

Montag, 9. März 2015

Reisauflauf mit Äpfeln

250 g Vollreis
6 dl Milchwasser
lassen
½ TL Salz

20 Min. köcheln
20 Min. nachquellen

300 g Äpfel
100 g Nüsse

grob raffeln
hacken

3 EL Birnel
½ Zitrone
150 g Quark

alles gut mit dem Reis mischen und in Auflaufform füllen.
Bei 220 Grad 20 Min. backen.



BROT FÜR ALLE FASTENOPFER
In Zusammenarbeit mit «Partner sein»

Dienstag, 10. März 2015

Kartoffelklösse mit Sonnenblumenkernen

750 g Kartoffeln (z.B. Granola)

in der Schale kochen und heiss schälen. Durch Passervite treiben und abkühlen lassen.

150 g Sonnenblumenkerne

ohne Fett in der Pfanne rösten. Die Hälfte mahlen und zu den Kartoffeln geben.

40 g Butter
100 g Weizenvollkornmehl
etwa 2 Eier

eins ums andere (die Masse darf nicht zu weich sein) zugeben.

Meersalz
Pfeffer
evtl. 1 Bund Schnittlauch

Masse gut würzen und die ganzen Kerne dazugeben.
Mit 2 nassen Esslöffeln Klösse aus der Masse formen, in siedendem Salzwasser etwa 15 Min. ziehen lassen und mit der Schaumkelle herausnehmen.
Abtropfen lassen und mit Senf-Schnittlauch-Sauce servieren.

Sauce:

40 g Butter
3 gestrichene EL Vollkornmehl
3 dl Bouillon
1 dl Rahm

eine weisse Sauce zubereiten

2 TL Senf
Salz, Pfeffer
1 Bund Schnittlauch

zugeben und würzen.

Dazu passen Wintersalate.

Mittwoch, 11. März 2015

Quark-Knöpfli mit Dörrbohnen

200 g Haushaltmehl

½ TL Salz

2 verklopfte Eier

2 EL Magerquark

dazugeben

etwa 1 dl Wasser

Alle Zutaten mischen und klopfen, bis der Teig Blasen zeigt.
Zugedeckt stehen lassen.

In leicht kochendem Salzwasser portionenweise garen, evtl.
danach in Bratpfanne mit Kochbutter knusprig anbraten.

1 Paket Dörrbohnen

Bohnen gemäss Angaben zubereiten.

Dieses Rezept ist für 2-3 Personen berechnet.

Donnerstag, 12. März 2015

Rahmkartoffeln

1,5 kg Kartoffeln

schälen, in Scheiben schneiden
und in Salzwasser nicht zu weich kochen.

150-200 g Käse

2 dl frischen oder leicht

sauren Rahm, evtl. gewürzt

mit Kräutersalz,

Paprika und Muskat

Gratinform mit Knoblauch ausreiben, mit Butter einreiben,
Kartoffeln einfüllen, Käse darüberstreuen und den Rahm
darübergiessen.

Im Ofen bei 200 Grad goldbraun überbacken.

Mit Saisonsalat servieren.

Freitag, 13. März 2015

Tomatenhirse

3 EL Öl

1 grosse Zwiebel andämpfen

250 g Goldhirse mitdämpfen

6½ dl Wasser ablöschen und während etwa 15 Min. weichkochen

½ Glas Tomatenmark zugeben

1 Stück Butter

Salz, Trocamare

nach Belieben Rahm zugeben

Variante:

Je nach Saison können zu der Zwiebel feingeschnittene Peperoni mitgedämpft werden.

Dazu passen Wintersalate.

Samstag, 14. März 2014

Rote Suppe

20 g Butter

1 Zwiebel gehackt gut dämpfen

750 g Kartoffeln

gekocht

750 g Randen gekocht

(Randen sollten nicht

zu weich sein)

in kleine Würfel schneiden und kurz mitdämpfen

¾ l Wasser

ablöschen

1 Knoblauchzehe gepresst

beigeben

Thymian, Salz, Pfeffer

evtl. Kümmel

würzen und 20-30 Min. leise kochen

Eventuell mit Sauerrahm verfeinern.

Sonntag, 15. März 2015

Chop Suey

1 EL Öl
1 Zwiebel in Ringe schneiden
2 Rüebli in feine Stäbchen geschnitten

1 kleiner Sellerie
1 kleiner Chinakohl
1 Lauch
200 g Champignons fein schneiden

Sojasprossen
1 EL Sesamsamen
Gewürze
z.B. Koriander, Kardamon beigegeben

5-Minuten-Nüdeli weichkochen

Sauce:

2 EL Sojasauce
2 EL Öl
2 EL Weisswein zusammen verrühren

Öl in Bratpfanne erhitzen, das Gemüse anbraten und würzen. Nüdeli dazugeben und mit der Sauce ablöschen, etwa 5 Min. braten.

Eventuell mit Eierstreifen garnieren (3 Eier zu Omelette backen, in Streifen schneiden).