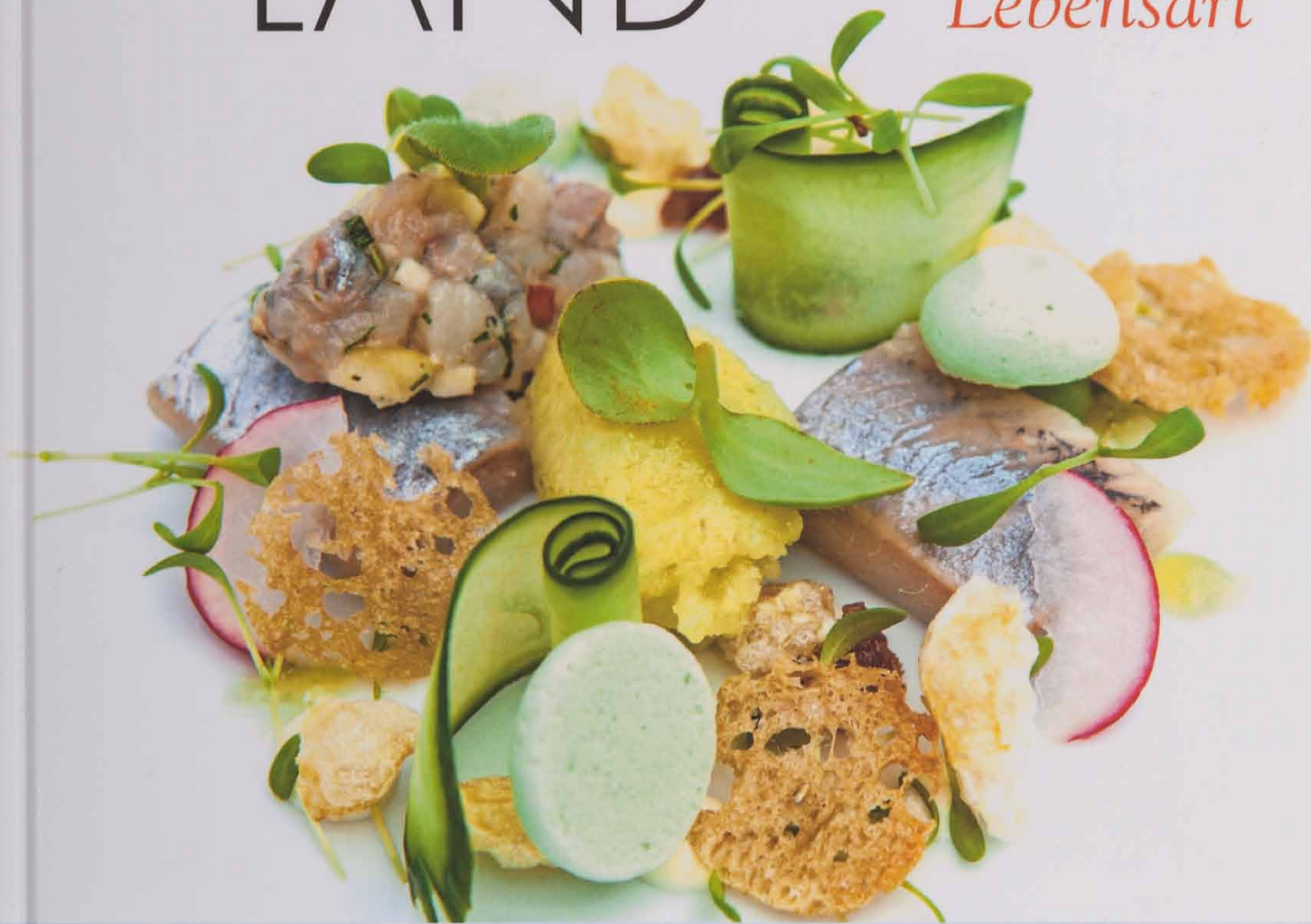


BERGISCHES LAND

*Rezepte und
Lebensart*



LOOK & COOK

DROSTE



Warmer Kartoffelsalat

Zutaten

1,5 kg Kartoffeln
250 g magerer Speck
2 Zwiebeln
60 ml Rinderbrühe
Essig, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser garen. Anschließend abgießen, ausdampfen lassen und pellen. In Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. Den Speck in einer Pfanne auslassen. Die Zwiebeln schälen, würfeln und mit anbraten. Mit Rinderbrühe ablöschen und unter die Kartoffeln mengen. Den Salat mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und warm servieren. ■

Marinierte Fisch-Spieße

Zutaten (für 8 Stück)

700 g Heilbutt
4 rote Zwiebeln
je 1 grüne und gelbe Paprika
1 Stängel Dill
5 EL Olivenöl, 4 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Heilbutt trocken tupfen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Paprika waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Dill waschen, trocken schleudern und hacken. Mit Olivenöl und Zitronensaft vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch und Gemüse darin etwa 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend abwechselnd auf Spieße stecken. Auf Alufolie etwa 10 Minuten grillen, dabei hin und wieder mit dem Öl beträufeln. ■

Gemüse-Spieße

Zutaten (für 8 Stück)

450 g Kartoffeln
16 Champignons
16 Kirschtomaten
2 TL Senf
1 TL Honig
2 EL Olivenöl
2 EL Balsamico-Essig
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln gründlich waschen, in Salzwasser etwa 15 Minuten vorgaren. Champignons putzen, Tomaten waschen. Die Kartoffeln abgießen und in etwa 4 cm große Würfel schneiden. Aus Senf, Honig, Öl und Balsamico eine dickliche Soße rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse abwechselnd auf Spieße stecken, mit der Marinade einpinseln und etwa 12 Minuten grillen. ■

Gegrillte Obst-Spieße

Zutaten (für 8 Stück)

1 Ananas
2 Birnen
2 Pfirsiche
4 EL Rum
50 g Zucker

Zubereitung

Die Ananas schälen, vom Strunk befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Birnen und Pfirsiche waschen, entkernen und achteln. Obst in eine Schüssel geben, Rum und Zucker darübergeben und mindestens 15 Minuten ziehen lassen. Früchte trocken tupfen, abwechselnd auf Spieße stecken und etwa 5 Minuten grillen. ■



Darf's ein bisschen mehr sein?

In der ► Metzgerei Sonnenschein in Wuppertal, die vom Gourmet-Journal *Der Feinschmecker* zu einer der besten Deutschlands gekürt wurde, dreht sich alles um feinste Fleisch- und Wurstwaren. Metzgermeister Marc Sonnenschein, der den Familienbetrieb 2001 in dritter Generation übernahm, legt wie schon seine Vorfahren großen Wert auf die Qualität des Fleisches. So stammen die Lieferanten überwiegend aus der Region und achten ausnahmslos auf eine artgerechte Aufzucht und Haltung ihrer Tiere. Und das schmeckt man – zumal viele Rezepturen in der Metzgerei Sonnenschein in keiner x-beliebigen Fleischerei zu finden sind: Bei Tomate-Mozzarella, Käse-Sweet-Chili, Gyros-Feta oder getrocknetem Tomaten-Rauchschinken handelt es sich um Grillwürste, die nicht nur die Herzen von eingefleischten Grillfans höher schlagen lassen, und auch die Schiefertrüffel-Bratwurst mit echten Steinpilzen oder die Barbecue Grillwurst – das Rezept war übrigens ein Mitbringsel aus Australien – suchen ihresgleichen in deutschen Wursttheken. Ebenso kann man bei den Grill-Spießen getrost auf die Sonnenschein-Auswahl vertrauen, wenn mal keine Zeit fürs Selbermachen ist. Da wären zum Beispiel: Spieß vom Schwein mit Oliven und frittierten Kapernäpfeln, Spieß vom Lamm mit Honig und Ziegenkäse oder Spieß vom Rind mit Scampi als surf and turf – oh ja, es darf gern ein bisschen mehr sein!