



Müsli

500 g Joghurt

1 Apfel

8 EL Haferflocken

4 TL Honig, (am besten Akazien Honig)

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 5 Min.

Apfel waschen, schälen, schneiden und in eine Schüssel geben.

Den Joghurt drauf, Haferflocken hinterher und den Honig schön drauf verteilen.

Alles gut vermischen.





Gegrillte Hackfleischwürstchen

250 g	Hackfleisch, (gemischt oder Rind)
1/2	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
25 g	Käse, geriebenen oder klein gehackten Feta
25 ml	Sahne
1 1/2 EL	Semmelbrösel / Paniermehl
1/2 TL	Salz, gehäuft
1/2 EL	Pfeffer / frisch aus der Mühle
1/2 EL	Paprikapulver
1/2 TL	Currypulver, gehäuft
4 Scheiben	Frühstücksspeck

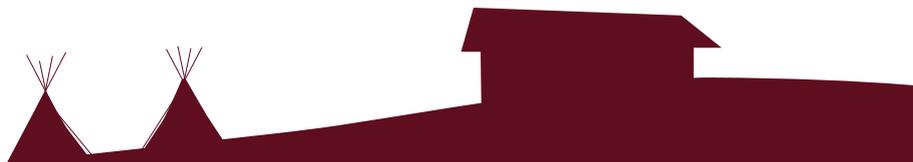
Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 15 Min.

Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken, alle Zutaten, bis auf den Bacon, gut miteinander vermischen und durchkneten. Aus der Masse Cevapcici/Hackwürstchen formen, ca. 4 cm Durchmesser und 8-10cm lang.

Dann jedes Röllchen mit einer Scheibe Bacon umwickeln. Der Bacon muss nicht gesondert befestigt werden, er haftet am Hack.

Nun ca. 10-15 Minuten bei mehrmaligen wenden auf den Grill.





Tortellini Salat

- 500 g Tortellini, mit Käsefüllung aus dem Kühlregal
- Salz
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Tomate(n), getrocknet, aus dem Glas, in feine Streifen geschnitten
- 50 g Pinienkerne, trocken geröstet
- 200 g Kirschtomate(n), halbiert
- 50 g Feldsalat
- 75 g Parmesan, grob gerieben
- 4 EL Öl, aus dem Tomatenglas
- 2 EL Balsamico
- Salz, kräftig
- Pfeffer, aus der Mühle, kräftig
- Zucker, gute Prise
- 1 Zehe Knoblauch, feinst gewürfelt

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 30 Min.

Die Tortellini in Salzwasser oder Brühe 2 Minuten kochen, kalt abschrecken und gut abgetropft mit 1 EL Olivenöl in einer Schüssel vermengen; abkühlen lassen.

Getrocknete Tomaten sowie Pinienkerne und Feldsalat unterheben und auf einer Platte anrichten.

Die Tomatenhälften verteilen, aus den restlichen Zutaten eine Vinaigrette rühren und den Salat damit beträufeln.

Mit dem Parmesan bestreuen und servieren.





Bauernsalat mit Weiß- oder Fladenbrot

- 1 Dose Oliven, schwarze
- 2 große Fleischtomate(n)
- 1 halbe Salatgurke(n)
- 1 große Paprikaschote(n), grüne
- 1 halbe Zwiebel(n)
- 100 g Schafskäse
- 1 TL Salz und Pfeffer
- 2 EL Essig
- 2 EL Olivenöl
- 1 kleiner Eisbergsalat

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 20 Min.

Die Tomaten, die Salatgurke und die Paprikaschote waschen. Die Tomaten halbieren, den Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Gurke schälen, halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Paprikaschote ebenfalls halbieren. Die weißen Innenhäute und die Kerne entfernen und die Paprikaschote in Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Ringe schneiden.

Tomaten, Paprikastreifen, Gurkenscheiben und Zwiebeln mit den Oliven in eine große Schüssel geben. Den Eisbergsalat waschen und halbieren. Alles gut mit dem Eisbergsalat vermischen. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden.

In einer kleinen Schüssel Salz und Pfeffer mit dem Essig verrühren. Das Öl dazugeben, alles zu einer Marinade verrühren und über das Gemüse gießen.

Den Salat vorsichtig vermischen und zum Schluss den Schafskäse dazu geben. Dazu Weiß- oder Fladenbrot





Anti - Pasti

- 100 g Champignons
- 1 kleine Aubergine(n)
- 1 kleine Zucchini
- 1 kleine Paprikaschote(n), rote
- 1 kleine Paprikaschote(n), gelbe
- 1 kleine Paprikaschote(n), grüne
- 2 Knoblauchzehe(n)

Für die Marinade:

- 1 TL Zucker
- 1 Zweig/e Rosmarin
- 1 TL Pfeffer, (1/2 - 1 TL), bunter, grob geschroteter
- 2 EL Zitronensaft
- 150 ml Olivenöl
- 1 TL Salz

Zubereitung

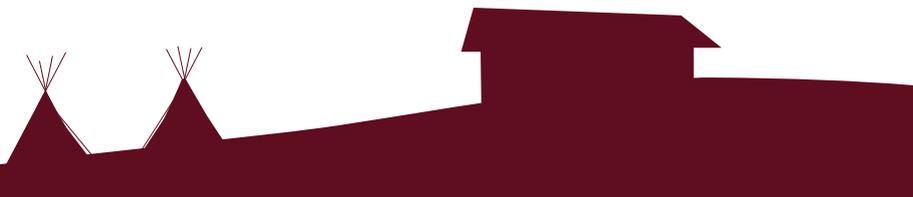
Arbeitszeit: ca. 20 Min.

Paprikaschoten halbieren, putzen, mit Zucchini und Aubergine waschen, Champignons evtl. waschen und putzen, Knoblauchzehen abziehen. Paprikaschoten in Stücke schneiden, Zucchini und Aubergine halbieren und mit Knoblauch und Champignons in Scheiben schneiden.

Für die Marinade Olivenöl, Zitronensaft, Rosmarinnadeln, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren und mit dem Gemüse vermischen.

Elektro-Backofen auf 160 Grad vorheizen.

Gemüse auf das Backblech legen. Gemüse ca. 25-30 Minuten garen (Elektro- und Erdgasbackofen 180 Grad). Anti-Pasti auf einer großen Platte, nach Wunsch auf einem Salatbett anrichten und mit Kräutern garniert servieren.





Kichererbsen Salat

- 2 Dose Kichererbsen
- 2 Bund Petersilie, glatte
- 2 Bund Pfefferminze
- 2 kleine Zwiebel(n)
- 2 Lauchzwiebel(n)
- 2 Zehen Knoblauch
- 4 Tomate(n)
- 6 Champignons
- 2 Paprikaschote(n)
- etwas Salatgurke(n)
- 2 kleine Chilischote(n) oder Chiliflocken
- etwas Koriander, gemahlen
- etwas Paprikapulver
- etwas Essig
- etwas Öl
- Salz und Pfeffer
- evtl. Zitronensaft oder Limettensaft

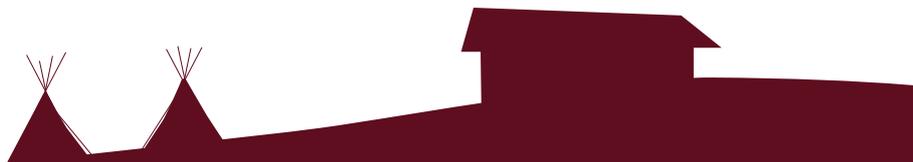
Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 15 Min.

Die Kichererbsen abgießen und in eine Schüssel geben. Petersilie und Minze waschen, grob hacken und zu den Kichererbsen geben. Tomaten, Paprika, Gurke, Lauchzwiebel, Zwiebel und Champignons ins Stückchen schneiden und ebenfalls dazugeben. Nun noch Knoblauch und Chili (für alle dies scharf mögen) fein hacken und alles gut durchmischen.

Etwas Essig, Öl, Salz und Pfeffer dazugeben und mit Paprikapulver und Koriander würzen. Dabei darf es vor allem vom Koriander etwas mehr sein, sodass man ihn richtig schön rausschmeckt, er verleiht dem Ganzen zusammen mit der Minze den frischen und exotischen Touch.

Wer noch eine Limette oder Zitrone zur Hand hat, kann deren Saft noch dazugeben, das schmeckt noch einen Tick besser.





Bayrischer Wurstsalat

400 g	Fleischwurst, (oder Putenfleischwurst)
400 g	Käse, (Emmentaler), am Stück
3 TL, gehäuft	Paprikapulver, (scharf)
3 TL, gehäuft	Senf, (mittelscharf)
10 EL	Olivenöl, natives
4 EL	Essig
4 m.-große	Zwiebel(n)
2 Zehe/n	Knoblauch
	Salz und Pfeffer, nach Bedarf

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 30 Min.

Zunächst den Emmentaler und die Fleischwurst in sehr kleine Würfel schneiden. Nun die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und ebenfalls in sehr kleine Würfel schneiden.

Jetzt das Öl, den Essig und den Senf in eine ausreichend große Schüssel geben und sorgfältig vermischen. Anschließend die Zwiebeln, den Knoblauch sowie den Emmentaler und die Fleischwurst hinzugeben und gut vermengen.





Gefüllte Pfannkuchen

- 3 Ei(er), (Größe M)
- 750 ml Milch
- 400 g Mehl
- 1 Prise Salz
- Fett, für die Pfanne

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 20 Min. **Ruhezeit:**

Aus den Zutaten einen glatten Teig rühren (am besten mit der Küchenmaschine oder dem Handmixer). Dann den Teig rund 15-30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

Während das Fett in der Pfanne erhitzt, den Teig nochmal kurz durchrühren. Schöpflöffelweise den Pfannkuchenteig in die heiße Pfanne gießen. Unterseite stocken und goldbraun backen lassen, dann vorsichtig wenden. Die zweite Seite ebenfalls goldbraun backen.

Die fertigen Pfannkuchen im heißen Backofen (ca. 100°C Ober und Unterhitze oder Umluft) warm stellen, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist.

Jeder kann seinen Pfannkuchen nach eigenem Geschmack füllen: z.B. Schinken, Käse, Spinat usw.





Gegrillte Zucchini

- 1 Zucchini
- 1 Zehe Knoblauch
- Oregano
- Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 10 Min

Die Zucchini längs in Scheiben schneiden. Mit Öl beträufeln und anschließend den Knoblauch darüber pressen und mit (nicht zu wenig) Sojasoße und Oregano würzen.

Die Zucchini so einige Minuten in der Marinade ziehen lassen. Auf den Grill legen (oder im Backofen grillen) bis die Zucchini die gewünschte Konsistenz habe.





Vegetarisches Gemüsecurry

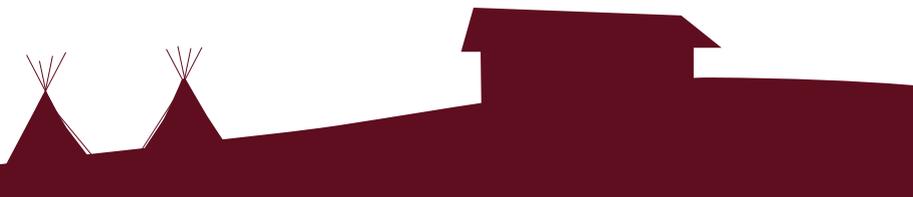
- 2 EL Öl (Sonnenblumenöl)
- 1 Zwiebel(n), in Ringe geschnitten
- 2 TL Kreuzkümmel
- 2 EL Koriander, gemahlen
- 1 TL Kurkuma
- 2 TL Ingwer gemahlen
- 1 TL Chilischote(n), rot, gehackt
- 2 Zehe/n Knoblauch, durchgepresst
- 400 g Tomate(n), gehackt, aus der Dose
- 300 ml Kokosmilch
- 1 Blumenkohl, klein, in Röschen geteilt
- 2 Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 400 g Kichererbsen (aus der Dose), ab gespült und abgetropft
- Salz und Pfeffer
- 150 ml Natur-Joghurt
- 2 EL Mango Chutney
- Kräuter, frisch, zum Garnieren

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 50 Min.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin kurz dünsten. Gewürze, Chili und Knoblauch hinzufügen und 1 weitere Minute anbraten. Tomaten und Kokosmilch dazugeben und gründlich unterrühren. Blumenkohl, Zucchini, Karotten, Kichererbsen sowie Salz und Pfeffer dazugeben und zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen. Joghurt und Mango Chutney einrühren und nur noch leicht erhitzen, nicht aufkochen lassen.

Zum Curry serviert man Basmati-Reis.





Wurstgulasch

4 Paar	Würstchen (Wiener)
4 m.-große	Kartoffel(n)
2	Zwiebel(n)
2	Paprikaschote(n)
2 EL	Öl
250 ml	Fleischbrühe oder Gemüsebrühe
3 EL	Paprikapulver, edelsüß
1 EL	Tomatenmark
2 EL	Essig
1 TL	Majoran
	Salz
	Pfeffer

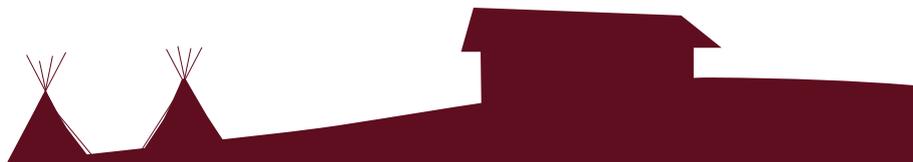
Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 25 Min.

Die Würstchen in Stücke schneiden. Die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Die Paprikaschoten halbieren, putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Öl im Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel und die Kartoffelstücke darin anbraten. Das Tomatenmark zugeben und kurz anschwitzen. Das Paprikapulver darüber streuen und mit Essig ablöschen. Mit der Brühe aufgießen und ca. 7 Minuten kochen. Nach 5 Minuten die Paprikastücke, die Würstchen und den Majoran dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Heiß servieren.





Marokkanischer Kichererbsen Eintopf

- 2 Dose Kichererbsen, 425 ml EW
- 2 Knoblauchzehe(n)
- 2 Zwiebel(n)
- 2 Stück Ingwer, walnussgroß
- 2 Fleischtomate(n)
- 2 Hähnchenbrustfilet
- 2 EL Öl
- Kreuzkümmel
- Zimt
- 2 TL Tomatenmark
- 1 Liter Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- einige Safranfäden
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Bund Koriandergrün, oder glatte Petersilie

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 20 Min.

Kichererbsen in ein Sieb gießen, kurz abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Fleischtomate brühen, abschrecken, enthäuten, entkernen und Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Ingwer, Kreuzkümmel und Zimt zugeben, kurz anrösten. Tomatenmark andünsten, alles mit der Hühnerbrühe ablöschen. Safranfäden in etwas lauwarmem Wasser auflösen und zur Brühe geben. Kichererbsen, Tomatenstücke und Hähnchenbrustfilet hinzufügen, ca. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken. Je nach Geschmack mit gehacktem Koriander oder Petersilie servieren. Dazu passen Fladenbrot und Joghurt.

