

Pasta mit Gemüse-Bolognese



Zutaten für 4 Personen:

500 g Pasta (z.B. Linguine)
850 g passierte Tomaten
3-4 Möhren
2 kleine Zwiebeln
etwas Knoblauch
1 rote Paprika
Zucchini
Balsamicoessig
Salz, Pfeffer, Zucker, italienische Kräuter (getrocknet)
Öl
frischer Basilikum

1. Gemüse schälen und in kleine Würfel schneiden
2. in einer großen Pfanne (oder einem Topf) das Gemüse in etwas Öl und Knoblauch anschwitzen mit den Tomaten ablöschen
3. einen guten Schuss Balsamicoessig hinzugeben und ca. 1 EL Zucker
4. Mais abtropfen lassen und hinzugeben
5. getrocknete Kräuter (Oregano, Basilikum, etwas Rosmarin) hinzugeben und die Sauce auf mittlere Hitze köcheln lassen (je länger, desto besser)
6. zwischendurch die Sauce umrühren und ggf. etwas Wasser hinzugeben
7. wenn die Tomatensauce eingekocht ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken
8. Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten
9. Nudeln unter die Sauce geben und mit frischem Basilikum und ggf. Parmesan servieren

Wirsing-Hack-Pfanne



Zutaten für 4 Personen:

gemischtes Hackfleisch (ich hatte 300g)
1 Zwiebel
kleiner Wirsing
Salz, Pfeffer
Gemüsebrühe
etwas Sahne
ggf. Soßenbinder
Öl
Beilage: Salzkartoffeln

1. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden
2. Wirsing klein schneiden (die ersten äußeren Blätter und den Strunk in der Mitte entferne ich)
3. Hackfleisch und Zwiebelringe mit etwas Öl in einer tiefen Pfanne anbraten
4. Wirsing hinzugeben, schmoren lassen, immer wieder umrühren
5. zwischendurch etwas Flüssigkeit (Gemüsebrühe) nach und nach hinzugeben (Wirsing braucht ca. 20-25 Min)
6. am Ende der Kochzeit Schuss Sahne hinzugeben
7. mit Salz und Pfeffer würzen; ggf. mit etwas Soßenbinder andicken
8. mit Salzkartoffeln servieren

Milchreis mit Bratapfel-Kompott



Zutaten für 4 Personen:

250 g Milchreis
1 l Milch
2 EL Zucker
4 Äpfel
1 EL Zimt
Mandelblätter

1. Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden
2. Apfelstücke in einem kleinen Topf mit Wasser bedecken und mit dem Zimt und 1 EL Zucker köcheln lassen bis die Flüssigkeit verkocht ist
3. Milch mit Zucker in einem Topf aufkochen lassen und den Reis unter Rühren mitköcheln lassen (ca. 15 min)
4. Milchreis von der Kochstelle nehmen und mit geschlossenem Deckel noch etwas durchziehen lassen
5. Milchreis mit dem Bratapfel-Kompott servieren

Brokkolicremesuppe mit Champignon-Topping



für 4 Portionen:

Brokkoli
Champignons
Zwiebel
Streichkäse
ca. 500 ml Gemüsebrühe
ggf. Backerbsen
Gewürze

1. Brokkoli waschen, Röschen vom Stiel trennen
2. in einem Topf Gemüsebrühe erhitzen, Brokkoli darin garen
3. Schmelzkäse hinzugeben und pürieren
4. würzen
5. zum Andicken kann etwas Mehl mit rein püriert werden
6. Champignons in Scheiben schneiden
7. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden
8. etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons und Zwiebel darin anbraten
9. die Suppe mit den Champignons und einigen Backerbsen servieren

Chili-Currywurst mit Pommes



Die Currywurst habe ich mit Chili verfeinert und Kidneybohnen und Mais hinzugegeben. Dazu gab es Pommes.