

# Sammelsurium bunter Leckerein

23. Mai 2018



# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Deliziose Vorspeisen</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Schmackhafte Hauptgerichte</b>	<b>7</b>
<b>3</b>	<b>Abrundende Desserts</b>	<b>11</b>



## Kapitel 1

# Deliziiöse Vorspeisen



## Kapitel 2

# Schmackhafte Hauptgerichte

### Fajitas mit scharfer Füllung

Ok Freunde der Nacht, diese Dinge sind ein paar geile gefüllte platte Fladen gefüllt mit lecker scharfen Gemüse und Zeug. Ganz ehrlich, damit kann man auch richtig hungrige Mäuler stopfen und es könnte sogar passieren, dass es dabei noch fast gesund ist.

#### Kurzinfo

- Dauer

Vorbereitung	15min
Kochen	+15min
gesamt	30min

- Für 3 Portionen
- Schwierigkeits: absolut easy peasy

#### Zutaten

##### 1. Füllung:

- 200g Brokoli
- 4 mittel große Champignons
- 150g Möhren
- Öl
- 1 Paprika
- 1 Zucchini

- 1 Zwiebel
2. Gewürze:
    - Chilliflocken
    - Curry
    - Honig (oder Zucker)
    - Paprikagewürz (edelsüß & scharf)
    - Pfeffer
    - Salz
  3. Fajita:
    - 3 dieser Fladendinger
    - 100g Joghurt
    - 100g geriebenen Käse

## Zubereitung

1. Zunächst muss erstmal all das Gemüse gewaschen und geschnibbelt werden, ist doch klar. Formen sind da eigentlich ziemlich Wumpe, allerdings sei gesagt, je sperriger die Formen sind, desto mehr Luft ist nachher in der Tasche ;-)
2. Ein bisschen Öl in der Pfanne heiß werden lassen, und die geschnibbelten Möhren und Zwiebel mit einer Priesse Chilliflocken, den beiden Paprikagewürzen und Curry anbrutzeln, das kann ruhig max power sein.
3. Wenn die Zwiebeln langsam glasig werden kann der geschnibbelte Rest in die Pfanne geschubbt werden. Um ein bisschen geiles Röstaroma zu bekommen, zwischen durch auch einen Moment den Klügel in der Pfanne ruhig nicht durchmischen.
4. Je nachdem wie intensiv die erste Runde Gewürze war, empfiehlt es sich jetzt nochmal den Finger in die Pfanne zu stecken und abzuschmecken.
5. Naja, vorm verputzen, muss nur noch der der Fladen mit ein bisschen Joghurt bepinselt werden, nach Wunsch mit Käse bestreuen und sich den Wanzt voll schlagen =)

## Variationsideen

- Wer Bock hat, kann sich das Ganze zu einem Chilli-im-Fladen machen, in dem noch ein bisschen Kidneybohnen und Mais den Weg in die Pfanne finden. Dazu noch eine gewürfelte Tomate und fertig ist der Gaumenschmaus.



- Für die fleischhungrigen unter uns, kann man sich auch gewünschtes Fleisch wie Hähnchen und co. in Scheiben schneiden und ebenfalls scharf anbrutzeln. Falls man aus welchen Gründen auch immer kein Fleisch isst, kann man sich auch ?? mit einer etwas orientalischeren Gewürzmischung in kleine Kügelchen formen, anbraten und ebenfalls im Fladen versenken.



## Kapitel 3

# Abrundende Desserts