



Pro Paprika braucht ihr ca. 100 g Hackfleisch und 50 g Langkornreis.

Und so geht's:

Zwiebeln sowie den Deckel der Paprika kleinschneiden und kurz anbraten. Gehacktes mit dem gekochten Reis, den Tomaten, Paprika, den Zwiebeln und dem Ei vermengen. Nach Belieben mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Die leere Paprika mit dem Gemisch befüllen und in eine Auflaufform stellen. Den Boden der Auflaufform mit Gemüsebrühe großzügig bedecken. Wer es lieber ohne Fleisch mag, nimmt statt Hackfleisch einfach mehr Gemüse als Füllung mit dem Reis. Das Ganze dann bei 200 Grad Ober- Unterhitze für ca. 30 - 40 min in den Backofen.

Brokkoli-Kartoffel-Auflauf (mit Hackfleisch)



Zutaten: Kartoffeln, Brokkoli, Zwiebel, Knoblauch, Gemüsebrühe, Sahne oder Creme Fraiche, geriebenen Käse zum Überbacken, Gemüsebrühe, Mehl, (Hackfleisch)

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Anschließend ins kochende Wasser (Salz nicht vergessen) geben. Brokkoli-Röschen schneiden, diese dann auch zu den Kartoffeln ins kochende Wasser geben. Kochen lassen bis die Sachen gar sind, dann abgießen.

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden. Einen Esslöffel Butter oder Öl in eine Pfanne hineingeben. Zwiebel und Knoblauch anschwitzen bei geringer Hitze. Wenn die Zwiebel glasig wird ungefähr zwei Esslöffel Mehl in die Pfanne geben sowie 250 ml Gemüsebrühe. Ein wenig köcheln lassen, dann ca. 100 ml Sahne oder Creme Fraiche dazugeben. Die Soße sollte eine sämige Konsistenz haben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wer möchte, macht sich noch Hackfleisch dazu (ich habe meins angebraten und dann mit Tomatenmark, Pfeffer und Thymian gewürzt und noch ein paar Haferflocken dazu getan).

Auflaufform ein wenig einfetten. Die fertigen Kartoffelscheiben in der Form schichten, den Brokkoli dazu (und das Hackfleisch), dann Soße drüber. Die Soße ein wenig verteilen und zum Schluss geriebenen Käse dazu (ich habe Emmentaler genommen).

200 Grad Ober- und Unterhitze für ca. 30 min. Fertig und lecker!

Bolognese-Soße

Zutaten: Hackfleisch, Zwiebeln, Staudensellerie, Möhren, Knoblauch, Tomatenmark, Wasser, stückige Tomaten, Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, Öl, Oregano, Thymian



Das Hackfleisch scharf anbraten. Sellerie, Möhren, Zwiebel dazu und anbraten. Paprika, Salz, Pfeffer, Tomatenmark dazu und anrösten. Mit Wasser ablöschen und etwas reduzieren lassen. Dann Knoblauch, Thymian, Oregano dazu. Stückige Tomaten und eventuell noch etwas Wasser. Für mindestens eine Stunde köcheln lassen. Während des Köchelns gelegentlich umrühren und eventuell etwas Wasser nachfüllen. Tipp: zum Schluss noch etwas Nudelwasser in die Soße, um sie sämiger zu machen. Dann die heißen Nudeln mit der Bolognese-Soße mischen und genießen!



Lasagne mit Bechamelsauce



Bechamelsauce: Butter im Topf schmelzen, dazu ca. die gleiche Menge an Mehl dazu. Mit Milch und ggf. etwas Gemüsebrühe ablöschen. Dann kurz aufkochen und mit einem Schneebesen ohne weitere Hitze glatt rühren. Die Soße dann mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Bolognesesoße (s.o.) abwechselnd mit der Bechamelsauce und den Nudelplatten schichten. Ganz oben noch geriebenen Käse drüber streuen und dann das Ganze bei 200 Grad Ober-/Unterhitze für ca. 35 min in den Backofen.

Hackbraten auf Kartoffelgratin



Zutaten: Kartoffeln, Sahne, Pfeffer, Salz, Muskatnuss, Hackfleisch, Senf, Ei, Semmelbrösel, Käse (z.B. Gouda mittelalt), Butter für die Form

Das Hackfleisch mit Senf, Ei, Semmelbrösel, Salz und Pfeffer vermengen. In die Mitte den Käse in dicken Stücken platzieren und das Ganze zu einem Braten formen und mittig in die Auflaufform legen. Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Sahne vermengen. Die Scheiben dann um das Hackfleisch geben und mit Sahne übergießen. Für ca. 60 min bei 200 – 220 Grad in den Backofen.

Ofengemüse mit Quark (Gemüse nach Wunsch)



Zutaten: z.B. Pastinaken, Kartoffeln, Zwiebeln, Champignons, Möhren, Knoblauch, Porree

Quark, (Schmand), Knoblauch, Kräuter, Zitrone, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Das Gemüse grob schneiden und alles in eine Auflaufform geben. Etwas Olivenöl darüber. Mit Kräutern, Salz und Pfeffer nach Belieben würzen und alles vermengen. Das Gemüse dann bei 200 Grad Ober-/Unterhitze für ca. 50 – 60 min in den Backofen. Zwischendurch ein- bis zweimal umrühren.

Den Quark (mit Schmand) vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, frischen Kräutern würzen und mit Olivenöl und Zitronensaft abschmecken. Gemüse und Quark zusammen schmeckt sehr lecker!

Kartoffelsalat



Salz, Pfeffer, Senf, Eigelb und Essig mit Öl nach und nach verrühren. Zwiebeln kleinwürfeln und zu der Mayonnaise geben, dann die Pellkartoffeln in Scheiben dazugeben und das Ganze vermengen. Mit Salz und Pfeffer (und



Essig) abschmecken. Zum Schluss die Gewürzgurken unterheben.

Tipp: Radieschen passen gut dazu.

Zucchini-Mais-Quesadillas mit Guacamole

Zutaten für 4 Quesadillas: Tortillas, Zucchini, kleine Dose Mais, rote Zwiebel, 150 g Frischkäse, 100 g geriebener Käse

Guacamole: eine reife Avocado, Tomate, Schalotte, Limette, eine milde Chilischote



Enden der Zucchini abschneiden und die Zucchini der Länge nach vierteln. Die Kerne rausschneiden und die Zucchini grob raspeln. Die Zwiebel schälen und würfeln, den Mais abgießen. Ein Wenig Öl in einer Pfanne erhitzen und Zucchini und Zwiebel reingeben. 5 min bei mittlerer Hitze garen. Den Mais dazugeben und weiter garen, dabei hin und wieder umrühren. Pfanne vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Inzwischen den Frischkäse und den geriebenen Käse in einer Schüssel vermengen. Die Zucchini-Mais-Masse dazugeben und gut vermischen.

Etwas Öl in die Pfanne geben und die gefüllten Tortillas von beiden Seiten braten bis sie außen goldbraun sind und der Käse im Innern schmilzt.

Für die Guacamole die Avocado aufschneiden, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale kratzen. Die Limette halbieren und über dem Avocadofruchtfleisch ausdrücken, beides mit einer Gabel zerquetschen und vermengen. Die Tomate vierteln und würfeln. Schalotte schälen und fein würfeln. Chilischote der Länge nach vierteln, Kerne und die weißen Zwischenwände entfernen. Die Chilischote fein würfeln. Tomate, Schalotte und Chili zur Avocado geben und gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Die Quesadillas halbieren und mit der Guacamole servieren.

Nachtsch oder etwas Leckeres für zwischendurch

Fruchteis



Bei schönem Wetter könnt ihr Eis selber machen. Alles was ihr braucht sind gefrorene Früchte (z.B. Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren), Sahne, Joghurt oder Milch und zum Süßen Honig oder Zucker nach Belieben. Zum Mixen reicht ein Mixer oder ein Pürierstab (Tipp: nicht zu lange pürieren, sonst wird es wieder flüssig). Fertig!

Fruchtsmoothies



Zutaten: Obst nach Wahl

Obst kleinschneiden und mit einem Mixer oder Pürierstab mixen. Zum Verdünnen etwas Wasser oder Milch dazu.

Joghurt (oder Quark) mit Früchten



Zutaten: Joghurt (und/oder Quark), frische Früchte (zur Not auch welche aus der Dose), Honig/Zucker/Zitronensaft nach Belieben

Obst kleinschneiden und mit dem Joghurt zusammen servieren.

Pancakes (Amerikanische Pfannkuchen)



Zutaten für ca. 12 kleine Pancakes: 150 g Mehl, ca. 150 ml Milch, 2 Eier, 1 Prise Salz, 1 TL Backpulver, 1 EL Zucker, etwas Butter oder Öl für die Pfanne

Die Eier trennen. Danach das Eigelb, Mehl, Backpulver, Zucker, Salz und einen Schuss Milch in einer Schüssel zu einem zähflüssigen Teig verrühren. Wenn der Teig zu fest ist, einfach noch ein wenig Milch hinzufügen.

Das Eiweiß steif schlagen und unter die Teigmasse heben, sodass eine cremige Masse entsteht.

Ein wenig Öl (oder Butter) in eine kleine Pfanne geben und heiß werden lassen. Den Teig portionsweise (z.B. mit einem Suppenlöffel) in die Pfanne geben und auf jeder Seite 1-3 Minuten goldbraun backen.

Traditionell serviert man die fertigen Pancakes mit flüssiger Butter und/oder Ahornsirup oder auch frischen Früchten. Es geht aber auch mit Puderzucker und/oder Nuss-Nougat-Creme. Guten Appetit!

Frühstücksmuffins



Zutaten: 215 g Weizenmehl, 70 g Vollkornmehl, 100 – 250 g Zucker (je nachdem wie süß man es mag), 2 TL Zimt, 2 TL Backpulver, ¼ TL Salz, 160 g Möhren fein geraspelt, 1 Apfel, 2 Eier, 100 g geschmolzene Butter, 60 ml Rapsöl, (2 EL Walnüsse nach Belieben)

Die beiden Mehlsorten, Zucker, Zimt, Backpulver und Salz in eine Schüssel geben und mischen. Die Möhren schälen, fein raspeln und in eine Schüssel geben. Den Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden, zu den Möhren geben.

Die Eier mit der geschmolzenen Butter und Öl kurz verrühren. Die Mehlmischung und Möhrenmischung dazu geben und kurz unterrühren, bis alles gut miteinander verbunden ist. Zum Schluss noch die gehackten Walnüsse unterheben und den Teig 2/3 voll in die vorbereitete Muffinform füllen. Im vorgeheizten Backofen (180 Grad) etwa 25 Min backen, sie sollten einen leicht braune Farbe haben. Herausnehmen, für ein paar Minuten in der Form stehen lassen und dann auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. Nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.

Der Teig ergibt ca. 18 Stück.