

Ein Kochbuch

für Lex Frauen & Männer

Inhaltsverzeichnis

1 Vorspeisen & Suppen	3
1.1 Suppen	4
Gemüsesuppe	5
1.2 Salate	6
2 Hauptgerichte	7
2.1 Italienisches	8
Spaghetti Carbonara	9
Bunter Reis mit Thunfisch	10
3 Desserts & Süßspeisen	11

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 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 gesalzen.

3 Desserts & Süßspeisen