

## 5.2. Suppe \*

### Exotischer Feuertopf (4 Personen) \*

500 g Schweinefleisch	Ggf. in Gulaschwürfel schneiden
2 Zwiebeln	putzen und in Würfel schneiden
wenig Öl	Zwiebel und Fleisch mit Öl in einem großen Topf anbraten
2 Knoblauchzehen	Abziehen, pressen und dazugeben
½ l Gemüsebrühe	Dazugeben und 15-20 Min. kochen
1 grüne Paprika 1 rote Paprika 2 Peperoni	Waschen, putzen in Stücke schneiden
1 kl. Glas Silberzwiebeln 1 kl. Dose Ananas 250 g Champignons	Wasser abgießen und unter das Kochgut geben
1 kl. Dose Tomaten	hinzugeben
Mit Rotwein Salz, Paprika Evtl. Tabasco	abschmecken
¼ Becher saure Sahne	Zum Schluss unterrühren

## 5.3. Hauptgerichte

### Gratiniertes Schweinefilet (4 Personen) \*

750 g Schweinefilet	In dünne Scheiben schneiden und
mittelscharfen Senf	mit dem Senf bestreichen
4 EL Öl	das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch portionsweise anbraten
etwas Salz, schwarzer Pfeffer	mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen
400 g Broccoli 250 g Möhren 3 Stangen Lauch (ca. 400 g)	Broccoli, Möhren und Porree putzen und waschen. Den Broccoli in kleine Röschen teilen. Möhren stiften, Porree in kleine Ringe schneiden. Das Gemüse in Salzwasser kochen (man kann auch TK Gemüse verwenden) Fleisch und Gemüse in einer leicht gefetteten Form abwechselnd einschichten.
2 Becher Creme fraiche (500g) 8 EL Schlagsahne 50 g geriebener mittelalter Gouda	Creme fraiche und Schlagsahne glattrühren, den geriebenen Käse unterheben und mit Pfeffer und Salz abschmecken; über Fleisch und Gemüse verteilen.
	Im vorgeheizten Backofen (E-Herd 200 (ca. 40-20 min. überbacken