

Bandnudeln mit Erbsen und Tomaten

Zutaten:

300g Bandnudeln
2 Tomaten
300g Erbsenschoten
etwas
(vegane)Butter oder
Margarine



Küchengeräte:

2 Kochtöpfe, ein Messer, ein Sieb, eine Pfanne

Zubereitung:

Als erstes kochen wir die Nudeln im Salzwasser und gießen sie anschließend ab. Dann kochen wir die Tomaten in heißem Wasser, anschließend ziehen wir die Haut ab, entkernen sie und schneiden sie in Würfel. Jetzt dünsten wir die Erbsenschoten mit Zucker kurz an. Nun geben wir die Tomatenwürfel hinzu und garen sie noch mal 1-2 Minuten. Danach schmecken wir alles mit Salz ab. Zum Schluss schwenken wir die Nudeln mit etwas Butter durch, geben das Gemüse dazu und vermischen alles.

Guten Appetit!

Bunte Chinakohl-Nudel-Pfanne

Zutaten für vier Portionen:

500g asiatische Bandnudeln,
40g Möhren,
Salz,
1 Kopf Chinakohl (ca. 650 g),
1 Bund Lauchzwiebeln,
100g Kochschinken,
1 Esslöffel Öl,
2 Esslöffel Sojasauce,
Sambal Oelek



Küchengeräte: ein Topf, ein Herd, eine Gabel, ein Sieb, ein Messer, ein Wok oder eine große Pfanne, einen Pfannenweder und einen Kochlöffel

Zubereitung:

Wir geben die Nudeln in kochendes Salzwasser und lassen sie bei schwacher Hitze 3 Minuten gar ziehen. Dabei ziehen wir sie mit einer Gabel auseinander. Nun gießen wir die Nudeln ab. Wir schrecken sie ab lassen sie abtropfen. Jetzt schneiden wir die Möhren in Scheiben, dann noch in dünne Streifen. Wir viertelnden Kohl entfernen den Strunk. Den Strunk schneiden wir in 1 cm breite Streifen. Danach schneiden wir auch noch die Lauchzwiebeln in Ringe und den Kochschinken in Streifen. Wir erhitzen Öl in einem Wok oder in einer großen Pfanne. Wir braten den Kohl, die Möhren und den Schinken an und rühren dabei gut um.

Wir braten die Zutaten ca. 5 Minuten lang. Dann fügen wir Lauchzwiebeln hinzu, und braten sie kurz mit. Wir schmecken alles mit einer Sojasauce und Sambal Oelek ab.

Die Chinakohl-Nudel-Pfanne ist fertig.

Guten Appetit!

Chinakohl mit Johannisbeeren

Zutaten:

1/2 Chinakohl (etwa 400g)
100g Sojasprossen
4 Stängel Koriandergrün
100g Rote Johannisbeeren
50g ungesalzene Erdnüsse
1 TL Erdnusspaste
Saft von 1 Orange
Kräutersalz
schwarzer Pfeffer



Küchengeräte:

ein Messer, ein Schneidebrett, ein Teelöffel, ein Küchenmixer

Zubereitung:

Zuerst schneiden wir den Chinakohl in Streifen, waschen ihn und lassen ihn gründlich abtropfen. Die Sojasprossen waschen wir und lassen sie gut abtropfen. Das Koriandergrün waschen wir und schütteln es trocken, die Blättchen zupfen wir von den Stängeln und hacken sie fein.

Nun zupfen wir die Johannisbeeren ab, waschen sie und lassen sie gut abtropfen. Danach pürieren wir die Erdnüsse mit der Erdnusspaste und dem Orangensaft im Küchenmixer.

Zum Schluss vermengen wir alle vorbereiteten Zutaten miteinander. Als letztes würzen wir alles mit Kräutersalz sowie mit Pfeffer.

Viel Spaß beim Nachkochen !

Chinakohl-Hackpfanne

Zutaten:

1/2 Kopf Chinakohl
1 gelbe Paprikaschote
1 Karotte
1 Zwiebel
250 g gemischtes
Hackfleisch
1/2 Becher Schmand
(ca.100 g)
300 ml Gemüsebrühe
Worcestershiresauce
Saucenbinder
Salz und Pfeffer
Öl



Küchengeräte:

ein Messer, ein Schneidebrett, eine Pfanne, ein Kochlöffel

Zubereitung :

Zuerst würfeln wir die Zwiebeln fein. Dann schneiden wir die geputzten Paprikas in Stücke und den Chinakohl in Streifen. Wir legen die weißen dicken Endstücke vom Chinakohl separat. Danach schneiden oder hobeln wir die Karotten in Scheiben.

Jetzt erhitzen wir Öl in einer geräumigen Pfanne. Nun dünsten wir kurz die Zwiebeln darin glasig. Ein wenig später fügen wir das Hackfleisch hinzu und braten es unter Rühren in Krümel. Die Karotten geben wir dazu und dünsten sie einige Minuten unter gelegentlichem Rühren 1 Minute weiter. Kurz danach löschen wir es mit der Gemüsebrühe ab (nach Belieben etwas mehr oder etwas weniger Brühe nehmen) und würzen es mit Salz, Pfeffer und Worcestershiresauce. Nun lassen wir es ein paar Minuten köcheln, bis die Karotten weicher sind, aber noch gut Biss haben.

Den Schmand geben wir dazu. Danach mit Saucenbinder andicken. Dann geben wir die Endstücke vom Chinakohl dazu und lassen sie ca. 3–4 Minuten köcheln. Ca. eine Minute vor dem Servieren fügen wir den restlichen Chinakohl dazu und rühren ihn darunter. Zum Schluss lassen wir es nicht mehr kochen, sondern nur noch eine Minute durchziehen. Dazu passen Reis oder Salzkartoffeln.

Guten Appetit!

Fischfilet auf Mangoldbett

Zutaten:

500g Fischfilet z.b.
Goldbarsch, Seelachs oder
Kabeljaufilet
1/2 unbehandelte Zitrone
Salz
750g Mangold
3 Schalotten oder 2 kleine
Zwiebeln
1 EL Butter
Pfeffer
100g Sahne
2 EL gemahlene Mandeln



Küchengeräte:

ein Pinsel, eine Saftpresse, ein Messer, ein Schneidebrett, eine Pfanne, ein Schneebesen, ein Kochtopf

Zubereitung:

Wir säubern das Filet und entfernen eventuell vorhandene Geräte mit einer Pinzette.

Wir reiben 1TL Zitronenschale ab und pressen den Saft aus. Wir schneiden das Filet in zwei fingerbreite Stücke und säuern und salzen es leicht.

Den Mangold waschen wir und entfernen grob die weißen Stiele. Dann schneiden wir die Mangoldblätter in fingerbreite Streifen und würfeln die Stiele fein. Als nächstes hacken wir die Schalotten.

Wir dünsten in einer beschichteten Pfanne mit Deckel Mangoldstreifen und Schalotten in der Butter glasig. Anschließend salzen und pfeffern wir das Ganze. Wir verrühren die Sahne mit den Mandeln und der Zitronenschale und gießen sie über die Mangoldstreifen. Dann kochen wir alles 5-6 Minuten auf und lassen es offen köcheln.

Wir legen den Fisch auf den Mangold und lassen alles nochmal 5-6 Minuten köcheln bis der Fisch gar ist.

Guten Appetit!

Gegrillte Maiskolben mit Honigbutter

Zutaten:

4 Maiskolben (Zuckermais)

150g Butter

Salz



Küchengeräte:

ein Teelöffel, eine Waage, ein Topf, Holzkohlengrill, einen Pinsel, ein Messer

Zubereitung:

Wir kochen in leicht gesalzenen Wasser die Maiskolben ca. 20 min in leicht gesalzenem Wasser. Wir nehmen sie heraus und tupfen sie trocken. nDann zerlassenen wir Butter mit Honig und Salz in einem Topf (nicht braun werden lassen). Jetzt bestreichen wir damit die Maiskolben und grillen sie ca. 10 min rundum auf einem Holzkohlengrill. Während des Grillens müssen wir sie immer wieder mit der Honigbutter bestreichen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit !

Gemischtes Rostgemüse

Zutaten:

1kg verschiedene
Wurzelgemüse wie Sellerie,
Pastinake, Petersilienwurzel,
Rübchen, Karotten oder
Kürbis, geputzt und in grobe
Wedges geschnitten
1 große rote Zwiebel, in
Streifen geschnitten
1 EL Olivenöl
1 Handvoll gemischte
Kräuter wie Petersilie, Salbei,
Thymian etc., fein gehackt
Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer



Küchengeräte:

Ofen, eine Schüssel, Backpapier, ein Backblech, ein EL

Zubereitung:

Als erstes heizen wir den Ofen auf 200 Grad (Umluft) vor. Jetzt müssen wir alle Gemüse in einer großen Schüssel mit dem Öl und den Kräutern gut mischen. Dann salzen und pfeffern wir großzügig. Als nächstes müssen wir das vorbereitete Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Jetzt müssen wir nochmals würzen und sorgfältig verteilen. Zum Schluss backen wir alles auf der oberen Schiene im Backofen 45-50 min und wenden es dabei gelegentlich. Wir servieren das Gemüse mit einem Salat, Kräuterquark oder Avocado-creme.

Wir wünschen einen guten Appetit!

Gemüseplatte mit leichter Aioli

Zutaten:

1,6 kg Frühlingsgemüse z.B.

(Blumenkohl, Broccoli,

Zuckerschoten, Bohnen,

Möhren,

Frühlingszwiebeln

5-6 EL Zitronensaft

Salz

400g Artischockenherzen

(Konserve)

150 g Joghurt und Salatcreme

oder Salat Mayonnaise (50%

Fett)

1 EL Senf

2 Knoblauchzehen



Küchengeräte:

ein Messer, ein Dämpfer, ein Kochtopf, ein Platte

Zubereitung:

Als erstes putzen wir das Gemüse und zerkleinern es mundgerecht.

Nun dämpfen wir im Dämpfer ca. 15 min den Blumenkohl und den Broccoli.

Jetzt garen wir die Zuckerschoten 10 min.

Zu gleicher Zeit garen wir Bohnen und Möhren im Salzwasser für 15 min, Frühlingszwiebeln nur 10 min.

Dann lassen wir das Gemüse abkühlen, beträufeln es mit Zitronensaft und salzen es leicht.

Jetzt lassen wir die Artischockenherzen abtropfen.

Nun richten wir das Gemüse dekorativ auf einer Platte an.

Anschließend rühren wir Joghurt, Mayonnaise und Senf mit dem durchgepresstem Knoblauch glatt. Die Joghurt-Senf-Knoblauch-Mayo-Mischung kann man super als Dip reichen.

Guten Appetit!

Kartoffeln-Pastinaken-Gratin

Zutaten:

1kg Kartoffeln

2 Pastinaken

250ml Sahne

250ml Milch

1 Prise Muskat

1 Prise Salz

100g Parmesan oder Grana Padano

etwas Butter



Küchengeräte:

ein Schäler, ein Messer, ein Topf, eine Auflaufform, Ofen, eine Käsereibe

Zubereitung:

Zuerst schälen wir die Kartoffeln und Pastinaken, danach schneiden wir sie in ca 2-3 mm breite Streifen. Jetzt geben wir Milch und Sahne in einen Topf und erhitzen sie. Nun würzen wir alles mit Muskat und Salz. Es darf ruhig etwas salzig sein, die Kartoffeln nehmen eine Menge Salz auf. Wir geben die geschnittenen Kartoffeln und Pastinaken in den Topf, dann lassen wir sie etwa 5 Minuten kochen. Die Kartoffeln sollten noch leicht fest sein.

Als nächstes geben wir alles in eine gebutterte Auflaufform und bestreuen sie mit Käse. Nach 15 Minuten im Ofen bei 250 Grad Oberunterhitze ist das Gratin fertig. Als letztes servieren wir das Gratin auf einem schönen Teller.

Guten Appetit!

Kartoffel-Sellerie-Gratin

Zutaten für zwei Personen:

400g Kartoffeln,
100g Knollensellerie,
etwas Salz,
Pfeffer,
geriebene Muskatnuss,
75g geriebener Bergkäse oder
Parmesan,
100 ml Milch,
100 ml Sahne,
1 EL Semmelbrösel und
Butterflöckchen (gehäuft)



Küchengeräte: einen Backofen, eine Auflaufform oder Portionsförmchen, einen Kartoffelschäler, ein Messer oder Hobel, eine Schüssel, ein Kochlöffel und ein elektrischer Handmixer

Zubereitung:

Zuerst heizen wir den Backofen auf 180°C auf(160°C Umluft). Dann reiben wir die Auflaufform oder Portionsförmchen mit etwas Butter ein. Danach waschen und schälen wir die Kartoffeln und hobeln sie in eine Schüssel. Jetzt waschen wir ebenfalls den Knollensellerie und schälen ihn. Nun hobeln wir den Knollensellerie in die Schüssel mit den Kartoffeln. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen wir, danach geben wir den geriebenen Bergkäse oder Parmesan dazu. Danach vermischen wir alles mit dem Kochlöffel.

Den Kartoffel-Mix geben wir jetzt in die Auflaufform oder Portionsförmchen. Ein paar Minuten später bringen wir Milch und Sahne zum Kochen, danach verteilen wir es über den Kartoffel-Sellerie-Mix, Wir geben Semmelbrösel und Butterflöckchen darauf. Wir backen das Gratin im Vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene etwa eine Stunde lang.

Das Kartoffel-Sellerie-Gratin ist jetzt fertig.
Wir wünschen ihnen einen genussvollen Appetit!

Kressekuchen

Zutaten für eine Person:

100g Mehl
(Buchweizenmehl),
120g Mehl (Weizenmehl),
1 Ei,
1 Eigelb,
100g Butter (gesalzen),
50ml Wasser,
Salz



Für den Belag:

225g Kresse, 120g Käse (Petit Breton gerieben), 250 ml Sahne,
5 Eier, Salz und Pfeffer und Muskat.

Küchengeräte:

Ein Backbrett, eine Kuchenform (Durchmesser 26 cm), ein Ofen, eine Gabel, ein Messbecher

Zubereitung:

Wir häufen das Mehl (beide Sorten) auf ein Backbrett. Wir drücken in die Mitte eine Vertiefung und geben ein Ei und das Eigelb in die Mulde. Dann teilen wir die Butter in kleine Stückchen und geben sie mit ein wenig Salz auf das Mehl. Nun müssen wir alles mit einander verkneten. Zusätzlich fügen wir Wasser hinzu. Wir stellen es anschließend für mindestens 60 Minuten kühl.

Die Form müssen wir nun einfetten, den Teig ausrollen und in die Form geben. Wir ziehen den Rand hoch und stechen ihn mehrfach mit einer Gabel ein. Wir müssen ihn dann etwa 15 bis 18 Minuten bei 185 Grad Celsius im vorgeheiztem Backofen verbacken.

Nun waschen wir die Kresse, zupfen sie von den Stielen und lassen sie abtropfen. Wir pürieren die Kresse und fügen Sahne, Eier und Käse hinzu. Nun würzen wir mit Salz, Pfeffer und Muskat. Dann geben wir es auf den Teig und stellen den Kuchen für 35 Minuten in den Backofen. Wir servieren den Kuchen warm.

Guten Appetit !

Kürbis-Chutney mit Sherry

Zutaten:

1kg Kürbisfleisch(Hokkaido-
oder Butternut-Kürbis)
1kg rote Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
2 Rote Chilischoten
1/8 l Sherry
4 El brauner Rohrzucker
4 El Weisweinessig
4 El Salz
Pfeffer



Küchengeräte:

ein Esslöffel, ein Messer, ein Schälmesser, ein großer Topf, saubere Gläser

Zubereitung:

Beim Hokkaido-Kürbis entfällt das Schälen, wir müssen ihn nur entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Wir schälen, entkernen und würfeln den Butternut—Kürbis. Wir schälen die Zwiebeln und den Knoblauch und würfeln sie fein. Dann waschen wir die Chilischoten, halbieren und entkernen sie und schneiden sie fein.

Als nächstes vermischen wir alles in einem größeren Topf und bringen es einmal zum Kochen. Danach lassen wir es für ca. 30 min bei mittlerer Hitze köcheln.

Zum Schluss schmecken wir das Kürbis-Chutney mit Sherry ab und füllen es heiß in saubere Gläser. Jetzt verschließen wir die Gläser, stellen sie auf den Kopf und warten, bis das Chutney abgekühlt ist.

Wir wünschen einen guten Appetit!

Kürbis-Zimt-Waffeln

Zutaten:

200g gesiebttes Mehl
50g br. Zucker
1TL Backpulver
2TL Zimt
2 Eier L
300 ml Vollmilch
1 Packung Vanillezucker
50g Butter, zerlassen und
abgekühlt
150g Kürbispüree aus der Dose
Ahornsirup
Bananenscheiben oder
Apfelspalten zum Servieren



Küchengeräte :

ein Schneebesen, eine Rührschüssel, ein Waffeleisen oder
-automat, eine Schüssel, Backofen, eine Kelle

Zubereitung:

1. Wir vermischen Mehl, Zucker, Backpulver und Zimt mit dem Schneebesen in einer Rührschüssel. Dann rühren wir das Eigelb, die Milch, den Vanillezucker, die Butter und das Kürbispüree ein.
2. Jetzt heizen wir das Waffeleisen oder den Automat vor. Wir schlagen das Eiweiß in einer sauberen Schüssel steif. Als Nächstes schütten wir den Eischnee unter die Teigmischung und mischen alles.
3. Nun heizen wir den Backofen auf 130 Grad vor. Danach geben wir eine Kelle Teig auf das Waffeleisen und verteilen es auf dem Eisen. Wir schließen den Deckel und warten, bis die Waffel goldgelb gebacken ist.
4. Nun servieren wir die Waffeln mit Ahornsirup, Bananenscheiben oder gebratenen Apfelspalten .

GUTEN APPETIT!

Leckeres Pastinakenküchlein für 4 Personen

Zutaten:

2 Brötchen vom Vortag,
150ml lauwarmes Wasser,
500g Pastinaken,
1 Zwiebel,
Butterschmalz zum Aufbacken,
1 TL mildes Currypulver,
Semmelbrösel,
4 Eier,
1 Bund Schnittlauch



Küchengeräte:

eine Pfanne, ein Teelöffel, ein Esslöffel, eine Reibe, eine Rührschüssel, ein Messer, ein Messbecher, ein Herd und ein Schäler

Zubereitung:

Als erstes würfeln wir die Brötchen. Dann begießen wir die Brötchen mit 150ml lauwarmen Wasser. Nun putzen wir die Pastinaken, waschen sie ab, schälen sie und raspeln sie grob ab. Dann schälen wir die Zwiebeln und schneiden sie in kleine Würfel. Als nächstes erhitzen wir in einer Pfanne 1 EL Butterschmalz. Jetzt braten wir die Pastinakenraspeln mit den Zwiebelwürfeln in der Pfanne an. Dann geben wir sie in eine Schüssel und lassen sie abkühlen. Danach würzen wir das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Currypulver. Nach einer Weile drücken wir die Brötchen etwas aus.

Als Nächstes geben die eingeweichten Brötchen zusammen mit den Eiern in eine Rührschüssel. Wir vermengen die Zutaten in der Schüssel. Schließlich geben wir so viel Semmelbrösel wie wir möchten hinein, damit ein geschmeidiger Teig entsteh. Wir fügen den Schnittlauch hinzu und schmecken den Teig mit Salz und Pfeffer ab. Den Teig formen wir mit feuchten Händen zu kleinen Küchlein. Danach erhitzen wir die Pfanne und geben 2 EL Butterschmalz hinein. Wir geben die Küchlein dazu und lassen sie auf beiden Seiten ca. 10 Minuten knusprig anbraten.

Nun sind unsere leckeren Pastinakenküchlein fertig! Wir wünschen einen guten Appetit!

Leckeres Lauchsuppenrezept für 3 Portionen

Zutaten :

2 Stangen Lauch,
1 Zwiebel,
250 ml Sahne,
750 ml Wasser,
1 Pckch.
Gemüsebouillon für
500ml Wasser,
1 TL Gemüsebrühe
(Instant),
Pfeffer,
etwas Margarine



Küchengeräte:

1 Topf, 1 Brett, 1 Messer und 1 Teelöffel

Zubereitung:

Zuerst messen wir den Lauch gründlich und schneiden ihn in Scheiben. Anschließend schälen wir die Zwiebeln und schneiden sie in kleine Stücke. Nun geben wir beides in einen Topf mit Margarine und dünsten es einige Minuten an. Danach löschen wir die Suppe mit Wasser ab und bringen Sie zum Kochen. Wenn das Wasser kocht dann geben wir 1 Teelöffel Gemüsebouillon dazu. Die Suppe sollte kochen, damit der Lauch weich wird. Nun geben wir die Sahne dazu und wir lassen die Suppe kochen. Zum Schluss schmecken wir die Suppe noch mit etwas Pfeffer ab.

Die Lauch Suppe ist nun fertig. Guten Appetit!

Mairübchen in Petersilienbutter

Zutaten:

2 El Butter

4 Mairübchen

einige Blätter von den
Rübchen

100ml Hühnerbrühe

1 Tl Zucker

Salz

Pfeffer schwarz, frisch
gemahlen

etwas Chilipulver

4 Frühlingszwiebeln

2 Handvoll Petersilie

8 El Sahne



Küchengeräte:

ein Messer, ein Schäler, ein Schneidebrett, ein Topf, ein Teller

Zubereitung:

Als erstes schälen wir die Rübchen, halbieren sie und schneiden sie in kleine Scheibchen. Danach waschen wir Rübchenblätter, Petersilie und Frühlingszwiebeln und zerhacken sie.

Als nächstes lassen wir die Butter in einem großem Topf zergehen und geben die Rübchenblätter hinzu. Im Anschluss daran lassen wir das Gemisch ungefähr 10 Minuten in sehr wenig Flüssigkeit dünsten. Wenn nötig, fügen wir etwas Brühe hinzu. Jetzt schmecken wir mit Salz, frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer, Zucker und etwas Chilipulver ab.

Nun geben wir Sahne hinzu und mischen alles gut durch. Zum Schluss geben wir Petersilie und Frühlingszwiebeln hinzu, rühren es durch und servieren es.

Viel Spaß beim Nachmachen!

Mangold-Tomaten-Senf-Sahne-Tagliatelle

Zutaten:

40g Mangold

300ml Sahne

n.B. mittelscharfer Senf

500g Tagliatelle

2 große Tomaten

Muskat

Salz und Pfeffer

frisch geriebener Parmesan



Küchengeräte:

ein Messer, eine Pfanne, Alufolie, ein Topf

Zubereitung:

Als erstes waschen wir den Mangold und putzen ihn gründlich. Als nächstes nehmen wir 1-3 Stauden Mangold, kommt darauf an, wie groß sie sind. Die Blätter von den Stielen trennen (an der Rippe entlang schneiden). Nun einige Stiele aufheben, am besten von den jungen Blättern. Danach die Blätter in breite Streifen schneiden und die Stiele fein würfeln. Schließlich waschen wir die Tomaten, bei fester Schale häuten wir sie, entfernen die Kerne und würfeln das Fruchtfleisch.

Anschließend erhitzen wir eine große Pfanne und geben die Hälfte der Butter hinein im Anschluss daran geben wir die gewürfelten Stiele dazu und dünsten sie glasig. Nach ein paar Minuten fügen wir den Mangold hinzu, legen die restliche Butter oben darauf, decken ihn mit einem Deckel (oder Alufolie) 8-10min zu und lassen ihn garen. Dann kochen wir die Nudeln in einem großen Topf mit sprudelndem Salzwasser al dente. Nach einer Weile verrühren wir die Sahne mit Senf und schlagen sie gut auf. Dies würzen wir mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat. Nachdem der Mangold zusammengefallen ist, geben wir die Senfsahne hinzu und lassen es etwa 3-5 min leicht köcheln.

Jetzt geben wir die Tomatenwürfel hinzu, decken alles nochmals zu und lassen es etwa 5 min garen. Dies schmecken wir dann mit Salz, Pfeffer und Muskat ab. Die Nudeln lassen wir gut abtropfen und geben sie in die Pfanne zur Sauce. Zum Schluss vorsichtig vermischen und sofort mit frisch geriebenen Pamesan servieren.

Dazu passt eine schöner Blattsalat mit Balsamico-Dressing.

Und nun essen und genießen wir!

Palmkohl-Pesto

Zutaten:

8 Stängel Palmkohl,
75g Parmesan,
2 Knoblauchzehen,
1 Teelöffel Chilliflocken,
75ml Zitronen,
Öl,
Nudeln



Küchengeräte:

einen Topf, ein Messer, eine Pfannen, Gläser, ein Löffel, ein Mixer

Zubereitung:

Zuerst setzen wir den Palmkohl in kochendes Salzwasser und blanchieren ihn 5 Minuten lang. Anschließend schrecken wir den Palmkohl mit eiskalten Wasser ab und lassen ihn gut trocknen. Wir befreien ihn von den harten Rippen und schneiden ihn etwas kleiner. Anschließend geben wir die Sonnenblumenkerne ohne Öl in eine beschichtete Pfanne und rösten sie bei einer mittleren Hitze. Dann reiben wir den Parmesan oder schneiden ihn in kleine Stücke. Jetzt mixen wir mit dem Mixer alles zu Püree und füllen es in Gläser um. Mit einer großzügigen Schicht Öl obendrauf hält das Pesto ewig.

Guten Appetit!

Pasta mit Kürbis, Sahne und Salbei

Zutaten:

Fruchtfleisch von 1
Butterkürbis
1 Prise Chiliflocken
2 EL Olivenöl
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
6 Salbeiblätter gebacken
150g Sahne
Salz und Schwarzer Pfeffer
400g Conchiglie (Nudeln)
Parmesan



Küchengeräte:

Backofen, eine ofenfeste Form, ein EL, eine Pfanne, Herd, ein Sieb, eine Käsereibe

Zubereitung:

Zuerst heizen wir den Backofen auf 250 Grad. Nun geben wir die Kürbiswürfel in eine große ofenfeste Form. Jetzt bestreuen wir alles mit Chiliflocken und geben einen EL Olivenöl dazu. Anschließend schieben wir den Kürbis in den Ofen und backen ihn 10-15 min. Als nächstes rösten wir ihn, bis er weich ist.

Nun erhitzen wir dass restliche Öl in einer Pfanne. Danach braten wir die Zwiebelwürfel etwa 5 min bis sie glasig werden. Wir mischen Kürbis, Knoblauch und Salbei unter. Nun lassen wir die Sahne 5 min kochen. Jetzt schmecken wir die Sahne ab. Wir würzen die Sauce kräftig mit Salz und Pfeffer.

Nun die Pasta in reichlich sprudelnd kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Als nächstes alles in ein Sieb schütten, abtropfen lassen und wieder in den Topf geben. Nun mischen wir die Sauce unter. Als letztes das Gericht mit Parmesan bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Pide mit Mangold (4 Personen)

Zutaten:

Für den Teig:

1/2 Würfel Hefe

ein TL Honig

300 ml lauwarmes Wasser

500g Dinkelmehl (Typ 1050)

etwas Mehl zum Bearbeiten

1 TL Salz

1 EL Olivenöl



Für die Füllung:

500g Mangold

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 TL Olivenöl

Pfeffer

1 TL Chiliflocken

Salz

120g Feta

1 Eigelb

1 TL Milch (1,5%Fett)

Sesamsamen



Küchengeräte:

ein Waschbecken, eine Rührschüssel, ein Geschirrtuch, ein Küchenmesser, eine beschichtete Pfanne, ein Nudelholz, ein Backblech mit Backpapier, ein Ofen und ein Küchenpinsel

Zubereitung:

Wir lösen die Hefe zusammen mit dem Honig im Wasser auf und lassen sie etwa 10 Minuten stehen. In der Zwischenzeit mischen wir Mehl mit Salz in einer Schüssel und geben den Hefesud sowie das Öl dazu. Wir verkneten alles zu einem glatten Teig und geben ggfs. noch etwas Wasser dazu, sollte der Teig zu fest sein. An einen warmen Ort lassen wir den Teig etwa eine Stunde stehen.

In der Zwischenzeit waschen wir den Mangold, trocknen ihn ab und schneiden ihn grob. Jetzt schälen wir die Zwiebeln und würfeln sie fein. Dasselbe machen wir mit dem Knoblauch. Nun erhitzen wir das Olivenöl in einer Pfanne. So wie die Zwiebeln und den Knoblauch. Nun geben wir Mangold dazu und lassen in zusammen fallen. Jetzt schmecken wir mit Pfeffer, Salz, Chiliflocken ab.

Nach der Gehzeit teilen wir den Teig in 4 Teile und formen in zu Kugel, um ihn dann auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Schiffchen zu Formen (40•20cm). Die ausgerollten Teigfladen legen wir auf einem mit Backpapier aus gelegten Backblech und lassen sie nochmals 15 Minuten gehen. Jetzt heizen wir den Backofen auf 200 Grad Celsius vor.

Jetzt verteilen wir ein Viertel der Mangoldmischung auf dem Teig. Nun bröseln wir Feta auf die Mangold Mischung. Jetzt klappen wir die Seiten und die Enden ein und drücken sie fest.

Danach verquirlen wir das Eigelb mit der Milch und pinseln die Seitenränder damit ein. Die Sesamsamen verteilen wir darauf. Jetzt muss die Pide noch 15-20 Minuten backen.

15 Minuten später ist die Pide fertig und wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Romana-Salat mit Papaya und Bambussprossen

Zutaten:

100g Kokosraspel
2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
4 Stängel Koriandergrün
1 kl. grüne Papaya
2 Romana Salatherzen
150g frische Bambussprossen
1 kl. rote Chilischote
1 Tl Honig
Saft von 1/2 Limette
Salz
schwarzer Pfeffer



Küchengeräte:

ein Schneidebrett, ein Messer, ein Teelöffel, ein Küchenmixer, ein Tuch, ein Sieb, ein Sparschäler, eine Schüssel, zwei Teller

Zubereitung:

Zuerst übergießen wir die Hälfte der Kokosnussraspeln mit 1/2l gut handwarmen Wasser (etwa 40 Grad) und dann pürieren wir sie kräftig. Die so entstandene Kokosmilch gießen wir durch ein mit einem Tuch ausgelegten Sieb und lassen sie abtropfen. Wir pressen dann den Rest im Tuch kräftig aus.

Danach putzen wir die Frühlingszwiebeln und schneiden sie in Streifen. Dann schälen wir die Knoblauchzehe und würfeln sie klein. Nun waschen wir das Koriandergrün schwenken es, zupfen die Blättchen ab und hacken es fein. ab.

Jetzt schälen wir die Papaya mit dem Sparschäler und ziehen feinste Streifen vom Fruchtfleisch ab. Die Salatherzen waschen wir, lassen sie abtropfen und schneiden sie in Streifen. Wir schneiden die Bambussprossen ebenfalls in sehr dünne Streifen.

Schließlich waschen wir die Chilischote, entleeren sie und hacken sie fein. Anschließend rühren wir die Chilischoten mit dem Honig, mit der Kokosmilch und dem Limettensaft zusammen. Alle Zutaten vermengen wir locker in einer Schüssel und würzen sie mit Salz und Pfeffer. Zum Schluss verteilen wir alles auf einem Teller und bestreuen es mit den Kokosmilchraspeln.

Guten Appetit!

Rote Bete Carpaccio

Zutaten:

2 mittelgroße Rote Bete Knollen

Saft von 1/4 Zitrone

1 Knoblauchzehe

1 Stange Lauch

(nur den weißen Teil)

1 Messerspitze Garam Masala

1 EL Apfelessig

1 EL Apfeldicksaft

5 EL Maiskeimöl

Salz

schwarzer Pfeffer

50g ungesüßte Kokosraspeln



Küchengeräte:

eine Bürste, ein Schäler, ein Messer, ein Schneidebrett, zwei Teller, ein Esslöffel

Zubereitung:

Als erstes putzen wir die Rote Bete, schälen sie und schneiden sie auf einem Schneidebrett. Danach legen wir sie auf zwei Tellern flächig aus und beträufeln sie mit Zitronensaft. Dann schälen wir den Knoblauch und schneiden ihn sehr fein. Jetzt halbieren wir den Lauch der Länge nach, waschen ihn gründlich und schneiden ihn in hauchdünne Scheiben.

Anschließend streuen wir den Lauch und den Knoblauch über die Rote Bete. Im Anschluss daran machen wir aus Garam Masala, Apfeldicksaft, Apfelessig und Maiskeimöl eine Marinade, die wir mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss beträufeln wir die Rote Bete mit der Marinade und bestreuen alles mit Kokosraspeln.

Wir wünschen einen guten Appetit.

Rote Bete Tatar

Zutaten:

2 kleine Rote Bete Knollen
1 kleines Stück frischer
Meerrettichwurzel
1 kleine Banane
Saft von 1/2 Orange
1 Msp. Lebkuchengewürz
3 El Olivenöl
Vollmeersalz,
grob geschroteter schwarzer
Pfeffer



Küchengeräte:

eine Bürste, eine Reibe, eine Gabel, ein Kochlöffel, ein Messer,
ein Sparschäler, ein Teller

Zubereitung:

Als Erstes bürsten, wie gut für bitte unter fließend kaltem Wasser ab, schälen und halbieren sie. Jetzt schneiden wir die Hälften in feine Scheiben und dann in feine Würfel. Anschließend schälen wir den Meerrettich und raspeln ihn dazu.

Nun schälen wir die Banane und zerdrücken sie mit Orangensaft, Lebkuchengewürz sowie Olivenöl. Dann salzen und pfeffern wir alles leicht. Danach waschen wir die Sojasprossen und lassen sie abtropfen.

Nach einer Weile wischen wir das Bananenblatt feucht ab und halbieren es. Schließlich legen wir auf jeden Teller eine Blatthälfte. Im Anschluss daran häufen wir das Rote-Bete-Tatar darauf und würzen es mit Vollmeersalz. Zum Schluss geben wir die Orangensoße darüber und bestreuen alles mit Sojasprossen.

Viel Spaß beim Nachmachen!

Rote Bete-Apfel-Salat

Zutaten :

1 Rote Bete (roh!)

1 Apfel

1 TL saure Sahne

Salz und Pfeffer

Essig (Obstessig)

Öl

evtl. Meerrettich



Küchengeräte:

ein Schäler, ein Schneidebrett, ein Messer, eine Salatschüssel, ein Salatlöffel

Zubereitung:

Als erstes schälen wir die Rote Bete und schneiden sie in ganz kleine Würfel (am besten mit Gummihandschuhen). Danach entkernen wir den ungeschälten Apfel und schneiden ihn ebenfalls in ganz kleine Würfel. Zum Schluss würzen wir alles mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl. Anschließend mischen wir noch etwas saure Sahne unter.

Ein wenig Meerrettich kann nicht schaden.

Guten Appetit!

Rucola-Butter

Zutaten:

2 Knoblauchzehen,
80g Parmesan,
100g Rucola,
250g Butter,
3 EL Zitronensaft,
Salz und Pfeffer



Küchengeräte:

ein Esslöffel, ein Handrührgerät, ein Messer, eine Reibe

Zubereitung:

Erst pellen und hacken wir den Knoblauch. Dann müssen wir den Rucola von den Stengeln befreien, ihn waschen und trocknen lassen. Dann schleudern wir den Rucola und hacken ihn fein. Wir reiben den Parmesan. Danach verrühren wir die Butter mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer 4 Minuten lang mit dem Handrührgerät cremig. Zum Schluss rühren wir Knoblauch, Parmesan und Rucola unter.

Jetzt ist die Rucola-Butter fertig. Wir können es uns schmecken lassen. Guten Appetit!

Rucola-Pesto mit Petersilie

Zutaten:

100g Rucola
60g frische glatte
Petersilienblätter
2 Knoblauchzehen
60g Pinienkerne
100g Parmesan, frisch
gerieben
150ml Rapsöl, zzgl. Rapsöl
zum Abfüllen
Salz und Pfeffer



Küchengeräte:

eine hohe Rührschüssel, ein Messer, ein Pürrierstab, einige saubere Gläser

Zubereitung :

Zuerst waschen wir den Rucola und putzen ihn. Dann waschen wir die Petersilie und schütteln sie trocken. Nun schneiden wir Rucola und Petersilienblätter grob zusammen. Danach schälen wir die Knoblauchzehen und zerteilen sie.

Als nächstes geben wir alle Zutaten in eine hohe Rührschüssel und zerkleinern sie fein mit dem Pürrierstab.

Schließlich füllen wir das Rucola-Pesto in saubere Gläser und dichten es mit einer dünnen Schicht Rapsöl ab.

Zum Schluss die Gläser gut verschließen.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen mit dem Rucola-Pesto mit Petersilie!!!

Schwarzwurzel-Eier-Ragout für 2 Portionen

Zutaten:

2 EL Weißweinessig,
250ml Wasser,
250g Schwarzwurzeln,
3 Eier,
1 EL Butter,
1 kleine Zwiebel,
40g Katenschinken,
1 EL Mehl,
75 ml Sahne,
1 TL Zucker,
1 EL Petersilie,
1/2 TL Senfkörner,
Salz,
weißer Pfeffer



Küchengeräte:

ein Esslöffel, ein Teelöffel, eine Rührschüssel, ein Schäler, ein Küchenmesser, ein Kochtopf, ein Schaumlöffel, ein Sieb, ein Schneebesen, eine Pfanne

Zubereitung:

Als erstes geben wir 1 1/2 Esslöffel Essig und das Wasser in eine Rührschüssel und vermischen das ganze mit einem Schneebesen. Anschließend waschen wir die Schwarzwurzeln, schälen sie und waschen sie noch einmal. Dann schneiden wir sie in 3 cm große Stücke und legen sie sofort in das Essigwasser, damit sie nicht verfärben.

Nun füllen wir einen Topf mit Wasser und bringen die Schwarzwurzeln darin mit Salz und dem restlichen Essig zum Kochen. Nach einer Weile nehmen wir die Schwarzwurzeln mit einem Schaumlöffel aus dem Essigwasser und geben sie in einen Kochtopf. Dort lassen wir sie ca. 15-20 Minuten garen. Zwischenzeitlich kochen wir die Eier hart, danach schrecken wir sie ab, pellen sie und halbieren sie der Länge nach. Nach Ende der Garzeit gießen wir die Schwarzwurzeln in einem Sieb ab und fangen dabei das Kochwasser in einer Schüssel ab. Jetzt geben wir 1 EL Butter in einen Topf und erhitzen diese. Anschließend erhitzen wir die Zwiebeln und den Speck darin und braten sie goldgelb an. Dann bestäuben wir die Zwiebeln und den Speck mit Mehl und vermengen es gut. Nach und nach fügen wir das heiße Gemüsewasser und 75 ml Sahne hinzu und bereiten unter ständigen Rühren eine klümpchenfreie Sauce zu. Anschließend rühren wir den Senf ein und würzen die Sauce mit Zucker, Salz, Pfeffer und Petersilie und lassen es kurz hochkochen. Danach geben wir die Schwarzwurzeln und die Eihälften in die Sauce und erhitzen sie darin. Nun rösten wir die Senfkörner in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe 1-2 Minuten, anschließend bestreuen wir das fertige Ragout damit.

Als Beilage empfehlen wir ihnen Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree.

Fertig ist das Schwarzwurzel-Eier-Ragout. Wir wünschen ihnen einen guten Appetit!

Schwarzwurzeln nach Uromas Art

Zutaten für vier Portionen:

750 g Schwarzwurzeln

ein Teelöffel Salz

750ml Wasser

ein Esslöffel Essig

40 g Butter oder Margarine

40 g Weizenmehl

125 ml Milch



Küchengeräte:

eine Bürste, ein Messer, ein Kochtopf, ein Herd, ein Schaumlöffel, ein Messbecher, einen Schneebesen

Zubereitung:

Zuerst bürsten wir die Schwarzwurzeln ab. Dann schaben und spülen wir sie ab. Damit die Stangen weiß bleiben, legen wir sie sofort in 1 l kaltes mit 1 -2 EL Mehl verrührtes Wasser. Jetzt bringen wir das Wasser mit Salz und 2 EL Essig zum Kochen. Danach geben wir die in Stücke geschnittenen Schwarzwurzeln hinein, bringen sie zum Kochen, lassen sie bei schwacher Hitze 50 - 65 min gar kochen und nehmen sie mit einem Schaumlöffel heraus.

Wir messen vom Kochwasser $\frac{3}{8}$ l ab (evtl. mit Wasser ergänzen!). Wir zerlassen das Fett. Jetzt rühren wir das Mehl unter und erhitzen es bis es hellgelb ist. Damit keine Klumpen entstehen, geben wir das Schwarzwurzelkochwasser und die Milch nach und nach hinzu, schlagen es mit einem Schneebesen durch, bringen es zum Kochen und lassen es 10 min. bei schwacher Hitze ziehen. Wir schmecken die Soße mit Salz ab und geben die Schwarzwurzeln hinein.

Guten Appetit!

Spaghettikürbis

Zutaten:

1 Spaghettikürbis
2 EL Olivenöl
450g gegarte grüne oder Puy
Linsen
60g geröstete und grob
gehackte Walnüsse
1 EL Thymian
die Schale einer Zitrone
Salz
gemahlener schwarzer Pfeffer
115g Ziegenfrischkäse



Küchengeräte:

Backofen, ein Löffel, ein Backblech, eine Gabel, ein Messer, ein Schneidebrett

Zubereitung:

Als erstes heizen wir den Backofen auf 190 Grad vor. Danach halbieren wir länglich den Spaghettikürbis und entfernen die Kerne mit einem Löffel. Dann beträufeln wir beide Hälften mit 1 EL Öl. Jetzt setzen wir mit der Schnittseite nach unten die Kürbishälften auf ein Blech. Als nächstes backen wir die Kürbishälften 30-35 min bis das Fruchtfleisch weich, aber nicht zu musig ist.

In der Zwischenzeit mischen wir Linsen, Walnüsse, Thymian und die Zitronenschale in einer Schüssel und stellen sie beiseite. Jetzt lockern wir das Fruchtfleisch des Kürbisses mit einer Gabel auf, sodass es an Spaghetti erinnert. Dann würzen wir es noch mit Salz und Pfeffer.

Als nächstes verteilen wir die Linsenmasse in die beiden Kürbishälften und krümeln den Ziegenkäse darüber.

Nun backen wir die zwei Kürbishälften weitere 10 min bis der Käse zerlaufen ist.

Zum Schluss servieren wir die zwei Kürbishälften direkt aus dem Backofen.

Guten Appetit!

Süßkartoffeln

Zutaten:

2 EL Sojasauce

2 EL Zucker

2 EL Reiswein

1 EL Sesamöl

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

500g Süßkartoffeln geschält und
in Scheiben geschnitten

1 EL geröstete Sesamsamen



Küchengeräte:

ein Backofen, einen kleinen Topf, ein Herd, eine ofenfeste Form, Alufolie

Zubereitung:

Als erstes heizen wir den Backofen auf 200 Grad vor. Danach lassen wir alle Zutaten bis auf die Süßkartoffeln und die Sesamsamen in einem kleinen Topf aufkochen. Dann nehmen wir es vom Herd.

Nun mischen wir die Süßkartoffelspalten in einer ofenfeste Form mit der Sauce. Wir bestreuen die Form mit Sesam und verschließen sie mit Alufolie.

Jetzt garen wir die Süßkartoffeln im heißen Ofen 20 min lang. Anschließend erhöhen wir die Ofentemperatur auf 220 Grad. Dann entfernen wir die Folie und garen die Süßkartoffeln noch weiter für 20 min. Dabei wenden wir die Süßkartoffeln gelegentlich, bis sie die Sauce aufgenommen haben, weich sind und glänzen.

Guten Appetit!

Süßkartoffel - Pommes

Zutaten:

1 große Süßkartoffel
(ca. 500 g)
1 Tl Jodsalz
1 Tl Paprikapulver
Pfeffer
2 El Rapsöl



Küchengeräte :

ein Messer, Backpapier, Backofen, ein Backblech

Zubereitung :

Als erstes schneiden wir die Süßkartoffel in 1 cm dicke Scheiben. Diese wiederum schneiden wir 1 cm dicke Stifte mit dem Messer.

Danach mischen wir die Süßkartoffelstifte gründlich mit Öl und den Gewürzen.

Anschließend fetten wir das Backblech mit Rapsöl oder legen es mit Backpapier aus.

Dann schieben wir die Süßkartoffeln in den Ofen bei 200 Grad und lassen sie etwa 15 Minuten hellbraun backen.

Guten Appetit und viel Spaß beim Nachmachen!

Tomaten-Chutney extrascharf

Zutaten:

500g grüne Tomaten
4 Esslöffel Öl
4 grüne Chillischoten
1/4 Teelöffel Salz
2 Zwiebeln
1 Kochapfel
1/4 Teelöffel
2 Esslöffel brauner Zucker



Küchengeräte:

ein Messer, ein Schneidebrett, ein Topf, Herd, 4 kleine, verschließbare Gläser

Zubereitung:

1. Zuerst waschen wir die Tomaten, schneiden sie kreuzweise ein und blanchieren sie, dann schrecken wir sie ab. Die Früchte häuten wir und würfeln sie. Die Chillischoten halbieren, putzen, waschen und hacken wir. Die Zwiebeln schälen wir und hacken sie. Den Apfel waschen, schälen und vierteln ihn. Das Kerngehäuse entfernen wir und würfeln das Fruchtfleisch.

2. Wir erhitzen das Öl und dünsten die Zwiebeln darin an. Dann geben wir alle restlichen Zutaten hinzu und kochen die Mischung ca. 20 min zu einer dicken Masse ein. Das Chutney kochend heiß in Gläser füllen.

3. Die Gläser verschließen wir sofort und stellen sie auf Kopf, bis das Chutney abgekühlt ist.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Nachkochen!

Überbackene Auberginen

Zutaten:

500g Auberginen
6EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
1/2 Bund Petersilie
1 Dose Pizzatomaten
1 Knoblauchzehe
Zucker
1 Msp Cayennepfeffer
100g Creme fraiche
50g Hartkäse gerieben



Küchengeräte:

ein Messer, ein Schneidebrett, ein Backblech, Ofen, eine Knoblauchpresse, eine Käsereibe, ein Löffel

Zubereitung:

Zunächst fetten wir ein Blech mit Olivenöl leicht ein. Die Auberginen putzen wir und schneiden sie in etwa 0,5 cm dicke Scheiben. Diese salzen und pfeffern wir auf beiden Seiten und legen sie auf das eingefettete Backblech. Die Auberginescheiben beträufeln wir mit etwas Öl und backen sie im vorgeheizten Ofen bei ca. 200 Grad auf der mittleren Schiene etwa 30-35 min (Umluft ist hier nicht empfehlenswert). Inzwischen zupfen wir das Petersiliengrün von den Stielen und zerhacken es grob. Die Pizzatomaten mischen wir mit 1 EL Öl, etwa der Hälfte der Petersilie und der gepressten Knoblauchzehen. Wir würzen sie mit einer Prise Zucker, Cayennepfeffer sowie Salz und Pfeffer.

Getrennt davon mischen wir die Creme Fraiche ordentlich mit dem geriebenem Käse. Wir fetten eine Auflaufform (ca 25x20 cm) ein und schichten die Tomatensauce und die Auberginenscheiben abwechselnd in die Form. Wir beginnen und enden mit etwas Tomatensauce. Anschließend verteilen wir die Creme-Fraiche-Käse-Mischung darauf.

Dann lassen wir die Auberginen auf der mittleren Schiene 15 min goldbraun überbacken (Umluft ist auch hier nicht empfehlenswert). Zum Abschluss verteilen wir die restliche Petersilie auf dem Auflauf.

Guten Appetit!

Überbackener Fenchel für 4 Personen

Zutaten:

8 Knollen Fenchel,
2 Karotten,
Gemüsebrühe (gekörnte),
2 Knoblauchzehen,
2 Kugeln Mozzarella,
8 EL Parmesan (grob
gehobelt),
4 EL Sahne,
Pfeffer (frisch gemahlen),
n.B. frische Kräuter



Küchengeräte

ein Messer, ein Topf, ein Schneidebrett, ein Schäler, eine Auflaufform, ein Backofen

Zubereitung:

Wir befreien die Fenchelknollen von den Äußerer harten Blättern, den Strunk schneiden wir ab und wir halbieren die Knollen. Die einzelnen Blätter zupfen wir ab. Das Fenchelgrün heben wir auf. Danach bringen wir Wasser mit der gekörnten Brühe zum Kochen und wir garen den Fenchel bissfest - das dauert einige Minuten. Dann geben wir kurz die in feine Streifen geschnittenen Karotten dazu und lassen sie mitgaren. Wir schneiden die Karotten mit einem Schäler in feine Streifen. Als Nächstes geben wir das Gemüse in eine Auflaufform und begießen es mit einem bisschen Kochbrühe.

Nun geben wir Pfeffer hinzu. Den durchgepressten Knoblauch und etwas Fenchelgrün streuen wir darüber. Wir können auch einige Flöckchen Kräuterfrischkäse dazugeben. Wir bedecken alles mit geriebenem Mozzarella und Parmesan. Dann erhitzen wir denn Backofen auf 200 Grad Celsius (Ober-und Unterhitze). Wir backen denn Käse ca. 10 Minuten bis er zerläuft und leicht gebräunt ist.

Zum Schluss servieren wir den Fenchel mit Baguette als Vorspeise oder mit Kartoffeln und Salat als Hauptspeise.

Wir wünschen euch einen guten Appetit und hoffen, es hat Spaß gemacht!

Überbackener Fenchel

Zutaten:

4 Knollen Fenchel

1 Karotte

gekörnte Gemüsebrühe

einige Knoblauchzehen

eine Kugel Mozzarella

4 El gehobelter Parmesan

Pfeffer

nach Belieben

Kräuterfrischkäse.



Küchengeräte:

ein Messer, ein Sparschäler, eine flache Auflaufform, Backofen

Zubereitung:

Zuerst befreien wir die Fenchelknolle von den äußeren harten Blättern.

Danach schneiden wir den Strunk ab, die Knollen teilen wir und zupfen sie in einzelne Blätter (Das Fenchelgrün aufheben!). Nun bringen wir das Wasser mit der gekörnten Brühe zum Kochen und garen den Fenchel darin bissfest, das dauert einige Minuten.

Als Nächstes schneiden wir die Karotte mit dem Sparschäler in feine Streifen.

Dann geben wir die fein geschnittenen Karottenstreifen dazu und lassen sie mitgaren. Jetzt geben wir das Gemüse in eine flache Auflaufform und begießen es mit etwas Kochbrühe. Nun den Pfeffer darüber mahlen, den durchgepressten Knoblauch und etwas Fenchelgrün darüber streuen. Schließlich geben wir die Sahne und ggf. einige Flöckchen Kräuterfrischkäse darüber und bedecken alles mit geriebenem Mozzarella und Parmesan.

Anschließend überbacken alles wir im heißen Backofen bei 200 Grad Ober-/ Unterhitze ca. 10 Minuten, bis der Käse zerlaufen und leicht gebräunt ist.

Das schmeckt auch mit anderen Käsesorten, je nachdem was gerade im Haus ist. Mit Baguette als Vorspeise oder mit Kartoffeln und Salat als Hauptspeise servieren.

Wir wünschen einen guten Appetit!

Würzige Kartoffel-grüne Bohnen Pfanne

Zutaten:

2 El Butterschmalz
2 m.-große fein gewürfelte
Zwiebeln
2m.-große fein gewürfelte
Knoblauchzehen
400g kleine gekochte
Pellkartoffeln
400g geputzte Buschbohnen
100g grob geriebener
Greizer
Salz
schwarzer Pfeffer



Küchengeräte:

eine kleine Pfanne, ein Teller, eine große Pfanne, ein Messer,
ein Esslöffel

Zubereitung:

Als erstes schälen wir die Pellkartoffeln und schneiden sie in 2cm große Würfel. Danach schneiden wir die geputzten Bohnen in 4cm lange Stücke. Als Drittes erwärmen wir eine kleine Pfanne auf mittlerer Hitze und geben 1 EL Butterschmalz in die Pfanne hinein. Danach lassen wir die Zwiebeln darin glasig dünsten.

Als nächstes braten wir sie unter ständigem Rühren goldbraun. Danach fügen wir den Knoblauch hinzu und braten ihn mit, aber lassen ihn nicht bräunen. Anschließend mischen wir das gehackte Bohnenkraut unter und würzen es mit Salz und Pfeffer.

Dann geben wir alles aus der Pfanne auf einen Teller. In der Zwischenzeit geben wir die Bohnen in kräftiges Salzwasser und blanchieren sie 5-6 Minuten. Schließlich gießen wir sie ab und schrecken sie ab. Danach geben wir das restliche Butterschmalz in eine große Pfanne und erhitzen es. Wir braten die Kartoffelwürfel darin von allen Seiten braun an.

Im Anschluss fügen wir die Bohnen hinzu und erhitzen alles. Dann würzen wir mit Salz und Pfeffer. Als nächstes rühren wir die Zwiebel-Bohnenkraut-Mischung unter und streuen den geriebenen Käse darüber. Danach legen wir einen Deckel auf die Pfanne und stellen die Hitze auf ganz klein. Wenn der Käse geschmolzen ist und sich am Rand kleine braune Krüstchen gebildet haben, richten wir es auf Tellern an.

Guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen!

Zucchini-Pesto mit Basilikum

Zutaten:

2 nicht zu große Zucchini

1 Bund Basilikum

1 Knoblauchzehe

50g Kürbiskerne

100g Parmesan

100ml Olivenöl

Zuzüglich Olivenöl zum
Abfüllen

Salz

Pfeffer



Küchengeräte:

ein Sparschäler, ein Messer, ein hoher Becher, eine Reibe,
Pürierstab, Gläser, ein Teelöffel

Zubereitung:

Die Zucchini putzen wir, dabei entfernen wir die Schale mit einem Sparschäler. Wir halbieren die Zucchini und kratzen die Kerne aus, danach hacken wir die Zucchini in kleine Stücke.

Anschließend waschen wir den Basilikum, tupfen ihn trocken und zupfen die Blätter ab. Wir schälen die Knoblauchzehe und hacken sie grob. Jetzt geben wir die Zucchini, den Basilikum und den Knoblauch in einen hohen Becher und geben die Kürbiskerne hinzu. Als nächstes reiben wir den Parmesan und geben ihn mit dem Öl in den Becher. Dann pürieren wir alles fein und würzen es mit Salz und Pfeffer.

Nun füllen wir das Zucchini-Pesto in saubere Gläser und verschließen sie gut.

Zu guter Letzt genießen wir es mit Nudeln.