



Rotkohl mit Ananas zu Amaranth-Schmarrn

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 60 - 70 Min.

1,5 kg Rotkohl	Den Rotkohl vierteln, putzen und den Strunk herausschneiden, die Viertel waschen und quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.
2 Zwiebeln	Zwiebeln schälen, fein würfeln und in einem Topf in
4 EL Butterschmalz	2 EL Butterschmalz goldgelb andünsten.
1,5 EL Zucker	Den Zucker darüber streuen und karamellisieren. Kohl dazugeben, kurz
Salz, Pfeffer	anbraten, salzen, pfeffern und
200 ml Portwein	mit Portwein und
2-3 EL (Rotwein-) Essig	Essig ablöschen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. dünsten, bis die
¼ l Gemüsebrühe	Flüssigkeit fast vollständig verkocht ist. Brühe und
2 Sternanis	Gewürze unterrühren und
1 Zimtstange	den Kohl zugedeckt in 30-35 Min. fertig garen.
250 g Ananas	Ananas längs vierteln, Strunk und Schale wegschneiden und das
	Fruchtfleisch in Stücke schneiden. In einer beschichteten Pfanne im
	restlichen Butterschmalz bei großer Hitze leicht hellbraun anbraten und
	unter den Kohl mischen.
50 g Amaranth	Amaranth mit 150 ml Salzwasser aufkochen, dann bei mittlerer Hitze 30
Salz	Min. garen und auf der ausgeschalteten Herdplatte 10 Min. ausquellen
	lassen.
4 Eier	Die Eier trennen, Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen.
140 g Mehl	Mehl mit
¼ l Milch	Milch und Eigelben zu einem glatten Teig verrühren. Amaranth und
4 EL Haselnussblättchen	Nussblättchen unterheben, salzen und 15 Min. quellen lassen.
	Den Eischnee unter den Schmarrnteig heben.
50 g Butter	In einer großen beschichteten Pfanne 20 g Butter schmelzen. Den Teig in
	die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 8-10 Min. backen, wenden und
	weitere 3-4 Min. backen, dann mit zwei Gabeln in Stücke reißen. Übrige
	Butter in Flöckchen daraufgeben und 2-3 Min. weiterbraten. Den Schmarrn
	mit dem Ananas-Rotkohl servieren.

Kürbis-Paprika-Gemüse

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 25 Min.

1 kg Kürbis	Kürbis waschen, halbieren und entkernen. Fruchtfleisch in Würfel
400 g Paprika	schneiden. Man kann die Schale dran lassen. Sie bleibt aber etwas härter
1 Zwiebel	als der Rest.
2 EL Öl	Paprika putzen und in feine Streifen schneiden.
2 EL Paprikapulver	Zwiebel schälen und fein hacken.
Pfeffer	Die Zwiebel kurz in heißem Öl in einem ausreichend großen Topf
Salz	anschwitzen, nacheinander Kürbisfleisch und Paprika dazugeben und
50 ml Gemüsebrühe	ebenfalls anbraten.
100 g Schmand	Mit Paprikapulver bestäuben und mit Pfeffer und Salz würzen.
	Wenig Brühe angießen und auf kleiner Flamme 5-10 Min. gar ziehen
	lassen.
	Schmand zufügen und damit binden.