

Mandelschaumsuppe

von Heidrun

Zutaten:

- 100 g Mandelblättchen
- 80 g weiße Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Kartoffeln
- 1 Glas Sardellenfilets in Öl
- 6 EL Olivenöl
- 500 ml Geflügelfond
- 100 ml Schlagsahne
- Salz + Pfeffer
- 80 g Chorizo (span. Knoblauchwurst, in dünnen Scheiben)
- 6 Datteln (mehr oder weniger, nach Wunsch)
- 2 Stiele glatte Petersilie
- 150 g Crème fraîche
- 2-3 EL Zitronensaft
- (für 4-6 Personen)



Zubereitung:

1. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Sardellen abtropfen lassen und fein hacken.

(lt. Rezept werden nur 2 Sardellen gebraucht, aber das kleine Gläschen nehme ich immer komplett)

2. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. 80 g Mandeln, Kartoffeln und Sardellen zugeben und kurz mitdünsten. Mit Geflügelfond, 100 ml Wasser und Sahne auffüllen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Min. kochen lassen.

3. Für die Einlage Chorizo und Datteln in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 5-8 Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein schneiden.

4. Suppe mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Suppe kurz aufkochen, Crème fraîche zugeben und untermixen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Plus Garzeit: 30 Minuten

Kichererbsen und Mangold mit Joghurt

von Maren

Zutaten:

für 2 Personen als Hauptgericht

- 2 Möhren (geschält, in 2cm dicke Stücke geschnitten 200g)
- 3 EL Olivenöl
- 1 große Zwiebel (fein gewürfelt 180g)
- 1 TL Kümmelsamen
- 1,5 TL gem. Kreuzkümmel
- 200g Mangoldblätter (in 1cm breite Streifen geschnitten)
- 1 Dose Kichererbsen (abgespült, abgetr. 230g)
- 1 Zitrone (1EL ausgepresst, Rest als Spalten zum Servieren)
- 5g Koriander (grob gehackt)
- 70g griechischer Joghurt
- Salz und schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Backofen auf 200Grad

Möhren mit 1 EL Öl, $\frac{1}{4}$ TL Salz und gem. Pfeffer mischen, auf mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen, 20 min. im Ofen rösten. Sie sollen noch knackig sein.

Restliches Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen.

Zwiebel mit Kümmel und Kreuzkümmel 10 min. goldbraun braten, dabei gelegentlich umrühren. Mangold, Möhren, Kichererbsen, 75ml Wasser, $\frac{1}{2}$ TL Salz und frisch gem. Pfeffer hinzugeben und unterrühren.

5Min. garen bis Mangold weich und Wasser verdunstet ist.

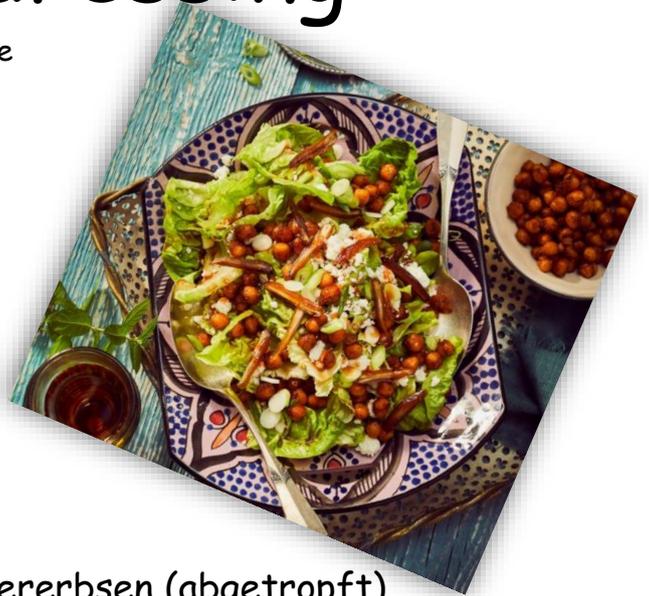
Vom Herd nehmen und Zitronensaft unterrühren. Mit Koriandergrün bestreuen (kann man auch weglassen) und mit etwas Olivenöl beträufeln. Mit Joghurt und Zitronenspalten servieren.

Kichererbsen-Feta-Salat mit Datteldressing

von Beatrice

Zutaten:

- 40 g Sonnenblumenöl
- 1 TL Paprika rosenscharf
- 1 gestr. TL Salz
- $\frac{1}{2}$ TL. Kreuzkümmel gemahlen
- 40 g Olivenöl
- 30 g Dattelsirup
- 20 g Balsamico rot
- 1 Dose (Abtropfgew. 265 g) Kichererbsen (abgetropft)
- 2 Römersalatherzen in mundgerechten Stücken
- 5 Dattel entsteint und in feine Streifen geschnitten
- 200 g Feta in Stücken
- 1 Frühlingszwiebel in feinen Ringen



Zubereitung:

Sonnenblumenöl, Paprika, Salz und Kreuzkümmel gut vermischen. Würzöl in einer Pfanne auf dem Herd erhitzen, Kichererbsen zugeben und unter gelegentlichem Rühren langsam kross werden lassen (dauert ca 20-25 min). Gebratene Kichererbsen etwas abkühlen lassen.

Dattelsirup, Balsamico und Olivenöl vermischen.

Salatherzen mit Datteln auf einer Platte anrichten, Dressing darüber träufeln und Kichererbsen darauf verteilen.

Feta zerkleinern und zusammen mit den Frühlingszwiebelringen über den Kichererbsen verteilen und Kichererbsen-Feta-Salat servieren.

Kräutersalat mit Ziegenkäse

von Heidrun

Zutaten:

- 250 g Himbeeren
- 4 El Rotweinessig
- 2 Tl mittelscharfer Senf
- 3 El flüssigen Honig
- Salz + Pfeffer
- Zucker
- 8-10 El Olivenöl
- 25 g Pinienkerne
- 100 g gemischte Kräuter (Zitronenmelisse, Minze, Dill, glatte Petersilie)
- 1 Radicchio
- 100 g Babyspinat
- 80 g Rauke
- 1 große Avocado
- 8 kleine Ziegenkäsetaler
für 4 Personen



Zubereitung:

1. 100 g Himbeeren mit einer Gabel zerdrücken. In einer Schüssel mit Essig, 4 El Wasser, Senf, 1 El Honig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker mit dem Schneebesen verrühren. Öl nach und nach unterrühren. Dressing evtl. mit Salz, Pfeffer und Zucker nachwürzen.

2. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und herausnehmen.
3. Kräuter waschen, Blätter von den Stielen zupfen, Radicchio putzen und quer in 2 cm breite Streifen schneiden. Spinat und Rauke verlesen, waschen und mit Kräutern und Radicchio mischen. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und quer in Scheiben schneiden.
4. 2 El Honig in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Pinienkerne untermischen. Ziegenkäse auf einem Teller verteilen und mit der Honig-Pinienkern-Mischung beträufeln.
5. Salat mit den restlichen Himbeeren und Avocado mischen und in eine große flache Schale geben. Mit dem Dressing beträufeln und die Ziegenkäsetaler darauf verteilen.

Tipp: als Vorspeise mit nur einem Ziegenkäsetaler und etwas reduziertem Salat (Radicchio, Feldsalat statt Babyspinat und Rauke)

Ajvar Paprika

von Christine

Zutaten:

- 4 rote Paprika
- 200g Schafskäse
- 100g Crème fraîche
- 3-4 EL Ajvar
- 2 TL getrockneter Oregano
- Salz/ Pfeffer
- Olivenöl für die Form



Zubereitung:

Paprika putzen und vierteln.

Schafskäse zerkrümeln. Crème fraîche, Ajvar und Oregano verrühren. Schafskäse unterheben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Käsecreme auf die Paprikaviertel füllen.

Bei Umluft 180 Grad 30-40 min im Ofen backen. Lauwarm oder auch kalt als Vorspeise etc. genießen.

Guten Appetit!

Zucchini-Bratlinge

von Tippi

Zutaten:

- 1 kg Zucchini
- 2 EL Salz
- 3 Eier
- 3 Knoblauchzehen
- 8 EL Mehl
- 200 g geriebener Gouda
- Petersilie



Zubereitung:

Zucchini waschen, Stiel und Blütenansatz entfernen, grob reiben und salzen. 30 Minuten ziehen lassen. In einem Küchentuch gut ausdrücken.

Die Zucchini, die Eier, die zerdrückten Knoblauchzehen, Mehl, Käse sowie die gehackte Petersilie gründlich vermischen.

Kleine flache Puffer formen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech bei 200° Ober-/Unterhitze im Backofen 30 Minuten backen (nach 15 Minuten wenden).

Dazu passt gut Sour Creme oder ein Kräuterquark-Dip

Tonno e Fagioli

von Birgit

Sehr lecker - besonders im Sommer als kleine Vorspeise



Zutaten:

- ca.375g weiße Bohnen in Flüssigkeit
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL Weinessig, Salz, frischer gemahlener Pfeffer
- 1 kleine rote Zwiebel geschält und in feinste Scheiben oder Stücke geschnitten
- 200g Thunfisch in Öl, abgegossen und auseinander gepulvt
- etwas frische gehackte Petersilie

Zubereitung:

1. Die Bohnen abgießen, unter fließend kaltem Wasser spülen.
2. Öl, Essig, Salz und Pfeffer zusammenrühren und mit den Bohnen mischen.
3. Erst die Zwiebel, dann den Thunfisch vorsichtig untermengen.
4. Abschmecken, evtl. nachwürzen, kurz vor dem Essen mit frisch gehackter Petersilie bestreuen

Spinat Pastete

von Ute

Zutaten:

- 450g Blätterteig
- 1 kg Blattspinat
- 2 Zwiebeln
- 4 Eßl. Olivenöl
- 2-3 Zehen Knoblauch
- 2 EL Zitronensaft
- $\frac{1}{2}$ TL Koriander gemahlen
- Schwarzer Pfeffer, Salz
- 250g Schafskäse
- 250g Philadelphia
- 50g geriebener Parmesan
- 2 Eier
- 1 Bd. Dill oder TK
- 1 Eigelb und 1 EL Milch zum Bestreichen



Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch hacken und andünsten. Darauf den aufgetauten und durch ein Sieb gut ausgedrückten Blattspinat und kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Schüssel die Spinatmasse und alle anderen Zutaten und Gewürze mischen. Den Blätterteig in die gefettete Auflaufform auslegen (eventuell ausrollen), so dass der Rand mit hochgezogen ist. Die Spinat-Käse-Masse einfüllen und mit eine zweiten Lage Blätterteil abdecken. Mit verquirltem Eigelb/Milch bestreichen. Für ca. 40 Minuten bei ca. 180 Grad Umluft in den Ofen. Guten Appetit.

Süßkartoffel-Stampf mit Nussbutter

von Andrea

Zutaten Stampf:

- 700g Süßkartoffeln
- 500g festkochende Kartoffeln
- 40g Butter
- 50 ml heiße Milch
- Salz, Pfeffer, falls im Haus: Trüffelbutter



Zutaten Nussbutter:

- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Haselnüsse
- 40g Butter (oder halb/halb Butter/Butterschmalz)
- Salz Pfeffer

Zubereitung:

Beide Kartoffelsorten schälen, waschen und würfeln (grob). Erst die Kartoffeln in reichlich Salzwasser aufkochen, nach 5 Minuten die Süßkartoffeln dazugeben und ca. 10-12 Minuten gar köcheln. Wasser abgießen. Restliche Zutaten dazugeben und ordentlich durchstampfen (soll aber nicht zu fein werden). Ich habe eine Spur Trüffelbutter mit reingegeben (wenig!).

Knoblauch in feine Scheiben schneiden, Nüsse hacken oder hobeln. Butter zerlassen und Knoblauch und Nüsse darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf dem Stampf eine kleine Vertiefung eindrücken und diese mit der Butter füllen. Schmeckt hervorragend zu Fisch oder zu allem kurz Gebratenen.

Linsen-Lauch-Eintopf mit Curry-Huhn

Eine leckere Fett-weg-Suppe von Regina Poon

Zutaten:

- 450 g Hähnchenbrust
- 600 g Lauch
- 400 g Möhren
- 250 g Champignons
- 250 g rote Linsen
- 2 TL Currypulver
- Salz, Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt & 2 Nelken
- Olivenöl zum anbraten



Zubereitung:

Lauch und Möhren putzen und in Scheiben schneiden, Champignons putzen und halbieren,

Hähnchen in Würfel schneiden.

In einem großen Suppentopf das Hähnchen in dem Olivenöl anbraten, dann das Gemüse dazu geben, mit Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt und Nelken würzen.

Curry dazu geben, nur kurz das Currypulver anbraten und dann mit ca. 2 Liter Wasser (oder Gemüsebrühe) ablöschen.

Nun die gewaschenen Linsen dazugeben und alles 20 Minuten köcheln lassen.

Abschmecken und fertig!

Oberlecker!!!

Spaghetti all' Amatriciana

von Regina (Uli)

Zutaten:

- 500 g Spaghetti
- 125 g durchwachsenen Speck
- 3 mittelgroße Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Handvoll Parmesan oder Pecorino
- 1 große Dose Tomaten
- 1 getrocknete Chilischote
- Weißwein
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Den Speck in kleine Würfel schneiden und im Olivenöl braten bis er glasig ist. Vom Feuer nehmen und Beiseite stellen.

Zwiebeln, Knoblauch und Chilischote klein hacken und sanft im Olivenöl glasig braten, nach Gusto mit Weißwein ablöschen.

Tomaten ebenfalls klein hacken und anschließend zusammen mit der Flüssigkeit in die Pfanne geben. Das Ganze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Die Spaghetti nach Angabe kochen. Den Speck und 2 - 3 EL Parmesan in die Soße geben und während der Spaghetti Kochzeit mitköcheln. Spaghetti abgießen, mit der Soße vermischen und sofort servieren. Weiteren Käse bereithalten und nach Bedarf und Geschmack über die Spaghetti streuen.

Tipp: harte Geschmacksnerven vertragen auch mehr Chilischoten!

Dieses Rezept wird bei unserer ganzen Familie als Uli's Sonntagsspaghetti geliebt und auch häufig eingefordert!

Überbackener Blumenkohl

von Imke

Zutaten:

- Eier
- 600g Hack,
- 1 Ei,
- 1 Zwiebel
- 1 altes Brötchen bzw. Semmelbrösel
- Salz / Pfeffer
- 1 Blumenkohl
- 4 Tomaten
- 200g Sahne
- 200g Gouda



Zubereitung:

- Blumenkohl kochen und etwas abkühlen lassen.
- Hack, Ei, klein geschnittene Zwiebel, eingeweichtes Brötchen/Semmelbrösel mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den Rand einer eingefetteten Auflaufform mit der Hackmasse ‚auslegen‘. Den gekochten Blumenkohl in die Mitte setzen. Die Tomaten waschen, vierteln und die Viertel auf die Hackmasse verteilen.
- Gouda grob reiben, mit der Sahne mischen und alles über dem Blumenkohl verteilen (darf gerne an den Rändern etwas ‚runterlaufen‘)
- Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 30-35 Minuten backen.

Lemon-Curd-Tiramisu

von Heidrun

Zutaten: (für 8 Personen)

- 1 Zitrone, unbehandelt, Schale dünn abgerieben, Saft ausgepresst
- 50 Zucker
- 170 g Löffelbiskuits
- 200 g Sahne
- 250 g Quark, 20 % Fett
- 100 g Naturjoghurt
- 20 g Vanillezucker
- 200 g Lemon Curd
- 125 g Himbeeren
- 20 g Pistazien, gehackt



Zubereitung:

1. 50 g Zitronensaft, Wasser und 30 g Zucker gut verrühren.
2. Eine Auflaufform (ca. 18x30cm) mit der Hälfte der Löffelbiskuits mit der gezuckerten Seite nach unten auslegen und mit der Hälfte des Zitronensirups beträufeln.
3. Sahne steif schlagen
4. Quark, Joghurt, restlichen Zitronensaft, Zitronenschale, 20 g Zucker und Vanillezucker sorgfältig verrühren.
5. Sahne unter die Quarkmasse heben.
6. Die Hälfte der Quarkcreme auf den Löffelbiskuits verteilen. 100 g Lemon-Curd auf der Quarkcreme verteilen. Restliche Löffelbiskuits mit der gezuckerten Seite nach unten auf der Lemon-Curd-Schicht verteilen, mit dem restlichen Zitronensirup beträufeln, übrige Quarkcreme und restliches Lemon-Curd darauf verteilen, mit Himbeeren belegen und mit Pistazien bestreuen. Lemon-Curd-Tiramisu mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht, in den Kühlschrank stellen und servieren.

Joghurt-Kokos-Schichtdessert

von Andrea

Zutaten:

- 2 Limetten Bio
- Ca. 2cm Ingwer
- 3 EL brauner Zucker
- 1 $\frac{1}{2}$ EL Kokosraspeln
- 400g Vollmilchjoghurt



Zubereitung:

Die Limetten heiß abspülen, trocken tupfen und mit einer Reibe die Schale fein abreiben. Den Limettensaft von EINER Limette auspressen. Ingwer schälen und fein reiben.

Zucker, Limettenschale, Ingwer und Kokosraspeln mischen. Joghurt und Limettensaft mit einem Schneebesen zu einer glatten Creme verrühren.

Joghurt-Creme und den Limetten-Ingwer-Zucker im Wechsel in kleine Gläser schichten, dabei sollte die oberste Schicht Zucker sein.

Menge reicht für 4 kleine Gläser

Schokoladen-Sahne-Torte

von Imke

Zutaten:

Zutaten für eine Springform (26cm)

Für den Teig:

120g Margarine oder Butter

150g Zucker

3 Eier

100g Zartbitter-Schokolade

130g gemahlene Mandeln

1 EL starker Kaffee

40g Mehl

1 TL Backpulver

Für den Belag:

125ml weißer Traubensaft

0,5l Schlagsahne

Zucker nach Geschmack

100g Schokoraspel

Kakao zum Bestäuben



Zubereitung:

Margarine, Zucker und Eier schaumig rühren. Schokolade schmelzen und dazugeben. Mandeln, Kaffee, Mehl und Backpulver unterrühren. Teig in die gefettete Springform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 175°C ca. 35 Minuten backen.

Springform aus dem Backofen nehmen und den noch heißen Boden mit dem Traubensaft tränken. Kuchen abkühlen lassen.

Schlagsahne schlagen, nach Geschmack mit Zucker süßen und auf dem Schokoboden verteilen. Die Schokoraspel auf die Sahne streuen und am Ende mit etwas Kakaopulver bestäuben