

SUPPEN

Karottencremesuppe

Menge	Zutat
500 g	Karotten
500 ml	Instant-Fleischbrühe
250 ml	Milch
1 Becher	Sahne-Dickmilch
	etwas Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Karotten waschen und bürsten. In dicke Scheiben schneiden.

Die Hälfte der Brühe zum Kochen bringen und die Karotten darin 10-15 Minuten weich kochen. Mit dem Mixer fein pürieren.

Mit der restlichen Brühe und der Milch verrühren und zum Kochen bringen. Dickmilch unter die Suppe rühren. Mit Pfeffer und Salz leicht würzen.

Kartoffelsuppe

Menge	Zutat
500 g	Kartoffeln
1 Stange	Porree
1	Zwiebel
30 g	geräucherter, durchwachsener Speck, gewürfelt
1 EL	Öl
1 l	heiße Fleischbrühe
1	Möhre
	etwas Salz
2 Sch.	Toastbrot, gewürfelt
20 g	Margarine
1 EL	Petersilie, gehackt

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, mit Wasser bedecken und zur Seite stellen. Porree putzen, waschen, in Ringe schneiden; Zwiebel schälen und würfeln.

Den Speck im Öl anbraten. Zwiebel und Porree dazugeben und 5 Min. dünsten.

Fleischbrühe zugeben und aufkochen lassen.

Die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden, in die Brühe geben und nochmals zum kochen bringen.

Die Möhre putzen, waschen, würfeln und in die Suppe geben. Leicht gesalzen 45 Min. bei schwacher Hitze leicht kochen lassen.

Den Toast in der heißen Margarine goldgelb rösten und abkühlen lassen.

Die Suppe servieren und mit Toastwürfeln und Petersilie bestreuen.

Spinatsuppe

Menge	Zutat
300 g.	TK-Spinat
50 g	Grünkern
300 ml	Wasser (zum Einweichen)
1	Zwiebel, gewürfelt
1 EL	Öl
500 ml	Instant-Fleischbrühe
125 ml	Milch
175 g	Sahne-Dickmilch
1 TL	Speisestärke
	etwas Salz und ger. Muskatnuß

Zubereitung:

Den Grünkern über Nacht im Wasser einweichen. Beim Abgießen das Einweichwasser auffangen.

Das Öl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Den Grünkern zugeben und unter Rühren 3 Min. dünsten.

Einweichwasser, Milch und Brühe zugießen und bei schwacher Hitze ca. 20 Min. kochen.

Spinat in der Suppe auftauen. Suppe aufkochen lassen und gelegentlich

HAUPTGERICHTE

Fladenbrotpizza

Menge	Zutat
1	Fladenbrot
100 gr.	gekochten Schinken
1 kl. Dose	Champignons
100 gr.	milde Salami
1 Dose	Pizzatomen, püriert und gewürzt
300 gr.	geriebener Käse

Zubereitung:

Das Fladenbrot in der Mitte auseinander schneiden, damit sich zwei Pizzaböden ergeben. Diese mit den Pizzatomen bestreichen. Schinken, Salami und Champignons klein schneiden und auf den Pizzaböden verteilen, dann mit Käse bestreuen.

Die fertig belegten Fladenbrothälften im Ofen bei ca. 180 C., 15 - 20 Min. überbacken.

Rosenkohlaufauf

Menge	Zutat
400 gr.	TK-Rosenkohl
2 Becher	Sahne
150 gr.	gekochten Schinken gewürfelt
1 Becher	Frischkäse Joghurt
50 gr.	gehackte Petersilie
100 ml.	Gemüsebrühe
100 gr.	geriebenen Käse
	etwas Salz, Pfeffer und Muskat

Zubereitung:

Den Rosenkohl in eine Auflaufform geben und mit dem Schinken bestreuen. Die

Sahne, den Frischkäse, die Gemüsebrühe und die Petersilie verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Soße über den Rosenkohl geben. Dann mit dem geriebenen Käse bestreuen. Bei 200 C im Ofen ca. 30 Minuten überbacken.

Gemüseburger

Menge	Zutat
300 gr.	Blumenkohl
300 gr.	Brokkoli
1 L	Gemüsebrühe
2	Eier
1 Becher	Frischkäse mit Kräutern
80 gr.	Semmelmehl
50 gr.	Margarine
	etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Blumenkohl und Brokkoli ca. 10 Minuten in der Gemüsebrühe blanchieren und abtropfen lassen. Dann klein schneiden und zerdrücken. In einer Schüssel mit den Eiern und dem Frischkäse vermengen. Solange Semmelmehl untermischen bis die Masse fest genug ist um Klößchen zu formen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn die Masse fest genug ist, kleine Klößchen formen und diese in Semmelmehl wenden.

Die Margarine in einer heißen Pfanne zerlaufen lassen, Klößchen hinein geben und zu Burgern flachdrücken. Je Seite ca. 4 Minuten anbraten.

Die Gemüseburger schmecken blank oder mit Ketchup und bieten eine Alternative zum Fastfood von Herrn Donalds und Herrn King. :-) Auch mit einer Tomatensoße und Reis geben die Gemüseburger ein tolles Mittagessen für Groß und Klein.

SALATE

Leichter Kartoffelsalat

Menge	Zutat
500 g	Kartoffeln
400 g	Möhren
600 g	Zucchini, gewaschen, der Länge nach halbiert
4 EL	Essig
1 TL	Senf
	etwas Jodsalz, 1 Msp. Pfeffer
6 EL	kaltgepresstes Öl
4 Stengel	glatte Petersilie

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und in der Schale kochen (ca. 20 Min.). Danach abgießen, mit kaltem Wasser abspülen, pellen und abkühlen lassen.

Die Möhren schälen, waschen, in feine Stifte schneiden. Zucchini und Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit den Möhren vermischen.

Essig und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl mit einem Schneebesen unterrühren.

Die Sauce abschmecken, unter den Salat mischen und gut durchziehen lassen.

Die gewaschene Petersilie mit einem Küchenkrepp trockentupfen und in kleine Blättchen zupfen.

Salat damit garnieren.

bunter Nudelsalat

Menge	Zutat
400 gr.	Hörnchennudeln
250 gr.	fettarme Mayonnaise

1 kl. Dose	Erbsen
1 kl. Dose	Mais
1 kl. Dose	Annanas in Stücken
100 gr.	gekochter Schinken in Würfeln
	etwas Salz, Pfeffer, Curry

Zubereitung:

Die Nudeln ca. 8 Minuten in Salzwasser kochen. Zwischenzeitlich die anderen Zutaten mit der Mayonnaise vermischen. Nudeln zugeben und unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

„gebackener“ Tomatensalat

Menge	Zutat
8	feste Eiertomaten
1	Eisbergsalat
250 gr.	geriebener Gouda
5 EL.	Distel-ÖL
2 EL.	Balsamicoessig
100 ml	Wasser
	etwas Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

Den Herd auf 220 C. vorheizen. Die Eiertomaten waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und salzen. Den geriebenen Gouda darüber streuen und im vorgeheizten Backofen ca. 5 Minuten überbacken.

Zwischenzeitlich den Eisbergsalat waschen und auf einer großen Servierplatte auslegen. Die Tomaten aus dem Herd nehmen und abkühlen lassen. Wasser, Öl, Essig und Gewürze zu einer Salatsoße verrühren.

Die lauwarmen Tomaten auf den Eisbergsalat geben und mit der Salatsoße übergießen. Nach Belieben mit Kräutern dekorieren.

