## Tunesischer Couscous

Zutaten für 4 Personen:

1 Kohlrabi (ca. 350g)  
1-2 Zucchini (ca. 250g)  
1 Aubergine (ca. 250g)  
2 Paprikaschoten (z.B. gelbe)  
1 mittelgroße Zwiebel  
1-2 Knoblauchzehen  
2 EL Öl (z.B. Olivenöl)  
1 Dose (850 ml) Tomaten  
Salz, Pfeffer, Curry  
1 TL Gemüsebrühe (Instant)  
300g Couscous (grober Hartweizengrieß)



### Zubereitung:

1. Kohlrabi schälen, waschen und in Würfel schneiden. Zucchini, Aubergine und Paprika putzen und waschen. Zucchini in Scheiben schneiden. Aubergine und Paprika würfeln.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem weiten Topf erhitzen. Aubergine und Zucchini darin anbraten. Knoblauch, Zwiebel, Paprika und Kohlrabi zufügen und unter Wenden kurz mitbraten.
3. Tomaten mit dem Saft zum Gemüse geben. Die Tomaten mit dem Pfannenwender etwas zerdrücken. Alles aufkochen lassen und zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren lassen. Dabei nach und nach 100 ml Wasser angießen. Mit Salz, Pfeffer und ca. 2 TL Curry würzig abschmecken.
4. 300 ml Wasser aufkochen lassen, Brühe zufügen und darin auflösen. Topf vom Herd nehmen, Couscous einrühren und ca. 5 Minuten quellen lassen. Gemüse nochmals abschmecken und in einer Schüssel anrichten. Couscous darauf geben und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 55 Min.

Beim Couscous immer die Zubereitung auf der Packungsanleitung beachten!

## Ljunggårdens Kasslerlåda

Rezept für für ca. 3-4 Personen:

3 Tassen Reis (1 Tasse ca. 100ml)  
1 Stange Porree  
Gekochtes Kasslerfleisch  
(vegetarisch: Fleisch einfach weglassen)  
3 Tassen geriebener Käse  
300 ml Schlagsahne  
100 ml Mayonnaise  
50 ml Chilisauce

### Zubereitung:

Den Reis kochen und in einer Auflaufform ausbreiten (an den Rändern höher). Geschnittenen Porree darüber streuen und Kasslerscheiben darauf legen. Soße darüber füllen und mit Käse bestreuen. Für die Soße wird die Sahne geschlagen und mit der Mayonnaise und der Chilisauce verrührt. Das ganze wird 20-30 min. im vorgeheizten Ofen bei etwa 200°C gebacken.

Smaklig måltid!

Zum Nachtisch:  
Fester griechischer Sahnejoghurt mit braunem Zucker und aufgetauten Früchten bestreut.



## Ukrainischer Borschtsch

Zutaten:



Zuerst eine Brühe zubereiten - hier unterscheiden sich die fleischlose Variante und die mit Fleisch, der Rest ist gleich.

Aus einem guten Stück Rindfleisch, einer Zwiebel, einer Möhre, ein paar Pfefferkörnern und zwei, drei Lorbeerblättern eine Brühe kochen. Gegebenenfalls auch Knochen auskochen. Mit Salz und Brühpulver etwas würzen.

Oder:

Aus einer großen Zwiebel, einer Möhre, Pfefferkörnern, Lorbeerblatt, Salz und Brühpulver die Brühe kochen. In einem extra Topf 200 g weiße Bohnen kochen.

### Zubereitung:

Das Fleisch, die Zwiebel, die Möhre aus der Brühe rausnehmen und in die Brühe gehobeltes Kraut geben, nicht zu fein, aber auch nicht zu grob. Zur Menge: das Kraut muss die Brühe schön füllen. In einer Pfanne Öl erhitzen, eine große gehobelte Möhre und eine große gehobelte rote Rübe anbraten, dann 2 bis 3 Esslöffel Tomatenmark dazugeben und mitschmoren, etwas Brühe aus dem Topf dazugeben und alles 5-7 Minuten unter einem Deckel schmoren. Zur Seite stellen. In den Topf zu dem angekochten Kraut, also nach etwa 7 Minuten 5 gestückelte Kartoffeln geben, wenn das dann etwa 5 Minuten gekocht hat, das gewürfelte Fleisch, die weißen Bohnen und das in der Pfanne geschmorte Gemüse in den Topf geben und alles auf kleiner Flamme kochen.

Kurz bevor die Kartoffelstücke weich sind mit Salz, Pfeffer, scharfem und edelsüßem Paprika würzen. Gegebenenfalls auch mit Brühpulver nachwürzen.

Dazu Mischbrot oder Schwarzbrot und saure Sahne reichen.

## Lachs- Sahne- Gratin

Zutaten für 2 Personen:

250g Lachsfilet (tiefgefroren)  
300ml süße Sahne  
1 Beutel von Maggi "Lachs-Sahne-Gratin"  
Spitzen-Langkorn-Reis



### Zubereitung:

- Lachsfilet tiefgefroren in eine flache Auflaufform legen
- Beutelinhalt von Maggi in 300ml Sahne einrühren
- Sauce über den Lachs gießen
- im vorgeheizten Backofen (Umluft 175 Grad, normal 200 Grad) ca. 35 min garen
- dazu Reis servieren

## Käse- Lauch- Suppe

Zutaten für 4 Personen:

500g Gehacktes, halb Rind, halb Schwein  
3-4 Stangen Lauch  
Brühpulver  
Zwiebel  
4-5 Kartoffeln  
1 Schmelzkäse Sahne  
1-2 Schmelzkäse Kräuter  
Pfeffer, Salz



### Zubereitung:

- Lauch in kleine Scheiben schneiden
- die Zwiebel und etwas Lauch in einem Suppentopf anbraten
- dann das gewürzte Gehackte dazu geben, kräftig anbraten
- mit dem restlichen geschnittenen Lauch auffüllen und Brühe ablöschen
- die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden
- die Lauchbrühe ca. 15 min köcheln lassen
- die Kartoffelwürfel dazu geben
- weitere 5 min köcheln lassen
- den Schmelzkäse langsam unterrühren, bis er sich aufgelöst hat
- mit Pfeffer, Salz abschmecken

Guten Appetit!

*Wir wünschen viel Freude*

*bei der Zubereitung*

*und Guten Appetit!*

*Ihre Gemeinde am Lutherhaus*

# Rezepte zum Kurs

*„Christ werden - Christ bleiben“*



Gemeinde am  
Lutherhaus