

Paprika Vegetarisch

Hinweis

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

MfG

Hans, Freitag, 6. Mai 2005

Index

Gelb	6
Gemischt.....	19
Grün.....	92
Paprika Vegetarisch	1
PS	165
Rot.....	111

Inhaltsverzeichnis

Paprika Vegetarisch	1
Hinweis.....	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	1
Gelb	6
Bohnencurry	6
Dinkel Gemüse Pfanne M	7
Gazpacho, Mexikanischer.....	8
Gefüllte Paprikaschote M.....	9
Gelbe Paprikasuppe M.....	9
Griechische Gemüseplatte	10
Kartoffel- Gemüse- Moussaka M.....	11
1 klein rote Paprikaschote	11
Käsesalat auf Rucola M	12
Kesselgulasch Schweinefleisch.....	13

Nudelaufwurf mit Schafskäse.....	13
Paprikaeintopf	14
Paprikaschoten, gefüllte M.....	15
Pilze mit Nudelfüllung M	16
Sauerkrautsuppe M.....	16
Tomaten -Gemüse mit Bulgur	17
Tomaten-Paprika Lasagne 5 Ei M.....	18
Gemischt	19
Antipasti - Salat mit Balsamico	19
Beilage zu Frikadellen.....	20
Bobbia	20
Bratkartoffeln mit Paprika und Pilzen 3 Ei	21
Buchweizen mit Paprika und Tofu.....	21
Bunte Paprikaschoten "Provencal"	22
cremige Paprikasuppe M	23
Die Rouille aus der Provence 1 Eigelb	24
Eingelegte Paprikaschoten mit Zitrone	25
Eingelegte Zucchini.....	25
Erbsen - Reis - Pfannkuchen 2 Ei.....	26
Fenchel Paprika Gemüse M	27
Gefüllte Paprika, türkisch	28
Gefüllte Paprikahälften M.....	28
Gefüllte Paprikaschoten 3 Ei M.....	29
Gefüllte Paprikaschoten mit M	30
Gegrilltes Gemüse auf einem Pastabett M.....	31
Gemüse Bolognese auf Spaghetti M.....	31
Gemüse Paella	32
Gemüse Pfanne 6 Ei M.....	33
Gemüse Reis Kasserolle M.....	34
Gemüse überbacken	35
Gemüseauflauf à la Mexiko M.....	35
Gemüsegarten im Tontopf.....	37
Gemüselasagne M	37
Gemüselasagne M	38
Gemüselasagne mit Ricotta 2 Eigelb M.....	39
Gemüsepfanne.....	40
Gemüseragout M.....	41
Gemüseröllchen mit Tomatensugo.....	42
Gemüsesuppe Ungarische Art	43
Gemüsesuppe, kalt	44
Griechische Kartoffelpfanne.....	44
Griechischer Hirtensalat	45
Griechischer Krautsalat.....	45
Grieß- Gnocchi mit Paprikagemüse 1 Ei M	46
Grillgemüse	47
Hefe-Pfannkuchen mit Kürbis und Sesam 2 Ei M	48
Kartoffelpizza 4 Ei M.....	49
Käsepaprika M.....	50

Käseschnitzel mit Paprikareis 2 Ei M.....	51
Käseschnitzel mit Reis 1 Ei M.....	51
Kukuruzauflauf M.....	52
Marinierte Käsespieße mit Kräutern M.....	53
Mexikanische Pfefferschoten 2 Ei M.....	54
Nudel Salat mit Gemüse.....	55
Nudelauflauf 4 Ei M.....	56
Nudelauflauf M.....	56
Nudelauflauf Schneller M.....	57
Nudeln mit gegrilltem Gemüse.....	58
Nudeln-Paprika- Pfanne.....	59
Paella.....	59
Paprika - Tomaten - Auflauf Fleischwurst 3 Ei M.....	60
3 Eier.....	61
Paprika Auberginen Gemüse mit Gorgonzola M.....	61
Paprika Auberginen Walnuss Kaviar.....	62
Paprika mit knuspriger Souffléhaube 4 Ei.....	62
Paprika mit Nudelfüllung 2 Ei M.....	63
Paprika mit Quarkfüllung 1 Ei M.....	64
Paprika Rohkost mit Schnittlauch Quark M.....	65
Paprika Tortilla 4 Ei M.....	65
Paprika, eingelegt mit Schafskäse.....	66
Paprika, gefüllt 1 Eigelb M.....	67
Paprika-Reis mit Rucola M.....	67
Paprikaeintopf.....	68
Paprikagemüse 'Italienische Art'.....	69
Paprikagemüse mit Reis M.....	70
Paprikapäckchen mit Basilikum Vinaigrette.....	71
Paprikaschote, Kichererbsen + Nudeln M.....	71
Paprikaschoten gefüllt I.....	72
Paprikaschoten in Tomatensoße M.....	73
Paprikaschoten mit Gemüse- Frischkäsefüllung 1 Ei M.....	74
Paprikaschoten, gefüllt M.....	75
Paprikaschoten, gefüllte 3 Ei M.....	76
Paprikaschoten, gefüllte M.....	76
Peperonata auf Vollkornspaghetti M.....	77
Pfannkuchenturm auf Salat 3 Ei M.....	78
Zaziki.....	79
Pikante Paprikakonfitüre.....	79
Polenta Plinsen 2 Ei M.....	79
Polenta Plinsen mit Peperonata 2 Ei M.....	80
Rahmpaprika M.....	81
Ratatouille.....	82
Ratatouille M.....	83
Ratatouille auf Bandnudeln.....	83
Raukesalat mit Mozzarella.....	84
Reis Auflauf Anjireh 3 Ei.....	85
Reispfanne mit Eiern 4 Ei M.....	85

Roten und gelben Paprikamus	86
Scharfe Gemüsespieße.....	86
Schmorgurken in Paprika-Rahm M.....	87
Sizilianisches Gemüse.....	88
Sommerlicher Makkaronisalat.....	88
Tofu mit Paprikagemüse.....	89
Tofu, gebratener mit Paprikagemüse.....	89
Toskanische Panzanella.....	90
Vegetarischer Mozzarella Burger M.....	91
Grün.....	92
Andalusische Sommersuppe 1 Ei.....	92
Balkan-Reistopf M.....	92
Bauernsalat	93
Bohnensalat nach Michigan Art.....	93
Bulgur Salat.....	94
Bunter Salat M.....	95
Gefüllte Paprika 1 Ei.....	96
Gefüllte Paprikaschoten 3 Ei M.....	96
Gemüseallerlei mit Kokosmilch.....	97
Gnocchi mit Paprikasahne M.....	98
Hüvos Rancheros 10 Ei M.....	98
kalte spanische Gemüsesuppe M.....	99
Kartoffel Gemüse Omelett 4 Ei M.....	100
Kartoffelgratin mit Paprika M.....	101
Mallorquinischer Gemüsekuchen	101
Mexikanischer Tomatenauflauf M.....	102
Paprikaschoten in Olivenöl	103
Paprikaschoten mit Erdnussfüllung M.....	104
Paprikaschoten mit Schafskäse 3 Ei M.....	106
Rumänische Zwiebelpaprika mit Blumenkohl.....	106
Tamilischer Gemüserais.....	107
Tomaten-Paprika- Gemüse	108
Tomatensalat mit gefüllten Fladenbrot.....	108
Zucchini Tomaten Auflauf 2 Ei M.....	109
Zwiebelpfanne	110
Rot.....	111
Ananas Paprika Curry in Kokosmilch.....	111
Antipasti mit Feta	111
Auflauf Bastak	112
Auflauf Tang Sorgheh 2 Ei M.....	113
Blechkartoffel Tolko Fresh M.....	114
Buchweizen-Eierkuchen.....4 Ei M.....	115
Bunte Gemüsepfanne.....	116
Bunter Gemüse-Auflauf M.....	116
buntes Zucchini-Gemüse M.....	117
Cashewkäse.....	117
Champignon Gulasch M.....	118
Chili con Carne I	118

(vegetarisch)	118
Chili sin Carne M	119
Chinesische Gemüsesuppe.....	120
Frühlingsalat M.....	120
Fusilli alla siciliana.....	121
Gefüllte Paprika türkisch	122
Gegrillte Käsepaprika.....	123
Gemüse Eintopf M	123
Gemüse Tofu Auflauf M	124
Gemüseauflauf mit Joghurt 3 Ei M.....	125
Gemüsekuchen mit Sojakeimlingen M.....	126
Gemüsepalle M.....	127
Gemüsepfanne.....	127
Gemüsesuppe, Chinesische.....	128
Gemüsetopf	129
Hawaiispieße	130
Hirseplätzchen mit Pilzen 1 Ei M.....	130
Jugoslawische Paprikasauce.....	131
Kartoffelpfanne mit Auberginen M	132
Käsesalat M.....	133
Mariniertes Gemüse.....	133
Mediterrane Kartoffelpfanne.....	135
Melone Tomaten Suppe M.....	135
Möhrenpolente zu Lauch-Gemüse.....	136
Nudel Omelett mit Gemüse 4 Ei M.....	137
Nudel-Paprika-Topf.....	138
Nudeln mit Cremespinat und Paprika M	138
Nudeln mit Paprika-Pilz-Sauce M.....	139
Oliven Käse Tortilla 8 Ei M	140
Omelett mit Gemüsefüllung 6 Ei M	140
Paprika Auflauf M.....	141
Paprika Dip M.....	142
Paprika Käse Gratin M.....	143
Paprika Mais Spieße.....	143
Paprika mit Knoblauch.....	144
Paprika Quark Torte 1 Ei + 1 Eigelb M.....	144
Paprika Reis Auflauf 3 Ei.....	145
Paprika, süß-sauer.....	146
Paprika-Auberginenpaste	147
Paprika-Mais-Spieße.....	147
Paprika-Nuss-Paste	148
Paprikacreme M.....	148
Paprikacremesuppe M.....	149
Paprikaschoten, gefüllte M.....	149
Paprikasuppe - kalt oder heiß	150
Polenta , Vakil Abad.....	151
Ratatouille mit Datteln.....	152
Ravioli mit Morchelsauce	152

Reiseintopf M.....	153
Reispfanne (Trennkost) M.....	154
Reispfanne I M.....	154
Reispfanne II M.....	155
Rumänische Zwiebelpaprika mit Blumenkohl.....	156
Sauerkraut Lasagne M.....	156
Schafskäse-Auberginenpfanne M.....	157
Scharfe Paprikasuppe.....	158
Spaghetti mit Spinat.....	158
Spinatsalat mit Pilzen M.....	159
Teufels-Sauce.....	159
Tofu Käse.....	160
Tomaten-Paprika-Salsa.....	160
Vegetarische Rouladen 1 Ei M.....	161
Walnuss Paprikapaste.....	162
Wirsingrouladen mit Grünkernfüllung.....	162
Zucchini mit Weizen gebacken M.....	164
Zucchini-Pfannkuchen mit 3 Ei.....	165
PS.....	165

Gelb

Bohnencurry

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

CURRY AUS

2 TI Curcuma gemahlen
 1 TI Kreuzkümmel
 2 TI Senfkörner
 1 TI Pigment
 1 TI 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 Moerser 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 (Gruyre)

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 Würfeln schneiden. Thymian abzupfen und Basilikumblätter in Streifen schneiden. Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker zufügen und alles miteinander

der 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 mischen 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 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.

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

½ 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 Vollkornbrotwürfel.

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 antihaftversiegelten 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.

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 unterrühren. 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 unterrühren, 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 zugießen 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. Jogurt-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 zerpflückt

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 1/21 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 vorge-

heizten 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 abgeschmeckt. 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 Paprikarauten 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 Chilisaucе, 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 Zucchini-scheibe 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 herausschneiden 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 TL Vollmeersalz
1 TL Honig
¼ l lauwarmes Wasser
3 Ei Sonnenblumenkerne geschält
2 Ei Kürbiskerne geschält

¼ l Kefir

2 Eier

2 TL Sesam ungeschält
1 lg Aubergine
2 Zucchini
2 Paprikaschoten
1 sm Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehen
3 El 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 El 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 Kartoffelaufschlag 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.

Nudelaufschlag 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 geputzten 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 Nudelaufbau im auf 180-200 °C vorgeheizten Backofen in 10-15 Minuten garen.

Anschließend den Nudelaufbau herausnehmen, anrichten, mit Petersiliensträußchen ausgarnieren und servieren.

Nudelaufbau 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, waschen, 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. Knob-

lauch 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 aufbewahren.

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 aufgießen, 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 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.

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 herausschneiden, 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 zugießen, 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 EI, 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 + die Paprikastücke 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 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.

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. Thymian abzupfen, hacken. Tofu würfeln, in Rest Fett und Knoblauch anbraten. Thymian zufügen. Unter die Grünkernmasse legen. 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 Cayennepfeffer 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.Oecker...)

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 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 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 El 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 ein-
gefetteten Jenschüsseln geben, die Brühe drauf gießen , das diese bis ca
1 cm unter der Oberfläche ist. Den restlichen 150 g Käse auf die Teigmas-
se 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 2 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 Saft 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 Lind 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

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 TL Salz

1 TL Rosenpaprika
1/2 TL 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. Chillischoten 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 EI Milch

2 EI Ketchup

Paprika

Salz

Zucker

3 EI 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.

Crème fraîche 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 untermischen 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 TL Olivenöl
2 TL Olivenöl (zusätzlich)
2 TL Oregano
2 sm Zwiebel
2 grüne Paprika
3 EL Tomatenmark
2 Chilis (feingehackt)
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 pürieren.

Das zusätzliche Öl in einer Pfanne erhitzen, Oregano, die gewürfelte Zwiebeln, die in Stücke geschnittene grüne Paprika und Tomatenmark hinzufügen. Braten, bis es weich ist, rote 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 eine 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 untermischen. 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 Gemüsewürfelchen in die Suppe geben. Noch einige Eiszubereitungen 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 Gemüse Kuchen

- 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 Glatter 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 El 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 dazugeben. 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 zusammenfallen 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 geschnittenen Paprikaschoten zugeben, 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.

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 + geschlossenem 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 lasse

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 TI 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.

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 Ts Buchweizen da rein ,
500 g Kohlrabi gewürfelt mit
0,5 Ts 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 Ei 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-Glaskücheln/ 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 Kokosnussspel 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 EI 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 EI 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 Blatt Petersilie 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 2 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 El Öl
Salz
Pfeffer a. d. Mühle

300 g Vollmilch-Joghurt

3 Eier

1-2 El 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

Gemüsepalle M

50 g Naturreis (roh gewogen)
1 Rote Paprikaschote
1 Zwiebel
1 TI Ungehärtetes Fett
1 Stange Lauch
2 El Grüne Erbsen
2 Knoblauchzehen
100 g Frische Champignons
1/8 l Wasser
1 TI Vegetarische Gemüsebrühe (natriumarm)
1/4 TI Safranpulver

2 El Sahne

1 El 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, abhüten, 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 EL 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 Geschirrsparer 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.

Ig

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 abgezupften 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 EI Butter / Margarine oder Margarine
1 l Hefe-Gemüsebrühe
250 g Polentagries
1 Gemüsezwiebel
2 Rote Paprikaschoten
200 g Lauch
4 EI 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 El 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 El Milch (1,5%)

2 El 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 Provencionalkräuter

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 übergießen 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 Griebesch 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 Knetbalken 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 El 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, Ker-
nen und Trennwänden befreien und im Mixer pürieren.

Den Weinsud durch ein Sieb gießen, mit Zucker würzen und mit dem Pü-
ree vermischen. Die Creme fraiche mit dem Schneebesen darunter schla-
gen 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 Basili-
kumblättern 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 (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

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 an-

gießen 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 braten. 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 4 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 El 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 El Sahne

- Etwas gekörnte Brühe
- 1 TL 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 EL 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:

1 EL 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

Chilis 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 Tl. 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 lagern, 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 Ei Sumachpulver gestrichen
1 unbehandelte Zitrone davon abgeriebene Schale und 2 Ei 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 Gemüsefond 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 weiter 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 Seit 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 Freitag, 6. Mai 2005