

REZEPT DES TAGES

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

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

Weil wir viel Energie in dieses Projekt stecken, würden wir uns über eine Spende freuen.

Auch kleine Beträge bitten wir auf folgendes Konto zu überweisen:

Institut für feinstoffliche Heilweisen

Erfurter Bank e.G.

Konto 704032

BLZ 82064228

oder schnell und bequem mit
folgenden Link klicken:



https://www.paypal.com/cgi-bin/webscr?cmd=_s-xclick&hosted_button_id=TXLBUL8AC547W

Herzlichen Dank von

Elisabeth und Anne-Kathrin



8.6.2012

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 Frühlingssalat sowohl zu einer Scheibe Butterbrot, als auch zu warmen Gerichten.

7.6.2012

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 Lieblingessen in unserer Familie, sobald die Petersilie reichlich im Garten wächst. Am liebsten essen wir dazu Pellkartoffeln. Geht schnell und macht glücklich...☺

6.6.2012

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.

5.6.2012

Gebutterte Dill-Kartoffeln (2 Personen)

400 g Neue Minikartoffeln
Salzwasser
1 EL Butter
½ Bund Dill, kleingeschnitten
Salz
Pfeffer

1. Kartoffeln gründlich waschen und im Salzwasser garen
2. Butter in einer Pfanne zergehen lassen
3. Dill mit der Butter verrühren
4. Kartoffeln dazugeben und in der Dillbutter schwenken
5. mit Pfeffer und Salz bestreuen

TIPP: Diese Beilage passt perfekt zu gegrilltem Fisch. Ausprobieren lohnt sich...☺

4.6.2012

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...☺

3.6.2012

Birnen-Gorgonzola-Creme

150 g Gorgonzola

100 g Crème Fraîche

1 weiche Birne

Meersalz, frischer Pfeffer

1. Birne schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.
2. Gorgonzola zerteilen und zusammen mit den Birnenstücken mit einem Pürierstab oder Mixer cremig rühren.
3. Crème Fraîche unterrühren und die Creme mit Salz und Pfeffer würzen.

TIPP: Macht sich gut als „Mitbringe“ zur Grillparty. Ein Aufstrich mit besonderem Geschmack...☺

2.6.2012

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 kleinrücken, zu der Marinade geben und vermengen.

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

1.6.2012

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.

31.5.2012

Curry-Huhn indisch (1 Person)

100 g Hähnchenbrustfilet

1 Stange Lauch

1 kleine Zucchini

1 Möhre

½ Glas Apfelmangomark

100 g Kokosmilch

Kokos-Chips

Bratöl

Curry

Meersalz

1. Kokos-Chips in der trockenen Pfanne (oder Wok) goldbraun rösten, in einer Schale aufbewahren. Olivenöl mit Curry erhitzen.
2. Hähnchenfilet, in Streifen geschnitten, in dem Öl anbraten.
3. Das ganz klein geschnittene Gemüse mit dazu geben, würzen und ca 10 Minuten garen lassen.
4. Kokosmilch unterrühren, Apfelmangomark dazugeben, mit Meersalz abschmecken.

TIPP: Dazu schmeckt Basmatireis (1/2 kleine Tasse Reis pro Person mit einer Tasse Wasser).

30.5.2012

Königskrabben in Apfel-Zwiebelsuppe (2 Personen)

200 g Königskrabben (Garnelen)

4 große Zwiebeln

4 saure Äpfel

Olivenöl, Meersalz, Curry, Kümmelpulver

1. Zwiebeln im Olivenöl mit Kümmel, Salz und Curry glasig werden lassen.
2. Äpfel mit Schalen klein schneiden und dazu geben, leicht anbraten, dann mit Wasser aufgießen.
3. Krabben in der trockenen Pfanne knusprig braten.
4. Erst vor dem Servieren die Krabben auf die Teller geben.

TIPP: Diese leckere Suppe lässt sich mit verschiedenen Eiweißportionen servieren also anstatt Krabben, Käsebrot, Schafskäse, Räuchertofu, Rindergehacktes.

29.5.2012

Tofu-Gemüse-Spieß (6 Personen)

600 g Räuchertofu

3 Zucchini

4 Paprika

6 Zwiebel

2 Kohlrabi

einige Blätter Salat

Kräutersalz

Pfeffer

Balsamico-Essig

Oregano

1. Gemüse putzen und in passende Stücke schneiden
2. Tofu in ähnlich große Stücke schneiden
3. alles aufspießen, z.B. 3 Gemüse 1 Tofu im Wechsel und würzen
4. die Spieße in Balsamico-Wassermischung (1:1) braten
5. auf Salatblättern anrichten und mit Oregano bestreuen

TIPP: Die Spieße lassen sich auch prima grillen. Da gibt es doch mal eine Abwechslung beim Grillabend....

28.5.2012

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, Salat waschen und nur die dicken Strunke weg lassen
2. die Eier, Milch, Joghurt und Gewürzen zu einer Sauce verrühren
3. jetzt schichtweise die Auflaufform auffüllen: Lasagneblätter, Spinat, 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: Dazu schmeckt ein frischer Salat zum Beispiel mit Obstdressing.

27.5.2012

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.

26.5.2012

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

25.5.2012

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...

24.5.2012

Steinpilz-Polenta (4 Personen)

200 g Maisgries

1 l Milch

2 El Bratöl

100 g Schalottenwürfel

2 Knoblauchzehen

50 g getr. Steinpilze

75 g geriebenen Parmesan

50 g Butter

1. Die Steinpilze in lauwarmem Wasser einweichen
2. Schalotten und Knoblauch indem Öl anschwitzen, die Pilze und den Maisgrieß hinzugeben, leicht anrösten lassen
3. nach und nach die Milch zu gießen, bis es eine gute cremige Konsistenz hat
4. unter ständigen Rühren kräftig aufkochen lassen und dann neben dem Herd oder im Bett für ca. 15 Minuten durchziehen lassen
5. vor dem Servieren den Parmesan und die Butter unterrühren

TIPP: Gut dazu schmeckt in Butter gebratenes Obst, z.B. Birne.

23.5.2012

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 Salz 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...☺

22.5.2012

Eisbergsalat mit Ziegenfrischkäse-Dressing (1 Person)

100 g Ziegenfrischkäse
50 g Eisbergsalat oder anderer Blattsalat
70 g Avocado
1 Möhre
Kräutersalz
Pfeffer
Apfelessig

1. Ziegenfrischkäse mit der Avocado und den Gewürzen cremig verrühren.
2. Möhre grob raspelt dazu geben.
3. Salat waschen und klein rupfen, vor dem Servieren mit dem Dressing vermengen.

TIPP: Kaufen Sie die Avocado hart ein und lassen Sie sie neben Ihren Äpfeln in einer Woche gut weich werden. Die Frucht ist dann besonders aromatisch, wenn sie sich beim leichten Drücken so anfühlt wie Ihr Unterarm.

21.5.2012

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 halbieren und auspressen, den Saft dazu geben und noch 2 Minuten ohne Deckel einpröppeln lassen – fertig

TIPP: Dazu passt gut frischer Schinken oder Räucherlachs.

20.5.2012

Hüttenkäse mit Salat (1 Person)

100 g Hüttenkäse (körniger Frischkäse)

150 g Blattsalat

1 Möhre

2 Scheiben Roggenvollkornbrot

Balsamico-Essig

Kräutersalz

Pfeffer

1. Hüttenkäse dick auf das Roggenbrot auftragen, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Mit Balsamico, Salz, Pfeffer und geraspelter Möhre ein Dressing anrühren. Salat waschen und unterheben.

TIPP: Einfach, lecker und soooo gesund!

19.5.2012

Gebatene Tomaten (4 Personen)

1 kg Minitomaten

1 EL Butter

einige Salbeiblätter

Salz

Pfeffer

1 TL Honig

1. Butter mit den Salbeiblättern in einer Pfanne erhitzen

2. Tomaten dazugeben
3. unter mehrfachem Wenden auf kleiner Pfanne braten, salzen und pfeffern
4. nach ca. 5 min. den Honig hinzufügen
5. noch 2-3 min. weiterbräunen

TIPP: Einfach köstlich...☺ Und ganz leicht zuzubereiten! Zusammen mit knusprigem Baguette und Ziegenfrischkäse ergibt dies eine schnelle, leckere Mahlzeit.

18.5.2012

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!

17.5.2012

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.

16.5.2012

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.

15.5.2012

Bauernfrühstück (4 Personen)

4 Eier pro Person

2 Möhren

1 Stange Lauch

1 Kohlrabi oder kleine Brokkoli

Balsamico-Essig

Kräutersalz

Pfeffer

frische Gartenkräuter

1. Gemüse putzen und klein schneiden, je nach Garungszeit nacheinander in Balsamico-Wasser (1:1) anbraten.
2. Eier mit den Gewürzen verquirlen und zu dem Gemüse in die Pfanne geben.
3. Immer wieder rühren, bis das Ei vollständig gestockt ist.
4. Auf dem Teller mit den frischen Gartenkräutern garnieren.

TIPP: Eier sind gesundheitlich gesehen viel besser, als ihr Ruf. Das Eiweiß ist leichtverdaulich und im Eigelb stecken viele essentielle Vitalstoffe. 5-7 Eier pro Woche sind empfehlenswert.

14.5.2012

Französisches Abendbrot (2 Personen)

- 1 Stange Baguette, noch warm
 - 4 -5 verschiedene leckere französische Käsesorten
 - 1 Flasche französischer Rotwein
 - 1 Taschenmesser
 - 1 Picknick-Decke
 - 1 kariertes Küchentuch (rot weiß)
- Sitzplatz bei den Stufen von Sacre Coeur in Paris



Austernpilze mit Wokgemüse (2 Personen)

200 g Austernpilze

1 Stange Lauch

2 Möhren

1 Zucchini

1 Kohlrabi

Balsamico-Essig

Kräutersalz

Pfeffer

Curry

frische Gartenkräuter

1. Gemüse und Pilze putzen und klein schneiden.
2. Lauch und Pilze mit Gewürzen in Balsamico-Wassermischung anbraten.
3. Anderes Gemüse je nach Garungszeit dazu geben, ggf. etwas Wasser nachgießen.
4. Alles in ein Schälchen geben, mit frischen Gartenkräutern bestreuen und mit Stäbchen essen.

TIPP: Wer keinen Wok hat, kann auch eine ganz normale Bratpfanne nehmen...☺

12.5.2012

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.

11.5.2012

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“.

10.5.2012

Paprika mit Käsefüllung (2 Personen)

200 g Mozzarella

2 Paprika

Kräutersalz

Pfeffer

Paprikapulver

Balsamico-Essig

Basilikum

1. Paprika halbieren und Kerne entfernen.
2. Balsamico-Wassermischung (1:1) in die Pfanne geben.

3. Paprikahälften mit der Öffnung nach oben in die Pfanne legen, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Käse in passende Stücke schneiden und in die Paprikahälften legen, mit Paprikapulver bestreuen.
5. Das Ganze ca 7 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.

TIPP: Dieses Rezept fördert die „schlanke Linie“...☺

9.5.2012

Rindergulasch in Lauchgemüse (4 Personen)

400 g Rindergulasch

2 Stangen Lauch

4 Möhren

Balsamico-Essig

Kräutersalz

Pfeffer

Curry

1. Rindergulasch mit Salz und Pfeffer gut würzen und in Balsamico-Wassermischung anbraten.
2. Gemüse putzen, kleinschneiden und zu dem Fleisch geben, mit Salz und Curry würzen.
3. Mit Deckel ca. 10 Minuten garen lassen.

TIPP: Dazu passen Vollkornnudeln, Reis oder Kartoffeln. Ja, auch Thüringer Klöße.....). Das Kloß-Rezept von Anne-Kathrins Oma hatten wir am 22.12.2011 ins Netz gestellt.

8.5.2012

Rindergulasch in Lauchgemüse (4 Personen)

400 g Rindergulasch

2 Stangen Lauch

4 Möhren

Balsamico-Essig

Kräutersalz

Pfeffer

Curry

4. Rindergulasch mit Salz und Pfeffer gut würzen und in Balsamico-Wassermischung anbraten.
5. Gemüse putzen, kleinschneiden und zu dem Fleisch geben, mit Salz und Curry würzen.
6. Mit Deckel ca. 10 Minuten garen lassen.

TIPP: Dazu passen Vollkornnudeln, Reis oder Kartoffeln. Ja, auch Thüringer Klöße.....). Das Kloß-Rezept von Anne-Kathrins Oma hatten wir am 22.12.2011 ins Netz gestellt.

7.5.2012

Eiersalat (1 Person)

2 Eier pro Person

1 Paprika

1 Gurke

Roggenknäckebrötchen

Balsamico-Essig, Pfeffer, Meersalz

1. Eier fast hart kochen (7 Minuten).
2. Gemüse kleinschneiden.
3. Die noch warmen Eier pellen, klein schneiden, mit Balsamico, Pfeffer und Salz würzen.
4. Gemüse dazu geben und kräftig mischen.
5. Knäckebrötchen kurz vor dem Essen auf den Salat bröseln.

TIPP: Eine einfache Mahlzeit zum Mitnehmen.

6.5.2012

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, Spargelstangen-Stücke 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

5.5.2012

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.

4.5.2012

Polenta mit Backobst (10 Personen)

2 große Tassen Polenta

1,5 l Milch

10 Backpflaumen

10 Datteln

1 Handvoll Cranberries

Bratöl

1. das Backobst ganz klein schneiden
2. Bratöl erhitzen und die Polenta anschwitzen unter ständigen Rühren die Milch hinzugeben,
3. einmal kräftig aufkochen lassen, das Backobst dazu geben und etwa 20 Minuten leicht köcheln lassen

TIPP: Dieser Nachtisch schmeckt lecker warm aber auch kalt.

3.5.2012

Spargelquiche (6 Personen)

Teig:

250 g Mehlmischung (z.B Buchweizen- und Dinkelmehl)

100 g Butter

Meersalz

Thymian

3 EL Sesamen

3 EL Olivenöl

6 EL kaltes Wasser

1. Mehl mit Salz ,Thymian, Sesamen und Olivenöl mischen
2. mit der Gabel die Butterflocken in das Mehl drücken, so lange, bis kein Mehl mehr ohne Butter ist
3. das kalte Wasser dazu geben und zu einem weichen Teig kneten. Diesen dann mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen
4. Teig auf ein geöltes Backblech drücken (das nimmt einige Zeit in Anspruch)

Belag:

1,5 kg Spargel

4 Eier

1 Becher Sahne

350 ml Milch

Muskatnuss, gerieben

½ TL Kurkuma

Pfeffer

1 TL Salz

1. Spargel schälen, in Stücke schneiden und auf dem Teig verteilen
2. alle weiteren Zutaten miteinander verquirlen und vorsichtig auf den Spargel gießen
3. bei 175°C etwa 40-50 min backen

TIPP: Zu diesem besonderen Spargelgericht passt ein gut gekühlter Weißwein am Besten...☺

2.5.2012

Gebackene Pastinaken mit Kräuterkruste (4 Personen)

800 g Pastinaken

Kräuterbutter (Rezept von gestern)

1 Hand voll Brennnesselblätter

etwas Öl

1. Backblech einölen
2. Brennnesselblätter auf dem Blech auslegen
3. Pastinake putzen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden
4. Pastinakenscheiben auf die Brennnesselblätter legen und die Oberseite mit der Kräuterbutter bestreichen
5. etwa 20 min. bei 200°C goldbraun backen

TIPP: Perfekt als Leckerei zum Brunch oder zur Gartenparty...☺

1.5.2012

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.

30.4.2012

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. Brennnessel 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.

29.4.2012

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.

28.4.2012

Eier-Radieschen-Wildkräuter-Salat (2 Personen)

250g Radieschen

2 Hände voll Wildkräuter (Giersch, Löwenzahn, Vogelmiere, Veilchenblätter, Gänseblümchen, Gundermann, Sauerampfer etc.)

1 TL geriebener Meerrettich

1 TL Agavendicksaft (oder Honig)

Salz nach Bedarf

1 TL Apfelessig

1 TL Zitronen-Olivenöl

1 EL Salatöl

4 kernweich gekochte Eier

1. Radieschen bürsten und in Scheiben schneiden
2. Wildkräuter gründlich waschen und grob zerkleinern
3. aus den weiteren Zutaten das Dressing mischen
4. alles miteinander vermengen
5. Eier kochen, schälen und noch warm in den Salat schneiden

TIPP: Ein idealer Salat zum Mitnehmen. Darin sind alle wertvollen Inhaltsstoffe geschmacklich in Bestform...☺ Roggenknäckebrötchen schmeckt dazu besonders lecker.

27.4.2012

Schokoladeneis für Erwachsene

1 Tafel gute Bitterschokolade

1 Becher Sahne

3 EL Rum oder Kognak

1. Schokolade auf kleiner Flamme schmelzen lassen
2. Rum und Sahne dann dazu geben und gut verrühren
3. entweder in kleine Eis-am-Stil-Förmchen füllen oder in die Eismaschine geben

TIPP: Wer nicht auf das leckere Eis warten kann, kann die erkaltete Masse auch einfach mit dem Mixer schaumig rühren und bekommt einen Nachtisch zum Füße küssen ... ☺

26.4.2012

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.

25.4.2012

Fruchtige Rindersteaks (2 Personen)

2 Rindersteaks

Marmeladenreste

Rotwein

Salz

Pfeffer

Bratöl

1. Steaks gut waschen und abtupfen, mit Salz und Pfeffer würzen
2. Marmelade mit wenig Rotwein geschmeidig rühren
3. Bratöl in der Pfanne gut erhitzen, Steaks hineinlegen und erst nur die eine Seite mit der Marmeladenmasse bestreichen
4. Steaks wenden und die jetzt braune Seite mit der Masse bestreichen

TIPP: Dazu schmeckte uns die schnelle Gemüsepfanne vom 21.4.2012

24.4.2012

Schinken-Tomatensauce zu Vollkornnudeln (2 Personen)

250 g Vollkornnudeln

100 g Schinken

400 g geschälte Tomaten

½ Becher Sahne

1 Zwiebel

5 g Zucker

gemahlener Kümmel

Salz

Chili

Rosmarin

Thymian

Bratöl (besser noch das Öl von den eingelegten Tomaten – 6.1.2012 -)

1. Nudelwasser mit Meersalz aufsetzen
2. Zwiebel schälen, klein schneiden und mit den Gewürzen anschwitzen, den Schinken klein geschnitten dazu geben und leicht anbraten
3. Tomaten klein schneiden und mit der gesamten Sauce und dem Tütchen Zucker dazu geben, das Glas mit etwas Wasser auffüllen, umspülen und ebenfalls dazu geben
4. die Sahne hinein geben und etwa 5 Minuten pröppeln lassen
5. Nudeln nach Packungsangabe kochen
6. das alles könnte zu einem „Kinderlieblingsgericht“ werden

TIPP: Tomaten mögen gern Süßes, da reicht so ein kleines Zuckertütchen (Beigabe zum Kaffee in jedem Lokal).

23.4.2012

Schwarzwurzel-Brennnessel-Auflauf (2 Personen)

250 g Naturjoghurt

250 g Schwarzwurzeln

Brennnesseln

Meersalz

Pfeffer

Muskatnuss

1. Gemüse putzen und kleinschneiden
2. Schwarzwurzeln in Salzwasser 15 Minuten gar kochen
3. mit den frischen Brennnesseln in eine Auflaufform geben
4. gewürzten (Salz, Pfeffer, Muskatnuss) Joghurt darüber geben und ca. 20 Minuten backen

Tipp: Beim Schälen von den Schwarzwurzeln Einmalhandschuhe tragen und Zeitung unterlegen.

22.4.2012

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

21.4.2012

Schnelle Gemüsepfanne (2 Personen)

200 g Zuckererbsen

2 Möhren

1 Pastinake

Bratöl

Kräutersalz

Pfeffer

1. Gemüse putzen und in kleine Stäbchen schneiden (Zuckererbsen 1 – 2 mal durchschneiden reicht)
2. Bratöl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse mit den Gewürzen nur etwa 5 Minuten garen lassen

TIPP: Schmeckt besonders gut zu einem gebratenen Stück Fleisch.

20.4.2012

Gemüseschnitzel mit Quarkhäubchen (2 Personen)

1 Kohlrabi

1 große Pastinake

2-3 EL kleingehackte Kräuter

250 g Quark

2-3 EL Raspelkäse

Kräutersalz

Pfeffer

1 EL Butter

1. Gemüse putzen und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden
2. Butter in der Pfanne zergehen lassen und die Gemüse scheinchen darin braten, bis sie leicht gebräunt sind
3. Pfeffer und salzen
4. Gemüse schnitzel nebeneinander in eine Auflaufform legen
5. Quark, Kräuter, Salz und Raspelkäse vermischen und auf die Gemüsescheiben setzen
6. 15 min bei 200°C überbacken

TIPP: Ein schnelles Gericht mit einem verführerischen Duft. Lockt selbst Gemüsefresser an den Tisch...☺

Dazu gab es bei uns ein paar Scheiben ofenwarmes Baguette...hmmm...lecker!

19.4.2012

Radieschen-Wildkräuter-Salat (2 Personen)

250g Radieschen

2 Hände voll Wildkräuter (Giersch, Löwenzahn, Vogelmilch, Veilchenblätter, Gänseblümchen, Gundermann, Sauerampfer etc.)

1 TL geriebener Meerrettich

1 TL Agavendicksaft (oder Honig)

Salz nach Bedarf

1 TL Apfelessig

1 TL Zitronen-Olivenöl

1 EL Salatöl

1. Radieschen bürsten und in Scheiben schneiden
2. Wildkräuter gründlich waschen und grob zerkleinern
3. aus den weiteren Zutaten das Dressing mischen
4. alles miteinander vermengen

TIPP: Natürlich können auch Kräuter aus dem Supermarkt verwendet werden. Rucola, Chicorée oder Feldsalat schmecken ebenfalls gut zu den Radieschen.

18.4.2012

Selbstgemachter Ziegenfrischkäse mit frischen Gartenkräutern

1 l Ziegenmilch

½ Zitrone

frische Gartenkräuter:

z.B. Petersilie, Kresse, Dill, Salbei, Zitronenmelisse, Thymian, Majoran, Rauke usw.

Kräutersalz

1. Ziegenmilch zum Kochen bringen, vom Herd nehmen und den Zitronensaft einrühren. Während des Abkühlens trennt sich die Molke vom Käse.
2. Durch ein Tuch sieben, ggf. ausdrücken.
3. Kräuter klein hacken, alles in den Ziegenkäse rühren und mit Kräutersalz abschmecken.

TIPP: Auf diese Weise lässt sich auch Kuh- oder Schafs-Frischkäse selber herstellen. Die Molke ist ein hervorragender Badezusatz für ein Schönheitsbad.

17.4.2012

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.

16.4.2012

Nußeis

3 EL Nußmus

3 EL gemahlene Nüsse

½ Becher Sahne

Agavendicksaft

1. Nußmus auf kleiner Flamme flüssiger werden lassen, Sahne, Nüsse und Süße mit hineinrühren
2. in die Eisförmchen geben und 24 Stunden in das Gefrierfach stellen

TIPP: Für die mit dem Schokoladenhunger, könnte das fertige Eis kurz in Schokoladenguss getaucht werden.

15.4.2012

Gemüse-Sticks mit Meerrettich-Dipp (12 Personen)

6 Möhren

2 Kohlrabis

1 Bund Radieschen

500 g Quark

1 Becher Sahne

8 EL Leinöl

2 TL Meerrettich

Kresse

Meersalz

heller Balsamico

1 TL Zitronenolivenöl

1. Gemüse waschen und in Stäbchen schneiden (Finger-Food)
2. Quark, Sahne und Leinöl zu einer schönen glatten Masse verrühren
3. Meerrettich, Salz, Essig und Zitronenolivenöl unterrühren, zum Schluss die Kresse vorsichtig unterheben
4. den Kräuterdipp in mehrere Gefäße geben, hübsch garnieren und eine leckere Vorspeise ist fertig

TIPP: Das kann auch eine schöne Ergänzung zum Thüringer Grillabend sein....

14.4.2012

Herzhafte Käsetorte (6 Personen)

Boden:

200 g Vollkornmehl

100 g Butter

Salz

Thymian

8 EL eiskaltes Wasser

Füllung:

1 kg Quark

4 Eier

200 g Raspelkäse

Chili nach Bedarf

1 TL Salz



1. Mehl, Butter, Salz und Thymian verkneten, bis kein Mehl mehr übrig ist
2. kaltes Wasser unterkneten
3. mind. 20 min. im Kühlschrank rasten lassen
4. Quark, Eier, Raspelkäse, Chili und Salz gründlich miteinander verrühren
5. Springform fetten und Mürbeteig hineindrücken

6. Füllung vorsichtig hineingießen
7. bei 160°C mind. 1 h backen, bis die Oberfläche eine schöne Bräune hat

TIPP: Dieses typische Schweizer Gericht (Anne-Kathrin hat es während ihrer Pilgerreise entdeckt) lässt die Genießerherzen höher schlagen. Dazu passt am Besten ein frischer Salat.

13.4.2012

Azukibohnen mit Sauerkraut (4 Personen)

350 g gekochte Azukibohnen

500 g Sauerkraut

Meersalz

1. Bohnen über Nacht einweichen lassen und mit frischem Wasser und Salz ca. 1 Stunde kochen (oder bereits gekochte Bohnen, siehe Tipp)
2. Sauerkraut neben den Bohnen im Dämpfeinsatz erhitzen.

TIPP: Eine schnelle Mahlzeit, wenn die gekochten Bohnen portionsweise eingefroren waren.

12.4.2012

Blumenkohl mit Tofu-Kräuter-Croutons (4 Portionen)

1 Kopf Blumenkohl

1 TL Salz

½ TL Kurkuma

etwas frischgeriebene Muskatnuss

½ Becher Sahne

¼ l Wasser

1. die äußeren Blätter des Blumenkohls entfernen
2. mundgerechte Röschen abteilen
3. den Strunk und die zarten Blätter kleinschneiden
4. alles zusammen mit den restlichen Zutaten in einen Topf geben
5. ca. 15 min. bissfest garen

200 g Räuchertofu

2 altbackene Brötchen

1 EL Butter

etwas Salz

gemahlener Pfeffer

1 Hand voll Garten- oder Wildkräuter, kleingehackt

1. Brötchen in kleine Würfel teilen
2. in der Hälfte der Butter knusprig anbraten
3. die Hälfte der Kräuter dazugeben, salzen, pfeffern
4. wenn die gewünschte Knusprigkeit hergestellt ist, die Croutons in eine Schale füllen und erstmal beiseite stellen
5. restliche Butter in die Pfanne geben

6. Tofu in Würfel schneiden und in der Butter braten
7. Kräuter, Salz und Pfeffer hinzufügen
8. wenn die Tofu-Würfel schön braun sind, die Croutons wieder in die Pfanne geben und alles miteinander vermischen

TIPP: Blumenkohlgemüse in tiefe Teller füllen und mit der Tofu-Crouton-Mischung bestreuen. Schmeckt herrlich zusammen und ergibt eine vollwertige Mahlzeit.

11.4.2012

Nuss-Schokoaufstrich zart bitter

125 g Mandelmuß

125 g Butter

2 EL Agavendicksaft

3 EL guten Kakao

1. Mandelmuß und Butter auf kleiner Flamme flüssig werden lassen
2. Kakao und Agavendicksaft dazu geben fertig

TIPP: Mir schmeckt der Schokoaufstrich noch besser mit mehr Kakao und ein wenig Kokos pur. Experimentiert selbst....

10.4.2012

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...☺

9.4.2012

Wildkräuter-Rindfleisch-Pfanne (4 Personen)

500g Rinderhack

1 Stange Lauch

1 Becher Sahne

½ TL Galgant (oder ein anderes scharfes Gewürz)

½ TL Kümmel, gemahlen

2 Hände voll Wildkräuter (Brennnessel, Giersch, Beinwell, Schafgarbenblättchen, Veilchenblätter...), kleingehackt

1 EL Bratöl

½ TL Salz

1. Lauch putzen und in Ringe schneiden (auch das Grüne)
2. Bratöl mit dem Kümmel erhitzen, darin das Rinderhack unter Rühren anbraten
3. Galgant hinzufügen
4. Lauchringe dazugeben und unter Rühren weiterbraten
5. salzen
6. mit Sahne ablöschen und 10-15 min. mit geschlossenem Deckel garen
7. kurz vor dem Servieren die fein gehackten Wildkräuter unterheben

TIPP: Wir mögen dazu gerne Butterbrot mit Senf. Es passen aber auch Vollkornnudeln oder Reis lecker dazu.

8.4.2012

Pikanter Eier-Salat (2 Personen)

1 Apfel

4-6 Radieschen

eine Handvoll Löwenzahnblätter und Giersch

1-2 TL geriebener Meerrettich

etwas Süße

1 EL Balsamicoessig, hell

Salz

1 TL Zitronen-Olivenöl

1 EL Salatöl

4 gekochte Eier

1. Apfel entkernen und mit der Schale in kleine Stücke schneiden
2. Radieschen putzen und in feine Streifen schneiden
3. aus dem Meerrettich, Essig, Öl und Gewürzen eine Marinade rühren und mit den Apfel- und Radieschen-Stücken vermischen
4. Löwenzahn und Giersch gründlich waschen, kleinschneiden und ebenfalls unterheben
5. Eier schälen und kleingeschnitten unter den Salat heben

TIPP: Dieser Salat eignet sich hervorragend zum Mitnehmen. Dazu ein Scheibe frisches Vollkornbrot mit guter Butter...Hmmm...lecker!

7.4.2012

Linsen mit Wirsinggemüse (4 – 5 Personen)

400 g gekochte Linsen

1 mittelgroßer Wirsing

3 kleine Möhren (für die Farbe)

Meersalz

Balsamico-Essig

Pfeffer bei Bedarf

reichlich frische Petersilie

1. Linsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen, Einweichwasser abgießen, mit frischem Wasser und Salz ca. 45 Minuten kochen (Kochzeit auf Packung beachten).
2. Wirsingblätter waschen und in Streifen schneiden.
3. Möhre schälen und raspeln.
4. Wirsing in Balsamico-Wassergemisch (1:1) anbraten und dünsten.
5. Eine Tasse Wasser später hinzugeben.
6. Etwa 10 Minuten garen lassen.
7. Gekochte Linsen ggf. im Dämpfeinsatz erhitzen.
8. Wirsing und Linsen auf einem Teller anrichten und mit der geraspelten Möhre garnieren.

TIPP: Linsen sind wahre Kraftpakete mit vielen wertvollen Eiweißen und Mineralien. Sie machen lange satt und zufrieden. Wir essen Hülsenfrüchte meist abends, wegen der „Tönchen nach den Böhnchen“...☺

6.4.2012

Festlicher Kokoskuchen mit Limettencreme

Teig für eine kleine Springform:

2 Eier

100 g Rohrohrzucker

100 g Dinkelmehl

1 Prise Salz

1 TL Backpulver

1 kleine Dose Kokosmilch (zimmerwarm)

1. Eier und Zucker schaumig schlagen
2. Kokosmilch und Salz unterrühren
3. Mehl und Backpulver vermischen und langsam unterrühren
4. in eine gefettete Springform geben und bei 160°C-Umluft etwa 40 min. backen (Stäbchentest machen)

Limettencreme:

200 g Mascarpone (oder Frischkäse Doppelrahmstufe)

50 ml Zitronenlikör

Saft und Schale einer unbehandelten Limette

1 EL Agavendicksaft

Minze-Blättchen

1. Mascarpone mit dem Likör aufrühren
2. Limettenschale ab raspeln und den Saft auspressen
3. gemeinsam mit dem Agavendicksaft unter die Mascarpone rühren
4. kalt stellen und kurz vor dem Servieren auf den Kuchen streichen oder aufspritzen (sieht schöner aus)
5. mit den Minze-Blättchen garnieren

TIPP: Ein ganz besonderer Kuchen zu den Osterfeiertagen. Wer mag, kann dazu noch geröstete Kokoschips reichen. HmMMM...☺

5.4.2012

Tomaten-Wildkräuter-Lasagne (6 Personen)

500 g geschälte Tomaten im Glas

viele Wildkräuter (Girsch, Brennessel, 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 ausleben

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.

4.4.2012

Pikanter Radieschen-Apfel-Salat (2 Personen)

1 Apfel

4-6 Radieschen

eine Handvoll Löwenzahnblätter oder Rucola

1-2 TL geriebener Meerrettich

etwas Süße

1 EL Balsamicoessig, hell

Salz

1 TL Zitronen-Olivenöl

1 EL Salatöl

1. Apfel entkernen und mit der Schale in kleine Stücke schneiden
2. Radieschen putzen und in feine Streifen schneiden
3. aus dem Meerrettich, Essig, Öl und Gewürzen eine Marinade rühren und mit den Apfel- und Radieschen-Stücken vermischen
4. Löwenzahn gründlich waschen, kleinschneiden und ebenfalls unterheben

TIPP: Schmeckt hervorragend zu kurzgebratenem Rinderfilet... 😊

3.4.2012

Feta in Wildkräuter-Dattel-Butter (2 Personen)

1 Fetakäse

10 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.

2.4.2012

Rumpsteak in Kräuterkruste (2 Personen)

2 Rumpsteak

4 EL gehackte Wildkräuter (Giersch, Brennnessel, Löwenzahnblätter, Beinwell)

2 EL Butter

Rosmarijn

Thymian

Kräutersalz

Pfeffer

1 EL Orangenmarmelade

2 EL Bratöl

1. Steak abspülen und mit Küchenkrep abtupfen. Dann von beiden Seiten mit Pfeffer und Kräutersalz würzen
2. Wildkräuter kleinhacken und mit der zimmerwarmen Butter, der Marmelade und den anderen Kräutern vermengen
3. $\frac{1}{4}$ der Kräutermasse auf je eine Fleischhälfte geben und in der sehr heißen Pfanne von beiden Seiten braten. Ich mag das Fleisch gerne durchgebraten, also 5 Minuten auf jeder Seite bei geschlossenem Deckel

TIPP: Dazu ein frischer Salat und das leckere Mittagessen ist fertig. Achtung, die Pfanne mit den Wildkräuterkrusten-Resten noch nicht abwaschen, das brauchen wir Morgen für den Fetakäse in Wildkräuter-Dattel-Butter

1.4.2012

Cidre-Eis

Apfelsaftreste

Weinreste

1. Apfelsaft und Wein im Verhältnis 2 : 1 in die Eisförmchen füllen und für etwa 24 Stunden in das Gefrierfach geben
2. ein schöner kleiner Erfrischungsnachtisch

TIPP: Die Eis-am Stiel-Förmchen gab es günstig bei IKEA.

31.3.2012

Tomatensauce mit Buchweizennudeln (2 Personen)

400g geschälte Tomaten aus dem Glas

250 g Rindergehacktes

100 g Buchweizennudeln

½ Becher Sahne

1 kleine Lauchstange

Bratöl

Meersalz

gemahlener Kümmel

Oregano

Thymian

Chili

1. Lauch und Kümmel im Öl anschwitzen, das Gehackte mit den Kräutern dazu geben und leicht anbraten
2. Tomaten etwas klein schneiden und mit der gesamten Flüssigkeit aus dem Glas in den Bratentopf geben
3. die Sahne dazu und je nach Garungsdauer die Buchweizennudeln zum Schluss dazu geben. Unsere Nudeln brauchten nur 5 Minuten
4. dazu passt gut ein frisches Baguette

TIPP: Bei dem Rinderhack brate ich gern die doppelte Menge an, nehme die Hälfte dann hinaus und mache am nächsten Tag z.B. die Wildkräuter-Rindfleisch Pfanne.

30.3.2012

Sprossensalat (4 Personen)

2 Mandarinen

100 g Bockshornklee-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.

29.3.2012

Orangenbutter

1 Stück Butter

2 EL Orangenmarmelade

geriebene Schale von einer Bio-Orange oder -Zitrone

1. die zimmerwarme Butter schaumig rühren
2. Marmelade und geriebene Schale mit einrühren

TIPP: Eine tolle Mitbringe fürs Buffet. Dazu schmecken verschiedene Käsespezialitäten

28.3.2012

Gemüsebratlinge

5 Tassen gekochtes und püriertes Gemüse

1 Tasse Buchweizenmehl

1 Tasse Haferflocken

2 Tassen geriebene Käsereste

2 Eier

Bratöl

Meersalz

Thymian

Rosmarin

Chili

1. alle Zutaten kräftig miteinander verrühren und dann mindestens 1 Stunde im Kühlschrank quellen lassen
2. Bratöl in die Pfanne geben, gut heiß werden lassen und mit einem großen löffel Fladen in der Pfann möglichst dünn formen
3. von beiden Seiten goldbraun braten und zu einem frischen Salat servieren

TIPP: Das Gemüse stammt aus der Gemüsebrühe, das für die Wildkräutersuppe (vom 24.3.2012) ja nicht gebraucht wurde.

Für diese fettspritzende Angelegenheit errichte ich mir die Sommerküche (2 flammiger Gasherd) im Garten. Und dann aus der Pfanne in den Mund... 😊

27.3.2012

Feta in Saisongemüse (6 Personen)

3 Packungen Feta-Käse

1 Stange Lauch

4 Möhren

1 mittlere Steckrübe

2 Pastinaken

Bratöl

Chilli

Thymian

Rosmarin

Frühlings-Wild-Kräuter

1. das ganze Gemüse waschen und kleinschneiden, alles in eine große Schüssel geben
2. das Öl mit den Kräutern zusammenrühren und zu dem Gemüse geben
3. den Feta mit den Fingern ganz klein bröseln und alles mit den Händen durchmengen
4. Alles 1 – 5 Stunden sich miteinander vergnügen lassen und dann gleichmäßig auf ein geöltes Backblech geben und bei 170° C etwa 40 Minuten backen
5. mit den Frühlingskräutern (Giersch, Brennessel, Löwenzahnblätter, Gundermann) bestreuen

TIPP: Mit etwas Rosmarinreis und einem frischen Salat, werden die Gäste von diesem Essen begeistert sein.

26.3.2012

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.

25.3.2012

Gebutterte Mungbohnen (6 – 8 Personen)

1 Tüte getrocknete Mungbohnen

1 EL Meersalz

1 EL Bohnenkraut

2 EL Butter

1. Mungbohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen
2. Einweichwasser wegkippen, mit frischem Wasser auffüllen, Salz und Bohnenkraut hinzu geben und etwa 40 Minuten kochen lassen
3. Butter in die Servierschüssel geben, die abgetropften Bohnen hineingeben und umrühren

TIPP: Eine Herrliche eiweißreiche Beilage.

24.3.2012

Erste Wildkräutersuppe (4-6 Portionen)

ca. 1 kg Suppengemüse (Lauch, Möhren, Sellerie, Petersilienwurzel)

1,5 TL Salz

1,5 l Wasser

1 getrocknete Chilischote

1 Becher Sahne

2 Hände voll Giersch, Brennnessel, Gundermann, Veilchenblätter, Beinwell o.ä.

Gänseblümchen- und Veilchenblüten zum drüberstreuen

1. Suppengemüse putzen und grob zerkleinern
2. mit Wasser Salz und Chili 40-50 min. köcheln lassen
3. Gemüse aus der Brühe nehmen
4. Sahne und ein paar gekochte Möhrenstücke in die Gemüsebrühe geben und glatt pürieren, eventuell noch mehr von dem gegarten Gemüse hinzufügen, bis die Konsistenz schön cremig ist
5. nochmal kurz aufkochen, dann erst die frischen, kleingehackten Wildkräuter dazugeben

TIPP: Ideal für den Start in den Frühling eignet sich diese leckere Suppe. Dazu passt eine Scheibe Vollkornbrot mit etwas Frischkäse.

23.3.2012

Joghurt-Dill-Sauce

250 g Naturjoghurt

1 EL geriebener Meerrettich

½ TL Salz

½ TL Agavendicksaft (oder ein anderes neutralschmeckendes Süßungsmittel)

1 TL Zitronensaft

etwas geriebene Zitronenschale

reichlich kleingehackter Dill

1. alle Zutaten kräftig miteinander verrühren
2. bis zum Servieren kühl stellen

TIPP: Die perfekte Ergänzung zu Polenta oder zu Rote Bete. Schmeckt auch lecker zu gegartem Gemüse oder Pellkartoffeln...☺

22.3.2012

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.

21.3.2012

Rote Bete Sauce (10 Personen)

1 kg Rote Bete

2 Äpfel

1 dicke Zwiebel

ca. 200 ml Rotwein

2 EL Bratöl

2 TL Meersalz

1 TL gemahlener Kümmel

1 TL Galgant

1. Zwiebel würfeln und mit dem Kümmel im Bratöl anschwitzen lassen
2. die Äpfel entkernen und mit Schale kleingeschnitten dazu geben
3. Rote Bete schälen und klein schneiden, kurz nach den Äpfeln und mit dem Salz dazu geben, leicht anbraten, mit etwas Rotwein ablöschen und gar köcheln lassen
4. die Masse pürieren, mit Galgant abschmecken und ggf. noch etwas Rotwein dazu geben, falls die Masse noch keine Saucen-Konsistenz hat

TIPP: Das war Teil unseres Frühjahrstagundnachtgleichfesttagsmenü. Dazu wurden Polenta-Backlinge gereicht... (Rezept folgt später).

20.3.2012

Tofu-Rosso-Pfanne (2 Personen)

½ Stange Lauch

1-2 Paprikaschoten

200 g Tofu-Rosso

1 EL Bratöl

½ TL Kümmel, gemahlen

Rosmarin

Thymian

Oregano

1 kleine Chilischote, kleingehackt

1 Knoblauchzehe, kleingehackt

Salz

Basilikum zum garnieren

1. Lauch putzen und in Ringe schneiden (mit dem Grün)
2. Paprikaschoten entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden
3. Bratöl mit den Gewürzen und der feingehackten Knoblauchzehe erhitzen
4. Lauch hinzufügen und leicht anbraten
5. dann die Paprikastücke dazugeben
6. salzen und bei geschlossenem Deckel etwas weiterbraten
7. Tofu würfeln
8. und zum Schluss zu dem Gemüse geben
9. alles unter mehrfachem Wenden weitergaren, bis der Paprika die gewünschte Konsistenz hat

TIPP: Superlecker, gesund und schnell zuzubereiten! Wir lieben den Tofu von Taifun (aus dem Bioladen). Man kann Tofu gut bevorraten und hat so immer eine gute Eiweißportion im Haus. Wichtig für den Stoffwechsel ist, dass eine komplette Mahlzeit möglichst aus einem Anteil Eiweiß und einem Anteil Gemüse besteht. Zum Nachtisch ein Apfel und Sie sind auf bestem Wege zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

19.3.2012

Tofu-Gemüse-Suppe (2 Personen)

200 g Räuchertofu

1 Stange Lauch

3 Möhren

1 kleiner Sellerie

1 kleiner Chinakohl

Bratöl

Meersalz

Pfeffer

Gartenkräuter

1. Gemüse putzen und kleinschneiden
2. In einem Schnellkochtopf das Gemüse im Öl anbraten und würzen
3. Tofu klein würfeln, zu dem Gemüse geben
4. Mit Wasser aufgießen und unter Druck ca 15 Minuten garen lassen
5. Vor dem Servieren mit frischen Gartenkräutern garnieren

TIPP: Gartenkräuter im Sommer klein hacken und die Mischung in Filmdosen einfrieren, so gibt es den ganzen Winter frische eigene Kräuterportionen.

18.3.2012

Gemüse-Tajine mit Fetakäse

½ Stange Lauch

½ Kopf Sellerie

1 Pastinake

4-5 mittelgroße Möhren

4-5 Röschen Blumenkohl

250 g Fetakäse, in Stücke geschnitten

2-3 EL Bratöl

½ TL Kümmel, gemahlen

1 kleine Chilischote, kleingehackt

Pfeffer

Majoran

Thymian

Salz

½ Tasse Wasser

frische Kräuter, kleingehackt



1. Tajine gut wässern (mindestens eine Stunde)
2. Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden
3. Bratöl in einer Pfanne erhitzen, mit Kümmel und Chili und die Lauchringe darin anbraten, leicht salzen
4. angebratenen Lauch zuunterst in die Tajine füllen
5. Pastinake und Sellerie darüber geben, mit Majoran und Salz bestreuen
6. jetzt kommen die Möhren darauf, diese mit Thymian bestreuen
7. Blumenkohlröschen in die Mitte setzen
8. Fetastücke auf die Möhren legen
9. Wasser hinzufügen, Deckel schließen
10. etwa 30-40 min. garen lassen
11. vor dem Servieren mit frischen Kräutern bestreuen

TIPP: Wer einmal aus der Tajine gegessen hat, wird es nicht mehr missen wollen...☺ Dieses Gericht kann natürlich auch im Römertopf zubereitet werden. Guten Appetit!

17.3.2012

Spinat und Ei zu Möhren-Apfel-Salat (1 Person)

2 Eier

150 g frischer Spinat (ggf. gefrorenen nehmen)

1 Möhre

1 Apfel

Balsamico-Essig-Wasser-Mischung (je ½)

1 TL Zitronen-Olivenöl

Meersalz

Muskatnuss

Pfeffer

1. Spinat in Salzwasser kurz kochen, abgießen und mit Muskatnuss würzen.
2. Apfel und Möhre reiben und gut mit dem Zitronen-Olivenöl vermengen.
3. Eier in Balsamico-Wassermischung braten, mit Pfeffer und Salz würzen

TIPP: Eine super fettarme Mahlzeit, schont die Galle!

16.3.2012

Einfache Thüringer Kohlsuppe

1 große Zwiebel

4-6 Möhren

1 kg Weißkohl

2 EL Bratöl

1 TL Kümmel, gemahlen

½ TL Rosmarin

½ TL Thymian

½ TL Majoran

Pfeffer nach Bedarf

1,5 l Wasser

1-2 TL Salz

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

1. Zwiebel häuten und in Würfel schneiden
2. Möhren putzen und in Scheiben schneiden
3. Weißkohl in dünne Streifen schneiden
4. Bratöl mit den Gewürzen anschwitzen
5. Zwiebelwürfel hinzufügen, leicht anbraten
6. Möhrenstücke dazugeben, unter Rühren weiterbraten
7. Kohl hinzufügen, ebenfalls leicht anbraten
8. mit Wasser auffüllen und Salz dazugeben
9. mindestens 30-40 min. bei geschlossenem Deckel köcheln lassen
10. 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“...☺

15.3.2012

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.

14.3.2012

Mango-Feldsalat mit Schafskäse (1 Person)

100 g Schafskäse

1250 g Feldsalat

½ Mango

Pfeffer

1 TL Balsamicoessig, hell

1 TL Salatöl

1. Feldsalat waschen
2. Mango schälen und schneiden, auch den Saft auspressen
3. Schafskäse würfeln und mit den Mangostücken samt Saft sowie dem Essig kräftig verrühren
4. Pfeffer und Öl hinzufügen
5. Das Mango-Schafskäse-Dressing mit dem Feldsalat anrichten

TIPP: Eine schöne Mahlzeit zum Mitnehmen! – Die Arbeitskollegen werden neidisch sein 😊

13.3.2012

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.

12.3.2012

Tofu in Senfkruste (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!

11.3.2012

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.

10.3.2012

Weißer Bohnensuppe (2 Personen)

400 g gegarte weiße Bohnen

1 Zwiebel

2-3 Möhren

½ Sellerie

1 EL Bratöl

½ TL Kümmel, gemahlen

Thymian

Bohnenkraut

Majoran

Pfeffer

1 TL Salz

1 l Wasser (oder Kochflüssigkeit der Bohnen)

Petersilie, kleingehackt

Balsamicoessig, hell

1. Zwiebel häuten und in dem erhitzten Öl mit dem Kümmel anbraten
2. Möhren schaben, in Scheiben schneiden und ebenfalls mit anbraten
3. Sellerie putzen, in Stücke schneiden und zu den anderen Gemüsen in den Topf geben
4. Gewürze hinzufügen, alles gut durchmischen
5. Bohnen und Flüssigkeit dazugeben und mind. 30 min. durchköcheln lassen
6. kurz vor dem Servieren mit Essig abschmecken und mit der Petersilie bestreuen

TIPP: Weiße Bohnen gibt es bereits fertig gegart im Glas zu kaufen. Wir kochen sie jedoch selbst, nehmen gleich eine ganze Tüte dafür. Über Nacht einweichen, Einweichwasser weggießen und mit frischem Wasser und reichlich Salz garen. Die Garzeit richtet sich nach der Topfart. Wir nehmen den Schnellkochtopf und sind mit 1 h Garzeit zufrieden. Ansonsten die Packungsangaben zu Rate ziehen.

Die restlichen Bohnen frieren wir ein und haben so meistens etwas für den „schnellen Hunger“ zur Verfügung.

9.3.2012

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...☺

8.3.2012

Eierkuchen

2 Eier

2 EL Naturjoghurt

4 EL Dinkelmehl

Milch

1 Prise Salz

Agavendicksaft

Bratöl

1. alle Zutaten kräftig miteinander vermengen, nur soviel Milch hinzugeben, dass es ein schön flüssiger Teig wird (je flüssiger, um so dünner der Eierkuchen)
2. Öl in der Pfanne gut erhitzen und eine Kelle voll Teig hineingießen und gleichmäßig verteilen
3. von beiden Seiten goldbraun backen lassen

TIPP: Am besten schmecken die Eierkuchen direkt aus der Pfanne. Ich liebe es, Apfelkraut oder andere Fruchtaufstriche darauf zu verteilen- einrollen und ... lecker!

7.3.2012

Rettich-Sahne-Pfanne mit Sprossen (2 Personen)

1 mittelgroßer weißer Rettich

1 EL Butter

100 ml Sahne

Rosmarin

Thymian

Pfeffer

Salz

300 g Sprossen

Kresse

1. Rettich schälen und in mundgerechte Stücke schneiden
2. Butter mit den Kräutern in einer Pfanne zergehen lassen
3. Rettichstücke in der Butter leicht anbraten
4. Pfeffer und Salz hinzugeben
5. Sahne hinzufügen und 5 min. garen lassen
6. Sprossen auf das Rettichgemüse setzen und mit geschlossenem Deckel 2-3 min. garen
7. vor dem Servieren mit reichlich frischer Kresse bestreuen

TIPP: Schnell und einfach zuzubereiten! Optimale Nährstoffversorgung und obendrein noch suuuuper lecker...☺

6.3.2012

Wokgemüse mit Hühnchenstreifen (4-5 Personen)

5-6 Hähnchenbrustfilet

1 Stange Lauch

4 Stangen Sellerie

8 kleine Möhre

1 kleine Dose Bambusstreifen
300 g Erbsenschoten
1 große Tasse (Kaffeepott) Basmatireis
1 ½ Tassen Wasser
1 haselnuss großes Stück Ingwerwurzel
Bratöl
Kräutersalz
Pfeffer
Chili

1. Basmatireis mit Salz und Wasser zum Kochen bringen, etwa 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen
 2. Gemüse putzen und sehr klein schneiden.
 3. Hähnchenfleisch klein schneiden und mit Pfeffer und Salz würzen
 4. Ganz klein geschnittener Ingwer zusammen mit dem Lauch im Bratöl anbraten, dann das Fleisch zugeben und nach und nach das Gemüse (je nach Garungszeit) Gewürze gleich mitgeben.
 5. Reis in Schälchen portionieren und das den Wokinhalt darauf geben
- TIPP: Ruhig einmal mit Stäbchen essen, die Mund-Portionen sind kleiner, dadurch wird besser gekaut.

5.3.2012 **100. Rezept!!!**

Hemkercreme (8 Personen)

1 l Milch
1 Becher Sahne
2 Päckchen Vanillepudding
1 Bitterschokolade
3 EL Agavendicksaft
3 EL Rum



1. in 1/8 l kalter Milch das Puddingpulver und den Agavendicksaft einrühren
2. Restmilch zum Kochen bringen und die Puddingpulver-Milch dazu geben, kurz aufkochen lassen
3. Pudding abkühlen lassen, dann mit dem Rum eine weiche Masse rühren
4. Schokolade mit dem Messer raspeln, in den Pudding geben
5. Sahne schlagen und unterheben

TIPP: Der traditionelle Festtags-Nachtisch meiner Familie, daher der Name – und das 100. Rezept auf dieser Datei ist doch wohl Festtag genug.....

4.3.2012

Scharfe Nudelsoße (4 Personen)

1 Zwiebel
1 Paprikaschote

1 großes Glas geschälte Tomaten

100 ml Sahne

1 EL Bratöl

1.2 Zehen Knoblauch

2 Chilischoten

etwas Kümmel, gemahlen

Thymian

Rosmarin

Majoran

1 TL Honig

1 TL Salz

1. Zwiebel und Knoblauch häuten und in kleine Stücke schneiden
2. Öl mit dem Kümmel erhitzen, Knoblauch, Zwiebel und kleingeschnittene Chilischoten dazugeben, rühren und braten
3. Honig dazugeben und karamellisieren lassen
4. Paprikaschote entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden
5. Paprikastücke mit in den Topf geben und ebenfalls braten
6. Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden und mit der Flüssigkeit hinzufügen
7. Gewürze unterrühren und auch die Sahne
8. alles zusammen etwa 10 min durchköcheln lassen

TIPP: Ideal dazu schmecken uns Dinkel-Vollkorn-Spirelli. Mit geriebenem Parmesan bestreuen und fertig ist ein köstliches Essen. Übrigens werden durch die Schärfe Glückshormone ausgeschüttet, die uns noch Stunden nach diesem leckeren Essen in gehobene Stimmung versetzen können. Ausprobieren lohnt sich... 😊

3.3.2012

Deftige Rindfleisch-Pfanne (4 Personen)

500 g Rinderhack

500 g Champignons

1Zwiebel

150 ml Sahne

1 EL Bratöl

½ TL Kümmel, gemahlen

Thymian

Majoran

Pfeffer

Salz

1. Zwiebel häuten und kleinschneiden
2. Bratöl und Kümmel erhitzen, darin die Zwiebelwürfel leicht anbraten
3. Rinderhack dazugeben und unter häufigem Rühren mit braten
4. Champignons putzen, in Scheiben schneiden und ebenfalls mit braten

5. Gewürze und Sahne hinzufügen, kräftig mischen
6. alles zusammen in etwa 20 min. mit geschlossenem Deckel garen

TIPP: Dazu passt Basmatireis, aber auch Vollkornnudeln schmecken lecker dazu.

Rindfleisch ist ein wertvoller Eiweißlieferant mit wenig Fett. Wir bevorzugen Fleisch aus artgerechter Tierhaltung, möglichst in Bio-Qualität. Das fühlt sich einfach besser an für uns!

2.3.2012

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

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

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

1.3.2012

Gemüse-Omelette (2 Personen)

1 kleine Zwiebel

2 Möhren

1 Kohlrabi

Petersilie, kleingeschnitten

4 Eier

1 EL Bratöl

½ TL Kümmel, gemahlen

Chili

Thymian

Rosmarin

Salz

1. Zwiebel schälen, zerkleinern
2. Bratöl mit Kümmel erhitzen
3. Zwiebel darin anbraten
4. Möhren und Kohlrabi schälen und kleinschneiden
5. Gemüse in die Pfanne geben und mit den Zwiebeln leicht braten
6. Gewürze und Petersilie hinzufügen
7. Eier mit dem Salz und etwas Wasser schaumig quirlen
8. Eiermasse langsam auf das Gemüse gießen und bei geschlossenem Deckel und kleiner Hitze stocken lassen

TIPP: Dazu schmecken ein Vollkorn-Butterbrot und ein grüner Salat.

Übrigens sind Eier besser als ihr Ruf! Es ist längst erforscht, dass uns Eier wertvolle Fette, Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiß liefern. Außerdem schmecken sie lecker...☺

5-7 Eier pro Woche sind o.k.

29.2.2012

Tofuspieß mit Sesamkruste (8 Personen)

4 Stücke Räuchertofu

Sesamen

2 EL heller Balsamico Essig

2 EL Ahornsirup

Chili

1. Marinade aus Essig, Ahornsirup und Chili erstellen
2. den in Würfel geschnittenen Tofu darin einlegen (zwischen 1 und 5 Stunden)
3. Sesamen auf einen flachen Teller streuen, den Tofu auf Holzstäbchen spießen und auf den Sesamen drücken, bis alle Seiten mit dem Sesam bedeckt sind
4. Spieße auf ein Blech legen und ca. 30 Minuten bei 180 °C backen.

TIPP: Dazu passt ein frischer Salat, oder auch buntes gedünstetes Gemüse.



28.2.2012

Haferflockensuppe mit Apfel (1 Person)

1 Apfel

3-4 EL Haferflocken

150 ml Sojamilch

100 ml Wasser

1. Apfel entkernen und mit der Schale in mundgerechte Stücke schneiden
2. alle Zutaten in einen Topf geben und kurz aufkochen lassen

TIPP: Diese Suppe zum Frühstück genossen, gibt den perfekten Energiekick für alle „Morgenmuffel“. Sie hält lange an und wärmt bis in die Zehenspitzen...☺

27.2.2012

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.

26.2.2012

Gemüseauflauf mit Walnuss (4 – 5 Personen)

1 Stange Lauch

4 Möhren

1 kleiner Sellerie

1 Pastinake

500 g Walnusskerne

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...

25.2.2012

Gemüsesuppe mit Schafskäse (3 - 4 Personen)

1 Päckchen Schafskäse

1 Stange Lauch)

2 Möhren

½ Sellerie

1 kleiner Blumenkohl

Kräutersalz

Pfeffer

Chilli

1. Gemüse putzen und in Stücke schneiden.
2. Im Schnellkochtopf alles zusammen mit Pfeffer und Salz ca. 10 Minuten gar kochen.
3. Suppe pürieren.
4. Schafskäse in Stücke schneiden und ca 5 Minuten auf der pürierten Suppe erwärmen.
5. Einen Hauch Chillipulver auf den Schafskäse geben.

Tipp: Beim Salzen der Suppe sparsam sein, da der Schafskäse sehr salzig ist.

24.2.2012

Tofu-Meerrettich-Aufstrich

1 Paket Räuchertofu

2 TL Meerrettich

Kurkuma

Leitungswasser

1. Tofu grob würfeln und mit dem Meerrettich und etwas Wasser zusammen pürieren.
2. Wasser und Kurkuma je nach Farb- und Konsistenzbedarf hinzugeben.

TIPP: Ein leckerer Party-Aufstrich...

23.2.2012

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...☺

22.2.2012

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...☺

21.2.2012

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.

20.2.2012

Kartoffel-Senf-Taler mit Sprossen (2 Personen)

2 mittelgroße, gekochte Pellkartoffeln

1 Stich Butter

1 TL grobkörniger Senf

Kräutersalz

250 g Sprossen

1. Kartoffeln pellen und mit der Gabel zerdrücken (wer hat, nimmt die Kartoffelpresse)
2. Butter mit dem Senf in einer Pfanne zergehen lassen, salzen
3. Kartoffelmasse mit einem großen Löffel in die Pfanne setzen und zu einem Taler drücken
4. salzen
5. Sprossen gut spülen und auf den Taler setzen
6. mit geschlossenem Deckel bei geringer Hitze in wenigen Minuten garen

TIPP: Schnell, schlank und super gesund ist dieses köstliche Gericht!

Wir verwenden Pellkartoffeln vom Vortag und essen derzeit am liebsten Mungbohnsensprossen. Gedämpft sind Sprossen weitaus bekömmlicher, als roh!

19.2.2012

Apfelkuchen „sehr fein“ (26 cm Springform)

150 g Butter, zimmerwarm

100 g Rohrohrzucker 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.

18.2.2012

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...

17.2.2012

Austernpilze zu Möhren-Rettichsalat (2 Personen)

350 g Austernpilze

1 dicke Möhre

1 gleichdicker Rettich

Balsamico-Essig

Meersalz

Pfeffer

Zirone

frische oder getrocknete, bzw. gefrorenen Gartenkräuter

1. Austernpilze putzen und schneiden, in Balsamico-Wassermischung (1:1) und Gewürzen anbraten.
2. Möhren und Rettich mit der Küchen-Maschine klein raspeln, mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
3. Pilze und Salat auf einen Teller geben und beides mit den Gartenkräutern überstreuen.

TIPP: Für alle, die noch nie Austernpilze gegessen... es lohnt sich!

16.2.2012

Brokkoli mit Körnermischung (1 Person)

3 TL Sonnenblumenkerne

2 TL Kürbiskerne

1 kleiner Brokkoli

1 kleine Möhre für die Farbe

Kräutersalz

1. Brokkoli und die Möhre putzen und samt geschältem Strunk und Kräutersalz im Dämpfeinsatz 8 Minuten dämpfen.
2. Sonnenblumen- und Kürbiskerne in der trockenen Pfanne goldbraun werden lassen.
3. Vor dem Servieren die Körner über den Brokkoli geben.

TIPP: Für ganz Ernährungsbewußte ist das ein super Frühstück. Der Brokkoli kann während des Zähneputzens dämpfen...

15.2.2012

Selleriesuppe (4 Personen)

1 mittelgroße Zwiebel

1 dicke Möhre

2-3 Kartoffeln

500 g Staudensellerie

1 EL Bratöl

½ TL Kümmel, gemahlen

etwas Thymian

1 TL Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

1 l Wasser

100 ml Sahne

1. Zwiebel schälen und kleinhacken
2. Bratöl mit Kümmel erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen
3. Möhre schälen, in kleine Stücke schneiden und zu den Zwiebeln geben, auf kleiner Flamme weiterbraten, mit Thymian bestreuen
4. Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und ebenfalls mit anbraten
5. mit Wasser aufgießen und Salz dazugeben
6. Staudensellerie waschen und in Scheiben schneiden, grüne Blätter aufheben und kurz vor dem Servieren kleingehackt über die Suppe streuen
7. Selleriestücke zur Suppe geben, pfeffern
8. etwa 20-30 min. köcheln lassen, dann die Sahne dazugeben und nochmal 2 min. weiterköcheln
9. Topf vom Herd nehmen und die Suppe leicht anpürieren
10. nochmal abschmecken

TIPP: Frisches Baguette mit Frischkäse passt perfekt zu dieser leckeren Suppe!

14.2.2012

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.

13.2.2012

Limetten-Quarktorte ohne Boden (18 cm Springform)

100g Butter, zimmerwarm

80 g Rohrohrzucker oder 4 EL Agavendicksaft

2 Eier

60 g Kartoffelstärke

500 g Quark

½ TL Backpulver

1 Prise Salz

Abrieb einer Limette

Saft einer Limette

1. Eier trennen, Eiweiß mit dem Salz steif schlagen und erstmal zur Seite stellen
2. Eigelb, Butter und Zucker schaumig rühren
3. Limettenabrieb, Limettensaft und Quark hinzufügen und kräftig unterrühren
4. Kartoffelstärke mit Backpulver mischen und ebenfalls unterheben
5. zu guter Letzt den Eischnee vorsichtig unter die Masse heben
6. alles in eine gut gefettete 18-cm-Backform geben und bei 160°C-Umluft 50-60 min. backen

TIPP: Für alle Leckermäulchen eine gesunde Variante aus unserer Backstube...☺

12.2.2012

Blumenkohl in Joghurtcurry (2 Personen)

300 g Naturjoghurt

1 Blumenkohl

1 mittelgroße Möhre

½ TL Meersalz

1 TL Curry

Petersilie

1. Blumenkohl putzen und zusammen mit der geschnittenen Möhre, den Blättern und geschältem Strunk und Salz im Dämpfeinsatz in ca. 8 Minuten halb gar kochen
2. Alles in eine Auflaufform geben
3. Joghurt mit dem Curry und Salz mischen und über den Blumenkohl geben
4. 20 Minuten bei Mittelhitze backen
5. mit der Petersilie garnieren

TIPP: Schnell, lecker, gesund und gut für die schlanke Linie...☺

11.2.2012

Königskrabben in Gemüsesuppe (2 Personen)

200 g Königskrabben

1 dünne Stange Lauch

3 Möhren

1 kleine Sellerieknolle

1 kleiner Blumenkohl)

Meersalz

Pfeffer

getrocknete Gartenkräuter

1. Gemüse putzen und schneiden und mit den Gewürzen zu einer Suppe kochen, diese pürieren
2. Krabben in der trockenen Pfanne goldbraun rösten
3. in die Suppe geben und mit frischen Gartenkräutern bestreuen.

TIPP: Eine doppelte Portion Gemüsesuppe kochen und am nächsten Tag z.B. mit gerösteten Sonnenblumenkernen essen.

10.2.2012

Hüttenkäsebrod - leicht und locker (2 Personen)

300 g Hüttenkäse (Körniger Frischkäse

1 genussreife Avocado

2 Scheiben Roggenvollkornbrod

Kräutersalz

Pfeffer

1. Weiche Avocado dick auf das Brod streichen, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Hüttenkäse dick auf das Avocabrod und leicht mit Pfeffer und Salz bestreuen.

TIPP: Frischkäse und Avocado läßt sich auch zusammenrühren, das ist zum Mitnehmen günstig. Dann braucht die Avocado aber etwas Zitronensaft, damit sie nicht schebbig braun wird.

9.2.2012

Rosmarin-Tofu (4Personen)

400 g Räuchertofu

1 EL Butter

1 TL Rosmarin

Salz

1. Tofu in mundgerechte Würfel schneiden
2. Butter und Rosmarin in einer Pfanne erhitzen
3. Tofuwürfel goldbraun braten
4. zum Schluss leicht salzen

TIPP: Tofu ist cholesterinfrei und kalorienarm, er liefert hochwertiges Eiweiß und wirkt dadurch stärkend und aufbauend. Gebraten schmeckt er uns besonders lecker...☺

8.2.2012

Kabeljau im Römertopf (2 Personen)

250 g Kabeljau

1 dünne Stange Lauch

2 Möhren

1 Brokkoli

1 mittlere Kohlrabi

Zitrone

Meersalz

Pfeffer

gefrorene oder frische Gartenkräuter

1. Gemüse putzen, klein schneiden und mit Gewürzen in den gewässerten Römertopf geben
2. Fisch abspülen und abtropfen lassen, mit Zitronensaft beträufeln und kräftig würzen
3. Einen Teil der Gartenkräuter unter das Gemüse heben, den Fisch darauf legen
4. alles für ca. 60 Minuten im Backofen backen
5. Rest der Kräuter vor dem Servieren darüber streuen

TIPP: Ein gutes Essen auch für Besuch, da zwischen Vorbereitung und Servieren eine Stunde Zeit ist.

7.2.2012

Gomasio

7 EL Sesamkörner

1 EL Meersalz

1. Salz in die trockene Pfanne geben und so lange rösten, bis keine Dämpfe mehr aufsteigen und in den „Rillen-Mörser“ geben
2. Sesam in der Pfanne unter ständigem Rühren so lange rösten, bis jedes Korn einmal geknackt hat

3. etwa zwei EL des gerösteten Sesams zu dem Salz in den Mörser geben und zermahlen, bis fast keine ganzen Körner übrig bleiben
4. den Mörserinhalt in eine Schüssel leeren. In mindestens zwei weiteren Schritten die restlichen Sesamkörner im Mörser zerkleinern und alles gut vermengen, damit das Salz gleichmäßig verteilt wird

TIPP: Bevor das leckere Gewürz zur Aufbewahrung in eine Dose kommt, gut abkühlen lassen. Gomasio schmeckt auf allen Gemüsesorten und auf einfachem Butterbrot.



6.2.2012

Winterliche Tomatensuppe (2 Personen)

400 g geschälte Tomaten aus dem Glas

1 mittelgroße Zwiebel

1 EL Bratöl

½ TL Kümmel, gemahlen

1 TL Honig

Salz nach Bedarf

Majoran

Thymian

Oregano

1 TL grüner Pfeffer (eingelegt)

100 ml Sahne

400 ml Wasser

1. Zwiebel schälen, kleinhacken
2. Bratöl in einem Topf mit dem Kümmel erhitzen, Zwiebelwürfel darin anbraten
3. Honig und Kräuter dazugeben und leicht karamellisieren lassen
4. Tomaten (eventuell vorher in Stücke schneiden) und deren Saft dazugeben, kräftig rühren
5. sofort das Wasser einrühren (spritzt sonst sehr stark)
6. Salz, Sahne und grünen Pfeffer dazugeben
7. mind. 10 min. köcheln lassen

TIPP: Ein schnelles Süppchen, bestens zum durchwärmen geeignet! Dazu Vollkornbrot mit Frischkäse und schon ist die Mahlzeit komplett...hmm...☺

5.2.2012

Winterliche Gemüsepfanne (4 Personen)

1 mittelgroße Zwiebel

3-4 Möhren

1 Pastinake

2 mittelgroße Kohlrabis

1-2 EL Bratöl

½ TL Kümmel, gemahlen

1-2 Chilischoten, kleingehackt

1 TL Honig

1 TL Salz

1. Zwiebel pellen und in Stücke schneiden
2. Möhren, Pastinake, Kohlrabi schälen und in mundgerechte Stücke schneiden
3. Öl mit dem Kümmel und dem Chili erhitzen
4. Zwiebelwürfel hinzufügen und leicht anbraten
5. Honig dazugeben, Zwiebeln damit etwas weiterbräunen
6. Gemüsestücke hinzufügen, salzen, mit der Zwiebel vermischen
7. mit geschlossenem Deckel bissfest garen, auf sehr kleiner Flamme
8. ab und zu wenden, eventuell etwas Wasser dazugeben

TIPP: Diese Gemüsepfanne schmeckt einfach köstlich und wärmt uns gut von innen. Zu einer vollwertigen Mahlzeit führt die Beigabe von Käse oder Tofu.

4.1.2012

Deftiger Gemüseauflauf (4 Personen)

500 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“!

3.2.2012

Rettich-Salat (2 Personen)

1 mittelgroßer weißer Rettich

½ TL Salz

etwas gemahlener Pfeffer

1-2 EL Sahne

½ TL Zitronen-Olivenöl

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.

2.2.2012

Pastinaken-Kartoffel-Püree (4 Personen)

500 g Kartoffeln, mehlig kochend

500 g Pastinake

0,5 l Wasser

1,5 TL Salz

Muskat, gerieben

150 ml Milch

1. Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden
2. Pastinake schälen und in Stücke schneiden
3. zusammen in Salzwasser etwa 25-30 min. kochen
4. vom Herd nehmen, die Hälfte des Wassers abgießen (kann man gut als Gemüsebrühe verwenden oder einfach trinken)
5. Milch und Muskat dazugeben und kräftig stampfen

TIPP: Einfach zuzubereiten und lecker zu kurzgebratenem Fleisch, Fisch oder Tofu!

1.2.2012

Pimentos a la Tapas-Bar

200 g Pimentos (grüne Minipaprika)

1 EL Bratöl

grobes Meersalz

1. Pimentos waschen und gut trockentupfen
2. Öl in einer Pfanne erhitzen
3. Pimentos darin braten, bis die Schale leichte Blasen wirft (3-4 min.)
4. auf Küchentrepp geben, damit das Fett abtropft

5. salzen und heiß servieren

TIPP: Pimentos sind eine Spezialität in spanischen Tapas-Bars. Am Stil anfassen, und kurz vor dem Stilansatz abbeißen. Das Innenleben der Minipaprika wird also mitgegessen und schmeckt einfach super lecker...☺ Einfach mit auf den Tisch stellen!

31.1.2012

Erbsensuppe Asiatisch (4 – 5 Personen)

500 g getrocknete grüne Erbsen

400 g Kokosmilch

4 Möhren

1 Lauchstange

Bratöl

Meersalz

Pfeffer

Chilipulver

gemahlener Kümmel

1. die Erbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen, das Einweichwasser abgießen und mit frischem Wasser und Salz 1 ½ Stunden (im Drucktopf die halbe Zeit) kochen lassen
2. Lauch waschen, kleinschneiden und mit Kümmel in dem Öl in der Pfanne anbraten
3. Möhren schälen, kleinschneiden und zu dem Lauch mit Pfeffer und Chili in die Pfanne geben, etwa 10 Minuten durchgaren, evtl. mit etwas Wasser vor dem anbrennen schützen
4. nur so viel Erbsenkochwasser im Topf behalten, dass eine Daumenbreite der Flüssigkeit oberhalb der gekochten Erbsen bleibt. Die Kokosmilch dazu geben und schmelzen lassen, dann diese Masse pürieren
5. erst nach dem Pürieren die Lauch-Möhren-Mischung unterheben fertig

TIPP: Ich nehme gerne von den gekochten Erbsen eine Portion für 2 Personen zum Einfrieren heraus, dann habe ich eine Eiweißportion ohne langes Einweichen und Kochen.

30.1.2012

Käseüberbackene Ananas (2 Personen)

300 g Käse (Scheiben oder geraspelt)

1 frische Ananas

Kurkuma

1. Ananas schälen und in Ringe schneiden.
2. In eine Auflaufform geben, Kurkuma darüber geben.
3. Mit Käse abdecken und für ca. 20 Minuten backen.

TIPP: Schmeckt wie Toaste Hawaii nur ohne Toaste und Schinken!

29.1.2012

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.

28.1.2012

Zitronenhähnchen im Römertopf (2 Personen)

- 1 Hähnchen
- 1 Stange Lauch
- 3 Möhren
- 1 kleine Sellerieknolle
- 2 ungespritzte Zitronen
- Meersalz
- Pfeffer

1. Gemüse putzen, klein schneiden und mit Gewürzen in den gewässerten Römertopf geben
2. Hähnchen mit Zitronensaft einreiben, kräftig salzen und pfeffern, auf das Gemüse geben
3. aus einer halben Zitrone Scheiben schneiden, diese auf Gemüse und Hähnchen verteilen
4. Alles mit dem restlichen Zitronensaft übergießen und für ca. 90 Minuten backen. Die letzten 20 Minuten ohne Deckel

TIPP: Dazu schmeckt ein Orangen-Salat besonders gut

27.1.2012

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!

26.1.2012

Lauch-Sahne-Pfanne (4 Personen)

300 g Rinderhack

3-4 Stangen Lauch

200 ml Sahne

200 ml Wasser

3 Chilischoten, kleingehackt

1-2 EL Bratöl

½ TL Kümmel, gemahlen

1 TL Salz

1. Lauch putzen und in Ringe schneiden
2. Öl, Kümmel und Chili erhitzen, Rinderhack dazugeben und kräftig anbraten
3. Lauch und Salz dazugeben, alles kräftig rühren und weiterbraten
4. Sahne und Wasser dazugeben
5. 15-20 min. auf kleiner Flamme mit geschlossenem Deckel garen lassen

TIPP: Dazu schmecken ein Butterbrot mit Senf und ein frischer Salat.

Schnell zubereitet und soooo lecker ... 😊

25.1.2012

Linsen-Aufstrich

½ Paket braune Linsen
3 TL Miso
Thymian
Curry
Salz

1. Linsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen
2. Einweichwasser abgießen. Mit frischem Wasser und Salz aufkochen und auf kleiner Stufe 20 – 30 Minuten garen lassen
3. Linsen ohne Wasser pürieren und mit Miso, Curry und Thymian abschmecken. Sollte die Konsistenz zu wässrig sein, kann die Masse bei ca. 120°C im Backofen langsam trocknen.

Tipp: Die Masse sollte etwas zu stark gewürzt schmecken, dann ist sie auf Brot genau passend.

24.1.2012

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.

23.1.2012

Radicchio-Birnen-Salat (2 Personen)

1 Radicchio-Salat

1 Birne

Salatöl

heller Balsamico-Essig

Kräutersalz

Pfeffer

1. Birne waschen, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden
2. Kräutersalz, Pfeffer, Balsamico-Essig und das Öl dazu geben und kräftig verrühren
3. Salat waschen und kleinzupfen. Alles miteinander vermengen, so dass jedes Salatblatt von dem Dressing etwas abbekommt.

TIPP: Das Bittere im Radicchio-Salat regt die Leber und damit den Stoffwechsel an.

22.01.2012

Mediterranes Zwischenspiel

1 Aubergine

1 Paprika

1 Packung Fetakäse

1 Zwiebel

1 kleine Chilischote

Kräutersalz

gemahlener Kümmel

1. Zwiebel schälen, kleinschneiden, Chilischote sehr klein schneiden und in Öl mit dem Kümmel leicht anbraten
2. Aubergine und Paprika waschen, klein schneiden und zu den Zwiebeln geben
3. alles etwa 6 Minuten schmoren lassen, ggf. etwas Wasser dazu geben, falls es anzubrennen droht
4. den Fetakäse mit den Fingern auf dem fast garem Gemüse zerbröseln, Deckel drauf, nach etwa 5 Minuten die Flamme ausmachen und etwas mit geschlossenem Deckel ziehen lassen

TIPP: Ja, ja, wir wissen auch, dass es jetzt nicht wirklich die Zeit für Paprika und Co ist... Doch manchmal wollen wir uns so fühlen wie am Mittelmeer - mediterran eben.

21.1.2012

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!

20.1.2012

Rosmarin-Reis (4 Personen)

1 große Tasse Basmati-Reis

1 ½ große Tassen Wasser

1 EL Rosmarin

Meersalz

1. Reis und Wasser in einen Topf geben
2. Salz und Rosmarin dazu geben und verrühren
3. Alles einmal aufkochen lassen, dann etwa 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.
4. vor dem Servieren den Reis umrühren, damit der Rosmarin gut verteilt ist

TIPP: Besonders gut wird so ein Reis, wenn er einige Zeit im Bett ruhen konnte. Also nach dem Aufkochen, noch etwa 5 Minuten köcheln lassen, dann den Topf in ein Handtuch geben und gemütlich mindestens ½ Stunde ins Bett legen. Nach 3 Stunden ist er immer noch schön heiß.

19.1.2012

Forelle mit Meerrettich-Joghurt (1 Person)

1 Packung geräucherte Forelle

1 TL Meerrettich

1 EL Naturjoghurt

2 Scheiben Roggenbrot

Butter

1. Brot mit Butter bestreichen
2. Meerrettich und Joghurt miteinander verrühren
3. Forelle auf das Brot legen und die Meerrettich-Masse darauf verteilen

TIPP: Das ist mal was „Superschnelles“, auch gut für unterwegs.

18.1.2012

Wurzelgemüse-Cremesuppe mit Brokkoli (4 Personen)

¼ Sellerie

3-4 Möhren
1 Pastinake
1 mittelgroße Zwiebel
1 Brokkoli
1 TL Kümmel, gemahlen
1,5 TL Salz
1 MSP Chili
1-2 EL Bratöl
1,5 l Wasser
1 Becher Sahne
2 TL eingelegter grüner Pfeffer
6 ELÖ Sonnenblumenkerne

1. Sellerie, Möhren, Pastinake putzen und in kleine Stücke schneiden
2. vom Brokkoli die Röschen abtrennen und zur Seite stellen, den Strunk putzen und in kleine Stücke schneiden
3. Zwiebel schälen und kleinhacken
4. Bratöl in einem Topf mit dem Kümmel und dem Chili erhitzen, Zwiebel darin anbraten
5. Wurzelgemüse und Brokkoliwürfel dazugeben, kurz anbraten
6. Wasser und Salz hinzufügen
7. 30 min. köcheln lassen
8. Sahne hinzufügen und alles pürieren
9. Brokkoliröschen zur Suppe geben und nochmal ca. 5 min. bissfest garen, den grünen Pfeffer unterrühren

TIPP: Während die Suppe köchelt, die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne rösten und kurz vor dem Servieren über die Suppe streuen. Damit wird die Suppe zu einer vollwertigen und köstlichen Hauptmahlzeit.

17.1.2012

Brokkoli-Mozzarella-Strudel (2 Personen) a la Kirsten

2 Packungen Mozzarella
400 Gramm Brokkoli
1 Blätterteig oder Strudelteig
Kümmel
Kräutersalz

1. den Brokkoli waschen und zusammen mit dem Kümmel im heißen Wasser blanchieren
2. den Mozzarella in kleine Würfel schneiden und mit reichlich Kräutersalz bestreuen
3. den Blätterteig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen/ausrollen
4. die Füllung, also den Mozzarella und den Brokkoli, schön gleichmäßig in der Mitte auf der länglichen Seite des Blätterteiges verteilen
5. dann eine Seite umschlagen und mit Wasser oder gequirltem Ei einstreichen und die zweite Seite darüber schlagen

- zum Schluss den ganzen Strudel mit Wasser oder gequirltem Ei einstreichen
- bei 200°C (Ober-/Unterhitze) für 20-25 Minuten in den Backofen

TIPP: Wenn man möchte, kann man nach ca. 10 Minuten noch etwas geriebenen Käse oben drauf streuen und goldbraun backen lassen. Schmeckt oberlecker...☺

16.1.2012

Hering-Kartoffel-Salat (2 Personen)

500 g mehlig kochende Kartoffeln
200 g Salzhering
1 Apfel
2-3 Gewürzgürkchen
2-3 EL Gewürzgurkensud
5 EL Naturjoghurt
1 Bund Dill

- Kartoffeln mit der Schale garen (je nach Größe 20-30 min.)
- Hering in kleine Stücke schneiden
- Apfel entkernen und mit der Schale in kleine Stücke schneiden
- Gewürzgurken ebenfalls klein schneiden
- Dill hacken
- alles zusammen mit dem Joghurt und dem Gurkensud verrühren
- Kartoffeln schälen, noch heiß in Scheiben schneiden und in die Heringsmarinade geben
- mehrere Stunden durchziehen lassen

TIPP: Diese vollwertige Mahlzeit ist sehr gut für unterwegs geeignet. Alle wertvollen Inhaltsstoffe verbinden sich zu einem Hochgenuss...☺

15.1.2012

Eierquarkkuchen mit Frucht (2 Personen)

2 Eier
150 g Quark
100 g Mehl
100 ml Milch
5 EL Kompott- und Marmeladenreste
1 EL Fruchtlikör
3 EL Zucker
2 EL Butter

- Eigelb vom Eiweiß trennen

2. das Eigelb mit 1 EL Zucker verquirlen, soviel Mehl hinzugeben, dass die Masse steif wird, mit der Milch wieder eine glatte Masse herstellen, dann den Quark dazu geben
3. das Eiweiß mit 1 EL Zucker steif schlagen und in die Masse rühren
4. Butter in der Pfanne schmelzen lassen, 1 EL Zucker leicht darin karamellisieren, dann die Masse dazu geben kurz anbraten, die Flamme klein stellen mit Deckel weitergaren. Evtl. umrühren, damit es nicht anbrennt.
5. die Kompott- und Marmeladenreste rührend erwärmen und evtl. einen Fruchtlikör mit dazugeben

TIPP: Auf dem Teller sieht es dann so aus, wie beim Kaiserschmarren. Den Trick daraus „Keulchen“ oder ähnliches zu formen, verraten wir später, den haben wir selbst noch nicht raus...☺

14.1.2012

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.

13.1.2012

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.

12.1.2012

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!

11.1.2012

Kartoffel-Gorgonzola-Gratin (2 Personen)

500 g Kartoffeln

Salz

etwas Butter

150 g Gorgonzola

1. Kartoffeln mit der Schale garen (je nach Größe 20-30 min.)
2. eine Auflaufform buttern
3. Pellkartoffeln schälen und in Scheiben schneiden
4. Kartoffelscheiben in die Form schichten und leicht salzen
5. Gorgonzola auf die Kartoffeln schichten
6. im Backofen bei 200 °C etwa 10-15 min. gratinieren

TIPP: Ein leckerer Salat rundet dieses leckere Gericht ab und macht es zu einer vollwertigen Mahlzeit.

10.1.2012

Curry-Apfel-Suppe (4 Personen)

1 große Gemüsezwiebel

2 Äpfel

1-2 EL Bratöl

½ TL Kümmel, gemahlen

1 l Wasser

1 TL Salz

1 TL Curry, scharf

1 Becher Sahne

1. Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden
2. Äpfel entkernen und mit der Schale in kleine Stücke schneiden
3. Öl mit dem Kümmel in einem Topf erhitzen
4. Zwiebelwürfel im heißen Öl anbraten
5. Apfelstücke hinzufügen und unter Rühren weiterbraten
6. Curry und Salz hinzufügen
7. mit Wasser aufgießen
8. etwa 20 min. köcheln lassen, dann die Sahne dazugeben

TIPP: Reichen Sie dazu frisches Baguette und fertig ist der Hochgenuss...☺

9.1.2012

Gemüse mit Meerrettich-Dipp (4 Personen)

1 Kohlrabi

2-3 Möhren
1 Kopf Brokkoli
Wasser, Salz

250 g Joghurt
1-2 TL geriebener Meerrettich
½ TL Zitronen-Oliven-Öl
½ TL Honig
½ TL Balsamicoessig, hell
1 Prise Salz

1. Das Gemüse putzen, in mundgerechte Stücke teilen und im Wasserdampf bissfest garen
2. Joghurt und Gewürze miteinander verrühren

TIPP: Diese leichte und gesunde Mahlzeit eignet sich hervorragend, um den Stoffwechsel und die Fettverbrennung anzukurbeln...☺

8.1.2012

Sellerie-Kartoffel-Püree (4 Personen)

500 g Sellerie
500 g Kartoffeln, mehlig kochend
½ l Wasser
1 TL Salz
100 ml Sahne
1 Msp. Muskatnuss, gerieben

1. Sellerie schälen und in kleine Stücke schneiden
2. Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden
3. zusammen mit Wasser und Salz kochen, etwa 20 min.
4. die Hälfte des Kochwassers abgießen
5. Sahne und Muskatnuss dazugeben und kräftig stampfen

TIPP: Dieses leckere Püree passt hervorragend zu gegrilltem Fisch, Fleisch oder Tofu. Mit dem Rote-Bete-Möhren-Apfelsalat (Rezept vom 28.11.2011) ergibt dies ein vollwertiges Menü.

7.1.2012

Kichererbsen mit Algen (2 Personen)

100 g Kichererbsen
1 Hand voll Aramee-Algen
1 Zwiebel

1 kleine Tasse ½ Sojasauce ½ Wasser

Bratöl

Kümmel

Meersalz

1. Kichererbsen über Nacht einweichen, Einweichwasser weggießen mit frischem Wasser und Meersalz etwa 2 Stunden kochen (im Schnellkochtopf 1 Stunde)
2. Zwiebel schälen, schneiden und mit dem gemahlene Kümmel anbraten
3. die Algen dazugeben kurz mit anbraten, dann die Tasse mit der Sojasaucen-Wasser-Mischung dazugeben und etwa 5 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen
4. ggf. die restliche Flüssigkeit mit geöffnetem Deckel weg“pröppeln“ lassen
5. die Kichererbsen dazu geben und schon ist ein Lieblingsessen von Anne-Kathrin fertig
6. Dazu schmeckt ein frischer Salat

TIPP: Wir kochen immer gleich ein ganzes Paket Kichererbsen und frieren den Rest ein. Das spart Zeit und Energie.

6.1.2012

Eingelegte Tomaten

1 Tüte getrocknete Tomaten

½ l Wasser

50 ml Olivenöl

2-3 Knoblauchzehen

1 TL Pfefferkörner

½ TL Thymian

½ TL Bohnenkraut

½ TL Oregano

1. getrocknete Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, etwa 10 min. quellen lassen, dann Wasser abgießen
2. Knoblauch schälen und halbieren
3. Öl, Knoblauch und übrige Gewürze in ein dicht schließendes Gefäß geben (Einmachglas)
4. Tomaten etwas ausdrücken und in das Gewürzöl drücken

TIPP: Diese mediterrane Delikatesse schmeckt außerordentlich lecker zu Frischkäse, Ei oder einfach nur so. Im Kühlschrank halten sich die Tomaten mehrere Wochen. Das restliche Öl schmeckt lecker zu Nudeln oder als Bratöl.

5.1.2012

Knusperle (selbstgemachtes Knäckebrot)

50 g Mehl pro Person



Olivenöl (1TL pro Person)

Meersalz

Chili

Thymian

1. Mehl mit dem Öl und den Gewürzen, evtl. noch etwas Wasser zu einem schönen Teig kneten
2. aus walnussgroßen Teig-Stücken auf der mit Mehl bestäubten Unterlage einen flachen Fladen ausrollen
3. diese Fladen auf trockene Bleche legen und etwa 15 Minuten bei 150 °C ausbacken
4. die gebackenen Knusperle auf einem Gitter auskühlen lassen und dann trocken lagern

TIPP 1: Es können unterschiedliche Mehlsorten gemischt werden. Besonders lecker werden die Knusperle, wenn das Mehl direkt vorher selbst gemahlen wird: z.B. Dinkel-, Buchweizen-, Roggen-, Kastanien, Hirsemehl.

TIPP 2: Die Knusperle sind nicht lange haltbar, weil sie so gierig machen. Macht also gleich schon ein paar mehr....

4.1.2012

Chicorée-Apfel-Salat (2 Portionen)

1 rotbackiger Apfel

1 Chicorée

1 EL Salatöl

½ TL Zitronen-Oliven-Öl

½ TL Honig

1 TL Balsamicoessig, hell

Pfeffer

Salz

1. Essig, Gewürze und Honig verrühren
2. Öl hinzugeben
3. Apfel entkernen und mit der Schale in kleine Stücke schneiden
4. Apfelstücke unter das Dressing heben
5. die äußeren Blätter des Chicorée entfernen, auch das untere Ende
6. Chicorée in feine Streifen schneiden und mit dem Apfeldressing verrühren

TIPP: Dieser Salat eignet sich hervorragend zum Mitnehmen, da er nicht so schnell zusammenfällt. Der etwas bittere Kern gibt dem Salat eine interessante Note und ist außerdem ein hervorragendes Mittel zur Leberstärkung.

3.1.2012

Fit in den Tag I (1 Portion)

1 Ei

½ Avocado

2 Scheiben Roggenvollkornbrot

Pfeffer

Salz

Kresse

1. Das Ei bis zur gewünschten Konsistenz kochen
2. Fruchtfleisch aus der Avocado lösen und auf die Brotscheiben streichen
3. Pfeffer und Salz darüber streuen
4. das geschälte Ei in Scheiben schneiden und auf die Brote verteilen, eventuell nochmal salzen
5. mit der Kresse bestreuen

TIPP: Dieses Frühstück ist nicht nur oberlecker, sondern macht lange satt. Eier sind besser, als ihr Ruf, inzwischen ist die gesundheitsfördernde Wirkung eines Hühnereis bestens erforscht. Vor allem der Dotter liefert wertvolle fettlösliche Vitamine, lebenswichtige Mineralstoffe und „gutes“ Cholesterin. Das Eiweiß gibt den morgendlichen Kick für den Stoffwechsel.

2.1.2012

Bohneneintopf (4-5 Personen)

250 g getrocknete weiße Bohnen

1 Stange Lauch

2 große Möhren

2 große Kartoffeln

1 kleine Sellerieknolle

Majoran

Meer-, und Kräutersalz

Pfeffer

gem. Kümmel

Balsamicoessig

1. die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen, Einweichwasser abgießen und die Bohnen mit frischem Wasser und Meersalz für etwa eine Stunde kochen lassen (im Schnellkochtopf halbiert sich die Kochzeit)
2. Lauch, Möhren, Sellerie und Kartoffeln waschen, kleinschneiden und in den Topf zu den Bohnen geben; die Gewürze gleich dazu
3. alles noch etwa 20 Minuten köcheln lassen und der Neujahrseintopf ist fertig
4. direkt vor dem Servieren Balsamicoessig dazu geben (ca. ½ TL pro Teller)

TIPP: Auch für diesen Eintopf gilt: „Wofür man dann besonders schwärmt ist, wenn er wieder aufgewärmt.“

1.1.2012

Feldsalat im Möhren-Dressing (2 Personen)

1 dicke Möhre
200 g Feldsalat
2 EL Salatöl
1 EL Balsamico Essig
Kräutersalz
Pfeffer

1. Möhre schälen und in die Salatschüssel grob raspeln
2. mit den Gewürzen und Öl und Essig kräftig vermengen
3. Salat waschen und gut unterheben

TIPP: Das Dressing schon eine Stunde vor dem Essen fertig stellen, dann zieht es gut durch und schmeckt noch besser. Den Salat natürlich erst kurz vor dem Servieren dazugeben.

31.12.2011

Geröstete Salz-Mandeln

250 g Mandeln mit Schale
3-4 EL Sojasoße

1. Mandeln mit der Schale in einer trockenen Pfanne rösten
2. Heiße Mandeln in eine Porzellanschüssel füllen und die Sojasoße darüber geben
3. alles miteinander mischen
4. bei Bedarf die Mandeln im Backofen oder im warmen Zimmer auf einem Backblech nachtrocknen lassen

TIPP: Dieser Snack macht sich gut auf dem Sylvester-Bufferet...☺



30.12.2011

Sesamkartoffeln (4 Personen)

1,5 kg mittlere festkochende Kartoffeln

50 g Sesam

Sesamöl

Meer-Salz

1. Kartoffeln mit der Gemüsebürste kräftig schrappen (dann kann man später die Schale mitessen)
2. reichlich Öl auf einem Blech verteilen und mit Meer-Salz üppig bestreuen
3. den Sesam gleichmäßig auf das Blech rieseln
4. Kartoffeln längs durchschneiden und mit der Schnittseite auf das vorbereitete Blech legen
5. nach etwa einer Stunde bei 180° C sind die köstlichen Kartoffeln fertig.

TIPP: Dazu gibt es bei uns meist den „Lichtquark“ vom 3.12.2011

29.12.2011

Frühstück für die schlanke Linie

200 g Natur-Joghurt (3,5 %)

1 Apfel (oder anderes frisches Obst)

1 TL Leinöl

1 TL Brauhirse

1 TL Erdmandeln

1. Erdmandeln, Brauhirse, 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.

28.12.2011

Datteln im Speckmantel

200 g Schinkenspeck

300 g Datteln



1. Datteln einzeln in Schinkenspeck einrollen
2. auf ein gefettete Backblech oder in eine Auflaufform legen
3. in der Backröhre bei 200 °C etwa 20-25 min. kross werden lassen

TIPP: Diese Tapas sind der Hit auf jeder Party! Sie sind kinderleicht zuzubereiten und gelingen immer!

Für den Geschmack spielt es keine Rolle, ob die Datteln entkernt sind

27.12.2011

Kartoffelsalat (6 Personen)

1,5 kg Kartoffeln (vorwiegend festkochend)

1-2 Möhren

5-6 saure Gurken

200 g Joghurt

2 gekochte Eier für die Garnitur

Dill

1 TL Senf

Salz

Pfeffer

½ TL Kurkuma (gibt eine schöne Färbung)

1 EL Balsamicoessig, hell

1 TL Agavendicksaft (oder ein anderes Süßungsmittel)

1 TL Zitronen-Olivenöl

1 EL Kapern

1. Kartoffeln mit der Schale garen (je nach Größe 30-40 min.)
2. Möhren schaben und grob raspeln
3. Gurken in dünne Streifen schneiden
4. Eier 7-8 min kochen und nach dem Erkalten in Achtel teilen

5. Joghurt, Gewürze, Essig, Süße, Öl, Dill und Kapern mit den geraspelten Möhren und den Gurkenscheibchen in einer großen Schüssel mischen
6. Kartoffeln pellen und sofort in die Gewürzmarinade schneiden
7. mit den Eiern garnieren
8. TIPP: Kartoffeln so heiß wie möglich in die Marinade geben, dann ziehen sie noch besser durch. Wir schneiden die Kartoffeln mit dem Eierschneider, das ergibt gleichmäßig dicke Scheiben und man verbrennt sich nicht so leicht die Finger...☺

26.12.2011

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.

Schmeckt herrlich erfrischend nach dem Gänsebraten...☺

25.12.2011

Gebutterte Schwarzwurzeln (4 Personen)

- 1 kg Schwarzwurzeln
- Salz
- Muskatnuss, gerieben
- 50 g Butter
- Petersilie, kleingehackt

1. Schwarzwurzeln mit dem Sparschäler oder einem Schälmesser von der Schale befreien, sofort in mundgerechte Stücke schneiden und in einen Topf mit Salzwasser geben und etwa 15-20 min. garen

2. gegarte Schwarzwurzelstücke aus dem Kochwasser nehmen und in einer Schüssel mit der Butter verrühren
3. Muskatnuss darüber streuen, unterrühren
4. mit der Petersilie bestreuen und servieren

TIPP: Wir tragen während des Schälens Einmalhandschuhe, dann klebt es nicht so an den Fingern.

Dieses Gemüse schmeckt hervorragend zu gegrilltem Fleisch oder Fisch oder zu Bratklößchen (Buletten oder wie auch immer die „Fleischpflanzerl“ bei Euch heißen mögen).

Natürlich sind Schwarzwurzeln auch noch richtig gesund, vor allem für den Darm... 😊

24.12.2011

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 (Rezept vom 28.11.2011)

23.12.2011

Matjes im Joghurt (2 – 3 Personen)

1 Packung Matjes Natur

250 g Natur-Joghurt

2 Äpfel

reichlich Dill frisch oder gefroren

1. Matjes abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden
2. das Kerngehäuse aus den Äpfeln schneiden und mit Schale in Stücke schneiden
3. Dill ggf. zerkleinern und alles zusammen mit dem Joghurt kräftig verrühren
4. nach ca. 24 Stunden im Kühlschrank haben alle Zutaten ihr Bestes gegeben

TIPP: Am besten schmeckt der selbsteingelegte Matjes mit frischen Pellkartoffeln.

22.12.2011

Thüringer Klöße (4 Personen)

für die Kloßmasse:

3 kg mehlig kochende Kartoffeln

1 TL Salz

½ l Wasser

für die Füllung:

1 Brötchen vom Vortag (oder Toastbrot)

1 EL Butter

Kräutersalz

zum Garen:

ein großer Topf

3-4 l Wasser

1-2 TL Salz

1. Kartoffeln schälen und 1/3 der Menge klein würfeln und im Salzwasser 20 min. kochen und mit dem Kochwasser zu einem Brei zerstampfen
2. Die restlichen Kartoffeln werden fein gerieben (wir nutzen die Kartoffelreibe der Küchenmaschine)
3. die rohe Kartoffelmasse in einen Leinenbeutel geben und das Wasser herauspressen (wir fangen es in einer Schüssel auf, die Kartoffelstärke setzt sich ab, diese wird später wieder zur Kloßmasse gegeben), bis die Masse so trocken ist, dass sie sich rupfen lässt (zum Glück haben wir dafür eine uralte Kloßpresse, moderne Menschen nehmen die Fruchtsatzentrifuge oder eine Wäscheschleuder)
4. Kartoffelbrei, abgesetzte Kartoffelstärke, rohe Kloßmasse und 1 TL Salz zu einem steifen Brei verarbeiten
5. Brötchen würfeln und in Butter bräunen (mit dem Kräutersalz)
6. mit beiden Händen Klöße formen und in die Mitte die Brötchenkrumen geben (diese werden auch gerne genascht)
7. Klöße vorsichtig in siedendes Salzwasser gleiten lassen und 20 min bei sehr kleiner Hitze garziehen lassen (sonst zerkochen sie und die ganze Arbeit war umsonst)
8. die Klöße steigen an die Wasseroberfläche und möchten frisch auf den Tisch

TIPP: Sollten Klöße übrigbleiben, schmecken diese am nächsten Tag in Scheiben geschnitten und in Butter gebraten besonders lecker...☺

21.12.2011

Thüringer Festtagsente (4 Personen)

für den Braten:

1 mittelgroße Ente (möglichst frisch)
2-3 Äpfel
3-4 EL Beifuß, gerebelt
1 EL Salz
1 TL Pfeffer, gemahlen
2-3 Möhren
2 Zwiebeln
1 l Wasser



1. Ente gründlich innen und außen waschen
2. Äpfel entkernen und vierteln
3. Beifuß, Pfeffer und Salz in einem Schälchen zusammenmischen
4. Apfelstücke in der Gewürzmischung wälzen und damit die Ente füllen
5. Ente auch von außen mit der Gewürzmischung einreiben
6. bei Bedarf die Schlundöffnung zunähen oder mit Zahnstochern oder Rouladennadeln feststecken
7. Ente mit der Brustseite nach unten auf ein tiefes Bratblech geben und das Wasser hinzufügen
8. im Herd bei 160°C erhitzen, bis das Wasser verkocht und dadurch das Fett aus der Ente gelöst wird
9. wenn nur noch Fett in der Pfanne ist, werden die Möhren(große Stücke) und Zwiebeln (geviertelt) um die Ente herum gelegt
10. alle 20-30 min. mit der Brühe übergießen und mindestens einmal wenden
11. das Fett kann abgeschöpft werden, dann ist die Soße später nicht zu fett (kaltes Entenbratenfett wird bei uns gerne auf frisches Brot gegessen, mit Gewürzgurke dazu schmeckt es besonders lecker)
12. die Garzeit beträgt etwa 2,5 – 3 Stunden

für die Brühe:

Innereien der Ente, Hals und Flügel

Suppengemüse (1/4 Sellerie, 2 Möhren, ½ Stange Lauch)

1 -2 TL Salz

1 TL Majoran

1 TL Beifuß

1,5 l Wasser

1. Innereien usw., Gewürze und in grobe Stücke geschnittenes Suppengemüse im kalten Wasser ansetzen
2. mit geschlossenem Deckel ca. 1 Stunde köcheln lassen

für die Soße:

restliche Brühe

1 Tasse Wasser

1-2 EL Kartoffelstärke

1. die gegarte Ente vom Bratblech nehmen und zur Seite Stellen
2. mit der heißen Brühe den Bratensatz vom Blech lösen
3. alles durch ein Sieb in einen Topf geben und köcheln lassen
4. Kartoffelstärke in Wasser einrühren und damit die Soße andicken, eventuell nachsalzen
5. mind. weitere 10 min. weiterköcheln lassen
6. währenddessen die Ente mit Salzwasser bepinseln und im Herd bei 200°C knusprig bräunen

TIPP: Damit kein Stress entsteht, bereiten wir die Ente bereits am Vorabend zu. Das Begießen der Ente ist wie ein Ritual und lässt uns das Wasser schon im Mund zusammenlaufen...hmm...☺

Traditionell gibt es bei uns selbstgemachte Thüringer Klöße (Rezept kommt morgen) und Rotkrautsalat dazu (Rezept vom 18.12.2012).

Zu diesem Festessen schmeckt ein trockener Rotwein.

20.12.2011

Tofu-Apfel-Pfanne mit Sauerkraut und Kartoffelpüree (4 Personen)

400 g Räuchertofu

1 zwiebel

1 großer Apfel (Boscop o.ä.)

Bratöl

Kümmel, gemahlen

Salz nach Bedarf

Pfeffer nach Bedarf

Thymian

Bohnenkraut

Majoran

1. Räuchertofu in Würfel schneiden
2. Zwiebel schälen und Würfeln
3. Apfel entkernen und mit der Schale in Stücke schneiden
4. Bratöl in einer Pfanne mit Kümmel erhitzen
5. Zwiebelwürfel darin anbraten
6. Tofu hinzugeben und weiterbraten
7. nach wenigen Minuten die Apfelstücke hinzugeben und unter Rühren weiterbraten (kleine Flamme)
8. Gewürze hinzufügen
9. eventuell mit etwas Wasser ablöschen, wenn zu viel Hitze gegeben wurde

1 EL Butter

½ TL Kümmel, gemahlen

500 g Sauerkraut

1. Butter in einen Topf geben
2. mit dem Kümmel langsam zergehen lassen
3. Sauerkraut hinzufügen, umrühren
4. auf kleiner Flamme mit Deckel etwa 5-10 min. köcheln lassen

1 kg mehlig kochende Kartoffeln

1 TL Salz

¼ l Milch

etwas Muskatnuss, gerieben

1. Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden
2. in Salzwasser etwa 20 min. garen
3. Milch erhitzen, mit geriebener Muskatnuss würzen
4. Kartoffelwasser abgießen
5. Milch zu den Kartoffelstücken geben und mit einem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten, eventuell nachsalzen

TIPP: Eventuell etwas Kochwasser zurückbehalten, um das Püree damit noch geschmeidiger zu machen. Niemals den Pürrierstab für die Herstellung von Kartoffelbrei verwenden, das ergibt sonst einen schmierigen Brei

19.12.2011

Krautsuppe (6-8 Portionen)

1 Zwiebel

3-4 Möhren

½ Sellerie

1 kleiner Kopf Weißkraut

Bratöl

½ TL Kümmel (gemahlen)

½ TL Thymian

½ TL Majoran

Pfeffer nach Bedarf (oder Chili)

1-2 TL Salz

1,5 l Wasser

1. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden
2. Möhren schälen und in mundgerechte Stücke schneiden
3. Sellerie schälen und ebenfalls in Stücke schneiden

4. die äußeren Kohlblätter entfernen und den Kohlkopf in feine Streifen schneiden
5. Bratöl in einem großen Topf mit dem Kümmel erhitzen
6. Zwiebelwürfel darin anschwitzen und mit den Kräutern und dem Pfeffer bestreuen
7. Möhren und Sellerie hinzufügen
8. unter Rühren leicht anbraten
9. Kohl dazugeben
10. Wasser und Salz unterrühren
11. bei kleiner Hitze etwa 30 min. köcheln lassen

TIPP: Dazu schmeckt Roggenvollkornbrot mit Frischkäse besonders lecker und ergibt eine vollwertige Mahlzeit.

Wovon man dann besonders schwärmt, wenn es wieder aufgewärmt...☺

18.12.2011

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.

17.12.2011

Gemüse-Quiche (5-6 Personen)

- 250 g Mehlmischung (z.B. Dinkel und Buchweizen)
- 80 g Butter
- Salz, Chili, Thymian

7 EL kaltes Wasser

1 Lauchstange

4 dünne Möhren

3 Eier

1 Becher Sahne

Bratöl

Salz, Chili, Thymian, gem. Kümmel

1. Mehl, Gewürze und Butter mit der Gabel so lange vermengen, bis kein Mehl mehr alleine ist
2. das kalte Wasser hinzu geben und verkneten und mindestens 1/2 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen
3. Lauch waschen und Möhren schälen
4. Öl mit Kümmel in der Pfanne erhitzen, Lauch mit etwas Salz hinzugeben
5. die Möhren mit Thymian und Salz nach etwa 3 Minuten ebenfalls in die Pfanne geben, alles etwa 10 Minuten köcheln, dann abkühlen lassen
6. den Teig in eine gefettete Springform (Ø 28 cm) krümeln und fingerdrückend glatt ausfüllen und am Rand etwa 3 cm hoch stehen lassen
7. Eier mit der Sahne, Salz, Chili und Thymian schaumig rühren und das erkaltete Gemüse hinzugeben
8. die Masse in die Springform schütten und alles bei 150° C 45 Minuten backen, für 5 Minuten mehr Oberhitze geben (dann bräunt es noch etwas), dann den Ofen ausschalten und die Quiche noch ca. 15 Minuten nachruhen lassen.

TIPP: Wenn das Gemüse beim Einrühren in die Ei-Sahnesoße noch zu heiß ist, stockt die Eimasse zu früh und es wird flockig. Deshalb das Gemüse rechtzeitig dünsten, damit es noch etwas abkühlen kann.

Diese Quiche eignet sich sehr gut für Gäste, weil sie sich rechtzeitig vorbereiten lässt.

16.12.2011

Steckrübencremesuppe mit Orangen (4-6 Personen)

1 kg Steckrüben

2 Orangen

1 Zwiebel

Ingwer, frisch (etwa Walnussgroß)

1-2 EL Bratöl

½ TL Kümmel, gemahlen

½ TL Kurkuma (Gelbwurz)

Pfeffer

1-2 TL Salz

1 l Wasser

1 Becher Sahne

frische, kleingehackte Petersilie zum Garnieren

1. Steckrübe schälen, in kleine Würfel schneiden (so, dass sie sich später gut pürieren lassen)
2. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden
3. Ingwer schälen und sehr klein würfeln
4. Bratöl in einem großen Topf erhitzen, Kümmel, Kurkuma und Pfeffer darin anschwitzen
5. Zwiebelwürfel und Ingwer dazugeben und unter Rühren anbraten
6. Steckrübenstücke dazugeben, weiterbraten 1-2 min.
7. Wasser und Salz hinzufügen
8. mind. 20-30 min. mit geschlossenem Deckel köcheln lassen
9. eine Orange entsaften
10. die andere Orange schälen und in mundgerechte Stücke schneiden
11. gegarte Steckrübensuppe pürieren, eventuell noch etwas heißes Wasser dazugeben
12. Sahne hineingeben und unterrühren, nochmal kurz aufkochen lassen
13. Orangensaft hinzufügen
14. mit den Kräutern und den Orangenstücken anrichten

TIPP: Diese Suppe ist ein absoluter Hochgenuss! Ingwer heizt den Stoffwechsel ein, die Orange gibt Vitamin C dazu und die Kurkuma (Gelbwurz) stärkt den Darm und damit das Immunsystem...☺

15.12.2011

Blumenkohl-Gratin (2 Personen)

1 Kopf Blumenkohl

2 Möhren

Salz

Thymian

Kubebenpfeffer (ist eine Pfeffersorte mit einem frischen Nachgeschmack)

150 g geraspelten Edamer o.ä.

1. Blumenkohl von den äußeren Blättern befreien, holzigen Teil des Strunks entfernen
2. Röschen abbrechen und den Strunk sowie die kleinen, zarten Innenblätter in den Dämpfeinsatz legen
3. Möhren schaben, in mundgerechte Stücke schneiden und auf den Blumenkohl legen
4. Salz und Thymian darüber streuen
5. mit geschlossenem Deckel ca. 20 min. garen
6. das gegarte Gemüse in eine gefettete Auflaufform geben
7. Käse darüber streuen

8. ca. 10 min. bei 180 °C in die Backröhre geben, bis der Käse die gewünschte Bräune hat
9. Kubebenpfeffer aus der Mühle darüber geben und servieren

TIPP: Es schmeckt auch mit „normalem“ Pfeffer. Es lohnt sich jedoch, diese spezielle Pfeffersorte auszuprobieren. Aus unserer Küche ist er nicht mehr wegzudenken... 😊

14.12.2011

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.

13.12.2011

Feldsalat mit Orangen (2 Personen)

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. Feldsalat gründlich waschen und eventuell Wurzeln entfernen
5. kurz vor dem Servieren Marinade mit dem Salat vermischen

TIPP: Als Salatöl eignet sich je nach Geschmack Olivenöl oder Sonnenblumenöl. Es gibt auch Mischungen bester Ölsorten mit der Kennzeichnung „Salatöl“.

12.12.2011

Linsencurry (2Personen)

- 1 kleine Zwiebel
- 3-4 Möhren
- 1 Teetasse rote Linsen
- 2 ½ Teetassen Wasser
- Bratöl
- ½ TL Kümmel, gemahlen
- ½ TL Salz
- 1 TL Curry
- Petersilie



1. Zwiebel schälen und in kleine Stücke würfeln
2. Möhren schaben und in mundgerechte Stücke schneiden
3. Bratöl mit dem Kümmel in einem Topf erhitzen
4. Zwiebelwürfel anbraten
5. Möhrenstücke hinzugeben
6. alles mit Curry und Salz bestreuen und kräftig umrühren
7. Linsen und Wasser dazugeben
8. 20 min. mit geschlossenem Deckel auf kleiner Flamme köcheln lassen
9. mit frischer Petersilie bestreuen

TIPP: Zum Energiesparen lässt man die Linsen nur 10 min. köcheln und stellt dann den Topf unter die Bettdecke(etwa 30-40 min.). Die Wärme reicht zum Nachgaren völlig aus und es kann nichts anbrennen.

11.12.2011

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...

10.12.2011

Dinkel-Gemüse-Blech (5 Personen)

1 gr. Tasse Kochdinkel

3 mittelgroße Möhren

1 Kohlrabi

1 kl. Steckrübe

1 Stange Lauch

1 Tüte Raspel-Käse

Meersalz, Kräutersalz, Thymian, Pfeffer

ggf. frische Petersilie

1. Kochdinkel mit Wasser (1:2 = 1 Tasse Dinkel zu 2 Tassen Wasser) und Salz 30 Minuten köcheln, dann mindestens eine Stunde im Bett quellen lassen
2. das Gemüse schälen, bzw. waschen, in Stücke schneiden und in „Garungsreihenfolge“: Lauch, Steckrübe, Kohlrabi, Möhren - auf den Dämpfeinsatz in den großen Topf geben. Die Gewürze kommen schichtweise dazu.
3. Alles ca. 15 Minuten dämpfen
4. den Dinkel auf das geölte Blech geben, das Gemüse darauf verteilen und alles mit dem Käse bedecken
5. nach 20 Minuten ist der Käse schön zerlaufen und das Essen ist fertig. Wenn vorhanden, kann vor dem Servieren noch frische Petersilie darauf gestreut werden

TIPP: Dinkel und Gemüse kann am Abend vorher schon gekocht werden. Dann hat man für die Gäste viel Zeit während der Backofen den Käse schmilzt... ☺

9.12.2011

Quittenkompott (4 Personen)

1 große Quitte
etwas Zimt
½ Tasse Wasser

1. Quitte abrubbeln und abspülen
2. Kerngehäuse entfernen (am besten mit einem kleinen, scharfen Küchenmesser) und Quitte in mundgerechte Stücke schneiden
3. Zimt dazugeben
4. mit wenig Wasser ca. 10 min. garkochen und erkalten lassen

TIPP: Dieser Kompott kommt durch den Zimt ganz ohne zusätzliches Süßen aus.
Schmeckt herrlich erfrischend und stärkt die Abwehrkräfte.

8.12.2011

Rote Bete-Gemüse mit Kräuterdipp (4Personen)

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.

7.12.2011

Sonnenbutter

1 Stück Butter
125 g Sonnenblumenkerne
8 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: Eine Stunde vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Schmeckt gut mit Gewürzgurken.... Ein Party-Hit... ☺

6.12.2011

Thunfisch-Pfanne mit Chili (2 Personen)

2 Dosen Thunfisch (in Wasser)
1 kleine Zwiebel
3 mittelgroße Möhren
Bratöl
Kümmel, gemahlen
1 kleine Chilischote oder Chilipulver
Salz
½ TL Honig
Petersilie oder Dill zum Garnieren

1. Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden
2. Möhren schaben und in Stücke schneiden
3. Bratöl in einer Pfanne erhitze, Kümmel und Chili dazugeben

4. Zwiebelwürfel im heißen Öl anrösten und mit dem Honig karamellisieren
5. Möhrenstücke dazugeben und salzen
6. Thunfisch zerteilen und mit dem Wasser in die Pfanne geben
7. alles gut umrühren
8. mit geschlossenem Deckel ca. 10 min. auf kleiner Flamme garen lassen

TIPP: Diese vollwertige Mahlzeit heizt den Stoffwechsel so richtig gut ein. Die Schärfe richtet sich nach dem persönlichen Geschmack. Je schärfer, umso länger anhaltend die gute Laune nach diesem Essen...☺

5.12.2011

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.

4.12.2011

Karamellierte 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

3.12.2011

„Licht für die Zelle“ mit Pellkartoffeln (4 Personen)

500 g Magerquark

1 Becher Sahne

5 EL Leinöl

1TL geriebener Meerrettich

1TL Salz

1TL Balsamicoessig, hell

etwas Agavendicksaft

½ TL Kurkuma

1 mittelgroße Möhre

1kg Kartoffeln

Kräutersalz für die gepellten Kartoffeln

Dill oder Petersilie

1. Kartoffeln schrubben und je nach Größe 25-35 min. garen
2. Quark, Sahne und Leinöl miteinander verrühren
3. Möhre schaben und grob raspeln
4. Gewürze und Möhrenraspel unter die Masse rühren
5. frische Kräuter dazugeben

TIPP: Als „Licht für die Zelle“ wird das Grundrezept aus Quark, Leinöl und Sahne bezeichnet. Es geht zurück auf die Forschungsergebnisse der Chemikerin und begeisterten Finderin gesunder Lebensmittel Johanna Budwig. In Kombination mit Pellkartoffeln wird der Körper mit allen lebenswichtigen Substanzen versorgt und der Gaumen mit einem Geschmackserlebnis bereichert.

2.12.2011

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.

1.12.2011

Gemüse-Lachs-Pfanne mit Reis (2Personen)

2 Lachsfilets	1 kleine Tasse Basmatireis
Pfeffer, Salz Zitronensaft	1,5 kleine Tassen Wasser
für den Lachs	½ TL Salz

1 Zwiebel
2-3 Möhren
1 Fenchel
1 Quitte (oder Apfel)
Bratöl
Kümmel, gemahlen
etwas Chili (oder Pfeffer)
Salz
2-3 EL Sahne

1. Basmatireis mit Wasser und Salz zum köcheln bringen
2. auf kleiner Flamme etwa 15 min. ausquellen lassen
3. Lachsfilets mit Zitronensaft beträufeln und beidseitig mit Pfeffer und Salz würzen
4. Zwiebel, Gemüse und Obst putzen und in passende Stücke schneiden
5. Bratöl mit Kümmel in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel darin anbraten
6. erst Möhrenstücke, dann Fenchel und zum Schluss das Obst hinzufügen
7. mit Salz und Chili (oder Pfeffer) würzen und die Sahne da zugießen
8. Lachsfilets auf das Gemüse setzen
9. Bei geschlossenem Deckel ca. 15 min. auf kleiner Flamme garen (Lachsfilets einmal wenden)

10. Basmatireis, Lachs und Gemüse auf einem Teller anrichten und mit etwas Fenchelgrün garnieren

TIPP: Reste lassen sich prima im Kühlschrank aufbewahren und können mit Käse überbacken zu einer leckeren Köstlichkeit werden.

30.11.2011

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 abrupfen
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.

29.11.2011

Herbstliche Gemüsesuppe (4-6 Personen)

1 Stange Lauch
2-3 mittelgroße Möhren
1 Steckrübe
Rosenkohl nach Belieben
Kümmel, fein gemahlen
1 TL Salz, Pfeffer nach Bedarf
1 gestr. TL Thymian
etwas Majoran

etwas Bohnenkraut

2 EL Bratöl

1,5 l Wasser

1. Gemüse putzen, den Lauch in Ringe schneiden, Möhren und Steckrüben in mundgerechte Stücke teilen
2. Bratöl mit Kümmel und Kräutern im Suppentopf erhitzen
3. Lauch dazugeben und unter Rühren anbraten
4. Möhren und Steckrüben ebenfalls dazugeben und weiterbraten
5. Pfeffer, Salz und das Wasser beifügen und verrühren
6. Rosenkohl hineingeben
7. Die Suppe ca. 30 min. auf kleiner Flamme köcheln lassen.

TIPP: Suppe lässt sich gut aufwärmen und kann daher auch für kleine Familien in größeren Mengen gekocht werden. Der Geschmack einer Suppe wird mit dem Aufwärmen intensiver.

28.11.2011

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- 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!

27.11.2011

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.

