

---

# Einfach kochen ohne Fix

Hier findet Ihr viele Rezepte, die man auch ohne den bekannten Fixtütchen schnell und einfach zubereiten kann!  
Inhaltsverzeichnis

Einfach kochen ohne Fix 28.07.06

-  
Anmerkung

-  
Fisch

-  
Bratfisch mit Kräuter-Senf-Remoulade

-  
Gebratener Lachs auf Tagliatelle

-  
Gratinierter Fisch

-  
Lachs-Sahne-Gratin

-  
Pfannenfisch Nicoises

---

-

**Seelachs Bordelaise**

-

**Seelachs mit Kräuterkruste**

-

**Fleischgerichte**

-

**4-Stunden-Braten**

-

**15-Minuten-Pfanne**

-

**Auberginen-Hackpfanne**

-

**Bauerngulasch**

---

Bauernpfanne

Bauerntopf

Blitz-Nudeltopf

Brathähnchen, knusprig

Bunter Hackbraten

Champignon-Huhn

Champignon-Rahmschnitzel

Chili con Carne

Chinapfanne

-  
Chop Suey

-  
Currywurst

-  
Deftiger Hackbraten

-  
Djuvec-Reisgericht

-  
Feiner Jägertopf

-  
Feuriger Gulasch

-  
Fleischbällchen in Tomatensauce mit Reis

-  
Gerollte Ofenschnitzel Toscana

Geschnetzeltes mit Gemüse

Griechischer Hackbraten

Gyros

Hack-Lauch-Schnupfnudel-Pfanne

Hackauflauf mit Lauch

Hackbällchen Toscana

Hackbällchen Toskana

Hähnchen Chop Suey

Hähnchen süß-sauer mit buntem Gemüse

Huhn süß-sauer

Hühnerfrikassee

Jägerpfanne mit Hackfleisch

Jägerschnitzel

Kartoffel-Hack-Auflauf mit Schafskäse

Kräuter-Rahmschnitzel

Ofenschnitzel

Paprika-Sahne-Hähnchen

Paprikahähnchen nach ungarischer Art

Pikanter Puszta Topf

Putengeschnetzeltes

Putenschnitzel mit Käse überbacken

Rheinischer Sauerbraten

Rinderrouladen

Rinderrouladen mit Rosenkohl

Rinderschmorbraten mit Rotweinsauce

Schinken-Hackfleischröllchen

Schneller Spirelli-Topf

Schnitzelröllchen auf Möhrengemüse

Schwedische Hackbällchen

Schweinebraten

Schweinegeschnetzeltes mit Apfel, Zwiebel und Curry

Spargelfleisch

---

Szegediner Gulasch

Ungarisches Gulasch

Würstchengulasch

Zigeunerschnitzel

Züricher Geschnetzeltes

Zwiebel-Gulasch

Zwiebel-Sahne-Hähnchen

Zwiebelschnitzel

-  
Gemüse und mehr

-  
Broccoligratin

-  
Champignonpfanne

-  
Gemüsepfanne mit Spiegeleiern

-  
Kartoffel-Käsepfanne

-  
Kartoffelgratin

-  
Pikante Auberginen

-  
Ratatouille

-  
Reis-Restefanne

-  
Rosenkohlauflauf

-  
Zucchini-Tomaten-Gratin

-  
Zucchinipfanne

-  
Gewürzmischungen

-  
Fischgewürz

-  
Gemüseinstant

-  
Gewürzmischung 1

Gewürzmischung 2

Gewürzmischung für Geflügel

Italienische Gewürzmischung

Kräutersalz

Pasta

Gemüselasagne

Käsespätzle aus dem Backofen

-  
Lasagne

-  
Makkaroni-Schinken-Gratin

-  
Nudel-Schinken-Auflauf

-  
Nudeln mit Tomatensauce

-  
Nudelpfanne a la Maggi-Fix ohne Maggi-Fix

-  
Pasta Quattro Formaggi

-  
Rigatoni al forno

-  
Schnelle Sommerpasta mit Rucola

---

Spaghetti Carbonara

Spaghetti Napoli

Thunfisch-Nudelauflauf

Saucen

Bechamelsauce

Bolognese speciale

Buttersauce zu jungem Gemuesen

Currysauce für Currywurst

-  
Currysoße

-  
Einfache Tomaten-Hacksoße zu Spaghetti

-  
Gorgonzola-Sahnesauce

-  
Holländische Sauce

-  
Jägersauce

-  
Joghurt-Kräutersauce

-  
Lachs-Sahne-Soße zu Nudeln

-  
Paradiessoße

Pfeffersauce

Rahm- oder Bechamelsauce (Sauce a la Bechamel)

Sauce fuer Gefluegel

Sauce zu Bratwurst

Schinken-Sahne-Soße

Tomatensoße zu Spaghetti

Zigeunersauce

Zwiebeldip

Suppen

Blitz-Kartoffelsuppe

Broccolicremesuppe

Champignoncremesuppe

Chinesische Gemüsesuppe mit Glasnudeln

Chinesische Hühnersuppe

Flädlesuppe

Frühlingssuppe

Grießnockerlsuppe

Grünkernsuppe

Gulaschsuppe

Gyrossuppe

Kartoffelsuppe mit Speck

Kartoffelsuppe mit Steinpilzen

Käsecremesuppe

Käsesuppe

-  
Käsesuppe mit Hackfleisch

-  
Krabbensuppe

-  
Kräutercremesuppe

-  
Kürbiscremesuppe

-  
Lachscremesuppe

-  
Lauchcremesuppe mit Croutons

-  
Pfifferling-Creme Suppe

-  
Rindfleischsuppe

-  
Spargelcremesuppe

-  
Thailändische Hühnersuppe

-  
Tomatensuppe

-  
Tomatensuppe aus der Toscana

-  
Tomatensuppe mit Mozzarella

-  
Toskanische Tomatensuppe

-  
Waldpilzsuppe

-  
Wan-Tan-Suppe

---

-

Zwiebelsuppe

Einfach kochen ohne Fix 28.07.06

-

AnmerkungWozu braucht man noch Fixtütchen, wenn es auch ohne genauso gut und schnell geht? Zudem sind die Gerichte dann auch wirklich frisch und ohne irgendwelche Geschmacksverstärker usw.

Diese Sammlung soll Fans von Fixgerichten helfen die Gerichte auch ohne den Tütchen zuzubereiten. Desweiteren ist die Sammlung auch besonders für Kochanfänger gedacht. Neben vielen Rezepten, die den Tütchen sehr ähneln sind noch viele weitere Rezepte dabei, die ebenfalls einfach und schnell nachzumachen sind und natürlich gut schmecken!

Viel Spaß mit der Sammlung!

Sabine, 28.07.06

-

Fisch

-

Bratfisch mit Kräuter-Senf-RemouladeBratfisch mit Kräuter-Senf-Remoulade

4 Pers.

2 Eier

1 Zwiebel

---

2 Gewürzgurken

1/2 Bd. Schnittlauch

1/2 Bd. Dill

2-3 Stiele Petersilie

5 EL Salat-Mayonnaise

150-200g saure Sahne

1-2 TL mittelscharfer Senf

Salz, Pfeffer

4 Fischfilets (a ca. 200g, zB Rotbarsch)

1-2 EL Zitronensaft

4-5 EL Mehl

5-6 EL Paniermehl

1 Ei hart kochen. Abschrecken, schälen und auskühlen lassen. Zwiebeln schälen, würfeln. Gurken und gekochtes Ei würfeln. Kräuter waschen, fein

schneiden. Alles mit Mayonnaise, saurer Sahne und Senf verrühren. Remoulade abschmecken. Fisch waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft

beträufeln. Mit Salz, Pfeffer würzen. Fisch nacheinander in Mehl, 1 verquirltem Ei und Paniermehl wenden. Im heißen Öl pro Seite 4-5 min braten. Mit

Remoulade anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln.

---

## Gebratener Lachs auf TagliatelleGebratener Lachs auf Tagliatelle

### Zutaten:

1 Pkt. Lachs , tiefgekühlt

200 g Nudeln (Tagliatelle)

0.5 Becher Sahne

0.5 Becher Schmand

1 Zitrone , den Saft

0.5 Bund Dill

50 g Butter

Salz und Pfeffer , weiß

### Zubereitung:

Lachs auftauen, in ca. 2 x 2 cm große Würfel schneiden, salzen, mit Zitronensaft übergießen, kurz marinieren

lassen. In der Zwischenzeit die Nudeln kochen. Lachs abtupfen, Butter in Pfanne erhitzen, Lachs darin sanft  
braten, Fisch rausnehmen, warm stellen. Beide Sahnesorten in die Pfanne gießen, etwas einkochen lassen.

Gehackten Dill zufügen, mit Salz und Pfeffer, nach Geschmack auch mit etwas Zitronensaft von der

Marinade abschmecken. Nudeln abgießen, mit der Sahnesauce vermischen, auf Tellern anrichten, oben  
drauf die Lachswürfel geben 1 bis 2 x mit der Pfeffermühle drüber und sofort servieren.

Menge/Portionen: 2

---

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Verfasser: Petra Regina

-

### Gratinierter Fisch

4-6 Fischfilets

Saft einer Zitrone

1 Essl. Petersilie zum Bestreuen

Soße:

3 dag Butter

3 dag Mehl

1/4 l Milch

2 dag Parmesan

Salz, Pfeffer

2 Essl. Zitronensaft

Gratinierform befüllen, Fisch säuern und salzen, den Fisch in die Gratinierform legen, Fischfilets mit Petersilie bestreuen, Mehl in Butter leicht

anrösten, mit Milch aufgießen und verkochen lassen. Soße mit Parmesan vermengen und mit den Gewürzen abschmecken. Den Fisch mit der Soße

übergießen, 25min bei Oberhitze und 180-200 C überkrusten.

---

Zubereitungszeit: 40 min

-  
**Lachs-Sahne-Gratin**  
**Lachs-Sahne-Gratin**

TK-Lachs in eine Auflaufform geben -

2 Päckchen sahne und 2 TL Tomatenmark & 2 TL Hühnerbrühe und Pfeffer darin verrühren und alles über den Lachs gießen im Backofen bei 200

Grad - oder im HLO bei 170 Grad 35 Minuten garen.

-  
Dazu Nudeln reichen.

**Pfannenfisch Nicoises**  
**Pfannenfisch Nicoises**

600 g Fisch (Seelachs, Seehecht oder Rotbarsch)

2 Bund Frühlingszwiebeln

300 g Champignons

250 ml Milch (Dosenmilch)

---

Salz und Pfeffer

Paprikapulver

Zitronensaft

Zubereitung:

Den Fisch gut säubern. Die Frühlingszwiebeln und die Pilze fein schneiden. In einer großen Pfanne mit Deckel nun den Fisch, Frühlingszwiebeln und

Champignons abwechselnd schichten. Jede Lage gut würzen und am Schluss die Dosenmilch darüber gießen. Den Deckel auf die Pfanne und einmal

aufkochen lassen, dann bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten dünsten.

Mit Reis und Salat servieren.

-  
Seelachs Bordelaise

Zutaten:

2 Lauchzwiebeln , in feinen Ringen

2 EL Estragon , getrocknet

1 EL Kerbel , getrocknet

140 g Butter , weiche

100 g Semmelbrösel

---

800 g Fischfilet (Seelachsfilet), tiefgekühlt (entspricht 2 Packungen)

Salz und Pfeffer , frisch gemahlener

Fett , für die Form

Zubereitung:

Eine flache, rechteckige Form einfetten, den Ofen auf 200 Grad (Gas Stufe 4) vorheizen.

Die aufgetauten Seelachsfilets in die Form legen.

Die weiche Butter schaumig rühren, die gehackten Zwiebeln und die Kräuter untermischen. Semmelbrösel

zufügen, salzen und pfeffern. Die Masse sollte schön krümelig und nicht mehr flüssig sein.

Die Masse auf den Fischfilets verteilen und für etwa 30 Min. in den Ofen schieben, bis die Kruste goldgelb

und der Fisch gar ist.

Dazu passen Salzkartoffeln und Gurkensalat.

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Verfasser: arthurdent42

Seelachs mit KräuterkrusteSeelachs mit Kräuterkruste

Zutaten:

---

800 g Fischfilet (Seelachsfilet)

Zitronensaft

1 Bund Petersilie , glatt

1 Schalotte

1 Zehe Knoblauch

40 g Mandeln , gemahlen

40 g Parmesan , gerieben

4 TL Senf , scharf (ca. 40 g)

Öl (Olivenöl)

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Petersilie fein hacken. Schalotte und Knoblauch pellen, die Schalotte fein würfeln. Den Knoblauch

durchpressen und beides zur Petersilie geben. Mandeln, Parmesan und Senf zugeben, salzen, pfeffern,

etwas Olivenöl zufügen und alles zu einer Paste verarbeiten.

Den Seelachs abspülen und trocken tupfen, in acht gleich große Stücke schneiden und mit Zitronensaft

beträufeln, salzen, pfeffern. Mit der Hautseite nach unten nebeneinander in eine gefettete ofenfeste Form

legen und die Petersilienpaste darauf verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 C auf der zweiten Schiene von unten 15 bis 18 Minuten garen.

---

## Fleischgerichte

### 4-Stunden-Braten4 Stundenbraten

ca. 2 kg Schweine- oder Rinderbraten

Salz und Pfeffer,

Butterschmalz

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben und im Butterschmalz rundherum kross anbraten. Dann in einen Bräter geben und ohne Deckel für 3 1/2 bis

4 Stunden bei 80 C ( achtzig Grad) im Backofen garen. Sauce hat man zu dem Braten leider nur sehr wenig. Die Reste gibt es bei uns dann als

Bratenaufschmitt fürs Brot.

### 15-Minuten-Pfanne15-Minuten-Pfanne

Zutaten:

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 Paprikaschote, rot

250 g Hackfleisch

500 ml Brühe

---

125 g Nudeln (Gabelspaghetti)

Salz

Pfeffer

Curry

evtl. Saucenbinder

Zubereitung:

Das Hack anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln in nicht zu dünne

Ringe schneiden und die Paprika würfeln. Zum Hack geben und kurz mit anbraten. Die Brühe angießen und

die Gabelspaghetti unterrühren. Unter Rühren die Nudeln gar kochen lassen. Dann evtl. mit Soßenbinder

oder Soßenpulver (oder Mehl) die 15-Minuten-Pfanne andicken. Abschmecken mit evtl. noch etwas Curry.

Menge/Portionen: 2

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Verfasser: (Daniela)

Auberginen-HackpfanneAuberginen-Hack-Pfanne

( 2 Pers)

---

Zutaten:

250 g Auberginen

Salz,

3 Eßl. Öl,

Pfeffer

2 Fleischtomaten

1 Zwiebel,

1 Knoblauchzehe

375 g gem. Hackfleisch

200ml Instant Fleischbrühe

Zubereitung:

Auberginen waschen, putzen, in Würfel schneiden. Mit 1 Eßl. Salz

mischen, 30 Minuten ziehen lassen.

Tomaten überbrühen, häuten, entkernen, in Stücke schneiden. Zwiebeln und

Knoblauch schälen und fein würfeln. Hackfleisch im heißen Öl krümelig

braten.

Zwiebel und Knoblauch zufügen und glasig braten. Auberginenwürfel

abspülen und abtropfen lassen. Mit Tomaten und Brühe zum Fleisch geben.

Bei mittlerer Hitze etwa 20 Min. schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer

abschmecken.

Dazu Reis oder Kräuterbaguette

---

## BauerngulaschBauerngulasch

### Zutaten:

750 g Gulasch vom Rind

3 EL Öl

3 Zwiebeln

2 Möhren

2 Stangen Porree

500 g Kartoffeln

3 EL Sahne

1 Bund Petersilie

Salz

Pfeffer

Majoran

Paprikapulver

### Zubereitung:

Das Gulasch in heißem Öl anbraten. Zwiebeln in Würfel schneiden und mit den Gewürzen zum Fleisch

---

geben. Mit heißem Wasser ablöschen. Das Fleisch 75 Minuten schmoren lassen. Inzwischen das Gemüse putzen und grob zerkleinern. Zusammen mit dem Fleisch weitere 30 Minuten garen. Zum Schluss noch mal abschmecken und mit Sahne und Petersilie verfeinern.

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Verfasser: Rince

-  
BauernpfanneBauernpfanne

300 g gewürztes Hackfleisch,

2 Eßl Öl,

2 Zwiebeln,

750 g Pellkartoffeln,

3 Gewürzgurken,

3 Eier,

etwas Schnittlauch,

Salz und Pfeffer.

Aus dem Fleisch kl. Bällchen formen und in dem Oel anbraten. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden, die Zwiebeln hacken uns zu den Fleischbällchen gegen. Von allen Seiten braten, dann die kl. geschnittenen Gurken hinzufügen. Die Eier mit 6

---

Eßl. Milch und den Gewürzen verrühren, über die gebratene Masse geben und stocken lassen. Mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

-  
BauerntopfBauerntopf

Zutaten:

500 g Hackfleisch

1 EL Öl

500 g Kartoffeln

500 g Paprikaschoten

500 g Tomaten - Püree

0.5 Liter Brühe

Salz und Pfeffer

Paprikapulver , edelsüß und scharf

Kräuter der Provence

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Paprikaschoten waschen und ebenfalls würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, das Hackfleisch anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Hackfleisch mit dem Tomatenpüree und der Brühe ablöschen. Mit Paprikapulver und Kräutern der

---

Provence abschmecken. Das ganze etwa 35 Minuten köcheln lassen und mit frischem Bauernbrot servieren.

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Verfasser: speedymaus

## Blitz-NudeltopfBlitz - Nudeltopf

Zutaten:

300 g Putenbrust , in Streifen

1 EL Sojasauce

0.5 TL Paprikapulver , edelsüß

Pfeffer , weißer aus der Mühle

2 EL Öl

1 Liter Hühnerbrühe , instant

300 g Nudeln (Höhrnchennudeln)

200 g Champignons

2 Paprikaschoten , 1rot,1gelb, in Stücken

0.5 Stange Porree , in Ringen

Zubereitung:

---

Putenbrust mit Sojasoße, Paprika und Pfeffer würzen und im heißen Öl rundherum anbraten. Die

Hühnerbrühe angießen und aufkochen lassen. Inzwischen die Nudeln bissfest garen.

Die Champignons putzen, zusammen mit Paprika und Porree in die Hühnerbrühe geben. Die gegarten

Nudeln abgießen und mit dem Gemüse mischen. Den Nudeltopf mit Sojasoße, Salz und Pfeffer

abschmecken.

kcal p. P.: 450

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Verfasser: Jacqy1970

Brathähnchen, knusprig  
Brathähnchen, knusprig

Zutaten:

1 Hähnchen

80 g Margarine

4 EL Paprikapulver

Salz und Pfeffer

evtl. Chilipulver

---

Zubereitung:

Hähncheninnereien, falls vorhanden, rausnehmen, dann das Hähnchen waschen und trocken tupfen. 1 TL

Salz in das Hähnchen geben und von außen gut mit Salz und Pfeffer einreiben. Margarine in einem Topf

schmelzen bis es schäumt, dann Paprikapulver dazugeben und umrühren. Das Hähnchen in einen Bräter

(oder große Auflaufform) geben und mit der Paprikamarinade einpinseln. Bei 200 - 180 Grad ca. 75 min. im

Backofen braten. Hähnchen einmal wenden und öfters mal einpinseln.

Tipp: Wenn man es gerne etwas schärfer mag, ein wenig Chilipulver mit zu der Marinade geben.

Menge/Portionen: 3

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Verfasser: Skymoon

Bunter HackbratenBunter Hackbraten

Zutaten:

400 g Hackfleisch

1 m.-große Zwiebel

4 EL Haferflocken

4 EL Quark

2 Eier

---

Petersilie , klein gehackte

Salz

Pfeffer

je 1/2 Paprikaschote in rot, gelb und grün - fein gewürfelt

Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem Kloß vermischen. Eine feuerfeste Form mit Butter bestreichen und die

Hackfleischmasse hineingeben. Etwas andrücken und mit der Gabel ein Muster auf die Oberfläche zeichnen.

Zugedeckt 30 Minuten im Backofen bei 200C, und 15 Minuten ohne Deckel backen.

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Verfasser: Hawaii07

-  
Champignon-HuhnChampignon-Huhn

Zutaten:

2 Hähnchen oder auch 4 - 6 Hähnchenbrustfilet

Salz , Pfeffer

Rosmarin

Kräuter de Provence

---

3 EL Öl

125 ml Wein , weiß

200 g Champignons , frisch

1 TL Worcestersauce

2 TL Tomatenketchup

2 Tomaten

2 EL Kräuter (TK-Kräuter nach Geschmack)

1 Zehe Knoblauch

250 ml Sahne

Zubereitung:

Hähnchen in Stücke teilen, mit Salz und den Gewürzen einreiben und in heißem Öl anbraten. Wein und

geputzte, in Scheiben geschnittene Champignons dazugeben und 30 Minuten dünsten. Dann

Worcestersauce, Ketchup, geschälte, kleingewürfelte Tomaten, gehackte TK-Kräuter und Knoblauch

dazugeben, Geflügel garschmoren.

Sauce abschmecken und mit der Sahne binden.

Dazu serviert man Croutons, Knoblauchtoast oder Knoblauchbaguette.

Menge/Portionen: 6

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Verfasser: \*~Manu~\*

---

## Champignon-RahmschnitzelChampignon-Rahm Schnitzel

### Zutaten:

200 g Hähnchenschnitzel

300 g Champignons , frisch

40 g Schmelzkäse

100 ml Milch

40 ml Sahne

etwas Brühe

1 TL Petersilie , gehackt

1 TL Schnittlauch

0.5 TL Zucker

1 TL Stärkemehl

2 Knoblauch (Zehen)

Salz und Pfeffer

2 Scheiben Toastbrot

### Zubereitung:

Die Hähnchenschnitzel in Butter von beiden Seiten braten, dann salzen und pfeffern, warmstellen.

Champignons säubern und kleinschneiden.

---

Milch, Käse, Gewürze und Kräuter zum Kochen bringen die restlichen Zutaten und die Pilze zugeben und zugedeckt auf kleiner Flamme köcheln lassen, dann mit der Speisestärke binden.

Toastbrot toasten, mit den Hähnchenschnitzeln belegen und mit der Sauce übergießen.

Sofort servieren!

kcal p. P.: 400

Menge/Portionen: 2

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Verfasser: Sonja

-  
Chili con CarneChili con Carne

Für 4 Personen

Zutaten:

Pflanzenöl

4 mittelgroße Zwiebeln

500 gr. Hackfleisch

2 große Dosen geschälte Tomaten

2 kl. Dosen Tomatenmark

etwas Salz

---

1-2 Teel. Tabasco

3-4 Teel. Chilipulver

3-4 kleine Dosen Kidney-Bohnen

1 kleine Dose Mais

2 grüne Paprikaschoten

1/2 ltr. Brühe

Das Pflanzenöl erhitzen und die grob gehackten Zwiebeln goldgelb andünsten.

Das Hackfleisch dazugeben und anbraten.

Die Tomaten, das Tomatenmark, die Brühe und die Gewürze dazugeben.

Tomaten mit dem Holzlöffel zerdrücken.

Chilipulver nach Geschmack verwenden, das Pulver ist mild, der Geschmack sollte unbedingt dominieren.

Etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Die Kidney-Bohnen und die gewürfelte Paprikaschote hinzufügen. Kidney-Bohnen vorher grünlich abspülen.

Alles zusammen noch 10-20 Minuten köcheln lassen.

Den Mais erst kurz vor dem Servieren hineingeben damit er noch Biss hat.

Dazu Baguette servieren.

---

#### Zutaten:

500 g Geflügelfleisch

500 g Paprikaschoten, in Streifen

500 g Champignons , in Scheiben

4 Zwiebeln , in Ringen

1 Glas Sojabohnen

150 ml Fleischbrühe

Sojasauce

Sambal Oelek

250 g Nudeln , ( Fadennudeln )

Worcestersauce

Öl (Distelöl)

#### Zubereitung:

Geflügelfleisch in Würfel schneiden, in einer Schüssel mit Sojasauce und Worcestersauce ca. 2 Std.

marinieren, im Wok in Distelöl anbraten, Zwiebeln und Paprikastreifen zufügen und mitbraten.

In Scheiben geschnittene Champignons und die Bohnenkeimlinge zufügen und alles ein paar Minuten von innen nach außen rühren.

Zwischenzeitlich die Fadennudeln nach Packungsanweisung garen, abgießen und abtropfen lassen.

Fleischmischung im Wok mit Sojasauce und Sambal Oelek würzen, Brühe angießen, kurz einreduzieren, die

---

Nudeln zugeben und untermischen.

Menge/Portionen: 6

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Verfasser: momu17

-  
Chop SueyChop Suey

Zutaten:

500 g Schweineschnitzel

2 große Zwiebeln

250 g Pilze , frisch

1.500 EL Stärkemehl

2 EL Wasser

2 EL Sojasauce

1 TL Zucker

3 EL Öl

1 Dose Sprossen

3 Tassen Sojabohnen (Sprossen)

1.5 Tassen Brühe

---

Salz

Zubereitung:

Öl in einer Pfanne oder dem Wok erhitzen und in Scheiben geschnittene Zwiebeln darin anbraten.

Nacheinander die Bambussprossen, Pilze und die Sojabohnensprossen zugeben, mit Salz würzen und aus der Pfanne nehmen.

Schweinefleisch in sehr dünne Scheiben schneiden, bei Bedarf noch etwas Öl in die Pfanne gießen und das Fleisch darin unter rühren braten, bis es gar ist. Das Gemüse wieder zugeben, die Brühe angießen und alles etwas aufkochen lassen.

Speisestärke, Wasser, Sojasauce und Zucker vermischen, in die Pfanne geben und vorsichtig verrühren. Mit Salz nachwürzen.

Man kann hierbei auch getrocknete Pilze und anstatt des Schweinefleisches Huhn oder Rind verwenden.

Dazu passt Reis.

-  
CurrywurstCurrywurst für 6 Personen

4 Zwiebeln schälen und in Stücke schneiden. In einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Aufkochen und ca. 10-15 Minuten köcheln lassen. Dann

die Zwiebeln rausnehmen und ( ich mache das sonst frei Schnauze) mit ca. 250 - 300 ml. Tomatenketchup auffüllen. Abschmecken mit Currysauce,

Zucker, Salz, Pfeffer. Und wer es gern etwas schärfer hat, kann auch noch 1 Prise Cayennepfeffer nehmen.

---

Die Wurst grillen oder in der Pfanne braten. Einmal längs aufschneiden - aber nicht ganz durch - dann die Currysauce draufgeben und leicht mit Currypulver bestreuen.

-  
Deftiger HackbratenDeftiger Hackbraten

Zutaten:

10 g Pfifferlinge , getrocknete

750 g Hackfleisch , gemischt

1 Ei

2 EL Senf

6 EL Semmelbrösel

2 Zwiebeln

100 g Rucola

6 Scheiben Speck

500 g Karotten

2 EL Öl

2 EL Zucker

150 g Creme fraiche

Salz und Pfeffer

---

Zubereitung:

Die Pfifferlinge einweichen.

Hackfleisch, Ei Senf, Semmelbrösel vermischen. Zwiebeln hacken, Pilze abgießen, aber Wasser auffangen.

Einige Blätter Rucola beiseite legen, Rest klein schneiden. Zwiebel, Pilze und Rucola unter das Hackfleisch mischen, würzen. Einen Laib formen.

Ofen auf 200 C vorheizen.

Hackbraten in eine feuerfeste Form legen. Mit Speck belegen und 50 - 60 Minuten braten. Ab und zu Pilzwasser angießen.

Karotten schälen, vierteln, anbraten. Mit Zucker bestreuen und karamellisieren. 4 EL Wasser dazu und 10 Minuten dünsten, würzen.

Hackbraten herausnehmen und in den Fond Creme fraiche einrühren, nochmals aufkochen und würzen.

Aufschneiden und mit Rucolablättern garnieren.

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 1 Std. 30 Minuten

Verfasser: scheibi

-  
Djuvec-ReisgerichtDjuvec-Reisgericht:

---

Für 4 Personen:

Je nach Tischbesetzung (auch Kinder, nur Männer, u.s.w.) zwischen 600 und 900 gr. geschnetzeltes Fleisch (Schwein, Pute, Huhn) mit 1 EL Paprika edelsüß, etwas Thymian, Rosmarin, einer fein gehackten Knoblauchzehe, 2 fein gehackten Zwiebeln und frisch gemahlem Pfeffer verkneten und gut 3 Std. ziehen lassen.

Dann:

280 gr Reis in einen Messbecher geben, und die Makierung merken. Dann den Reis in einen Topf schütten, und den Meßbecher bis zu der gemerkten Makierung mit Ajvar auffüllen (selbstgemacht oder aus dem Glas). Das zu dem Reis geben, und nun den Meßbecher wieder mit so viel Bratenfond auffüllen, wie Reis darin war. (Fond selbst gekocht, oder aus dem Glas) Und auch das zum Reis gießen.

Nun das Fleisch in etwas Olivenöl portionsweise anbraten und zu dem Reis geben. Dann den Bratensatz in der Pfanne mit etwas Wasser loskochen und ebenfalls zum Reis geben.

Jetzt alles gut durchrühren, den Herd anstellen, und sobald die Masse kocht, den Deckel auf den Topf geben, und die Herdplatte abstellen.

Nach ca. 15 Minuten gegarte grüne Bohnen, Erbsen, Möhren und eventuell Champignons dazu geben, gut durchrühren und noch weitere 5 Minuten auf der Herdplatte belassen. Nun noch ca. 100 ml Tomatensaft oder durchgemixte Dosentomaten dazu geben, alles noch einmal aufkochen lassen, und fertig.

Abschmecken mit dem Suppengewürz hier aus der Datenbank.

Das schmeckt nicht nur wie... das ist um Klassen besser. Bedeutet aber auch mehr Arbeit....

LG

Manuela

-  
Feiner Jägertopf

---

Zutaten:

500 g Wild , z. B. Wildschwein oder Jungschweinrücken

50 g Speck , durchwachsen

200 g Zwiebeln

500 g Pfifferlinge , frisch

400 g Kartoffeln

200 g Möhren

1 EL Butter

Salz

Pfeffer , weiß

250 ml Brühe

Zubereitung:

Fleisch in nicht zu kleine Würfel schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Pilze putzen und evtl. halbieren. Kartoffeln

und Möhren in Scheiben schneiden. Speckwürfel in Butter anbraten, Fleisch und Zwiebeln zugeben und

unter Umwenden kräftig anbraten. Restliche Zutaten zugeben, mischen, würzen Fleischbrühe darüber gießen

und ca. 1 Std. garen.

kcal p. P.: 420

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Verfasser: miguan

-  
Feuriger GulaschFeuriger Gulasch

500 gr. Rindfleisch, gewürfelt

30 gr. Butterschmalz

500 gr. Zwiebeln, gewürfelt

1/4 ltr. Rinderbrühe

2 Knoblauchzehen

je 1 rote, grüne und gelbe Paprika, gewürfelt

Pfeffer, Salz

1 TL. Paprika, edelsüß

1/4 TL. Cayennepfeffer

1/2 TL. Majoran

3 Tomaten

3 Eßl. Sauerrahm

Das Fleisch anbraten, Zwiebeln, Knoblauch und Paprika dazugeben. Die Brühe aufgießen, Gewürze dazugeben und 40 Minuten bei schwacher Hitze

köcheln. Die Tomaten enthäuten, würfeln und in den Topf geben. Weitere 15 Minuten garen. Vom Herd nehmen und den Sauerrahm unterheben.

Wer lieber Schweinefleisch mag, kann auch Schweinegulasch dazu nehmen. Der Gulasch braucht dann nur ca. 30 Minuten garen.

---

Lieben Gruß - Gaby

-  
Fleischbällchen in Tomatensauce mit ReisFleischbällchen in Tomatensosse auf Reis:

4 Portionen;

1kg Rinderhackfleisch

1 Brötchen

1 Ei

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 cn Tomaten, geschälte

Salz, Pfeffer, Paprikapulver (edelsüß), Majoran

Reis

Das Brötchen einweichen und ausdrücken, die Zwiebeln fein schneiden. Beides mit dem Hackfleisch und Ei mischen. Mit Salz, Pfeffer und

Paprikapulver würzen. Das ganze gut verkneten. Kleine Bällchen formen. Die geschälten Tomaten etwas zerdrücken, in einen Topf geben und

erhitzen. Die Knoblauchzehen auspressen und dazugeben. Mit Majoran würzen. Dann die Bällchen reingeben und langsam köcheln lassen, bis das

Fleisch gar ist. Den Reis kochen und anrichten. Die Soße mit dem Fleisch darübergeben.

## Gerollte Ofenschnitzel Toscana

4 dünne Schweineschnitzel (Ich habe Schweinerouladen genommen, Pute könnte ich mir auch ganz gut vorstellen)

4 Scheiben gekochter Schinken

6 Scheiben Gouda

Für die Sauce:

1 Glas Wein oder Apfelsaft (Ich habe Sekt genommen, der war noch da)

500 ml passierte Tomaten

1 Paket Mozarella

Kräuter der Provence

Knoblauch

Salz

Pfeffer

Die Schnitzel oder Rouladen mit je einer Scheibe Schinken und Gouda belegen, aufrollen und in Olivenöl schön anbraten. In eine Auflaufform legen.

Den Bratensatz mit dem Wein bzw. Apfelsaft bzw. Sekt loskochen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Mit den passierten Tomaten

auffüllen und die Gewürze reingeben. Den Mozarella in Scheiben schneiden und in den Tomaten schmelzen lassen, alles über die Röllchen gießen,

mit dem restlichen Gouda belegen und das Ganze bei ca. 150 - 200 Grad für eine halbe Stunde in den Ofen geben.

---

Tip: Statt gekochten Schinken Parmaschinken nehmen!

-  
Geschnetzeltes mit Gemüse

Zutaten:

600 g Putenbrust , klein geschnitten

3 EL Öl , Rapsöl oder anderes

Salz und Pfeffer , weißer

1200 g Gemüse , gemischtes, frisch oder tiefgefroren

300 ml Milch

300 g Schmelzkäse

4 EL Tomatenmark

3 Knoblauchzehen , in dünne Scheiben schneiden oder stückeln

Basilikum , in dünne Streifen geschnitten

Zubereitung:

Putenbrust in heißem Öl kurz anbraten, salzen und pfeffern. Gemüse zugeben, Knoblauch dazugeben und mitdünsten.

Inzwischen die Milch erhitzen und den Schmelzkäse in der heißen Milch auflösen. Tomatenmark in die Käsesauce rühren, salzen und pfeffern.

---

Basilikum unter die Sauce heben. Einige Minuten ziehen lassen, jedoch nicht zum Kochen bringen.

Gemüse auf den Teller geben und die Sauce darüber geben. Mit Basilikum garnieren.

Dazu passt Spätzle.

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Verfasser: Engelchen377

-  
Griechischer HackbratenGriechischer Hackbraten

Zutaten:

1 kg Hackfleisch , gemischt

3 Eier

250 g Speck , gewürfelt

2 Zwiebeln

1 Zehe Knoblauch

2 EL Tomatenmark

200 g Feta-Käse oder Schafskäse

150 ml Sahne

0.5 Bund Schnittlauch

---

50 g Pinienkerne

1 Brötchen , vom Vortag

Thymian und Basilikum

Butter

Salz und Pfeffer

Paprikapulver , rosenscharf

Zubereitung:

Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden, Brötchen in Wasser einweichen, ausdrücken und mit dem

Hackfleisch, den Eiern, Tomatenmark, Schnittlauch, Salz, Pfeffer und Rosenpaprika vermengen.

Gewürfelten Speck in einer Pfanne anbraten, die fein gewürfelten Zwiebeln und fein gehackten Knoblauch

dazugeben und andünsten. Dann mit dem Hackfleischtiegel vermischen. Den Feta in feine Würfel schneiden

und mit der Sahne, dem Thymian und Basilikum zu einer breiigen Masse verarbeiten.

Etwa 3/4 des Hackfleischtiegels in eine ausgebutterte Auflaufform geben, an den Rändern hochziehen,

sodass in der Mitte eine Mulde entsteht. In diese Mulde die Fetamasse geben. Mit dem restlichen Hackfleisch

abdecken und bei 200 Grad etwa 60 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Nach etwa 40 Minuten

den Hackbraten mit den Pinienkernen bestreuen.

Dazu passen Fladenbrot und, je nach Geschmack, Tomatenketchup.

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Verfasser: Piesemeter

## GyrosGyros

### Zutaten:

3 Schweineschnitzel , in Streifen schneiden

2 Zwiebeln, in Ringe schneiden

2 EL Gewürzmischung für Gyros

Salz und Pfeffer

1 Dose Mais

1 Becher Creme fraiche (wahlweise Schmand/saure Sahne)

2 Zehen Knoblauch

1 TL Tomatenketchup

Olivenöl

### Zubereitung:

Schnitzel in dünne Streifen schneiden; mit Salz, Pfeffer und Gyros-Gewürz würzen; Zwiebel in Ringe schneiden, Knoblauch schälen und klein hacken; mit Olivenöl übergießen und gut mischen. Min. 2 Tage in den Kühlschrank stellen, zwischendurch mal umrühren.

Zubereitung: neutrales Öl heiß machen, Fleisch-Zwiebel-Gemisch gut anbraten, mit Wasser aufgießen;

Flamme kleiner stellen.

1 Teelöffel Tomaten-Ketchup einrühren; Mais gut abtropfen lassen und untermischen. Vor dem Servieren den

Becher Creme fraiche (oder Schmand) unterrühren.

Dazu schmecken Farfalle oder Reisnudeln.

Menge/Portionen: 2

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Verfasser: Schnäuzelchen

Hack-Lauch-Schnupfnudel-PfanneHack-Lauch-Schupfnudel-Pfanne

ich nehme für 2 Personen mindestens 300g Hack gemischt und und brate das mit einer klein gewürfelten Zwiebel an. Dazu dann je nach Geschmack ein oder zwei Stangen Lauch in Ringen. Wenn es angebraten ist mit 250 ml Brühe angießen. Dann rühre ich Milch mit etwas Mehl oder Soßenbinder an auch ca. 250 ml und gebe es hinzu. In einer extra Pfanne die Schupfnudeln anbraten...ich mach die immer selber...keine Ahnung vielleicht so einen Packen, wie im Kühlregal. Wenn die Schupfnudeln angebraten sind und die Soße um die Hack-Lauch-Mischung schön eingekocht ist mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Schupfnudeln anrichten.

Liebe Grüße

Amelie

Hackauflauf mit LauchHackauflauf mit Lauch

---

Zutaten:

2 Stangen Lauch

500 g Hackfleisch , gemischtes

100 ml Gemüsebrühe oder Fleischbrühe

3 EL Sahne

2 Tassen Püree (Kartoffelpüree, selbstgemacht oder Fertigprodukt)

100 g Käse , Emmentaler gerieben

Salz und Pfeffer

Muskat

Fett zum Braten

Zubereitung:

Lauch in Ringe schneiden. Kartoffelpüree zubereiten und mit etwas Muskat würzen. Hackfleisch krümelig

anbraten, Lauch zum Schluss dazugeben und kurz mitbraten, mit der Brühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer

würzen und ca. 5 Minuten dünsten, anschließend die Sahne zugeben.

Püree in eine Auflaufform streichen, die Hack- Lauchmischung darüber geben und mit dem Käse bestreuen.

Bei 175 Grad ca. 15 Minuten im Backofen überbacken.

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Verfasser: Pflaume5

---

## Hackbällchen ToscanaHackbällchen Toscana

### Zutaten:

500 g Gehacktes

1 Brötchen, alt

1 Ei

1 TL Thymian

1 TL Rosmarin

2 Zehen Knoblauch

2 Becher Sahne

2 Becher Tomatenketchup

1 Pkt. Mozzarella

### Zubereitung:

Gehacktes mit dem Ei und dem vorher eingeweichten Brötchen vermischen und kleine Frikadellen formen.

Diese in eine Auflaufform legen.

Den Knoblauch pressen und mit den anderen Zutaten gut vermischen. Über die Frikadellen geben. Den

Mozzarella in Scheiben schneiden und auf die Frikadellen legen. Bei 170 C ca. 20 Minuten überbacken.

Aufpassen, Käse wird schnell dunkel.

---

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Verfasser: Goldfrau

## Hackbällchen Toskana

500g gehacktes Halb und Halb reichen für 24 Bällchen.

Hackfleisch in eine Schüssel geben und zusammen mit einem Ei etwas Semmelbrösel ca.1 TL, einer geschnittenen Zwiebel vermengen. Würzen mit

Salz und Pfeffer. Ich würze zusätzlich noch mit Gefro Fleischwürze, das ist aber nicht unbedingt nötig. ;-)  
Aus der Fleischmasse kleine Bällchen formen.

Die Bällchen brate ich jetzt in heißem Fett von beiden Seiten an.

## Die Tomatensoße:

Eine Zwiebel in feine Würfel geschnitten, in heißem Fett anbraten. Wenn die Zwiebel schön gebräunt ist, die passierten Tomaten dazu. Ich würze jetzt

mit Salz und Pfeffer, Knoblauchgranulat und etwas Oregano. Soße probieren. Eventuell gebe ich noch einen kleinen ! Schuss Weinessig mit dazu. (Saure

Sahne wäre auch eine alternative \*idee\*)

Die Hackbällchen in eine Auflaufform geben, die Soße drüber gießen und die Bällchen mit einer Scheibe Mozarella belegen. Ich mache immer etwas

mehr Soße, dann sind die Beilagen nicht so trocken. ;-)

---

Das ganze im Ofen ca. 20 min. bei 200 Grat gratinieren. Nur solange bis der Käse zerlaufen und leicht braun ist, die Bällchen sind ja schon

vorgebraten und brauchen nicht wie im originalen Rezept roh in die Form !!

Ich finde es schmeckt um längen besser wie aus der Tüte, der frischen Zutaten wegen!

Viel Spass beim ausprobieren.

Yvonne

Hähnchen Chop Suey Hähnchen Chop Suey

Zutaten:

4 EL Sojasauce , hell

2 TL Zucker , braun

500 g Hähnchenbrustfilet , in dünne Streifen geschnitten

3 EL Öl

2 Zwiebeln , geviertelt

2 Zehen Knoblauch , zerdrückt

350 g Sprossen (Bohnensprossen)

3 TL Öl (dunkles Sesamöl)

1 EL Speisestärke

3 EL Wasser

---

425 ml Hühnerbrühe

1 Porreestange , in Streifen, zur Deko

Zubereitung:

Die Sojasauce und den Zucker verrühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Das Fleisch in eine Schale geben und mit der Sojamischung übergießen, gut darin wenden und 30 Minuten im Kühlschrank marinieren. Das Öl in einem vorgewärmten Wok erhitzen, das Fleisch zugeben und 2-3 Minuten pfannenröhren. Die Zwiebelviertel und den Knoblauch zugeben und weitere 2 Minuten braten. Die Bohnensprossen zugeben und alles 4-5 Minuten garen, dann das Sesamöl zufügen. Zuletzt die Speisestärke mit dem Wasser glatt rühren und zusammen mit der Brühe in den Wok gießen. Alles nochmals unter Rühren aufkochen, bis die Sauce eindickt.

Das fertige Gericht in eine Servierschüssel geben, mit Porreestreifen garnieren und servieren.

Wer möchte, kann zusätzlich zu den Bohnensprossen noch Möhren, Paprika, Frühlingszwiebeln und/oder Zuckerschoten (diese müssen vorher 1 Minute blanchiert werden, sonst bleiben sie zu fest) in das Rezept einbauen.

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Verfasser: Alyza

---

## Hähnchen süß-sauer mit buntem GemüseHähnchen süß - sauer mit buntem Gemüse

### Zutaten:

400 g Hähnchenbrustfilet

2 EL Sojasauce

200 g Staudensellerie

200 g Möhren

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 Paprikaschote , rot

1 Paprikaschote, gelb

1 EL Öl (Sonnenblumenöl)

1 Dose Ananas (285 g)

2 Würfel Gemüsebrühe

100 ml Tomatenketchup

Ingwerpulver

2 EL Saucenbinder

2 EL Balsamico

etwas Wasser

### Zubereitung:

Hähnchenbrustfilet in Würfel schneiden, in Sojasauce wenden und eine halbe Stunde marinieren. Gemüse in

Scheiben bzw. Streifen schneiden. Öl im Wok oder einer großen Pfanne erhitzen, Fleischwürfel unter

---

Wenden darin anbraten. Herausnehmen und warm halten. Das Gemüse im Bratfett unter Rühren andünsten, Ananas mit Saft und Tomatenketchup hinzufügen. Aufkochen lassen, bei Bedarf etwas Wasser angießen, mit Soßenbinder andicken, mit Ingwerpulver und Essig würzen und abschmecken. Das Fleisch untermischen und alles etwa 5 Minuten garen, sodass das Gemüse noch bissfest ist.

Dazu passt Basmati-Reis.

kcal p. P.: 227

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Verfasser: mamakuschel

-

Huhn süß-sauerHuhn süß-sauer

Zutaten:

300 g Hühnerbrüste oder -filet

100 g Mehl

30 g Stärkemehl

1 Ei

250 ml Wasser

1 Zwiebel Knoblauch

---

4 TL Zucker

1 TL Essig

2 EL Tomatenketchup

50 g Champignons

1 Paprikaschote, grün

1 Paprikaschote, rot

1 Scheibe Ananas, (aus der Dose)

Salz

Pfeffer

Sojasauce

Zubereitung:

Hühnerfleisch in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl, Stärkemehl, Wasser und Ei mit dem

Schneebesen zu einem Teig verrühren (Konsistenz wie für Palatschinken). Fleisch in Teig tauchen, in

heißem Öl backen und warm stellen. Öl in Pfanne erhitzen, gepressten Knoblauch, Zucker, Essig, Ketchup

zugeben, Pilze und Paprika schneiden, mit gewürfelter Ananas vermischen, würzen, Sojasauce zugeben und

bissfest dünsten. Eventuell mit etwas Stärkemehl binden. Fleisch erst kurz vor dem Anrichten zur Sauce

geben.

Tipp: Man kann zusätzlich auch noch Bambussprossen und Erbsen einmischen.

Menge/Portionen: 2

Zubereitungszeit: 30 Minuten

-

## HühnerfrikasseeHühnerfrikassee

### Zutaten:

1 kg Hühnerbrüste

0.5 Liter Hühnerbrühe

1 EL Butter

2 EL Mehl

2 EL Sahne

1 Dose Spargel , mittelgroß

1 Dose Champignons , mittelgroß, in Scheiben

1 TL Kapern

Salz

Zucker

Zitronensaft

1 Eigelb

### Zubereitung:

---

Hühnerbrüste kochen und in Würfel schneiden.

Aus Butter und Mehl eine Schwitze bereiten und mit soviel Hühnerbrühe ablöschen, dass eine sämige Soße entsteht. Eigelb und Sahne verrühren und unter die Soße ziehen. Evtl. etwas Brühe nachgießen. Die anderen Zutaten vorsichtig unterheben, alles erhitzen und mit den Gewürzen abschmecken.

Dazu passt Reis.

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 1 Std.

Verfasser: Sonja

-

Jägerpfanne mit Hackfleisch

500 gramm hackfleisch

500 gramm champignons

200 gramm schwarzwälder schinken gewürfelt

1 rote/gelbe/grüne Paprikaschote

2 knoblauchzehen

2 zwiebeln

tomatenmark

ca.250 ml weisswein oder rotwein oder bier (alle 3 varianten versucht - mein favorit ist bier)

---

hackfleisch scharf mit den zwiebeln und dem knoblauch anbraten

gemüse (klein gewürfelt) und schinkenwürfel dazu

tomatenmark ebenfalls untermengen

mit spirituose nach wahl ablöschen

einkochen lassen

passt zu nudeln,reis,kartoffeln...

liebe grüsse

eve

-  
JägerschnitzelJägerschnitzel mit Pfifferlingsrahm

Zutaten:

4 Schweineschnitzel

2 EL Öl

150 g Pfifferlinge, geputzt

400 g Champignons, geputzt

Salz

Pfeffer , weiß

---

2 TL Brühe , klare

150 g Creme fraiche

2 EL Saucenbinder , hell

etwas Petersilie

Zubereitung:

Schnitzel im heißen Öl pro Seite 5-6 Min. braten, würzen und warm stellen.

Pilze im Bratfett braten, würzen, Wasser zufügen und Brühe einrühren. Aufkochen, ca. 5 Min. köcheln lassen.

Creme fraiche in die Soße rühren. Mit Soßenbinder binden und abschmecken. Alles anrichten, garnieren.

kcal p. P.: 390

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Verfasser: miguan

-  
Kartoffel-Hack-Auflauf mit SchafskäseKartoffel - Hack - Auflauf mit Schafskäse

Zutaten:

1 kg Kartoffeln , kleine

1 Bund Lauchzwiebeln

---

3 Tomaten

3 EL Öl

Salz

500 g Hackfleisch , gemischt

2 EL Tomatenmark

Pfeffer , frischer gemahlener weißer

1 TL Thymian , getrockneter

200 g Schafskäse

250 g Schmand oder stichfeste saure Sahne

2 Eier

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden.

Tomaten putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln darin unter Wenden ca. 10 Min. braten. Kräftig mit Salz

würzen. Die Lauchzwiebeln unterheben und alles aus der Pfanne nehmen. Restliches Öl in der Pfanne

erhitzen, Hackfleisch darin unter Wenden ca. 10 Min. krümelig braten, Tomatenmark zufügen. Mit Salz,

Pfeffer und Thymian würzen. Vorbereitete Kartoffelmischung und Tomaten unterheben und alles in eine

Auflaufform füllen. Schafskäse in Stückchen darüber verteilen. Schmand und Eier leicht verrühren, nochmals

mit Salz und Pfeffer würzen und den Schmandguss über den Auflauf gießen. Im vorgeheizten Backofen 200

Grad etwa 20-30 Min. überbacken.

kcal p. P.: 650

---

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Verfasser: Marlena

-

## Kräuter-Rahmschnitzel

6 Schnitzel a ca. 180 gr.

Salz, schwarzer Pfeffer

1 TL. getr. Thymian

250 gr. Schweinemett

3 Zwiebeln

150 gr. Sahne

30 gr. Kräuterbutter

Schnitzel halbieren, mit Salz, Pfeffer und Thaymian würzen, in eine Auflaufform geben, Mett auf die Schnitzel verteilen und leicht andrücken. Zwiebel in dünne Ringe schneiden und auf die Schnitzel verteilen. Sahne angießen und die Kräuterbutter in Flöckchen daraufsetzen.

Im Backofen bei 150 C ca. 2 Stunden garen.

## OfenschnitzelOfenschnitzel

### Zutaten:

4 Schweineschnitzel

400 g Champignons

200 ml Sahne

0 Salz und Pfeffer

100 g Käse (Gouda), gerieben

Currypulver

Paprikapulver

Fett für die Form

### Zubereitung:

Die Schnitzel salzen und pfeffern und in eine gefettete Auflaufform geben. Champignons waschen und auf die Schnitzel schneiden. Die Sahne steif schlagen und mit Curry und Paprika abschmecken, auf den Schnitzeln verteilen. Den Käse darüber streuen und 30 Minuten bei 175 Grad backen.

Dazu schmeckt Ciabattabrot und ein leichter Weißwein.

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

-

Paprika-Sahne-HähnchenPaprika-Sahne-Hähnchen

Zutaten:

4 Hähnchenbrustfilet

2 Paprikaschoten, rot und grün

1 Zwiebel

2 Zehen Knoblauch

1 Chilischote, getrocknet

1 Becher Sahne

1 Becher Schmand

1 TL Tomatenmark

125 ml Gemüsebrühe, Instant

1 EL Paprikapulver, edelsüß

1 TL Paprikapulver, scharf

100 g Käse , gerieben

Öl , Salz

Paprika/Salz-Würzmischung für das Fleisch

---

Zubereitung:

Die Hähnchenfilets waschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Nun mit Salz und Paprikapulver würzen und in eine Auflaufform dicht aneinanderlegen. Die Paprikaschoten waschen, entkernen, in schmale Streifen schneiden und über die Filets verteilen.

Die Zwiebel in halbe Ringe schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl andünsten. Die Chilischote hineinzupfen, den Knoblauch pressen und hinzugeben. Das Paprikapulver und Tomatenmark hinzufügen, mit der Brühe ablöschen und kurz aufkochen lassen. Anschließend die Sahne und den Schmand unter die Soße rühren, mit Salz abschmecken und in die Auflaufform gießen (Fleisch und Paprika sollten ganz bedeckt sein).

Zum Schluss den geriebenen Käse gleichmäßig über den Auflauf verteilen und ab damit in den auf 180C vorgeheizten Backofen.

Backzeit: ca. 1/2 Std.

Beilagen: Bandnudeln oder Reis, Eisbergsalat mit Mandarinen und süß-saurer Vinaigrette

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Verfasser: Sister

-  
Paprikahähnchen nach ungarischer ArtPaprikahähnchen (nach ungarischer Art)

für 6-8 Personen

---

2 Junghühner oder Poulet (ca. 2,5kg)

Salz, Öl

500g Gemüsezwiebeln

2 rote Paprikaschoten

2 Fleischtomaten

2 Ei Paprikapulver, edelsüß

400ml Sauerrahm = saure Sahne

100ml Schlagobers = Obers

Mehl

Hühner kalt abspülen, trockentupfen und in je 6-8 Teile zerlegen. Hühnerteile von allen Seiten salzen.

Die Zwiebeln schälen und würfeln.

Das Öl in einem großen Bräter erhitzen und die Zwiebeln darin bei milder Hitze zehn min dünsten.

Die Hühnerteile portionsweise zugeben und von allen Seiten andünsten. Die Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Tomaten über Kreuz einritzen, kurz in kochendes Wasser legen, abschrecken, häuten und grob würfeln. Das Gemüse und das Paprikapulver zum Fleisch geben und untermischen.

Nochmals leicht salzen und im geschlossenen Topf bei milder Hitze etwa 15 min schmoren. Sauerrahm, Schlagobers und 2 TL

Mehl verrühren und in den Topf zum Huhn geben. Das Paprikahuhn weitere 30min im geschlossenen Topf bei milder Hitze schmoren. Die Hühnerteile aus dem Topf nehmen und warm stellen.

Falls die Sauce nicht cremig genug ist, noch einige Minuten im offenen Topf einkochen lassen.

---

-

Pikanter Puszta Topf "Pikanter Puszta Topf" für 2 Pers.

300 g Schnitzelfleisch

2 Paprikaschoten - rot und grün

300 g Kartoffel

dann statt M...fix folgende weitete Zutaten

1 Eßl. Tomatenmark

1 Zwiebel

200 ml Wasser

Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß und Rosenpaprika

versch. Kräuter, Petersilie

Schnitzelfleisch in gefällige Stücke schneiden

würzen und beidseits kräftig anbraten, herausnehmen und beiseite stellen

Zwiebelwürfel ins Bratfett geben und glasig anschwitzen,

Tomatenmark zufügen und auch etwas anbraten.

Kartoffel schälen und würfeln, Paprika putzen und ebenfalls würfeln

Zu den Zwiebeln weben und kurz anbraten

ca. 200 ml Wasser angießen und den Bratsatz lösen

Fleisch obendrauf legen und bei schgelössenem Decken ca. 20-25 min köcheln lassen.

---

Dann alles umrühren und kräftig abschmecken. Wer will kann zur Bindung auch noch etwas Sahne hinzufügen.

LG Petra

PutengeschnetzeltesPutengeschnetzeltes

Zutaten:

250 g Putenbrust

1 EL Butter

1 TL Mehl

Kräuter oder Kräutermischung, frisch

1 Becher Creme fraiche oder saure Sahne

Salz

Zubereitung:

Die Putenbrust waschen, die Sehnen entfernen, das Fleisch salzen und in kleine Stücke schneiden. Die

Butter in der Pfanne heiß werden lassen und das Fleisch scharf anbraten. Das Mehl darüber streuen und

ebenfalls etwas bräunen lassen. Die Hitze verringern, die Creme fraiche unterrühren und das Geschnetzelte

mit den Kräutern würzen. Noch etwa 5 Minuten leicht köcheln lassen.

---

Tipp: Am besten mit Reis und frischem Salat servieren.

Menge/Portionen: 2

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Verfasser: moseing

-

Putenschnitzel mit Käse überbackenPutenschnitzel mit Käse überbacken

4 Schnitzel

1 Ei

10-15 dag geriebenen Käse

4 EL Schlagobers

Mehl, Salz, Pfeffer

Putenschnitzel salzen u. Pfeffern, dann in Mehl und Ei wenden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Den geriebenen Käse

darüberstreuen und zum Schluss mit Obers beträufeln. Im vorgeheiztem Backrohr bei 200 Grad ungefähr 15 min backen (je nach Schnitzelstärke). Vor

dem Servieren mit etwas Petersilie bestreuen.

---

## Rheinischer SauerbratenRheinischer Sauerbraten - auch für Anfänger

### Zutaten:

1 kg Rindfleisch

### Für die Marinade:

2 Liter Wein

100 ml Essig

Rinderbrühe

3 Lorbeerblätter

6 Wacholderbeeren

1 TL Pfeffer

0.5 Stange Porree

100 g Petersilie - Wurzel

1 Zwiebel

1 Möhre

100 g Staudensellerie

2 Scheiben Pumpernickel

2 EL Korinthen

3 EL Tomatenmark

2 EL Apfelkraut

---

evtl. Saucenbinder

Zubereitung:

Die Vorbereitung (2 Tage vorher):

Porree, Petersilienwurzel, Zwiebel, Möhre und Staudensellerie klein schneiden und in einen großen Topf geben. Mit restlichen Zutaten für die Marinade (außer Rinderbrühe) auffüllen und alles aufkochen. Das Fleisch hineinlegen. Mit Rinderbrühe auffüllen, bis das Fleisch komplett bedeckt ist. Den Topf verschließen, abkühlen lassen und für 2 Tage in den Kühlschrank geben (also z.B. Freitags fertig machen, wenn der Braten Sonntags zubereitet werden soll).

Die Zubereitung (am Tag selber):

Das Fleisch aus der Marinade nehmen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. In heißem Öl rundherum sehr scharf anbraten. Dann aus dem Topf nehmen und das abgetropfte Wurzelgemüse im selben Fett kräftig anrösten. Nach drei Minuten das Tomatenmark einrühren. Alles mit etwas Marinadenflüssigkeit ablöschen. Dann die restliche Marinade zugießen. Aufkochen, das angebratene Fleisch dazu geben und alles für 2,5 Stunden in den 200 C heißen Ofen geben. Danach das Fleisch herausnehmen und warm stellen. Die Sauce durch ein Sieb passieren, die vorher eingeweichten Korinthen oder Sultaninen sowie den klein gekrümelten Pumpernickel hinein geben. Das Apfelkraut einrühren. Ggf. mit Saucenbinder andicken.

Unmittelbar vor dem Anrichten das Fleisch in Scheiben schneiden.

Beilage: Spätzle, grüner Salat mit Joghurtdressing, selbstgemachtes Apfelkompott

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 1 Std.

Verfasser: tiggerblue78

---

RinderrouladenRinderrouladen für 4 Personen

2 Zwiebeln

geräucherten Bauchspeck

4 Cornichons oder kleine Gewürzgurken

4 Teel. Senf

miteinander pürieren.

4 Rinderrouladen mit Pfeffer, Salz und Paprika würzen und die Masse darauf streichen.

Aufrollen, mit Rouladennadeln - oder -klammern befestigen.

Nochmals 2 Zwiebeln würfeln ( und evtl. noch Gewürzgurken, die werden bei uns gern gegessen) in einen Bräter geben. Die Rouladen darauf legen

und mit 1/2 Rinderbrühe angießen.

Bei 180-200C ca. 1 Stunde im Backofen garen. Anschließend lasse ich sie im Backofen noch 30 Minuten ruhen. Dann die Rouladen rausnehmen und

die Sauce mit dem Zauberstab pürieren, evtl. noch leicht binden.

Lieben Gruß - Gaby

## Rinderrouladen mit Rosenkohl|Rinderrouladen mit Rosenkohlgemüse

8 kleine, dünne Rinderrouladen (je ca. 90 g)

4 EL Senf

2 mittelgroße Zwiebeln

4 Gewürzgurken (je ca. 40 g)

8 Scheiben (ca. 70 g) Frühstücksspeck

3 EL Öl

1/2 l Gemüsebrühe

200 ml trockener Rotwein

500 g Rosenkohl

Salz, weißer Pfeffer

40 g Butter/Margarine

50 g Paniermehl

2-3 EL dunkler Soßenbinder

8 Rouladennadeln

Fleisch würzen, mit 2 EL Senf bestreichen. 1 Zwiebel in Achtelspalten, die andere in Würfel schneiden. Gurken längs in je 4 Scheiben schneiden. 2 Gurkenscheiben, Zwiebelspalte und Speck auf das Fleisch legen. Aufrollen und feststecken.

Öl erhitzen, Rouladen darin rundherum anbraten. Herausnehmen. Zwiebelwürfel im Bratöl anbraten, Brühe und Wein zugießen, 2 EL Senf einrühren. Rouladen darin bei schwacher Hitze 35-45 Minuten zugedeckt schmoren lassen.

Rosenkohl ca. 15 Minuten in Salzwasser kochen. Fett schmelzen, Paniermehl darin anrösten. Rouladen herausnehmen, warm stellen. Soße durchsieben und aufkochen. Mit Soßenbinder binden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rosenkohl mit den Bröseln mischen. Alles anrichten.

---

Dazu passen Petersilienkartoffeln.

Zeitaufwand: ca. 1 1/4 Stunden

Pro Person ca. 2310 KJ/550 kcal

LG

biene

Rinderschmorbraten mit Rotweinsauce Rinderschmorbraten mit Rotweinsauce

1 kg. Rinderbraten mit Salz und Pfeffer würzen. In Butterschmalz ( Schwiegervater nahm immer fetten Speck ausgelassen ) kross anbraten.

2 grob gewürfelte Zwiebeln dazugeben.

1/4 ltr. Rotwein und

1/4 ltr. Rinderbrühe angießen und für 60 Minuten bei 180 - 200 C im Backofen garen.

Dann noch 30 Minuten im Bräter ( ich hab Pyroflam und da geht das klasse mit ) im Backofen ruhen lassen. Dann die Sauce mit dem Zauberstab

passieren und evtl. noch binden.

## Schinken-HackfleischröllchenSchinken-Hackfleischröllchen

750 g Hackfleisch gewürzt mit

- 1 gehackten Zwiebel
- 1 geh. Knoblauchzehne
- Salz, Pfeffer, Basilikum, Oregano, Thymian, 1 Spritzer Tabasco

damit 8 Kochschinken-Scheiben füllen, in eine flache Auflaufform legen.

1 mittlere Dose Pelati (Tomaten) und 1 Becher Sahne, Salz , Pfeffer, Kräuter (s.o) mit dem Zauberstab verquirlen, über die Röllchen geben, bei 200 C in den Backofen. Nach ca. 40 min die Hitze reduzieren, 200 g geriebenen Käse darüber, nochmals 10 min. überbacken. Fertig!

## Schneller Spirelli-TopfSchneller Spirelli - Topf

Zutaten:

500 g Hackfleisch , gemischt

2 Zwiebeln

2 EL Öl

Salz und Pfeffer

---

Fondor , Zwiebelsalz, Paprikapulver, Currypulver

0.5 EL Senf

625 ml Wasser

3 TL Fleischbrühe (Instant)

250 g Nudeln (Spiralnudeln)

250 g saure Sahne oder Schmand

1 Bund Petersilie , gehackt

Zubereitung:

Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und im heißen Öl glasig braten. Hackfleisch zufügen, anbraten und mit den Gewürzen und Senf würzen. Das Wasser zufügen, aufkochen und klare Fleischbrühe darin auflösen.

Rohe Nudeln dazugeben, umrühren und im geschlossenen Topf bei kleinster Wärmezufuhr ca. 15-20 Minuten garen lassen. Ab und zu umrühren.

Topf von der Platte nehmen und die saure Sahne unterrühren. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Dazu passt ein Garkensalat.

Menge/Portionen: 3

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Verfasser: GoldDrache

---

## Schnitzelröllchen auf Möhrengemüse Schnitzelröllchen auf Möhrengemüse

### Zutaten:

4 Schweineschnitzel

4 Scheiben Parmaschinken

500 g Kartoffeln , kleine

375 g Möhren

2 Zwiebeln

1 EL Butterschmalz

0.250 Liter Gemüsebrühe

200 g Schlagsahne

2 EL Öl

1 EL Saucenbinder , hell

etwas Zitronensaft

0.5 Bund Petersilie , glatte

1 Topf Basilikum

Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Fleisch klopfen. Je die Hälfte Petersilie und Basilikum fein hacken. Schnitzel mit je 1 Scheibe Schinken und einigen Petersilienblätter belegen. Würzen, aufrollen und mit Spieße feststecken. Im Butterschmalz braten.

---

Kartoffeln, Karotten und Zwiebeln in kleine Stücke schneiden und in Öl 5 Minuten anbraten. Mit Brühe ablöschen. 10 Minuten köcheln lassen. Basilikumblätter unterheben. Sahne zugeben, weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, restliche Kräuter zugeben und mit Soßenbinder binden.

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Verfasser: bienemaya

-  
Schwedische HackbällchenSchwedische Hackbällchen

Zutaten:

250 g Kartoffeln , mehlige

2 Zwiebeln

1 Bund Petersilie

400 g Hackfleisch , gemischt

350 g Mett

3 Eier

2 TL Senf

Pfeffer

Salz

---

Muskat

Zubereitung:

Die Kartoffeln mit der Schale garen, pellen und durch eine Presse drücken. Zwiebeln fein würfeln und glasig dünsten. Mit den anderen Zutaten zu einem glatten Teil verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Kleine Klößchen formen und goldbraun in der Pfanne braten. Eventuell mit Radieschen oder Salat garnieren.

Menge/Portionen: 12

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Verfasser: Heiku36

-  
SchweinebratenSchweinebraten

1 kg Schweinebraten mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und in Butterschmalz kross anbraten.

4-6 Zwiebeln grob gewürfelt dazu geben.

200 ml Wasser angießen und für 45 Minuten bei 180 - 200 C im Backofen garen.

Noch 30 Minuten im ausgeschalteten Backofen ruhen lassen. Das Fleisch rausnehmen und die Zwiebeln gesondert in einer Schüssel servieren. Mit

Wasser den Bratsaft loskochen und leicht binden. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Evtl. 1 Eß. Creme fraiche oder Schmand zur Sauce geben.

---

-  
Schweinegeschnetzeltes mit Apfel, Zwiebel und Curry Schweinsgeschnetzeltes mit Apfel, Zwiebel und Curry

für 4 Pers.

50dag Schweinegeschn. aus der Oberschale

1 Tasse Mehl

Rapsöl zum Abraten

2 Äpfel

1 Zwiebel

1 EL Butter

1 EL Curry Mild

1 Tasse Wasser

1 Becher Schlagobers

1 Zitrone

Salz, Pfeffer, Backpflaumen, wer mag Mandeln

Das Fleisch zusammen mit 1 Tasse Mehl in eine Tüte (zb Gefrierbeute) geben, zubinden und gut durchkneten. In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen und das mit Mehl bestaubte Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Nach ca. 2min aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. In der

Zwischenzeit Äpfel und Zwiebel in kl. Würfel schneiden. In der selben Pfanne 1 EL Butter erhitzen und die Zwiebelwürfel u. Apfelstücke andünsten. Mit

1 EL Curry (wer mag, mehr) abstäuben und mit 1 Tasse Wasser ablöschen, kurz einkochen lassen und mit der Sahne auffüllen. Zum Schluss das

---

angebratene Fleisch dazugeben und alles noch mal kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.

-  
**Spargelfleisch****Spargelfleisch**

1 kg Putenbrstschnitzel mit Salz u. Pfeffer würzen, mit

1 kg Spargelstücke (kurz vorgekocht) abwechselnd in eine Auflaufform geschichtet, mit einer Soße aus

2 B. Sahne

150 g Schmelzkäse

1 B. Schmand

etwas Stärkemehl und etwas Spargelsud übergiesen, bei 200 Grad backen.

LG kathal

-  
**Szegediner Gulasch****Szegediner Gulasch**

Zutaten:

750 g Schweinefleisch von der Schulter

250 g Zwiebeln, gewürfelt

1 Zehe Knoblauch , gewürfelt

100 g Speck , geräuchert, mager

---

400 g Sauerkraut (aus der Dose)

Paprikapulver , edelsüß

0.5 Liter Gemüsebrühe (Instant)

200 g saure Sahne

1 TL Kümmel

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Fleisch abbrausen, trockentupfen und in 3 cm große Würfel schneiden. Speck klein würfeln. Speck in einem

Topf auslassen, herausnehmen. Fleisch im Speckfett portionsweise anbraten, herausnehmen. Zwiebeln und

Knoblauch darin andünsten.

Sauerkraut, Fleisch und Speck zufügen, mit Paprika bestäuben, umrühren und knapp mit Brühe bedecken.

Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde schmoren, eventuell etwas Brühe nachgießen.

150 g Sahne unterziehen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Mit restlicher Sahne und Kümmel garnieren.

Dazu passen Salzkartoffeln.

kcal p. P.: 700

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 1 Std. 30 Minuten

Verfasser: Liesbeth

---

## Ungarisches GulaschUngarisches Gulasch

### Zutaten:

400 g Gulasch vom Rind

30 g Butterschmalz

2 Zwiebeln

3 Knoblauch (Zehen)

1 Paprikaschote, rot

1 Paprikaschote, grün

0.5 Liter Fleischbrühe

2 EL Tomatenmark

1 Chilischote

1 Lorbeerblätter

1 TL Kümmel

Zitronenschale

Paprikapulver

Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

---

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. In einem großen Schmortopf das Schmalz zerlassen. Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Das Fleisch würfeln, zugeben und anbraten.

Dann Tomatenmark untermischen.

Den Topf vom Herd nehmen. Das Lorbeerblatt, Paprikapulver, etwas Zitronenschale, Kümmel, Salz und Pfeffer zugeben und mit Fleischbrühe auffüllen. Rund 40 Minuten kochen lassen. Paprika in etwa 2 cm große Würfel, die Chilischote in Streifen schneiden und zum Fleisch geben. 10 Minuten köcheln lassen. Das Gulasch nochmals mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver abschmecken. Zum Gulasch passen sehr gut in Butter geschwenkte Bandnudeln.

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 1 Std. 15 Minuten

Verfasser: metal

-  
WürstchengulaschWürstchengulasch

6-8 Würste (Rote) in Scheiben geschnitten

1-2 Zwiebeln

1 Döschen Tomatenmark (ca. 70g)

1/4 l Brühe

0,1 l Rotwein

---

1 Glas \"Puszta Salat\"

etwas Chilli, je nach Geschmack

Kleingeschnittene Zwiebeln und Würstchen anbraten, Tomatenmark zugeben und etwas mitschwitzen lassen. Mit der Brühe und dem Rotwein

ablöschen, Puszta-Salat (abgetropft) hinzufügen und 1/4h köcheln lassen. Mit Chilli abschmecken.

-  
ZigeunerschnitzelZigeunerschnitzel

Zutaten:

500 g Schweineschnitzel

Pfeffer , aus der Mühle

Paprikapulver

20 g Mehl

3 EL Öl

150 g Champignons

1 Zwiebeln

2 Paprikaschoten

0.125 Liter Wein, rot

0.125 Liter Brühe

---

2 Dosen Tomatenmark

10 g Ajvar

0 Salz

Zubereitung:

Die Schweineschnitzel mit Pfeffer und Paprikapulver würzen. Dann in Mehl wenden.

Gesalzen wird erst nach dem Braten, damit das Fleisch nicht zäh wird.

In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Schweineschnitzel von beiden Seiten kräftig anbraten. Auf mittlere

Hitze zurückschalten und in ca. 3-4 Min. pro Seite fertig braten.

Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. 1 EL Öl in der gleichen Pfanne erhitzen. Frische Champignons

putzen und grob würfeln. In das heiße Öl geben und leicht bräunen lassen.

Die Zwiebel fein würfeln und zufügen.

Möglichst 1 rote und 1 grüne Paprika halbieren, die Kerne und weißen Häute entfernen, waschen, trocknen

und in feine Streifen schneiden. Zu den Champignons in die Pfanne geben. Ca. 10 Min. schmoren lassen.

Mit Rotwein ablöschen und die Brühe angießen. Tomatenmark und ca. 1 TL Ajvar unter die Zigeunersauce mischen.

Mit Paprikapulver, Pfeffer und Salz würzen. Das Zigeunerschnitzel mit Pommes servieren.

kcal p. P.: 677

Menge/Portionen: 3

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Verfasser: Ulfilus1

## Zürcher Geschnetzeltes

### Zutaten:

600 g Kalbfleisch (Kalbsnuß)

250 g Champignons, frisch

50 g Zwiebeln

50 g Butter

125 ml Wein, weiß

200 g Sahne

0.5 TL Zitronen - Schale, abgerieben

1 TL Petersilie, gehackt

Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Das Kalbfleisch in dünne Streifen schnetzen. Die Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden,

Zwiebel hacken. Einen flachen Topf oder Pfanne erhitzen, die Butter darin zerlaufen lassen und die

Kalbfleischstreifen einlegen. Hell anbräunen und dann herausnehmen und warm stellen. Jetzt die

Champignons unter Wenden einige Min. anbraten, dann die Zwiebel zugeben und goldgelb werden lassen.

Mit Weißwein ablöschen und die Hitze reduzieren. Zugedeckt 5 Min. dünsten. In der Zeit die Sahne halbsteif

---

schlagen. Das Fleisch wieder in den Topf geben, die Energiezufuhr etwas erhöhen, dann die Sahne unterziehen und die Gewürze zugeben und abschmecken. Zugedeckt noch 2-3 Min. durchziehen lassen und sofort servieren. Dazu gehören Berner oder Zürcher Rösti.

kcal p. P.: 470

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Verfasser: Laxmy

-  
Zwiebel-GulaschZwiebel-Gulasch

Zutaten:

2 kg Gulasch

1 kg Zwiebeln

2 Knoblauch (Zehen)

3 EL Olivenöl

Salz

2 EL Tomatenmark

2 EL Mehl

250 ml Wein, rot , trocken

---

850 g Tomaten, aus der Dose

2 Lorbeerblätter

1 Bund Petersilie

Peperoni

Pfeffer, weiß

Paprikapulver

Zitrone

750 ml Wasser

Zubereitung:

Fleisch abtupfen. Zwiebeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauch fein hacken.

Öl in einem großen Bräter erhitzen. Fleisch darin portionsweise bei starker Hitze unter Wenden braun braten.

Knoblauch und Zwiebeln darin mit anrösten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Tomatenmark und Mehl

zufügen und unter Rühren anschwitzen. Mit Wein, Tomaten und Wasser ablöschen. Lorbeerblätter zufügen.

Alles zugedeckt ca. 1,5 - 2 Stunden schmoren. Dabei eventuell noch etwas Wasser angießen.

Gulasch mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig abschmecken. Petersilie waschen, fein schneiden und darüberstreuen. Eventuell mit Peperoni und Zitrone garnieren.

kcal p. P.: 320

Menge/Portionen: 8

Zubereitungszeit: 2 Std. 30 Minuten

Verfasser: fraudoktor

---

## Zwiebel-Sahne-HähnchenZwiebel - Sahne - Hähnchen

### Zutaten:

750 g Zwiebeln

4 Hähnchenfilet (a ca. 125 g)

3 EL Öl

Salz und Pfeffer, weiß

1 TL Mehl

200 g Schlagsahne

1/2 TL Brühe, klar (Instant)

Fett für die Form

1/2 Bund Petersilie

Wasser

### Zubereitung:

Zwiebeln schälen, in feine Ringe hobeln bzw. schneiden. Filets waschen und trocken tupfen.

1-2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets darin von jeder Seite kurz anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Herausnehmen.

---

2 EL Öl im Bratfett erhitzen. Zwiebeln darin 15-20 Minuten andünsten, öfter wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mehl bestäuben, anschwitzen. Mit 125 ml Wasser und Sahne unter Rühren ablöschen. Brühe einrühren und alles aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hähnchenfilets in eine gefettete Auflaufform legen. Zwiebel- Sahne darauf verteilen. Im vor geheizten

Backofen (E-Herd 200 C, Umluft 175 C, Gas Stufe 3) 25-30 Minuten garen.

Petersilie waschen, fein schneiden und darüber streuen. Dazu passt Kartoffelpüree. Passendes Getränk ist ein kühles Bier.

kcal p. P.: 470

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Verfasser: Sterndiebin87

-  
ZwiebelschnitzelZwiebelschnitzel in Riesling - Sahne

Zutaten:

4 Schweineschnitzel

250 g Schinken, gekocht

750 g Gemüsezwiebeln

400 ml süße Sahne

---

200 ml Wein (Riesling), halbtrocken

Salz

Pfeffer

Butterschmalz

etwas Cayennepfeffer

Zubereitung:

Schnitzel salzen und pfeffern. Das Butterschmalz erhitzen und die Schnitzel von beiden Seiten gut anbraten.

Die Schnitzel dann in eine Auflaufform legen. Zwiebeln in Ringe und Schinken in Würfel schneiden.

Zusammen goldgelb anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zwiebel-Schinken - Mischung auf den Schnitzeln in der Form verteilen. Sahne und Wein miteinander vermischen und über die Schnitzel geben.

Über Nacht ziehen lassen, am nächsten Tag im vorgeheizten Backofen bei 125 Grad ca. 60 bis 70 Minuten backen.

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Verfasser: GudrunN

-  
Gemüse und mehr

---

## Broccoligratin

Zutaten für 4 Portionen:

1200 g Broccoli

Salz

Für die Form:

Butter

gehackte Mandeln

Für die Sauce:

30 g Butter

20 g Mehl

1/4 l Milch

1/2 TL Salz

etwas frisch gemahlener Pfeffer

etwas geriebene Muskatnuss

80 g geriebener Parmesankäse

zum Bestreuen und Belegen:

30 g gehackte Mandeln

---

50 g Butter

Zubereitung:

Den Broccoli waschen, die Stiele etwas abschneiden, größere Stücke halbieren und das Gemüse in möglichst wenig Salzwasser etwa 5 Minuten kochen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Eine große Auflaufform dick mit Butter ausstreichen und mit gehackten Mandeln ausstreuen. Den Broccoli einschichten.

Für die Sauce die Butter in einer Kasserolle zerlaufen lassen, das Mehl einstreuen und hell anschwitzen. Mit der Milch aufgießen, mit dem Salz, etwas Pfeffer und Muskat würzen und die Sauce bei geringer Hitze unter Rühren etwa 5 Minuten köcheln lassen. Den Käse untermischen. Die Sauce über den Broccoli gießen. Die Oberfläche mit den gehackten Mandeln bestreuen und die Butter in Flöckchen darüber verteilen. In dem auf 220C vorgeheizten Backofen auf der Mittelschiene 20-30 Minuten backen, bis die Oberfläche braun ist.

-  
ChampignonpfanneChampignon - Pfanne

Zutaten:

500 g Champignons

1 Zwiebeln

120 g Sahne

Gemüsebrühe

---

Estragon

Salz und Pfeffer

Speisestärke (Mondamin)

Zubereitung:

Die Champignon putzen und in Scheiben schneiden.

Zwiebel würfeln und andünsten, Pilze dazugeben, kurz anbraten. Mit Gemüsebrühe, Estragon, Salz und Pfeffer würzen, Sahne dazugeben. Mit Mondamin leicht andicken und 20 Min. köcheln lassen.

Dazu passen Rösti sehr gut.

Menge/Portionen: 3

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Verfasser: Gerda2

-  
Gemüsepfanne mit Spiegeleiern

25 dag Karotten

25 dag Lauch

20dag Chinakohl

25dag Champignons

---

15dag Getreideflocken

5 dag Butter

1/8 l klare Suppe

Belag: 4 Eier, 5 dag Emmentaler

Gemüse waschen und fein schneiden, in Butter andünsten und mit Suppe aufgießen, die Getreideflocken dazugeben, 4-5 min kochen und etwas

nachziehen lassen, abschmecken. Gemüse in eine befettete, bebröselte Gratinierform ca. 2cm hoch einfüllen. Mit einem Löffel Vertiefungen machen

und die Eier hineinschlagen. Mit Käse bestreuen und bei 220 C so lang überbacken, bis die Eier fast gestockt sind.

-  
Kartoffel-KäsepfanneKartoffel Käsepfanne

750 g Kartoffeln

250 g Zwiebeln

1 Dose Tomaten

1 Bund Schnittlauch

200 g Käse (Emmentaler), in Scheiben

Salz

Pfeffer

Paprikapulver

---

## Öl zum Braten

### Zubereitung

Die rohen Kartoffeln in feine Scheiben schneiden. Zwiebeln ebenso in feine Scheiben schneiden.

In eine große Pfanne Öl geben und die Kartoffeln darin knusprig anbraten. Zwiebeln dazu geben und glasig werden lassen. Die abgetropften und entkernten Tomaten dazu geben und nun das ganze kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Deckel drauf legen und ca. 15 Min. leise garen lassen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und über die Kartoffeln geben.

Jetzt die Emmentalerscheiben darauf legen und nochmals bei geschlossenem Deckel 7 Min. schmelzen lassen. Anschließend

servieren.

---

## Kartoffelgratin

Zutaten:

250 g Kartoffeln (speckig)

1 Liter Sahne

Muskat

Salz und Pfeffer

---

Zubereitung:

Die Kartoffel schälen, in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden, mit der Sahne aufkochen, salzen, pfeffern und mit Muskatnuss abschmecken. In eine Form geben und im Backofen bei 180 C goldbraun backen.

Evt. mit Schinken oder Parmesan bestreuen.

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Verfasser: stefan.schmitzberger

-  
Pikante AuberginenPikante Auberginen

Zutaten:

2 kleine Auberginen , (oder 1 große)

2 große Tomaten

2 Paprikaschoten , grüne

1 Zwiebel

1 Bund Petersilie

1 Zehe Knoblauch

2 EL Olivenöl

---

Salz und Pfeffer , schwarzen

Zubereitung:

Die ungeschälten Auberginen quer in ca. 1 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. (Ich nehme 1 große

Aubergine). Die Tomaten ca. 1 cm dick schneiden.

Die grünen Paprikaschoten waschen und nach gründlicher Entfernung der Kerne in feine Streifen schneiden.

Die Zwiebel und die Petersilie fein hacken.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin nur wenig anrösten, dann an den Rand der Pfanne schieben.

Nun legt man lagenweise die Auberginen, die Tomaten und die grünen Paprikastreifen ein. Dazwischen wird immer gut gesalzen und gepfeffert. Zum Schluss gibt man die zerdrückte Knoblauchzehe dazu und streut die gehackt Petersilie darüber.

Man lässt das Ganze bei kleinster Flamme (ohne umzurühren!!) zugedeckt auf der Herdplatte weich dünsten.

Das dauert etwa 45 Minuten.

Die Auberginen bleiben bei dieser Methode ziemlich hell.

Dazu serviert man Reis.

Menge/Portionen: 3

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Verfasser: traude

## RatatouilleRatatouille

1 große Zwiebel

3 rote Paprika

3 -4 Tomaten ( wer es noch schneller mag, nimmt eine Dose geschälte Tomaten )

4 Zucchini

2 Auberginen

4 Zehen Knoblauch

Petersilie ( 1/2 Bund oder gefrorenen )

Olivenöl

Salz

Das ganze Gemüse klein schneiden. In einen großen Topf, die Zwiebel und die Paprikas dünsten und dann nach und nach die restlichen Gemüse dazu geben ca. 10 Min köcheln lassen

Am Schluß mit Salz würzen und die Petersilie untermischen.

Wer mag, mischt das ganze mit Reis und ißt dazu ein gebratenes Hühnerschnitzel oder Thunfischsteak!

Viele Grüße

Nicoise

## Reis-RestefanneReis-Resteküche

100g Speck od. Schinken

1 TL Margarine

1 kl. Zwiebel,

Salz, Pfeffer, Edelsüß-Paprika

150g TK-Erbsen

event. 1 rote od. grüne Paprikaschote

In einer heißen Pfanne kleinwürfelig geschnittenen Speck od. Schinken, die feingeschnittene Zwiebel, anrösten, den Reis (der schon fertiggekocht ist),

dazugeben, gut durchrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Edelsüß-Paprika würzen. Zum Schluss werden noch die inzwischen gekochten Erbsen

dazugegeben, Man kann mit der Zwiebel auch die Würfel od. Streifen geschnittenen Paprikaschote mitrösten.

Hat uns sehr gut geschmeckt, hab immer Kräuter de Provence dazugegeben.

## RosenkohlauflaufRosenkohlauflauf

Zutaten:

1 Beutel Rosenkohl , frisch, oder

1 Pkt. Rosenkohl , TK

---

200 g Schinken , gekochter

200 g Käse, gerieben

1 Becher Creme fraiche

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Rosenkohl ca. 7 Min. vorkochen und dann in eine gebutterte Auflaufform geben. Kochschinken in Streifen schneiden und über den Rosenkohl geben. Reibekäse mit Creme fraiche vermischen, salzen und pfeffern und über den Auflauf geben.

Alles bei 200 C ca. 30 Min. gratinieren.

Dazu: Salzkartoffeln

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Verfasser: Monika

-  
Zucchini-Tomaten-GratinZucchini - Tomaten - Gratin

Zutaten:

100 ml Olivenöl

---

3 Zehen Knoblauch

4 m.-große Zucchini

8 kleine Tomaten

1 TL Basilikum

1 TL Oregano

1 TL Thymian

100 g Oliven, schwarze, in Scheiben

200 g Feta-Käse

Salz und Pfeffer

#### Zubereitung:

Das Olivenöl mit den Knoblauchzehen zu Knoblauchöl verarbeiten. Das geht ganz schnell in einem passenden Wasserglas mit einem Stabmixer. In einer Moulinette geht das selbstverständlich auch.

Eine Auflaufform mit Knoblauchöl ausstreichen. Jetzt strömt der feine Geruch durch die ganze Küche.

Die Zucchini und Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Abwechselnd in Reihen in die Form einschichten.

Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und mit dem restlichen Knoblauchöl beträufeln. Die Kräuter mischen und über das Gemüse streuen. Die schwarzen Oliven hacken und mit dem zerpfückten Feta-Käse auf dem Auflauf verteilen.

Bei 200 Grad im Ofen 30 bis 40 Minuten backen. Die Spitzen vom Käse sollten goldbraun sein. Eventuell zum Abschluss noch Oberhitze dazuschalten.

Menge/Portionen: 4

---

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Verfasser: Cookiejens

-

ZucchinipfanneZucchinipfanne

Zutaten:

2 Zucchini

1 Paprikaschote, rot

1 Zwiebel

1 Bund Petersilie

250 g Hackfleisch

2 EL Öl

4 Kartoffeln

125 ml Wasser

1 EL Brühe , klare ( Instant)

Salz und Pfeffer

2 EL Creme fraiche

Paprikapulver

---

Zubereitung:

Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Paprika und Petersilie würzen, und mit Öl in einer Pfanne krümelig anbraten.

Zucchini, Paprika und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, zum Hackfleisch geben, kurz anbraten. Wasser angießen, Brühe einröhren, Kartoffeln in kleine Würfel schneiden, zugeben und alles garen bis die Kartoffeln weich sind. Creme fraiche zugeben und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Petersilie überstreuen.

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Verfasser: skadel

Gewürzmischungen

FischgewürzFischgewürz

2 1/2 EL Paprika

2 EL Knoblauchpulver

1 EL Zwiebelpulver

1 EL schwarzer Pfeffer grob aus Mühle

1 EL Cayennepfeffer

---

1 EL Oregano

1 EL Thymian

1/2 EL gemahlener weisser Pfeffer

In einem Glas mit Deckel alles mischen. Wer mag, kann natürlich mehr Salz zufügen.

Für die cajun/creole Küche unentbehrlich. Toll auf Grillfleisch oder Fisch.

-  
GemüseinstantGemüse'instant' für Suppen

700 g Suppengemüse (Karotten, Lauch, Sellerie, Petersilie und -wurzel, Liebstöckel, Zwiebelgrün, Selleriegrün)

50 g Salz

Das rohe Gemüse pürieren oder in der Küchenmaschine zu Brei verarbeiten, das Salz dazugeben und gut vermischen. Hält sich im Schraubglas 1/2 Jahr im Kühlschrank.

Man nimmt dann ca 1 Eßlöffel pro 1 Liter Suppe.

-  
Meersalz ist geschmacklich besser.

---

## Gewürzmischung 1

(ca. 25 g)

7 g Majoran

2 g Thymian

3 g Kümmel

2 g Wacholderbeeren

2 g Piment

3 g Lorbeerblätter

2 g Liebstöckelblätter

Alle Gewürze mahlen, evtl mit Kobrauch- und Zwiebelpulver abrunden.

---

## Gewürzmischung 2

(ca 65 g)

5 g Majoran

5 g Rosmarin

2 g Nelken

---

13 g Pfeffer

2 g Muskat

7 g Macis

10 g Wacholder

10 g Thymian

10 g Koriander

1 g Kardamom

Alle Gewürze mahlen, vermischen.

PS.: Zwiebelpulver habe ich in keiner Mischung verwendet (ich find, es scheckt nicht) weil man da ohne Problem frische Zwiebeln nehmen kann

-  
Gewürzmischung für Geflügel

Gewürzmischung für Geflügel  
(aus getrockneten Kräutern)

2 Ts Petersilie

1 Ts Salbei

1/2 Ts Rosmarin

1/2 Ts Majoran

2 EL Salz

1 EL schwarzer Pfeffer

2 TL Zwiebelpulver

1/2 TL Salbei

Die Kräuter mahlen, zusammen mischen. In einem luftdichten Behälter aufbewahren. Vor Gebrauch gut schütteln.

Für Hähnchenfleisch und Pute. Auch für Schweinefleisch und Fisch ist es gut geeignet.

-  
Italienische Gewürzmischung Italian Seasoning (10 EL = 10 Portionen)

2 EL Basilikum

2 EL Oregano

2 EL Rosmarin

2 EL Majoran

2 EL Koriander

2 EL Thymian

2 EL Bohnenkraut

2 EL Rosenpaprika,

Alle (getrockneten) Gewürze in der Küchenmaschine 1 Minute mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Im luftdichten Behälter aufbewahren, hält sich etwa mehr als 3 Monate. Sehr gute Mischung für alle Rezepte, die ein „italienisches Flair“ brauchen.

---

-

KräutersalzKräutersalz

1 Bd glatte Petersilie

1 Bd Schnittlauch

3 St Knoblauchzehen

2 St Frühlingszwiebeln

3 St Karotten

100 gr Knollensellerie

1 St frischer Meerrettich

250 gr grobes Salz

Von der Petersilie die Blättchen abzupfen und fein hacken. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden, den Knoblauch schälen und die

Frühlingszwiebeln sehr fein hacken. Die Karotten und den Sellerie mit der Küchenmaschine fein zerkleinern, den Meerrettich schälen und reiben. Nun

alle vorbereiteten, zerkleinerten Zutaten mit dem Salz in einer Schüssel gut mischen, in ein Glas mit fest schießendem Deckel geben und einige Tage

ziehen lassen. Man kan das Salz dann locker ausgebreitet trocknen lassen.

-  
Pasta

-  
Gemüselasagne Gemüselasagne

Zutaten:

2 Gemüsezwiebeln

2 Zehen Knoblauch

2 Bund Lauchzwiebeln

2 Dosen Kidneybohnen

1 Dose Maiskörner

3 EL Öl

1 Dose Tomaten

3 EL Tomatenketchup

Salz

Pfeffer

0.50 TL Chilipulver

1 Prise Zucker

200 g Käse , Gouda

Fett für die Form

---

250 g Creme fraiche

12 Lasagneplatten

Zubereitung:

Zwiebeln schälen, grob würfeln. Knoblauch schälen, hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Bohnen und Mais abspülen und abtropfen lassen. Zwiebeln im heißen Öl andünsten. Knoblauch und Lauchzwiebeln zufügen und ca. 2 Minuten mitdünsten. Tomaten mit Saft, Ketchup, Mais und Bohnen zugeben. Alles ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Zucker abschmecken. Gouda fein reiben.

Eine gefettete Auflaufform am Boden mit 3-4 EL Creme fraiche bestreichen. Abwechselnd Lasagneplatten, Gemüse und 2/3 Käse einschichten. Mit Gemüse abschließen. Restliche Creme fraiche und Käse darauf verteilen. Lasagne im vorgeheizten Backofen (200 Grad) ca. 35 Minuten backen.

Menge/Portionen: 8

Zubereitungszeit: 1 Std.

Verfasser: Simone Hefner

-  
Käsespätzle aus dem BackofenKässpätzle aus dem Backofen

Zutaten:

400 g Spätzle

---

4 m.-große Zwiebeln

350 ml süße Sahne

1 Prise Brühe , klare oder Fondor

200 g Käse (Edamer), gerieben

1 Sahne-Schmelzkäse

Butter

Semmelbrösel

Zubereitung:

Die Spätzle jeder für sich wie gewohnt zubereiten (meinetwegen auch kaufen und nach Anleitung zubereiten).

3 Zwiebeln in Würfel schneiden, glasig andünsten in einem Topf. Dann die 350 ml Sahne dazugeben und die

Prise klare Brühe bzw. Fondor hineinrühren. Abschmecken. Soll kräftig aber nicht salzig schmecken. Die

Ecke Sahneschmelzkäse hineinrühren. Das ganze kurz aufkochen, dabei bleiben, kocht leicht ein.

Den Edamer reiben.

Dann eine kleine Auflaufform fetten (Durchmesser ca. 20 cm, Tiefe ca. 7 cm). Schichtweise Spätzle, Käse

und Sauce in die Form geben. Insgesamt 3 mal. Es endet zuletzt mit der Sauce. Inzwischen die übrige

Zwiebel in Ringe schneiden und leicht anbräunen. Semmelbrösel in geschmolzener Butter leicht anbräunen.

Erst die Zwiebeln auf die Käsespätzle geben, oben drauf die angeschmälzten Semmelbrösel.

Das Ganze für ca. 20 Minuten bei 200 Grad Umluft in den Backofen.

Dazu passen Blattsalate aller Art und/oder Tomatensalat

---

Menge/Portionen: 2

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Verfasser: gsda

-  
LasagneLasagne

Zutaten:

250 g Hackfleisch

250 g Lasagneplatten

1 Becher süße Sahne

1 Dose Tomatenmark

200 g Käse, Emmentaler, gerieben

250 ml Brühe, warm

Fett

1 Knoblauch (Zehe)

Oregano

Basilikum

Majoran

Thymian

---

Paprika

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Öl in einer Pfanne erhitzen, Hackfleisch darin anbraten. Knoblauch dazugeben. Mit den Gewürzen würzen.

Das Tomatenmark in der Brühe auflösen, das Fleisch damit übergießen. 2 - 3 EL Sahne dazugeben. Eine

Auflaufform ausfetten. Im Wechsel Hackfleisch und Lasagnenudeln in die Form schichten (unterste Schicht

Hackfleisch, oberste Schicht Nudeln). Den Käse darüber geben. Mit der restlichen Sahne übergießen.

Den Backofen auf 180 C vorheizen.

Ca. 30 - 40 Minuten überbacken, bis der Käse verlaufen und goldgelb ist.

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Verfasser: heidi

-  
Makkaroni-Schinken-GratinMakkaroni - Schinken - Gratin

Zutaten:

300 g Nudeln (Makkaroni)

---

Salz

100 g Schinken , gekocht, in Scheiben

1 Fleischtomate

Kräuter , gemischt, italienische Kräuter (TK)

100 g Käse (Gouda)

Salz

Pfeffer

Cayennepfeffer

3 Eier

125 ml Sahne

125 ml Milch

Butter , für die Form

Zubereitung:

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Nudeln darin nach

Packungsanweisung bissfest kochen.

Inzwischen den Schinken fein würfeln. Die Tomate, waschen, Stielansatz herausschneiden und ebenfalls

würfeln. Den Käse reiben.

Nudeln abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Nudeln, Schinken, Tomatenwürfel und Kräutermischung in einer Schüssel mischen. Käse, Eier, Sahne und

Milch verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

Eine Form fetten. Nudeln hineingeben, mit der Käse-Sahne mischen. Butterflöckchen aufsetzen, im heißen

---

Ofen 30 Minuten backen, eventuell in den letzten Minuten den Grill dazuschalten, damit der Käse eine  
schöne Kruste bekommt.

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Verfasser: Fips01

## -

### Nudel-Schinken-Auflauf

Zutaten:

125 g Nudeln , ungekocht

100 g Schinken , gekocht

100 ml Sahne

500 ml Wasser

4 TL Gemüsebrühe

100 g Käse , Pastakäse zum Überbacken

Oregano

Paprikapulver

Saucenbinder

Salz und Pfeffer

---

Zubereitung:

Die ungekochten Nudeln in eine Auflaufform geben und den in Würfel geschnittenen Schinken darauf verteilen. Das Wasser zum kochen bringen und dann die Gemüsebrühe auflösen. Ordentlich Oregano und Paprika dazugeben. Dann noch mit Pfeffer, Salz abschmecken. Jetzt die Sahne einrühren. Zu guter letzt die Soße abbinden, aber nur sehr wenig, es sollte nicht zu flüssig sein! Nun die Soße über die Nudel und den Schinken geben. Die Nudeln sollten komplett in der Soße verschwinden. Dann den Käse darüber verteilen.

Das ganze in den vorgeheizten Backofen (200 C Backofen/180 C Umluft) stellen und ca. 30 Min backen.

Menge/Portionen: 2

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Verfasser: olly\_s

-  
Nudeln mit TomatensauceNudeln mit Tomatensoße (4 Personen)

500g Nudeln nach Wahl

1 große Dose passierte Tomaten (400g)

1 größere Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Basilikum, Oregano, Thymian, Salz, Pfeffer oder andere Gewürze nach Belieben

---

Die Nudeln in Salzwasser kochen.

Währenddessen Dose aufschrauben, abtropfen lassen und evtl. Stückchen Tomaten klein pürieren.

Zwiebeln schälen und mit ausgedrückter Knofizzehe in Öl anbraten, Tomatensoße dazu.

Alles erhitzen und mit den Gewürzen abschmecken.

Alles mit den Nudeln servieren. Schon Fertig! :-D

Du kannst aber auch die Soße mit Gemüse variieren. Zum Beispiel je nach Jahreszeit noch Zucchini, Paprika oder Auberginen reinmixen.

Guten Appetit!

-  
Nudelpfanne a la Maggi-Fix ohne Maggi-FixNudelpfanne a la Maggi-Fix ohne Maggi-Fix

Zutaten:

250 g Fleisch , (Geflügel, Schnitzel, Hackfleisch o.ä.) in Würfel

300 g Gemüse , (TK oder frisch auch Mischungen)

1 EL Tomatenmark , o. Ketschup (nach Geschmack)

Paprikapulver , süß oder Curry

Salz , Pfeffer

Brühe , gekörnte

750 ml Wasser

---

250 g Nudeln , roh

1 Zwiebel, in Würfel

etwas Öl

Zubereitung:

Die Zwiebel und das Fleisch im Öl anbraten. Das klein geschnittene Gemüse (tiefgekühlt oder frisch, z.B.

Mischung aus Broccoli, Blumenkohl, Möhren, Erbsen, oder Paprika rot/gelb/grün, oder Zucchini, oder

Weißkohl fein geschnitten) dazugeben. Mit etwas Tomatenmark (macht den Eintopf etwas sämiger) und

Gewürze nach Geschmack (italienisch wird es mit Paprika süß, Paprika scharf, etwas Chili, Oregano;

asiatischer wird es mit Curry, Senfpulver) und etwas gekörnte Brühe (statt Salz) und Pfeffer würzen.

Die rohen Nudeln hinzufügen und das Wasser dazugießen.

Gut umrühren, aufkochen und garköcheln lassen, bis die Nudeln fertig sind.

Tipp: Hier sind die Proportionen wichtig: 250 g Nudeln zu 3/4 l Flüssigkeit. Wenn das Ganze zu suppig

werden sollte, kann man mit etwas in kaltem Wasser angerührter Stärke binden (oder Soßenbinder) oder

etwas Schmand oder Frischkäse am Schluss unterheben.

Es gelingt sehr gut und schmeckt - wie jeder vernünftige Eintopf - aufgewärmt noch besser!

Menge/Portionen: 2

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Verfasser: susuko

---

## Pasta Quattro FormaggiQuattro Formaggi

### Zutaten:

500 g Nudeln (Spaghetti, Rigatoni oder ähnliches)

125 g Butter

100 g Parmesan

100 g Käse (Greyerzer)

100 g Käse (Appenzeller)

150 g Gorgonzola

2 Becher Sahne a 200 ml

0.5 Pck. Kräuter, TK, italienische Art

100 g Schinken, gekocht

Pfeffer

### Zubereitung:

Gorgonzola in kleine Würfel schneiden. Die 3 anderen Sorten fein reiben (je feiner, desto besser schmilzt er).

Den gekochten Schinken ebenso in kleine Würfel schneiden.

Die Butter auf kleiner Flamme in einem Topf zum Schmelzen bringen (nicht bräunen). Gorgonzola mit

hinzugeben und kräftig rühren, bis der Käse geschmolzen ist. Bitte immer rühren, denn es setzt sonst schnell

an. Erst einen Becher Sahne zugeben und den restlichen Käse mit hinein geben. Auch wenn die Käsemenge

viel ausschaut, dennoch zugeben. Den Käse verrühren und den letzten Becher Sahne zugeben.

---

Nudeln al dente kochen.

Die Soße muss ständig gerührt werden, bis der Käse komplett geschmolzen ist. Mit Pfeffer abschmecken.

Kräuter und Schinken kurz vor dem Servieren mit untermischen. Sofort servieren.

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Verfasser: Britta1272

Rigatoni al fornoRigatoni al forno

Zutaten:

500 g Hackfleisch

0.5 Tube Tomatenmark

2 EL Olivenöl

10 Oliven , grüne mit Paprikafüllung

1 kleine Zwiebel

3 EL Creme fraiche

500 g Rigatoni

Oregano , Basilikum

200 g Käse (Gouda) gerieben

---

Basilikum , getrocknet

Zubereitung:

Nudeln kochen.

Währenddessen das Hackfleisch in dem Olivenöl scharf anbraten, Zwiebeln gewürfelt dazugeben. Mit ca.

einer Tasse Wasser oder Gemüsebrühe (je nach Geschmack) auffüllen und das Tomatenmark dazugeben.

Mit dem Schneebesen verrühren, bis sich das Tomatenmark aufgelöst hat. Oliven in Scheiben schneiden und dazugeben. Mit den Kräutern, Salz und Pfeffer und dem Creme fraiche abschmecken.

Nudeln in einer Auflaufform mit der Soße mischen und mit dem Käse bestreuen. Bei ca. 200 C im Backofen überbacken, bis der Käse gut verlaufen ist. Zum Schluss noch einen paar Kräuter darüber streuen und servieren!

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Verfasser: melly6671

Schnelle Sommerpasta mit Rucola Schnelle Sommerpasta mit Rucola

Zutaten:

500 g Nudeln (Spaghetti)

---

250 g Kirschtomate(n)

1 Bund Rucola

250 g Mozzarella

n. B. Aceto balsamico

n. B. Olivenöl

n. B. Salz

n. B. Pfeffer

Zubereitung:

Kirschtomaten vierteln, abgetropften Mozzarella und den Rucola in kleine Stücke hacken, alles mischen.

Nach Geschmack Balsamico, Pfeffer und Salz hinzugeben (die Menge der Nudeln beim Salzen nicht vergessen, also lieber etwas mehr Salz verwenden oder später nachwürzen) und einen guten Schuss Olivenöl untermischen. Die Spaghetti al dente kochen. Mit den anderen Zutaten vermischen (der Mozzarella verklebt nicht, wenn die Pasta etwas abgekühlt ist).

Kalt oder lauwarm servieren.

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Verfasser: senigallia

-

---

## Spaghetti CarbonaraSpaghetti - Carbonara

### Zutaten:

500 g Nudeln , Spaghetti

3 EL Butter

1 EL Öl (Oliven)

200 g Speck, durchwachsen

50 ml Sahne

2 Eier

1 Prise Cayennepfeffer

Salz und Pfeffer

Parmesan, gerieben

### Zubereitung:

Spaghetti nach Packungsanweisung kochen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und den fein gewürfelten Speck knusprig anbraten.

Sahne, Eier und Käse vermischen und kräftig mit Salz, Cayennepfeffer und Pfeffer abschmecken.

Die abgetropften Spaghetti mit der in kleinen Stückchen zugegebenen Butter mischen, den Speck und die anderen Zutaten untermengen.

Sofort heiß servieren!

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 30 Minuten

-

## Spaghetti NapoliSpaghetti Napoli (mit frischen Tomaten)

Für 4 Personen:

300 g Spaghetti, besser Spaghettini

1-2 weiße Zwiebeln

4 EL Olivenöl

3-4 Knoblauchzehen

3-4 Fleischtomaten

1 Bund Basilikum

200 g Büffelmozzarella

Salz, Pfeffer

Die Spaghetti in reichlich gut gesalzenem Wasser nach Packungsaufschrift bissfest kochen.

Die Zwiebeln fein würfeln, im heißen Öl sanft andünsten, dabei jedoch nicht bräunen! Erst zum Schluss, wenn sie weich sind, den Knoblauch durch die Presse hinzufügen.

Die Tomaten kurz in das Nudelwasser tauchen, eiskalt abschrecken, dann häuten und entkernen. Das Fleisch würfeln und zu den Zwiebeln geben. Alles salzen und pfeffern, die Basilikumblätter zerzupfen und zwei Drittel davon in den Topf rühren.

Schließlich die tropfnassen Spaghetti untermischen, dabei die restlichen Basilikumblätter und den zentimeterklein gewürfelten Käse hinzufügen. Unverzüglich zu Tisch bringen - für dieses Gericht braucht man keinen Parmesan!

---

## Thunfisch-Nudelauflauf\*\*\* Thunfisch-Nudel-Auflauf \*\*\*

### Zutaten:

500g Spiralnudeln

2 Dosen Thunfisch im eigenen Sud

1 Paket Kräuterbutter

schwarzer Pfeffer

1 Tüte geriebener Käse

### Zubereitung:

Nudeln kochen (geht auch am Vortag) und in eine Form geben. Thunfisch darauf verteilen und mit Pfeffer würzen. Kräuterbutter in Flocken darauf

geben und mit Käse bestreuen. Bei 180 Grad (Umluft, nicht vorgeheizt) 25 Min. überbacken.

### Saucen

---

## BechamelsauceBechamelsauce

1/4 l Milch

2 dag Butter

2 dag Mehl

2 Päckchen Parmesan

2 Essl. Kräuter

(1 Eidotter)

aus Butter und Mehl eine helle Einmach zubereiten, mit Milch aufgießen, glattrühren, würzen, gut verkochen lassen. Käse und Kräuter dazugeben, (in

die überkühlte Soße den Dotter einrühren = legieren).

Zubereitungszeit: 25 Minuten

besonders beliebt zu Gemüse, Fisch, Fleisch od. Kartoffeln.

---

## Bolognese specialeBolognese speciale

Zutaten:

250 g Hackfleisch

1 Zwiebel

1 Zwiebel Knoblauch

---

0.5 Chilischote , getrocknete, klein hacken

1 kl. Dose Tomaten , geschälte (klein stampfen)

100 ml Wasser

2 kl. Dosen Tomatenmark

Majoran

Oregano

Thymian

Paprikapulver , scharf

Salz

Zucker

Öl

Zubereitung:

Hackfleisch, (anbraten mit 2 EL Öl), Zwiebel, Knoblauchzehe, Chilischote ebenfalls anbraten, Tomaten,

Wasser und Tomatenmark hinzufügen. Abschmecken und etwas einkochen lassen.

Dazu selbstverständlich Spaghetti!!!

TIPP:

Kochen (wenn auch etwas ungewöhnlich) in der Wok-Pfanne, weil man dort das Hackfleisch so gut beiseite schieben kann.

Menge/Portionen: 2

Zubereitungszeit: 20 Minuten

-  
Buttersauce zu jungem GemüsenButtersauce zu jungem Gemüsen

2 feingehackte Schalotten,

1 Ei guter Wein- oder -Kräuteressig,

1 kleines Stück Lorbeerblatt,

100 g Butter

Schalotten, Essig und Lorbeerblatt werden gekocht bis die Flüssigkeit

fast ganz verdampft ist. Der Rest wird in ein Schüsselchen abgesiebt,

das man nun auf ein leise kochendes Wasserbad stellt. Unter Rühren mit

dem Holzlöffel gibt man nach und nach die Butter in Flocken hinzu und

würzt mit etwas Pfeffer und Salz. Das Feuer darf nicht zu stark sein,

denn die Butter soll nicht flüssig werden, sondern die Sauce muss wie

dicke Rahm aussehen und im richtigen Moment serviert werden.

---

## Currysauce für CurrywurstCurrysauce für Currywurst

### Zutaten:

1 Flasche Tomatenketchup (einfach)

2 kleine Zwiebeln

3 EL Balsamico , dunkel

2 EL Honig

2 EL Currysauce

etwas Chilipulver oder Cayennepfeffer

1 Spritzer Sojasauce

Olivenöl

Tomatenmark

Wasser

### Zubereitung:

Die kleingeschnittenen Zwiebeln in Olivenöl glasig dünsten. Etwas Tomatenmark dazu und mit etwas Wasser ablöschen. Ketchup dazugeben. Essig und Honig dazu und bei kleiner Hitze leicht köcheln lassen. Der Essig darf nicht zu schnell verdampfen. Dann die Sojasauce dazu und die anderen Gewürze. Gut umrühren, ggf. noch etwas Wasser dazu. Abschmecken, ob noch etwas Curry oder Chili dazu soll.

Menge/Portionen: 1

Zubereitungszeit: 15 Minuten

-  
CurrysoßeCurrysoße

30g Butter

30g Mehl

0.25 l Sahne

1 Eigelb

1 mittelgroße Zwiebel

2 TL Currypulver

0.25 l Gemüsefond

1 EL Apfelmus

zum würzen: Salz, Pfeffer, Zucker, Knoblauchsatz

Butter in einen Topf geben, schmelzen

Zwiebel fein hacken, hinzufügen, andünsten

Currypulver und Mehl hinzufügen und gut durchschwitzen lassen.

Gemüsefond hinzufügen unter Rühren 7 Minuten aufkochen

Apfelmus hinzufügen mit Salz Pfeffer und Zucker würzen

---

1 Prise Knoblauchsatz dazu.

Den Topf von der Feuerstelle nehmen Sahne in ein Gefäß geben Eigelb hinzufügen verquirlen und langsam in die Sauce rühren abschmecken, sofort servieren

-  
Einfache Tomaten-Hacksoße zu SpaghettiEinfache Tomaten - Hacksoße zu Spaghetti

Zutaten:

1 Zwiebel

1 Zehe Knoblauch

500 g Hackfleisch , gemischt, oder nur Rinderhack

50 g Suppengrün , tiefgekühlt

800 g Tomaten , in Stücken, aus der Dose

2 EL Tomatenmark

0.500 Bund Petersilie

0.500 TL Kräuter , italienische, getrocknet

2 EL Öl

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauchzehe würfeln und in 2 EL Öl anbraten. Das Hackfleisch dazugeben, mit Salz und

---

Pfeffer würzen. Die Packung tiefgefrorenes Suppengemüse zufügen und 3 Minuten dünsten. Dann die Tomaten und die italienischen Kräuter zum Hack geben und ca. 15 Minuten einkochen lassen. Zum Schluss das Tomatenmark sowie die gehackte Petersilie zufügen und alles nochmal mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern abschmecken.

Dazu Spaghetti kochen und ein wenig Parmesan reichen.

kcal p. P.: 740

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Verfasser: demelzea

-  
Gorgonzola-SahnesauceGorgonzola-Sahnesauce

300 ml Schlagsahne

300 g Gorgonzola

Salz, weißer Pfeffer (a. d.

-Mühle)

1/2 TL Zitronensaft

Sahne in einem Topf zum Kochen bringen und auf die Hälfte einkochen lassen. Den Käse entrinden, in kleine Stücke schneiden und nach und nach mit einem Schneebesen in die Sahne rühren. Die Sauce kurz aufkochen lassen und mit

---

Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

-

Holländische SauceHolländische Sauce

250 g Butter,

3 Eigelb,

3 EL Wasser,

1/4 Zitrone (Saft),

Salz,

Pfeffer

Die Butter schmelzen und lauwarm abkühlen lassen. Die Eigelb mit dem Wasser im Wasserbad zu einer dicken Creme schlagen, vom Feuer nehmen und nach und nach die lauwarme Butter darunter rühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

-

JägersauceJägersauce

4 Schalotten

75g kleine Champignons

50g Butter

1/8 l trockener Weißwein

200ml Demiglace

Salz, weißer Pfeffer

1 EL gehackte Petersilie

Die Schalotten schälen und sehr fein würfeln. Die Champignons putzen, nicht waschen, nur mit Küchenpapier abreiben. In hauchdünne Scheiben Schneiden. Beides in 25g Butter braten, bis die Schalotten glasig sind. Wein angießen und bei starker Hitze um die Hälfte einkochen lassen. Demiglace zufügen, aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Neben dem Herd die restliche Butter in Flöckchen einschwenken. Die Sauce mit Petersilie vermischt rasch servieren.

-  
Joghurt-Kräutersauce  
Joghurt-Kräutersauce

Zutaten:

500 gr. Mayonnaise

1 Becher fettarmer Joghurt - ich nehme 500 gr.

1 Paket 8 Kräuter 50 gr.

1 Knolle Knoblauch gepresst - ich nehme 3-5 Zehen je nach Größe

Zutaten miteinander vermischen. fertig!!

-

### Lachs-Sahne-Soße zu NudelnLachs - Sahne - Soße zu Nudeln

#### Zutaten:

500 g Nudeln (Tagliatelle ...)

500 g Lachs (tiefgekühlt)

Butter

2 Becher Sahne

2 TL Gemüsebrühe (instant)

2 TL Tomatenmark

Pfeffer (am besten weiß)

#### Zubereitung:

Lachs auftauen lassen. Wenn er noch ganz leicht gefroren ist, waschen und in Würfel (nicht zu klein)

schneiden. Nudeln in der Zwischenzeit kochen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Lachs rundum anbraten (ca.

5 Min.). Sahne dazu gießen. Mit Brühe, Tomatenmark und Pfeffer abschmecken, nochmals aufkochen -fertig!

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

ParadeissoßeParadeissoße:

1 kl. Zwiebel

3 dag Butter

3 dag Mehl

8 Essl. Suppe od. Wasser

1 Knoblauchzehe

1 Kl. Zucker

Salz, Zitronensaft

1 TK Packerl Tomatenmark

feingeschnittene Zwiebel in Butter anrösten, mit Mehl stauben, aufgießen, zerdrückten Knoblauch, Zucker, Zitronensaft und Salz beigeben.

Tomatenmark (=Paradeismark) darin auftauen lassen und nur kurz verkochen lassen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Eine klassische Soße zu Strudel, Teigwarengerichten und gefülltem Gemüse.

## PfeffersaucePfeffersauce

Zutaten:

3 El Cognac

1 Becher Sahne

3 El grüne Pfefferkörner

Salz, schw. Pfeffer, Cayennepfeffer

Sangrita

Zubereitung:

Den Bratensatz vom Fleisch in der Pfanne mit dem Cognac ablöschen und den Alkohol etwas verkochen lassen. Die Sahne unterrühren, die Pfefferkörner dazugeben und bei mittlerer Hitze etwas einkochen lassen. Mit Sangrita abschmecken und abbinden. Evtl. mit ein wenig Salz und Pfeffer nochmals abschmecken.

## Rahm- oder Bechamelsauce (Sauce a la Bechamel)Rahm- oder Bechamelsauce (Sauce a la Bechamel)

Zutaten (4 Personen):

40-70 g Butter, 1 Esslöffel Mehl, grobgeschnittene Zwiebeln und Karotten (gelbe Rüben), 1 Lorbeerblatt, 1/4 Zitrone, 3-4 Pfefferkörner, 1 Tasse Fleischbrühe, 1 Tasse Süßrahm, Muskatnuss

---

Zubereitung (siehe auch hier):

Butter zunächst in Pfännchen leicht einschmelzen. Dann die Zwiebeln und Karotten zugeben und einige Minuten dünsten. Das Mehl zugeben und rühren bis dieses gelblich wird. Dann die Fleischbrühe zugeben und die Sauce glatt rühren. Rahm und Gewürze zumischen und unter öfterem Rühren auf kleinem Feuer etwa 20-30 min kochen lassen. Kurz vor dem Anrichten mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Sauce passieren und zu hellem Fleisch servieren.

-  
Sauce fuer GeflügelSauce fuer Geflügel

50 g Butter

40 g Mehl

2 Eidotter

20 g Kapern

1/8 l Weisswein

Aus Butter und Mehl macht man eine lichte Einmach, die mit Weisswein aufgegossen wird. Diese Einmach lässt man gut aufkochen, nimmt sie vom Feuer und fügt die 2 Dotter und die feingehackten Kapern bei.

-  
Sauce zu BratwurstSauce zu Bratwurst

---

Bratwurst in ca. 100-150 ml Wasser kross anbraten.

Einstechen, damit das Fett aus der Wurst rauskommt.

1 gewürfelte Zwiebel in dem Fett braun braten und dann

2 Teel. Mehl einrühren. Mit

1/2 ltr. Brühe ablöschen und gut verrühren, damit keine Klümpchen entstehen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wer mag, kann mit Sahne oder Creme fraiche verfeinern.

Lieben Gruß und einen schönen Tag - Gaby

-  
Schinken-Sahne-SoßeSchinken-Sahne-Soße

250 g Sahne,

250 g Milch,

250 g Kochschinken,

ca. 30 g Butter,

3 gehäufte Esslöffel Mehl,

Gewürzmischung oder Salz und Pfeffer

---

Butter schmelzen! Dann das Mehl dazu geben und verrühren! Danach Sahne und Milch in den Topf geben. Kurz aufkochen lassen! Kochschinken dazu, würzen und Fertig! Guten Appetit

-  
Tomatensoße zu SpaghettiTomatensoße anstelle von Spaghetti Napoli

für 4 Personen

Einen Stich Butter mit einigen Tropfen Öl erhitzen.

1 Zwiebeln würfeln ( evtl. etwas Knoblauch ) anschwitzen,

2 Eßl. Tomatenmark kurz mit schmoren,

1 Teel. Mehl zufügen und gut verrühren,

dann mit 1/4 ltr. Wasser, 1 Tetrapack passierte Tomaten und Sahne ( nach Geschmack) ablöschen.

Mit klarer Brühe, Salz, Pfeffer, Paprika und Oregano abschmecken.

Lieben Gruß - Gaby

ZigeunersauceZigeunersauce

---

4 EL Mayonnaise

4 Paprikaschoten, moeglichst in allen Farben (gruen, rot, gelb, orange)

1 Essiggurke

1 kleine Zwiebel

Petersilie

Sahne

Salz, Pfeffer

Zwiebel, Gurken, Paprikaschoten und Petersilie werden feinst gehackt, mit der fertigen Mayonnaise vermengt, gewuerzt und mit Sahne zu einer dickfluessigen Sauce sehr gut verruehrt.

Sehr gut zu gebratenem Rindfleisch.

-  
ZwiebeldipZwiebeldip

1 x Schmand

1 kleine Zwiebel (ganz fein hacken und musig drücken)

ist wichtig damit man nicht auf Zwiebeln knackt.

Salz, Pfeffer.

---

Alles verrühren...

-  
Suppen

-  
Blitz-Kartoffelsuppe Blitz-Kartoffelsuppe

4 Portionen

3 St Kartoffeln, mittelgroß

1 St Suppengrün

1 St Zwiebel

30 g Schmalz, Butter

3/4 l Fleischbrühe

Pfeffer, Salz

Petersilie

Kartoffeln und Suppengrün schälen/putzen, die Zwiebel schälen, fein würfeln im Fett anbraten, mit der Fleischbrühe ablöschen, aufkochen lassen. Kartoffeln und Suppengrün in der Küchenmaschine fein hacken und diese Masse in das kochende Wasser geben. Je nachdem wie fein das Gemüse ist, zwischen zwei und fünf Minuten unter rühren kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer würzen, gehackte Petersilie drüber streuen.

---

## Broccolicremesuppe Brokkolicremesuppe

Zutaten:

2 Zwiebeln

200 g Kartoffeln

1 Liter Brühe

1 kg Brokkoli

0.5 Liter Sahne

0.5 Tüte Mandeln (Blättchen)

Salz

Pfeffer

Muskat

Öl

Zubereitung:

Zwiebeln und Kartoffeln putzen, in Stücke schneiden, in wenig Öl glasig, aber nicht zu braun werden lassen.

Mit 1 l Brühe auffüllen, zum Kochen bringen und den gut geputzten und in kleine Stücke geschnittenen

Brokkoli zufügen. Ca. 45 Min. kochen lassen. Wenn alles gar ist, mit dem Pürierstab mixen. Sahne (oder evtl.

halb Sahne, halb Creme Fraiche) einrühren, mit den Gewürzen abschmecken. Nochmals aufkochen lassen

und kurz vor dem Servieren mit dem Mixstab noch einmal schaumig aufschlagen. Mandelblättchen in einer

trockenen Pfanne rösten und kurz vor dem Servieren überstreuen.

---

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 1 Std.

Verfasser: Petra Regina

-

## ChampignoncremesuppeChampignoncremesuppe

Zutaten:

1 Liter Brühe

50 g Butter

70 g Zwiebeln , gewürfelt

60 g Mehl

100 ml Sahne

150 g Champignons

Prise Salz

Prise Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebelwürfel mit Butter anschwitzen, geschnittene Champignons zugeben und andünsten. Mit Mehl

stäuben und anschwitzen mit Gemüsebrühe auffüllen und gut durchkochen lassen mindestens eine halbe

---

Stunde. Mit Salz, Pfeffer würzen.

Sahne in die Suppe geben, warten bis es cremig ist!

Guten Appetit

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Verfasser: NIKE2046

-

### Chinesische Gemüsesuppe mit GlasnudelnChampignoncremesuppe

Zutaten:

1 Liter Brühe

50 g Butter

70 g Zwiebeln, gewürfelt

60 g Mehl

100 ml Sahne

150 g Champignons

Salz

Pfeffer

---

Zubereitung:

Zwiebelwürfel mit Butter anschwitzen, geschnittene Champignons zugeben und andünsten. Mit Mehl stäuben und anschwitzen mit Gemüsebrühe auffüllen und gut durchkochen lassen mindestens eine halbe Stunde. Mit Salz, Pfeffer würzen.

Sahne in die Suppe geben, warten bis es cremig ist!

Guten Appetit

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Verfasser: NIKE2046

-  
Chinesische HühnersuppeChinesische Hühnersuppe

Zutaten:

1 Hähnchen , (1000 - 1200 g)

Lorbeerblätter

25 g Mu-Err-Pilze , getrocknete

25 g Pilze , (getrocknete Shiitake- oder Tung Koo-Pilze)

1 Dose Bambussprossen in feinen Streifen

5 EL Speisestärke

---

4 EL Sojasauce

2 TL Salz

7 EL Essig

3/4 TL Pfeffer

6 Eier

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Das Hähnchen wie für eine Hühnersuppe kochen; die Brühe aufheben. Das Fleisch abpulen und in kleinere mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend die Brühe wieder zum Kochen bringen.

Die Pilze nach Anweisung ca. eine Stunde in kochendem Wasser einweichen und anschließend, wenn notwendig, säubern; die eingeweichten Shiitake-Pilzköpfe in feine Streifen schneiden (Die Stiele wirft man weg).

Man nimmt jetzt 0,5 l erkaltete Brühe (zur Not tut es auch kaltes Wasser) und verröhrt darin Speisestärke, Salz und Sojasoße und gibt diese Mischung dann in die kochende Brühe; Feuer klein schalten.

Jetzt die Eier schlagen und diese unter ständigem Rühren auf kleinem Feuer sehr langsam in die Suppe geben. Hinterher Essig, Pfeffer, das kleingeschnittene Fleisch, die Pilze und die Bambusstreifen hinzufügen.

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Verfasser: dh1505

## Flädlesuppe

### Zutaten:

1 Bund Suppengrün

500 g Fleisch (Suppenfleisch vom Rind)

500 g Knochen vom Rind

1 TL Salz

1 Bund Petersilie

100 g Mehl

2 Eier

0.250 Liter Milch

60 g Butter

### Zubereitung:

Suppengrün zerkleinern. Mit Fleisch, Knochen und Salz in kaltem Wasser aufsetzen. Bei mittlerer Hitze ca.

90 Min. sieden, bis das Fleisch gar ist. Brühe durch ein Sieb gießen.

Mehl in eine Schüssel sieben. Mit Eiern, Milch und Salz zu einem Teig verrühren und ca. 15 Min. quellen

lassen. in der zerlassenen Butter 8 dünne Pfannkuchen backen. Petersilie hacken. Die Pfannkuchen in

dünne Streifen schneiden, in einen Teller geben und mit der heißen Suppe übergießen. Mit Petersilie

bestreuen.

Menge/Portionen: 4

---

Zubereitungszeit: 2 Std.

Verfasser: miguan

-

## FrühlingssuppeFrühlingssuppe

Zutaten:

250 g Kartoffeln , mehlig kochend

1 Zwiebel

1 Liter Gemüsebrühe

1 Bund Petersilie , glatte

1 Bund Schnittlauch

1 Kästchen Kresse

100 g Spinat

100 g Sahne

Meersalz

Pfeffer

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und schälen, die Zwiebel schälen. Beides würfeln und zusammen mit der Brühe in

---

einen Topf geben. Aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Die Kräuter und den Spinat waschen und grob hacken, in die Brühe geben und kurz ziehen lassen. Dann alles im Topf mit dem Pürierstab pürieren. Die Sahne unter die Suppe rühren, noch einmal aufkochen lassen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Mit einem Klecks geschlagener Sahne und Kresseblättchen garnieren.

## -

### Grießnockerlsuppe

Zutaten:

40 g Butter

1 Ei

Salz

etwas Muskat

80 g Grieß

250 ml Fleischbrühe

1/2 Bund Petersilie, gehackt

Zubereitung:

Butter schaumig rühren. Ei, Salz und Muskat untermengen. Nach und

nach so viel Grieß einrühren, dass ein gut formbarer Teig entsteht 1 Stunde kühl ruhen lassen.

---

Inzwischen gut 2 Liter Wasser zum Kochen bringen, salzen. Mit einem nicht zu großen Esslöffel Nocken aus der Teigmasse stechen und diese in das leicht siedende Wasser legen. Etwa 20-25 Minuten ziehen lassen, bis sie gar sind.

Nicht zu viele Nockerln auf einmal einlegen (sie gehen bis zur doppelten Größe auf). Die abgetropften Nockerln in heiße Fleischbrühe legen und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

kcal p. P.: 152

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Verfasser: mwacker

-  
Grünkernsuppe

Zutaten:

1 m.-große Zwiebel

2 Becher Grünkern , geschrotet, nicht zu fein

0.5 Liter Gemüsebrühe oder Fleischbrühe

125 g saure Sahne

3 EL Olivenöl

Kräuter der Provence

---

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Dieses Rezept habe ich von einer französischen Studentin gelernt, die damals fast überhaupt kein Geld hatte.

Die Zwiebel klein hacken und im Olivenöl im späteren Suppentopf glasig werden lassen, kann auch ein bisschen anbraten. Zwiebel/Öl-Mischung in Schälchen füllen, für später wegstellen.

Im heißen Topf (Ölreste vorhanden) den Grünkernschrot anrösten, darf nicht schwarz werden, das verdirbt die ganze Suppe. Wenn es anfängt lecker zu duften, die Brühe dazugießen und aufkochen lassen. Pfeffer und Provence-Kräuter dazugeben. Dann auf niedriger Stufe mind. 15 min, gerne eine Stunde quellen lassen, je länger, je besser.

Vor dem Servieren die saure Sahne dazugeben - für Leute, die vegan leben oder auf die Kalorien achten müssen: einfach weglassen und ein paar frische Provence-Kräuter drüberstreuen!

Menge/Portionen: 2

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Verfasser: Xine

-  
GulaschsuppeGulaschsuppe

---

Zutaten:

375 g Rindfleisch

5 EL Schmalz , z. Braten

375 g Zwiebeln

Brühe oder Wasser

Salz und Pfeffer

1 Dose Tomatenmark , o. 1/2 Tube

2 EL Paprikapulver, edelsüß

0,5 TL Kümmel , ganz

Majoran

Zitronen - Schale

1 EL Mehl , z. Andicken bei Bedarf

Zubereitung:

Fleisch in kleine Würfel schneiden. Fett erhitzen, Fleisch darin anrösten, die ganz fein geschnittenen

Zwiebeln hinzufügen und leicht anrösten. Mehrmals Wasser oder Brühe auffüllen und einkochen lassen, bis

die Zwiebeln völlig zerkocht sind. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark hinzufügen und bei

geringer Hitze etwa 1 Stunde sacht kochen lassen. Nochmals abschmecken. Zum Schluss Paprikapulver 2

Sekunden in heißem Schweineschmalz aufschäumen lassen und in die Suppe schütten. Zerkleinerten

Kümmel, Majoran und evtl. etwas Zitronenschale in Wasser aufkochen. Den Sud zur Suppe geben.

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 30 Minuten

-

## GyrossuppeGyrossuppe

### Zutaten:

1 1/2 kg Schweineschnitzel

2-3 Knoblauchzehen

6 Eßl. Speiseöl

2 Eßl. Gyros-Gewürzsalz

600 ml Sahne

4 große Zwiebeln

je 3 rote und grüne Paprika

4 Eßl. Olivenöl

1 ltr. Zwiebelsuppe

1 Glas Zigeuner- oder Chilisauce

175 gr. Schmelzkäse

Salz, Pfeffer

1-2 Tl. Thymian

1. Schweineschnitzel unter fließenden kalten Wasser abspülen und trockentupfen. Das Fleisch in nicht allzu lange Streifen schneiden.

2. Knoblauch abziehen, durch die Presse drücken und zusammen mit Öl und dem Gyros-Gewürzsalz zum Fleisch geben, gut durchrühren und 2-3

Stunden marinieren.

3. Das Fleisch portionsweise in einer Pfanne von allen Seiten anbraten und dann in eine Große Form geben.

4. Sahne über das Fleisch gießen, die Form zudeckt und kühlgestellt über Nacht marinieren.

5. Zwiebeln abziehen, halbieren und in Scheiben schneiden. Paprika halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen. Schoten

waschen und in Streifen schneiden. Beide Zutaten in Öl andünsten.

6. Das Zwiebelsuppenpulver und Wasser hinzufügen, zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten kochen lassen.

7. Zigeuner- oder Chilisauce, Schmelzkäse und das marinierte Fleisch in die Suppe geben und unter Rühren zum Kochen bringen, bis der Käse sich

gut aufgelöst hat.

8. Die Gyrossuppe mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken.

Tipps:

Den Schmelzkäse evtl. erst mit etwas Suppe glattrühren und dann unter die Suppe rühren. So können sich keine Klümpchen bilden.

Wer Zeit einsparen möchte, kann auch fertiges, mit Zwiebeln mariniertes Gyros kaufen und startet dann mit Arbeitsschritt 3.

Nach Belieben eine Dose Gemüsemais (Abtropfgewicht 340 gr. ) hinzufügen, oder auch den Schmelzkäse weglassen.

Es gibt dieses Rezept in mehreren Varianten.

---

## Kartoffelsuppe mit Speck Deftige Kartoffelcremesuppe mit Speck

### Zutaten:

600 g Kartoffeln , mehligkochende

Salz

0.5 Liter Gemüsebrühe , (Instant oder selbst gekocht)

300 g Lauch

50 g Speck , durchwachsener

1 Zwiebel

1 EL Öl

Pfeffer , schwarzer, frisch gemahlen

1 Msp. Majoran , getrockneter

100 g saure Sahne

2 EL Schnittlauch , in Röllchen

### Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Die Kartoffelwürfel mit 1/2 TL Salz und der

Gemüsebrühe zugedeckt 20 Minuten kochen lassen. Den Lauch gründlich putzen, längs halbieren, waschen

und in Streifen schneiden. Die Lauchstreifen in wenig kochendes Wasser geben und zugedeckt bei

schwacher Hitze 5 Minuten kochen lassen. Den Speck würfeln. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe

schneiden. Die gegarten Kartoffeln mit der Fleischbrühe im Mixer pürieren oder durch ein Passiersieb

---

streichen. Den Lauch mit dem Kochsud untermischen. Das Öl erhitzen. Die Speckwürfel und die Zwiebelringe darin goldbraun braten und beiseite stellen. Die Kartoffelsuppe mit Salz, Pfeffer und dem Majoran abschmecken. Die saure Sahne untermischen, die Speckwürfel, die Zwiebelringe und die Schnittlauchröllchen darüber streuen und die Suppe servieren.

Vorbereitungszeit: ca. 25 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Portion 15 g Fett und 32 g Kohlenhydrate

kcal p. P.: 290

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Verfasser: Tamarina

-  
Kartoffelsuppe mit SteinpilzenKartoffelsuppe mit Steinpilzen

Zutaten:

2 Schalotten

300 g Steinpilze

2 EL Butterschmalz

1 Bund Suppengrün

---

400 g Kartoffeln

2 Pfeffer - Körner

400 ml Waldpilzfond

100 ml Wein , weiß

100 ml Sahne

Salz und Pfeffer

etwas Petersilie

Zubereitung:

Schalotten schälen, hacken. Die Steinpilze putzen und in Scheiben schneiden. 1 EL Butterschmalz erhitzen, beides darin kurz braten.

Das Suppengrün putzen und zerkleinern. Ein paar Porreestreifen beiseite legen. Kartoffeln schälen, waschen, würfeln. Übriges Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Kartoffeln und Suppengrün darin kurz dünsten. Pfefferkörner zugeben, mit Fond und Wein ablöschen und ca. 10 Min. köcheln lassen. Pfefferkörner entfernen. Gemüse und Kartoffel in der Brühe mit dem Mixstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sahne steif schlagen, unterziehen. Pilze und Schalotten zugeben. Suppe mit Porreestreifen und Petersilie garnieren.

kcal p. P.: 270

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Verfasser: Dine

---

## -

### KäsecremesuppeKäsecremesuppe

Zutaten:

1 Liter Sahne

1.500 Liter Brühe , am besten Geflügelbrühe

0.5 kg Käse , am besten Weichkäse oder Gorgonzolla

10 Brokkoli - Röschen

10 g Pfeffer , roter

Zubereitung:

Den Käse mit der Brühe in einen Topf geben und aufkochen. Gut verkochen lassen und die Sahne dazugeben. Abschmecken und den Brokkoli kurz überbrüht als Einlage dazu geben. Mit rotem Pfeffer garnieren. Je nach Käsesorte würzen.

Menge/Portionen: 10

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Verfasser: Pirat36

## Käsesuppe

### Zutaten:

1.250 Liter Brühe

500 g Gehacktes

3 Zwiebeln

2 Stangen Porree

200 g Sahne-Schmelzkäse

400 g Schmelzkäse, Kräuter

1 Dose Champignons, (850g)

Öl, zum Braten

### Zubereitung:

Brühe anrühren, eine Stange Porree in Ringen dazu geben & kurz aufkochen. Schmelzkäse nach und nach untermischen. Zwiebeln in Öl anbraten & restlichen Porree in Ringen dazugeben, Gehacktes dazu geben und anbraten. Champignons dazu.

Gesamten Pfanneninhalt in die Suppe geben und gut durchziehen lassen.

Menge/Portionen: 6

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Verfasser: helena79

---

## Käsesuppe mit Hackfleisch

### Zutaten:

500 g Hackfleisch

1 große Zwiebel

0.5 Stange Lauch

375 ml Wasser

0.5 Würfel Brühe

150 g Schmelzkäse mit Kräutern

150 g Sahne-Schmelzkäse

1 Dose Champignons , geschnitten

1 Stange Baguette

### Zubereitung:

Zwiebeln in Butter andünsten. Hackfleisch und Porree dazu. Alles gut durchrösten. Wasser und Brühwürfel

dazugeben, ca. 10 Minuten durchköcheln lassen. Den Käse und die Champignons dazugeben. Rühren, bis

der Käse geschmolzen ist. Falls die Suppe euch etwas zu dick ist, einfach etwas Wasser nachschütten.

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

-

## KrabbensuppeKrabbensuppe

### Zutaten:

1 Zwiebel

2 kleine Möhren

2 Stangen Lauch

2 EL Butter

400 g Kartoffeln , mehligkochend

125 ml Wein , weiß, trocken

400 ml Fond (Fischfond)

400 ml Gemüsebrühe

2 TL Curry

200 g Sahne

250 g Krabben (Nordsee)

1 Bund Dill

Salz und Pfeffer

---

Zubereitung:

Zwiebeln fein hacken und die Möhren fein raspeln. Den Lauch in feine Ringe schneiden. Butter in einem Topf schmelzen, Gemüse darin ca. 5 Min. andünsten. Kartoffeln kleinwürfeln und dazu geben. Kurz mitdünsten, dann mit Weißwein ablöschen, mit Fischfond und Gemüsebrühe aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und 25 Minuten köcheln lassen. Danach die Suppe im Mixer, oder mit einem Stab pürieren. Anschließend wieder in den Topf füllen, die Sahne zufügen und aufkochen lassen. Hitze herunter schalten, Krabben in die Suppe geben und ca. 3 Min. erwärmen. Dill abzupfen, fein hacken und die Suppe damit garnieren.

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 1 Std.

Verfasser: dastie18

-  
KräutercremesuppeKräutercremesuppe

Zutaten:

250 g Creme fraiche

500 ml Gemüsebrühe , heiß

2 TL Speisestärke

2 Eigelb

---

2 EL Petersilie , gehackt

2 EL Schnittlauch

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Creme fraiche mit der Gemüsebrühe in einem Mikrowellentopf einrühren, Speisestärke mit etwas kaltem

Wasser anrühren, Eigelb unterziehen und alles zur Creme-fraiche Brühe geben. Kräuter zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe mit Deckel bei 600 Watt 7 Minuten garen.

kcal p. P.: 240

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Verfasser: skadel

-  
KürbiscremesuppeKürbiscremesuppe

Zutaten:

750 g Kürbis (gelber Speisekürbis)

1 kleine Zwiebel

125 ml Wein , weiß

---

250 ml Schlagsahne

Öl (Kürbiskern), ein paar Tropfen

Zubereitung:

Den geschälten Kürbis in grobe Würfel schneiden und mit der gehackten Zwiebel andünsten. Mit Weißwein und evtl. etwas Wasser bzw. Gemüsesuppe aufgießen und weich kochen, salzen, Schlagobers und Kürbis mit dem Tourenmixer oder Pürierstab fein pürieren. Beim Anrichten mit gerösteten Kürbiskernen und Schwarzbrotwürfeln bestreuen, mit ein paar Tropfen Kernöl beträufeln.

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Verfasser: Barflys

-  
LachscremesuppeLachscremesuppe

Zutaten:

1 EL Butterschmalz

1 Zwiebel

100 g Champignons , frische

1 Schuss Wein , weiss

---

1 Liter Brühe

Speisestärke

1 Tasse Creme fraiche

200 g Lachs , geräuchert, echten norwegischen

Salz und Pfeffer , aus der Mühle

1 Prise Zucker

Zitronensaft

1 Bund Dill

Zubereitung:

Die feingehackte Zwiebel im Butterschmalz glasig dünsten. Champignons putzen und klein schneiden. Zu den Zwiebeln geben und kurz mit braten.

Mit Weißwein ablöschen und mit der Brühe auffüllen und 5-6 Minuten köcheln lassen. Mit Mondamin binden und mit Creme fraiche verfeinern, nochmals aufkochen. Den Räucherlachs fein hacken und in die Suppe geben. Diese mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft kräftig abschmecken.

Den gehackten Dill unterheben und mit Dillzweigen garniert servieren.

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Verfasser: monika\_m

---

## Lauchcremesuppe mit Croutons

### Zutaten:

2 Stangen Lauch

1 Zwiebel

50 g Butter

40 g Mehl

500 ml Rinderbrühe

125 ml Wein , weiß

200 ml Sahne

Salz und Pfeffer

4 Scheiben Toastbrot

Muskat

### Zubereitung:

Den Lauch waschen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden und die Zwiebel klein schneiden. Butter in einen Topf geben, den Lauch und die zerkleinerte Zwiebel glasig dünsten. Mit Mehl stäuben und mit dem Weißwein und der Brühe ablöschen. Ca. 25. Minuten köcheln lassen. Dann mit dem Mixstab pürieren und durch ein Haarsieb passieren. Die Sahne hinzugeben und nochmals ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. 4 Scheiben Toastbrot entrinden und in Würfel schneide. Frische Butter in einer Pfanne erhitzen und Toastwürfel goldbraun rösten.

Menge/Portionen: 4

---

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Verfasser: Waldfee21

-

## Pfifferling-Creme SuppePfifferling - Creme Suppe

Zutaten:

1/2 Liter Wasser

1/2 Würfel Brühe , (je nach Brüheart)

400 g Pfifferlinge , (geht auch mit anderen Pilzen)

200 g Schlagsahne , (bzw. Creme Legere) entspr. ca 1 Becher

4 Stengel Petersilie

5 Blätter Basilikum

3 m.-große Kartoffeln

1 handvoll Mehl

Zubereitung:

Zuerst die Brühe aufkochen und abschmecken. Es gibt verschiedene Arten, manche sind intensiver und manche schwächer im Geschmack.

Alle Pilze in einer großen Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten und die Petersilie dazugeben. Bei Pfifferlingen

---

NICHT salzen oder zusätzlich würzen, da sie einen sehr intensiven Eigengeschmack haben! Nach ca. 5 Min die Hälfte der Pilze entnehmen und entweder im Mixer sehr fein pürieren oder, was viel besser ist, mit einem Pürierstab (Handmixeraufsatz) pürieren, bis man keine Stücke mehr sieht und das Pilzaroma gut zu spüren ist.

Dann die Kartoffeln einreiben und nochmals alles pürieren, bis die Masse ganz eben ist.

Zu den restlichen Pilzen etwas Mehl und gehackten Basilikum hinzugeben. Noch weitere 2 Minuten in der

Pfanne lassen, denn herausnehmen, noch etwas klein schneiden und zur Suppe geben. Kurz aufkochen

lassen und die Sahne untermischen. (Nicht schlagen) Dann noch etwas Basilikum dazu und abschmecken.

Würzen ist meist, wie gesagt, nicht mehr nötig, sonst schmeckt die Suppe versalzen. Noch etwa 10 bis 15

Minuten köcheln lassen, das verstärkt den Geschmack noch einmal zusätzlich!

Menge/Portionen: 5

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Verfasser: cookie\_7

RindfleischsuppeRindfleischsuppe klassisch

Zutaten:

500 g Rindfleisch , aus der Hüfte

4 Knochen (Rinderknochen)

---

1 Bund Suppengrün

1.5 Liter Wasser

Salz

Pfeffer

#### Zubereitung:

Am Vorabend die Knochen wässern und öfter das Wasser wechseln, damit das Blut aus den Knochen zieht.

Am nächsten Tag Knochen, Fleisch, kleingeschnittenes Suppengrün (Karotten, Sellerie, Lauch) mit dem

Wasser zum Kochen bringen und für gut 2-3 Stunden köcheln lassen. (Ich nehme immer einen

Schnellkochtopf, da reduziert sich die Kochzeit um die Hälfte).

Die Knochen und das Fleisch aus der so entstandenen klaren Brühe herausnehmen und diese mit Salz und

Pfeffer würzen. Zum Schluss feingewiegte Petersilie in die Suppe streuen und eventuell noch einmal mit

Pfeffer nachwürzen.

Diese Suppe nehme ich als Basis für Markklößchen-Suppe.

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Verfasser: tzampika

---

Zutaten:

1 kg Spargel , (Suppenspargel)

1 Liter Fleischbrühe

40 g Butter

1 TL Zucker

1 EL Mehl

200 ml Wein , weiß

0.5 Bund Petersilie

2 Eigelb

200 g Schlagsahne

Salz

Pfeffer , weiß, frisch gemahlen

etwas Muskat

Zitronensaft , von einer halben Zitrone

Zubereitung:

Den Spargel waschen, schälen und die Köpfe etwa 4 cm abschneiden. Köpfe beiseite legen und den

restlichen Spargel in kleine Stücke schneiden. Wer Zeit hat, kann die Schalen in Wasser auskochen und das

Spargelwasser mit Instant-Brühe anmischen.

Die Brühe (oder auch einfach nur Wasser) in einem Suppentopf zum Kochen bringen. Einen Stich Butter und

---

etwas Zucker hinzufügen und die Spargelstücke hineingeben, ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Die Suppe mit dem Mixer pürieren und durch ein Sieb passieren.

Die restliche Butter in einem Topf zerlassen, Mehl darüber stäuben und unter Rühren goldgelb anschwitzen, danach den Weißwein angießen. Die Spargelsuppe unterrühren und zum Kochen bringen. Die beiseite gelegten Spargelköpfe hineingeben und ca. 8 Minuten leise köcheln.

Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Das Eigelb mit Dreiviertel der Sahne verquirlen. Die restliche Sahne halb steif schlagen. Die Suppe vom Herd nehmen und die Ei-Sahne-Mischung langsam einrühren, die Suppe darf nicht mehr kochen! Mit Zucker, Salz, Pfeffer, etwas Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken. In vorgewärmte Teller füllen und jede Portion mit Schlagsahne und Petersilie garnieren.

kcal p. P.: 290

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Verfasser: Ellenspalti

-  
Thailändische HühnersuppeThailändische Hühnersuppe

Zutaten:

5 cm Galgant , frischer

500 ml Kokosmilch

---

750 ml Hühnerbrühe

250 g Champignons

500 g Hühnerbrüste , in Würfel geschnitten

1 TL Chilischote, in Ringe geschnitten

4 EL Fischsauce

4 EL Limettensaft

3 Kaffir-Zitronenblätter

2 Stengel Zitronengras

Koriandergrün

Zubereitung:

Zitronengras waschen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Galgant waschen, schälen und in dünne

Scheiben schneiden. Zitronenblätter waschen, trocken tupfen und evtl. vierteln.

Pilze in Scheiben schneiden. Chilis in dünne Streifen oder Ringe schneiden.

Kokosmilch erhitzen, Zitronengras und blätter und Galgant dazugeben, alles bei mittlerer Hitze ohne Deckel

2 Min. kochen. 1 Hühnerbrühe dazugießen, erhitzen, Huhn und Pilze dazu geben und bei schwacher Hitze

5 Min. köcheln lassen. Nach Belieben Zitronengras und Galgant herausfischen.

Mit Chiliringen, Limettensaft und Fischsauce abschmecken und mit den Korianderblättern dekorieren.

kcal p. P.: 160

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Verfasser: Pewe

---

## Tomatensuppe

Zutaten:

1 Bund Suppengrün

1 Dose Tomaten , geschälte

1 Zwiebel

1 Zehe Knoblauch

2 EL Butter

2 EL Mehl

Salz

Pfeffer

Thymian

1 Prise Zucker

0.750 Liter Rinderbrühe o. Gemüsebrühe

Zubereitung:

Zwiebel und Knobi würfeln und in Butter andünsten. Das Gemüse zugeben und mit der Brühe aufkochen.

Tomaten würfeln und dazugeben, 30 min köcheln lassen und pürieren.

---

Eine Mehlschwitze in die Suppe rühren, aufkochen. Mit Zucker, Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken.

Als Beilage Reis oder Nudeln

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Verfasser: lette

## Tomatensuppe aus der Toscana

Zutaten:

600 g Tomaten

350 g Weißbrot vom Vortag

2 Knoblauch (Zehen)

5 EL Öl (Oliven)

1250 ml Fleischbrühe , klar

1 Bund Basilikum

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Tomaten häuten und kleinschneiden. Brot ohne Rinde in Stücke schneiden.

---

Öl in einem Topf erhitzen, feingehackten Knoblauch darin andünsten, Brot hineingeben und das Öl aufsaugen lassen. Die Tomaten zufügen und einige Minuten schmoren lassen. Brühe und Basilikum (nicht hacken!) zugeben, salzen und pfeffern. Ca. 30 Min. köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren, wieder zudecken. Ist die Suppe fertig, das Basilikum herausnehmen und heiß servieren.

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Verfasser: Sonja

## - Tomatensuppe mit Mozzarella

Zutaten:

1 kg Fleischtomaten

1 große Zwiebel

4 Zehen Knoblauch

2 EL Olivenöl

1 Prise Zucker

0.5 Liter Gemüsebrühe

1 Bund Basilikum

0.125 g Mozzarella

---

Salz

Pfeffer (Cayennepfeffer)

Zubereitung:

Die Tomaten waschen und mit der Schale klein schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken und in dem Olivenöl andünsten. Die Tomatenmasse unterrühren mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Alles mit der Gemüsebrühe aufgießen und 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Vom Basilikum einige Blätter abzupfen und in schmale Streifen schneiden. Die Tomatensuppe kurz pürieren.

Die Basilikumstreifen untermischen und nochmals abschmecken.

Die Tomatensuppe in Teller füllen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden, leicht erwärmen und mit Olivenöl beträufeln. Die Scheiben auf die Suppe legen, ca. fünf Minuten im Backofen bei 180 C (Umluft) überbacken.

Zum Schluss mit einem Blatt Basilikum verzieren.

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Verfasser: Paddelchen

Toskanische Tomatensuppe

Zutaten:

---

1 kg Tomaten , reife

350 g Brot , altbackenes

1 kl. Glas Olivenöl (Olio di extra-vergine)

1.5 Liter Fleischbrühe

5 Zehen Knoblauch

1 Bund Basilikum , frisches

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Tomaten gründlich waschen, halbieren und von den Kernen befreien. Kleinschneiden und in einem Topf

unter gelegentlichem Umrühren 10-15 Minuten einkochen lassen. In einem zweiten, größerem Topf die

Brühe zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit die Brotscheiben rösten. Sobald die Brühe kocht, die

Brotscheiben hineingeben und einige Minuten aufweichen lassen. Die Tomaten durch ein Sieb streichen und

ebenfalls zu der Brühe geben. Die sehr feingehackten Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer, die ganzen

Basilikumstängel und die Hälfte des Olivenöls hinzufügen. Alles vorsichtig miteinander vermischen und etwa

30 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen, bis die Suppe dicklich wird. Die Basilikumstängel

herausnehmen und die Suppe in eine Servierschüssel oder in einzelne vorgewärmte Suppentassen umfüllen.

An jede Portion nochmals etwas frisch gemahlenen Pfeffer und ein wenig Olivenöl geben und die

Tomatensuppe heiß servieren

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Verfasser: Schängel

---

## Waldpilzsuppe

### Zutaten:

1 kg Pilze , (gemischte Waldpilze - Steinpilze, Maronenpilze, Birkenpilze,...) geputzt und klein geschnitten

1 Becher Schmand oder Creme Fraiche

1 Zwiebel , fein gewürfelt

1 Zehe Knoblauch , gepresst

1 Lorbeerblatt

Gewürzmischung für Sauerbraten (Körner)

3 EL Fett , (Öl, Butter oder Magarine)

1 TL Majoran , getrocknet

1 handvoll Pilze , getrocknete

2 EL Mehl , gesiebt zum Abbinden

1 EL Essig

1 Liter Brühe , zum Aufgießen

### Zubereitung:

Die Zwiebelwürfel in Öl kurz bräunen und die Waldpilze anschwitzen und mit Brühe aufgießen. Lorbeer und

---

Sauerbratengewürzmischung im Tee-Ei in den Sud legen. Handvoll getrocknete Schwammer reintun. Alles ca. 30- 45 min köcheln lassen. Mit etwas Mehl, direkt in den Pilzsud reingesiebt, abbinden. Schmand, Majoran und Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Nochmals 10 min köcheln lassen.

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Verfasser: bambina

-  
Wan-Tan-SuppeWan - Tan - Suppe

Zutaten:

250 g Garnelen , rohe

4 Pilze , getrocknete chinesische

250 g Hackfleisch vom Schwein

1 TL Salz

1 EL Sojasauce

1 TL Öl (Sesamöl)

2 Frühlingszwiebeln , feingehackt

1 TL Ingwer , frischer, gerieben

2 EL Kastanien (Wasserkastanien)

---

250 g Wantan - Hüllen (Fertigprodukt)

1.250 Liter Hühnerbrühe oder Rinderbrühe

4 Frühlingszwiebeln , feingeschnitten, zum Garnieren

Zubereitung:

Garnelen schälen, ausnehmen und das Fleisch fein hacken.

Pilze mit heißem Wasser übergießen und 20 Minuten einweichen. Die Flüssigkeit abgießen und die Pilze

ausdrücken. Stiele abschneiden und Pilzhüte fein hacken. Garnelenfleisch, Pilze, Hackfleisch, Salz,

Sojasauce, Sesamöl, Frühlingszwiebeln, Ingwer und Wasserkastanien sorgfältig mischen.

Nur jeweils eine Wan-Tan-Hülle verarbeiten, die restlichen Hüllen mit einem sauberen, feuchten Tuch

abdecken, damit die Teigplatten nicht austrocknen. Einen gehäuften Teelöffel der Hackfleischmischung in die

Mitte der Teighülle geben. Die Teigränder anfeuchten, zu einem kleinen Dreieck zusammenfalten und die

beiden Spitzen aufeinanderlegen. Die Teigtaschen auf einen mit Mehl bestäubten Teller legen.

Teigtaschen in sprudelnd kochendem Wasser 4-5 Minuten kochen. Die Brühe in einem separaten Topf zum

Kochen bringen. Teigtaschen mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen. Mit feingeschnittenen

Frühlingszwiebeln garnieren, köchelnde Brühe darüber gießen und sofort servieren

Menge/Portionen: 6

Zubereitungszeit: 1 Std. 5 Minuten

Verfasser: schinderhannes

## Zwiebelsuppe

Zutaten:

4 Eßl. Butter

2 Eßl. Öl

1 kg. Zwiebeln in dünne Scheiben geschnitten

1 Tl. Salz

3 Eßl. Mehl

2 ltr. Fleischbrühe frisch oder aus Würfel

In einem 4-5 ltr. fassenden Topf die Butter mit dem Öl zerlassen. Die Zwiebeln und das Salz hineingeben und ohne Deckel auf kleiner Flamme, unter

gelegentlichem Rühren, 20-30 Minuten goldgelb dünsten.

Mehl über die Zwiebeln stäuben und noch 2-3 Minuten im Topf schwenken. Die heiße Brühe dazugeben und auf schwacher Hitze 30-40 Minuten

köcheln lassen, wobei man gelegentlich das Fett abschöpft. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ich kochte die Auf Vorrat in Weckgläser ein.

Lieben Gruß - Gaby