

# Paprikaschoten

## Hinweis

Das **M** in den Titelleisten , bedeutet nur,  
das sich im Rezept ,  
Kuh Milch Produkte, befinden

MfG

Hans, Freitag, 6. Mai 2005

## Index

Fisch .....	9
Fisch , <b>gelb</b> .....	9
Fisch, <b>gemischt</b> .....	12
Fisch, <b>grün</b> .....	23
Fisch, <b>rot</b> .....	26
Fleisch, <b>gelb</b> .....	31
Fleisch, <b>gemischt, diverses</b> .....	38
Fleisch, <b>gemischt, Hack</b> .....	69
Fleisch, <b>grün</b> .....	87
Fleisch, <b>rot</b> .....	97
PS .....	277
<b>Vegetarisch, Gelb</b> .....	118
<b>Vegetarisch, Gemischt</b> .....	131
<b>Vegetarisch, Grün</b> .....	203
<b>Vegetarisch, Rot</b> .....	223

## Inhaltsverzeichnis

Paprikaschoten .....	1
<b>Hinweis</b> .....	1
<b>Index</b> .....	1
<b>Inhaltsverzeichnis</b> .....	1
Fisch.....	9
Fisch , <b>gelb</b> .....	9

Kater- Salat , Matjesfilets M .....	9
Stubenküken vom Blech , Sardellenfilet .....	10
Fisch, gemischt .....	12
Avocado Cocktail mit Schalentieren , Garnelen 2 Ei .....	12
Bunter Nudelauf, Thunfisch, 2 Ei M.....	13
Bunter Nudelsalat, Fischfilet.....	13
Forelle auf Lauch-Paprika-Gemüse .....	14
Gefüllter Paprika mit Spinat und Seeteufel 2 Eigelb .....	15
Gegrillte Schollenröllchen in Paprika .....	15
Gekräutertes Zanderfilet auf Ratatouille Salat .....	16
Graved Lachs mit Raukesalat.....	17
Kabeljau auf Paprikagemüse M .....	18
Lasagne Thunfisch Gemüse-Nudel--Auflauf M.....	19
Meeresfrüchte Gumbo, Wurst .....	20
Paella , Fleisch , Miesmuscheln.....	20
Spanischer Kartoffelsalat, Thunfisch, 2 Ei + Mayo .....	21
Zander mit zweierlei Paprikaölen auf Feldsalat.....	21
Fisch, grün .....	23
Fusilli aus Syrakus, Sardellenfilet .....	23
Paprika Fischfilet Ragout .....	24
Reis alla Marinara, Fisch .....	24
Shanghai-Huhn mit Scampi und Walnüssen.....	25
Fisch, rot.....	26
Austern Schöne Helene , Wurst, 1 Ei M .....	26
Muscheln in Paprikavinaigrette.....	27
Paprikanudeln mit Seelachs M .....	28
Ratatouille mit Seelachs M .....	29
Saftiges Kartoffel Thunfisch Omelett 8 Ei M .....	29
Schnelle Morchel Gemüse Lasagne M.....	30
Fleisch .....	31
Fleisch, gelb .....	31
Aubergine-Kartoffel -Hähnchen-Ofenpfanne .....	31
Djuvec würzig, Schweinekotelett.....	32
Gedünstetes Gemüse mit Putenschnitzel M.....	33
Huhn Mandel Salat .....	33
Paprikaschoten, Ausgebackene, Hack. Ei .....	35
Schmorkaninchen .....	35
Stubenküken vom Blech , Sardellenfilet.....	36
Fleisch, gemischt, diverses .....	38
Chili 'Con Carne' US-Version, Rindfleisch .....	38
Coq au vin, Hähnchen .....	39
Eier Gemüse Pfanne, Schinken 6 Ei .....	40
Feuertopf, Schnitzelfleisch M .....	40
Fleischwurst Pfanne M.....	41
Französischer Eintopf, Rindfleisch .....	42
Gefüllte bunte Paprikaschoten, 2 Debrecziner M.....	43
Gefüllte Paprika M.....	43
Gefüllte Paprika, gek. Schinken, M.....	44

Gemüse Auflauf , gek. Schinken 6 Ei M.....	45
Gemüse-Auflauf gek Schinken 6 Ei M .....	46
Gemüse Eintopf mit Lamm 6 Ei .....	47
Hackfleischkuchen M.....	47
Hähnchen Gemüse Spieße mit Erdnusssdip M.....	48
Hähnchen-Ofenpfanne .....	49
Hähnchenschenkel mit Schmantsoße M .....	50
Hüvos Rancheros supreme , Schinken 8 Ei .....	50
Jugoslawischer Djuvec, Schweinefleisch .....	51
Kasseler Topf.....	51
Lammkeule im Römertopf.....	52
Mailänder Eintopf , Mettwürstchen .....	52
Mexikanische Schnitzelpfanne, Schweineschnitzel M.....	53
Mini Calzone, gek Schinken M .....	54
Nudelauf mit Paprika , Cabanossi .....	55
Paella , Fleisch , Miesmuscheln.....	55
Paprika Curry mit Beefsteak .....	56
Paprika, ungarisch, Rindfleisch, 1 Ei .....	57
Paprikagemüse zu Schweineschnitzel.....	58
Paprikagulasch Schweinefleisch .....	58
Paprikahuhn M.....	59
Paprikaquiche, Speck, 5 Ei M.....	60
Piccata vom Lammrücken mit 2 Ei M .....	60
Schmorpfanne mit Gans.....	61
Schnelle Pizza, Salami , 1 Ei M .....	62
Schweinefilet Sahne Topf.....	63
Schweinefleisch mit Kokossauce.....	64
Sieben Pfund Pfanne, Fleisch.....	65
Soljanka mit Wurzeln, Wurst .....	65
Spaghettisalat mit Pute .....	66
Spanischer Eintopf, 1 Suppenhuhn .....	67
Ungarische Bohnen mit Paprika Hammelfleisch .....	67
Würzige Hähnchen-Pfanne M .....	68
Fleisch, gemischt, Hack.....	69
Auberginen - Pizza, Hackfleisch .....	69
Dolmas , Hackfleisch M .....	69
Gefüllte Paprika mit Schafskäse Hackfleisch 1 Ei .....	70
Gefüllte Paprikaschote Rinderhack 1 Ei M .....	72
Gefüllte Paprikaschoten, Rinderhack II .....	73
Gemüse-Hack-Auflauf 4 Ei M .....	74
Hack -Nudel-Auflauf M.....	75
Hackfleisch Tomaten und Paprikaschoten.....	75
Hackfleisch, gefüllte Tomaten M .....	76
Höllentopf, Mett .....	77
Hortobagy Palatschinken, Hack 2 Ei M .....	78
Kaiserroulade auf Spinatpüree, Hack 8 Ei M.....	79
Makkaroni-Auflauf mit Paprika, Hackfleisch 4 Ei M .....	80
Nudelauf mit Hackfleisch M.....	81

Nudeltopf, Hackfleisch .....	82
Paprika-Auflauf, Hackfleisch 2 Ei M.....	82
Paprika-Topf, Hackfleisch M.....	83
Provinzialischer Nudelaufwurf , Hackfleisch , M.....	84
Rinderhack Pfanne ( Micro ) .....	85
Rinderhack, Gefüllte Paprika 1 Ei M.....	86
Ungarische Hackpfanne M.....	87
Fleisch, grün.....	87
Chili - Das Echte Chili, Rindfleisch.....	88
Hackfleisch - Auflauf 2 Eigelb M.....	88
Hirtengulasch .....	89
Linseneintopf, Schweinewurst .....	89
Pfundstopf .....	90
Reis auf chinesische Art, Hähnchenbrustfilets .....	91
Rindfleisch, Gaucho- Frühstück.....	92
Schweinefilettopf M.....	92
Shanghai-Huhn mit Scampi und Walnüssen.....	93
Tomaten-Paprika-Hähnchen .....	94
Türkisches Gemüse, Hackfleisch .....	95
Zwiebelpfanne .....	96
Fleisch, rot .....	97
Brathähnchen in Olivenöl mit mediterranem Gemüse .....	97
Bruschetta mit Pilzen, Speck .....	98
Bunte Hackpfanne.....	99
Feinschmecker-Steak.....	99
Gefüllte Kaninchenkeulen , Flusskrebsschwänze M.....	100
Gyros „Spezial" mit Paprika M.....	101
Hack-Auflauf M.....	102
Hirtengulasch .....	103
Kartoffelpfanne, Mett 1 Ei M.....	103
Knoblauch Crostini 1 Ei .....	104
Mediterraner Hackkuchen 3 Ei M.....	105
Mitternachts-Suppe Speck .....	106
Nudelaufwurf mit Bratwurst 5 Ei M.....	106
Nudelaufwurf mit Putenbrust M.....	107
Paprika mit Hack Füllung 1 Ei M.....	108
Paprika mit Schafskäse 1 Ei .....	109
Paprika-Auflauf , Hackfleisch M.....	111
Paprikacremesuppe M.....	112
Paprikaschoten auf Rauke Nudeln Hack, 2 Ei M.....	112
Putenragout in Kokosmilch .....	114
Putenschnitzel aus dem Ofen M.....	114
Rindfleisch mit Paprika .....	115
Salamisalat M.....	116
Spätzle - Filet - Pfanne M.....	116
Tomaten-Paprika-Suppe Hack M.....	117
Vegetarisch .....	118
Vegetarisch, Gelb.....	118

Bohnencurry .....	118
Dinkel Gemüse Pfanne M .....	119
Gazpacho, Mexikanischer .....	120
Gefüllte Paprikaschote M.....	121
Gelbe Paprikasuppe M.....	121
Griechische Gemüseplatte .....	122
Kartoffel- Gemüse- Moussaka M.....	123
1 klein rote Paprikaschote .....	123
Käsesalat auf Rucola M .....	124
Kesselgulasch Schweinefleisch.....	125
Nudelauflauf mit Schafskäse.....	125
Paprikaeintopf .....	126
Paprikaschoten, gefüllte M.....	127
Pilze mit Nudelfüllung M .....	128
Sauerkrautsuppe M.....	128
Tomaten -Gemüse mit Bulgur .....	129
Tomaten-Paprika Lasagne 5 Ei M.....	130
Vegetarisch, Gemischt .....	131
Antipasti - Salat mit Balsamico .....	131
Beilage zu Frikadellen.....	131
Bobbia .....	132
Bratkartoffeln mit Paprika und Pilzen 3 Ei .....	133
Buchweizen mit Paprika und Tofu.....	133
Bunte Paprikaschoten "Provencal" .....	134
cremige Paprikasuppe M.....	135
Die Rouille aus der Provence 1 Eigelb .....	136
Eingelegte Paprikaschoten mit Zitrone .....	137
Eingelegte Zucchini.....	137
Erbsen - Reis - Pfannkuchen 2 Ei.....	138
Fenchel Paprika Gemüse M .....	139
Gefüllte Paprika, türkisch .....	139
Gefüllte Paprikahälften M.....	140
Gefüllte Paprikaschoten 3 Ei M.....	141
Gefüllte Paprikaschoten mit M.....	142
Gegrilltes Gemüse auf einem Pastabett M.....	143
Gemüse Bolognese auf Spaghetti M.....	143
Gemüse Paella .....	144
Gemüse Pfanne 6 Ei M.....	145
Gemüse Reis Kasserolle M.....	145
Gemüse überbacken .....	147
Gemüseauflauf à la Mexiko M.....	147
Gemüsegarten im Tontopf.....	148
Gemüselasagne M .....	149
Gemüselasagne M.....	150
Gemüselasagne mit Ricotta 2 Eigelb M.....	151
Gemüsepfanne.....	152
Gemüseragout M.....	153
Gemüseröllchen mit Tomatensugo.....	154

Gemüsesuppe Ungarische Art .....	155
Gemüsesuppe, kalt .....	155
Griechische Kartoffelpfanne.....	156
Griechischer Hirtensalat .....	157
Griechischer Krautsalat.....	157
Grieß- Gnocchi mit Paprikagemüse 1 Ei M.....	158
Grillgemüse .....	159
Hefe-Pfannkuchen mit Kürbis und Sesam 2 Ei M.....	160
Kartoffelpizza 4 Ei M.....	161
Käsepaprika M.....	162
Käseschnitzel mit Paprikareis 2 Ei M.....	162
Käseschnitzel mit Reis 1 Ei M.....	163
Kukuruzauflauf M.....	164
Marinierte Käsespieße mit Kräutern M.....	165
Mexikanische Pfefferschoten 2 Ei M.....	166
Nudel Salat mit Gemüse.....	167
Nudelaufauf 4 Ei M.....	167
Nudelaufauf M.....	168
Nudelaufauf Schneller M.....	169
Nudeln mit gegrilltem Gemüse.....	170
Nudeln-Paprika- Pfanne.....	171
Paella.....	171
Paprika - Tomaten - Auflauf Fleischwurst 3 Ei M.....	172
3 Eier .....	172
Paprika Auberginen Gemüse mit Gorgonzola M.....	173
Paprika Auberginen Walnuss Kaviar .....	173
Paprika mit knuspriger Souffléhaube 4 Ei .....	174
Paprika mit Nudelfüllung 2 Ei M.....	175
Paprika mit Quarkfüllung 1 Ei M.....	175
Paprika Rohkost mit Schnittlauch Quark M.....	176
Paprika Tortilla 4 Ei M.....	177
Paprika, eingelegt mit Schafskäse .....	178
Paprika, gefüllt 1 Eigelb M.....	179
Paprika-Reis mit Rucola M.....	179
Paprikaeintopf .....	180
Paprikagemüse 'Italienische Art' .....	181
Paprikagemüse mit Reis M.....	182
Paprikapäckchen mit Basilikum Vinaigrette.....	182
Paprikaschote, Kichererbsen + Nudeln M.....	183
Paprikaschoten gefüllt I .....	184
Paprikaschoten in Tomatensoße M.....	185
Paprikaschoten mit Gemüse- Frischkäsefüllung 1 Ei M.....	186
Paprikaschoten, gefüllt M.....	187
Paprikaschoten, gefüllte 3 Ei M.....	187
Paprikaschoten, gefüllte M.....	188
Peperonata auf Vollkornspaghetti M.....	189
Pfannkuchenturm auf Salat 3 Ei M.....	190
Zaziki.....	190

Pikante Paprikakonfitüre .....	191
Polenta Plinsen 2 Ei M.....	191
Polenta Plinsen mit Peperonata 2 Ei M.....	192
Rahmpaprika M.....	193
Ratatouille .....	194
Ratatouille M.....	194
Ratatouille auf Bandnudeln.....	195
Raukesalat mit Mozzarella .....	196
Reis Auflauf Anjireh 3 Ei .....	196
Reispfanne mit Eiern 4 Ei M.....	197
Roten und gelben Paprikamus .....	198
Scharfe Gemüsespieße.....	198
Schmorgurken in Paprika-Rahm M.....	199
Sizilianisches Gemüse.....	199
Sommerlicher Makkaronisalat.....	200
Tofu mit Paprikagemüse .....	201
Tofu, gebratener mit Paprikagemüse .....	201
Toskanische Panzanella .....	202
Vegetarischer Mozzarella Burger M.....	203
Vegetarisch, Grün .....	203
Andalusische Sommersuppe 1 Ei.....	203
Balkan-Reistopf M.....	204
Bauernsalat .....	205
Bohnensalat nach Michigan Art.....	205
Bulgur Salat.....	206
Bunter Salat M.....	207
Gefüllte Paprika 1 Ei.....	208
Gefüllte Paprikaschoten 3 Ei M.....	208
Gemüseallerlei mit Kokosmilch.....	209
Gnocchi mit Paprikasahne M.....	210
Hüvos Rancheros 10 Ei M.....	210
kalte spanische Gemüsesuppe M.....	211
Kartoffel Gemüse Omelett 4 Ei M.....	212
Kartoffelgratin mit Paprika M.....	212
Mallorquinischer Gemüsekuchen .....	213
Mexikanischer Tomatenauflauf M.....	214
Paprikaschoten in Olivenöl .....	215
Paprikaschoten mit Erdnussfüllung M.....	216
Paprikaschoten mit Schafskäse 3 Ei M.....	218
Rumänische Zwiebelpaprika mit Blumenkohl.....	218
Tamilischer Gemüsereis.....	219
Tomaten-Paprika- Gemüse .....	220
Tomatensalat mit gefüllten Fladenbrot .....	220
Zucchini Tomaten Auflauf 2 Ei M.....	221
Zwiebelpfanne .....	222
Vegetarisch, Rot .....	223
Ananas Paprika Curry in Kokosmilch.....	223
Antipasti mit Feta .....	223

Auflauf Bastak .....	224
Auflauf Tang Sorgheh 2 Ei M .....	225
Blechkartoffel Tolko Fresh M.....	226
Buchweizen-Eierkuchen.....4 Ei M .....	227
Bunte Gemüsepfanne.....	227
Bunter Gemüse-Auflauf M.....	228
buntes Zucchini-Gemüse M.....	228
Cashewkäse.....	229
Champignon Gulasch M.....	230
Chili con Carne I .....	230
(vegetarisch) .....	230
Chili sin Carne M .....	231
Chinesische Gemüsesuppe.....	231
Frühlingsalat M.....	232
Fusilli alla siciliana.....	233
Gefüllte Paprika türkisch .....	234
Gegrillte Käsepaprika.....	235
Gemüse Eintopf M .....	235
Gemüse Tofu Auflauf M .....	236
Gemüseauflauf mit Joghurt 3 Ei M.....	237
Gemüsekuchen mit Sojakeimlingen M.....	238
Gemüsepalle M.....	239
Gemüsepfanne.....	239
Gemüsesuppe, Chinesische .....	240
Gemüsetopf .....	241
Hawaiispieße .....	242
Hirseplätzchen mit Pilzen 1 Ei M.....	242
Jugoslawische Paprikasauce.....	243
Kartoffelpfanne mit Auberginen M .....	244
Käsesalat M.....	245
Mariniertes Gemüse .....	245
Mediterrane Kartoffelpfanne.....	247
Melone Tomaten Suppe M .....	247
Möhrenpolente zu Lauch-Gemüse .....	248
Nudel Omelett mit Gemüse 4 Ei M.....	249
Nudel-Paprika-Topf.....	250
Nudeln mit Cremespinat und Paprika M .....	250
Nudeln mit Paprika-Pilz-Sauce M.....	251
Oliven Käse Tortilla 8 Ei M .....	252
Omelett mit Gemüsefüllung 6 Ei M .....	252
Paprika Auflauf M.....	253
Paprika Dip M.....	254
Paprika Käse Gratin M.....	255
Paprika Mais Spieße.....	255
Paprika mit Knoblauch.....	256
Paprika Quark Torte 1 Ei + 1 Eigelb M.....	256
Paprika Reis Auflauf 3 Ei.....	257
Paprika, süß-sauer.....	258



Paprika-Auberginenpaste .....	258
Paprika-Mais-Spieße .....	259
Paprika-Nuss-Paste .....	260
Paprikacreme M.....	260
Paprikacremesuppe M.....	261
Paprikaschoten, gefüllte M.....	261
Paprikasuppe - kalt oder heiß .....	262
Polenta , Vakil Abad .....	263
Ratatouille mit Datteln.....	263
Ravioli mit Morchelsauce .....	264
Reiseintopf M.....	265
Reispfanne (Trennkost) M.....	266
Reispfanne I M.....	266
Reispfanne II M .....	267
Rumänische Zwiebelpaprika mit Blumenkohl.....	268
Sauerkraut Lasagne M.....	268
Schafskäse-Auberginenpfanne M .....	269
Scharfe Paprikasuppe .....	270
Spaghetti mit Spinat .....	270
Spinatsalat mit Pilzen M.....	271
Teufels-Sauce .....	271
Tofu Käse.....	272
Tomaten-Paprika-Salsa.....	272
Vegetarische Rouladen 1 Ei M .....	273
Walnuss Paprikapaste.....	274
Wirsingrouladen mit Grünkernfüllung.....	274
Zucchini mit Weizen gebacken M .....	275
Zucchini-Pfannkuchen mit 3 Ei.....	277
PS .....	277

## Fisch

### Fisch , gelb

Kater- Salat , Matjesfilets M

Zutaten:

8 Matjesfilets,

1/2 Wasser,

1/8 l Milch

2 Zwiebeln,

je 1 grüne und 1 rote Paprikaschote,

Salz,  
4 kleine Tomaten,

#### Für die Marinade:

4 EL Joghurt,  
1 EL Öl,  
Saft einer halben Zitrone,  
1 Prise Zucker,  
1/2 TL Paprika edelsüß  
1 Bund Schnittlauch

#### Zubereitung:

Matjesfilets in einer Schüssel mit Wasser und Milch begießen. Zugedeckt über Nacht stehen lassen. Ebenfalls am Vorabend Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Paprikaschoten halbieren, waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Abwechselnd Zwiebelringe und Paprikastreifen in eine hohe Schüssel schichten. Jede Lage reichlich mit Salz bestreuen. Zugedeckt ziehen lassen. Am nächsten Tag Matjesfilets abtropfen lassen und mit Haushaltspapier Trockentupfen. Schräg in etwa 2 cm breiten Streifen schneiden. Paprikastreifen und Zwiebelringe in einem Sieb kurz mit fließendem Wasser abbrausen, abtropfen lassen. Tomaten häuten, vierteln Stängelansätze rausschneiden. Viertel noch mal halbieren. Matjes, Paprikastreifen, Zwiebeln und Tomaten in einer Schüssel geben. Für die Marinade Joghurt in einer Schüssel schaumig schlagen. Topfenweise Öl und Zitronensaft reinrühren. Mit Zucker und Paprika abschmecken. Über dem Salat gießen. Mit gewaschenem, fein geschnittenem Schnittlauch garnieren servieren.

#### Stubenküken vom Blech , Sardellenfilet mit Sommergemüse

Portion 4

#### 2 Stubenküken

1 mittel Süß-säuerlicher Apfel z.B. Cox Orange  
2 TL Frischer Oregano gehackt  
4 EL Olivenöl (1)  
Salz  
Pfeffer

#### Sommergemüse

1 mittel Aubergine  
3 sm Zucchini  
1 lg Rote Paprikaschote

- 1 sm Gelbe Paprikaschote
- 2 sm Tomaten gehäutet, entkernt und klein geschnitten
- 1 Zwiebel fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen fein gehackt
- 3 El Olivenöl (2)

- 1 **Sardellenfilet**
- 2 Tl Kapern fein gehackt
- 1 Thymianzweig
- 1 Rosmarinzweig
- 100 ml Gemüsebrühe

Gemüse waschen und putzen. Aubergine längs in 1 cm dicke Scheiben und dann in 1 x 1 cm große Würfel schneiden, mit Salz bestreuen und etwa 20 Minuten ziehen lassen auf eine dicke Lage Küchenpapier legen und mit einer weiteren dicken Lage Küchenpapier abdecken. Die Auberginenwürfel gründlich trocken tupfen.

Das übrige Gemüse in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Das Geflügel kalt abwaschen, mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Stubenküken innen salzen und pfeffern. Apfel Schälen, putzen und vierteln. Apfel und Oregano in jedes Stubenküken füllen und die Öffnungen mit Rouladennadeln zustecken.

Auf ein Backblech heißes Öl (1) gießen, Stubenküken aufs Blech legen und in die Backofenmitte schieben. Etwa 30 Minuten braten, dabei zwischendurch mehrmals wenden.

Inzwischen 1/3 vom Öl (2) in einem großen Topf erhitzen und die Auberginenwürfel darin rundum anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.

Im Topf restliches Öl (2) erhitzen, gehacktes Sardellenfilets, Kapern, Zwiebel und Knoblauch andünsten, Zucchini und Paprikaschoten zugeben, nach 3 Minuten die Auberginenwürfel sowie den gehackten Thymian und Rosmarin. Wenig salzen, pfeffern und mit Gemüsebrühe aufgießen und zugedeckt bei milder Hitze etwa 15 Minuten leise köcheln lassen.

Kurz vor dem Servieren Sommergemüse aufs Blech, um die Stubenküken, verteilen.

### Steckbrief Stubenküken

Stubenküken, die Minis unter den Hähnchen, zart und saftig. Schon

nach 30 Minuten sind sie bei 200 Grad im Ofen knusprig braun, in Teile zerlegt brauchen sie im Höchstfall 20 Minuten. Der Begriff "Stubenküken" stammt aus dem Mittelalter: bis in die 50er Jahre hinein hielt man Küken, vor allem in Bremen und Hamburg, in der "guten" Stube und fütterte sie mit nahrhaftem Gerstenschrot, Buchweizengrütze und zerkleinertem Fisch.

Stubenküken wiegen normalerweise weniger als 650 Gramm. Tiere mit einem Gewicht zwischen 650 g und 750 g - ohne Hals und Innereien - dürfen Stubenküken genannt werden, wenn das Schlachtalter 28 Tage nicht überschreitet.

Stubenküken kommen heute vorwiegend aus Frankreich. Sie lassen sich maximal 3 Tage in Kühlschrank halten. Tiefrieren sollte man sie nicht, denn frisch schmecken sie am zartesten.

## Fisch, gemischt

### Avocado Cocktail mit Schalentieren , Garnelen 2 Ei

Zutaten:

2 reife Avocados  
2 große Tomaten  
0,5 mittelgroße Zwiebel  
1 grüne Paprika  
1 rote Paprika  
1 zerdrückte Knoblauchzehe  
1 Spritzer Tabasco  
1 TL Salz

### 2 hartgekochte Eier

5 EL Weinessig  
6 EL Olivenöl  
2 EL kleingehackte Petersilie

400 g gekochte Garnelen, Hummer, Muscheln o.ä.

### Zubereitung:

Die Avocados schälen, entsteinen und in längliche Scheiben schneiden. Die Scheiben fächerförmig auf 4-6 Salattellern anrichten. Mit Zitrone beträufeln. Tomaten, Zwiebeln, grüne und rote Paprika in Stücke schneiden und in einer Schüssel vermischen. Das Eiweiß klein hacken und zu der Mischung geben. Knoblauch, Tabasco, Salz, Eigelb und Weinessig in einer weiteren Schüssel gut verrühren. Das Öl unterschlagen bis die Salatsoße

emulgiert. Dann die feingehackte Petersilie hinzugeben und alles unter die Tomatenmischung heben. Jetzt die gekochten Schalentieren hinzufügen und das Ganze über den Avocadoscheiben verteilen.

## Bunter Nudelaufbau, Thunfisch, 2 Ei M

1 Zwiebel  
1/2 Zucchini  
1/2 Paprika

100 ml Sahne  
2 EL Tomatenmark

### 2 Eier

2 Scheiben gekochter Schinken  
2 Lauchzwiebeln  
ein paar Oliven  
1 Tomate

1/2 Dose Thunfisch  
250 g Nudeln vom Vortag

ca. 200 g Käse (Bergkäse, Gouda, Emmentaler)

Salz,  
Pfeffer,  
Muskat,  
Olivenöl

Die Zwiebel, Zucchini und Paprika in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Sahne mit Tomatenmark und Eiern vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Schinken in Streifen, die Lauchzwiebeln klein schneiden, die Oliven entkernen, die Tomate häuten und würfeln. Das gedünstete Gemüse, Schinkenstreifen, Lauchzwiebeln, Oliven, Tomate und Thunfisch locker mit den Nudeln mischen und in eine gefettete Auflaufform geben. Den Käse darüber reiben und die Sahnemischung angießen. Ca. 15 Minuten im 180 Grad (Umluft) heißen Ofen überbacken.

## Bunter Nudelsalat, Fischfilet

Thailand  
Zutaten:  
75 g Glasnudeln  
Salz

## 100 g Fischfilet

- 1 Gurke
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 2 Zwiebeln
- 2 rote Chilischoten
- 3 EL Zitronensaft
- 1 EL Zucker

## 2 EL Fischesauce

- 1 Zweig Zitronenmelisse

### Zubereitung:

Die Glasnudeln in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten kochen lassen. Abgießen, abschrecken und abkühlen lassen. Das Fischfilet waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und in siedendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen lassen. herausnehmen, abtropfen und auskühlen lassen. Die Gurke putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Chilischoten halbieren, entkernen und ebenfalls fein hacken. Den Zitronensaft mit dem Zucker und der Fischesauce vermengen und die Zwiebel- und Chiliwürfel dazugeben. Die Zitronenmelisse waschen, trocken schleudern, fein hacken und unter die Salatsauce geben. Die Salatzutaten mit der Sauce mischen und den Nudelsalat anrichten und servieren.

Vorbereitungszeit: 10 Min..

Zubereitungszeit: 20 Min.

**Pro Portion** ca. 738 kJ/175 kcal

## Forelle auf Lauch-Paprika-Gemüse

- 1 Forelle (küchenfertig vorbereitet), Salz und Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft , 1 Petersilienzweig
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 rote und eine gelbe Paprikaschote
- 1 dünne Stange Lauch

Fisch kalt abspülen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Knoblauch in Scheibchen schneiden und zusammen mit der gezupften Petersilie in den Bauch der Forelle legen. Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden, Lauch waschen, putzen, schräg in feine Ringe schneiden. Gemüse mit Salz, Pfeffer vermischen.

Gemüse auf einer Alufolie verteilen. Forelle darauf legen und Alufolie über dem Fisch zu einem Päckchen zusammenfalten.  
Im vorgeheizten Ofen 30 Min. garen.

Kommentar : Ich verzichte auf die Alufolie und tue alles in einen Gartopf mit Deckel. wird genauso gut!

## Gefüllter Paprika mit Spinat und Seeteufel 2 Eigelb

4 Paprika

200 g Seeteufel

1 Zwiebel, fein geschnitten

400 g Blattspinat

1 Bund Basilikum, fein geschnitten

1 Bund Petersilie, fein geschnitten

225 ml Gemüsebrühe

2 Eigelb

Salz,

Pfeffer

Olivenöl

Von den Paprika einen Deckel abschneiden, Paprika aushöhlen und mit den

Deckeln in Salzwasser ca. 10 Minuten blanchieren.

Seeteufel in Würfel schneiden. Die Zwiebel in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Basilikum, Petersilie, Pfeffer und Salz zugeben und gut vermischen. Seeteufel zugeben

und kurz durchschwenken. Dann alles auf ein Sieb geben, ausdrücken und den

Saft auffangen.

Blanchierte Paprika mit der Spinat-Fisch-Masse füllen. Paprikadeckel obenauf setzen.

Paprika in eine feuerfeste Form stellen, 1/8 l Gemüsebrühe angießen und im

vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 10 Minuten fertig garen.

Die Eigelb mit dem aufgefangenen Spinatfond und restliche Brühe in eine Schüssel geben und über dem Wasserbad schaumig aufschlagen. Die Sauce abschmecken und zu den Paprika servieren.

## Gegrillte Schollenröllchen in Paprika

## 10 Schalotten

150 g Butter / Margarine

5 El Sherry, trocken

Jodsalz

Pfeffer

1 Bund Petersilie

2 El Senf, körniger

8 Schollenfilets

4 Paprikaschoten, kleine, rot, gelb, grün

2 Toastbrot-Scheiben

1 Knoblauchzehe

Aluminiumfolie

Schalotten Schälen und würfeln. 1 El. Butter erhitzen und Schalottenwürfel darin goldgelb andünsten. Mit Sherry ablöschen, mit Jodsalz und Pfeffer würzen und bei schwacher Hitze 5 Minuten weiter köcheln lassen.

Inzwischen Petersilie waschen und hacken. Restliche Butter mit Petersilie und Senf verkneten. Schollenfilets der Länge nach halbieren, Senf-Butter darauf streichen und aufrollen.

Paprikaschoten waschen, halbieren, Kerngehäuse und Scheidewände herauslösen. Gedünstete Schalottenwürfel in die Paprikahälften verteilen und je 2 Schollenröllchen hineinsetzen.

Aluminiumfolie in acht Rechtecke von 20x30 cm Größe schneiden. Paprikaschoten draufsetzen und die Folien fest verschließen. Die Päckchen 20 Minuten grillen.

In der Zwischenzeit Toastbrot goldgelb rösten. Knoblauchzehe Schälen und das geröstete Brot damit einreiben. Toastbrot in kleine Würfel schneiden. Folien öffnen und die Brotwürfel über die Schollenfilets streuen.

Dazu ein frischer Salat und ein leichter Weißwein.

## Gekräutertes Zanderfilet auf Ratatouille Salat

1 Rote Paprikaschote a 150 g

1 Gelbe Paprikaschote a 150 g

75 g Zucchini

75 g Aubergine



- 1 Tomate
- 50 g Schalotten
- 2 sm Knoblauchzehen
- 3 El Olivenöl, kaltgepresst
- Salz
- Weißer Pfeffer
- 3 Tl Zitronensaft

#### 4 Zanderfiletstücke mit Haut a 80 g

- 1/2 Bd. Petersilie
- 1/2 Bd. Thymian
- 1/2 Bd. Basilikum

30 g Butterschmalz

Gemüse waschen und putzen. Paprika mit dem Sparschäler Schälen, Schalentrückstände mit einem kleinem Messer entfernen. Fruchtfleisch in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Zucchini und Aubergine erst in 1 cm breite Scheiben, dann schräg in 2 cm lange Streifen schneiden. Tomate vierteln, Kerne herausschaben, Tomatenviertel in Spalten schneiden. Schalotten und Knoblauch pellen und fein würfeln.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Zucchini- und Auberginenstücke darin ca. 4 Minuten andünsten. Paprika dazugeben und 1 Minute mit andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Das Ganze erkalten lassen und anschließend die Tomatenspalten untermischen.

Aus den Zanderfiletstücken eventuell vorhandene Gräten mit einer Pinzette herausziehen. Fischstücke kalt abwaschen und trocken tupfen. Die Haut der Zanderstücke mit einem scharfem Messer kreuzweise einritzen, salzen und pfeffern.

Petersilie, Thymian und 2/3 des Basilikums fein hacken.

Zanderstücke mit der Hautseite zuerst im heißen Butterschmalz 3 Minuten kräftig anbraten, wenden und bei starker Hitze weitere 2 Minuten braten. Die gehackten Kräuter auf der Hautseite verteilen und mit dem Butterschmalz aus der Pfanne beträufeln.

Den Ratatouille Salat auf Tellern anrichten, den Fisch draufsetzen und mit dem restlichem Basilikum dekorieren.

#### Graved Lachs mit Raukesalat

- 2 Paprikaschote(n), rot

1 Paprikaschote(n), gelb  
360 g Lachs (Graved Lachs, pro Portion 3 Scheiben)  
2 Schalotte(n)  
100 g Rauke  
2 Zehe/n Knoblauch  
2 EL Öl  
1 EL Balsamico  
Salz  
Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Eine halbe rote Paprika, die gelbe Paprika und die Schalotten würfeln. Die Rauke abspülen und trocken tupfen.

Den Rest der roten Paprika klein schneiden, Knoblauch dazupressen und fein pürieren. Öl, Balsamico, Salz, Pfeffer, Paprika- und Schalottenwürfel unterrühren.

Lachs mit der Rauke auf 4 Tellern anrichten und die Marinade darüber geben.

Mit Baguette servieren.

### Kabeljau auf Paprikagemüse M

#### ZUTATEN:

600 g Kabeljaufilet  
1 Zitrone Saft  
Salz  
1 rote Paprikaschote  
1 gelbe Paprikaschote  
1 grüne Paprika Paprikaschote  
2 Zwiebeln (100g)  
20 g Butterschmalz  
1/8 l Instant- Brühe  
1/8 l Weißwein  
Pfeffer  
Paprika  
  
2 El. Creme fraiche (60g)  
2 El. Soßenbinder

### ZUBEREITUNG:

Fischfilet waschen, trocken tupfen und in vier Portionen teilen. Säuern und salzen. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebelringe und Paprika im heißen Fett andünsten. Brühe und Wein zugeben, würzen. Fisch drauflegen und ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Alles herausnehmen. Creme fraiche in den Fond geben, binden und abschmecken.

Dazu passt: Butterkartoffeln.

Pro Person ca. 280 kcal (1180 kJ)

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

## Lasagne Thunfisch Gemüse-Nudel--Auflauf M

(Menge für 3 Personen)

2 Dosen Thunfisch (natur od. in Öl, wie man das lieber mag)

6 große Kartoffeln

Lasagnenudelblätter

1/4 l passierte Paradeiser

1 Paprika

1 Zucchini

2 mittlere Zwiebeln und Knoblauch nach Belieben

1/2 Becher Sauerrahm und

1 Becher Creme legere

geriebener Käse

Salz, Pfeffer,

nach Belieben Chili-Pulver,

Oregano,

Basilikum

Kartoffeln kochen und in Scheiben schneiden. Zwiebel fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen, gepressten Knoblauch dazu. Kurz mit anrösten. Thunfisch zerkleinern, in die Pfanne geben. Paprika und Zucchini klein würfeln, zum Fisch geben. Weiter rösten. Dann die passierten Paradeiser dazu, köcheln lassen (ca eine Viertelstunde) und würzen. Sauerrahm und Creme legere verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

In eine Auflaufform eine Schicht Lasagneblätter, dann eine Lage Thunfischmasse und ein Paar Löffel der Sauerrahmmischung schichten. Dann die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln darauf legen. Noch mal eine Lage Thunfischmasse und ein paar Löffel Sauerrahm. Dann eine Schicht Lasagneblätter darauf und diese mit der Sauerrahmmasse bestreichen. Geriebenen Käse drüberstreuen und im Rohr bei ca 180° eine Dreiviertelstunde backen.

## Meeresfrüchte Gumbo, Wurst

Für 12 Personen:

500 ml Pflanzenöl

125 g Mehl

4 Zwiebeln, gehackt

2 Stangen Sellerie, in kleine Würfel geschnitten

1 Paprikaschote, entkernt und in kleine Würfel geschnitten

4 Knoblauchzehen, gehackt

250 g Andouille, Chorizo oder eine andere

würzige geräucherte Wurst, in dünne Scheiben geschnitten

1 kg Krebsfleisch, zerpflückt

3 l Schaltiersud

8 Frühlingszwiebeln, in Scheiben geschnitten

1 Handvoll Petersilie, gehackt

Salz

Cayennepfeffer

500 g kleine Garnelen, geschält und gesäubert

2 Dutzend ausgelöste Austern samt ihrer Flüssigkeit

### Zubereitung:

In einem 8 Liter fassenden Suppentopf das Öl bei hoher Temperatur erhitzen. Das Mehl hineinstäuben und unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen goldbraun rösten. Die Mehlschwitze darf auf keinen Fall anbrennen. Zwiebeln, Sellerie, Paprikaschote und Knoblauch zugeben und 3 bis 5 Minuten anbraten. Die Wurst hineingeben, gut mit dem Gemüse vermischen und 2 bis 3 Minuten sautieren. Die Hälfte des Krebsfleisches zugeben und unter ständigem Rühren schöpfkellenweise den heißen Schaltiersud zugießen. Dabei darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Aufkochen, die Hitze reduzieren und 30 Minuten köcheln lassen. Falls das Ganze zu dick wird, noch etwas Sud zugießen. Frühlingszwiebeln und Petersilie unterrühren und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

## Paella , Fleisch , Miesmuscheln

Spanien

Zutaten:

200 g Miesmuscheln, frisch

50 g Paprikaschote, vorbereitet

2 Tel. Öl

30 g Zwiebeln, gewürfelt

60 g Reis, roh

125 ml Wasser

Salz, Safran gemahlen

50 g Hähnchenfleisch

### 30 g Schweinefleisch, mager

1 El. Öl  
50 g Tomatenscheiben  
20 g Crevetten  
50 g Brechbohnen

#### Zubereitung:

Muscheln waschen, Paprikaschote in Streifen schneiden, in Öl zusammen mit den Zwiebeln andünsten. Rohen Reis und Wasser dazugeben, mit Salz und Safran würzen, bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen, Muscheln zugeben, weitere 20 min. köcheln. Hähnchen und Schweinefleisch in Streifen schneiden. Hähnchen in Öl anbräunen, zugedeckt 10 Min. garen, dann das Schweinefleisch zugeben und weitere 5 Min. garen. Tomatenscheiben, Crevetten und Brechbohnen zum Fleisch geben, erhitzen. Alles mit der Reismasse gut vermischen, abschmecken, in der Pfanne servieren.

### Spanischer Kartoffelsalat, Thunfisch, 2 Ei + Mayo

#### Zutaten:

1 kg Kartoffeln  
1 kleine Zwiebel  
1 große Tomate, geschält und kleingehackt  
1 Zitrone  
50 ml Olivenöl  
2 EL kleingehackte Petersilie

#### 100 ml Mayonnaise

2 hartgekochte Eier, in Scheiben  
1 kleine Dose eingelegte Paprika  
12 entsteinte Oliven

1 kleine Dose Thunfisch

#### Zubereitung:

Die Kartoffeln in der Schale kochen, abschrecken, pellen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebeln und Tomaten hinzufügen, genauso wie den Saft der Zitrone, Olivenöl, Petersilie, Mayonnaise, Eierscheiben, feingehackte Paprika und Oliven. Alle Zutaten vorsichtig vermischen und mit Thunfischstückchen garnieren.

### Zander mit zweierlei Paprikaölen auf Feldsalat

## Paprikaöle

- 2 mittel Gelbe Paprika
- 2 mittel Rote Paprika
- 2 El Rapsöl (1)
- 400 ml Wasser
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 10 El Rapsöl (2)

## Salat

- 1 El Kräuteressig
- 2 El Rapsöl
- 1 Spur Zucker
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 100 g Feldsalat, geputzt

## Zander

- 2 Stück Zanderfilet a 120 g
- 1 El Mehl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Rapsöl zum Anbraten

Die Paprika waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Paprikasorten getrennt voneinander zubereiten! Die Paprikastücke in jeweils der Hälfte des Rapsöls (1) anschwitzen und mit der Hälfte des Wassers ablöschen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Bei mittlerer Hitze so lange köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Abkühlen. Die Paprikastücke (zuerst die gelben) durch den Entsafter geben. Den jeweiligen Saft nochmals im Topf bei mittlerer Hitze einreduzieren.

Die Paprikasäfte mit je der Hälfte des Rapsöls (2) mit dem Zauberstab aufmixen. Die Zutaten für das Salatdressing mit dem Schneebesen verquirlen. Stehen lassen. Auch hier kurz vor dem Braten des Fisches den Salat unter das Dressing mischen und kurz ziehen lassen. Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen und von beiden Seiten in Mehl wenden. In der erhitzten Pfanne mit ein wenig Rapsöl den Fisch zuerst von der Hautseite braten.

Anrichten: Die vorgewärmten Teller aus dem Ofen nehmen und den angemachten Salat in die Tellermitte geben. Mit einem Esslöffel abwechselnd das gelbe und rote Paprikaöl um den Salat auf den Teller

träufeln. Mit einem Zahnstocher schnell durchziehen. Den gebratenen Fisch auf den Salat legen.

Beilage: z.B. frisch aufgebackenes türkisches Fladenbrot.

Haltbar sind diese Öle etwa eine gute Woche zugedeckt im Kühlschrank.

## Fisch, grün

### Fusilli aus Syrakus, Sardellenfilet

Fusilli alla Siracusana

Zutaten für Portionen

400 g Nudeln (Fusilli - Spiralnudeln)

1 kg Fleischtomate(n)

50 g Oliven, schwarze

#### 4 Sardellenfilet(s)

3 Zehe/n Knoblauch

1 große Aubergine(n)

1 Paprikaschote(n), grün

1 EL Kapern

1 Bund Petersilie

100 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer, a.d.M.

## ZUBEREITUNG

Oliven entsteinen, Aubergine putzen und würfeln. Tomaten häuten und pürieren. Sardellen zum Entsalzen wässern.

Paprika über einer Flamme oder im Grill rundum anrösten, bis die Haut Blasen wirft. Die Haut abziehen, Paprika in kleine Stücke schneiden.

Die ganzen Knoblauchzehen in einem großen Topf in Öl leicht bräunen, herausnehmen. Die Auberginenwürfel ins Öl geben. Tomatenpüree zugeben und unter Rühren 10 Minuten kochen. Paprika, Kapern, Oliven, feingehackte Sardellen und Petersilie hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und unter Rühren etwas einkochen lassen.

Fusilli al dente kochen und mit der Sauce vermischt servieren.

Fleischtomaten können gut durch Pomodori Pelati ersetzt werden.

20.12.03 Schorsch12 CK

## Paprika Fischfilet Ragout

Zutaten für Portionen

- 400 g Fischfilet, tiefgekühltes
- 1 große Zwiebel(n)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 2 Paprikaschote(n), grüne
- 1 EL Butter oder Margarine
- 1 TL Fondor oder Aromat
- 1 Msp. Thymian
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL, gest. Paprikapulver, mild, edelsüß
- 1 Pck. Bratensaft für 1/4 l
- 1/8 Liter Wein, rot

### ZUBEREITUNG

Das Fischfilet zum Auftauen herauslegen.

Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, die Paprikaschoten vierteln, entkernen und in Streifen schneiden.

Butter oder Margarine in einer großen Pfanne zerlassen, Zwiebel, Knoblauch, Paprikaschoten darin zugedeckt etwa 3 Minuten dünsten.

Inzwischen den Fisch in 2 cm große Würfel schneiden. Zusammen mit 1/8 l Wasser in die Pfanne geben und mit Aromat oder Fondor und Thymian bestreuen. Zudecken und auf schwacher Hitze 10 Minuten dünsten.

Tomatenmark mit Paprika, Bratensoßenpulver und Rotwein verquirlen, vorsichtig zum Fisch rühren, einmal aufkochen.

Dazu Reis und Blattsalat reichen!

Schmeckt allen, die es herzhaft mögen!

26.5.03 Friesin CK

## Reis alla Marinara, Fisch

200 g Tintenfische

200 g Seeaal

12 Venusmuscheln

250 g Seeteufel

8 geschälte Krabben

150 ml Öl

1 kleine Zwiebel

2 EL Tomatensauce

350 g Reis



1 l Fischbrühe  
1 grüne Paprika  
80 g gekochte Erbsen  
1 Tüte Safran  
1 Knoblauchzehe  
1 Strauß Petersilie, feingehackt  
Salz  
Pfeffer

### Zubereitung:

Die Frutti die Mare putzen und waschen. Die Tintenfische in Ringe schneiden und wenige Minuten in ÖL anbraten. Die feingehackte Zwiebel dazugeben und glasig dünsten. Tomatensauce in den Topf geben, 2 Finger hoch mit heißem Wasser verlängern. Den in Stücke geschnittenen Seeaal, den Seeteufel sowie die Krabben dazugeben, kurz aufkochen lassen und den Reis in die Sauce geben. Unter ständigem Rühren die Fischbrühe nach und nach auf den Reis geben. Paprika putzen und in Stücke teilen. Mit den Venusmuscheln, den Erbsen, dem Safran und dem feingehackten Knoblauch in den Reis geben. Garen und mit Salz und Pfeffer abschmecken, evtl. noch mit Tomatensauce. Den fertigen Reis mit Petersilie überstreuen.

### Shanghai-Huhn mit Scampi und Walnüssen

1 Suppenhuhn a ca. 2 kg  
1 Karotte  
1 Petersilienwurzel  
Sellerieknolle, (etwas)  
1 Lauchstange  
1 Zwiebel  
1/2 TL Salz  
4 Pfefferkörner  
6 Tongu-Pilze, getrocknet  
Chinesische Champignons  
1 lg Grüne Paprikaschote  
1 Rote Chilischote, frisch  
4 Frühlingszwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
  
3 Ei Schweineschmalz  
8 lg Scampi geschält  
1 Ei Speisestärke  
2 Ei Chinesische helle Sojasauce  
  
2 Ei Hühnerbrühe

150 g Walnusskerne

Das Suppenhuhn waschen und mit dem geputzten Suppengrün (Karotte, Petersilienwurzel, etwas Sellerie und Lauch) in kaltem Wasser ansetzen.

Die geschälte Zwiebel, das Salz und den Pfeffer zugeben, aufwallen und dann ca. 90 Minuten leise kochen lassen. Hin und wieder den Schaum abschöpfen.

Die Pilze im kaltem Wasser ca. 30 Minuten einweichen. Wenn das Huhn weich ist, die Brühe abgießen und aufheben. Das Hühnerfleisch von den Knochen lösen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Pilze gut ausdrücken und die Hüte in feine Streifen schneiden.

Die Paprikaschote und die Chilischote putzen, waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden, den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken.

Das Schweineschmalz in den Wok geben, erhitzen und zuerst das Hühnerfleisch, die Pilze, die Paprika- und Chilischote, die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch zugeben und 3 Minuten Pfannen rühren. Zum Schluss die **Scampis** zugeben und unterrühren.

Die Speisestärke mit der Sojasauce und der Hühnerbrühe Glatt rühren, dann in den Wok geben und unter Rühren aufkochen lassen, so dass die Sauce eindickt.

Die Walnüsse klein hacken und über das fertige Gericht streuen.

### Tipps:

Die restliche Brühe lässt sich hervorragend für weitere chinesische Gerichte auf Vorrat einfrieren.

### Fisch, rot

Austern **Schöne Helene** , **Wurst**, **1 Ei** M

6 Scheiben tiefgekühlter Blätterteig

**50 g Butter**, zerlassen

**1 Ei**, verquirlt

## Füllung:

4 EL Butter

125 g in kleine Würfel geschnittene Andouille,

## Chorizo oder eine andere würzige geräucherte Wurst

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

30 g Pilze, in Scheiben geschnitten

2 Frühlingszwiebeln, gehackt

0,5 rote Paprikaschote

1 kleine Tomate, beides gewürfelt

24 ausgelöste Austern samt Flüssigkeit

4 EL Champagner

0,5 l Creme double

125 g kalte Butter, in kleine Stücke geschnitten

Salz

Frisch gemahlener Pfeffer

## Zubereitung:

Den Blätterteig auftauen lassen. Den Backofen auf 200\_ vorheizen. Drei Teigblätter mit zerlassener Butter bestreichen und mit den restlichen Teig-Rechtecken bedecken; anschließend jeweils in quadratische Stücke teilen. Die Teigquadrate auf ein großes Backblech setzen und mit den verquirlten Ei bestreichen. In den vorgeheizten Backofen schieben und 10 bis 15 Minuten backen, bis der Blätterteig goldgelb ist. Aus dem Ofen nehmen und warm halten. Für die Füllung die Butter bei Mittelhitze in einem schweren Topf zerlassen. Wurst, Knoblauch, Pilze, Frühlingszwiebeln, Tomate und Paprikaschote hineingeben und 3 bis 5 Minuten braten, bis die Gemüse etwas weich sind. Austern samt ihrer Flüssigkeit und den Champagner zugeben. Etwa 2 Minuten schmoren, bis sich die Ränder der Austern zu wölben beginnen. Creme double zugeben und um die Hälfte einkochen. Nach und nach die Butterstückchen unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jeweils ein Blätterteigquadrat auf sechs vorgewärmte Teller setzen, Teigdeckel abnehmen und Austern und Sauce gleichmäßig auf den Teigböden verteilen. Die Teigdeckel draufsetzen und servieren

## Muscheln in Paprikavinaigrette

1 Rote Paprikaschote

1 kg Miesmuscheln

1 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

3 El gehackter, Glatte Petersilie

2 El Olivenöl

125 ml Sherry

4 El Zitronensaft

Salz, schwarzer Pfeffer

Die Paprikaschote waschen, entkernen und sehr klein würfeln. Die Muscheln unter fließendem Wasser gut abscrubben. Zwiebeln und Knoblauchzehen fein hacken; mit Petersilie im Olivenöl kurz andünsten. Die Muscheln darin bei starker Hitze zugedeckt etwa 3 Minuten dünsten. Zwischendurch gut schütteln, damit die Muscheln gleichmäßig garen. Die Muscheln gut abtropfen lassen. Noch geschlossene Muscheln wegwerfen, von den anderen die obere Schale entfernen. Die Muscheln auf einer Platte auslegen. Sherry und Zitronensaft aufkochen lassen und bei starker Hitze offen auf etwa 6 El einkochen. Den Muschel durch einen Kaffeefilter geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Paprikawürfeln vermengen. Die Sauce über die Muscheln geben.

### Paprikanudeln mit Seelachs M

Zutaten für Portionen

400 g Paprikaschote(n), rote

1 Bund Dill

200 g Bandnudeln

Salz und Pfeffer

750 g Filet vom Seelachs

1 EL Mehl

2 EL Öl

1 EL Butter oder Margarine

25 g Schmant oder saure Sahne

100 ml Gemüsebrühe

1 TL Zitronensaft

### ZUBEREITUNG

Paprika in 1 cm große Würfel schneiden. Dill (bis auf ein paar Spitzen) hacken. Nudeln bissfest kochen. Fisch in 2 cm große Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und in heißem Öl goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen. Margarine/Butter hineingeben und Paprikawürfel darin bissfest dünsten. Nudeln abgießen, mit Schmant oder saurer Sahne, Brühe und gehacktem Dill in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken, Fisch unterheben, mit Dillspitzen garnieren und sofort servieren.

Pro Portion ca. 43g KH, 3 BE

27.2.02 Hobbykoechin CK

## Ratatouille mit Seelachs M

Trennkost

200 g Aubergine  
2 Paprikaschotten rot  
1 Zucchini  
2 Zwiebeln  
1 El Olivenöl kaltgepresst  
6 Tomaten  
2 Knoblauchzehen  
1 Tl Provençalkräuter  
2 Tl Gemüsebrühe vegetabil  
400 g Seelachs küchenfertig

4 El Sahne süß

1 Schuss Weißwein herb  
2 El Petersilie gehackt

Aubergine, Paprikaschotten, Zucchini und Zwiebeln reinigen und in gleich große Würfel schneiden. Das Gemüse im Olivenöl bei mittlerer Hitze andünsten. Tomaten von den Stielansätzen befreien und mit dem Schneidestab pürieren. Püree durch ein Sieb streichen und zum Gemüse geben.

Knoblauchzehen durch eine Presse dazudrücken und alles mit den Kräutern der Provence und der Gemüsebrühe abschmecken.

Fischfilets waschen, trocken tupfen und in etwa 12 gleich große Stücke schneiden. Diese zum Ratatouille geben, vorsichtig umrühren und dann im geschlossenen Topf 6 bis 8 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss die süße Sahne darunter ziehen, das Gericht mit dem Wein abschmecken und die Petersilie darüber streuen.

## Saftiges Kartoffel Thunfisch Omelett 8 Ei M

750 g Kartoffeln  
2 Zwiebeln  
2 rote Paprikaschoten  
4 EL Öl  
Salz  
Pfeffer

8 Eier

200 ml Milch

1 Bund Petersilie

2 Dosen (a 210 ml) Thunfisch im eigenen Saft

Salat und Petersilie zum Garnieren

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln

fein würfeln. Paprika in Stücke schneiden.

2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln darin etwa 10 Minuten braten. Dann Zwiebeln und Paprika zugeben und unter gelegentlichem Wenden weitere 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Eier und die Milch verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie fein hacken und zur Eiermilch geben. Den Thunfisch abtropfen lassen und auf die Kartoffeln verteilen. Die Eiermilch darüber gießen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze stocken lassen. Das Thunfisch-Kartoffel-Omelett mit etwas Salat anrichten. Mit Petersilie garniert servieren.

Für 4 Portionen

Zubereitung: ca. 45 Minuten

kcal/Portion: ca. 730

Fett/Portion: ca. 47 g

Avanti Nr. 37/03

### Schnelle Morchel Gemüse Lasagne M

Zutaten für 4 Personen:

300 g Lauch

300 g Möhren

1 rote Paprika

15 g Morcheln

3 Zwiebeln

30 g Butter

2 Zweige Majoran

2 Packungen Bechamelsauce (Fertigprodukt)

Salz und Pfeffer

Muskatnuss

12 Lasagneblätter

100 g frisch geriebener Parmesan

### Zubereitung:

1. Das Lauch und die Möhren putzen und waschen. Die Möhren in dünne Scheiben, das Lauch schräg in dünne Ringe schneiden. Die Paprika putzen, entkernen und fein würfeln. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Majoranblätter von den Zweigen zupfen und hacken. Die Pilze säubern und klein schneiden.
2. Die Butter erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Die Gemüse, die Morcheln und etwas Wasser zufügen und unter häufigem Rühren 8 - 10 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Die Bechamelsauce dazu gießen und erwärmen. Den Majoran unterrühren und noch mal abschmecken. Den Backofen auf 200° vorheizen.
4. Den Boden einer Auflaufform mit 4 Lasagneblättern auslegen. Darauf eine Schicht Gemüsemischung geben, darüber wieder Lasagneblätter. So fortfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Mit einer Schicht Gemüsemischung abschließen. Gleichmäßig mit dem Parmesan bestreuen und im Backofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten überbacken.

## Fleisch

### Fleisch, gelb

#### Aubergine-Kartoffel -Hähnchen-Ofenpfanne

Portion 4

- 1 sm Aubergine
- 4 Hähnchenschenkel
- 1 El Paprikapulver, edelsüß
- 2 El Olivenöl
- 400 g Kartoffeln gekocht in Scheiben
- 500 g Tomaten geachtelt
- 1 Gelbe Paprikaschote entkernt, in Streifen
- 1 Grüne Peperoni entkernt in Streifen
- 2 sm Zwiebeln gehackt

1 El Butter

Aubergine in Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und 20 Minuten ziehen lassen.

Hähnchenschenkel mit Salz und Paprikapulver einreiben, in der Hälfte vom heißen Öl kräftig anbraten.

Kartoffeln, Tomaten, Aubergine, Peperoni und Zwiebel in eine mit dem restlichen Öl ausgefettete Form legen, Hähnchenschenkel draufsetzen.

Im Ofen bei 180 Grad 35 Minuten garen.

### Djuvec würzig, Schweinekotelett

Zutaten für 2 Portionen

- 200 g Bohnen, grüne
- 2 Karotte(n)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 4 EL Olivenöl
- 300 g Reis (Langkornreis)
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 Aubergine(n)
- 1 Paprikaschote(n), gelb
- 2 Tomate(n)
- 2 Peperoni

### 400 g Schweinekotelett ohne Knochen

- 3 EL Tomatenmark
- Salz und Pfeffer, schwarzer
- 1 EL Petersilie, gehackte

### ZUBEREITUNG

Bohnen waschen, putzen und halbieren. Karotten schälen, in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken, in 2 EL Öl glasig werden lassen. Bohnen und Karotten zugeben, etwa 3 Minuten mitdünsten.

Reis zugeben und glasig dünsten. Dann mit der Gemüsebrühe aufgießen, umrühren und zugedeckt etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Aubergine, Paprikaschote, Tomaten und Peperoni waschen. Paprikaschote vierteln, putzen, in 1 cm breite Streifen schneiden. Tomaten vom Stielansatz befreien und achteln. Die Peperoni putzen, in Ringe schneiden. Aubergine putzen, längs vierteln, in 1/2 cm dicke Stücke schneiden.

Das Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden und im restlichen Öl braun anbraten. Aubergine, Paprika und Peperoni zugeben und kurz mitbraten. Das Tomatenmark untermischen. Tomaten zugeben, salzen und pfeffern. Vorgegarte Reis-Gemüse-Mischung einschließlich Flüssigkeit zu dem Fleisch-Gemüse-Mix geben. Alles gut vermischen und bei schwacher Hitze 15 Minuten zugedeckt schmoren lassen. Mit Petersilie bestreut servieren.



## Gedünstetes Gemüse mit Putenschnitzel M

Zutaten:

### 4 Putenschnitzel

Salz

Pfeffer

3 EL raffiniertes Rapsöl

1 große Zwiebel

300 g Tomaten

300 g gelbe Paprika

300 g Zucchini

200 g Lauchzwiebeln

2 Zweige Rosmarin

2 EL raffiniertes Rapsöl

4 EL Gemüsefond oder -brühe

### 1 EL Creme fraiche

Für die Kräuterkruste:

1 Bund Basilikum

1 Bund Petersilie

1 Knoblauchzehe

30 g Pinien- und Walnusskerne

4 EL raffiniertes Rapsöl

### 50 g geriebener Emmentaler

### Zubereitung:

Putenschnitzel waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, in eine mit 1 EL Rapsöl eingefettete Auflaufform oder auf ein Backblech legen. Frische Kräuter, Kerne, Knoblauchzehe, 2/3 Rapsöl und Käse pürieren. Die Paste auf den Putenschnitzeln verteilen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Im auf 200 C vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen. Dann 5 Minuten mit Grill überbacken. Das Gemüse putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Rosmarin waschen, die Nadeln abzupfen und hacken. Die Zwiebel würfeln, in 2 EL Rapsöl in einem Topf oder einer hohen Pfanne dünsten. Gemüse und Rosmarin zugeben. Den Gemüsefond zufügen und ca. 10 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Creme fraiche unterrühren. Das Putenschnitzel auf Gemüse anrichten.

## Huhn Mandel Salat

4 Portionen

## FÜR DEN SALAT

150 g Glasnudeln  
4 Hähnchenbrustfilets (ohne Haut, je ca. 150 g)  
3 El Sonnenblumenöl  
1 Tomate  
1/2 Gelbe Paprika  
100 g Chinakohl  
100 g Sojasprossen  
3 Frühlingszwiebeln  
1 Bund Koriander  
1 Bund Brunnenkresse

## FÜR DAS DRESSING

3 El Reisessig  
3 El Soja-Sauce  
1 El Zucker  
1 El Senf (z.B. Dijonsenf)  
1 Knoblauchzehe, gehackt  
1 El Ingwer, gehackt  
8 El Sonnenblumenöl  
1 El Sesam  
Salz  
Pfeffer

## FÜR DIE MANDELN

50 ml Soja-Sauce  
1 El Zucker  
50 g Ganze Mandeln (z.B. kalifornische)

Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten, abkühlen lassen.  
Hühnerbrüste salzen, pfeffern und in einer Pfanne im heißen Öl von jeder Seite 5-6 Min. braten. Abkühlen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Gemüse putzen. Tomaten und Paprika entkernen und in feine Streifen schneiden. Chinakohl ebenfalls in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln ebenfalls in feine Ringe schneiden. Koriander hacken, Brunnenkresse zupfen. Zutaten fürs Dressing mit einem Pürierstab vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Sesam unterrühren. Dressing mit den Salatzutaten, Hühnerbrust und Glasnudeln mischen. 20 Min. ziehen lassen. Nochmals abschmecken, ziehen lassen. Soja-Sauce und Zucker in einem kleinen Topf aufkochen, Mandeln zugeben und unter ständigem Rühren einkochen, bis die Mandeln von einer sirupartigen Zuckerschicht umgeben sind. Auf leicht geölter Alufolie abkühlen lassen (Vorsicht sehr heiß!). Salat auf Tellern anrichten und mit den Soja-Mandeln bestreuen.

## Paprikaschoten, Ausgebackene, Hack. Ei

Korea

Zutaten:

### 250 g Rinderhackfleisch

2 El Sojasauce

Pfeffer

2 El Sesamsamen

1 Knoblauchzehe

4 längliche, gelbe Paprikaschoten

1 El Stärkemehl

### Ei

2 El Sesamöl

Für die Sauce:

125 ml Sojasauce

1 El Zucker

3 El Essig

1 El gehackte Pinienkerne

### Zubereitung:

Das Rinderhackfleisch mit der Sojasauce, Pfeffer und dem Sesamsamen vermischen. Die Knoblauchzehe schälen, fein hacken und zum Fleisch geben. Die Paprikaschoten waschen, halbieren und entkernen. Die Paprikaschoten mit dem Hackfleisch füllen. Die gefüllten Schoten in dem Stärkemehl und anschließend in dem verquirlten Ei wenden. Das Sesamöl erhitzen und die Paprikaschoten im geschlossenen Kochgeschirr ca. 20 Minuten schmoren lassen. Für die Sauce die Sojasauce mit dem Zucker und dem Essig verrühren. Die Paprikaschoten anrichten, mit der Sauce begießen und mit den Pinienkernen bestreuen.

## Schmorkaninchen

1 Stange Bleichsellerie

1 mittelgroße Möhre

2 Knoblauchzehen

8 EL Aceto Balsamico

150 ml Olivenöl

3/8 l Rotwein

3 TL Kapern

3 Lorbeerblätter

1 küchenfertiges Kaninchen (ca. 1,5 kg)

3 gelbe Paprikaschoten

Salz, Pfeffer  
100 g entsteinte grüne Oliven

Bleichsellerie und Möhre waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.  
Knoblauch schälen und fein hacken.

Aus Essig, 100 ml Öl, 500 ml Wein, Kapern und Möhren eine Marinade rühren.

Kaninchen kalt waschen und trocken tupfen.

Dann in 8 Stücke zerlegen, mit der Marinade beträufeln und im Kühlschrank zugedeckt 2 - 4 Stunden marinieren lassen, dabei mehrmals wenden.

Übriges Olivenöl in einem Topf oder einer Kasserolle erhitzen.

Die Kaninchenteile darin von allen Seiten kräftig anbraten.

Paprika und Oliven hinzufügen und 2 - 3 Min. mitdünsten.

Marinade und restlichen Wein dazugießen.

Einmal aufkochen lassen, einen Deckel aufsetzen, die Hitze reduzieren und das Kaninchen bei geringer Hitze 60 Min. schmoren lassen.

Zwischendurch, wenn nötig, etwas Wasser hinzufügen.

Dazu Polenta oder Reis servieren.

## Stubenküken vom Blech , Sardellenfilet mit Sommergemüse

Portion 4

### 2 Stubenküken

1 mittel Süß-säuerlicher Apfel z.B. Cox Orange

2 TI Frischer Oregano gehackt

4 EI Olivenöl (1)

Salz

Pfeffer

### Sommergemüse

1 mittel Aubergine

3 sm Zucchini

1 lg Rote Paprikaschote

1 sm Gelbe Paprikaschote

2 sm Tomaten gehäutet, entkernt und klein geschnitten

1 Zwiebel fein gehackt

2 Knoblauchzehen fein gehackt

3 EI Olivenöl (2)

### 1 Sardellenfilet

2 TI Kapern fein gehackt

- 1 Thymianzweig
- 1 Rosmarinzweig
- 100 ml Gemüsebrühe

Gemüse waschen und putzen. Aubergine längs in 1 cm dicke Scheiben und dann in 1 x 1 cm große Würfel schneiden, mit Salz bestreuen und etwa 20 Minuten ziehen lassen auf eine dicke Lage Küchenpapier legen und mit einer weiteren dicken Lage Küchenpapier abdecken. Die Auberginenwürfel gründlich trocken tupfen.

Das übrige Gemüse in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Das Geflügel kalt abwaschen, mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Stubenküken innen salzen und pfeffern. Apfel Schälen, putzen und vierteln. Apfel und Oregano in jedes Stubenküken füllen und die Öffnungen mit Rouladennadeln zustecken.

Auf ein Backblech heißes Öl (1) gießen, Stubenküken aufs Blech legen und in die Backofenmitte schieben. Etwa 30 Minuten braten, dabei zwischendurch mehrmals wenden.

Inzwischen 1/3 vom Öl (2) in einem großen Topf erhitzen und die Auberginenwürfel darin rundum anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.

Im Topf restliches Öl (2) erhitzen, gehacktes Sardellenfilets, Kapern, Zwiebel und Knoblauch andünsten, Zucchini und Paprikaschoten zugeben, nach 3 Minuten die Auberginenwürfel sowie den gehackten Thymian und Rosmarin. Wenig salzen, pfeffern und mit Gemüsebrühe aufgießen und zugedeckt bei milder Hitze etwa 15 Minuten leise köcheln lassen.

Kurz vor dem Servieren Sommergemüse aufs Blech, um die Stubenküken, verteilen.

### Steckbrief Stubenküken

Stubenküken, die Minis unter den Hähnchen, zart und saftig. Schon nach 30 Minuten sind sie bei 200 Grad im Ofen knusprig braun, in Teile zerlegt brauchen sie im Höchstfall 20 Minuten. Der Begriff "Stubenküken" stammt aus dem Mittelalter: bis in die 50er Jahre hinein hielt man Küken, vor allem in Bremen und Hamburg, in der "guten" Stube und fütterte sie mit nahrhaftem Gerstenschrot, Buchweizengrütze und zerkleinertem Fisch.

Stubenküken wiegen normalerweise weniger als 650 Gramm. Tiere mit

einem Gewicht zwischen 650 g und 750 g - ohne Hals und Innereien - dürfen Stubenküken genannt werden, wenn das Schlachtalter 28 Tage nicht überschreitet.

Stubenküken kommen heute vorwiegend aus Frankreich. Sie lassen sich maximal 3 Tage in Kühlschrank halten. Tiefrieren sollte man sie nicht, denn frisch schmecken sie am zartesten.

## Fleisch, gemischt, diverses

### Chili 'Con Carne' US-Version, Rindfleisch

Portion 4

400 g Kidneybohnen

1000 g Rindfleisch, aus der Schulter

80 g Chilis, rote

3 Paprikaschoten, rote

1 Paprikaschote, gelb

1 Paprikaschote, grün

2 El Öl

60 g Butter / Margarine

400 g Zwiebeln, grobgeschnitten

3 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 El Tomatenmark

1 Tl Olivenöl

2 El Tomatenketchup

300 g Dosentomaten, passierte

1 Tl Zucker, brauner

1 Bund Basilikum

2 Lorbeerblätter

Salz

Pfeffer, weiß, frisch gemahlen

1 l Rinderfond, hell

100 g Maiskörner

1 El Öl

Die Kidneybohnen über Nacht kalt einweichen. Das Fleisch würfeln. Die Chilis und eine Paprikaschote von jeder Farbe von Samen und Scheidewänden befreien und das Fruchtfleisch sehr fein schneiden. Die beiden restlichen roten Schoten im Mixer pürieren, passieren und den Saft aufbewahren.

Das Fleisch wie folgt anbraten In einer Pfanne das Öl mit der Hälfte

der Butter erhitzen und die Fleischwürfel darin rundum anbraten. Das Fleisch in den Schmortopf zu der Tomaten-Paprika-Mischung geben und gut unterrühren. Je nach gewünschter Konsistenz des Eintopfes während des Schmorens Portionsweise wenig Wasser aufgießen.

In einem Schmortopf die restliche Butter erhitzen, die Zwiebeln anschwitzen, den Knoblauch 2 bis 3 Minuten mitschwitzen. Das in Olivenöl separat angeschwitzte Tomatenmark mit dem Ketchup zugeben. Die Tomaten, die Chilis, alle Gewürze und das angebratene Fleisch einrühren.

Den Fond aufgießen und den offenen Topf in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen schieben und etwa 1 Stunde garen. In der Zwischenzeit die Bohnen abgießen und die frischen Maiskörner in dem Öl anrösten. Eine Viertelstunde vor Ende der Garzeit die Bohnen, die Paprikastücke und die Maiskörner zugeben. Zum Schluss den Paprikasaft einrühren, damit das Gericht einen schönen Glanz bekommt.

## Coq au vin, Hähnchen

Zutaten für Portionen

400 g Aubergine(n)

Salz

150 g Schalotte(n)

1 Zehe/n Knoblauch

### 1.2 kg Hähnchen

4 EL Öl (Olivenöl)

Pfeffer

1 TL Kräuter der Provence, getrocknete

250 ml Wein, rot, trockener

1 Paprikaschote(n), gelb

1 Paprikaschote(n), rot

1 Zucchini

## ZUBEREITUNG

Aubergine putzen, waschen und der Länge nach in Scheiben schneiden. Mit Salz bestreut einige Minuten ziehen lassen. Schalotten und Knoblauch schälen, Knoblauch in Scheiben schneiden. Hähnchen waschen und trocken tupfen und in 8 Stücke schneiden. Öl in einem Bräter erhitzen, die Hähnchenteile darin rundherum anbraten. Mit Salz, Pfeffer und den getrockneten Kräutern würzen und herausnehmen. Auberginenscheiben zusammen mit Zwiebeln und Knoblauch im heißen Fett anbraten. Die Hähnchenteile wieder hinzufügen und alles mit ½ l Wasser und Rotwein ablöschen. Zugedeckt ca. 40 Minuten bei geschlossenem Deckel schmoren las-

sen. Zucchini und Paprika waschen und klein schneiden. Nach der Hälfte der Garzeit zum Hähnchen geben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### 8.7.02 Callista CK

#### Eier Gemüse Pfanne, Schinken 6 Ei

##### 6 Eier

- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 1 rote oder grüne Paprikaschote
- 100 g Erbsen
- 100 g grüne Bohnen
- 1 große Tomate

##### 3 Scheiben Schinken

- 6 Scheiben Chorizo
- 6 Ei Olivenöl
- Pfeffer
- Salz

Die Zwiebeln, die Paprikaschote und die Möhren klein schneiden und in einem Schmortopf im heißen Öl anbraten, Erbsen, Bohnen und die feingehackten Tomaten hinzufügen, mit etwas Pfeffer und Salz würzen und mit wenig Wasser etwa 20 Minuten köcheln lassen, grade solange, bis das Gemüse gar, aber nicht zu weich und alles Wasser verdunstet ist. Das Gemüse in drei kleine Tonschalen verteilen, über jeder Schale zwei Eier aufschlagen, je eine Scheibe Schinken und zwei Scheiben Wurst obenauf legen und im Backofen backen, bis das Eiweiß fest, das Eigelb aber noch weich ist. Es können auch andere Gemüse für dieses Gericht benutzt werden. .

#### Feuertopf, Schnitzfleisch M

Zutaten :

##### 750 g Schnitzfleisch

- 1 TL Curry
- 1 Messerspitze Cayennepfeffer
- 1 TL Paprika
- 2 Zwiebeln (würfeln)
- 40 g Fett
- 1/8 l Weißwein
- 1 Flasche Chilisoße
- 2 grüne Paprika
- 2 rote Paprika



1 Glas Silberzwiebeln  
1 kl. Dose Ananas  
1 kl. Dose Champions  
2 Gewürzgurken  
2 Knoblauchzehen  
2 Tropfen Tabasco

1 Becher Schmand

### Zubereitung :

Das Fleisch würfeln und mit den Gewürzen und den gewürfelten Zwiebeln anbraten. Mit dem Wein ablöschen und ca. 10 Min weiterschmoren lassen. Paprika und Gewürzgurken auch würfeln, Knoblauch zerdrücken und die anderen Zutaten dazugeben. Weitere 10 Min. köcheln lassen und mit Tabasco und Schmand abschmecken.

### Fleischwurst Pfanne M

Für 4 Personen:

2 Schalotten  
2 bunte Paprikaschoten  
100 g Lauchzwiebeln

200 g Fleischwurst (15% Fett)

2 Stiele Basilikum  
1 kleiner Stiel Salbei  
1-2 TL Öl Salz Pfeffer

10 g Creme legere (15% Fett)

60 g Vollkornbrot

1. Schalotten halbieren,

Paprikaschoten und Lauchzwiebeln in Stücke schneiden. Wurst in Stifte schneiden. Kräuterblätter von den Stielen zupfen.

2. Öl erhitzen. Lauchzwiebeln und Wurststifte darin unter Wenden circa 5 Minuten braten. Herausnehmen. Schalotten und Paprika im heißen Bratfett unter Wenden etwa 10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann Wurst Lauchzwiebeln und Kräuter unterheben, kurz erhitzen. Mit Creme legere und Vollkornbrot servieren.

**Extra-Tipp:** Statt mit Fleischwurst können Sie die Pfanne natürlich auch mit Geflügelwurst zubereiten. Für eine fleischlose Variante verwenden Sie Tofu als Alternative zur Wurst. Zeitaufwand: ca. 30 Minuten

Nährwert:

**pro Portion** ca. 1550 kJ/370 kcal E 19 g, F 20 g, KH 23 g

Vida Nr. 39/03

## Französischer Eintopf, Rindfleisch

Pot - au - feu

Zutaten für Portionen

### 750 g Rindfleisch (Bug)

1 Chilischote(n), rot

30 g Ingwer - Wurzel, frisch

2 Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

1 EL Thymian, getrocknet

Öl (Olivenöl)

### 500 ml Wein, rot

2 EL Tomatenmark

½ TL Rosmarin, gerebelt

1 Aubergine(n)

1 Zucchini

1 Paprikaschote(n), rot

1 Paprikaschote(n), gelb

1 TL Chilipulver

10 Blätter Basilikum, frisch

1500 g Kartoffeln, kleine bis mittlere Größe, festkochend

1 EL Oregano getrocknet

50 g Mandeln, gehackt

Salz

Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Das Fleisch (statt Rindfleisch kann auch Lammkeule verwendet werden) in 1,5 cm große Würfel schneiden. Chilischoten, Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch putzen und jeweils sehr fein hacken, zusammen mit dem Thymian und dem Fleisch vermischen. Das Fleisch in mehreren Portionen in Olivenöl anbraten (das Öl hat die richtige Temperatur, wenn ein Tropfen Wasser im Öl brutzelt, aber noch nicht verzischt). Das angebratene Fleisch beiseite stellen, leicht salzen und wenig pfeffern, zudecken.

Den Bratenfond mit dem Rotwein loskochen, Tomatenmark dazugeben und mit Rosmarien, Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch und Fond in einer Auflaufform im Backofen 60 Minuten bei 170°C garen.

In dieser Zeit die Aubergine, Zucchini und Paprika putzen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden, mit Chilipulver und Salz würzen.

Die Kartoffeln abbürsten, halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen. Mit Öl bestreichen, mit Salz und Oregano würfen und mit Mandeln bestreuen. Nachdem das Fleisch 30 Minuten angegart ist, das Gemüse dazugeben und das Blech mit den Kartoffeln ebenfalls in den Ofen - alles zusammen weitere 30 Minuten backen. Das Fleisch dann vor dem Servieren noch mit Basilikum bestreuen. wer das mag, kann das Port- au- feu zum Abschluss auch noch mit etwas Cognac verfeinern.

12.7.02 Picard66 CK

### Gefüllte bunte Paprikaschoten, 2 Debrecziner M

Für 2 Portionen

je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote

1 Packung Bauernfrühstück (Frischepack, z. B. Pfanni)

#### 2 Debrecziner Würstchen

gemahlener Kümmel

Pfeffer,

Paprikapulver

#### 60 g mittelalter Gouda

1 gestrichener TL Gemüse Kraftbouillon

1. Paprikaschoten halbieren, entkernen und waschen. Auflaufform fetten und die Paprikahälften mit der Öffnung nach oben hineinlegen.

2. Bauernfrühstück in eine Schüssel geben und mit einer Gabel auflockern. Debrecziner Würstchen in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, unter das Bauernfrühstück mischen. Mit Kümmel, Pfeffer und Paprika würzen Kartoffel Wurst Mischung in die Paprikahälften füllen. Käse reiben, darüber streuen.

3. 125 ml Wasser aufkochen und Gemüsekraftbouillon einrühren, Bouillon zu den Paprikahälften in die Auflaufform gießen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten überbacken, Dazu schmeckt Reis.

Pro Portion ca. 915 kcal 36 g E, 68 g F, 41 g KH

Zubereitungszeit: Ca. 45 Min.

Frau von Heute Nr. 10/04

### Gefüllte Paprika M

Zutaten:

12 grüne oder rote Paprikaschoten  
6-8 Scheiben (etwa 250 g) Ciabatta ohne Kruste  
6 Anchovis-Filets  
3 Knoblauchzehen, geschält

3 EL Parmesan, frisch gerieben

3 EL glatte Petersilie (etwa 12 Zweige)

125 ml Olivenöl plus 2 EL extra

Zubereitung:

Den Ofen auf 190 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Alufolie auslegen. Den oberen Teil der Paprika abschneiden und anderweitig verwenden. Die Paprika innen putzen und sorgfältig waschen. Kerne entfernen. Beiseite stellen. Das Brot in kleinere Stücke teilen und mit Anchovis, Knoblauch, Parmesan und Petersilie in die Küchenmaschine geben. Bei laufendem Motor langsam 125ml Olivenöl zugießen. Ausschalten und die Mischung prüfen: das Brot sollte grobe Krumen gebildet haben und recht feucht sein. 1-2 Esslöffel Wasser zugeben, falls es nicht feucht genug ist. Die Paprika lose bis knapp unter den Rand der offenen Seite mit der Brotmischung füllen. Die gefüllten Paprika auf das Backblech legen. Eventuell überschüssige Füllung um die Paprika herumlegen (kann zur Garnierung der Servierplatte verwendet werden) Die Paprika mit den verbleibenden 2 Esslöffeln Olivenöl beträufeln. 35-40 Minuten backen, bis sie schön braun sind und zusammenzufallen beginnen. Dabei zweimal mit austretendem Saft bepinseln. Notfalls mehr Wasser hinzugeben, damit das Backblech feucht bleibt.

Gefüllte Paprika, gek. Schinken, M  
italienisch

Zutaten:

4 große Paprika,

1 EL Butter,

1 EL Olivenöl,

1/2 Zwiebel,

1 Knoblauchzehe,

150 g italienischer Reis

100 ml Weißwein (am besten Frascati),

1 Msp. Safran,

700 ml Hühnerbrühe,

50 g geriebener Parmesan,

100 g gekochter Schinken,

4 EL Sahne,

Butterflöckchen

### Zubereitung:

Die Butter und das Olivenöl heiß werden lassen, die fein gehackte Zwiebel und den gepressten Knoblauch darin andünsten, den Reis dazugeben, durchdämpfen, mit dem Weißwein ablöschen. Safran beigegeben und schöpflöffelweiße 400 ml Hühnerbrühe. Immer wieder einkochen lassen. Gesamte Kochdauer des Reises: 18 Minuten. Topf vom Feuer nehmen und den geriebenen Parmesan darunter mengen. Zugedeckt 3 Minuten stehen lassen.

Den Schinken in Streifen schneiden und zusammen mit Sahne unter den Risotto mischen.

Die vorbereiteten Paprikaschoten damit füllen und in eine ausgebutterte Auflaufform stellen. 300 ml Hühnerbrühe ringsum gießen. Butterflöckchen darüber streuen. Die Auflaufform für ca. 20 Minuten in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen stellen.

Gemüse Auflauf , gek. Schinken 6 Ei M

Zutaten für 4 Personen

2 rote Paprikaschoten

2 grüne Paprikaschoten

500 g frische Champignons

4 EL Öl

300 g gekochter Schinken

6 Eier

300 ml Sauerrahm

250 g Emmentaler

Muskat

Salz

1. Die Paprikaschoten halbieren und von Trennwänden und Kernen befreien. Waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
2. Die Champignons putzen, waschen und vierteln. Dann den gekochten Schinken würfeln.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen. Paprikastreifen, Champignons und Schinken darin ca. 8 Min. dünsten. In eine feuerfeste, gefettete Form umfüllen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

4. Den Emmentaler reiben. Für den GUSS Eier, Sauerrahm und Käse in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Muskat würzig abschmecken.
5. Die Soße über das Gemüse gießen. Auf mittlerer Schiene in den heißen Backofen schieben und ca. 30 Min. backen. Nach Wunsch mit frischen Kräutern garnieren und servieren.

Zubereitung: ca. 35 Min.

Backen: ca. 30 Min.

Pro Pers. ca. 780 Kal.

## Gemüse-Auflauf gek Schinken 6 Ei M

Zutaten für 4 Personen

2 rote Paprikaschoten

2 grüne Paprikaschoten

500 g frische Champignons

4 EL Öl

300 g gekochter Schinken

6 Eier

300 ml Sauerrahm

250 g Emmentaler

Muskat

Salz

1. Die Paprikaschoten halbieren und von Trennwänden und Kernen befreien. Waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden.
2. Die Champignons putzen, waschen und vierteln. Dann den gekochten Schinken würfeln.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen. Paprikastreifen, Champignons und Schinken darin ca. 8 Min. dünsten. In eine feuerfeste, gefettete Form umfüllen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
4. Den Emmentaler reiben. Für den GUSS Eier, Sauerrahm und Käse in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Muskat würzig abschmecken.
5. Die Soße über das Gemüse gießen. Auf mittlerer Schiene in den heißen Backofen schieben und ca. 30 Min. backen. Nach Wunsch mit frischen Kräutern garnieren und servieren.

Zubereitung: ca. 35 Min.

Backen: ca. 30 Min.

Pro Pers. ca. 780 Kal.

## Gemüse Eintopf mit Lamm 6 Ei

TCHOUTCHOUKA/Algerien (europäische. Küche)

Zutaten für Portionen

### 6 Stück Kotelettfleisch (Hammelkoteletts oder Lamm)

1.5 kg Tomate(n)

1 kg Paprikaschote(n), rot oder grün oder gemischt

1 Aubergine(n), schön (ca. 500g)

3 Zwiebel(n)

### 6 Ei(er)

3 Zehe/n Knoblauch

10 cl Öl (Olivenöl)

Cayennepfeffer

Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Gemüse vorbereiten: Paprika in Streifen schneiden, Tomaten enthäuten und in Stücke schneiden. Die Aubergine in Würfel schneiden, Zwiebeln hacken, Knoblauch schälen.

Die Koteletts in einem großen Topf 10 Minuten lang in Olivenöl anbraten, dann aus dem Topf nehmen und warm halten. In demselben Topf die Paprikas 10 Minuten lang anbraten, dann Zwiebeln und ganze Knoblauchzehe dazu geben. Nach 5 Minuten Tomaten und Aubergine, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer nach Geschmack und ein Glas Wasser dazu geben. Auf mittlerem Feuer ohne Deckel 1 Stunde köcheln lassen. Evtl. noch Wasser hinzufügen. (Es soll nicht flüssig sein).

5 Minuten vor dem Servieren die Koteletts in den Topf legen.  
Zum Schluss die Eier in dem Gemüse pochieren lassen.

29.1.02 Helga-Fr

## Hackfleischkuchen M

Zutaten (für 12 Portionen)

300 g Weizenmehl

1/2 Würfel Hefe

1/2 TL Zucker

125 ml Milch 0,3%

1/2 TL Salz

50 g Halbfettbutter

1 TL Sonnenblumenöl (entspr. 4 g)

250 g Rinder-Hackfleisch

225 g Champignons, geputzt

50 g Zwiebeln

1 Paprikaschote, ca. 150 g

25 g gehackte Petersilie

Salz, Pfeffer, Majoran

50 g Käseraspel

### Zubereitung

Aus Mehl, Hefe, Zucker, Milch, Salz und Halbfettbutter einen Hefeteig herstellen. Gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

Für den Belag fein gewürfelte Zwiebel in 1 TL Öl glasig dünsten. Nacheinander in Streifen geschnittene Paprika, blättrige Champignons, Hackfleisch, Petersilie geben, ebenfalls mitdünsten und gut mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.

Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen und in eine 26er Springform legen. Hackmasse gleichmäßig darauf verteilen. Mit 50 g Käseraspel bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 180° ca. 30 Minuten backen.

Nährwerte **pro Portion**

163,14 kcal, 5,04g Fett, 27,8 Fett %

### Hähnchen Gemüse Spieße mit Erdnussdip M

Zutaten für 6 Spieße a ca. 30 cm:

600 g Hähnchenbrustfilets

2 Knoblauchzehen,

3 EL helle Sojasauce

2 EL Sesam- oder Erdnussöl

2 EL gehackter Koriander oder glatte Petersilie

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

250 g kleine Champignons

je 1 grüne und rote Paprikaschote

2 kleine rote Zwiebeln

2 TL Olivenöl

1 Zwiebel

1 TL Chilipulver



2 TL Tomatenmark  
4 EL Erdnusscreme (crunchy)

150 ml fettarme Milch  
Sesam zum Bestreuen

### Zubereitung:

Grill vorheizen, eine Grillpfanne mit Alufolie auskleiden. Hähnchenfleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Mit Sojasauce, Öl, Koriander und Pfeffer mischen, Hähnchen darin wenden. Champignons und Paprika putzen, Paprika entkernen und grob zerschneiden. Rote Zwiebeln schälen und achteln. Gemüse und Fleisch abwechselnd auf Spieße ziehen, auf die Grillpfanne legen und mit 1 TL Olivenöl bestreichen. Unter dem heißen Grill etwa 10 min rösten, bis das Fleisch gar ist, dabei mehrmals wenden. Inzwischen Zwiebel schälen und fein hacken. Im restlichen heißen Öl glasig dünsten. Chilipulver mit Tomatenmark und 2 EL Wasser verrühren, zufügen und 1 min garen. Erdnusscreme und Milch unterrühren und bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Sauce eindickt. Die gegrillten Spieße mit Sesam bestreuen und mit dem Dip servieren.

### Hähnchen-Ofenpfanne

Aubergine-Kartoffel -  
Portion 4

1 sm Aubergine

### 4 Hähnchenschenkel

1 EI Paprikapulver, edelsüß  
2 EI Olivenöl  
400 g Kartoffeln gekocht in Scheiben  
500 g Tomaten geachtelt  
1 Gelbe Paprikaschote entkernt, in Streifen  
1 Grüne Peperoni entkernt in Streifen  
2 sm Zwiebeln gehackt

### 1 EI Butter

Aubergine in Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und 20 Minuten ziehen lassen.

Hähnchenschenkel mit Salz und Paprikapulver einreiben, in der Hälfte vom heißen Öl kräftig anbraten.

Kartoffeln, Tomaten, Aubergine, Peperoni und Zwiebel in eine mit dem

restlichen Öl ausgefettete Form legen, Hähnchenschenkel draufsetzen.

Im Ofen bei 180 Grad 35 Minuten garen.

### Hähnchenschenkel mit Schmantsoße M

Gewünschte Anzahl Hähnchenschenkel in einer Pfanne gut anbraten.

Je 1 rote und gelbe Paprikaschote klein schneiden.

Zwei Dosen Champignons abtropfen lassen.

Zwei Becher Schmand mit etwas Milch in einer Schüssel glatt rühren, mit frischem Knoblauch und Kräutersalz Würzen.

Die Schmantsoße mit den Paprikastückchen und Pilzen mischen und zusammen mit den Hähnchenschenkeln in eine große Auflaufform füllen.

Bei 180C ca. 20 Min. backen lassen.

Dazu Salat.

Sehr lecker und geht schnell.

### Hüvos Rancheros supreme , Schinken 8 Ei

1 c Salsa oder Chilisauce

8 Eier

1 sm Paprika, rot

1 sm Paprika, grün

1 sm Zwiebel

250 g Bacon in Scheiben

16 Peperoni scharf

8 Mais Tortillas gedünstet

Den Bacon und die Paprika in 2 cm lange Stücke schneiden, die Zwiebel würfeln, die Eier verkleppern, die Salsa erwärmen.

Die Bacon Stücke in der Pfanne ausbraten, in dem Fett die Zwiebel und die Paprika anbraten, die Eier darüber geben und stocken lassen, öfters wenden.

Auf Tellern Portionsweise anrichten und mit der Salsa übergießen, die Peperoni um die Eimasse legen und die Tortillas dazu reichen.

Gegessen wird mit der Hand, indem die Tortillas als "Werkzeug" benutzt werden. Wer sie bekommen kann, kann die Paprika durch Chilischoten ersetzen, aber Achtung, es gibt sehr scharfe Sorten.

### Jugoslawischer Djuvec, Schweinefleisch

#### 375 g Schweinefleisch

2 EL Keimöl  
Salz, Pfeffer, Paprika  
200 g Zwiebeln  
1 kleine rote Paprikaschote  
1 kleine grüne Paprikaschote  
1/4 l Wasser  
375 g Tomaten  
1/2 l Wasser  
2 EL klare Fleischsuppe, Instant  
250 g Langkornreis  
Petersilie

Fleisch in kleine Würfel schneiden. Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Paprikaschoten halbieren, von Kernen befreien, waschen und in Streifen schneiden. Fleisch in heißem Keimöl anbraten und Salz und Gewürze darüber streuen. Zwiebel und Paprika hinzufügen und andünsten. Wasser dazugießen und alles etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Tomaten brühen, abziehen, in Streifen schneiden und dazugeben. Wasser dazugießen und klare Fleischsuppe, Instant, einstreuen. Gewaschenen Reis beifügen und das Gericht weitere 20 Minuten garen. Das Gericht abschmecken und feingehackte Petersilie darüber streuen.

Garzeit: etwa 1 Std.

1 Portion enthält durchschnittlich:

23 g Eiweiß  
28 g Fett  
60 g Kohlenhydrate  
2460 kj  
580 kcal

### Kasseler Topf

500 g Kasseler, in Würfel geschnitten  
3 Zwiebeln, gewürfelt  
1 kleines Weißkraut, kleingeschnitten  
1 rote und 1 grüne Paprika, in Würfel  
5-6 Kartoffeln, in Würfel

3 große Möhren, gewürfelt  
(Gemüse selbstverständlich vorher waschen, putzen, evtl. schälen oder entkernen)

Etwas Butter erhitzen, Zwiebel andünsten, Kasseler mit anbraten. Möhren und Weißkraut zufügen, mitdünsten. Abschmecken mit etwas Essig, Majoran, Kümmel, Salz, Pfeffer und edelsüßem Paprika.

### Lammkeule im Römertopf

Zutaten für Portionen

- 1 Stück Lamm (Lammkeule)
- 3 große Möhre(n)
- 1 Paprikaschote(n), rot
- 1 Paprikaschote(n), gelb
- 1 Paprikaschote(n), grün
- 3 Zwiebel(n)
- 1 kl. Dose Tomate(n)
- 3 Zehe/n Knoblauch (nach Geschmack)
- Salz und Pfeffer
- Thymian
- Chilipulver oder Sambal Olek

### ZUBEREITUNG

Römertopf 10 Minuten wässern. Lammkeule abwaschen und trocken tupfen. Mit Pfeffer, Salz und Chilipulver würzen. Lammkeule in den Römertopf geben. Möhren und Paprika putzen und vierteln. Um die Lammkeule verteilen. Zwiebeln schälen und in grobe Ringe schneiden, auf der Lammkeule verteilen. Knoblauch pressen und mit den Tomaten mit Saft mischen und über die Zwiebeln gießen. Darauf frische Thymianzweige legen oder falls nicht vorhanden Thymianpulver streuen. Den Römertopf verschließen und in den kalten Backofen stellen. Backofen auf 180-200 Grad einstellen und die Lammkeule ungefähr 4 Stunden darin garen. 15 Minuten vor Ende der Garzeit den Römertopf öffnen. Dazu kann man Kartoffeln oder Nudeln mit einem gemischten Salat reichen.

7.10.02 Willinpe CK

### Mailänder Eintopf , Mettwürstchen

Zutaten:

3 - 4 Mettwürstchen

1 Ei Fett  
250 g Zwiebeln  
250 g Tomaten (besser enthäutet !)  
250 g Paprikaschoten  
125 g Nudeln (z. B. Hörnchen, darf auch mehr sein)  
1/2 Teelöffel Paprika  
1/2 Teelöffel Salz  
1/4 - 1/2 Liter Brühe

### Zubereitung:

Mettwürstchen in Scheiben schneiden und in dem heißen Fett bräunen. Zwiebeln, Tomaten und Paprikaschoten in Streifen schneiden und zugeben, danach die Nudeln hinzu und mit Paprika und Salz würzen. Mit der Brühe übergießen und zudeckt ca. 25 Minuten dünsten.

### Mexikanische Schnitzelpfanne, Schweineschnitzel M

(12 Personen)

Zutaten:

#### 12 Schweineschnitzel

5 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
je 2 rote und grüne Paprikaschoten  
2 rote Chilischoten  
3 Stangen Staudensellerie oder ein kleines Stück Knolle  
4 EL Olivenöl  
1 Dose Mais  
1 Dose rote Bohnen (Kidney-Bohnen)  
400 ml Gemüsebrühe  
750 g Ketchup  
Salz, Pfeffer, Chili

#### 200 g Edamer (geraspelt)

Petersilie

Knoblauch und Zwiebeln schälen und klein schneiden. Paprika und Chili ebenfalls klein schneiden. Sellerie putzen, die harten Außenfäden abziehen und in Scheiben schneiden. Die Dosen öffnen und das Gemüse abtropfen lassen. In einer Pfanne das Öl erhitzen, zuerst die Zwiebel und den Knoblauch anbraten, dann auch das restliche Gemüse zugeben. Brühe und Ketchup zugeben, alles abschmecken. Schnitzel abspülen, trocken tupfen und eventuell etwas klopfen. In eine Fettpfanne schichten, das Gemüse darauf

geben und mit dem Käse bestreuen. Bei 160°C 90 Minuten im Backofen garen, mit Petersilie bestreuen, dazu Reis oder Baguette.

LG Sandy

### Mini Calzone, gek Schinken M

Zutaten für 6 - 8 Personen:

375 g Mehl

1 Würfel frische Hefe

8 EL Olivenöl

1/8 l lauwarmes Wasser

1 TL Salz

150 g grüne Oliven

100 g gekochter Schinken

100 g Salami

125 g kleine Champignons

2 Artischockenherzen (Dose)

je 1/2 rote und grüne Paprika

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Kugel Mozzarella

1 Bund Basilikum

4 Tomaten

etwas geriebener Emmentaler

### Zubereitung:

1. Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Das Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Kuhle drücken. Das Wasser hineingießen, das Öl und das Salz zufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Minuten ruhen lassen.

2. Inzwischen die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Paprika putzen, waschen und sehr fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Die Pilze zufügen und bei mittlerer Hitze einige Minuten braten. Paprikawürfel zufügen und 2 - 3 Minuten weiterbraten. Vom Herd nehmen.

3. Die Salami und den Schinken würfeln. Die Oliven, den Mozzarella und die Artischocken abgießen und gut abtropfen lassen. Die Oliven in dünne Scheiben schneiden, die Artischocken und den Mozzarella würfeln. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter ohne Stiele in feine Streifen schneiden. Die Tomaten überbrühen, häuten, vierteln, entkernen und grob würfeln.

4. Alle Zutaten unter die Pilz-Paprika-Mischung rühren. Den Backofen auf 250° vorheizen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und 32 Kreise von 8 cm 8 ausstechen.

5. Ein Backblech einfetten und 16 Teigkreise darauf setzen. Gleichmäßig mit den Zutaten belegen, jeweils mit einem Teigkreis bedecken und die Ränder gut andrücken. Im Backofen ca. 12 - 15 Minuten backen. Kurz vor Ende der Backzeit mit dem Käse bestreuen und goldbraun backen. Kann heiß, warm oder kalt serviert werden. Dazu passt ideal ein gemischter Salat.

**Tipp:** Je nach Geschmack können die Zutaten auch variiert werden, z. B. mit abgetropfter und gewürfelter Ananas oder kleingezupftem Thunfischfilet.

### Nudelauflauf mit Paprika , Cabanossi

Für 4 Personen

250 g extra breite Bandnudeln

Salz

500 g Paprikaschoten (rot, grün und gelb)

1 Zwiebel

200 g Cabanossi

2 EL Olivenöl

4 eingelegte, milde Peperoni

weißer Pfeffer aus der Mühle

150 g Bel Paese ?

Die Bandnudeln in 6 Minuten in kochendem Salzwasser garen, abgießen und abtropfen lassen.

Paprikaschoten putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Cabanossi in Scheiben schneiden.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Paprika mit Zwiebel, Cabanossi und abgetropften Peperoni darin unter ständigem Rühren 6-8 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, samt den Nudeln in die Auflaufform geben und gut durchmischen.

Den Käse grob reiben und darüber streuen. Den Auflauf auf der mittleren Schiene des 200 Grad heißen Ofens (Gas: Stufe 3) 20 Minuten backen.

### Paella , Fleisch , Miesmuscheln

Spanien

Zutaten:

200 g Miesmuscheln, frisch

50 g Paprikaschote, vorbereitet  
2 Tel. Öl  
30 g Zwiebeln, gewürfelt  
60 g Reis, roh  
125 ml Wasser  
Salz, Safran gemahlen

50 g Hähnchenfleisch

30 g Schweinefleisch, mager

1 El. Öl  
50 g Tomatenscheiben  
20 g Crevetten  
50 g Brechbohnen

### Zubereitung:

Muscheln waschen, Paprikaschote in Streifen schneiden, in Öl zusammen mit den Zwiebeln andünsten. Rohen Reis und Wasser dazugeben, mit Salz und Safran würzen, bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen, Muscheln zugeben, weitere 20 min. köcheln. Hähnchen und Schweinefleisch in Streifen schneiden. Hähnchen in Öl anbräunen, zugedeckt 10 Min. garen, dann das Schweinefleisch zugeben und weitere 5 Min. garen. Tomatenscheiben, Crevetten und Brechbohnen zum Fleisch geben, erhitzen. Alles mit der Reismasse gut vermischen, abschmecken, in der Pfanne servieren.

### Paprika Curry mit Beefsteak

FÜR 1 PERSON:

150 g Basmati Reis,  
Salz,  
je 1/2 rote und gelbe Paprikaschote,  
1 rote Chilischote,  
1 kleine Zwiebel,  
1 Knoblauchzehe,  
5 6 Stiele Koriander,  
150 g Beefsteak in dünnen Scheiben,  
1 EL Öl  
200 ml klare Brühe (Instant),  
Pfeffer,  
1 TL Curry,  
1 gestrichener TL Stärke

1. Den Reis in kochendes Salzwasser geben und bei schwacher Hitze circa 20 Minuten quellen lassen. Paprika in Stücke schneiden. Chilischote hacken. Zwiebel halbieren, in Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken. Kori-



ander, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken. Fleisch in große Stücke schneiden.

2. Öl erhitzen, Fleisch darin bei starker Hitze von beiden Seiten anbraten, herausnehmen. Zwiebel, Knoblauch.. Hälfte Chili und Paprikastücke im Öl anbraten, mit Brühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen, aufkochen, Stärke mit etwas Wasser glatt rühren, Gemüse damit binden. Fleisch und Koriander zugeben, kurz erwärmen.

3. Reis abgießen. Mit Paprika Curry anrichten. Mit übrigem Chili und Koriander garniert servieren.

Zeitaufwand: ca. 30 Minuten

Nährwert: **pro Portion ca.** 1990 kJ/470, kcal E 40 g, F 15 g, KH 48 g

Vida Nr. 6/04

Paprika, ungarisch, Rindfleisch, 1 Ei

Zutaten:

4 große Paprika,  
5 EL Olivenöl,  
2 Zwiebeln,  
1 Knoblauchzehe,  
200 g Reis,  
ca. 400 ml Wasser,  
Salz,  
Pfeffer,

400 g Rindfleisch,  
1 EL Paprikapulver,

1 Ei,

500 g Tomaten,  
1 EL Petersilie,  
1 EL Thymian

**Zubereitung:**

2 EL Öl erhitzen, 1 fein gehackte Zwiebel und die gepresste Knoblauchzehe darin glasig dünsten. Reis dazugeben und mitdünsten. Mit dem Wasser ablöschen. Salzen und pfeffern und zugedeckt auf kleiner Flamme garen (ca. 20 Minuten). Dann auskühlen lassen.

2 EL Öl heiß werden lassen und das gehackte Fleisch darin anbraten. Paprikapulver darüber stäuben. Auskühlen lassen.

Dann mit dem gekochten Reis und dem verquirlten Ei vermengen. Die

vorbereiteten Paprikaschoten damit füllen und in eine ausgebutterte Auflaufform stellen.

1 EL Öl heiß werden lassen, 1 fein gehackte Zwiebel darin andünsten, die geschälten Tomaten und die Kräuter beigegeben. Salzen und pfeffern und 1/4 Stunde köcheln lassen. Eventuell nochmals nachwürzen. Durch ein Sieb streichen und zu den Paprika geben. Im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten überbacken.

## Paprikagemüse zu Schweineschnitzel

Zutaten für 4 Personen:

je große 1 rote, gelbe und grüne Paprika

1 Zwiebel,

Knoblauchzehe

4 EL Öl

200 ml Gemüsebrühe (Instant)

1 Packung (500 g) passierte Tomaten

4 Stiele Petersilie

Salz

Pfeffer aus der Mühle

### 4 Schweineschnitzel (a 150 g)

1. Paprika in Rauten, Zwiebel in Scheiben schneiden. Knoblauch hacken. Zwiebel und Knoblauch in

2 EL Öl glasig dünsten. Paprika zugeben und ca. 2 Minuten braten. Mit Brühe und 1 Tomaten ablöschen, aufkochen und weitere 3 Minuten garen. Petersilie hacken. Das Paprikagemüse mit Petersilie, Salz und Pfeffer würzen.

2. Fleisch waschen, trockentupfen. Rest Öl erhitzen. Fleisch darin von beiden Seiten 5 bis 6 Minuten braten. Würzen. Alles anrichten.

**Pro Portion** ca. E 36 g, F 14 g, KH 10 g

Laura Nr. 34/02

## Paprikagulasch Schweinefleisch

Zutaten für 2 Portionen:

**750 g Schweinefleisch**

Salz und Pfeffer

250 g Zwiebel(n)  
4 m.- große Paprikaschote(n), rote und gelbe  
5 EL Fett (Pflanzencreme mit feinwürzigem Geschmack)  
2 EL Tomatenmark

### 1/2 Liter Fleischbrühe

Saucenbinder, dunkel  
1 Bund Petersilie, glatte

### Zubereitung:

Gulasch salzen und pfeffern. Zwiebeln achteln. Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden. Das Fleisch in der Pflanzencreme anbraten. Zwiebeln und Tomatenmark zu gebratenem Fleisch geben und leicht anbraten. Mit der Brühe angießen und alles kurz aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze ca. 1 Std. schmoren lassen. Nach der Hälfte der Zeit Paprikastücke hinzufügen. Das Gulasch mit Saucenbinder nach Belieben binden und abschmecken. Zum Schluss die kleingehackte Petersilie über das Gulasch streuen.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

## Paprikahuhn M

Zutaten für 3-4 Personen:

### 1 Huhn (1 bis 1,2 kg)

2 große Zwiebeln, geschnitten  
2 Tomaten, geschnitten  
1 Paprikaschote, in Streifen geschnitten  
3 Knoblauchzehen, zerdrückt  
4 TL Paprikapulver, edelsüß

### 3 EL saure Sahne

Salz  
Pfeffer  
Fett zum Braten

### Zubereitung:

Huhn grob zerteilen. Zwiebeln anbraten, mit Paprika würzen, gut umrühren. (nicht zu große Hitze, Paprika wird sonst bitter!). Dann Hühnerteile zugeben und ca. 2 Minuten anbraten. Knoblauch untermischen, etwa 1/2 Tasse Wasser angießen und das Fleisch dünsten lassen, wenn nötig, noch Wasser nachgießen. Etwa 10 Minuten bevor das Fleisch gar wird, Tomaten und Paprikaschoten dazugeben und mitdünsten. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen, vom Herd nehmen und die saure Sahne untermischen.  
Ein typisch ungarisches Originalrezept.

## Paprikaquiche, Speck, 5 Ei M

Zutaten:

300 g TK-Blätterteig,  
Butter für die Form

### Zutaten für die Füllung:

500 g Paprikaschoten gemischt,

150 g Frühstücksspeck,

150 g Maasdamer Käse,

5 Eier,

100 g körniger Frischkäse,

4-6 El Sahne,

Salz, Muskat, Pfeffer

Die Blätterteigscheiben auftauen. Die Scheiben aufeinanderlegen und die Größe der Form plus Rand ausrollen. Die Quicheform ausfetten. Den Teig in die Form legen und am Rand festdrücken. Die Paprikaschoten waschen, in Ringe schneiden und die Kerne herauslösen. Die Frühstücksspeckscheiben in 4-5 Stücke schneiden und in einer Pfanne ohne Fett ausbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier erkalten lassen. Die Paprikaringe in dem Speckfett 5 Min. dünsten. Den Käse grob reiben und mit den verquirlten Eiern, dem Frischkäse und der Sahne verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Paprikaringe, die Speckstücke und die Käsecreme auf dem Teig verteilen. Die Paprikaquiche bei 220°C etwa 40-45 Min backen. Nach der Hälfte der Backzeit eventuell mit Alufolie abdecken, damit die Quiche nicht zu dunkel wird.

## Piccata vom Lammrücken mit 2 Ei M italienischem Gemüse

Zutaten für Portionen

1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

1 Paprikaschote(n), rot

1 Paprikaschote(n), grün

1 Aubergine(n)

1 große Zucchini

2 Tomate(n)  
3 EL Öl (Olivenöl)  
1 EL Tomatenmark  
etwas Rosmarin  
etwas Thymian  
etwas Salz  
etwas Pfeffer

480 g Lamm (Lammrücken)

2 EL Mehl (Weizenmehl)

2 Ei(er)

1 EL Parmesan

## ZUBEREITUNG

Für das Gemüse die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und würfeln. Die Paprikaschoten vierteln, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Die Schoten waschen. Die Aubergine waschen und den Stängelansatz abschneiden. Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Die Tomaten kreuzweise am Stängelansatz einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen, dann mit kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, entkernen und zerkleinern.

Das Gemüse in Würfel schneiden.

Das Olivenöl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Paprika andünsten. Das übrige Gemüse, bis auf die Tomaten, hinzufügen und etwa 20 Minuten dünsten. Tomaten und Tomatenmark hinzufügen und mit Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Piccata (Schnitzelchen) Stücke von etwa 40 g schneiden und plattieren. Die Fleischscheiben salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Die Eier verquirlen, mit Parmesankäse verrühren und das Fleisch durch diese Masse ziehen.

Das Olivenöl erhitzen und das Fleisch bei schwacher Hitze von beiden Seiten goldgelb braten.

Das Gemüse auf vier Teller verteilen und das Fleisch darauf anrichten.

24.4.02 GianniG CK

## Schmorpfanne mit Gans

Zutaten für Portionen

1 Gans, ca 3,5 kg

1 EL Kräuter, italienische  
1 TL Paprikapulver  
1 TL Curry  
4 Zehe/n Knoblauch  
¼ Liter Brühe  
2 Stängel Estragon  
2 Stängel Thymian  
3 Paprikaschote(n), grüne, rote und gelbe  
4 große Zwiebel(n)  
1 Aubergine(n)  
140 ml Wein, weiß

### ZUBEREITUNG

Gans abwaschen, trocken tupfen, sichtbares Fett entfernen und mit einer Geflügelschere in sechs Portionsstücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer, italienischen Kräutern, Paprika- und Currypulver würzen und in eine Fettpfanne legen. Knoblauchzehen halbieren und je einen Stängel Estragon und Thymian zugeben. Die Hälfte der Brühe angießen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas Stufe 2) eine Stunde garen, dabei öfter mit Bratensaft übergießen.

Paprikaschoten halbieren, Zucchini und Aubergine in Stücke schneiden. Zwiebeln achteln. Fettpfanne aus dem Ofen nehmen, ausgetretenes Fett abgießen. Gemüse um die Gänseteile legen, mit Salz und Pfeffer bestreuen, restliche Brühe und Wein angießen und alles ca. 30 Minuten weiter schmoren.

Nach Wunsch Schmorfond abgießen und mit etwas in Wasser angerührtem Mehl binden. Schmorpfanne mit den restlichen Kräutern garniert servieren.

20.3.04 angelika2603 CK

Schnelle Pizza, Salami , 1 Ei M

### Zutaten:

Teig:

125 g Quark

1 TL Salz

1 Ei

3 EL Olivenöl

250 g Mehl

1 Pk Backpulver

### Belag:

1 Dose (140 g ) Tomatenmark  
3 EL Olivenöl  
1 EL Senf  
Oregano  
Salz  
Pfeffer  
2 Knoblauchzehen  
1 Prise Zucker  
500 g Tomaten  
je eine gelbe, rote und grüne Paprika  
2 Zwiebeln

### 9 Scheiben Salami

400 g geraspelten Gouda

#### Zubereitung:

Quark, Ei, Öl und Salz mit dem Knethacken verrühren. Mehl und Backpulver unterkneten. Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen.

Das Tomatenmark in einer Schüssel mit dem Öl und dem Senf verrühren, Knoblauchzehen in die Masse drücken. Zwei Prisen Zucker hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomaten achteln. Entkernte Paprikaschoten in Streifen schneiden, Zwiebeln in Scheiben schneiden.

Tomatensoße auf den Pizzaboden verstreichen.

Nun mit Salamischeiben belegen. Tomaten und Paprika gleichmäßig auf dem Boden verteilen.

Käse über die Pizza streuen. Zuletzt die Zwiebeln und Oregano darüber geben.

Pizza im vorgeheizten Backofen bei 220 C ca. 20 min backen.

### Schweinefilet Sahne Topf

Zutaten:

1 Stück Schweinefilet  
250 g frische Pilze  
1 rote Paprika  
1 gelbe Paprika  
1-2 Töpfchen Sahne  
1 Zwiebel  
Pfeffer  
Salz  
Reis  
Filet in zwei oder mehr Stücke schneiden.

Mit Pfeffer und Salz würzen und dann in eine Auflaufform legen.  
Paprika und Pilze waschen und würfeln.  
Zwiebeln in feine Ringe schneiden.  
Alles zusammen über das Fleisch geben.  
Mit Sahne auffüllen.  
Form mit Alufolie abdecken und für ca. 1 Stunde in den Backofen bei ca. 200 Grad.

Reis als Beilage rechtzeitig kochen.

## Schweinefleisch mit Kokossauce

Thailand

### Zutaten:

6 große Murr-Pilze

### 500 g mageres Schweinefleisch

1 TI Kartoffelstärke

1/2 rote Paprikaschote

1/2 gelbe Paprikaschote

2 El Sesamöl

3/8 l Kokosmilch(Fertigprodukt)

2 El Austernsauce

Salz

Pfeffer

Zucker

### Zubereitung:

Ca 1/2 l Wasser zum Kochen bringen und über die Muerr-Pilze gießen. Die Pilze darin ca. 20 Minuten einweichen. Das Einweichwasser kann man später wiederverwenden. zu dick gewordene Sauce kann man z. B. mit der Flüssigkeit verlängern. Das Fleisch in dünne Streifen schneiden und in der Kartoffelstärke wenden. Die Paprikaschoten putzen, waschen, entkernen und in Rauten schneiden. Die Pilze ausdrücken und eventuell zerkleinern. Das Öl in einer Pfanne sehr stark erhitzen und die Fleischstreifen darin anbraten. herausnehmen und warn stellen. Die Pilze mit den Paprikarauten in die Pfanne geben und ebenfalls stark anbraten. Das Fleisch wieder dazugeben und mit der Kokosmilch auffüllen. Mit der Austernsauce, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und einige Minuten einkochen lassen. Anrichten und sofort servieren.

Vorbereitungszeit: 20 Min.

Zubereitungszeit: 20 Min.

Pro Portion ca. 1044 kJ/261 kcal



## Sieben Pfund Pfanne, Fleisch

1 Man nehme:

500 g Rindfleisch

500 g Schweinefleisch

500 g Mett

500 g Kasslerkamm oder -kotelett

500 g Champion aus der Dose oder frisch

500 g Zwiebeln

500 g Paprika

250 ml Schaschliksoße

250 ml Chilisoße

250 ml Zigeunersoße

Alles klein schneiden, wie Gulasch und in einen Gänsebräter geben die drei Soßen drüber geben und schön mit dem Kochlöffel verrühren.

In den Ofen bei ca. 200 Grad Umluft oder normal ca 90 min. alle 20 Minuten umrühren

Für 15 Personen nehme ich die doppelte Menge

## Soljanka mit Wurzeln, Wurst

Zutaten:

Jeweils ½ rote, gelbe und grüne Paprika, gewürfelt

1 Zwiebel, gewürfelt

1 Glas Hühnerfond

5 Schinkenwurst oder Salami (evtl. mehr)

1 Glas geraspelte Wurzeln, mit Essigsud

1 Dose kleine Champignons mit Pilzwasser

1 Becher saure Sahne, stichfest

Zitronenscheiben und etwas Saft

1 Tupper geschlagene Sahne

4 EL Öl

## Zubereitung:

Paprika und Zwiebeln in Öl andünsten, leicht anbräunen lassen und den Hühnerfond angießen.

Die Schinkenwurst in Scheiben schneiden und in einer separaten beschichteten Pfanne ausbraten, dabei sollte das Fett austreten.

Fett und Wurstscheiben zur Paprika-Suppenbasis zugeben und kurz durchrühren.

Wurzeln mit Sud auch dazugeben.

Champignons abgießen und in einer Pfanne gut anbraten, auch dazu geben, und anschließend das Pilzwasser hinzufügen.

Mit der stichfesten sauren Sahne andicken, durchrühren, und einige Minuten schwach kochen lassen.

Etwas Zitronensaft zufügen, servieren und mit 1 Zitronenscheibe und einem geschlagenem Sahnehäubchen garnieren.

### Spaghettisalat mit Pute

Zutaten für 4 Personen:

500 g Spaghetti

3 Paprikaschoten

1 Gurke

4 feste Tomaten

500 g Putenbrustaufschnitt oder Putenbrustfilet

etwas Tomatenmark (nach Belieben)

3 - 4 EL Olivenöl

2 EL Balsamico-Essig

2 - 3 EL Sojasoße

Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

1. Die Paprika, die Gurke und die Tomaten waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. In einer großen Schüssel vermischen.

2. Die Spaghetti in Stücke brechen oder ganz lassen. In reichlich kochendem Salzwasser al dente kochen. Abgießen, abtropfen lassen und mit dem Gemüse mischen.

3. Aus dem Öl, dem Balsamico und der Sojasauce ein Dressing anrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, nach Belieben etwas Tomatenmark unterrühren. Über die Spaghetti-Gemüse-Mischung geben und gründlich verrühren. Den Salat etwas ziehen lassen.

4. Den Putenbrustaufschnitt in feine Streifen schneiden. Bei Verwendung von Filet dieses braten, mit Salz und Pfeffer würzen und in dünne Scheiben schneiden. Auf dem Salat anrichten.

**Tipp:** Am besten mal zum Grillen ausprobieren...schmeckt besser als ewig der Nudelsalat mit Mayo...!!! "

## Spanischer Eintopf, 1 Suppenhuhn

Zutaten:

### 1 Suppenhuhn

2 Bund Suppengrün  
3 Knoblauchzehen  
2 l Wasser  
Salz  
2 große Fleischtomaten  
2 Zucchini  
1 Gemüsezwiebel  
1 TL Oregano  
150 g Gabelspaghetti  
1 rote Paprikaschote  
1 grüne Paprikaschote  
150 g TK-Erbesen  
Paprikapulver  
Pfeffer

### Zubereitung:

Das Suppenhuhn waschen, das Suppengrün putzen, waschen und grob zerkleinern, und beides zusammen mit den geschälten Knoblauchzehen und dem Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Salzen und bei schwacher Hitze ca 1 Std. leicht kochen lassen; dabei den Deckel nicht ganz schließen. Inzwischen die Tomaten überbrühen, mit kaltem Wasser abspülen, häuten und in Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen und würfeln. Die Gemüsezwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Das Huhn aus dem Topf nehmen. Die Brühe durch ein Sieb geben und wieder zum Kochen bringen. Das vorbereitete Gemüse und den Oregano dazugeben und noch einmal aufkochen lassen. Die Nudeln in die Suppe geben und alles ca. 10 Min. garen. In der Zwischenzeit die Paprikaschoten halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Von dem Huhn die Haut abziehen, und das Fleisch in größeren Stücken von den Knochen lösen. Den Paprika und das Fleisch zum Eintopf geben und weitere 5 Min. kochen lassen. Den Eintopf mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

## Ungarische Bohnen mit Paprika Hammelfleisch

Zutaten:

2 Pfd. Brechbohnen  
  
1 Pfd. Hammelfleisch  
250 g Tomaten  
etwas Schmalz  
3 Tassen Wasser

4 Paprikaschoten  
Salz  
Pfeffer  
feingehackte. Petersilie

### Zubereitung:

Bohnen abfädeln, waschen und 1-2 mal brechen. Fleisch und Tomaten in grobe Würfel schneiden - wie Gulasch - und in etwas Fett anbraten. Wasser darüber gießen, Bohnen dazulegen und die in feine Ringe geschnittenen Paprika darüber. 1 Stunde dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie überstreuen.

## Würzige Hähnchen-Pfanne M

### Zutaten

500 g Hähnchenfilet  
3 Tomaten  
3 Paprikaschoten  
250 g Stangensellerie  
1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone, Schale davon  
3 El. Öl  
1 Tl. Gemüsebrühe, Instand

2 El. Creme fraiche

1 Spur Zucker  
Salz  
Pfeffer  
Basilikum

### Zubereitung

Knoblauch schälen, hacken. Basilikum waschen, in Streifen schneiden. Tomaten achteln. Tomaten, Knoblauch, Basilikum und Zitronenschale verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Fleisch waschen, trockentupfen und würfeln. Paprika und Sellerie putzen, waschen und in Stücke schneiden.

Öl erhitzen, Fleisch darin anbraten und würzen. Gemüse hinzufügen und andünsten. Mit wenig Wasser ablöschen, die Brühe einstreuen, aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren.

Creme fraiche unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu schmecken Baguetten.

Getränketipp: Mineralwasser Zubereitungszeit ca. 30 Minuten Quelle:

Mach mal Pause 33/95

## Fleisch, gemischt, Hack

### Auberginen - Pizza, Hackfleisch

Zutaten für Portionen

1 Aubergine(n) (200 g)

Öl

#### 150 g Hackfleisch vom Rind

4 Zweig/e Minze

1 Zehe/n Knoblauch

Salz und Pfeffer

½ Paprikaschote(n), rot

½ Paprikaschote(n), gelb

100 g Schafskäse, mild

1 Beutel Backmischung, für Pizza-Teig (230 g)

½ Dose/n Tomate(n), gewürzt, für Pizza

## ZUBEREITUNG

Aubergine waschen, putzen, quer in Scheiben teilen. In heißem Öl portionsweise braten, auf Küchenpapier abtropfen. Hack in heißem Öl anbraten.

Einige Minzeblätter beiseite legen, übrige hacken. Knoblauch abziehen, durchpressen, mit der gehackten Minze unter das Hack rühren, würzen. Elektro-Ofen auf 200 Grad heizen.

Paprika vierteln, putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Schafskäse zerbröseln.

Pizza-Teig nach Packungsangabe zubereiten. Rund ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Pizzabelag bestreichen. Hack, Auberginen und Paprika darauf verteilen. Mit Schafskäse bestreuen.

Im Backofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen. Mit Minzeblättern garnieren.

21.5.02 Supermaus CK

## Dolmas , Hackfleisch M

### Gefüllte Gemüse - hier Paprikaschoten

4 Paprikaschoten

1 Ei Öl

1 Zwiebel gehackt

### 300 g Hackfleisch

100 g Gekochter Reis  
-Salz, Pfeffer  
Oregano  
Kümmel  
Bratfett oder -Öl

### 1/2 l Fleischbrühe

2 El Tomatenmark  
Zitronensaft  
10 g Speisestärke

### 1/8 l Saure Sahne

Dolmas sind gefüllte Gemüse - eine Erfindung der Türken, die sich über die ganze Welt verbreitet hat. Am beliebtesten ist die folgende Kombination.

Von den Paprikaschoten Deckel abschneiden. Zwiebel in Öl anrösten, Hackfleisch dazugeben und kurz mitrösten. Reis und Gewürze hineinmengen und die Paprikaschoten damit füllen. In heißem Fett anbraten, dann Brühe angießen und die Schoten garen. Tomatenmark in der Brühe verrühren, würzen. Speisestärke mit Sahne verquirlen und die Soße damit binden.

### Gefüllte Paprika mit Schafskäse Hackfleisch 1 Ei

(4 Personen)

Paprika  
2 große rote Paprika  
1 Zwiebel  
1 El Olivenöl

### 400 g Hackfleisch gemischt oder vom Lamm

2 Scheiben Toastbrot  
3 El glatte Petersilie, gehackt

### 1 Ei

Salz  
Pfeffer  
Paprikapulver  
125 ml Brühe  
200 g Korsischer Schafskäse  
Öl, für die Form

## Sauce

2 El Olivenöl  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 rote Paprikaschote  
100 ml Weißwein  
125 ml Brühe  
2 El Tomatenmark  
Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer

Die Paprikaschoten mit Stielansatz längs halbieren, die Samen und die Scheidewände entfernen, waschen und abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen, hacken und im Olivenöl glasig dünsten. Abgekühlt mit dem Ei, dem entrindeten, fein zerkrümelten Toast, der Petersilie und der Hälfte vom Schafskäse zum Hackfleisch geben, mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig würzen und alles gut vermengen. Die Masse gleichmäßig auf die Paprikahälften verteilen. Den restlichen Schafskäse in 4 Teile schneiden, je ein Stück in die Hackfleischmasse drücken.

Eine flache Form ölen, die Paprikahälften hineinlegen und die Brühe angießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C etwa 45 Minuten garen.

Währenddessen die Sauce bereiten: Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Die Paprikaschote vom Stielansatz befreien, halbieren, die Samen und die Scheidewände entfernen und in Würfelchen schneiden. Gewürfelte Zwiebel und den Knoblauch im Olivenöl glasig dünsten, dann die Paprikawürfel zugeben und bei sanfter Hitze unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten anschmoren. Den Weißwein, das Tomatenmark und die Brühe zugeben und zugedeckt etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Paprika weich sind.

Alles mit dem Pürierstab pürieren, dann durch ein feines Sieb streichen, um die Paprikaschalen zu entfernen. Die Sauce wieder zurück in den Topf auf den Herd geben.

Die Paprika aus der Form nehmen und auf eine Platte setzen, im ausgeschalteten Ofen warm stellen.

Den Sud von den Paprika zur vorbereiteten Sauce gießen und leicht ein köcheln lassen, die Sauce soll eine leicht sämige Konsistenz haben. Vor dem Servieren noch mal mit dem Pürierstab aufmischen.

(... die Soße gibt's nicht bei jedem Griechen :), auf jeden Fall aber Fladenbrot oder kleine gedünstete Paprikakartoffelchen dazu )

< >

## Gefüllte Paprikaschote Rinderhack 1 Ei M

In einer fruchtigen Tomaten Basilikum Soße serviert

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

8 12 Spitzpaprika (kleine türkische Paprikaschoten)  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 Bd. Petersilie

500 g Lamm oder Rinderhack

Salz,  
Pfeffer

1 Ei

2 EL Semmelbrösel  
800 g Tomaten  
1 Bd. Basilikum  
2 EL Zucker  
250 ml Brühe (Instant)

8 TL Sauerrahm

1. Paprika abbrausen und jeweils einen Deckel abschneiden. Die Schoten putzen und entkernen.
2. Für die Füllung 1 Zwiebel sowie den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken. Alles mit dem Hackfleisch, Salz und Pfeffer verkneten. Das Ei und die Semmelbrösel untermengen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Hackfleischmasse in die Schoten füllen und etwas andrücken. Die Paprika in eine gefettete Auflaufform setzen und ca. 15 Min. backen.
3. Für die Soße die Zwiebel abziehen, Tomaten waschen, putzen und beides würfeln. Basilikum abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, die Hälfte davon in Streifen schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel sowie die Tomaten darin andünsten. Brühe, Salz, Pfeffer, Zucker sowie Basilikumstreifen zufügen und alles zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen.
4. Die Soße zu den Paprikaschoten in die Auflaufform geben. Das Gemüse weitere 25 Min. garen. Mit Sauerrahm und den Basilikumblättchen garniert servieren.



Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 480 kcal, 1,5 BE Eiweiß: 35 g, Fett: 29 g, Kohlenhydrate: 18 g

Lisa Nr. 36/02

## Gefüllte Paprikaschoten, Rinderhack II

Macht auf kalorienarme Art richtig satt

Zutaten für 4 Portionen:

70 g rote Linsen  
50 g Reis  
1 Zwiebel  
1 EL Butterschmalz  
2 Lauchzwiebeln  
1/2 Bund Petersilie

### 250 g Rinderhack

Salz,  
Pfeffer,  
Zimt,  
Muskat  
12 kl. Spitzpaprika  
4 Tomaten  
250 ml Gemüsebrühe

So wird's gemacht:

1. Linsen und Reis knapp mit Wasser bedeckt kurz aufkochen. Ca. 10 Min. quellen lassen. Abgießen.
2. Zwiebel pellen, fein würfeln, im Butterschmalz glasig schwitzen. Lauchzwiebeln und Petersilie abbrausen, fein hacken. Alles mit Hack, Reis und Linsen mischen und mit Salz, Pfeffer, Zimt und Muskat würzen.
3. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Paprikaschoten längs einschneiden, putzen und waschen. Mit Hackmasse füllen, in eine gefettete Form setzen.
4. Die Tomaten waschen, würfeln, um die Schoten verteilen. Heiße Brühe angießen. Mit Alufolie bedeckt ca. 30 Min., offen weitere 15 Min. garen.

Zubereitung. ca. 30 Min. Garen: ca. 45 Min.

kJ/kcal p. P.: 1.344/320

## Gemüse-Hack-Auflauf 4 Ei M

Zutaten:

500 g Hackfleisch (Rind)

800 g Salatkartoffeln

1 rote Paprikaschote

1 gelbe Paprikaschote

2 Zucchini

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Bund Petersilie glatt

4 Eier

300 ml Milch

160 g geriebener Emmentaler

Salz,

schwarzer Pfeffer,

Majoran,

Thymian,

Muskatnuss,

Öl

### Zubereitung:

Kartoffeln in Salzwasser ca. 15 Min. garen, pellen und in Scheiben schneiden (ca. 0,5 cm dick). Paprika schälen und in schmale Streifen schneiden. Zucchini waschen und in Scheiben schneiden (ca. 0,5 cm dick). Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Petersilie ebenfalls fein hacken.

Eier und Milch verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Backofen auf 175 Grad vorheizen. Eine hohe Auflaufform einfetten. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, darin Zwiebel und Knoblauch andünsten. Hackfleisch dazugeben und bröselig braten. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Petersilie untermischen. Den Boden der Auflaufform mit einer Schicht Kartoffeln auslegen, salzen und pfeffern. Die Hälfte des Hackfleisches darüber geben und mit 1/3 Käse überstreuen. Zucchini einschichten, würzen, restliches Hackfleisch darauf verteilen. Eier-Milch-Mischung über den Auflauf gießen. Übrige Kartoffeln dachziegelartig darauf legen, Paprika dazwischen stecken und restlichen Käse darauf verteilen. Etwas Thymian darüber streuen.

Auflauf ca. 30 Min. im Ofen backen.

(kcal: 739, kj: 3.096)

## Hack -Nudel-Auflauf M

Zutaten:

150 g Nudeln

100 g Hack

1/2 Zwiebeln

1 EL Olivenöl

3 Dose Tomatenmark

Pfeffer, Salz

Oregano

Knoblauch

1/8 Liter Rotwein

80 g Emmentaler

2 EL Sahne

2 EL Milch

10 g Parmesan

1 Paprika

3 Portionen - 536 Kcal pro Portion

Die Nudeln bissfest kochen. In einer beschichteten Pfanne das Olivenöl auslassen und das Hack cross braten. Die Zwiebel und die grüne Paprika fein würfeln und in der Pfanne kurz mitschmoren. Mit Rotwein ablöschen. Die Hitze auf Stufe 1 herunterschalten. Tomatenmark zufügen und die Dosen je einmal mit Wasser füllen, um die Sauce damit zu verdünnen. Mit Pfeffer, Salz, Oregano und durchgepresstem Knoblauch würzen. Die Nudeln in eine Auflaufform füllen und mit der Tomatensauce übergießen. In einer kleinen Schüssel Sahne, Milch und Parmesan miteinander verrühren und über die Tomatensauce gießen. Den Emmentaler reiben und darüber streuen. Die Auflaufform auf ein Gitterrost stellen und in die unterste Schiene schieben. Im Grill, Stufe 3, ca. 5 Min. übergrillen. Oder im vorgeheizten Backofen bei 200° solange überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

## Hackfleisch Tomaten und Paprikaschoten

4 feste Fleischtomaten

4 Paprikaschoten

1/2 Tasse Reis

1 Zwiebel

500 g Hackfleisch

Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
Oregano  
Petersilie  
etwas Zucker

Von den Tomaten oben einen Deckel abschneiden und die Tomaten mit einem Löffel aushöhlen (das Tomatenfleisch aufheben). Von den Paprikaschoten ebenfalls einen Deckel abschneiden und die Rippen und Kerne entfernen.

Für die Fülle die Zwiebel fein schneiden. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten. Das Hackfleisch hinzufügen und anbraten. Dann den Reis und gut die Hälfte des zerkleinerten Tomatenfleisches hinzugeben. Die Gewürze (Salz, Pfeffer, Oregano und Petersilie) dazugeben. Das Ganze mit einer \_ Tasse Wasser übergießen und ca. 15 - 20 Minuten garen lassen. Anschließend abschmecken und eventuell noch nachwürzen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 Grad vorheizen. In jede Tomate und Paprika etwas Zucker streuen. Die Hackfleischfüllung in die ausgehöhlten Tomaten und Paprika füllen. In eine Backform mit Deckel gibt man so viel Olivenöl das der Boden bedeckt ist und legt anschließend die gefüllten Paprika und Tomaten hinein. Die Backform mit dem Deckel verschließen und ca. 1 Stunde garen lassen.

## Hackfleisch, gefüllte Tomaten M und Paprikaschoten

(Dom Ates kai Piperils JemistIs)

Zutaten für ca. 4 Personen

4 große Tomaten  
4 mittelgroße Paprikaschoten  
3 große Zwiebeln  
4 - 6 mittelgroße Kartoffeln

250 g Hackfleisch  
200 g Reis (gekocht)  
50 g Tomatenmark

250 g Käse zum Überbacken (z.B. Gouda)  
300 ml Gemüsebrühe  
Olivenöl  
gehackte Petersilie  
Pfeffer, Salz, Zimt

## Zubereitung

1. Tomaten waschen, den oberen Teil abschneiden und mit einem Löffel das Fruchtfleisch herausholen und fein hacken. Paprikaschoten waschen, ebenfalls oberen Teil abschneiden und mit einem Löffel die Innenwände und Kerne entfernen. Kartoffeln schälen und in Scheibe oder Achtel schneiden.
2. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Mit Olivenöl in einem Topf dünsten bis sie goldbraun sind. Dann das Hackfleisch hinzugeben und 5 Minuten mit anbraten. Den gekochten Reis sowie die Tomatenwürfel und das Tomatenmark hinzugeben, umrühren und das Ganze 10 Minuten leicht köcheln lassen. Petersilie hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen.
3. Die Reis-Hackfleisch-Mischung in die ausgehöhlten Tomaten und Paprikaschoten füllen, etwas Käse über streuen und den Deckel wieder aufsetzen. Evtl. noch etwas mehr Käse über die Paprikaschoten streuen. Die gefüllten Tomaten und Paprikaschoten in eine tiefe Auflaufform geben. Die geschälten Kartoffeln und die Gemüsebrühe ebenfalls in die Form geben..
4. Bei 180 Grad zuerst eine halbe Stunde in den Backofen schieben. Dann die Tomaten und Paprikaschoten mit der Brühe begießen. Danach eine weitere halbe Stunde weiter backen. Vor dem Servieren nochmals mit der Brühe übergießen.

Hierzu passt ein trockener Weißwein oder ein kühles Bier.

## Höllentopf, Mett

- 1 Pfund Paprika
- 1 Pfund Zwiebeln
- 1 Pfund Tomaten

### Mett oder Gehacktes

- 1 Flasche Ketchup
- 2 Beutel Reis
- Öl, Salz, Cayennepfeffer

Zwiebelringe andünsten, Paprikawürfel und Tomatenwürfel zufügen. Ketchup und Reis einrühren.

Aus dem Mett kleine Bällchen formen bzw. Hackfleisch würzen und zu Bällchen formen, auf das Gemüse geben und ca. 30 Min. köcheln lassen. Scharf abschmecken.

## Hortobagy Palatschinken, Hack 2 Ei M

Zutaten für 2-3 Personen:

Für den Teig:

100 g Mehl

1 Tasse Milch

1-2 Eier

1 Prise Salz

Margarine zum Ausbacken

Für die Füllung:

250 g Hackfleisch

1 Tomate, in Stücke geschnitten

1/2 Paprikaschote, in Streifen geschnitten

2 TL Paprikapulver edelsüß

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 Zwiebel, geschnitten

Salz

Pfeffer

Fett zum Braten

Für die Soße:

1/2 Tasse Sud, beim Anbraten des Hackfleisches gewonnen

1/2 Tasse Fleischbrühe

1 TL Mehl zum Andicken

1/2 Tasse geriebener Käse

Zubereitung:

Teig:

Ei mit sehr wenig Wasser glatt rühren, langsam das Mehl unterrühren und dann mit dem Schneebesen unter ständigem Schlagen die Milch zugeben. so erhält man einen glatten Teig, der etwa die Konsistenz von Schlagsahne haben sollte. Den Teig 1/2 Stunde stehen lassen. (Inzwischen Füllung und Soße herstellen).

Anschließend Margarine in einer Pfanne erhitzen und 4 dünne Pfannkuchen backen. Warmstellen.

Füllung:

Zwiebeln anbraten, Hackfleisch darunter mischen und schmoren lassen, bis das Fleisch fast gar ist. Dann die Gewürze unterrühren und Tomate und Paprikaschote zugeben. Weiter schmoren lassen, bis alles gar ist und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Soße:

Flüssigkeit aufkochen und mit in kaltem Wasser angerührtem Mehl andicken.

Jede Palatschinke mit Fleischmasse bedecken und zuerst die Seiten einschlagen und dann aufrollen. In eine Auflaufform geben, Soße darüber gießen und mit Käse bestreuen. Im Ofen bei ca. 250 Grad backen, bis der Käse geschmolzen ist und zu bräunen beginnt.

Ergibt 4 Pfannkuchen, für 4 Personen als Vorspeise oder für 2 Personen als Hauptgericht.

Palatschinken ist ein ungarisches Nationalgericht und auf jeder Speisekarte zu finden.

## Kaiserroulade auf Spinatpüree, Hack 8 Ei M

Zutaten für 4 Portionen:

### 400 g Schweinehackfleisch

1 altbackene Semmel  
1 Zwiebel  
120 g Champignons  
120 g Paprikaschoten

### 6 Eier

etwas Petersilie  
etwas Kerbel  
etwas Schnittlauch  
4 Karotten  
Jodsalz  
Pfeffer

### 2 Eier

### 120 g gekochter Schinken

1/4 l Brühe  
1 TL Butter  
2 Dillzweige

### 8 EL Sahne

1 Pckg. Spinatpüree (TK)

## Zubereitung:

Semmel einweichen und ausdrücken. Die Zwiebel, Champignons und Paprikaschoten waschen, putzen und in Würfel schneiden. Die sechs Eier hart

kochen und schälen und Petersilie, Kerbel und Schnittlauch fein hacken. Die Karotten schälen, in Stäbchen schneiden und kurz blanchieren. Das Schweinehack mit Zwiebeln, Semmeln, 2 Eiern, Champignons, Paprikaschoten und den Kräutern zu einer streichfähigen Masse aufbereiten und mit Salz und Pfeffer würzen. Alufolie mit der matten Seite nach oben auf 20 cm ausbreiten und Schinkenscheiben auflegen.

Die Hackfleischmasse darauf verteilen, zu einem Rechteck verstreichen und die Eier (mit abgeschnittenen Enden) längs nebeneinander darauf legen. Das Ganze zu einer Roulade aufrollen und die Alufolie gut verschließen. Die Rolle in etwas Brühe setzen und im Elektro-Backofen bei 160 C (Umluft 140 C, Gas Stufe 3) ca. 20-25 Minuten garen.

Die Karottenstäbchen in heißer Butter anschwanken, Dillspitzen und Sahne hinzugeben und leicht einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Spinatpüree nach Anweisung zubereiten. Zum Anrichten das Spinatpüree mittig auf den Teller geben, Scheiben von der Kaiserroulade darauf setzen und die Karottenstäbchen ringsum anordnen.

## Makkaroni-Auflauf mit Paprika, Hackfleisch 4 Ei M

Zutaten für 4 Personen:

400 g Makkaroni  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
4 EL Olivenöl

500 g gemischtes Hackfleisch

je 1 kleine rote, grüne und gelbe Paprika  
1 Zucchini  
500 g gestückelte Tomaten (Packung)  
1/2 Bund Oregano

200 ml Schlagsahne

100 g geriebener Gouda

8 - 10 grüne Oliven ohne Stein

4 Eier

Salz und Pfeffer

Butter zum Einfetten der Auflaufform

Zubereitung:



1. Die Makkaroni in reichlich Salzwasser al dente kochen. Abgießen und gut abtropfen lassen.
  2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Paprikaschoten und die Zucchini waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Oregano waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Oliven in dünne Ringe schneiden.
  3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig braten. Zwiebel, Knoblauch, Paprika und Zucchini zufügen und unter Rühren etwa 5 Minuten mitbraten. Dann die Tomaten dazu geben und bei mittlerer Hitze so lange köcheln, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Die Olivenscheiben einrühren und mit Salz und reichlich Pfeffer würzen.
  4. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine Auflaufform einfetten. Ein Drittel der Makkaroni längs in die Form legen, darauf die Hälfte der Hackmasse füllen. Darauf wieder ein Drittel Makkaroni schichten, diese mit dem restlichen Hack bedecken. Zum Schluss die übrigen Makkaroni darauf legen.
  5. Die Eier mit der Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Oreganoblättchen einrühren. Gleichmäßig über den Auflauf gießen und diesen dann mit dem Käse bestreuen. Mit Alufolie bedeckt für etwa 35 Minuten im Backofen backen. Dann die Folie entfernen und weitere 10 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.
- Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Stunden

## Nudelaufwurf, Hackfleisch M

Zutaten:

200 g Tagliatelle

300 g gemischte Paprika, fein gewürfelt

250 g Zucchini, fein gewürfelt

2 Zwiebeln, fein gewürfelt

500 g Hackfleisch

3 EL Öl

1 Dose Tomaten (425 ml)

2 EL Kräuter der Provence

2 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer

200 g ger. Käse

150 g Creme fraiche

**Zubereitung:**

Nudel kochen, abtropfen lassen und in eine gefettete Auflaufform geben.

Hack krümelig braten, Tomaten, Kräuter, Gemüse und Knoblauch

hinzufügen. Dicklich einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles über die Nudeln geben.  
Käse und Creme fraiche miteinander verrühren und über den Auflauf geben.  
Bei 200°C 20 Minuten backen.  
LG Gabi

### Nudeltopf, Hackfleisch

1-2 Zwiebeln  
2 EL Keimöl

### 250 g gemischtes Hackfleisch

Salz, Pfeffer, Paprika, Oregano  
250 g Tomaten  
2 grüne Paprikaschoten  
2 gestr. EL Fleischsuppe, Instant,  
250 g Bandnudeln  
3/4 l Wasser  
feingehackte Petersilie

Zwiebel schälen, würfeln und in heißem Keimöl anrösten. Hackfleisch dazugeben, anbraten und Salz, Pfeffer, Paprika und Oregano darüber streuen. Tomaten brühen, abziehen, in Scheiben, vorbereitete Paprikaschoten in Streifen schneiden und darauf legen. Fleischsuppe, Instant, darüber streuen, Nudeln darüber verteilen, Wasser dazugießen, alles in etwa 30 Minuten garen. Gut mischen und mit Petersilie bestreuen.

Garzeit: etwa 45 Minuten

1 Portion enthält durchschnittlich:

22 g Eiweiß  
22 g Fett  
52 g Kohlenhydrate  
2120 kJ  
500 kcal

### Paprika-Auflauf, Hackfleisch 2 Ei M

2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
5 El. Olivenöl

### 500 g gem. Hackfleisch

100 g Langkornreis  
2 rote Chilischoten  
3 El. Tomatenmark

1 1/2 Tl. Paprikapulver

1/4 l Rotwein

1/4 l Fleischbrühe

6 Thymianzweige

2 Rosmarinzweige

2 Lorbeerblätter

Salz

Pfeffer

je 2 rote, gelbe, grüne Paprikaschoten (je 200 g )

Fett für die Form

200 g mittelalter Gouda

2 Eier

1 B Creme fraiche (200 g )

1. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen, fein würfeln und in 1 El Olivenöl glasig dünsten. Hackfleisch hinzufügen, unter Rühren bröselig braten. Zusätzlich ein El Öl erhitzen, Reis einrühren und rösten, bis die Körner glasig sind. Chilischoten putzen, entkernen und fein hacken. Tomatenmark, Chilis und Paprikapulver untermischen, kurz anschwitzen. Wein und Brühe angießen und aufkochen. Thymian und Rosmarin von den Stängeln zupfen (etwas zum garnieren abnehmen), hacken und mit dem Lorbeer zum Fleisch geben, mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Den Grill vorheizen oder den Elektroofen auf höchste Stufe stellen.

3. Paprikaschoten halbieren, Kerne und Trennwände entfernen, waschen. Je eine rote, gelbe und grüne Hälfte auf den Rost legen. Unter dem Grill 8 Minuten rösten, im Ofen 20 Minuten backen, bis die Haut schwarz wird.

4. Die übrigen Paprikahälften in breite Streifen (3 cm) schneiden, in 2 El Olivenöl 5 Minuten dünsten, würzen.

5. Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen (Temperatur auf 200° herunterschalten), kurz mit einem nassen Tuch abdecken, die Haut abziehen. Paprika grob zerteilen.

6. Eine Auflaufform fetten. Je zwei Lagen Paprikastreifen, Käse (50 g abnehmen) und Hackfleischmischung einschichten.

7. Eier und Creme fraiche verrühren, kräftig würzen, über den Auflauf gießen. Übrigen Käse aufstreuen. Enthäutete Paprikastücke obenauf legen, mit Öl beträufeln.

8. Im Ofen etwa 40 Minuten backen (Gas Stufe 3), mit Kräutern garnieren.

Paprika-Topf, Hackfleisch M

Zutaten für 6 Portionen:

6 Paprikaschoten, rot, gelb, grün,

4 Frühlingszwiebeln,

3 Kartoffeln,  
2 EL Olivenöl,

250 g Hackfleisch,  
3/4 l Wasser,  
2 EL Klare Brühe,  
1 EL Paprikapulver,  
1 Prise Zimt,  
2 EL gehackte Petersilie,

4 EL Crème fraîche

### Zubereitung:

Paprikaschoten putzen, waschen und klein schneiden.  
Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Olivenöl heiß werden lassen und Hackfleisch darin anbraten. Gemüse und Kartoffeln zugeben und mit Wasser aufgießen. Zum Kochen bringen und Klare Brühe, Paprikapulver und Zimt zugeben, 20 Min. kochen lassen. Petersilie zugeben und servieren. Crème fraîche verrühren und dazu reichen.

### Provinzialischer Nudelauflauf , Hackfleisch , M

Für 4 Portionen

400 g Tagliatelle  
Salz  
300 g Paprikaschoten (gemischt)  
250 g Zucchini  
1 Zwiebel

400 g gemischtes Hackfleisch  
3 Ei Öl  
1 Dose geschälte Tomaten  
1 Ei Kräuter der Provence  
1 Knoblauchzehe  
Pfeffer

200 g Gruyre Käse

150 g Creme fraiche  
0,5 Bund Schnittlauch

### Zubereitung

1. Die Tagliatelle nach Packungsanweisung im Salzwasser kochen, abschrecken und in eine gefettete Form geben. Die Paprikaschoten fein würfeln. Zucchini und Zwiebeln ebenfalls.
2. Das Hack im heißen Öl krümelig braten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Die Tomaten mit ihrer Flüssigkeit, die Kräuter der Provence, Gemüse und Knoblauch dazugeben. Unter Rühren in 8 -10 Minuten offen dicklich einkochen.
3. Das Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Nudel geben. Käse grob raspeln, mit Creme fraiche vermengen und in Häufchen auf dem Auflauf verteilen.
4. Auflauf im heißen Ofen bei 200° Grad auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten backen. Mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

### Rinderhack Pfanne ( Micro )

75 g Durchwachsener Räucherspeck

500 g Rinderhack

- 2 El Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Tl Salz
- 1 Peperoni
- 2 Zwiebeln
- 1 Rote Paprikaschote
- 1 Grüne Paprikaschote
- 1 c Rotwein
- 1 Tl Majoran
- 1 Tl Thymian
- 2 El Tomatenmark
- 1 Dose Geschälte Tomaten
- 1 Dose Kidneybohnen
- Schwarzer Pfeffer
- Salz
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 2 El Honig
- Tabasco / Chilipulver
- 2 El Schnittlauch geschnitten

Den **Speck** in feine Würfel schneiden, in ein vorgeheiztes Bräunungsgeschirr geben und bei 600 Watt Leistung 2-3 Minuten auslassen.

Das **Rinderhack**, das Olivenöl und die mit Salz zerriebenen Knoblauchzehen zum Speck geben.

Bei 600 Watt Leistung 8-10 Minuten braten.

Die Peperoni fein hacken und zum Fleisch geben.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln

Die beiden Paprikaschoten halbieren, entkernen, in feine Streifen schneiden, waschen und zum Fleisch geben.

Den Rotwein angießen, den Majoran und den Thymian unterrühren und bei 600 Watt Leistung 8-10 Minuten garen.

Das Tomatenmark einrühren. Die geschälten Tomaten mit einer Gabel zerdrücken und mit den gut abgetropften Kidneybohnen unter das Fleisch rühren.

Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer kräftig würzen und das Ganze bei 600 Watt Leistung 6-8 Minuten erhitzen.

Nach Ende der Garzeit die Hackfleischpfanne mit dem Honig und Tabasco aromatisieren, nochmals abschmecken, anrichten und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Rinderhack, Gefüllte Paprika 1 Ei M

1 Person

50 g Rinderhackfleisch

1 Paprikaschote (ca. 190 g)

20 g Zwiebeln

1/2 Ei (ca. 25 g)

25 g Magerquark

etwas Tomatenmark

Gewürze

Pfeffer

Salz

Majoran

Brühe

Schneiden Sie das obere Stück der gewaschenen Paprikaschote 1 cm breit ab. Dann sauber aushöhlen und waschen. Aus den geschälten und gehackten Zwiebeln und dem Ei wird ein Hackfleischteig erstellt diesen mit Salz und Pfeffer würzen und die Paprikaschote damit füllen. Das Ganze stellen Sie nun in einen Topf und gießen mit etwas heißer Brühe auf, anschließend alles zugedeckt dünsten. Nachdem die Paprikaschote gar ist, nehmen Sie sie aus dem Topf, und stellen das Gericht warm. Die Sauce

wird zum Schluss mit Tomatenmark und Magerquark verrührt und durch ein Sieb gegeben. Schmecken Sie noch ein letztes Mal mit Salz, Pfeffer und Majoran ab, und servieren Sie das Ganze heiß.  
Garzeit 20 - 30 Minuten.

**Pro Person** ca. kcal 185 / 777 kJ

4 g KH - 4 g Ballastst. - 0 BE - 11 g Fett - 4 g GFS - 5 g EUFS - 1 g MUFS  
- 148 mg Cholest. - 18 g Eiweiß

### Ungarische Hackpfanne M

Zutaten für 4 Personen: 640 g geschälte Kartoffeln, 3 EL Öl, 2 geschälte Zwiebeln, 2 geputzte rote und 1 geputzte grüne Paprika, 1 Bund geputzte Lauchzwiebeln, Salz, Pfeffer,

#### 500 g gemischtes Hack,

Edelsüßpaprika,  
2 TL Tomatenmark,  
150 ml Gemüsebrühe (Instant),  
500 g passierte Tomaten,  
4 Stiele Petersilie,

#### 50 g Creme fraiche

1. Kartoffeln waschen und in schmale Spalten schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Kartoffeln darin unter Wenden von allen Seiten ca. 10 Minuten braten.
2. Zwiebeln fein würfeln. Paprika in Stücke, Lauchzwiebeln schräg in Scheiben schneiden. Kartoffeln salzen und pfeffern. Herausnehmen und beiseite stellen. Hack in das Bratfett geben und darin unter Wenden ca. 5 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
3. Zwiebel, Paprikastücke und Tomatenmark zufügen und ca. 2 Minuten mitbraten. Lauchzwiebeln hineingeben und kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Brühe und passierte Tomaten zugießen und ca. 2 Minuten köcheln lassen. Kartoffeln zurück in die Pfanne geben und in der Soße erwärmen. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Hackpfanne mit Petersilie bestreut und mit Creme fraiche servieren.

Zubereitungszeit 40 Minuten

**Pro Portion** 470 kcal/1 970 kJ Eiweiß 31 g Fett 24 g Kohlenhydrate 30 g

**Fit:** Wer mag, nimmt Rinderhack - und spart so ca. 20 g Fett Extra. Pro Portion ca. **2** anzurechnende **BE** Tina Nr. 35/03 Gruß Inge

**Fleisch, grün**

## Chili - Das Echte Chili, Rindfleisch

Portion 4

250 g Bohnen, rote

125 g Speck, geräucherter, gewürfelt

2 Zwiebeln

500 g Rindfleisch

3 Paprika, grüne

1 Peperoni, scharfe

5 Tomaten

2 EL Chilipulver

Cayenne-Pfeffer

Pfeffer, schwarzer, grob - gemahlener

Salz

250 g rote Bohnen in 500 ml Wasser am Vorabend einweichen.

125 g geräucherter Speck in Würfel schneiden und 2 Zwiebeln klein schneiden. Zusammen in heißem Öl anbraten erst Speck dann die Zwiebeln.

500 g Rindfleisch (gulasch-artig kleingeschnitten) dazugeben und anbraten.

125 g geräucherter Speck in Würfel schneiden und 2 Zwiebeln klein schneiden. Zusammen in heißem Öl anbraten erst Speck dann die Zwiebeln.

500 g Rindfleisch (gulasch-artig kleingeschnitten) dazugeben und anbraten.

Dann die Bohnen mit dem Einweichwasser dazugeben und ca. 1,5 Stunde köcheln lassen.

Inzwischen die Paprika sowie die Peperoni in Streifen schneiden. Diese dann zu den Bohnen geben und 25 Minuten mit kochen lassen. Dann die Tomaten pellen und vierteln. Diese kommen in den Topf dazu und werden noch 5 Minuten mitgekocht. Dazu das Chilipulver, Pfeffer, Salz und der Cayennepfeffer.

## Hackfleisch - Auflauf 2 Eigelb M

3 Zwiebeln schälen, fein würfeln

2 grüne Paprikaschoten putzen, in Streifen schneiden

3 EL Öl erhitzen, Zwiebeln und Paprika darin anbraten

375 g Hackfleisch mit anbraten



2 Essiggurken würfeln, zugeben  
0,5 D. geschälte Tomaten mit Saft zugeben  
Salz, Pfeffer  
1 TL Oregano würzen, abschmecken  
2 TL Paprikapulver  
1 P. Kartoffelpüree nach Anweisung zubereiten  
(3 Portionen)  
2 Eigelb unterrühren  
Muskat abschmecken

Hackfleischmasse in eine feuerfeste Form füllen, mit Kartoffelpüree bedecken.

1 EL Paniermehl  
50 g geriebener Käse darüber streuen  
50 g Butter als Flocken darauf verteilen, im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 20 Minuten überbacken

### Hirtengulasch

Für 5-6 Personen

Zutaten:

200 g Rindfleisch (in Würfel geschnitten)  
200 g Schweinefleisch (in Würfel geschnitten)  
200 g Hammelfleisch (in Würfel geschnitten)  
200 g Zwiebeln - gehackt  
200 g Tomaten - geschnitten  
200 g Paprikaschoten (rot oder grün) - geschnitten  
2 EL Paprikapulver edelsüß  
Salz  
Pfeffer  
Fett zum Braten

### Zubereitung:

Zwiebeln anbraten, dann Paprika zugeben und mitbraten (nicht zu heiß, sonst wird es bitter!), anschließend Fleisch hineingeben und ebenfalls anbraten. Als nächstes Tomaten und Paprikaschoten unter ständigem Rühren zugeben und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und 1 Tasse Wasser zugießen. Bei niedriger Temperatur dünsten, bis alles gar ist. Wenn nötig, noch etwas Wasser angießen.

Dieses Rezept ist ein traditionelles Gericht, das seinen Ursprung bei den Hirten der Puszta hat.

### Linseneintopf, Schweinewurst

(Potaje de Lentejas)

Zutaten:

500 g Linsen  
3 l Wasser  
6 EL Öl  
1 geschälte Tomate  
1 grüne Paprika  
1 geviertelte Zwiebel  
1 Lorbeerblatt  
1 ganze Knoblauchzwiebel  
1 EL Salz  
2 Nelken  
2 große Kartoffeln, geschält und kleingehackt  
0,5 TL Paprika  
0,5 TL Kreuzkümmel  
0,5 TL frisch gemahlener Pfeffer  
1 Prise Cayenne- oder Chilipulver

200 g pikante Schweinewurst

### Zubereitung:

Die Linsen mit der doppelten Menge Wasser bedecken und zum Kochen bringen. 1 Stunde lang einweichen lassen, das Wasser abgießen und 3 l frisches Wasser hinzugeben. Öl, Tomate, kleingehackte Paprika, Zwiebel und Lorbeerblatt hinzufügen. Die Knoblauchzwiebel rösten, indem sie mit einer Küchenzange kurz über offenes Feuer gehalten wird oder unter dem Grill im Backofen solange bräunen, bis die äußere Haut aufplatzt. Danach die Knoblauchzehen schälen und zusammen mit dem Salz in die Linsen geben. Das Ganze zum Kochen bringen und ca. 1 Stunde garen lassen. Anschließend Kartoffeln, Paprika, Kreuzkümmel, Pfeffer, Wurst und Cayenne hinzugeben und solange kochen, bis alles gar ist, ca. 40 Minuten. Die grün-braunen Linsen zerkochen hierbei fast zu einem Püree, während die dunklere, beinahe schwarze Sorte ihre Konsistenz behält.

### Pfundstopf

Zutaten:

500 g Rindfleisch  
500 g Schweinefleisch  
500 g Schinkenspeck, gewürfelt - man kann auch Kassler nehmen  
500 g Gehacktes (gewürzt), zerrupft  
375 g grüne Paprika, gewürfelt  
500 g Zwiebeln, grob geschnitten  
1 große Dose geschälte Tomaten  
1 große Dose geschnittene Champignons  
1 Becher Schlagsahne  
1 Flasche Mexiko-Soße, scharf  
1 Becher Schmand

Am Tag vorher alles zurechtschneiden und in einem Gefäß (am besten Bräter) im Kühlschrank durchziehen lassen.  
Zugedeckt in der Röhre ca. 2 Std. bei 200C schmoren.  
Zum Schluss 1 Becher Schmand unterrühren.

Man kann dazu Baguette, Reis oder Nudeln essen

### Reis auf chinesische Art, Hähnchenbrustfilets

200 g Natur-Langkornreis

#### 400 g Hähnchenbrustfilets

6 El Sojasauce  
250 g Champignons  
1 Paprikaschote, grün  
1/2 Bund Frühlingszwiebeln  
6 El Pflanzenöl  
1 El Ingwer frisch gerieben  
4 El Trockener Sherry  
Salz  
Pfeffer, schwarz

Den Reis unter fließendem Wasser gründlich waschen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Reis in etwa 30 Minuten (siehe auch Packungsanleitung) bissfest garen.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und schräg in feine Streifen schneiden. Mit der Sojasauce marinieren und kalt stellen.

Die Champignons mit einem Tuch abreiben, putzen und in Scheiben schneiden. Die Paprika vierteln, von Samen und Scheidewänden befreien und grob würfeln, Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Die Hähnchenstreifen aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen, dabei die Sojasauce abfangen. Die Hälfte des Öls im Wok erhitzen und das Fleisch darin 5 Minuten anbraten, herausnehmen und warm stellen.

Das restliche Öl im Wok erhitzen und das Gemüse darin bei starker Hitze und unter ständiger Bewegung 3 Minuten braten. Ingwer, Sherry und abgetropfte Sojasauce zugeben.

Die Hähnchenstreifen und den Reis unterheben, alles kräftig salzen

und pfeffern und nochmals zusammen erwärmen.

## Rindfleisch, Gaucho- Frühstück

### 400 g Mageres Rindfleisch

4 El Öl

1 Prise Zucker

2 El Tomatenketchup

Schwarzer Pfeffer

8 sm Tomaten sehr feste

1 Grüne Paprikaschote

8 Schalotten

### 30 g Geräucherter Speck

Salz

Das Rindfleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Öl mit Zucker, Tomatenketchup und frisch gemahlenem Pfeffer vermischen und das Fleisch darin 2 Stunden marinieren.

Die Tomaten waschen und abtrocknen. Die Paprikaschote halbieren, waschen und dabei die Kerne entfernen, in Stücke schneiden.

Zusammen mit dem abgetropften Fleisch, den Tomaten und den geschälten Schalotten sowie dem in Scheiben geschnittenen Speck Portionsweise auf Spießen verteilen.

Auf dem heißen Holzkohलगrill rundherum etwa 7 Minuten grillen. Erst unmittelbar vor dem Servieren salzen.

## Schweinefilettopf M

(Zutaten für ca. 4 Personen)

500 g Schweinefilet (in Medaillons schneiden, bei größeren Stücken nochmals zerteilen)

3 Zwiebeln (würfeln) 500 g festkochende Kartoffeln (schälen und in grobe Würfel schneiden)

1 grüne Paprikaschote (in Streifen)

2 Tomaten (über Kreuz ritzen, überbrühen, häuten, vierteln)

5 EL Butterschmalz

1 Knoblauchzehe

0,5 TL Kümmel, gemahlen oder zerstoßen

1 kl. Stck. Schale einer unbehandelten Zitrone  
0,5 l Rindfleischbrühe

5 EL Sahne

Rosenpaprikapulver

Salz

Schwarzer Pfeffer (Mühle)

### Zubereitung

Schmalz erhitzen, Fleisch anbraten,  
Zwiebeln hinzugeben, bis sie goldgelb sind;  
Kartoffelwürfel dazugeben, anbraten;  
Paprikaschote + Tomate einrühren,  
Knoblauch pressen, den Kümmel einrühren, Zitronenschale hacken + dazu  
geben  
Brühe angießen, verrühren;  
zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen;  
dann Sahne mit Paprikapulver verquirlen + unterziehen  
mit Salz + Pfeffer abschmecken und servieren

### Shanghai-Huhn mit Scampi und Walnüssen

1 Suppenhuhn a ca. 2 kg

1 Karotte

1 Petersilienwurzel

Sellerieknolle, (etwas)

1 Lauchstange

1 Zwiebel

1/2 TL Salz

4 Pfefferkörner

6 Tongu-Pilze, getrocknet

Chinesische Champignons

1 lg Grüne Paprikaschote

1 Rote Chilischote, frisch

4 Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe

3 EL Schweineschmalz

8 lg Scampi geschält

1 EL Speisestärke

2 EL Chinesische helle Sojasauce

2 EL Hühnerbrühe

150 g Walnusskerne

Das Suppenhuhn waschen und mit dem geputzten Suppengrün (Karotte, Petersilienwurzel, etwas Sellerie und Lauch) in kaltem Wasser ansetzen.

Die geschälte Zwiebel, das Salz und den Pfeffer zugeben, aufwallen und dann ca. 90 Minuten leise kochen lassen. Hin und wieder den Schaum abschöpfen.

Die Pilze im kaltem Wasser ca. 30 Minuten einweichen. Wenn das Huhn weich ist, die Brühe abgießen und aufheben. Das Hühnerfleisch von den Knochen lösen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Pilze gut ausdrücken und die Hüte in feine Streifen schneiden.

Die Paprikaschote und die Chilischote putzen, waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden, den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken.

Das Schweineschmalz in den Wok geben, erhitzen und zuerst das Hühnerfleisch, die Pilze, die Paprika- und Chilischote, die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch zugeben und 3 Minuten Pfannen rühren. Zum Schluss die **Scampis** zugeben und unterrühren.

Die Speisestärke mit der Sojasauce und der Hühnerbrühe Glatt rühren, dann in den Wok geben und unter Rühren aufkochen lassen, so dass die Sauce eindickt.

Die Walnüsse klein hacken und über das fertige Gericht streuen.

### Tipps:

Die restliche Brühe lässt sich hervorragend für weitere chinesische Gerichte auf Vorrat einfrieren.

## Tomaten-Paprika-Hähnchen

### Zutaten

1 Hähnchen (900 g)

3 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

500 g Tomaten

4 El. Öl  
1/2 El. Thymian  
1/2 El. Pfeffer  
1 El. Salz  
2 Paprikaschoten, grün  
150 g Champignons  
1 El. Petersilie, gehackt  
Beilage  
500 g Reis

### Zubereitung

Hähnchen in 8 Teile zerlegen, waschen und abtrocknen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Tomaten brühen, abziehen und klein schneiden.

Öl in einer großen Pfanne stark erhitzen, die Geflügelteile braun anbraten, öfter wenden. Zwiebeln und Knoblauch 2 Minuten mitbraten.

Tomaten und Gewürze dazugeben. Zudecken und über schwacher Hitze schmoren.

Paprikaschoten vierteln, entkernen und würfeln. Pilze putzen und halbieren. Beides 10 Minuten vor Ende der Garzeit zum Hähnchen geben. Vor dem Servieren abschmecken, mit Petersilie bestreuen.

Dazu passt mit Paprika gewürzter Reis und ein Rosewein oder Weißherbst. Eine Portion hat 345 Kalorien oder 1445 Joule.

### Türkisches Gemüse, Hackfleisch

Zutaten für 4 Portionen

3 Kartoffeln

#### 250 g Hackfleisch

1 Zwiebel(n), Gemüsezwiebel  
1 Paprikaschote(n), grüne  
1 Aubergine(n)  
1 Tomate(n)  
1 EL Wasser  
1 TL Brühe, Fertigbrühe  
1 P Tomate(n), passierte  
3 Zehe/n Knoblauch  
Zucker  
Cayennepfeffer  
Salz

### ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln schälen, waschen, in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und in Salzwasser bissfest garen. Hackfleisch in der kalten Pfanne zu ei-

nem dünnen Fladen ausdrücken, salzen. Bei mäßiger Hitze ohne Rühren anbraten, dann mit einer Gabel zerkrümeln. Die Kartoffelscheiben hinzufügen. Die Gemüsezwiebel in dicke Scheiben schneiden und über die Kartoffelscheiben legen.

Die Paprika entstielen. Die Kerne entfernen und die Paprika in fingerdicke Streifen schneiden. Über die Zwiebelringe schichten.

Die Aubergine waschen, entstielen und in zentimeterdicke Scheiben schneiden. Über die Paprika schichten. Die Tomaten waschen, entstielen und in zentimeterdicke Scheiben schneiden. Über die Aubergine schichten. Backofen auf 200 Grad C vorheizen. Pfanne mit dem Gemüse in den Backofen auf die mittlere Schiene stellen.

Wasser zum Kochen bringen. Fertige Brühe hinzufügen. Aufkochen. Pasierte Tomaten und Tomatenmark hinzufügen. Aufkochen. Die Knoblauchzehen schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Das Knoblauchmuss zu der Sauce geben. Mit Zucker und Cayennepfeffer würzen. Ca. 5 Minuten bei kleinster Hitze weiter köcheln lassen.

Die Tomatensauce über das Gemüse geben und den fertigen Auflauf etwa 45 Minuten bei 200 Grad C garen lassen.

Mit frischem Flute oder türkischem Pide (Fladenbrot) servieren.

## Anmerkungen

Wer gerne scharfe Gerichte isst, kann entweder die Paprika durch 2 bis 3 frische Peperoni ersetzen oder zusätzlich zur Paprika eine Peperoni verwenden.

20.11.01 Chris B CK

## Zwiebelpfanne

500 g Zwiebeln, sehr klein

1 Grüne Paprikaschote

2 Rote Äpfel

80 g Brauner Zucker

50 g Butter

1/8 l Hühnerbrühe

1/8 l Cidre, herb französischer Apfelwein

Salz

Schwarzer Pfeffer a.d.M.

1 TL Zimt, gemahlen

Die Zwiebeln schälen, die Paprikaschote halbieren, von den weißen



Rippen und Kernen befreien und waschen. Die Schote in dünne Streifen schneiden. Die Äpfel waschen und vierteln. Die Kerngehäuse und die Stängelansätze herausschneiden und die Apfelviertel in Spalten zerteilen.

Den Zucker in einer Pfanne unter Rühren leicht karamellisieren lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Butter darunter mischen.

Die Zwiebeln und die Paprikastreifen zur Karamellbutter geben. Die Brühe und den Cidre angießen und alles mit etwas Salz, Pfeffer und Zimt würzen. Das Zwiebelgemüse zugeben und in etwa 20 Minuten fast weich dünsten. Dabei die Pfanne immer wieder rütteln.

Nach etwa 20 Minuten Garzeit die Apfelspalten unter das Zwiebelgemüse rühren. Kurz vor Ende der Garzeit den Deckel abnehmen und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen.

Dazu passt am besten Kartoffelpüree.

## Fleisch, rot

### Brathähnchen in Olivenöl mit mediterranem Gemüse

Brathähnchen in Olivenöl mit mediterranem Gemüse

Zutaten für Portionen

1 Hähnchen, @1,75 kg

150 ml Öl (Olivenöl, kaltgepresst)

1/2 Zitrone(n)

einige Thymian - Zweige, frische

450 g Kartoffeln, kleine, neue

1 Aubergine(n), in 2,5 cm große Würfel geschnitten

1 Paprikaschote(n) rot, geviertelt

1 Knolle/n Fenchel, geputzt und geviertelt

8 Zehe/n Knoblauch, in der Schale

Salz, grobes aus der Mühle

## ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Das Hähnchen mit Olivenöl einreiben und pfeffern. Die halbe Zitrone zusammen mit ein paar Thymianzweigen in die Bauchhöhle schieben.

Das Hähnchen mit der Brustseite nach unten in einen großen Bräter legen und etwa 30 Minuten braten. Dann aus dem Ofen nehmen und salzen, wenden und mit dem Bratensaft begießen.

Die Kartoffeln in dem Bratensaft wenden und rings um das Hähnchen legen. Den Bräter wieder in den Ofen stellen und weiterbraten. Nach 30 Min. Aubergine, Paprika, Fenchel und Knoblauch in den Bräter legen, mit dem restlichen Öl beträufeln, salzen und pfeffern. Gegebenenfalls den restlichen Thymian hinzufügen.

Weitere 30-50 Minuten garen, dabei das Gemüse gelegentlich mit dem Bratensaft begießen und wenden.

Mit einer scharfen Messerspitze die Garprobe zwischen Keule und Brust machen.

Bleibt der austretende Saft klar, ist das Hähnchen gar.

Das Gemüse soll bissfest und hellbraun sein.

Fleisch und Gemüse im Bräter servieren oder das Gemüse auf einer Platte anrichten und das tranchierte Hähnchen darauf legen.

Den Bratensaft, nachdem das Fett abgeschöpft wurde, separat in einer Sauciere servieren.

21.2.02 Judithchen CK

### Bruschetta mit Pilzen, Speck

Zutaten für 4 Personen:

4 große Scheiben italienisches Weißbrot

200 g Pilze (Champignons oder Egerlinge, kleine Köpfe)

50 g durchwachsener Speck

1 kleine Paprikaschote

1 Bund Petersilie

4 EL Olivenöl

Salz und schwarzer Pfeffer

4 Knoblauchzehen

### Zubereitung:

1. Die Paprika waschen, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Speck fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen ohne Stiele fein hacken. Die Knoblauchzehen schälen und halbieren.

2. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und darin bei starker Hitze die Pilze, den Paprika und den Speck einige Minuten braten. Salzen und pfeffern und die Petersilie unterrühren.

3. Die Brotscheiben halbieren und im Toaster toasten oder im Backofen (auf höchster Stufe ca. 4 Minuten) goldbraun rösten. Sofort gründlich mit den Schnittflächen der Knoblauchzehen einreiben.

4. Das restliche Öl unter die Pilz-Mischung rühren, dann auf den Brotscheiben verteilen und sofort servieren.

### Bunte Hackpfanne

Für 4 Personen:

200 g Zucchini

250 g rote Paprikaschoten

2 Zwiebeln

2-3 Knoblauchzehen

600 g Kartoffeln

4-5 EL Öl

### 500 g Rinderhackfleisch

Salz, Pfeffer

Edelsüß Paprika

0,5 TL getrockneter Thymian

1 Msp. Zimt

200 ml klare Brühe

1 Töpfchen Minze

### Zubereitung:

Zucchini putzen und in dicke Scheiben schneiden. Paprika putzen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden. Öl erhitzen, Kartoffeln darin unter Wenden ca. 10 Minuten braten. Hackfleisch zufügen und mitbraten. Knoblauch, Zwiebeln, Paprika und Zucchini zufügen, andünsten und mit Salz, Pfeffer, Paprika, Thymian und Zimt würzen. Brühe angießen und zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln lassen. Minze, bis auf 2-3 Stiele, in Streifen schneiden. Die Hackpfanne mit Minze bestreuen und so servieren.

### Feinschmecker-Steak

Lassen Sie sich von Ihrem Fleischermeister eine ungefähr 4 cm dicke Scheibe von der Lende abschneiden, an der Knochen und Fett verbleiben sollen. Dieses Superding nennen die Amerikaner "T-bone"- eben weil der Knochen in Form eines T mitten im Fleisch sitzt. Ein Steak von solcher Größe ergibt zwei Portionen.

Außerdem benötigen Sie:

### 6 Scheiben durchwachsener Räucherspeck

1 Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
1 rote Paprikaschote  
0,5 Glas Perlzwiebel  
1 Pfirsichhälfte aus der Dose  
1 EL Butter oder Margarine  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Reiben Sie das Fleisch ringsum mit frisch gemahlenem Pfeffer ein. Lassen Sie es - dem persönlichem Geschmack entsprechend- von beiden Seiten insgesamt zwischen 8 und 15 Minuten auf dem Rost grillen. Überstreuen Sie es dann nach Geschmack beidseitig mit feinem Salz. Während das Fleisch gart, legen Sie die Räucherspeckscheiben in eine Pfanne und braten sie aus. Anschließend nehmen Sie die Scheiben wieder heraus und stellen sie warm. Schälen Sie die Zwiebel und die Knoblauchzehe und hacken Sie beides in sehr kleine Würfel. Füllen Sie sie in eine Pfanne, in der Sie einen EL Butter oder Margarine zerlassen haben. Dünsten Sie die Würfelchen glasig. Entfernen Sie die scharfen Kerne aus der Paprikaschote. Anschließend schneiden Sie das Fruchtfleisch in schmale Streifen, die Sie in die Pfanne geben. Lassen Sie die Pfirsichhälften gut abtropfen, bevor Sie sie in dünne Scheibchen schneiden. Geben Sie sie zusammen mit den Perlzwiebeln ebenfalls in die Pfanne. Lassen Sie alles zusammen auf kleiner Flamme gut durchschmoren. Schieben Sie den Pfanneninhalt etwas zur Seite, legen Sie es mit den warmgestellten Speckscheiben. Sie können das Steak ebenso gut auf einer Platte anrichten und mit dem Pfanneninhalt und den Speckscheiben umlegen.

### Gefüllte Kaninchenkeulen , Flusskrebsschwänze M

500 g gekochte Flusskrebsschwänze oder Garnelen, gehackt  
1 Zwiebel  
1 Stange Sellerie  
½ rote Paprikaschote, alles in kleine Würfel geschnitten  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
2 Frühlingszwiebeln, in Scheiben geschnitten

### 1/8 l Creme double

4 EL Semmelbrösel, mit etwas Salz und Pfeffer vermischt  
Salz  
1 Prise Cayennepfeffer  
6 hintere Kaninchenkeulen, ausgebeint  
1/8 l Zuckerrohr, Ahorn- oder Maissirup  
1 EL getrockneter Thymian  
1 EL getrocknetes Basilikum

1 EL getrockneter Estragon  
1 EL frisch gemahlener schwarzen Pfeffer  
1/8 l trockener Rotwein  
1/2 l Rinderkraftbrühe

### Zubereitung:

In einer großen Schüssel Flusskrebse, Zwiebel, Sellerie, Paprikaschote, Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Creme double gründlich vermengen. Nach und nach die Semmelbrösel unterrühren und mit Salz und Cayenne-pfeffer würzen. Die ausgebeinteten Kaninchenkeulen gleichmäßig mit dieser Mischung füllen und in einer großen Kasserolle oder feuerfesten Form auslegen. Mit Butter, Sirup, Kräutern und schwarzem Pfeffer überziehen und 1 Stunde bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Den Backofen auf 230\_ vorheizen. Die Kaninchenkeulen etwa 15 bis 20 Minuten braten. Sie sollten goldbraun und die Füllung gar sein. Die Kaninchenkeulen aus der Form nehmen und warm stellen. Den Bratensatz mit Rotwein löschen und in einen kleinen Topf gießen. Rinderkraftbrühe zugießen und so lange köcheln lassen, bis die Sauce leicht eingedickt ist. Zum Servieren die Kaninchenkeulen jeweils in drei Stücke schneiden und auf Tellern anrichten. Einen großzügigen Spiegel Sauce neben das Fleisch gießen und auftragen.

### Gyros „Spezial“ mit Paprika M

#### Zutaten:

2 rote Paprikaschoten (ca. 500 g),  
150 g kleine Champignons,  
2 EL Öl,  
600 - 750 g Schweinegeschnetzeltes „Gyros - Art“,  
2 - 3 EL Weinbrand (z. B. griechischer Metaxa),  
2 EL Tomatenmark,

2 EL Schmand oder Creme fraiche,

100 g geriebener Käse,  
evtl. frische Kräuter zum Garnieren

### Zubereitung:

Den Backofen auf 200 ° vorheizen. Paprika putzen, waschen und klein schneiden. Pilze putzen. Große evtl. halbieren oder vierteln. Öl in einer weiten Pfanne erhitzen. Paprika und Pilze darin ca. 3 Minuten rundum anbraten und herausnehmen. Das Fleisch portionsweise im Bratfett 5 - 6 Minuten rundum kräftig anbraten. Gesamtes Fleisch, Paprika und Pilze wieder in die Pfanne geben. Weinbrand und Tomatenmark einrühren und alles aufkochen. Schmand unterrühren. Gyros in eine Auflaufform füllen. Mit Käse bestreuen und im Backofen ca. 10 Minuten goldgelb überbacken. Evtl. mit einigen Kräutern garnieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Hack-Auflauf M

Quattro stagioni

1,2 kg große, festkochende Kartoffeln

Salz,

2 Zwiebeln

400 g Broccoli

2 Knoblauchzehen

2 Tomaten,

2 rote Paprika

300 g Champignons

125 g Mozzarella

100 g Greyzer Käse

100 g gekochter Schinken

1 Dose Mais

4 El Olivenöl

1kg Gehacktes

2 Pck. TK-gemischte Kräuter

500 g stückige Tomaten

Pfeffer, Butter

Dieses Gericht gab es bei uns am 3. Februar 2001 es war lecker. Dominique bekam Reste da sie wieder mal im Bauhaus war.

Kartoffeln in Salzwasser 30 Minuten kochen und abpellen. In dünne Scheiben schneiden.

Broccoliröschen in Salzwasser 2 Minuten blanchieren, abschrecken, abtropfen.

Zwiebel würfeln, Knoblauch pressen.

Tomaten in Scheiben, Paprika in Streifen schneiden.

Pilze und Mozzarella in Scheiben schneiden.

Greyzer reiben. Mais abtropfen lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Hack anbraten. Zwiebel und Knoblauch zugeben. Kräuter ebenfalls. 5 Minuten dünsten. Die stückigen Dosentomaten zugeben. Salzen, Pfeffern und 150 g Reibekäse zugeben.

In einer zweiten Pfanne in Butter die Pilze anbraten. Würzen.

Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Eine große gefettete Auflaufform mit Kartoffelscheiben auslegen. 10 aufheben.

Salz, Pfeffer und 100 g Reibekäse überstreuen. Hack- Mischung darauf verteilen.

Je ein Viertel mit Schinken und Broccoli, Kartoffelscheiben und Pilzen, Mais und Paprika belegen. Die 3 Viertel mit Reibekäse bestreuen. Letztes Viertel mit Tomate und Mozzarella belegen. Im Ofen 30 Minuten backen.

### Hirtengulasch

Für 5-6 Personen

Zutaten:

200 g Rindfleisch (in Würfel geschnitten)  
200 g Schweinefleisch (in Würfel geschnitten)  
200 g Hammelfleisch (in Würfel geschnitten)  
200 g Zwiebeln - gehackt  
200 g Tomaten - geschnitten  
200 g Paprikaschoten (rot oder grün) - geschnitten  
2 EL Paprikapulver edelsüß  
Salz  
Pfeffer  
Fett zum Braten

### Zubereitung:

Zwiebeln anbraten, dann Paprika zugeben und mitbraten (nicht zu heiß, sonst wird es bitter!), anschließend Fleisch hineingeben und ebenfalls anbraten. Als nächstes Tomaten und Paprikaschoten unter ständigem Rühren zugeben und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und 1 Tasse Wasser zugießen. Bei niedriger Temperatur dünsten, bis alles gar ist. Wenn nötig, noch etwas Wasser angießen.

Dieses Rezept ist ein traditionelles Gericht, das seinen Ursprung bei den Hirten der Puszta hat.

### Kartoffelpfanne, Mett 1 Ei M

Zutaten für Portionen

300 g Mett vom Schwein

1 Ei(er)

1 EL Senf

1 TL Joghurt

1 Zehe/n Knoblauch

Salz und Pfeffer

1 Aubergine(n)

1 Zucchini

2 Paprikaschote(n), rot

650 g Kartoffeln, kleine

1 Bund Thymian

7 EL Butterschmalz

150 g Käse (Gorgonzola)

### ZUBEREITUNG

Mett, Ei, Senf, Joghurt, Knoblauch und Pfeffer vermischen und daraus 30 kleine Klößchen formen (am besten mit 2 TLöffeln), diese in Butterschmalz braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Aubergine und Zucchini würfeln und salzen. Paprika würfeln.

Die kleinen Kartoffeln bürsten, waschen und halbieren.

Thymian abzupfen. Kartoffeln in 4 EL erhitztem Butterschmalz 15 Min. braten, salzen, pfeffern und herausnehmen.

Die Gemüsewürfel in 2 EL Butterschmalz scharf anbraten und pfeffern. Kartoffeln, Mettklößchen, Gemüsewürfel und Thymian mischen. Gorgonzola darüber bröckeln und im vorgeheizten Backofen bei 220° 7-10 Min. überbacken. Der Käse soll schmelzen und evtl. eine leichte braune Kruste entstehen.

23.4.02 Koelkast CK

### Knoblauch Crostini 1 Ei

Zutaten für 4 Personen:

3 helle Brötchen vom Vortag

1 rote Paprikaschote

3 Knoblauchzehen

1 TL Salz

### 1 Ei

1/8 l Olivenöl

1 EL Öl zum Bepinseln der Platte

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 EL Schnittlauch

### Zubereitung:

1. Die Brötchen mit einem scharfen Messer in fingerdicke Scheiben schneiden, dabei darauf achten, dass sie beim Schneiden nicht zusammengedrückt werden.

2. Paprika waschen, halbieren und entkernen. Unter den heißen Backofen-Grill legen, bis die Haut Blasen wirft. Abkühlen lassen, die Haut abziehen, Paprika in feine Streifen schneiden.



3. Inzwischen den Knoblauch schälen und fein hacken. Zusammen mit dem Salz in einer kleinen Schüssel zuerst mit dem Ei verrühren, dann nach und nach das Olivenöl unterrühren.
4. Eine ofenfeste Platte einölen, die Brötchenscheiben darauf verteilen und mit der Knoblauch-Masse tränken. Die Paprikastreifen darüber verteilen.
5. Die Brötchenscheiben unter dem heißen Grill 6 - 8 Minuten überbacken. Dann mit Pfeffer und Schnittlauch bestreuen und heiß servieren.

## Mediterraner Hackkuchen 3 Ei M

### Zutaten für Portionen

- 1 kg Hackfleisch, halb und halb (bevorzuge nur Schwein)
- 1 Brötchen (Laugenbrötchen)
- 400 g Aubergine(n)
- Salz
- 3 Paprikaschote(n), rote
- 2 Zwiebel(n)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 2 EL Kräuter der Provence
- 1 Dose/n Mais
- 200 g Feta-Käse

### 3 Ei(er)

### 100 g Parmesan, geriebener

- Pfeffer
- Paprikapulver

## ZUBEREITUNG

Brötchen in warmem Wasser einweichen. Aubergine waschen, putzen, in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, diese vierteln und salzen. Die Paprikaschoten waschen, putzen, würfeln. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Eine Hälfte der Ringe beiseite legen, die andere etwas kleiner schneiden. Mais abtropfen lassen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen, tiefes Backblech (oder Fettfangschale) mit Öl einpinseln.

Hackfleisch mit ausgedrücktem Brötchen, Eiern, Parmesan, gepresstem Knoblauch und zerkrümeltem Feta zu einem Teig verarbeiten. Würzen und zwei Drittel des Gemüses untermischen. Hackmasse auf Blech streichen und restliches Gemüse darauf verteilen.

40 Minuten backen, nach 10 Minuten mit Olivenöl beträufeln.

Schmeckt warm oder kalt mit Fladenbrot.

## Mitternachts-Suppe    Speck

Zutaten:

100 g durchwachsener Speck

2 EL Speiseöl

5-6 große Zwiebeln

1 rote Paprikaschote

150 g Sauerkraut

750 ml (3/4 l) Fleischbrühe

4 Knoblauchzehen

1 kg Fleischtomaten

1 Lorbeerblatt

3 EL Tomatenmark

1 TL Paprika edelsüß

1 TL Zucker

Salz

Tabasco

125 ml (1/8 l) Weißwein

100 g durchwachsener Speck in Scheiben

Zubereitung:

Durchwachsenen Speck in Würfel schneiden, in erhitztem Öl auslassen.

Zwiebeln abziehen, würfeln, in dem Speckfett andünsten.

Paprikaschote halbieren, entkernen, die Schote waschen, in Würfel schneiden.

Sauerkraut fein hacken, die beiden Zutaten zu den Zwiebeln geben, mitdünsten, mit Fleischbrühe aufgießen und 5 Minuten kochen lassen.

Knoblauchzehen abziehen, fein hacken.

Tomaten enthäuten, Stängelansatz entfernen, Tomaten in Würfel schneiden, mit den Knoblauchzehen, Lorbeerblatt, Tomatenmark, Paprika, Zucker, Salz, Tabasco und den Wein zu der Suppe geben.

Weißwein hinzufügen, zum Kochen bringen, noch 15 Minuten kochen lassen, abschmecken.

Die Speckscheiben in einer Pfanne ohne Fett knusprig braun braten und auf die Suppe geben.

Nudelauflauf mit Bratwurst    5 Ei    M

Zutaten für 4 Personen:

300 g Bandnudeln  
200 g Zucchini  
1 rote Paprikaschote  
160 g Fenchel  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen

3 frische Bratwürste

5 Eier

150 ml Sahne

1/2 Bund Oregano  
Salz und Pfeffer  
4 EL Öl  
250 g Mozzarella  
Butter zum Einfetten der Form

### Zubereitung:

1. Die Nudeln in reichlich Salzwasser knapp al dente kochen. Abgießen und abtropfen lassen.
2. Die Zucchini, die Paprika und den Fenchel putzen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Den Knoblauch schälen. Das Oregano waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Mozzarella gut abtropfen lassen. Den Backofen auf 200° vorheizen.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus den Bratwürsten das Brät in kleinen Portionen herausdrücken, diese Klößchen unter Rühren braten. Die Gemüsestreifen und die Zwiebelwürfeln dazu geben und alles bei mittlerer Hitze einige Minuten dünsten. Den Knoblauch durch die Presse dazu drücken und den Oregano einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Eine ausreichend große Auflaufform einfetten. Die Nudeln mit dem Gemüse vermischen und in die Form schichten. Die Eier mit der Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Auflauf gießen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und darüber verteilen. Im Backofen auf der mittleren Schiene etwa 30 - 35 Minuten backen.

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Stunden

Nudelauf mit Putenbrust M

Zutaten für 4 Personen:

500 g Spiralnudeln  
400 g Champignons  
300 g TK-Erbesen  
2 rote Paprikaschoten

#### 500 g Putenbrust

3 EL Öl  
Salz  
Pfeffer  
1 Bund gehackte glatte Petersilie

#### 250 g Creme fraiche

250 g geriebener Emmentaler  
Fett für die Form

#### Zubereitung:

1. Nudeln 8-10 Min. kochen, abgießen, abtropfen lassen.
2. Champignons säubern. in dünne Scheiben schneiden und mit den Erbsen unter die Nudeln mischen. Paprika putzen, waschen und in Streifen teilen.
3. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Fleisch würfeln und ca. 7 Min. im heißen Öl braten, würzen. Die Paprikastücke hinzugeben, ca. 3 Min. dünsten, unter die Nudeln heben.
4. Gehackte Petersilie mit Creme fraiche, Käse unter die Mischung aus Gemüse, Fleisch und Nudeln rühren. Mit Salz, Pfeffer würzen. In gefettete Form füllen, 45 Min. backen.

Zubereitung: ca. 40 Minuten

Backzeit: ca. 45 Minuten

#### Paprika mit Hack Füllung 1 Ei M

Zutaten für 4 Personen  
200 g Langkornreis  
Salz,  
Pfeffer  
4 große rote Paprikaschoten  
1 Zwiebel

#### 500 g gemischtes Hackfleisch

3 4 EL Paniermehl

1 Ei

2 EL Tomatenmark

Edelsüß Paprika  
2 EL Mehl  
2 EL Butter/Margarine

1/2 l Milch

1 TL Brühe  
je 1 Bund Schnittlauch und Petersilie  
300 g TK-Erbesen  
Fett für die Form

50 g Gouda oder Butterkäse

### Zubereitung

1. Reis in reichlich kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Abtropfen lassen.
2. Von jeder Paprika einen Deckel abschneiden. Paprika putzen und waschen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Hack, Paniermehl, Ei, Zwiebel und Tomatenmark verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen. Paprika mit dem Hack füllen und jeweils die Deckel darauf legen.
3. Mehl im heißen Fett anschwitzen. Unter Rühren mit Milch ablöschen, aufkochen und Brühe einrühren. Soße ca. 5 Minuten köcheln lassen. Abschmecken.
4. Kräuter waschen, fein schneiden bzw. hacken. Mit Erbsen und Reis mischen. In eine gefettete Auflaufform geben. Paprika auf den Reis setzen, Soße darüber gießen. Käse reiben und darüber streuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) ca. 45 Minuten backen. Getränk: z. B. Mineralwasser.

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Std.

**Pro Portion** ca. 760 kcal/3190 kl., Eiweiß 43 g, Fett 30 g, Kohlehydrate 74 g

Bella Nr. 11/03

### Paprika mit Schafskäse 1 Ei

(4 Personen)

Paprika  
2 große rote Paprika  
1 Zwiebel  
1 El Olivenöl

400 g Hackfleisch gemischt oder vom Lamm

2 Scheiben Toastbrot  
3 El glatte Petersilie, gehackt

1 Ei

Salz  
Pfeffer  
Paprikapulver  
125 ml Brühe  
200 g Korsischer Schafskäse  
Öl, für die Form

### Sauce

2 El Olivenöl  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 rote Paprikaschote  
100 ml Weißwein  
125 ml Brühe  
2 El Tomatenmark  
Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer

Die Paprikaschoten mit Stielansatz längs halbieren, die Samen und die Scheidewände entfernen, waschen und abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen, hacken und im Olivenöl glasig dünsten. Abgekühlt mit dem Ei, dem entrindeten, fein zerkrümelten Toast, der Petersilie und der Hälfte vom Schafskäse zum Hackfleisch geben, mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig würzen und alles gut vermengen. Die Masse gleichmäßig auf die Paprikahälften verteilen. Den restlichen Schafskäse in 4 Teile schneiden, je ein Stück in die Hackfleischmasse drücken.

Eine flache Form ölen, die Paprikahälften hineinlegen und die Brühe angießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C etwa 45 Minuten garen.

Währenddessen die Sauce bereiten: Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Die Paprikaschote vom Stielansatz befreien, halbieren, die Samen und die Scheidewände entfernen und in Würfelchen schneiden. Gewürfelte Zwiebel und den Knoblauch im Olivenöl glasig dünsten, dann die Paprikawürfel zugeben und bei sanfter Hitze unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten anschmoren. Den Weißwein, das Tomatenmark und die Brühe zugeben und zugedeckt etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Paprika weich sind.

Alles mit dem Pürierstab pürieren, dann durch ein feines Sieb streichen, um die Paprikaschalen zu entfernen. Die Sauce wieder zurück in den Topf auf den Herd geben.

Die Paprika aus der Form nehmen und auf eine Platte setzen, im ausgeschalteten Ofen warm stellen.

Den Sud von den Paprika zur vorbereiteten Sauce gießen und leicht ein köcheln lassen, die Sauce soll eine leicht sämige Konsistenz haben. Vor dem Servieren noch mal mit dem Pürierstab aufmischen.

(... die Soße gibt's nicht bei jedem Griechen :), auf jeden Fall aber Fladenbrot oder kleine gedünstete Paprikakartoffelchen dazu )

< >

## Paprika-Auflauf , Hackfleisch M

· 400 g Hackfleisch (halb/halb)

· 4 rote Paprikaschoten

· 400 g Salatkartoffeln

· 2 Zwiebeln

· 400 g Sauerkraut

· 2 EL Butter

· 200 ml Milch

· 200 g saure Sahne

· 200 ml Gemüsebrühe (Pulver)

· 1 EL Mehl

· 2 EL mittelscharfer Senf

· 1 EL getrockneter Majoran

· Salz,

schwarzer Pfeffer,

Paprikapulver edelsüß,

Olivenöl

### Zubereitung:

Kartoffeln in Salzwasser ca. 15 Min. vorgaren, dann pellen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika mit dem Sparschäler die Haut abziehen und der Länge nach achteln. Sauerkraut abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein hacken. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Auflaufform einfetten. Gemüsebrühe vorbereiten.

Milch, saure Sahne und Gemüsebrühe verrühren. In einem Topf die Butter erhitzen, das Mehl einrühren und dann die Milch-Mischung angießen. Alles

ca. 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Senf würzen. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, darin das Hackfleisch und die Zwiebeln kurz anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Majoran kräftig würzen. In die Auflaufform nacheinander Kartoffeln, die Hälfte der Paprikaschoten, das Hackfleisch, Sauerkraut und die übrigen Paprikaschoten einschichten. Jede Lage mit Salz und Pfeffer würzen und etwas von der Sauce darüber gießen.

Den Auflauf ca. 55 Min. im Ofen backen. Vor dem Anschneiden ca. 5 Min. ruhen lassen.

(kcal: 573, kj: 2.399)

### Paprikacremesuppe M

2 rote Paprikaschoten,  
2 Fleischtomaten,  
1 Zwiebel,  
1 Knoblauchzehe,  
1 EL Olivenöl,  
1 Thymianzweig,

1/4 l Hühnerbrühe,

125 g Crème double,

Pfeffer,  
Salz,  
Croutons

Paprikaschoten waschen, putzen und in Streifen schneiden. Zugedeckt bei 600 W

5 Minuten garen.

Tomaten überbrühen, häuten und vierteln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. In Olivenöl bei 600 W 1 Minute dünsten, Paprika dazugeben und 2 Minuten weitergaren. Tomaten und abgezupfte Thymianblättchen dazugeben und nochmals

1 Minute garen. Alles mit dem Handmixer pürieren, Brühe und Creme double zugeben,

3 Minuten bei 600 W erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Croutons und Thymianblättchen bestreut servieren.

### Paprikaschoten auf Rauke Nudeln Hack, 2 Ei M

4 Rote Paprikaschoten

200 g Schweinehackfleisch



## 200 g Rinderhackfleisch

- 1 Zwiebel; (1)
- 2 Knoblauchzehen; (1)
- 1 Bund Petersilien
- 4 El Öl
- 2 Brötchen; altbacken

## 100 ml Milch

## 2 Eier

- 100 g Pinienkerne; geröstet

## Für DIE SAUCE

- 250 ml Tomatensaft
- 1 Dose Geschälte Tomaten
- 250 ml Rinderbrühe
- 2 Knoblauchzehen; (2)
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Rote Chilischoten
- 2 El Tomatenketchup
- 150 g Tomaten; frisch

## RUCOLA-NUDELN

- 500 g Bunte Bandnudeln
- 3 El Butter
- 2 Knoblauchzehen; (3)
- 1/2 Zwiebel; (2)
- 100 g Rauke-Salat; (Rucola)
- ; Salz, frischer Pfeffer

Paprikaschoten waschen, Deckel abschneiden, das Innere aushöhlen. Abgepellte Knoblauchzehen (1), abgepellte Zwiebel (1) und die gewaschene Petersilie hacken und in 1/4 des Öls in der Pfanne anschwitzen. Die in Würfel geschnittenen trockenen Brötchen mit der Milch in einem Topf erhitzen, vom Herd nehmen, das Knoblauch - Zwiebel - Petersilien - Gemisch und das Hackfleisch hineinmischen. Die Eier und den Reis hinzugeben, die Masse mit Salz und Pfeffer wuerzen und Glatt rühren. Zum Schluss die gerösteten Pinienkerne unterheben. Die Paprikaschoten mit der Masse füllen und die Deckel darauf setzen. 2/4 des Öls in einem Bräter erhitzen, Paprikaschoten darin kurz anbraten. Gehackte Knoblauchzehen (2) hinzufügen, Tomatensaft und Rinderbrühe angießen, geviertelte Dosentomaten und Rosmarin zugeben, Bräter mit dem Deckel verschließen. Im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen rund 40 min. garen. Inzwischen Nudeln in Salzwasser mit dem restlichen Öl al dente kochen. In einer großen Pfanne Butter, gehackte Knoblauchzehen (3)

Und Würfel der Zwiebel (2) anschwitzen, mit den abgegossenen Nudeln  
Und der in Streifen geschnittenen Rauke (Rucola) mischen.  
Bräter aus dem Herd nehmen, gehackte Chilis, Tomatenketchup und  
Würfel von enthäuteten Tomaten in die Sauce geben.  
Zum Anrichten Paprikaschoten mit etwas Petersilie bestreuen.

### Putenragout in Kokosmilch

( 4 Personen )

Zutaten:

600 g Putenbrustfilet,  
1 rote Paprikaschote,  
250 g Frühlingszwiebeln,  
1 großes Bund Basilikum,  
400 ml ungesüßte Kokosmilch,  
1 El gelbe Currypaste (gibt's im Asia-Laden),  
2 El Sojasauce,  
1 El Zucker

### Zubereitung:

1. Putenfleisch in Streifen schneiden. Paprikaschoten waschen, entkernen und ebenfalls in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in 1 cm breite Ringe schneiden. Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen, die Hälfte der Blätter fein hacken, die andere zum Garnieren beiseite legen.

2. Die Kokosmilch im Wok aufkochen, die Currypaste unterrühren und alles 1 Minute köcheln lassen. Die Putenbruststreifen dazugeben und weitere 4 Minuten köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren.

3. Das vorbereitete Gemüse dazugeben und alles weitere 3 Minuten köcheln lassen. Gehacktes Basilikum, Sojasauce und Zucker unterrühren, abschmecken.

Das Putenragout mit den restlichen Basilikumblättern garnieren.

Als Beilage schmeckt Thai-Reis von Uncle Ben's besonders gut aber natürlich passt es auch zu jedem anderen Reis sehr

von Ameier

### Putenschnitzel aus dem Ofen M

150 g Champignons,  
200 g rote Paprikaschoten,  
3 Lauchzwiebeln,  
2 El Öl,

250 g Sahne,  
100 ml trockener Weißwein,  
Salz, Pfeffer,

4 Putenschnitzel (je 200 g),

4 Scheiben gekochter Schinken (etwa 100 g),

80 g geriebene Emmentaler Käse,

Champignons, Paprikaschoten und Lauchzwiebeln putzen. Champignons in Scheiben, Paprika in kleine Würfel und Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Das Gemüse in 1 El erhitztem Öl kurz anbraten. Sahne und Wein zugießen, alles etwa 8 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Putenschnitzel abspülen, trocken tupfen. Im übrigen Öl von jeder Seite etwa 2 Minuten braten. Eine feuerfeste Form einfetten, Die Schnitzel schräg einschichten, jedes einzelne mit einer Scheibe Schinken belegen. Die Pilz-Gemüse-Soße über die Schnitzel gießen, alles mit Käse bestreuen. Schnitzel im vorgeheizten Backofen bei 200C (Elektro), Gas Stufe 3 oder Umluft 170C etwa 20 Minuten backen.

### Rindfleisch mit Paprika (Thailand)

250 g Rindfleisch

100 g Mais  
2 md Peperoni  
1 md Paprikaschote, rot  
25 g Chinesische Pilze  
1 md Zwiebel  
1 El Fischsoße  
1 El Sojasoße  
2 El Austernsoße  
1 El Mehl  
1 Tl Zucker  
12 Millimeter-Stück Ingwer  
2 Knoblauchzehen  
1 Prise Glutamat

125 ml Fleischbrühe

6 El Pflanzenöl

Das Rindfleisch, am besten halbgefroren, in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer fein hacken und mit Zucker, Mehl, Glutamat und der Sojasoße mischen.

Die Gewürzsoße mit dem Rindfleisch vermischen und alles ca. eine Stunde ziehen lassen.

Die Gemüse zerkleinern das Fleisch aus der Soße nehmen und abtropfen lassen.

In einem Wok oder in der Pfanne das Öl auf mittlere Hitze bringen und das marinierte Fleisch zwei Minuten bräunen lassen.

Das Gemüse zum Fleisch geben, unter Rühren zwei Minuten mitbraten lassen.

Dann die Fleischbrühe dazugeben und bedeckt ca. drei Minuten simmern lassen. Mit der Fisch- und der Sojasoße würzen, kurz ziehen lassen.

Das Gericht mit Reis servieren.

### Salamisalat M

Zutaten:

2 Zwiebeln,  
1 rote Paprikaschote,  
4 Tomaten,

250 g Salami (am Stück),

250 g Gouda-Käse,

Salz,  
Pfeffer,  
Paprika,  
Essig,  
Öl,  
etwas Estragon  
etwas Senf.

Zubereitung

die zutaten klein schneiden und miteinander mischen. Marinade nach Geschmack herstellen und über den Salat gießen. durchziehen lassen.

### Spätzle - Filet - Pfanne M

Zutaten: 200 - 250 g Spätzle,  
Salz,  
2 - 3 Paprikaschoten (z. B. rot und gelb),  
1 Stange Porree (Lauch),

125 g Champignons,

300 - 400 g Filet (z.B. Hähnchen- oder Schweinefilet),

je 2 Stiele Majoran und Petersilie,

2 - 3 EL Öl,

weißer Pfeffer,

125 g Schlagsahne,

2 TL Gemüsebrühe,

1 - 2 EL heller Soßenbinder,

50 g Gouda - Käse

### Zubereitung:

Spätzle in reichlich kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. In der Zwischenzeit Paprikaschoten, Porree und Champignons putzen und waschen. Pilze blättrig schneiden. Paprika in Streifen, Porree in feine Ringe schneiden. Fleisch evtl. kurz waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in Würfel schneiden. Kräuter waschen und fein hacken. Spätzle abtropfen lassen. Öl in einer großen (am besten ofenfesten) Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden braun anbraten. Würzen, herausnehmen. Gemüse im Bratfett ca. 5 Minuten anbraten. Mit  $\frac{1}{4}$  l Wasser und Sahne ablöschen, aufkochen. Brühe und Soßenbinder einrühren und abschmecken. Spätzle, Fleisch und Kräuter zugeben. Käse über die Pfanne raspeln. Alles im vorgeheizten Backofen auf höchster Stufe ca. 5 Minuten überbacken bzw. übergrillen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Tomaten-Paprika-Suppe Hack M

Zutaten für 4 - 6 Personen:

250 g Rinderhackfleisch

3 Dosen ??? geschälte Tomaten (@400 g)

3 - 4 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

2 rote Paprikaschoten

800 ml Fleischbrühe (Instant)

50 g Butter

1 Chilischote

200 g kleine Nudeln

Salz und Pfeffer

100 g frisch geriebener Parmesan

## Zubereitung:

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Paprika waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Die Chilischote fein hacken.
2. In einem großen Topf die Butter zerlassen, darin das Hackfleisch mit den Zwiebeln und dem Knoblauch unter Rühren krümelig braten. Die Brühe angießen und die Tomaten zufügen, dabei die Tomaten mit dem Kochlöffel grob zerkleinern. Die Chilischote einrühren und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten köcheln.
3. Die Nudeln und die Paprikastreifen zufügen und so lange kochen, bis die Nudeln al dente sind. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren. Den Parmesan extra dazu reichen.

## Vegetarisch

## Vegetarisch, Gelb

### Bohnencurry

250 g Azukibohnen  
500 g Zucchini  
2 Gelbe Paprikaschoten  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
3 El Öl  
2 El Kokosraspeln

### CURRY AUS

2 Tl Curcuma gemahlen  
1 Tl Kreuzkümmel  
2 Tl Senfkörner  
1 Tl Pigment  
1 Tl Koriander  
Etwas Chili  
1 Stückchen Stangenzimt  
2 Nelken

Azukibohnen über Nacht in Wasser einweichen. In frischem Wasser etwa 1 Stunde garen.

Gewürze mit etwas Salz im Mörser zerreiben, in Öl 5 Min. anschwitzen.

In Scheiben geschnittene Zucchini und Paprikaschoten mit Zwiebeln und

Knoblauch kurz dünsten.

Alles vorsichtig mischen und 10 Min. durchziehen lassen.

Kokosraspeln ohne Fett goldgelb rösten und über das Gericht streuen.

07.02.2004

### Dinkel Gemüse Pfanne M

250 g Dinkelkörner  
1 l Wasser, kalt  
1/2 l Gemüsebrühe  
2 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
200 g Möhren Karotten  
1 Gelbe Paprikaschote  
100 g Zuckerschoten  
2 Lauchzwiebeln  
5 g Frischer Ingwer  
Salz  
2 El Öl  
Pfeffer

### 50 g Parmesan am Stück

Was die Äbtissin Hildegard von Bingen schon im Mittelalter lobte, wird heute von der Vollwertkost wieder entdeckt der Dinkel. Dieses Getreide ist der Vorläufer unseres Weizens und zeichnet sich durch einen besonders hohen Gehalt an Vitaminen der B-Gruppe sowie den Mineralstoffen Magnesium, Phosphor und Eisen aus.

Bei diesem Rezept muss man am Vortag anfangen!

Dinkelkörner in kaltem Wasser über Nacht einweichen.

Abgießen und in die kochende Gemüsebrühe einrühren. Zugedeckt 20 ~ 25 Minuten köcheln lassen, von der Herdplatte nehmen und zugedeckt noch etwas ausquellen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln fein würfeln. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein hacken. Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Paprika putzen und in Stücke schneiden. Zuckerschoten putzen. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Möhren und Zuckerschoten in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten dünsten. Anschließend

abtropfen lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Lauchzwiebeln und Paprika darin anbraten. Abgetropftes Gemüse und Dinkel unterheben und zusammen noch ca. 3 Minuten schmoren.

Ingwer unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesankäse grob reiben und darauf streuen. Evtl. mit Petersilienblättchen garnieren.

## Gazpacho, Mexikanischer

Zutaten für 4 Personen

2 Knoblauchzehen  
1 TL grobes Meersalz  
1 Gurke  
1 gelbe Paprika  
2 Stangen Staudensellerie  
4 reife Tomaten  
1 rote Zwiebel  
2 TL gem. Kreuzkümmel  
1 l frischer Tomatensaft  
1 TL mildes Chilipulver  
Pfeffer  
1 Avocado  
Saft von 2 Limetten  
1-2 EL gehackter Koriander

1. Knoblauch schälen und mit Salz im Mörser zerstoßen.

2. Gurke schälen, Paprika, Sellerie und Tomaten putzen und alles klein schneiden. Zwiebel schälen, würfeln. Alles mit Knoblauchpüree mischen. Eine Hälfte grob, die andere fein pürieren und verrühren.

3. Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Mit Tomatensaft und Chili zufügen, mit Pfeffer würzen. Gut durchkühlen lassen.

4. Avocado schälen, entkernen und fein würfeln. Im Limettensaft wenden, bis auf einige Würfel unter die Gazpacho heben. Mit übriger Avocado, Korianderblättchen und etwas Kreuzkümmel bestreut servieren.

Zubereitungszeit ca. 25 Min. (plus Kühlzeit)

pro Portion ca. 158 kcal/ 664 kj, 6 g E, 7 g F, 16 g KH.



## Gefüllte Paprikaschote M

Portion/en: 4

- 4 gelbe Paprikaschoten ('a 150 g)
- 150 g Dinkelkörner / Buchweizenkörner
- 1/2 l Gemüsebrühe (Instand)
- 1 Bund Lauchzwiebeln (250 g)
- 200 g Champignons
- 30 g Butter / Margarine
- 100 g ungesalzene Erdnusskerne- (gehackt)

3 Ei Creme fraiche

- 4 TI Steinpilz-Hefebrühe (Paste)
- 600 g Tomaten
- 2 zerdrückte Knoblauchzehen

100 ml Schlagsahne

3 Ei Emmentaler Käse geraspelt

Paprika längs halbieren, putzen, waschen. Dinkel in der Brühe aufkochen, ca. 30 Minuten ausquellen lassen. Lauchzwiebeln und Pilze putzen, waschen, klein schneiden. Beides in heißer Butter kurz andünsten. Dinkel, Erdnüsse, Creme fraiche und 3/4 der Steinpilz-Hefebrühe zugeben. Abschmecken.

Tomaten häuten, fein hacken. Mit Knoblauch, Sahne und restlicher Brühe in eine feuerfeste Form geben. Paprika jeweils mit der Dinkelmischung füllen, auf die Tomaten setzen. Mit Käse bestreuen. Bei 200 Grad ca. 25 Minuten garen.

**Pro Person** ca. 690 kcal (2900 kJ)

Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Stunden

## Gelbe Paprikasuppe M

### Zutaten

- 500 g gelbe Paprika,
- 1 Schalotte,
- 1 Knoblauchzehe,
- 1 Ei Olivenöl,
- 1 l Gemüsebrühe,
- 1 kleine rote Pfefferschote,

150 ml Sauerrahm,

Salz,

Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

Strunk und Kerne der Paprika entfernen. Die Schoten in kleine Stücke schneiden. Öl erhitzen, die Gemüsestückchen, die fein gehackte Schalotte und die gepresste Knoblauchzehe darin angehen lassen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt ca. 5 Minuten kochen. Wenn das Gemüse weich ist, mit dem Mixstab pürieren. Die Suppe durch ein Sieb streichen, damit die Haut zurückbleibt. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, eventuell noch etwas Gemüsebrühe dazugeben. Mit Sauerrahm verfeinern. Vor dem Servieren die in feine Ringe geschnittene Pfefferschote darüber streuen.

## Griechische Gemüseplatte

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 Zwiebel,  
2 EL Olivenöl  
Salz,  
Pfeffer  
250 g Basmati Reis  
0,8- 1 l Gemüsebrühe (Instant).  
1/2 Bund Petersilie  
4 Stiele Minze  
75 g paprikagefüllte grüne Oliven  
150 g Schafskäse  
4 große Tomaten,  
1 Zucchini  
2 gelbe Paprikaschoten

1. Die Zwiebel fein würfeln und in heißem Öl anbraten. Reis zufügen, kurz mitdünsten, mit 500 ml Brühe abloschen. 1/2 TL Salz dazugeben und alles zugedeckt 15-20 Minuten ausquellen lassen,

2. Kräuterblätter von den Stielen zupfen, mit den Oliven hacken. Käse zerbröseln. Von den Tomaten den Deckel lösen, das Innere entfernen. Paprika halbieren, entkernen. Die Zucchini zuerst längs, dann die Hälften einmal quer durchschneiden und die Kerne entfernen.

3. Oliven, Kräuter und Käse unter den Reis mischen. Würzen. Das Gemüse damit füllen und, bis auf die Tomaten, in eine Auflaufform setzen. Den Rest Brühe angießen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd 200°C Umluft 150°C Gas Stufe 3) ungefähr 25 Minuten backen. Die Tomaten zufügen, weitere etwa 15 Minuten garen. Alles auf eine Platte setzen, Dazu passt Joghurtsoße.

Zeitaufwand ca. 1 1/4 Stunden

Nährwert pro Portion ca. 2100 kJ/500 kcal, E 17 g, F 24 g, KH 60 g

Vida Nr. 23/03

## Kartoffel- Gemüse- Moussaka

M

1 klein rote Paprikaschote

1 klein gelbe Paprikaschote

400 g Tomaten

150 g Zucchini

30 g Butter

30 g Mehl

200 ml Milch

125 ml Sahne

125 g Emmentaler frisch gerieben

700 g mehligkochende Kartoffeln

2 Esslöffel Pistazien fein gehackt

1 Bund Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 Bund Petersilie

½ Bund frischer Thymian

1 Prise Zucker

weißer Pfeffer (frisch gemahlen)

Salz

10 g Butter zum Belegen

1. Die Paprikaschoten waschen vierteln. Stielansätze, Trennwände und Kerne entfernen, dann in Streifen schneiden. Tomaten häuten und klein würfeln, dabei Stielansätze und einen Teil der Kerne entfernen. Die Zucchini waschen, von den Stiel- und Blütenansätzen befreien und in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und gründlich kalt abspülen und mit etwa zwei Dritteln des hellen Grüns in feine Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen sehr fein hacken. Die Kräuter waschen und trocken schwenken. Petersilie fein hacken, und die Thymianblättchen von den Stielen streifen.

2) Die Tomaten mit den Kräutern mischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

3) Die Butter in der Pfanne schmelzen lassen, Mehl mit einem Schneebesen gründlich unterrühren. Dann die Milch unter ständigem kräftigem Schlagen hinzugießen. Die Sauce in der Pfanne etwa 4 Minuten einkochen lassen. Die Sauce dabei einmal gründlich durchrühren. Die Sauce vom

Herd nehmen, die Sahne und den Käse unterrühren. Die Sauce mit wenig Salz und reichlich Pfeffer abschmecken.

4) Die Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben teilen. Eine feuerfeste Form lagenweise mit den Kartoffeln, dem Gemüse und der Tomatenmischung füllen. Mit den Kartoffeln beginnen und jede Schicht mit der Sauce beträufeln. Die restliche Sauce über die eingeschichteten Zutaten füllen. Die Pistazien drüberstreuen. Die Butter in kleine Flöckchen schneiden und auf die Moussaka geben.

5) Die Moussaka auf dem Rost in die mittlere Schiene des Ofens geben. Bei 200 Grad 45 Minuten backen, bis die Zutaten weich sind und die Oberfläche schön gebräunt ist. Die Moussaka kurz stehen lassen, dann in der Form servieren.

## Käsesalat auf Rucola M

150 g Käse (Gruyere)

150 g Bergkäse

100 g Mozzarella

2 Paprikaschote(n), gelb

3 Lauchzwiebel(n)

50 g Tomate(n), getrocknet

2 Zehe/n Knoblauch

4 Thymian, frische Stiele

1 Basilikum, Bund

5 EL Öl (Walnussöl)

4 EL Balsamico, weiß

Salz und Pfeffer, frisch gemahlener

50 g Walnüsse, gehackt

150 g Rucola

Zucker

## ZUBEREITUNG

Käse würfeln. Paprika putzen, waschen, fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Käse, Paprika und Lauchzwiebeln vermischen.

Für die Marinade die Tomaten und den Knoblauch in ganz kleine Würfelchen schneiden. Thymian abzupfen und Basilikumblätter in Streifen schneiden. Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker zufügen und alles miteinander verrühren. Die Marinade über den Käsesalat geben und vorsichtig vermischen. Mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen.

Zum Servieren den Käsesalat auf dem gewaschenen und abgetropften Rucola anrichten und mit den grob gehackten Nüssen bestreuen.

## Kesselgulasch Schweinefleisch

Zutaten für 8 Portionen:

1.5 kg **Schweinefleisch**, in Stücken 25x25 mm  
12 m. große Kartoffeln, in Würfeln  
8 m. große Zwiebel(n), in Würfeln  
3 Zehe/n Knoblauch, geschnitten  
3 Paprikaschote(n), gelb oder rot in Stücken  
4 Wurzel/n Petersilie, in Scheiben  
4 Möhre(n), in Scheiben  
0,5 Liter Öl  
2 EL Paprikapulver, edelsüß  
1 EL Kümmel  
Salz und Pfeffer, gemahlen  
Paprika-Würzpaste, scharfe

### Zubereitung:

Zwiebeln in Öl glasig anbraten, Fleisch dazu, kurz anbraten, Wasser dazu und Salz, Paprikapulver süß, reichlich gemahlener Pfeffer, Kümmelpulver, reichlich Knoblauch. Jetzt 30 min köcheln. Möhren in Scheiben, wieder 30 min köcheln. Paprika, Petersilienwurzel und 2 Löffel scharfe Paprikapaste dazu, kurz aufkochen, dann die gewürfelten Kartoffeln dazu, 20-25 min kochen lassen Schmeckt am Besten über offenem Feuer gekocht

Zubereitungszeit: 120 Minuten

## Nudelauflauf mit Schafskäse

(2 P)

160 g Vollkornnudeln  
1-2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 gelbe Paprika  
2 Zucchini  
2 TL Olivenöl  
½ - ¾ Tetrapack stückige Tomaten  
100-150 g Schafskäse (milden korsischen Feta)  
Salz, Pfeffer, Rosmarin

Nudeln sehr knapp garen. Zwiebeln und Knoblauch hacken und im Öl weich dünsten. Paprika in mundgerechte Stücke schneiden, Zucchini in Scheiben schneiden. Beide Gemüse in die Pfanne geben und andünsten. Tomaten dazu, alles knapp garen. Abschmecken. Gemüse und Nudeln mi-

schen und in eine (ungefettete) Auflaufform geben. Alles mit Schafskäse belegen.

Den Nudelaufbau bei 200 Grad auf mittlerer Schiene 30 Min. leicht bräunen.

## Paprikaeintopf

(Letscho, vegetarisch)

1 kg Paprika, grün oder gelb

500 g Zwiebeln

500 g Tomaten

6 El Öl

1 El Paprikapulver, edelsüß

Salz

1 Prise Zucker

Chilipulver

Zwiebeln in dickere Ringe schneiden, im Öl in einer großen Pfanne goldgelb anbraten.

Die gewaschenen Paprikaschoten vierteln, von den weißen Rippen und Kernen befreien und in Streifen schneiden. Die Paprikastreifen zu den Zwiebeln geben und im Fett ohne Flüssigkeitszugabe etwa 10 Minuten dünsten, dann das Paprikapulver dazugeben.

Währenddessen die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Je nach Größe vierteln oder Achteln, zu dem anderen Gemüse geben und bei geschlossenem Deckel und sehr schwacher Hitze noch etwa 10 Minuten köcheln.

Zum Schluss mit Salz, evtl. etwas Chilipulver und - bei wenig süßen Tomaten einer Prise Zucker abschmecken.

Dazu passt körnig gekochter Reis, Baguettebrot oder Weizenvollkornbrot.

## Küchentipps

Viel intensiver als grüne Paprikaschoten schmecken die länglichen, hellgrünen zarten Carliston-Paprika, die Sie in türkisch geführten Gemüsefachgeschäften erhalten.

Hier ein ungewöhnliches Salatrezept, das insbesondere Kindern schmeckt Die sehr fein gehobelten Paprikastreifen mit zwei in Scheiben geschnittenen Bananen, etwas Creme fraiche, reichlich

Zitronensaft und etwas Zucker vermengen.

### Eine Portion enthält

Eiweiß 6 g, Fett 16 g, Kohlehydrate 18 g, Ballaststoffe 10 g  
kJ/kcal 1000/240.

### Paprikaschoten, gefüllte M

1 Knoblauchzehe  
2 Zwiebeln,  
3 EL Öl  
1 Dose Sauerkraut (580 ml)  
1 rote Chilischote  
1 Ds. Ananasstücke (425 ml)

### 100 ml Schlagsahne

150 g Schafskäse  
1 TL Kümmel,  
Salz,  
Pfeffer  
6 rote oder gelbe Paprikaschoten (a ca. 200 g)  
1/4 l Gemüsebrühe (Instant)  
500 g stückige Tomaten  
Edelsüß-Paprika

1. Knoblauch sowie 1 Zwiebel würfeln und in 2 EL heißem Öl anbraten. Sauerkraut zerzupfen und darin schmoren. Chili in Scheiben schneiden.
2. Ananas abtropfen lassen, den Saft auffangen. Chili, Ananas, 75 ml Ananassaft und Sahne zum Kraut geben. Den Käse würfeln und untermengen. Mit Salz, Kümmel und Pfeffer würzen.
3. Von den Paprika am Stielansatz den Deckel abschneiden, die Kerne entfernen. Sauerkraut hineinfüllen, Deckel darauf setzen. In eine ofenfeste Form geben. Die Brühe zugießen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd 200 C Umluft 175 C Gasherd Stufe 3) zirka 30 Minuten garen. 4. Die übrige Zwiebel würfeln, im restlichen heißen Öl andünsten. Die Tomaten zufügen und etwas einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Dazu schmeckt Kartoffelpüree.

Zeitaufwand ca. 1 1/4 Stunden

Nährwert **pro Portion** ca. 1800 kJ/430 kcal, E 12 g, F 23 g, KH 43 g

Vida Nr.6/03

## Pilze mit Nudelfüllung M

Zutaten für 2-4 Pers.:

50 g Sternchennudeln  
1 Schuss Olivenöl  
4 offene Champignons zum Füllen

### 50 g Butter

1 zerdrückte Knoblauchzehe  
1 gelbe Paprikaschote, gewürfelt

### 150 g Blauschimmelkäse

Salz, Pfeffer  
2 EL gehackte frische Petersilie

### Zubereitung:

Die Sternchennudeln in ca. 7 Min. bissfest kochen, dabei 1 Schuss Olivenöl hinzufügen. Abschrecken und zugedeckt beiseite stellen.

Von den Pilzen die Stängel entfernen, die Köpfe nach oben auf ein Backblech legen und ebenfalls beiseite legen.

Für die Füllung die Butter in einer Pfanne zerlassen und den Knoblauch darin etwa 2 Min. anbraten.

Die Paprikawürfel hinzufügen und weitere 5-7 Min. braten.

Den zerbröselten Blauschimmelkäse hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie und Nudeln unterheben und gut verrühren.

Alle Pilze mit der Nudelmischung füllen und das Backblech für 2-5 Min. unter den vorgeheizten Grill schieben, bis die Füllung goldgelb wird.

## Sauerkrautsuppe M

Zutaten für 4 Personen

150 g Zwiebeln  
40 g Butter  
1 1/2 EL Delikatesspaprika  
1/2 TL Paprikapulver, rosenscharf  
3 Gemüsebrühwürfel  
400 g Sauerkraut  
1 TL Kümmel  
300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln  
1 gelbe Paprikaschote (etwa 100 g)



## 120 g Creme fraiche

1. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Butter zerlassen und die Zwiebeln darin goldgelb braten.
2. Das Paprikapulver unterrühren, mit knapp 1 l Wasser aufgießen, die zerbröckelten Brühwürfel dazugeben und aufkochen lassen.
3. Das Sauerkraut etwas kleiner schneiden und mit dem Kümmel in die Brühe geben. Etwa 10 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze kochen.
4. Die Kartoffeln waschen, schälen und in die Suppe raspeln. 10-15 Minuten bei schwacher Hitze kochen.
5. Die Paprikaschote vierteln, entkernen und in schmale Streifen schneiden. Die Creme fraiche in die Suppe rühren.
- 6 Die Suppe auf 4 Teller verteilen und mit den Paprikastreifen bestreuen. Dazu schmecken Vollkornbrötchen oder in Butter geröstete Vollkornbrötchenwürfel.

**Pro Portion etwa** 1200 kJ/290 kcal - 6 g Eiweiß - 22 g Fett - 18 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit. etwa 45 Minuten

Aus dem Buch Einfach gut kochen im September

## Tomaten -Gemüse mit Bulgur

750 g Tomaten  
800 g Gelbe Paprikaschoten  
600 g Zucchini  
25 g TK-Zwiebeln mit Knoblauch  
125 ml Brühe (1)  
375 ml Brühe (2)  
Salz  
Pfeffer  
1 Minzezweig  
200 g Bulgur (Weizengrütze)  
1 Bund Petersilie

Tomaten häuten, entkernen und grob würfeln. Paprika und Zucchini putzen, waschen und in Stücke schneiden. Paprika und Zwiebeln mit Knoblauch in einer antihaf-versiegelten Pfanne unter Rühren 2

Minuten erhitzen.

Brühe (1) zugießen, zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten. Zucchini zugeben, weitere 5 Minuten dünsten. Tomaten zufügen, weitere 2 Minuten garen. Würzen. Minze untermischen. Abschmecken.

Bulgur in restlicher Brühe (2) ca. 5 Minuten kochen, dann 5 Minuten ausquellen lassen. Gehackte Petersilie zugeben. Abschmecken. Mit Gemüse anrichten.

## Tomaten-Paprika Lasagne 5 Ei M

Zutaten für 4 Personen:

4 gelbe Paprikaschoten

600 g Fleischtomaten

2 Bund Rucola

200 g Sauerrahm (20% Fett )

300 g Schlagsahne

1 großes Ei

Salz und Pfeffer

125 g geriebener Käse

4 hartgekochte Eier

Fett und Semmelbrösel für die Form

150 g Lasagneblätter

### Zubereitung:

1. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in schmale Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, die Stielansätze herausschneiden und die Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Den Rucola waschen, einige Blätter zum Dekorieren beiseite legen, den Rest hacken.

2. Den Sauerrahm mit der Sahne und dem Ei glatt rühren, salzen und pfeffern. Rucola und 3/4 vom Käse unterheben. Die hartgekochten Eier pellen und mit einem Eierschneider in dünne Scheiben schneiden.

3. Den Backofen auf 180° vorheizen. Eine flache Auflaufform einfetten und mit den Semmelbröseln ausstreuen. Lagenweise Lasagneblätter, Gemüse, Eischeiben und Rahm einschichten. Jede Gemüseschicht leicht pfeffern und salzen. Dabei mit den Lasagneblättern beginnen und mit Rahm abschließen.

4. Die Lasagne im Backofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten backen. Dann mit dem restlichen Käse bestreuen und weitere 5-10 Minuten backen, bis der Käse zerlaufen ist und etwas Farbe angenommen hat. Mit den Rucolablättern garniert servieren.

## Vegetarisch, Gemischt

### Antipasti - Salat mit Balsamico

#### Zutaten für Portionen

- 1 m.- große Paprikaschote(n), rot
- 1 m.- große Paprikaschote(n), gelb
- 1 m.- große Paprikaschote(n), grün
- 1 m.- große Aubergine(n)
- 1 m.- große Zucchini
- 1 Bund Möhre(n)
- 250 g Champignons
- 5 EL Öl (Rapsöl)
- 5 TL Zucker
- 5 EL Balsamico

#### ZUBEREITUNG

Paprika vierteln, mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech geben. Im heißen Ofen (E-Herd 200/ Umluft 175/ Gas Stufe 3) ca. 10 Minuten garen. Herausnehmen und mit feuchtem Tuch bedeckt abkühlen lassen. Dann die Haut abziehen.

Aubergine in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Zucchini in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Möhren halbieren. Von den Champignons die Stiele abschneiden.

Auberginen abspülen, trocken tupfen und in 1 EL heißem Öl ca. 5 Minuten unter Wenden braten. Mit Pfeffer würzen, mit 1 TL Zucker bestreuen und karamellisieren. Mit 1 EL Essig ablöschen. Herausnehmen.

Pfanne säubern. Restliches Gemüse salzen und pfeffern. Portionsweise im übrigen Rapsöl braten. Mit Zucker karamellisieren und mit Essig ablöschen. Antipasti auf einer großen Platte anrichten.

18.9.02 Micke CK

### Beilage zu Frikadellen

- 1 Paprikaschote, rot
- 1 Paprikaschote, grün
- 1 Paprikaschote, gelb
- 2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen  
2 El Öl  
Salz  
Pfeffer  
1 El Essig bis doppelte Menge  
2 Fleischtomaten  
2 Zucchini  
2 El Olivenöl  
Zitronensaft  
Zucker

Paprikaschoten putzen und waschen, längs in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein hacken und die Hälfte in heißem Öl glasig dünsten. Paprika eine Minute mitbraten, mit Salz, Pfeffer und Essig würzen. Kalt stellen.

Tomaten etwa 3 Minuten in heißes Wasser legen, häuten, entkernen und klein schneiden. Zucchini waschen und würfeln. Olivenöl erhitzen, restliche Zwiebel- und Knoblauchstückchen hellgelb dünsten. Zucchini dazugeben, kurz mitdünsten. Tomaten untermischen. Alles einmal aufkochen. 2 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten (ohne Kühlzeit)

## Bobbia

1 kg Kartoffeln  
250 g Paprikaschoten, rote  
250 g Paprikaschoten, gelbe  
250 g Paprikaschoten, grüne  
1 kg Tomaten  
500 g Gemüsezwiebeln  
Salz  
Pfeffer  
200 ml Olivenöl  
1 Bund Petersilie, glatte

Kartoffeln schälen und vierteln, Paprikaschoten putzen, vierteln, in Stücke schneiden. Tomaten häuten, Sechsteln. Gemüsezwiebeln längs vierteln, in Streifen schneiden.

Alles in einen Topf geben, salzen, pfeffern und mit Öl begießen. Zugedeckt bei milder Hitze 45 Minuten garen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen. Sud 5 - 10 Minuten einkochen, dann übers Gemüse geben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gehackter Petersilie bestreuen, lauwarm zum 'Bollito misto' servieren.

Zubereitungszeit 1 1/2 Stunden  
Pro Portion ca. 309 kcal.

### Bratkartoffeln mit Paprika und Pilzen 3 Ei

750 g Kartoffeln  
1 lg Zwiebel  
1 Rote Paprikaschote  
1 Gelbe Paprikaschote  
250 g Austernpilze  
Pfeffer, Salz  
1 Bund Petersilie  
4 Ei Öl

1 Ei Butter

3 Eier

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln fein würfeln, goldgelb dünsten.

Kartoffeln schälen, würfeln, zufügen und bei mittlerer Hitze unter Rühren 5 Minuten anbraten dann zugedeckt bei kleiner Hitze 10 Minuten braten ab und zu umrühren.

Paprika würfeln und 5 Minuten mitdünsten. Pilze putzen, zerkleinern und in einer zweiten Pfanne in Butter sachte braten, salzen, pfeffern und mit etwas gehackter Petersilie mischen. Pilze und restliche Petersilie unter die Kartoffeln mischen. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen, über die Kartoffeln gießen und stocken lassen.

### Buchweizen mit Paprika und Tofu

2 Tassen Buchweizen  
1 Essl. Öl  
6 Tassen Wasser  
1 Tl. Salz  
1/2 Tl. Muskatpulver  
1 Tl. Majoran  
1 Tl. Thymian

## PAPRIKA MISCHGEMÜSE

- 1 groß. Zwiebel, weiß
- 2 Grüne Paprika
- 1 Rote Paprika
- 1 Gelbe Paprika
- 1 Essl. Öl
- 3-4 Tomaten
- 1 Tl. Gemüsebrühe, gekörnt

## TOFUBEILAGE

- 4 Essl. Öl
- 2 Essl. Tamari
- 1/4 Tl. Pfeffer
- 8 Scheibe. Tofu

Den Buchweizen waschen und gut abtropfen lassen. In einer Kasserolle Öl erhitzen, den Buchweizen darin anbraten und mit Wasser ablöschen die Gewürze dazugeben und 5 Minuten bei starker Hitze kochen lassen. Weitere 20 Minuten auf der heißen Platte ausquellen lassen. In der Zwischenzeit für das Mischgemüse die Zwiebel und den Paprika säubern, in große Würfel schneiden und in Öl anbraten. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und kleingeschnitten zum Paprikagemüse geben. Mit der gekörnten Gemüsebrühe würzen und alles 10 Minuten bei schwacher Hitze dünsten. Öl und Tamari zu einer Marinade verrühren, die Tofuscheiben darin wenden. Den Tofu pfeffern und in etwas Öl auf beiden Seiten goldbraun braten. Den gebratenen Tofu zusammen mit dem Mischgemüse heiß servieren.

Zubereitung ca. 40 Minuten

## Bunte Paprikaschoten "Provencal"

- 6 St Paprikaschoten (bunt)
- 1 St Zucchini (klein)
- 1 St Zwiebel
- 1 Z Knoblauch
- 200 g Schafskäse
- 2 EL Speiseöl
- 100 g Reis
- 250 ml Langguth Medinet Rouge
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer schwarz gemahlen  
2 TL Kräuter der Provence  
30 g Paniermehl

Paprikaschoten halbieren, putzen und waschen. Zwei Paprikaschoten in Würfel schneiden. Zucchini waschen und putzen, Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zucchini und Zwiebel würfeln, Knoblauch zerdrücken. Schafskäse fein zerdrücken.

Öl erhitzen, Reis darin anrösten, Gemüse dazugeben und anschwitzen. Jeweils 150 ml Medinet und Brühe angießen, 15 Minuten garen, die Hälfte des Schafskäses dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence abschmecken.

Elektro-Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Gemüse-Reismischung in die Paprikaschotenhälften füllen und in eine Auflaufform setzen. Restlichen Schafskäse und Paniermehl mischen, Paprikaschoten damit bestreuen, restlichen Medinet und Gemüsebrühe aufgießen und etwa 30 Minuten garen (Elektro- und Erdgasbackofen 200 Grad, Gas Stufe 4, Umluft 180 Grad). Nach Wunsch mit knusprigem Baguette servieren.

#### Nährwerte (pro Portion)

Energie 387 kcal/1624 kJ  
Eiweiß 25 g  
Fett 19 g  
Kohlenhydrate 28 g  
Ballaststoffe 12 g  
Mineralstoffe 45 g

#### cremige Paprikasuppe M

Zutaten für 4 Personen:

6 große gelbe Paprikaschoten  
1 kleine grüne oder rote Paprika zur Dekoration  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 kräftiger Schuss Weißwein  
1 Teelöffel Curcuma  
1 Prise Piment  
Salz und weißer Pfeffer  
1/2 l Gemüsebrühe (Instant)  
250 g Sahne

200 g geschlagene Sahne

- 1 EL Butter
- 2 TL Olivenöl

### Zubereitung:

1. Die Gemüse putzen, waschen und klein schneiden. Etwas vom Grün der Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und zur Seite legen.
2. In einem ausreichend großen Topf die Butter und das Olivenöl erhitzen. Die Paprikawürfel darin bei mittlerer Hitze anbraten. Die Zwiebeln dazu geben und kurz mitdünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und die Brühe angießen. Einmal aufkochen, dann bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen.
3. Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren. Die flüssige Sahne untermischen, mit Salz, Pfeffer und Piment abschmecken und bei schwacher Hitze einige Minuten ziehen lassen. Inzwischen die kleine Paprikaschote waschen, putzen, vierteln und in hauchdünne Streifen schneiden.
4. Die geschlagene Sahne unter die Suppe heben und mit Paprikastreifen und Zwiebelringen bestreut servieren.

### Die Rouille aus der Provence 1 Eigelb

- 1 Rote Paprikaschote
- 2 Rote scharfe Chilis
- 6 Knoblauchzehen
- 1 mittel Mehligkochende Kartoffel
- 1/2 TL Grobes Meersalz
- 5 Safranfäden

### 1 Eigelb

- 150 ml Feines Olivenöl

Während die Aioli ihre Würze ausschließlich vom Knoblauch und vom Salz hat - sie ist also eher mild - erhält die Rouille ihre Schärfe und ihr spezifisches Aroma durch die Paprika, rote Chiles und den Safran. Die Rouille wird vor allem zu Fischsuppen serviert.

Die Paprikaschote vierteln und die Samen sowie die Scheidewände entfernen. Die Chilis halbieren und sehr sorgfältig von Samen und Scheidewänden befreien (es sei denn, man möchte eine sehr scharfe Rouille machen ...). Die Knoblauchzehen schälen und halbieren, die Kartoffel kochen.

Die Paprikaschoten blanchieren, häuten und klein schneiden. Mit den Chilis, dem Salz, dem Knoblauch und den Safranfäden im Mörser fein zerreiben. Die gekochte Kartoffel schälen, zugeben und mit dem



Stößel sorgfältig unterarbeiten.  
Eigelb zugeben, unterrühren und die Paste für die weitere  
Zubereitung in eine große Rührschüssel umfüllen.

Das Öl - wie bei einer Mayonnaise erst tropfenweise, dann in dünnem  
Strahl - zugeben und gut unterrühren. Weiterrühren, bis die Rouille  
die Konsistenz einer Mayonnaise hat.

### Eingelegte Paprikaschoten mit Zitrone

1 kg Paprika,  
1/4 l herber Weißwein,  
1/2 l Wasser,  
3 Zitronen, Saft von  
4 Knoblauchzehen,  
2 Thymianzweige,  
1 TL Salz,  
1 TL Pfefferkörner,  
200 ml Olivenöl,  
1 Zitrone

Das Gemüse waschen, Stielansatz entfernen, der Länge nach achteln,  
Kerne herauskratzen. Wein, Wasser, Saft von 3 Zitronen und die Gewürze  
miteinander aufkochen, 10 Minuten köcheln lassen. Die Schnitzel und  
die dem Glasrand entlang hochgestellten Zitronenscheiben in die mit  
heißem Essig-Salzwasser (2 EL Essig, 2 EL Salz auf 1 l kochendes  
Wasser) ausgespülten Schraubdeckelgläser füllen. Den Sud kochend  
darüber gießen. Die Gläser in eine Auflaufform stellen, diese zu 2/3  
mit kochendem Wasser füllen, im auf 100 Grad vorgeheizten Backofen 60  
Minuten sterilisieren. Im Backofen auskühlen lassen.

### Eingelegte Zucchini

2 kg Zucchini  
500 g Zwiebel(n)  
1 Paprikaschote(n), grüne  
1 Paprikaschote(n), rote  
2 EL Salz 0,5 Liter Essig, (5%)  
1 EL Senfkörner  
1 TL Curry  
1 TL Muskat  
350 g Zucker

Zubereitung:

Zucchini waschen, putzen und in Stifte schneiden, Zwiebeln in Ringe schneiden. Paprikaschoten waschen, putzen und in Stifte schneiden. 2 EL Salz unter das Gemüse geben und etwa 30 Minuten ziehen lassen. Aus den angegebenen Zutaten eine Essigbrühe kochen. Das Gemüse zufügen und zusammen etwa 5 Minuten kochen lassen. Heiß in vorbereitete Gläser füllen und sofort verschließen. Tipp: Wer die Zucchini länger aufbewahren will, kann die Gläser bei 80 Grad Celsius etwa 20 Minuten einkochen.

Erbsen - Reis - Pfannkuchen      2 Ei

Binatok

Zutaten für Portionen

200 g Erbsen, grün

100 g Reis (Rundkornreis)

60 g Mehl

2 Ei(er), geschlagen

1 Karotte(n)

½ Paprikaschote(n), grün

½ Paprikaschote(n), rot

6 Frühlingszwiebel(n)

3 cm Ingwer, frisch

2 Zehe/n Knoblauch

2 TL Sojasauce

2 EL Öl

1 EL Öl (Sesamöl)

Für die Sauce:

2 Frühlingszwiebel(n), fein gehackt

3 EL Sojasauce

2 EL Wasser

2 TL Öl (Sesamöl)

## ZUBEREITUNG

Erbsen und Reis waschen und 25 Minuten kochen (oder bis die Erbsen weich sind). Abkühlen lassen und danach pürieren. Mehl, Eier und Wasser zufügen und zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten.

Karotte, Paprikaschoten und Frühlingszwiebeln säubern und in dünne, 3 cm lange Stiftchen schneiden. Ingwer fein reiben, Knoblauch hacken und mit dem Gemüse und der Sojasauce zum Teig geben.

Eine (gusseiserne) Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und mit Pflanzen- und Sesamöl bestreichen. 2 EL Teig hineingeben und 3-5 Minuten backen. Dann Pfannkuchen drehen und weitere 2 Minuten backen. Die

Pfanne etwa 30 Sekunden abdecken, damit der Pfannkuchen auch wirklich gar ist. Bis alle Pfannkuchen gebacken sind, die fertigen im Backofen warm halten.

**Sauce:** Frühlingszwiebeln, Sojasauce, Wasser und Öl gut mischen. Pfannkuchen mit Frühlingszwiebeln bestreuen und mit der Sauce servieren.

21.2.02 Laxmy CK

### Fenchel Paprika Gemüse M

1 Rote Paprikaschote a 200 g  
1 gelbe Paprikaschote a 200 g  
500 g Fenchel  
2 El Olivenöl (1)  
1 El Olivenöl (2)  
3 El Balsamessig  
1 Tl Zucker  
Salz  
Koriander  
Pigment

### 250 g Camembert

Paprika in Streifen, Fenchel längs in dünne Scheiben schneiden. Etwas Fenchelgrün aufheben.

Olivenöl (1) in einer Pfanne erhitzen. Paprikastreifen 5 Minuten darin anbraten. Mit Balsamessig ablöschen. Alle Gewürze und Zucker zugeben, 5 Minuten schmoren lassen. Paprika und Fenchel in eine gefettete Auflaufform (25 cm Durchmesser) geben.

Camembert in Streifen schneiden und sternförmig darauf anordnen. Mit Öl ( bestreichen. Im vorgeheizten Backofen (200 Grad) backen. Mit Fenchelgrün bestreuen.

### Gefüllte Paprika, türkisch

Zutaten:  
4 große Paprika,  
3 EL Korinthen,  
200 ml Olivenöl,

1 Zwiebel,  
200 g Reis,  
5 EL Pinienkerne,  
1/2 TL Zimt,  
2 EL Petersilie,  
1 EL Pfefferminze,  
Salz,  
Pfeffer,  
700 ml Wasser,  
Salz

### Zubereitung:

Die Korinthen mit heißem Wasser übergießen und 1/2 Stunde stehen lassen. Die Hälfte des Öls erhitzen, die abgeseihten Korinthen, die fein geriebene Zwiebel, Reis, Pinienkerne, Zimt, fein gehackte Petersilie, fein gehackte Pfefferminze und 500 ml Wasser begeben. Salzen, pfeffern. Zugedeckt köcheln lassen bis das Wasser vom Reis aufgesaugt ist (ca. 20 Minuten).

Die Masse in die vorbereiteten Paprika füllen. Diese in einer gut gebutterten Auflaufform dicht an dicht aufreihen. Mit 100 ml Olivenöl und 200 ml Wasser übergießen. Nochmals salzen. Für 20 Minuten in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen geben.

### Gefüllte Paprikahälften M

4 Portionen

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Öl  
100 g Hirse  
625 ml Brühe (Instant)  
1 Paprikaschote, rote  
1 Paprikaschote, grüne  
1 gelbe Paprikaschote  
150 g Mozzarella  
1 Bund Petersilie, glatte  
Salz  
Pfeffer (a. d. Mühle)  
100 g Kräuterfrischkäse  
1 TL Soßenbindemittel, helles

Zwiebel und Knoblauch pellen und fein würfeln. In Öl auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 andünsten, Hirse zugeben, 250 ml Brühe zugeießen und 5 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 garen.

Rote Paprika vierteln, putzen, waschen und sehr fein würfeln. Zur Hirse geben und 10 Min. garen.

Restliche Paprikaschoten längs halbieren, die Kerne herauslesen und die Schoten waschen. Mozzarella würfeln, Petersilie waschen, gut trocknen, zupfen und im Universalzerkleinerer hacken. Mozzarella und die Hälfte der Petersilie unter die Hirse mischen, salzen, pfeffern, in die Hälften füllen.

Paprika in eine Auflaufform legen, restliche Brühe zugießen und im Backofen garen.

Schaltung:

200 - 220°, 2. Schiebeleiste v.u.

170 - 190°, Umluftbackofen

30 - 40 Minuten

Brühe mit Frischkäse verrühren, mit Soßenbindemittel binden, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Petersilie zugeben.

: : Zubereitungszeit

: : 70 Minuten

: Pro Person ca. : 342 kcal

: Pro Person ca. : 1432 kJoule

Gefüllte Paprikaschoten 3 Ei M

Quark-Schafkäse-Ei-Mischung

6 lg Paprikaschoten  
300 g Schafkäse

200 g Quark

3 Eier

1 Bund Dill

Pfeffer, Salz

2 EI Öl

3 Tomaten

2 Knoblauchzehen mehr nach Geschmack

Paprikaschoten waschen, Deckel ab- und Kerne herausschneiden. Käse in kleine Stücke schneiden, in eine Schüssel geben, mit Quark und Eiern vermischen.

Den Dill fein schneiden, in die Schüssel geben, das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Paprikaschoten mit der Quark-Käse-Masse füllen, in eine Auflaufform stellen.

Die Tomaten in Würfel schneiden, mit feingehacktem Knoblauch und dem Öl mischen, um die Paprikaschoten herum in der Auflaufform verteilen.

Im Backofen bei 200 Grad ca. 40 Min. backen. Mit frischer Petersilie bestreuen und mit Joghurt servieren.

## Gefüllte Paprikaschoten mit Joghurt-Dip M

Zutaten für 4 Portionen

200 g Gurke

1 Bund Petersilie

2 Knoblauchzehen

300 g Vollmilch-Jogurt

Salz

Pfeffer

1 kleine Aubergine

1 rote Chilischote

3 EL Olivenöl

250 ml Gemüsebrühe (Instant)

250 g Couscous (Hartweizengrieß)

1 Topf Minze

30 g Butter

je 2 rote und grüne Paprika

60 g Parmesan

### Zubereitung

1. Gurke fein würfeln. Petersilie und Knoblauch fein hacken. Hälfte Knoblauch, Jogurt, Petersilie und Gurke verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kühl stellen.
2. Aubergine würfeln. Chili in Ringe schneiden. 1 EL Öl erhitzen, Aubergine darin anbraten. Übrigen Knoblauch und Chili kurz mitbraten. Brühe angießen und aufkochen. Couscous einrühren. Ca. 2 Minuten quellen lassen.
3. Minze in Streifen schneiden. Mit Butter unter Couscous rühren, würzen. Paprika halbieren, entkernen und mit 2 EL Öl bestreichen. Couscous darin verteilen. Parmesan hobeln, darauf geben. 8-10 Minuten grillen. Joghurt-Dip extra dazu reichen.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Pro Portion ca. 320 kcal E 12 g, F 22 g, KH 15 g

Mini Nr. 25/04

## Gegrilltes Gemüse auf einem Pastabett M

4 Portionen  
500 g Fettuccine oder Tagliatelle  
1 Paprika, rot  
1 Paprika, gelb  
250 g Eiertomaten in dicken Scheiben  
2 Groß Zucchini in Scheiben  
80 ml Olivenöl  
3 Knoblauchzehen zerdrückt  
10 Groß Basilikumblätter, grob zerpfückt  
1 Büffelmozzarella gewürfelt

Die Pasta in einem großen Topf mit sprudelndem Salzwasser al dente kochen. Abtropfen und wieder in den Topf geben. Die Paprika in große, flache Stücke zerteilen und die Samen und die Rippen entfernen. Mit der Innenseite nach unten unter einen heißen Grill oder in den Backofen legen und 8 Minuten rösten, bis die Haut schwarz ist und Blasen wirft. Aus dem Backofen nehmen und mit einem feuchten Küchenhandtuch abdecken. Wenn die Scheiben abgekühlt sind, die Haut abziehen und das Fleisch fein hacken. Die Tomatenscheiben leicht salzen. Die Zucchini mit 1 EL Öl bestreichen. Das Gemüse unter einem heißen Grill oder im heißen Backofen weich garen, dabei einmal wenden. Die Pasta mit dem Gemüse, dem Knoblauch, dem Basilikum, dem restlichen Öl und dem Mozzarella mengen und mit Salz und mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Sofort servieren.

## Gemüse Bolognese auf Spaghetti M

FÜR 4 PERSONEN  
3 rote Paprikaschoten (a 250 g),  
je 1 gelbe und grüne Paprikaschote (a 250 g),  
1 Schalotte,  
1 Bund Oregano,  
1 EL Öl,  
300 ml Gemüsesaft,  
300 g Spaghetti,  
Salz,  
1-2 EL Balsamico Essig,  
schwarzer Pfeffer,  
30 g geraspelter Parmesan,

Öl fürs Blech,  
Gefrierbeutel ,

1. Paprika halbieren und mit den Schnittflächen nach unten auf ein mit Öl bestrichenes Blech setzen. Unter dem heißen Backofengrill circa 3 -5 Minuten grillen, bis die Haut dunkel wird und Blasen wirft. Dann in Gefrierbeutel geben, verschließen und abkühlen lassen.

2. Schalotte würfeln. Oregano hacken. Paprikaschoten enthäuten. 5 rote Hälften in Stücke schneiden, mit Schalotte und Oregano in heißem Öl dünsten. Saft zugießen und etwa 5 Minuten köcheln lassen.

3. Nudeln in Salzwasser 10 Minuten kochen. Rest Paprika würfeln. Rote Paprikastücke im Saft pürieren. Paprikawürfel zugeben. Soße mit Essig, Salz und Pfeffer würzen. Anrichten und mit Parmesan bestreuen.

Zeitaufwand ca. 1 Stunde

**Nährwert pro Portion** ca. 1630 kJ/390 kcal E 15 g, F 7 g, KH 65 g

Vida Nr. 2/04

## Gemüse Paella

4 Personen

200 g Naturreis

2 kleine Zucchini (ca. 250 g)

2 kleine Paprikaschoten (ca. 200 g)

1 mittelgroße Aubergine (ca. 210 g)

1 Zwiebel (ca. 40 g)

200 g weiße Bohnen (Dose)

30 g Sonnenblumenkerne

1 Knoblauchzehe

3/4 l Gemüsebrühe

2 EL Olivenöl

Gewürze

Salz

Pfeffer

Bohnenkraut

Curry

Garen Sie den Reis in 1/2l Brühe. Die Aubergine wird halbiert und mit Salz bestreut (bei Bildung von Wassertropfen abspülen und trocken tupfen). Währenddessen die Zwiebel schälen, würfeln und mit der gepressten Knoblauchzehe in dem heißen Öl bräunen. Waschen Sie nun das Gemüse, und geben Sie es zerkleinert zur Zwiebel. Anschließend gießen Sie mit der restlichen Brühe auf, fügen die Gewürze hinzu und lassen das Ganze 8 - 10 Minuten garen. Mischen Sie den gegarten Reis mit dem Gemüse und



den weißen Bohnen, und lassen Sie alles noch 2 Minuten ziehen. Währenddessen werden die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne angeröstet und zum Schluss über der Paella verteilt.

**Pro Person** ca. kcal 372 / 1563 kJ

49 g KH - 9 g Ballastst. - 4 BE ca. - 15 g Fett - 3 g GFS - 6 g EUFS - 6 g MUFS - 0 mg Cholest. - 11 g Eiweiß

### Gemüse Pfanne 6 Ei M

Portion/en: 4

- 1 Aubergine (200 g)
- 2 Zwiebeln (100 g)
- 1 grüne Paprika (150 g)
- 2 rote Paprika (300 g)
- 200 g Tomaten
- 3 Ei Öl
- Vollmeersalz
- Pfeffer
- 200 g Schafskäse

**6 Eier**

**3 Ei Sahne**

Gemüse putzen, waschen. Aubergine in Scheiben, Zwiebeln in Ringe und Paprika in Streifen schneiden. Tomaten häuten und in Spalten schneiden. Aubergine im heißen Öl 2 Minuten anbraten. Zwiebeln und Paprika zugeben, 5 Minuten dünsten. Tomaten zufügen, 2 Minuten weiterdünsten. Würzen. Schafskäse darüber bröckeln. Eier, Sahne, Gewürze verquirlen, darüber gießen. Zugedeckt ca. 10 Minuten stocken lassen.

Dazu: Vollkorn- Risotto.

Pro Person ca. 430 kcal (1810 kJ)

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten.

### Gemüse Reis Kasserolle M

4 Portionen

- 125 g NT- Reis
- 1 l Wasser
- Salz
- 1 Grüne Paprikaschote
- 1 Rote Paprikaschote

1/4 l Wasser  
500 g TK- Maiskörner  
300 g TK- Grüne Bohnen  
250 g Tomaten  
2 Groß Zwiebeln  
Margarine zum Einfetten

### FÜR DIE SOÛE

30 g Butter / Margarine  
30 g Mehl  
1/2 l Brühe heiß  
Salz  
Cayennepfeffer  
Paprika, rosenscharf  
Tabascoße

30 g Emmentaler gerieben

Reis waschen. Wasser mit Salz aufkochen. Reis hineingeben und 40 Minuten garen. Mit kaltem Wasser auf einem Sieb abschrecken. Abtropfen lassen.

Paprikaschoten halbieren, putzen und waschen. In Streifen schneiden. Wasser mit etwas Salz in einem Topf aufkochen. Paprikaschoten darin 10 Minuten bei kleinster Hitze darin ziehen, dann abtropfen lassen.

Maiskörner und grüne Bohne 10 min dünsten lassen. Tomaten häuten und in Scheiben schneiden. Geschälte Zwiebeln in Ringe schneiden.

Feuerfeste Form stark einfetten. Gekochten Reis einschichten. Darauf schichtweise Paprika, Mais, Bohnen, Tomaten und Zwiebeln. Schichten leicht salzen.

Für die Soße Butter / Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl hineinstreuen. Unter Rühren Fleischbrühe zugießen. 7 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Cayennepfeffer, Paprika und Tabascoße pikant abschmecken. Über das Gemüse gießen. Mit geriebenem Käse bestreuen und in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene stellen und in 25 Minuten bei 200 °C (Gas Stufe 4) backen.

Herausnehmen und sehr heiß zu Koteletts, Schnitzel oder Frikadellen servieren.

Gemüsedosen in TK geändert Hans60, 12.01.2005

## Gemüse überbacken

1 Aubergine  
Salz  
1 gelbe Paprikaschote  
1 rote Paprikaschote  
1 Gemüsezwiebel  
2 Knoblauchzehen  
4 EL Olivenöl  
1 Zucchini  
2 Strauchtomaten  
frisch gem. Pfeffer  
Kräuter der Provence  
250 g Ziegenkäse  
50 g grüne Oliven  
2 EL Semmelbrösel

### 50 g Butter

Die Aubergine waschen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und leicht salzen. In den Sieb- Servierer legen und 20 Minuten Wasser ziehen lassen, dann trocken tupfen. Die Paprikaschoten waschen, vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Die Gemüsezwiebel und den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Das Olivenöl in der Kasserolle in ca. 2 Minuten in der Mikrowelle bei 600 Watt erhitzen. Auberginen und Paprika dazugeben und 15 Minuten bei 600 Watt garen. In der Zwischenzeit den Zucchini und die Tomaten waschen, trocken reiben, in Scheiben schneiden und zum Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer und den Kräutern der Provence würzen. Den Ziegenkäse darüber bröckeln, die Oliven und die Semmelbrösel über den Auflauf streuen. Die Butter in Flöckchen darauf setzen und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C ca. 25 Minuten überbacken.

**NÄHRWERTE** 420 kcal /1770 kj 14 g EW 37 g F 10 g KH

## Gemüseauflauf à la Mexiko M

Zutaten (für 4 Personen)

Zutaten:

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 rote Chilischote  
6 Stangen Staudensellerie mit Grün  
1 grüne Paprikaschote  
1 rote Paprikaschote  
2 EL Maiskeimöl

425 g Kidneybohnen (aus der Dose)  
425 g Mais  
0,1 l Gemüsebrühe (Instant)  
2 TL Tomatenmark  
1 Msp. Chiligewürz  
etwas Salz  
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
3 Spritzer Tabasco

200 g Schmand (24 % Fett)

50 g Tortillachips

100 g geriebener Emmentaler (45 % Fett i.Tr.)

### Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote waschen, putzen, entkernen und in feine Streifen schneiden (sofort Hände waschen, wenn man nicht mit Haushaltshandschuhen arbeitet).
2. Den Sellerie waschen, putzen und in 3 mm dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten, dann das übrige Gemüse und die Chilischote dazugeben.
4. Bohnen und Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Mit der Gemüsebrühe zum Gemüse geben und einmal aufkochen lassen. Mit Tomatenmark, Chilipulver, Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken.
5. Eine Auflaufform (etwa 30 cm lang) einfetten und den Backofen auf 200C (Umluft 170C; Gas Stufe 3) vorheizen. Den Schmand unter das Gemüse rühren und alles in die Form füllen.
6. Den Auflauf mit Tortillachips belegen und mit dem Käse bestreuen. Auf mittlerer Stufe etwa 20 Minuten backen.

### Gemüsegarten im Tontopf

1 El Olivenöl  
1 sm Aubergine  
1 sm Zucchini  
1 sm Zwiebel  
2 Tomaten

1 sm Paprikaschote  
150 g Kartoffeln  
1 Handvoll frische Kräuter oder ersatzweise  
1 El getrocknete Kräuter  
- z.B. Basilikum, Thymian, Rosmarin, Salbei, Minze  
1 TI Paprikapulver, edelsüß  
1 TI Salz  
Pfeffer f.a.d.M.

Den Tontopf 15 Minuten wässern, danach abtrocknen und mit dem Öl auspinseln.

Das Gemüse waschen und zerkleinern. Damit alles gleichzeitig gar wird, Gemüse mit längerer Garzeit (Kartoffeln, Aubergine) in kleinere Stücke schneiden als Gemüse mit kurzer Garzeit.

Die Kräuter hacken.

Das Gemüse und die Kräuter zusammen mit den Gewürzen in den Tontopf füllen, Deckel aufsetzen.

Den Tontopf in den kalten Backofen schieben. Auf 220 Grad schalten und 50 bis 60 Minuten garen.

Zubereitungszeit etwa 1 1/4 Stunden

**Pro Portion** ca. 1100 kJ/260 kcal

8 g Eiweiß, 9 g Fett, 35 g Kohlenhydrate

## Gemüselasagne M

Für 4 Personen:

4 Tomaten  
1 Zucchini  
100 g frische Champignons  
Saft von 1 Zitrone  
Je 1 rote und grüne Paprikaschote  
1-2 EL Olivenöl  
2 Knoblauchzehen  
1 TL Kräuter der Provence  
**1 Schuss Weißwein**  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 TL Salz  
1 Prise Muskat  
1 Prise Cayennepfeffer  
200 g gebrauchsfertige oder

600 g gekochte Lasagneplatten  
0,5 l Bechamelsauce  
200 g Mozzarellakäse

### Zubereitung:

Die Tomaten und den Zucchini putzen und in Scheiben schneiden. Die Champignons putzen, waschen, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, und die mit Salz zerriebenen Knoblauchzehen darin anschwitzen. Die Paprikaschoten dazugeben und bei mäßiger Hitze kurz dünsten. Mit Kräutern der Provence, einem Schuss Weißwein, Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer würzen. Die Tomaten, die Zucchinischeiben und das Champignon Gemüse mit den Lasagneplatten und der Bechamelsauce schichtweise in eine ausgefettete Lasagneform füllen. Jede Schicht mit Salz und Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer würzen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden, die Lasagne damit abdecken und im auf 180°-200° vorgeheizten Backofen 10-15 Min. backen. Die Lasagne herausnehmen, ausgarnieren und servieren.

### Gemüselasagne M

4 Personen  
240 g Vollkornlasagne  
200 g Lauch  
400 g rote und gelbe  
Paprikaschoten  
400 g Karotten  
400 g passierte Tomaten

160 g Edamer (45 % Fett i.Tr.)

Gemüsebrühe  
1 TL Öl  
Gewürze  
Salz  
Pfeffer  
Paprika  
Curry  
Oregano  
Basilikum  
Thymian

Als erstes garen Sie die Nudeln in kochendem Salzwasser. Inzwischen werden der Lauch und die Paprikaschoten gewaschen und in Streifen geschnitten. Dünsten Sie nun den Lauch in Öl an und geben Sie dann das restliche Gemüse dazu. Mit Gemüsebrühe ablöschen und bissfest garen. Die passierten Tomaten werden dazugegeben und mit den Gewürzen ab-

geschmeckt. Die Bandnudeln und die Gemüsemasse werden abwechselnd in diese Auflaufform geschichtet und mit dem Käse bestreut.

Abschließend im Backofen bei 200 °C etwa 10 - 15 Minuten überbacken.

**Pro Person ca.** kcal 425 / 1780 kJ

52 g KH - 16 g Ballastst. - 4 BE ca. - 14 g Fett - 7 g GFS - 4 g EUFS - 2 g MUFS - 24 mg Cholest. - 22 g Eiweiß

### Gemüselasagne mit Ricotta 2 Eigelb M

4 Knoblauchzehen  
3 Salbeistiele  
500 g Ricotta

#### 2 Eigelb

Salz  
weißer Pfeffer (a d M)  
1/2 Bund Basilikum  
180 ml Olivenöl  
20 g Pinienkerne  
30 g Butter / Margarine  
15 g Mehl

#### 400 ml Milch

Muskatnuss (frisch gerieben)  
2 rote Paprikaschoten - 550 g  
2 gelbe Paprikaschoten - 450 g  
1 Aubergine - 350 g  
1 Zucchini - 300 g  
10 Lasagne Nudelplatten  
Fett für die Form

Knoblauchzehen pellen und sehr fein würfeln. Salbeiblätter abzupfen, in feine Streifen schneiden. Ricotta mit Knoblauch, Salbei und Eigelb verrühren, salzen, pfeffern, kalt stellen.

Die Basilikumblätter abzupfen, mit 100 ml Olivenöl und den Pinienkernen im Mixer pürieren, beiseite stellen.

Butter / Margarine in einem Topf aufschäumen lassen, Mehl mit dem Schneebesen einrühren. Milch dazugießen, unter Rühren aufkochen. Bechamelsauce 1 Minute kochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Beiseite stellen.

Paprikaschoten vierteln, putzen, mit der Haut nach oben auf ein Backblech

legen und auf der 2. Einschubleiste von oben unter dem Grill erhitzen, bis die Haut Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen und mit einem feuchten Tuch abdecken. Die Schoten häuten.

Aubergine und Zucchini längs in jeweils 6-8 Scheiben schneiden und Portionsweise in je 2 EL Olivenöl von beiden Seiten anbraten, salzen, pfeffern. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Nudelplatten Portionsweise in kochendem Salzwasser 4-5 Minuten vorkochen, aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.

Eine rechteckige Auflaufform ausfetten. 2 Nudelplatten mit 4 cm Abstand zueinander hineinlegen. Jede Nudelplatte mit 1 EL Ricottamasse bestreichen.

Auberginenscheiben darauf verteilen, salzen, pfeffern, je 1 EL Ricotta Darauf streichen und jede Lasagnehälfte mit 1 Nudelplatte abdecken. Den Vorgang mit restlichem Gemüse und Ricotta in beliebiger Reihenfolge dreimal wiederholen, bis das Gemüse und die Ricottamasse aufgebraucht sind. Obenauf liegen die letzten beiden Nudelplatten.

Basilikumpesto unter die Bechamelsauce mischen. Nudelplatten mit je 1 EL davon bestreichen. Die restliche Sauce in die Lasagneform gießen.

Die Lasagne im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Einschubleiste von unten 25-30 Minuten backen (Gas 3, Umluft 20-25 Minuten bei 180 Grad). Aus dem Ofen nehmen, etwas ruhen lassen, dann in Portionsstücke schneiden.

Mit der Sauce auf Tellern anrichten.

## Gemüsepfanne

vegetarisch

Zutaten für Portionen

- 1 große Zwiebel(n), weiße
- 1 Zwiebel(n), rote
- 1 Aubergine(n)
- 4 Tomate(n) oder geschälte Tomaten aus der Dose
- 100 g Kokoscreme
- 1 EL Currypaste
- 3 EL Öl (Olivenöl)
- 1 Zehe/n Knoblauch, (wahlweise)
- 1 Paprikaschote(n), (wahlweise)

## ZUBEREITUNG



Zwiebeln in grobe Stücke schneiden, Knoblauch fein hacken, Aubergine (und Paprika) in Stücke schneiden und salzen, Tomaten achteln, Kokoscreme in einem Kaffeebecher heißem Wasser auflösen

Zubereitung:

Zwiebeln und Currypaste in heißem Öl in einer großen beschichteten Pfanne anbraten. Auberginen dazu, kurz anbraten lassen. Dann die aufgelöste Kokoscreme dazu. Nach einer Weile die Tomaten dazugeben und das ganze gar schmoren lassen.

Dazu Reis.

### Tipps:

Thailändische Currypaste gibt es in verschiedenen Variationen im Asialaden. Nicht vom strengen Geruch abschrecken lassen, schmeckt wirklich gut. Je nach dem, wie scharf man es möchte einen TL bis einen EL davon verwenden. Kokoscreme gibt es auch (preisgünstig) im Asialaden. Eignet sich auch für den Wok.

14.4.03 Björk CK

### Gemüseragout M

400 g Kleine Kartoffeln

300 g Möhren

300 g Rosenkohl

300 g Paprikaschoten bunt gemischt

400 ml Gemüsefond aus dem Glas / 1 TI gekörnte Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer aus der Mühle

40 g Butter / Margarine

1 TI Mehl

2 EI Tomatenmark

1/2 Bund Thymian

100 g Creme fraiche

2 EI Süß-Saure Chilisauce

1/2 Bund Glatte Petersilie

Die Kartoffeln schälen und längs vierteln. Die Möhren ebenfalls schälen und schräg in Scheiben schneiden. Den Rosenkohl putzen. Die Paprikaschoten

vierteln, Kerne und Scheidewände entfernen und die Viertel waschen.

Paprika in Rauten schneiden.

Den Gemüsefond zum Kochen bringen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die

Kartoffeln und den Rosenkohl dazugeben und zugedeckt 15 Minuten garen. Nach 5 Minuten die Möhren und nach 10 Minuten die Paprikaraute dazugeben.

Das gegarte Gemüse abgießen, dabei den Fond auffangen. Butter / Margarine oder Margarine in einem Topf zerlassen. Mehl und Tomatenmark darin anschwitzen und nach und nach mit dem aufgefangenen Fond ablöschen. Unter Rühren 5 Minuten kochen lassen.

Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Creme fraiche unter die Sauce rühren und mit Chilisauce, Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Die Gemüse in die Sauce geben, kurz darin erwärmen und mit Petersilie bestreut servieren.

## Gemüseröllchen mit Tomatensugo

4 Personen

1 klein. Aubergine  
Salz, weißer Pfeffer  
2 mittl. Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
3 EL Olivenöl  
1 Pack. (500 g) stückige Tomaten  
1 TI Gemüsebrühe (Instant)  
2 Paprikaschoten (z. B. rot und gelb)  
1 klein. Zucchini  
200 g Feta- od. Schafskäse  
Basilikum zum Garnieren  
12 Holzspießchen; ca.

1. Aubergine putzen, waschen und längs in ca. 12 dünne Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides in 1 EL heißem Öl andünsten. Tomaten und Brühe zufügen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Den Sugo mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Paprika putzen, waschen und längs in je ca. 6 Spalten schneiden. Zucchini putzen, waschen und längs in ca. 12 dünne Scheiben schneiden. Käse in ca. 12 dicke Stifte schneiden. Aubergine trockentupfen. Je 1 Käse- und Paprikastück mit je 1 Auberginen- und Zucchinischeibe umwickeln. Mit Spießchen feststecken.

4. Gemüseröllchen in 2 EL heißem Öl 5-8 Minuten rundherum braten. Mit warmem oder kaltem Tomatensugo servieren. Mit Basilikum garnieren.

Zubereitungszeit: 1 Std.

kochen und geniessen

### Gemüsesuppe Ungarische Art

500 g bunte Paprikaschoten  
300 g Tomaten  
3 Gemüsezwiebeln  
1 Stange Porree  
125 Champignons  
etwas Öl  
800 ml Gemüsebrühe  
1 Glas Gemüsemais  
3 Gewürzgurken  
125 g Gourmet-Pastete "Tomatello"  
Salz, Pfeffer  
Cayenne-Pfeffer  
Paprikapulver  
Senf  
Knoblauch

Das Gemüse putzen und grob schneiden. Die Zwiebeln in Öl anbraten, das Gemüse zugeben, kurz mitbraten und Garschmoren. Das Ganze nun mit der Gemüsebrühe auffüllen. Den Mais und die kleingeschnittenen Gewürzgurken zugeben. Mit den angegebenen Gewürzen scharf abschmecken und evtl. mit etwas Stärke abbinden. Zur Verfeinerung nach dem Kochen die Gourmet-Pastete "Tomatello" unterrühren.

Dazu schmecken Amaranth- Brötchen.

### Gemüsesuppe, kalt

750 g vollreife Tomaten  
1 mittelgroße Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 rote und 1 grüne Paprikaschote  
1 rote Pfefferschote  
1 Salatgurke, 1/2 Zitrone  
2 Scheiben Weißbrot

Salz, Pfeffer,  
3 El. Olivenöl,  
3 El. Sherry  
1/2 l Eiswasser (für Supercoole)

### Zubereitung:

Tomaten überbrühen, pellen, halbieren und Stielansätze herausschneiden. Kerne und Flüssigkeit mit einem Telllöffel herauskratzen, das Tomatenfleisch würfelig schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel würfeln, Knoblauch durchpressen.

Paprika und Pfefferschote halbieren, Kerne und Stielansätze herausschneiden und das Gemüse in kleine Würfel schneiden. Gurke schälen, halbieren, Kerne mit einem Löffel herausschaben und Gurke klein würfeln.

Weißbrot in Wasser einweichen, ausdrücken, mit dem Gemüse und dem Knoblauch in einen Mixer geben und pürieren. Abschmecken und Öl, Zitronensaft und Sherry dazugeben.

Mit dem Eiswasser auffüllen und die Suppe im Kühlschrank oder Gefrierfach gut durchkühlen, aber nicht anfrieren lassen.

### Griechische Kartoffelpfanne

1 kg Kartoffeln  
30 g Butterschmalz (1)  
20 g Butterschmalz (2)  
1 Knoblauchzehe  
1 Rote Paprika  
1 Gelbe Paprika  
2 Stangen Lauch  
Salz  
Schwarzer Pfeffer, gemahlen  
150 g Feta- Käse  
1 TL Thymian

Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Butterschmalz (1) in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin unter Wenden ca. 20 Minuten goldbraun braten. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Paprika und Lauch putzen und waschen. Paprika in grobe Streifen und Lauch in Ringe schneiden. Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

Butterschmalz (2) in die Pfanne geben, Knoblauch und das Gemüse darin unter Wenden ca. 5 Minuten schmoren. Zum Schluss eventuell etwas Wasser zufügen und etwas köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Feta-Käse würfeln. Kartoffeln, Feta-Käse und Thymian in

die Pfanne geben darin erhitzen.

Pro Portion ca. 410 kcal.

### Griechischer Hirtensalat

Zutaten:

1 Kopfsalat  
je 1 rote und grüne Paprikaschote  
2 Fleischtomaten  
200 g Schafskäse  
150 g schwarze Oliven  
2 EL Zitronensaft  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
4 EL Olivenöl  
gerebelter Oregano

#### Zubereitung:

Den Kopfsalat putzen, dabei die äußeren welken Blätter entfernen. Einig schöne Blätter ganz lassen und eine Schüssel damit auslegen. Den restlichen Salat in mundgerechte Stücke zerreißen. Aus den Paprikaschoten die Stielansätze ausschneiden und mit den Kernen herausziehen. Inne und außen gründlich waschen und trocken tupfen. Die Paprikaschoten in Streifen schneiden. Die Tomaten halbieren, die Stielansätze entfernen und die Tomaten in Scheiben schneiden. Alle Zutaten auf dem Salat anrichten. Den Schafskäse zwischen den Fingern zerbröckeln und leicht darüber streuen. Mit Oliven belegen. Den Zitronensaft mit Salz und Pfeffer verrühren. Das Olivenöl dazugeben und mit gerebeltem Oregano abschmecken. Die Sauce über den Salat gießen und diesen erst am Tisch umwenden.

### Griechischer Krautsalat

Zutaten:

1 mittlere Weißkohl  
Öl  
7 EL frischer Zitronensaft  
7 EL Kräuteressig  
reichlich Salz  
Pfeffer  
Evtl. Kümmel  
1 Paprikaschote  
2 Peperoni

### Zubereitung:

Den Weißkohl klein schneiden und kurz blanchieren (wirklich nur kurz, ca. 1 min, wird sonst zu weich, etwa wie Sauerkraut). Nach dem Wasserbad gut abtropfen lassen, möglichst etwas ausdrücken.

Dann vermengen mit:

Öl, Kräuter-Essig, frischem Zitronensaft, Salz (reichlich, schmeckt sonst fade), Pfeffer, evtl. Kümmelkörner (Mengen nach Geschmack) einige Zeit durchziehen lassen. Etwas Paprikaschote sowie die Peperoni dazu geben.

### Grieß- Gnocchi mit Paprikagemüse 1 Ei M

Portion: 4

- 1 Töpfchen. Basilikum
- 2 Stg. Salbei
- 2 Knoblauchzehen

1/2 l Milch

25 g. Butter oder Margarine

- 1 Prise Salz

Pfeffer

abgeriebene Muskatnuss

125 g. Grieß

- 1 Ei (Gew. Kl. 3)

### 60 g. frisch geriebener Parmesan-Käse

- 2 rote Paprikaschoten
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 3 El Öl
- etwas Edelsüß-Paprika

Kräuter, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken.

Knoblauch schälen und zerdrücken. Mit Milch, Fett, Salz, Pfeffer und Muskat aufkochen. Grieß einrühren und bei schwacher Hitze unter mehrmaligem Umrühren ca. 8 Minuten quellen lassen. Topf vom Herd nehmen. Ei, 50 g Parmesan und gehackte Kräuter unterrühren. Mit zwei Esslöffeln Gnocchi abstechen und in siedendem Salzwasser ca. 7 Minuten gar ziehen lassen.

Paprika putzen, waschen, klein schneiden. In heißem Öl unter Wenden ca. 15 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Gnocchi auf einem Sieb abtropfen lassen und auf dem Gemüse anrichten. Mit restlichem Parmesan bestreuen.

Alles mit Kräutern garnieren. Ergibt ca. 16 Stück.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

**Pro Portion** ca. 1800 Joule/430 Kalorien

## Grillgemüse

800 g Gemüse zum Füllen z.B.

4 kleine Spitzpaprika,

4 Tomaten,

4 große Champignons

## Füllung

300 g Schafskäse

30 g Getrocknete Tomaten

Basilikumblätter

Pfeffer

1 Prise Cayenne

Zerdrückter Knoblauch nach Belieben

Etwas Öl

Vor dem Grillen das Gemüse putzen Die Spitzpaprika am Stielende kap-

pen, aushöhlen. Von den Tomaten ein Häubchen abschneiden, das Fruchtfleisch herausholen, beiseite legen. Aus den Champignons den Stiel herauslösen.

Schafskäse mit Tomatenfleisch, kleingeschnittenen getrockneten Tomaten, gehackten Basilikumblättern und Gewürzen cremig verrühren (eventuell etwas Milch dazugeben).

Die Füllung in das Gemüse füllen, Grillfläche mit Öl einpinseln.

## Küchentipps

Gut zum Gemüse - aber auch zu Fleisch und Fisch - schmecken Kartoffelspieße. Kochen Sie nicht zu große Kartoffeln in der Schale 10 Minuten vor. Dann halbieren, die offenen Hälften salzen, mit Rosmarinadeln belegen und wieder zusammengeklappt zwischen Gemüse auf einen Spieß stecken,

Eine gesunde Fleischalternative ist Fisch. Versuchen Sie es mal mit Seeaal (Dornhai), er hat nur eine Mittelgräte. Auch Lachs ist ideal. Den Fisch am Tag vor dem Grillen mit Öl, Zitronensaft und Kräutern marinieren, in Alufolie einwickeln und in den Kühlschrank legen. Passende Dips wie

Meerrettich- oder Knoblauchsahne nicht vergessen.

Verwenden Sie einen Holzkohle-, Elektro- oder Gasgrill mit Hitzequelle von oben oder von der Seite. Ansonsten sollten Sie Alu- Grillschalen benutzen oder das Grillgut in Alufolie wickeln, damit nichts in die Glut tropft und verbrennt. Mit dem aufsteigenden Rauch haften sich dann gesundheitsschädigende Stoffe an das Grillgut.

Nur qualitativ hochwertige Holzkohlenbriketts mit DIN-Prüfzeichen verwenden. Oder Holzkohle, die als Retortenholzkohle ausgewiesen ist.

Eine Portion enthält durchschnittlich  
Eiweiß 16 g, Fett 16 g, Kohlenhydrate 8 g,  
Ballaststoffe 4 g, Kilojoule/Kilokalorien 1000/240.

### Hefe-Pfannkuchen mit Kürbis und Sesam 2 Ei M

4 Portion

200 g Roggenmehl (Type 1150)  
20 g Hefe frisch  
¼ TI Vollmeersalz  
1 TI Honig  
¼ l lauwarmes Wasser  
3 Ei Sonnenblumenkerne geschält  
2 Ei Kürbiskerne geschält

¼ l Kefir

2 Eier

2 TI Sesam ungeschält  
1 lg Aubergine  
2 Zucchini  
2 Paprikaschoten  
1 sm Gemüsezwiebel  
2 Knoblauchzehen  
3 Ei Olivenöl  
1 Rosmarin-Zweig  
½ pk Thymian  
250 g Tomaten  
weißer Pfeffer  
Öl zum Backen

Mehl und Vollmeersalz mischen. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Zerbröckelte Hefe, Honig und Wasser hineingeben. Mit etwas Mehl verrühren.

Zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.



Inzwischen die Kerne rösten und nach der Gehzeit mit Kefir, Eiern und Sesam zufügen. Alles zu einem lockeren Teig verarbeiten. Zugedeckt noch mal ca. 60 Minuten gehen lassen.

Gemüse waschen, putzen und würfeln. Knoblauch durchpressen. Olivenöl erhitzen, zuerst die Zwiebeln glasig braten. Die Kräuter, Knoblauch und das Gemüse zufügen und 10 Minuten schmoren. Die Tomaten in Spalten schneiden, unterrühren und mit erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In Öl bei mittlerer Hitze pro Person 2 Pfannkuchen backen und mit dem Gemüse anrichten.

## Kartoffelpizza 4 Ei M

1 kg Kartoffeln

150 g saure Sahne

4 Eier

300 g geriebener, mittelalter Gouda

1 EL gehackter Schnittlauch

1 Bund Petersilie

Salz, Pfeffer, Thymian, Oregano

Fett für das Blech

4 EL Tomatenmark

4 EL Mittelscharfer Senf

1 kleine rote Paprikaschote

1 kleine grüne Paprikaschote

200 g Champignons

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 kleines Glas Mais

100 g schwarze Oliven

die Kartoffeln schälen und reiben. Mit 3/4 der sauren Sahne, den Eiern, 100 g Käse und dem Schnittlauch verrühren.

Die Petersilie waschen, trocken tupfen, hacken, hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Thymian und Oregano abschmecken. Die Masse auf ein gefettetes Backblech füllen und bei 200 Grad 20 Minuten vorbacken.

In der Zwischenzeit das Tomatenmark, den Senf und die restliche saure Sahne verrühren, mit Thymian und Oregano würzen.

Die Paprikaschoten halbieren, die Kerne und die Trennhäute entfernen, waschen und in Streifen schneiden.

die Pilze und die Frühlingszwiebeln putzen. Die Pilze in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Den Mais abtropfen lassen.

Den Pizzaboden mit der Tomaten-Senf-Mischung bestreichen, mit dem vorbereiteten Gemüse, dem Mais und den Oliven belegen und mit dem restlichen Käse bestreuen.

Bei 175 Grad 20 bis 25 Minuten backen.

20.3.04 NaomiK CK

## Käsepaprika M

- 3 Rote Paprikaschoten
- 3 Grüne Paprikaschoten
- 1 Bund Gemischte Kräuter

500 g Frischkäse

4 Ei Saure Sahne

Salz

Pfeffer

Paprikaschote halbieren, waschen, entkernen und jeweils eine grüne und eine rote Paprikaschote in kleine Würfel schneiden.

Die anderen Paprikaschoten von innen mit Salz bestreuen.

Die Kräuter waschen und fein hacken

Den Frischkäse mit der Sahne glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kräuter und die Paprikawürfel unter die Käsecreme mischen.

Die Käsecreme in die Paprikahälften füllen und vor dem servieren kühl stellen

Zeit : ca 20 min Kcal/Pers : 308 Jou/Per : 1296

## Käseschnitzel mit Paprikareis 2 Ei M

(wobei ich mir denke, dass man die Paprika anstatt zu würfeln auch mit dem Reis, den ich dann etwas würziger machen täte, füllen kann

Zutaten(4 Pers.)

200 g Basmati Komposition  
je eine Grüne, gelbe und rote Paprikaschote  
Salz,  
Pfeffer,  
edelsüßer Paprika,  
verschiedene Kräuter (am besten frisch!!)

4 Scheiben mittelalter Gouda (A ca. 80 g)

2 Eier

je 50 g Paniermehl und Kokosflocken  
Muskat,  
Salz  
Pfeffer  
1 EL Mehl  
2 EL Butterschmalz o.ä.

Reis garen, Paprika putzen und würfeln und nach der Hälfte der Garzeit des Reises dazu geben und mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen, oder eben Paprika mit gekochtem, gewürztem Reis füllen und ca. noch 15-20 Min im Ofen backen.

Dann Käse mit Mehl bestäuben, verquirltes Ei mit Muskat, Salz, Pfeffer würzen und Kokos mit Paniermehl mischen und den Käse panieren und im Fett goldbraun braten.

Dazu gehört eigentlich noch ein Eisbergsalat mit roter Zwiebel und Essig-Öl -Dressing

Käseschnitzel mit Reis 1 Ei M

1 sm Gelbe Paprikaschote  
1 sm Rote Paprikaschote  
1 sm Grüne Paprikaschote  
100 g Basmatireis  
Salz

1 Ei

Pfeffer  
Muskat  
2 sl Gouda @100g  
15 g Mehl  
25 g Paniermehl  
20 g Kokosraspel  
15 g Margarine

Paprikaschoten waschen, putzen und sehr fein würfeln. Basmatireis in reichlich kochendem Salzwasser 10 Minuten garen. Nach 5 Minuten die

Paprikawürfel zufügen und mitgaren.  
Ei mit Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen. Käsescheiben mit Mehl bestäuben,  
in Ei wenden und in einer Mischung aus Paniermehl und Kokosraspel wälzen. Panade fest andrücken.  
Margarine erhitzen und die Käseschnitzel darin von beiden Seiten goldgelb backen. Reis und Paprika auf einem Sieb abtropfen lassen und zu den Käseschnitzeln reichen  
Dazu passt Eisbergsalat

Pro Person ca. 798 kcal  
Pro Person ca. 3341 kJoule  
Zubereitungs-Z. 30 Minuten

## Kukuruzauflauf M

### Zutaten

1 1/4 l Gemüsebrühe  
300 g Maisgrieß  
Vollmeersalz  
Majoran  
Paprikapulver  
200 g Paprikaschoten  
1 groß. Zwiebel  
30 g Butter  
1 Knoblauchzehe  
3 Tomaten

150 g Emmentaler gerieben

### Zubereitung

Gemüsebrühe aufkochen, Maisgrieß einrieseln lassen und unter ständigem Rühren etwa 30 Minuten kochen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Paprika in feine Streifen, Zwiebel in Würfel schneiden, in Butter zusammen dämpfen und etwas mit Salz, Majoran und kleingehacktem Knoblauch würzen.

Eine Auflaufform fetten, die Hälfte der Maismasse hineinstreichen, dann die gedämpfte Paprikamasse draufgeben.

Die restliche Maismasse daraufstreichend, die in Scheiben geschnittenen Tomaten schuppenartig drauflegen und mit dem Emmentaler bestreuen.

Bei 170 °C ca. 30 bis 40 Minuten backen.

### Marinierte Käsespieße mit Kräutern M

1 mittel Paprikaschote  
1 mittel Rote Zwiebel

350 g Halloumi Käse oder halbfester, mildwürziger Schnittkäse  
4 mittel Champignons

#### Für DIE MARINADE

1 TI Thymian, frisch gehackt  
1 TI Oregano, frisch gehackt  
1 TI Rosmarin, frisch gehackt  
1 TI Minze, frisch gehackt  
1 TI Petersilie, frisch gehackt,  
1 Groß Knoblauchzehe  
1 Limette Saft  
60 ml Olivenöl  
Schwarzer Pfeffer

Den Käse in 2-3 cm große Würfel schneiden. Die Paprikaschote und die Zwiebeln ebenfalls in 2-3 cm große Stücke schneiden. Dann die Kräuter und den Knoblauch fein hacken und mit dem Limettensaft, dem Öl und etwas frisch gemahlenem Pfeffer verrühren. Die Käse-, Zwiebel- und Paprikastücke zusammen mit den Champignons in eine große Schüssel geben. Mit der Marinade übergießen und gründlich darin wenden. Die Schüssel abdecken und für 24 Stunden in den Kühlschrank stellen die Zutaten zwischendurch von Zeit zu Zeit durchheben.

Wenn der Grill angeheizt ist, die Käsespieße fertig stellen. Dazu jeweils einen Champignon auf einen abgeflachten Metallspieß stecken, gefolgt von einem Stück Zwiebel, einem Stück Paprikaschote und einem Käsewürfel. Dies mit den restlichen Zwiebel-, Paprika- und Käsestücken wiederholen und jeweils mit einem Champignon enden.

Die Spieße etwa 10 Minuten grillen und dabei häufig drehen, bis sie an den Rändern leicht gebräunt sind. Beim Drehen die in der Schüssel verbliebene Marinade auf die Spieße streichen.

Mit mexikanischer Tomaten- Salsa und Röstkartoffeln mit Knoblauch und Rosmarin servieren.

## Mexikanische Pfefferschoten 2 Ei M

4 Portionen

300 ml Öl  
8 längliche Paprikaschoten ca. a 125 g

200 g Edamer im Stück

100 g junger Gouda im Stück

4 Maiskolben

Salz

300 g Tomaten

1 Bund Frühlingszwiebeln

2 Tl Koriandergrün gehackt

3 El Limettensaft

schwarzer Pfeffer

2 Eier (kl. L, getrennt

100 g Mehl

100 ml Selters

In einer tiefen Pfanne das Öl auf 180 Grad erhitzen. Die Paprikaschoten darin 3 Minuten frittieren, bis die Haut Blasen wirft. Schoten herausheben, in einer Schüssel mit Klarsichtfolie bedeckt 15 Minuten ruhen lassen (das Öl in der Pfanne lassen). Die Schoten behutsam häuten und jeweils seitlich einmal einschneiden. Das Innere durch diese Einschnitte herauslösen.

Beide Käse raspeln, Die Masse in die Schoten füllen, etwas zusammendrücken und kalt stellen.

Die Maiskörner von den Kolben schneiden und in Salzwasser 3 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken, gut abtropfen lassen. Die Tomaten vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, nu

das Weiße in feine Ringe schneiden. Alles vermengen, Koriandergrün und Limettensaft unterheben, salzen und pfeffern

Eigelb mit Mehl und Bier zu einem Teig verrühren, salzen. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben.

Das Öl erneut auf 180 Grad erhitzen, die Pfefferschoten Portionsweise durch den Teig ziehen und mit der Hoffnung nach oben in das heiße Öl geben. Mit einem großen Löffel etwas heißes Frittieröl über die Öffnungen gießen, diese zu verschließen. Erst dann die Schoten von allen Seiten in ca. 5

Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit dem Maissalat servieren.

:Pro Person ca. : 1313 kcal  
:Pro Person ca. : 5493 kJoule  
: Eiweiß : 37 Gramm  
: Fett : 12 Gramm  
: Kohlenhydrate : 40 Gramm  
: Zubereitung.: 1 Std. 40 Min.

## Nudel Salat mit Gemüse

500 g Bunte Nudeln  
1 Knoblauchzehe  
5 El Olivenöl  
1 Rote Paprika  
1 Grüne Paprika  
1 Stange Bleichsellerie  
1 Fleischtomate  
1 Bund Basilikum  
Salz  
schwarzer Pfeffer a.d.M.

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Knoblauch abziehen, in feine Scheiben schneiden. In heißem Olivenöl goldbraun ausbacken. Im Öl abkühlen lassen.

Paprika waschen, Kerne und weiße Zwischenhäute entfernen, würfeln. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen, würfeln. Sellerie waschen, putzen und in möglichst dünne Scheiben schneiden. Den Basilikum waschen und trocken schütteln, fein wiegen.

Nudeln, Gemüsewürfel, Basilikumstreifen und abgekühltes Öl in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

## Nudelauflauf 4 Ei M

Für 4 Personen

1/2 Pfd. Nudeln,  
500 g Broccoli,  
1 Zwiebel,

1 Knoblauchzehe,  
250 g Champignons,  
4 kleine Zucchini,  
4 Tomaten,  
1/2 rote Paprika,  
1/2 grüne Paprika,  
1/2 gelbe Paprika,

4 Eier,

1 Becher Sahne,

200 g Gouda,

Salz, Pfeffer, Fondor, Oregano

Die Nudeln in Salzwasser al dente kochen. Den Broccoli in klein Röschen schneiden und in Salzwasser nicht zu weich kochen. Die Zwiebel, den Knoblauch und die Champignons wie beim Kartoffelauflauf vorbereiten, ebenso die Tomaten Zucchini und den Paprika. Eine Auflaufform einfetten und die Hälfte der Nudeln darauf verteilen, darüber die restlichen Zutaten verteilen, die andere Hälfte der Nudeln darüber geben. Die Sahne- Ei Mischung darüber geben, den Gouda darüber streuen und mit Oregano würzen. Bei 220° ca. 15-20 Minuten überbacken.

## Nudelaufwurf M

Zutaten

300 g beliebige Nudeln

Salzwasser

1-2 EL Olivenöl

1-2 EL Butter oder Margarine

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 TL Salz

1 rote Paprikaschote

1 gelbe Paprikaschote

450 g Rahmwirsing (TK-Produkt)

1 Schuss Sherry

1/4 Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 Prise Muskat

Butter oder Margarine für die Form

150 g geriebenen Tilsiter

1 Hand voll Sonnenblumenkerne

1/2 Bund Petersilie



## Zubereitung

Die Nudeln im Salzwasser mit dem Olivenöl bissfest garen, abgießen, abschrecken, gut abtropfen lassen und bereitstellen.

Die Butter oder Margarine in ein einer Pfanne erhitzen und die geschälte und fein gehackte Zwiebel darin glasig schwitzen.

Die Knoblauchzehe schälen, mit Salz zu einer Paste zerreiben, mit den gewaschenen und in Streifen geschnittenen Paprikaschoten zu den Zwiebeln geben und kurz mitbraten.

Den aufgetauten Rahmwirsing dazugeben, kurz erhitzen, den Sherry und die Gemüsebrühe angießen und einmal aufkochen lassen.

Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken und einen Auflaufform ausfetten.

Die Hälfte der Nudeln in die Form geben, anschließend das Gemüse gleichmäßig darauf verteilen und mit den restlichen Nudeln abdecken.

Den Tilsiter auf dem Auflauf verteilen und die Sonnenblumenkerne darüber streuen.

Den Nudelauflauf im auf 180-200 °C vorgeheizten Backofen in 10-15 Minuten garen.

Anschließend den Nudelauflauf herausnehmen, anrichten, mit Petersiliensträußchen ausgarnieren und servieren.

## Nudelauflauf Schneller M

Zutaten für 4 Portionen:

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Salz

½ rote Paprika

½ grüne Paprika

150 g Blattspinat

150 ml Gemüsebrühe

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

100 g Eier- oder Vollkornnudeln

30 g geriebener Emmentaler

1 EL frischer Schnittlauch

Thymiangewürz

## Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanweisung kochen, abschrecken und abtropfen lassen. Zwiebel schälen, fein hacken. Knoblauchzehe schälen, fein hacken und mit etwas Salz zu einer Paste verrühren. Beides in eine beschichtete Pfanne geben und fettfrei glasig schwitzen. Paprikaschoten putzen, wa-

schen, in feine Streifen schneiden, zu den Zwiebeln geben und kurz mitschwitzen. Blattspinat verlesen, waschen, gut abtropfen lassen, je nach Bedarf klein schneiden, zum Gemüse geben und ebenfalls kurz mitschwitzen. Mit Gemüsebrühe auffüllen und bei mäßiger Hitze 5-6 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer und Thymian würzen. Die Gemüsemischung schichtweise mit den Nudeln in eine Auflaufform geben. Emmentaler drüberstreuen und im vorgeheizten Backofen 10-15 Minuten auf 180°C backen. Herausnehmen und mit Schnittlauch bestreut servieren.

#### Nährwerte pro Portion:

Kcal 300

KJ 1230

#### Nudeln mit gegrilltem Gemüse

Zutaten:

3 EL Olivenöl

je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote

3 Zucchini

1 1/2 TL getr. Oregano

2 Lorbeerblätter,

120 g gesalzene Erdnüsse

240 g Nudeln

Salz

3 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

3 Tomaten

gemahlener schwarzer Pfeffer

1 EL gehackte glatte Petersilie

#### Zubereitung:

Ofen auf 200° C vorheizen. Die Fettpfanne mit 1 TL Öl ausstreichen. Paprika putzen, entkernen und in Streifen schneiden. Zucchini waschen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Auf die Fettpfanne geben, mit Oregano und Lorbeerblättern bestreuen und mit 1 1/2 EL Öl beträufeln. Im Ofen auf der oberen Schiene etwa 20 min braten. Erdnüsse auf ein Backblech geben und einige Minuten im Ofen goldbraun anrösten, dann grob hacken. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Knoblauch und Zwiebel schälen, Knoblauch durch die Presse drücken, Zwiebel fein hacken. Beides im restlichen heißen Öl einige min braten. Erdnüsse und abgetropfte Nudeln zufügen und zur Seite stellen. Tomaten achteln, zum Gemüse geben und unter dem heißen Grill rösten, bis das Gemüse gut gebräunt ist. Mit den Nudeln mischen, abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Fügen Sie nach Belieben schwarze Oliven und Kirschtomaten zu.

## Nudeln-Paprika- Pfanne

250 g Nudeln+ ( 200 g Buchweizen 2 Prise Salz + 2 Ei )  
Meersalz+  
2 mittelgroße Zwiebeln,+  
je 1 rote + grüne Paprikaschote,+  
1 Stange Lauch,  
2 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl,+  
3- 4 EL Gemüsebrühe,+  
0,5 TL Honig  
1 EL Obstessig,  
schwarzer Pfeffer,  
2 EL Sesam ( leicht angeröstet)  
glatte Petersilie.

Die Nudeln in reichlich Wasser mit Meersalz kochen, Zwiebeln schälen + in Würfel schneiden. Gemüse waschen, Paprikaschoten entkernen, ebenfalls würfeln + den Lauch in cirka 2 cm breite Streifen schneiden. dann Gemüse in Pflanzenöl andünsten, mit 3- 4 EL Gemüsebrühe auffüllen, ca. 5 min garen. Mit Honig, Obstessig, Meersalz + schwarzen Pfeffer abschmecken + mit den Nudeln vermischen, mit Sesam bestreuen + mit glatter Petersilie garnieren,

**Pro Person:** Ca. 10g E, 8 g F, 53 g KH, 330 kcal/1320 kj.

## Paella

Das brauche ich

4- 6 Portionen

150 g Cashewkerne  
je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote  
4- 5 Knoblauchzehen  
250 g Tofu, geräuchert  
1 Zwiebel,  
3 rote Chilischoten  
4 EL kaltgepresstes Olivenöl  
150 g Erbsen frisch oder TK  
300 g Langkornreis  
400 ml Gemüsebrühe aus Extrakt  
50 -100 ml trockener Weißwein  
etwas Safranpulver

50 g schwarze Oliven  
Cayennepfeffer,  
Meersalz  
1 ganze unbehandelte Zitrone

**Pro Portion** (bei 5 Portionen) ca.

15 g Eiweiß,  
30 g Fett,  
30 g Kohlenhydrate,  
470 kcal / 1880 kJ

Das mache ich

Cashewkerne ohne Fett goldgelb anrösten. Paprika in fingerbreite Streifen, Knoblauch in dünne Scheiben und Tofu in quadratische Würfel schneiden. Zwiebel fein würfeln.

Paprika, Knoblauch, ganze Chilischoten und Tofuwürfel in der Hälfte des Öls anbraten. Erbsen (falls frisch, zuvor blanchieren) zugeben.

Zwiebel und Reis im restlichen Öl anbraten, mit Gemüsebrühe und Weißwein angießen, mit Safran aufkochen lassen. Oliven zugeben, mit Cayennepfeffer und Salz würzen. Alles miteinander mischen. In einem geschlossenen Topf oder in einer Pfanne im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 50 Minuten garen. Danach 10 Minuten offen garen, bis der Reiskörnig ist. Mit Cashewkerne mischen und mit Zitronenachteln garnieren.  
Reformhaus Kurier 812002

**Paprika - Tomaten - Auflauf Fleischwurst**    3 Ei    M

500 g Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden, in Salzwasser etwa 3 Min. blanchieren, dann in einem Sieb abtropfen lassen  
3 Paprikaschoten putzen, in Achtel schneiden, waschen  
3 Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, in Achtel schneiden  
300 Fleischwurst in 1 cm große Würfel schneiden

3 Eier

1 B. Schlagsahne

150 geriebener Gouda

1 Prise Muskatnuss in einer Rührschüssel verquirlen  
etwas Pfeffer  
1 TL Salz

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine Auflaufform fetten. Zuerst die Hälfte der Kartoffeln einfüllen, darauf lagenweise die Hälfte der Paprika-achtel, die Wurstwürfel, die Tomaten und die restlichen Kartoffeln verteilen. Die übrigen Paprikastücke dachziegelartig darauf anordnen. Den Auflauf mit der Käsemischung begießen und ca. 35 Min. im Backofen garen.

## Paprika Auberginen Gemüse mit Gorgonzola M

Zutaten für 2 Portionen

2 große Kartoffeln

2 Paprikaschote(n), rot

1 Paprikaschote(n), gelb

1 große Aubergine(n)

2 Zehe/n Knoblauch

1 große Zwiebel(n)

6 EL Öl (Olivenöl)

1 EL Thymian, frisch (o. 1/4 TL Thymian, getrocknet)

1 EL Öl

250 g süße Sahne

150 g Käse (Gorgonzola)

Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln in Salzwasser in ca. 30 Min. weich kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, putzen und würfeln. Die Aubergine waschen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Olivenöl erhitzen, das Gemüse darin bei starker Hitze ca. 5 -10 Min. unter Rühren braten. Zwiebeln, Knoblauch und Thymian dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine feuerfeste Form mit 1 EL Öl ausfetten und die Kartoffelscheiben hineinlegen, salzen und pfeffern. Paprika - Auberginengemüse darauf schichten. Die Sahne erhitzen und den Gorgonzola darin schmelzen, würzen und über das Gemüse gießen. Im Backofen etwa 10 Min. goldbraun gratinieren. Guten Appetit!!!

13.8.02 Shajikko CK

## Paprika Auberginen Walnuss Kaviar

2 Tassen

1 Aubergine, geschält in kleinen Würfeln

2 rote Paprikaschoten- geputzt, gewürfelt

2 grüne Paprikaschoten geputzt, gewürfelt  
1 Groß Zwiebel, gehackt  
4 Knoblauchzehen, zerdrückt  
3 sm getr. rote Chilis (Birdseye)  
1/4 c Olivenöl  
1/2 TL Salz  
1/4 TL Paprika edelsüß  
2 EL Dillgrün, fein geschnitten  
1/2 c Walnusskerne, geröstet  
2 EL Olivenöl

In einem großen Topf Aubergine, Paprikawürfel, Zwiebel, Knoblauch, Chili und Olivenöl vermengen. Ohne Deckel auf niedriger bis mittlerer Hitze 40-45 Minuten garen, dabei von Zeit zu Zeit umrühren. Die Mischung sollte weich und dunkel sein.

Salz, Paprika und Dill untermischen. Unter Rühren weitere 5-10 Minuten kochen.

Gemüse und Walnusskerne in der Küchenmaschine zu einem groben Püree verarbeiten, dabei nach und nach die restlichen 2 EL Olivenöl zugeben.

Abkühlen lassen, mit Salz abschmecken. Mit Crackern oder frisch aufgebackenem Fladenbrot servieren.

**Anmerkung** Das Original verwendet 1/4 TL zerdrückte getrocknete Chilischole.

Die 3 Birdseye-Chilis verleihen dem Gericht eine leichte Schärfe Menge nach Geschmack anpassen.

## Paprika mit knuspriger Souffléhaube 4 Ei

4 Portionen

250 g Amaranth,  
350 ml Gemüsebrühe,  
je 2 große rote und grüne Paprikaschoten,

### 4 Eier (getrennt),

150 g Schafskäse,  
½ Bund Basilikum,  
Meersalz,  
Pfeffer aus der Mühle,  
2 EL Sesam

Amaranth mit Gemüsebrühe zum Kochen bringen, ca. 25 Minuten köcheln lassen.

Paprika längs halbieren, entkernen, waschen.  
Amaranth vom Herd nehmen, ausquellen und etwas abkühlen lassen.  
Schafskäse würfeln,  
Basilikum fein hacken.  
Zusammen mit dem Eigelb unter den Amaranth ziehen, abschmecken.  
Eiweiß steif schlagen und unterheben.  
Masse in die Paprikahälften füllen, in eine gefettete Auflaufform setzen.  
Mit Sesam bestreuen,  
im vorgeheizten Ofen bei 200 °C 30 Minuten backen.

Reformhaus 3/01

### Paprika mit Nudelfüllung 2 Ei M

4 Paprikaschoten  
100 g Bandnudeln, schmal  
Jodsalz  
5 g Butter / Margarine  
250 g Tomaten  
1 Bund Lauchzwiebeln

2 Eier

2 Ei Schlagsahne

150 g Gouda, mittelalt

Pfeffer  
1/2 Bund Majoran  
1 TI Brühe, gekörnt

Paprikaschoten längs halbieren, putzen, waschen und ca. 5 Min. blanchieren. Kalt abschrecken, abtropfen lassen. Tomaten waschen, würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Ringe bzw. Würfel schneiden. 1 Min. blanchieren, kalt abschrecken.

Eier mit Sahne, Käse- und Tomatenwürfeln, Lauchzwiebeln, Salz, Pfeffer und gehacktem Majoran vermengen. Nudeln darunter mischen. Paprikahälften bergartig damit füllen.

In einen hitzebeständige Form setzen, knapp 1/8 l Wasser und gekörnte Brühe zugeben. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad ca. 20 bis 25 Min. garen

### Paprika mit Quarkfüllung 1 Ei M

4 Mittelgroße Paprikaschoten  
300 g Zucchini  
3 Knoblauchzehen  
4 El Öl

400 g Quark (40%)

1 Ei

Pfeffer  
1/2 Tl Weinessig  
2 Lauchzwiebeln  
1 Bund Petersilie  
4 Stiele Oregano  
3 El Semmelbrösel (gehäuft)

100 g Parmesan (frisch gerieben)

Salz  
1/8 l Brühe

1. Von den Paprikaschoten einen Deckel abschneiden. Kerne und Rippen entfernen. Schoten in reichlich kochendes Wasser geben und eine Minute kochen. Unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
2. Feine Lauchzwiebelringe, grob geraffelte Zucchini, gehackte Petersilie, gehackten Knoblauch und Oreganoblätter in 3 EL heißem Öl unter Rühren bei großer Hitze etwa 5-6 Minuten dünsten, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Abkühlen lassen. Mit Semmelbrösel, Quark, Parmesankäse und Ei verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Paprikaschoten damit füllen und in eine ofenfeste Form setzen. Brühe zugießen. Paprikaschoten mit restlichem Öl bestreichen und die Deckel aufsetzen.
4. In Auflaufform in den Ofen schieben, bei 200 Grad/ Gasstufe 3 etwa 50 Minuten garen. Die Flüssigkeit aus der Form gießen, auf großer Hitze unter Rühren kurz aufkochen und mit Essig abschmecken. Als klare Soße zu den Paprikaschoten servieren.

Beilage Reis

Paprika Rohkost mit Schnittlauch Quark M

4 Portionen

200 g Paprikaschote, gelb (1)  
10 Radieschen  
2 Frühlingszwiebeln (1)  
50 g Sojabohnenkeimlinge  
2 El Essig  
Salz



Pfeffer  
Paprika  
3 El Gemüsebrühe  
1 sm Knoblauchzehe, durchgepresst  
1 El Distelöl-- oder Sonnenblumenöl

### 100 g Magerquark

Salz  
Pfeffer  
Paprika  
1/4 Paprikaschote in Würfeln, (2)  
1 Bund Schnittlauch geschnitten  
1 Frühlingszwiebel (2) nur das Grüne, in Ringen

Paprikaschote (1) vierteln, entkernen und waschen. Die Radieschen putzen und waschen.

Die Paprikaschote (1) in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln (1) waschen und halbieren.

Die Gemüse und die Sojabohnenkeimlinge in eine flache Schüssel geben.

Den Essig mit Salz, Pfeffer, Paprika, der Gemüsebrühe und dem Knoblauch mischen und das Öl tröpfchenweise (!) unterrühren.

Den Magerquark mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen, Paprikawürfel (2) und Schnittlauch zugeben und glatt rühren. Mit den Frühlingszwiebelringen (2) bestreuen.

Die Salate mit der Sauce marinieren und zusammen mit dem Quark und den Radieschen anrichten.

## Paprika Tortilla 4 Ei M

### FÜR DIE TORTILLA

800 g Kartoffeln  
Salz  
2 Paprikaschote, grün  
2 Paprikaschote, rot  
2 El Butter / Margarineschmalz

4 Eier

4 El Milch

### FÜR DIE SAUCE

3 Knoblauchzehen

100 g Zwiebeln  
3 El Speiseöl  
100 g Paprikamark ersatzweise Tomatenmark  
1/8 l Rotwein, trocken

125 g Sahne  
Zucker  
Cayennepfeffer

Kartoffeln waschen, in Salzwasser garen, abgießen, pellen und abkühlen lassen. Paprikaschoten halbieren, entkernen und waschen. Paprikahälften mit der Hautseite nach oben unter dem Grill so lange rösten, bis die Haut Blasen wirft. Paprikahälften abkühlen lassen, dabei mit einem nassen Handtuch bedecken.

Für die Sauce Knoblauchzehen und Zwiebeln abziehen, Knoblauchzehen zerdrücken, Zwiebeln fein würfeln. Öl erhitzen und Zwiebelwürfel und Knoblauch darin andünsten. Paprikamark, Rotwein und 1/8 Liter Wasser zugeben und aufkochen. Sahne angießen und etwas einkochen lassen. Mit Salz, Zucker und Cayennepfeffer abschmecken und warm stellen.

Kartoffeln in dünne Scheiben, Paprikahälften häuten und in grobe Streifen schneiden. Butter / Margarineschmalz in einer großen Pfanne erhitzen,

Kartoffelscheiben und Paprikastreifen darin ca. fünf Minuten anbraten und salzen (evtl. in eine Springform umfüllen). Eier mit Milch verquirlen und in die Pfanne gießen.

Tortilla im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas Stufe 3) ca. 15-20 Minuten stocken lassen.

### Paprika, eingelegt mit Schafskäse

3 Rote Paprikaschoten,  
3 Grüne Paprikaschoten,  
3 Gelbe Paprikaschoten  
halbieren, putzen und waschen. Die Paprikahälften mit der Haut nach oben auf ein gefettetes Backblech legen und bei 220 °C solange backen bis die Haut Blasen wirft. Schoten aus dem Herd nehmen, mit einem feuchten Tuch bedecken und etwas abkühlen lassen. Dann die Haut abziehen.  
300 g Schafskäse in Würfel schneiden.  
6 Schalotten,  
6 Knoblauchzehen abziehen und beides grob hacken.  
3 Rote Chilischoten

waschen. Die Zutaten in Gläser füllen, mit  
3 Zitronen (Saft davon),  
Salz,  
Pfeffer a.d.M.  
würzen und die Gläser randvoll mit  
Olivenöl füllen.  
Die Gläser verschließen und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewah-  
ren.

### Paprika, gefüllt 1 Eigelb M

2 große Paprika  
300 g Zucchini, fein gehackt  
3 EL geschälte, entkernte Tomatenwürfel

2 EL Parmesan

1 EL Semmelbrösel

### 1 Eigelb

1 TL Tomatenmark

Salz,

Pfeffer

Aus den Zutaten eine Masse herstellen, Paprika damit füllen und von der  
offenen Seite auf der Schnittfläche anbraten, 100 ml saure Sahne aufgie-  
ßen, 300 ml Gemüfefond dazugeben und im Rohr bei 160° C 35-40 Min.  
garen.

### Paprika-Reis mit Rucola M

1 Paprikaschote, rote

1 Paprikaschote, gelbe

1 Zucchini (200 g)

40 Butterschmalz

300 g Basmatireis

3/4 Ltr. Wasser

Salz

1/2 TL Koriander, gemahlener

Pfeffer

100 g Rucola (Rauke)

250 g Ricotta Salat

schnittfester italienischer Molkenfrischkäse

Paprika- und Zucchinistücke im heißen Fett andünsten. Reis Zugeben, unter Rühren ca. 3 Minuten dünsten.

## Paprikaeintopf

(Letscho, vegetarisch)

1 kg Paprika, grün oder gelb  
500 g Zwiebeln  
500 g Tomaten  
6 El Öl  
1 El Paprikapulver, edelsüß  
Salz  
1 Prise Zucker  
Chilipulver

Zwiebeln in dickere Ringe schneiden, im Öl in einer großen Pfanne goldgelb anbraten.

Die gewaschenen Paprikaschoten vierteln, von den weißen Rippen und Kernen befreien und in Streifen schneiden. Die Paprikastreifen zu den Zwiebeln geben und im Fett ohne Flüssigkeitszugabe etwa 10 Minuten dünsten, dann das Paprikapulver dazugeben.

Währenddessen die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Je nach Größe vierteln oder Achteln, zu dem anderen Gemüse geben und bei geschlossenem Deckel und sehr schwacher Hitze noch etwa 10 Minuten köcheln.

Zum Schluss mit Salz, evtl. etwas Chilipulver und - bei wenig süßen Tomaten einer Prise Zucker abschmecken.

Dazu passt körnig gekochter Reis, Baguettebrot oder Weizenvollkornbrot.

## Küchentipps:

Viel intensiver als grüne Paprikaschoten schmecken die länglichen, hellgrünen zarten Carliston-Paprika, die Sie in türkisch geführten Gemüsefachgeschäften erhalten.

Hier ein ungewöhnliches Salat Rezept, das insbesondere Kindern schmeckt: Die sehr fein gehobelten Paprikastreifen mit zwei in Scheiben geschnittenen Bananen, etwas Creme fraiche, reichlich

Zitronensaft und etwas Zucker vermengen.

### Eine Portion enthält:

Eiweiß: 6 g, Fett: 16 g, Kohlehydrate: 18 g, Ballaststoffe: 10 g  
: kJ/kcal: 1000/240.

### Paprikagemüse 'Italienische Art'

Portion: 4

- 300 g Paprika, rote
- 300 g Paprika, grüne
- 300 g Paprika, gelbe
- 3 Chilischoten, frische
- 200 g Zwiebeln (= 2 Stück)
- 4 Knoblauchzehen
- 4 El Olivenöl
- 600 g Tomaten, reife
- 1/8 l Rotwein
- 4 El Weinessig
- Salz
- 2 El Petersilie, glatte gehackte

Die Paprikaschoten halbieren, die Samen und die weißen Trennwände ausschneiden, kurz unter fließendem kaltem Wasser waschen, dann in 2 cm große Stücke schneiden.

Die Chilischoten längs aufschneiden, die Kerne entfernen und die Hälften in Streifen schneiden.

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einem großen Topf heiß werden lassen, die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig werden lassen. Die Paprikastücke und Chilistreifen zugeben und unter Rühren 3-4 Minuten schmoren.

Die Tomaten einritzen, kurz in kochendes Wasser halten und häuten. Die Tomaten halbieren, die Kerne ausdrücken und die Hälften in größere Stücke schneiden und in den Topf geben. Den Rotwein und den Essig zugeben, salzen und zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Den Deckel abnehmen und 5-6 Minuten weiter kochen lassen.

Nochmals abschmecken und die Petersilie unterrühren.

Dazu reicht man frisches Weißbrot und einen grünen Salat.

Mit körnigen NT-Reis oder körniger Buchweizen

Pro Portion: 208 Kcal

871 kJ  
5,6 g Eiweiß  
11,2 g Fett  
17,2 g Kohlenhydrate  
0,1 mg Cholesterin

## Paprikagemüse mit Reis M

/Trennkost

200 g Naturreis  
600 g Möhren  
1000 g Paprikaschoten , gemischt  
2 Gemüsezwiebel

### 20 g Butter

1/2 l Wasser  
4 Knoblauchzehe  
4 Prise Cayennepfeffer  
2 TI Rosenpaprika  
2 TI Paprika , edelsüß  
4 TI Vegetarische Gemüsebrühe

### 4 EI Sahne (30 % Fett)

Den Reis waschen und bei milder Hitze ausquellen lassen. In der Zwischenzeit das Gemüse putzen und zerkleinern. Die Butter in einem Topf schmelzen lassen und das Gemüse hinzufügen. Mit dem Wasser auffüllen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15-18 Min. köcheln lassen. Mit den Gewürzen und der Brühe abschmecken. Den gekochten Reis gut abtropfen lassen und mit dem Gemüse vermischen. Mit der Sahne legieren und sofort servieren.

Zubereitungszeit ca. 1/2 Std.

Pro Portion ca. 350 kcal / 1449 kJ

## Paprikapäckchen mit Basilikum Vinaigrette

Zutaten für 4 Personen:

4 (ca. 600 g) Paprikaschoten (rot, grün, gelb)  
200 g Feta, leicht 50 % weniger Fett)  
1 Topf Thymian

4 5 EL Olivenöl  
Salz,  
Pfeffer  
1 Topf Basilikum  
6 EL Weinessig,  
1 Prise Zucker  
frische Kräuter zum Garnieren  
40 g Grissinistangen (ital. Knabbergebäck)

1. Haut der Paprikaschoten mit einem Sparschäler dünn abschälen. Schoten längs vierteln. in kochendem Wasser ca. 5 Minuten garen. Käse in Stifte schneiden. Thymian in etwa 5 cm lange Stücke zupfen.

2. Paprikastücke mit je 1 Stück Schafskäse und etwas Thymian belegen, aufwickeln und feststecken.

1 2 Esslöffel Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Paprika Päckchen darin kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Basilikum evtl. in Streifen schneiden. Essig, 3 Esslöffel Öl und Basilikum verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzig abschmecken. Paprikaröllchen damit beträufeln und auf Tellern anrichten. Mit Kräutern garnieren und mit den Grissinistangen servieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten.

**Pro Portion** ca. 250 kcal/ 1050 kJ. E 13 g, F 16 g, KH 13 g,

### Leicht & bekömmlich

Durch den Feta in Leichtversion spart man bei diesem Rezept pro Portion ca. 34 kcal und 4 g Fett. Besser bekömmlich werden die Päckchen, weil wir von den Paprikaschoten die Haut dünn abgeschält haben.

Tina Nr. 27/03

### Paprikaschote, Kichererbsen + Nudeln M

500 g Nudeln (z.B. Penne)  
Salz  
1 Zwiebel  
4 mittelgroße Tomaten  
je 1 rote und gelbe Paprikaschote  
1 EL Olivenöl  
1/4 l Tomatensaft  
200 ml Gemüsebrühe (Instant)  
Pfeffer  
125 g Kichererbsen (1 Dose 400 g Kichererbsen )

1 EL heller Soßenbinder

50 g Parmesan

1. Nudeln in reichlich kochendes Salzwasser geben und darin in ca. 8 Minuten bissfest garen. Zwiebel fein würfeln. Tomaten und Paprika in Spalten schneiden.

2. Öl erhitzen. Zwiebel und Paprika darin andünsten. Mit Tomatensaft und Brühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten und abgetropfte Kichererbsen zugeben und 2-3 Minuten darin köcheln lassen. Soßenbinder einstreuen und kurz aufkochen lassen.

3. Parmesan in dünne Späne hobeln. Nudeln und Kichererbsen-Gemüse anrichten und mit Parmesan bestreut servieren.

Ergibt ca. 4 Portionen

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

kcal/Portion ca. 670

Fett/Portion ca. 12 g

### Extra Tipp

Kichererbsen gibt es in Dosen in Mittelmeer Geschäften und den Feinkostabteilungen im Lebensmittelgeschäft. Sie können aber auch getrocknete Kichererbsen kaufen.

Für dieses Rezept dann ca. 125 g Kichererbsen über Nacht bedeckt mit kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen und zugedeckt in Wasser 1 Stunde weich kochen (ohne Salz),

Avanti Nr. 7/04

### Paprikaschoten gefüllt I

Zutaten für 4 Personen,

2 Zwiebeln

3 EL Öl

1 Dose (580 ml) Sauerkraut

1 rote Chilischote

1 Dose (425 ml) Ananas

125 g Schafskäse

1 TL Kümmel,

Salz,

Pfeffer

je 3 rote und gelbe Paprika

1/4 l Gemüsebrühe (Instant)

1 P. (500 g) stückige Tomaten



## Edelsüß-Paprika

1 Zwiebel würfeln, in 2 El, anbraten. Sauerkraut zugeben, mitdünsten. Chili fein hacken. Ananas abtropfen, 75 ml Saft auffangen. Käse würfeln. Mit Chili, Ananas, und Saft dazugeben. Würzen.

2. Von den Paprikaschoten je 1 Deckel schneiden. Paprika entkernen. Sauerkraut in Paprika füllen, Deckel darauf setzen. Paprika in ofenfeste Form geben. Brühe zugießen. Bei 200 °C ca. 30 Minuten garen.

3. Rest Zwiebel würfeln und m Rest Öl andünsten. Tomaten zufügen, etwas einkochen lassen. Würzen. Paprika mit Soße anrichten.

Zubereitung ca. 1 Stunde.

**Pro Portion** ca. 290 kcal. 11g, F 14 g, KH 24 g

Laura Nr. 36/02

## Paprikaschoten in Tomatensoße M

### Käse, Dill und Champignons geben der Füllung Würze

#### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

250 g Naturreis

Salz

150 g Champignons

1 Bund Dill

#### 75 g geriebener Käse

je 2 große gelbe und grüne Paprikaschoten

250 g passierte Tomaten (Packung)

250 ml Gemüsebrühe (Instant)

1 EL Speisestärke

Pfeffer

## ZUBEREITUNG

**1.** Den Naturreis nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser in ca. 20 Min. bissfest kochen. Abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Champignons feucht abreiben. putzen und fein hacken.

**2.** Backofen auf 170 Grad (Umluft 150 Grad) vorheizen. Dill abbrausen, trocken schütteln, Fähnchen abzupfen und hacken. Champignons, Dill und Käse unter den Reis ziehen, salzen.

3. Paprika waschen, am Stielansatz einen ca. 1 cm hohen Deckel abschneiden, Kerne entfernen. Gemüse mit der Reismasse füllen und in eine Auflaufform setzen. Schotendeckel auflegen.

4. Tomaten und Brühe verrühren, in die Form gießen. Ca. 40 Min. im Ofen garen. Nach ca. 20 Min. mit Alufolie abdecken.

5. Paprikaschoten auf Tellern anrichten. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasserglatt rühren, in den Tomatensud geben, aufkochen und mit Salz sowie Pfeffer würzen, Paprikaschoten mit der Soße anrichten, evtl. mit Dill garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Pro Person ca. 370 kcal, Eiweiß: 16 g, Fett: 9 g, Kohlenhydrate: 55 g  
Lisa Nr. 25/03

### Paprikaschoten mit Gemüse- Frischkäsefüllung 1 Ei M

4 große Paprikaschoten (etwa 750 g)  
500 g Zucchini  
1 gr Zwiebel  
4 El Sonnenblumenöl  
2 Knoblauchzehen  
Kräutersalz + Streuwürze  
¼ Tl getr. Oregano  
½ Tl getr., oder 1 Tl frischer Thymian  
½ Bund Petersilie, frisch, gehackt.

150 g Kräuter- Frischkäse

1 Ei

für die Form: Butter o. Öl  
zum bestreuen: ½ Bund Petersilie, frisch gehackt

Vorbereitungszeit etwa 30 min

Pro Portion etwa 1700kj/400 kcal

11 g Eiweiß, 33 g Fett, 18 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe

von den Paprikaschoten an der Stielseite einen Deckel abschneiden + die Kerne herausnehmen, waschen + das Fruchtfleisch des Deckels klein schneiden. Die Zucchini waschen, in mittelfeine Stifte schneiden o. raffeln. Dann zugedeckt beiseite stellen. Die Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Das Öl erhitzen + die Zwiebel darin 2-3 min andünsten. Die Zucchini- und Paprikastifte dazugeben, bei schwacher Hitze etwa 5 min vorgaren,

+ dabei die Flüssigkeit verdunsten lassen. Die Knoblauchzehen sehr fein schneiden o. durch die Presse drücken + zu dem Gemüse geben. Den Topf von der Kochstelle nehmen.

Die Masse mit Salz + Streuwürze, dem Oregano, dem Thymian + der Petersilie würzen. Den Frischkäse + das Ei untermischen.

Den Backofen auf 225 C, (Gas 3-4) vorheizen. Eine hohe Auflaufform bereit stellen.

Die Paprikaschoten außen mit Öl einreiben, mit der Gemüsemasse füllen + in die Form stellen. Etwa ½ Tasse Wasser auf den Boden der Form gießen.

Die Form auf die mittlere Schiene des Backofens stellen, + die Schoten 30- 35 min garen lassen sie sind dann noch bissfest.

Mit der Petersilie bestreut servieren

### Paprikaschoten, gefüllt M

150 g Grünkern

1 EL Buchweizen

2 EL Sesam fein mahlen

80 g Butter / Margarine schmelzen, das Mehl einrühren

6 EL Wasser und

6 EL Sahne hinzugeben, solange rühren bis sich der Teig vom Topf löst, mit Delikat, Piccata (Reformhausgewürz)

1 TL Kräutersalz

2 Msp. Muskat kräftig abschmecken

1 Zwiebel fein würfeln, unter die Masse geben

Viele frische Kräuter z.B. Liebstöckel, Majoran, Thymian hacken, hinzugeben

4 Paprikaschoten Deckel abschneiden, Kerne entfernen, mit der Masse füllen. In einen Topf

Olivenöl erhitzen, die Schoten hinein stellen, mit

2 Tassen Gemüsebrühe aufgießen, bei Minimalhitze 15 Minuten garen lassen. In den Bratensud

125 g Schmand unterrühren und mit

Kräutersalz

Paprikapulver abschmecken.

### Paprikaschoten, gefüllte 3 Ei M

(Quark-Schafkäse-Ei-Mischung)

6 lg Paprikaschoten

300 g Schafkäse

200 g Quark

3 Eier

1 Bund Dill  
Pfeffer, Salz  
2 El Öl  
3 Tomaten  
2 Knoblauchzehen mehr nach Geschmack

Paprikaschoten waschen, Deckel ab- und Kerne ausschneiden. Käse in kleine Stücke schneiden, in eine Schüssel geben, mit Quark und Eiern vermischen.

Den Dill fein schneiden, in die Schüssel geben, das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Paprikaschoten mit der Quark-Käse-Masse füllen, in eine Auflaufform stellen.

Die Tomaten in Würfel schneiden, mit feingehacktem Knoblauch und dem Öl mischen, um die Paprikaschoten herum in der Auflaufform verteilen.

Im Backofen bei 200 Grad ca. 40 Min. backen. Mit frischer Petersilie bestreuen und mit Joghurt servieren.

Paprikaschoten, gefüllte M  
(Grünkernschrot)

#### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

125 g Porree (Lauch)  
200 g Möhren  
30 g Butter/Margarine  
600 ml Gemüsebrühe (Instant)  
75 g Grünkernschrot  
2 rote Paprikaschoten  
1 gelbe Paprikaschote  
1 kl. Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
4 Stiele Thymian,  
150 g Tofu  
Salz,  
Pfeffer,  
Edelsüß-Paprika

50 g Creme fraiche

1. Porree in Ringe schneiden. Möhren würfeln. Beides, bis auf 50 g Karottenwürfel, in etwa 10 g Fett andünsten. Mit zirka 350 ml Brühe ablöschen und 2-3 Minuten köcheln.

2. Grünkernschrot zu dem Gemüse geben, aufkochen und ungefähr 5-8 Minuten quellen lassen. Paprika längs halbieren. Von den roten Paprika die Stiele stehen lassen. Gelbe Paprika und Zwiebel in kleine Stücke teilen, Knoblauch hacken. 3. Zwiebel in 10 g heißem Fett anbräunen. Gelbe Paprika, restliche Möhrenwürfel und übrige Brühe zufügen, aufkochen und zugedeckt 10-15 Minuten garen.

4. Thyrnian abzupfen, hacken. Tofu würfeln, in Rest Fett und Knoblauch anbraten. Thymian zufügen. Unter die Grünkernmasse lieben. Würzen. 5. Rote Paprika mit der Masse füllen. Gelbe Schote pürieren, Creme fraiche unterrühren. Würzen. Soße und Paprika in einer feuerfesten Form im heißen Ofen (E-Herd 200°C Umluft 175 °C Gasherd Stufe 3) zirka 30 Minuten backen.

Zeitaufwand ca. 1 1/4 Stunden

Nährwert pro Portion ca. 1970 kJ/470 kcal E 16 g, F 28 g, KH 39

Vida Nr.1/03

## Peperonata auf Vollkornspaghetti M

Für 4 Personen:

2-3 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen

1 TL Salz

2 Zwiebeln

je 1 rote und grüne Paprikaschote

1 Aubergine

2 EL Salz

1 Zucchini

100 g Champignons

Saft von 1 Zitrone

1 Schuss Weißwein

1 große Dose geschälte Tomaten

1 Tasse Gemüsebrühe

je 0,5 Bund Oregano und Basilikum

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Prise Cayennepfeffer

400 g bissfest gegarte Spaghetti

1 Bund Schnittlauch

1 Tasse ger. Parmesankäse

Zubereitung:

Das Olivenöl erhitzen und die geschälten und mit Salz zerriebenen Knoblauchzehen darin anschwitzen. Die Zwiebeln und die Paprikaschoten putzen, würfeln, ins Knoblauchfett geben und glasig schwitzen. Die Aubergine waschen, fein würfeln, mit Salz bestreuen, 10 Minuten ziehen lassen, waschen, zum Gemüse geben und 4-5 Minuten mitgaren. Die Zucchini und die Champignons in dünne Scheiben schneiden, beides mit Zitronensaft beträufeln, zum Gemüse geben, mitschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, mit den Tomaten und der Brühe auffüllen. Bei mäßiger Hitze 6-8 Minuten köcheln lassen. Die Kräuter untermischen, mit Salz, Pfeffer und Cayennepeffer abschmecken, die Spaghetti dazugeben, durchschwenken, anrichten, mit Schnittlauch und Parmesan bestreuen, ausgarnieren und servieren.

### Pfannkuchenturm auf Salat 3 Ei M

#### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

175 ml Milch

3 Eier

150 g Mehl

1 Prise Salz

je 7 rote und gelbe Paprikaschote

1/2 Kopf Römersalat

100 g Schafskäse

75 g kernlose, schwarze Oliven

300 g Sauerkraut

6 1 EL Öl

1. Erst für die Pfannkuchen Milch, Eier, Mehl und Salz glatt rühren und etwas quellen lassen. Dann für den Salat Paprika und Römersalat putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Schafskäse würfeln, Oliven in feine Ringe teilen. Die vorbereiteten Zutaten mit dem Sauerkraut vermengen.

2. Den Teig in einer mit Öl bestrichenen kleinen Pfanne (15 cm) portionsweise zu 4-5 Pfannkuchen backen. Diese und den Salat zum Schluss abwechselnd aufeinander schichten und servieren.

Reichen Sie zu diesem raffinierten Gericht doch mal selbst gemachtes

### Zaziki.

250 g Salatgurke raspeln.

1 Zwiebel fein würfeln.

2 Stiele Dill hacken.

Die vorbereiteten Zutaten mit 2 Bechern Magermilchjoghurt (a 150 g) verrühren. Dann mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Das Zaziki in einem Schälchen dazureichen.

Zeitaufwand ca. 45 Minuten

Nährwert pro Portion ca. 1720 kJ/410 kcal E 25 g, F 19 g, KH 34 g

### Pikante Paprikakonfitüre

( 2 Gläser a 250 ml)

800 g Paprikaschoten, rot und gelb

je 50 ml frisch gepresster Zitronen- und Orangensaft

1/2 Beutel Gelierpulver ( 12,5 g z.B.: Gelfix Extra von Dr.Oetker...)

150 g Zucker

Paprika abbrausen, halbieren und entkernen. Schoten mit der Schale nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und unter dem heißen Grill oder Oberhitze (250°) grillen, bis die Haut Blasen wirft und sich dunkel färbt.

Mit einem feuchten Tuch abdecken. Die Haut abziehen und das Fruchtfleisch pürieren.

600 g Paprikapüree, Zitronen- und Orangensaft, Gelierpulver und 2 EL Zucker in einem Topf verrühren, unter Rühren aufkochen, den restlichen Zucker unterziehen und nochmals aufkochen. Unter Rühren 1 min. sprudelnd kochen lassen. Die Konfitüre randvoll in Gläser ( Twist off) füllen, fest verschließen und 10 min. auf dem Deckel stellen.

Kühl und dunkel gelagert ca. 6 Monate haltbar.

### Polenta Plinsen 2 Ei M mit Peperonata/Italien

1 kg Paprikaschoten

100 g Zwiebeln

2 Ei Olivenöl

Salz

Cayennepfeffer

1 Bund Glatte Petersilie

250 ml Wasser

50 g Maisgrieß (Polenta)

1 Ei Ungemahlener Mohn

200 ml Milch

5 g Frische Hefe  
1 Prise Zucker  
150 g Mehl

## 2 Eier

Öl zum Braten  
Grobes Meersalz  
40 g Butter / Margarine  
12 Salbeiblätter

Die Paprikaschoten vierteln, putzen und in Rauten schneiden. Die Zwiebeln pellen, in halbe Ringe schneiden und im Olivenöl 5 Minuten dünsten. Paprika dazugeben und 5 Minuten dünsten, mit Salz und Cayenne würzen. Die Petersilie hacken.

Wasser mit Salz aufkochen. Polenta und Mohn darin unter Rühren 2 Minuten kochen, vom Herd ziehen, 3/4 der Milch unterrühren. Die restliche Milch erwärmen, die Hefe und Zucker darin auflösen. Hefemilch, Mehl, Eigelb und Polenta verrühren. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben.

Aus dem Teig Plinsen in 2 großen Pfannen im nicht zu heißen Öl von jeder Seite 2 Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, im Backofen warm halten, vor dem Servieren mit Meersalz bestreuen.

Die Butter / Margarine bräunen. Den Salbei längs halbieren und untermischen. Die Peperonata erhitzen und mit Petersilie bestreuen, zu den Plinsen servieren, mit den Salbeiblättern garnieren.

## Polenta Plinsen mit Peperonata 2 Ei M

- Italien  
1 kg Paprikaschoten  
100 g Zwiebeln  
2 El Olivenöl  
Salz  
Cayennepfeffer  
1 Bund Glatte Petersilie  
250 ml Wasser  
50 g Maisgrieß (Polenta)  
1 El ungemahlener Mohn

200 ml Milch

5 g Frische Hefe  
1 Prise Zucker  
150 g Mehl

2 Eier



Öl zum Braten  
Grobes Meersalz  
40 g Butter / Margarine  
12 Salbeiblätter

Die Paprikaschoten vierteln, putzen und in Rauten schneiden. Die Zwiebeln pellen, in halbe Ringe schneiden und im Olivenöl 5 Minuten dünsten. Paprika dazugeben und 5 Minuten dünsten, mit Salz und Cayenne würzen. Die Petersilie hacken.

Wasser mit Salz aufkochen. Polenta und Mohn darin unter Rühren 2 Minuten kochen, vom Herd ziehen, 3/4 der Milch unterrühren. Die restliche Milch erwärmen, die Hefe und Zucker darin auflösen. Hefemilch, Mehl, Eigelb und Polenta verrühren. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben.

Aus dem Teig Plinsen in 2 großen Pfannen im nicht zu heißen Öl von jeder Seite 2 Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, im Backofen warm halten, vor dem Servieren mit Meersalz bestreuen.

Die Butter bräunen. Den Salbei längs halbieren und untermischen. Die Peperonata erhitzen und mit Petersilie bestreuen, zu den Plinsen servieren, mit den Salbeiblättern garnieren.

## Rahmpaprika M

1 mittel. Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
100 g Porree  
500 g Paprikaschoten  
300 g Tomaten  
3 El Sonnenblumenöl  
2 Gemüsebrühwürfel

20 g Butter

100 g Saure Sahne

Frisch gemahlener Pfeffer  
3 El Gehackte Kräuter (Petersilie, Liebstöckel, Oregano, Basilikum, Thymian, Ysop)  
Salzkartoffeln oder Langkornreis

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Paprikaschoten waschen, in Viertel schneiden, Kerne entfernen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Tomaten waschen und würfeln. Öl erhitzen, Gemüse zugeben und 2-3 Minuten unter Rühren schmoren, zugedeckt bei kleiner Hitze

ca. 20 Minuten dünsten, bis das Gemüse weich ist. Brühwürfel, Butter und saure Sahne zufügen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und die restlichen Gewürze untermischen.

Dazu reicht man Salzkartoffeln oder gekochten Langkornreis.

Maria Blodau aus Göttingen

## Ratatouille

6 Personen

500 g Auberginen

500 g Gemüsegurken

250 g Zucchini

250 g Tomaten

250 g Paprikaschoten

1 Zwiebel (40 g)

2 zerdrückte Knoblauchzehen

1 Esslöffel Sonnenblumenöl

Gewürze

Salz

Pfeffer

1/2 TL Rosmarin

1/2 TL Basilikum

Hacken Sie die geschälte Zwiebel fein, und rösten Sie sie mit dem Knoblauch im heißen Öl, bis die Zwiebelwürfel glasig werden. Dabei ab und zu umrühren. Waschen Sie die Zucchini, die Auberginen und die Paprikaschoten. Schälen Sie nun die Gurke. Danach halbieren und entkernen Sie die Paprikaschote und die Gurke. Die Tomaten für einige Sekunden in kochendes Wasser halten und anschließend die Schale abziehen. Die Zucchini in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden, das übrige Gemüse grob würfeln. Geben Sie das Ganze zu der Zwiebel-Knoblauch-Mischung, und würzen Sie mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Basilikum. Zum Schluss im eigenen Saft auf kleiner Flamme 15 bis 20 Minuten garen.

**Pro Person ca.** kcal 52 / 219 kJ

6 g KH - 4 g Ballastst. - 0 BE - 2 g Fett - 0 g GFS - 1 g EUFS - 1 g MUFS - 0 mg Cholest. - 3 g Eiweiß

## Ratatouille

M

Zutaten für Portionen

400 g Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)

5 EL Öl  
2 Paprikaschote(n), rote und gelbe  
300 g Aubergine(n)  
800 g Tomate(n), geschälte (aus der Dose)  
300 g Zucchini  
125 ml Brühe  
Salz und Pfeffer  
2 EL Zucker  
1 Bund Thymian  
1 Bund Petersilie, glatte

40 g Parmesan, gerieben

### ZUBEREITUNG

Die Zwiebel pellen, halbieren, quer in dünne Scheiben schneiden und im heißen Öl glasig dünsten.

Paprikaschoten und Aubergine putzen und waschen. Paprika würfeln, Aubergine längs vierteln und in Scheiben schneiden. Beides zu den Zwiebelscheiben geben und 5 Minuten dünsten lassen.

Die Zucchini putzen, waschen, längs halbieren, in Scheiben schneiden und zum Gemüse geben.

Die Tomaten mit Saft und der Brühe zugeben. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, zugedeckt 7 Minuten dünsten.

Die Kräuter fein hacken und unter das Gemüse heben. Ratatouille mit Parmesan servieren.

1.7.02 Capri CK

### Ratatouille auf Bandnudeln

Zutaten für 4 Personen

1 Aubergine,  
1 Zucchini  
4 bunte Paprikaschoten  
2 Knoblauchzehen  
2 Lorbeerblätter  
6 Salbeiblätter  
1 1/2 Bund Thymian  
4 EL Olivenöl,  
Salz,  
Pfeffer  
100 ml Weißwein  
200 ml Gemüsebrühe  
300 g Bandnudeln

Für das Ratatouille Gemüse putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch schälen. Die Kräuter waschen, hacken. Olivenöl erhitzen. Knoblauch darin andünsten. Vorbereitetes Gemüse und Kräuter darin unter gelegentlichem Wenden ca. 10 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Weißwein und Brühe zufügen, weitere 5 Minuten bei starker Hitze garen. Nudeln in Salzwasser ca. 8 Minuten kochen. Nochmals abschmecken und mit den Nudeln und frischen Kräutern garniert servieren.

Zubereitung ca. 40 Minuten.

**Pro Portion** ca. 430 kcal. E 13 g, F 13 g, KH 60 g

### Raukesalat mit Mozzarella

2 Rote Paprikaschoten  
2 Grüne Paprikaschoten  
100 g Rauke  
100 g Getrocknete Tomaten; in Öl  
4 El Himbeeressig  
Salz  
Schwarzer Pfeffer  
2 El Haselnussöl  
2 Kugeln Mozzarella

Paprika im Backofen grillen und die Haut abziehen. In Stücke schneiden, dabei Saft auffangen.  
Rauke waschen und klein zupfen.  
Tomaten abtropfen und in Streifen schneiden.  
Paprikaft, Essig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren, mit den vorbereiteten Zutaten mischen.  
Mozzarella in dicke Scheiben schneiden. Auf Backpapier legen und im Backofen bei höchster Stufe ca. 3 Minuten schmelzen lassen. Mit dem Zubereiteten Salat anrichten.

### Reis Auflauf Anjireh 3 Ei

1 Ts NT-Reis ( Mittelkorn ) in  
2 Ts kochendes Wasser geben, ca 40 min kochen  
  
5 El Sonnenblumenkerne anrösten+ kurz vor dem Ende  
1 El Delikata ( Gewürzmischung ohne Salz „Brecht“) +  
2 TI Kurkuma mit rösten. + zusammen dann mahlen

1 Ei ungehärtete Margarine, dazu  
100 g TK- Lauch / frischen anbraten

250 g TK- Gemüse ( z.B. Erbsen, Mais + Möhren)  
100 g gem TK- Paprikastreifen.  
1-2 TI Gewürzsalz

### 3 Ei

1 TI gekörnte Gemüsebrühe in ca  
ca 500 ml Wasser auflösen

2 x 150 g grob geraspelten würzigen/kräftigen Ziegenkäse

3 a 0,5 l feuerfeste Schüssel  
+ Fett zum ausfetten  
Paprikagranulat

Die Zutaten bis zum Ei , + 1 x 150 g Käse gut vermischen, in die drei eingefetteten Jenschüsseln geben, die Brühe drauf gießen , das diese bis ca 1 cm unter der Oberfläche ist. Den restlichen 150 g Käse auf die Teigmasse geben, + mit Paprikagranulat ein wenig bestreuen.

In den kalten Backofen, bei 170° Umluft 40 min backen.

Eigenes Rezept Sonntag, 1. Mai 2005 Hans60

### Reispfanne mit Eiern 4 Ei M

1 Groß rote Paprika  
1 Groß grüne Paprika  
1 Groß gelbe Paprika  
1 Groß Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
4 El Olivenöl  
1 El Edelsüß - Paprika  
375 g Naturreis  
3/4 l Hühnerbrühe/ Gemüsebrühe (Instant)  
1 Lorbeerblatt

### 4 Eier

50 g würziger geriebener Käse  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Paprikaschoten waschen, putzen und entkernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in heißem Öl in einer großen Pfanne hell anbraten. Gewürfelte Paprika, Edelsüß - Paprika und Reis zufügen. Unter Rühren etwas 1 Minute weiterbraten. Brühe und Lorbeerblatt zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aufkochen, einmal einrühren und die Mischung bei kleiner Hitze etwa 25 Minuten in der geschlossenen Pfanne garen, bis der Reis die Flüssigkeit fast aufgenommen hat. Mit einer kleinen Kelle oder einem Esslöffel vier Vertiefungen in den Reis drücken. In jede ein Ei schlagen und in der geschlossenen Pfanne 5 - 8 Minuten stocken lassen. Den Käse drüberstreuen oder separat servieren.

### Roten und gelben Paprikamus

20 g Zwiebeln  
200 g gelbe + rote Paprikaschoten  
8 g Pflanzenmargarine  
gekörnte Gemüsebrühe

Rotes sowie gelbes Paprikamus Als erstes waschen, entkernen und würfeln Sie die Paprika. Dann zerlassen Sie die Margarine und dünsten die Zwiebeln an. Nun die Paprika zugeben und mitdünsten. Mit Geflügelbrühe auffüllen und ca. 8 Minuten garen. Das Gemüse wird gemixt und je nach Konsistenz eventuell mit Gemüsebrühe verdünnt.

### Scharfe Gemüsespieße

8 Portionen  
  
8 sm Zucchini  
2 Gelbe Paprikaschoten  
2 Rote Paprikaschoten  
500 g Rote Zwiebeln  
500 g Champignons

### FÜR DIE MARINADE

2 Zweige Rosmarin  
250 ml Olivenöl  
8 El Balsamessig  
3 Tl Sambal Ölek

Rosmarin vom Stiel rupfen. Olivenöl, Balsamessig, Sambal Ölek und Rosmarin verrühren. 3 bis 4 Stunden ziehen lassen.

Zucchini und Paprika putzen. Zucchini in Scheiben und Paprika in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und Achteln. Pilze putzen und eventuell halbieren. In der Marinade 2 Stunden ziehen lassen. Ab und zu wenden.

Gemüse und Pilze aus der Marinade nehmen. Abtropfen lassen.

Abwechselnd auf Spieße stecken. Ca. 5 Minuten grillen. Dabei mit der Marinade bepinseln.

## Schmorgurken in Paprika-Rahm M

Vegetarisch

- 1200 g Schmorgurken
- 2 Zwiebeln
- 20 g Margarine
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Paprikamark

250 g Schmant

- Salz, Pfeffer, Zucker
- Dill gehackt

Die Schmorgurken schälen, halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln würfeln, in Margarine andünsten. Knoblauchzehen dazupressen, Gurken zugeben, mit Salz würzen und 10-15 Min. dünsten. Anschließend Gurken mit der Kelle herausnehmen.

Paprikamark in den Sud rühren, Schmant unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, Gurken wieder hineingeben und zum Schluss gehackten Dill unterrühren.

**Pro Port.** ca. 242 kcal/1014 kJ

## Sizilianisches Gemüse

Mediterrane Gemüse, abgeschmeckt mit Aceto und Honig

Zutaten für Portionen

- 2 Zucchini
- 1 Aubergine(n)
- 1 Paprikaschote(n), rot

- 1 Paprikaschote(n), gelb
- 1 EL Honig
- 1 EL Aceto Balsamico
- Salz
- Pfeffer
- 1 Zwiebel(n), rot
- 1 Zwiebel(n) (Gemüse-)
- 3 Tomate(n), reif

## ZUBEREITUNG

Gemüse waschen, in Scheiben bzw. Streifen schneiden. Tomaten in Würfel, absalzen. Gemüse in heißem (!) Olivenöl anbraten, in der Reihenfolge: Zwiebel, Paprika, Zucchini, Aubergine, immer nach 1-2 Min. das nächste Gemüse. Ganz zum Schluss die Tomaten, Hitze reduzieren. Ca. 5 -10 Min. garen, je nachdem, wie bissfest das Gemüse sein soll.

Am Ende Honig und Aceto hinzugeben (kann auch nach Geschmack mehr oder weniger sein), salzen und pfeffern.

Dazu warmes Fladenbrot (Pide).

4.4.01 Polemos75 CK

## Sommerlicher Makkaronisalat

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g kurze Makkaroni
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 200 - 300 g Cocktailtomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 Glas Olivenpaste (z. B. von Kattus)
- Salz und schwarzer Pfeffer

## Zubereitung:

1. Die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Dann mit 1 EL Öl vermischen.
2. Inzwischen die Paprikaschoten waschen, putzen, von den Kernen befreien und in 2 cm lange, dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren.
3. Die Nudeln mit den kleingeschnittenen Zutaten vermischen. Maximal die Hälfte der Olivenpaste unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Nach Belieben noch 1 - 2 EL Sahne oder Olivenöl untermischen. Den Salat am besten über Nacht durchziehen lassen.

### Tofu mit Paprikagemüse

400 g Tofu  
500 g Paprikaschoten gemischt  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
3 EL Sezchuan Sauce  
Chinagewürz Vegeta

1 EL Reiswein  
2 EL Sojasauce  
2 EL Hoisinsauce  
1 EL Süße Chili Sauce

-- Christoph Kummetat- 21.09.95

Den Tofu in 3 cm große Würfel schneiden und mit der Marinade überschütten kalt stellen, am besten über Nacht. Öl im Wok erhitzen und die Tofu-Stücke braun in Öl ausbacken. Herausnehmen und warm stellen.

Die Knoblauchzehen hacken und in dem verbliebenen Öl leicht bräunen, die unteren Teile der Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und braten. Den Paprika in Streifen schneiden, hinzufügen und mit etwas Vegeta würzen. Marinade und Sezchuansauce dazugeben und abschmecken. Den Tofu vorsichtig unterheben und mit dem gehackten oberen Teil der Frühlingszwiebeln bestreuen.

### Tofu, gebratener mit Paprikagemüse

4 Personen

400 g Tofu ("Sojabohnenquark")  
8 EL Sojasoße  
2 Knoblauchzehen  
750 g Paprikaschoten  
30 g Butter / Margarine  
4 EL Wasser  
2 EL Balsamessig  
Salz  
Pfeffer

4 El Öl  
1 Bund Basilikum

1. Tofu in Scheiben schneiden. Sojasoße und zerdrückten Knoblauch verrühren, darüber geben. Zirka 30 Minuten durchziehen lassen (marinieren).

2. Paprikawürfel im heißen Fett andünsten. Wasser zugießen. Zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten. Essig zufügen, würzen.

3. Tofu im heißen Öl ca. 4 Minuten braten. Gehacktes Basilikum zum Gemüse geben, abschmecken. Dazu Butter / Margarinekartoffeln.

### Toskanische Panzanella

Zutaten für 4-6 Personen

je 2 rote und gelbe Paprikaschoten  
500 g Eiertomaten  
2 Knoblauchzehen  
grobes Meersalz  
4 EL Rotweinessig  
Pfeffer  
125 ml Olivenöl (und mehr zum Beträufeln)  
1/2 Ciabatta vom Vortag  
1 Bund Basilikum  
2 EL Kapern  
75 g schwarze Oliven (ohne Stein)

1. Paprika putzen, entkernen und vierteln. Mit der Hautseite nach oben auf ein mit Packpapier belegtes Blech legen und unter dem heißen Grill im Ofen grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. In einem Gefrierbeutel 10 Min. schwitzen lassen, dann häuten und Paprika in Streifen schneiden.

2. Tomaten putzen, entkernen, dabei den Saft auffangen, Tomaten in Streifen schneiden. Aufgefangenen Saft pürieren und durch ein Sieb gießen. Knoblauch schälen, zerschneiden und mit Salz in Mörser zu einer Paste zerstoßen. Mit dem Tomatensaft, Essig und Pfeffer verrühren, Öl unterschlagen.

3. Brot grob würfeln. Basilikumblättchen \_grob hacken. Beides mit Tomaten und Paprika, Kapern, Oliven und Dressing mischen, 1 Stunde durchziehen lassen. Mit Olivenöl beträufeln und servieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Min. (plus Zeit zum Durchziehen)

**pro Portion** ca. 685 kcal/2868 kj, 12 g E, 37 g F, 67 g KH.

## Vegetarischer Mozzarella Burger M

Zutaten für Portionen

2 Kugel/n Mozzarella (Büffelmozzarella)

2 Paprikaschote(n), rote

2 Paprikaschote(n), gelbe

1 Aubergine(n)

Bärlauch und/oder Basilikumpesto

Knoblauch, püriert

Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Die Aubergine in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und in Olivenöl braun braten (2 Scheiben pro Person). Die Paprika im Ofen grillen bis die Schale braun ist, im Gefrierbeutel schwitzen lassen und nach ca. 15 Min. die Haut abziehen, in einer Vinaigrette marinieren (kann am Vortag zubereitet werden).

### Den Burger schichten:

1 Scheibe Aubergine

1 Scheibe Mozzarella mit Bärlauchpesto oder Basilikumpesto bestreichen

1 Scheibe gelbe Paprika

1 Scheibe Mozzarella mit Knoblauchpüree bestreichen

1 Scheibe Aubergine

1 Scheibe Mozzarella mit Pesto bestreichen

1 Scheibe rote Paprika

Pfeffern und salzen nach Wunsch.

Mit der Marinade zum Schluss beträufeln.

Variante mit Ziegenfrischkäse statt Mozzarella

Als Vorspeise mit Baguette servieren.

22.2.04 Grappola

## Vegetarisch, Grün

### Andalusische Sommersuppe 1 Ei

Zutaten:

1 dicke Scheibe Brot

1 kg reife Tomaten

3 Knoblauchzehen  
2 TL Salz  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
70 ml Olivenöl  
5 EL Weinessig  
500 ml Wasser  
1 grüne Paprika  
1 Salatgurke  
1 Zwiebel  
1 kleine Tomate  
2 Scheiben Brot, getoastet und in Würfel geschnitten

1 hartgekochtes Ei

### Zubereitung:

Von der Brotscheibe die Kruste entfernen, etwa 15 Minuten in Wasser einweichen und ausdrücken. Zusammen mit den Tomaten, Knoblauch, Salz und Kreuzkümmel in einen Mixer geben und pürieren. Bei laufendem Motor langsam das Olivenöl zugießen und zum Schluss den Essig. Die Mischung wird dicker und ändert ihre Farbe, wenn das Öl emulgiert. Ein bisschen Wasser hinzugeben und durch ein Sieb drücken. In eine Schüssel geben und den Rest des Wasser unterrühren. Die Schüssel fest mit Plastik- oder Alufolie zudecken und mindestens für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen, bis sie vollständig abgekühlt ist. Kurz vor dem Anrichten die Suppe leicht schlagen oder umrühren, um die gewünschte Konsistenz herzustellen. Paprika, Salatgurke, Zwiebel und Tomate klein hacken. Entweder über die gut gekühlte Gazpacho verteilen oder aber zusammen mit den Croutons und dem gehackten Ei in kleine Schüsseln füllen und als Beilage reichen.

### Balkan-Reistopf M

250 g Reis  
1 l Tomatensaft  
200 g Zwiebelwürfel  
2 grüne Paprikaschoten, in Streifen geschnitten  
2 Zucchini, in Scheiben geschnitten  
1 TI Salz  
1 TI Rosenpaprika  
1/2 TI Thymian  
2 Knoblauchzehen, fein gehackt

20 g Butter

1 Becher saure Sahne

1 Bund Kräuter, gehackt

75 g Käse

Reis in den gewässerten Römertopf füllen. Mit Tomatensaft aufgießen. Zwiebelwürfel, Paprikastreifen und Zucchini unter den Reis mischen. Die Gewürze zufügen, mit Butterflocken bedecken und das Gericht in der geschlossenen Form bei 220 Grad je nach Reissorte 80-120 Minuten garen.

Anschließend die saure Sahne mit den Kräutern verrühren, über den Reis gießen und mit dem Käse bestreuen. Dann in der offenen Form nochmals 8 Min. überbacken.

Für 4 Personen.

### Bauernsalat

Zutaten für 8 Personen:

1500 g Tomaten  
2 Gurken  
100 g Petersilie  
20 schwarze Oliven  
250 g rote Zwiebeln  
3 grüne Paprika  
Salz  
Weinessig  
Olivenöl  
400 g Schafskäse

### Zubereitung:

Alle Gemüse grob schneiden, in einer Schüssel mit der Marinade verrühren. Mit Schafskäsestückchen belegen.

### Bohnensalat nach Michigan Art

Für 10 bis 12 Personen:

500 g getrocknete weiße Bohnen  
1,5 l Wasser  
0,5 TL Salz  
2 große Stangen Sellerie, in Würfel geschnitten  
1 Zwiebel, gehackt  
1 kleine grüne Paprikaschote, in Würfel geschnitten  
1/8 l Pflanzenöl  
1/8 l Essig  
125 g Zucker  
1 TL Senfpulver

1 kleine Knoblauchzehe, zerdrückt  
0,5 TL Paprikapulver

### Zubereitung:

Die Bohnen abspülen und verlesen. In einen Topf geben, mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen. Die Bohnen zum Kochen bringen und etwa 2 Stunden köcheln lassen, bis sie gar sind. Evtl. noch etwas Wasser zufügen. Das Wasser abgießen und die Bohnen abtropfen lassen. Sellerie, Zwiebel, grüne Paprikaschote, Öl, Essig, Zucker, Senfpulver, Knoblauch, Paprikapulver und Salz vermengen und alles vorsichtig mit den Bohnen vermischen. Den Salat vor dem Auftragen mindestens 4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Portionsweise auf Tellern oder in einer Schüssel anrichten.

### Bulgur Salat

100 g Bulgur, feingemahlen Hartweizengrieß  
100 ml Wasser, kochend heiß  
1/2 Zitrone  
4 Tomaten  
1/2 Paprikaschote, grün  
1 sm Zwiebel, rot  
1 Chilischote, rot nach Geschmack auch mehr  
1 Bund Petersilie  
Salz  
1 TL Paprikapulver, edelsüß  
Pfeffer  
3 EL Olivenöl  
Weinblätter, eingelegt zum Anrichten

Den Bulgur in eine Schüssel geben und mit dem kochend heißen Wasser übergießen. Zugedeckt 15 Minuten quellen lassen.

Anschließend den Saft der Zitrone hinzufügen. Die Tomaten überbrühen, abschrecken und häuten. Die Früchte klein schneiden und samt Saft und Kernen zum Bulgur geben.

Paprikaschote waschen, putzen und fein würfeln. Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Chilischoten entkernen und winzig klein schneiden. Die Petersilienblätter abzupfen und grob hacken. Alle vorbereiteten Zutaten zum Bulgur geben und unterrühren. Kräftig salzen, mit Paprika und Pfeffer würzen. Öl hinzufügen. Etwa eine Stunde kühl stellen.

Weinblätter auf Tellern oder einer Platte auslegen und den Bulgur-Salat darauf servieren.

## Bunter Salat M

4 Portionen

1/2 Kopfsalat  
2 Tomaten  
1 Grüne Paprikaschote  
1/2 Gemüsezwiebel  
1/2 Bund Radieschen  
1 sm Salatgurke

180 g Creme Fraiche

180 g Saure Sahne

5 El Milch

2 El Ketchup

Paprika

Salz

Zucker

3 El Kräuter gehackt, Schnittlauch, Dill, Petersilie

Salat putzen, gossen Blätter vom Strunk lösen und teilen, die Herzblätter ganz lassen, den Salat in reichlich Wasser waschen und gut abtropfen lassen.

Die Tomaten in Achtel schneiden.

Paprikaschote halbieren, entstielen, entkernen, Scheidewände entfernen und in Streifen schneiden.

Zwiebel schälen in dünne Scheiben schneiden.

Radieschen putzen, waschen, ebenfalls in Scheiben schneiden.

Salatgurke waschen und in dicke Scheiben schneiden.

Creme fraiche mit saurer Sahne, Milch und dem Ketchup verrühren und mit Paprika, Salz und Zucker abschmecken. die gehackten Kräuter unterrühren.

Die Salatzutaten vermengen, in eine Schüssel geben und die Soße darüber verteilen.

## Gefüllte Paprika 1 Ei

Zutaten:

2 grüne Paprika, ausgehöhlt

1 rote Paprika,

1 kleine Zwiebel,

½ Knoblauchzehe,

1 EL Butter,

60 g Reis,

1/8 l Gemüsebrühe,

1 Bund Petersilie,

1 Ei,

Salz,

Pfeffer

### Zubereitung:

Den Reis im Salzwasser fünfzehn Minuten kochen, die letzten zehn Minuten die grünen ausgehöhlten Paprika dazugeben und blanchieren. Reis abschütten und zur Seite stellen.

Die grünen Paprika auch zur Seite stellen.

Die rote Paprika in der Mitte teilen, den Strunk herausschneiden und die Frucht in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch hacken und mit den Paprikawürfeln fünfzehn Minuten in Butter dünsten. Falls es zu bräunen beginnt, mit etwas Wasser ablöschen.

Den Reis und die gehackte Petersilie dazugeben. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Das Ei dazugeben, alles gut vermischen und in die grünen Paprika einfüllen. Die Paprika in eine Auflaufform stellen, die Gemüsebrühe hineingießen und im Ofen 30 Minuten bei 180° garen.

## Gefüllte Paprikaschoten 3 Ei M

Zutaten:

4 grüne Paprikaschoten

400g Schafskäse

50g geriebener Parmesan

3 Eier

1 Bund Petersilie

4 Knoblauchzehen

Salz



Pfeffer  
Olivenöl

### Zubereitung

Die Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit erhitztem Öl rundum anbraten. Den Schafskäse mit dem geriebenen Parmesan, Eiern, der feingehackten Petersilie und den zerdrückten Knoblauchzehen mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Paprikaschoten mit der Masse füllen, in eine geölte, feuerfeste Form setzen und bei 200° C im Backofen gar schmoren.

### Gemüseallerlei mit Kokosmilch

Indonesien

Zutaten:

100 g Weißkohl  
100 g grüne Bohnen  
100 g Blumenkohl  
100 g Möhren  
100 g Sojabohnenkeime  
1 grüne Paprikaschote  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen

1/8 l Hühnerbrühe

Salz

1 TL Ingwerpulver  
1 TL gemahlener Koriander  
2 TL Sojasauce  
schwarzer Pfeffer  
1/4 l Kokosmilch

### Zubereitung:

Den Weißkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Bohnen putzen, waschen und je nach Geschmack zerkleinern. Den Blumenkohl in Röschen teilen, die Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Die Sojabohnenkeime putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Paprikaschote halbieren, entkernen und in Rauten schneiden. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Das Gemüse zusammen mit der Hühnerbrühe und Gewürzen zum Kochen bringen. Das Ganze ca. 15 Minuten dünsten. Die Kokosmilch unter rühren dazugeben. Heiß werden lassen, anrichten und servieren.

## Gnocchi mit Paprikasahne M

Zutaten für 4 Personen:  
selbstgemachte Gnocchi aus (Grundrezept aus 1 kg Kartoffeln)  
wahlweise fertig gekaufte Gnocchi aus dem Kühlregal  
1 EL Olivenöl  
2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
2 grüne Paprikaschoten  
4 rote Paprikaschoten  
1 rote Chilischote

### 200 ml Sahne

1/4 l Gemüsebrühe Salz und Pfeffer  
Oregano  
Thymian

### Zubereitung:

1. Den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Die Paprika waschen, halbieren und entkernen. Die roten mit der Hautseite nach oben auf den Rost legen und solange grillen, bis die Haut schwärzliche Blasen wirft. Die grünen Schoten in kleine Würfel schneiden.
2. Die Paprika aus dem Ofen holen und mit einem feuchten Küchentuch bedeckt etwa 15 Minuten abkühlen lassen. Dann die Schale von den Schoten abziehen. Die Chilischote entkernen und würfeln und zusammen mit der roten Paprika pürieren.
3. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl erhitzen und die grünen Paprikawürfel zusammen mit den Schalotten und dem Knoblauch andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Paprika weich aber noch bissfest ist. Das Paprikapüree hinzugeben, kurz aufkochen. Dann die Sahne unterrühren und mit den Gewürzen pikant abschmecken.
4. Zuletzt die Gnocchi in kochendem Salzwasser garen. Mit der Sauce servieren

## Hüvos Rancheros 10 Ei M

3 sm rote Paprikaschoten  
3 TI Olivenöl  
2 TI Olivenöl (zusätzlich)  
2 TI Oregano  
2 sm Zwiebel  
2 grüne Paprika  
3 Ei Tomatenmark  
2 Chilis (feingeschnitten)

10 Tortillas (siehe Rezept "Tortillas")

10 Eier

100 g geriebener Käse

Die roten Paprikaschoten halbieren, entkernen, mit den 3 TL Olivenöl bestreichen. Bei 250° im Backofen backen, bis die Haut sich schwarz färbt.

Herausnehmen, mit einem feuchten Tuch abdecken bis sie kalt sind. Die Haut abziehen, die Schoten in einem Topf mit einem Rührstab passieren.

Das zusätzliche Öl in einer Pfanne erhitzen, Oregano, die gewürfelten Zwiebeln, die in Stücke geschnittene grüne Paprika und Tomatenmark hinzufügen. Braten, bis es weich ist, rotes Paprikapüree und Chilis unterrühren, köcheln lassen, 1 min umrühren.

In einer zweiten Pfanne nacheinander die Eier als Spiegeleier backen. Zum Servieren je ein Spiegelei auf ein Tortilla legen, mit einem EL Paprikasauce überziehen und mit dem geriebenen Käse bestreuen.

kalte spanische Gemüsesuppe M

Gazpacho

Zutaten:

750 g sehr reife Tomaten  
2 Knoblauchzehen  
1 Msp. gem. Kümmel  
1 gute Prise Vollmeersalz  
1 Löffelspitze gem. Pfeffer  
0,5 l kalte Gemüsebrühe

1 Becher (250 g) saure Sahne

2 feste Tomaten  
1 grüne Paprikaschote  
1 Stück Salatgurke  
3 EL Olivenöl  
2 EL Rotweinessig  
1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Tomaten häuten und entkernen. Knoblauch schälen. Tomaten und Knoblauch mit Gewürzen und Gemüsebrühe im Mixer pürieren. Kalte Sahne unterrühren. Feste Tomaten, entkernte Paprikaschote und geschälte Salatgurke in feine Würfel schneiden, mit Öl und Essig 1 Stunde marinieren. Kurz vor dem Servieren, der Suppe die Gemüsegewürfelchen in die Suppe geben. Noch einige Eiszwürfel hineingeben und die Gazpacho mit Schnittlauchröllchen bestreut eiskalt servieren.

### Tipp:

Gut dazu schmecken mit Knoblauch gewürzte, leicht getoastete Brotscheiben.

### Kartoffel Gemüse Omelett 4 Ei M

nach mexikanischer Art

4 Portionen

2 Grüne Paprikaschoten  
1 Bund Lauchzwiebeln  
1 Dose Rote Bohnen 425 ml-Dose  
300 g Kartoffeln  
2 Ei Öl

4 Eier

1 dl Milch

Salz

Schwarzer Pfeffer

1 ds Chilipulver

Paprikaschoten putzen und in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Kartoffeln schälen, waschen und in feine Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse und Kartoffeln unter Wenden darin anbraten.

Eier und Milch miteinander verquirlen. Mit Salz und Pfeffer und Chilipulver würzen und über das Gemüse gießen. Alles bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten stocken lassen. Dann stürzen und noch 5 Minuten von der anderen Seite bräunen.

### Kartoffelgratin mit Paprika M

4 Portionen

1000 g Kartoffeln  
3 Zwiebeln  
2 Paprikaschoten, grün

300 g Emmentaler

30 g Butter / Margarine zum Einfetten  
-Salz

-Weißer Pfeffer  
Knoblauchsatz  
1/8 l Weißwein  
30 g Butter / Margarine

Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten. In einem Topf mit kaltem Wasser aufsetzen. Vom Kochen an in 30 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen. In ganz dünne Scheiben schneiden. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen, in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln und Paprika 3 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Käse in dünne Scheiben schneiden.

Die Kartoffeln abgießen. Schnell abschrecken, abziehen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auflaufform mit Butter / Margarine einfetten. Kartoffeln, Käse, Zwiebel und Paprikastreifen schuppenartig in die Auflaufform geben. Salz, Pfeffer und Knoblauchsatz darüber streuen. Butter / Margarine in Flöckchen obendrauf setzen.

In den vorgeheizten Ofen auf die unterste Schiene stellen und in 15 Minuten bei 220 °C (Gas Stufe 5) backen. Mit Kopfsalat reichen.

## Mallorquinischer Gemüsekuchen

- Coca de Verdures

### Teig

500 g Mehl  
30 g Hefe  
1 Msp. Zucker  
1 Msp. Salz  
Etwas Wasser  
200 ml Olivenöl

### Belag

200 g Frischer Spinat  
200 g Tomaten  
200 g Grüner Paprika  
2 Lauchstangen  
6 Knoblauchzehen  
1 Bund Glatte Petersilie  
1 Peperoni  
1/2 Zitrone  
8 Essl. Olivenöl  
Salz

## Schwarzer Pfeffer

Mehl in eine Schüssel sieben, eine Mulde hineindrücken, die Hefe hineinbröseln und den Zucker darüber streuen. Mit ein wenig lauwarmen Wasser und etwas Mehl vom Rand einen Vorteig rühren. Mit einem Tuch abdecken und etwa 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Das restliche Mehl sowie 200 ml Öl und Salz dazugeben, zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Noch einmal 20 Minuten zugedeckt gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Spinat putzen, waschen und in 1/2 Tasse leicht gesalzenem Wasser in 30 Sekunden zusammenfallen lassen, gut ausdrücken. Die Tomaten waschen, entkernen und würfeln. Paprikaschoten und Peperoni waschen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Von den Lauchstangen die groben grünen Teile entfernen. Lauch quer in schmale Ringe schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. Den Knoblauch fein und die Petersilie grob hacken.

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

5 Esslöffel Öl in einer großen Pfanne erhitzen und alles Gemüse etwa 2 Minuten anschmoren. Salzen, pfeffern und mit dem Saft der halben Zitrone würzen. Zum Schluss die Petersilie darunter mischen.

Den Teig leicht ausrollen und auf ein mit 1 Esslöffel Öl gefettetes Backblech legen. Eventuell den Teig auseinander ziehen bis das ganze Blech gleichmäßig bedeckt ist. Das Gemüse auf dem Teig verteilen. Mit 2 Esslöffeln Öl beträufeln und etwa 40 Minuten backen.

## Mexikanischer Tomatenauflauf M

2 Ei Öl  
2 rote Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen, zerdrückt  
6 reife Tomaten, enthäutet und gehackt  
1 grüne Paprikaschote, entkernt und gehackt  
1 Ei Rotweinessig  
1 TI Zucker  
1/2 TI Chilipulver  
375 g Maiskörner aus der Dose, -abgetropft  
125 g einfache Tortillachips (Maischips)

150 g geriebener Cheddar oder mittelalter Gouda

250 g saure Sahne

1. Backofen auf 160°C vorheizen. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten braten. Tomaten, Paprikaschoten, Essig, Zucker und Chili zufügen. 6-7 Minuten offen kochen, bis die Flüssigkeit verdampft. Mais zugeben und 3 Minuten erhitzen.
2. Tortillachips, Sauce und Käse in Lagen in eine Auflaufform schichten die letzte Lage sollte aus Käse bestehen.
3. Mit saurer Sahne bestreichen und offen 15 Minuten im Backofen backen. Mit gehacktem Schnittlauch bestreut servieren.

### Paprikaschoten in Olivenöl

#### Zutaten:

8 mittelgroße hellgrüne Paprikaschoten  
150 g Patinareis  
50 g kleine Korinthen  
1 große Zwiebel  
6 El. Olivenöl, kaltgepresst  
50 g Pinienkerne  
1 TI Zucker Salz  
je 0,5 TI Piment- und Zimtpulver  
je 0,5 Bund Dill und glatte Petersilie  
1 Zweig frische Minze oder 0,5 TI getrocknete Minze  
2 mittelgroße Tomaten  
1 unbehandelte Zitrone

#### Zum Garnieren:

0,5 Bund glatte Petersilie

#### Zubereitung:

Die Paprikaschoten mit einem spitzen Messer vorsichtig um den Stiel ausschneiden und die Kerne und Rippen entfernen, ohne die Schoten zu beschädigen. Die Schoten auswaschen und mit der Öffnung nach unten in ein Sieb stellen.

Den Reis in einem Sieb kalt abbrausen und in einer Schüssel, knapp mit Wasser bedeckt, etwa 15 Minuten vorquellen lassen. Die Korinthen in einer Tasse, ebenfalls mit Wasser bedeckt, quellen lassen. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln.

In einem Topf 3 El Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Pinienkerne hinzufügen und kurz mitdünsten. Den Reis und die Korinthen zusammen in ein Sieb schütteln, das Wasser abtropfen lassen und beides zu den Zwiebeln geben. Umrühren und kurz schmoren lassen. So viel Wasser angießen, dass alles knapp bedeckt ist. Die Gewürze dazuge-

ben. Den Reis bei schwacher Hitze kochen, bis er das Wasser in etwa 15 Minuten aufgenommen hat. Den Reis abkühlen lassen.

Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Unter den Reis rühren. Die Tomaten waschen. Von jeder Tomate 4 runde Deckel abschneiden.

Die Paprikaschoten mit dem Reis füllen. Die Öffnungen mit je 1 Tomatendeckel verschließen. Die Schoten mit der Öffnung nach oben in einen Topf setzen. Die Zitrone gründlich waschen und halbieren. Eine Hälfte auspressen. Etwa 4 EL Wasser, das restliche Öl sowie den Zitronensaft in Scheiben schneiden und die Scheiben zwischen die Schoten stecken.

Den Topf zudecken. Die Schoten bis zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze in etwa 40 Minuten garen. Die Schoten im Topf abkühlen lassen. Die andere Zitrone waschen und achteln. Die Schoten auf einer Platte anrichten und mit den Zitronenachteln und einigen Petersilienblättchen garniert servieren.

Tomaten und Weinblätter mit Reisfüllung

Auf ähnliche Art und mit der gleichen Füllung können Sie auch ausgehöhlte Tomaten und Weinblätter bereiten. Von den Tomaten einen Deckel abschneiden, das weiche Innere herauslöffeln und die Tomaten mit der vorbereiteten Reismischung füllen. Bei Tomaten genügen 25 Minuten Garzeit. Die eingelegte Weinblätter zuerst etwa 5 Minuten blanchieren und abtropfen lassen. Die Stiele abschneiden und auf die Stielansätze je 1 Teelöffel Reisfüllung legen. Die beiden Blattseiten darüber zusammenfalten und die Blätter bis zur Spitze aufrollen. Die Röllchen dicht nebeneinander in einen Topf legen und mit einem umgedrehten Teller beschweren. In etwa 25 Minuten garen.

Paprikaschoten mit Erdnussfüllung M

(2 Portionen)

### FÜR DIE ERDNUSSFÜLLUNG

60 g Dinkel  
1 TL Gekörnte Brühe  
250 ml Wasser  
80 g Erdnusskerne  
125 g Frühlingszwiebeln  
100 g Champignons

1 EL Butter

1 1/2 TL Steinpilzbrühe aus dem Reformhaus

1 1/2 EL Creme fraiche

1 EL Thymianblättchen gehackt

1 EL Petersilie gehackt

Pfeffer



## GEMÜSE

2 mittelgroße Paprikaschoten, grün  
300 g Tomaten, reif  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Olivenöl

1 EL Schlagsahne

1 TL Gekörnte Brühe

3 EL Gouda mittelalt, gerieben

## ZUM GARNIEREN

Thymianzweige

die Mengenbezeichnungen finden Sie unter:

<http://www.chefkoch.de/masse.phtml>

Für die Erdnussfüllung Dinkel in ein Sieb geben, unter fließendem kaltem Wasser abspülen, mit gekörnter Brühe in Wasser geben und zum Kochen bringen.

Etwa 10 Minuten kochen lassen und auf der ausgeschalteten Herdplatte in etwa 10-20 Minuten ausquellen lassen. Erdnusskerne mit Hilfe der elektrischen

Küchenmaschine mittelgrob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Streifen schneiden. Champignons putzen, auf Küchenkrepp-Papier geben, etwas abreiben und grob hacken. Butter zerlassen, die Frühlingszwiebeln darin andünsten,

die Pilze hinzufügen und durchdünsten lassen. Steinpilzbrühe unterrühren, den ausgequollenen Dinkel, die gehackten Erdnusskerne, Creme fraiche, Thymianblättchen und Petersilie unterrühren und die Masse mit Pfeffer abschmecken. Paprikaschoten halbieren, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen, die Schoten waschen und abtropfen lassen. Die Paprikahälften mit der Erdnussmasse füllen. Tomaten waschen, abtrocknen, die Stängelansätze herausschneiden, die Tomaten in Würfel schneiden und in eine feuerfeste Form geben. Knoblauchzehen abziehen, durchpressen und mit Olivenöl, Schlagsahne und gekörnter Brühe zu den Tomatenwürfeln geben. Die Paprikahälften hineinsetzen und zugedeckt 12-15 Minuten dünsten lassen. Geriebenen Gouda über die Schoten streuen und in der geöffneten Form im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen 5-6 Minuten überbacken, bis der Käse zu schmelzen beginnt.

Mit Thymianzweigen garniert servieren.

Beilage: Reis

## Paprikaschoten mit Schafskäse 3 Ei M

Für 4 Portionen:

4 grüne Paprikaschoten

400 gr. Schafskäse

50 gr. Parmesankäse, gerieben

3 Eier

1 Bund Petersilie, fein gehackt

4 Knoblauchzehen, fein gehackt

Salz, Pfeffer, Sonnenblumenöl

### Zubereitung:

Die Paprika halbieren, entkernen und in einer Pfanne mit heißem Öl rundherum anbraten.

Den Schafskäse mit dem Parmesan, den Eiern, der Petersilie und dem Knoblauch gut vermischen, salzen und pfeffern.

Die Paprikaschoten mit der Käsemasse füllen, in eine feuerfeste Form setzen und bei 180 Grad im Backofen schmoren.

Als Beilage passt dazu Safranreis (Risotto Milanese), also: Paprikaschoten in die Mitte des Tellers, drum herum Risotto Milanese

Gruß Schorsch

## Rumänische Zwiebelpaprika mit Blumenkohl

Zutaten:

4 große Zwiebeln

Olivenöl

4 Paprikaschoten (rot oder grün)

1 Prise Zucker

Salz

1 Prise Cayennepfeffer

gehackte Petersilie

4 Tomaten

1 Blumenkohl

Semmelbrösel

Butter

### Zubereitung:

Die vorbereiteten Zwiebeln in Ringe schneiden und im Olivenöl goldgelb werden lassen. Die sorgfältig entkernten, gewaschenen und in Streifen geschnitten Paprikaschoten zufügen, nach 10 Minuten die kleingeschnittenen Tomaten, und bei geschlossenen Topf gar dünsten. Gegebenenfalls etwas Wasser aufgießen. Mit den Gewürzen abschmecken. Dieses farblich wunderschön anzusehende Gemüse um einen in Salzwasser gargekochten ganzen Blumenkohl anrichten, der mit in Butter gerösteten Semmelbröseln bestreut wurde. Frische Salzkartoffeln dazu.

## Tamilischer Gemüsereis

### Indien

Zutaten:

375 g Basmatireis

Salz

1 Lorbeerblatt

2 Nelken

1 TL Kurkuma

1 Zimtstange

50 g Rosinen

1 Aubergine

3 Tomaten

150 g Möhren

1 grüne Paprikaschote

2 EL Öl

250 g Champignons

1 EL Reiswein

1 EL Fischsauce

Zucker

Minzezweige zum Garnieren

### Zubereitung:

Den Reis in ausreichend Salzwasser mit dem Lorbeerblatt, den Nelken, Kurkuma und der Zimtstange ca. 20 Minuten garen. Anschließend abgießen, abtropfen lassen und mit den Rosinen vermengen. Die Aubergine putzen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Die Tomaten enthäuten, entkernen und in Streifen schneiden. Die Möhren schälen und grob raspeln. Die Paprikaschote halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Das Öl erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Die Champignons putzen, eventuell zerkleinern und mit anbraten. Den Reiswein mit der Fischsauce und Zucker mischen und auf das Gemüse geben. Das Gemüse ca. 15 Minuten schmoren lassen. Den Reis dazugeben, kurz erhitzen und das Ganze mit Minzezweigen garniert servieren.

## Tomaten-Paprika- Gemüse

1 kg Tomaten vierteln  
500 g Zwiebeln in Scheiben  
1 kg grüne Paprikaschoten in Streifen  
4 El Öl  
2 Knoblauchzehen  
Salz+ Pfeffer

Öl erhitzen, Zwiebeln andünsten.  
Tomaten + Paprika dazu  
1 Tasse Wasser dazu  
+ gut würzen  
bei schwacher Hitze + geschlossenen Deckel ohne umrühren  
30 min schmoren

mit  
Amaranth +  
Käse +  
Bechamelsoße zum Auflauf

Hans60

## Tomatensalat mit gefüllten Fladenbrotten

1 Bund Minze  
4 El Olivenöl  
3 El Walnüsse gehackt  
4 El Zitronensaft  
1 Prise Cayennepfeffer  
1 Tl Honig  
Salz  
Pfeffer  
1/3 Salatgurke  
1 Paprika grün  
4 Salatblätter gewaschen  
80 g Schafskäse  
175 g Mehl  
5 Fleischtomaten  
12 Oliven schwarz

Zwei Drittel abgezapfte Minzeblättchen mit Öl, Nüssen, Zitronensaft, Cayennepfeffer und Honig im Mixer pürieren, würzen. Die Gurke schälen. Paprika waschen und putzen. Beides sehr fein würfeln. Mit der Minzsoße mischen.

Salatblätter in feine Streifen schneiden. Den Käse würfeln. Gesiebtetes Mehl 1 TL Salz mit 100 ml lauwarmen Wasser verkneten, ca. 15 min ruhen lassen.

Tomaten abbrausen, in Scheiben schneiden. Auf einer Platte anrichten, mit der Marinade beträufeln. Mit Minzerest und Oliven garnieren.

Aus dem Teig 8 runde Fladen ausrollen. In einer beschichteten Pfanne ohne Fett auf jeder Seite ca. 1 min backen. Mit Salat und Käse füllen, aufrollen

Pro Person ca. 490 kcal  
Pro Person ca. 2052 kJoule  
Zubereitung 40 min  
Ruhen 15 min

## Zucchini Tomaten Auflauf 2 Ei M

350 g Zucchini  
1 grüne Paprika  
230 g Tomaten  
2 mittel Zwiebeln  
Öl  
Salz  
Pfeffer  
Oregano  
Thymian  
evtl. etwas Curry

### für einen Brandteig

70 g Weizenmehl  
50 g Margarine oder Öl  
150 ml Wasser

### 2 Eier

1 Prise Salz

### 2 TI Parmesan

Zwiebeln, Paprika, Zucchini waschen, klein schneiden und in Öl 5 min dünsten.

Tomaten Achteln und hinzugeben. Alles würzen und 10 min weiterdünsten lassen

Einen Brandteig herstellen. Dazu Öl und Wasser im Topf aufkochen lassen. Wenn das Wasser sprudelt, Topf vom Feuer nehmen und sofort das gesamte Mehl einrühren - am besten mit einem Mixer - bis die Masse glatt ist und sich vom Topfrand löst. Nach und nach die Eier hinzugeben und kräftig schlagen.

Den Teig um den Rand einer Auflaufform füllen, Gemüse in die Mitte geben und mit Parmesan bestreuen.

Bei 200 ° C ca. 30 min backen bis der Teig aufgegangen und goldbraun ist.

### Zwiebelpfanne

500 g Zwiebeln, sehr klein  
1 Grüne Paprikaschote  
2 Rote Äpfel  
80 g Brauner Zucker

### 50 g Butter

1/8 l Hühnerbrühe  
1/8 l Cidre, herb französischer Apfelwein  
Salz  
Schwarzer Pfeffer a.d.M.  
1 TL Zimt, gemahlen

Die Zwiebeln schälen, die Paprikaschote halbieren, von den weißen Rippen und Kernen befreien und waschen. Die Schote in dünne Streifen schneiden. Die Äpfel waschen und vierteln. Die Kerngehäuse und die Stängelansätze herausschneiden und die Apfelviertel in Spalten zerteilen.

Den Zucker in einer Pfanne unter Rühren leicht karamellisieren lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Butter darunter mischen.

Die Zwiebeln und die Paprikastreifen zur Karamellbutter geben. Die Brühe und den Cidre angießen und alles mit etwas Salz, Pfeffer und Zimt würzen. Das Zwiebelgemüse zugeben und in etwa 20 Minuten fast weich dünsten. Dabei die Pfanne immer wieder rütteln.

Nach etwa 20 Minuten Garzeit die Apfelspalten unter das Zwiebelgemüse rühren. Kurz vor Ende der Garzeit den Deckel abnehmen und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen.

Dazu passt am besten Kartoffelpüree.

## Vegetarisch, Rot

### Ananas Paprika Curry in Kokosmilch

4 Portionen

4 rote Paprikaschoten  
300 ml dicke Kokosmilch  
Salz  
1/2 TL Kurkuma  
1 Nelke  
1/4 TL Cumin  
1/4 TL Koriander  
1/4 TL Basilikum  
1 Prise Chilipulver  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
250 g frische Ananas, kleine -Stücke  
2 EL geröstete Erdnüsse, grob gehackt  
1 EL frischer Koriander

Paprika in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Die Kokosmilch langsam unter Rühren zum Kochen bringen, mit Salz abschmecken. Kurkuma, Nelke, Cumin, Koriander, Nelke, Basilikum, Chili und Knoblauchzehe untermischen, 1 min köcheln, bis sich an der Oberfläche eine Ölschicht bildet. Ananasstücke 5 min in der Sauce kochen, Paprikastreifen hinzugeben, 3 min mitkochen. Das Curry auf einer Platte anrichten, mit Erdnüssen und frischem Basilikum bestreuen.

### Antipasti mit Feta

Zutaten für Portionen  
1 Aubergine(n)  
1 Zucchini  
1 Paprikaschote(n), rote  
5 EL Öl (Olivenöl)  
1 TL Rosmarin  
5 Blätter Salbei  
1 Dose/n Champignons  
200 g Feta-Käse  
250 g Kirschtomate(n)  
10 Blätter Basilikum  
4 EL Balsamico  
3 EL Gemüsebrühe

1 Prise Zucker  
1 Zehe/n Knoblauch  
Pfeffer  
Salz

## ZUBEREITUNG

Aubergine in Scheiben schneiden und salzen, ca. 30 min. ziehen lassen, dann abspülen und in Würfel schneiden. Die Zucchini und den Paprika ebenfalls würfeln. Alles in Olivenöl anbraten. Salbei fein schneiden und mit dem Rosmarin zum Gemüse geben. Die Champignons (am besten die kleinen ganzen Köpfe, ansonsten vierteln) zugeben, alles ca. 5 min. dünsten. Etwas abkühlen lassen. Inzwischen Tomaten halbieren, Feta würfeln, Basilikum zerkleinern. Balsamico mit der Brühe mischen, Knoblauch dazupressen, Zucker, Salz und Basilikum dazugeben. Diese Marinade über das lauwarmer Gemüse geben, Feta und Tomaten unterheben und alles noch etwas durchziehen lassen. Man kann es im Kühlschrank einige Tage lagern, dabei wird es immer besser !!

Dazu frisches Ciabatta oder Knoblauchbaguette !

12.11.03 Mise en place CK

## Auflauf Bastak

2 Tassen Wasser mit  
0,5 TL gekörnte Gemüsebrühe , aufkochen  
1 Tl Buchweizen da rein ,  
500 g Kohlrabi gewürfelt mit  
0,5 Tl Wasser +  
0,25 TL gekörnte Gemüsebrühe dünsten,  
1 rote Paprika klein gewürfelt,  
3 EL Sonnenblumenkerne leicht geröstet,  
100 g geraspelten Ziegenkäse,  
5 Pfefferkörner gemörsert  
Salz,  
Fett für die feuerfeste Formen  
0,5 TL gekörnte Gemüsebrühe in ca  
500 ml Wasser aufgelöst.  
Ca 150 g Ziegenkäse geraspelt  
4 EL Sonnenblumenkerne leicht geröstet + gem / gehackt  
Paprikagranulat

Buchweizenkörner ins kochende Wasser geben, auf kochen, ( Vorsicht geht schnell über), Deckel drauf, Hitze runter, bis der Wasserspiegel die Körner nur noch ca zur Hälfte bedeckt, ausstellen ( Die Dauer richtet sich nach Art + alter der Körner , der russische braucht nur knapp 10 min) .



Auf der Platte lassen zum ausquellen, sind schön trocken,

Kohlrabi mit gek. Gemüsebrühe + Wasser dünsten, ca 5-15 min, abhängig wie alt Kohlrabi ist , bissfest.

Buchweizen, Kohlrabi, Paprika, 3 Ei Sonnenblumenkerne leicht geröstet, 100 g geraspelten Ziegenkäse, Salz + Pfeffer leicht vermischen, + in 3 eingefettete 0,75 l Jena Glasschüsseln/ andere feuerfeste Formen, geben. .

in ca 500 ml kochendes Wasser, gekörnte Gemüsebrühe auflösen . + über/ in die Schüsseln gießen, sollte ca 1 cm hoch drin sein.

Reichlich geraspelten Ziegenkäse über den Inhalt streuen , darauf die gem Sonnenblumenkerne + zum Abschluss

Paprikagranulat geben

Deckel drauf + wer es ein wenig knusprig haben will lässt den Deckel weg

ab in den kalten Backofen,

30 min bei 160°C Umluft oder

30 min bei ca 180°C

eigenes Rezept Hans60 23.01.2005

## Auflauf Tang Sorgheh 2 Ei M

3 Portionen

1 Ts NT- Reis (Mittelkorn) +

2 Ts kochendes Wasser ca 35 min kochen. + 5 min quellen.

250 ml Wasser +

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe +

2 rote Paprikaschoten gewürfelt ankochen ca 5 min, dann

2 Stangen ca 300 g Lauch, in Ringe dazu. Bissfest garen.

1 TI Senfkörner mit

1 TI Kreuzkümmel + mit

5 Pfefferkörner + mit

2 trockene Chilischoten zermörsern + mit

2 TI Kurkuma + mit

2 TI Gewürzsalz

100 g Kokosnusssraspel kurz rösten in einer trockenen Pfanne.

2 x 100 g Gauda geraspelt,

200 ml süße Sahne,

2 Äpfel um dem Griebsch rum geraspelt,

## 2 Eier

5 El NT-Reis (Mittelkorn) gem.  
Fett für die Formen  
Ein wenig Paprika Granulat

3 a 0,75 l feuerfeste Formen

bis auf 1 x 100 g Gauda alle Zutaten mit einander vermischen, in drei eingefettete feuerfeste Formen füllen glatt streichen.

Mit 100 g geraspelten Gauda belegen + darauf Paprikagranulat streuen, vorsichtig nicht zu viel, scharf genug das Essen.

In den kalten Backofen 35-40 min bei 160°C Umluft. Oder  
Mit Ober- + Unterhitze, vorheizen auf ca 180 -190°C, ca 20 min backen.

Zubereitungszeit ca 30 min ohne kochen/backen.

Eigenes Rezept, Hans60, 06.03.2005

## Blechkartoffel Tolko Fresh M

250 g Kartoffeln, pro Person  
1 Paprikaschote, rot  
1 Bund Petersilie, glatt  
Röstzwiebelbutter

## Tolko- Frisch- Käse

### Marinade-

5 El Olivenöl  
grobes Meersalz  
Pfeffer f a d M.  
Koriander

Kartoffeln waschen, säubern und in Scheiben schneiden. Alle Zutaten für die Marinade verrühren. Die Kartoffelscheiben darin 15 Minuten durchziehen lassen.

Kartoffelscheiben auf dem Backblech verteilen, bei 200\_C (Umluft 180\_C / Gas Stufe 3) 10 Minuten backen. Die Paprikaschote waschen, putzen und in Scheiben schneiden und über die gewendeten Kartoffeln geben und nochmals 10 Minuten backen.

Grob gehackte Blattpetersilie in Röstzwiebelbutter kurz an frittieren und über den Kartoffeln verteilen.

Die Kartoffeln mit Tolko Fresh nach italienischer, griechischer, mexikanischer oder indischer Art servieren.

## Buchweizen-Eierkuchen.....4 Ei M

mit buntem Quark.....

glutenfrei

4 Portion

125 g Buchweizenmehl  
75 g Weizenmehl (Type 550)/Mais  
1/4 TI Vollmeersalz  
1 TI Honig  
20 g Hefe frisch  
2 Ei Wasser (1)  
375 ml Wasser (2)

### 4 Eier

1 rote Paprikaschote  
frischer Meerrettich davon ein Stück von 8 cm

### 500 g Sahnequark

2 TI eingelegter grüner Pfeffer  
Öl zum Backen  
1 Bund Schnittlauch

Meine Familie & ich 05.05.1997

Beide Mehlsorten mit dem Vollmeersalz mischen. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Den Honig, zerbröckelte Hefe und das Wasser (1) hineingeben und mit etwas Mehl verrühren. Mit einem Küchentuch abdecken und bei Raumtemperatur ca. 15 Minuten gehen lassen. Danach Wasser (2) und Eier zufügen und mit dem Schneebesen eines Handrührgerätes zu einem glatten Teig verarbeiten. Abdecken und ca. 60 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit Paprika vierteln und abspülen. Die weißen Rippen und Kerne entfernen. Paprika längs in schmale Streifen schneiden und dann fein würfeln. Meerrettich schälen und fein reiben. Quark mit Paprika, Meerrettich und grünem Pfeffer verrühren. Mit Vollmeersalz abschmecken.

In Öl bei mittlerer Hitze pro Person 2 Pfannkuchen backen. Vierteln und mit dem Quark anrichten. Mit Schnittlauch garnieren.

## Bunte Gemüsepfanne

250 g Kartoffeln

1 klein fein gehackte Zwiebel  
1 zerdrückte Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl  
0,5 kleine Aubergine gewürfelt  
50 g frische Champignons in Scheiben  
1 kleine rote Paprikaschote in Streifen  
Thymian, Rosmarin  
Pfeffer  
1 Prise Salz  
1 EL gehackte Petersilie

### Zubereitung:

Kartoffeln garen, pellen und grob würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Aubergine, Paprika und Pilze knackig braten. Kartoffeln unterheben, kurz mitbraten, alles abschmecken.

### Bunter Gemüse-Auflauf

M

2 rote Paprika, in Streifen  
3 Zucchini, in Würfel  
500 g Broccoliröschen  
3 Möhren, geraspelt  
1/8 l Wasser  
1 EL Gemüsebrühe

250 g Creme fraiche

100 g geriebenen Gouda

Paprika, Zucchini, Broccoli in eine Auflaufform geben. Möhren darauf verteilen. Gemüsebrühe in heißem Wasser auflösen, Creme fraiche einrühren, über den Auflauf gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Elektro, Gas Stufe 3 oder 170 Grad Umluft ca. 20 min. backen. Käse darüber streuen und weitere 20 min. backen.

### buntes Zucchini-Gemüse

M

Zutaten für 4 Personen  
Olivenöl  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
600 g Zucchini  
1 rote Paprikaschote  
100 g frische Champignons

evt. Gemüsebrühe  
2 Tomaten

120 g geriebener Gouda

Paprikapulver  
Salz  
schwarzer Pfeffer

### Zubereitung

In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen, darin die dünn geschnittenen Zwiebelringe und den fein gehackten Knoblauch andünsten. Gewürfelte Zucchini, in Streifen geschnittene Paprika und geviertelte Pilze dazugeben. Mit Salz würzen, eventuell ein bisschen Gemüsebrühe dazugießen. Alles zugedeckt bei geringer Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten und in kleine Stücke schneiden, dazugeben. Zum Schluss den geriebenen Gouda untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

### Cashewkäse

1 Paprikaschote rot  
110 g Cashewnüsse  
3 El Sesamsamen  
2 c Wasser  
3 El Hefeflocken  
2 Zwiebeln -- oder -- 1 TI Zwiebelpulver  
2 Knoblauchzehen oder etwas Knoblauchpulver  
1 TI Gemüsebrühe gekörnt  
3 TI Agar-Agar  
3 El Zitronensaft  
2 TI Dill getrocknet/frisch  
Kräutersalz

Alle Zutaten, außer Dill, Zitronensaft und Agar-Agar, im Mixer sehr fein mixen. Zum Schluss mit Dill und Zitronensaft abschmecken. Die Masse mit dem Agar-Agar in einen Topf geben, unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen gut aufkochen lassen. In eine Form füllen und erkalten lassen.

Erkaltet lässt sich der Käse gut stürzen, in Scheiben schneiden und garnieren. Wenn die Masse kochend heiß in ein Vakuumglas gefüllt und sofort zugeschraubt wird, hält sie im Kühlschrank 2-3 Wochen.

## Champignon Gulasch M

1 Rote Paprikaschote  
1 Zwiebel  
150 g Weiße Champignons  
1 El Öl  
1 Tl Paprika, edelsüß  
1 Tl Paprika, rosenscharf  
Salz  
3 El Tomatenpüree

1 El Saure Sahne

Paprika putzen, vierteln, unter dem Grill erhitzen, bis die Haut braun ist, mit feuchtem Küchenpapier bedeckt abkühlen lassen, häuten und in Streifen schneiden. Zwiebel pellen und würfeln, Champignons waschen und vierteln.

Pilze in dem Öl braten, bis sie braun sind, Zwiebeln dazugeben. Die beiden Sorten Paprikapulver und Salz unterrühren, das Tomatenpüree darunter mischen und alles geschlossen bei sehr milder Hitze 3 Minuten garen. Mit saurer Sahne servieren. Als Beilage passen Bandnudeln.

## Chili con Carne I

(vegetarisch)

4 Personen

1 Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
3 Knoblauchzehen  
2 Paprikaschoten, rote  
6 Tomaten  
Salz  
Pfeffer  
400 g Kidneybohnen  
1 Flasche Mineralwasser (0,7 l)  
1 EL Paprika edelsüß  
Chilipulver nach Geschmack  
60 g vegetarisch. Hackfleisch, evtl. -mehr (Sojaprodukt-)  
1 Bund Petersilie

Knoblauchzehen schälen, mit Salz zu einer Paste zerreiben, die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Paprikaschote putzen, halbieren, entfernen, waschen und in Würfel schneiden. Die Tomaten enthäuten, entkernen und

ebenfalls würfeln.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Knoblauchpaste sowie die Zwiebelwürfel darin glasig schwitzen.

Paprikaschote zugeben und mitschwitzen. Zum Schluss Tomatenwürfel hineingeben, ebenfalls mitschwitzen.

Kidneybohnen einrühren, Mineralwasser angießen, alles aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer, Paprika- und Chilipulver abschmecken.

Vegetarisches Hack einstreuen und das Chili 10-15 Min. köcheln lassen. Danach nochmals abschmecken, Chili con Carne dekorativ anrichten, mit gehackter Petersilie bestreuen.

**Tipp** Dazu passen Bandnudeln, Reis, Salzkartoffeln.

### Chili sin Carne M

300 g Kidneybohnen

450 g Tomaten

7 Knoblauchzehen

300 g Zwiebeln

200 g Gouda (alt)

2 TI Oregano

1 Chilischote

4 TI Chilipulver

2 El Olivenöl

Salz

Pfeffer

Bohnen über Nacht einweichen. Bohnen mit der Chilischote (je nach gewünschter Schärfe mit oder ohne deren Kerne) 2 Std. köcheln lassen. Zwiebeln dünsten, geschälte Tomaten hinzufügen und musig kochen. Bohnen mit ca.50 ml Kochwasser, Oregano, zerdrücktem Knoblauch und dem Chilipulver gut einrühren. Nach ca.20 Min geriebenen Käse hinzufügen und auflösen lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

### Chinesische Gemüsesuppe

4 Portionen

150 g Glasnudeln

1 Paprikaschote, rot je nach Größe auch 2  
300 g Champignons frisch  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
ersatzweise  
1 sm Stange Lauch  
1/4 Spitzkohl oder Weißkohl  
1 l Gemüsebrühe  
100 g Bambusschösslinge aus dem Glas, gibt es auch häufig schon fertig  
geschnitten  
160 g Sojabohnensprossen  
oder Mungbohnenkeime  
1 Dose Mais  
Tabasco  
Salz  
Pfeffer  
3 Tl Sojasauce  
2 El Schnittlauch

Zubereitung in etwa 30 Minuten

Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und zugedeckt etwa 4 Minuten Quellen lassen.

Die Paprikaschote waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Champignons waschen, je nach Größe halbieren oder ganz lassen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in etwa 5 cm lange Abschnitte teilen. Den Spitzkohl putzen, waschen und in kleine Streifen schneiden.

Gemüse und Brühe in einen Topf geben. Suppe in etwa 15 Minuten garen.

Bambusschösslinge abspülen, in kleine Streifen schneiden, mit den Sprossen, Mais und Glasnudeln in der Suppe heiß werden lassen. Mit Tabasco, Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken. Mit Schnittlauch bestreuen.

## Frühlingssalat M

Zutaten für 4 Personen:

150 g frischer Spinat  
150 g Rucola  
1/2 Salatgurke  
2 Möhren  
1 rote Paprika  
200 g frische Champignons  
15 Kirschtomaten



1/2 Bund Dill  
einige Stängel Schnittlauch  
2 EL Olivenöl  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Weißweinessig

1 Becher Magerjoghurt

Salz und Pfeffer

1 Stück Parmesan

### Zubereitung:

1. Den Spinat und den Rucola putzen, gründlich waschen und trocken schleudern. Die Möhren schälen und in feine Streifen raspeln. Die Gurke in Scheiben hobeln. Die Paprika waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermischen.
2. Für das Dressing die Kräuter waschen, trocken schütteln und ohne Stiele fein hacken. Mit dem Joghurt, dem Essig und dem Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Über den Salat geben und gut durchmischen.
3. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Pilze darin braten. Salzen und pfeffern. Den Parmesan mit einem Gemüsehobel dünn hobeln und mit den warmen Pilzen über den Salat geben.

### Fusilli alla siciliana

Zutaten für Portionen

1 kleine Zucchini  
100 g Aubergine(n)  
½ Paprikaschote(n), rot  
1 große Tomate(n)  
1 Zehe/n Knoblauch  
1 Chilischote(n), getrocknet, nach Belieben auch mehr  
1 EL Olivenöl  
50 ml Gemüsebrühe  
Salz  
200 g Nudeln (Fusilli)  
50 g Ricotta  
1 TL Zitronensaft  
10 Blätter Basilikum

### ZUBEREITUNG

Zucchini, Aubergine und Paprika waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Tomate waschen (oder bei Bedarf enthäuten), entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Chili im Mörser fein zerstoßen oder zwischen den Fingern fein zerreiben. Öl erhitzen und die Auberginenwürfel darin rundherum anbraten. Zucchini- und Paprikawürfel dazugeben und kurz mitbraten. Tomatenwürfel, Knoblauch und Chili unterrühren, mit der Brühe aufgießen und salzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten schmoren.

Inzwischen die Nudeln al dente kochen.

Ricotta und die in feine Streifen geschnittenen Basilikumblätter unter das Gemüse ziehen, mit dem Zitronensaft abschmecken. Nudeln abtropfen lassen und unter die Sauce mischen.

#### 4.3.04 Kleine Hexe CK

#### Gefüllte Paprika türkisch

3 El Korinthen  
200 ml Olivenöl  
1 Zwiebel  
200 g Reis  
5 El Pinienkerne  
1/2 Tl Zimt  
2 El Petersilie  
1 El Pfefferminze  
Salz  
Pfeffer  
700 ml Wasser  
Salz  
Paprikaschoten ?

Die Korinthen mit heißem Wasser übergießen und 1/2 Stunde stehen lassen. Die Hälfte des Öls erhitzen, die abgeseihten Korinthen, die fein geriebene Zwiebel, Reis, Pinienkerne, Zimt, feingehackte Petersilie, feingehackte Pfefferminze und 500 ml Wasser begeben. Salzen, pfeffern. Zugedeckt köcheln lassen bis das Wasser vom Reis aufgesaugt ist (ca. 20 Minuten).

Die Masse in die vorbereiteten Paprika füllen. Diese in einer gut be-Butter / Margarine Auflaufform dicht an dicht aufreihen. Mit 100 ml Olivenöl und 200 ml Wasser übergießen. Nochmals salzen.

Für 20 Minuten in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen geben.

## Gegrillte Käsepaprika

(Zutaten für vier Personen)

4 St Paprika (rot, eventuell längliche Form)  
2 EL Olivenöl  
1 EL Zitronensaft  
1/2 Bund Petersilie  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer  
200 g Schafskäse

Von den Paprikaschoten einen Deckel abschneiden, entkernen und beiseite stellen.

Olivenöl, Zitronensaft und fein gehackte Petersilie miteinander vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Von Innen die vorbereiteten Paprikaschoten damit auspinseln. Den in vier gleichmäßig große Stücke geschnittenen Schafskäse in die Paprika füllen und diese auf dem Grill von jeder Seite etwa zehn Minuten grillen.

Beilagentipp: Baguette.

Nährwerte (pro Portion)

Energie 233 kcal/976 kJ  
Eiweiß 11 g  
Fett 16 g  
Kohlenhydrate 11 g  
Ballaststoffe 6 g  
Mineralstoffe 4 g

## Gemüse Eintopf M

/Frankreich

-ACHTUNG! W. Bohnen sollen über Nacht weichen!!

200 g Weiße Bohnen, getrocknet  
1 1/2 l Wasser

250 g Brechbohnen  
2 Rote Paprikaschoten  
2 Zucchini  
2 mittel Kartoffeln

1 Zwiebel  
200 g Rote Kidneybohnen über Nacht einweichen  
Salz + schw. Pfeffer a.d.M.  
1/2 TI Basilikum, getrocknet  
1 El Gekörnte Brühe(Instant)  
4 Tomaten  
4 Knoblauchzehen  
1 TI Tomatenmark  
8 El Olivenöl  
4 Scheibe/n Weißbrot

### 100 g Greyerzer Käse

Die trockneten Bohnen mit Wasser bedeckt über Nacht einweichen. Dann abgießen und mit kaltem Wasser aufkochen. Das andere Gemüse putzen und waschen. Brechbohnen in ca. 3cm große Stücke brechen. Paprika, Zucchini, Kartoffeln und die Zwiebeln grob würfeln. Rote Bohnen auf dem Sieb Abtropfen lassen. Das Gemüse zu den Bohnen geben. Salz, Pfeffer, Basilikum und gekörnte Brühe zufügen. Alles einmal aufkochen und weitere 45 Min. garen.

In der Zwischenzeit die Tomaten überbrühen, häuten, Sechsteln und entkernen. Knoblauch schälen und zusammen 1/4 der Tomaten pürieren. Tomatenmark unterrühren und 3/4 des Öls tropfenweise unterschlagen. Die Soße salzen und pfeffern.

Weißbrot in Stücke brechen und im restlichen Öl goldbraun braten. Käse fein reiben. Die restlichen Tomaten kurz vor Ende der Garzeit in die Suppe geben. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Knoblauchsoße, geröstetem Brot und Käse zum Darüber streuen servieren.

Pro Person ca. 490 kcal  
Pro Person ca. 2052 kJoule  
Zubereitungsz. ca. 1 1/2 Std.

### Gemüse Tofu Auflauf M

4 Personen

400 g Geräucherter Tofu  
("Sojabohnen-Quark)  
2 El Sojasoße  
1 El Worcestersoße  
1 El Öl  
2 Rote Paprikaschoten (400 g)  
200 g Rosenkohl

700 ml Gemüse-Hefebrühe  
100 g Hirse  
Vollmeersalz  
Pfeffer

100 g Geraspelter Emmentaler

20 g Vollkorn-Paniermehl  
30 g Butter/ Margarine  
1/2 Bund Schnittlauch

Tofuscheiben in Soja- und Worcestersoße ca. 30 Minuten marinieren. Abtropfen lassen, im heißen Öl anbraten. Gemüse putzen, waschen, Paprika in Streifen schneiden, in 200 ml Brühe ca. 20 Minuten dünsten. Hirse in restlicher Brühe ca. 20 Minuten garen. Gemüse, Tofu und Hirse mischen. Würzen. In einer gefetteten Form verteilen Käse Paniermehl und Fettflöckchen darauf geben. Bei 200 Grad ca. 20 Minuten überbacken. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Pro Person ca. 660 kcal (2770 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Stunden

Gemüseauflauf mit Joghurt 3 Ei M

Zutaten für 4 Portionen:

2-3 Zucchini  
1 Aubergine groß  
2 Paprikaschoten rot  
200 g Zuckerschoten  
250 g Champignons  
1 Bund Lauchzwiebeln  
1 Chilischote klein, rot  
2-3 Ei Öl  
Salz  
Pfeffer a. d. Mühle

300 g Vollmilch-Joghurt

3 Eier

1-2 Ei Rosmarinnadeln gehackt  
Muskatnuss frisch gerieben  
Pigment gemahlen

40 g Parmesankäse

Zubereitung

Das Gemüse putzen und abspülen. Zucchini und Auberginen würfeln. Paprikaschoten in Streifen schneiden. Champignons vierteln. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Chilischote sehr fein hacken. Das Gemüse Portionsweise in wenig Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse in vier ofenfeste flache Formen geben. Joghurt, Eier und Rosmarin verrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Pigment würzen. Über das Gemüse gießen. Den Parmesankäse raspeln und darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad, Umluft 150 Grad, Gas Stufe 2 etwa 25 bis 30 Minuten backen.

#### Nährwerte pro Portion:

kcal 290

kJ 1220

Eiweiß 17 g

Fett 20 g

Kohlenhydrate 10 g

#### Gemüsekuchen mit Sojakeimlingen M

300 g Mehl

1/2 TL Salz

1 Prise Zucker

20 g Hefe

1/8 l Wasser

2 El Öl

1 Stange Lauch

200 g Sojakeimlinge

1 Groß Rote Paprikaschote

#### 200 g Saure Sahne

-Salz, Pfeffer

Oregano

Thymian

#### 200 g Edamer

Mehl in eine Schüssel geben, zerbröselte Hefe, Zucker und Salz in die Vertiefung geben. Lauwarmes Wasser zugießen und mit den Zutaten verrühren. Zugedeckt 20 Min. gehen lassen. Öl zufügen, kneten, bis ein glatter Teig entsteht, der auf einem gefetteten Blech ausgerollt wird. Weitere 20 Min. gehen lassen.

Lauch putzen, waschen, Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen, beides in Scheiben schneiden.

Lauch, Sojakeimlinge und Paprika auf dem Teig verteilen. Sahne mit Gewürzen verrühren, gleichmäßig auf dem Gemüse verteilen. Mit dem geriebenen Edamer bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 o C 30 Minuten backen.

Das Rezept enthält 3386 kcal/14169 kJ

Eiweiß 178 g, Fett 143 g, Kohlenhydrate 305 g

## Gemüsepälle M

50 g Naturreis (roh gewogen)  
1 Rote Paprikaschote  
1 Zwiebel  
1 TI Ungehärtetes Fett  
1 Stange Lauch  
2 EI Grüne Erbsen  
2 Knoblauchzehen  
100 g Frische Champignons  
1/8 l Wasser  
1 TI Vegetarische Gemüsebrühe (natriumarm)  
1/4 TI Safranpulver

## 2 EI Sahne

1 EI Petersilie feingehackt

Den Reis über Nacht quellen lassen und dann 20-25 Min. garen. Die Paprikaschote waschen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, würfeln und in dem Fett glasig dünsten. Inzwischen den Lauch in Ringe schneiden und zu den Zwiebeln geben. Die Paprikastreifen, die Erbsen, die Knoblauchzehe und die blättrig geschnittenen Champignons untermischen. Mit dem Wasser auffüllen, der Brühe würzen und 15 Min. garen. Den Reis unter das Gemüse mischen und noch 5 Min. ziehen lassen. Zum Schluss das Safranpulver und die Sahne untermischen. Mit der Petersilie bestreuen.

## Gemüsepfanne

Alboronia ??  
1 Aubergine  
500 g Kürbis  
1 Quitte  
1 rote Paprikaschote  
1 große Zwiebel

1 Tomate  
0,5 TI Paprikapulver (süß)  
1 Prise Muskatnuss  
Salz, Pfeffer  
1 El Olivenöl

Kürbis und Quitte schälen und in Würfel schneiden. Die Paprikaschote in feine Streifen schneiden und die Aubergine würfeln. Alles zusammen in wenig Wasser 30 Minuten gar dünsten. Abtropfen lassen. Das Öl in einer Kasserolle erhitzen und die feigeschnittene Zwiebeln anbraten. Die Tomate überbrühen, abhäuten, in kleine Stücke schneiden und mit den Zwiebeln braten. Die anderen Zutaten hinzufügen und mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss würzen. Das Paprikapulver einrühren und noch 5 Minuten auf dem Feuer köcheln lassen. In Tapa- Schälchen mit Brot servieren.

### Gemüsesuppe, Chinesische

150 g Glasnudeln  
1 Paprikaschote, rot je nach Größe auch 2  
300 g Champignons frisch  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
Oder  
1 sm Stange Lauch  
1/4 Spitzkohl oder Weißkohl  
1 l Gemüsebrühe  
100 g Bambusschösslinge  
- aus dem Glas, gibt es auch häufig schon fertig geschnitten  
160 g Sojabohnensprossen - oder Mungbohnenkeime  
1 Dose Mais  
Tabasco  
Salz  
Pfeffer  
3 TI Sojasauce  
2 El Schnittlauch

Zubereitung in etwa 30 Minuten

Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und zugedeckt etwa 4 Minuten quellen lassen.

Die Paprikaschote waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Champignons waschen, je nach Größe halbieren oder ganz lassen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in etwa 5 cm lange Abschnitte teilen. Den Spitzkohl putzen, waschen und in kleine Streifen schneiden.



Gemüse und Brühe in einen Topf geben. Suppe in etwa 15 Minuten garen.

Bambusschösslinge abspülen, in kleine Streifen schneiden, mit den Sprossen, Mais und Glasnudeln in der Suppe heiß werden lassen. Mit Tabasco, Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken. Mit Schnittlauch bestreuen.

## Gemüsetopf

Neapolitanischer

1 Aubergine  
1/2 Chilischote  
300 g Zwiebeln  
1 Stange Staudensellerie  
1 Rote Paprikaschote  
500 g Kartoffeln  
300 g Zucchini  
1 Dose geschälte Tomaten  
1/2 Bund Basilikum  
5 El Olivenöl  
Salz  
Gemüsebrühe od. Weißwein

Die Aubergine waschen und trocken tupfen. Die Stängelansätze abschneiden und die Frucht ungeschält in mundgerechte Würfel schneiden. Die Chilischote der Länge nach aufschlitzen, entkernen und fein hacken.

Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Selleriestange putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, von den Kernen und weißen Rippen befreien und waschen. Die Schotenhälften in dünne Streifen schneiden.

Die Kartoffeln schälen. Die Zucchini waschen, trocken tupfen und die Stielenden abschneiden. Kartoffeln und Zucchini in mundgerechte Würfel schneiden.

Die abgetropften Tomaten durch ein Sieb passieren. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die abgezupften Blättchen fein hacken.

Das Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen. Die Zwiebelringe darin hellgelb andünsten. Die Selleriestücke und das Basilikum dazugeben und alles 1 bis 2 Minuten mitdünsten. Das Tomatenmus zum Sellerie geben und alles zum Kochen bringen. Das übrige Gemüse sowie die Chilischote darunter rühren und alles mit Salz bestreuen. Den Eintopf

zugedeckt bei schwacher Hitze 30 bis 35 Minuten köcheln lassen. Dabei hin und wieder umrühren. Falls der Eintopf zu sehr eindickt, etwas Gemüsebrühe oder Weißwein angießen.

Dazu schmeckt am besten frisches Stangenweißbrot.

## Hawaiispieße

1/2 Ananas, frisch  
1 Rote Paprikaschote  
3 Lauchzwiebeln, dick

## MARINADE

2 El Öl  
1 El Sojasauce  
Tabasco nach Geschmack  
1/2 Tl Thymian, getrocknet

Ananas längs vierteln, den harten Strunk herausschneiden und das Fruchtfleisch von der Schale lösen. Fruchtfleisch in etwa 2 cm dicke Stücke schneiden. Paprika vierteln, entkernen, abspülen, trocken tupfen und in gleich große Stücke schneiden. Von den Lauchzwiebeln evt. welke Blätter entfernen, Stielansatz abschneiden und die Lauchzwiebeln in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Öl, Sojasauce, Tabasco und Thymian verrühren. Ananas, Paprika und Lauchzwiebeln abwechselnd auf Spieße stecken und mit der Marinade bestreichen. 30 Minuten stehen lassen. Von beiden Seiten etwa 3 Minuten grillen.

## Hirseplätzchen mit Pilzen 1 Ei M

75 g Hirseflocken

20 g Butter

30 g Weizenmehl (Type 1050)

100 ml Milch

Salz

1/4 Tl Paprikapulver (edelsüß)

3 Zwiebeln

1 Rote Chilischote

1 Rote Paprikaschote

200 g Champignons

4 Ei Öl  
1 Kartoffel  
75 g Gemüsebrühe

### 1 Ei

1/2 Bund Petersilie  
Pfeffer

Hirseflocken kurz anrösten, die Butter darin zerlassen. Mehl mit Milch, Salz und Paprikapulver verrühren und 15 Min. quellen lassen. Zwiebeln halbieren, in Scheiben schneiden. Chili entkernen und fein würfeln.

Paprika vierteln, putzen, schräg in Stücke schneiden. Pilze putzen, vierteln. Zwiebeln in der Hälfte des Öls andünsten, Pilze und Chili zugeben und zugedeckt 5 Min. garen.

Kartoffeln raspeln, mit Paprikastücken und Brühe dazugeben, 10 Min. garen. Ei und Hirse unter das Mehl rühren. Daraus im übrigen Öl pro Portion jeweils 3 Plätzchen jeweils 2 bis 3 Min. von jeder Seite backen. Petersilie hacken und unter das Gemüse ziehen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und zu den Plätzchen servieren.

Pro Portion ca. 669 kcal/2800 kJ.

## Jugoslawische Paprikasauce

Zutaten für Portionen  
3 Paprikaschote(n), rot )  
2 EL Öl (Olivenöl)  
1 Aubergine(n), etwa 300g  
1 rote Peperoni  
2 Zehe/n Knoblauch  
1 Zwiebel(n)  
1 Fleischtomate(n), etwa 250g  
8 EL Öl (Olivenöl)  
2 EL Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer, frisch gemahlener  
Paprikapulver, edelsüß

## ZUBEREITUNG

Paprika halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen, trocken tupfen und vierteln. Paprikastücke mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech (gefettet, mit 2 El Olivenöl, mit

Backpapier belegt) legen. Das Backblech in den Ofen schieben. Backofen vorgeheizt etwa 200 °C Backzeit etwa 15 min. (Paprika so lange backen, bis die Haut Blasen wirft.)

Das Backblech auf ein Rost stellen. Paprikastücke 10 Minuten unter einem feuchten Tuch ruhen lassen, dann häuten.

Aubergine waschen, Stängelansatz abschneiden und die Aubergine dünn schälen und in Würfel schneiden. Peperoni halbieren und entkernen. Knoblauchzehen und Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Tomate kreuzweise einschneiden und einige Sekunden in kochendes Wasser legen kurz in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, halbieren, entkernen, Stängelansatz herausschneiden und in Würfel schneiden.

Die vorbereiteten Zutaten mit Olivenöl und Zitronensaft in eine hohe Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab zerkleinern (es soll jedoch kein Mus entstehen). Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Ajvar schmeckt sehr gut zu Lammfleisch oder zu Schweinemedallions. Sehr lecker auch zu gegrilltem Gemüse.

11.2.03 Hornie CK

### Kartoffelpfanne mit Auberginen M

Für 4 Personen:

700 g Kartoffeln

500 g Auberginen

150 ml Olivenöl

1 rote Paprikaschote

2 Zwiebeln

1 TL Paprikapulver

1 TL Kumin

2 Knoblauchzehen

1 grüne Chilischote

Salz, Pfeffer

500 g gehäutete und entkernte Tomaten

125 ml Gemüsebrühe

2 EL Minze in Streifen

1 EL Zitronensaft

150 g Joghurt

#### Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Auberginen waschen, putzen, in Stücke schneiden. Mit den Kartoffeln in Olivenöl goldgelb braten. Herausnehmen und abtropfen lassen. Die Paprikaschote waschen, halbieren und putzen. In Streifen schneiden. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden. Mit Paprikastreifen im Öl 3 Min. dünsten. Paprikapulver, Kumin zufügen. Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken. Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und würfeln. Zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten, Brühe zufügen. 5 Min. köcheln lassen.

Kartoffeln sowie Auberginen untermischen und zugedeckt weitere 10 Min. köcheln. Die Minze einrühren, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer abschmecken. Mit Joghurt, evtl. Minze garnieren

## Käsesalat M

Zutaten:

1 kleine Melone (Zuckermelone)  
1 Apfel  
1 rote Paprikaschote  
250 g dunkle Weintrauben

200 g Emmentaler  
etwas Schnittlauch

Für die Sauce:

1 EL Sonnenblumenöl  
2 EL Zitronensaft

1 Becher saure Sahne  
1/2 TL Honig  
etwas Salz

Zubereitung:

Die Melone halbieren, die Kerne entfernen und mit einem Kugelausstecher (oder einem Teelöffel) kleine Kugeln herauslösen. Weintrauben waschen, entkernen und halbieren. Den Apfel und die Paprikaschote entkernen und in kleine Stückchen schneiden. Den Käse in Würfel oder Streifen schneiden. Alle Zutaten in eine große Schüssel geben.

Sauce:

Öl, Zitronensaft, Sahne, Honig und Salz gründlich miteinander vermischen und über die Zutaten geben. Gut durchziehen lassen.

## Mariniertes Gemüse

Zutaten für Portionen

150 g Zwiebel(n), edler: Schalotten  
3 Paprikaschote(n), rote  
250 g Champignons  
300 g Zucchini  
1 Aubergine(n)

### Für die Marinade:

- 1 Zehe/n Knoblauch
- 2 Bund Petersilie
- 1 Zweig/e Rosmarin
- 1 Zweig/e Thymian
- 125 ml Essig (Rotweinessig)
- 125 ml Öl (Olivenöl)
- ½ Zitrone(n), den Saft
- 10 Körner Pfeffer
- 1 TL Salz
- 1 EL Zucker
- 1 Lorbeerblätter
- evt. Gemüsebrühe -Extrakt

### ZUBEREITUNG

#### Marinade:

1/4 l Wasser + restliche Marinadenzutaten 10 min in geschlossenem Topf simmern lassen, dann durch ein Sieb abgießen, sehr kräftig abschmecken. Während die Marinade köchelt, Gemüse putzen und in essfähige + dekorative Häppchen schneiden. (Aubergine vorher evt. salzen und abspülen, damit nicht so bitter)

Gemüse in der gefilterten Marinade bissfest kochen (Zwiebeln und Paprika ca. 10-15 min, das andere so 8-10 min).

Gemüse in einer Schüssel anrichten, Marinade ggf. noch mal nachwürzen und heiß darüber geben (für Geschirrspärer und andere Faule: Einfach im Topf lassen -))

Über Nacht im Kühlschrank oder (optimal) im kalten Keller durchziehen lassen.

Lecker mit einem guten Wein nach heißem Sommertag, auch gut als "Grillbeilage". Knoblauch kann auch mehr -), und natürlich geht das ganze auch mit nur einer Gemüsesorte

20.7.03 Hike CK

Dieses Gemüse schmeckt echt super, ich habe allerdings noch eine Flasche Olivenöl dazugegeben, weil ich fand, dass es so zuwenig Flüssigkeit ist. Anschließend habe ich das Ganze heiß in Marmeladengläser gefüllt, um es länger aufzuheben. Und jetzt essen wir das immer mal so dazu. schmeckt sogar meinen Mann, denn der mag es eh nicht so sauer. Allerdings ist es mit dem zusätzlichen Öl etwas fett, aber das macht nichts.  
lg

14.09.03 Wanda CK

## Mediterrane Kartoffelpfanne

( für 1 Person)

### Zutaten:

250 bis 300 g Kartoffeln (mehlig kochende)  
1/2 rote Paprika  
1 EL Linsen  
1 EL gekeimte Kichererbsen  
1 Knoblauchzehe (in Scheiben)  
einige Zweige frischer Majoran  
einige Zweige Thymian oder Rosmarin

### Zubereitung:

Die Kartoffeln kochen, schälen und der Länge nach halbieren. Paprikaschote vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kochendes Wasser geben. Etwa 5 - 8 min kochen lassen, herausnehmen und noch in heißem Zustand die Haut abziehen. Danach in Würfel schneiden. Linsen und Kichererbsenkeime abbrausen und gut abtropfen lassen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffelhälften auf beiden Seiten unter Zugabe der abgezapften Thymianblätter goldgelb anbraten, herausnehmen und warm stellen. Danach die Paprikawürfel in die Pfanne geben und zusammen mit den Keimlingen anschwanken. Den Knoblauch dazugeben. Mit Majoran würzen. Alles gut durchschwenken, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und dekorativ auf die Kartoffelhälften verteilen.

## Melone Tomaten Suppe M

2 El Olivenöl  
1 Zwiebel  
1 rote Paprika  
500 g frische Suppentomaten  
125 ml Gemüsebrühe  
1 Netz- oder Honigmelone  
125 ml trockener Weißwein  
Cayennepfeffer  
Ingwerpulver  
Kräutersalz  
Zucker

200 ml Sahne

1 Bund Basilikum

Öl erhitzen, zerkleinerte Zwiebel und Paprika darin andünsten. Tomaten häuten, ebenfalls zerkleinern, kurz andünsten. Mit der Gemüsebrühe

ablöschen und auf mittlerer Gasflamme kochen lassen.

Die Melone halbieren, entkernen. Die eine Hälfte schälen und in Würfel schneiden. Die Würfel in die Suppe geben und alles pürieren. Wein und Gewürze dazugeben, kräftig abschmecken. Aus der anderen Melonenhälfte Kugeln ausstechen und in Suppentassen verteilen. Die heiße Suppe einfällen.

Mit geschlagener Sahne und gehacktem Basilikum servieren. Die Suppe kann auch kalt gegessen werden. Dann die Sahne weglassen.  
Vorbereitungszeit ca. 30 Minuten Garzeit ca. 15 Minuten

### Möhrenpolente zu Lauch-Gemüse

400 g Möhren  
2 El Butter / Margarine oder Margarine  
1 l Hefe-Gemüsebrühe  
250 g Polentagries  
1 Gemüsezwiebel  
2 Rote Paprikaschoten  
200 g Lauch  
4 El Öl  
Salz  
Pfeffer  
1 Bund Petersilie

Möhren schälen, grob raspeln. Butter / Margarine erhitzen, Möhrenraspel darin andünsten.

Mit Brühe ablöschen, kurz aufkochen, Polentagries einrühren. Bei schwacher Hitze 15 Minuten unter Rühren garen.

Gries in eine gefettete flache Form streichen, etwas abkühlen lassen, in Spalten schneiden.

Paprika und Lauch putzen, waschen und in Stücke schneiden. In der Hälfte des heißen Öls unter Wenden ca. 10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie waschen und, bis auf etwas zum garnieren, hacken und untermengen.

Die fertige Polenta auf ein Brett stürzen und in gleichmäßig große Rauten schneiden. Im restlichen Öl von jeder Seite 3 Minuten goldbraun braten. Mit Gemüse auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren.

**Pro Person** ca. 400 kcal  
Pro Person ca. 1675 kJoule  
Eiweiß 8 Gramm  
Fett 18 Gramm



Kohlenhydrate 51 Gramm  
Zub. 1 Stunde

## Nudel Omelett mit Gemüse 4 Ei M

Salz  
200 g Schmale Bandnudeln  
1 Rote Paprikaschote  
200 g Champignons  
3 Ei Öl  
150 g TK-Erbesen  
350 g Tomaten in Stücke  
Zwiebeln und Knoblauch  
Weißer Pfeffer  
1 TI Oregano getrocknet

### 4 Eier

150 g Gouda- Käse gerieben  
1/8 l Wasser

Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Nudeln darin 8 bis 10 Minuten bissfest garen.

Paprika + Tomaten putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Champignons putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.

1/3 des Öls in einem Topf erhitzen. Pilze darin anbraten. Paprika und Erbsen zufügen und andünsten.

Gemüse aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und getrocknetem Oregano würzen. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Nudeln in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Käse unterheben und mit den abgetropften Nudeln mischen.

Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Aus den Nudeln darin unter Wenden die Omeletts backen.

Die Nudel-Omeletts und etwas Gemüse auf Tellern anrichten. Übriges Tomaten-Gemüse dazureichen.

Getränk Apfelsaft-Schorle.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten,

pro Portion ca. 550 kcal / 2310 kj.

## Nudel-Paprika-Topf

4 Portionen

400 g Nudeln auf Wunsch mehr  
3 Rote Paprika auf Wunsch auch mehr  
3 lg Zwiebeln  
1 Knoblauchzehen nach Belieben mehr  
1 Ei Olivenöl  
500 g Passierte Tomaten  
Gemüsebrühe  
Salz  
Geschrotetes Chilipulver  
Pizzakräuter  
Paprika, edelsüß

Paprika und Zwiebeln in grobe Stücke, Knoblauch in kleine Würfel schneiden oder durchpressen, in Olivenöl anbraten.

Passierte Tomaten und etwas Wasser hinzugeben. Ca. 30 Minuten kochen lassen.

Nudeln kochen.

Die Tomatensoße mit den Gewürzen pikant bis scharf abschmecken (Vorsicht mit dem Chili!), die fertigen Nudeln untermischen.

## Nudeln mit Cremespinat und Paprika M

100 g Vollkornnudeln  
600 g Spinat  
400 g Rote Paprikaschoten

20 g Butter

1 Knoblauchzehe  
2 TI Vollkornweizenmehl

8 EI Milch (1,5%)

2 EI Sahne

20 g Parmesan, frisch geriebener

Salz  
Pfeffer

Muskat

Vollkornnudeln kochen.

Den Spinat waschen, abtropfen lassen und ohne zusätzliches Wasser 5 Minuten dünsten. In einem Sieb abtropfen lassen und gut ausdrücken. Anschließend grob hacken.

Die Paprika entkernen und in Streifen schneiden, mit etwas Wasser 10 Minuten dünsten.

Die Butter in einem kleinen Topf erhitzen und den Knoblauch darin dünsten. Das Mehl unter die Butter stäuben und Milch und Sahne unterrühren.

Paprika und Spinat dazugeben, abschmecken und den frisch geriebenen Parmesan darüber streuen.

Info Zubereitungszeit 30 Minuten

### Nudeln mit Paprika-Pilz-Sauce M

120 g Vollkornnudeln roh  
350 g Champignon  
1 lg Paprikaschote rot  
1 1/2 El Butter / Margarine  
2 El Weizenvollkornmehl  
1 c Gemüsebrühe vegetabil  
1 TI Paprikapulver  
1 ds Cayennepfeffer  
1/2 TI Majoran  
1 TI Provencialkräuter

3 El Sahne süß

Mehrsalz

Die Pilze nach belieben in Scheiben schneiden oder ganz lassen und in der Butter anbraten. Das Kerngehäuse der Paprikaschote entfernen und das Fruchtfleisch in schmale streifen schneiden.

Nun bereits das Kochwasser für die Nudeln aufsetzen. Den Paprika zu den Pilzen geben, alles mit dem Vollkornmehl bestäuben und kurz anschwitzen lassen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Sauce unter Rühren 5 bis 8 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die Nudeln in 10 bis 12 Minuten in leicht gesalzenem Wasser

garen. Die Sauce mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken und mit der süßen Sahne verfeinern. Die Nudeln abgießen und zusammen mit der Sauce anrichten.

### Oliven Käse Tortilla 8 Ei M

Zutaten für 4 Personen

1 Zucchini (200 g)  
1 rote Paprikaschote  
1 Bund Lauchzwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 mittelgroße Zwiebel  
1-2 EL Öl,  
Salz,  
Pfeffer  
50-75 g Oliven (z.B. schwarze und paprikagefüllte)

100 g Gouda Käse

8 Eier

1-2 EL Creme fraiche

1. Gemüse putzen, waschen und in Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen Zwiebel Und Knoblauch kurz andünsten. Gemüse, ca. 5 Minuten mitdünsten, würzen. Oliven dazugeben. käse reiben. Mit den Eiern verquirlen. Über das Gemüse gießen. Im vorgeheizten Backofen (E Herd 200 °C/ Gas Stufe 3) ca. 20 Minuten stocken lassen. Mit einem Klecks Creme, fraiche garniert servieren.

Zubereitung ca., 30 Minuten.

Pro Portion ca. 360 kcal.

E 26g,

F 25 g,

KH 5g

Laura Nr.2/02

### Omelett mit Gemüsefüllung 6 Ei M

Omelette con verdure

1 Aubergine  
2 Zucchini  
1 Rote Paprikaschote  
1 Knoblauchzehe

Olivenöl  
250 g Geschälte Tomaten  
1/2 Würfel Brühe  
Salz  
Pfeffer

6 Eier

2 El Milch

30 g Butter

Die Aubergine schälen, in nicht zu dünne Scheiben und dann in Würfel schneiden. Die Zucchini waschen, von den Stielen befreien und ebenfalls in Würfel schneiden. Beide Gemüse auf einen Durchschlag geben, mit Salz bestreuen und 1 Stunde stehen lassen, damit der bittere Saft abtropfen kann.

Die Paprikaschote waschen, halbieren, von den Kernen und Rippen befreien und in Stückchen schneiden. Die geschälte Knoblauchzehe in etwas Öl hellgelb braten, die Paprikastückchen und gleich danach das abgetropfte Gemüse dazugeben. Umrühren und etwas schmoren lassen. Die zerdrückten Tomaten, den halben Brühwürfel und frisch gemahlene Pfeffer hinzufügen. Etwa 30 - 40 Minuten bei schwacher Hitze schmoren und den Saft einkochen lassen. Wenn nötig, sehr wenig warmes Wasser dazugeben und nochmals mit Salz abschmecken.

Eier, Milch, Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen gut verrühren. In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze Butter erhitzen und die Pfanne leicht schütteln, damit soviel Eimasse wie möglich mit dem Pfannenboden in Berührung kommt. Backen, bis die Unterseite des Omeletts fest und goldgelb und die Oberseite noch cremig ist. Das Gemüse in einem breiten Streifen auf die Mitte geben und die Ränder des Omeletts von beiden Seiten mit Hilfe eines Pfannenmessers vorsichtig darüber klappen, dann auf eine vorgewärmte Platte gleiten lassen. Mit einem Stück Butter überglänzen und sofort servieren.

Statt des Brühwürfels nehme ich etwas Gemüsehefe (aus dem Reformhaus), Knoblauch je nach Geschmack etwas mehr.

Paprika Auflauf M

Qal `eh Zangi  
Glutenfrei / Eifrei

0,5 Pfd Möhren geraspelt  
30 g Ingwer klein gewiegt  
0,5 Pfd rote Spitze Paprika klein geschnitten,

7 ( ca 100 g ) Feigen, klein geschnitten  
2 Äpfel um den Griebsch rum grob geraspelt,  
2 eingelegte Piri Piri, klein geschnitten,

50 g mittelalten Gauda geraspelt

800 g Mager Quark

1 TI Kurkuma,

100 g Sojabohnen +  
100 g Maiskörner ( kein Popkorn ) zusammen mahlen,

1 Prise Vollrohrzucker

1 Prise Salz ,

6 El Balsamico , dunkel

3 a 0,75 l feuerfeste Formen

Fett für die Form

150 g mittelalten Gauda geraspelt

Paprikagranulat

Die Zutaten von Möhren bis Balsamico , dunkel, vermischen. In ausgefettete feuerfeste Formen geben, 150 g mittelalten Gauda geraspelt, drüber geben, + ein wenig Paprikagranulat streuen.

In kalten Backofen , bei 160°C Umluft , 60 min backen

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen, 180°- 190°C , ca 40 - 45 min backen.

Eigenes Rezept, Hans60, Samstag, 19. März 2005

Paprika Dip M

Zutaten:

250 g Speisequark

0,5 Becher Dickmilch

1 El Tomatenketchup

1 kleine gehackte Zwiebel

1 kleine grüne, fein gehackte Paprikaschote

1 kleine rote, fein gehackte Paprikaschote

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

edelsüßes Paprikapulver

Zubereitung:

Quark mit Dickmilch und Ketchup glatt rühren. Zwiebel und Paprikastückchen untermischen und alles pikant abschmecken.

## Paprika Käse Gratin M

Sie benötigen für 4 Personen:

400 g gehäutete rote Paprikaschoten (in Öl eingelegt, aus griechischen oder italienischen Feinkostläden)

2 Knoblauchzehen

1 Bund Petersilie

12 schwarze Oliven (ohne Stein)

2 EL Kapern

250 g Halloumi (Käse aus Zypern)

6 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

1 EL Weißweinessig

2 EL Limettensaft

1 TL Dijon-Senf

1 rote Peperoni (gehackt)

### Zubereitung

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Paprika in breite Streifen schneiden und in vier flache Portions-Gratinförmchen legen. Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Oliven halbieren. Alles mit den Kapern vermischen und auf den Paprikastreifen verteilen. Halloumi in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und auf die Paprika legen. Käse mit 2 EL Öl bestreichen, salzen und pfeffern. Das Ganze im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 10 bis 12 Minuten backen, bis der Käse hellbraun ist. Inzwischen Essig, Limettensaft, Dijon-Senf, gehackte Peperoni und restliches Olivenöl (4 EL) verrühren. Zum Servieren die Vinaigrette über den Käse träufeln

## Paprika Mais Spieße

4 Portionen

4 groß Gemüse-Maiskolben

2 rote Paprikaschoten

100 ml Olivenöl

2 groß Knoblauchzehen

250 ml Knoblauch-Grill-Sauce

1 El frische Kräuter (gehackt)

Die Maiskolben quer in 3 bis 4 cm dicke Stücke teilen (vorher, wenn nötig, Blätter und Haare entfernen). Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Knoblauchzehen abziehen, durch die Presse drücken und mit dem Olivenöl verrühren.

Die vorbereiteten Gemüsestücke abwechselnd auf Metallspieße stecken, rundherum mit dem Knoblauchöl bepinseln. Ein großes Stück Alufolie auf den Grillrost legen (oder Grillschalen verwenden), die Spieße darauf etwa 20 Minuten grillen, dabei immer wieder drehen und ab und zu mit der Marinade bestreichen. Die Grillsauce mit den Kräutern vermischen und zu den Spießen servieren.

### Tipp

Maiskolben möglichst frisch verzehren. Wenn Sie länger liegen, verwandelt sich der Zucker in den Körnern in Stärke!!

## Paprika mit Knoblauch

1 Rezept

6 Rote Paprikaschoten  
6 EL Olivenöl  
Salz  
1 Tropfen Weißweinessig  
4 Knoblauchzehen

Die Paprikaschoten an den Nahtstellen aufschneiden, von den Samensträngen befreien und waschen. Gut abtropfen lassen und in breite Streifen schneiden. Im Öl dünsten, bis sie weich sind. Dann mit Salz und nach Belieben mit Essig würzen. Die Knoblauchzehen schälen, in ganz dünne Scheiben schneiden und unter die Paprikaschoten mischen. Zugedeckt über Nacht durchziehen lassen.

## Paprika Quark Torte 1 Ei + 1 Eigelb M

Zutaten  
225 g Mehl  
125 g Butter  
1 TL Salz  
6 - 8 EL Wasser

1 Eigelb

4 EL Milch



1/2 TL Honig  
Salz

200 g Kräuterquark (40 %)

200 g Sahnequark (40 %)

100 g Magerquark

ca. 4 EL Schlagsahne

1 - 2 Knoblauchzehen

1 Bund Schnittlauch

1/2 Gurke

1 rote Paprika

1 hartgekochtes Ei

4 EL Schnittlauch

### Anweisungen

Mehl, weiche Butter, Salz und Wasser mit dem Kneithaken zu einem Teig kneten.

Mit den Händen zu einer Kugel formen und 30 Min. ruhen lassen.

Eine 26er Springform einfetten.

Den Teig ausrollen und so in die Springform legen, dass ein Rand stehen bleibt.

Den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen.

Den Teig im vorgeheizten Backofen 10 Min. auf 200 C backen.

Das Eigelb mit Milch und Honig verquirlen, den Boden und den Rand damit bepinseln.

Danach weitere 10 - 15 Min backen und auskühlen lassen.

Die Quarks, Sahne und Salz verrühren.

Den Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Den Knoblauch pressen und mit unterrühren.

Die Quarkmasse auf den ausgekühlten Boden geben.

Paprika, Ei und Gurke in feine Würfel schneiden und kreisförmig auf dem Quark anordnen.

### Paprika Reis Auflauf 3 Ei

Glutenfrei + Kuhmilchfrei

3 rote Paprika ca 500 g klein geschnitten

450 g gekochten NT Reis ( möglichst) ca 1 Ts roh

2 x 150 g Schafs- + Ziegen Feta kleingewürfelt

6 Ei Mais gem

6 Pfefferkörner f a d M

1 TI Kräutersalz  
1 Prise Salz  
1 Prise Vollrohrzucker, zusammen vermischen

1 Dose a 425 g, geschälte Tomaten +

### 3 große Eier

1 TI Kräutersalz  
1 Prise Salz  
1 Prise Vollrohrzucker, zusammen pürieren +

alle drei Abschnitte zusammen vermischen +  
in 4 eingefettete, a 0,5 l Jenaglasschüsseln verteilen

+ bei 160°C Umluft ohne vorheizen ca 60 min backen.  
Ohne Umluft ca 20 - 40° mehr, vorheizen, + ca 40 -50 min backen.

### Veränderung

Wer darf , grob geraspelten Gauda oder Tilsiter, zum Schluss drauf streuen.

eigenes Rezept Hans-Joachim60, 02.09.2004

### Paprika, süß-sauer

Etwa 1 kg rote Paprikaschoten  
(oder rot, gelb, grün) halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen, die Schoten waschen in Stücke schneiden, in wenig kochendes Wasser geben, zum Kochen bringen, etwa 2 Min. kochen lassen, auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen, abtropfen lassen, in vorbereitete Gläser schichten.

2 Zwiebel abziehen, in größere Stücke schneiden, mit  
250 ml Salzwasser,

500 ml Obst-Essig,

200 g Zucker,

1 TI Pfefferkörner,

4 Lorbeerblätter,

2 TI Einmachgewürz zum Kochen bringen, bei schwacher Hitze etwa 5 Min. kochen lassen, über die Paprikaschoten gießen. Die Gläser nach dem Erkalten verschließen.

### Paprika-Auberginenpaste

2 1/2 kg Paprika rot fleischige  
1 kg Auberginen

250 ml Essig  
1 l Wasser  
2 Knoblauchknollen  
1 Peperoni frisch scharf  
375 ml Olivenöl  
2 TL Salz

Paprika und Auberginen säubern und in Stücke schneiden. In einem großen Topf zusammen mit Wasser und dem Essig ca. 20 min. kochen. Inzwischen den Knoblauch schälen und die Peperoni entkernen. Essigwasser abgießen und auffangen. Das Gemüse entweder durch einen Fleischwolf drehen (Aivar wird grober) oder in den Mixer geben (Aivar wird feiner) auch den Knoblauch und die Peperoni mit pürieren. Das Salz nicht vergessen. Die ganze Masse wieder in Topf geben und 2 Std. kochen lassen immer wieder umrühren und eventuell vom aufgefangen Essigwasser etwas hinzufügen zum Schluss das Olivenöl dazu geben noch mal kurz aufkochen lassen. Das Aivar sollte nicht zu flüssig sein. Gereinigte Schraubverschlussgläser bei 80 bis 100 Grad C im Backofen vorwärmen und das Aivar in die warmen Gläser füllen. Am nächsten Tag auf jedes Glas zum Abschluss einen Schuss Olivenöl geben und die Gläser verschließen und an einen kühlen Ort stellen. Aivar hält sich so einigen Monate.

### Paprika-Mais-Spieße

4 Portionen

4 groß Gemüse-Maiskolben  
2 rote Paprikaschoten  
100 ml Olivenöl  
2 groß Knoblauchzehen  
250 ml Knoblauch-Grill-Sauce  
1 El frische Kräuter (gehackt)

Die Maiskolben quer in 3 bis 4 cm dicke Stücke teilen (vorher, wenn nötig, Blätter und Haare entfernen). Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Knoblauchzehen abziehen, durch die Presse drücken und mit dem Olivenöl verrühren.

Die vorbereiteten Gemüsestücke abwechselnd auf Metallspieße stecken, rundherum mit dem Knoblauchöl bepinseln. Ein großes Stück Alufolie auf den Grillrost legen (oder Grillschalen verwenden), die Spieße darauf etwa 20 Minuten grillen, dabei immer wieder drehen und ab und zu mit der Marinade bestreichen. Die Grillsauce mit den Kräutern vermischen und zu den Spießen servieren.

### Tipp:

Maiskolben möglichst frisch verzehren. Wenn Sie länger liegen, verwandelt sich der Zucker in den Körnern in Stärke!!

### Paprika-Nuss-Paste

Für 8 Personen:

300 g rote Paprikaschoten

100 g Walnusskerne

4 Knoblauchzehen

4 Scheiben Zwieback

2 EL Olivenöl

2 TL Sambal Oelek

Salz

### Zubereitung:

Paprika putzen, waschen, klein schneiden und im elektrischen Zerkleinerer mit den Walnusskernen, den geschälten Knoblauchzehen und dem grob zerteilten Zwieback fein pürieren. Olivenöl und Sambal Oelek unter die Masse mischen. Paste mit Salz abschmecken.

### Paprikacreme

M

2 rote Paprikaschoten

2 Schalotten

1/8 l trockener Weißwein

3 EL Weinessig

1 Prise Zucker,

Pfeffer

100 g Creme fraiche

Salz,

Worcestersauce

Die Paprikaschoten im Backofen bei 220 Grad (Gas Stufe 4) so lange backen, bis die Haut Blasen wirft. Nebenbei die Schalotten schälen, fein würfeln und in Wein und Essig 10 Minuten köcheln lassen. Die Schoten mit einem feuchten Küchentuch bedecken und 5 Minuten ruhen lassen. Dann lässt sich die Haut ganz leicht abziehen. Die Schoten von Stängeln, Kernen und Trennwänden befreien und im Mixer pürieren.

Den Weinsud durch ein Sieb gießen, mit Zucker würzen und mit dem Püree vermischen. Die Creme fraiche mit dem Schneebesen darunter schlagen und die Creme mit Salz, Pfeffer und Worcestersauce abschmecken.

Paprikacreme schmeckt besonders gut zu Feuertöpfen oder Fondues mit Fisch und Meerestieren, man kann sie aber auch zu hellen Fleischsorten und zu Hackbällchen reichen.

Aus dem Buch: Fondues und Raclette

## Paprikacremesuppe M

### Italienische

3 rote Paprika fein würfeln, einige Würfel zur Dekoration lassen

1 kleine Zwiebel fein würfeln

4 Knoblauchzehen fein hacken, alles in

Olivenöl andünsten

2 EL Paprikapulver

1 EL Tomatenmark

30 g Haferflocken dazugeben

1 Liter Gemüsebrühe aufgießen, ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die Suppe pürieren

Mit Salz und Pfeffer abschmecken

125 g Schmand unter die Suppe rühren, mit Paprikawürfel und Basilikumblättern dekorieren.

## Paprikaschoten, gefüllte M

1 Knoblauchzehe

2 Zwiebeln,

3 EL Öl

1 Dose Sauerkraut (580 ml)

1 rote Chilischote

1 Ds. Ananasstücke (425 ml)

### 100 ml Schlagsahne

150 g Schafskäse

1 TL Kümmel,

Salz,

Pfeffer

6 rote oder gelbe Paprikaschoten (à ca. 200 g)

1/4 l Gemüsebrühe (Instant)

500 g stückige Tomaten

Edelsüß-Paprika

1. Knoblauch sowie 1 Zwiebel würfeln und in 2 EL heißem Öl anbraten. Sauerkraut zerzupfen und darin schmoren. Chili in Scheiben schneiden.

2. Ananas abtropfen lassen, den Saft auffangen. Chili, Ananas, 75 ml Ananassaft und Sahne zum Kraut geben. Den Käse würfeln und untermengen. Mit Salz, Kümmel und Pfeffer würzen.

3. Von den Paprika am Stielansatz den Deckel abschneiden, die Kerne entfernen. Sauerkraut hineinfüllen, Deckel darauf setzen. In eine ofenfeste Form geben. Die Brühe zugießen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd 200 °C Umluft 175 °C Gasherd Stufe 3) zirka 30 Minuten garen. 4. Die übrige Zwiebel würfeln, im restlichen heißen Öl andünsten. Die Tomaten zufügen und etwas einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Dazu schmeckt Kartoffelpüree.

Zeitaufwand ca. 1 1/4 Stunden

Nährwert pro Portion ca. 1800 kJ/430 kcal, E 12 g, F 23 g, KH 43 g

Vida Nr.6/03

## Paprikasuppe - kalt oder heiß

Zutaten für 6 Personen:

4 rote Paprikaschoten  
1 Gemüsezwiebel  
4 EL Öl  
1 EL Paprikapulver edelsüß  
1/2 TL Cayennepfeffer  
1 l Gemüsebrühe (Instant)  
Saft von 4 Orangen  
4 Scheiben Toastbrot  
Salz  
2 EL Butterschmalz  
1 Bund Schnittlauch

## Zubereitung:

1. Die Paprikaschoten mit einem Sparschäler schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Die Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln.
2. Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin bei gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten dünsten, aber nicht braun werden lassen. Paprikapulver und Cayennepfeffer dazu geben und verrühren, dann die Brühe angießen und einmal aufkochen lassen. Die Suppe mit dem Mixstab pürieren. Zugedeckt kalt stellen.
3. Den Orangensaft in die abgekühlte Suppe geben und mit Salz abschmecken.
4. Das Toastbrot in kleine Würfel schneiden. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel unter ständigem Rühren knusprig bra-

ten. Abkühlen lassen. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.

5. Die Suppe in eine Terrine füllen, die Brotwürfel und das Schnittlauch separat dazu reichen.

**Tipp:** Wenn Sie die Suppe heiß servieren, sollten auch die Brotwürfel heiß sein. Die Brotwürfel können noch in der Pfanne mit Kräutersalz, Knoblauch oder frisch gemahlenem Pfeffer gewürzt werden.

## Polenta , Vakil Abad

Glutenfrei / Kuhmilchfrei / Eifrei

3 Portionen

300 g Mais gem. in

1 l kochendes Wasser mit

1 TL Salz , einrühren, + auf der ausgeschalteten Hitze, ausquellen lassen.

400 g Möhren zerhackt

180 g Paprikaschote , zerhackt,

30 g Ingwer, zerhackt

200 g Ziegenkäse grob geraspelt

4 EL Tamari / Sojasoße

3 a 0,75 l feuerfeste Formen mit Deckel

Fett für die Formen

Möhren bis Ingwer, Tamari zusammen vermischen, ausgequollenen Mais drunter vermischen. In drei ausgefettete feuerfeste Formen, geben, Deckel drauf .

Ab in den kalten Backofen, bei 160°C Umluft , 30 min backen, oder Ober- + Unterhitze vorheizen ca 180°, + ca 18- 20 min backen, sollte etwas sprudeln.

Guten Appetit.

Eigenes Rezept , Hans60 , Sonntag, 13. März 2005

## Ratatouille mit Datteln

Sebha del Hdari

Zutaten für Portionen

4 EL Öl (natives Olivenöl extra)  
1 Zwiebel(n), gehackt  
1 Paprikaschote(n), rot, gewürfelt  
3 Tomate(n), grob gehackt  
1 Zweig/e Rosmarin, frisch  
1 Lorbeerblätter  
4 Zehe/n Knoblauch, gehackt  
1 Aubergine(n), gewürfelt  
2 Zucchini, gewürfelt  
100 g Datteln, entsteint und gehackt  
2 TL Paprikapulver, edelsüß  
Salz  
Pfeffer, schwarz  
2 EL Mandeln, Mandelblättchen, geröstet (ohne Fett)

## ZUBEREITUNG

Backofen auf 190°C vorheizen. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel und die Paprikaschote in 3-4 Minuten darin weich schmoren. Die Tomaten, den Rosmarin, das Lorbeerblatt und den Knoblauch zufügen, beiseite stellen. In einem anderen Topf die restlichen 2 EL Olivenöl erhitzen und die Aubergine und die Zucchini bei Mittelhitze in 3-4 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier entfetten. Die Aubergine, die Zucchini, die Datteln und das Paprikapulver in die Kasserolle geben, alles gut vermischen. In ein ofenfestes Gefäß mit Deckel füllen und 25-30 Minuten im Ofen garen, bis das Gemüse weich ist. Aus dem Ofen nehmen, den Rosmarinzweig und das Lorbeerblatt entfernen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ratatouille mit gerösteten Mandelblättchen garnieren.

Dazu passt gekochter Bulgur.

18.4.01 Rebekka D.

## Ravioli mit Morchelsauce

Für 4 Personen:  
400 g Ravioli mit Spinatfüllung  
Salzwasser  
1-2 EL Olivenöl

### Für die Sauce:

#### 2-3 EL Butter

1 Zwiebel  
1 rote Paprikaschote  
250 g Eiertomaten  
100 g eingeweichte Morcheln  
2 Tassen Bratensaft



#### 4 cl Weinbrand

Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Zucker  
1 Prise Cayennepfeffer  
0,5 Bund Salbei

#### 1-2 EL Butter

100 g geröstete Sonnenblumenkerne

#### Zubereitung:

Die Ravioli im Salzwasser mit dem Olivenöl bissfest garen, herausnehmen, abtropfen lassen, warm stellen. Für die Sauce die Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen und die geschälte und feingehackte Zwiebel darin glasig schwitzen. Die Paprikaschote halbieren, entkernen, würfeln, zur Zwiebel geben und kurz mitschwitzen. Die Eiertomaten fein würfeln, mit den gut abgetropften und kleingeschnittenen Morcheln zum Gemüse geben und kurz mitschwitzen. Den Bratensaft angießen, und die Sauce bei mäßiger Hitze 4-5 Minuten köcheln lassen. Mit Weinbrand aromatisieren, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Cayennepfeffer kräftig würzen. Die Salbeiblätter in der Butter kurz anschmelzen. Die Ravioli anrichten, mit der Sauce überziehen, die Salbeiblätter darauf geben und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen, ausgarnieren und servieren.

#### Reiseintopf M

Portion/en 4

1 Rote Paprikaschote kleingeschnitten  
1 lg Zwiebel kleingehackt  
1 sm Karotte  
1 sm Zucchini  
3 Tomaten  
3 El Öl  
1 l Brühe  
300 g Reis gekocht  
100 g Bohnen gekocht  
Salz  
Cayennepfeffer  
Thymian  
Salbei  
Basilikum  
Rosmarin

#### Käse gerieben

Zwiebel in Öl andünsten, Paprikaschote, Zucchini und Karotte

hinzugeben und kräftig andünsten.

Tomaten und gehackte Kräuter hinzufügen, etwas mitdünsten und dann mit der Brühe ablöschen.

Die letzten Minuten den Reis und die Bohnen mit köcheln lassen. Käse Darüber streuen.

Garzeit ca. 20 Minuten.

Die gekochten Bohnen können durch frische ersetzt werden.

### Reispfanne (Trennkost) M

1 c Naturreis  
1 Zwiebel  
1 Rote Paprikaschote  
2 Karotten kleingeschnitten  
6 Frische Champignons kleingeschnitten  
100 g Gefrorene Erbsen

#### 5 EI Sahne

Etwas gekörnte Brühe  
1 TI Curry

Reis mit 1 1/2 Tassen Wasser aufquellen, währenddessen Zwiebeln, Karotten und Paprika in der Pfanne mit etwas Butter dünsten. Dann frische Champignon und Erbsen zugeben. Wenn das Gemüse fast gar ist, den gequollenen Reis zugeben und unter ständigem Rühren mitdünsten, bis kein Gemüsesaft mehr vorhanden ist. Dann den Curry und die Sahne zugeben und servieren. Dazu können Sie einen Salat essen.

### Reispfanne I M (Trennkost)

250 g Naturreis  
1 Zwiebel  
1 Rote Paprikaschote  
2 Karotten kleingeschnitten  
6 Frische Champignons kleingeschnitten  
100 g Gefrorene Erbsen

#### 5 EI Sahne

Etwas gekörnte Brühe

## 1 TI Curry

Reis mit 1 1/2 Tassen Wasser aufquellen, währenddessen Zwiebeln, Karotten und Paprika in der Pfanne mit etwas Butter dünsten. Dann frische Champignon und Erbsen zugeben. Wenn das Gemüse fast gar ist, den gequollenen Reis zugeben und unter ständigem Rühren mitdünsten, bis kein Gemüsesaft mehr vorhanden ist. Dann den Curry und die Sahne zugeben und servieren. Dazu können Sie einen Salat essen.

## Reispfanne II M

Menge 4 Portionen

200 g Langkorn - Naturreis  
250 g Tomaten  
1 mittlere Zucchini  
1 klein. Paprikaschote, rot  
100 g Champignons  
1 El Nusskerne - am besten Cashewkerne -  
1/2 Liter Gemüsebrühe  
2 Frühlingszwiebel  
1 Bund Petersilie  
2 El Öl

2 El Creme fraiche

40 g Mittelalter Gouda frisch gerieben

Salz

Cayennepfeffer

Reis in der Gemüsebrühe aufkochen, zugedeckt bei kleiner Flamme in etwa 40 Minuten garen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebeln in dünne Ringe schneiden, abgezogene Tomaten entkernen, und wie die gebürstete Zucchini, würfeln gewaschene Pilze in Scheiben teilen, die Paprikaschote in dünne Streifen Nüsse grob, die gewaschene Petersilie fein hacken. Öl in einer ausreichend großen Pfanne auf mittlere Hitze bringen, darin die Nüsse anrösten und herausnehmen. Bei starker Hitze Gemüse einlegen und unter Rühren 5 Minuten schmoren. Den Reis mit der vom Kochen verbliebenen Flüssigkeit einrühren, Creme fraiche beimischen. Kurz aufkochen lassen und bei abgeschalteter Herdplatte etwa 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Mit Salz und einer guten Prise Cayennepfeffer abschmecken. Zuletzt vorsichtig Nüsse, geriebenen Käse sowie die gehackte Petersilie unterziehen. 400 kcal oder 1700 kJ pro Portion.

## Rumänische Zwiebelpaprika mit Blumenkohl

Zutaten:

4 große Zwiebeln  
Olivenöl  
4 Paprikaschoten (rot oder grün)  
1 Prise Zucker  
Salz  
1 Prise Cayennepfeffer  
gehackte Petersilie  
4 Tomaten  
1 Blumenkohl  
Semmelbrösel

Butter

### Zubereitung:

Die vorbereiteten Zwiebeln in Ringe schneiden und im Olivenöl goldgelb werden lassen. Die sorgfältig entkernten, gewaschenen und in Streifen geschnitten Paprikaschoten zufügen, nach 10 Minuten die kleingeschnittenen Tomaten, und bei geschlossenem Topf gar dünsten. Gegebenenfalls etwas Wasser aufgießen. Mit den Gewürzen abschmecken. Dieses farblich wunderschön anzusehende Gemüse um einen in Salzwasser gargekochten ganzen Blumenkohl anrichten, der mit in Butter gerösteten Semmelbröseln bestreut wurde. Frische Salzkartoffeln dazu.

## Sauerkraut Lasagne M

200 g Grüne Lasagne- Platten  
500 g Frischkost-Sauerkraut  
2 Rote Paprika a 200 g  
2 Schalotten

2 Ei Butter

2 Ei Tomatenmark  
1/8 l Zitronensaft

1 Karton Creme fraiche

1 Karton Saure Sahne

Salz, Pfeffer  
1 Ei Zucker  
Fett für die Form

100 g Emmentaler gerieben

Lasagne- Platten nach Herstellerangabe zubereiten. Sauerkraut zerpflücken, Paprikaschoten putzen und in Streifen schneiden. Schalotten schälen und würfeln.

Butter erhitzen und Schalotten glasig dünsten, Tomatenmark, Sauerkraut und Paprika zufügen und kurz mit andünsten. Mit Zitronensaft ablöschen und zugedeckt 5 Minuten garen. Dann Creme fraiche und Sahne zufügen und abschmecken.

Lasagne- Platten und Sauerkraut abwechselnd in eine gefettete Auflaufform einschichten. Als obere Schicht Sauerkraut. Mit Käse bestreuen und 30-40 Minuten bei 180 Grad backen.

## Schafskäse-Auberginenpfanne M

Zutaten für Portionen

- 1 Aubergine(n)
- 1 Paprikaschote(n), rot
- 1 Gewürzgurke(n)
- 150 g Schafskäse
- 3 EL Öl (Oliven)
- 1 Dose/n Tomate(n), stückige, aus der Dose

2 EL saure Sahne

Pfeffer

Paprikapulver

2 Zweig/e Thymian

### ZUBEREITUNG

Aubergine putzen, waschen und in 1/2-cm dicke Stücke schneiden. Paprika, Gewürzgurke und Schafskäse in Würfel schneiden. Auberginenscheiben in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, Paprikawürfel dazugeben und mitdünsten. Tomatenstücke, saure Sahne, Pfeffer und Paprikapulver hinzufügen und etwa 5 Minuten garen. Ab und zu umrühren. Gewürzgurke und Schafskäse in die Auberginenpfanne hinzugeben und heiß werden lassen.

Mit Thymianblättchen bestreuen und servieren.

6.4.01 Chiara CK

## Scharfe Paprikasuppe

### Zutaten:

1EL Olivenöl  
1 Zwiebel, halbiert und in dünne Ringe geschnitten  
2 Knoblauchzehen, zerdrückt  
450 g Porree, in dünnen Ringen  
6 rote Paprika, in Streifen geschnitten  
1 l Wasser  
je 1/2 TL Kümmel, Koriander, gemahlen  
1 TL Chilipulver  
2 TL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Das Öl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Porree 5 min dünsten. Paprika zugeben und weitere 5 min dünsten. Wasser, Kümmel, Koriander, Chilipulver und Salz zugeben und aufkochen. Mit geschlossenem Deckel 45 min leicht kochen lassen, bis das Gemüse weich ist. Die Suppe leicht abkühlen lassen, mit dem Mixer pürieren. Die Suppe in eine große Schüssel geben, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und abgedeckt für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

## Spaghetti mit Spinat

Zutaten für 5 Portionen  
500 g Nudeln (Spaghetti)  
1 große Zwiebel(n)  
1 Paprikaschote(n), rote  
3 Zehe/n Knoblauch  
1 Pck. Spinat, (TK)  
1/2 TL Rinderbrühe/ Gemüsebrühe, gekörnte  
1/8 Liter Wasser  
Pfeffer  
Muskat  
Olivenöl

### ZUBEREITUNG

Zuerst die Spaghetti in Salzwasser garen. In der Zwischenzeit die Paprika putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Knoblauch fein hacken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Zwiebel, Paprika und Knoblauch darin anschwitzen aber nicht bräunen! Dann die Hitze reduzieren und das Wasser, den Brühwürfel, den Spinat und die Gewürze hinzugeben und den Spinat langsam auftauen lassen.

Die Nudeln abgießen und in eine Schüssel geben. Die fertige Spinatsoße über die Nudeln geben und sofort servieren. Guten Appetit!

6.9.04 romeo02silke CK

## Spinatsalat mit Pilzen M

Zutaten für 4 Personen:

250 g Blattspinat  
200 g Champignons  
1 rote Paprika  
2 rote Zwiebeln  
1 Avocado  
etwas Zitronensaft

### für die Marinade:

200 g Kefir  
Saft von 1/2 Orange  
2 TL körniger Senf  
2 TL Mangochutney  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

1. Den Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Paprika putzen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Avocado schälen, das Fruchtfleisch würfeln und mit Zitronensaft beträufeln, damit es nicht braun wird.
3. Die Zutaten für die Marinade gründlich miteinander verrühren. Mit dem Salat vermischen und kurz ziehen lassen.

## Teufels-Sauce

4 sm Chilischoten  
1 lg Rote Paprikaschote -- a ca. 200g  
1 sm Zwiebel a 50 g  
150 ml Wasser  
1 Knoblauchzehe  
Salz  
Pfeffer  
gehackte Petersilie

Chillis aufschlitzen, Kerne entfernen. Die Paprika mit dem Sparschäler schälen. Frucht halbieren, Trennwände und Kerne entfernen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Alles Gemüse grob zerteilen. Mit Wasser in einen Topf geben. Etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis die Chilis weich sind. Wasser abgießen, pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce in Schälchen füllen. Kurz vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

## Tofu Käse

250 g Tofu  
1/2 c Wasser  
1/4 c Cashewnüsse  
1 Paprikaschote rot  
100 g Zwiebeln  
-- oder --  
1 TI Zwiebelpulver  
2 Knoblauchzehen-- oder --  
1/4 TI Knoblauchpulver  
3 El Zitronensaft  
1 TI Agar-Agar gehäuft  
Dill  
-Kräutersalz  
1 TI Gemüsebrühe gekörnt  
1 El Flüssigwürze

Alle Zutaten, mit Ausnahme von Agar-Agar, im Mixer mixen und abschmecken.

In einen Topf geben und Agar-Agar hinzufügen. Die Masse unter ständigem Rühren aufkochen lassen, in eine Form füllen und erkalten lassen.

Eignet sich z.B. - in Würfel geschnitten - als Einlage im Rohkostsalat. Das Rezept ist auch hervorragend zum Herumprobieren geeignet, z.B. auch mal mit Kümmel oder Schnittlauch usw.

## Tomaten-Paprika-Salsa

Zutaten:  
100 gr. Zwiebeln  
200 gr. rote Paprika  
450 gr. Tomaten  
½ Chilischote  
130 gr. Weißweinessig  
50 gr. Rotwein  
1 TI. Senfkörner



1 Tl. Paprikapulver süß  
1 Tl. Salz  
½ Tl. Pfeffer  
250 gr. Super Gelierzucker 3:1

Zwiebeln, Paprika, Tomaten und Chilischote klein hacken. Restliche Zutaten hinzugeben und aufkochen lassen.

Ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit dem Pürierstab pürieren. Sofort in heiß ausgespülte Schraubdeckelgläser füllen, verschließen und 5 Minuten auf die Deckel stellen.

Bemerkung: Passt zu Grillfleisch, als Dip zum Fondue oder zu mexikanischen Chips.

### Vegetarische Rouladen 1 Ei M

250 g Weizenkörner  
1/2 l Wasser  
1 Brühwürfel  
30 g Getrocknete Steinpilze  
1/4 l Wasser  
1 sm Wirsing  
1 Lauchzwiebel  
1 Rote Paprikaschote

#### 1 Ei

50 g Mandeln gehackt

#### 100 g Gouda gerieben

Salz  
Pfeffer  
3 El Sojaöl

#### 2 El Creme fraiche

Weizenkörner über Nacht in dem Wasser einweichen. Mit dem Brühwürfel und Einweichwasser 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln, dann 20 Minuten ausquellen lassen.

Steinpilze in dem Wasser einweichen. Wirsing putzen, pro Portion 3 Blätter ablösen, waschen, im kochenden Salzwasser 2 Minuten blanchieren, abtropfen lassen. Die Stielenden der Blätter flach schneiden. Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Paprikaschote fein würfeln. Weizenkörner mit Lauch, Paprika, Ei, Mandeln und Käse vermengen, würzen. Jeweils 3 Wirsingblätter aufeinander legen, die Masse darauf verteilen. Seiten einschlagen und fest zusammenrollen.

Die Rouladen anbraten, Steinpilze mitdünsten, mit dem Pilzwasser ablöschen und zugedeckt 20 Minuten garen. Creme fraiche einrühren, kräftig würzen.

**Pro Person** 627 kcal/2533 kJ.

### Walnuss Paprikapaste

2 Rote Paprikaschoten  
2 Knoblauchzehen  
4 Scheibe/n Zwieback  
100 g Walnusskerne  
4 El Olivenöl  
Salz  
2 TI Harissa (scharfes Chiligewürz- ersatzweise Tomatenmark  
1/4 TI - mit Chilipulver verrühren

Paprikaschoten waschen, putzen und klein schneiden. Knoblauch pellen und grob hacken. Zwieback zerbrechen.

Nusskerne mit den übrigen Zutaten in einem Universalzerkleinerer pürieren. Olivenöl unterrühren. Die Paste mit Salz und Harissa würzen.

Zu Baguettescheiben reichen.

### Wirsingrouladen mit Grünkernfüllung

75 g Zwiebeln  
200 g Möhren  
150 g rote Paprikaschoten  
20 g Butter / Margarineschmalz  
200 g Grünkernschrot Reformhaus  
800 ml Gemüsefond  
2 El Sumachpulver gestrichen  
1 unbehandelte Zitrone davon abgeriebene Schale und 2 El Saft  
Salz  
weißer Pfeffer f.a.d.M.  
1 Wirsing a 1500 g  
500 g Kartoffeln vorwiegend festkochende  
1 TI Kümmel

3 Thymianzweige  
2 Bund Frühlingszwiebeln  
3 Ei Öl  
75 g Butter / Margarine eiskalte in kleinen Stücken

- aus. essen & trinken 10/98

Zwiebeln pellen und sehr fein würfeln. Möhren schälen, Paprika entkernen, beides in sehr feine Streifen schneiden. Die Hälfte des Butter / Margarineschmalzes in einem schweren Topf erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze kurz dünsten, Grünkernschrot dazugeben, kurz andünsten. 550 ml Gemüsesfond angießen, bei niedriger Hitze 40 Minuten ausquellen lassen. 3 Minuten vor Ende der Garzeit Paprika und Möhren unterheben. Zitronenschale abreiben, Saft auspressen. Schale, Saft und Sumach zum Grünkern geben, salzen, pfeffern, auf einem Blech auskühlen lassen.

Vom Wirsing die äußersten Blätter entfernen. Dann 6 weitere Blätter abnehmen, in gesalzenem Wasser 1 Minute blanchieren, sofort in Eiswasser abschrecken. Gut abtropfen lassen, auf Küchentüchern ausbreiten, die harten Mittelrippen herausschneiden. Füllung auf die Blätter verteilen, fest aufrollen, dabei die Seiten einschlagen. Mit Küchengarn umbinden. Die Kartoffeln gründlich waschen und in Achtel schneiden.

Restliches Schmalz in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Rouladen darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2 Minuten anraten, herausnehmen. Kartoffeln im Bratfett unter Schwenken 8 Minuten braten. Kümmel, Thymian und restlichen Fond dazugeben. Rouladen auf die Kartoffeln setzen, im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 35-40 Minuten auf der 2. Schiene von unten garen.

Frühlingszwiebeln putzen, in 12 cm lange Stücke schneiden und im Öl bei starker Hitze 1 Minute anbraten. Salzen und pfeffern. Zwiebeln mit Rouladen und Kartoffeln auf Tellern anrichten. Den Schmorfond mit der Butter / Margarine aufschlagen und darüber gießen.

**Zubereitungszeit** 100 Minuten

**Pro Portion** 7 g E, 15 g F, 39 g KH = 326 kcal (1365 kJ)

Zucchini mit Weizen gebacken M

200 g Weizenkörner  
375 ml Wasser

Salz

600 g Kleine Zucchini

1 Unbehandelte Zitrone

4 El Olivenöl

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

5 Blättchen frischer Salbei

300 g Paprikaschoten rote oder grüne

100 g Creme fraiche

4 Prise Cayennepfeffer oder mehr

50 g Parmesan frisch gerieben

2 Möhren (Karotten), je 100g

Quellzeit etwa 1 Stunde, Zubereitungszeit 1 Stunde 30 Minuten

Die Weizenkörner mit dem Wasser übergießen, zudecken und 1 Stunde quellen lassen. Mit dem Salz zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze 1 Stunde garen.

Die Zucchini waschen, abtrocknen, von den Stiel- und Blütenansätzen befreien und der Länge nach halbieren. Die Hälften mit den Schnittflächen nach oben auf ein Backblech legen.

Die Zitrone waschen und abtrocknen. Ein Stück Schale von etwa 3 cm Länge hauchdünn abschneiden und für den Weizen beiseite legen. Die Zitrone auspressen.

Über die Zucchini je Portion 1 Esslöffel Zitronensaft, Salz, 3/4 des Olivenöls und schwarzen Pfeffer geben.

Das Blech in den kalten Backofen (Mitte) schieben. Die Zucchini bei 180 Grad C. etwa 30 Minuten backen, bis sie gerade eben weich sind.

Währenddessen die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und hacken. Die Salbeiblättchen waschen, trocken tupfen und mit der Zitronenschale ganz fein zerkleinern. Die Paprikaschoten waschen, abtrocknen und vierteln. Die Stielansätze und die Trennwände mit den Kernen entfernen. Die Schotenviertel würfeln.

Das restliche Öl erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin bei schwacher Hitze unter Rühren glasig braten. Den Salbei, die Zitronenschale, die Paprikaschoten, den Weizen - einschließlich der verbliebenen Garflüssigkeit - und die Creme fraiche hinzufügen, einmal aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Minuten garen.

Den Weizen mit dem restlichen Zitronensaft, Salz und dem Cayennepfeffer würzen und mit dem Käse vermischen.

Die Zucchini und den Weizen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Möhren schälen, raspeln und darüber streuen.

### Zucchini-Pfannkuchen mit 3 Ei

#### Paprikafüllung

200 g Zucchini

#### 3 Eier

5 EI Mehl

4 EI Wasser

1 Bund Petersilie

1 Minzestiel

Salz

6 EI Öl zum Braten

1 lg Rote Paprikaschote

2 EI Öl

100 g Schafskäse

1 Minzestiel

2

Für den Teig Zucchini auf einer Rohkostreibe fein raffeln und gut ausdrücken. Mit Eiern, Mehl, Wasser, gehackten Kräutern und Salz verrühren. In einer Pfanne in heißem Öl 2 Pfannkuchen pro Person backen. Warm stellen. Für die Füllung gewürfelte Paprikaschote in heißem Öl 3 Minuten dünsten. aus der Pfanne nehmen und mit gewürfeltem Schafskäse und gehackter Minze vermischen. Füllung auf die Pfannkuchen geben, zusammenklappen und servieren.

Überarbeitet für Word + Cuecards & PDF

Nicht für gewerbliche Zwecke bestimmt

### PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Musste teilweise die Überschriften, umstellen/ teilen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) Freitag, 6. Mai 2005