

Shakshuka mit Chili und Petersilie

Ein einfaches und köstliches (Frühstücks-)Gericht aus dem Nahen Osten: Eier werden in der Tomatensoße pochiert, frische Kräuter verleihen Aroma, Chili sorgt für Schärfe.

Zubereitungszeit: 30 Min.

Für 4-6 Personen

Zutaten:

4 Knoblauchzehen

2 Zwiebeln

3 grüne Chilischoten (Alternative: rote Paprika)

1 TL süße Chiliflocken

1/2 TL Kümmel

3 EL Olivenöl

800 g geschälte Tomaten aus der Dose

4-6 Eier

1 Bund Petersilie

1/2 Bund Minze

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Knoblauch und Zwiebeln schälen und klein schneiden. Chilis waschen, trocknen, längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Alles mit Kümmel und Chiliflocken in Olivenöl in einer tiefen Pfanne andünsten.

2. Tomaten und Salz beifügen, umrühren, 10 Min. oder so lange, bis die Soße eindickt, köcheln lassen. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken.

3. 1 EL Kräuter beiseitestellen, restliche Kräuter unter die Soße mischen. Mit der Rückseite eines Löffels Mulden in die Soße drücken. Die Eier aufschlagen und in die Mulden geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier 3-5 Min. in der Tomatensoße pochieren lassen, bis das Eiklar Farbe angenommen hat. Restliche Kräuter darüber streuen.

Funktioniert auch wunderbar mit Wachteleiern.

Mit Weißbrot servieren.

Guten Appetit wünscht Dirk

Pasta alla Norcina

Zutaten (4 Personen):

500 g Penne

4 grobe Bratwürstchen

1 Zwiebel

200 ml Sahne

½ Glas Weißwein

50 g Pecorino

Trüffel

3-4 EL Olivenöl









Bratwürste von der Haut befreien. Die Zwiebel schälen und klein schneiden. Pasta kochen. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Zwiebel beifügen und glasig braten. Das Wurstbrät beifügen und braten. Den Wein dazugeben und reduzieren lassen. Salzen und pfeffern. Sahne dazugeben und zu einem schönen Schimmer bringen. Trüffel und die Hälfte des Käses hinzugeben.






Die Sauce drei bis vier Minuten reduzieren. Fertige Nudeln mit der Sauce vermischen






Einen guten Appetit wünscht Björn




NUDELN MIT LACHS UND GRÜNEM SPARGEL

Zubereitung:

1. Die  bissfest kochen.
2. Den  waschen und die holzigen Enden großzügig entfernen. Dann den  6 Minuten in  kochen, anschließend  und abtropfen lassen.
3. Den  fein würfeln. 25g  in einem großen Topf zerlassen und die  darin anschwanken.

,  und  dazugeben, das Ganze dann mit  und  abschmecken und kurz aufkochen lassen.

4. Die restliche  in einer Pfanne zerlassen, den  darin erhitzen, mit 1/2 TL  ablöschen und mit dem  glasieren, bis das  wieder verdampft ist.

5. Schließlich den  unter die  rühren und 1 Minute kochen lassen, dann sofort mit dem  auf Tellern anrichten und servieren.

Zutaten (für 2-3 Personen):

400g		kurze Makkaroni
1 Bund		grüner Spargel
250g		Lachsfilet
200g		Sahne
70g		Crème fraîche
1 EL		gehackter Dill
30g		Butter
1 TL		Zucker
		Salz
		Pfeffer
		Wasser

Einen guten Appetit!

wünschen euch Verena und David Pölka

Avocadosalat mit Feta und Pinienkernen

Zutaten für 2 Portionen:

2 Avocado(s)

12 Kirschtomate(n)

1 Zwiebel(n)

2 kleine Gurke(n)

2 Paprikaschote(n), gelbe

120 g Feta-Käse

2 EL, gehäuft, Pinienkerne

Pfeffer, grober

Meersalz

etwas Zitronensaft

etwas Schnittlauch

Balsamicoreme

2 Prise(n) Zucker

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, mit einem Messer ein Gitter in die Hälften schneiden und mit einem Löffel die Würfel herauslösen. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden. Das restliche Gemüse waschen und würfeln. Den Schnittlauch hacken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit Meersalz, grobem Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Wer mag, kann noch eine Prise Zucker dazugeben. Den Salat auf einen Teller geben. Den Feta würfeln und auf den Salat geben. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl auf mittlerer Hitze rösten und über den Salat streuen. Den Salat mit Balsamicoreme garnieren und servieren.

Arbeitszeit ca. 15 Minuten

Koch-/Backzeit ca. 2 Minuten

Guten Appetit wünscht Ruth

BUNTER SALAT mit Gorgonzola und Trauben

Insalata con uva e gorgonzola

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

FÜR 4 PERSONEN

1 Kopf Endiviensalat

1 roter Chicorée

1 gelber Chicorée

300 g kernlose rote Trauben

100 g Walnusskerne

150 g Gorgonzola

100 g gesalzene Brotchips

5 EL natives Olivenöl extra

4 EL heller Balsamicoessig

1 EL Ahornsirup

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Den Endiviensalat in mundgerechte Stücke zupfen, den Chicorée in einzelne Blätter teilen.

Alles waschen und trockenschleudern. Die Trauben waschen und halbieren.

Walnusskerne grob hacken. Gorgonzola in kleine Würfel schneiden.

Die Brotchips grob zerbröckeln. Olivenöl, Balsamicoessig und Ahornsirup in einer großen Salatschüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Alle Zutaten zum Dressing geben und vorsichtig damit vermengen.

Den Salat auf Teller verteilen und sofort servieren.

TIPP: Anstelle von gesalzenen Brotchips kannst du auch in Stücke gebrochene Grissini oder selbst zubereitete, mit Thymian verfeinerte Croûtons verwenden.

buon appetito

Matthias

Feine Gemüselasagne

ZUTATEN

Für die Lasagne:

1 Zwiebel(n)

1 Möhre(n)

1 große Zucchini

1 kleine Aubergine(n)

1 Stange/n Staudensellerie mit Blättern

etwas Olivenöl

Salz und Pfeffer, schwarzer

200 g Schmand, ersatzweise Crème fraîche oder Sauerrahm

250 g Käse, geriebener (z. B. Gouda oder Emmentaler)

9 Lasagneplatte(n)

Für die Sauce:

2 Knoblauchzehe(n), sehr fein gehackte

3 EL Olivenöl

500 ml Tomaten, passierte oder gehackte

3 EL Tomatenmark

1 Handvoll Kräuter, frische (Basilikum, Petersilie, Oregano)

Salz und Pfeffer, schwarzer

ZUBEREITUNG

Arbeitszeit ca. 35 Minuten

Koch-/Backzeit ca. 50 Minuten

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Möhre, Zucchini, Aubergine und Sellerie waschen, putzen und in Würfel oder Streifen schneiden, dabei die Sellerieblätter beiseitelegen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin etwa 5 Minuten kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Herd ausschalten und Schmand und 150 g Käse auf das Gemüse geben. Den Käse vorsichtig schmelzen lassen und gut mit dem Gemüse vermischen. Das Gemüse nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Tomatensauce die sehr fein gehackten Knoblauchzehen im heißen Öl andünsten, mit passierten Tomaten ablöschen und aufkochen lassen. Das Tomatenmark einrühren und etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Kräuter und Sellerieblätter fein hacken und einrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und vom Herd nehmen. Gemüsemasse, Lasagneplatten und Tomatensauce in eine Auflaufform schichten, dabei mit Gemüsemasse beginnen und mit Tomatensauce abschließen. Mit dem restlichen Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Heißluftofen bei ca. 180 °C etwa 30 Minuten überbacken. Durch Käse und Schmand und in Verbindung mit der Tomatensauce bekommt das Gemüse einen feinen, cremigen und fruchtigen Geschmack und schmeckt deshalb auch denjenigen, die Gemüse sonst nicht so gerne haben.

Guten Appetit wünscht Phillip

Konstantins Lieblingsrezept: vegetarische Lasagne

Zutaten:

600 g	Blattspinat, TK, mit Rahm
2	Karotte(n)
7	<u>Champignons</u>
1	Zwiebel(n)
5 EL	Milch
½ Pck	Kräuterfrischkäse, ca. 100 g
1 EL	Gemüsebrühepulver
2	<u>Knoblauchzehe(n)</u>
	Salz und Pfeffer
	Chilipulver
3 EL	Butter
2 EL	Mehl
500 ml	Tomaten, passierte
150 ml	Sahne
1 Paket	<u>Lasagneplatte(n)</u>
200 g	Geriebener Gouda

Zubereitung:

Karotten, Champignons und Zwiebel klein schneiden. Zuerst die Zwiebelwürfel in einer Pfanne glasig braten. Danach das restliche Gemüse dazugeben und kurz mitbraten. Milch dazugeben und Spinat darin erhitzen, bis Blätter nicht mehr gefroren sind und die Rahmsoße leicht eingedickt ist. Jetzt Frischkäse sowie Gemüsebrühpulver dazugeben und gut verrühren. Fünf Minuten köcheln lassen, bis die Soße schön eingedickt ist. Zum Schluss Knoblauchzehe dazu pressen und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Spinatgemisch darf ruhig gut würzig sein, weil der Spinat beim Backen viel Salz "schluckt".

In separaten Topf Butter erhitzen, bis sie vollständig zerlaufen ist. Mehl unter Rühren hinzugeben und zu einer glatten Masse verrühren. Unter stetem Rühren die passierten Tomaten dazugeben, danach direkt Sahne dazu gießen. Kurz aufkochen. Eine Knoblauchzehe dazu pressen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Tomatensoße und Spinat dünn den Boden einer Auflaufform bedecken und jetzt abwechselnd Lasagneplatten, Spinatgemisch und Tomatensoße schichten. Mit der Soße abschließen und lückenlos mit Gouda bestreuen.

Im Backofen bei 180 °C Umluft ca. 30 Minuten backen. Nach dem Backen noch fünf bis zehn Minuten im ausgeschalteten Backofen stehen lassen, dann bleibt die Lasagne perfekt in Form und zerläuft nicht.

Amaretti-Weintrauben-Nachspeise

Zutaten (für 8 Personen):

- 1 kg Weintrauben (grün, kernlos)
- 250 gr Amarettis
- 500 gr Mascarpone
- 300 gr Natur-Joghurt
- 125 gr Zucker
- 750 ml Schlagsahne
- 1 Zitrone, abgeriebene Schale und Saft

Zubereitung (ca. 45 Minuten):

Trauben waschen, trocken tupfen und halbieren. Einige Amaretti und Weintrauben für die Dekoration zur Seite stellen. Die restlichen Amaretti gut zerdrücken. Ein Viertel der Trauben in eine große Schüssel geben, ebenso ein Viertel der Amaretti darüber schichten. Mascarpone mit Joghurt, Zucker, Zitronensaft und -schale verrühren. Sahne steif schlagen und unterheben.

Einen Teil der Mascarponecreme über die Trauben und Amaretti geben, abwechselnd die restlichen Zutaten einschichten. Mit der Creme abschließen und mit den zur Seite gestellten Amaretti und Weintrauben dekorieren. Die Nachspeise gut durchziehen lassen und servieren.

Tipp: Wenn die Zeit zum Durchziehen lassen knapp ist, einfach alles vor dem Dekorieren gut verrühren.

Guten Appetit wünscht Marina