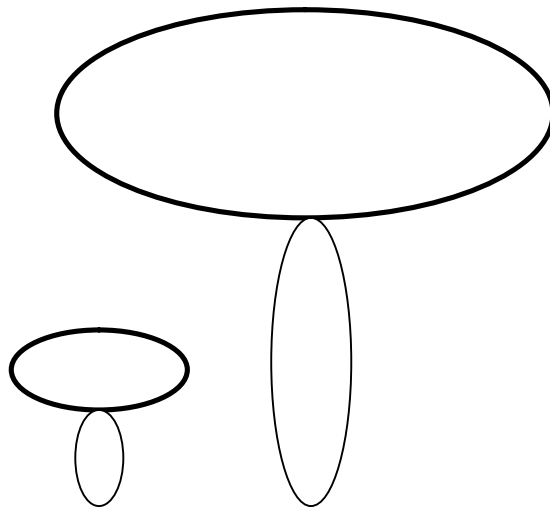


SHG Pilze

Hilfe zur Selbsthilfe für Menschen mit Pilzerkrankungen



Rezeptauswahl

1	Suppen.....	1
1.1	Brokkolisuppe mit Frischkäse (Anfänger).....	1
1.2	Chili con Carne (Fortgeschrittene).....	1
1.3	Gurkensuppe (Anfänger).....	2
1.4	Spanische Gemüsesuppe - kalt - (Fortgeschrittene).....	3
1.5	Spanischer Gemüseintopf (Fortgeschrittene).....	4
2	Kartoffelgerichte	5
2.1	Kartoffel-Bohnen-Auflauf 1 (Fortgeschrittene).....	5
2.2	Kartoffel-Bohnen-Auflauf 2 (Fortgeschrittene).....	6
2.3	Kartoffel-Bohnen-Chili (Fortgeschrittene).....	7
2.4	Kartoffel-Gyros-Pfanne (Fortgeschrittene).....	8
2.5	Kartoffel-Spargel-Auflauf 1 (Anfänger).....	8
2.6	Würziger Bratkartoffel-Topf (Anfänger).....	9
3	Kürbisgerichte	10
3.1	Kürbis-Gemüse (Anfänger).....	10
3.2	Kürbis-Torte, amerikanisch (Fortgeschrittene).....	10
4	Zucchini gerichte	12
4.1	Zucchini-Auflauf 2 (Fortgeschrittene).....	12
4.2	Zucchini-Gratin 1 (Fortgeschrittene).....	12
4.3	Zucchini-Tomaten-Auflauf (Fortgeschrittene).....	13
5	Weitere Gemüsegerichte	14
5.1	Blätterteigtaschen mit Schafskäse (Fortgeschrittene).....	14
5.2	Blumenkohlaufauf mit Béchamel (Anfänger).....	15
5.3	Chili-Bohnen (überbacken) (Anfänger).....	16
5.4	Gemüseauflauf mit Hähnchen (Anfänger).....	17
5.5	Gemüse-Rösti mit Kräuterquark (Anfänger).....	18
5.6	Gemüsetorte mit Spargel und Brokkoli (Anfänger).....	19
5.7	Hackfleisch-Bohnen-Gratin (Fortgeschrittene).....	20
5.8	Haferflocken-Bratlinge mit Knoblauchsoße (Fortgeschrittene).....	20
5.9	Reisauflauf mit Hähnchenbrust (Anfänger).....	21
5.10	Reis-Schinken-Auflauf mit Zucchini (Anfänger).....	22
6	Reis und Nudeln.....	23
6.1	Risotto (Anfänger).....	23
6.2	Asiatische Bratnudeln (Anfänger).....	24
6.3	Lasagne mit Lachs (Fortgeschrittene).....	25
6.4	Makkaroni mit Brokkolisouße (Anfänger).....	26
6.5	Nudelaufauf mit Schweine-Medaillons (Anfänger).....	27
6.6	Überbackene Spaghetti (Anfänger).....	28
7	Fleischgerichte	29
7.1	Bunte Chinakohl-Hähnchenpfanne (Anfänger).....	29
7.2	Gemüse-Gratin mit Schweinefilet (Anfänger).....	30
7.3	Gemüsepfanne mit Schnitzelstreifen (Anfänger).....	30
7.4	Gemüse-Schnitzel Pfanne (Fortgeschrittene).....	31
7.5	Hackfleisch-Bohnen-Gratin (Fortgeschrittene).....	32
7.6	Hähnchen-Reis-Pfanne (Fortgeschrittene).....	33
7.7	Puten-Paprika-Goulasch (Anfänger).....	34
8	Fischgerichte	35
8.1	Reis-Fischpfanne (Fortgeschrittene).....	35
8.2	Zucchini-Schollen-Auflauf (Anfänger).....	36

1 Suppen

1.1 Brokkolisuppe mit Frischkäse (Anfänger)

(4 Personen)

400 g Brokkoli

100 g Frischkäse

1 Zwiebel

1 Porreestange

1 kleine Mohrrübe

3 EL weißer Reis

850 ml Wasser

4 EL Crème fraîche

2 TL Sonnenblumenmargarine

Brokkoli in Röschen zerteilen

Brokkolistiele würfeln

Zwiebel und Mohrrübe fein hacken

Porreestange in dünne Ringe schneiden

Margarine in einem großen Topf erhitzen

Zwiebel, Porree und Mohrrübe zugeben und 3-4 Min. garen, ab und an umrühren

Brokkolistiele, Reis, Wasser und eine Prise Salz zugeben, kurz aufkochen lassen und Hitze reduzieren

abgedeckt 15 Min. leicht kochen lassen, gelegentlich umrühren

mit Pfeffer und Salz nachwürzen

Crème fraîche und Frischkäse einrühren

bei geringer Hitze einige Minuten durchwärmen lassen, ab und an umrühren

auf vorgewärmten Tellern servieren

1.2 Chili con Carne (Fortgeschrittene)

(4 Personen)

200 oder 400 g Rinder-Hackfleisch

1 kleine grüne Paprikaschote
1 kleine rote Paprikaschote
1 kleine gelbe Paprikaschote
1 Zwiebel
2 EL Sonnenblumenmargarine
2 kleine Dosen Kidney-Bohnen (ohne Zucker)
2 EL Oliven- oder Sonnenblumenöl
125 g Crème fraîche
Salz
Paprika edelsüß
Cayenne

Zwiebeln schälen und fein würfeln

1 EL Margarine erhitzen und Zwiebeln darin scharf anbraten
Hackfleisch zugeben und unter ständigem Rühren ca. 5 Min. durchbraten
mit 1 oder ½ l Wasser ablöschen

Paprika waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden
in etwas Fett leicht dünsten

Kidney-Bohnen in ein Sieb geben
unter fließendem Wasser gut abspülen und abtropfen lassen
Bohnen und Paprika zum Fleisch geben und 20 Min. kochen lassen
mit den Gewürzen gut abschmecken
vom Herd nehmen und vorsichtig Crème fraîche unterrühren

1.3 Gurkensuppe (Anfänger)

(4 Personen)

3 Salatgurken
¼ l Wasser oder Brühe
150 g Crème fraîche
Salz
Pfeffer
1 x Dill (gefroren)
2

Gurken schälen und in kleine Stücke schneiden
die Gurkenstücke mit dem Mixer pürieren
Gurken mit Brühe oder Wasser vermischen
mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken
reichlich Dill und einen Teil der Crème fraîche unter die Suppe rühren
kalt stellen

restliche Crème fraîche direkt vor dem Servieren dazugeben
nach Belieben salzen
zum Schluss Dill zufügen und abschmecken

Wenn die Suppe heiß serviert werden soll, erst kurz vor dem Anrichten erhitzen!

1.4 Spanische Gemüsesuppe - kalt - (Fortgeschrittene)

(4 Personen)

4 Fleischtomaten
2 grüne Paprikaschoten
1 rote Paprikaschote
1 Salatgurke
1 Zwiebel
4 Scheiben Toastbrot
2 Eier
3 EL Öl
Salz
evtl. etwas Zitronensaft

Fleischtomaten überbrühen, Schale abziehen, Stielansatz entfernen und in einen Mixer geben
1 grüne Paprikaschote putzen, waschen, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in den Mixer geben
die 2. grüne Paprikaschote und die rote in kleine Würfel schneiden
Salatgurke schälen und die Hälfte in den Mixer geben, die andere Hälfte in kleine Würfel schneiden
Zwiebel schälen, eine Hälfte in den Mixer geben, die andere Hälfte fein hacken

Toastbrot leicht rösten und in den Mixer bröseln

Öl in den Mixer geben

alles gut durchmischen

Eier hart kochen und hacken

alle gehackten Zutaten in die Suppe geben

kurz umrühren

1.5 Spanischer Gemüseeintopf (Fortgeschrittene)

(4 Personen)

200 g Aubergine

200 g Zucchini

200 g grüne Paprikaschoten oder 1 rote, 1 grüne Paprikaschote (holländische oder israelische in Cellophan)

1 Zwiebel

2 EL Sonnenblumenöl (von Aldi)

750 ml Wasser

70 g Langkornreis (Patna) (Müller's Mühle)

200 g Rinderhackfleisch (oder gemischt)

Salz

Paprika

(30 g Mager-Quark)

Zwiebelgranulat

Pfeffer

evtl. etwas Paniermehl

Zwiebel schälen und fein würfeln

Öl in einem Topf erhitzen

Zwiebel darin glasig dünsten

Paprikaschoten waschen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Streifen schneiden zu den Zwiebeln geben und mitdünsten

Reis in ein Sieb geben und waschen

Reis und Wasser zu den Zwiebeln geben

10 Minuten kochen lassen

Zucchini schälen und in dünne Scheiben schneiden

Aubergine gut waschen, schälen und in Würfel schneiden

Zucchini und Aubergine zu der Suppe geben

weitere 10 Minuten garen

mit Salz und Paprika würzen

Hackfleisch mit (Quark,) Salz, Pfeffer und Zwiebelgranulat vermischen

falls zu flüssig, etwas Paniermehl dazu geben

kleine Bällchen formen

in die Suppe geben und ca. 10 Minuten darin garen

nochmals abschmecken und servieren

2 Kartoffelgerichte

2.1 Kartoffel-Bohnen-Auflauf 1 (Fortgeschrittene)

600 g kleine Kartoffeln

500 g grüne Bohnen (aus der Dose)

100 g geriebener Käse (Schweizer oder franz. Emmentaler)

2 Zwiebeln

200 g Schlagsahne

1 Scheibe Fleischkäse, fein

Bohnenkraut

Salz

Pfeffer

½ l Fleischbrühe

20 g Sonnenblumenmargarine

evtl. etwas Petersilie

evtl. etwas Butter

Kartoffeln waschen und ungeschält ca. 20 Minuten kochen

Bohnenwasser aus der Dose wegschütten

Bohnen in etwas Butter mit Bohnenkraut vorsichtig dünsten

Fleischkäse würfeln
Zwiebeln schälen und hacken
Käse reiben
Fett erhitzen und Zwiebeln darin andünsten
Sahne und Brühe einrühren und aufkochen lassen
die Hälfte des Käses darin schmelzen lassen
mit Salz und Pfeffer abschmecken

Kartoffeln abgießen und schälen
Kartoffeln, Bohnen und Fleischkäse in einer feuerfesten Form verteilen
Soße darüber gießen
restlichen Käse darüber verteilen
im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen

2.2 Kartoffel-Bohnen-Auflauf 2 (Fortgeschrittene)

600 g Kartoffeln
250 g grüne Bohnen aus der Dose
2 Rispentomaten
200 g Schafskäse
150 g Crème fraîche
Salz
Pfeffer
2 Zwiebeln oder Zwiebelpulver
2 EL Sonnenblumenöl
1 Bund Petersilie (oder tiefgefroren)

Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser garen (20 Minuten)
Bohnen ca. 10 Minuten im eigenen Saft garen
Tomaten waschen, putzen, entkernen und in Scheiben (Streifen) schneiden
Zwiebeln in feine Ringe schneiden und im heißen Öl dünsten
Schafskäse würfeln

Kartoffeln abgießen und etwas abkühlen lassen
Bohnen abgießen und kalt abspülen

Crème fraîche in eine kleine Schüssel füllen und mit Petersilie vermengen

Kartoffeln in Scheiben schneiden

Kartoffeln, Tomaten, Bohnen und Zwiebeln in eine flache Auflaufform schichten
mit Salz und Pfeffer würzen

Crème fraîche als Kleckse über den Auflauf verteilen

Schafskäse darüber streuen

Backofen auf 200 Grad vorheizen

ca. 20 Minuten überbacken

2.3 Kartoffel-Bohnen-Chili (Fortgeschrittene)

500 g Schweinefleisch (Filet, Rückensteak)

600 g Kartoffeln

500 g Brechbohnen (Fa. Bonduelle, sehr fein)

850 ml italienische Dosentomaten

1 Zwiebel

1 EL Sonnenblumenöl (von Aldi)

½ TL Cayenne

½ Päckchen Petersilie (tiefgefroren)

75 g Crème fraîche

Salz

¼ l Wasser

Fleisch waschen, abtupfen und in kleine Stücke schneiden

Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln

Zwiebel schälen und fein würfeln

Öl in einem Topf erhitzen

Fleisch darin kräftig anbraten und mit Salz würzen

Zwiebel dazugeben und mit anbraten

¼ l Wasser zugießen, Kartoffeln zugeben und ca. 15 Minuten auf Stufe 1 fast weich kochen

Tomaten evtl. etwas nachputzen, grob zerkleinern, mit Saft angießen und ca. 10 Minuten weiterkochen

Bohnen abgießen und zum Fleisch geben, aufkochen lassen

würzen und Crème fraîche dazugeben

2.4 Kartoffel-Gyros-Pfanne (Fortgeschrittene)

800 g kleine Kartoffeln

3 Schweineschnitzel (à 150 g)

1 gelbe Paprikaschote

1 Bund Lauchzwiebeln

1 Fleischtomate

150 g Crème fraîche

3 EL Sonnenblumenöl

Salz

Pfeffer

Knoblauchgranulat

evtl. etwas süße Sahne

Kartoffeln mit Schale gründlich waschen und abtropfen lassen

Öl in einer Pfanne erhitzen

Kartoffeln im Ganzen darin unter Wenden ca. 20 Minuten braten

mit Salz und Pfeffer würzen

Schnitzel waschen und trocken tupfen

in dünne Streifen schneiden

mit etwas Salz und 1 EL ÖL marinieren

Paprika grob würfeln

Lauchzwiebeln in Ringe schneiden

Tomaten waschen, Kerne und Stielansätze entfernen und achteln

Fleisch zu den Kartoffeln geben und ca. 10 Minuten mitbraten

Paprika und Lauchzwiebeln ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben

Tomaten unterheben und kurz mit erhitzen

Knoblauchgranulat, Crème fraîche und etwas Sahne vermischen und über das Gyros geben

2.5 Kartoffel-Spargel-Auflauf 1 (Anfänger)

350 g Kartoffeln

500 g weißer Spargel

300 g Schweinefilet
Öl
200 g Schlagsahne
100 g geriebener Emmentaler
1 kleine Dose Möhren und Erbsen
Salz
Pfeffer
Petersilie
evtl. etwas Muskat

Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale ca. 20 Minuten garen
Spargel gut schälen, in kleine Stücke schneiden und ca. 8 Minuten in Salzwasser garen
Spargel abgießen
Kartoffeln pellen
Schweinefilet säubern, von Häuten befreien, in kleine Streifen schneiden und in heißem Öl
von beiden Seiten unter Wenden vorsichtig durchbraten
Schlagsahne leicht erhitzen, mit Salz, Pfeffer und evtl. Muskat abschmecken
Kartoffeln, Spargel, Erbsen mit Möhren, Fleisch und Petersilie mischen und in eine
Auflaufform geben
Sahne darüber gießen
mit Käse bestreuen
im Backofen bei ca. 200 Grad etwa 25 Minuten überbacken

2.6 Würziger Bratkartoffel-Topf (Anfänger)

500 g kleine Kartoffeln
400 g Zucchini
400 g Auberginen
300 g Tomaten
125 ml heiße Fleischbrühe
3 EL Olivenöl
1 TL Kräuter der Provence
Salz
Pfeffer

Kartoffeln waschen, schälen und in heißem Öl anbraten

Backofen auf 220 Grad vorheizen

Zucchini, Auberginen und Tomaten waschen, würfeln und zufügen
mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen

Brühe angießen

zugedeckt ca. 60 Min. garen

3 Kürbisgerichte

3.1 Kürbis-Gemüse (Anfänger)

1,5 kg Kürbis

2 Zwiebeln oder Zwiebelgranulat

30 g Sonnenblumenmargarine (von Aldi)

4 Strauch-Tomaten

1/8 l Fleischbrühe

Salz

Pfeffer

evtl. etwas Crème fraîche

Kürbis schälen und entkernen

Fruchtfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden

Zwiebeln schälen und fein würfeln

Margarine in einem Topf erhitzen

Zwiebeln darin ca. 3 Minuten hellbraun anbraten

Kürbis zugeben und 5 Minuten mitbraten

Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser überbrühen

Haut abziehen und Stängelansätze herausschneiden

Tomaten würfeln und zu der Kürbismasse geben

Fleischbrühe dazugießen

ca. 20 Minuten weiter garen

mit Salz, Pfeffer und Crème fraîche abschmecken

3.2 Kürbis-Torte, amerikanisch (Fortgeschrittene)

Für den Mürbeteigboden

750 g Kürbis
1/8 l Wasser
4 Eigelb
50 g brauner Zucker
65 g Butter
4 Eiweiß
20 g Speisestärke
Salz
1 Messerspitze Zimt
1 Messerspitze Muskat
150 g einfaches Mehl (405)
50 g Zucker
75 g Sonnenblumenmargarine
1 Ei

Zubereitung des Belags

Alle Zutaten nacheinander vermischen!

Kürbis schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden

Wasser in einem Topf aufkochen

Kürbisfleisch darin 15 Minuten zugedeckt garen

gut abkühlen lassen

Kürbismasse pürieren

Eigelb und Zucker schaumig schlagen

Zimt und Muskat unterrühren

Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen

gut abkühlen lassen

Eiweiß steif schlagen

Speisestärke mit der Kürbismasse verrühren

zerlassene Butter in die Eigelbmasse geben

steif geschlagenes Eiweiß unter die Eigelbmasse rühren

Kürbismasse vorsichtig in die Eigelbmasse rühren

alles auf dem Tortenboden verteilen

auf der mittleren Schiene bei 220 Grad ca. 20 Minuten backen

4 Zucchinigerichte

4.1 Zucchini-Auflauf 2 (Fortgeschrittene)

400 g Zucchini

150 g Rindergehacktes

200 g Kartoffeln

1 Fleischtomate

100 g geriebener Schweizer Emmentaler

20 g Sonnenblumenmargarine

Salz

Pfeffer

Dill

Petersilie

Schnittlauch

Knoblauchgranulat

3 EL Crème fraîche

Kartoffeln mit Schale kochen, pellen und in Scheiben schneiden

Zucchini schälen, waschen und in dicke Scheiben schneiden

Fett erhitzen

Hackfleisch zugeben und 5 Minuten mitdünsten

Zucchini zugeben und ca. 3 Minuten mitdünsten

mit Salz und Pfeffer würzen

Kartoffeln in eine Auflaufform geben

Zucchini-Fleisch-Mischung darauf verteilen

Fleischtomate waschen, in Stücke schneiden und auf die Masse geben

Käse, Crème fraîche und Kräuter miteinander vermischen

alles auf dem Auflauf verteilen

im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 25 Minuten backen

4.2 Zucchini-Gratin 1 (Fortgeschrittene)

1 kg Zucchini
500 g Rispentomaten
1 Zwiebel
4 EL Öl
250 g Rindergehacktes
Salz
Pfeffer
2 Eier
etwas süße Sahne

Zucchini schälen und in Würfel schneiden
Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und in Scheiben schneiden
Zwiebel schälen und fein würfeln

3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen
Zwiebeln und Zucchini darin anbraten
Fleisch zugeben und vermischen
ca. 10 Minuten weiter schmoren lassen
mit Salz und Pfeffer würzen

Eier, Sahne, Salz und Pfeffer miteinander verschlagen
unter die Fleischmischung mengen
alles in eine Auflaufform geben
mit Tomatenscheiben bedecken
salzen und pfeffern
mit etwas Öl beträufeln
bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen

4.3 Zucchini-Tomaten-Auflauf (Fortgeschrittene)

(3 Personen)

400 g kleine feste Rispentomaten
250 g Zucchini
1 Zwiebel
50 g Parboiled-Reis

150 g Rinderhackfleisch
2 EL Sonnenblumenmargarine
2 EL geriebener Schweizer Emmentaler (oder Französischer)
100 ml Wasser oder Brühe
etwas Crème fraîche
Salz
schwarzer Pfeffer

Tomaten blanchieren (mit heißem Wasser überbrühen) und häuten
2 Tomaten in Scheiben schneiden, die übrigen hacken
Zwiebel schälen und klein würfeln

Zwiebel in etwas Margarine glasig werden lassen
Hackfleisch dazugeben und mit anbraten
gehackte Tomaten dazugeben
Salz und Pfeffer dazugeben und bei starker Hitze einkochen lassen

Zucchini schälen, und klein würfeln
nach einigen Minuten mitgaren

Reis in etwas Wasser kochen und in eine Auflaufform füllen
die Hackfleischmischung darauf verteilen
Brühe mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken und gleichmäßig über das Hackfleisch
träufeln
Tomatenscheiben obendrauf legen
etwas Crème fraîche darauf verteilen
mit Käse bestreuen
bei 200 Grad auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten backen

5 Weitere Gemüsegerichte

5.1 Blätterteigtaschen mit Schafskäse (Fortgeschrittene)

1 Packung Blätterteig, tiefgefroren
200 g Zucchini
2 rote Zwiebeln

2 Knoblauchzehen oder Granulat
2 EL Oliven- oder Sonnenblumenöl (von Aldi)
Salz
Pfeffer
Kräuter der Provence (gefroren)
100 g Schafskäse (100 % Schaf)
Petersilie (gefroren)
1 Ei
2 EL Schlagsahne (Emzett oder Weihenstephan)

Blätterteigscheiben auseinandergestreut auf die Arbeitsfläche legen und in ca. 15 Minuten auftauen lassen

Zucchini putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden
Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden
Knoblauch schälen, fein würfeln und durch die Knoblauchpresse drücken
Zucchini, Zwiebeln und Knoblauch im heißen Öl ca. 3 Minuten dünsten
mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen
etwas abkühlen lassen
Käse leicht zerbröckeln
Käse und Petersilie unter das Gemüse mischen

Ei trennen
Eigelb und Sahne verquirlen

jeweils etwas Gemüse mit Schafskäse in die Mitte der Teigtaschen geben
Teigränder dünn mit leicht verschlagenem Eiweiß bestreichen
beide Längsseiten zur Mitte überklappen und auf der Füllung zusammenlegen
Teig an den schmalen Rändern fest zusammendrücken
Taschen mit verquirltem Eigelb bestreichen
dünn mit Kräutern der Provence bestreuen
im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 15 - 20 Minuten backen

5.2 Blumenkohlaufguss mit Béchamel (Anfänger)

1 kg Blumenkohl

½ l Wasser
200 g Rinderhackfleisch
100 g Schlagsahne
175 g Schweizer Emmentaler
1 EL Öl
Salz
Pfeffer
etwas Muskat
1 Zwiebel
etwas Butter
1 TL Speisestärke

Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen
½ l Wasser mit Salz, Pfeffer und Muskat aufkochen
Kohl darin ca. 10 Minuten garen
Kohl abtropfen lassen
Fond dabei auffangen

Öl erhitzen
Hackfleisch darin unter Wenden kräftig anbraten
Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen

Sahne und Blumenkohl-Fond unter Rühren aufkochen lassen
Speisestärke unterrühren
100 g geriebenen Käse in die Soße rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken
Hackfleisch und Kohl in eine flache ofenfeste Form füllen
Soße darüber gießen
mit restlichem Käse bestreuen
Butterflöckchen darüber verteilen
im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 15 Minuten überbacken

5.3 Chili-Bohnen (überbacken) (Anfänger)

200 g Rinder-Hackfleisch
425 ml Kidney-Bohnen (1 Dose)
1 kleine Dose italienische Flaschentomaten
16

100 g geriebener Käse (Franz, oder Schweizer Emmentaler)
2 EL Sonnenblumenöl
Salz
Pfeffer
Oregano
Cayenne
Paprika, edelsüß
Zwiebelgranulat
5 EL Crème fraîche

Öl erhitzen

Hackfleisch darin erhitzen, bis es krümelig wird; leicht bräunen

mit Salz, Pfeffer und Zwiebelgranulat würzen

Kidney-Bohnen abtropfen lassen und gut durchspülen

Stielansätze der Tomaten entfernen

Tomaten leicht zerdrücken

mit Salz, Pfeffer, Cayenne, Paprika und Oregano würzen

zum Hackfleisch geben

alles kurz aufkochen lassen

in eine Auflaufform füllen

Käse und Crème fraîche darauf verteilen

im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad ca. 10 - 15 Minuten überbacken

5.4 Gemüseauflauf mit Hähnchen (Anfänger)

500 g Kohlrabi

150 g Lauchzwiebeln

125 g Kirschtomaten

¾ l Wasser

4 Hähnchenfilets (à ca. 130 g)

2 EL Öl

250 g Schlagsahne

Salz

Pfeffer

Kohlrabi, waschen, schälen und in Stifte schneiden

Lauchzwiebeln putzen und in grobe Ringe schneiden

Kirschtomaten waschen und halbieren

Kohlrabi in $\frac{3}{4}$ l Wasser ca. 10 Min. kochen

Kohlrabi abtropfen lassen

Fleisch gründlich waschen und trocken tupfen

Öl in einer Pfanne erhitzen

Fleisch darin je Seite ca. 5 Min. braten

Kohlrabi, Lauchzwiebeln und Tomaten in Auflaufform schichten

Schlagsahne mit Salz und Pfeffer gut würzen

Soße gleichmäßig über alles gießen

im vorgeheizten Ofen ca. 20 Min. goldbraun überbacken

5.5 Gemüse-Rösti mit Kräuterquark (Anfänger)

250 g Speisequark (20 %)

500 g Kartoffeln

200 g Zucchini

250 g Möhren

50 g geriebener Emmentaler

6 EL süße Sahne

1 Bund Schnittlauch

1 Ei

2-4 EL Öl

Salz

Pfeffer

Quark und Sahne miteinander verrühren

fein geschnittenen Schnittlauch unterrühren

mit Salz und Pfeffer abschmecken

Kartoffeln schälen, waschen und grob reiben

Zucchini und Möhren putzen, waschen und grob reiben

Kartoffeln, Gemüse, Zwiebel, Ei und Käse vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen

Öl portionsweise erhitzen und ca. 12 kleine Röstli von beiden Seiten darin goldbraun braten

5.6 Gemüsetorte mit Spargel und Brokkoli (Anfänger)

120 g Blätterteig (aus der Tiefkühltruhe)

300 g Spargel

250 g Brokkoli

100 g Zucchini

50 ml Schlagsahne (Emzett oder Weihenstephan)

¼ Bund Schnittlauch (oder gefroren)

1 Ei

1 Eigelb

20 g geriebener Greyerzer (Käse)

Salz

Pfeffer

evtl. etwas Muskat

Blätterteig auftauen lassen

eine Backform mit 26 cm Durchmesser mit kaltem Wasser ausspülen

Blätterteig dünn ausrollen und in die Form legen

Boden und Rand gut andrücken und mit der Gabel mehrmals einstechen

Spargel schälen und in 3 cm dicke Stücke schneiden

Brokkoli in Röschen zerlegen und putzen

Zucchini putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden

Spargel und Brokkoli in gesalzenem Wasser ca. 4 Minuten kochen, Wasser abgießen

Schnittlauch und Zucchini dazugeben und vermengen

das Ei verquirlen

Eigelb, Sahne und Käse zugeben

zu dem Gemüse gießen und alles gut vermengen

mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen

das Gemüse auf dem Kuchenboden verteilen

Ofen auf 180 Grad vorheizen

ca. 45 - 50 Minuten goldgelb backen

5.7 Hackfleisch-Bohnen-Gratin (Fortgeschrittene)

350 g gekochte Kartoffeln

1 Zwiebel

500 g Rindergehacktes

1 Zucchini

250 g grüne Bohnen aus der Dose

200 g Schweizer Emmentaler o. ä.

Öl

Paprikapulver

Salz

Pfeffer

1 EL gehackte Petersilie

1 EL Butter

Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden

Zwiebel schälen und fein würfeln

Öl in einem Topf erhitzen

Zwiebel im Öl anbraten

Hackfleisch dazugeben

10 Minuten braten

mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen

Petersilie zugeben

umrühren, herausnehmen und beiseite stellen

Kartoffeln im restlichen Öl braun braten

Zucchini und Bohnen separat ca. 5 Minuten dünsten

Auflaufform mit Butter einfetten

Kartoffeln, dann Hackfleisch, dann Zucchini, dann Bohnen einschichten

mit Käse bestreuen

im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad etwa 20 Minuten überbacken

5.8 Haferflocken-Bratlinge mit Knoblauchsoße (Fortgeschrittene)

50 g kernige + 50 g zarte Haferflocken

1 Zwiebel

50 g Schweizer Emmentaler o. ä.

1 TL Butter

150 ml Gemüsebrühe oder Wasser

Paprika edelsüß

Sellerie- oder Kräutersalz

etwas Öl

gehackte Petersilie

Für die Soße

125 g Crème fraîche

1 Knoblauchzehe oder Granulat

etwas Kräutersalz

Butter in einer Pfanne leicht erhitzen

Zwiebel schälen, fein würfeln und in der Butter glasig werden lassen

Haferflocken dazugeben

Gemüsebrühe angießen

so lange unter Rühren kochen lassen, bis ein dicker Brei entsteht

den Brei mit Sellarisalz, Paprika und Petersilie verrühren, gut durchkneten und einige

Minuten durchziehen lassen

Käse würfeln oder reiben

aus dem Brei mit angefeuchteten Händen Bratlinge formen

den Käse in die Mitte der Bratlinge drücken

im Fett knusprig braten

Crème fraîche mit einem Schneebesen glatt rühren

Knoblauchzehe durch eine Presse hineindrücken

mit Kräutersalz würzen

5.9 Reisauflauf mit Hähnchenbrust (Anfänger)

200 g Reis

500 g Hähnchenbrust

150 g Mais aus der Dose

150 g Kidney-Bohnen
150 g geriebener Käse
Crème fraîche
200 ml Sahne
400 ml Salzwasser
Salz
Pfeffer

Reis in 400 ml Salzwasser erhitzen und aufkochen lassen
auf der ausgeschalteten Herdplatte zugedeckt 20 Min. quellen lassen

Hähnchenbrust kalt abrausen , mit Küchenpapier trocken tupfen und in fingerdicke Streifen schneiden
Backofen auf 180 °C vorheizen

Mais und Bohnen abgießen und abtropfen lassen
alle Zutaten miteinander vermischen
mit Salz und Pfeffer würzen
in eine gefettete Auflaufform geben
Sahne, Crème fraîche und Käse verquirlen und über den Auflauf geben
40 Min. überbacken

5.10 Reis-Schinken-Auflauf mit Zucchini (Anfänger)

200 g Langkornreis (Patna)
250 g Zucchini
200 g gekochter Schinken
100 g geriebener Emmentaler
1 kleine Zwiebel
1 Nelke
1 Lorbeerblatt
400 ml Wasser oder Brühe
2 EL Öl
Salz
Pfeffer
1 TL Thymian

3 Eier

200 ml Sahne

Zwiebel mit der Nelke spicken

Wasser oder Brühe erhitzen

Zwiebel mit Lorbeerblatt und Reis in die Brühe geben

ca. 20 Minuten garen

Zwiebel und Lorbeer entfernen

Zucchini waschen, schälen und in Streifen schneiden

Öl erhitzen

Zucchini darin ca. 5 Minuten dünsten

mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen

mit Reis und Schinken vermengen

Auflaufform fetten

Käse, Eier und Sahne mit dem Reis mischen

in die Form füllen

bei 150 Grad ca. 15 Minuten überbacken

6 Reis und Nudeln

6.1 Risotto (Anfänger)

250 g Aubergine

250 g Parboiled-Reis

4 EL Öl

4 Rispentomaten

300 g Zucchini

100 g Schweizer Emmentaler

Salz

Pfeffer

Knoblauchpulver (oder 1 Zehe)

Wasser oder etwas Gemüsebrühe (Verhältnis zum Reis 1:2)

Aubergine putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden

Scheiben leicht salzen und aneinanderlegen
stehen lassen, bis das Gemüse Wasser zieht

mit Wasser oder Brühe ablöschen
mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver würzen
zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten garen

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben darin von beiden Seiten bei
schwacher Hitze braten

Reis waschen und in Salzwasser garen
2 Tomaten und Zucchini putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden
während der letzten 15 Minuten zum Reis geben
Käse grob zerkleinern, unter den Reis ziehen und schmelzen lassen
nochmals abschmecken

die restlichen Tomaten putzen, waschen und in Scheiben schneiden
Knoblauch fein würfeln und zu den Auberginen geben
unter Wenden mit anbraten
Gemüse in der Pfanne etwas zusammenschieben
Tomatenscheiben kurz in der heißen Pfanne wenden
alles 3 - 4 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen

Reis und Gemüse auf einer Platte anrichten

6.2 Asiatische Bratnudeln (Anfänger)

250 g Spaghetti
Salz
1 Bund Lauchzwiebeln
1 rote Paprikaschote
250 g Chinakohl
5 EL Öl
4 Eier
etwas Sambal Oelek

Spaghetti in kochendes Salzwasser geben, etwa 8 Min. garen und anschließend abtropfen lassen
Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden
Paprika und Kohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden
2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen
Eier in das Öl hineinschlagen und mit Salz würzen
bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 3 Min. zu Spiegeleiern braten
warm stellen
restliches Öl erhitzen
Gemüse darin anbraten
Nudeln zum Gemüse geben und alles etwa 5 Min. unter Wenden braten
mit Sambal Oelek abschmecken
Spiegeleier in Streifen schneiden
Bratnudeln auf 4 Teller verteilen
Eier darauf anrichten
mit Petersilie garnieren

Statt der Eier kann auch Fleisch verwendet werden:

400 g Hähnchenfilet waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in Streifen schneiden.
Anschließend in 2 EL heißem Öl rundherum knusprig braten und würzen. Warm stellen und
dann unter die Gemüse-Nudeln heben.
mit den Medaillons servieren

6.3 Lasagne mit Lachs (Fortgeschrittene)

750 g Brokkoli
500 g Lachsfilet
1 Packung Lasagne-Blätter
100 g geriebener Emmentaler o. ä.
250 g süße Sahne
1 Zwiebel
40 g Mehl (Typ 405)
40 g Butter oder Sonnenblumenmargarine
Salz
Pfeffer
Muskat
2 EL Zitronensaft

$\frac{1}{2}$ Bund Dill

Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen

Brokkoliwasser abgießen und dabei auffangen

Zwiebel schälen und fein würfeln

Fett in einem Topf schmelzen und Zwiebelwürfel darin glasig dünsten

Mehl unter Rühren anschwitzen

Sahne und $\frac{1}{4}$ l Brokkoliwasser nach und nach unter Rühren zugießen

Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen

Lachs kalt abspülen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln

Dill waschen, abtropfen lassen und hacken

etwas Soße auf den Boden einer Auflaufform geben

3 Lasagneplatten darauf legen

mit einer Hälfte Brokkoli und Lachs belegen

mit Dill bestreuen und etwas Soße darüber gießen

mit Lasagneplatten belegen

restlichen Brokkoli, Lachs und Dill darauf verteilen

etwas Soße darüber geben

mit weiteren 3 Lasagneplatten belegen

restliche Soße darüber gießen

Käse reiben und darüber streuen

im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 45 Minuten überbacken

6.4 Makkaroni mit BrokkolisöÙe (Anfänger)

400 g Makkaroni

500 g Brokkoli

200 g Brühe

150 g Crème fraîche

80 g geriebener Parmesan

200 g Putenbrust

2 EL Sonnenblumenmargarine

Salz

Pfeffer

26

Makkaroni in Salzwasser kochen, abschrecken und abtropfen lassen

Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen

Brokkoli in der Brühe 6 - 8 Minuten garen

abgießen und Brühe dabei auffangen

1/3 der Brokkoli-Röschen beiseite stellen

den restlichen Brokkoli mit Brühe, Crème fraîche und Parmesan pürieren

mit Salz und Pfeffer abschmecken

mit dem übrigen Brokkoli erhitzen

Putenbrust in Streifen schneiden

in einer Pfanne braten

Makkaroni und Putenbrust auf Tellern verteilen

Soße darüber gießen

6.5 Nudelauf mit Schweine-Medaillons (Anfänger)

1 Schweinefilet

300 g Makkaroni (Barilla)

3 Aprikosen (evtl. aus der Dose)

150 g Schlagsahne (Emzett oder Weihenstephan)

2 EL grüner Pfeffer (eingelegt)

2 Lauchzwiebeln

2 EL Sonnenblumenöl (von Aldi)

Salz

Pfeffer

1/8 l Wasser

Backofen auf 200 Grad vorheizen

Schweinefilet in 1 cm dicke Scheiben schneiden

in heißem Öl anbraten und würzen

Fleisch herausnehmen

Bratsatz mit 1/8 l Wasser und Schlagsahne ablöschen

Pfefferkörner einrühren und salzen

Nudeln in Salzwasser ca. 10 Minuten garen und gut abgießen

Aprikosen entsteinen (evtl.)

Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden

Medaillons, Aprikosen und Nudeln in eine Auflaufform schichten

Soße darüber verteilen

im Ofen bei 200 Grad ca. 15 Minuten überbacken

Auflauf nach 10 Minuten mit Lauchzwiebeln bestreuen

6.6 Überbackene Spaghetti (Anfänger)

500 g Spaghetti

2 EL Olivenöl

300 g Brokkoli

100 g Kirschtomaten

70 g Greyerzer

125 g Crème fraîche

Salz

Pfeffer

Salzwasser zum Kochen bringen

Nudeln 10 Minuten bissfest garen

abschrecken und abtropfen lassen

Öl erhitzen

Nudeln zugeben und kurz anbraten

Brokkoli putzen und in Röschen teilen

5 Minuten in etwas Fett leicht dünsten oder blanchieren

Tomaten waschen und halbieren

Käse reiben

mit Crème fraîche vermengen

mit Salz und Pfeffer würzen

Nudeln, Brokkoli und Tomaten in die Form einfüllen

Käse-Crème fraîche-Masse darüber gießen

Backofen auf 200 Grad vorheizen

in 25 - 30 Minuten goldgelb überbacken

7 Fleischgerichte

7.1 Bunte Chinakohl-Hähnchenpfanne (Anfänger)

4 Hähnchenbrustfilets

200 g Bambussprossen

1 Chinakohl

2 Möhren

1 rote Paprika

Öl

Salz

Pfeffer

Crème fraîche

Sambal Oelek

1 Fleischtomate

Hähnchenbrustfilets kalt abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden

Bambussprossen abtropfen lassen und in Streifen schneiden

Chinakohl putzen, waschen, Strunk herausschneiden und in breite Streifen schneiden

Möhre und Paprika putzen, schälen und in sehr dünne Streifen schneiden

Tomate waschen, Stielansatz entfernen und klein schneiden

Öl erhitzen

Hähnchenstreifen darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen

Fleisch herausnehmen und beiseite stellen

Gemüse im Bratfett kurz einzeln und nacheinander braten

Fleisch untermischen

kleingeschnittene Fleischtomate dazugeben

mit Crème fraîche, Sambal Oelek, Salz und Pfeffer abschmecken

Dazu passt Reis!

7.2 Gemüse-Gratin mit Schweinefilet (Anfänger)

500 g Kartoffeln

200 g Schlagsahne

600 g Schweinefilet

2 Zucchini

2 Tomaten

100 g geriebener Schweizer Emmentaler

Salz

Pfeffer

2 El Öl

Kartoffeln schälen und in feine Scheiben hobeln oder schneiden

Auflaufform fetten

Kartoffelscheiben darin schichten

mit Salz und Pfeffer würzen

Sahne darüber gießen

im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 45 Minuten backen

Tomaten überbrühen, Schale entfernen und in Scheiben schneiden

Zucchini schälen und in dünne Scheiben schneiden

beides nach ca. 20 Minuten auf den Kartoffeln verteilen und würzen

Schweinefilet in Scheiben schneiden

Öl in einer Pfanne erhitzen

Fleisch darin von beiden Seiten kurz anbraten

mit Salz und Pfeffer würzen

Käse und Filetscheiben 5 Minuten vor Ende der Garzeit über das Gratin verteilen

7.3 Gemüsepfanne mit Schnitzelstreifen (Anfänger)

500 g kleine Kartoffeln

500 g Schweine- oder Putenschnitzel

30

1 Gemüsezwiebel
1 Bund Lauchzwiebeln
4 Rispentomaten
3 gelbe Paprikaschoten
3 EL Öl
Salz
Pfeffer
Paprika edelsüß
2 EL Crème fraîche

Kartoffeln schälen, halbieren und trocken tupfen
Öl in einer Pfanne erhitzen
Kartoffeln darin unter Wenden ca. 15 - 20 Minuten knusprig braten
zwischen durch mit Salz und Pfeffer würzen

Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden
mit Paprikapulver mischen

Paprikaschoten und Lauchzwiebeln putzen und in kleine Stücke schneiden
Gemüsezwiebel schälen und grob würfeln
Tomaten putzen, waschen und achteln

Kartoffeln aus dem Bratfett herausnehmen
Fleischstreifen im Bratfett knusprig braten
Paprika, Tomate, Lauchzwiebeln und Gemüsezwiebel zufügen
alles ca. 5 Minuten unter Wenden braten
Kartoffeln wieder zufügen, untermischen und erhitzen
mit etwas Crème fraîche anrichten

7.4 Gemüse-Schnitzel Pfanne (Fortgeschrittene)

600 g Schweineschnitzel im Stück
500 g Kartoffeln
400 g Zucchini
5 Rispentomaten
1 kleine Dose rote Bohnen

3 EL Sonnenblumenöl (von Aldi)

Salz

Pfeffer

Oregano

Zwiebelgranulat

etwas Crème fraîche

Fleisch waschen, trocken tupfen und in 2 - 3 cm große Würfel schneiden

Kartoffeln schälen, waschen und vierteln

Zucchini schälen und in Scheiben schneiden

Tomaten waschen, häuten, entkernen und in Stücke schneiden

Bohnen auf einem Sieb kurz abspülen und abtropfen lassen

Öl in einer Bratpfanne erhitzen

Fleisch darin portionsweise bei starker Hitze rundherum anbraten

mit Salz und Pfeffer würzen

Fleisch aus der Pfanne herausnehmen und zur Seite stellen

Öl in einer Bratpfanne erhitzen

Zucchini darin unter Wenden ca. 5 Minuten anbraten

Kartoffeln zufügen und ca. 5 Minuten mit anbraten

Bohnen und Tomaten zufügen

mit Salz, Zwiebelgranulat und Pfeffer würzen

evtl. mit etwas Wasser ablöschen und aufkochen lassen

Fleisch und Kräuter dazugeben

alles zugedeckt ca. 20 Minuten schmoren

nochmals abschmecken

7.5 Hackfleisch-Bohnen-Gratin (Fortgeschrittene)

350 g gekochte Kartoffeln

1 Zwiebel

1 rote Paprika

500 g Rindergehacktes

1 Zucchini

250 g grüne Bohnen aus der Dose

200 g Schweizer Emmentaler o. ä.

Öl

Paprikapulver

Salz

Pfeffer

1 EL gehackte Petersilie

1 EL Butter

Kartoffeln schälen und waschen

Paprika putzen und waschen

beides in Würfel schneiden

Zwiebel schälen und fein würfeln

Öl in einem Topf erhitzen

Zwiebel in Öl anbraten

Hackfleisch dazugeben

10 Minuten braten

mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen

Petersilie zugeben

umrühren, herausnehmen und beiseite stellen

Kartoffeln im restlichen Öl braun braten

Zucchini und Bohnen separat ca. 5 Minuten dünsten

Auflaufform mit Butter einfetten

Kartoffeln, dann Hackfleisch, dann Zucchini, dann Bohnen einschichten

mit Käse bestreuen

im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad etwa 20 Minuten überbacken

7.6 Hähnchen-Reis-Pfanne (Fortgeschrittene)

250 g Parboiled-Reis

1 kleine Zwiebel oder Granulat

1 kleine rote Paprikaschote

1 kleine grüne Paprikaschote

1 kleine gelbe Paprikaschote

1 Fleischtomate

500 g Hähnchenbrustfilets
2 EL Sonnenblumenöl
2 EL Butter oder Sonnenblumenmargarine
Salz
schwarzer Pfeffer
Paprika edelsüß oder Cayenne (schärfer)

Salzwasser in einem Topf erhitzen
Reis darin ca. 20 Minuten bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen

Zwiebel schälen und fein würfeln
Paprika halbieren, Kerne und Scheidewände entfernen, waschen und in Streifen schneiden
Tomate überbrühen, häuten, entkernen und würfeln

Brustfilets in grobe Stücke schneiden
Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenfilets ca. 5 Minuten darin anbraten
mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen

aus der Pfanne nehmen und warm stellen
Margarine oder Butter in einer Pfanne schmelzen
Zwiebeln und Paprika dazugeben
bei milder Hitze ca. 5 Minuten anbraten
Reis und Tomatenwürfel zufügen
mit Salz, Pfeffer und Paprika (oder Cayenne) abschmecken
die Brustfilets darauf legen
bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten garen

7.7 Puten-Paprika-Goulasch (Anfänger)

375 g Kartoffeln
500 g Putenbrust
1 rote Paprika
2 Zucchini
1 Gemüsezwiebel
2 Fleischtomaten

1 EL Sonnenblumenmargarine

Salz

Pfeffer

1 Lorbeerblatt

½ l Wasser

2 EL Crème fraîche

Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser garen

Fleisch waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden

Paprika entkernen, waschen und in kleine Stücke schneiden

Zucchini schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden

Zwiebel schälen und fein würfeln

Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und in Stücke schneiden

Margarine erhitzen

Putenfleisch bei starker Hitze unter Wenden ca. 10 Minuten anbraten

Zwiebeln zufügen und mit anbraten

mit Salz und Pfeffer würzen

Paprika, Zucchini, Tomate und Lorbeerblatt zufügen

mit Wasser ablöschen

unter gelegentlichem Umrühren ca. 30 Minuten garen

Crème fraîche unterrühren

Kartoffeln unterheben

nochmals abschmecken

8 Fischgerichte

8.1 Reis-Fischpfanne (Fortgeschrittene)

125 g Langkorn-Reis (Parboiled)

500 g Fleischtomaten

400 g Fischfilet

1 grüne Paprikaschote

1 gelbe Paprikaschote

2 Zwiebeln

Salz

Knoblauchpulver

Pfeffer

Oliven- oder Sonnenblumenöl

etwas Zitronensaft

Basilikum

Reis in Salzwasser 15 - 20 Minuten kochen (Verhältnis 1:2)

Tomaten 1 - 2 Minuten mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und die Haut abziehen

Fruchtfleisch in Viertel schneiden

Paprikaschoten vierteln, putzen, weiße Kerne und Rippen entfernen

Paprika abspülen und in Stücke schneiden

Zwiebeln schälen und würfeln

Öl erhitzen

Zwiebeln darin andünsten

Paprika zufügen und 5 - 8 Minuten braten

Tomaten darunter mischen und ca. 5 Minuten erhitzen

Reis abgießen und zufügen

mit Salz und Pfeffer würzen

Fisch in kleine Stücke schneiden

Fisch salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln

Öl erhitzen

Fisch darin ringsherum 5 - 6 Minuten braten

Fisch zum Reis geben

Bratensatz mit Wasser ablöschen und zufügen

alles 3 - 4 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen

Basilikum unter die Fischpfanne ziehen

8.2 Zucchini-Schollen-Auflauf (Anfänger)

500 g Schollenfilets

600 g Zucchini

3 EL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

Knoblauchgranulat

2 EL Öl

3 EL Parmesan

20 g Butter oder Sonnenblumenmargarine

Schollenfilets waschen und trocken tupfen
mit Zitronensaft beträufeln, salzen und stehen lassen

Zucchini schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden
Öl erhitzen

Zucchini darin leicht anbraten
etwas Wasser dazugeben und kurz aufkochen lassen
mit Salz, Knoblauchgranulat und Pfeffer würzen

Schollenfilets in eine gefettete Auflaufform geben
Zucchini Gemüse darüber verteilen
Parmesan darüber streuen
Butter in Flöckchen darauf verteilen
im Backofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen
Dazu schmeckt Reis oder Baguette.