

REZEPT DER WOCHE

Getreu unserem Motto „Nimm's leicht und iss Dich gesund“ stellen wir regelmäßig an dieser Stelle ein neues Rezept zur Verfügung.

Alle Gerichte haben wir in unserer Küche selbst erprobt und für gut befunden.

Viel Freude beim Nachkochen wünschen Euch

Elisabeth und Anne-Kathrin

Weitere **100 Seiten Rezepte** hier: [100 Seiten Rezepte](#)



20.9.2023

Zitronenbutter

¼ eingelegte Salzzitrone
1 Stück Butter

1. Die ¼ Salzzitrone in ganz kleine Stückchen schneiden
2. Mit der zimmerwarmen Butter vermengen

Salzzitronen einlegen:

Die gut abgewaschenen Biozitronen in Viertel einschneiden, an dem Ende mit dem Knubbel zusammen lassen.

Viel gutes Salz in die Schlitze füllen und in das passende Glas (ca. 3 Zitronen in 1 l Glas) geben.

So mit allen Zitronen verfahren, noch mal 3 EL Salz auf die Zitronen geben und mit einem abgekochten Stein abdecken. Dann mit kochendem Wasser auffüllen.

Die Verteilung im Glas sollte etwa 2/3 Zitronen und 1/3 Wasser sein (siehe Bild)



TIPP: Ein Leben ohne diese Zitronen ist möglich aber sinnlos 😊

7.5.2023

Süßkartoffel-Brennnesselwaffeln

1 Handvoll Brennnesselspitzen
100 g Butter (Zimmertemperatur)
• 500 ml Milch
• 2 Eier
• 3 TL Salz
• 600 g Süßkartoffeln
• 200 g Polenta (Maisgrieß)
• 200 g Vollkornmehl

- Süßkartoffel schälen und mittelfein raspeln
- Brennnesselspitzen mit der Milch pürieren



- Butter und Eier miteinander verrühren
- Grüne Milch und Salz zum Eier-Buttergemisch geben
Salz hinzufügen
- Nach und nach Polenta und Vollkornmehl unterrühren
- Etwa 15 min. quellen lassen

In einem Waffeleisen goldbraun ausbacken und auf einem Gitterrost abkühlen lassen

9.3.2023

Sauerkraut im Kartoffelbett (4 Personen)

500 g gekochte Pellkartoffeln (geht auch kalt vom Vortag)

500 g Sauerkraut

250 g Käseresteraspel

Kräutersalz

Butter

1. Kartoffeln pellen und durch die Kartoffelpresse drücken, in die gebutterte Auflaufform geben
2. Sauerkraut darüber geben, dann den Käse gleichmäßig verteilen, bei Bedarf Butterflocken auflegen
3. den Auflauf für etwa 30 Minuten bei 175 ° C backen lassen

TIPP: So eine Kartoffelpresse ist ein dolles Ding, sieht aus wie eine große Knoblauchpresse und verzaubert viele Kartoffelgerichte.

7.2.2023

Spätzle rot und grün mit gebratenen Zwiebeln

2 x 150 g Dinkelmehl

2 x 2 Eier

2 x ½ TL Salz

1 x 50 ml Rote Bete Saft

1 x 50 ml Milch

Salzwasser

etwas Butter

1 große Gemüsezwiebel

Bratöl

Pfeffer, Salz

Mediterrane Kräuter (Basilikum, Rosmarin, Majoran, Thymian...)

Geriebener Parmesan

Für die grünen Spätzle

1. frische Gartenkräuter mit der Milch fein pürieren
2. mit Mehl, Salz und Eiern zu einem cremigen Teig schütteln

3. grünen Spätzleteig nach und nach in das köchelnde Salzwasser geben
4. Wenn die Spätzle oben schwimmen, mit einer Schaumkelle herausholen und in eine Schüssel geben und etwas Butter hinzufügen

Für die roten Spätzle:

5. Rote Bete Saft

mit Mehl, Salz und Eiern zu einem cremigen Teig schütteln

6. Roten Spätzleteig nach und nach in das köchelnde Salzwasser geben
7. Wenn die Spätzle oben schwimmen, mit einer Schaumkelle herausholen und in eine Schüssel geben und etwas Butter hinzufügen

Für die gebratenen Zwiebeln

8. Gemüsezwiebel zerkleinern
9. Kräuter hacken

Alles zusammen mit Pfeffer und Salz in Öl bis zum gewünschten Bräunungsgrad braten

Zu den Spätzle reichen und mit Parmesan individuell bestreuen

18.8.2022

Auberginen- und Zucchiniröllchen mit Kräutercreme

1-2 Auberginen
1 Zucchini

Bratöl
Salz, Pfeffer

1-2 Zweige Rosmarin

250 g Quark
Reichlich Gartenkräuter und essbare Blüten (Petersilie, Giersch, Borretsch, Zitronenmelisse, Gewürztagetes, Basilikum, Kapuzinerkresse ...)

Salz
1 TL heller Balsamicoessig
etwas Zitronen-Olivenöl

1. Auberginen und Zucchini in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden
2. Auf ein geöltes Backblech legen
3. Mit Öl bestreichen, Salzen und Pfeffern
4. Rosmarinnadeln darüber streuen
5. Bei Mittelhitze backen, bis sie leicht gebräunt sind
6. Abkühlen lassen
7. Kleingehackte Kräuter, Zitronenolivenöl, Balsamico und Salz in den Quark rühren
8. Kräuterquark auf die Gemüsescheiben legen und zusammenrollen, mit Blüten garnieren

22.2.22

Blumenkohlsauce über Lachs (4 Personen)

4 (je 100 g) Lachsstücke

1 großer Blumenkohl

Petersilie oder Wildkräuter

1 Zitrone

Salz

Pfeffer

Bratöl

1. Lachs waschen, abtupfen mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz würzen
2. Blumenkohl waschen, schneiden und mit Salz im Dämpfeinsatz etwa 20 Minuten gar kochen
3. Lachs im heißen Bratöl goldbraun braten (ca. jede Seite 4 Minuten)
4. Blumenkohl pürieren, Petersilie klein hacken und unter das Pürierte geben, ggf. mit etwas Pfeffer abschecken
5. es könnte dazu noch Kartoffeln oder Reis geben

TIPP: Bei Bio-Blumenkohl verwende ich auch die inneren Blätter und den Strung, die Blätter werden dann nicht mit püriert, sondern zur essbaren Deko.

6.1.2022

Deftiger Gemüseauflauf (4 Personen)

400 g Käse (Scheiben oder Raspel)

3 Möhren

1 Lauchstange

1 Blumenkohl

3 Scheiben Pumpernickel

Kräutersalz

Pfeffer

1. Gemüse putzen und klein schneiden.
2. Im Dämpfeinsatz mit Kräutersalz und Pfeffer ca. 15 Minuten garen.
3. Gemüse in eine Auflaufform geben, die Pumpernickelscheiben darauf legen.
4. Käse darüber verteilen und für ca 10 Minuten überbacken.

TIPP: Macht sehr satt, also etwas für „ewig Hungrige“!

4.12.2021

Kürbisbrot

Hokaidokürbis waschen, entkernen, in Stücke schneiden und in wenig Wasser mit etwas Salz garen, bis er weich ist (ca.15 min), pürieren, abkühlen lassen.

5 große Tassen pürierter Kürbis

8 große Tassen Vollkornmehl

3 TL Meersalz

1 EL Zimt

1 Tasse Rosinen

1 Tasse gehackte Walnüsse

Alle Zutaten gründlich miteinander verrühren, mind. 3 h stehen lassen, in 2 kleine geölte Brotformen füllen und in den kalten Backofen stellen.

Das Brot bei 180 Grad etwa 1,5 h backen.

TIPP: Es lassen sich alle Kürbisarten verwenden, manche müssen jedoch vor dem Garen geschält werden. Aus den Kürbiskernen lässt sich mit Wasser und Salz eine Brühe kochen, die als Grundstock für Polenta oder Suppen genutzt werden kann.

Anstelle der Walnüsse nehmen wir auch gerne Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Sesam.

4.11.2021

Grünkohl mit gerösteten Sonnenblumenkernen (2 Personen)

1 dicker Strunk Grünkohl

3 mittelgroße Möhren

1 Zwiebel

8 EL Sonnenblumenkerne

1 EL Bratöl

Pfeffer

Salz

Kümmel (gemahlen)



1. Zwiebeln und Möhren putzen und in Stücke schneiden
2. Grünkohl waschen und von dem Strunk abrufen
3. Bratöl mit Kümmel in einem großen Topf erhitzen und Zwiebelwürfel darin anbraten
4. Möhren hinzugeben, diese mit viel Pfeffer und wenig Salz würzen
5. Grünkohl und Salz mit und etwas Wasser in den Topf geben
6. auf kleiner Flamme etwa 25 Minuten köcheln lassen
7. Sonnenblumenkerne in der trockenen Pfanne unter Rühren rösten
8. diese kurz vor dem Servieren auf das Gemüse streuen

TIPP: Das ist ein gutes Gericht, um es im Schnellkochtopf zu garen; dabei halbiert sich die Garungszeit.

7

17.9.2021

Geschmorte Tomaten mit Mozzarella (2 Personen)

300 g Minitomaten

etwas Olivenöl

1 TL Honig

Pfeffer

Salz

200 g Mozzarella

Basilikum, kleingeschnitten

1. Öl in einer Pfanne erhitzen
2. Tomaten in dem Öl leicht anbraten
3. Honig dazugeben und karamellisieren lassen
4. leicht salzen
5. Mozzarella in Scheiben schneiden und auf die Tomaten legen
6. Pfeffer und Salz auf die Mozzarellascheiben streuen
7. mit geschlossenem Deckel den Mozzarella schmelzen lassen
8. Basilikum kurz vor dem Servieren drüberstreuen

TIPP: Ein leichtes Sommeressen für alle, die gerne etwas Warmes essen. Dazu passt frisches Baguette und ein Glas trockener Rotwein... 😊

9.7.2021

Beinwellröllchen mit Käsefüllung (4 Personen)

Ca. 20 Beinwellblätter

1 Packung Feta

Reichlich Kräuter (z.B Giersch, Kapuzinerkresseblätter, Löwenzahnblätter, Rosmarin, Thymian)

Gutes Olivenöl

Pfeffer

1. Die Beinwellblätter (am besten vom Regen gewaschen) mit deiner Flasche platt rollen, dann lassen sie sich besser füllen
2. Den Käse mit Öl und Kräutern kräftig vermengen
3. Diese Masse in die Blätter rollen und in eine gut geölte Auflaufform geben, mit dem Olivenöl übergießen und die Röllchen in dem Öl noch mal rollen
4. Alles für etwa 20 Minuten bei 180 °C in den Backofen

TIPP: Diese Röllchen gab es zur KWA-Vereinsfeier und wurde vom mdr gefilmt. [Unser Dorf hat Wochenende Andisleben](#) (bis 4.7.2022 hier zu sehen)

6.6.2021

Tomaten-Wildkräuter-Lasagne (6 Personen)

500 g geschälte Tomaten im Glas

viele Wildkräuter (Giersch, Brennnessel, Beinwell, Löwenzahn)

250 g Vollkorn Lasagneblätter

200 g geraspelter Käse

2 Eier

3 EL Naturjoghurt

Meersalz

Kräutersalz

Muskatnuss

Chili

Thymian

Bratöl

1. aus den Eiern, Naturjoghurt, Meersalz, Chili, Thymian und dem Saft aus dem Tomatenglas eine schaumige Sauce schlagen
2. Auflaufform mit Bratöl ausgießen und mit der ersten Schicht Lasagneblätter auslegen

3. etwa 1/3 der Tomaten leicht zerteilen und auf die Lasaneblätter verteilen, mit Kräutersalz bestreuen
4. etwa 1/3 grob gehackte Wildkräuter darüber streuen und mit Muskatnuss würzen
5. ¼ der Käseraspel darüber geben, dann die nächste Lasagne-Schicht
6. etwa ¼ der Sauce direkt auf die Lasagne gleichmäßig gießen und die anderen Schichten in gleicher Weise verteilen, bis Tomaten und Wildkräuter verteilt sind
7. die letzte Schicht sind Lasagneblätter, darauf den restlichen Käse verteilen und mit dem Rest der Sauce übergießen
8. nach etwa 50 Minuten bei 160 ° C ist die Lasagne gut durchgebacken

TIPP: Ich lasse die fertige Lasagne gerne noch etwa 10 Minuten im ausgeschalteten Backofen ruhen, dann ist sie besonders gut.

16.3.2021

Nudel-Gemüsetopf

850 g Möhren
 175 g Gemüsezwiebel
 3 EL Bratöl
 750 ml Tomatensaft
 175 ml Wasser
 1 ½ TL Kräutersalz,
 1 TL Thymian
 250 g Vollkornnudeln (Penne)
 EL Sahne

1. Die Möhren waschen, putzen und in die gleiche Größe der Nudeln schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Halbringe schneiden.
2. Das Bratöl im Topf erhitzen und das Gemüse unter Rühren 5 Minuten darin anbraten.
3. Den Tomatensaft und das Wasser in den Topf geben und verrühren
4. Thymian mit dem Kräutersalz zum Gemüse geben und alles verrühren.
5. Die Vollkornnudeln mit in den Topf geben und umrühren. Mit geschlossenem Deckel alles 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen und zwischendurch 2–3 Mal umrühren
6. Die Sahne unter die Nudeln rühren und das Gericht abschmecken Eventuell nachwürzen

TIPP: Auch dieses Rezept stammt von der Sarah Wiener Stiftung „Ich kann kochen“ (siehe unter dem letzten Rezept). Ein super Essen für Camper, die nur ein Kochfeld zur Verfügung haben.

10.2.2021

Linsenaufstrich (4 Personen)

100 g Möhre
 150 g rote Linsen
 300 ml Wasser
 4 EL Olivenöl
 Salz + Pfeffer,
 Gewürze wie Kurkuma, Orangen-
 oder Zitronenschale bzw. -saft



1. Die Möhren waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Möhrenwürfel in einen kleinen Topf geben.
2. Die Linsen abwiegen und mit in den Topf geben.
3. Das Wasser dazugießen und aufkochen. Abgedeckt für 10 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen. Sind die Linsen zerfallen, alles in einen hohen Rührbecher umfüllen und kurz abkühlen lassen.
4. Olivenöl dazugeben und pürieren.
5. Mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken. Aufstrich bis zum Servieren kühl stellen

TIPP: Dieses Rezept haben ich während der Aufbaufortbildung bei „Ich kann kochen“ gemacht. Hier ein Link wo ihr gaaaanz viele Familienrezepte finden könnt (also kochen mit Kindern...)
<https://ichkannkochen.de/vorgeschmack/familienkueche/>

20.1.2021

Sprossensalat (4 Personen)

2 Mandarinen

100 g Bockshornklee-Sprossen, oder Radieschen-, oder Alfalfa-Sprossen

100 g Spitzkohl

Salatöl

Zitronenolivenöl

heller Balsamico

Kräutersalz

Pfeffer

1. Mandarinen schälen und kleinschneiden (dann kann der Saft besser austreten)
2. Öle, Balsamico und Gewürze dazu geben und gut verrühren
3. Spitzkohl in kleine Streifen schneiden und in die Marinade geben, Sprossen unterheben

TIPP: Ein fruchtiger Salat mit kräftigen Inhaltsstoffen, prima zum Mitnehmen, denn der wird immer besser je länger die Marinade wirken kann.

11.1.2021

Gefülltes Fladenbrot (2-3 Personen)

1 Fladenbrot

½ Glas grünes Pesto

1 Dose Thunfisch

Hartkäsereste

1. Fladenbrot aufschneiden und beide Hälften mit dem Pesto bestreichen
2. auf die Unterhälfte den Thunfisch und Käse gleichmäßig verteilen
3. Oberhälfte auflegen und das Ganze für ca. 20 Minuten im Backofen backen lassen
4. Besonders geeignet für Kinder und Jugendliche, das können sie auch selber herstellen...

TIPP: Alles was auf einer Pizza gut schmeckt, ist für dieses Rezept geeignet. Unverzichtbar sind dabei Pesto und Käse.

4.12.2021

Sauerkraut im Kartoffelbett (4 Personen)

500 g gekochte Pellkartoffeln (geht auch kalt vom Vortag)

500 g Sauerkraut

250 g Käseresteraspel

Kräutersalz

Butter

4. Kartoffeln pellen und durch die Kartoffelpresse drücken, in die gebutterte Auflaufform geben

5. Sauerkraut darüber geben, dann den Käse gleichmäßig verteilen, bei Bedarf Butterflocken auflegen
6. den Auflauf für etwa 30 Minuten bei 175 ° C backen lassen

TIPP: So eine Kartoffelpresse ist ein dolles Ding, sieht aus wie eine große Knoblauchpresse und verzaubert viele Kartoffelgerichte.

2.12.2020

Orangenpudding (6 Portionen)

- 1 l Orangensaft
- 2 Orangen
- 2 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 200 ml Schlagsahne



1. Orangen schälen, Filettieren und in kleine Stücke schneiden, für die Deko ein paar Stücke ganz lassen
2. Puddingpulver mit etwas kaltem Wasser anrühren
3. Orangensaft erhitzen und angerührtes Puddingpulver in den kochenden Saft einrühren
4. Nach kurzem Aufkochen die Masse in die mit den Orangenstücken gefüllte Schüssel geben
5. nach dem Erkalten mit Sahne und Orangenspalten garnieren

TIPP: Diese Nachspeise passt gut in die Weihnachtszeit und kommt so ganz ohne zusätzlichen Zucker aus.

19.11.2020

Grünkohl mit gerösteten Sonnenblumenkernen (2 Personen)

- 1 dicker Strunk Grünkohl
- 3 mittelgroße Möhren
- 1 Zwiebel
- 8 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Bratöl
- Pfeffer
- Salz
- Kümmel (gemahlen)



9. Zwiebeln und Möhren putzen und in Stücke schneiden
10. Grünkohl waschen und von dem Strunk abrufen
11. Bratöl mit Kümmel in einem großen Topf erhitzen und Zwiebelwürfel darin anbraten
12. Möhren hinzugeben, diese mit viel Pfeffer und wenig Salz würzen
13. Grünkohl und Salz mit und etwas Wasser in den Topf geben
14. auf kleiner Flamme etwa 25 Minuten köcheln lassen
15. Sonnenblumenkerne in der trockenen Pfanne unter Rühren rösten
16. diese kurz vor dem Servieren auf das Gemüse streuen

TIPP: Das ist ein gutes Gericht, um es im Schnellkochtopf zu garen; dabei halbiert sich die Garungszeit.

23.10.2020

Karamellisierte Quitten mit Vanilleeis (4 Personen)

1 große Quitte

etwas Butter

1 EL Honig

Vanilleeis

1. Quitte abrubbeln und abspülen
2. Kerngehäuse entfernen (am besten mit einem kleinen, scharfen Küchenmesser) und Quitte in Spalten schneiden
3. etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Quittenstücke beidseitig auf mittlerer Flamme braten, einmal wenden
4. den Honig auf die Quittenstücke geben und weiter bräunen
5. nach etwa 8-10 min. ist die Quitte gar und kann mit dem Vanilleeis angerichtet werden
6. nach Belieben kann etwas Zimt mitgebraten werden

TIPP: Quitten sind nicht nur überaus gesund, sondern auch köstlich im Geschmack

21.9.2020

Rote Bete-Möhren-Apfel Salat (4 Personen)

2 rohe apfelgroße Rote Beten

2 mittelgroße Möhren

2 Äpfel

Oliven-Zitronenöl

1. Rote Bete und Möhren schälen, Äpfel mit Schale achteln
2. Rote Bete in passende Stücke schneiden und alles abwechseln reiben (kleinste Einstellung)
3. Zitronen-Oliven-Öl unterrühren

Dieser Salat braucht wirklich keine weiteren Gewürze. Alle Zutaten harmonieren perfekt miteinander.

TIPP: Reste lassen sich prima einfrieren, ohne dass der Salat nach dem Auftauen an Geschmack oder Frische verliert!

17.8.2020

Gemüsetörtchen

Geraspeltes Gemüse z.B. Möhren, Kohlrabi, Rettich, Pastinake

Kochdinkel z.B. Kornfix Dinkel

2 Eier

Raspelkäse

Salz

Pfeffer

1. Das Gemüse mit den Gewürzen in Wasser kochen
2. Kochdinkel dazu geben, bis es zu einer schönen lockeren Masse wird und durchköcheln lassen
3. Die Masse erkalten lassen, Eier und Käse dazumengen und in gebutterte Muffinformen geben
4. Ein wenig Raspelkäse als Dekoration geben und das ganze bei 175° C 20 Minuten backen

TIPP: Ein tolles Fingerfood auch fürs Picknick

9.7.2020

Sommerlicher Rote Bohnen-Salat

1 Päckchen Rote Bohnen (Kidney oder Adzuki) über Nacht einweichen und nach Packungsanweisung garen oder Bohnen im Glas kaufen

500 g Minitomaten

1-2 TL Honig

Salz, Pfeffer

1 EL Balsamicoessig, dunkel

8-10 frische Salbeiblätter

1-2 EL Butter

1. Salbeiblätter kleinschneiden
2. Butter in der Pfanne mit den Tomaten, den Salbeiblättern, dem Honig, Pfeffer und Salz schmoren, bis die Tomaten anfangen zu platzen, Pfanne vom Herd nehmen
3. Balsamicoessig hinzufügen
4. Gegarte Bohnen und geschmorte Tomaten zusammenfügen
5. 1-2 h durchziehen lassen

TIPP: Die geschmorten Tomaten schmecken auch solo sehr lecker... 😊 Frisches Baguette schmeckt sehr gut dazu... 😊 Wer hat, garniert den Salat noch mit Basilikum... 😊

16.4.2020

Brennnessel-Pfannkuchen mit Käsefüllung (2 Personen)

2 Eier

150 g Mehl (½ Buchweizen- ½ Dinkelmehl schmeckt mir am besten
reichlich Brennnesselspitzen (z.B. eine Durchschlagfüllung)

200 g Schnittkäse

1/8 l Milch

Kräutersalz

Pfeffer

1 TL Galgant



Bratöl

1. Eier, Mehl, Milch und Gewürze zu einem recht flüssigen Teig verrühren
2. Brennessel sehr klein hacken und unterrühren. Teig etwa 1 Stunde quellen lassen
3. Bratöl in der Pfanne erhitzen und den immer noch flüssigen Teig dünn in die Pfanne gießen
4. eine Seite goldbraun werden lassen, umdrehen und die Käsescheiben auf eine Hälfte der Fläche legen, kurz den Deckel noch mal auflegen, dann den Pfannkuchen zusammenklappen und auf einen Teller geben

TIPP: Je dünner der Teig, um so knuspriger die Pfannkuchen. Ich gebe bei Bedarf noch Wasser zum Teig.

16.3.2020

Sauerkraut-Apfel-Suppe (4-6- Personen)

1 mittelgroße Zwiebel

1 großer Apfel

500 g Sauerkraut

1-2 EL Bratöl

½ TL Kümmel

Majoran

Thymian

Pfeffer

½ TL Kurkuma

1 TL Salz

1 Becher Sahne

1 l Wasser

1. Zwiebel häuten und kleinschneiden
2. Bratöl im Suppentopf erhitzen, Kräuter und Gewürze dazugeben
3. Zwiebeln anbraten
4. Apfel entkernen und mit der Schale in mundgerechte Stücke schneiden
5. Apfelstücke unter Rühren mit den Zwiebeln anbraten
6. Sauerkraut zerkleinern und ebenfalls in den Topf geben
7. Sahne, Salz und Wasser hinzufügen
8. 15 min. gut durch köcheln lassen

TIPP: Geht schnell, ist lecker und gut für den Stoffwechsel. Ein Butterbrot mit frischen Garten-oder Wildkräutern passt perfekt dazu.

13.2.2020

Gemüsebrühe

In vielen Rezepten steht Gemüsebrühe als Zutat. Wer auf Brühwürfel oder andere Instantprodukte verzichten möchte, ist gut beraten, sich seine eigene Brühe herzustellen.

Getreu unserem Motto „Einfälle statt Abfälle“ haben wir uns angewöhnt, aus den Schalen und Resten unseres Gemüses eine Brühe zu kochen. Wir verwenden wirklich alles: Zwiebelschalen, welke Salatblätter, Kohlstrünke, Karottenschalen, Blumenkohlblätter usw. Die gewaschenen Abfälle mit Wasser, Salz und eventuell Gewürzen (Kümmel, Wacholder, Pfeffer, Chili....) in einem Topf etwa 30 min köcheln lassen. Die Gemüseteile mit einem Schöpflöffel herausheben. Diese fertige Brühe füllen wir kochendheiß in Gläser mit Schraubdeckel (vorher auskochen), stellen sie

auf den Kopf und erhalten damit eine monatelang haltbare leckere Grundlage für Risotto, Polenta, Soßen und andere Gerichte.

Ausprobieren lohnt sich!!!

22.2.2020

Blumenkohlsauce über Lachs (4 Personen)

4 (je 100 g) Lachsstücke

1 großer Blumenkohl

Petersilie oder Wildkräuter

1 Zitrone

Salz

Pfeffer

Bratöl

6. Lachs waschen, abtupfen mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz würzen
7. Blumenkohl waschen, schneiden und mit Salz im Dämpfeinsatz etwa 20 Minuten gar kochen
8. Lachs im heißen Bratöl goldbraun braten (ca. jede Seite 4 Minuten)
9. Blumenkohl pürieren, Petersilie klein hacken und unter das Pürierte geben, ggf. mit etwas Pfeffer abschecken
10. es könnte dazu noch Kartoffeln oder Reis geben

TIPP: Bei Bio-Blumenkohl verwende ich auch die inneren Blätter und den Strung, die Blätter werden dann nicht mit püriert, sondern zur essbaren Deko.

10.1.2020

Knusper-Knäcke, glutenfrei (1 Blech)

100 g Kürbiskerne

100 g Sonnenblumenkerne

50 g Sesamen

100 g Buchweizenmehl

5 EL Olivenöl

Wasser

Salz

Chillipulver nach Geschmack

1. Alles gut vermengen, etwas Wasser dazu geben, damit es ein geschmeidiger Teig wird
2. Den Teig dünn (höchstens 5 mm) auf das Blech mit Backpapier ausrollen und für ca. 20 Minuten bei 180 ° C backen.

TIPP: Trocken lagern, dann hält sich das Knäcke bis zu 8 Wochen. Das werdet Ihr nur nicht erleben, weil es so lecker ist, dass es nicht lange halten kann.

14.12.2019

Marzipankartoffeln

1 Tüte (500 g) ganze Mandeln

3 El Agavendicksaft (für „Süße“ kann es mehr sein)

2 El Rosenwasser
gutes Kakaopulver

1. falls es braune Mandeln sind diese kurz in wenig Wasser aufkochen, abkühlen lassen und die Schale „abfitschen“
2. die trockenen Mandeln in der Mandel- oder Kaffeemühle fein mahlen
3. Agavendicksaft und Rosenwasser zu der Mandelmasse geben und kräftig miteinander verkneten
4. aus der fertigen Masse etwa 1 cm große Kugeln formen und diese durch den Kakao ziehen, - nein - natürlich darin abrollen lassen oder abwälzen...

TIPP: Besonders gut zum Kalorienzählen geeignet, jede Marzipankartoffel bringt viele Punkte...

19.11.2019

Gebackener Kürbis mit Fetakäse (4 Personen)

1 Mittelgroßer Hokaido-Kürbis
2 Päckchen Fetakäse
1 Stange Lauch
Olivenöl
Thymian
Chili



1. Den Kürbis durchschneiden, mit einem großen Löffel die Kerne entfernen, in Streifen und dann in Stücke schneiden.
2. Den Lauch waschen, klein schneiden und zum Kürbis geben
3. Das Olivenöl mit den Gewürzen mischen und dazu geben
4. Den Fetakäse mit den Fingern ganz klein bröseln und dazu geben.
5. Alles kräftig miteinander vermengen und mind. 1 h durchziehen lassen
6. Alles auf ein geöltes Backblech geben und ca. 40 Minuten bei 160 °C backen

TIPP: Dazu schmeckt am besten ein frischer Salat.

4.10.2019

Walnuss-Gartenkräuter-Pesto

Walnüsse können vielseitig verwendet werden: Einfach so essen, ins Frühstücksmüsli, über einen Salat gestreut, in Backwaren oder als leckeres Pesto:

- Eine Hand voll Walnüsse in der trockenen Pfanne anrösten (bis es gut duftet) und abkühlen lassen
- Zwei Hände voll Gartenkräuter und Blüten (Petersilie, Rauke, Löwenzahn, Giersch, Dill, Nachtkerzenblüten, Ringelblumenblüten, Möhrengrün....) kleinhacken
- 100 g geriebenen Pecorino oder Parmesan
- 100 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Alles zusammen grob pürieren Dieses Pesto schmeckt zu Nudeln, zu Käse, Fleisch und Fisch oder einfach auf einem Stück Baguette sehr gut.

Es hält sich im Kühlschrank etwa 2-3 Wochen.

19.9.2019

Geschmorte Tomaten mit Mozzarella (2 Personen)

300 g Minitomaten

etwas Olivenöl

1 TL Honig

Pfeffer

Salz

200 g Mozzarella

Basilikum, kleingeschnitten

9. Öl in einer Pfanne erhitzen
10. Tomaten in dem Öl leicht anbraten
11. Honig dazugeben und karamellisieren lassen
12. leicht salzen
13. Mozzarella in Scheiben schneiden und auf die Tomaten legen
14. Pfeffer und Salz auf die Mozzarellascheiben streuen
15. mit geschlossenem Deckel den Mozzarella schmelzen lassen
16. Basilikum kurz vor dem Servieren drüberstreuen

TIPP: Ein leichtes Sommeressen für alle, die gerne etwas Warmes essen. Dazu passt frisches Baguette und ein Glas trockener Rotwein...☺

5.8.2019

Auberginenfächer

Pro Person 1 Aubergine

Olivenöl

Salz

Knoblauch

1 TL Rohrzucker oder Honig

Cocktailtomaten

Milde Chilischoten



1. Auberginen waschen, halbieren und 2-3 cm unterhalb der Blüte einschneiden
2. Mit der Schalenseite nach unten auf ein geöltes Backblech (oder Auflaufform) legen
3. Knoblauch schälen, pressen oder fein hacken und mit reichlich Olivenöl, Salz und Zucker (Honig) verrühren
4. Die Marinade auf die Schnittflächen der Auberginen streichen
5. Chili in Ringe schneiden und mit den Minitomaten über die Auberginenfächer verteilen
6. Im Backofen bei 180°C Umluft etwa 20-30 min backen

TIPP: Dazu schmecken ein Pfannbrot (Fladen) und Ziegenfrischkäse. Ein paar frische Tomaten und Basilikum ergänzen diese Gaumenfreude perfekt...☺

30.6.2019

Eiersalat mit Möhren (2 Personen)

4 Eier

4 Möhren

grüne Kräuter (z.B. Löwenzahn, Rauke, Kapuzinerkresse)

Salatöl

heller Balsamico

Kräutersalz

Pfeffer

1. Eier je nach Geschmack kochen (ich finde 6 Minuten perfekt)
2. Möhren schälen und raspeln, Kräuter hacken und dazugeben
3. Salz, Pfeffer, Balsamico und Öl darüber geben und alles vermengen
4. die noch warmen Eier klein schneiden und unterrühren

TIPP: Dazu essen wir gerne mit Senf bestrichenes Brot. Schmeckt besonders gut unter dem Sonnenschirm im Garten.

5.5.2019

Gemüsesticks mit Meerrettichdip (4 Personen)

400 g Räuchertofu

4 Möhren

1 Kohlrabi

1 Staudensellerie

1 Gurke

2 TL frischer Meerrettich

Salz

1. Gemüse in lange Stifte schneiden.
2. Geriebenen Meerrettich und Salz mit dem Tofu zusammen pürieren, ggf. etwas Wasser für die Geschmeidigkeit dazu geben.
3. Beides so servieren, dass mit den Gemüse-Stiften in die Tofu-Meerrettichcreme gedippt werden kann.

TIPP: Auch für Menschen geeignet, die bis dahin glaubten keinen Tofu zu mögen.

5.4.2019

Feta in Wildkräuter-Dattel-Butter (2 Personen)

1 Fetakäse

5 Datteln

Kräuterkrusten-Reste vom Rumpsteak gestern

1. Fetakäse in kleinere Stücke schneiden (auf gerade Anzahl achten, sonst gibt es „Futterneid“ ... 😊)
2. Datteln in sehr kleine Stücke schneiden und in der Kräuterbutter leicht anbraten
3. den Feta darauflegen und auf kleiner Flamme ohne rühren etwa 10 Minuten garen lassen

TIPP: Bei uns gab es dazu gedünstetes Gemüse, das passte gut zusammen.

13.3.2019

Gemüse-Aufläufchen (8 Portionen)

1 Lauchstange

5 Möhren

2 Kohlrabis

1 Steckrübe

150 g Buchweizenmehl

3 Eier

300 - 400 g Raspelkäse (Käsereste sind gut geeignet)

Butter

Meersalz

Pfeffer

Thymian

Chili

1. 2 Möhren schälen und grob raspeln
2. das gesamte andere Gemüse waschen, schälen, klein schneiden und in Wasser mit Salz gar kochen
3. dieses gekochte Gemüse aus der Gemüsebrühe nehmen und pürieren (die Gemüsebrühe für die nächste leckere Suppe aufbewahren)
4. Gemüse-Masse mit Buchweizenmehl, Eier, Raspelkäse, restlichen Kräutern und Möhrenraspel verrühren
5. kleine Auflaufförmchen oder Tassen mit Butter einfetten und mit der Masse füllen
6. auf ein mit Wasser gefülltes Backblech setzen
7. etwa 50 Minuten bei 175° C backen lassen

TIPP: Kurz vor dem Servieren 1 EL gutes Olivenöl darüber geben.... ganz köstlich

19.2.2019

Sauerkraut im Kartoffelbett (4 Personen)

500 g gekochte Pellkartoffeln (geht auch kalt vom Vortag)

500 g Sauerkraut

250 g Käseresteraspel

Kräutersalz

Butter

7. Kartoffeln pellen und durch die Kartoffelpresse drücken, in die gebutterte Auflaufform geben
8. Sauerkraut darüber geben, dann den Käse gleichmäßig verteilen, bei Bedarf Butterflocken auflegen
9. den Auflauf für etwa 30 Minuten bei 175 ° C backen lassen

TIPP: So eine Kartoffelpresse ist ein dolles Ding, sieht aus wie eine große Knoblauchpresse und verzaubert viele Kartoffelgerichte.



4.2.2019

Pute in Ananas (2 Personen)

250 g Putenbrustfilet

1 frische Ananas

4 EL Bratöl

1 TL Curry

1/2 TL Meersalz

etwas Kokosmilch

1. Putenfleisch in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben
2. Ananas schälen, in Scheiben und dann in Stücke schneiden (auch die Mitte verwenden) und die Hälfte zu dem Putenfleisch geben
3. Bratöl mit den Gewürzen mischen und mit der Ananas und dem Fleisch gut verrühren. Etwas ziehen lassen (zwischen 1 und 5 Stunden)
4. die gesamte Mischung in eine Pfanne geben und kräftig durchgaren lassen, etwas Kokosmilch hinzugeben.

TIPP: Dazu passt Basmatireis besonders gut! Die andere Ananashälfte gab es dann mit den Reisresten am nächsten Tag mit Käse überbacken... ganz köstlich...☺

11.1.2019

Mango-Apfelpudding (8 Personen)

0,7 l Apfel-Mango-Saft

2 Päckchen Vanille-Puddingpulver

0,3 l Wasser

1 Mango



1. Apfel-Mango-Saft zum Kochen bringen
2. Puddingpulver mit dem Wasser anrühren und in den köchelnden Saft rühren
3. Topf vom Herd nehmen, sonst dickt der Pudding zu stark ein
4. Mango schälen, in Stücke schneiden und in eine schöne Schale geben
5. den noch heißen Pudding darüber gießen und kalt stellen
6. eventuell mit roten Früchten und/oder geschlagener Sahne garnieren

TIPP: Je besser die Zutaten (zum Beispiel in Bio-Qualität), um so besser der Geschmack!

Diese Nachspeise kommt immer gut bei Gästen an!

23.12.2018

Rettich-Salat (2 Personen)

1 mittelgroßer weißer Rettich

½ TL Salz

etwas gemahlener Pfeffer

1-2 EL Sahne

½ TL Zitronen-Ölivenöl

1. Rettich schälen und fein Raspeln
2. Gewürze, Sahne und Öl hinzufügen
3. kräftig miteinander vermischen...fertig

TIPP: Rettich-Salat passt ideal in den Winter: Er stärkt die Abwehrkräfte durch seine förderlichen Auswirkungen auf Darm und Lunge. Die Schleimhäute werden gestärkt und können uns besser schützen. Ist auch ideal zum Mitnehmen geeignet.

1.12.2018

Apfelkuchen „sehr fein“ (26 cm Springform)

150 g Butter, zimmerwarm

100 g Rohrzucker oder 4-5 EL Agavendicksaft

3 Eier

2 EL Milch

200 g Dinkelvollkornmehl

2 TL Backpulver

1 Prise Salz

3-4 große Äpfel

Zimt

1. Eier trennen, Eiweiß mit dem Salz steif schlagen und erstmal zur Seite stellen
2. Butter, Zucker und Eigelb schaumig schlagen
3. Milch dazu rühren
4. Mehl und Backpulver mischen und Löffelweise unter die Masse rühren
5. Eischnee vorsichtig unterheben
6. Teig in eine gut gefettete Springform füllen
7. Apfelspalten ringförmig in den Teig stecken, mit Zimt bestreuen
8. etwa 30 min bei Mittelhitze goldbraun backen

Tipp: Äpfel sind das Obst der Saison im Winter! Sie sind in dieser Art besonders lecker verpackt...☺ Direkt nach einer vollwertigen Hauptmahlzeit gegessen, rundet dieser Apfelkuchen eine perfekte Mahlzeit ab.

4.11.2018

Blumenkohlsauce über Lachs (4 Personen)

4 (je 100 g) Lachsstücke

1 großer Blumenkohl

Petersilie oder Wildkräuter

1 Zitrone

Salz

Pfeffer

Bratöl

11. Lachs waschen, abtupfen mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz würzen
12. Blumenkohl waschen, schneiden und mit Salz im Dämpfeinsatz etwa 20 Minuten gar kochen
13. Lachs im heißen Bratöl goldbraun braten (ca. jede Seite 4 Minuten)
14. Blumenkohl pürieren, Petersilie klein hacken und unter das Pürierte geben, ggf. mit etwas Pfeffer abschecken
15. es könnte dazu noch Kartoffeln oder Reis geben

TIPP: Bei Bio-Blumenkohl verwende ich auch die inneren Blätter und den Strung, die Blätter werden dann nicht mit püriert, sondern zur essbaren Deko.

17.10.2018

Gebackene Rote Bete und Quitten (4 Personen)

2 faustgroße rohe Rote Bete

1 große Quitte

Bratöl

Sesam

Salz

1. Rote Bete schälen und in mundgerechte Stücke schneiden
2. auf ein Backblech geben mit Salz, Sesam und Bratöl vermengen
3. und bei 180°C etwa 20 Minuten backen
4. in der Zwischenzeit die Quitte in Stücke schneiden mit ein wenig Bratöl in einer Auflaufform geben
5. diese dann im Backofen zu den Rote Beten stellen und weitere 20 Minuten backen lassen

TIPP: Schmeckt allen gut und ist so herrlich, herbstlich bunt und gesund.

11.10.2018

Gebackener Kürbis mit Fetakäse (4 Personen)

1 Mittelgroßer Hokaido-Kürbis
2 Päckchen Fetakäse
1 Stange Lauch
Olivenöl
Thymian
Chili

7. Den Kürbis durchschneiden, mit einem großen Löffel die Kerne entfernen, in Streifen und dann in Stücke schneiden.
8. Den Lauch waschen, klein schneiden und zum Kürbis geben
9. Das Olivenöl mit den Gewürzen mischen und dazu geben
10. Den Fetakäse mit den Fingern ganz klein bröseln und dazu geben.
11. Alles kräftig miteinander vermengen und mind. 1 h durchziehen lassen
12. Alles auf ein geöltes Backblech geben und ca. 40 Minuten bei 160 °C backen

TIPP: Nach mehrmaligem Testen, schmeckt es am allerbesten, wenn das Gemisch sogar mehrere Stunden ruhen kann bevor es in den Backofen kommt. Also am Tag bevor der Besuch kommt schon vorbereiten...

18.9.2018

Gefüllte Paprika mit Schafskäse(2 Personen)

2 mittelgroße Paprikaschoten
1 Päckchen Fetakäse
2 EL Balsamicoessig, etwas Wasser
etwas Paprikapulver
reichlich Petersilie



1. Paprika entkernen und halbieren
2. Fetastück vierteln
3. Käse in die Paprikahälften füllen
4. Balsamico-Wasser-Mischung in eine Pfanne geben, Paprikaschoten darauf setzen, mit Paprikapulver bestreuen
5. bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze in 8-10 min. garen

6. mit reichlich kleingehackter Petersilie garnieren

TIPP: Farbenfroh, köstlich und schnell zubereitet ist dies eines unserer Lieblingsrezepte aus der „schlanken Küche“...Bon Appetit...☺

14.8.2018

Zucchini-Frittata (6 Personen)

ca. 1 kg Zucchini

2 mittelgroße Zwiebeln

3-4 Knoblauchzehen

Chili

1 EL Honig

Salz

Rosmarin

Oregano

Majoran

3-4 EL Bratöl

300 g Joghurt

4 Eier

frische Gartenkräuter (Petersilie, Schnittlauch...)

1. Zucchini aushöhlen und grob raspeln
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und kleinschneiden
3. Bratöl in einer Pfanne erhitzen
4. Knoblauch, Zwiebeln, Chili und die Kräuter gemeinsam anbraten
5. mit dem Honig leicht karamellisieren
6. mit den Zucchini-Stückchen vermischen
7. salzen
8. Backblech einölen und das Gemüse darauf verteilen
9. Eier, Joghurt, Salz und die kleingehackten Gartenkräuter miteinander verquirlen
10. Gemüseblech ca. 10 min bei 200°C vorgaren
11. dann erst die Eiermasse darüber geben
12. noch weiter 30 min. garen, bis eine leichte Bräune sichtbar wird

TIPP: Wer es etwas gehaltvoller mag, kann geriebenen Käse unter die Ei-Joghurt-Masse heben...schmeckt auch sehr lecker...☺

18.7.2018

Möhrengrün-Pesto

reichlich frisches zartes Möhrengrün

100 g Mandeln

100 g geriebener Parmesan

250 ml gutes Olivenöl

Salz

Pfeffer

1. Mandeln in der trockenen Pfanne rösten
2. Möhrengrün putzen und kleinschneiden
3. alle Zutaten in das Pürier-Gerät geben und mixen

TIPP: schmeckt auf Allem 😊

21.6.2018

Hummus – Kichererbsenmus

500 g gekochte Kichererbsen

2 EL Olivenöl

2 EL Zitronensaft

2 EL Naturjoghurt

2 TL Tahin (Sesampaste)

2 gestr. TL Meersalz

Paprikapulver

Olivenöl

Kichererbsen

} zum Garnieren



1. Kichererbsen über Nacht einweichen lassen, mit frischem Wasser und Salz 2 Stunden kochen lassen (im Drucktopf 1 Stunde)
2. zu den abgekühlten Kichererbsen das Olivenöl, Zitronensaft, Joghurt, Tahin und Meersalz geben, alles pürieren(2 EL Erbsen ganz lassen zum Garnieren)
3. die Masse in eine schöne Schale geben und mit Olivenöl, ganzen gekochten Kichererbsen und Paprikapulver garnieren

TIPP: Durch den Naturjoghurt ist dieser Hummus nicht so lange haltbar, aber es schmeckt so gut, dass er sowieso nicht alt werden kann... 😊

29.4.2018

Knoblauchrauke-Pesto

reichlich Knoblauchrauke

60g Pinienkerne

100 g geriebener Parmesan

250 ml gutes Olivenöl

Salz

Pfeffer

4. Pinienkerne in der trockenen Pfanne rösten
5. Knoblauchrauke putzen und kleinschneiden
6. alle Zutaten in das Pürier-Gerät geben und mixen

TIPP: schmeckt gut auf frischem Brennesselbaguett

14.4.2018

Wildkräuterbutter

1 Stück Butter

Meersalz

1 TL Zitronen-Olivenöl

reichlich Wildkräuter (Brennnessel, Giersch, Löwenzahn, Beinwell)

1. Kräuter sehr klein hacken und mit dem Salz und Öl vermengen
2. die Mischung mit der zimmerwarmen Butter mischen

TIPP: Diese Kräuterbutter kann auch als Kräuterkruste verwendet werden, z.B. auf Gemüseschnitzel, Fischfilet oder Rindersteak.

4.4.2018

Salat mit Körnern (1 Person)

5 TL Körnermischung (Sonnenblumen- und Kürbiskerne)

125 g Feldsalat

1 Möhre

Balsamico-Essig

Salatöl

Kräutersalz

Pfeffer

1. Körnermischung in der trockenen Pfanne goldbraun rösten
2. Salatöl, Balsamico mit Salz und Pfeffer mischen
3. geraspelte Möhre unterrühren und mit dem gewaschenen Salat verrühren
4. Die abgekühlten Körner vor dem Servieren darüber streuen

TIPP: Gleich mehrere Körner rösten, so gibt es Gesundes zum Knabbern.

7.3.2018

Meerrettich-Dipp

250 g SahneQuark

3 EL gutes Salatöl

1 TL Meerrettich

Steinsalz

heller Balsamico

Kurkuma

1. Quark und Salatöl zu einer schönen glatten Masse verrühren
2. Meerrettich, Salz und Essig unterrühren
3. den Dipp in mehrere Gefäße geben, hübsch garnieren und eine leckere Vorspeise ist fertig

TIPP: Schmeckt nicht nur zum gebackenen Gemüse, es kann auch eine schöne Ergänzung zum Thüringer Grillabend sein

23.2.2018

Gebackenes Gemüse

Süßkartoffel

Möhren
Pastinaken
Kohlrabi
Rotebete
Kräutersalz
Bratöl

1. Gemüse schälen und in mundgerechte (ca. 2 cm) Stücke schneiden
2. Das Gemüse mit Bratöl und Kräutersalz in einer großen Schüssel vermengen
3. Alles auf 2 Backbleche verteilen
4. etwa 20 min. bei 200°C goldbraun backen

TIPP: Mit Kartoffeln schmeckt das auch super, die brauchen nur mehr Zeit und Salz.

10.2.2018

Sonnenbutter

1 Stück Butter
125 g Sonnenblumenkerne
6 EL Sojasauce



1. Sonnenblumenkerne in der trockenen Pfanne rösten, bis sie goldbraun sind
2. die heißen Kerne in eine Schüssel geben, mit der Sojasauce ablöschen und gut verrühren.
Die heißen Kernen nehmen die Sauce gut auf
3. Alles erkalten lassen und mit der zimmerwarmen Butter vermengen

TIPP: Am besten nach dem erstellen zimmerwarm zur Party mitnehmen . Schmeckt gut mit Gewürzgurken.... Ein Party-Hit... ☺

30.1.2018

Erbsenpüree

1 Tüte getrocknete Erbsen
1 kl Dose Kokosmilch
Salz

1. Die Erbsen über Nacht einweichen und in frischem Wasser mit Salz ca. ½ Stunde kochen
2. Wasser abgießen, aber auffangen (damit kann dann zum Schluss die Konsistenz noch angepasst werden)
3. Die Kokosmilch zu den warmen Erbsen geben und kräftig verrühren
4. Alles pürieren und ggf. mit Salz abschmecken

TIPP: Schmeckt auch kalt als Brotaufstrich

1.1.2018

Frühstück für die schlanke Linie

200 g Natur-Joghurt (3,5 %)
1 Apfel (oder anderes frisches Obst)
1 TL Leinöl
1 TL Braunhirse

1 TL Erdmandeln

1. Erdmandeln, Braunhirse, Joghurt und Leinöl miteinander verrühren
2. den Apfel in mundgerechte Stücke schneiden und dazu geben

TIPP: Leinöl immer im Kühlschrank lagern! Je kühler Leinöl verzehrt wird, um so geschmacksneutraler ist es.

29.11.2017

Vegane Chinakohlpfanne mit Kakifrukt

1 mittlerer Chinakohl

1 Kakifrukt

1 kl. Dose Kokosmilch

Kokosöl

Salz

Pfeffer

1. Kakifrukt waschen und in kleine Stücke schneiden
2. Die äußeren Blätter des Chinakohls entfernen, Kohl halbieren und in schmale Streifen schneiden
3. Kokosfett in der Pfanne erhitzen, Kohl und Kaki hineingeben mit Salz und Pfeffer, leicht andünsten
4. Kokosmilch dazu geben und etwa 10 Minuten köcheln lassen

TIPP: Die grünen, zarten Streifen des Kohls zurück behalten und daraus einen leckeren Salat bereit. Wer es nicht so mit Kokos hat, kann auch Butter und Sahne nehmen.

19.11.2017

Makrobiotisches Kürbisbrot

5 Tassen pürierter Gartenkürbis

8 Tassen Vollkorn-Weizenmehl

3 TL Salz

1 EL Zimt

1 Tasse Korinthen (geht auch ohne)

1 Tasse gehackte Walnüsse

1. Den auseinander geschnittenen Kürbis mit Schale im Drucktopf mit 1 TL Salz und einer Tasse Wasser 10 Minuten gar kochen, das ganze pürieren
2. Korinthen dazu geben und die Mischung abkühlen lassen.
3. Die restlichen Zutaten gründlich mischen zum Püree geben und 3 Stunden stehen lassen
4. 2 kleine Brotbackformen ölen und den „klebrigen“ Teig hinein füllen
5. 1 ½ Stunden bei 180°C backen, Ofen nicht vorheizen

TIPP: Ein Brot, das ohne Triebmittel aus kommt...

30.10.2017

Rote Bete-Möhren-Apfel Salat (4 Personen)

2 rohe apfelgroße Rote Beten

2 mittelgroße Möhren

2 Äpfel

Oliven-Zitronenöl

1. Rote Bete und Möhren schälen, Äpfel mit Schale achteln
2. Rote Bete in passende Stücke schneiden und alles abwechselnd reiben (kleinste Einstellung)
3. Zitronen-Oliven- unterrühren

Dieser Salat braucht wirklich keine weiteren Gewürze. Alle Zutaten harmonisieren perfekt miteinander.

TIPP: Reste lassen sich prima einfrieren, ohne dass der Salat nach dem Auftauen an Geschmack oder Frische verliert!

5.10.2017

Gebackener Kürbis mit Fetakäse (4 Personen)

- 1 Mittelgroßer Hokaido-Kürbis
- 2 Päckchen Fetakäse
- 1 Stange Lauch
- Olivenöl
- Thymian
- Chili



13. Den Kürbis durchschneiden, mit einem großen Löffel die Kerne entfernen, in Streifen und dann in Stücke schneiden.
14. Den Lauch waschen, klein schneiden und zum Kürbis geben
15. Das Olivenöl mit den Gewürzen mischen und dazu geben
16. Den Fetakäse mit den Fingern ganz klein bröseln und dazu geben.
17. Alles kräftig miteinander vermengen und mind. 1 h durchziehen lassen
18. Alles auf ein geöltes Backblech geben und ca. 40 Minuten bei 160 °C backen

TIPP: Dazu schmeckt am besten ein frischer Salat.

7.8.2017

Petersiliensoße mit Ei (4 Personen)

- 1 Bund Petersilie
- 1 RL Butter
- 1 EL Mehl
- ½ l Milch
- ½ l Wasser
- Salz
- 8 Eier

1. Butter und Mehl in einem Topf schmelzen (dabei rühren)
2. Sobald sich gleichmäßige Bläschen bilden, die kalte Milch und das Wasser nach und nach hinzufügen, dabei ständig rühren (sonst gibt es Klümpchen)
3. Salz hinzufügen und 10 min. auf kleinster Flamme köcheln lassen (ab und zu umrühren)
4. Eier kochen, schälen und in die Soße legen
5. Petersilie waschen, kleinschneiden und ebenfalls in die fertige Soße geben (nicht mehr kochen)

TIPP: Dies ist ein Lieblingsessen in unserer Familie, sobald die Petersilie reichlich im Garten wächst. Am liebsten essen wir dazu Pellkartoffeln. Geht schnell und macht glücklich...☺

28.6.2017

Gnocchi mit Salbeibutter (4 Personen)

750 g Kartoffeln, mehlig kochend

1 Ei

1 Eigelb

75 g geriebener Parmesan

5-7 EL Mehl

Salz

Pfeffer

reichlich Salzwasser

1 Bund Salbeiblätter

2 EL Butter

Kräutersalz

1. Kartoffeln mit der Schale garen (je nach Größe 20-40 min.)
2. Kartoffeln schälen und mit einer Gabel zerdrücken
3. Ei, Eigelb, Pfeffer und Sal dazugeben
4. Parmesan unterheben
5. Mehl hinzufügen, bis sich die Masse gut formen lässt
6. Kartoffelteig zu Stangen rollen
7. davon 2 cm dicke Stücke abschneiden und mit der Gabel ein Muster eindrücken
8. in reichlich Salzwasser etwa 5 min. köcheln lassen
9. Butter, Kräutersalz und kleingeschnittene Salbeibutter erhitzen und kurz vor dem Servieren über die Gnocchi geben

TIPP: Dazu passt ein frischer grüner Salat. Wer mag, kann noch geriebenen Parmesan über die Gnocchi geben....hmmm ...lecker...☺

18.5.2017

Spargel in Orangensaft (4 Personen)

2 kg grünen Spargel („pro Mund ein Pfund“)

1 Orange

1 EL Butter

½ Becher Sahne

Salz

Pfeffer wer mag

1. Spargel etwa drei Finger breit am unteren Ende schälen und in etwa 2 cm lange Stücke schneiden, Spitzen auf einen Extrateller
2. Butter in dem Bratentopf schmelzen lassen, Spargel ohne Spitzen mit Salz, ggf. Pfeffer hinein geben und Wasser ziehen lassen
3. die Sahne dazu geben und kurz vor Ende der Garzeit, also nach etwa 10 Minuten die Spitzen dazu geben
4. Orange halbierten und auspressen, den Saft dazu geben und noch 2 Minuten ohne Deckel einpröppeln lassen – fertig

TIPP: Dazu passt gut frischer Schinken oder Räucherlachs.

2.5.2017

Polentaschnitten (2 Personen)

1 kleine Tasse Polenta

2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

Salz

Bratöl

Wasser

1. Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden und in dem Bratöl andünsten
2. Polentagries dazu geben und unter rühren anschwitzen lassen. So lange, kurz bevor es anbrennt
3. Dann reichlich Salz dazu geben und nach und nach tassenweise Wasser dazu geben. Jedes mal, wenn der Brei sehr dick ist (beim Rühren wird dann der Topfboden sichtbar) weiteres Wasser hinzugeben, bis er eine schöne sämige Masse ist.
4. Die Masse auf ein nasses Brett etwa 1,5 cm dick aufstreichen, dort abkühlen lassen
5. Dann in schöne evtl. rautenförmige Stücke schneiden und in Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten

TIPP: Wer es „schmotzelig“ mag, kann in die Masse vor dem Bestreichen des Brettes noch geriebenen Parmesan geben. Passt gut zu Mediterranem Gemüse jeder Art.

19.4.2017

Wildkräuter-Cremesuppe (4 - 6 Personen)

1 mittelgroße Zwiebel

1 Kohlrabi

3-4 mittelgroße Kartoffeln

1 l Spargelkochwasser / alternativ Leitungswasser

½ l Milch

2-3 EL Bratöl

Pfeffer

Salz

1 TL Kurkuma

1 Tasse Mineralwasser

2 Hände voll gemischte Wildkräuter (Brennnessel, Giersch, Vogelmiere, Labkraut, etwas Gundermann, Sauerampfer...)

1. Zwiebel, Kohlrabi und Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden
2. Bratöl erhitzen und erst die Zwiebeln, dann nach und nach Gemüse und Kartoffeln dazugeben, leicht anbraten
3. Pfeffer, Kurkuma und Salz dazu geben
4. Mit Spargelbrühe ablöschen
5. Milch hinzufügen
6. Etwa 30 min. leicht köcheln lassen
7. Suppe vom Herd nehmen und pürieren
8. Wildkräuter waschen, kleinschneiden und mit Mineralwasser pürieren (dadurch bleibt die Farbe frisch)
9. Wildkräuter in die Suppe geben und servieren

30.3.2017

Thüringer Quarktorte ohne Boden (glutenfrei)

250 g Butter, zimmerwarm

120-150 g Zucker

1 Prise Salz

5 Eier

6 EL Maisstärke

1 Biozitrone

1 Päckchen Vanille-Puddingpulver

1 Päckchen Weinstein-Backpulver

1 kg Quark (Topfen)

1. Butter, Zucker, Salz und Eier zu einer schaumigen Masse schlagen
2. Maisstärke mit Backpulver und Puddingpulver mischen und unterrühren
3. Zitronenschale abreiben, Saft auspressen und ebenfalls unter den Teig heben
4. Quark dazugeben und alles kräftig miteinander vermischen
5. Große Springform fetten, Teig hineingeben
6. Im vorgeheizten Backofen bei 160 °C 50-60 min backen, bis eine schöne goldbraune Kruste sichtbar wird
7. Schmeckt lauwarm am besten

TIPP: Die Quarkmasse kann mit Früchten angereichert werden und auf einem Blech gebacken werden. So sind der Kreativität und Geschmacksvielfalt keine Grenzen gesetzt. Reste lassen sich prima einfrieren.

22.3.2017

Mediterrane Kohlsuppe (ein großer Topf voll)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 rote Paprika

1 mittelgroße Pastinake

1 Kohlkopf

3 EL Bratöl

Kümmel, Rosmarin, Salbei, Thymian, Chilischoten (je nach Schärfegrad)

reichlich Salz

Wasser

Wildkräuter wie Giersch, Gundermann, Labkraut, Vogelmiere, Löwenzahn, Veilchen....

1. Bratöl, Gewürze, kleingehackten Knoblauch und die zerkleinerte Zwiebel in einem großen Topf anschwitzen
2. Zerkleinerte Paprikaschote hinzufügen und unter Rühren anbraten
3. Geschälte und zerkleinerte Pastinake ebenfalls hinzufügen
4. Salzen und weiter braten
5. Kohlkopf zerkleinern und in Streifen schneiden und in den Topf geben
6. 2-3 l Wasser hinzufügen und mind. ½ Stunde leise köcheln lassen
7. Wildkräuter waschen, kleinschneiden und über die servierfertige Suppe streuen

TIPP: Dies ist die ideale Fastensuppe. Basen bildend und vegan.

Leicht zu kochen, sehr köstlich, vitalisierend und gleichzeitig entschlackend. Wir essen sie gerne zum Aufbauen nach dem Heilfasten.

14.3.2017

Rosenkohl mit Schafskäse (2 Personen)

200 g Schafskäse (Feta)

300 g Rosenkohl

Meersalz

Fenchelkörner

Chili

1. den Rosenkohl putzen und im Salzwasser mit ein paar Fenchelkörnern (beugt Blähungen vor) in ca. 15 Minuten fast gar kochen
2. Schafskäse in Würfel schneiden, mit dem Rosenkohl in einer Auflaufform mischen, mit wenig Chili bestreuen und 10 Minuten backen

TIPP: Schafskäse (Feta) kann man gut im Kühlschrank bevorraten. Sein Gehalt an Eiweiß ist förderlich für den Stoffwechsel.

2.3.2017

Rindfleischsuppe (4 Personen)

600 g Rindfleisch

1 Stange Lauch

4 Möhren

1 kleine Sellerieknolle

1 kleinen Wirsingkopf

Balsamico-Essig

Meersalz

Pfeffer

Petersilie

1. Rindfleisch in schmale Streifen schneiden, mit Pfeffer und Salz würzen und in Balsamico-Wassermischung (1:1) im Topf anbraten.
2. Gemüse putzen und klein schneiden, mit Wasser und Gewürzen zum Rindfleisch geben und gar kochen.
3. Frische Petersilie vor dem Servieren darüber streuen.

TIPP: Eine köstliche Suppe, um das Brunchbuffet zu bereichern. Dafür braucht es natürlich eine größere Menge.

19.2.2017

Gebratener Tofu mit Apfel-Ingwer-Chutney (2 Personen)

2 rotbackige säuerliche Äpfel (Boscop o.ä.)

Ingwer, walnussgroßes Stück

etwas Zimt

1 Prise Salz

etwas Wasser

200 g Räuchertofu

wenig Bratöl

1. Äpfel entkernen, mit der Schale in Stücke schneiden
2. Ingwer schälen und zerkleinern
3. Äpfel, Ingwer und Zimt mit etwas Wasser in 5 min. garen
4. Räuchertofu in Scheiben schneiden und in dem Öl leicht anbraten

TIPP: Räuchertofu lässt sich leicht auf Vorrat halten, er hält sich einige Wochen im Kühlschrank frisch. Das Apfelchutney kann auch auf Vorrat gekocht und eingefroren werden. Es schmeckt kalt am besten zu dem gebratenen Tofu.

8.2.2017

Lauch-Möhren-Omelette (2 Personen)

½ Stange Lauch

2-3 Möhren

1-2 EL Bratöl

½ TL Kümmel, gemahlen

½ TL Thymian

1 kleine Chilischote

4 Eier

etwas Wasser

1. Lauch putzen und in Ringe schneiden
2. Bratöl mit dem Kümmel und der kleingehackten Chilischote erhitzen, darin den Lauch anbraten
3. Möhren schaben und in mundgerechte Stücke schneiden, zum Lauch geben und unter Rühren weiterbraten
4. Thymian und Salz dazugeben
5. mit geschlossenem Deckel etwa 5 min. garen
6. Eier mit Salz und etwas kaltem Wasser kräftig quirlen, Eiermasse zum Gemüse geben und bei sehr kleiner Flamme stocken lassen

TIPP: Dazu schmeckt ein frischer Salat und ergänzt dieses vollwertige Rezept zu einer leckeren Hauptmahlzeit.

30.1.2017

Gefüllter Buchweizenpfannkuchen (2 Personen)

2 Eier

3 EL Buchweizenmehl

2 EL Dinkelmehl

100 ml Milch

1 Chinakohl

150 g Blauschimmelkäse

Butter

Bratöl

Meersalz



Thymian

Rosmarin

Chili

1. Eier mit dem Mehl, Milch, Salz und Thymian zu einem sämigen Teig verrühren (er mag gerne 1-2 Stunden quellen)
2. Chinakohl von den äußeren Blättern befreien und in dünne Streifen schneiden
3. Butter mit Chili, Rosmarin und Salz anschwitzen, dann den Kohl dazu geben und anschmoren
4. Käse in Scheiben schneiden und zum Schluss auf den Kohl legen, wenn der nur noch auf kleiner Flamme nach gart
5. Bratöl in der Pfanne gut heiß werden lassen und den Teig dünn hineingeben, von beiden Seiten goldbraun werden lassen
6. Pfannkuchen auf den vorgeheizten Teller geben, auf eine Hälfte die Kohl-Käse-Masse geben und dann mit der anderen Seite zudecken

TIPP: Manchmal ist der Teig nach dem Quellen zu dickflüssig, dann mit etwas Wasser flüssiger machen – je flüssiger der Teig ist, um so dünner werden die Pfannkuchen...

17.1.2017

Süßkartoffel-Kokossuppe (4 Personen)

1 große Süßkartoffel

1 mittelgroße Pastinake

2-3 Möhren

1 mittelgroße Zwiebel

1 walnussgroßes Stück Ingwer

2 EL Bratöl

½ TL Kümmel, gemahlen

1 TL Salz

1,5 l Wasser

200 ml Kokosmilch

50 g Kokoschips

1. Süßkartoffel, Pastinake, Möhren schälen und grob raspeln
2. Zwiebel schälen und klein würfeln
3. Ingwer schälen und in sehr kleine Stücke schneiden
4. Öl und Kümmel in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Ingwer darin anbraten
5. Gemüseraspel nach und nach dazugeben und leicht anbraten
6. Wasser und Salz hinzufügen
7. 30 min. köcheln lassen
8. Kokosmilch dazugeben, kurz aufkochen lassen
9. Suppe pürieren
10. Kokoschips in einer trockenen Pfanne rösten (während die Suppe vor sich hin köchelt...☺)
11. Suppe kurz vor dem Verzehr mit den gerösteten Kokoschips bestreuen

TIPP: Diese köstliche Suppe ist ein echter Seelentröster in der dunklen Jahreszeit. Sie heizt dem Stoffwechsel ein und hebt die Stimmung!

2.1.2017

Rote Bete-Gemüse mit Kräuterdipp (4 Personen)

1 kg Rote Bete
1 Zwiebel
1 Apfel
Bratöl
Kümmel (gemahlen)
Salz
Pfeffer
½ Tasse Wasser



200 g Joghurt (oder Saure Sahne)
Salz
1-2 TL Meerrettich
Balsamicoessig, hell
Agavendicksaft (oder anderes geschmacksneutrales Süßungsmittel)
frische Kräuter (z. Bsp. Dill, Petersilie, Giersch o. ä.)

1. Rote Bete schälen (wie Kartoffeln) und in mundgerechte Stücke schneiden
2. Zwiebel schälen und würfeln
3. Apfel entkernen und mit Schale in Stücke schneiden
4. Bratöl im Topf mit dem Kümmel erhitzen
5. Zwiebelwürfel darin anrösten
6. Rote Bete-Stücke dazugeben und unter Rühren 1-2 min. weiterbraten
7. Apfelstücke ebenfalls hinzugeben
8. mit Wasser ablöschen und etwa 20 min. auf kleiner Flamme mit geschlossenem Deckel garen
9. Für den Dipp Gewürze und kleingehackte Kräuter miteinander verrühren

TIPP: Dieses Gericht ist gerade in der kalten Jahreszeit ein wärmendes Geschmackserlebnis. Es ist leicht zuzubereiten und enthält viele wertvolle Vitalstoffe für den menschlichen Organismus.

12.12.2016

Marzipankartoffeln

1 Tüte (500 g) ganze Mandeln
3 El Agavendicksaft (für „Süße“ kann es mehr sein)
2 El Rosenwasser
gutes Kakaopulver

5. falls es braune Mandeln sind diese kurz in wenig Wasser aufkochen, abkühlen lassen und die Schale „abfitschen“
6. die trockenen Mandeln in der Mandel- oder Kaffeemühle fein mahlen
7. Agavendicksaft und Rosenwasser zu der Mandelmasse geben und kräftig miteinander verkneten
8. aus der fertigen Masse etwa 1 cm große Kugeln formen und diese durch den Kakao ziehen, - nein - natürlich darin abrollen lassen oder abwälzen...

TIPP: Besonders gut zum Kalorienzählen geeignet, jede Marzipankartoffel bringt viele Punkte...

1.12.2016

Grünkohl mit gerösteten Sonnenblumenkernen (2 Personen)

1 dicker Strunk Grünkohl
3 mittelgroße Möhren
1 Zwiebel
8 EL Sonnenblumenkerne
1 EL Bratöl
Pfeffer
Salz
Kümmel (gemahlen)



17. Zwiebeln und Möhren putzen und in Stücke schneiden
18. Grünkohl waschen und von dem Strunk abrufen
19. Bratöl mit Kümmel in einem großen Topf erhitzen und Zwiebelwürfel darin anbraten
20. Möhren hinzugeben, diese mit viel Pfeffer und wenig Salz würzen
21. Grünkohl und Salz mit und etwas Wasser in den Topf geben
22. auf kleiner Flamme etwa 25 Minuten köcheln lassen
23. Sonnenblumenkerne in der trockenen Pfanne unter Rühren rösten
24. diese kurz vor dem Servieren auf das Gemüse streuen

TIPP: Das ist ein gutes Gericht, um es im Schnellkochtopf zu garen; dabei halbiert sich die Garungszeit.

12.11.2016

Bunte Gemüsepfanne mit Sprossen (2 Personen)

1 Fenchel
1 Kohlrabi
3 dünne Möhren
1 Zwiebel
1 Quitte (geht auch ohne)
250 g Sprossen
1 kleine Chilischote
Bratöl
Kräutersalz, gem. Kümmel

1. Zwiebeln schälen, klein schneiden auch den Chili und mit Kümmel und Öl in der Pfanne glasig werden lassen
2. Fenchel waschen, Kohlrabi und Möhren schälen, alles kleinschneiden und in die Pfanne geben
3. Kräutersalz hinzugeben, ggf. etwas zum Ablöschen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen
4. Sprossen auf das Gemüse legen und mit geschlossenem Deckel 5 Minuten garen

TIPP: Sprossen lassen sich leicht selber herstellen. Im Handel bekommt man Sprossengläser, die als Deckel ein Sieb haben. Das erleichtert das regelmäßige wässern.

11.10.2016

Polenta-Backlinge (4 Personen)

1 große Tasse (Kaffepott) Polenta

2 Große Tassen Wasser

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Chilischote

2 EL Bratöl

1 ½ TL Meersalz

½ TL Kümmel

1. Zwiebel, Knoblauch und Chili kleinschneiden und mit dem Kümmel im Bratöl anschwitzen lassen
2. Polenta, Wasser und Salz hinzugeben unter ständigem Rühren zum Kochen bringen, dann die Flamme klein stellen und 10 Minuten weiter köcheln lassen
3. diese Masse dann auf das geölte Blech gleichmäßig verteilen und im Backofen bei hoher Hitze goldbraun backen lassen
4. in kleine Stücke schneiden und mit Sauce (z.B. Rote Bete Sauce von gestern, oder die Joghurt Dillsauce, die in den nächsten Tagen erscheint) servieren

TIPP: Sehr gut geeignet für Menschen mit Glutenunverträglichkeiten. Polenta ist ein aus Mais gewonnener Gries.

26.9.2016

Sauerkraut-Apfel-Suppe (4-6- Personen)

1 mittelgroße Zwiebel

1 großer Apfel

500 g Sauerkraut

1-2 EL Bratöl

½ TL Kümmel

Majoran

Thymian

Pfeffer

½ TL Kurkuma

1 TL Salz

1 Becher Sahne

1 l Wasser

9. Zwiebel häuten und kleinschneiden
10. Bratöl im Suppentopf erhitzen, Kräuter und Gewürze dazugeben
11. Zwiebeln anbraten
12. Apfel entkernen und mit der Schale in mundgerechte Stücke schneiden
13. Apfelstücke unter Rühren mit den Zwiebeln anbraten
14. Sauerkraut zerkleinern und ebenfalls in den Topf geben
15. Sahne, Salz und Wasser hinzufügen
16. 15 min. gut durch köcheln lassen

TIPP: Geht schnell, ist lecker und gut für den Stoffwechsel. Ein Butterbrot mit frischen Garten-oder Wildkräutern passt perfekt dazu.

3.9.2016

Tofu mit Apfel-Ingwer-Chutney (2 Personen)

2 rotbackige säuerliche Äpfel (Boscop o.ä.)

Ingwer, walnussgroßes Stück

etwas Zimt

Salz

200 g ,Tofu

Kokosöl

5. Äpfel entkernen, mit der Schale in Stücke schneiden, Ingwer schälen und zerkleinern
6. Äpfel, Ingwer und Zimt mit etwas Wasser in 8 min. garen
7. Tofu in Stücke schneiden und mit Salz dazu geben
8. Diese Mischung mehrere Stunden marinieren lassen (z.B. über Nacht)
9. Dann alles zusammen im Kokosöl anbraten

TIPP: Das Chutney stelle ich in größeren Mengen aus Falläpfeln her, koche dieses in Marmeladengläser ein und habe so ganz schnell einen tollen Saucengrundstock.

26.8.2016

Auberginen-Zucchini-Törtchen (4 Personen)

1 Aubergine

1 Stange Lauch

1 Zucchini

200g geraspelter Emmentaler

Salz

Chilipulver

Pfeffer

6 EL Haferflocken

Rosmarin, Thymian, Salbei

Bratöl

1. Aubergine in 1cm dicke Scheiben schneiden
2. Lauch waschen und in Ringe schneiden
3. Backblech mit reichlich Öl bestreichen, darauf Salz, Pfeffer und die Lauchringe verteilen
4. Auberginentaler auf den Lauch legen
5. Zucchini raspeln, mit dem Käse, den Haferflocken, Salz, Chili und den kleingehackten Kräutern vermengen
6. Zucchini- und Auberginentaler auf die Auberginentaler verteilen und im Backofen bei 200°C in 30-40 min. goldbraun backen

TIPP: Dazu frisches Baguette reichen und einen Tomatensalat. Am besten schmeckt dieses leichte Sommergericht natürlich draußen auf dem Balkon oder im Garten...☺

19.7.2016

Knoblauch-Forelle (1 Person)

1 ganze Forelle

100 g Salat

1 Möhre

1 Knoblauchzehe

Meersalz

Pfeffer

Kräutersalz

Balsamico-Essig

Zitronenoliven-Öl

1. Forelle gründlich waschen und abtupfen.
2. Auf beiden Seiten mehrfach einschneiden, kräftig salzen und pfeffern.
3. Knoblauch schälen, schneiden und in die Einschnitte geben.
4. Fisch in Alufolie (in Asien werden dafür Bananenblätter verwendet) einwickeln und auf den Grill legen.
5. Aus Balsamico, Öl, Kräutersalz und Pfeffer eine Marinade erstellen und die Möhre hineinraspeln, kräftig verrühren.
6. Salat waschen und kleinrupsen, zu der Marinade geben und vermengen.

TIPP: Eine tolle Party-Idee (wird den Würstchen gerne vorgezogen)!

9.7.2016

Geschmorte Tomaten mit Mozzarella (2 Personen)

300 g Minitomaten

etwas Olivenöl

1 TL Honig

Pfeffer

Salz

200 g Mozzarella

Basilikum, kleingeschnitten

17. Öl in einer Pfanne erhitzen
18. Tomaten in dem Öl leicht anbraten
19. Honig dazugeben und karamellisieren lassen
20. leicht salzen
21. Mozzarella in Scheiben schneiden und auf die Tomaten legen
22. Pfeffer und Salz auf die Mozzarellascheiben streuen
23. mit geschlossenem Deckel den Mozzarella schmelzen lassen
24. Basilikum kurz vor dem Servieren drüberstreuen

TIPP: Ein leichtes Sommeressen für alle, die gerne etwas Warmes essen. Dazu passt frisches Baguette und ein Glas trockener Rotwein...☺

22.6.2016

PolentaHappen (ca. 8 Personen)

250 g Polenta

1 l Salzwasser

100 g geriebener Parmesan

½ Tüte Raspelkäse

1. Das Salzwasser zum Kochen bringen und die Polenta hineingeben unter ständigem Rühren zu Brei werden lassen
2. Den Parmesan unterrühren alles aufs Backblech streichen
3. Den Raspelkäse darauf streuen und für ca. 15 Minuten bei 200 °C backen
4. In kleine Quadrate schneiden und ggf. dekorieren

TIPP: Die Happen schmecken besonders gut zu Mediteranen Gemüse

9.6.2016

Spargel-Kräuter-Omelette (2 Personen)

800 g Spargel

1 Hand voll frische Gartenkräuter, kleingehackt

Pfeffer

Salz

4 Eier

Kräutersalz

1 EL Butter

1. Spargel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden
2. Butter mit den Kräutern, Pfeffer und Salz in einer Pfanne erhitzen
3. Spargelstücke hinzufügen und unter häufigem Wenden garen
4. nach etwa 10 min. die mit Kräutersalz verquirlten Eier langsam über den Spargel schütten
5. mit geschlossenem Deckel stocken lassen

TIPP: Wir nehmen am liebsten Grünspargel, weil er kräftiger im Geschmack ist und einiges mehr an Mineralien und Vitaminen aufweist, als sein heller Bruder.

Außerdem braucht er nicht geschält zu werden, lediglich waschen und die Enden etwas einkürzen.

23.5.2016

Holunderküchlein (2 Personen)

2 Eier

150 ml Milch

100 g Mehl

3 EL Naturjoghurt

2 EL Agavendicksaft

Bratöl

ca. 12 frisch geschnittene Holunderblüten-Dolden

1. Eier, Milch, Mehl, Joghurt und Agavendicksaft zu einem sämigen Teig verrühren und mindestens eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen
2. Holunderblüten-Dolden so abschneiden, dass ein etwa 3 cm Stiel stehen bleibt (hilfreich beim Umdrehen der Küchlein)

3. Bratöl in Pfanne erhitzen, die Dolden an dem Stiel in den Teig tauchen und im heißen Fett von beiden Seiten goldbraun backen (geht ziemlich schnell)
4. mit etwas Apfelkompott oder anderen Fruchtaufstrichen sofort verzehren

TIPP: Am besten die Küchlein gleich draußen in der Sommerküche zubereiten und wirklich direkt aus der Pfanne essen...

4.5.2016

Weinspeise mit Waldmeistersoße (8 Personen)

1 Flasche Sekt oder Weißwein

1 l Milch

3 Tüten Vanille-Puddingpulver

ein Sträußchen Waldmeister

2-3 EL Rohrzucker oder anderes Süßungsmittel

1. das Waldmeistersträußchen mindestens 5 Stunden vorher pflücken und anwelken lassen
2. den Sekt zum Kochen bringen
3. 1 Tasse Wasser zum Auflösen der 2 Tüten Vanille-Puddingpulver und dann in den kochenden Sekt verrühren
4. in Glasschälchen füllen und abkühlen lassen
5. die Milch mit dem Waldmeistersträußchen langsam zum Kochen bringen, Kräuter herausnehmen
6. das angerührte Puddingpulver in der aromatisierten Milch mit dem Zucker kurz aufkochen

TIPP: Soße ab und zu umrühren beim erkalten lassen

25.4.2016

Grüne Nudeln mit Salbeibutter (8 - 10 Personen)

300 g Giersch

250 g Mehl

250 g Hartweizengrieß

1 Ei

1 EL Olivenöl

etwas Salz

1 Prise Muskat

100 ml Mineralwasser

100 g Butter

1 Handvoll Salbeiblätter

Kräutersalz

1. Den Giersch waschen. Die Kräuter mit 100 ml Wasser sehr fein pürieren
2. Den pürierten Giersch mit Mehl, Grieß, Ei, Olivenöl, Salz und Muskat vermischen und alles zu einem glatten grünen Teig verkneten, in eine Dose geben und eine halbe Stunde ruhen lassen
3. Mit einer Nudelrolle den Nudelteig dünn ausrollen und in feine Streifen schneiden
4. Butter mit Kräutersalz schmelzen, die kleingeschnittenen Salbeiblätter dazu geben und knusprig werden lassen
5. Nudeln in einem Topf mit Salzwasser nur ca. 5 Minuten kochen, dann mit der Salbeibutter vermengen

TIPP: Falls es doch zu viele Nudeln geworden sind: Entweder die frischgeschnittenen Nudeln durchtrocknen lassen (Haltbarkeit ca. 2 Wochen) oder die gekochten Nudeln einfrieren...

16.4.16

Ligurinis (8 Personen)

Vor langer, langer Zeit kenterte ein Schiff vor der Ligurischen Küste (Nord-Italien), das hatte geladen Kichererbsenmehl und Olivenöl. Dieses vermischte sich und wurde an den Strand gespült. Die Menschen nahmen diese Fladen und gaben es über das Feuer – Ein Nationalgericht ward erfunden....

500 g Kichererbsenmehl

½ l Meerwasser (oder 2 gehäufte TL Meersalz in Wasser)

8 EL Olivenöl

1. alles miteinander vermengen und auf ein Backblech ca. 5 mm dick verstreichen
2. ca. 30 Minuten bei 190 °C backen
3. in handgerechte Stücke brechen

TIPP: Ein leckeres Mitbringsel für Grillpartys oder zum Picknick.

6.4.2016

Vegetarischer Linseneintopf (4 Personen)

1 Stange Lauch

2 Möhren

¼ Selleriekopf

1 Pastinake (oder Petersilienwurzel)

250 g Beluga-Linsen

2 EL Bratöl

½ TL Kümmel, gemahlen

reichlich frisch gemahlener Pfeffer

Liebstöckel

Majoran

Thymian

Oregano

1 TL Salz

1 l Wasser

1-2 EL Balsamicoessig (hell)

Petersilie oder Giersch, kleingehackt

1. Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden
2. Bratöl im Topf erhitzen, Gewürze darin kurz anschwitzen
3. Lauch im Öl anbraten
4. restliches Gemüse ebenfalls hinzufügen und kurz anbraten
5. mit Wasser ablöschen
6. Linsen unterrühren
7. ca. 40 min. auf kleiner Flamme köcheln lassen

8. erst zum Schluss salzen und den Essig unterrühren
9. mit den frischen Kräutern bestreuen

TIPP: Beluga-Linsen sind besonders fein im Geschmack. Sie müssen nicht eingeweicht werden, ein unschätzbare Vorteil für alle Spontan-Gourmets...☺

15.3.2016

Gemüseauflauf mit Walnuss (4 – 5 Personen)

1 Stange Lauch
4 Möhren
1 kleiner Sellerie
1 Pastinake
500 g Walnuskerne
Kräutersalz
Pfeffer

1. Gemüse putzen, klein schneiden und im Dämpfeinsatz fast gar kochen.
2. Alles in eine Auflaufform geben und mit den Walnüssen überstreuen.
3. Ca. 20 Minuten backen.

TIPP: Nüsse sind ein grandioser Energielieferant, versuchen Sie es mal...

1.3.2016

Einfache Thüringer Kohlsuppe

1 große Zwiebel
3-4 Möhren
1 kleiner Sellerie
1 mittelgroße Pastinake
1 kg Weißkohl
2 EL Bratöl
1 TL Kümmel, gemahlen
½ TL Rosmarin
½ TL Thymian
½ TL Majoran
1 Chilischote
1,5 l Wasser
1-2 TL Salz

frische Kräuter (Giersch, Löwenzahnblätter, Petersilie o.ä.)

1. Zwiebel häuten und in Würfel schneiden
2. Möhren, Sellerie und Pastinake putzen und in Scheiben schneiden
3. Weißkohl in dünne Streifen schneiden
4. Bratöl mit den Gewürzen anschwitzen
5. Zwiebelwürfel hinzufügen, leicht anbraten
6. Gewürze hinzufügen und leicht anschwitzen
7. Gemüsestücke nach und nach dazugeben, unter Rühren weiterbraten
8. Kohl hinzufügen, ebenfalls leicht anbraten

9. mit Wasser auffüllen und Salz dazugeben
10. mindestens 30-40 min. bei geschlossenem Deckel köcheln lassen
11. vor dem Servieren mit frischen, kleingehackten Kräutern bestreuen

TIPP: Diese Suppe regt den Stoffwechsel an. Sie eignet sich hervorragend für die Aufbauzeit nach dem Fasten oder für eine „Frühjahrskur“...☺

8.2.2016

Scharfe Möhren

5 Möhren

3 Knoblauchzehen

2 Chilischoten

1 Walnussgroßes Stück Ingwer

Salz

Bratöl

1. Möhren schälen und in kleine Scheiben schneiden
2. Knoblauch, Chili und Ingwer klein schneiden und im Bratöl anschwitzen
3. Die Möhren hinzu geben und scharf anbraten

TIPP: Diese Möhren schmecken besonders zu Kartoffelbrei oder, wie es zu Lichtmes bei uns gab, zu Erbsenpüree

22.1.2016

Pastinaken-Kartoffel-Stampf

1 -2 große Pastinaken

8-10 mittelgroße Kartoffeln

1/8 l Milch

1 Bund Petersilie

Butter

Salz

Muskatnuss

1. Kartoffeln und Pastinaken schälen, kleinschneiden und in Salzwasser gar kochen lassen (etwa 20 min.)
2. Kochwasser abgießen und beiseite stellen
3. Petersilie waschen und mit der Milch pürieren
4. Petersilienmilch, Butter, Muskat und etwas Kochwasser zu dem Gemüse geben und gründlich stampfen
5. mit frisch geriebener Muskatnuss und ggf. Salz abschmecken

4.1.2016

Chili-Honig-Möhren

2-3 Möhren

2 Chilischoten

1 EL Honig

Bratöl

Salz

7. Möhren putzen und in streichholzdünne Stifte schneiden
8. Chilischoten ganz klein hacken
9. Bratöl in einer Pfanne erhitzen und dann die Möhrenstifte mit dem Chili darin bräunen
10. Honig darüber träufeln
11. salzen
12. alles in die Pfanne geben und goldbraun werden lassen

20.12.2015

Rote Bete Meerrettich Törtchen

frische Rote Bete Knollen

1 l Joghurt oder Kefir (selbstgemacht)

Salz

1 gehäuftes TL Meerrettich, gerieben

Kresse

1. Rote Bete mit Schale 20 Minuten im Drucktopf kochen, schälen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden
2. Joghurt über Nacht in ein Tuch geben, dieses in einen Durchschlag platzieren und Molke auffangen (ergibt Frischkäse)
3. Meerrettich und Salz in den Frischkäse rühren und in eine Spritztüle füllen
4. auf jede Rote Beete Scheibe ein Frischkäsehäubchen setzen und mit Kresse bestreuen

Tipp: Die Molke ist ein hervorragender Badezusatz für ein Schönheitsbad

10.12.2015

Vanille-Creme mit Karamellisierten Quitten

1 Quitte

1 EL Honig

Butter

½ l Milch

3 EL Maisstärke

1 Vanilleschote

3 EL Rohrzucker

100 ml Schlagsahne

1. Milch erhitzen, Maisstärke mit dem Zucker und etwas kalter Milch anrühren
2. Vanillemark aus der Schote kratzen und ebenfalls einrühren
3. in die kochende Milch die angerührte Maisstärke geben, kurz aufkochen lassen und vom Herd nehmen
4. Während des Erhaltens häufig umrühren
5. Sahne mit etwas vanilliertem Zucker steif schlagen und unter die erkaltete Creme heben
6. Quittenpelz abreiben, Quitte entkernen und in Spalten schneiden
7. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Quittenspalten goldbraun braten
8. Honig darüber geben und vom Herd nehmen
9. mit der Vanillecreme anrichten
- 10.

27.11.2015

Empanadas mit Kürbis-Frischkäse-Füllung

400 g Dinkelvollkornmehl

2 TL Kurkuma

Salz

100 g Butter

150 ml Wasser

200 g Hokaidokürbis, gegart

100 g Frischkäse

Salz

Pfeffer

1 Ei

Niora-Paprika

Kreuzkümmel

1. aus Mehl, Butter, Kurkuma, Salz und Wasser einen glatten Teig kneten und mind. 30 min. im Kühlschrank ruhen lassen
2. Frischkäse und gegarten Hokaidokürbis mit Salz und reichlich Pfeffer mischen
3. aus dem Teig kleine Kugeln formen und diese dann kreisrund dünn ausrollen
4. Teigrand mit Eiweiß bestreichen
5. auf den Teig einen Klecks Füllung setzen und zusammenklappen
6. Rand mit einer Gabel eindrücken
7. mit Eigelb bepinseln
8. mit Niora-Paprika oder Kreuzkümmel bestreuen
9. bei Mittelhitze etwa 30 min. goldgelb backen

9.11.2015

Pastinaken-Orangen-Suppe mit gerösteten Esskastanien (4 Personen)

etwa 500 g frische Pastinake

1 kleine Zwiebel

Pfeffer

Salz

100 ml Sahne

1 Bio-Orange (unbehandelt)

100 g gegarte Esskastanien (Maroni)

Butter

1 l Wasser

1. Zwiebel schälen, kleinschneiden und in etwas Butter glasig werden lassen
2. Pastinake schälen, in kleine Stücke schneiden und zu den glasigen Zwiebeln geben
3. Reichlich Pfeffer dazugeben und salzen
4. Orangenschale fein abschneiden oder raspeln und dazugeben
5. mit 1 l Wasser auffüllen und etwa 20-30 min. gut durch köcheln lassen
6. Topf vom Herd nehmen, Orangensaft und Sahne hinzufügen
7. Mit dem Pürierstab glatt pürieren
8. Gegarte Maroni in kleine Stücke schneiden und in etwas Butter rösten, ebenfalls leicht salzen

9. Suppe in tiefen Tellern anrichten und die gerösteten Maroni obenauf geben

TIPP: Diese herbstliche Gemüsesuppe ist schnell gemacht und überzeugt durch die Verbindung von „cremig-kross“...dazu ofenwarmes Baguette und dem herbstlichen Genuss steht nichts mehr im Wege...☺

19.10.2015

Herbsteis

1 Quitte

2 Birnen

3 Äpfel

1 Becher Sahne

1 EL Rohrohrzucker

ggf. Kokosflocken



1. Das Obst klein schneiden und auf kleiner Flamme garen (wir stellen es ins Backfach unseres kleinen Holzofens)
2. Masse erkalten lassen, die anderen Zutaten dazu geben und alles pürieren
3. das Pürierte in die Eisförmchen füllen und mindestens 6 Stunden in den Gefrierschrank geben

TIPP: Ich habe von diesen gefüllten Eisförmchen immer welche im Gefrierschrank. Wenn Noah kommt und fragt: „Oma Lisa Eis?“ – will ich auch welches da haben ☺

05.10.2015

Butternuss-Kürbis-Püree

1 mittelgroßer Butternusskürbis

1 Orange

1 walnussgroßes Stück frischer Ingwer

Pfeffer

Salz

Wasser

1. Kürbis zunächst quer, dann längs durchschneiden (so geht es am leichtesten)
2. schälen
3. grob zerkleinern
4. von der Orangenschale feine Streifen abschneiden und kleinschneiden
5. Ingwer schälen und fein würfeln
6. Orange auspressen
7. Kürbisstücke, Wasser, Orangensaft Orangenschale, Ingwer, Pfeffer, Salz und etwas Wasser (2/3 der Kürbiswürfel sind unter Wasser) in einen Topf geben und etwa 20 min. köcheln lassen
8. mit einem Kartoffelstampfer zum Püree verarbeiten

Tipp: Dieses gourmetverdächtige Püree eignet sich hervorragend zu Kurzgebratenem. Bei uns gab es dazu scharf gewürzte und kross gebratene Tofuwürfel...hmmm...☺

14.9.2015

Brennesselpfannkuchen-Torte (6-8 Personen)

reichlich Brennnesselblätter

4 Eier

1/8 l Milch

Dinkelmehl

Buchweizenmehl

Mineralwasser

Salz

Bio-Palmöl

Frischkäse

Raspelkäse

1. Brennnesseln mit etwas Mineralwasser pürieren
2. Eier, Milch, Wasser, Salz, grüne Masse und Mehl zu einem flüssigen Teig verrühren (je flüssiger der Teig, um so dünner werden die Pfannkuchen)
3. das Palmöl in der Pfanne erhitzen und den Teig dünn einfüllen, von beiden Seiten goldbraun backen
4. den fertigen Pfannkuchen in eine runde Auflaufform oder Springform geben
5. zwischen jede Pfannkuchenschicht Frischkäse und Raspelkäse geben
6. obendrauf Käseraspel streuen
7. vor dem Servieren die Torte ca. 15 min. bei Mittelhitze aufbacken

18.8.2015

Kohlrabi-Quark-Kuchen (4 Personen)

2 mittelgroße Kohlrabi, geschält und grob geraspelt

2 Eier

500 g Quark

4-5 EL Dinkelmehl

Salz

Chili

3-4 EL Parmesan, gerieben

Öl zum Einfetten des Backblechs

1. alle Zutaten, außer den Parmesan, in eine Rührschüssel geben und miteinander verquirlen
2. ein Backblech einölen
3. Quarkmasse darauf verteilen
4. mit Parmesan bestreuen
5. etwa 40 min. bei Mittelhitze goldbraun backen

TIPP: Dazu passt ein Möhren-Apfelsalat perfekt. Für den Grünanteil sorgen ein paar frische Garten- oder Wildkräuter. Mit den Blüten der Kapuzinerkresse garniert, ist ein leichtes Sommeressen ohne großen Aufwand zubereitet.

8.8.2015

Sommerkräuter-Blüten-Pesto

2 Hände voll frische Kräuter und Blüten (Gierschblätter, Kapuzinerkresseblätter und -blüten, Beinwellblätter und -blüten, Ringelblumenblüten, Löwenzahnblüten....usw.)

60g Pinienkerne
100 g geriebener Parmesan
250 ml gutes Olivenöl
Salz
Pfeffer

13. Pinienkerne in der trockenen Pfanne rösten
14. Kräuter und Blüten kleinschneiden
15. alle Zutaten in einen Mixbecher geben (oder in einen Blender)
16. zusammen grob pürieren

Dieses Sommerpesto schmeckt einfach himmlisch. Passt natürlich auch zu Nudeln, verfeinert allerdings auch Hüttenkäse und Dips aller Art. Geht schnell und macht süchtig...☺

16.7.2015

Mozzarella-Tomaten-Spießchen

Minimozzarella-Kügelchen
Cocktail-Tomaten
Zahnstocher

für die Vinaigrette:

1 EL dunkler Balsamicoessig
1 TL Honig
3 EL bestes Olivenöl
1 EL Citrus-Olivenöl
Salz
Pfeffer

Basilikum (kleingeschnitten für die Vinaigrette)

Blüten von Borretsch, Gewürztagetes o.a. essbare Blüten zum Garnieren



1. Vinaigrette aus den genannten Zutaten mit dem Pürierstab gut durchmischen
2. Mozellakügelchen in die Vinaigrette legen und einen Zahnstocher durchpieksen
3. als nächstes die Minitomate dazupieksen
4. fertiges Spießchen in die Vinaigrette stellen
5. am Ende alles hübsch garnieren

TIPP: Ein Blickfang auf jedem Sommerbüfett und dazu noch lecker und soooo gesund...☺

17.6.2015

Brennnessel-Baguette (2 Baguettes, siehe Bild oben)

Brennnessel oder Taubnessel
1/8 l Milch
1/8 l heißes Wasser
1 Hefewürfel

1 Tütchen Zucker
ca. 500 g Mehl
3 EL gutes Olivenöl
Salz
Mineralwasser

10. aus Milch, Wasser, Zucker, Hefe und etwas Mehl einen sämigen Vorteig anrühren und mindestens 30 Minuten gehen lassen (am besten im Backofen nur mit Licht an)
 11. Brennessel mit etwas Mineralwasser pürieren
 12. Kräuter, Olivenöl, Salz und die Hälfte des Mehls zum Vorteig geben
 13. das alles miteinander verkneten und so viel Mehl dazugeben, dass es einen schönen nicht klebenden Teig gibt
 14. diesen mind. 30 Minuten gehen lassen
 15. dann nochmal kräftig kneten und baguetteförmig auf das Backblech geben, anritzen und nochmals 30 Minuten gehen
 16. bei 180 °C ca. 45 Minuten backen
- gleich nach dem Herausholen mit kaltem Wasser bepinseln, dann glänzt es schön

31.5.2015

Spargel mit Orangen-Hollandaise (2 Personen)

1 kg Spargel
1 Bio-Orange
80 g Butter
1 Eigelb
1 TL Senf
Salz

frische Gartenkräuter

1. Spargel schälen, und in Salzwasser garen
2. Orangenschale fein abreiben, Saft auspressen
3. Butter mit dem Orangensaft in einem Topf erhitzen und kurz aufschäumen lassen
4. Eigelb, Orangenschalenabrieb, Senf und Salz hinzufügen
5. alles in einen Mixbecher geben und pürieren
6. Spargel mit der Hollandaise anrichten und mit den kleingehackten Kräutern bestreuen

TIPP: Mit dieser köstlichen Sauce lassen sich Suppen und jegliche Gemüsegerichte verfeinern.

27.4.2015

Lachs mit Wildkräuterkruste (2 Personen)

2 Lachsfilets
50 g Butter
Wildkräuter (z.B. Giersch, Brennessel, Gundermann, Löwenzahn usw.)
8 Walnusshälften
1 Handvoll Weißbrotreste
Meersalz
Pfeffer
Bratöl
Mineralwasser mit Bitzel

1. das Weißbrot in etwas Wasser einweichen (falls es schon trocken ist), die Nüsse in der trockenen Pfann rösten
2. Wildkräuter mit etwas Mineralwasser pürieren, Gewürze und die zimmerwarme Butter dazu geben und nochmal pürieren
3. Nüsse klein hacken und mit dem Weißbrot und der Butter kräftig durchmengen
4. den Fisch von beiden Seiten kurz anbraten (ca. 2 Minuten pro Seite), die Kräutermasse auf den Fisch geben und alles für ca. 4 Minuten bei Oberhitze oder Grill in den Backofen stellen die Kräutermasse wird auf diese Weise zur „Kruste“

TIPP: Dazu schmeckt ein frischer Salat. Natürlich geht diese Kruste auf Fleisch ☺

13.4.2015

Wildkräuterpfannkuchen

2 Eier

150 g Vollkornmehl

50 g Buchweizenmehl

Mineralwasser

2 Händevoll Wildkräuter (z.B. Giersch, Brennessel, Löwenzahn)

Meersalz

evtl. Chili

Bratöl

1. Wildkräuter kleinhacken
2. aus den Eiern, dem Mehl und den Gewürzen einen flüssigen Teig rühren
3. die Wildkräuter untermischen und den Teig mindestens eine Stunde ruhen lassen
4. evtl. noch etwas Wasser dazu geben, denn je dünner der Teig, umso dünner die Pfannkuchen bis Crêpes
5. das Öl in der Pfanne erhitzen und die Pfannkuchen ausbacken

TIPP: dazu schmeckt Apfelmus oder auch etwas Pesto

23.3.2015

Joghurt-Apfelspeise (4Personen)

1 Glas Apfelmus

500 g Joghurt

1 Becher Sahne

1 EL Mandelmus

1 EL Zucker

1 Handvoll geröstete Pinienkerne

1. Apfelmus mit dem Mandelmus vermengen, ggf. pürieren und in Dessertschälchen füllen
2. Sahne schlagen und unter den leicht gesüßten Joghurt rühren
3. die Masse auf den Apfelmus geben, mit einer kleinen Sahnehaube und den gerösteten Pinienkernen garnieren

TIPP: Das schmeckt nicht nur als Nachtisch zur Frühjahrstagundnachtgleiche. Der beste Apfelmus ist natürlich der von den eigenen Äpfeln aus dem Garten.

16.3.2015

Krautsuppe mit pochiertem Ei (4 Personen)

1 kleinen Weißkohlkopf
8 Eier (pro Person 2)
1 mittlere Lauchstange
4 Möhren
1 kleiner Sellerie
1 Süßkartoffel (geht auch ohne)
1 EL Butter
Kümmel
Salz
Chili

1. Lauch längs einschneiden und waschen, dann in kleine Stücke schneiden und in der Butter mit Kümmel und Salz im Suppentopf anbraten
2. Weißkohl halbieren, 4 x einschneiden dann in dünne Streifen schneiden und zu dem Lauch geben
3. während des Anschmorens das andere Gemüse putzen, klein schneiden und nach und nach dazu geben und würzen
4. mit Wasser auffüllen und alles zusammen etwa 20 Minuten köcheln lassen
5. die Eier 5 Minuten vor Garungsende aufschlagen und vorsichtig auf die Suppe geben, mit geschlossenem Deckel 5 – 10 Minuten stocken lassen

TIPP: Diese Suppe regt den Stoffwechsel wie verrückt an....

3.3.2015

Fenchel im Käsemantel (2 Personen)

200 Käse (Scheiben oder Raspel)
2 mittlere Fenchelknollen
2 Möhren
Kräutersalz
Pfeffer

1. Gemüse putzen und klein schneiden.
2. Im Dämpfeinsatz Fenchel mit Kräutersalz und die Möhre mit Pfeffer ca. 15 Minuten garen.
3. Gemüse in eine Auflaufform geben, den Käse darüber verteilen und ca 10 Minuten überbacken.

TIPP: Was schnelles für das warme Abendessen im Arbeitsalltag...☺

16.2.2015

Roggen-Sauerteig-Brot

5 EL Sauerteigansatz
1050 g Roggenmehl
1 l warmes Wasser
3 TL Meersalz

1. 24 Stunden vor dem Brotbacken den Sauerteigansatz mit 350 g Roggenmehl und ½ l Wasser anrühren und für 23 Stunden an einen warmen Ort stellen
2. 1 Stunde vor dem Backen 5 EL für das nächste Backen abnehmen und erst dann
3. 700 g Mehl, ½ l Wasser und das Salz einrühren, alles noch eine Stunde ruhen lassen

4. die Masse in 1 – 2 gut gebutterten Backformen kippen, in den kalten Backofen stellen und bei 200 °C 70 Minuten backen
5. Gleich nach dem Backen mit Wasser besteichen, das gibt einen tollen Glanz

TIPP: Falls andere Menschen mit dem guten Sauerteigansatz beglückt werden sollen, kann man auch 2 x 5 EL abnehmen. Ab Punkt 3 können auch andere Mehlsorten verwendet werden, auch Zusätze mit Nüssen, Körner, Trockenfrüchte oder Zwiebeln sind möglich.

5.2.2015

Möhren-Tarte (6 Personen)

500 g Blätterteig

500 g Sahnequark (oder Ziegenfrischkäse)

1 große Zwiebel (oder 1 Stange Lauch)

1 kg Möhren

1 TL Honig

Senf

Salz

Pfeffer

Thymian

Bratöl

1. Blätterteigplatten auf ein Backblech legen
2. Quark mit Senf und Salz verrühren, auf den Blätterteig streichen
3. Zwiebel schälen und kleinschneiden, Möhren putzen und in Scheiben schneiden
4. Bratöl erhitzen, Zwiebel darin anbraten, Möhren hinzufügen, Honig dazugeben
5. mit Pfeffer, Salz und Thymian abschmecken und auf dem Quarkbett verteilen
6. etwa 30-40 min. bei 175°C backen

Tipp: dazu ein frischer Blattsalat und ein vollwertiges Essen steht bereit....und es ist soooo lecker...hmmm

26.1.2014

Schweinelenden im Wirsingbett (2-3 Personen)

400 g Schweinelende

1 Wirsing

1 große Möhre

2 EL Balsamico-Essig, dunkel

Wasser

Meersalz

Pfeffer

1. Möhre putzen und in Ringe schneiden, mit viel Pfeffer in den Dämpfeinsatz legen.
2. Kohl in Streifen schneiden und mit Salz zu der Möhre geben, in ca. 15 Minuten garen.
3. Fleisch in Scheiben schneiden, gut würzen und in Balsamico-Wassermischung beidseitig braten.
4. Gemüse auf den Teller geben, das Fleisch darauf betten.

TIPP: Diese Zubereitung ist bestens für die „schlanke Linie“ geeignet. Bei Schweinefleisch ist die Herkunft entscheidend für die Qualität und den Geschmack. Es lohnt sich, hierfür ein paar Euro mehr auszugeben.

12.1.2015

Wintersalat

1 Kopf Salat

1 Apfel

1 Orange

4 EL Natur-Joghurt

1 EL Apfelessig

1 EL Agavendicksaft



1. Den Joghurt mit dem Agavendicksaft und dem Apfelessig verrühren
2. Orange schälen, die ganze Orange in 4 Ringe schneiden und dann die einzelnen Stücke zur Joghurt-Sauce geben.
3. Apfel waschen und mit Schale in kleine Stücke schneiden, dazu geben
4. alles gut verrühren und den gewaschenen gezupften Salat unterheben

TIPP: Welche Sorte Salat ist eigentlich egal, es geht z.B. auch Chinakohl.

31.12.2014

Gefülltes Fladenbrot (2-3 Personen)

1 Fladenbrot

½ Glas grünes Pesto

1 Dose Thunfisch

Hartkäsereste

5. Fladenbrot aufschneiden und beide Hälften mit dem Pesto bestreichen
6. auf die Unterhälfte den Thunfisch und Käse gleichmäßig verteilen
7. Oberhälfte auflegen und das Ganze für ca. 20 Minuten im Backofen backen lassen
8. Besonders geeignet für Kinder und Jugendliche, das können sie auch selber herstellen...

TIPP: Alles was auf einer Pizza gut schmeckt, ist für dieses Rezept geeignet. Unverzichtbar sind dabei Pesto und Käse.

16.12.2014

Rosenkohl-Gratin mit Maroni (4 Personen)

1 kg Rosenkohl

200 g Maroni (gibt es gerade auf Weihnachtsmärkten frisch geröstet)

200 g Greyerzer Käse, in Scheiben oder grob geraspelt

1 TL Salz

etwas Wasser

1. Rosenkohl putzen und mit den geschälten Maroni in wenig Wasser mit Salz garen
2. eine gefettete Auflaufform mit dem Rosenkohl und den Maroni füllen
3. Greyerzer Käse darüber geben
4. in der Röhre bei 200 °C etwa 20 min. bis zur gewünschten Bräune gratinieren lassen

TIPP: Dazu schmecken frisches Baguette und der Rote-Bete-Möhren-Apfelsalat

8.12.2014

Rotkohl-Salat nach Oma's Art (4-6 Personen)

- 1 kleiner Kopf Rotkohl
- 1 säuerlicher Apfel (z.B. Boskop)
- reichlich Salz
- 1 EL Balsamicoessig, hell
- 1 TL Agavendicksaft (als Alternative zu Zucker)
- 2-3 EL Salatöl (geschmacksneutral)



1. äußere Blätter des Rotkohls entfernen und den Kohlkopf in Stücke schneiden, die gut in die Küchenmaschine passen
2. Apfel waschen und mit Schale vierteln
3. Kohl und Apfel mit der Maschine fein raspeln
4. Salz darüber streuen und kräftig stampfen, bis Flüssigkeit zu hören ist
5. Essig, Agavendicksaft und Öl zu einer Marinade rühren und unter das gestampfte Rotkraut geben

TIPP: Für das Gelingen dieses Salates ist das Stampfen unerlässlich! Als Alternative zum Kohlstampfer eignet sich die flache Seite eines Fleischklopfers.

25.11.2014

Käsesalat mit Orangen (2 Personen)

- 160 g Schnittkäse (Edamer, Gouda, Bergkäse o.ä.)
- 1 Orange
- 200 g Feldsalat
- 1-2 EL Salatöl
- 1 EL Balsamicoessig, hell
- Pfeffer
- Salz

1. Orange schälen und in kleine Stücke schneiden
2. Pfeffer, Salz und Balsamicoessig hinzufügen und verrühren
3. Salatöl dazugeben
4. Käse in kleinen Stücken unterheben
5. Feldsalat gründlich waschen und eventuell Wurzeln entfernen
6. kurz vor dem Servieren die Marinade mit dem Salat vermischen

TIPP: Käsereste lassen sich in diesem Salat köstlich verarbeiten.

9.11.2014

Quittendalan (nach einem Rezept von Marianna)

Teig:

- 400 ml Milch
- 100-125 g Butter

3 Eier

3-4 EL Zucker oder Agavensüße

etwas Salz

Hefe

Mehl

Füllung

Quitten mit Süße

1. Die Milch etwas erwärmen und mit der Butter verrühren. Die Eier mit Salz und Zucker schaumig schlagen. Das ganze zusammen mischen, Mehl und Hefe dazu geben und zu einem Teig kneten. 1 Stunde gehen lassen.
2. Etwas mehr als die Hälfte von dem Teig zu einem Kreis (1-1,5 cm dick) ausrollen und die Füllung darauf verteilen. Den restlichen Teig ausrollen und darauf legen. An den Seiten zukleben und in der Mitte des Kreises eine Öffnung (ca. 3 cm Durchmesser) machen.
3. In den Ofen für ca. 30 Min. Ober- Unterhitze bei 200 Grad backen. Es soll gold--hellbraun werden. Man kann die Oberfläche mit etwas Butter oder Wasser bestreichen.

Die Quitten werden in kleine längliche Stückchen geschnitten. Meine Eltern wissen nicht mehr, ob die Quitten kurz vor-gekocht wurden. Auf jeden Fall wurden sie gesüßt.

Man kann auch andere Füllungen nehmen. Ich mache z.B. oft die Käsefüllung mit Kräutern.

Fetakäse mit körnigem Frischkäse mit Frühlingzwiebeln, frischem Dill, Bohnenkraut, schwarzem Pfeffer (im Sommer kann man auch Rote Bete Blätter oder Brenneseln nehmen) oder im Herbst eine Kürbis - Füllung (den Kürbis kocht man vorher).

20.10.2014

Sojamilch-Sauce für Gemüse (Vegan)

200 ml Sojamilch pro Person

1 EL Polenta

1 kleine Zwiebel

1 Zehe Knoblauch wer mag

Bratöl

Meersalz

gutes Öl (kalt gepresstes)

Chilli oder Meerrettich oder Galgant

1. Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und in etwas Bratöl glasig werden lassen
2. Polenta darin leicht anrösten, die Sojamilch nach und nach dazu geben mit Meersalz und Schärfe abschmecken
3. das gute Öl hineinrühren, oder besser noch hineinpürrieren
4. ggf. noch Wasser dazu geben, falls die Sauce flüssiger sein soll

TIPP: Schmeckt super auf allen Gemüsesorten und gibt durch den hohen Eiweißanteil der Sojamilch eine vollwertige Mahlzeit.

Noch ein TIPP zur Resteverwertung: Falls gekochtes Gemüse vom Vortag noch da ist, dieses in die Sauce geben und pürrieren. Das gibt dem ganzen eine exquisite Note

6.10.2014

Gebackener Kürbis mit Fetakäse (4 Personen)



1 Mittelgroßer Hokaido-Kürbis
2 Päckchen Fetakäse
1 Stange Lauch
Olivenöl
Thymian
Chili

19. Den Kürbis durchschneiden, mit einem großen Löffel die Kerne entfernen, in Streifen und dann in Stücke schneiden.
20. Den Lauch waschen, klein schneiden und zum Kürbis geben
21. Das Olivenöl mit den Gewürzen mischen und dazu geben
22. Den Fetakäse mit den Fingern ganz klein bröseln und dazu geben.
23. Alles kräftig miteinander vermengen und mind. 1 h (besser über Nacht) durchziehen lassen
24. Alles auf ein geöltes Backblech geben und ca. 40 Minuten bei 160 °C backen

TIPP: Dazu schmeckt am besten ein frischer Salat.

29.9.2014

Herzhafte Zucchinitorte (6 Personen)

für den Mürbteig:

250 g Mehl
100 g kalte Butter
Salz
Chili
8 EL kaltes Wasser

für den Belag:

1 mittelgroße Zucchini
500 g Quark
200 g Raspelkäse
2-3 Eier
Salz
Pfeffer

1. die Zutaten für den Teig miteinander verkneten, es entsteht eine Teigkugel
2. Teig mind. 1 h kalt stellen
3. Zucchini raspeln, salzen und beiseite stellen, damit sich das Wasser löst
4. Teig in eine Springform drücken, dabei auf einen hohen Rand achten
5. Zucchini in einen Durchschlag geben, damit das überschüssige Wasser abfließen kann
6. Quark, Eier, Raspelkäse, Pfeffer und Zucchini miteinander vermengen
7. Füllung in die vorbereitete Springform geben
8. bei 175 °C etwa 50-60 min. backen

Tipp: Dazu passt unser Rote Bete-Möhren-Apfelsalat perfekt! Mit gebackenen Kürbisspalten ergibt sich eine vollwertige Mahlzeit. Sieht auch toll zusammen aus... 😊

12.9.2014

zwar stand dieses Rezept am 7.12.2011 schon mal hier, aber auf mehrfachen Wunsch und wegen der großen Begeisterung bei mehreren Partys hier noch mal:

Sonnenbutter

- 1 Stück Butter
- 125 g Sonnenblumenkerne
- 8 EL Sojasauce



4. Sonnenblumenkerne in der trockenen Pfanne rösten, bis sie goldbraun sind
5. die heißen Kerne in eine Schüssel geben, mit der Sojasauce ablöschen und gut verrühren. Die heißen Kernen nehmen die Sauce gut auf
6. Alles erkalten lassen und mit der zimmerwarmen Butter vermengen

TIPP: Am besten nach dem erstellen zimmerwarm zur Party mit nehmen . Schmeckt gut mit Gewürzgurken.... Ein Party-Hit... ☺

12.8.2014

Pflaumen-Crumbler

- 1 kg Pflaumen
- 100 g geriebene oder gehackte Mandeln
- 100 g grobe Haferflocken
- 80 g Butter
- 3 EL Bratöl
- 3 EL Rohrzucker
- 1 TL Zimt

1. Pflaumen waschen, entkernen, in Stücke schneiden und mit dem Öl, 2 EL Zucker und dem Zimt über Nacht marinieren
2. Butter in der Pfanne schmelzen lassen, Mandeln, Haferflocken und 1 EL Zucker leicht darin anrösten
3. marinierte Pflaumen in die Auflaufform geben, die Haferflockenmasse darüber geben und alles für etwa 20 Minuten bei 175 °C backen

TIPP: Dieser leckere Nachtisch lässt sich mit allen Obstsorten machen. Also eine super Idee, um Fallobst oder andere Obstreste zu „retten“.

3.8.2014

Polenta-Zucchini-blech (für ein Blech also 4-6 Personen)

- 250 g Polenta
- 3 mittelgroße Zucchini

2 dicke Lauchzwiebeln

3 Knoblauchzehen

Reibekäse

1 kleine Chilischote

Meersalz

Bratöl

1. Zucchini kleinraspeln, 1 Teelöffel Salz darüber geben vermengen und stehen lassen
2. Polenta mit Salz und Wasser zu einem geschmeidigen Brei kochen und noch warm auf das geölte Backblech streichen
3. kleingeschnittenen Lauchzwiebeln, Chili und Knoblauch in etwas Öl anbraten.
4. den abgetropften Zuchinimus mit der Zwiebelmasse vermengen und auf das Blech geben
5. für 20 Minuten in den Backofen bei 175 ° C backen, dann den Raspelkäse darüber geben und nochmal für ca. 10 Minuten backen

TIPP: Mit dem Pizza-Schneider lässt sich das Ganze in Stücke schneiden, dann die Stücke mit grünem Salat servieren, schmeckt nicht nur zum „Schnitterinnen-Fest“

11.7.2014

Frischer Spinat mit Ricotta (1 Person)

100 g Ricotta

150 g Spinat

Meersalz

Muskatnuss

Chili

1. Spinat waschen und in Salzwasser blanchieren.
2. In eine Auflaufform geben und mit gemahlener Muskatnuss bestreuen.
3. Den Ricotta darüber geben, mit wenig Chillipulver bestreuen und ca. 15 Minuten backen.

TIPP: Geht schnell und ist perfekt für die „Bikini-Figur“.

1.7.2014

Selbstgemachte Nudeln mit Salbeibutter (2 Personen)

200 g Dinkelvollkornmehl

2 Eier

½ TL Meersalz

1 Stängel Salbei

etwas Kräutersalz

1 EL Butter

1-2 l Salzwasser

Parmesankäse zum Bestreuen

Pfeffer aus der Mühle

1. Mehl, Salz und Eier zu einem festen Teig kneten
2. Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ausrollen
3. Teigplatte in Streifen schneiden und dann fingerlange Stücke teilen
4. 1-2 Stunden trocknen lassen
5. Salbeiblätter kleinschneiden und mit dem Kräutersalz in der Butter rösten

6. Nudeln 2-3 min. in kochendem Salzwasser garen (Garprobe machen)
7. Nudeln vor dem Servieren mit der Salbeibutter vermischen
8. Nach Bedarf mit Parmesankäse und frisch gemahlenem Pfeffer verfeinern

TIPP: Schmeckt auch sehr gut mit gekauften Nudeln...☺

Der Aufwand mit den selbstgemachten Nudeln lohnt sich, man kann nichts falsch machen!

23.6.2014

Stockbrot

Für den Grundteig:

500 g Mehl

Variation herzhaft:

Variation süß:

1 Hefewürfel

2 TL Salz

4 EL Zucker

150 g Butter

5 EL Sesamen

ggf. Schokoladenraspel

2 Eier

200 ml lauwarme Milch

eine priese Zucker

1. die Hefe mit Zucker und 3 EL Mehl in der warmen Milch verrühren und etwa 1 Stunde gehen lassen
2. dann das restliche Mehl, Butter und Eier hinzugeben, kräftig kneten und noch mals ruhen lassen
3. dann je nach Geschmack die süßen oder herzhaften Zutaten dazu geben und noch mals kneten wieder ruhen lassen
4. einen etwa Ei-großen Klumpen Teig zu einer dünnen Rolle kneten und diese um das dünne Ende von dem Stock wickeln
5. den Teig am Stock dann genüsslich (und geduldig) vom Feuer gar backen lassen

TIPP: Eine wunderbare Sache, um archaische Gefühle aufkommen zu lassen....

11.6.2014

Rhabarber-Erdbeereis

300 g Rhabarber

300 g reife Erdbeeren

1 Becher Sahne

3 EL Agavendicksaft

1. Rhabarber waschen kleinschneiden mit dem Agavendicksaft über Nacht ziehen lassen
2. Erdbeeren waschen und die Früchte zerschneiden zum Rhabarber geben
3. die Sahne dazugeben, alles pürieren
4. in „Eis-am-Stiel-Förmchen“ geben oder in kleine Becher
5. in etwa 10 Stunden im Tiefkühler ist es Eis geworden
6. Die Masse, die im Becher gefroren werden soll, wird cremiger, wenn sie zwischenzeitlich gerührt wird, so etwa 1 x in der Stunde

TIPP: Eine super Sache, wenn es im Moment zu viele reife Erdbeeren gibt. Die Fruchtsüße bei richtig reifen Erdbeeren genügt als Süßmittel.

27.5.2014

Ei in Avocadosauce (2 Personen)

4 Eier

1 Avocado
8 Kartoffeln
1 Möhre
4 El Naturjoghurt
Zitrone
Meerrettich
Kräutersalz

1. Kartoffeln mit Schale in ca. 40 Minuten gar kochen, Eier in den letzten 6 Minuten mitkochen.
2. Meerrettich ganz fein reiben, Möhre raspeln.
3. die butterweiche Avocado aushöhlen und das Fruchtfleisch mit der Gabel klein drücken, mit Zitronensaft beträufeln.
4. Avocado, Meerrettich, Möhre, Salz und Naturjoghurt miteinander verrühren.
5. Kartoffeln und Eier pellen und mit Avocadosauce servieren.

TIPP: Da wird jeder klassische Kartoffelsalat für stehen gelassen.

21.5.2014

Radieschensalat (2 Personen)

1 Bund Radieschen
1 Apfel
frische Gartenkräuter mit Kresse
Salz
wenig Agavendicksaft
1 EL heller Balsamicoessig
1 TL Zitronen-Olivenöl
1 EL Hanföl

1. Radieschen putzen und in Streifen schneiden
2. Apfel entkernen und mit der Schale in mundgerechte Stücke teilen
3. Kräuter, Gewürze, Essig und Öl hinzufügen
4. kräftig mischen und möglichst durchziehen lassen

TIPP: Lecker und würzig passt dieser Frühlingsalat sowohl zu einer Scheibe Butterbrot, als auch zu warmen Gerichten.

13.5.2014

Curryhähnchen mit Ananas (4 Personen)

500 g Hähnchenbrustfilet
1 frische Ananas (gut gereift)
1 große Tasse Basmatireis
1 Dose (400 ml) Kokosmilch
1 Zwiebel
Bratöl
Kümmel

Curry

Meersalz

1. das Hähnchen-Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden
2. Bratöl, Salz und Curry zu einer Ölmarinade verrühren und mit dem Fleisch vermengen (marinieren am besten schon 1 – 8 Stunden vorher)
3. Ananas schälen und kleinschneiden
4. Zwiebel schälen kleinschneiden, mit Kümmel in Bratöl in einem Bratentopf anschwitzen, das marinierte Fleisch dazu geben und anbraten
5. Kokosmilch und Ananas und nochmal Curry dazu geben, solange rühren, bis die Kokosmilch vollständig flüssig ist
6. den Reis hinzugeben mit Meersalz und ½ Tasse Wasser alles verrühren, einmal alles aufkochen, dann noch etwa 20 Minuten auf kleiner Flamme köchel lassen – fertig

TIPP: Falls es Reste gibt, lässt sich dieser „Eintopf“ prima einfrieren. So gibt es für später ein selbstgemachtes Fertiggericht.

28.4.2014

Mohn-Mandelkuchen

- 300 g Naturjoghurt
- 200 g Mohn (am besten Dampfmohn)
- 200 g geriebene Mandeln
- 100 g Mehl
- 100 g Rohrohrzucker
- 3 Eier
- 100 ml Öl
- 1 Vanillezucker
- 1 Tüte Weinstein-Backpulver



1. alle Zutaten zusammenrühren und in eine gebutterte Backform gießen
2. bei 175 °C 35 - 40 Minuten backen

TIPP: Uns schmeckte der Kuchen nach zwei Tagen ruhen lassen am besten... 😊

22.4.2014

Radieschensalat (2 Personen)

- 1 Bund Radieschen
- 1 Apfel
- grüner Salat
- frische Gartenkräuter mit Kresse
- Salz
- wenig Agavendicksaft
- 1 TL Meerrettich
- 1 EL heller Balsamicoessig
- 1 TL Zitronen-Olivenöl
- 1 EL Olivenöl

5. Radieschen putzen und in Streifen schneiden
6. Apfel entkernen und mit der Schale in mundgerechte Stücke teilen

7. Kräuter, Gewürze, Essig und Öl hinzufügen
8. kräftig mischen und möglichst durchziehen lassen
9. Salat gewaschen dazu geben

TIPP: Lecker und würzig passt dieser Frühlingsalat sowohl zu einer Scheibe Butterbrot, als auch zu warmen Gerichten.

15.4.2014

Lamm auf Thymian (4 Personen)

500 g Lammfilet

1 mittelgroßer Zucchini

1 Stange Lauch

1 rote 1 gelbe Paprika

3 Tomaten

1 Aubergine

3 Knoblauchzehen

Thymianstrauß

Kräutersalz

Pfeffer

frische Gartenkräuter

1. Lammfilet kräftig salzen und pfeffern (Knoblauch nach Geschmack) auf den Thymianstrauß in den Bratschlauch legen.
2. Gemüse putzen und klein schneiden und ebenfalls in den Bratschlauch geben.
3. Im Backofen bei 200°C etwa 40-50 min. garen lassen.

TIPP: Vor dem Aufschneiden das Fleisch noch etwas ruhen lassen. Zu dieser mediterranen Variante passen Ciabattabrot, Oliven und ein frischer Blattsalat.

8.4.2014

Kartoffel-Käse-Gratin (6Personen)

1,5 kg Kartoffeln

1 Becher Sahne

300 ml Naturjoghurt

250 g Emmentaler, geraspelt

Salz

Pfeffer

Kurkuma

frische Kräuter

Öl

1. Kartoffeln schälen und in gleichmäßige Scheiben schneiden (2-3 mm stark)
2. Blech einölen und Kartoffelscheiben ziegelartig darauf verteilen
3. Sahne, Joghurt, Käseraspel und Gewürze sowie reichlich Salz miteinander verrühren und über die Kartoffeln schütten
4. etwa 1 h bei mittlerer Hitze backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist
5. vor dem Servieren mit frischen, kleingehackten Kräutern bestreuen

Tipp: Lässt sich leicht vorbereiten und schmeckt absolut lecker. Ein frischer Salat, eventuell mit Wildkräutern verfeinert, rundet diese Mahlzeit perfekt ab... :)

24.3.2014

Frittata zur Frühjahrstagundnachtgleiche

2 Eier pro Person

1 kleine Möhre pro Person

¼ Kohlrabi pro Person

¼ Lauchstange pro Person

½ Pastinake (wenn vorhanden)

2 EL Kefir (Milch geht auch)

Petersilie (oder andere frische Gartenkräuter)

Butter

Bratöl

gemahlener Kümmel

Salz

Chilipulver

1. Gemüse putzen und klein schneiden
2. den Lauch mit Butter Salz und Kümmel auf niedriger Temperatur vorgaren
3. die Eier mit dem Kefir, Salz und Chilipulver kräftig verquirlen, grüne Kräuter unterrühren
4. Bratöl auf einem Blech verteilen, den Lauch und das restliche Gemüse gleichmäßig darauf verteilen
5. die Eimasse auf das Blech geben und das Ganze bei ca. 150 °C etwa 1 Stunde im Backofen goldbraun werden lassen

TIPP: Dazu schmeckt uns am besten ein frischer Salat, z.B. mit Obstdressing

17.3.2014

Geröstete Nüsse mit Papaya (1 Person)

85 g Nusskernmischung (Haselnüsse, Walnüsse, Paranüsse...)

½ Papaya

1. Nüsse in der trockenen Pfanne rösten, erkalten lassen.
2. Papaya in Würfel schneiden
3. abwechselnd in den Mund stecken

TIPP: Geröstete Nüsse sind zum einen bekömmlicher und zum anderen ist ihr Geschmack vollmundiger. Eine schnelle, sättigende, wohlschmeckende und kerngesunde Mahlzeit für Unterwegs.

10.3.2014

Pute in Ananas (2 Personen)

250 g Putenbrustfilet

1 frische Ananas

4 EL Bratöl

1 TL Curry

1/2 TL Meersalz

etwas Kokosmilch

5. Putenfleisch in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben
6. Ananas schälen, in Scheiben und dann in Stücke schneiden (auch die Mitte verwenden) und die Hälfte zu dem Putenfleisch geben
7. Bratöl mit den Gewürzen mischen und mit der Ananas und dem Fleisch gut verrühren. Etwas ziehen lassen (zwischen 1 und 5 Stunden)
8. die gesamte Mischung in eine Pfanne geben und kräftig durchgaren lassen, etwas Kokosmilch hinzugeben.

TIPP: Dazu passt Basmatireis besonders gut! Die andere Ananashälfte gab es dann mit den Reisresten am nächsten Tag mit Käse überbacken... ganz köstlich...☺

3.3.2014

Tofu in Senfruste (2 Personen)

200 g Räuchertofu

1 EL grobkörniger Senf

1 EL Bratöl

1. Tofu in Scheiben schneiden
2. mit dem Senf beidseitig bestreichen
3. in heißem Öl beidseitig scharf anbraten

TIPP: Der Quicki unter unseren Rezepten...☺ Schmeckt lecker zu Sauerkraut und Kartoffeln!

24.2.2014

Quark-Mohnspeise (4 Personen)

500 g Magerquark

1 Becher Sahne

100 g gemahlener Mohn

4 EL brauner Zucker

2-3 EL Milch

1 TL Zitronenolivenöl

1. Quark, 3 EL Zucker, Zitronenolivenöl und Milch zu einer glatten Masse verrühren
2. Mohn dazu geben und gut unterrühren
3. Sahne mit 1 EL Zucker schlagen, bis sie eine ähnlich Konsistenz hat wie die Quarkmasse und vorsichtig unterheben

TIPP: Mit Frühlingsboten (Gänseblümchen, Veilchen) garniert unser derzeitiger Lieblingsnachtisch.

17.2.2014

Seelachs auf Fenchelgemüse (2 Personen)

2 Seelachsfilets

2 mittelgroße Fenchelknollen

2 mittelgroße Möhren

1 Zwiebel

Bratöl

1 kleine Chilischote

Meersalz

Pfeffer

gemahlener Kümmel

1. Zwiebel schälen, kleinschneiden, Chilischote sehr klein schneiden und in Öl mit dem Kümmel leicht anbraten
2. Fenchel waschen und zerkleinern, Möhren schälen und schneiden, alles zu den jetzt glasigen Zwiebeln geben und mit Salz würzen
3. den Fisch waschen, abtupfen, mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten bestreuen und auf das Gemüsebett in die Pfanne legen. Ggf. ein wenig Wasser dazu geben, damit es nicht anbrennt
4. nach etwa 10 Minuten sind der Fisch und das Gemüse fertig gegart. Zum Servieren kann Zitrone und Dill auf den Fisch gelegt werden

TIPP: Dazu schmeckt Reis besonders gut.... und natürlich trockener Weißwein!

10.2.2014

Krautsuppe (4 Personen)

1 kleinen Weißkohlkopf

1 mittlere Lauchstange

4 Möhren

1 kleiner Sellerie

1 Süßkartoffel (geht auch ohne)

1 EL Butter

Kümmel

Salz

Chili

6. Lauch längs einschneiden und waschen, dann in kleine Stücke schneiden und in der Butter mit Kümmel und Salz im Suppentopf anbraten
7. Weißkohl halbieren, 4 x einschneiden dann in dünne Streifen schneiden und zu dem Lauch geben
8. während des Anschmorens das andere Gemüse putzen, klein schneiden und nach und nach dazu geben und würzen
9. mit Wasser auffüllen und alles zusammen etwa 20 Minuten köcheln lassen

TIPP: Diese Suppe regt den Stoffwechsel wie verrückt an....

3.2.2014

Scharfes Wintergemüse (12 Personen)

10 dicke Möhren

2 Lauchstangen

5 Fenchelknollen

2 - 4 Chilischoten

Bratöl

Meersalz

Rosmarin

1. das Gemüse putzen und in grobe Stücke schneiden
2. das Öl mit den ganz klein geschnittenen Chilischoten und den Gewürzen vermengen und auf das Gemüse geben
3. alles kräftig miteinander verrühren und mindestens 5 Stunden (besser über Nacht) marinieren lassen
4. die beiden Backbleche einölen, das Gemüse gleichmäßig darauf verteilen und ca. 35 Minuten bei 175 °C backen lassen

TIPP: Beim „Lichtmess-Festmahl“ gab es dazu Erbsenpüree. Der sämige Erbsengeschmack zu dem scharfen Gemüse ⇒ ein Geschmackserlebnis.

27.1.2014

Fenchel im Käsemantel (2 Personen)

200 Käse (Scheiben oder Raspel)

2 mittlere Fenchelknollen

2 Möhren

Kräutersalz

Pfeffer

4. Gemüse putzen und klein schneiden.
5. Im Dämpfeinsatz Fenchel mit Kräutersalz und die Möhre mit Pfeffer ca. 15 Minuten garen.
6. Gemüse in eine Auflaufform geben, den Käse darüber verteilen und ca 10 Minuten überbacken.

TIPP: Was schnelles für das warme Abendessen im Arbeitsalltag...☺

20.1.2014

Mungbohnenprossen-Gemüse-Pfanne (2 Personen)

250 g Mungbohnenprossen

1 Zwiebel

1 Kohlrabi

1 Möhre

1 Süßkartoffel

1 EL Bratöl

½ TL Kümmel, gemahlen

1 walnussgroßes Stück Ingwer

½ TL Salz

Rosmarin

Thymian

100 ml Sahne

1. Zwiebel kleinhacken und im heißen Bratöl mit Kümmel anschwitzen
2. kleingeschnittenen Ingwer, Rosmarin und Thymian hinzufügen
3. Gemüse putzen in mundgerechte Stücke schneiden und zu den Zwiebeln geben
4. alles unter gelegentlichem Rühren auf kleiner Flamme weiterbraten, Sahne und Salz hinzufügen
5. mit geschlossenem Deckel etwa 10 min. garen lassen
6. Sprossen spülen und hinzugeben
7. nochmals 3-4 min. mit geschlossenem Deckel garen

TIPP: Sprossen sind sehr eiweißhaltig und geben gerade in der kalten Jahreszeit einen kalorienarmen Energieschub mit hohem Sättigungsgrad. Aus getrockneten Mungbohnen lassen sich innerhalb von 3-4 Tagen mit Leichtigkeit Sprossen ziehen. Am Besten gelingt das in einem Sprossenglas: der Deckel ist ein Sieb und erleichtert das tägliche Spülen.

23.12.2013

Rote Wintersuppe (6-8 Portionen)

1 kg Rote Bete

1 kg Butternusskürbis

1 große Zwiebel

Kümmel, gemahlen

Pfeffer

Salz

Bratöl

1,5 l Wasser

400 ml Kokosmilch

1. Gemüse schälen und in pürierstabfreundliche Stücke schneiden
2. Zwiebel häuten und in kleine Würfel schneiden
3. in einem großen Topf das Bratöl mit dem Kümmel erhitzen
4. Zwiebel in dem Öl glasig werden lassen
5. nach und nach Gemüsewürfel hinzufügen und unter häufigem Wenden anbraten
6. Pfeffer und reichlich Salz dazugeben
7. mit Wasser auffüllen
8. 40-50 min. köcheln lassen (mit Deckel)
9. Kokosmilch dazugeben
10. pürieren

TIPP: Lässt sich auch mit Ingwer oder Galgant prima würzen und eignet sich bestens zum Aufwärmen nach einem ausgedehnten Winterspaziergang...☺

Wir wünschen allen einen gelingenden Start ins Neue Jahr mit vielen leckeren Speisen aus der gesunden Küche...

9.12.2013

Kohlpfanne mit Roquefortkäse (2 Personen)

250 g Kohl (Chinakohl, Weißkohl o.ä.)

160 g Roquefortkäse

etwas Butter

Pfeffer

Kümmel

Kräutersalz

1. vom Kohl die äußeren Blätter entfernen, den Kopf in mundgerechte Stücke schneiden
2. Butter mit Kümmel in einer Pfanne zergehen lassen
3. Kohlstücke dazugeben, Pfeffer, Salzen und ab und zu wenden
4. den Käse in Stücke schneiden und auf den Kohl geben
5. mit geschlossenem Deckel auf kleiner Flamme garziehen lassen

TIPP: Dieses Gericht ist etwas für die „schnelle Küche“. Kohl ist ein besonders gesundes Gemüse und liefert uns wertvolle Inhaltsstoffe, um gut durch die kalte Jahreszeit zu kommen.

25.11.2013

Mungbohnen-Eintopf (8 Personen)

1 Tüte getrocknete Mungbohnen

4 Möhren

1 kleinere Sellerieknolle

4 Kartoffeln

Meersalz

Kräutersalz

Pfeffer

Balsamico-Essig

1. Mungbohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen, mit frischem Wasser und Salz ca. 30 Minuten im Drucktopf kochen
2. Möhren, Sellerie und Kartoffeln schälen und kleinschneiden mit Kräutersalz und Pfeffer zu den gekochten Bohnen geben und alles zusammen noch etwa 15 Minuten unter Druck kochen lassen
3. mit Balsamico-Essig abschmecken

TIPP: Dazu schmeckt Roggenvollkornbrot mit Senf. Dieses Gericht passt auch in die strenge Umstellungsphase bei der Stoffwechselregulierung

12.11.2013

Quitteneis

2 schöne Quitten

1 Becher Sahne

3 - 6 EL Agavendicksaft (je nach Süßungswunsch)

1. Quitten abrubbeln, ggf. waschen und mit einem kleinen Messer wie bei einem Apfel das Kerngehäuse herausschneiden und würfeln
2. in etwas Wasser mit dem Agavendicksaft etwa 10 Minuten köcheln lassen
3. nachdem der Quittenkompott erkaltet ist, die Sahne dazu geben alles pürieren und in die Eis-am-Stiel-Förmchen füllen.

TIPP: Für Erwachsene kann die Quitte auch in Weißwein- oder Sektreste gekocht werden. Schmeckt noch etwas edler.

3.11.2013

Butternusskürbis-Suppe (6-8 Portionen)

1 mittelgroße Zwiebel

1 mittelgroßer Butternusskürbis

3-4 Kartoffeln

½ l Orangensaft

2-3 EL Bratöl

Pfeffer

Salz

1 Stück frischer Ingwer (etwa walnussgroß)

1 l Wasser

1 Becher Sahne

1. Zwiebel häuten und in kleine Stücke schneiden
2. Ingwer schälen und sehr fein würfeln
3. Butternusskürbis waschen, entkernen und in Stücke schneiden (ca.2-3 cm)
4. Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden
5. Bratöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig werden lassen
6. Ingwer dazu geben
7. nach und nach die Kürbiswürfel dazugeben und mit braten lassen
8. immer wieder Pfeffer und Salz dazugeben
9. Kartoffelstücke unterheben
10. mit Orangensaft ablöschen
11. Wasser hinzufügen und alles 30-40 min. mit geschlossenem Deckel köcheln lassen
12. vom Herd nehmen und mit der Sahne zusammen pürieren

TIPP: Als Topping ein kleiner Schuss Kürbiskernöl und frisch geröstete Sonnenblumenkerne lassen diese einfache Suppe zu einem wahren Hochgenuss werden...☺

21.10.2013

Mangoldröllchen mit Fetakäse (ca. 3 Röllchen pro Person)

½ Päckchen Feta pro Person

2 Mangoldblätter pro Person

Bratöl

Meersalz

Rosmarin

Thymian

Chilipulver



1. eine Marinade aus Öl, Rosmarin, Thymian und einen kleinen Hauch Chili erstellen.
2. den Feta zerbröseln und mit der Marinade kräftig verrühren, mindestens 5 Stunden ziehen lassen, besser ein ganzer Tag
3. den Mangold waschen und die Blätter vom Stiel trennen, Blätter in Salzwasser kurz blanchieren und abkühlen lassen
4. Backblech einölen, pflaumengroße Fetamasse in die einzelnen Blätter rollen und auf das Blech legen
5. bei 175°C etwa 20 Minuten backen

TIPP: Die Mangoldstiele werden kleingeschnitten, in Butter und Zwiebel gebraten zu einer leckeren Gemüsebeilage.

14.10.2013

Endiviensalat mit Birne (2 Personen)

1 Endiviensalkopf (mittelgroß)

1 reife Birne

Salatöl

Zitronen-Olivenöl

Apfelessig

Pfeffer

Meersalz

1. Birne waschen und kleinschneiden
2. Gewürze, Öl und Essig dazu geben und kräftig vermengen
3. Salat waschen in 1,5 cm breite Stücke schneiden und mit der Birnenmarinade mischen

TIPP: Dazu schmeckt was gebackenes oder gebratenes Eiweißhaltiges z.B. die „Ligurinis“

26.8.2013

Ligurinis (8 Personen)

Vor langer, langer Zeit kenterte ein Schiff vor der Ligurischen Küste (Nord-Italien), das hatte geladen Kichererbsenmehl und Olivenöl. Dieses vermischte sich und wurde an den Strand gespült. Die Menschen nahmen diese Fladen und gaben es über das Feuer – Ein Nationalgericht ward erfunden....

500 g Kichererbsenmehl

½ l Meerwasser (oder 2 gehäufte TL Meersalz in Wasser)

8 EL Olivenöl

4. alles miteinander vermengen und auf ein Backblech ca. 5 mm dick verstreichen
5. ca. 30 Minuten bei 190 °C backen
6. in handgerechte Stücke brechen

TIPP: Kichererbsen sind sehr eiweißhaltig, daher sind diese Ligurinis ein toller Eiweißanteil. Schmeckt zu allen Gemüsesorten.

19.8.2013

Mangold-Schafskäse-Pfanne (3 Personen)

1 Zwiebel

2-3 Knoblauchzehen

1 kleine Chilischote

Kräutersalz

500 g Mangold

250 g Schafskäse (Feta)

2 EL Bratöl

1. Zwiebel und Knoblauch häuten und in kleine Stücke schneiden
2. Chilischote zerkleinern
3. Bratöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Chili darin leicht anbraten
4. Mangold waschen, Stiele in mundgerechte Stücke schneiden und ebenfalls mit anbraten
5. bei geschlossenem Deckel 10 min. köcheln lassen, bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen
6. Blätter in Streifen schneiden und etwas später mit Salz in die Pfanne geben
7. Schafskäse zerbröseln und auf das Gemüse legen
8. nochmals einige Minuten bei geschlossenem Deckel garen, bis der Käse die gewünschte Konsistenz hat

TIPP: Mangold ist ein altes Gartengemüse, welches nach der Ernte sehr schnell an Kraft verliert. Deshalb am Besten frisch zubereiten und die ganze Kraft des Sommers genießen...☺

5.8.2013

Lachsfilet auf Mangold (2 Personen)

2 Lachsfilets

250 g Mangold

Kräutersalz

Pfeffer

1 Zitrone

1. Lachsfilet waschen, abtupfen, mit Zitrone beträufeln, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten grillen.
2. Mangold waschen und schneiden.
3. Strünke unten in den Dämpfeinsatz mit etwas Salz, Blätter drüber auch leicht salzen und ca. 8 Minuten dünsten.
4. Zum Servieren den Lachs auf die grünen Blätter legen... lecker.

TIPP: Gefrorenen Lachs 12 Stunden vorher in den Kühlschrank legen: kühlt den Kühlschrank und taut währenddessen auf.

15.7.2013

Knoblauch-Forelle

1 ganze Forelle pro Person

1 Knoblauchzehe pro Fisch

Meersalz

Pfeffer

Kräutersalz

7. Forelle gründlich waschen und abtupfen.
8. Auf beiden Seiten mehrfach einschneiden, kräftig salzen und pfeffern.
9. Knoblauch schälen, schneiden und in die Einschnitte geben.
10. Fisch in Alufolie (in Asien werden dafür Bananenblätter verwendet) einwickeln und auf den Grill ca. 10 Minuten garen lassen.

TIPP: Eine tolle Grill-Party-Idee (wird den Würstchen gerne vorgezogen)!

8.7.2013

Geschmorte Tomaten mit Mozzarella (2 Personen)

300 g Minitomaten

etwas Olivenöl

1 TL Honig

Pfeffer

Salz

200 g Mozzarella

Basilikum, kleingeschnitten

25. Öl in einer Pfanne erhitzen
26. Tomaten in dem Öl leicht anbraten
27. Honig dazugeben und karamellisieren lassen
28. leicht salzen

29. Mozzarella in Scheiben schneiden und auf die Tomaten legen
30. Pfeffer und Salz auf die Mozzarellascheiben streuen
31. mit geschlossenem Deckel den Mozzarella schmelzen lassen
32. Basilikum kurz vor dem Servieren drüberstreuen

TIPP: Ein leichtes Sommeressen für alle, die gerne etwas Warmes essen. Dazu passt frisches Baguette und ein Glas trockener Rotwein...☺

1.7.2013

Erdbeereis

500 -700 g reife Erdbeeren

1 Becher Sahne

7. Erdbeeren waschen, das Grün abmachen, Frucht zerschneiden
8. die Sahne dazugeben, alles pürieren
9. in „Eis-am-Stiel-Förmchen“ geben oder in kleine Becher
10. in etwa 10 Stunden im Tiefkühler ist es Eis geworden
11. Die Masse, die im Becher gefroren werden soll, wird cremiger, wenn sie zwischenzeitlich gerührt wird, so etwa 1 x in der Stunde

TIPP: Eine super Sache, wenn es im Moment zu viele reife Erdbeeren gibt. Die Fruchtsüße bei richtig reifen Erdbeeren genügt als Süßmittel. – Für die ganz „Süßen“ kann noch Agavendicksaft zugegeben werden.

17.06.2013

Salat mit Erdbeeren (2 Personen)

100 g Erdbeeren

1 Eichblattsalt

Obstessig

gutes Öl (kalt gepresst, je nach Geschmack)

Salz

reichlich Pfeffer

1. Öl, Essig und Gewürze gut vermengen, die
2. gewaschenen Erdbeeren und in kleine Stücke schneiden und dazu geben
3. Salat waschen, klein zupfen und mit der Erdbeermarinade zu einer köstlichen, erfrischenden Beilage werden lassen

TIPP: Eine tolle Mitbringe für das Grill-Bufferet

10.06.2013

Olivenbrot / Foccacia

250 g Mehl

10 g Hefe

5 g Salz

1 Prise Zucker

5 EL lauwarmes Wasser

Olivenöl

Oliven ohne Kern

1. Mehl und Salz in eine Schüssel geben
2. Hefe in dem Wasser und Zucker auflösen und zu dem Mehl geben, einen geschmeidigen Teig davon kneten, eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen
3. nochmals kneten und dann rechteckige ausrollen (ca. 2 cm dick) auf ein geöltes Backblech
4. die halbierten Oliven in den Teig drücken, dick mit Olivenöl bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C 20 – 30 Minuten goldbraun backen

TIPP: Das Brot schmeckt zu allem, was zu Oliven passt: Salat, eingelegtes gegrilltes Gemüse, Käse Rotwein nicht vergessen

3.6.2013

Spargel in Orangensaft (4 Personen)

2 kg grünen Spargel („pro Mund ein Pfund“)

1 Orange

1 EL Butter

½ Becher Sahne

Salz

Pfeffer wer mag

5. Spargel etwa drei Finger breit am unteren Ende schälen und in etwa 2 cm lange Stücke schneiden, Spitzen auf einen Extrateller
6. Butter in dem Bratentopf schmelzen lassen, Spargel ohne Spitzen mit Salz, ggf. Pfeffer hinein geben und Wasser ziehen lassen
7. die Sahne dazu geben und kurz vor Ende der Garzeit, also nach etwa 10 Minuten die Spitzen dazu geben
8. Orange halbierten und auspressen, den Saft dazu geben und noch 2 Minuten ohne Deckel einpröppeln lassen – fertig

TIPP: Dazu passt gut frischer Schinken oder Räucherlachs.

27.5.2013

Spinatlasagne (4 Personen)

1 kg frischen Spinat

250 g Vollkorn Lasagneblätter

2 Eier

150 g Naturjoghurt

200 ml Milch

250 g Reibekäse

Salz

Pfeffer

Thymian

Chili

Muskatnuss

Butter

1. mit der Butter die Auflaufform einfetten, Spinat waschen und nur die dicken Strunke weg lassen, in Salzwasser blanchieren
2. die Eier, Milch, Joghurt und Gewürzen zu einer Sauce verrühren

3. jetzt schichtweise die Auflaufform auffüllen: Lasagneblätter, Spinat, Muskatnuss, etwas Reibekäse, ein wenig von der Sauce und wieder Lasagneblätter, Spinat ...
4. die letzte Schicht endet mit Lasagneblätter, darauf den restlichen Käse streuen und den Rest der Sauce übergießen
5. Jetzt kommt das ganze für ca 50 Minuten bei 160°C in den Backofen

TIPP: Um dem feuchten Frühling noch gerechter zu werden, kann dem Spinat noch reichlich Giersch und Brennnessel (das wächst jetzt gerade prima) zugegen werden. Das gibt dem Ganzen noch so einen „wilden“ Beigeschmack.

13.5.2013

Spargelrisotto (4 Personen)

200 g Risottoreis

1 l Geflügel oder Gemüsefond

1 Bund grüner Spargel

1 Zwiebel

¼ l Weißwein

100 g Butter

50 g geriebener Parmesan

Meersalz

Pfeffer

Brat-Olivenöl

1. Spargel nur an den Enden etwas schälen und in etwa 1 cm dicke Stücke schneiden, die Spargelköpfe extra stellen
2. Zwiebeln würfeln, in dem Bratöl anschwitzen lassen, den Reis dazugeben und so lange anschwitzen, bis er leicht glasig wird
3. mit dem Weißwein ablöschen, unter ständigen Rühren einkochen lassen, Spargelstangenstücke dazu geben
4. nach und nach den Fond zugießen, ständig weiter rühren, bis der Reis fast gar ist (ca. 12 – 18 Minuten), etwa 5 Minuten vorher die Spargelspitzen dazu geben
5. in den heißen Risotto die Butter und Parmesankäse geben, und rühren bis es eine cremige Konsistenz hat, nicht mehr kochen lassen und gleich servieren

TIPP: Das Risotto sollte wirklich gleich gegessen werden, nur dann schmeckt es so richtig gut

6.5.2013

Hummus – Kichererbsenmus (2 Personen)

500 g gekochte Kichererbsen

2 EL Olivenöl

2 EL Zitronensaft

2 EL Naturjoghurt

2 TL Tahin (Sesampaste)

2 gestr. TL Meersalz

Paprikapulver

Olivenöl

Kichererbsen

} zum Garnieren



4. Kichererbsen über Nacht einweichen lassen, mit frischem Wasser und Salz 2 Stunden kochen lassen (im Drucktopf 1 Stunde)
5. zu den abgekühlten Kichererbsen das Olivenöl, Zitronensaft, Joghurt, Tahin und Meersalz geben, alles pürieren(2 EL Erbsen ganz lassen zum Garnieren)
6. die Masse in eine schöne Schale geben und mit Olivenöl, ganzen gekochten Kichererbsen und Paprikapulver garnieren

TIPP: Durch den Naturjoghurt ist dieser Hummus nicht so lange haltbar, aber es schmeckt so gut, dass er sowieso nicht alt werden kann... ☺

29.04.2013

Wildkräuter-Möhrensalat (2 Personen)

1 große Handvoll Wildkräuter (z.B. Giersch, Gundermann, Löwenzahn)

3 Möhren

Salatöl

1 TL Zitronen-Olivenöl

Balsamico-Essig

Kräutersalz

Pfeffer



Giersch



Gundermann

1. Wildkräuter klein hacken, Möhren schälen und grob raspeln
2. Dressing aus den anderen Zutaten erstellen und dazu geben, kräftig verrühren

TIPP: Dazu etwas gebratenes , z.B. Hähnchenbrust, Fischfilet oder Spiegelei und die leckere Mahlzeit ist komplett

Esst reichlich von diesen tollen Frühlings-Wild-Kräutern, die größte Heilkraft haben sie zu dieser Jahreszeit.

22.4.2013

Soja-Frühlingsuppe (1 Person)

1 große Tasse Sojamilch

4 EL Haferflocken

1 mittlere Möhre

1 Tasse Wildkräuter-Mischung (z.B. Brennnessel, Giersch, Gundermann, Löwenzahn)

Meersalz

Pfeffer

1. Möhre schälen und in kleine Stücke schneiden, Kräuter klein hacken
2. Haferflocken, Kräuter und Gewürze in die Sojamilch geben und aufkochen lassen
3. auf kleiner Flamme ca. 10 Minuten köcheln

TIPP: Sojamilch verhält sich beim Kochen ähnlich wie Vollmilch, sie kocht leicht über. Also dabei bleiben....

15.4.2013

Gebackene Aubergine mit Ziegenkäse (2 Personen)

1 Aubergine

250 g Ziegenrolle

Bratöl

Meersalz

Pfeffer

1. Aubergine in dünne Längsstreifen schneiden
2. Backblech einölen, die Aubergine darin wenden, würzen und für 10 Minuten bei 190 °C backen
3. Auberginenstreifen wenden und mit den in Scheiben geschnittenen Ziegenkäse belegen, alles nochmal für 5 Minuten in den Ofen schieben

TIPP: Wenn die Sonne lacht, fühlen wir uns wie am Mittelmeer und dazu passt dieses Gericht genau.

8.4.2013

Raffinierte Schwarzwurzelcremesuppe (4 Portionen)

600 g Schwarzwurzeln

1 TL Salz

1 l Wasser

1 TL Kurkuma

1 EL geriebener Meerrettich

1 EL Orangenkonfitüre

150 ml Sahne

Radieschensprossen als Garnitur

1. Schwarzwurzeln schälen und in 1-2 cm dicke Stücke schneiden
2. Wasser, Salz, Kurkuma und Schwarzwurzelstücke ca. 20-25 min köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist
3. Sahne mit Meerrettich und Orangenkonfitüre verrühren und zu den Schwarzwurzeln geben, kurz aufkochen lassen
4. mit dem Pürierstab die Suppe schaumig aufpürieren
5. die Suppe in die tiefe Teller oder Suppenschalen füllen und mit den Radieschensprossen garnieren

TIPP: Schwarzwurzeln gibt es auch gegart im Glas zu kaufen. Frisch zubereitet sind sie jedoch geschmacklich bedeutend ansprechender. Am einfachsten ist es, Einmalhandschuhe während des Schärens (mit dem Spargelschäler) zu verwenden und die Arbeitsfläche mit Zeitungspapier o.ä. auszulegen, damit der klebrige Saft nicht zur Last wird.

22.3.2013

Überbackene Spinatklösschen für 6-8 Portionen

600 g frischer Spinat (oder Tiefgekühlter)

1 Zwiebel

1/2 Stück Butter

150 g Ricotta (oder trockener Magerquark)

100 g frisch geriebener Parmesan

2 Eier

1 Eigelb

200 g Mehl

Salz, Pfeffer, Muskat

1. Zwiebel häuten und kleinhacken
2. in 1 EL Butter anschwitzen
3. Spinat dazugeben
4. mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen
5. pürieren und kalt stellen, dann erst weiter verarbeiten
6. aus dem Spinat mit den Eiern, dem Eigelb, dem Quark und dem Mehl einen Teig herstellen (zähe Konsistenz)
7. Wasser mit Salz zum Kochen bringen
8. aus dem Teig mit 2 großen Löffeln Nocken stechen und im siedenden Salzwasser garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen
9. Spinatklößchen in eine Auflaufform geben
10. mit der restlichen Butter und dem Parmesan überbacken

TIPP: Alternativ eignen sich auch Giersch oder Brennnesseln oder eine Mischung anstelle des Spinates. Gerade zu Ostern eine besonders leckere Festspeise...☺

18.3.2013

Frittata mit Kartoffeln und Möhren (2 Portionen)

4-6 gegarte Pellkartoffeln

2 große Möhren

4 Eier

etwas Butter

Salz

Pfeffer

Thymian

Kurkuma

Chili

Petersilie

1. eine Auflaufform einfetten
2. Pellkartoffeln schälen und in Scheiben schneiden, in die Auflaufform legen
3. kräftig salzen und pfeffern
4. Möhren schaben und grob raspeln, über die Kartoffelscheiben legen
5. Butterflöckchen darüber geben
6. mit Thymian bestreuen
7. Eier mit Salz, Chili und Kurkuma kräftig verquirlen
8. gleichmäßig über die Möhren gießen
9. bei 180°C etwa 30 min. im Backofen garen
10. vor dem Servieren mit der gehackten Petersilie bestreuen

TIPP: Dazu schmeckt ein frischer Salat sehr lecker oder eine Hand voll Sprossen.

5.3.2012

Gemüsepfanne mit Ziegencamembert (2 Portionen)

1 große Fenchelknolle

2-3 mittelgroße Pastinaken

2-3 mittelgroße Möhren

1 EL Butter

Salz

Pfeffer

150 g Ziegenamembert

kleingehackte Petersilie

1. Fenchel putzen, Stielreste einkürzen, frisches Grün kleinhacken.
2. Pastinaken und Möhren schälen und in Scheiben schneiden.
3. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin unter häufigem Wenden garen (mit Deckel).
4. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Ziegenamembert in Scheiben schneiden, auf das gare Gemüse legen und mit Deckel in 2-3 min. schmelzen lassen.
6. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen

TIPP: Ein vegetarisches Rezept unter „Gourmet-Verdacht“...☺ Dazu knuspriges Baguette reichen...lecker

25.2.2013

Fastensuppe (4 -6 Portionen)

2 Zwiebeln

5-6 Möhren

2-3 Petersilienwurzeln

6-8 Kartoffeln

1 mittelgroßer Chinakohl

3 EL Bratöl

Kümmel (gemahlen), 1 TL

Chilipulver, ½ TL

Thymian, 1 TL

Majoran, 1 TL

Salz, 2-3 TL

ca. 2 l Wasser

1 Bund Petersilie

1. Zwiebel häuten und kleinschneiden.
2. Möhren, Petersilienwurzeln und Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden.
4. vom Kohl die äußeren Blätter entfernen und in feine Streifen schneiden..
5. Bratöl und Gewürze in einem großen Topf erhitzen
6. Zwiebel darin anbraten.
7. Möhren und Petersilienwurzeln dazugeben, weiterbraten, ab und zu umrühren.
8. Kraut dazugeben, weiterbraten
9. Salzen.
10. Wasser hinzufügen, kräftig umrühren
11. Kartoffelstücke dazugeben.
12. ca. 45 min. auf kleiner Flamme köcheln lassen.
13. mit kleingeschnittener Petersilie bestreuen.

TIPP: Diese Suppe eignet sich hervorragend, um den Stoffwechsel zu entlasten. Sie schmeckt lecker und kann helfen, den Organismus zu entsäuern. Wie fast alle Suppen, schmeckt sie aufgewärmt noch besser...☺

18.2.2013

Geräucherte Forelle an Kartoffelsalat (2 Personen)

300 g geräucherte Forelle

10 Kartoffeln

1 Avocado

1 dicke Möhre

3 saure Gurken

½ Zitrone

1 TL Meerrettich

Salatöl

Balsamico-Essig

Kräutersalz

Pfeffer

frischer Dill

1. Kartoffeln mit Schale in Salzwasser ca. 40 Minuten kochen.
2. weiche Avocado vom Kern befreien und mit dem Löffel aushöhlen.
3. Avocado mit einer Gabel zerquetschen und mit Zitronensaft und Meerrettich vermengen.
4. Möhre schälen und raspeln,iterrühren, Gurken klein schneiden und zu der Masse geben.
5. mit Wasser, Balsamico, Öl, Kräutersalz und Pfeffer zu einer leckeren Sauce verrühren.
6. Kartoffeln pellen, klein schneiden und noch warm zur Sauce geben.
7. Forelle mit frischem Dill bestreuen, den Kartoffelsalat dazu reichen.

TIPP: Dieser Kartoffelsalat wird auch beim Zufalls-Büfett begeistern.

11.2.2013

Austernpilze mit Wokgemüse (2 Personen)

300 g Austernpilze

1 Stange Lauch

2 Möhren

1 Kohlrabi

Olivenöl

Kräutersalz

Pfeffer

Ingwer

Chili

Gartenkräuter (gefroren oder frisch)



5. Austernpilze und Gemüse waschen und in kleine Stücke schneiden.
6. klein geschnittenen Ingwer zusammen mit dem Lauch und den anderen Gewürzen im Wok mit Olivenöl anbraten.
7. Pilze und das restliche Gemüse dazu geben und ca. 10 Minuten garen lassen.
8. Auf Teller geben und mit frischen Gartenkräutern garnieren.

Tipp: Härteres Gemüse wie Möhren und Kohlrabi streichholzgroß schneiden, das verringert die Garzeit.

4.2.2013

Forelle auf „Reste-Bett“ (1 Person)

100 g geräucherte Forelle

gekochte Gemüsereste (z.B. Sauerkraut und Kartoffel-Sellerie-Brei)

Butter oder Bratöl

1. eine Auflaufform einfetten, das Gemüse darauf verteilen
2. Forelle liegt oben (schwimmen tut sie ja nicht mehr ☺)
3. alles so lange in den Backofen (oder Backfach vom Holzofen) geben, bis alles gut durchgewärmt ist

TIPP: Ein super schnelles Essen, genau etwas für Menschen, die hungrig vor dem Kühlschrank stehen und schnell was zu essen brauchen.

28.1.2013

Buchweizen-Pizza (5 Personen)

1 große Tasse Buchweizen

1 Lauchstange

1 Brokkoli

4 Möhren

1 Pastinake

200 g geraspelten Käse

Bratöl

gemahlener Kümmel

Kräutersalz

Meersalz

Pfeffer

1. Buchweizen mit Meersalz in Wasser (1:2 = 1 Tasse Buchweizen, 2 Tassen Wasser) 40 Minuten kochen
2. Gemüse mit Dämpfeinsatz in Garungsreihenfolge (1. Lauch, 2. Möhren und Pastinake, 3. Brokkoli wirklich nur kurz) mit den Gewürzen garen lassen
3. ein Blech mit dem Bratöl einreiben, Buchweizen auf diesem verteilen, das Gemüse darauf geben und dann den Käse darüber geben
4. alles für ca. 20 Minuten im Backofen goldbraun werden lassen

TIPP: Dieses Gericht ist Gluten frei, da der Buchweizen nichts mit Weizen zu tun hat.

http://de.wikipedia.org/wiki/Echter_Buchweizen

Ich koche diesen gerne einige Stunden vorher und lasse ihn im Bett nachquellen.

21.1.2013

Mungbohnen-Sprossen auf Senfbrot (1 Person)

150 g Mungbohnen-Sprossen

2 Scheiben Roggenvollkornbrot



2-3 EL Senf

Butter

Kräutersalz

1. Die Sprossen in Butter mit Kräutersalz leicht anbraten
2. die Brote mit Butter und Senf bestreichen
3. Sprossen auf das Brot geben und fertig

TIPP: Die Mungbohnen lassen leicht selber zum „Sprießen“ bringen: Die getrockneten Bohnen aus der Tüte etwa 12 Stunden im Sprossenglas (Keimglas), dann 2 -3 x täglich die Sprossen spülen und ohne weiteres Wasser keimen sie dann schon nach etwa 2 Tagen

14.1.2013

Reis-Omelette (2 Personen)

4 Eier

1 große Tasse gekochter Reis (z.B. Rest vom Vortag)

1 Stange Lauch

3 Möhren

4 EL Naturjoghurt

Bratöl

gemahlener Kümmel

Kräutersalz

Pfeffer

1. Lauch waschen und klein schneiden, Möhren schälen grob raspeln
2. Lauch in dem Bratöl mit Salz und Kümmel anbraten
3. Eier mit dem Joghurt, Pfeffer und Kräutersalz kräftig aufschlagen, dann den Reis und die Möhrenraspeln dazu geben und vermengen
4. die Eimasse auf den gebratenen Lauch geben, Deckel drauf, die Pfanne nach 4 Minuten klein stellen

TIPP: Manchmal gelingt es das Omelette komplett aus der Pfanne zu bekommen, dann in Tortenstücke schneiden und mit z.B. Kresse bestreuen.

7.1.2013

Erbsenpüree

300 g Tiefkühlerbsen

100 ml Wasser

Salz

Pfeffer

1 EL (gute) Butter

1. alles zusammen in einen Topf geben
2. 8 – 10 Minuten köcheln lassen
3. pürieren

TIPP: Passt zu allen kurzgebratenen Speisen. In England aßen wir das zu „Fish & Chips“ - hmhmm

2.1.2013

Rosenkohlauf (2 Personen)

500 g Rosenkohl, geputzt

100 g gegarte und geschälte Maroni (Esskastanien)

250 g Quark

1/2 TL Fenchelkörner

Salz

Pfeffer

Schabziegerklee (oder Bockshornklee)-Pulver

1. Rosenkohl in Salzwasser mit den Fenchelkörnern etwa 20 min. garen
2. Quark mit Salz, Pfeffer und Schabziegerklee verrühren
3. Rosenkohl mit den gegarten und geschälten Esskastanien vermischen und in eine gefettete Auflaufform geben
4. Quark darüber verteilen
5. im Backofen ca. 30 min. bei 180°C überbacken

TIPP: Eine leckere und bekömmliche Mahlzeit ideal für die Zeit nach den Feiertagen. Statt Schabziegerklee (eine unserer Neuentdeckungen und sehr zu empfehlen) schmeckt auch Kurkuma oder milder Curry als Würze.

17.12.2012

Entenbrust im Sesam-Mantel (2 Personen)

300 g Entenbrust

1 Stange Lauch

3 Möhren

1/2 Spitz-Kohl)

Sesam

Olivenöl

Meersalz

Kräutersalz

Pfeffer

1. Entenbrust gut mit Pfeffer und Salz würzen, anschließend mit reichlich Sesam bestreuen und andrücken.
2. Gemüse putzen und klein schneiden.
3. Entenbrust in Olivenöl anbraten (ca. 5 Minuten pro Seite), aus der Pfanne nehmen , warm stellen
4. Gemüse im selben Öl mit Gewürzen braten.
5. Entenfleisch auf dem Gemüse servieren

TIPP: Dazu schmeckt Vollkornreis.

11.12.2012

Mungbohneintopf (6 Personen)

400 g Mungbohnen

1 Lauchstange

½ Sellerieknolle

4 Möhren

Meersalz

Pfeffer

Chili

2 EL Balsamiko-Essig

1. Mungbohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen, Einweichwasser wegschütten in frischem Wasser mit Meersalz ca. 20 Minuten kochen
2. Sellerie, Möhren und Lauch klein schneiden und mit den anderen Gewürzen dazu geben
3. alles zusammen etwa 20 Minuten weiter kochen lassen
4. vor dem Servieren den Essig hinzugeben

TIPP: Dazu schmeckte uns am besten Butterbrot mit Senf

3.12.2012

Hildegard-Plätzchen

1 kg Dinkelmehl

375 g Butter

200 g gemahlene Mandeln

4 EL Fruchtsüße

4 Eidotter

2 Eier

50 g gemahlener Zimt

25 g gemahlene Muskat

15 g gemahlene Nelken

½ TL. Salz

Butter, Eier und Fruchtsüße zusammen glatt rühren

Gewürze zugeben, dann Mandeln und Dinkelmehl einkneten

Plätzchen formen und bei ca. 140°C 20 – 30 Minuten backen.

TIPP: Wenn die Plätzchen jetzt gebacken werden, halten sie nicht bis Weihnachten...weil sie vorher alle aufgegessen wurden 😊

26.11.2012

Rote Sauce an Nudeln (2 Personen)

1 apfelgroße Rote Bete

1 Apfel

1 Zwiebel

200 g Feta

200 g Vollkornnudeln

Meersalz

Chili

gemahlener Kümmel

Bratöl

1. Die Zwiebeln im Bratöl mit dem Kümmel anschwitzen, den Apfel mit Schale in Stücke schneiden und dazu geben

2. die geschälte Rote Bete in Stücke schneiden, Chili und Salz ebenfalls dazu geben, leicht anbraten und mit etwas Wasser ablöschen, 15 Minuten gar kochen lassen
3. Nudeln nach Packungs-Angabe kochen
4. Den Feta auf die Rote Bete bröseln und die letzten 5 Minuten mit garen lassen

TIPP: Wer will kann die Rote Bete Masse pürieren, schmeckt aber auch so ganz lecker.

19.11.2012

Buntes Gemüse schwimmt mit Algen im Saft (4 Personen)

2 Möhren

1 Fenchelknolle

½ Steckrübe

1 kleinen Handvoll Aramee-Algen

1 Glas Traubensaft

Bratöl

Kräutersalz

Pfeffer

1. Gemüse schälen und kleinschneiden
2. Bratöl mit Kräutersalz und Pfeffer erhitzen, erst die Steckrübenstücke leicht anbraten lassen, dann den Fenchel und zum Schluss die Möhren
3. mit dem Traubensaft ablöschen und die Algen dazu geben
4. alles gar köcheln lassen (ca. 10 Minuten)

TIPP: Bei uns gab es dazu Tofu – passt aber auch gut zu Fleisch.

12.11.2012

Rosenkohl mit Buttermandeln (1 Person)

100 g Mandelblätter

150 g Rosenkohl

50 g Butter

2 Scheiben Roggenvollkornbrot

Meersalz

1. Rosenkohl putzen und im Salzwasser ca. 20 Minuten gar kochen.
2. Mandelscheiben in der trockenen Pfanne goldbraun rösten, die Butter darin schmelzen lassen.
3. Mandeln über dem Rosenkohl streuen.
4. Roggenbrot toasten und dazu geben.

TIPP: Maroni, also Esskastanien schmecken auch sehr lecker zu Rosenkohl. Entweder anstatt der Mandeln wie in diesem Rezept, oder einfach mit kochen lassen.

5.11.2012

Rote Bete – Kokos – Aufstrich

1 mittelgroße Rote Bete

1 Apfel

1 Pastinake

½ TL Galgant

172 TL Salz

100 ml Kokosmilch

1. Rote Bete schälen und klein würfeln
2. Apfel entkernen und in Stücke schneiden
3. Pastinake schälen und in Stücke schneiden
4. alles zusammen mit Galgant, Salz und der Kokosmilch erhitzen
5. mit geschlossenem Deckel ca. 15 min. garen
6. bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen
7. vom Herd nehmen und pürieren

Tipp: Dieser leckere Aufstrich passt perfekt in diese Jahreszeit. Er schmeckt zu Baguette, auf Käse oder zu Gebratenem....hmmm...erhöhtes Suchtpotential

29.10.2012

Räuchertofu auf Sauerkraut (4 Personen)

1 Stück Räuchertofu

500 g Sauerkraut

gemahlener Kümmel

grober Senf

Butter

1. Das Sauerkraut in eine gebutterte flache Auflaufform geben und mit dem Kümmelpulver bestreuen
2. Tofu in Streifen schneiden und auf das Sauerkraut legen und darauf den Senf dick auftragen
3. Das Ganze für ca. 20 Minuten bei 180 °C im Backofen erhitzen.

TIPP: Dieses Essen mit wenig Vorbereitungsarbeit putzt dem Darm gut durch. Wir essen das gerne am Abend, wenn wir unter uns sind und bleiben 😊

22.10.2012

Bohnen-Gemüse-Suppe (4 Personen)

250 g gekochte weiße Bohnen

1 Stange Lauch

4 Möhren

1 kleine Sellerieknolle

½ Wirsing

5 Topinambur

Meersalz

Pfeffer

Gartenkräuter

1. Bohnen über Nacht einweichen lassen und mit frischem Wasser und Salz ca. eine Stunde vorkochen.
2. Gemüse putzen und schneiden, zu den Bohnen geben, genügend Wasser dazu tun.
3. Zusammen mit den Gewürzen alles ca 20 Minuten kochen lassen..
4. Mit Gartenkräutern garnieren und servieren.

TIPP: Wird das Gemüse im Schnellkochtopf gekocht, brauchen sie nur die Hälfte der Zeit zum Garen.

15.10.2012

Königskrabben im Wirsingbett (2 Personen)

300 g Königskrabben

1 kleiner Wirsingkopf

Balsamico-Essig

Salz

Chilli

1. Königskrabben in der trockenen Pfanne goldbraun rösten, aus der Pfanne nehmen
2. Wirsing putzen, in dünne Streifen schneiden und in Balsamico-Essig mit Wassergemisch (1:1), Salz und Chili kräftig anbraten
3. Königskrabben kurz vor dem Servieren dazu geben

TIPP: Natürlich können die Königskrabben auch in reichlich Olivenöl mit viel Knoblauch gebraten werden. Das gilt für die, die niemals Kalorien zählen 😊

7.10.2012

Mohneis

1 Becher Sahne

4 EL Milch

3 EL gemahlener Mohn

2 EL Rohrohrzucker

2 EL Amaretto

1. alle Zutaten kräftig miteinander verrühren
2. entweder diese Mischung in die Eismaschine geben oder in die „Eis-am Stiel-Förmchen“ füllen (Menge reicht für ca. 10 Förmchen)

TIPP: Ein besonderer Nachtisch, der einem auch in kühleren Jahreszeiten schmeckt.

24.9.2012

Spinat trifft Weintrauben im Salat

ca. 300 g Weintrauben

1 kg Spinat

1 Handvoll Sonnenblumenkerne

Apfelessig

Salatöl

Zitronen-Olivenöl

Kräutersalz

Pfeffer

1. Sonnenblumenkerne in der trockenen Pfanne goldbraun rösten und abkühlen lassen
2. Öl, Essig, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren und die halbierten Weintrauben dazu geben
3. Spinat waschen, die Blätter ohne Stiel zerrupft zu den Trauben geben und kräftig verrühren
4. Als „Topping“ die Sonnenblumenkerne

TIPP: Die Trauben können gerne Kerne enthalten, denn in den Kernen sind wichtige sekundäre Pflanzenstoffe. Also die Kerne drin lassen, beim Kauen ist der Unterschied von Sonnenblumenkern und Traubenkern kaum merklich.

17.9.2012

Fenchel mit Gorgonzola (4 Personen)

2 große Fenchelknollen

1 EL Butter

Salz

Pfeffer

200 g Gorgonzola

Petersilie

1. Fenchel waschen, putzen und grob zerkleinern
2. Butter in einer Pfanne erhitze, Fenchelstücke hineingeben, sc
3. mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 10 min. bei geschlossenem Deckel schmoren lassen
4. Gorgonzola zerkleinern und auf die Fenchelstücke legen
5. weitere 5 min. schmoren lassen (mit Deckel)
6. Petersilie waschen und klein hacken, kurz vor dem servieren über das Fenchelgericht streuen

TIPP: Das Fenchelgrün ebenfalls kleinhacken und unter die Petersilie mischen. Fenchel ist ein wertvolles Gemüse mit vielen gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen und lecker noch dazu.

6.9.2012

Zucchini-Frittata (6 Personen)

ca. 1 kg Zucchini

2 mittelgroße Zwiebeln

3-4 Knoblauchzehen

Chili

1 EL Honig

Salz

Rosmarin

Oregano

Majoran

3-4 EL Bratöl

300 g Joghurt

4 Eier

frische Gartenkräuter (Petersilie, Schnittlauch...)

13. Zucchini aushöhlen und grob raspeln
14. Zwiebeln und Knoblauch schälen und kleinschneiden
15. Bratöl in einer Pfanne erhitzen
16. Knoblauch, Zwiebeln, Chili und die Kräuter gemeinsam anbraten
17. mit dem Honig leicht karamellisieren
18. mit den Zucchini-Stückchen vermischen
19. salzen
20. Backblech einölen und das Gemüse darauf verteilen
21. Eier, Joghurt, Salz und die kleingehackten Gartenkräuter miteinander verquirlen

22. Gemüseblech ca. 10 min bei 200°C vorgaren
23. dann erst die Eiermasse darüber geben
24. noch weiter 30 min. garen, bis eine leichte Bräune sichtbar wird

TIPP: Wer es etwas gehaltvoller mag, kann geriebenen Käse unter die Ei-Joghurt-Masse heben...schmeckt auch sehr lecker...☺

29.8.2012

Apfel-Eis für Feinschmecker (12 Eis-am-Stiel-Förmchen)

8 – 10 Äpfel Fallobst

1 Becher Sahne

300 g Naturjoghurt

2 EL Mandelmuß

3 EL Agavendicksaft oder Zucker

1. Äpfel entkernen, braune Stellen und Wurmfraß rausschneiden, mit Schale in Stücke schneiden und mit wenig Wasser 5 Minuten köcheln, dann abkühlen lassen
2. alle Zutaten in den Mixaufsatz, kräftig verrühren lassen.
3. die Masse in die Förmchen geben und mindestens 12 Stunden in den Gefrierschrank geben

TIPP: Im Moment ist das unser Lieblingsnachtisch, genau die richtige Menge für das „Schmankerl“ am Ende der Malzeit.

Gefüllte Paprikaschoten (4 Personen)

250 g Rinderhack

1 Zwiebel

1-2 Knoblauchzehen

2 Eier

1 Tasse gekochter Reis

Rosmarin, Thymian, Majoran

Chili

Salz

2 große Paprikaschoten

2 EL Bratöl

1 Hand voll Minitomaten

½ Becher Sahne

Basilikum



4. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen
5. Zwiebel und Knoblauch häuten und kleinhacken
6. Hackfleisch mit den Eiern, dem Reis und den Gewürzen sowie dem Salz gründlich vermischen und in die Paprikahälften füllen
7. Öl in einem Tiegel erhitzen, Paprikaschoten zuerst mit der Füllungsseite in die heiße Pfanne setzen
8. scharf anbraten, dann die Hitze etwas reduzieren, Deckel schließen
9. nach ca. 10 min die Paprika vorsichtig wenden, etwas Wasser hinzufügen und ca. 15 min weitergaren
10. Minitomaten waschen und ebenfalls in die Pfanne geben

11. wenn die Tomaten leicht zu bräunen beginnen, die Sahne dazu geben und salzen
12. noch ein paar Minuten weiterköcheln lassen
13. kurz vor dem Servieren mit frischem Basilikum garnieren

Tipp: Dazu passen Reis oder Kartoffeln oder einfach frisches Baguette.

10.8.2012

Knusperle mit Ziegenkäse-Paprika-Dipp

200 g Roggenmehl
2 EL Olivenöl
Sesamen,
1 TL Salz, Chili nach Bedarf
150 – 200 ml Wasser

1 Becher Ziegenfrischkäse
½ rote Paprika
½ gelbe Paprika
frischer Basilikum
Meersalz
Pfeffer

1. Roggenmehl, Wasser, Sesam, Olivenöl, Salz und Chili zu einem Teig kneten.
2. Walnussgroße Kugeln formen, ganz flach ausrollen und im Backofen bei 150°C ca. 15 Minuten knusprig backen.
3. Paprika in ganz kleine Stücke schneiden, Basilikum hacken.
4. Alles in den Ziegenkäse rühren und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.
5. Entweder mit den Knusperle in die Ziegenkäse-Masse dippen oder dick damit bestreichen.

TIPP: Perfekt geeignet für Sommerpartys im Garten...☺

3.8.2012

Zucchini-Birnen-Gemüse (2 Personen)

250 g Räucherkäse (z. B. Frankendammer)
2 Zucchini
eine kleine Möhre für die Farbe
2 harte *Birnen
1 Zwiebel
Olivenöl
Kräutersalz
Curry

1. Zum Olivenöl in der Pfanne reichlich Curry geben und die Zwiebel darin glasig werden lassen.
2. Kleingeschnittene Zucchini und Möhre dazugeben und anbraten und würzen.
3. Masse in eine Auflaufform geben und die ungeschälten Birnenstücke darüber legen.
4. Mit dem Käse abdecken.

5. Das Ganze ca. 15 Minuten im Backofen bei 190 °C schmelzen lassen.

6. Mit frischen Gartenkräutern (z.B. Kapuzinerkresse) servieren.

TIPP: Ein prima Rezept auch für die Resteverwertung. Das gekochte Gemüse vom Vortag kann so noch mal richtig aufgepeppt werden.

2.8.2012

Linsenküchlein (2 Personen)

170 g gekochte Linsen

2 Möhren

1 Lauchstange

1 Kohlrabi

3 EL Buchweizenschrot

Kräutersalz

Meersalz

Pfeffer

1. Linsen über Nacht einweichen lassen, ca. 45 Minuten in frischem Salzwasser gar kochen.
2. Gemüse putzen und klein raspeln, unter die Linsen rühren und gut würzen.
3. Buchweizenschrot nach und nach hinein kneten, bis die Masse sich bindet. Mindestens 1 Stunde ruhen lassen.
4. Handtellergröße Fladen, ca. 5 mm dick auf ein Backblech mit Backpapier geben und ca. 30 Minuten backen.

TIPP: Dazu schmeckt bunter frischer Salat.

1.8.2012

Ostwestfälische-Zucchini-Schinken-Pfanne (2 Personen)

200 g Schinken

1 mittelgroße Zucchini

Pfeffer

1. Zucchini waschen und in dünne Scheiben hobeln
2. den Schinken in einzelnen Scheiben nach einander in die trockene heiße Pfanne geben, leicht anbräunen lassen
3. Zucchini hinzugeben, Pfeffer darauf geben, verrühren und noch etwa 10 Minuten mit braten lassen

TIPP: Dazu 2 Scheiben kräftiges Vollkornbrot mit Butter und die Mahlzeit ist komplett.

31.7.2012

Steinpilze im Salatbett (1 Person)

150 g frische Steinpilze

7 große Salatblätter

1 Pfirsich

1 Zwiebel

1 EL Butter

Salatöl

Zitronen-Olivenöl

Apfelessig

Kräutersalz

Pfeffer

1. Pfirsich in wirklich kleine Stücke schneiden, aus dem Öl, Essig und den Gewürzen einen Marinade herstellen und mit den Pfirsichstücken gut vermischen
2. Salatblätter waschen, kleinrupfen und gut mit der Marinade vermengen
3. Steinpilze gut säubern, ggf. kleiner schneiden
4. Zwiebel schälen, schneiden und in der Butter glasig schwitzen lassen
5. Pilze hinzugeben und etwa 5 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen, dann mit offenem Deckel die Flüssigkeit noch etwa 5 Minuten „weg pröppeln“ lassen
6. Die fertigen Pilze auf den Salat geben... hmhhh lecker

TIPP: Ein paar Scheiben Baguette machen sich ganz gut dazu.

30.7.2012

Kirschen mit Käsewürfel (1 Person)

300 g Kirschen

100 g Käse (z.B. Gouda, Edamer, Ziegenkoude oder so)

1. Kirschen kräftig waschen
2. Käse in Würfel schneiden
3. nacheinander Käse und Kirschen essen, bevor die Nachtkerzen aufgehen...

TIPP: Kirschen sind reich an wichtigen Mineralstoffen. Jetzt sind gerade die besten, dicken, schwarzen Kirschen reif ☺



29.7.2012

Melonen-Ziegenkoude-Salat (1 Person)

150 g Wassermelone

100 g Ziegenkoude

1 Salatherz

Olivenöl

Zitronen-Ölivenöl

Apfelessig

Pfeffer

Kräutersalz

1. Melonenfleisch ohne Kerne in kleine Stücke schneiden
2. aus den Ölen, dem Essig und Salz und Pfeffer eine Marinade zaubern, mit den Melonenstückchen vermengen
3. Ziegenkoude in sehr kleine Würfel schneiden, dazu geben kräftig verrühren
4. Salat waschen und kleinzupfen dazugeben und unterrühren

TIPP: Seit großzügig mit dem guten Öl, denn 3 EL Pflanzenöl am Tag sind Gesundheitsförderlich!

28.7.2012

Rehrücken klassisch (4 Personen)

800 g Rehrücken

1 dicke Möhre
½ Sellerie-Knolle
1 Zwiebel
1 Apfel
2 Birne
Preiselbeeraufstrich
Sesamöl
Meersalz
Pfeffer
Thymian
Rotwein

1. Fleisch kräftig mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und in reichlich Rotwein für mindestens 5 Stunden einlegen.
2. Das Fleisch in Sesamöl im Bratentopf von beiden Seiten kurz anbraten
3. zusammen mit der Möhre und dem Sellerie ca. drei Stunden auf kleiner Flamme garen lassen, dabei immer wieder mit „Einleg-Rotwein“ übergießen. Für die letzten 5 Minuten die geschälte, halbierte Birne dazu geben.
4. Fleisch und die Birne auf eine angewärmte Platte legen, die Preiselbeeren in die Birne geben.
5. Alles Restliche im Bratentopf als Sauce pürieren.

TIPP: Schmeckt auch in der Sommerzeit, z.B mit einem frischen Salat mit Obstdressing (Mango, Pfirsich, Erdbeeren)

27.7.2012

Mangold trifft Roquefort (1 Person)

5 große Blätter Mangold
100 g Roquefort
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Bratöl
Meersalz
Muskatnuss
frische Gartenkräuter

1. Mangoldblätter vom Stiel entfernen, beides gut waschen und getrennt klein schneiden
2. Zwiebel und Knoblauch schälen, schneiden und im Bratöl glasig schwitzen lassen
3. Mangoldstiele und Gewürze dazu geben, nach etwa 8 Minuten auch die Blätter hinzugeben
4. Roquefort zerkleinert unterheben, bis er ganz geschmolzen ist
5. alles mit frischen Gartenkräuter bestreuen und servieren

TIPP: Dazu schmeckt ein kräftiges Vollkornbrot mit Butter.

26.7.2012

Schafskäse-Salat mit Mango (1 Person)

100 g Schafskäse
1 kleiner oder halber Blattsalat

½ Mango

Balsamico-Essig

Oliven-Lemonöl

Meersalz

Pfeffer

1. Aus dem Öl, Balsamico, Salz und Pfeffer eine Marinade erstellen.
2. Mango schälen und in kleine Stücke schneiden, Saft zur Marinade verwenden.
3. Schafskäse in kleine Würfel schneiden und dazu geben.
4. Salat waschen und rupfen und mit dem Rest gut vermengen.

TIPP: Sehr gut zum Mitnehmen, den Salat dann aber erst kurz vor dem Verzehr unterheben.

25.7.2012

Austernpilze auf Zitronenreis (1 Person)

150 g Austernpilze

2 Frühlingszwiebeln

1 kleine Zucchini

1 rote Paprika

3 EL Basmatireis

1 unbehandelte Zitrone

Olivenöl

Kräutersalz

Pfeffer

frische Gartenkräuter

1. Basmatireis zusammen mit Salz, Zitronensaft und geraspelter Zitronenschale ca. 15 Minuten kochen.
2. Austernpilze putzen und klein schneiden.
3. Gemüse putzen, klein schneiden und mit den Gewürzen im Dämpfeinsatz garen.
4. Pilze im Olivenöl anbraten.
5. Reis und Gemüse auf den Teller geben, Austernpilze darauf legen , alles mit frischen Gartenkräutern servieren.

24.7.2012

Tomaten-Mozzarella-Salat (2 Personen)

6 Tomaten

2 Mozzarella

Salatöl

Balsamiko-Essig

Salz

Pfeffer

frischer Basilikum

1. Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden, Mozzarella sehr klein schneiden (je kleiner um so besser kann die Marinade einwirken)
2. alle anderen Zutaten hinzugeben und kräftig verrühren

TIPP: Ein Salat super geeignet für unterwegs, denn er schmeckt besonders, wenn alles mehrere Stunden ziehen kann.

23.7.2012

Dicke Bohnen (2 Personen)

1 kg dicke Bohnen in der Schote

1 EL Butter

Salz

Bohnenkraut

1. Bohnen aus der Schale pulen (döppen) und in Salzwasser mit Bohnenkraut ca. 15 Minuten kochen lassen
2. die Butter in eine Schüssel geben und die gekochten Bohnen ohne Wasser in diese Schüssel füllen

TIPP: Dazu schmeckt was gebratenes, z.B. Räuchertofu.

22.7.2012

Kabeljau mit süßem Salat (1 Person)

200 g geräucherter Kabeljau

1 grüner Salat

1 roter Pfirsich

4 gelbe Aprikosen

Apfelessig

Salatöl

1. Essig und Öl verrühren.
2. Pfirsich und Aprikosen in kleine Stücke schneiden und dazu geben.
3. Salat waschen und rupfen und mit dem Obst vermengen.
4. Salat neben den Kabeljau drapieren.

TIPP: Eine gute Mahlzeit für unterwegs!

21.7.2012

Buchweizenpfannkuchen gefüllt (2 Personen)

2 Eier

4 EL Buchweizenmehl

2 EL Dinkelvollkornmehl

1 Tasse Milch

1TL Galgant

½ TL Meersalz

8 EL gegarter Mangold (vielleicht ein Rest vom Vortag)

Käsereste in Scheiben

Bratöl

1. Eier mit dem Mehl, der Milch und den Gewürzen gut verrühren, der Teig sollte flüssig und leicht sämig sein
2. den Teig etwa 1 Stunde zum Quellen ruhen lassen

3. Öl in der Pfanne erhitzen, den Teig dünn einfüllen und von der einen Seite goldbraun backen lassen, umdrehen
4. auf die eine Hälfte den erwärmten Mangold legen, Käsescheiben darüber legen, dann den Pfannkuchen zuklappen
5. nach einer Minute ist der Käse leicht geschmolzen dann kann alles gegessen werden

TIPP: Falls es doch mehr Teig geworden ist als gegessen werden konnte, die Pfannkuchen backen und auch füllen und zur nächsten Mahlzeit nur kurz erwärmen.

20.7.2012

Melonen im Salat (4 Personen)

½ Cantaloupe-Melone

1 grünen Salat

Salatöl

Zitronen-Olivenöl

Apfelessig

Salz

Pfeffer

1. Melone in kleine Stücke schneiden, Salz, Pfeffer die Öle und den Essig dazugeben und kräftig durchmengen
2. Salat waschen und klein rupfen, dazugeben und gut verrühren

TIPP: Die andere Melonenhälfte kann es ja dann noch mit Schinken geben....

19.7.2012

Bohnensalat (4 Personen)

350 g gekochte Bohnen

1 Gurke

3 Paprika

5 Tomaten

1 Kopfsalat

Olivenöl

Balsamico-Essig

Kräutersalz

Pfeffer

frische Gartenkräuter

1. Bohnen über Nacht einweichen, mit frischem Wasser und Salz ca. 1 Stunde kochen und abkühlen lassen.
2. Gemüse putzen und klein schneiden.
3. Aus Olivenöl, Balsamico, Salz, Pfeffer und Kräutern eine Marinade erstellen.
4. Bohnen, Gemüse und Marinade gut vermischen.

TIPP: Eine gute Mahlzeit zum Mitnehmen. Hier sind alle Bohnensorten möglich, aber auch Kichererbsen, die jedoch 2 Stunden kochen.

18.7.2012

Lachs im Mangoldbett (2 Personen)

200 g Lachs (frisch oder gefroren)

7 große Mangoldblätter

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 kleine Chilischote

Bratöl

Kümmel

Meersalz

Pfeffer

Muskatnuss

1. Mangoldblätter waschen und die Stiele als erstes in etwa 1 cm große Stücke schneiden
2. Zwiebeln, Knoblauch und Chilli klein schneiden und in dem Öl mit Kümmel und Salz anschwitzen
3. die Mangoldstiele hinzugeben etwas Salz dazu und etwa 7 Minuten köcheln lassen
4. in der Zeit die Blätter in Streifen schneiden
5. Lachs mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen
6. Blätter zu den Stängeln in den Bratentopf geben, etwas Salz und Muskatnuss zugeben, leicht umrühren und den Lachs auf das „Bett“ legen
7. nach etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze ist der Lachs gar und das Essen fertig

TIPP: Mangold ist ein tolles Gemüse: Die Blätter wachsen immer wieder nach, wenn man nur die äußeren Blätter erntet. Wir haben nur zwei Pflanzen und können damit sogar noch Menschen bewirten.

17.7.2012

Tofu-Tomaten-Gericht mit Buchweizennudeln (2 Personen)

200 g Tofu

1 zwiebel

4-5 Tomaten

1 Knoblauchzehe

1 Chilischote

Oregano, Salbei, Bohnenkraut

Salz

1 EL Bratöl

1 TL Honig

100 g Buchweizennudeln

100 ml Wasser

Basilikum

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinschneiden
2. Bratöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch leicht anschwitzen
3. Chili und Gartenkräuter dazugeben
4. Tofu in Würfel schneiden und auch mit in den Topf geben
5. alles leicht anbraten, ab und zu wenden
6. mit Honig karamellisieren
7. Tomaten kleinschneiden (wir lassen die Schale dran) und ebenfalls in den Topf geben

8. Wasser und Salz hinzufügen, alles kräftig zum Kochen bringen
9. Buchweizennudeln dazu und 3 min. köcheln lassen
10. kurz vor dem Servieren frisches Basilikum drüberstreuen

TIPP: Gerade jetzt, in diesen kühlen Sommertagen, bringt dieses Essen Wärme in Bauch und Seele...☺

16.7.2012

Spiegelei auf Roggen-Möhren-Brot (1 Person)

2 Eier

3 Scheiben Roggenbrot

1 Möhre

125 g Butter

Oliven-Lemon-Öl

Kräutersalz

Pfeffer

1. Möhre sehr klein reiben, mit der zimmerwarmen Butter, 1 Teel. Oliven-Lemon-Öl, Kräutersalz und Pfeffer kräftig vermengen.
2. Möhrenbutter auf das Roggenbrot streichen.
3. Spiegeleier in Butter braten und würzen, auf die Brote legen.

Tipp: Die Möhrenbutter wird zu einem Muss auf jedem Büfett!

15.7.2012

Lachs-Lauch-Ragout (2 Personen)

200 g Lachsfilet aus der Dose (im eigenen Saft)

1 Lauchstange

2 Scheiben Roggenknäcke Brot

Olivenöl

Meersalz

Curry

1. Lauch waschen und schneiden.
2. Olivenöl erhitzen, Curry, Porree und Meersalz anbraten.
3. Lachs mit der Gabel zerkleinern.
4. Alles kräftig erhitzen und vor dem Servieren das Knäcke Brot darüber bröseln.

TIPP: Ein wirklich schnelles Essen für die kurze Mittagspause.

14.7.2012

Avocado-Knäcke mit Ziegenfrischkäse (1 Person)

150 g Ziegenfrischkäse

100 g Avocado

4 Roggenknäcke

16 Erdbeeren

Meersalz

Pfeffer

Die butterweiche Avocado auf das Knäckebrot streichen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Ziegenkäse dick auftragen und mit halbierten Erdbeeren garnieren.

TIPP: Eine harte Avocado kaufen und etwa eine Woche in der warmen Küche liegen lassen. Dann ist sie eine echte „Butterfrucht“.

13.7.2012

Gemüse-Omelette (2 Personen)

4 Eier

1 Zucchini

3 Tomaten

1 Paprika

1 Zwiebel

Olivenöl

Kräutersalz

Pfeffer

Muskatnuss

Balsamico-Essig

Kapuzinerkresse Blätter und Blüten

9. Zwiebel im Olivenöl glasig werden lassen.

10. Klein geschnittenes Gemüse darin anbraten.

11. Eier mit den Gewürzen und etwas Balsamico-Essig mischen und kräftig aufschlagen.

12. Eimasse in die Pfanne geben und goldbraun werden lassen, wenden und die andere Seite bräunen.

13. Auf Teller geben und mit frischer Kapuzinerkresse und Blüten garnieren.

TIPP: Dazu noch einen frischen Salat, vielleicht mit Obstdressing und alle sind glücklich.

12.7.2012

Himbeereis für Erwachsene (2 Personen)

200 g gefrorene Himbeeren

50 g Naturjoghurt

50 g Sahne

2 EL Agavendicksaft

2 EL eingelegte Schnaps-Himbeeren

ein paar frische Himbeeren zum Garnieren

1. alles in einen Mixaufsatz geben und kräftig vermengen

2. mit frischen Himbeeren garnieren und gleich servieren

TIPP: Falls die Menge doch zu viel ist, kann die restliche Masse in die Stieleis-Förmchen geben und in den Gefrierschrank, so gibt es für später noch kleine Portionen.

11.7.2012

Pilzragout auf Vollkornbrot mit Gurkensalat (1 Person)

150 g gemischte Pilze

1 Salat-Gurke

2 Scheiben Roggenvollkornbrot

Balsamico-Essig

Meersalz

Pfeffer

Zitrone

1. Pilze putzen und schneiden, in Balsamico-Wassermischung (1:1) und Gewürzen anbraten.
2. Gurken schälen und in dünne Scheiben hobeln mit Salz und Zitrone abschmecken.
3. Pilze auf das Vollkornbrot geben, den Salat dazu reichen

TIPP: Natürlich lässt sich diese fettarme Variante auch „fettig“ herstellen: Die Pilze in Bratöl anbraten.

10.7.2012

Mohn-Nuss-Kuchen (kleine Springform 16 cm)

100 g Butter, zimmerwarm

2 Eier

100 g Rohrohrzucker

100 g gemahlene Haselnüsse

100 g gemahlener Mohn

2-3 EL Milch

100 g Dinkelvollkornmehl

1 TL Backpulver

1 EL Staubzucker

1 EL Kakao

1. Butter, Zucker, Eier schaumig rühren
2. Haselnüsse, Mohn und Milch unterrühren
3. Backpulver mit dem Mehl mischen und Löffelweise unter den Teig rühren
4. Backform einfetten und den Teig hinein füllen
5. bei Mittelhitze ca. 40 min. backen (Garprobe mit einem Holzstäbchen machen)
6. nach dem Auskühlen den Ring der Form entfernen und den Kuchen mit wenig Staubzucker und etwas Kakao betäuben

TIPP: Das Rezept ist aus Resten entstanden und absolut empfehlenswert, wenn mal der Hiper auf ein Stück Kuchen kommt...☺

9.7.2012

Erdbeerkonfitüre mit echter Vanille

1 kg frische Erdbeeren

500 g Gelierzucker 2:1

1 Vanilleschote

gut ausgekochte Gläser mit Schraubverschluss

1. Erdbeeren waschen, entstielen und zerkleinern
2. Vanilleschote längs öffnen und mit dem Messerrücken das Mark abschaben
3. das Vanillemark zu den Erdbeeren geben

4. mit dem Gelierzucker in einem großen Topf unter häufigem Rühren zum Kochen bringen
5. nach 4-5 min. Gelierprobe machen (ein paar Tropfen auf eine Untertasse geben, wenn die Tropfen nicht mehr laufen, ist die Konfitüre fertig)
6. in vorbereitete Gläser füllen, Deckel sofort aufsetzen und auf dem Kopf stehen erkalten lassen

TIPP: Wir lieben auch die Variante, kurz vor dem Einfüllen in die Gläser noch einen Schuss Himbeergeist oder Rum unterzurühren...hmm

Die restliche Vanilleschote lässt sich prima zur Herstellung von hauseigenem Vanillezucker verwenden: Einfach den Zucker und die Schote in ein Schraubglas geben. Das feine Vanillearoma verbindet sich so hervorragend mit dem Zucker.

8.7.2012

Bratklößchen a la Anne-Kathrin (ergibt ca. 12 Stück)

250 g Hackfleisch

1 große Gemüsezwiebel

1-2 Zehen Knoblauch

2-3 Möhren

1 frische Chilischote

Salz nach Bedarf

1 altbackenes Brötchen, eingeweicht und ausgedrückt

2 Eier

2 Hände voll frischer Gartenkräuter (Petersilie, Giersch, Brennnessel, Salbei, Oregano...), kleingehackt

reichlich Semmelbrösel

Bratöl



1. Zwiebel und Knoblauch häuten und kleinschneiden
2. Möhren schaben und grob raspeln
3. Chilischote entkernen und klein schneiden
4. alles zusammen mit dem eingeweichten Brötchen, den Kräutern, den Eiern sowie dem Hackfleisch zu einer homogenen Masse verarbeiten
5. mit angefeuchteten Händen kleine Klößchen formen, diese in Semmelmehl wälzen
6. Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Klößchen gleichmäßig braun brutzeln

TIPP: Eine große Schüssel Salat dazu und ein paar Scheiben ofenfrisches Baguette und dem Schlemmen steht nichts mehr im Wege...☺

7.7.2012

Salat mit Nektarinen-Dressing (2 Personen)

2 Nektarinen

1 Kopf Salat

Salatöl

Zitronenolivenöl

Himbeeressig

Kräutersalz

Pfeffer

1. Nektarinen waschen und kleinschneiden mit Salz, Pfeffer Essig und Öl vermengen
 2. Salat waschen und kleinrupsen, alles gut mit dem Dressing verrühren
- TIPP: Bei uns gab es dazu Bratklößchen.... köstlich sag ich euch

6.7.2012

Schafskäse im Gemüsebett (2 Personen)

250 g Schafskäse

1 Paprika

1 Zuchinis

1 Aubergine

Kräutersalz

Pfeffer

frische Gartenkräuter

3. Gemüse putzen und klein schneiden, in Dämpfeinsatz geben.
4. Schafskäse in große Stücke schneiden, auf das Gemüse legen und alles zusammen ca. 15 Minuten garen.
5. Mit frischen Gartenkräutern garniert servieren.

TIPP: So ein Feta ist ein guter Eiweißlieferant. Wir haben immer ein paar Packungen im Kühlschrank.

5.7.2012

Himbeer-Joghurt zum Frühstück (1 Person)

200 g Naturjoghurt

100 g frische Himbeeren

1 TL Erdmandeln

1 TL Braunhirse

1. Himbeeren am Vorabend in eine kleine Schüssel geben den Joghurt dazu, so überstehen die frischgepflückten Himbeeren die Nacht besser und der Himbeersaft vermengt sich schon mal mit dem Joghurt
2. am Morgen dann Erdmandeln und Braunhirse vorsichtig unterheben

TIPP: Falls Ihr genau so viele Himbeeren im Moment im Garten habt wie wir, könnt ihr die „Zuvielen“ in 40% Schnaps einlegen. Die brauchen wir dann in den nächsten Tagen...

4.7.2012

Pilze auf Tomatenbett an Feldsalat (4 Personen)

500 g Pilze

8 mittelgroße Tomaten

250 g Feldsalat

Balsomico-Essig

Kräutersalz

Pfeffer

1. Pilze putzen und klein schneiden, mit etwas Balsamico-Wassermischung (1:1) und Gewürzen anbraten.
2. Tomaten in Scheiben geschnitten auf den Teller drapieren und würzen.

3. Feldsalat waschen und auf die Tomaten geben mit wenig Balsamico beträufeln.
4. Die fertigen Pilze auf den schön dekorierten Teller geben.

TIPP: Eine leckere leichte Mittagsmahlzeit.

3.7.2012

Tofu-Rosso-Pfanne (2 Personen)

1 Päckchen Tofu-Rosso

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 große Paprika

1 kleine Zucchini

1 Hand voll Minitomaten

Olivenöl

Salz

1 kleine Chilischote

Rosmarin und Thymian

Basilikum

1. Olivenöl in einer Pfanne leicht erhitzen
2. Zwiebel, Knoblauch und Chilischote zerkleinern und in dem Öl anschwitzen
3. Zucchini, Paprika in mundgerechte Stücke schneiden und ebenfalls mit in die Pfanne geben
4. salzen und bei geschlossenem Deckel etwa 5 min. garen
5. Thymian und Rosmarin dazugeben (am Besten frisch geerntet, wer hat)
6. Tofu-Rosso in mundgerechte Stücke schneiden und zu dem Gemüse in die Pfanne geben
7. zum Schluss die Minitomaten hinzufügen und bei geschlossenem Deckel weitere 5 min. garen
8. vor dem Servieren mit Basilikum garnieren

TIPP: Dazu ofenfrisches Baguette reichen und ein Glas Rotwein...Hmmm...☺

2.7.2012

Thunfischsalat (1 Person)

150 g Thunfisch in Wasser aus der Dose

1 Paprika

2 Tomaten

1 kleine Gurke

Balsamico-Essig

Kräutersalz

Pfeffer

frische Gartenkräuter

1. Eine Marinade aus Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer und Gartenkräuter erstellen
2. Gemüse putzen und kleingeschnitten zur Marinade geben, kräftig vermengen
3. Thunfischdose öffnen und alles samt Flüssigkeit dazu geben, unterrühren

TIPP: Eine schöne Mahlzeit für unterwegs, der Salat wird immer leckerer, je länger alles in der Marinade ruht.

1.7.2012

Gurkensalat mit Joghurt (4 Personen)

1 Salatgurke

1 Bund Dill

200 g Naturjoghurt

1 TL Salz

Pfeffer

1 TL Agavendicksaft

1 EL Balsamicoessig, hell

1 TL Zitronen-Olivenöl

1. Gurke waschen und hobeln
2. Dill zerkleinern und zu den Gurkenscheiben geben
3. aus den übrigen Zutaten das Dressing zubereiten und mit den Gurkenscheiben mischen

TIPP: Wir essen diesen Salat gerne zu Pellkartoffeln. Aus den Resten lässt sich wieder ein prima Salat zaubern...☺

30.6.2012

Gegrillte Königskrabben in Knoblauchbutter (2 Personen)

300 g Königskrabben

4 Knoblauchzehen

2 EL Butter

Kräutersalz

1. die Königskrabben auf 4 Spieße stecken und von beiden Seiten goldbraun grillen
2. den Knoblauch schälen und in ganz dünne Scheiben schneiden
3. Butter in der Pfanne zerlassen, Kräutersalz und Knoblauchscheiben hinzugeben. Knoblauch knusprig werden lassen
4. gegrillte Krabben mit der Knoblauchbutter übergießen und genießen

TIPP: Die gefrorenen Krabben am Vortag zum Abtauen in den Kühlschrank geben = Energieeffizienz erhöhen.

29.6.2012

Putenbrust auf Sommergemüse (2 Personen)

300 g Putenbrust

5 Frühlingszwiebeln

2 kleine Zucchini

2 verschiedenfarbige Paprika

Balsamico-Essig

Kräutersalz

Pfeffer

frische Gartenkräuter

1. Gemüse putzen und mit Gewürzen im Dämpfeinsatz garen

2. Putenbrust gut würzen und in Balsamico-Wassermischung (1:1) anbraten
3. Gemüse auf den Teller geben, Putenbrust darauf legen und mit den frischen Gartenkräutern bestreuen

TIPP: Zu den Gartenkräutern gehören auch Blüten. Viele Blüten sind essbar: z.B. Ringelblume, Gewürz-Tagetes, Gänseblümchen

28.6.2012

Gegrillte Paprika, mariniert (4 Personen)

3 mittelgroße Paprika

1 EL Balsamicoessig, hell

2-3 EL Olivenöl

1 EL Honig

Salz

Pfeffer

1 Knoblauchzehe

frischer Thymian

frischer Rosmarin

1. Paprikaschoten halbieren und entkernen
2. im Backofen bei 200°C bräunen, bis die Schale platzt
3. im kalten Wasser abschrecken und häuten
4. Paprika in Streifen schneiden
5. aus den übrigen Zutaten eine Marinade bereiten und darin die Paprikastreifen einlegen
6. mit Thymian und Rosmarin bestreuen

TIPP: Diese klassische italienische Vorspeise passt perfekt zu jeder Grillparty. Am besten schmeckt es, wenn die Paprika ein paar Stunden in der Marinade ziehen kann.

27.6.2012

Gegrillter Lachs mit Salat (1 Person)

150 g Lachs

150 g Salat

1 Möhre

Balsamico-Essig

Kräutersalz

Pfeffer

1. Lachs kräftig salzen, pfeffern und grillen.
2. Mit Balsamico-Essig, Wasser, Kräutersalz und Pfeffer eine Marinade erstellen.
3. Möhre hineinraspeln und gut verrühren.
4. Salat waschen und rupfen, zu der Marinade geben und unterheben.

TIPP: Grillen ist eine schöne fettfreie Art der Zubereitung.

26.6.2012

Räucherlachs mit Avocado Meerrettich (1 Person)

150 g Räucherlachs

80 g Avocado

Roggen-Knäckebrot

geriebener Meerrettich (2 –3 Tel. je nach Schärfedürfnis)

Meersalz

1. Avocado mit dem Meersalz und den Meerrettich mischen.
2. Räucherlachs auf das Knäckebrot legen und mit dem Avocadodip bestreichen.

TIPP: Meerrettich lässt sich gerade jetzt gut selber finden, schälen und reiben. Es empfiehlt sich das Reiben bei offenem Fenster zu tun, denn die scharfen Senföle verteilen sich auch in der Luft.

25.6.2012

Erdbeer-Sorbet (4 Personen)

100 g gefrorene Erdbeeren

25 g frische Erdbeeren

50 g Naturjoghurt

2 EL Marmeladenreste

1. 4 schöne frische Erdbeeren für die Deko aufbewahren
2. Erdbeeren, Joghurt und Marmelade in den Mixer geben und kräftig vermengen
3. in Schälchen füllen, mit der Erdbeere garnieren und gleich verspeisen

TIPP: Ein schöner kühlender Nachtisch, schnell gemacht.

Jetzt in der Erdbeerzeit gebe ich sehr reife Erdbeeren lose in den Gefrierschrank (oberste schmale Schublade), so haben wir immer gefrorene Erdbeeren zur Hand.

24.6.2012

Mangold-Schafskäse-Pfanne (3 Personen)

1 Zwiebel

2-3 Knoblauchzehen

1 kleine Chilischote

Kräutersalz

500 g Mangold

250 g Schafskäse (Feta)

2 EL Bratöl

9. Zwiebel und Knoblauch häuten und in kleine Stücke schneiden
10. Chilischote zerkleinern
11. Bratöl erhitzen und zwiebel, Knoblauch und Chili darin leicht anbraten
12. Mangold waschen
13. Stiele in mundgerechte Stücke schneiden und ebenfalls mit anbraten
14. Blätter in Streifen schneiden und auch in die Pfanne geben
15. wenig Salz dazugeben
16. bei geschlossenem Deckel 10 min. köcheln lassen, bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen
17. Schafskäse zerbröseln und auf das Gemüse legen
18. nochmals einige Minuten bei geschlossenem Deckel garen, bis der Käse die gewünschte Konsistenz hat

TIPP: Mangold ist ein altes Gartengemüse, welches nach der Ernte sehr schnell an Kraft verliert. Deshalb am Besten frisch zubereiten und die ganze Kraft des Sommers genießen...☺

23.6.2012

Pflücksalat mit Erdbeerdressing (2 Personen)

250 g Pflücksalat o.ä.

250 g frische Erdbeeren

etwas heller Balsamicoessig oder Obstessig

wenig Agavendicksaft

Pfeffer

Salz

Salatöl (geschmacksneutral)

1. Erdbeeren putzen und in kleine Stücke schneiden
2. Gewürze, Essig und Öl hinzufügen
3. kräftig mischen
4. Salat putzen und kurz vor dem Servieren mit dem Erdbeerdressing mischen

TIPP: Zu diesem sommerlich-frischem Salat passt perfekt gebackener Ziegenkäse oder Camembert...hmm...☺

22.6.2012

Walnuss-Ansatz für die Seele

3 grüne Walnüsse am 24.Juni ernten

1/2 l Wodka oder Korn (mind.40 %)

1. jede Walnuss in 4 Teile schneiden
2. alle 12 Walnuss-Stücke in ein Schraubglas geben und den Schnaps dazugeben
3. täglich schütteln
4. nach etwa 4-6 Wochen, wenn der Ansatz ganz dunkel gefärbt ist, abseihen und in Flaschen füllen

TIPP: Dieser Ansatz wird zur „inneren Einreibung“ verwendet. Er hilft bei Verdauungsbeschwerden körperlicher und seelischer Art...☺

21.6.2012

Gefüllte Paprikaschoten (2 Personen)

250 g Rinderhack

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Tasse gekochter Reis (Rest vom Vortag)

Salz

Chili

2 große Paprikaschoten

Minitomaten (eine Hand voll)

reichlich frische Gartenkräuter, kleingehackt

½ Becher Sahne

Bratöl

Rosmarin



Basilikum

1. Zwiebel und Knoblauch häuten und kleinschneiden
2. Rinderhack, Kräuter, Salz, Chili, Knoblauch, Zwiebel und den gekochten Reis miteinander vermischen
3. Paprikaschoten halbieren und entkernen
4. Hackmasse in die Paprikahälften füllen
5. Bratöl mit dem Rosmarin erhitzen
6. Paprikaschoten zuerst mit der Hackfleischseite anbraten, später wenden
7. Minitomaten waschen und in die Pfanne geben, einige Minuten mitbraten
8. Sahne zugeben und alles ca. 30 min. auf kleiner Flamme mit geschlossenem Deckel garen
9. kurz vor dem Servieren mit Basilikum garnieren

TIPP: Dazu schmecken Vollkornnudeln oder Reis.

20.6.2012

Nudel-Gemüse-Pfanne mit Mozzarella (2 Personen)

2 Hände voll gegarte Spirelli (vom Vortag)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 kleiner Zucchini

1 mittelgroße Paprika

1 mittelgroße Tomate

1 EL Bratöl

Salbei

Thymian

Rosmarin

Oregano

1 kleine Chilischote

Salz nach Bedarf

200 g Mozzarella

frisches Basilikum



1. Zwiebel und Knoblauch häuten und in kleine Stücke schneiden
2. Chilischote kleinschneiden
3. Bratöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Chili darin erhitzen
4. Zucchini und Paprika putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, in die Pfanne geben und leicht anbraten
5. frische Kräuter hacken und unter das Gemüse heben
6. salzen
7. Nudeln dazugeben, alles gemeinsam leicht braten, bis das Gemüse bissfest ist
8. Mozzarella in Scheiben schneiden und auf die Nudel-Gemüse-Pfanne legen
9. Tomate in Scheiben schneiden und auf den Mozzarella legen
10. leicht salzen
11. mit geschlossenem Deckel einige Minuten weitergaren, bis der Mozzarella zu „laufen“ beginnt
12. mit frischem Basilikum garnieren

TIPP: Besonders lecker, wenn die Tage etwas kühler sind, der Chili wärmt dann von innen...☺
Basilikum darf nicht erhitzt werden, sonst verliert er seine Farbe und fällt in sich zusammen.

19.6.2012

Fasan süß-sauer (1 Person)

150 g Fasanenfleisch

200 g

1/2 Stange Lauch

1 Möhre

1 kleine Zucchini

1 saurer Apfel

Zitrone

1 EL Rosinen

Kräutersalz

Pfeffer

1. Gemüse putzen und klein schneiden, würzen und in den gewässerten Römertopf geben.
2. Apfel mit Schale in Stücke schneiden und dazu geben.
3. die Rosinen darüber streuen.
4. Fasanenfleisch gut mit Pfeffer und Salz würzen, auf das Gemüse legen und alles mit Zitronensaft beträufeln.
5. Etwas Wasser dazu geben und alles bei 190°C ca. 40 Minuten braten.

TIPP: Das Rezept ist auch gut für die Tajine (ein marokkinischer „Römertopf“)

18.6.2012

Rosensalz aus eigener Herstellung

2 Hände voll frischer, duftender Rosenblüten

150 g reines Meersalz

1. Rosenblüten auf einem Backblech verteilen
2. Salz gleichmäßig darüber streuen
3. trocken und warm stellen, öfter wenden
4. nach ein paar Tagen, wenn die Rosenblätter ganz trocken sind und das Salz zwischen den Fingern fein zerrieben werden kann, in Schraubgläser füllen

TIPP: Rosensalz verfeinert viele Speisen. Es eignet sich auch gut als Geschenk.

17.6.2012

Gebatene Schinkenröllchen (2 Personen)

200 g Schinken

1 Zwiebel

etwas gemahlener Kümmel

wenig Bratöl

reichlich frische Gartenkräuter

1. Bratöl in der Pfanne mit dem Kümmel erhitzen
2. Zwiebel häuten und kleinschneiden, in die Pfanne geben und leicht anbraten
3. Schinken zu Röllchen formen und gleichmäßig auf die Zwiebeln legen
4. die Röllchen mit den Zwiebelwürfeln ab und zu wenden

5. frische Gartenkräuter kleinhacken und kurz vor Ende der Bratzeit (wenige Minuten) über die Schinkenröllchen streuen.

TIPP: Dieses herzhafte Gericht schmeckt gut zu Kartoffelbrei, zu gedünstetem Blumenkohl oder Kohlrabi...hmmm...☺

16.6.2012

Bataviasalat mit Radieschen-Senf-Dressing (2 Personen)

250 g Bataviasalat

5-6 mittelgroße Radieschen

1 TL körniger Senf

etwas Agavendicksaft oder Honig

Salz

1 TL Balsamicoessig, hell

1 TL Zitronen-Olivenöl

1 EL neutrales Salatöl

1. Radieschen schruppen und in dünne Scheiben schneiden
2. alle Gewürze, Essig und Öl dazugeben, kräftig mischen
3. Salat waschen und in mundgerechte Stücke rupfen
4. kurz vor dem Servieren die Salatblätter unter das Dressing heben

TIPP: Ein kräftiger Salat mit viel Biss. Bataviasalat muss gut gekaut werden, die Blätter sind ziemlich fest. Das gefällt uns, weil wir durch das kräftige Kauen nicht nur die Gehirndurchblutung fördern, sondern auch die Stoffwechsellleistung erhöhen. Außerdem verlängert sich die Genusszeit...☺

15.6.2012

Ananas-Curry-Dip

200 g Hüttenkäse

200 g frische Ananas

Meersalz

Curry

1. Ananas schälen, in Stücke schneiden und pürieren
2. kräftig mit dem Hüttenkäse verrühren, mit reichlich Curry würzen und mit Salz abschmecken

TIPP: Ein leckerer Dip für Knusperle! (vom 5.1.2012)

14.6.2012

Papaya mit Käsewürfel (1 Person)

100 g verschiedener Hartkäse

½ Papaya

1. Käse in Würfel schneiden
2. Papaya halbieren, Kerne entfernen und in Stücke schneiden
3. Käse und Obst miteinander vermischen
4. nach Belieben mit frischgemahlenem Pfeffer bestreuen

TIPP: Die Papaya-Kerne gut trocknen und wie Pfeffer in der Mühle zerkleinern. Schmeckt gut zu allen exotischen Gerichten

13.6.2012

Kichererbsen mit Algen (1 Person)

150 g Kichererbsen, gegart

1 EL Aramee-Algen

1 Zwiebel

½ Tasse Sojasauce-Wassermischung (1:1)

Olivenöl

1. Kichererbsen über Nacht einweichen lassen, mit frischem Wasser und Salz ca. 2 Stunden kochen lassen.
 2. Geschnittene Zwiebel in etwas Olivenöl glasig werden lassen.
 3. Algen zu den Zwiebeln geben und kurz anbraten.
 4. Mit einer Tasse Sojasauce und Wasser halb und halb ablöschen.
 5. Etwa 10 Minuten mit geschlossenem Deckel garen, dann die Restflüssigkeit „wegpröppeln“ lassen.
 6. Algen mit den Kichererbsen mischen, mit Petersilie bestreuen.
- TIPP: Dazu passt frischer Salat z.B. Eisbergsalat in Möhrendressing.

12.6.2012

Gefüllte Riesenchampignons (2 Personen)

250 g Rinderhack

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Salz

Chili

Petersilie, kleingehackt

2 Riesenchampignons

½ Becher Sahne

Bratöl

einige Salbeiblätter



1. Knoblauch und Zwiebel häuten und kleinschneiden
2. mit dem Rinderhack, der Petersilie, Salz und Chili gründlich vermengen
3. Champignonstiele putzen, kleinschneiden und unter die Hackfleischmasse rühren
4. Masse in die Champignonköpfe füllen
5. Bratöl mit den Salbeiblättern erhitzen
6. Champignonköpfe mit der Hackfleischseite zuerst anbraten, später wenden
7. Sahne dazugeben
8. mind. 30 min. auf kleiner Flamme mit geschlossenem Deckel garen

TIPP: Basmatireis oder Vollkornnudeln und ein frischer Salat schmecken dazu echt köstlich.

11.6.2012

Nudelpfanne mit gebratenen Tomaten (2 Personen)

gegarte Nudeln (Reste vom Vortag)

300 g Minitomaten

einige Salbeiblätter

1 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

2-3 EL geriebenen Parmesan

1. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen
2. Salbeiblätter in Streifen schneiden und in das heiße Öl geben
3. Minitomaten waschen und in dem Öl einige Minuten braten
4. Nudeln hinzufügen unter unter mehrfachem Wenden mit den Tomaten weiterbraten, bis der gewünschte Bräunungsgrad erreicht ist
5. Pfeffern und Salzen
6. nach Belieben mit Parmesan bestreuen

TIPP: Ein superschnelles Essen, um Nudelreste nochmal lecker aufzupeppen... 😊

10.6.2012

Thunfischsteak in Weißwein-Sauce – a la Livornese

4 frische Thunfischsteaks (á 180 g)

1 rote Zwiebel

0,2 l Weißwein

2 Knoblauchzehen

Saft einer Zitrone

Kapern

Bratöl

Butter

frische Petersilie

Meersalz

Pfeffer

1. Thunfischsteaks mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Öl einreiben und nur kurz (höchstens eine Minute pro Seite) und kräftig in der heißen Pfanne anbraten, dann bei 80°C im Backofen warmhalten
2. In die Pfanne 2 EL Bratöl geben, Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen, reduzieren
3. Kapern, Petersilie und Butter zugeben unter rühren einen cremige Bindung herstellen
4. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce dann über den Thunfisch geben und sofort servieren

TIPP: Der Thunfisch soll nach dem Kurzanbraten innen noch roh sein, dann ist er ganz zart und hat so gar nichts von dem trockenen Thunfisch aus der Dose.

9.6.2012

Putenbrust-Salat (1 Person)

150 g Putenbrust

150 g grüner Salat

1 Möhre

Olivenöl

Zitronen-Oliven-Öl

Balsamico-Essig

Kräutersalz

Pfeffer

1. Putenbrust in Streifen schneiden, gut würzen und im Olivenöl anbraten.
2. Aus Balsamico, Zitronen-Öl, Kräutersalz und Pfeffer eine Marinade erstellen.
3. Möhre reiben und kräftig unter die Marinade rühren.
4. Salat waschen und rupfen, zu der Marinade geben und unterheben.
5. Kurz vor dem Servieren Putenbruststreifen über den Salat legen.

TIPP: Eine schöne Mahlzeit zum Mitnehmen; die Kollegen werden neidisch sein... 😊