

# **Ein Kochbuch**

für Frauen & Männer der Familie Lex

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>1 Vorspeisen &amp; Suppen</b>	<b>3</b>
1.1 Suppen . . . . .	4
Gemüsesuppe . . . . .	5
1.2 Salate . . . . .	6
<b>2 Hauptgerichte</b>	<b>7</b>
2.1 Griechisches . . . . .	8
Gemista / gefüllte Paprika . . . . .	9
Kritharaki - Hackfleisch Auflauf . . . . .	10
2.2 Italienisches . . . . .	11
Spaghetti Carbonara . . . . .	12
Bunter Reis mit Thunfisch . . . . .	13
2.3 Klassiker aus der heimischen Küche & näheren Umgebung . . . . .	14
Geschnetzeltes in Rahm Champignons . . . . .	15
2.4 Gesunde Bowls . . . . .	16
Brokkoli Süßkartoffel Bowl . . . . .	17
<b>3 Desserts &amp; Süßspeisen</b>	<b>18</b>

## 1 Vorspeisen & Suppen

### 1.1 Suppen

**Gemüsesuppe****Kategorie:** Suppe**Zubereitungszeit:** 1.5 h**Portionen:** 5

*Selbstgemachte Gemüsesuppe für die kalte Jahreszeit. Am besten mit Kässpresse-Knödel.*

**Zutaten**

- 1.5 rote Zwiebeln mit Schale
- 1 Knoblauchzehe mit Schale
- 3 Karotten (ungeschält)
- 1 Stange Lauch
- 1 Stück Knollensellerie
- Frische Petersilie
- Gewürze: 2 Lorbeerblätter, 6 Pfefferkörner, 6 Wacholderbeeren

**Zubereitung**

- Zwiebeln & Knoblauch halbieren und in einem Topf ohne Öl an der Schnittseite braun rösten.
- Das restliche Gemüse grob schneiden und mitrösten.
- Gewürze dazugeben & mit 1.2l Wasser ablöschen.
- Nach 1h kochen das Gemüse absieben.

## 1.2 Salate

## 2 Hauptgerichte

**2.1 Griechisches**

**Gemista / gefüllte Paprika****Kategorie:** Reis • **Zubereitungszeit:** 1 h • **Portionen:** 4

*Mit Hackfleisch gefüllte Paprika. Als Beilage passt Reis oder Kartoffeln.*

**Zutaten**

- 4 Paprika
- 4 Kartoffeln
- 2 große Tomaten
- 400 ml Gemüsebrühe
- 400 g Hackfleisch
- 150 g Reis
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen
- 1 große Tomate, geviertelt
- 2 EL Tomatenmark
- frische Petersilie & Dill
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika, Chilli, Gyros-Gewürz

**Zubereitung**

- Deckel von Paprika & Tomaten abschneiden und aushöhlen. Tomateninhalt aufbewahren.
- Hackfleisch in Olivenöl anrösten. Zwiebeln & Knoblauch hinzugeben.
- Danach Tomatenmark & Reis dazugeben und kurz mitbraten & würzen.
- Tomateninhalt & Tomatenviertel dazu & 5 min köcheln lassen.
- Vom Herd nehmen & Petersilie und Dill unterrühren.
- Paprika & Tomaten mit der Hackfleisch-Reis-Mischung füllen und in eine Auflaufform stellen.
- Kartoffeln schälen & in Spalten schneiden. Rund um die Paprika in die Form geben.
- Mit Gemüsebrühe aufgießen & Olivenöl darüberträufeln.
- Bei Umluft 180 °C ca. 50 min abgedeckt, anschließend 15 min offen backen.

**Kritharakit - Hackfleisch Auflauf****Kategorie:** Reis**Zubereitungszeit:** 30 min**Portionen:** 4

*Hackfleischauflauf mit griechischen Nudeln & Feta.*

**Zutaten**

- 250 g Kritharaki (griechische Nudeln)
- 200 g Feta
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 2 Dosen passierte Tomaten (ca. 850 ml)
- 1 EL Tomatenmark
- 275 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Milch
- 2 EL Creme Fraiche
- 0.5 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika, Thymian, Zimt, Cayennepfeffer

**Zubereitung**

- Hackfleisch in Öl anbraten. Gewürfelte Zwiebeln & Knoblauch hinzugeben.
- Mit Tomatenmark und Gewürzen kurz mitrösten.
- Anschließend mit passierten Tomaten & Brühe ablöschen und aufkochen lassen.
- Milch & Creme Fraiche untermischen.
- Kritharaki (ungekocht) hinzufügen und in Auflaufform füllen. Feta darüber bröseln.
- Bei Umluft 150 °C ca. 30 min backen.
- Auflauf herausnehmen und mit etwas Olivenöl & Thymian darüber geben.

## 2.2 Italienisches

## Spaghetti Carbonara

**Kategorie:** Pasta • **Zubereitungszeit:** 20 Min • **Portionen:** 2

*Klassisches italienisches Pastagericht mit Eiern, Pancetta und Pecorino.*

### Zutaten

- 250 g Spaghetti
- 100 g Pancetta oder Speck
- 2 Eier
- 80 g Pecorino oder Parmesan, gerieben

### Zubereitung

- Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen.
- Eier mit Käse und schwarzem Pfeffer verquirlen.
- Pancetta in Würfel schneiden und knusprig braten.
- Gekochte Pasta zum Pancetta geben und mit etwas Pastawasser vermengen.
- Hitze reduzieren und die Eier-Käse-Mischung unterrühren.

## Bunter Reis mit Thunfisch

**Kategorie:** Reis • **Zubereitungszeit:** 20 Min • **Portionen:** 2

*Tomatenreis mit Thunfisch und frischem Gemüse.*

### Zutaten

- 200 g Reis
- 1 Dose Thunfisch
- 1 Dose passierte Tomaten (400 g)
- 1 kleine Dose Mais
- 1 kleine Dose Erbsen
- 1 Zwiebel
- 20 g Butter
- Gemüsebrühe
- Petersilie

### Zubereitung

- Zwiebel in Würfel hacken und mit Reis in heißer Butter glasig anschwitzen.
- 400 ml Gemüsebrühe & passierte Tomaten zum Reis geben.
- Bei kleiner Hitze köcheln lassen.
- Erbsen & Mais dazugeben und abschmecken.
- Thunfisch hinzufügen und mit gehackter Petersilie bestreuen.
- Mit Parmesan & Pfeffer genießen.

**2.3 Klassiker aus der heimischen Küche & näheren Umgebung**

## Geschnetzeltes in Rahm Champignons

**Kategorie:** Reis • **Zubereitungszeit:** 1 h • **Portionen:** 2



*Geschnetzeltes in Rahm Champignons. Dazu passt: Möhren-Erbsen Gemüse, Reis, Kartoffelrösti, Spätzle.*

### Zutaten

- 400 g (Hähnchen-) Schnitzel
- 250 g braune Champignons
- 1 Zwiebel
- 100 ml trockener Weißwein
- 100 ml Sahne
- 250 ml Rinderbrühe
- 1 EL Mehl
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL scharfer Senf
- Pfefferkörner bunt
- frische Petersilie

### Zubereitung

- Fleisch in Streifen schneiden.
- Fleischstreifen in Butterschmalz anbraten, würzen & aus der Pfanne nehmen.
- Pilze schneiden & anbraten.
- Anschließend die gewürfelte Zwiebeln hinzugeben & mit Tomatenmark rösten.
- Mit Mehl stäuben & Wein ablöschen. Im Anschluss reduzieren lassen.
- Brühe, Sojasauce, Senf & Pfefferkörner hinzugeben. Aufkochen lassen.
- Fleisch wieder zurückgeben & etwas kochen lassen.
- Zum Abschluss Sahne & Petersilie unterrühren.

## 2.4 Gesunde Bowls

### Brokkoli Süßkartoffel Bowl

**Kategorie:** Bowl • **Zubereitungszeit:** 1 h • **Portionen:** 2

*Ein Klassiker aus der R&S Kantine. Nix für den Erbse!*

#### Zutaten

- 1 Tasse Reis
- 3 faustgroße Süßkartoffeln
- 1 Brokkoli
- ca. 150g Ziegenfrischkäse
- Granatapfelkerne

#### Zubereitung

- Süßkartoffeln vierteln und bei 180°C ca. 45 min in den Backofen.
- Die letzten 10 min die Brokkoliröschen dazugeben (Der Strunk kann geschält und in Scheiben geschnitten auch verwendet werden).
- Reis kochen.
- Reis, Süßkartoffeln, Brokkoli in eine Bowl geben.
- Ziegenfrischkäse & Granatapfelkerne als Topping hinzufügen.

### 3 Desserts & Süßspeisen