

Hackbällchen in Paprika-Sahne-Sauce



Zutaten für 4 Personen:

750 g Hackfleisch
3 Paprika
2 EL Tomatenmark
1 Zwiebel
ggf. Knoblauch
200 g Sahne
Prise Zucker
Salz, Pfeffer, Paprika
Öl/Fett zum Anbraten

dazu passt z.B. Reis

Zubereitung:

1. Hackfleisch in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikagewürz mischen
2. Kleine Bällchen mit dem Hackfleisch formen
3. Zwiebel in dünne Ringe schneiden
4. Paprika säubern und in Streifen schneiden
5. in einer tiefen Pfanne etwas Öl erhitzen und zunächst die Hackbällchen anbraten
6. wenn diese angebraten sind, Paprikastreifen und Zwiebelringe mit anschmoren (ggf. Knoblauch)
7. Tomatenmark und eine Prise Zucker hinzugeben
8. kurz andünsten und mit der Sahne ablöschen
9. mit Salz, Pfeffer und Paprikagewürz abschmecken
10. z.B. mit Reis servieren

One-Pot-Thai-Pasta



Zutaten für 4 Personen:

500 g Nudeln (z.B. Linguine)
3 Frühlingszwiebeln
1 rote Paprika
geröstete Erdnüsse
2 Möhren
2-3 EL Erdnussbutter
100 ml Sahne
1 l Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Chili
Spritzer Limettensaft

Zubereitung:

1. Paprika waschen, Kerne entfernen und in dünne Streifen schneiden
2. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden
3. Möhren schälen, Enden abtrennen und in dünne Stifte schneiden (oder Streifen mit dem Sparschäler)
4. alles zusammen mit den Nudeln und den weiteren Zutaten in einen großen Topf oder Wok geben, aufkochen lassen und ca. 10 min bei mittlerer Hitze unter Rühren köcheln lassen
5. mit den Gewürzen und dem Limettensaft am Schluss abschmecken

Möhreneintopf



Zutaten für 4 Personen:

Ca. 2 kg Möhren
4 - 5 Kartoffeln
Salz/Pfeffer
Gemüsebrühe
Petersilie

Zubereitung:

1. Kartoffeln und Möhren schälen und in Stücke schneiden
2. Kartoffel- und Möhrenstücke zusammen im Topf mit Wasser/ Gemüsebrühe bedecken und köcheln lassen (ca. 20 min)
4. mit Salz/Pfeffer abschmecken
5. die Suppe etwas stampfen, damit sie dickflüssiger ist
6. ggf. mit frischer Petersilie servieren

Leberkäs mit Stampfkartoffeln und Honig-Cranberry-Rosenkohl



Zutaten für 4 Personen:

4 Scheiben Leberkäs
750 g Rosenkohl
1 Zwiebel, gewürfelt
einige Cranberries (getrocknet)
1 kg Kartoffeln
etwas Milch
1 EL Honig
Salz, Pfeffer, Muskat
Fett zum Anbraten

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und kochen (ca. 20 min)
2. Rosenkohl putzen (äußere Blätter und Strunk entfernen) und halbieren
3. Kartoffeln abschütten, mit etwas Milch grob stampfen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen
4. in einer Pfanne Fett erhitzen und den Rosenkohl mit Zwiebelstücken anbraten
5. Honig und Cranberries zum Rosenkohl geben und zur Seite stellen
6. in einer weiteren Pfanne mit Bratfett den Leberkäs beidseitig anbraten
7. alles zusammen servieren

Tip: Dazu passt Joghurt Dressing

Back-Camembert mit Rotkohl und Haselnuss-Spätzle



Zutaten für 4 Personen:

4 Back-Camembert
400 g frische Eierspätzle
1 Glas Rotkohl (verzehrfertig)
50 g Haselnuss, gemahlen
Öl/Fett zum Anbraten

Zubereitung:

1. Rotkohl in einem Topf erhitzen
2. Spätzle in etwas Öl/Fett in einer Pfanne anbraten
3. Back-Camembert von beiden Seiten anbraten
4. Haselnuss über die Spätzle geben und mit Rotkohl und Back-Camembert servieren

Natürlich könnte man Spätzle und Rotkohl auch frisch zubereiten.