



**Ich wünsche Ihnen ein gesegnetes
Weihnachtsfest und alles Gute
für das Jahr 2009!**

**Ihr
Dr. med. Peter Strauven**

www.strauven.de

***Liebe Patientinnen, liebe Patienten, liebe Interessenten,
in dieser Broschüre stelle ich Ihnen neue Kochrezepte vor***

Mehr Informationen finden Sie auf meiner Seite

www.strauven.de

Ihr Dr. med. Peter Strauven



Kalbfleisch geschnetzelt, mit Apfelscheiben

250 g mageres, gut abgehangenes Kalbfleisch (Nussteil)
20 g Schalotten
1/16 l herber Weißwein
10 g Butter
1 TL Öl
1/16 l Sahne
1 Apfel, 2-4 Sauerkirschen
½ TL Petersilie, frisch gehackt
50g Champignons, frisch

Geputztes Kalbfleisch in ca. 3mm starke Scheiben schneiden. Apfel waschen, schälen, Kerngehäuse herausstechen und in 4 Apfelscheiben aufteilen. Öl in eine Pfanne geben. Apfelscheiben darin beidseitig hellbraun anbraten, herausnehmen und ebenfalls warm stellen. Im selben Fett das Fleisch zart Rosa anbraten, herausnehmen und ebenfalls in der Bratröhre (100°C) warm halten.

Butter in die Pfanne geben und die in kleinste Würfel geschnittenen Schalotten darin anschwitzen. Die blättrig geschnittenen, gewaschenen und abgetropften Champignons zugeben, wiederum kurz anschwitzen lassen und mit Weißwein ablöschen. Bis auf die Hälfte der Flüssigkeitsmenge einkochen lassen und dann die Sahne zugeben. Mit etwas Salz und Pfeffer nachwürzen und so lange einkochen lassen, bis die Sauce eine sämige Konsistenz hat. Das inzwischen warmgestellte Fleisch zugeben, kurz durchschwenken und in einer vorgewärmten Kasserolle anrichten. Mit gebratenen Apfelscheiben und den Sauerkirschen sowie frischer Petersilie garnieren.

TIPP:

Zu diesem Geschnetzelten serviert man Kartoffellaibchen und vorweg einen grünen Salat Anstelle von Röstkartoffeln kann man auf besonders fettsparende Art roh geriebene Kartoffeln ebenso gut dazureichen.

Scampi in Currysauce

240 g Scampi ohne Schale (Languste, King Prawns oder Hummerschwänze)
1 TL Öl
1 TL Butter
10 g Schalotten, feingeschnitten
1 TL echtes Currypulver
1 dl Weißwein, 1 dl Sahne
etwas weißer Pfeffer, frisch gemahlen
eine Prise Meersalz, frische Basilikumblätter zum Garnieren und Würzen

Öl in eine Kasserolle geben und Schalotten darin glasig anschwitzen. Scampi zugeben, kurz anbräunen, mit Salz, Pfeffer und Curry würzen, schwenken und mit Weißwein ablöschen, geschnittenes Basilikum zugeben.

Zugedeckt so lange einkochen lassen, bis die Sauce sämigdicklich ist (ca. 3-5 Minuten). Mit Butter abschmecken und mit frischen Basilikumblättern garnieren.

WICHTIG:

Bei allen kann anstatt Weißwein und Rahm eine extra gemachte Basilikum-Basensauce pur oder zum Mischen verwendet werden.

TIPP:

Dazu serviert man Petersilienkartoffeln oder Naturreis.



Löwenzahnsalat

Jungen, frisch gestochenen Löwenzahn in reichlich kaltem Wasser kurz und gründlich waschen, in einem Sieb abtropfen lassen und in einer Schüssel mit kaltgepresstem Öl, naturreinem Apfelessig und Meersalz abmachen (eventuell mit Vogerl- oder Schnittsalat mischen).

Besonders gut passen zu diesem Salat warme Kartoffeln, welche den Bittergeschmack des Salates wegnehmen. Kann auch mit anderen Blattsalaten gemischt werden.

TIPP 1:

Mit kleinen Radieschenscheiben und frischen Tomatenstücken sorgt man für Abwechslung. Auch Gartenkresse, Löwenzahn, Rucicola, Bärlauch, Jungzwiebeln, Bachkresse und Fenchelstreifen können untergemischt werden.

TIPP 2:

Auf keinen Fall frische Salate in Wasser liegen lassen. Es kommt dabei zum Auslaugen der wasserlöslichen Vitamine!

Naturreisring mit Zucchini-Champignon-Ragout

Für den Reis:

100g Naturreis (im Silberhäutchen), Hirse oder Quinoa
150g Gemüsebrühe oder Wasser, eine Prise Meersalz
10g Butter

Reis waschen und abtropfen. Butter in eine Kasserolle geben, Reis darin anschwitzen, mit Gemüsebrühe aufgießen und zugedeckt bei mäßiger Hitze (Kochplatte Stufe1) auf der Kochplatte oder im Rohr (E-Herd, 180° C) ca.40 Minuten ausdünsten lassen. Zuletzt salzen.

Für das Ragout:

500g schlanke Zucchini, 50 g Lauch, 30 g Zwiebeln , 300 g Tomaten, 50 g Butter, 1/8 l Weißwein, 1/8 l Sahne , 30 g frische Kräuter (z.B.: Petersilie, Bohnenkraut, Basilikum), etwas Salz, Muskatnuss, Pfeffer aus der Mühle, 1/8 l Basensauce.

Das Gemüse putzen und waschen. Die Zucchini der Länge nach halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Lauch in grobe streifen schneiden. Die Zwiebeln grob würfeln. Die Tomaten nach Entfernung des Strunkes enthäuten und grob würfelig schneiden. Die Champignons halbieren. Butter in einer großen Pfanne zerlaufen lassen und Zwiebeln und Lauch darin kurz anschwitzen, Champignons und die Zucchini-scheiben dazugeben und ca. 5 Minuten mitbraten lassen.

Dann mit Weißwein auffüllen. Zugedeckt bei schwacher Hitze weitere 5 Minuten 5 Minuten schmoren lassen. Dann erst die Tomatenwürfel und Basensauce dazugeben und alles zusammen noch mal 5 Minuten schmoren lassen. Mit Salz, Muskatnuß, Pfeffer, und den frischen Kräutern abschmecken.

Dieses Ragout in die Mitte des Reirings füllen und mit frischen kräutern und evtl. etwas Sauerrahm garnieren.