

Chicken-Gyros-Burger

Zutaten:

4 Burger-Brötchen (wenn möglich „Vollkorn-Burger“)

4 Putenschnitzel oder 4 Hähnchenschenkel
Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauch, Chilipulver
Öl zum Marinieren

1 – 2 Zwiebeln

1 Päckchen Feta-Käse
2 Tomaten
Oliven

Tzatziki

Zubereitung:

Die Putenschnitzel oder das Fleisch (ohne Haut) der Hähnchenschenkel in dünne Streifen schneiden und mit den Gewürzen (je nach Geschmack) und dem Öl in einer Schüssel vermischen und 1 Tag im Kühlschrank durchziehen lassen.

Zwiebeln in feine Ringe schneiden.

Feta-Käse in feine Würfel schneiden und in eine feuerfeste Form geben. Tomaten klein würfeln und Oliven halbieren und ebenfalls in die feuerfeste Form geben. Ca. 15 Minuten bei 150° in den Backofen stellen.

Nun das marinierte Fleisch zusammen mit den Zwiebelringen in einer Pfanne scharf anbraten.

Die Burger-Brötchen aufschneiden und im Backofen kurz backen.

Fertigstellung:

Burger-Brötchen mit Tzatziki leicht bestreichen, gebratenes Fleisch mit Zwiebeln und etwas warmen Feta-Käse mit Tomaten-Oliven auf ein Burger-Brötchen. Deckel drauf – Lecker 😊

Dazu schmeckt ein „Griechischer Bauernsalat“ (Gurken-Tomaten-Feta-Oliven) oder ein frischer Blattsalat.



Fisch im Gemüsebett

Zutaten:

4 Lachsfilet (oder Seelachs / Kabeljau) – tiefgekühlt oder frisch
½ Sellerieknolle
4 große Karotten
1 Fenchel
1 Stange Lauch
1/8 l Gemüsebrühe
Margarine zum Dünsten
Salz, Pfeffer, Zitronensaft
1 Becher Creme légère
100 g geriebener Käse

Zubereitung:

Die Sellerieknolle und die Karotten schälen und in dünne Streifen hobeln. Den Fenchel waschen und putzen und ebenfalls in Streifen hobeln oder schneiden. Lauch waschen, Wurzel und Spitze abschneiden und in dünne Scheiben schneiden.

Das Gemüse in einer Pfanne mit Margarine leicht andünsten, mit der Gemüsebrühe aufgießen und ca. 5 - 10 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fischfilet (aufgetaut oder frisch) mit Zitronensaft beträufeln und leicht salzen und pfeffern.

Das gedünstete Gemüse in eine gefettete Auflaufform geben. Das Fischfilet auf das Gemüse legen. Creme légère über den Fisch verteilen und mit geriebenem Käse bestreuen.

Im Backofen bei ca. 160° C ca. 20 - 25 Minuten überbacken.



Garten Focaccia

Perfekt geeignet als sommerliche Beilage

Zutaten:

Hefeteig

42 g Hefe
550 g Wasser (lauwarm)
1 EL Zucker
900 g Mehl (+/- je nach Mehlsorte)
3 TL Salz
100 g Olivenöl

Belag:

Paprika, Oliven, Kapern
Gartenkräuter, Gewürze
... alles andere, worauf man Lust hat

Zubereitung:

Hefeteig:

- verrühre die Hefe mit dem Wasser und Zucker füge das Mehl, Salz und Öl hinzu und knete den Teig ca. 10 Minuten
- forme den Teig in den Händen zu einer Kugel und lege ihn gefettet zurück in die Schüssel. Teig für 60 Minuten aufgehen lassen (bis er sich verdoppelt hat)
- lege den Teig auf ein gefettetes Backblech breite ihn aus und verziere ihn nach deinen Vorstellungen mit dem Beleg Bestreiche die Focaccia mit Öl
- stelle sie nun in den kalten Ofen auf mittlerer Stufe und backe die Focaccia bei 180° Ober-/Unterhitze ca. 25 – 30 Minuten bis sie leicht hellbraun ist



Gebackener Lachs mit Paprika

Für 2 Portionen

Zutaten :

2 Zweige frischen Thymian
250 g Lachsfilet
400 g Cherrytomaten
3 Paprika
4 EL Olivenöl
1 EL körnigen Senf
2 EL Weißweinessig
1 EL Paprikapulver
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

1. Backofen auf 200°C (Ober- und Unterhitze empfohlen) oder bei 180°C (Umluft) vorheizen.
2. Thymian waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.
3. In einer Schüssel das Öl, Senf, Essig, Thymian und Paprikapulver mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Die Tomaten werden ebenfalls gewaschen und geviertelt. Das Lachsfilet abwaschen und trocken tupfen.
5. Die Paprikastreifen und die Tomatenspalten werden in eine Auflaufform gegeben. Auf das Gemüse wird der Lachs gelegt. Anschließend wird der Lachs mit der Marinade auf der Oberseite bestrichen. Die Auflaufform kommt für ca. 20 Minuten in den Ofen.

Tipp:

Wer möchte, kann dazu Reis oder ein Knoblauchbaguette servieren.



Gefüllte Ofenpaprika mit Reis und Gemüse

Zutaten:

250 g Wildreismischung
Salz
3 rote Paprikaschoten
3 gelbe Paprikaschoten
1 Bund Petersilie
¼ Bund Stangensellerie
1 Lauchstange
3 – 4 EL Butter und Butter für die Form
2 EL Mehl
250 ml Gemüsebrühe
250 ml Milch
1 – 2 EL Senf
Pfeffer
Zucker
Zitronensaft
250 g grüne Erbsen
150 g geriebener Käse

Zubereitung:

Reis nach Packungsangabe in Salzwasser garen. Paprika längs halbieren, putzen, entkernen und waschen. Petersilie hacken. Sellerie und Lauch putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. 2 EL Butter in einem Topf zerlassen, Mehl einrühren und unter Rühren 2 Minuten anschwitzen. Brühe und Milch einrühren und aufkochen. Mit Senf, Pfeffer, Salz, 1 Prise Zucker und Zitronensaft abschmecken. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Einen Bräter mit Butter ausstreichen.

Sellerie, Lauch und Erbsen in restlicher Butter (1–2 EL) 5 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit Reis, 2 EL Petersilie und der Senfsauce mischen. Mix in die Schoten füllen, diese in eine ofenfeste Form setzen und mit Käse bestreuen. Etwa 100 ml Wasser angießen. Paprika im Ofen ca. 30 Minuten backen. Mit übriger gehackter Petersilie bestreut servieren.

Variante: Die Füllung passt auch sehr gut zu Kürbissen



Kokos-Granola - über's Müsli & Co.

Zutaten:

60 g gehackte Mandeln
50 g flüssiges Kokosöl
200 g Buchweizen
4 EL Kokoschips
1 TL Zimt
½ TL Vanille
Prise Salz

Zubereitung:

Alles mischen – auf einem Backblech verteilen
- und im vorgeheiztem Backofen bei 175°
10 Minuten backen

Abkühlen lassen

Mit 20 g Chiasamen in einem Schraubglas aufbewahren
(ca. 3 Monate haltbar)

Über Müsli, Joghurt & Co streuen und genießen 😊



Müsliriegel ohne Zucker

Zutaten: (für ca. 10 Stück)

3 reife Bananen
250 – 300 g Haferflocken
60 g gehackte Mandeln
60 g Cranberries
1 Prise Salz

Varianten:

Statt Mandeln und Cranberries kann auch jede andere Nuss und / oder jedes andere Trockenobst verwendet werden z.B. Cashewkerne und Aprikosen / Walnüsse und Rosinen / Erdnüsse und Kirschen / Haselnüsse und Feigen / ...

Zubereitung:

Backofen auf 180° C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Backblech mit Backpapier auslegen.

Bananen pürieren

Restliche Zutaten miteinander vermengen

Bananen dazugeben und zu einer glatten Masse verrühren.

Masse auf das Backblech streichen und

Im heißen Backofen 15 – 25 Minuten* backen.

Abkühlen lassen und in Riegel schneiden.

*Zeit im Auge behalten und gegebenenfalls mit Backpapier abdecken, damit die Müsliriegel nicht zu dunkel werden.



Semmelknödel mit Käse-Lauch-Soße

Zutaten für 4 Personen

6 Semmel vom Vortag (oder älter)

3/8 l Milch

1 große Zwiebel

1 Bund Petersilie

(alternativ: gut 1 EL getrocknete Petersilie)

2 EL Butter

3 Eier (Gr. M)

1 TL Salz

500 g (ca. 3 Stangen) Lauch

250 g frische Champignons

50 g Bergkäse

1-2 EL Öl

100 g Sahne

1 TL Suppenpulver

2-3 EL heller Soßenbinder



Semmel in dünne, halbierte Scheiben schneiden

Milch erwärmen, darüber gießen und zugedeckt ca. 1 Std ziehen lassen

Lauch und Pilze putzen, in Scheiben schneiden

Käse fein reiben

Zwiebel und Petersilie klein hacken

Knödel: Zwiebel in heißer Butter andünsten,
Petersilie (bis auf einen EL) dazu, kurz mitdünsten
Beides auf die Semmel/Milch-Mischung geben
Mit den Eiern und dem Salz zu einer homogenen Masse verkneten
Daraus 12 – 16 Knödel formen (wenn der Teig nicht fest genug ist,
ggf. etwas Semmelbrösel dazu geben)

In siedendem Salzwasser ca. 20 Minuten gar ziehen lassen.

Soße: Pilze in heißem Öl anbraten, Lauch kurz mitdünsten, würzen.
3/8 l Wasser aufgießen,
Sahne und Suppenpulver einrühren, kurz aufkochen
und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln
Käse in der Soße schmelzen,
Soßenbinder einrühren, aufkochen

Knödel mit Soße anrichten und mit dem Rest Petersilie bestreuen

Dazu passt gut ein frischer Salat.





Spaghetti Carbonara

Zutaten

- 400 g Spaghetti
- 150 g Speck
- 3 Eier
- 2 Esslöffel Öl
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Esslöffel Sahne, Alternativ Milch
- 100 g Parmesan gerieben
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

1. Spaghetti nach Packungsanweisung al dente garen.
2. In der Zwischenzeit Speck im Öl in einer großen Pfanne anbraten, Speck herausnehmen und beiseitestellen.
3. Knoblauchzehen klein hacken oder pressen, im Specköl leicht andünsten.
4. Eier, Sahne und Parmesan verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
5. Nudeln direkt aus dem Nudelwasser zum Knoblauch in die Pfanne geben, den Speck und die Eimischung hinzufügen. Alles vermischen, dann bei sehr kleiner Hitze (ich schalte immer ganz aus) unter Rühren vermischen, bis die Sauce anzieht.
6. Noch einmal abschmecken, bisschen geriebenen Parmesan drüber und genießen.

Buon appetito!!!

Süßkartoffelsalat

Zutaten:

3 Süßkartoffel
1 Chilischote
3 Frühlingszwiebel
1 Bund frische Minze
3 Limetten
1 TL Zucker
1 TL Kreuzkümmel
3 EL Olivenöl
Salz
Cashewkerne

Zubereitung:

Süßkartoffeln schälen und mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Chilischote waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Minze waschen und grob hacken.

Aus dem Saft der Limetten, Zucker, Kreuzkümmel, Salz und Öl eine Marinade herstellen.

Süßkartoffel, Chili, Lauchzwiebel und Minze zugeben und unter die Marinade heben.

Cashewkerne grob hacken und über den Salat streuen.



Thai Curry mit Geflügel

Zutaten: 150 g Zucchini
150 g Zuckerschoten
1-2 rote Paprika
5 – 6 Champignons oder andere Pilze
500 g Hähnchen oder Putenbrustfilet
50 g Currypaste gelb oder rot je nach gewünschter Schärfe
400 ml Kokosmilch
100 ml Wasser
30 ml Fisch- oder Austernsauce
30 ml Limetten- oder Zitronensaft
40 g Zucker
Salz und Pfeffer

Zubereitung: Fleisch in Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Öl anbraten und zur Seite stellen. Gemüse ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden, würzen und anbraten. Fleisch und Currypaste dazugeben. Mit Kokosmilch und Wasser ablöschen. Fischsauce, Limettensaft und Zucker dazugeben und abschmecken. Ca. 10 bis 15 Minuten garen.

Serviert wird das Curry mit Basmati- oder Jasminreis.

Das Gemüse kann je nach Jahreszeit oder Geschmack geändert werden, das Fleisch durch Fisch oder Garnelen ersetzt werden.



Tomaten-Zucchini-Kuchen

Zutaten:

Hefeteig:

600 g Mehl
150 g Wasser
40 g Hefe
100 g Butterschmalz (oder Margarine)
1 TL Salz

Belag:

700 g Tomaten
500 g Zucchini
1 Aubergine
300 g Champignon
Salz, Pfeffer
Majoran
Thymian
2 Eier
1 Becher Creme légère

Zubereitung:

Aus Mehl, wasser, Hefe, Fett und Salz einen Hefeteig herstellen und auf einem gefetteten Blech ausrollen.

Das Gemüse (Tomaten, Zucchini, Aubergine, Champignon) waschen und in Scheiben schneiden. Auf dem Teig verteilen und mit Salz, Pfeffer, Majoran und Thymian würzen.

Die Eier mit dem Creme légère verrühren und über den Belag gießen. Bei 200° C ca 30 Minuten im Backofen backen.



Weißkohlrouladen mit vegetarischer Rote-Linsen-Füllung

für 4 Personen

Zutaten:

1 kleiner Weißkohl
100 g Rote Linsen
1 Stange Lauch
100 g Sellerie
2 EL Olivenöl
150 g Bergkäse
1 Ei
½ TL Sojasoße
Salz, Pfeffer
¼ l Gemüsebrühe

Zubereitung:

ca. 8 Weißkohlblätter blanchieren. Restliches Kraut in feine Streifen schneiden.

100 g Rote Linsen für 10 Minuten weich kochen.

Lauch in feine Ringe schneiden. Sellerie in feine Würfel schneiden.

In Öl anbraten: Sellerie 5 Min., Lauch und Weißkrautstreifen 3 Min.

Gekochte Linsen dazu und etwas abkühlen lassen.

Bergkäse reiben (etwas zum Überbacken zurücklassen) mit Ei, Gemüse, Sojasoße, Salz, Pfeffer mischen.

Füllung in Weißkohlblätter wickeln. In Auflaufform setzen und mit Gemüsebrühe begießen.

Im Backofen:

200° C – 15 Minuten

mit restlichem Käse bestreuen und nochmal 5 Minuten in den Ofen.

Auch sehr gut als Füllung für Auberginen, Zucchini, Paprika...

