

INGRID KRÜGER

LandFrau aus Ostingersleben

Gemüsesuppe der Saison

„Auf diese Suppe im Frühjahr hat sich die ganze Familie gefreut. Das war schon in meiner Kindheit und später in meiner eigenen Familie die Lieblingsuppe.“

Hier noch ein Tipp:

Aus den Schalen und Resten des Gemüses kann eine wunderbare Gemüsebrühe gekocht und gleich mit verwendet werden. Einfach die Schalen in einen Topf geben. Soviel Wasser rein, dass die Schalen bedeckt sind, etwas Salz dazu und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Abgießen und die wunderbare frische Gemüsebrühe ist fertig.“

GEMÜSESUPPE DER SAISON

von Ingrid Krüger

LandFrau aus Ostingersleben



1/2 Zwiebel, 2 Möhren, 1 Kohlrabi und 1 Bund Suppengemüse 1 Blumenkohl (klein) in Röschen zerteilen. Zusammen mit 500 g grünen Erbsen in 1,5 l Wasser geben. Salz in das Wasser geben und köcheln bis alles gar ist.

Für die Schwemmklobbchen

1/4 l Milch mit 25 g Butter und etwas Salz aufkochen. Anschließend den Herd ausschalten. 125 g Mehl auf einmal dazugeben und so lange rühren, bis sich der Teig kloßartig zusammenballt und sich vom Topfboden löst. In die heiße Masse 2 Eier einzeln dazugeben und mit dem Teig verrühren. Gleichzeitig 1 Prise Muskat unterrühren. Mit einem in die Suppe getauchten Esslöffel von der Masse kleine Klößchen abstechen und in der eben noch kochenden Suppe 10 Minuten gar ziehen lassen. Abschließend mit Petersilie und Liebstöckel garnieren.



LISA LANGE

LandFrau aus Bebertal

Selleriesalat

„Den Salat gab es bei uns immer zu bestimmten Anlässen, wie zum Beispiel Geburtstagsfeiern. Meine Mutti stellte den fertigen Salat zum Abkühlen in den offenen Hausvorbau. Immer, wenn der Besuch kam und sie die Schüssel reinholen wollte, war die Schüssel leer. Niemand konnte ermittelt werden. Es wurde nur erahnt, dass meine beiden Brüder etwas damit zutun hatten. Dieses Rezept ist universell und zum Beispiel auch für Bohnensalat hervorragend geeignet.“



SELLERIESALAT

von Lisa Lange

LandFrau aus Bebertal



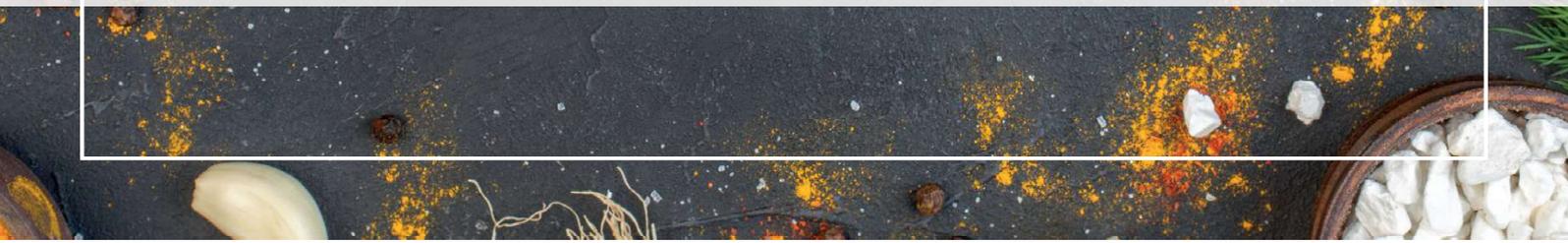
2 Knollen Sellerie
Wasser
1 TL Salz
1 TL Bohnenkraut

1 mittlere Zwiebel
Öl,
Essig,
Zucker,
Salz
Pfeffer
Petersilie

schälen und in Stifte schneiden. Diese zusammen mit genug um das Gemüse zu bedecken, in einen Topf geben. und hinzugeben und eine Stunde kochen. Den Sud nicht wegschütten!

kleinschneiden. Zwiebel und gekochtes Gemüse mit

und nach Geschmack würzen. Den Sud über den Salat geben. hacken und über den Salat streuen.





ASTRID KRIEGE-STEFFEN

LandFrau aus Haldensleben

Tomaten-Feta-Auflauf

„Was verbinde ich damit: Sommer, Sonne und Genuss!!!

Gerade in der Tomatensaison ist es ein wunderbares Gericht. Es ist schmackhaft, nahrhaft und passt hervorragend in die warme Jahreszeit, da es nicht nur warm, sondern auch kalt gegessen werden kann. Bei uns ist es fester Bestandteil der Sommerküche.“

TOMATEN-FETA- AUFLAUF

von Astrid Kriege-Steffen

LandFrau aus Haldensleben



500 bis 600 g Tomaten (am besten schmecken
Gartentomaten)
2 Zwiebeln

Pfeffer
Raps- oder Olivenöl
1 Packung Feta (Hirten- oder Schafskäse)

waschen und in Scheiben schneiden.
schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln und Toma-
ten abwechselnd in Reihen in eine Auflaufform schichten.
Nach Belieben mit
würzen. Mit
beträufeln und
darüber bröseln. Bei 180 °C circa 20 Minuten in den Ofen geben,
bis der Feta beginnt, leicht braun zu werden. Zusätzliches Salz ist
wegen des Fetas nicht nötig.



ANDREA GROBLER

LandFrau aus Arnstein
im Mansfelder Land

Tomatengulasch

„Dieses Gericht ist eine Kindheitserinnerung. Und jetzt koche und liebe ich es immer noch. Es geht schnell und ist sehr lecker.“

TOMATENGULASCH

von Andrea Großler

LandFrau aus Arnstein
im Mansfelder Land



2 Zwiebeln schälen,
2 Äpfel und
5 bis 6 Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Zunächst Zwiebeln und Äpfel in
Öl anbraten, dann Tomaten dazugeben und mitdünsten. Mit
Salz und
Pfeffer abschmecken. Eventuell
1 Ei unterheben.