Rote Linsensuppe mit Spinat und Zitrone

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 10-15 Minuten | 5 Minuten |  |
| 1 EL Olivenöl | erhitzen | andünsten | hinzufügen, bei geringer Hitze köcheln | hinzufügen; am Ende pürieren | hinzufügen |
| ½ Zwiebel | schneiden |
| 2-3 Knoblauchzehen |
| 200 g rote Linsen |  | waschen |
| 700 ml Brühe |  |  |
| 450 g Spinat |  |  |  |
| Salz ,Pfeffer |  |  |  |
| frische Petersilie |  |  |  | schneiden |
| Saft von ½ Zitrone |  |  |  |  |
| Olivenöl |  |  |  |  |

Grundrezept Curry

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 15-30 Minuten |  | 5 Minuten |  |
| (Linsen) | waschen, kochen |  | hinzufügen | hinzufügen |
| Gemüse | schneiden | dünsten |
| Gewürze |  | mischen |
| Tahini/Sesam |  |  |
| Kokosmilch |  |  |
| (Süßkartoffel) |  |  |
| (Honig) |  |  |
| frische Gewürze |  |  |  |
| Limettensaft |  |  |  |

Scharfer Süßkartfoffelsalat mit Bohnen

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 7-8 Minuten |  |  |  |
| Salzwasser | aufkochen | garen | im Sieb kalt abschrecken | zuerst Vinaigrette, dann Gemüse ins Glas hinzufügen | Mais, Salat, Cheddar hinzufügen |
| 100 g Süßkartoffeln | schneiden |
| 50 g Bohnen |
| 5 EL Tomatensaft |  | unterschlagen |  |
| 1 EL Rotweinessig |
| Salz, Pfeffer |
| Honig |
| 1 EL Olivenöl |
| Tabasco |
| 120 g Kidneybohnen | im Sieb waschen | ins Glas hinzufügen |
| 1 Mini-Romanasalat | schneiden |  |  |
| 70 g Mais |  |  | im Sieb waschen |
| 40 g geraspelten Cheddar |  |

Roh marinierter Fenchelsalat mit Salami

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 Schalotte | fein würfeln | Vinaigrette mischen | Vinigraette, Fenchelstreifen, Tomaten, Salami, Birne, Radicchio, Fenchelgrün, Pecorino (in der Reihenfolge) in Glas hinzufügen |
| ¼ Fenchelsamen | im Mörser zerdrücken |
| ½ EL Weißweinessig |  |
| 1 EL Zitronensaft |  |
| Salz, Pfeffer |  |
| ½ TL Honig |  |
| 2 EL Wasser |  |
| 2 EL Olivenöl |  |
| ½ Fenchel |  | Fenchelgrün grob schneiden, Rest dünne Streifen schneiden oder hobeln |
| 20 g getrocknete Tomaten |  | abtropfen, klein würfeln |
| 40 g Salami |  | feine Streifen schneiden |
| ½ Birne |  | waschen, halbieren, entkernen, dünne Streifen schneiden |
| 50 g Radicchio |  | waschen, 1 cm breite Streifen schneiden |
| 25 g Pecorino |  |  |

Brokkoli-Nudeln mit Schweinefilet

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ½ Minuten je Seite | 12 Minuten |  |
| 200 g Schweinefilet | dünne Scheiben schneiden | auf starker Hitze anbraten | herausnehmen | hinzufügen |
| 1 EL Öl |  |
| 400 g Brokkoli | waschen, Röschen teilen |  | kochen |
| 4 Frühlingszwiebeln | waschen, Ringe schneiden |
| 2 Schalotten | waschen, Scheiben schneiden |
| 1 Knoblauchzehe | würfeln |
| 20 g Ingwer | schälen, fein würfeln |
| 550 ml kaltes Wasser |  |
| 50 ml Reiswein |
| ½ TL Salz |
| 1 TL Sesamöl |
| 1 EL Sesamsamen |  |

Grundrezept: Pasta

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Gemüse | klein schneiden | in Pfanne mit hohem Rand oder Topf aufkochen lassen |
| Fleisch |
| Flüssigkeit |  |
| Nudeln |  |
| Gewürze |  |

Pasta alla Vesuviana

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | 12 Minuten |  |
| 1 Schalotte | feine Scheiben schneiden | mit Basilikumstielen kochen | Basilikumstiele entfernen, restliche Zutaten hinzufügen |
| 2 Knoblauchzehen |
| 1 Chilischote | zerbröseln |
| 3 Stiele Basilikum | waschen, Blätter und Stiele trennen |
| 450 ml kaltes Wasser |  |
| 1 TL Salz |  |
| ½ TL Oregano |  |
| 125 g Mozzarella |  | abtropfen, in kleine Stücke zerteilen |
| 1 Handvoll Rucola |  | waschen, harte Stiele entfernen |
| 20 g Pecorino |  |  |
| Pfeffer |  |  |

Curry-Nudeln mit Blumenkohl

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 6-8 Minuten | 6-7 Minuten |  |
| 1 Bund Frühlingswiebeln | waschen, 1 Frühlingszwiebel beiseitelegen, restliche in Ringe schneiden | kochen | hinzufügen |  |
| 10 g Ingwer | schälen, würfeln |
| 1 Knoblauchzehe |  |
| 200 g Macceroncini |
| 200 ml Kokosmilch |
| 600 ml Wasser |
| 1 TL Salz |
| 1 TL Currypulver |
| ¼ TL Chiliflocken |
| ½ kleinen Blumenkohl (ca. 250 g) | waschen, große Röschen längs in dünne Scheiben teilen |
| ½ Salatgurke |  | waschen, entkernen, fein würfeln | vermischen |
| 6-8 Minzeblätter | waschen, fein schneiden |
| 1 Frühlingszwiebel | fein hacken |
| 2 EL Erdnusskerne | grob hacken |

Kokos-Tomaten-Nudeln mit Spinat

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | 12 Minuten |  |
| 30 g Kokoschips | ohne Fett rösten | beiseitelegen | hinzufügen |
| 1 Paprika | schmale Streifen schneiden | kochen |
| 2 Schalotten | würfeln |
| 2 Knoblauchzehen |
| 20 g Ingwer |
| 200 g Bavette |  |
| 100 g TK-Erbsen |  |
| 200 ml Kokosmilch |  |
| 200 ml stückige Tomaten |  |
| 300 ml kaltes Wasser |  |
| ½ TL Salz |  |
| 150 g Babyspinat |  | waschen |
| 2-3 EL Limettensaft |  |  |

Paprika-Pasta mit Feta und Walnüssen

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | 15 Minuten |  |
| 1 Paprika | Streifen schneiden | kochen mit Basilikumstiele | Stiele entfernen, Rest (auch Basilikumblätter) hinzufügen |
| 50 g getrocknete Tomaten | abtropfen, klein würfeln |  |
| 200 g Kirschtomaten | halbieren |  |
| 1 rote Zwiebel | feine Scheiben schneiden |  |
| 1 Knoblauchzehe |  |  |
| 2 Stiele Basilikum | waschen, Blätter und Stiel trennen |  |
| 2 EL Olivenöl |  |  |
| 500 ml kaltes Wasser |  |  |
| ½ TL Salz |  |  |
| 2 EL Ajvar |  |  |
| 30 g Walnusskerne |  | grob hacken |
| 100 g Feta |  | zerbröckeln |
| Pfeffer |  |  |

Fenchel-Safran-Nudeln mit Huhn

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 5 Minuten | 12 Minuten |  |
| 1 Hähnchenbrustfilet | waschen, Würfel schneiden | in 1 EL Öl erhitzen, Hälfte der Fenchelsamen gegen Ende hinzufügen | entfernen | hinzufügen, Petersilienstiele entfernen |
| 1 TL Fenchelsamen | in Mörser grob zerdrücken |  |
| 1 Prise Safran | in 1 EL heißem Wasser einweichen, beiseite stellen |  | kochen (mit Safranwasser, restliche Hälfte Fenchelsamen) |
| 1 Fenchelknolle | Grün beiseitelegen, Knolle längs halbieren, Strunk entfernen, Rest in kleine Würfel schneiden |  |
| 1 rote Zwiebel | dünne Scheiben schneiden |  |
| 1 Knoblauchzehe |  |
| 1 Chilischote | entkernen, kleine Würfel schneiden |  |
| 2-3 Stiele Petersilie | Blätter und Stiele trennen |  |
| 200 g Bavette |  |  |
| 125 ml Weißwein |  |  |
| ½ TL Salz |  |  |
| Petersilienblätter |  |  | hacken |
| Fenchelgrün |  |  |  |

Grüne Gemüse-Pasta mit Zitronensauce

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 5 Minuten | 5 Minuten |  |
| 80 g Zuckerschoten | waschen, schräg halbieren | kochen (mit Petersilienstiele, ohne Spargelspitzen), Zitronenschale abreiben | Spargelspitzen hinzufügen, etwas Zitronensaft hinzufügen | Petersilienstiele entfernen, Rest hinzufügen |
| 150 g grüner Spargel | waschen, unterer Drittel schälen, Ende abschneiden, Stangen in 3-4 cm lange Stücke schneiden |
| 1 Bund Frühlingszwiebeln | Ringe schneiden |
| 2 Stiele Petersilie | Blätter und Stiele trennen |
| 100 ml Sahne |  |
| 500 ml kaltes Wasser |
| 1 Zitrone |
| 1 Handvoll Kerbel |  | hacken |
| Petersilienblätter |
| Salz, Pfeffer |  |

Apfel-Nuss-Penne mit Rosinen

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 5 Minuten | 5 Minuten |  |
| 2 EL gehobelte Haselnüsse | leicht braun anrösten | herausnehmen |  | hinzufügen |
| 200 g Mini-Penne |  | kochen | hinzufügen |
| 40 g Rosinen |
| 400 ml Milch |
| 300 ml kaltes Wasser |
| Salz |
| 2-3 Prisen Zimt |
| 1 Pck. Vanillezucker |
| 2 EL Zucker |
| 2 Äpfel | waschen, vierteln, entkernen, in 1-2 cm große Würfel schneiden |
| 2 EL Sahne |  |  |

Möhrensuppe mit Orange, Ingwer und Koriander

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 20 Minuten |  |
| 2 EL Butter | erhitzen | hinzufügen | bei schwacher Hitze kochen (ohne Schale), dann pürieren | hinzufügen (auch Orangenschale) |
| 500 g Karotten | schälen, klein würfeln |
| 1 Stück Ingwer (4 cm) | fein hacken |
| 1 Zwiebel |
| 1 TL Chiliflocken |  |
| 2 Orange | 1 Orange: heiß waschen, abtrocknen, Schale fein abreiben  Beide: auspressen |
| 800 ml Gemüsebrühe |  |
| 1 kleines Bund Schnittlauch | schneiden |
| 50 g Crème fraîche |  |
| Salz, Pfeffer |
| 1 große Prise Koriander |
| 1 TL Honig |

Spaghetti mit Erbsen und Minz-Gremolata

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 10-12 Minuten | |  |
| 25 g Pinienkerne | anrösten | beiseitestellen | | hinzufügen, Stiele entfernen, evtl. etwas Zitronensaft |
| 1 Handvoll Petersilie | Blätter und Stiele trennen | kochen | |  |
| 2 Stiele Minze |  |
| 1 Zitrone | Schale: abreiben und beiseitestellen  2 Scheiben abschneiden |  |
| 100 g TK-Bohnen |  |  |
| 150 g TK-Erbsen |  |
| 1 Pck. TK Zwiebeln (70 g) |  |
| 650 ml Gemüsebrühe |  |
| ½ TL Salz |  |
| 1 EL Olivenöl |  |
| 1 Knoblauchzähe | fein hacken | vermischen |  |
| Petersilie-, Minzeblätter |  |  |
| Zitronenschale |  |  |  | |

Girandole ai Funghi con Pancetta

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 3 Minuten | 10-12 Minuten |  |
| 60 g Pancetta | Streifen scheiden | knusprig braten | entnehmen | hinzufügen, Petersilien- und Rosmarinstiele entfernen |
| 5 g getrocknete Steinpilze | fein hacken, in lauwarmen Wasser einweichen |  | kochen |
| 400 ml lauwarmes Wasser |
| 250 g Champignons | putzen, dicke Schreiben schneiden |
| 1 Schalotte | schneiden |
| 1 Knoblauchzehe |
| 4 Stiele Petersilie | Blätter und Stiele trennen |
| 1 Zweig Rosmarin |  |
| 200 g Girandole |
| 200 ml passierte Tomaten |
| ½ TL Salz |
| Petersilienblätter |  |
| Pfeffer |
| Parmesan |

Spaghetti mit Zwiebeln und Rindfleisch

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 10 Minuten | 2 Minuten |  |
| 200 g Rinder-Minutensteak | Rind in Streifen schneiden, dann vermischen |  | hinzufügen | hinzufügen |
| 2 EL Teriyakisauce |
| 200 g rote Zwiebeln | schneiden | kochen |
| 4 Frühlingszwiebeln |
| 10 g Ingwer |
| 1 Knoblauchzehe |
| 200 g Spaghetti |  |
| ½ TL Chiliflocken |
| 1 EL Erdnussbutter |
| 3 EL Limettensaft |
| 3 EL Teriyakisauce |
| 700 ml Fleischbrühe |
| 1 Handvoll Koriandergrün | grob hacken |  |
| 2 EL Röstzwiebeln |  |  |
| Salz |

Nudeln mit Linsen

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 3-4 Minuten | 8-10 Minuten |  |
| Salzwasser | zum Kochen bringen |  | kochen | anrichten |
| 250 g Pasta |  |  |
| 1 EL Olivenöl |  | dünsten | auf mittlerer Hitze kochen |
| 3 Frühlingszwiebeln | feine Ringe schneiden, 2 EL Grün beiseitelegen |
| 1 Knoblauchzehe | scheiden |
| 60 g Stangensellerie |
| 3 eingelegte Tomaten | abtropfen, feine Streifen schneiden |
| 120 g rote Linsen |  |  |
| 150 ml Rotwein |
| 1 Dose Tomaten (400 g) |
| 1 Lorbeerblatt |
| 1 EL Aceto balsamico |
| Salz, Pfeffer |
| Cayennepfeffer |  |
| 2 EL gehobelter Parmesan |
| 2 EL Frühlingszwiebelgrün |