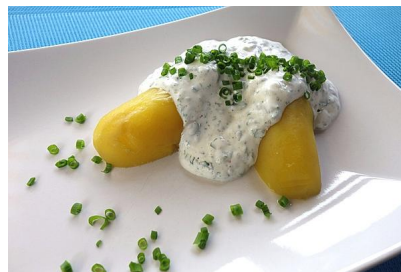


Der Weltbeste Kräuterquark

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
100	G	Schmand
50	ML	Limettensaft
1000	G	Magerquark
100	G	Zwiebel
10	G	Kräuter

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

Super einfaches Grillbrot mit Joghurt

zubereitung



Zutaten für 2 Portionen:

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

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

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