

Schnelle, leckere Rezepte

präsentieren wir in dieser Ausgabe.

Wir beginnen mit einer leckeren, sehr schnell gemachten Partysuppe. Diese "**Schnelle Partysuppe**" ist durch Käse und Sahne sehr haltvoll.

Der "**Bunte Kartoffelsalat mit Bällchenspieß**" ist sehr lecker. Der Bällchenspieß muss nicht unbedingt dabei sein, es schmeckt auch sehr gut ohne Fleisch.

Ein schnelles Fleischgericht ist das "**Geschnetzelte mit Pilzen und Zuckerschoten**". Als Fleisch wurde hier Schnitzfleisch aus der Oberschale eingesetzt.

Ideal für Vegetarier und Veganer sind die "**Spaghetti mit Tomaten-Gemüesoße**". Als Gemüse wurden Möhren, Zucchini, Zuckerschoten, Tomaten und Zwiebeln eingesetzt.

Das "**Rot-Grün-Dessert**" ist nicht nur etwas für das Auge. Weintrauben und Erdbeeren sind einfach lecker.

Schnelle Partysuppe



Zutaten für 10-12 Personen:

750 g Hackfleisch gemischt
1 EL Rapsöl
2 Zwiebeln
2 Dosen gehackte Tomaten, Pizzatomen (450 g)
500 ml passierte Tomaten
2 große Gläser geschnittene Champignons
300-350 g Schmelzkäse Kräuter
200 ml Sahne
1,5 Liter Gemüsebrühe, ersatzweise Geflügelbrühe
Salz, Pfeffer, Zucker
1 TL getrockneter Oregano
Petersilie

Zubereitung:

Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und Hackfleisch und gehackte Zwiebeln anbraten. Mit Salz und Pfeffer etwas würzen. Das Hackfleisch soll gut durchgebraten und krümelig sein.

Das Hackfleisch in einen großen Topf umfüllen und Dosen-tomaten, passierte Tomaten und die Brühe zugeben, kurz köcheln lassen. Champignons mit der Flüssigkeit zugeben und einmal aufkochen lassen. Schmelzkäse zufügen, Sahne einrühren und umrühren. Würzen mit Salz, Pfeffer aus der Mühle, Zucker und Oregano. Petersilie hacken.

Anrichten:

Die Suppe in tiefen Tellern, Suppentassen und Bowls anrichten. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Bunter Kartoffelsalat mit Bällchenspieß



Zutaten für 4 Personen:

800 g Kartoffeln, festkochend
3 Eier
1 rote Paprikaschote
1/2 Salatgurke
4 TL grüne Oliven ohne Stein
Salatsoße:
4 EL Majonnaise, selbst gemacht oder Fertigprodukt
3-4 EL Joghurt
Salz, Pfeffer, Prise Zucker
1-2 EL Zitronensaft, ersatzweise heller Balsamicoessig
Hackspieße:
300 g Hackfleisch, halb Rind, halb Schwein
Salz, Pfeffer, Prise Zucker
Paprikapulver
1 TL Senf mittelscharf
1 Ei
2-3 EL Paniermehl
1-2 EL Butterschmalz

Zubereitung:

Kartoffelsalat: Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen, pellen und kalt stellen. Später dann in Würfel oder feine Scheiben schneiden. Eier hart kochen, abkühlen lassen und von der Schale befreien. In feine Scheiben schneiden oder fein hacken.

Paprikaschote waschen, Stiel und Trennwände entfernen und in feine Streifen schneiden. Salatgurke gut waschen und in feine Scheiben und die Oliven in feine Ringe schneiden.

Salatsoße: Majonnaise mit Joghurt verrühren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Senf und Zitronensaft zugeben und alles gut durchrühren.

Hackspieße: Hackfleisch mit Senf, Ei, Paniermehl und den Gewürzen gut durchkneten. Kleine Hackfleischkugeln formen und in heißem Butterschmalz von allen Seiten braten. Etwas abkühlen lassen und auf einen Holzspieß stecken.

Fertigstellung:

Kartoffeln, Eier, Paprika, Gurke und Oliven in eine große Schüssel geben. Die Salatsoße darüber verteilen und alles gut verrühren.

Mindestens eine Stunde gekühlt durchziehen lassen.

Dann auf Tellern servieren und je ein Bällchenspieß darauf dekorieren.

Fortsetzung siehe nächste Seite

Geschnetzeltes mit Pilzen und Zuckerschoten



Zutaten für 4 Personen:
600 g Schweineschnitzel aus der Oberschale
500 g Champignons braun
2 EL Butterschmalz
Salz, Pfeffer
2 Zwiebeln rot, ersatzweise weiße Zwiebeln
400 g Zuckerschoten frisch oder TK
200 ml Weißwein trocken
200 g Schlagsahne
Kerbel oder Petersilie zur Deko

Zubereitung:

Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Pilze putzen, halbieren oder dritteln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin 10 Minuten von allen Seiten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln in dünne Spalten

schneiden, Zuckerschoten waschen und trockentupfen. Fleisch beiseite stellen und Pilze und Zwiebeln im Bratfett 5 Minuten braten. Mit Wein ablöschen, aufkochen und kurz einköcheln. Fleisch, Zuckerschoten und Sahne in die Pfanne geben, aufkochen und etwa 3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kerbel grob hacken und das Gericht damit bestreuen. Dazu serviert man Basmatireis.

Anmerkung:

Dieses Gericht geht sehr schnell, wenn es noch schneller gehen soll nimmt man Express-Reis. Falls das Gericht nach dem Einköcheln noch zu flüssig ist, kann man mit etwas Stärkemehl das Gericht etwas binden.

Spaghetti mit Tomaten-Gemüsesoße



Zutaten für 4 Personen:
400-500 g Spaghetti
Salz
2 Möhren
2 kleine Zucchini
1 Zwiebel
4-6 EL Zuckerschoten gefrostet
2 EL Olivenöl
2 Dosen gehackte Tomaten (425 g), Pizzatomaten
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Zucker
Basilikum

Zubereitung:

Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Zucchini waschen, Blütenansatz und Stielansatz entfernen. Zucchini in halbe Scheiben schneiden. Die Zwiebel pellen und ganz fein würfeln. Wenn die Zuckerschoten zu groß sind, halbieren. Öl in einer höheren Pfanne oder

in einem Topf erhitzen und die Gemüsesorten bei mittlerer Hitze anbraten. Würzen mit Salz und Pfeffer. Nach einigen Minuten den Inhalt der gehackten Tomaten zufügen. Gut umrühren und weitere 5-6 Minuten einkochen lassen. Nochmals mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzig abschmecken. Zum Schluss gehacktes Basilikum unterrühren. Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Anleitung al dente kochen. Abgießen.

Servieren:

Spaghetti in tiefen Tellern zusammen mit der Soße servieren. Evtl. noch etwas gehackte Basilikum darüber geben.

Anmerkung:

Das Rezept ist ideal für Vegetarier und Veganer.

Rot-Grün-Dessert



Zutaten für 4 Personen:
8 EL Kuchen- oder Keksbrösel
8-10 EL kleine grüne Wein-

trauben ohne Kerne
250 g Quark, Magerstufe
200 g Schmand
2 EL Joghurt
1 P Vanillezucker
1-2 EL Zucker
10 EL klein geschnittene und leicht gezuckerte Erdbeeren
150 g Sahne
1 TL Puderzucker
Zitronenmelisse

Zubereitung:

Kuchenreste oder Kekse zer-

bröseln. Kekse in eine Gefrier-tüte geben und mit dem Nudelholz darüber rollen. Es entstehen gute Keksbrösel. Weintrauben waschen, trockentupfen. Quark mit Schmand, Joghurt, Vanillezucker und Zucker glatt rühren. Erdbeeren von den Kelchen befreien, waschen und trocken tupfen. In kleine Stücke schneiden und etwas Puderzucker darüber geben.

Sahne steif schlagen.

Anrichten:

Das Dessert in schönen Gläsern servieren. Zuerst die Keksbrösel einfüllen, darauf folgen die grünen Weintrauben. Danach das Quarkgemisch obenauf geben und dann die Erdbeerstücke darauf platzieren. Einen dicken Tuff Sahne obenauf spritzen und mit Zitronenmelisse dekorieren.