

Vegetarische Rezepte

Italienischer Nudelsalat

250 Schmetterlingsnudeln, 1 Mozzarella, 250 g Cocktailtomaten, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Basilikum, Thymian, dunkler Balsamico, Olivenöl.

Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen, in der Zwischenzeit den Mozzarella in kleine Würfel geben und mit Essig, Öl und den Gewürzen in eine große Schüssel geben. Die garen heißen Nudeln sofort unter den Mozzarella mischen und mit Alufolie abdecken.

Abkühlen lassen und anschließend die halbierten oder geviertelten Tomaten untermischen. Abschmecken und den kleingezupften Basilikum noch zugeben.

Nudeln mit Mangold

500 g Mangold, 1 Packung Nudel nach Wahl,

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, geriebene Zitronenschale, Cayennepfeffer, 1 Becher saure Sahne, ½ l Brühe oder Milch zum Aufgießen, Parmesan

Den Mangold waschen, putzen und in nicht zu schmale Streifen schneiden, Trockenschütteln, Nudelwasser zum Kochen bringen und die Nudeln nach Anweisung garen.

In Olivenöl die kleingeschnittene Zwiebel und den Knoblauch leicht anbraten, nicht braun werden lassen!!, den Mangold zugeben und abdecken.

Wenn der Mangold zusammen gefallen ist, Brühe aufgießen und die Gewürze zugeben. 8-10 Minuten köcheln lassen, die saure Sahne zugeben, es sollte jetzt nicht mehr kochen, sowie 1 Handvoll geriebenen Parmesan.

Die garen Nudeln unterheben und abschmecken.

Oabatzter

1 weicher Camembert, 1 Frischkäse,

2 EL Sahne, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Paprika, gemahlene Kümmel

1 Birne, 1 Stamerl Williams Christ,

Den Camembert mit einer Gabel fein zerdrücken, den Frischkäse zugeben und alles zu einer homogenen Masse verarbeiten. Die sehr fein geschnittene Zwiebel und die ebenfalls fein geschnittene Knoblauchzehe, die Gewürze und die Sahne zugeben und untermischen. Zu letzt die klein gewürfelte Birne zugeben und mit dem Williams Christ abschmecken. Dazu schmeckt am besten eine frisches Bauernbrot.

Wahlweise kann man auch Radieschen und Frühlingszwiebeln unterheben.

Pasta mit Zucchini und getrockneten Tomaten

400-500 g Zucchini, in der Saison kann es auch sehr gut mit grünem Spargel

½ Glas eingelegte getrocknete Tomaten

300 g Nudeln nach Wahl

1 Mozzarella oder Fetakäse

Thymian, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Knoblauch nach Wahl

250 ml Brühe

Nudelwasser zum Kochen bringen und die Nudel kochen.

Die Tomaten abseihen und das Öl auffangen.

Die Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden.

Das aufgefängene Öl in die Pfanne geben und die Zucchinistücke anbraten, in der Zwischenzeit die getrockneten Tomaten klein schneiden.

Wenn die Zucchini Farbe genommen haben, die kleingeschnittenen Tomaten zugeben und anschließend die Brühe angießen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen, den Thymian zugeben.

Die Gewürze zugeben und anschließend die Nudeln unterheben. Abschmecken.

Den gewürfelten Käse unterheben und diesen schmelzen lassen. Mit geriebenem Parmesankäse bestreuen und servieren.

Zucchini-Schnitzel mit Kartoffelsalat:

Eine große Zucchini in ca. 1,5 - 2 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und pfeffern.
Anschließend in Mehl, Ei und Paniermehl wenden, besonders knusprig wird es, wenn dieser Vorgang wiederholt wird. Anschließend die panierten Scheiben in heißem Öl oder Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun braten.

Kartoffelsalat:

festkochende Kartoffeln, Brühe, Zwiebel, Schnittlauch, Salz und Pfeffer, Essig und Öl, saure Sahne.
Die noch warmen Kartoffeln mit heißer Brühe übergießen und ca. 20 Minuten ziehen lassen, kleingeschnittene Zwiebel, Salz, Pfeffer, Essig und Öl zugeben, saure Sahne unterheben, abschmecken.

Nichtvegetarische Rezepte

Asiatische Gemüsesoße zu Fisch oder Hähnchen

2 Stangen Lauch, 2-3 Karotten, Sesamöl, Ingwer, Zitronenschale, 250 ml Gemüsebrühe, 1 Dose Kokosmilch.
Salz, Pfeffer, Koriander und Thai-Curry und eventuell 1 Chilischote.

Den Lauch und die Karotten fein schneiden und in Sesamöl anbraten, dann mit der Brühe aufgießen, ca. 5 Minuten köcheln lassen, dann den geriebenen Ingwer, die abgeriebene Zitronenschale zugeben sowie die anderen Gewürze, anschließend die Kokosmilch zugeben aber nicht mehr kochen lassen.
Den Fisch oder das Fleisch separat braten und dann zu der Soße servieren.
Dazu schmecken Nudeln oder Reis.

Hähnchen-Kokos-Suppe

3-4 Hähnchenfilets
3-4 Karotten
3-4 Stangen Lauch
1 l Brühe
1 Dose Kokosmilch
Salz, Pfeffer, Ingwer, Cayennepfeffer

Die Filets in kleine Würfel schneiden und in heißem Sesamöl anbraten, dann die kleingewürfelten Karotten zugeben und anschließend die Lauchscheiben, am besten man halbiert die Lauchstangen. Alles zusammen kräftig anbraten.

Mit der Brühe aufgießen und 10 Minuten köcheln lassen.

Die Kokosmilch zugeben und die Gewürze. Nochmals 5 Minuten ziehen lassen und dann abschmecken. Dazu schmeckt Weißbrot sehr gut.

Hähnchenfilets in Kräutersoße für 2 Personen:

2 Hähnchenfilets waschen und trocken tupfen,
mit Salz und Pfeffer würzen,
etwas Öl in der Pfanne heiß werden lassen,
die Filets auf einer Seite goldbraun braten
Filet wenden und nach 4 Minuten 250 ml Brühe angießen,
einkochen lassen und dann nochmals 250 ml angießen.
In die Brühe 1 Becher Bruch leger einrühren,
8-Kräutermischung dazugeben,
Die Filets ca. 10 Minuten in der Soße ziehen lassen,
zu letzt die Soße mit Cayennepfeffer abschmecken.

Dazu schmecken Nudeln oder auch Reis.

Hähnchenfilets in Aprikosensoße für 2 Personen

2 Hähnchenfilets waschen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen,
4 große Zwiebeln halbieren und in dünne Scheiben schneiden,
1-2 Knoblauchzehen klein hacken,
100 g getrocknete Aprikosen in kleine Würfel schneiden,
Die Filets in heißem Öl anbraten von beiden Seiten bis sie goldbraun sind.
Aus der Pfanne nehmen und warm stellen,
jetzt den Knoblauch anbraten, anschließend die Zwiebeln und zuletzt die Aprikosenwürfel.
Mit 500 ml Brühe aufgießen, Thymian zugeben, salzen und pfeffern,
die Filets zurück in die Soße geben und zugedeckt ca. 10 Minuten gar ziehen lassen.
Vor dem Servieren 1-2 kleingeschnittene Tomatenwürfel zugeben.
Am besten schmecken dazu Tagliatelle.

Lachs mit Zitronensahnesoße und Spaghetti, pro Person 1 Stück Lachs (120-150 g)

Den Lachs marinieren in, für mindestens 15 Minuten:
Schale einer unbehandelten Zitrone
1-2 Knoblauchzehen
3 Löffel Olivenöl kaltgepresst
3 Löffel Zitronensaft

Nudelwasser aufstellen und zum Kochen bringen, Spaghetti nach Anweisung kochen.

Den Lachs aus der Marinade nehmen und in einer heißen Pfanne von allen Seiten goldbraun braten, in der Pfanne mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen und anschließend warmstellen. In die gleiche Pfanne die Marinade geben und kurz aufkochen lassen, dann mit der Sahne oder z.B. Rama leger aufgießen. Sollte es zu wenig Soße sein, kann man noch mit etwas Wasser strecken. Etwas gekörnte Brühe in die Soße geben, Thymian und Cayennepfeffer zugeben und ziehen lassen. Es sollte nicht mehr kochen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle die Soße abschmecken und zu guter Letzt eine Handvoll frisch geriebenen Parmesankäse in die Soße geben. Anschließend die fertigen Spaghetti unter die Soße heben.
Pro Person ein Stück Lachs auf die Nudeln geben und mit Basilikum garnieren.

Pasta mit Schinken- Erbsen- und Paprikasoße

Pasta, 200 g gekochten Schinken, 1 Gemüsezwiebel, 250 g gefrorene Erbsen, 1-2 rote Paprikaschoten Salz, Pfeffer, Thymian, Knoblauch, Tomatenmark, Cayennepfeffer, Sahne

Beliebige Nudeln nach Packungsanweisung kochen.

In der Zwischenzeit die kleingeschnittene Zwiebel in Olivenöl glasig dünsten, dann den klein gewürfelten Schinken zugeben und es mit den Zwiebeln zusammen anrösten, die klein geschnittenen Paprikaschoten zugeben, mit etwas Brühe aufgießen und ca. 10 Minuten dünsten. Dann die gefrorenen Erbsen zugeben und es nochmals aufkochen lassen. Die Gewürze zugeben und nochmals ziehen lassen. Mit süßer Sahne abschmecken und mit geriebenem Parmesankäse bestreuen.

Thunfischsalat

1 Dose Thunfisch in Wasser, 2 Karotten, 2 hartgekochte Eier, 1 Gemüsezwiebel, 1 Glas Miracel whip fettreduziert, Salz, Pfeffer und 1 Tl mittelscharfer Senf

Den Thunfisch in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, die Karotten raspeln.
Die Eier in Würfel schneiden,
Alles in eine Schüssel geben und die Mayonnaise und die Gewürze zugeben.

Dazu schmeckt am besten ein frisches Baguette.