

Herzlich Willkommen in der Aktionsküche der Stadtwerke Willich GmbH

Hausmannskost

Inge

Roggenbrothäppchen

Linsensuppe

Exotischer Hühnertopf

Holländischer Möhrentopf und Frikadellen

Kasseler mit Chilikraut und Süßkartoffelpüree

Filet-Topf Jäger-Art

Warmer Kartoffelsalat

Milchreis



Für ca. 200 ml Ingwer-Sirup:

200 g	braunen Zucker	mit
200 ml	Wasser	und
60 g 2 - 3 Stücke	Ingwer Zitronenschale	(ungeschält, in Scheiben geschnitten) in einem Topf erhitzen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Anschließend mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

Flüssigkeit durch ein Sieb geben.

Für 1 Glas.

Zubereitung Inge:

- 3	EL	Ingwersirup	mit
		Eiswürfeln	in ein bauchiges Glas geben.
4	Blätter	Minze	zerstoßen und in das Glas geben.
			Glas bis zur Hälfte mit
		Mineralwasser	auffüllen. Dann mit
		Weißwein	oder
		Prosecco	auffüllen. Mit einer Scheibe
		Ingwer	garnieren.
		- 3 EL 4 Blätter	Eiswürfeln Minze Mineralwasser Weißwein Prosecco

Tipp: Wer es alkoholfrei mag, nimmt Mineralwasser oder Tonic Water.

Roggenbrothäppchen



Für	12	Häp	pchen.
-----	----	-----	--------

		Tal 12 happonen.
3 EL 3 TL 1	Schmand Meerrettich Apfel	mit verrühren.
	(Granny Smith)	waschen, entkernen und halbieren. Die Hälften in hauchdünne Scheiben schneiden. Von
3 Sch.	Roggenbrot	
	(quadratisch)	die Brotkruste rundherum abschneiden. Die Scheiben mit der Schmandcreme bestreichen. Die Apfelscheiben auf die Schmad- brote legen. Die Brote mit
150 g	Lachs	belegen. Die belegten Brotscheiben in drei Zentimeter breite Streifen schneiden. Diese nochmals quer halbieren. Zur Dekoration kommt etwas orangefarbener
	Keta-Kaviar	obendrauf.

Tipp: Sieht gut auf einem einfachen Teller mit gefalteter Serviette aus.

Linseneintopf mit Mettenden



		Stadtwerke Willich
		Für 4 Portionen.
200 g	ger., durchw. Speck	die Schwarte abschneiden.
1,5	Wasser	Beides in einen Topf geben. Mit ca. bedecken. Aufkochen und zugedeckt ca. 45 Minuten köcheln.
250 g 1 1 TL	Tellerlinsen Lorbeerblatt getr. Majoran	abspülen und abtropfen lassen. Linsen, und zum Speck geben und aufkochen. Zugedeckt weitere ca. 45 Minuten köcheln.
1 Stang 2 500 g	e Suppengrün Möhren Kartoffeln	sowie putzen bzw. schälen, waschen und klein schneiden. Nach ca. 15 Minuten Garzeit zu den Linsen geben und mitgaren.
4 - 6	Mettenden	Speck ca. 15 Minuten vor Ende der Garzeit herausnehmen, in Würfel schneiden. in dicke Scheiben schneiden. Mettenden und Speck in die Suppe geben und ca. 5 Minuten weiterköcheln. Eintopf mit
1 Prise 1 EL 1 - 2 EL	Salz & Pfeffer Zucker Apfelessig mittelscharfen Senf	und

Die Speckschwarte herausnehmen, Eintopf anrichten.





Für 6 Portionen.

800 g	Hähnchenbrustfilet	abbrausen, trocken tupfen, in Streifen
1 600 g 2 rote	Zwiebel Süßkartoffeln Paprika	abziehen, fein würfeln. schälen, ca. 1 cm groß würfeln. halbieren, putzen, waschen, in 1 cm große Quadrate schneiden.
1	walnussgroßes Stück Ingwer	schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden.
600 g	frisches Ananas- fleisch	in 1 cm große Quadrate schneiden.
3 EL	Öl	in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin 1 Minute dünsten. Hähnchenfleisch
2 EL	Currypulver	dazugeben, mit bestreuen und rundum ca. 2 Minuten anbraten. Herausnehmen und beiseite-
1 EL	Öl	stellen. in den Topf geben, erhitzen und Süßkartoffeln, Paprika, Ingwer und Ananas hinzufügen, kurz andünsten.
		Mit
800 ml	Salz & Pfeffer Hühnerbrühe	würzen. angießen. 15 Minuten köcheln lassen.
200 ml	Kokosmilch (Dose) Salz	und das Fleisch dazugeben. Mit
	Cayennepfeffer Paprika	würzen. Weitere 10 Minuten köcheln lassen. Nach Belieben mit
	Korianderblättchen	bestreut servieren.

Holländischer Eintopf



F	iir	1	Po	rti	on	en
	uı	4	Γ	יו נו	OI.	CII

		. di i i di diditati
500 g 600 g 500 g	Möhren Kartoffeln Zwiebeln	schälen, waschen. schälen, waschen. schälen und das gesamte Gemüse in Scheiben schneiden.
		Das Gemüse in den Topf geben.
1 EL	Fett	hinzufügen.
		B.474

Mit

Salz heißer Brühe

1/4 I

bestreuen und mit bedecken.

Den Eintopf ankochen und bei mittlerer Hitze 20 - 25 Min.

fortkochen. 5 - 10 Min. Restwärme bei ausgeschaltetem Herd nutzen.

Würzig mit

Salz & Pfeffer

abschmecken.

Tipp: Dazu Frikadellen reichen.



		Für 4 Portionen.
80 g	Frühlingszwiebeln	waschen, trockenschütteln und ganz klein hacken.
400 g 200 g 3 EL 2	mageres Rinderhackfleisch Magerquark Paniermehl Eier Salz/ Pfeffer Paprika	mit und den Frühlingszwiebeln gut vermischen und verkneten und mit würzen.
20 g	Fett	Aus der Masse acht flache gleichgroße Frikadellen formen. In einer Pfanne erhitzen, die Frikadellen braun braten öfters wenden und fertig braten.
	Тірр:	Bei der zwei- bis dreifachen Menge die Frikadellen in der gefetteten Fettpfanne im Backofen braten. Mittlere Einschubleiste, 225°C, 30 - 35 Minuten, danach den Backofen ausstellen und 5 - 10 Min.

die Restwärme nutzen.



Für 4 Portionen.

1	Beutel (400 g)	3-Minuten Sauer- kraut	im Topf zugedeckt ca. 3 Minuten erhitzen.
150 2	g EL	Créme fraîche Chilisoße (Flasche) Salz & Peffer	und unterrühren und erhitzen. Mit abschmecken.
4 2	EL	Kasselerkoteletts Öl	in von jeder Seite 2-3 Minuten braten.
	gehackt.	Petersilie	Anrichten und mit bestreuen.

Tipp: Dazu passt Süßkartoffelpüree.



		Für 4 Portionen.	Stadtwerke Willich
500 g 500 g	mehligk. Kartoffeln Süßkartoffeln	Je und schälen, waschen und kle In Wasser zugedeckt ca. kochen.	
1 unbeh.	Orange	heiß waschen, trocken rei Schale mit einem Zestenr Streifen abziehen und, bis Garnieren, fein hacken. C und auspressen.	eißer in feinen s auf etwas zum
1 kl.	Bund Petersilie	waschen und hacken.	
1 rote	Chilischote	längs aufschneiden, entke waschen. Chili in dünne F	
50 g	Butter	sowie den Orangensaft un erhitzen. Kartoffeln abgiel mischung zugießen, Karto zerstampfen. Gehackte O und Petersilie unterrührer würzen, mit restlicher Ora bestreuen.	ßen. Saft- offeln rangenschale n. Püree mit
		Destreuen.	

Tipp: Passt zu Frikadellen und Steaks.

300 g

1

2

500 q

800 g

4 EL

100 g

700 ml

3 Zweige

2 Zweigen Thymian

2 Stangen Lauch

Möhren

Zwiebeln

Mehl

ÖΙ

Knoblauchzehen

Champignons

Schweinefilet (am Stück)



Tul o Follionen
und putzen und waschen. Lauch schräg in 3 cm große Stücke, Möhren in Scheiben schneiden.
abziehen und würfeln.
putzen und in Scheiben schneiden.
abbrausen, trocken tupfen, von Fett und Sehnen befreien. Der Länge nach halbieren und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit bestäuben. in einem Topf erhitzen. Fleisch darin 1 Minute von jeder Seite anbraten,

herausnehmen. Zwiebel, Knoblauch,

gewürfelten Speck
ca. 2 Minuten anbraten. Pilze dazugeben
und 2 Minuten braten. Mit
Salz & Pfeffer
würzen,
Brühe
angießen. Fleisch und
hinzufügen und bei kleiner Hitze
zugedeckt 10 Minuten köcheln.

Möhren, Lauch und

garniert servieren.

Für 6 Portionen

4 Minuten vor Ende der Garzeit
400 g Spätzle (Kühlregal)
200 ml Sahne unterrühren. Alles mit
Salz & Pfeffer würzig abschmecken. Mit





			Für 4 Portionen.	Stadtwerke Willich
	1 kg	Kartoffeln	bissfest kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben mit	
	12 EL	Essig	und	
	500 ml	Fleischbrühe (oder		
		Gemüsebrühe)	begießen.	
	200 g	durchwachsener		
		Speck	in Würfel schneiden.	
	2 große	Zwiebeln	in Würfel schneiden. Speck in	
	4 EL	Öl	ausbraten und die Zwiebe	elwürfel
			dazugeben und glasig dü	nsten.
			Speck und Zwiebeln zu de	
		Salz & Pfeffer	Kartoffeln geben und alles würzen.	5 11111
		3 3	Dann noch einmal aufkoc	hen lassen.





Für 4 Portionen

11

Milch

aufkochen.

175 g

Milchreis

sowie

1 EL

Butter

und

1-2 EL 1 Prise Zucker Salz

hinzugeben.

quellen lassen.

Milchreis hineingeben, zum Kochen bringen, ca. 30 - 40 Minuten zu

3 EL

Zucker Zimt mit

vermischen und mit dem Reis servieren.

Tipp: Quellen heißt bei kleiner Einstellung und geschlossenem Topf garen.

Auch Obstkompott passt gut dazu.