

Schnelles Suppen-Töpfchen

- **1 Liter Gemüsebrühe** in einem großen Topf erhitzen.
- **1 Möhre, 1 Pastinake, 1 kleines Stück Sellerie** in feine Streifen schneiden (Julienne – gut eignet sich ein Julienne-Schneider).
- **1 dünne Stange Lauch** in feine Ringe schneiden.
- **1 rote Paprika** in feine Würfel schneiden (man kann auch mit kleinen Plätzchenausstecher Herzchen oder Sterne ausstechen).
- Erst das Julienne-Gemüse, nach ca. 10 Minuten den Lauch und die Paprika in der heißen Brühe weich köcheln.
- **Auch 1 Hähnchenbrust-Filet** in feine Scheiben geschnitten in der Suppe garziehen lassen.
- **4 Esslöffel tiefgekühlte Erbsen** dazu geben.
- Als Suppeneinlage können feine **Nüdelchen** oder **Reis** (evtl. vom Vortag = gute Resteverwertung!) in der Suppe erwärmt werden.
- Frisch geschnittene Kräuter wie **Schnittlauch** oder **Petersilie** kurz vor dem Servieren überstreuen.

Tipp: Frische Petersilie und frischer Schnittlauch helfen mit ihrem hohen Vitamin-C-Gehalt gegen Frühjahrsmüdigkeit und wirkt u.a. verdauungsfördernd. Um immer frische Kräuter im Hause zu haben, kann man sich Kräuter im Topf auf die Fensterbank stellen und jeder Zeit ernten.

Klassische Hühnerbrühe

- **1 Suppenhuhn** mit **Herz** und **Magen** waschen und mit 2-3 Liter kaltem Wasser in einem großen Topf geben.
- **Wurzelwerk (Möhre, Sellerie, Lauch, evtl. Petersilienwurzel)** reinigen, grob schneiden und mit **1** ungeschälten, halbierten **Zwiebel** in den Suppentopf geben.
- Nach belieben **etwas Liebstöckel** und **Petersilie** zugeben, leicht **salzen** und das ganze zum Kochen bringen. 2 – 2 ½ Stunden leise köcheln lassen, bis sich das Fleisch von den Knochen lösen lässt.
- Huhn aus dem Sud nehmen, Brühe abseihen, sehr fette Brühe erkalten lassen, entfetten, dann erhitzen, abschmecken, nach Belieben mit etwas feinkwürfelig geschnittenem Hühnerfleisch als klare Hühnersuppe reichen.
- Günstiger Weise kann die Suppe im Dampftopf 25 – 35 Minuten gegart werden.

Polenta-Pizza

- **500ml Milch** zum Kochen bringen und **125g Polenta Maisgrieß** einstreuen.
- Mit **1 kleine Knoblauchzehe**, **1 EL gekörnte Brühe**, **1 TL Oregano** und **Pfeffer** abschmecken.
- Die Masse auf ein gefettetes Blech streichen – ca. 1cm dick.
- Für den Belag **¼ Glas Pizzatomaten** mit **1 kleinen Knoblauchzehe**, **1 EL Olivenöl**, **Kräutersalz**, **italienischen Kräutern**, **etwas Zucker** und **Pfeffer** abschmecken.
- Gemüse nach Wahl klein schneiden und auf den Polenta-Boden verteilen. Lecker schmeckt z.B. **Artischocken**, **Oliven**, **Zucchini**, **Kapern**, **Paprika**, **Champignons** usw.
- Mit ca. **100g Reibekäse** bestreuen und bei 200-220°C ca. 15 Minuten backen.

TIPP: Dazu passt ein frischer bunter Salat.

Gemüsetopf mit Hackbällchen (4 Pers.)

Für die Hackbällchen:

- **1 Bund Schnittlauch** in feine Ringe schneiden.
- **400g Rinderhackfleisch** mit **4 EL Schmand**, **3 EL Semmelbröseln**, die Hälfte des Schnittlauches vermengen und mit **Salz**, **Pfeffer** und **Muskat** würzig abschmecken.
- Kleine Bällchen formen und diese in heißem **Fett** in der Pfanne anbraten.

Für den Gemüsetopf:

- **4 Möhren** schälen und in schmale Scheiben schneiden.
- **1 Kohlrabi** und **3 Kartoffeln** schälen und in kleine Würfel schneiden.
- **8 Stangen Spargel** schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- **3 EL tiefgekühlte Zuckererbsen** (oder frische **Zuckerschoten**) bereitstellen.
- In einem weiten Topf **2 EL Butter** schmelzen und das Gemüse (außer den Spargel und die Erbsen) andünsten.
- Mit **300ml Brühe** ablöschen.
- Den Spargel und die Hackbällchen dazugeben, den Topfdeckel drauf setzen und ca. 15 Minuten garen lassen.
- Kurz vor Ende der Garzeit die Erbsen dazu geben.
- Mit **150ml Sahne** angießen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Ist die Sauce zu flüssig, evtl. etwas einköcheln lassen. Vor dem Servieren mit dem restlichen **Schnittlauch** bestreuen.

Pikanter Hackfleisch-Topf

- **1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe fein hacken.**
- **300g Lauch in Ringe schneiden**
- **300g Zucchini (oder Gurken) in Scheiben schneiden.**
- **1 Fleischtomate würfeln.**
- **Zwiebeln** und **Knoblauch** in etwas **Olivenöl** andünsten, **400g Rinderhackfleisch** hinzugeben und ordentlich anbraten, bis es krümelig wird.
- Mit **Cayennepfeffer, Paprikapulver, Kreuzkümmel** und **Salz** würzen, **4 EL Tomatenmark** untermengen, mit **300ml Gemüsebrühe** ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
- Das zerkleinerte Gemüse auf das Hackfleisch geben, mit etwas **Salz** bestreuen, das Gemüse jedoch nicht unterrühren. Zugedeckt bei milder Hitze weitere 5 – 10 Minuten schmoren, das Gemüse sollte noch „Biss“ haben, dann alles miteinander vermengen und nochmals mit den Gewürzen abschmecken. Mit **gehackter Petersilie** und **frischem Basilikum** bestreuen.

Bunte Bandnudeln (für 4 Pers.)

- **½ Päckchen Bandnudeln** im heißem Salzwasser bissfest kochen.
- Dann die gegarten Nudeln abgießen und mit kaltem Wasser „abschrecken“. (Resteküche – Nudeln vom Vortag nehmen!)
- **1 Zucchini** und **1 Möhre** waschen und mit dem Zestenschäler oder einem Spiralschneider in schmale Streifen schneiden.
- In einer Pfanne ein großes **Stück Butter** erhitzen und die Gemüsestreifen vorsichtig andünsten.
- Ist das Gemüse bissfest gegart, die Nudeln dazugeben und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.
- Frisch geschnittenen **Basilikum** darüber streuen.



Tipp: Wer gerne eine Sauce dazu möchte, kann einen halben Becher Frischkäse oder Rahm mit etwas Wasser dazu geben. Eignet sich als schnelles eigenständiges Gericht oder als Beilage – Menge entsprechend anpassen!

Fisch-Frikadellen

- **2 altbackene Brötchen** in kleine Würfel schneiden.
- **2 Eier** verquirlen und zu den Brötchenwürfeln geben, gut durchziehen lassen.
- **½ Bund Petersilie** und **½ Bund Schnittlauch** waschen und fein schneiden und zu der Eiermasse geben.
- **400g Fisch** waschen und mit Zitronensaft beträufeln.
- Fisch sehr gut ausdrücken und mit einer Gabel in kleine Stücke zerteilen und zu der Eiermasse geben.
- Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
- Aus der Masse kleine flache Frikadellen formen und in einer beschichteten Pfanne in heißem Öl von beiden Seiten knusprig ausbacken.

Tipp: Für Kinder oder Burger-Fans kann man mit einem halbierten Brötchen, knackigem Salat, frischen Tomaten- und Gurkenscheiben, etwas Remoulade oder Ketchup einen leckeren Burger zaubern.

Afrika-Salat

- **1/2 Dose Kichererbsen** (ca.125g) abtropfen lassen.
- **50g Frühstücksspeck** in feine Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne kross anbraten. **1/2 TL Kreuzkümmel** und die Kichererbsen kurz mit anbraten.
- **150g Couscous** und **1/4l Wasser** zufügen und alles aufkochen lassen.
- Mit **Salz**, **Pfeffer** und **2 – 3 EL Essig** würzen – in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.
- **1/2 Bund Basilikum** und **1/2 Bund Schnittlauch** kleinschneiden.
- Je **½ rote** und **gelbe Paprika** putzen und in feine Würfel schneiden.
- **1 Tomate** und **50g Fetakäse** in Würfel schneiden.
- Alles mit dem Couscous mischen evtl. nochmal abschmecken oder etwas Wasser hinzufügen – fertig!

Info: Couscous ist grober, polierter Weizenschrot. Er ist schon vorgedämpft und muss deshalb nur kurz quellen. Man findet ihn im Supermarkt, im türkischen Geschäft oder im Bioladen.

Die Kichererbsen sind eine gute Alternative zu den üblichen Sättigungsbeilagen wie Nudeln oder Kartoffeln, denn Kichererbsen enthalten viele Ballaststoffe und haben einen hohen Kohlenhydrat-Anteil. Darüber hinaus bestehen Kichererbsen zu etwa 20% aus Eiweiß und bilden damit eine wertvolle Proteinquelle, auch für Vegetarier. Auch der Anteil an Eisen, Zink und Magnesium in Kichererbsen ist erwähnenswert. Wie alle Hülsenfrüchte, enthalten auch Kichererbsen Kohlenhydrate, die erst im Darm abgebaut werden und dort Blähungen hervorrufen können. Wenn Sie Kichererbsen mit Fenchel, Kümmel oder Anis kombinieren, können Sie diesen Effekt lindern.

Wildkräuter-Flammkuchen (1-2 Pers.)

- Backofen auf 230 °C vorheizen.
- **50g Giersch** (alternativ jungen Spinat)entstielen, gründlich waschen, trockenschleudern und fein hacken.
- Den gehackten Giersch mit **3-4 EL Olivenöl**, **1 gepressten Knoblauchzehe** und etwas **Salz** würzen.
- **1 fertiger Pizza-Teig** auf ein mit Olivenöl gefettetes Blech legen und mit einer Gabel mehrfach einstechen.
- **180g Creme Fraiche** auf dem Teig verteilen, **100g Ziegenfrischkäse** darüber bröckeln und mit **Wildkräutersalz** und **Pfeffer** würzen.
- **1 große rote Zwiebel** in feine Ringe hobeln und **2 Scheiben durchwachsenen Speck** in feine Würfel – beides darauf verteilen.
- Den Flammkuchen auf der zweituntersten Schiene 15 Minuten backen. Dann die Gierschpaste in kleinen Häufchen auf den Flammkuchen geben und ca. 5-10 Minuten goldgelb und kross backen.

Knusprige Kartoffelspalten (4 Pers.)

- Backofen auf 200 °C vorheizen.
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- In eine große Schüssel **2-4 Esslöffel Olivenöl**, **1 Esslöffel Paprikapulver** und **1 gepresste Knoblauchzehe** sowie **1 Zweig Rosmarin** geben und verrühren
- **8 Kartoffeln** gut waschen und in (achtel) Spalten schneiden.
- Die Kartoffelspalten zu der Ölmischung geben und gut unterrühren.
- Kartoffelspalten auf das Backblech verteilen.
- Im Backofen ca. 20 - 25 Minuten backen, bis die Spalten goldgelb und knusprig sind.

Tipp: Die Kartoffelspalten eignen sich als eigenständiges Gericht mit einem leckeren Dip und frischem Frühlingssalat. Schmecken auch sehr gut zu Ge grilltem – dann jeweils die Menge der Kartoffeln anpassen.

Verschiedene Aufstriche, die sehr gut zu Pellkartoffeln schmecken, als Gemüsedip, Brotaufstrich oder Grillsaucen geeignet sind:

Italienischer Brotaufstrich

- **1 Glas getrocknete Tomaten in Öl** abtropfen lassen.
- Mit **200g Feta-Käse** und **200g Schmand** pürieren.
- **70g geröstete Sonnenblumenkerne** und evtl. **etwas Öl von den Tomaten** dazugeben und nochmal pürieren.
- Den Brotaufstrich mit **Pizzagewürz, Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
- Den **frische Basilikum** kleinschneiden und die Creme damit garnieren.

Verschiedene Aufstriche, die sehr gut zu Pellkartoffeln schmecken, als Gemüsedip, Brotaufstrich oder Grillsaucen geeignet sind:

Guacamole

- **1 Avocado** halbieren, den Stein entfernen und mit dem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen, in einen Mixtopf geben und mit **1 Esslöffel Zitronensaft** beträufeln.
- **1 Knoblauchzehen** sehr fein schneiden und mit **1/4 Becher Schmand** (statt Schmand kann man auch ein gutes Olivenöl benutzen) zu der Avocado in eine Mixtopf geben.
- Dann alles mit dem Pürierstab fein pürieren.
- Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
- Wer möchte kann noch klein geschnittene **Tomatenwürfen** unterheben (nur das Tomatenfleisch verwenden, die Kerne und die Flüssigkeit entfernen).

So wertvoll ist Avocado: Sie besteht zwar zu 30% aus Fett, dieses ist aber sehr hochwertig – ein Balsam für Herz und Gefäße. Liefert alle lebenswichtigen Eiweiße und ist sehr reich an Vitamin A, C & E (Krebschutz). Ideal für Wachstum und Blutbildung, sowie Nerven und guten Schlaf!

Verschiedene Aufstriche, die sehr gut zu Pellkartoffeln schmecken, als Gemüsedip, Brotaufstrich oder Grillsaucen geeignet sind:

7-Kräutersauce/Frankfurter Sauce

- **3 Hand voll frische Kräuter** (z.B. Löwenzahn, Giersch, Kerbel, Schnittlauch, Kresse, Sauerampfer, Knoblauchsrauke, Petersilie, Estragon, Dill etc.) waschen, trocken schleudern und fein schneiden.
- In eine Schüssel **150g Mayonnaise** und **150g Saure Sahne** (oder Joghurt) mit **1 TL Senf, 1 EL Zitronensaft, eine Prise Zucker** glattrühren.
- **1 kleine Zwiebel** sehr fein schneiden und **1 Essiggurke** sehr fein schneiden und mit den Kräutern zu weißen Creme geben.
- Vor dem Servieren 1-2 Stunden ziehen lassen!
- Wer möchte kann etwas Knoblauch dazu geben und 2 kleingeschnittene hart gekochte Eier unterrühren.

Selbstgerührte Mayonnaise

- In einen hohen Becher **1 frisches Bio-Ei** aufschlagen.
- **1 TL Senf, 1 TL Zitronensaft, ½ TL Zucker und ½ TL Salz, etwas Pfeffer** dazugeben.
- **125ml Sonnenblumenöl** abmessen und mit in den Becher geben.
- Jetzt mit dem „Zauberstab“ alles zu einer dicken, weißen, cremigen Masse rühren.
- Mayonnaise abschmecken und evtl. nachwürzen.
- Ist die Mayo zu dünn, noch etwas Öl dazu schlagen.
- Ist die Mayo zu dick vorsichtig etwas Wasser unterschlagen.

Vorsicht: Mayo immer frisch verbrauchen und immer im Kühlschrank aufbewahren. Im ungünstigen Fall können sich Salmonellen bilden.

Erdbeer-Käse-Salat

Für die Marinade folgende Zutaten vermischen:

- 2 EL Himbeer-Essig
- 2 EL Öl
- 8 EL Wasser
- Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

Folgende Zutaten zerkleinern in einer Schüssel vermischen:

- 200g Gouda oder Butterkäse in 1,5cm große Würfel schneiden.
- 100g kleine Erdbeeren halbieren.
- 300g Netzmelone mit dem Kugelausstecher das Fruchtfleisch auslösen.
- 50g Johannisbeeren von den Rispen streichen.
- Salat vorsichtig marinieren und etwas frische Kresse überstreuen.

Tipp: Dazu schmeckt sehr gut eine frische Scheibe Vollkornbrot mit Butter.

Rhabarber-Crumble (4 Port.)

- Eine kleine Auflaufform einbuttern.
- 800g Rhabarber schälen und in schmale Scheiben schneiden.
- Mit 70g Zucker und etwas Vanillemark vermengen, in die Auflaufform verteilen.

Für die Streusel:

- 150g Dinkelmehl, 80g Haferflocken, 120 weiche Butter und etwas Zimt und Vanillemark zu Streuseln verarbeiten.
- Den Rhabarber mit den Streuseln bestreuen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 30 Minuten goldgelb backen.

Tipp: Wer den Crumble vollwertiger gestalten möchte, nimmt Dinkelvollkornmehl. Man kann ihn auch mit gehobelten Mandelblättchen oder geriebenen Nüsse aufwerten. Schmeckt am besten frisch aus dem Ofen - dazu passt: Schlagsahne oder eine Kugel Vanilleeis.

Süßer Hirseauflauf

- **140g Hirse** kurz in kochendes Wasser geben und gleich wieder abseihen – so vergehen eventuelle Bitterstoffe!
- Hirse mit **350ml Wasser** und **100ml Milch** zum Kochen bringen und bei geschlossenem Deckel weich kochen lassen (siehe Kochanleitung auf der Packung, ca. 30 – 60 Min.) – immer wieder umrühren.
- **4 Eidotter** mit **4 Esslöffeln Honig** schaumig rühren und unter **500g Magerquark** sowie den etwas abgekühlten Hirsebrei mischen.
- **4 Eiklar** steif schlagen und vorsichtig unter die Hirse-Quark-Masse heben.
- Die Masse in eine Auflaufform geben und bei 160°C ca. 20 – 30 Minuten backen.

Tipp: Dazu passt gut ein Kompott oder ein Fruchtpüree. Etwas frischer geriebener Ingwer macht den Auflauf noch feiner.

Marmorierte Erdbeer-Mousse (4 Pers.)

Für die rote Mousse:

- **400g Erdbeeren** waschen und von den grünen Blättern befreien.
- 6 schöne Erdbeeren zur Dekoration zur Seite stellen.
- Erdbeeren mit **2 EL Puderzucker** und **50 ml Orangensaft** mit dem Pürierstab pürieren.

Für die weiße Mousse:

- **250 g Naturjoghurt** mit dem **Mark einer Vanilleschote**, **3 EL Zucker** und **1 EL Zitronensaft** mit dem Quirl der Handrührgerätes cremig schlagen.
- **1 kleiner Becher Mascarpone** und **125g Quark** unterrühren.
Die rote und die weiße Mousse abwechselnd in Gläser schichten. Anschließend mit einer Gabel vorsichtig spiralförmig durchziehen.
- Mit den restlichen Erdbeeren und einem Blatt **Zitronenmelisse** garnieren.

Tipp: Lässt sich gut am Vortag zubereiten!

