

**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 Passavite 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 begeben

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).