



## Rezepte für den Mittagstisch im Februar 2026



### Kartoffel-Limettensuppe

#### Zutaten für 10-12 Portionen:

- 500 g Kartoffeln
- 150 g Zwiebeln
- 1,75 l Gemüsebrühe
- 4 EL Butterschmalz
- 4 Töpfe Koriander
- 250 ml Kokosmilch
- 150 g Crème fraîche
- 2-3 EL Limettensaft,

#### Gewürze:

- 1 Zimtstange
- 8 Nelken
- 5 grüne Kardamomkapseln
- 20 schwarze Pfefferkörner
- ½ TL Kurkuma
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- Salz

#### Zubereitung:

Zimt, Nelken, Kardamom und Pfeffer in einem Stück Mull zusammenbinden, die Gewürze mit einer Kuchenrolle zerstoßen. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Die Zwiebeln schälen und klein hacken. Butterschmalz erhitzen, Kartoffeln und Zwiebeln darin andünsten. Brühe und Kurkuma dazu geben. Gewürzbeutel einlegen, 10 - 12 Minuten kochen lassen. Gewürzbeutel herausnehmen und ausdrücken. Etwas Koriander zur Seite legen, den Rest zur Suppe geben und mit pürieren. Mit Salz und Muskat würzen. Kokosmilch, Crème fraîche und Limettensaft hinzugeben und mit dem Schneebesen unterrühren. Suppe noch einmal erhitzen, aber nicht kochen. Mit Korianderblättchen bestreuen.

### Grünkernfrikadellen

#### Zutaten für 8 Frikadellen:

- 120 g Grünkern geschrotet
- 0,5 l Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zwiebel

- 1 Ei
- 5 EL Vollkornbrösel
- 40 g gehackte Walnüsse
- 50 g geriebener Käse
- 1 TL Majoran
- 2 EL gehackte Petersilie
- Kräutersalz
- Pfeffer

Grünkern in der Gemüsebrühe mit Lorbeerblatt kochen, umrühren, abkühlen lassen. Dann die anderen Zutaten hinzuzufügen, abschmecken und in Öl ausbraten.

### **Kartoffelgratin**

#### **Zutaten für 4 Personen:**

- 800 g mittelgroße festkochende Kartoffeln
- 200 ml Kochsahne
- 100 g französischer Kräuterfrischkäse
- 100 g geriebener Käse
- 40 g Butter mit zerdrücktem Knoblauch
- Salz
- Pfeffer
- Muskat nach Belieben

#### **Zubereitung:**

Backofen auf 180 Grad Umluft oder 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln. Auflaufform mit Knoblauchbutter einfetten. Der Rest der Butter kommt am Schluss in Flöckchen auf die Kartoffeln. Die Kartoffelscheiben dachziegelartig in die Form schichten. In einer Schüssel die Kochsahne und den Frischkäse verrühren, mit Salz, Pfeffer und evtl. Muskat abschmecken. Die Masse über die Kartoffeln gießen und den geriebenen Käse darüber streuen. In den Backofen geben und ca. 45 Minuten backen.

### **Schwarzwälder Kirsch-Dessert**

- Cantuccini oder andere Kekse
- Quark
- Sahne
- Vanillezucker
- angedicktes Kirschkompott
- Schokostreusel

Die Kekse zerbröseln, Quark mit Sahne und Vanillezucker aufschlagen, Kirschkompott mit etwas Mondamin andicken und kurz aufkochen. Dann wieder abkühlen lassen. In ein Dessertschälchen geben - erst die Keksbrösel, dann den Quark mit Sahne, dann das Kirschkompott einschichten und zuletzt mit Schokostreuseln bestreuen.