

# Käse-Kräuter-Rührei

---

## Zutaten:

Pro Person 2 Eier;  
Schnittlauch und Dill; Frühlingszwiebel oder Schalotte; 2 Essl. Sahne oder Milch;  
Salz; Pfeffer; Muskatnuss; Butter; dazu eine Scheibe Schwarzbrot

## Zubereitung:

Kräuter fein hacken, ebenso die Frühlingszwiebeln (mit dem Grün). Den Käse reiben. Eier in einem Schälchen aufschlagen, Milch (Sahne) hinzufügen, ebenso die Kräuter und den Käse.

Sorgfältig verrühren.

Butter in einer Pfanne zerlassen, Frühlingszwiebeln in der Pfanne glasig schmoren.

Eiermasse in die Pfanne geben. Sobald die Masse an den Rändern zu stocken beginnt, von den Rändern zur Mitte schieben.

Rührei auf dem Schwarzbrot servieren.

# Schnitzel

---

## Zutaten:

Pro Person 1 Schnitzel; Mehl; Semmelbrösel (Chips); Ei; Pfeffer; Salz, Butter und Öl

## Zubereitung:

Schnitzel dünn klopfen – nicht steaken! Brötchen, Weißbrot reiben (Chips mit dem Zauberstab zerkleinern).

Schnitzel würzen, in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, danach durch verquirltes Ei ziehen und in Semmelbrösel legen.

Öl und Butter in der Pfanne erhitzen, Schnitzel bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.

# Schlesischer Krautsalat

---

## **Zutaten** (für 4 Personen):

1 kleiner Weißkohl; 200g Speck; 10 – 30 ml Essig; Salz, Pfeffer; 1 Prise Zucker

## **Zubereitung:**

Kohl in feine Streifen schneiden, in Salzwasser kurz aufkochen, dann ca. 10 Minuten ziehen lassen – öfter überprüfen, da Kohl sehr schnell weich und schlapp werden kann.

Speck sehr fein würfeln und auslassen.

Kohl aus dem Wasser nehmen, Essig hinzufügen, ebenso den sehr heißen Speck. Abschmecken und warm servieren.

# Quarkspeise mit Orangen

---

## **Zutaten** (für 4 Personen):

500 g Sahnequark; 4 Orangen; Sahne (Milch); Zucker; 1 Teelöffel Orangenschalenabrieb

## **Zubereitung:**

Quark mit Sahne (Milch) cremig rühren. Von der Orangenschale einen Teelöffel reiben. Orangen filetieren und in kleine Stücke schneiden. Orangen und Abrieb in den Quark geben, mit Zucker abschmecken, im Kühlschrank ziehen lassen.