

Kleine Gerichte – schnell zubereitet

Süß-sauer eingelegter Kürbis

- 1.500 g Muskatkürbis
- 750 ml Weißwein- oder Apfelessig
- 3 EL Meersalz
- 250 g Zucker
- 2 EL gelbe Senfkörner
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 2 TL Wacholderbeeren
- 4 Nelken
- 4 Lorbeerblätter

Den Kürbis in Spalten schneiden und die Kerne samt dem faserigen Fruchtfleisch mit einem Löffel abschaben. Den Kürbis schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel legen.

Den Essig mit 1/4 l Wasser, Salz, Zucker und allen Gewürzen in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Den Essigsud abkühlen lassen und über die Kürbisstücke gießen. Kürbis etwa 1 Tag bei Raumtemperatur ziehen lassen.

Den Kürbis dann mit dem Sud zum Kochen bringen und etwa 2 Minuten kochen lassen, bis die Stücke bissfest sind. Kürbis samt Sud auf gründlich gesäuberte Schraubdeckelgläser verteilen und gut verschließen. Vor dem Servieren an einem kühlen Ort noch mindestens 2 Wochen ziehen lassen.

Zum Beispiel zu den Hähnchen-Gemüse-Spießen servieren.

Kleine Gerichte – schnell zubereitet

Hähnchen-Gemüse-Spieße

- 1 Zucchini
- 2 gelbe Paprikaschote
- 2 rote Zwiebeln
- 480 g Hähnchenbrustfilet
- 6 Schaschlikspieße
- 3 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe (wer mag, kann auch weniger nehmen)
- Salz, Pfeffer
- Petersilie, Thymian, Rosmarin
- 150 g Sesam
- 300 g Semmelbrösel
- 1 Ei

Kräuter fein schneiden, mit Sesam und Semmelbröseln vermengen. Hähnchenbrust in ca. 3 cm große Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.

In dem aufgeschlagen Ei wenden und mit der Sesam-Kräuter-Mischung panieren.

Zucchini und Paprika waschen, Zwiebeln schälen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden, mit geschnittenem Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen und mit den panierten Hähnchenwürfeln abwechselnd auf die Spieße stecken.

In einer Teflonpfanne mit Olivenöl anbraten und zu dem süß-sauren Kürbis servieren

Kleine Gerichte – schnell zubereitet

Fränkisches Gröstl mit Kräuterfrischkäse

- 800 g Kartoffeln
- 300 g Egerlinge oder Champignons
- 2 Zwiebeln
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- Je 1 rote und gelbe Paprika
- 100 g getrocknete Tomaten (in Öl)
etwas Einlegeöl von den getrockneten Tomaten
- Thymian, Rosmarin
- 12 schwarze Oliven
- 500 g Kräuterfrischkäse

Die Kartoffeln waschen und ca. 15 Min. kochen, sodass sie im Kern nur knapp gar sind. Pilze putzen und vierteln. Zwiebeln schälen und klein würfeln. Die abgetropften Tomaten mit dem Wiegemesser grob hacken.

Paprika waschen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden.

Die Kartoffeln mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. 3 EL Öl von den eingelegten Tomaten in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln dazugeben, salzen und pfeffern. Knusprig braun braten.

Wenn die Kartoffeln beginnen, knusprig zu werden, Pilze, Paprika und Zwiebeln dazugeben und weitere 5 Min. braten.

Die Oliven halbieren und entsteinen. Mit Frühlingszwiebeln und eingelegten Tomaten auf das Gröstl streuen und mit Kräuterfrischkäse servieren.