

Hühner-Frikassee

für 4 Portionen

- 400 g geschnetzeltes Hähnchenbrust-Filet
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 2 EL kalte Butter
- 50 g Mehl
- 1 Glas Gefügel-Fond



- 1 Becher Sahne
- 2 Lorbeer-Blätter
- 6 Champignons
- Salz und Pfeffer
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 kleines Glas Kapern
- 250 g Langkorn-Reis



Das Wort Frikassee kommt aus Frankreich und bedeutet: klein geschnittenes Fleisch in Soße.

Die Stückchen sind mund-gerecht geschnitten.

In das Frikassee kommt verschiedenes Gemüse:

Zum Beispiel passen auch Spargel oder Erbsen dazu.

Hühner-Frikassee mit Kapern und Champignons



1 Das Hähnchen-Fleisch aus der Verpackung nehmen, in einem Sieb abbrausen und mit Küchen-Papier trockentupfen



7 Den Gefügel-Fond und die Sahne dazugießen, gut umrühren, damit keine Klümpchen entstehen



2 2 Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden



8 2 Lorbeer-Blätter, Salz und Pfeffer dazugeben, mit Deckel 30 Minuten lang bei niedriger Temperatur schmoren lassen



3 Die Haut von 1 Zwiebel entfernen und die Zwiebel grob würfeln



9 Die Champignons mit Küchen-Papier säubern, den unteren Teil vom Stiel abschneiden, dann in dünne Scheiben schneiden



4 Zitrone halbieren und den Saft von einer Zitronen-Hälfte auspressen



10 250 g Reis waschen, danach in einem kleinen Topf mit einem 1/2 Liter Wasser und etwas Salz aufkochen



5 2 EL Butter in einer sehr großen Pfanne erhitzen, dann das Fleisch, die Zwiebel und Möhren darin 5 Minuten lang leicht anbraten



11 Saft von den Kapern abgießen, dann Kapern, Champignon-Scheiben und den Zitronen-Saft zum Frikassee geben



6 50 g Mehl in ein Sieb geben, gleichmäßig darüberstäuben und unterrühren



12 Den Reis bei leichter Hitze quellen lassen, bis das Salz-Wasser fast verkocht und der Reis gar ist – zusammen servieren

Süß-Kartoffel-Tomaten-Eintopf

für 6 Portionen

- 5 Süß-Kartoffeln
- 2 Stangen Lauch
- 1 große Zwiebel
- 30 g frischen Ingwer
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 EL Oliven-Öl
- 1 Zimt-Stange



- 1 TL Chili-Flocken
- 2 Dosen stückige Tomaten (2 x 400 g)
- 1 Glas Gemüse-Fond
- Salz
- 400 g grobe und ungebrühte Bratwürste



Mengen kürzen wir ab.



Zum Beispiel:
1 Ess-Löffel = 1 EL
100 Gramm = 100 g



Süß-Kartoffel-Tomaten-Eintopf



1 Die Süß-Kartoffeln schälen



7 Nun die Nadeln vom Rosmarin vom Zweig abzupfen und fein hacken



2 Vom Lauch das Grüne und die Enden abschneiden



8 In einem großen Topf Öl erhitzen und zuerst die Zwiebel-Würfel und den feingehackten Ingwer darin anbraten



3 Die Süß-Kartoffeln und den Lauch waschen



9 Jetzt die Süß-Kartoffeln und den Rosmarin dazugeben



4 Danach die Süß-Kartoffeln grob würfeln und den Lauch in Ringe schneiden



10 Zimt, Chili-Flocken, Salz, Gemüse-Fond und die stückigen Tomaten dazugeben, den Deckel aufsetzen und alles 10 Minuten kochen lassen



5 Die Haut von der Zwiebel abziehen und die Zwiebel grob würfeln



11 Danach die Lauch-Ringe in den Eintopf geben und weitere 10 Minuten kochen lassen



6 Anschließend den Ingwer schälen und fein hacken



12 Bratwürste als Klöße direkt aus der Pelle in den Eintopf drücken, dann nicht mehr rühren, bis sie gar sind! – Guten Appetit!



Rote Pasta mit Minz-Pesto und Mozzarella-Kügelchen

!

Das Gericht ist ganz leicht.
Aber mit den rot-gefärbten Nudeln
seht es ganz besonders aus.
Wir haben die Nudel-Sorte
Linguine genommen.
Es geht aber auch jede
andere Nudel-Sorte.

30

geht schnell



gehaltvoller



Sie brauchen:

- 500 Gramm Nudeln: Linguine
- 1/2 Liter Rote-Bete-Saft
- 50 Gramm Parmesan-Käse
- 150 Gramm Mini-Mozzarella-Kugeln
- 1 Bund Minze
- 80 Milli-Liter Raps-Öl
- 1 Limette
- 100 Gramm Pistazien
- Salz und Pfeffer



Pasta Grün-Weiß-Rot



1 Für den Pesto:
Die Minze unter
Wasser abspülen
und von den
groben Stielen
befreien



2 60 Gramm
Pistazien fein
hacken und
80 Milli-Liter
Raps-Öl abmessen



3 Eine Limette
auspressen



4 Zum Pürieren die
gehackten Pistazien
und fein gehackte
Minze mit dem
Limettensaft zum
Raps-Öl geben



5 Alles zusammen
mit einem
Pürrier-Stab
grob pürieren



6 50 Gramm
Parmesan-Käse
reiben und
ebenfalls zum
Pesto geben



7 Das Pesto in ein
Schälchen füllen
und zum Schluss
mit Salz und
Pfeffer kräftig
würzen



8 Den Rote-Beete-
Saft in einen Topf
mit Wasser geben,
auf höchster
Stufe zum Kochen
bringen



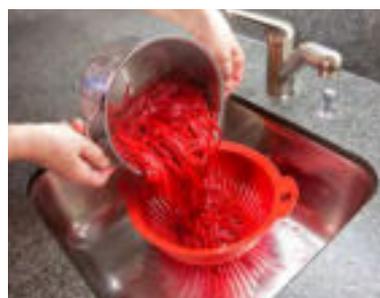
9 Die Linguine
in das kochende
Rote-Beete-Wasser
geben



10 Nach Packungs-
Anweisung kochen.
Je nach Nudel-Sorte
kann das zwischen
6 bis 9 Minuten
dauern



11 Mini-Mozzarella-
Kugeln aus der
Packung nehmen
und abtropfen
lassen



12 Dann die Nudeln
abgießen und auf
Teller verteilen,
mit Pesto und
Mozzarella-Kugeln
anrichten – fertig!

Gebratene Nudeln mit Hähnchen

für 4 Personen

- 250 Gramm Mie-Nudeln
- 2 Hähnchen-Brüste
- 8 Ess-Löffel Pflanzen-Öl = 8 EL *
- 5 Tee-Löffel Sambal Manis = 5 TL *
- 5 Ess-Löffel Weißwein-Essig



- 5 Frühlings-Zwiebeln
- 4 Möhren
- 1 Knoblauch-Zehe
- 1 Limette
- Salz und Zucker



Oft geben wir Mengen in Tee-Löffeln oder Ess-Löffeln an. Das kürzen wir im Text ab.

Zum Beispiel:
1 Tee-Löffel = 1 TL
1 Ess-Löffel = 1 EL



Mie-Nudeln sind Chinesische Eier-Nudeln. Sie lassen sich gut anbraten. Sambal Manis ist eine leicht scharfe Würz-Paste. Darin wird das Hähnchen eingelegt. So schmeckt es besonders gut.

Gebratene Nudeln mit Hähnchen



1 Die 2 Hähnchen-Brüste waschen, in Küchen-Papier trockentupfen und in etwa 3 Zentimeter breite Streifen schneiden



7 Von den gewaschenen Frühlings-Zwiebeln die Wurzeln und das Grün abschneiden, das Weiß in dünne Ringe schneiden



2 In einer Schale 3 TL Sambal Manis und einen 1/2 TL Salz vermischen, die Hähnchen-Streifen darin einlegen



8 Die Limette durchschneiden und aus beiden Hälften mit einer Saft-Pressen den Saft auspressen



3 Die Möhren an den Enden abschneiden, schälen und in schmale Stifte schneiden



9 Aus dem Limetten-Saft, 2 TL Sambal Manis, 3 EL Öl, 5 EL Weißwein-Essig, 1 TL Salz und 2 EL Zucker eine Soße rühren



4 Eine Knoblauch-Zehe pellen und in ganz feine Scheiben schneiden



10 Die eingelegten Hähnchen-Streifen mit etwas Öl in einer Pfanne von beiden Seiten 2 Minuten anbraten und herausnehmen



5 Topf mit Salz-Wasser zum Kochen bringen, die Nudeln hineingeben und den Topf sofort wieder vom Herd nehmen



11 Erneut Öl in der Pfanne erhitzen und die Frühlings-Zwiebeln, den Knoblauch und die Möhren mit den Nudeln anbraten



6 Nach 4 Minuten die Nudeln in ein Sieb abgießen und in einer Schüssel mit 2 EL Öl vermengen, damit die Nudeln nicht kleben



12 Die Soße hinzugeben, alles gut vermengen, das Hähnchen-Fleisch darauf verteilen und sofort servieren – Guten Appetit!



Quiche *Lorraine* aus Frankreich



Quiche Lorraine ist ein französisches Wort. Es wird so ausgesprochen: Kisch lorän. Und es bedeutet: Kuchen aus Lothringen. Lothringen ist eine Gegend in Frankreich. Quiche Lorraine ist ein berühmtes Gericht aus Frankreich.

Sie schmeckt warm und kalt!
Vegetarier können statt der Schinken-Würfel auch Gemüse nehmen. Zum Beispiel Paprika oder Zucchini.

80

dauert länger



gehaltvoller



Sie brauchen:

für den Teig:

200 Gramm Weizen-Mehl
1 Prise Salz
100 Gramm kalte Butter
1 Ei
1 Ess-Löffel Wasser

für die Füllung:

4 Eier
1/4 Liter Sahne
Salz, Pfeffer, Muskat-Nuss
200 Gramm Schinken-Würfel
100 Gramm Emmentaler Käse



Quiche Lorraine



1 Eine runde Kuchen-Form mit Butter einfetten



2 In eine Schüssel Mehl und eine Prise Salz geben, dann die kalte Butter in kleinen Stückchen darüber verteilen



3 Mit den Fingern die Butter in das Mehl reiben



4 In einer kleinen Schüssel ein Ei mit 1 Ess-Löffel kaltem Wasser verrühren und zu dem Teig geben



5 Alles zu einem glatten Teig kneten, eine Kugel formen und für 30 Minuten in den Kühlschrank legen



6 Den Teig mit einem Nudel-Holz ausrollen, in die Form legen und die Teig-Ränder abschneiden



7 Pfanne auf höchster Stufe erhitzen und etwas Öl in die Pfanne gießen



8 Die Schinken-Würfel kurz in der Pfanne anbraten, dabei mit einem Pfannen-Heber ständig wenden



9 Den angebratenen Schinken auf dem Teig verteilen, den Käse darüber streuen



10 4 Eier in einer Rühr-Schüssel aufschlagen, Sahne dazu, und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen



11 Die Eier-Sahne-Masse über Schinken-Würfel und Käse gießen, dann die Form in den Ofen geben



12 Nach 30 Minuten aus dem Ofen holen und etwas abkühlen lassen – dann in Torten-Stücke schneiden



Indische Rote Linsen-Suppe



Kreuzkümmel hat nichts mit Kümmel zu tun.
Er gehört zum Indischen Curry.
Das Gewürz finden Sie in jedem
Gewürz-Regal im Supermarkt.
Die Rote Curry-Paste gibt es im Glas.
Sie bringt die Schärfe ins Essen.
Also nehmen Sie nicht zu viel davon.



geht schnell



gehaltvoller



Sie brauchen:

- | | |
|-----------------------------|---|
| 1 mittel-große Zwiebel | 400 Milli-Liter Kokos-Milch |
| 1 Knoblauch-Zehe | 1/2 Tee-Löffel gemahlene
Kreuzkümmel |
| 40 Gramm Butter | Chili-Pulver |
| 500 Milli-Liter Gemüse-Fond | Salz und Pfeffer |
| 200 Gramm Rote Linsen | 1/2 Tee-Löffel Rote Curry-Paste |
| 500 Gramm passierte Tomaten | |



Indische Rote Linsen-Suppe



1 Zwiebel schälen und klein würfeln



2 Knoblauch schälen und pressen



3 40 Gramm Butter in einen großen Topf geben und auf mittlerer Stufe erhitzen



4 Die Zwiebel und den Knoblauch dazugeben und andünsten, bis es glasig wird



5 Den Gemüse-Fond in den Topf gießen



6 Dann die Linsen und die passierten Tomaten dazugeben



7 Alles etwa 20 Minuten köcheln lassen



8 Dann die Kokos-Milch einrühren



9 Mit einem 1/2 Tee-Löffel Kreuzkümmel würzen



10 Dann 1/2 Tee-Löffel Rote Curry-Paste einrühren



11 Zum Abschluss mit etwas Chili-Pulver,



12 Salz und Pfeffer würzen – fertig!

Die Suppe heiß servieren, guten Appetit!



Blätterteig-Strudel mit Paprika



Die meisten nehmen tief-gefrorenen Blätter-Teig.
Den kann man in Platten kaufen.
Es gibt aber auch Blätter-Teig in Rollen.

Der ist im Kühl-Regal.

Er ist schon zu einem großen Teig ausgerollt.

Damit geht der Strudel leichter.



braucht etwas Zeit
45 Minuten Back-Zeit



gehaltvoller



Sie brauchen für 4 Personen:

450 Gramm Blätter-Teig
3 bunte Paprika
1 Zwiebel
250 Gramm Rinder-Hack
2 Ess-Löffel Oliven-Öl
2 Ess-Löffel Tomaten-Mark

100 Gramm Kräuter-
Schmelz-Käse
Salz
Pfeffer
Paprika-Pulver
1 Ei-Gelb



Blätterteig-Strudel mit Paprika



1 Die Teig-Scheiben auf Back-Papier auslegen, Folie abziehen und 10 Minuten auftauen lassen



2 Die Teig-Ränder etwas übereinander legen und mit einem Nudel-Holz ausrollen



3 2 Paprika-Schoten halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden



4 Zwiebel schälen und klein-würfeln, den Ofen auf 200 Grad vorheizen

200°



5 Öl in eine Pfanne geben und auf höchster Stufe erhitzen



6 Zwiebel und Paprika dazugeben und alles 5 Minuten dünsten

5



7 Das Hack-Fleisch in die Pfanne geben und krümelig braten



8 Das Tomaten-Mark unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprika-Pulver würzen



9 Den Kräuter-Schmelzkäse dünn auf dem Teig verstreichen, 2 bis 3 Zentimeter Rand frei lassen



10 Dann das Gemüse-Hack auf dem Käse verteilen



11 Alles in den Teig einrollen und die Enden mit einer Gabel andrücken



12 Den Teig mit Eigelb bestreichen und 45 Minuten im Ofen backen

45



Gefüllte Aubergine mit Hackfleisch



Das Gericht kann natürlich auch vegetarisch sein.

Lassen Sie Hackfleisch und Sardellen weg. Stattdessen nehmen Sie zum Füllen: frische Tomaten und Pepperoni.



60

braucht mehr Zeit



gehaltvoller



Sie brauchen:

- 3 mittel-große Auberginen
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauch-Zehe
- 4 Sardellen-Filets
- 80 Milli-Liter Oliven-Öl
- 500 Gramm Rinder-Hackfleisch
- 60 Gramm Semmel-Brösel
- 80 Milli-Liter passierte Tomate
- 3 Zweige Basilikum, fein gehackt
- 25 Gramm Parmesan-Käse
- Salz und schwarzen Pfeffer



Gefüllte Aubergine mit Hackfleisch



1 3 Auberginen halbieren und mit einer Gabel Löcher in das Fleisch hineinstechen



2 Salz-Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Hälften darin 7 Minuten kochen lassen



3 Die Auberginen etwas abkühlen lassen, dann das Fleisch mit einem Löffel vorsichtig herauskratzen



4 Die Auberginen-Hälften auf ein geöltes Back-Blech legen und den Ofen auf 200 Grad vorheizen



5 Für die Füllung: 1 Zwiebel, 1 Knoblauch-Zehe und 4 Sardellen-Filets ganz fein kleinschneiden



6 Oliven-Öl in einer Pfanne erhitzen, alles hineingeben und 5 Minuten anschwitzen



7 Das Hackfleisch hinzugeben und alles zusammen weitere 10 Minuten braten



8 Dann das Auberginen-Fleisch und je 2 Ess-Löffel Semmel-Brösel und passierte Tomate dazugeben



9 Anschließend mit Salz, schwarzem Pfeffer und Basilikum gut würzen, weitere 2 Minuten braten



10 Die Auberginen-Hälften mit dem Gemisch füllen und die restliche passierte Tomate darübergeben



11 Den geriebenen Käse mit den Semmel-Bröseln daraufstreuen und mit Oliven-Öl beträufeln



12 Nun das Blech in den Ofen schieben und die gefüllten Auberginen 20 Minuten backen – fertig!



Schmorgemüse mit Minz-Basilikum-Pesto



... ein preiswertes Essen ohne Fleisch.
Natürlich können Sie auch mal anderes Gemüse nehmen.
Je nachdem, was Sie gerne mögen.
Probieren Sie etwas aus!

30 + 40
braucht etwas Zeit,
40 Minuten Backzeit
leicht

Sie brauchen:

3 mittel-große Kartoffeln
1 Fenchel
1 Süßkartoffel
1 Pastinake
150 Gramm Kirsch-Tomaten
3 Ess-Löffel Oliven-Öl
8 Thymian-Zweige

Salz und Pfeffer

für den Pesto:

2 Ess-Löffel Minze
2 Ess-Löffel Basilikum
20 Gramm Parmesan
3 Ess-Löffel Oliven-Öl



Schmor-Gemüse mit Minz-Basilikum-Pesto



1 Die Minz-Blätter und Basilikum-Blätter abspülen und mit Küchen-Papier trockentupfen



2 Die Blätter von den Stielen lösen und feinhacken



3 Den Parmesan-Käse mit einer Küchen-Reibe fein reiben



200°

4 Alles zusammen mit Oliven-Öl verrühren – fertig ist der Pesto!
Den Ofen auf 200 Grad vorheizen



5 Die Pastinake, die Süßkartoffel und die 3 Kartoffeln schälen



6 Das Gemüse in kleine Streifen schneiden



7 Den oberen und unteren Teil vom Fenchel abschneiden



8 Den Fenchel in kleine Scheiben schneiden



9 Alles in eine Auflauf-Form geben, dann Öl, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut durchmischen



10 Am Ende die Thymian-Zweige darauflegen



20

11 Das Gemüse 20 Minuten im Ofen bei 200 Grad backen



20

12 Die Auflauf-Form herausziehen, die gewaschenen Tomaten dazu geben und weitere 20 Minuten backen

Spaghetti carbonara

für 4 Portionen

- 1 EL Öl
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 Knoblauch-Zehen
- 150 g Schinken-Würfel



- 500 g Spaghetti
- 6 ganz frische Bio-Eier
- 100 g Parmesan-Käse
- Salz und schwarzen Pfeffer



Mengen kürzen
wir jetzt ab.

Zum Beispiel:

1 Ess-Löffel = 1 EL
100 Gramm = 100 g



Das Wort Carbonara kommt vom Wort carbone.
Das ist italienisch und heißt: Kohle.
Spaghetti Carbonara bedeutet: Spaghetti nach Köhler Art.
Köhler sind Menschen, die Holz-Kohle herstellen.
Spaghetti carbonara ist ein besonders einfaches und
schnelles Gericht. Und es kostet wenig.

Spaghetti Carbonara



1 Einen großen Topf mit Salz-Wasser zum Kochen bringen, 2 kleine Zwiebeln schälen und feinhacken



7 Spaghetti in das kochende Salz-Wasser geben und nach Packungs-Angabe bissfest kochen



2 Auch die beiden Knoblauch-Zehen ganz fein schneiden



8 1 Becher vom heißen Nudel-Wasser abschöpfen und zu der Schinken-Zwiebel-Mischung in die Pfanne geben



3 In einer großen Pfanne mit 1 EL Öl Zwiebeln, Knoblauch und Schinken-Würfel bei mittlerer Hitze goldbraun braten



9 Spaghetti abgießen und in einem Sieb gut abtropfen lassen



4 100 g Parmesan-Käse mit einer Reibe ganz fein reiben



10 In die Pfanne geben und alles 2 Minuten weiterkochen



5 6 Eier in einer Schale aufschlagen



11 Nun die Pfanne vom Herd nehmen und die Eier-Käse-Mischung darüber gießen



6 Mit Salz, Pfeffer und dem geriebenen Parmesan gut verquirlen, bis die Mischung cremig ist



12 Mit 2 Löffeln alles schnell und gut miteinander verrühren – sofort auf Teller verteilen und servieren



Griechisches Zitronen-Huhn



Huhn und Zitrone passen
sehr gut zusammen.

Mit der leckeren Zitronen-Soße
schmeckt Reis sehr gut.
Sie können aber auch Kartoffeln anbieten.
Oder einfach ein Baguette mit aufbacken.

1 1/2

braucht etwas Zeit



gehaltvoller



Sie brauchen für 4 Personen:

für die Zitronen-Soße:

7 Ess-Löffel Soja-Soße
Zitronen-Saft von 2 Zitronen
7 Ess-Löffel Honig-Senf-Dressing
1 Päckchen abgeriebene Zitronen-Schale
1 große Knoblauch-Zehe, gepresst
Salz und Pfeffer

für die Hähnchen-Teile:

50 Gramm zerlassene Butter
75 Gramm Weizen-Mehl
1 Ess-Löffel Paprika-Pulver
4 Hähnchenbrust-Filets
1 Prise Chili
Salz und Pfeffer



Griechisches Zitronen-Huhn



1 1 Knoblauch-Zehe schälen und mit einer Knoblauch-Pressen ausdrücken



2 2 Zitronen in der Mitte durchschneiden und auspressen



3 Zitronen-Saft, Soja-Soße und Salat-Dressing in der Schüssel mit dem Knoblauch vermischen



4 dann 1 Päckchen Zitronen-Schale, Salz und Pfeffer dazugeben und für eine halbe Stunde kühl stellen



5 Den Ofen auf 200 Grad vorheizen, danach Mehl, Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer vermischen



6 4 Hähnchen-Teile waschen und mit Küchen-Papier etwas trocken tupfen



7 Dann die Hähnchen-Teile in dem gewürzten Mehl wenden und in eine Auflauf-Form legen



8 50 Gramm Butter in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze schmelzen lassen



9 Die Hähnchen-Teile mit flüssiger Butter begießen



10 Für 25 Minuten in den vorgeheizten Ofen schieben



11 Dann die Form herausziehen, die Hähnchen umdrehen und die Zitronen-Soße darüber gießen



12 Nach 25 Minuten die Hähnchen aus dem Ofen nehmen, wenn sie knusprig braun sind – fertig!



Makkaroni-Auflauf mit Salami und Chili



Makkaroni ist eine Nudel-Sorte.
Diese Nudel-Sorte ist rund, kurz und innen hohl.
Sie passt gut zu Aufläufen.
Aber Sie können auch andere Nudeln nehmen.

1

braucht etwas Zeit



gehaltvoller



Sie brauchen für 4 Personen:

2 kleine Dosen gehackte Tomaten
2 Ess-Löffel Oliven-Öl
500 Gramm Makkaroni
250 Gramm Salami
50 Gramm Butter
50 Gramm Weizen-Mehl

200 Gramm Parmesan-Käse
1 große Prise
gemahlene Muskat-Nuss
Salz und Pfeffer
1 Tee-Löffel Chili-Flocken
1 Becher Sahne mit 200 Gramm



Makkaroni-Auflauf mit Salami und Chili



1 Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen, 1 Tee-Löffel Salz dazugeben



2 Makkaroni ins kochende Wasser geben und 8 Minuten kochen, sie müssen gar, aber nicht zu weich sein



3 Dann die Makkaroni in ein Sieb in die Spüle abgießen



4 Die Makkaroni in eine große Auflauf-Form geben und 2 Ess-Löffel Oliven-Öl unterrühren



5 250 Gramm Salami in kleine Würfel schneiden, den Ofen auf 160 Grad vorheizen



6 Tomaten-Dosen öffnen, dann Tomaten mit den Salami-Würfeln unter die Makkaroni rühren



7 50 Gramm Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen



8 50 Gramm Weizen-Mehl dazugeben und mit einem Schnee-Besen verrühren



9 1 Becher Sahne dazugießen unditerrühren, bis eine cremige Soße entsteht



10 200 Gramm Parmesan reiben



11 Die Hälfte vom Parmesan, Pfeffer, Muskat-Nuss und Chili zur Soße geben, gut mischen



12 Soße über den Auflauf gießen, den Rest Parmesan darüberstreuen, und 30 Minuten im Ofen backen





Selbst gemacht:

Pizza Fantasia

Tiefkühlpizza-Pizza geht schnell. Unsere Pizza Fantasia ist auch ganz einfach, aber gesünder. Lassen Sie Ihre Fantasie spielen und belegen Ihre Pizza mit allem, was Ihnen gut schmeckt!



Verabreden Sie sich mit Freunden zum Pizzabacken: Jeder belegt sein Pizza-Stück selbst, ganz wie er mag. Da macht schon die Vorbereitung Spaß.



Sie brauchen:

- 1 Packung Pizzateig-Scheiben (tiefgekühlt)
- 1 Tüte geriebener Käse
- 1 Dose Pizzasauce
- Belag nach Wahl – Wir schlagen vor: Schinken, Salami, 1 Zwiebel, Pilze, Paprika und Oliven
- Backpapier für das Blech



45

braucht etwas Zeit



gehaltvoller

Pizza Fantasia – selbst gemacht!



1 Ofen auf 225 Grad vorheizen, Backblech mit Backpapier belegen



2 Pizzateig auslegen (2 Scheiben reichen für ein Backblech), 10 Minuten antauen lassen



3 Teig ausrollen



4 Teig auf das Backblech legen, weitere 10 Minuten stehen lassen



5 Pizzasauce auf dem Teig verteilen



6 Schinken und Salami klein schneiden



7 Die äußere Haut der Zwiebel abziehen



8 Pilze mit trockenem Küchenkrepp säubern, dann die Stempel abschneiden



9 Zwiebel und Pilze klein schneiden, Paprika waschen und in Streifen schneiden



10 Mit allen Zutaten belegen – wer es mag, mit schwarzen Oliven verzieren



11 Mit Käse bestreuen, salzen, pfeffern und in den Ofen schieben (mittlere Schiene)



12 Nach etwa 8 Minuten Backzeit aus dem Ofen holen, in Stücke schneiden – fertig!



Am Heiligen Abend essen viele deutsche Familien Kartoffelsalat mit Würstchen. Das ist nicht nur einfach und schnell. Das bescheidene Essen soll auch an Jesus Geburt in einem einfachen Stall erinnern.

Kartoffelsalat macht man überall anders. Wir haben dieses Rezept für Sie ausgewählt:

Rheinischer *Kartoffelsalat*

Sie brauchen:

- 1 Kilogramm Kartoffeln
- 200 Gramm Speck
- 2 Zwiebeln
- 1 Brühwürfel
- 1 Eßlöffel Essig
- Salz und Pfeffer
- dazu passt: Bockwurst mit Senf



Rheinischer Kartoffelsalat

45

braucht etwas Zeit



gehaltvoller



1 Kartoffeln waschen, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken



2 Topf auf den Herd stellen und das Wasser zum Kochen bringen



3 Lässt sich die Gabel leicht einstechen, sind die Kartoffeln fertig gekocht



4 Kartoffeln in ein Sieb schütten und kurz kaltes Wasser darüber laufen lassen



5 Die noch warmen Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden



6 Haut der Zwiebeln abziehen, anschließend die Zwiebeln klein schneiden



7 Den Speck in kleine Würfel schneiden



8 Speck und Zwiebeln bei mittlerer Hitze in der Pfanne ausbraten – häufiger wenden



9 1/4 Liter kochendes Wasser abmessen und einen Brühwürfel darin auflösen



10 In einer Schüssel die warme Brühe über die Kartoffelscheiben gießen



11 1 Eßlöffel Essig dazugeben, und mit Salz und Pfeffer würzen



12 Die ausgebratenen Zwiebeln und Speckwürfel dazugeben, alles vorsichtig umrühren – fertig!



Die Berliner Bulette

„Der hat wat uff de Fanne!“

Das ist berlinerisch und heißt:

„Der ist besonders geschickt.“

Wir haben Buletten in der Pfanne.

Es ist das Lieblingsgericht der Berliner.
Sie essen dazu Senf und Schrippe, das ist ein Brötchen.
Na dann: Juten Appetit!



Sie brauchen:

- 500g gemischtes Hackfleisch
(halb Schwein, halb Rind)
- 1 Brötchen
(am besten vom Vortag)
- 1 Ei
- 1 Zwiebel
- etwas Milch
- Öl zum Braten
- Salz und Pfeffer



Ran an die Buletten!

25

geht schnell



gehaltvoller



1 Etwas Milch und Wasser in eine kleine Schüssel geben



7 Brötchen abtropfen lassen, etwas ausdrücken und ebenfalls in die Schüssel geben



2 Das alte Brötchen darin 5 Minuten einweichen



8 Kräftig salzen und pfeffern



3 Haut der Zwiebel abziehen, anschließend die Zwiebel klein schneiden



9 Alles mit der Gabel gut vermischen



4 Gehacktes aus der Verpackung nehmen und in eine Schüssel geben



10 Daraus mit den Händen Buletten formen



5 Die klein geschnittene Zwiebel hinzufügen



11 Pfanne mit 3 Eßlöffel Öl auf höchster Stufe erhitzen



6 Ein Ei aufschlagen und in die Schüssel geben



12 Buletten im heißen Öl braten, wenden und auch von der anderen Seite braun braten – fertig!



Im Handumdrehen fertig: „H“ wie Hähnchen – mit Balsamico, Tomaten und Mozzarella

Balsamico ist ein dunkel-brauner Essig. Er hat einen süß-sauren Geschmack. Zusammen mit dem braunen Zucker macht er das Hähnchen richtig lecker!



Tipp: Viele haben Angst vor Pfannen-Gerichten, weil beim Braten das heiße Fett spritzt. Unsere Hähnchen-Filets werden in der Balsamico-Soße gedünstet. Ganz ohne Gefahr!



geht schnell



leicht



Sie brauchen (für 4 Portionen):

125 Gramm Balsamico-Essig	1 Tomate
2 Ess-Löffel brauner Zucker	1 Päckchen Mozzarella
1 Ess-Löffel Oregano-Gewürz	Basilikum-Blätter
2 Hühnerbrust-Filets zu jeweils 200 Gramm	Pfeffer
	Olivenöl



Hähnchen mit Balsamico, Tomaten und Mozzarella



1 Hähnchen-Filets waschen



2 Mit Küchen-Krepp trocken tupfen und in der Mitte durchschneiden



3 Ein paar Basilikum-Blätter und die Tomate waschen



4 Die Tomate und den Mozzarella in Scheiben schneiden



5 125 Gramm Balsamico-Essig in eine Schüssel gießen



6 Dann mit dem braunen Zucker, Pfeffer und Oregano-Gewürz mischen



7 Soße in die Pfanne gießen und bei mittlerer Hitze etwa 6 Minuten eindicken lassen



8 Hähnchen in die Pfanne geben und 4 Minuten auf der einen Seite garen



9 Dann umdrehen und auf der anderen Seite auch 4 Minuten garen



10 Das Hähnchen-Fleisch auf die Teller verteilen



11 Darauf eine Tomaten-Scheibe, eine Mozzarella-Scheibe und Basilikum-Blätter legen



12 Zuletzt etwas Oliven-Öl darauf geben – guten Appetit!



Italienisch: Fusilli mit Tomate, Ricotta und Blatt-Spinat

Grün, Weiß und Rot – das sind die Farben von Italien. Und von unserem Nudel-Gericht. „Fusilli“ ist nämlich eine Nudel-Sorte. Es sind Nudeln, die wie eine Spirale gedreht sind.



Bei diesem Gericht kochen wir mit Weißwein. Aber natürlich kann man den Wein auch durch Wasser ersetzen.

25

geht schnell



gehaltvoller

Sie brauchen (für 4-6 Personen):

- 500 Gramm Nudeln, Sorte: Fusilli
- 500 Gramm Ricotta (italienischer Frisch-Käse)
- 200 Gramm getrocknete Tomaten im Glas
- 300 Gramm Blatt-Spinat
- 2 Brüh-Würfel
- 100 ml Weißwein oder Wasser
- Salz und Pfeffer



Italienisch: Fusilli mit Tomate, Ricotta und Blatt-Spinat



1 2 Brüh-Würfel in 6 Ess-Löffel heißem Wasser auflösen



7 Den gewaschenen Spinat zu den Tomaten geben, 2 Minuten unterrühren



2 Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen, dabei das Öl in einem Topf auffangen



8 Mit Weißwein oder Wasser ablöschen und kurz aufkochen



3 Tomaten in kleine Streifen schneiden



9 Die Gemüse-Brühe dazugeben



4 Wasser mit 1 Ess-Löffel Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen



10 Den Topf vom Herd nehmen und den Ricotta untermischen



5 Fusilli ins kochende Wasser geben, dann 8 bis 10 Minuten bissfest kochen



11 Mit Salz und Pfeffer würzen



6 Die Tomaten-Streifen in den Topf mit dem Öl geben und bei mittlerer Hitze 2 Minuten anbraten



12 Fusilli in ein Sieb abgießen, auf Teller verteilen und Soße darüber geben – fertig!



Aus dem Meer: Lachs mit Spargel und Zitronen-Soße

Dieses Gericht geht schnell. Noch schneller, wenn man es vorbereitet hat. Die Zitronen-Soße kann fertig im Kühlschrank stehen. Den Spargel kann man vorher dünsten. Dann ist das Essen in 6 Minuten auf dem Tisch!



Tipp: So tauen Sie den Lachs auf: Am Abend vorher aus dem Kühl-Fach und aus der Verpackung nehmen. Auf einem Teller legen und mit Folie abdecken. Über Nacht im Kühlschrank langsam auftauen lassen.



geht schnell



leicht

Sie brauchen (für 2 Portionen):

- 2 Lachs-Filets zu je 200 Gramm (aus der Tiefkühl-Truhe)
- 1 Bund grünen Spargel
- 1 Zitrone
- etwas Oliven-Öl
- Salz und Pfeffer
- 75 Gramm Mayonnaise
- 75 Gramm Creme fraiche mit Kräutern



Aus dem Meer: Lachs mit Spargel und Zitronen-Soße



1 Zitrone durchschneiden und den Saft einer halben Zitrone auspressen



2 Je 1 Ess-Löffel Mayonnaise, Creme fraiche und Zitronen-Saft in eine Schüssel geben



3 Alles gut verrühren und die fertige Zitronen-Soße in den Kühlschrank stellen



4 Die Spargel-Enden abschneiden und den Spargel in ein Sieb legen



5 Wasser in einem Topf auf höchster Stufe zum Kochen bringen, dann das Sieb in den Topf stellen



6 Wenn das Wasser kocht, Spargel für 4 Minuten darin dünsten, dann wieder herausnehmen



7 Die 2 Lachs-Filets waschen



8 In Küchen-Papier trocken tupfen, in 3 Teile schneiden, salzen und pfeffern



9 Den Lachs und den Spargel mit Oliven-Öl bestreichen



10 Eine Pfanne oder Grill-Pfanne auf höchster Stufe erhitzen, Lachs und Spargel in die Pfanne legen



11 Lachs und Spargel 2 bis 3 Minuten braten, dann wenden



12 Auch die andere Seite 2 bis 3 Minuten braten, bis der Lachs gar ist – dann mit der Soße servieren!



Hähnchen-Keule mit selbst gemachten Pommes

Wir backen Hähnchen und Pommes frites im Ofen. Dafür nehmen wir viel weniger Fett als die Imbiss-Bude. Trotzdem schmeckt es lecker – und es geht einfach.

60

braucht Zeit



gehaltvoller

Sie brauchen (für 2 Personen):

1 Kilo-Gramm Kartoffeln
2 Hähnchen-Keulen
3 Ess-Löffel Oliven-Öl
Salz, Pfeffer
und Thymian



Hähnchen-Keulen mit Pommes



1 Den Ofen auf 200 Grad vorheizen, ein Back-Blech mit Back-Papier auslegen



2 2 Hähnchen-Keulen unter kaltem Wasser waschen und mit Küchen-Papier trocken tupfen



3 1 Kilo-Gramm Kartoffeln schälen und in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben



4 Die geschälten Kartoffeln in Scheiben schneiden



5 Danach in Streifen schneiden



6 Salz, Pfeffer und 2 Ess-Löffel Oliven-Öl miteinander vermischen



7 Dann über die Kartoffel-Streifen gießen und gut vermischen



8 Die Hähnchen-Keulen auf das Back-Papier legen, die Kartoffel-Streifen außen herum streuen



9 Dann Salz, Pfeffer, Thymian und 1 Ess-Löffel Oliven-Öl miteinander vermischen



10 Mit einem Pinsel damit die Hähnchen-Keulen bestreichen



11 In den Ofen schieben, nach 15 Minuten die Kartoffeln wenden



12 Nach 30 Minuten sind die Kartoffeln weich und das Hähnchen ist knusprig braun – guten Appetit!



Bolognese-Soße für Spaghetti

Die Hackfleisch-Soße mit Nudeln ist ein typisch italienisches Essen. Es ist das Lieblings-Gericht von vielen Menschen.



Es gibt dünne und dicke Spaghetti. Dünne sind schneller gekocht als dicke. Auf jeder Spaghetti-Verpackung steht, wie viel Minuten sie brauchen.



braucht Zeit



gehaltvoller



Sie brauchen (für 4 Personen):

- 500 Milli-Liter passierte Tomaten
- 3 Ess-Löffel Tomaten-Mark
- 200 Milli-Liter Geflügel-Fond
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauch-Zehen
- 2 mittel-große Möhren
- 2 Ess-Löffel Oliven-Öl
- 500 Gramm Hack-Fleisch
- 1 Päckchen Spaghetti
- Thymian, Majoran, Salz, Pfeffer und Zucker



Bolognese-Soße für Spaghetti



1 2 Schalotten und 2 Knoblauch-Zehen schälen



2 Beides mit einem Messer in kleine Würfel schneiden



3 2 Möhren mit einem Schäl-Messer schälen, dann die Enden abschneiden



4 Beide Möhren mit einer Reibe kleinraspeln



5 2 Ess-Löffel Oliven-Öl in eine große Pfanne geben und auch auf höchster Stufe erhitzen



6 Schalotten-, Knoblauch und Möhren-Raspeln darin andünsten



7 Hack-Fleisch dazugeben und anbraten, dabei ständig umrühren bis es krümelig wird



8 3 Ess-Löffel Tomatenmark hinzugeben und die Herd-Platte auf niedrige Hitze herunterschalten



9 Nach 5 Minuten den Gefügel-Fond hinzugießen



10 Dann 500 Milli-Liter passierte Tomaten dazugeben und 20 Minuten einkochen lassen



11 Abschließend mit Thymian, Majoran, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen – fertig!



12 Dazu 500 Gramm Spaghetti kochen: ungefähr 10 Minuten in kochendem Wasser mit etwas Salz



Schweine-Schnitzel mit Pinien-Nuss-Kruste

! Zu Weihnachten können Sie dieses Gericht zu einem besonderen Essen machen. Nehmen Sie Lamm-Koteletts statt der Schweine-Schnitzel. Sie sind teurer, schmecken aber noch besser.

Das Fleisch soll fingerdick sein.

Wenn es zu dünn ist, wird es beim Braten trocken.

Wenn es zu dick ist, wird das Fleisch nicht gar.

Vorsichtig beim Braten:

Wenn die Pfanne zu heiß ist,

brennen die Pinien-Kerne schnell an!



geht schnell



gehaltvoller



Sie brauchen (für 2 Personen):

- | | |
|---|----------------------------|
| 1 kleine Tüte Pinien-Kerne | 1 Ess-Löffel Butter |
| 2 Schweine-Schnitzel
(oder 6 kleine
Lamm-Koteletts) | 200 Gramm grüne Bohnen |
| 2 Ess-Löffel Oliven-Öl | 1 Ess-Löffel Soja-Soße |
| 1 Knoblauch-Zehe | 1 kleines Glas Gemüse-Fond |
| | Salz
und Pfeffer |



Schweine-Schnitzel mit Pinien-Nuss-Kruste



1 Pinien-Kerne, Salz und Pfeffer mit einem Mörser fein zerstoßen



2 Ofen auf 60 Grad vorheizen und eine feuerfeste Platte hineinstellen



3 Schnitzel waschen und trocken tupfen



4 Die Schnitzel mit den zerstoßenen Pinien-Kernen von beiden Seiten panieren



5 2 Ess-Löffel Oliven-Öl in eine Pfanne geben und auf hoher Stufe erhitzen



6 Die Schnitzel 3 bis 5 Minuten braten, wenden und die andere Seite genauso lange braten



7 Schnitzel zum Warm-halten auf die warme Platte in den Ofen stellen



8 1 Knoblauch-Zehe kleinschneiden



9 1 Ess-Löffel Butter in der Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, den Knoblauch dazu geben



10 200 Gramm grüne Bohnen, 1 kleines Glas Gemüse-Fond und 1 Ess-Löffel Soja-Soße hinzugeben



11 6 bis 8 Minuten garen, dabei immer umrühren



12 Abschließend Bohnen auf einen Teller geben, die Schnitzel darauf legen – fertig!



Karamellisierter Fisch mit Brokkoli und Limette



Ein Karamell ist ein süßer Bonbon. Er wird aus geschmolzenem Zucker gemacht. Daher kommt auch das Wort karamellisieren. Bei starker Hitze und ständigem Rühren wird der Zucker geschmolzen. Bis er braun und dick-flüssig wird. Diese Soße ist zu hellem Fisch besonders lecker.

Achtung: Der Zucker darf nicht zu braun werden. Dann wird er bitter.



60

braucht Zeit



gehaltvoller

Sie brauchen (für 4 Personen):

- | | |
|---|-----------------------------|
| 1 Kilo-Gramm Fisch-Filet aus der Tiefkühl-Truhe | 3 Ess-Löffel Limetten-Saft |
| 1 Brokkoli | 3 Ess-Löffel brauner Zucker |
| 3 Zwiebeln | 1 Ess-Löffel Soja-Soße |
| 3 Knoblauch-Zehen | 1 Tee-Löffel Fisch-Soße |
| 4 Ess-Löffel Oliven-Öl | Salz und Pfeffer |
| | Chili-Gewürz |



Karamellisierter Fisch mit Brokkoli und Limette



1 Ofen auf 180 Grad vorheizen, den Brokkoli in kleine Röschen schneiden und waschen



2 Backpapier in eine Auflauf-Form legen und darauf die Brokkoli-Röschen verteilen



3 2 Limetten durchschneiden und die Hälften mit einer Saft-Presse ausdrücken



4 3 Knoblauch-Zehen und 3 Zwiebeln pellen, halbieren und zum Brokkoli geben



5 2 Ess-Löffel Oliven-Öl, 1 Ess-Löffel Limetten-Saft, Salz und Pfeffer mischen und über den Brokkoli gießen



6 Die Auflauf-Form mit Brokkoli, Zwiebeln und Knoblauch für 40 Minuten in den Ofen geben



7 Die aufgetauten Fisch-Filets waschen, mit Küchen-Papier trocknen und in Stücke schneiden



8 Den braunen Zucker, Limetten-Saft, Soja-Soße, Fisch-Soße und Chili miteinander verrühren



9 2 Ess-Löffel Oliven-Öl in die Pfanne gießen und auf höchster Stufe erhitzen



10 Die Fisch-Filets in die Pfanne geben und von jeder Seite 1 Minute lang anbraten



11 Die gemischte Soße dazugießen und den Fisch weitere 5 Minuten darin garen



12 Wenn die Soße dick-flüssiger wird, die Fisch-Filets wenden, dann zusammen mit dem Brokkoli servieren