

Erbsensuppe mit Quinoa und Grünkohl

Zutaten:

- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1 große Möhre, gewürfelt
- 1 Sellerstange, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 Prise Chiliflocken
- Blättchen von 3 Thymianzweigen
- 2 Lorbeerblätter
- 1,75 l Gemüsebrühe
- 1 Dose gehackte Tomaten (400g)
- 175 g ungegarte Quinoa tricolore
- 325 g gegarte Straucherbsen oder Augenbohnen
- 140 g frischer Grünkohl, gehackt
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit

25 min

Garzeit

50 min

Zubereitung

1. Das Öl in einem großen Topf stark erhitzen. Zwiebel, Möhre und Sellerie darin bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten andünsten, aber nicht bräunen. Den Knoblauch zufügen und 2 Minuten mitdünsten.

2. Chiliflocken, Thymian, und Lorbeer in den Topf geben, gut umrühren und 1 Minute mit garen. Brühe und Tomaten dazugeben und aufkochen, dann die Quinoa unterrühren. Die Temperatur reduzieren und alles mit schräg aufgelegtem Deckel 25 Minuten köcheln lassen.

3. Erbsen (oder Augenbohnen) und den Grünkohl in den Topf geben. Weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis der Kohl weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Lorbeerblatt herausnehmen und entsorgen. Die Suppe sofort servieren.

Optional: Das Brät aus zwei Bratwürsten zeitgleich mit dem Knoblauch in den Topf geben.

Käsenudeln mit Gemüse

Zutaten:

- 500 g Vollkornnudeln
- 2-3 EL Olivenöl
- 1 große Zwiebel, gewürfelt
- 2-3 Knoblauchzehen, gepresst
- 6 Möhren, geschält und in Scheiben
- 2 kleine Gläser Mais
- 2 kleine Gläser Erbsen
- Optional: 1 kleines Glas Kidneybohnen
- 250 g geriebener Käse (Gouda alt oder mittelalt)

Zubereitungszeit

25 min

Garzeit

35 min

Zubereitung

1. Vollkornnudeln in leicht gesalzenem Wasser nach Packungsanleitung bissfest garen, abgießen und abtropfen und noch heiß im Topf mit 2-3 EL Olivenöl vermengen
2. In einem großen Topf die Zwiebel andünsten, den Knoblauch dazu pressen und kurz glasig anbraten (keine Färbung).
3. Möhrenscheiben zugeben und gut vermengen. Ca. 5 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen.
4. Möhren mit Wasser bedecken, kurz aufkochen und dann ca. 10 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen. Mais, Erbsen, Kidneybohnen abgießen und nacheinander in den Topf zu den Möhren geben. Gut durchmengen und aufkochen lassen.
5. Bei geringer Hitze erst die gekochten Nudeln und dann den geriebenen Käse zugeben und alles gut vermengen. Bei geringer Hitze ca. 5 Minuten ziehen lassen. Nochmal vermengen und wieder 5 – 10 Minuten ziehen lassen. Die Nudeln und der Käse können dabei ein wenig braun und knusprig werden. Auf Teller anrichten und servieren.

Optional: Brokkoli oder anderes Gemüse nach Belieben zu den Möhren zufügen

Gemüsepfanne (Tim Metz)

Zutaten

- 500 g Gehacktes
- zwei Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 3 Kartoffeln
- 3 rote Paprika
- 1-2 mittelgroße Zucchini
- 3 große Tomaten
- Eine große Tasse Gemüsebrühe
- Etwas Ketchup, Salz, Pfeffer, etwas Zucker und viele Kräuter (z.B. Thymian, Rosmarin, Schnittlauch, Petersilie)

Zubereitung

1. Gehacktes in einer großen Pfanne in Butterschmalz anbraten
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln, mit anbraten
3. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln, in die Pfanne geben
4. Paprika entkernen, waschen und würfeln, in die Pfanne geben
5. Zucchini waschen, halbieren und entkernen, würfeln und in die Pfanne geben
6. Tomaten waschen, würfeln und dazugeben
7. Ketchup (je nach Geschmack) dazugeben und mit Gewürzen würzen
8. Gemüsebrühe angießen und etwa 15 min bei mittlerer Hitze durchziehen lassen
9. Gewürfelten Kürbis dazugeben und kurz mitbraten

Nudeln mit Thunfisch (Tim Metz)

Für zwei Personen

Zutaten

- Eine kleine Zwiebel
- 1 bis zwei Knoblauchzehen
- eine Dose Thunfisch
- eine Dose Tomatenmark
- 200 ml Gemüsebrühe
- Nach Belieben Sahne oder Frischkäse
- Pfeffer und italienische Kräuter

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen
2. Beides glasig anbraten, Thunfisch dazugeben und andünsten
3. Mit Gemüsebrühe ablöschen und köcheln lassen
4. Anschließend die gehackten Tomaten dazugeben und weiter köcheln lassen, nun das Ganze mit Sahne oder Frischkäse sowie Kräutern und Pfeffer/salz abschmecken.
5. Nudeln 10 min in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen
6. Nudeln mit Thunfisch/Tomatensoße anrichten

Kürbiscremesuppe

Zutaten:

- 1 Hokkaidokürbis, klein geschnitten
- 1 große Süßkartoffel, klein geschnitten
- 1 Dose Kokosmilch
- gekörnte Gemüsebrühe
- (Salz), Pfeffer, Safran, Paprikapulver
- Ein altbackenes Brötchen
- 1 EL Butter

Zubereitungszeit

20 min

Garzeit

20 min

Zubereitung

1. Klein geschnittener Kürbis und Süßkartoffel in der Brühe weichkochen. Mit einem Pürierstab oder Mixer fein pürieren
2. Kokosmilch zugeben (und eventuell etwas saure Sahne oder Frischkäse natur) und mit Pfeffer, Safran und etwas Paprikapulver abschmecken.
3. Brötchen in Würfel schneiden, in etwas Butter anbraten und als Croutons auf die Suppe geben. Alles auf Teller anrichten und servieren.

Optional: Kürbiskerne rösten und statt Croutons auf die Suppe geben.

Kürbiscremesuppe (Tim Metz)

Zutaten

- Ein Kürbis (z.B. Butternut)
- Eine Zwiebel
- 1-2 Zehen Knoblauch
- Gemüsebrühe
- 1 Becher Schlagsahne
- Zwei Lorbeerblätter, Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

1. Kürbis schälen, entkernen und würfeln
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln, in 1 EL Butterschmalz anbraten
3. Gewürfelt Kürbis dazugeben und kurz mitbraten
4. Mit Gemüsebrühe ablöschen und Lorbeerblätter dazu geben
5. Alles kochen, bis der Kürbis weich ist
6. Lorbeerblätter entfernen und alles mit einem Pürierstab oder Mixer pürieren
7. Schlagsahne hinzufügen und alles nochmal kurz aufkochen
8. Falls die Konsistenz zu dick ist, weitere Gemüsebrühe hinzufügen
9. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken

Schwedische Sommersuppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 3 große Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 2 EL Butter
- $\frac{3}{4}$ Liter Gemüsebrühe
- 200 g Lachsfilet
- 100 ml Sahne
- 3 EL Dill, gehackt

Zubereitungszeit

15 min

Garzeit

15 min

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Den Lauch waschen und in Ringe schneiden. Beides in zerlassener Butter leicht anbraten. Die Gemüsebrühe dazugeben und alles 15 Min. kochen. Evtl. mit dem Pürierstab ganz leicht pürieren (nur ein paar Impulse). Den Lachs in mundgerechte Würfel schneiden und zu der Suppe geben. Alles noch einmal 5 Min. ziehen lassen. Die Suppe mit Sahne verfeinern und mit Dill bestreuen. Heiß servieren.

Spaghetti Bolognese

Zutaten:

- 500 g Spaghetti
- 300 g Rindergehacktes
- 1 Tube Tomatenmark
- ½ Flasche Ketchup
- 1 Flasche passierte Tomaten
- Kräuter der Provence
- 2 kleine Zwiebeln, gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, gewürfelt
- Etwas Rapsöl zum Anbraten
- Salz, Pfeffer, frisches Basilikum

Zubereitungszeit

20 min

Garzeit

20 min

Zubereitung

1. Spaghetti in leicht gesalzenem Wasser nach Packungsanleitung bissfest garen, abgießen und abtropfen und noch heiß im Topf mit 2-3 EL Olivenöl vermengen.
2. Zwiebel und Knoblauch in Rapsöl in einer großen Pfanne glasig andünsten, Gehacktes dazu geben und anbraten.
3. Tomatenmark, passierte Tomaten und Ketchup zugeben und aufkochen.
4. Mit Salz, Pfeffer, Kräutern und frischem Basilikum abschmecken.
5. Die Nudeln auf Teller geben, mit Sauce und frischem Basilikum anrichten und servieren.

Nudelsuppe nach Omas Rezept

Zutaten:

- 1 Suppenhuhn frisch
- 500 g Suppennudeln
- 1 Bund Suppengemüse (Lauch, Karotten, Sellerie), klein geschnitten
- ½ Brühwürfel
- Ein paar Erbsen
- 3-4 Stängel Maggi Kraut
- Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit

30 min

Garzeit

60 min

Zubereitung

1. Das Suppenhuhn in einen großen Topf geben, Wasser zugeben, bis das Huhn vollständig bedeckt ist. Brühwürfel darin auflösen würzen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Alles zum Kochen bringen und eine Stunde köcheln lassen. Nach etwas 30 Minuten das kleingeschnittene Suppengemüse dazugeben und mitköcheln lassen.
2. Das Suppenhuhn entnehmen und das Fleisch von den Knochen lösen und wieder zur Suppe geben. Eventuell Fett von oben abschöpfen.
3. Suppennudeln in einem Extratopf in leichtem Salzwasser kochen und dann in Portionen auf den Suppenteller geben. Anschließend mit Suppenbrühe mit Fleisch und Gemüse darüber geben. Mit Petersiele garnieren und servieren.

Putengeschnetzeltes mit Reis

Zutaten:

- 500 g Reis
- 500 g Putenschnitzel, in Würfel geschnitten
- 1 Zwiebel, klein geschnitten
- 2 EL Öl
- 200 ml süße Sahne
- Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit

20 min

Garzeit

20 min

Zubereitung

1. Den Reis in einen feuerfesten Topf geben, mit leicht gesalzenem Wasser übergießen und bei geschlossenem Deckel einmal aufkochen. Anschließend für 25 Minuten bei 180 °C Heißluft in den Ofen stellen.
2. Zwiebel in einem Topf in Öl glasig andünsten, Putenwürfel dazugeben und kurz anbraten. Mit Mehl bestäuben und mit Wasser ablöschen.
3. Süße Sahne einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 20-25 Minuten unter mehrmaligem Rühren weich garen. Den Reis auf Teller anrichten, das Geschnetzelte darüber geben und servieren.

Hummus (Kichererbsenmus)

(Foto: Hamedy)

Mit diesem Rezept kannst Du Dir Hummus ganz schnell und lecker selber machen.

Zutaten

- 250 g Kichererbsen aus der Dose (Abtropfgewicht) (ABER: 50 ml Kichererbsen-Wasser aufheben!)
- 50 ml Wasser (weitere 50 ml für eine cremigere Konsistenz)
- 1 halbe Zitrone (Saft)
- 1 TL Salz
- 0,5 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 100 g Tahini (Sesampaste)
- 2 EL Olivenöl

Vorbereitungszeit 5 Min.

Zubereitungszeit 5 Min.

Portionen: 500 g

Zubereitung

Gießt die Kichererbsen in einem Sieb über dem Spülbecken ab. Hebt dabei ungefähr 50 ml vom Wasser auf. Die Kichererbsen kommen in ein Püriergefäß (eine hohe Schale klappt auch) und dazu gesellt sich der Zitronensaft, gefolgt vom Tahini sowie dem aufgefangenen Wasser aus der Kichererbsen Dose. Salz, Kreuzkümmel und die Gewürze zugeben. Zum Abschluss noch das kalte Wasser und alles mit dem Stabmixer bzw. Pürierstab ordentlich durchpürieren. Der Hummus ist fast fertig! Es fehlt noch das Olivenöl, nach dessen Zugabe wir die Masse nochmals kräftig durchmischen. Jetzt stellt ihr den Hummus kalt.

Meine Empfehlung: garniert ihn am besten vor dem Servieren noch -zum Beispiel mit kleingehacktem Koriander. Wer den nicht mag darf auch auf Petersilie ausweichen. Und schon habt ihr euch die Reise ins Restaurant im Orient gespart. 😊



Auberginen-Hackfleisch-Blume (Kausar Hejazi)

Zutaten

- 4 Auberginen
- 3 Kartoffeln
- 450 Gramm Hackfleisch
- 250 Gramm gehackte Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- Petersilie
- 1 Zwiebel
- 1-2 Paprika
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Paprika



Zubereitung

1. Schneiden Sie die Auberginen zuerst in zwei Hälften und machen Sie Einschnitte.
2. Gut mit Salz in allen Schlitzen salzen. 20 Minuten einwirken lassen.
3. Die Petersilie hacken. Knoblauch hacken und mit Petersilie vermischen.
4. Fügen Sie die Grüns in das Hackfleisch hinzu, lassen Sie etwas für die Dekoration des Gerichts übrig.
5. Reiben Sie die Zwiebel auf einer Reibe und fügen Sie sie dem Hackfleisch hinzu.
6. Salz, Pfeffer und Hackfleisch vermischen.
7. Spülen Sie die Auberginen vom Salz ab, rollen Sie die Scheiben auf und sichern Sie sie mit Zahnstochern.
8. Die Auberginen in eine Form geben und die Ringe mit Hackfleisch füllen. Wenn Sie noch Hackfleisch haben, dann machen Sie die Kugeln und legen Sie sie zwischen die Auberginen und dann schneiden Sie die Kartoffeln und verteilen auf den Backblech.
9. Fügen Sie die gehackten Tomaten hinzu und salzen Sie ein wenig.
10. Paprika in Scheiben schneiden und in die Mitte geben.
11. Die restlichen Grüns mit dem Knoblauch bestreuen.
12. In einer Schüssel das Olivenöl und den süßen Paprika vermischen.
13. Auberginen und Kartoffeln mit Öl bestreichen.
14. Mit nassem Pergament und Folie abdecken.
15. Backen Sie im Ofen 180 °C (350 °F) für 40-50 Minuten.
16. Vergessen Sie nicht, Zahnstocher zu entfernen.

Tomaten – Mitsch – Matsch (Johann Semm)



Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 4 Eier
- 4 Tomaten
- Evtl. etwas Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Kräuter und Blüten nach Lust & Laune

Zubereitung

1. Zwiebel in Würfel schneiden und in einer Pfanne anbraten.
2. Tomaten ebenfalls würfeln und zu den Zwiebeln geben. In der Zwischenzeit die Eier aufschlagen, mit den Gewürzen verquirlen und zu den angeschwitzten Zwiebeln und Tomaten geben. Wer möchte kann noch etwas Tomatenmark zugeben. Umrühren nicht vergessen 😊

Dazu gibt es bei uns Butterbrot.

Roulade mit Klößen (Tim Metz)

Für zwei Personen

Zutaten

Fleisch für 6 Rinderrouladen

Für die Füllung:

- zwei kleine Zwiebeln
- zwei Gewürzgurken
- 200 g Schinkenspeck
- Senf

Für die Soße:

- Suppenbrühe
- Tomatenmark
- Zwei Zwiebeln
- Braten-Fond
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Senf, nach Belieben Rotwein

Zubereitung

1. Rouladenfleisch würzen und von beiden Seiten mit Senf bestreichen
2. Zwiebeln schälen, Zwiebeln, Schinkenspeck und Gewürzgurken würfeln und mischen
3. Etwas von der Mischung auf das Rouladenfleisch geben, anschießen gut zusammen rollen, mit Rouladennadeln fixieren und gut von beiden Seite anbraten
4. Das Gemüse für die Soße putzen und grob würfeln
5. Gemüsegewürfel mit Zwiebeln in einem Ofenbräter anbraten und mit Braten-Fond ablöschen
6. Etwas Wasser angießen, je nach Geschmack Senf, Tomatenmark oder Rotwein und Gewürzen abschmecken
7. Die angebratenen Rouladen dazu geben, so dass die Rouladen vollständig mit Soße bedeckt sind
8. Rouladen bei 150 °C für eineinhalb Stunden im Ofen schmoren lassen
9. Dazu passen Klöße und Rotkraut

Lachsroulade (Milena Schäfer)

Zutaten:

- 140 g Mehl
- 125 ml Milch, zimmerwarm
- 90 ml Mineralwasser
- 4 Eier
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Schnittlauch
- 200 g Frischkäse natur
- 200 g Räucherlachs

Zubereitung:

1. Backofen 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen
2. 140g Mehl in eine Schüssel geben
3. 125ml zimmerwarme Milch dazu gießen
4. 90ml Mineralwasser dazu gießen
5. 4 Eier aufschlagen und in die Schüssel geben
6. eine Prise Salz und einen TL Olivenöl dazugeben
7. Zutaten mit dem Rührgerät mit Rührbesen vermischen
8. flüssigen Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und verteilen
9. Blech für 15min in den Ofen schieben
10. ein Bund Schnittlauch klein schneiden, mit 200g Frischkäse (Natur) und 2 EL Milch zu einer gleichmäßigen Masse verrühren
11. Teigplatte nach dem backen abkühlen lassen und anschließend mit der Schnittlauchmasse bestreichen und mit 200g Räucherlachs belegen
12. Teigplatte zusammenrollen und in 2cm dicke Streifen schneiden - Fertig!

Brot / Brötchen (Katja Reisinger)

Zutaten

- 300 g feine und grobe Haferkleie nach Belieben mischen
- 500 g Magerquark
- 6 Eier
- 1 TL Salz
- 1 Päckchen Backpulver
- Evtl. 1 EL Brotgewürz

Zubereitung

1. Ofen auf 200 °C vorheizen
2. Alle Zutaten zusammenrühren, auf einer bemehlten Arbeitsfläche einen Brotlaib oder mehrere kleinere Brötchen formen
3. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen oder in eine Backform/Kastenform geben
4. 50 – 60 min (Brot) oder 20 min (Brötchen) bei 180 °C backen