

# Ein Kochbuch

für Lex Frauen & Männer

## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Vorspeisen &amp; Suppen</b>	<b>3</b>
1.1	Suppen . . . . .	4
	Gemüsesuppe . . . . .	5
1.2	Salate . . . . .	6
<b>2</b>	<b>Hauptgerichte</b>	<b>7</b>
2.1	Italienisches . . . . .	8
	Spaghetti Carbonara . . . . .	9
	Bunter Reis mit Thunfisch . . . . .	10
<b>3</b>	<b>Desserts &amp; Süßspeisen</b>	<b>11</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 Käspress-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 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.

## 3 Desserts & Süßspeisen