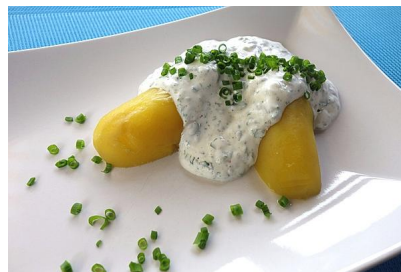


## Der Weltbeste Kräuterquark

Joghurt, Quark und Schmand gut miteinander verrühren. Die Limette auf der Arbeitsfläche hin und her rollen damit sie mehr Saft gibt, auspressen und den Saft zum Quark geben. Zwiebel, Knoblauch und die Kräuter dazu geben und alles gut durchrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika oder Chili abschmecken. Den Quark für mindestens 1 Stunde zum Durchziehen in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren nochmal verrühren und abschmecken.

Den Quark gibt es bei uns traditionell zu Pellkartoffeln, er schmeckt aber auch lecker auf Brot, passt zum Grillen, zum Dippen von Rohkost und als abrundender Klecks auf warme Speisen wie Ratatouille.



### Zutaten für 2 Portionen:

Menge	Einheit	Zutat
10	G	Kräuter
100	G	Schmand
100	G	Zwiebel
1000	G	Magerquark
50	ML	Limettensaft

## Nudeln-Schinken-Auflauf

Den Ofen auf 230 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Das Tomatenmark mit etwas Sahne in der Auflaufform verrühren. Die restliche Sahne hinzufügen und großzügig würzen. Die zerkleinerten Zwiebelstückchen, die rohen Nudeln und den Schinken hineingeben. Das Wasser hinzufügen, so dass die Nudeln gerade so bedeckt sind, und alles gut vermengen. Den Käse darüberstreuen. Den Auflauf in den Ofen schieben und ca. 35 Minuten backen lassen.



Anmerkung: Es gibt viele Rezepte für einen Nudel-Schinken-Auflauf. Da mir diese aber alle zu kompliziert sind, hier mein optimierter Auflauf. Das besondere ist der gute Geschmack bei sehr einfacher und schneller Zubereitung. Am Ende muss lediglich eine Auflaufform abgewaschen werden, die Zutaten kann man leicht passend und auf Vorrat kaufen und man braucht keine Gemüsebrühe mit vielen Zusatzstoffen. Von der Arbeit nach Hause kommen, schnell den Ofen anschmeißen, 10 Minuten Arbeit, Timer stellen und kurze Zeit später das fertige Essen genießen.

### Zutaten für 2 Portionen:

Menge	Einheit	Zutat
100	G	Zwiebel
200	ML	Sahne
400	ML	Wasser
10	G	Kräuter
250	G	Nudeln
125	G	Schinken

# Super einfaches Grillbrot mit Joghurt

zubereitung



## Zutaten für 2 Portionen:

Menge	Einheit	Zutat
2	KG	Salat
2	G	Magerquark
2	ML	Milch
2	Stück	Tomate
2	ML	Limettensaft
2	G	Zwiebel
2	G	Butter
2	Scheibe	Käse
2	G	Hackfleisch
2	G	Schinken
2	ML	Sahne
2	Scheibe	Brot
2	G	Kräuter
2	ML	Joghurt
2	G	Reis
2	ML	Wasser
2	G	Nudeln
2	G	Schmand

# Spaghetti Carbonara

Die Spaghetti wie gewohnt im Salzwasser kochen.  
Den Schinken oder Speck klein schneiden, in wenig  
Margarine anbraten, Knoblauch dazu. Schlagsahne  
oder Cremefine einrühren und die einzelnen  
Schmelzkäseecken langsam hineinschmelzen lassen.  
Alles auf kleiner Flamme, bei öfterem Umrühren  
einmal kurz aufköcheln lassen. Sollte die Soße zu  
dünnflüssig sein, mit etwas Saucenbinder binden.  
Wenn man möchte, kann man noch Petersilie  
dazugeben. Mit den Nudeln mischen und servieren.



## Zutaten für 2 Portionen:

Menge	Einheit	Zutat
2	ML	Joghurt
2	ML	Wasser
2	G	Schmand
2	KG	Salat
2	ML	Limettensaft
2	Stück	Tomate
2	G	Nudeln
2	Scheibe	Käse
2	Scheibe	Brot
2	G	Zwiebel
2	ML	Milch
2	G	Hackfleisch
2	G	Kräuter
2	ML	Sahne
2	G	Butter
2	G	Schinken
2	G	Reis
2	G	Magerquark

## Torte 'Der Faulenzer'

Die Kekse müssen zuerst zerkleinert werden.  
einer Schüssel mischt man dann die zerkleinerten Kekse mit Milchmädchen und den Nüssen. Danach stellt man mit dieser Masse auf einem Teller eine beliebige Form her, bestreut diese mit Puderzucker und stellt sie bis zum Verzehr im Kühlschrank kühl.  
Tipp: Man kann auch die Torte z. B. mit Schokoladenglasur beziehen.  
Die Torte ist sehr lecker und lässt sich einfach vorbereiten.



### Zutaten für 2 Portionen:

Menge	Einheit	Zutat
2	G	Nudeln
2	ML	Limettensaft
2	KG	Salat
2	ML	Sahne
2	G	Zwiebel
2	ML	Wasser
2	G	Reis
2	G	Hackfleisch
2	Scheibe	Brot
2	ML	Milch
2	G	Schmand
2	G	Magerquark
2	Scheibe	Käse
2	G	Butter
2	Stück	Tomate
2	ML	Joghurt
2	G	Schinken
2	G	Kräuter

## Superschnelle Nutella-Cookies

Den Backofen auf 140 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Blech mit Backpapier auslegen.

Alle Zutaten, bis auf die Smarties, in einer Schüssel vermengen und zu einem gleichmäßigen Teig kneten. Aus dem Teig 25 gleich große Bällchen formen und diese platt drücken. Die Smarties in die geformten Kekse drücken.

Die Cookies 20 Minuten backen.

Nach dem Abkühlen zum Kaffee oder einem kalten Glas Milch genießen.



### Zutaten für 2 Portionen:

Menge	Einheit	Zutat
2	ML	Sahne
2	G	Zwiebel
2	KG	Salat
2	G	Schinken
2	ML	Limettensaft
2	G	Magerquark
2	ML	Joghurt
2	G	Butter
2	G	Schmand
2	G	Kräuter
2	Scheibe	Käse
2	G	Nudeln
2	Scheibe	Brot
2	ML	Wasser
2	G	Reis
2	ML	Milch
2	G	Hackfleisch
2	Stück	Tomate