

Inhaltsverzeichnis

Seite

2	Fischfilet auf Möhren	
3	Paprika – Sauerkraut Suppe	Gemüsekraftsuppe
4	Kräutersalat	Paprikareistopf
5	Eierlikörpudding	Erbsenschaumsüppchen
6	Überbackener pikanter Reis	
7	Fischragout in Orangensauce	Reis-Gemüse- Braten mit Currysoße
8	Curry Risotto (2 Personen)	
9		
10		

Fischfilet auf Möhren

1 kg Möhren
1-2 EL Butter
Salz, Pfeffer
750 g Rotbarschfilet
2 EL Zitronensaft
3 Scheiben Vollkorntoastbrot
3 EL Pesto
125 g Sahne
Basilikum

Möhren in Scheiben schneiden, andünsten und 5 Minuten garen.

Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln und kurz ziehen lassen.

Toastbrot zerbröseln.

Möhren in eine Auflaufform füllen, Fisch auflegen und würzen. Pesto darauf verteilen, mit Bröseln bestreuen und die Sahne darüber gießen.

Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad 30 – 35 Minuten backen.

Vor dem Servieren mit Basilikum garnieren.

Ich würze die Sahne immer noch mit etwas Frugola Hefewürze.

Paprika – Sauerkraut Suppe

2 rote Paprika
100 g Zwiebeln
100 g Sauerkraut
1 EL Öl
½ l heiße Gemüsebrühe
1 gestr. TL Speisestärke
etwa 3 EL Sahne
Salz, Pfeffer
1-2 EL Wein
1 EL geh. Petersilie

Zubereitung: Paprika in feine Streifen schneiden, Zwiebeln würfeln, Sauerkraut kleinschneiden. Öl erhitzen, Zwiebeln andünsten, Paprika und Sauerkraut zugeben und unter Rühren erhitzen. Brühe angießen, zum Kochen bringen und 15 Min. kochen lassen. Speisestärke mit Sahne anrühren, unter Rühren in die Suppe gießen und aufkochen lassen. Mit Gewürzen abschmecken, mit Petersilie bestreuen.

Gemüsekraftsuppe

2 Stangen Lauch
6 Möhren
2 kleine Kohlrabiknollen
8 mittelgroße Kartoffeln
2 EL Rapsöl
2 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer
2-3 EL Pesto
frisch geriebener Parmesan

Zubereitung: Lauch in Ringe schneiden, Gemüse und Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Öl erhitzen, Gemüse anbraten, Tomatenmark zugeben und kurz mitbraten. 1,5 l Brühe angießen, würzen und aufkochen. Anschließend Kartoffeln zugeben und 15 Min. garen. Die Suppe mit Pesto abschmecken und mit Parmesan servieren.

Austauschtipp: statt Lauch – Kohlrabi, Frühlingszwiebeln und Zucchini verwenden

Kräutersalat

Zutaten:

2 Karotten
¼ Salatgurke
4 kleine gekochte Pellkartoffeln
½ Bund Radieschen

Soße:

1 Bund gemischte Kräuter
2 hartgekochte Eier
3 Eßl. Öl
Pfeffer und Salz
1 Eßl. Essig
2 Eßl. Sahne

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und mit den Karotten, der Gurke und den Radieschen in Scheiben schneiden.

Aus den klein gehackten Kräutern, den zerquetschten Eiern, Essig, Öl, Pfeffer, Salz und der Sahne eine cremige Soße rühren und vor dem Servieren über dem Gemüse verteilen. Vor dem Verzehr die Soße untermischen.

Paprikareistopf (2 Personen)

1 Zwiebel
1 EL Zitronensaft
1 Tasse Basmatireis (Vollkornreis)
1/2 EL Curry
1 rote Paprika (kleingeschnitten)
70 g Pilze (kleingeschnitten)
1 Karotte in Scheiben
100 g Erbsen
Pfeffer
2 1/2 Tassen Brühe

Zwiebeln langsam in Zitronensaft kochen. Reis und Curry hineinrühren und 10 Minuten kochen. Reismischung in eine Kasserolle geben. Paprika, Pilze, Karotte, Erbsen und Pfeffer dazugeben.

Brühe einrühren und zudecken

Eierlikörpudding

etwa 4 Portionen

Zutaten:

1 Päckchen Dr. Oetker Gala Puddingpulver Bourbon-Vanille

40 g Zucker

400 ml Milch

50 g Butter

100 ml Eierlikör

Außerdem:

150 g frisches Obst , z. B. Kiwis, Erdbeeren, Orangen, Beerenfrüchte

25 g Zartbitterschokolade

Zubereiten: Puddingpulver mit Zucker mischen. Nach und nach mit mindestens 6 Esslöffeln von der Milch glatt rühren. Übrige Milch, Butter und Eierlikör aufkochen, von der Kochstelle nehmen und angerührtes Pulver mit einem Schneebesen einrühren. Pudding erneut auf die Kochstelle geben und unter Rühren mindestens 1 Minute kochen. Pudding in kalt ausgespülte Tassen füllen und zum Stürzen mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Obst waschen, trockentupfen, putzen, eventuell klein schneiden. Pudding jeweils auf die Teller stürzen und mit dem Obst dekorativ anrichten.

Schokolade hacken, in einen Gefrierbeutel geben, gut verschließen und im Wasserbad bei schwacher Hitze schmelzen. Gefrierbeutel abtrocknen, eine kleine Ecke abschneiden und Pudding oder das Obst besprenkeln.

TIPPS:

Für eine alkoholfreie Variante verwenden Sie anstatt des Eierlikörs einfach 100 ml Milch.

Wenn Sie die Früchte in Schokolade tauchen möchten, benötigen Sie etwa 50 g Schokolade

Erbsenschaumsüppchen

300 g Tiefkühlerbsen

200 Creme fraîche Balance

100 ml Sahne

50 g getrocknete Tomaten

Petersilie, Salz, Pfeffer

Erbsen mit wenig Wasser weich kochen, salzen und die Creme fraîche hinzufügen. Alles pürieren und mit den Gewürzen abschmecken. Die Suppe mit einem Klecks geschlagener Sahne, den gehackten Tomaten und der Petersilie anrichten.

Überbackener pikanter Reis

Zutaten (für 4 Personen):

Für das Sugo:

3 EL Olivenöl
1 große Zwiebel
3 große Zehen Knoblauch
2 rote Paprika
2 grüne Paprika
1/2 Stange Staudensellerie (in feine Streifen geschnitten)
1/2 Stange Lauch (in feine Streifen geschnitten)
10 Blätter Basilikum
einige Zweige Thymian
etwas frischen Ingwer
1/4 TL Chili
Salz, Pfeffer
250 ml Tomaten aus der Dose (passiert)

Zum Überbacken:

1 Kugel Mozzarella (ca. 200 g)

Zum Garnieren:

3 Tomaten (in Spalten geschnitten)

Für den Reis:

2 EL Olivenöl
2 Tassen Langkornreis
1 mittelgroße Zwiebel (fein gehackt)
2 Knoblauchzehen gehackt
1 TL Kurkuma
1/2 TL gemahlener Mutterkümmel (Kreuzkümmel)
1/4 TL Nelken (gemahlen)
etwas Ingwer (fein gehackt)
150 ml Tomaten aus der Dose (passiert)
Salz

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden. Paprika vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden.

Für das Sugo Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten braten. Paprika, Sellerie, Lauch dazugeben, alle Gewürze einstreuen und alles ca. 5 Minuten braten. Danach passierte Tomaten einrühren und abschmecken.

Für den Reis Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Alle Gewürze dazugeben und kurz mitrösten, dann den gewaschenen Reis begeben und kurz anrösten. Passierte Tomaten untermengen und mit 4 Tassen Wasser auffüllen. Reis 15 bis 20 Minuten garen.

Mozzarella grob reiben. Fertigen Reis mit Sugo vermischen, dann den Käse zugeben und vermischen. Im vorgeheizten Rohr (200 °C, Ober- und Unterhitze) mindestens 10 Minuten überbacken.

Überbackenen Reis auf Tellern anrichten, mit Tomatenspalten garnieren.

Fischragout in Orangensauce

400 g Fischfilet säuern, salzen, würfeln

1EI Öl

Fisch anbraten, herausnehmen und warm stellen.

Sauce

½ Tasse Wein

½ Tasse Sahne

Saft einer Orange

1-2 TL grüne eingelegte Pfefferkörner

Orangenschale

Zutaten in die Pfanne geben, aufkochen und zur Hälfte einkochen lassen.

Salz, Pfeffer

1 Orange filetiert

Würzen und Orangenfilets und Fischwürfel zugeben.

Auf vorgewärmten Tellern mit Orangenscheiben garniert servieren. Dazu passt Reis.

Anmerkung: Sauce ist mengenmäßig relativ wenig

Reis-Gemüse- Braten mit Currysoße

250 g Naturreis

2 Möhren

1/2 - 1 Bund Lauchzwiebeln

125 g würzigen Käse

2 Eier

100 g Quark

50 g gehackte Haselnüsse

3 EL Vollkorn-Paniermehl

Pfeffer, Muskat

je 1 Bund Petersilie und Schnittlauch

Soße

30 g Margarine

1 1/2 EL Curry

20 g Weizenvollkornmehl

1/2 l Milch

(ich nehme auch noch ca. 2 TL Hefewürze und Ananas)

Reis kochen, Möhren grob raspeln, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, Käse fein reiben. Reis etwas abkühlen lassen und dann mit dem Gemüse, 75 g Käse, Eiern,

Quark, gehackten Nüssen und Paniermehl verkneten und würzen. Masse in eine Auflaufform füllen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 - 220 Grad ca. 45 Minuten backen.

Inzwischen Kräuter hacken und mit dem restlichen Käse mischen. 15 Minuten vor Ende der Garzeit über den Braten streuen.

Für die Soße Fett zerlassen, Curry und Mehl kurz darin anschwitzen. Mit Milch unter Rühren ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen, würzen.

Curry Risotto (2 Personen)

2 kleine Zwiebeln
6 Frühlingszwiebeln
3-4 Möhren
4 Scheiben Ananas

1 Tasse Risottoreis
Ca. 3 Tassen Brühe
1 EL Curry
Kreuzkümmel
Koriander

Zwiebeln fein würfeln, Frühlingszwiebeln in Ringe, die Möhren in dünne Stifte schneiden.
Alles in Olivenöl andünsten. Ananasstücke zugeben und kurz mitdünsten.
Risottoreis mit Gewürzen zubereiten, 4-5 Minuten vor Ende der Garzeit das Gemüse zugeben