

Einfach und sehr lecker

das sind die Rezepte in dieser Ausgabe

Die "**Blumenkohl-Cremesuppe**" eröffnet das dreigängige Menü. Die Suppe wurde mit Croutons und Petersilie dekoriert und mit Weißwein abgeschmeckt.

Der "**Hack-Gemüsetopf mit Nudeln**" ist schnell zu machen, man kann ihn immer mal mit neuen Produkten versehen. Schnell und lecker.

Der dritte Gang ist das "**Orangen-Dessert**". Es schmeckt super und ist mit Bio-Früchten hergestellt.

Blumenkohl-Cremesuppe



Zutaten für 4 Personen:

1 Blumenkohl etwa 750 g, ersatzweise TK
1 Zwiebel
2 EL Butter
1 EL Mehl
800 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
3-4 Scheiben Graubrot, hier Dinkelbrot mit Kernen
2 EL Weißwein
Deko: gehackte Petersilie
rote Pfefferkörner

Zubereitung:

Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Zwiebel schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. 2 Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Mit Brühe und Sahne unter Rühren ablöschen und aufkochen. Blumenkohl zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. 2 EL Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Brotkruste abschneiden und das Brot in Würfel schneiden und unter Wenden leicht rösten. Suppe pürieren, Wein zugeben und nochmals mit den Gewürzen abschmecken.

Servieren:

Suppe in Tellern oder Suppentassen anrichten mit Croutons bestreuen, mit gehackter Petersilie dekorieren. Nach Bedarf mit wenig roten Pfefferkörnern bestreuen.

Anmerkung:

Falls Kinder mitessen sollte man den Weißwein durch wenige Tropfen Zitronensaft ersetzen.

Hack-Gemüsetopf mit Nudeln



Zutaten für 4 Personen:

400 g Hackfleisch gemischt Schwein und Rind
1 EL Öl
1 große Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
1-2 Zucchini, je nach Größe
2 Paprikaschoten hier: grün und rot
4 große Tomaten
4-6 EL Mais aus der Dose
3 EL Tomatenmark, ersatzweise 250 ml passierte Tomaten
600 ml Gemüsebrühe
350 g Nudeln, hier: feine Bandnudeln
1 Chilischote mittelscharf
Salz, Pfeffer, Chilisal, Paprika
Abrieb einer Zitrone

Zubereitung:

Zwiebel pellen und in feine Würfel schneiden, Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Zucchini putzen und in halbe Scheiben schneiden. Die Innenwände der Paprikaschoten entfernen und in Würfel schneiden. Von den Tomaten den Stiel entfernen und achteln. Chilischote längs aufschneiden und die Kerne entfernen, in feine Streifen schneiden. Nudeln nach Packungsangabe al-

dente kochen, abgießen.

Das Öl in einer Pfanne oder einem Topf erhitzen, Hackfleisch krümelig anbraten und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel zufügen. Würzen mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver. Alles gut durchbraten.

Zucchini, Paprikaschoten, Tomatenachtel und Chilistreifen zugeben und Tomatenmark einrühren.

Alles kräftig braten, dann Gemüsebrühe zugeben und weitere 15-20 Minuten köcheln lassen. Mais zufügen.

Nudeln in einem großen Topf in Salzwasser bissfest garen. Nudeln abgießen und zu dem Hacktopf geben. Gut umrühren. Nochmals abschmecken mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chilisal.

Vor dem Servieren mit Zitronenabrieb bestreuen.

Anmerkung:

Zitronenabrieb muss nicht sein, es gibt dem Gericht aber die richtige "Frische". Man kann in den Hacktopf auch noch rote und schwarze Bohnen geben. Das sieht schön bunt aus.

Fortsetzung nächste Seite

Orangen Dessert



Zutaten für 4 Personen:

300 ml Orangensaft, frisch gepresst oder 100%iger Orangensaft

3/4 P Gelatine weiß, gemahlen

2 Bio Orangen, groß

500 g Joghurt

200 g Schmand

2-3 TL abgeriebene Bio Orangenschale

Zucker oder Puderzucker

nach Geschmack

1-2 EL Butter

2 EL Zucker

2-3 TL Mandelblättchen

Nach Belieben 2-3 EL Orangenlikör

Zubereitung:

Gelatine mit etwas Orangensaft bei Zimmertemperatur quellen lassen, leicht erhitzen und mit dem restlichen Orangensaft mischen. In 4 schöne Gläser füllen und im Kühlschrank fest werden lassen.

Die Schale der Orangen abraspeln und mit Zucker mischen. Joghurt mit Schmand verrüh-

ren und die Orangenschale mit Zucker zugeben.

Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne kurz rösten.

Orangen mit einem scharfen Messer schälen und die Filets aus der Orange schneiden.

Butter in einer Pfanne schmelzen und Zucker zugeben. Die Orangenfilets kurz karamellisieren und herausnehmen.

Fertigstellung:

Auf das feste Orangengelee den Joghurt/Schmand mit Orangenabrieb geben. Darauf werden die Orangenfilets platziert und mit gerösteten Mandelblättchen bestreut.

Wenn keine Kinder mitessen kann man noch mit Orangenlikör marinieren.

Anmerkung:

Wenn man nicht karamellisieren möchte, geht es aus ohne. Die süßen Orangenfilets obenauf legen und mit gerösteten Mandelblättchen bestreuen.