

## Orangen-Radicchio-Salat mit Belugalinsen

• fruchtig-frisch • vitalstoffreich

Zubereitungszeit ca. 30 Min.  
Garzeit ca. 30 Min.

### Zutaten für ca. 4 Portionen

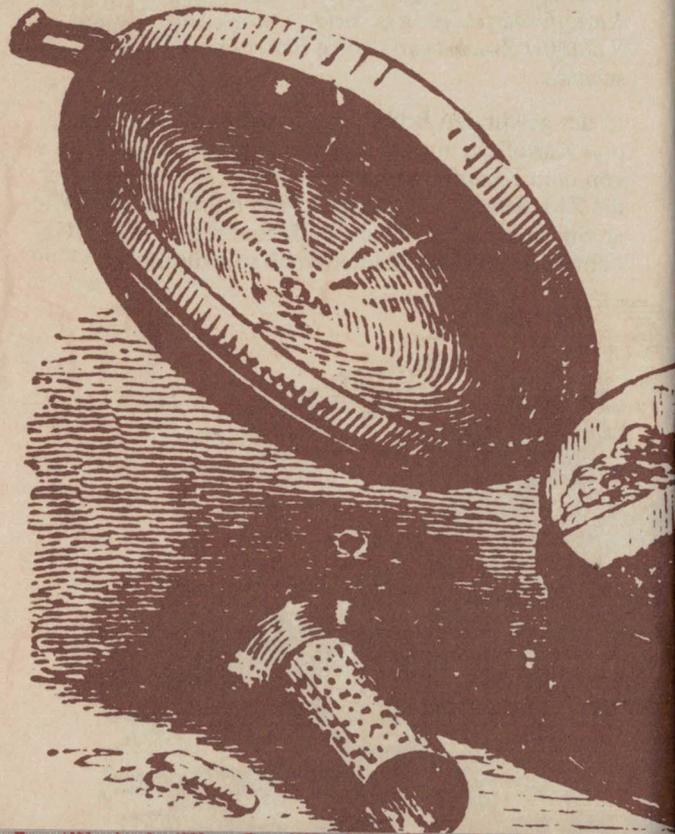
50 g Belugalinsen\* • Salz • 100 g Radicchio\*  
• 100 g Feldsalat\* • 2 Orangen\* • 2 Schalotten  
• 4 El Olivenöl\* • 1 El Balsamico bianco\* • 1 Tl  
Senf\* • 1 Tl Honig\* • Pfeffer\* (aus der Mühle)  
• 3 Stängel Dill

### Zubereitung

1. Belugalinsen nach Packungsanleitung ca. 30 Min. in Salzwasser garen, kalt abbrausen, abtropfen lassen. Radicchio, Feldsalat putzen, waschen, trocken schleudern. Radicchio in mundgerechte Streifen schneiden. Orangen wie einen Apfel schälen, die weiße Haut vollständig entfernen, Fruchtfilets mit einem Messer herauslösen, Saft dabei auffangen. Schalotten abziehen, fein würfeln.

2. Olivenöl mit Balsamico bianco, 2 El Orangensaft, Senf, Honig, Schalottenwürfeln verrühren, Belugalinsen zugeben, alles mit Salz, Pfeffer würzen. Salate auf eine große Platte geben, Orangenfilets daraufanrichten, Linsendressing darüberträufeln und mit abgezupften Dillspitzen garnieren.

**Schmecken gut dazu:** gedünstetes Lachsfilet und knuspriges Baguette

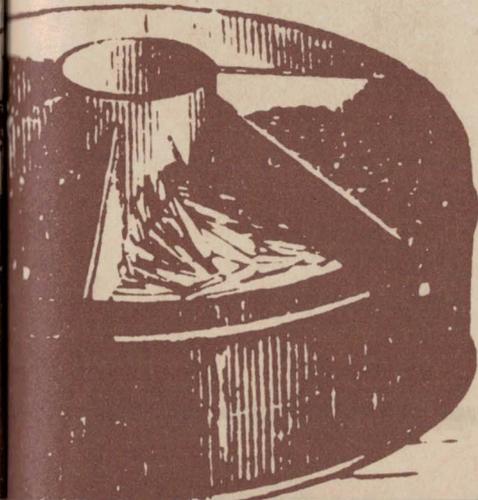


### Linsen und Spätzle

*250 g Linsen, über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht, 1 l Fleischbrühe, 1 Zwiebel, 2 Nelken, 2 Lorbeerblätter, 100 g magere Speckwürfel, 8 Eßlöffel Zwiebelwürfel, 4 Eßlöffel Mehl, Salz*

Die eingeweichten Linsen in der Fleischbrühe mit der Zwiebel und den Gewürzen weich kochen. Speck- und Zwiebelwürfel anbraten und das Mehl dazugeben. Anrösten, bis es leicht bräunt. Dann alles in die Linsen rühren und noch einmal aufkochen. Mit Salz würzen.

Apfelessig auf den Tisch stellen, damit sich jeder nach Wunsch bedienen kann. In Butter geschwenkte Spätzle heiß dazugeben. Man kann auch heiße Saitenwürstchen dazu reichen.





Als dann lockern Sie die Spätzle mit einem Schaumlöffel vorsichtig vom Topfboden auf. Nachdem die Spätzle an die Wasseroberfläche gestiegen sind, schöpfen Sie diese ab und geben sie in eine Schüssel mit gut warmem Salzwasser; anschließend lassen Sie die Spätzle auf einem Sieb abtropfen.

**Guten Appetit**

#### Nach Gebrauch

bin ich Ihnen dankbar, wenn Sie mich mit kaltem Wasser durchpumpen, damit die Löcher von dem Preßgut wieder frei werden. Das ist die ganze Reinigungsarbeit. Sie können mich dann an der Luft oder auch in der Sonne trocknen. Nicht auf den Ofen legen oder in der Geschirrspülmaschine geben.



**KULL Original**

# Spätzle-Schwob

hochglanzpoliert oder  
farbig  
kunststoffbeschichtet



#### Zubereitung von Spätzle nach Original „Schwäbischem“ Rezept:

(für ca. 4 Personen)

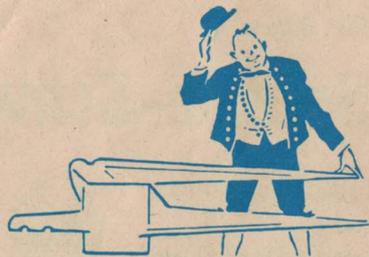
250 gr. Mehl, 3 Eier, ½ Tasse Wasser,  
1 gestr. Teelöffel Salz

oder

250 gr. Mehl, 4 Eier, 1 gestr. Teelöffel Salz

Diese Zutaten rühren Sie mit einem Kochlöffel von Hand oder mit einem Rührgerät (Knetarm) zu einem zähen Teig, bis er Blasen wirft.

In der Zwischenzeit setzen Sie Salzwasser zum Kochen auf. Dann füllen Sie den Spätzle-Schwob mit Teig ca. 3 cm unter den Rand. Danach drücken Sie den Teig langsam unter mehrmaligem kurzem Unterbrechen in das sprudelnde Salzwasser. So erhalten Sie Spätzle wie handgemacht.



*Vorerst meinen Glückwunsch,*

verehrte Hausfrau, daß Sie mich heute erworben haben und nun in Ihre Dienste stellen. Schon sehr bald werden Sie erfreut feststellen, welch nützlichen und vielseitigen Helfer Sie in mir besitzen. Seit Jahrzehnten nennt man mich den „Spätzle-Schwöb“. – Das hat natürlich seinen guten Grund: einfach und spielend leicht können Sie mit mir allerfeinste schwäbische Spätzle herstellen, wie sie heute in aller Welt von Feinschmeckern gern gegessen werden.

### Nicht nur bei Spätzle

können Sie sich meiner Mithilfe bedienen. Bei unzähligen Kochvorbereitungen werde ich Ihnen ein unentbehrlicher Helfer sein.



### Für Kartoffelpüree und Knödel

Ganz gleich, ob Sie die gekochten und geschälten Kartoffeln heiß oder kalt durch meine Preßlöcher drücken – Sie bekommen immer ein lockeres, appetitliches Mus.



### Für Gemüse und Obst

können Sie mich ebenfalls sehr gut verwenden. Schnell sind mit meiner Hilfe Wirsing, Spinat, Karotten, Bohnen u. a. tischfertig. Die unverdaulichen Schalen und Blattgerippe bleiben zurück. Dadurch wird Ihr Gemüse locker, sahnig und mundgerecht.

### Zum Gewinnen frischer, naturreiner Obstsäfte

bin ich Ihnen ebenfalls ein guter Helfer. Die geriebenen Äpfel, Birnen und anderes Obst drücken Sie jeweils nach Bedarf aus. Bei dieser Selbsterstellung haben Sie die Gewißheit, daß Sie wirklich vitaminreiche Frischkost ohne Konservierungsmittel bekommen. Für Kleinkinder sind diese Säfte besonders wertvoll.



### Für Käsekuchen und Quarkauflauf

können Sie in gleicher Weise den Quark durchdrücken.

### So einfach wenden Sie mich an:

Sie wollen zum Beispiel Spätzle herstellen. Tauchen Sie mich vor Gebrauch in kaltes Wasser. Dann füllen Sie mich mit dem nach umstehendem Rezept hergestellten Teig bis fingerbreit unter den Rand. Hierauf drücken Sie den Teig mit mehrmaligen kurzen Unterbrechungen langsam in das sprudelnde Wasser.

Ebenso verfahren Sie, wenn Sie gekochte Kartoffeln, Quark, Obst, Hülsenfrüchte, Gemüse u. a. durchdrücken wollen.

Beim Pressen von Beerenobst ist es zweckmäßig vorher ein gut durchlässiges Tuch in die Presse einzulegen.



# Arme Ritter auf die feine Art

## Zutaten:

2 Eier
200 ml Milch
Salz
8 mittelgroße Scheiben Weißbrot
40 g Butter oder Margarine
1 Becher (200 g) Schlagsahne
1 Päckchen Vanillin-Zucker
8 EL Pflaumenmus

Eier, Milch und eine Prise Salz verquirlen. In einen Suppenteller gießen. Brotscheiben nacheinander kurz vor dem Braten in die Eiermilch tauchen.

Fett portionsweise in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin auf beiden Seiten goldbraun braten. Schlagsahne und Vanillin-Zucker steif schlagen.

Arme Ritter mit Schlagsahne und Pflaumenmus zusammen servieren.

*Zubereitungszeit ca. 30 Minuten*

## UNSER TIP

*Arme Ritter sind eine ideale Verwertung von altem Brot. Statt mit Sahne und Pflaumenmus schmecken sie auch mit Obstkompott und vor allem mit Zimt-Zucker und Vanillesoße.*

