

Spargelgemüse auf Toast

Zutaten: (für 2 Personen)

- ◆ je 250 g grüner und weißer Spargel
- ◆ 20 g Butter oder Margarine
- ◆ Salz
- ◆ 1 Prise Zucker
- ◆ Pfeffer, frisch gemahlen
- ◆ je 2 EL trockener Weißwein und Wasser
- ◆ 1/8 L Sahne
- ◆ ½ B. gem. Kräuter, gehackt
- ◆ 2 Scheiben Toast

Zubereitung:

Weißer Spargel schälen, grünen waschen und nur am unteren Ende schälen. Bei beiden Sorten holzige Enden entfernen. In mundgerechte Stücke schneiden.

Butter (Margarine) schmelzen, Spargel darin andünsten, mit Salz, Zucker und etwas Pfeffer würzen, mit Wein, Wasser und Sahne aufgießen und aufkochen lassen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 12 - 15 Minuten garen. Der weiße Spargel soll noch bissfest sein.

Spargel mit einem Schaumlöffel aus der Sauce nehmen, warm halten. Sahnesauce noch ein wenig einkochen lassen, sie soll cremig sein. Kräuter und reichlich frisch gemahlener Pfeffer untermischen. Spargel in die Sauce zurückgeben.

Toastbrot toasten und das warme Gemüse auf das noch warme Brot geben.

Bordeaux-Kartoffeln

Zutaten pro Person:

- ◆ 150 g Kartoffeln
- ◆ 15 g Fett
- ◆ 10 g Zwiebeln gewürfelt,
- ◆ Knoblauchzehe zerdrückt,
- ◆ Petersilie
- ◆ Rosmarin

Zubereitung:

Die rohen Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden, in heißem Fett anbraten. Knoblauch, Zwiebeln und Rosmarin dazugeben. Dann 45 Minuten im Backofen garen lassen.

Dazu Kopfsalat reichen.



Eier im Kartoffelnest

Zutaten:

- ◆ 750 g mehlig-kochende Kartoffeln
- ◆ 50 g Butter
- ◆ 4 - 5 EL Sahne
- ◆ 8 Eier (Gew.-Klasse 3)
- ◆ 2 Eigelb
- ◆ Salz
- ◆ Muskat
- ◆ 3 St. Lauch (geputzt ca. 300 g)
- ◆ ¼ TL Curry
- ◆ Pfeffer aus der Mühle
- ◆ Paprikapulver, edelsüß

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, kochen, abgießen und trockendämpfen. Durch eine Kartoffelpresse drücken, mit 30 g Butter, Sahne und Eigelb verrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken.

In eine gefettete Auflaufform oder auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech Nester von 10 cm Ø spritzen. Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. In restl. Butter knackig garen, mit Salz, Curry und Pfeffer würzen. In die Nester füllen. Darauf je ein Ei schlagen.

Im vorgeheizten Herd bei 200 ° C ca. 15 Minuten backen, bis das Ei gestockt ist. Mit Paprikapulver bestreut servieren.

Emmentaler Bure-Zmorge (Rösti mit Käse)

Zutaten:

- ◆ 3-4 EL Butter
- ◆ 1 Zwiebel in Streifen geschnitten
- ◆ 800 g gekochte Kartoffeln vom Vortag
- ◆ Salz
- ◆ Pfeffer
- ◆ 4 Eier
- ◆ 2 EL Butter
- ◆ Salz
- ◆ Pfeffer
- ◆ 100 g Schweizer Emmentaler



Zubereitung:

Kartoffel schälen und in dünne Streifen raspeln. Zwiebel in der Butter glasig braten. Die gewürzten Kartoffeln zufügen, wenden, zu einem Kuchen formen und von beiden Seiten hellbraun braten. Käse raspeln und 5 Minuten vor Ende der Bratzeit über die Rösti verteilen und zugedeckt schmelzen lassen. In der Zwischenzeit die Eier in Butter zu Spiegeleiern braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Spiegeleier auf die Puffer gleiten lassen und sofort servieren.

Gefüllte Kartoffeln vom Blech

Zutaten:

- ◆ 8 Kartoffeln (à ca. 175 g)
- ◆ 2 EL Öl
- ◆ 3 EL grobes Salz
- ◆ 4 mittelgroße Tomaten
- ◆ 1 kleine Gemüsezwiebel
- ◆ ½ Bund Thymian
- ◆ 75 g Frischkäse mit Kräutern der Provence
- ◆ 1 Eigelb
- ◆ 3 Lauchzwiebeln
- ◆ 125 g Raclette-Käse

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, trockentupfen und halbieren. Backblech mit Öl bestreichen und mit Salz bestreuen. Kartoffeln mit der Schnittseite nach oben auf das Blech legen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 ° C/Umluft: 180 ° C/Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen.

Tomaten putzen und waschen. Tomaten vierteln, entkernen und würfeln. Zwiebel schälen, hacken, Thymian waschen, abzupfen. Mit Tomaten, Zwiebel, Frischkäse und Eigelb mischen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Käse in dünne Scheiben schneiden.

Frischkäsemasse auf die Hälfte der Kartoffeln verteilen. Restliche Kartoffeln mit Lauchzwiebeln und Käse belegen. Kartoffeln bei gleicher Temperatur weitere 10 Minuten backen.

09.03 2003

Prinz Gerd I. mit Tierfutter aufgewogen



Euskirchen (tor). An Karneval bleibt normalerweise wenig Zeit für soziales Engagement. Jubel, Trubel und Heiterkeit stehen an erster Stelle. Umso höher ist es zu bewerten, dass sich der HIT-Markt gerade an Weiberfastnacht für einen guten Zweck einsetzte. Zahlreichen Tollitäten statteten dem Markt auf der Roitzheimer Straße am Tag der Eröffnung des Straßenkarnevals einen Besuch ab: die Dreigestirne aus Nemmenich und Flammersheim, Prinz Werner II. von Palmersheim mit Mariechen Astrid sowie Prinz Helmut III. von Lommersum und seine Prinzessin Monika. Erster Besucher im HIT war am frühen Donnerstagmorgen Prinz Gerd I., das närrische Oberhaupt aus Roitzheim. Er durfte samt Gefolge

nicht nur dort feiern, nein, er musste zunächst einmal auf eine Waage steigen. Das Gewicht, dass der Regent der "Roetzeme Pannejecke" auf die Waage brachte, wurde in Tierfutter aufgewogen, das die Firma Masterfoods, Europas größter Hersteller von Tierfutter und Produzent von Schokoriegeln u.a. der Marken Mars, Snickers oder Twix, zur Verfügung gestellt hatte. Das Futter soll dem Tierheim in Mechernich zugute kommen. Und damit sich die ganze Sache auch lohnte, stieg Prinz Gerd I. mitsamt seiner beiden weiblichen Begleiterinnen auf die Waage. 240 Kilogramm wurden gemessen, und exakt diese Menge wird nun in den nächsten Tagen an das Mechernicher Tierheim geliefert.

Foto: Torsten Beulen

Glasierte Kartoffeln

Zutaten:

- ◆ 1 kg sehr kleine Pellkartoffeln
- ◆ 4 EL Öl
- ◆ Salz
- ◆ Zucker

Zubereitung:

Die ganzen Kartoffeln in Fett braten, während des Bratens mit Salz und Zucker bestreuen, Zucker schmilzt, vermischt sich mit Fett und bildet die Glasur.

Sehr geehrte Tierheimbesitzer bzw. Arbeiter des Tierheimes Mechernich
Ich wollte mich nur bei Ihnen bedanken, dafür das Sie den Tieren helfen.

DANKE! Herzlichen Dank!

Es wäre schön, wenn wir Kontakt aufnehmen könnten, da ich, wenn wir Kontakt hätte, mehr Spenden würde.

Ich heiße Jana Deigraf
Straße/Wg: Krefelderstr. 18
Wohnort: 53909 Zulpich

(Handy: 0162-7190371)

Viel Glück für das Tierheim Mechernich und für alle Tiere der Welt!

DANKE!

P.S: Ist es schlimm das ich erst 72 J alt bin?

Grüne Kartoffeln

Zutaten:

- ◆ Ca. 1 kg Kartoffeln
- ◆ 1 große Dose Schnitt- oder Brechbohnen
- ◆ 3 Äpfel
- ◆ etwas Butter
- ◆ evtl. etwas Milch
- ◆ Salz
- ◆ Pfeffer
- ◆ Bohnenkraut

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser garkochen. In der Zwischenzeit Butter in einem Topf erhitzen, Äpfel schälen in Spalten schneiden und im heißen Fett dünsten. Abgetropfte Bohnen hinzugeben und weiter dünsten. Gekochte Kartoffeln über das Apfel-Bohngemüse geben und alles zusammen stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut abschmecken. Eventuell noch etwas Milch dazugeben.

Haselnuß-Kartoffeln

Zutaten:

- ◆ 1,5 k Kartoffeln
- ◆ 1 L Öl zum Fritieren
- ◆ etwas Salz
- ◆ 100 g Haselnüsse, feingehackt

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, waschen und mit einem Teelöffel oder Kartoffelausstecher (2 cm Ø) ausstechen. Mit Küchenpapier trockentupfen.

Öl erhitzen, die Kartoffelkugeln kurz eintauchen, herausnehmen und etwa 10 Minuten abkühlen lassen. Die Temperatur des Öls auf 160 ° reduzieren und die Kartoffelkugeln noch 10 Minuten backen.

Salz und Haselnüsse vermischen. Die Kugeln mit einem Schaumlöffel aus dem Öl nehmen, abtropfen lassen, in den Haselnüssen wälzen und sofort servieren.

Herzhafter Kartoffel-Auflauf

Zutaten:

- ◆ 750 g Kartoffeln
- ◆ 1 großes Bund Suppengrün
- ◆ 30 g Butter oder Margarine
- ◆ 30 g Mehl
- ◆ ½ L Milch
- ◆ weißer Pfeffer
- ◆ abgeriebene Muskatnuß
- ◆ 2 große Zwiebeln
- ◆ 2 EL Öl
- ◆ 100 g mittelalter Gouda-Käse
- ◆ Fett für die Form

Zubereitung:

Kartoffeln gründlich waschen. In Salzwasser 30 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und die Schale abziehen. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Suppengrün putzen, waschen und kleinschneiden. In wenig Salzwasser 10 Minuten dünsten. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Fett erhitzen, Mehl zufügen und darin anschwitzen. Milch unter Rühren zugießen, aufkochen und würzen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anrösten. Käse reiben. Alles in eine gefettete Auflaufform schichten, dabei mit Béchamelsoße und Käse abschließen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd 200 °, Gasherd Stufe 3) ca. 30 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 1 ½ Stunden.

Käsekartoffeln

Zutaten:

- ◆ 9 große Kartoffeln
- ◆ Olivenöl zum Bestreichen
- ◆ Knoblauchsatz
- ◆ schwarzer Pfeffer
- ◆ 4 Tomaten
- ◆ 300 g Mozzarella
- ◆ 1 TL Kräuter der Provence
- ◆ etwas Olivenöl zum Beträufeln
- ◆ ½ Bund Basilikum

Zubereitung:

Die Kartoffeln sauber bürsten, längs halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf ein gefettetes Backblech setzen. Mit Olivenöl bestreichen. Salzen und pfeffern. Mit je einer Tomaten- und Mozzarellascheibe belegen, Mit Kräutern der Provence würzen. Etwas Olivenöl darüberträufeln.

Im vorgeheizten Ofen bei 200 ° etwa 40 Minuten backen. Mit Basilikumblättchen garnieren.

Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

Tip:

Weich gewordene Tomaten legt man etwa 15 Minuten lang in kaltes Wasser, dann werden sie wieder schnittfest.



Hutsch



Arthus



Penny

Silvester



Benny



Blinde Katze



Kartoffel-Gratin mit Käse

Zutaten:

- ◆ 200 g Schweizer Emmentaler
- ◆ 800 g Kartoffeln
- ◆ 300 ml Milch
- ◆ 80 ml Sahne
- ◆ Muskatnuß, gerieben
- ◆ Butter zum Einfetten
- ◆ Salz, Pfeffer a. D. Mühle

Zubereitung:

Vom Käse die Kruste entfernen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen, abtrocknen und in feine Scheiben schneiden.

Eine feuerfeste runde Form einfetten, den Boden mit der Hälfte der Kartoffelscheiben auslegen, darüber die Käsescheiben verteilen und mit den restlichen Kartoffelscheiben bedecken.

In der Schüssel Milch und Sahne vermischen, mit reichlich Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Sauce über die Kartoffeln gießen, mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Herd bei 180 ° ca. 90 Minuten backen. Etwa 30 Minuten vor Ende der Garzeit die Alufolie entfernen. Das Gratin heiß oder lauwarm servieren.

Kartoffelgratin mit Porree

Zutaten:

- ◆ 1 kg Kartoffeln
- ◆ 2 Stangen Porree
- ◆ Salz
- ◆ Pfeffer
- ◆ 600 ml Sahne
- ◆ Margarine

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und die Scheiben abtrocknen. Porree waschen und in dünne Ringe schneiden. Kartoffelscheiben und Porreeringe in eine gefettete, feuerfeste Form geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Sahne über die Kartoffeln gießen, sie sollten beinahe bedeckt sein, Margarineflocken darüber verteilen. Bei 200 ° ca. 1 Stunde gratinieren.

Kartoffelkugeln

Zutaten:

- ◆ 1 Pfd. Pellkartoffeln
- ◆ ½ Pfd. Sahnequark
- ◆ gehacktes Schnittlauch
- ◆ etwas Milch
- ◆ geriebenes Weißbrot
- ◆ Fett zum Backen

Zubereitung:

Quark mit Milch sahnig rühren, mit Schnittlauch vermischen, alles unter die durchgepreßten Kartoffeln geben, gut miteinander vermengen und kleine Kugeln formen. In geriebenem Weißbrot rollen und schnell in heißem Fett schwimmend hellgelb backen.

Auf vorgewärmter Schüssel gefällig anrichten und Salat dazu reichen.

Kartoffelpfanne

Zutaten:

- ◆ 1 Stange Porree
- ◆ 400 g Pellkartoffeln
- ◆ Salz
- ◆ Pfeffer
- ◆ Majoran
- ◆ 2 Tomaten
- ◆ 2 EL Milkana Champignon-Käse
- ◆ Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

Porree in feine Ringe schneiden, Pellkartoffeln in Scheiben. In 4 EL Öl in einer Pfanne anbraten und gut würzen. Die Tomaten würfeln und darüber verteilen. Dann den Käse in Flöckchen daraufsetzen und frischen Pfeffer darüber mahlen. Bei geschlossener Pfanne überschmelzen. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Sahne-Kartoffeln

Zutaten:

(als Beilage für 15 Portionen)

- ◆ 3 kg kleine festkochende Kartoffeln (z. B. Hansa)
- ◆ 100 g Zwiebeln
- ◆ 90 g Butter
- ◆ 75 g Mehl
- ◆ 1 L Gemüsebrühe
- ◆ 2 Becher Schmand oder Crème fraîche à 200 g
- ◆ Salz
- ◆ frisch gemahlener weißer Pfeffer
- ◆ 5 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Kartoffeln mit Schale etwa 15 Minuten kochen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. In heißer Butter glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren dünsten. Brühe zugießen, gründlich verrühren und kurz aufkochen. Schmand unterrühren und die Soße bei milder Hitze etwa 10 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Soße in eine große Schüssel füllen und im Wasserbad warm halten. Die Schale von den heißen Kartoffeln abziehen und die Kartoffeln in die warme Soße geben. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Vier Eßlöffel davon beiseite stellen, den übrigen Schnittlauch unter den Salat heben. Den warmen Salat mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen.

Schicht-Kartoffeln

Zutaten:

- ◆ 1 ½ Pfund rohe Kartoffeln
- ◆ etwas Butter
- ◆ 6-8 Scheiben Schweizer-Käse
- ◆ 2 Eigelb
- ◆ ½ Tasse Milch
- ◆ 1 TL Salz

Zubereitung:

Rohe Kartoffeln in Scheiben schneiden, in eine gefettete Auflaufform legen, darüber einige Butterflöckchen und in feine Scheiben geschnittenen Käse, dann wieder Kartoffeln, abwechselnd mit Butterflöckchen und Käse. Eigelb mit Milch verquirlen, über die Kartoffeln gießen und in 1 Stunde im Backofen gar backen (ca. bei 170 °)

Überbackene Béchamelkartoffeln

Zutaten:

- ◆ 1 kg Kartoffeln
- ◆ 3 EL Butter
- ◆ 2 EL Mehl
- ◆ ¼ L Milch
- ◆ 1 TL klare Brühe (Instant)
- ◆ Salz Pfeffer
- ◆ 1 Eigelb
- ◆ 100 g Gouda

Zubereitung:

Kartoffeln in der Schale garen, pellen und in Scheiben schneiden. 2 EL Fett im Topf erhitzen, Mehl einrühren und mit Milch ablöschen, ¼ L Wasser einrühren, aufkochen. Klare Brühe hineingeben. Bei schwacher Hitze 5 Minuten leicht kochen, würzen. Soße mit Eigelb legieren, Käse reiben und 2/3 davon unterziehen. Kartoffeln vorsichtig mit der Soße verrühren. Alles in eine Auflaufform geben. Restliches Fett in Flöckchen daraufsetzen und ebenso restlichen Käse darüber geben. Im vorgeheizten Backofen bei 225° ca. 15 - 20 Minuten überbacken.

Tip:

Verschrumpelte Kartoffeln werden wieder glatt und frisch, wenn man sie für kurze Zeit in Eiswasser legt.

Überbackene Käse-Gnocchi

Zutaten:

- ◆ 1 Päckchen frische Gnocchi oder Schupfnudeln (500 g)
- ◆ Salz
- ◆ 1 EL Öl zum Kochen
- ◆ 1 Päckchen fertige Sauce hollandaise (200 g)
- ◆ 1 Knoblauchzehe
- ◆ 2-3 EL Milch
- ◆ 50 g geriebener Käse (Gouda oder Parmesan)
- ◆ 1 Bund Basilikum

Zubereitung:

Gnocchi nach Packungsanweisung in Salzwasser mit Öl kochen (eher die Kochzeit etwas verkürzen). Abgetropfte Gnocchi in eine ofenfeste Form geben. Sauce hollandaise mit zerdrücktem Knoblauch und Milch verrühren. Über die Gnocchi gießen. Form in den auf 225 °/Umluft 200°/Gas Stufe 4 vorgeheizten Backofen schieben und die Gnocchi etwa 15 Minuten goldgelb überbacken. Mit Basilikumblättern servieren.

Bunte Spaghetti-Nester

Zutaten:

- ◆ 500 g Spaghetti
- ◆ Salz
- ◆ weißer Pfeffer
- ◆ 5 mittelgroße Tomaten
- ◆ 250 g Mozzarella-Käse
- ◆ 2 Knoblauchzehen
- ◆ 1 mittelgroße Zwiebel
- ◆ 3 Eier
- ◆ 200 g Schlagsahne
- ◆ Edelsüß-Paprika
- ◆ geriebene Muskatnuß
- ◆ Kräuter der Provence
- ◆ Basilikum zum Garnieren

Zubereitung:

Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Tomaten putzen, waschen. Mozzarella abtropfen lassen. Beides in Scheiben schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken.

Eier und Sahne verquirlen. Zwiebel und Knoblauch unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Muskat kräftig würzen. Spaghetti abtropfen lassen. Mit Eiersahne mischen.

Aus den Spaghetti kleine Nester drehen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Übrige Eiersahne aus der Schüssel darübergießen. Je 1 Tomatenscheibe und Käse auf die Nester legen. Mit Kräutern bestreuen. Übrige Tomatenscheiben mit auf das Backblech legen.

Im heißen Backofen (E-Herd: 200 ° C/Umluft: 180 ° C/Gas: Stufe 3) 15 - 20 Minuten überbacken. Mit Basilikum garnieren.

Gebratene Nudeln mit Zucchini

Zutaten:

- ◆ 4 mittelgroße Zucchini
- ◆ 2 Tomaten
- ◆ Salz
- ◆ 400 g Tortiglioni (oder kurze Makkaroni)
- ◆ 2 EL Öl
- ◆ weißer Pfeffer
- ◆ 2 EL Butter oder Margarine
- ◆ 1 Prise Zucker
- ◆ 75 g geriebener Parmesan-Käse
- ◆ 1 EL Zitronensaft
- ◆ ½ Töpfchen Basilikum
- ◆ nach Belieben 1 Zitronenspalte zum Garnieren

Zubereitung:

Zucchini putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch würfeln. Ca. 2 L Salzwasser aufkochen. Nudeln darin ca. 8 Min. bissfest kochen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zucchini in der Pfanne unter Wenden anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen, beiseite stellen. Fett in der Pfanne erhitzen und die Tomatenwürfel darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Nudeln abtropfen lassen. Mit den Zucchini zu den Tomaten geben. Alles kurz durchbraten und mit Parmesan mischen. Mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Basilikum waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und zufügen. Nach Belieben mit einer Zitronenscheibe garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten.

Lasagne-Taschen

Zutaten:

- ◆ 8 helle Lasagneblätter
- ◆ Salz
- ◆ 500 g Spinat
- ◆ 1 Zwiebel
- ◆ 1 Knoblauchzehe
- ◆ 1 EL Öl
- ◆ weißer Pfeffer
- ◆ 150 g Ricotta-Käse (Italienischer Frischkäse)
- ◆ oder Doppelrahmkäse-Frischkäse
- ◆ 50 g Walnußkerne
- ◆ etwas Fett für die Form
- ◆ 2 Scheiben Vollkorn-Toastbrot
- ◆ 50 g geriebener Parmesan-Käse
- ◆ 1 EL Butter oder Margarine

Zubereitung:

Lasagneblätter in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Spinat verlesen, waschen. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln. Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ricotta zerbröseln. Nüsse hacken. Lasagneblätter kalt abschrecken. Spinat, Ricotta und Nüsse mischen. Jeweils auf eine Hälfte der Lasagneblätter verteilen. Überklappen und in eine gefettete feuerfeste Form legen. Brot entrinden und zerbröseln. Mit Parmesan mischen. Über die Nudeltaschen streuen. Fett in Flöckchen draufsetzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd 225 °, Gasherd Stufe 4) etwa 10 Minuten goldbraun überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde.

N u d e l a u f l a u f

(3 Portionen)

Zutaten:

- . 1 Paket TK-Spinat (450 g) .
- .250 g Bandnudeln
- . Salz
- . 1 EL Öl
- . 100 g Greyerzer oder Emmentaler Käse
- . 3 Zwiebeln
- . 50 g Butter oder Margarine
- . 2 Knoblauchzehen
- . geriebene Muskatnuss
- . 3 Eier
- . 200 ccm Milch
- . Fett für die Form
- . 1 EL Pinienkerne

Zubereitung: Spinat aus der Packung nehmen und über Nacht im Kühlschrank oder etwa vier Stunden bei Zimmertemperatur auftauen lassen. Nudeln in reichlich Salzwasser mit Öl in etwa zehn Minuten bissfest kochen. Nudeln abtropfen lassen. Käse auf einer Rohkostreibe raffeln. Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe schneiden. In 20 g heißem Fett bei mittlerer Hitze glasig dünsten- Spinat und zerdrückten Knoblauch zu den Zwiebeln geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren 3 bis 4 Minuten dünsten. Die Hälfte des Käses unterrühren und den Spinat mit Salz und Muskat abschmecken. Eier in die Milch geben und mit einer Gabel verschlagen. Die Eiermilch mit Salz und wenig Muskat würzen.

Eine ofenfeste Form (Inhalt ca. 2 L) mit weicher oder flüssiger Margarine oder Butter mit einem Pinsel oder Küchenkrepp sorgfältig austreichen. Etwa die Hälfte der Nudeln in die Form geben. Spinatmischung darauf verteilen und mit restlichen Nudeln abdecken. Die Eiermilch darübergiessen; der Auflauf muss bis zu etwa 2/3 mit der Eiermilch bedeckt sein. Mit restlichem Käse und Pinienkernen bestreuen. Restliches Fett in kleinen Stückchen auf dem Auflauf verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 ° - Gas Stufe 3 - (Umluft 170 °) 30 - 40 Minuten backen. Heiß servieren.

Pasta in feuriger Tomatensoße

Zutaten:

- ◆ 1 Bund Lauchzwiebeln
- ◆ 2-3 Knoblauchzehen
- ◆ 400 g feine weiße Bandnudeln oder Spaghetti
- ◆ Salz
- ◆ weißer Pfeffer
- ◆ 1 Packung (500 g) passierte Tomaten
- ◆ 1-2 TL klare Gemüsebrühe (Instant)
- ◆ geschroteter Chili
- ◆ 150 g Crème fraîche

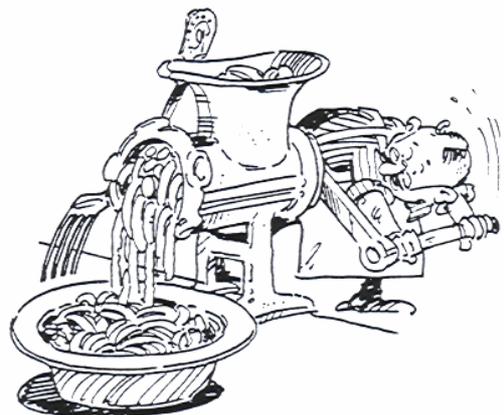
Zubereitung:

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen, zerdrücken bzw. fein hacken.

Reichlich Salzwasser aufkochen. Nudeln darin ca. 8 Minuten sprudelnd kochen.

Fett erhitzen. Lauchzwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Mit passierten Tomaten ablöschen. Ca. 5 Minuten bei starker Hitze einkochen lassen.

Soße mit Brühe, Salz, Pfeffer und Chili nach Geschmack würzen. Crème fraîche unterrühren. Nudeln abtropfen lassen. Sofort mit der Soße anrichten.



Pikante Nudelnester

Zutaten:

- ◆ Salz
- ◆ 2 Fleischtomaten
- ◆ ½ Bund Lauchzwiebeln
- ◆ Salz
- ◆ 4 Nudelnester - schmale Bandnudeln (Tagliatelle)
- ◆ Fett für die Form
- ◆ 200 g Schlagsahne
- ◆ 40 g geriebener Parmesankäse
- ◆ etwas frisch gemahlener weißer Pfeffer
- ◆ 30 g Sonnenblumenkerne
- ◆ Basilikum zum Garnieren

Zubereitung:

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Tomaten kurz in kochendes Wasser geben. Haut abziehen, Tomaten würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und das Grün in dünne Ringe schneiden. Den weißen Teil der Zwiebeln würfen. Nudeln in Salzwasser 10 Minuten kochen. Abgießen, auf einem Durchschlag abtropfen lassen. Mit einer Gabel wieder zu Nestern aufrollen. Nudeln in die gefettete Form geben. Tomaten und Zwiebeln darauf verteilen. Sahne in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, Käse hineinrühren, salzen und pfeffern. Über die Nudeln gießen, alles mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd 200°, Gasherd Stufe 3) 10 Minuten überbacken. Die Nudelnester mit Basilikum garnieren.

TIP: So bleiben die Nudelnester von Anfang an in Form. Jedes Nest ganz locker in Alufolie einschlagen, und in diese einige Löcher stechen. Dann wie angegeben in Salzwasser kochen. Aus der Folie herausnehmen und in die feuerfeste Form geben.

Zubereitungszeit etwa 45 Minuten.

Apfel-Zwiebel-Salat

Zutaten:

- ◆ 2 - 3 mittelgroße Gemüsezwiebeln
- ◆ 5 - 6 Granny-Smith-Äpfel
- ◆ 1 Glas Miracel-Whip

Zubereitung:

Zwiebel auf Ringe schneiden, Äpfel schälen, würfeln und mit den Zwiebeln vermischen, Miracel-Whip hinzugeben. Durchziehen lassen.

Tip:

Apfelschalen kann man trocknen, um daraus Tee zuzubereiten.

Eisbergsalat mit Tomaten

Zutaten:

- ◆ 1 kleiner Eisbergsalat
- ◆ 4 Tomaten
- ◆ je 4 grüne und schwarze Oliven aus dem Glas

Für das Dressing:

- ◆ 1 ½ Becher (225 g) Vollmilch-Joghurt
- ◆ ½ Becher (75g) Crème fraîche
- ◆ ½ kleine Salatgurke
- ◆ 1 Knoblauchzehe
- ◆ Salz
- ◆ Pfeffer
- ◆ Tabasco

Zubereitung:

Den Salat putzen, gründlich waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Tomaten waschen und anschließend vierteln. Den Eisbergsalat, die Tomaten und die beiden Olivensorten mischen. Für das Dressing den Vollmilch-Joghurt und die Crème fraîche verrühren. Die Salatgurke schälen und raspeln. Die Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken. Beides zum Joghurt-Dressing geben und gut verrühren. Das Joghurt-Dressing mit Salz, Pfeffer und Tabasco scharf abschmecken.

Dazu serviert man frisches Fladenbrot.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten.