

# Leicht und leckere Urlaubsküche

diese Rezepte finden Sie in dieser Ausgabe.

Ein leichtes Hauptgericht ist der "Fusilli-Auflauf mit Hack". Nudelgerichte gehen immer, besonders im Sommer.

Muffins sind immer sehr beliebt. Hier präsentieren wir eine fruchtige Variante "Pflaumen-Vanille-Muffins". Sie sind schnell gemacht und immer lecker.

Ein superschnelles Dessert ist die "Quarkspeise mit Preiselbeeren und Ananas".

## Fusilli-Auflauf mit Hack



### Zutaten für 4 Personen:

400 g Nudeln, hier Fussili, ersatzweise kurze Makkaroni  
Salz  
1 EL Öl  
1 große Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
400 g Hackfleisch, halb Rind, halb Schwein  
Pfeffer  
400 ml passierte Tomaten  
2 EL Tomatenmark  
Prise Zucker  
nach Geschmack: Chili getrocknet oder eine kleine frische Schote  
2 Eier  
150 ml Milch  
120 g Schmand  
2-3 EL gehackte Petersilie  
1/2 TL Oregano getrocknet  
200 g geriebener Gouda  
Butter zum Ausstreichen der Form

### Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauchzehe pellen und sehr klein würfeln. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Hack dazu geben und krümelig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Passierte Tomaten und Tomatenmark zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Geschmack Chili und eine Prise Zucker zugeben.. Alles etwa 4-5 Minuten köcheln lassen.

Aus Eiern, Milch, Schmand, Petersilie und Oregano eine Eiermilch herstellen. Mit Salz und Pfeffer, sowie Petersilie und Oregano würzen.

Nudeln abgießen. Die Hälfte der Nudeln in eine ausgebutterte Auflaufform geben. Die Hackmasse darauf verteilen. Rest Nudeln obenauf geben. Mit Eiermilch übergießen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Ober- und Unterhitze) etwa 30 Minuten backen. Den geriebenen Käse auf dem Auflauf verteilen und weitere 10 Minuten backen.

Den Auflauf aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und servieren.

## Pflaumen-Vanille-Muffins



### Zutaten für 1 Muffinblech, 12 Stück

ca. 200 g Pflaumen oder Zwetschgen, hier Zwetschgen  
1 EL Speisestärke  
2 Eier  
75 ml Pflanzenöl, hier Rapsöl  
125 g Zucker  
1 TL Vanilleextrakt  
etwa 150 ml Milch  
250 g Mehl, Type 405  
1 TL Backpulver  
12 Papier-Backförmchen  
Puderzucker  
Deko: Zitronenmelisse

### Zubereitung:

Pflaumen waschen, trocknen und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch in kleinere Würfel schneiden und mit dem Stärkemehl bestäuben.

Eier mit Öl, Zucker, Vanille und Milch verrühren. Mehl und Backpulver mischen und zur Eiermasse geben und gut umrühren.

Zwei Drittel der Pflaumenwürfel unter den Teig ziehen, Teig in die Papier-Backförmchen füllen und mit dem Rest Pflaumenwürfel belegen.

Backofen bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Auf der mittleren Schiene etwa 25 Minuten backen. Es sollte eine Stäbchenprobe gemacht werden.

Muffins aus dem Backblech heben und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Nach Wunsch mit Puderzucker bestäuben. Dekorieren mit Zitronenmelisse.

### Anmerkung:

Für dieses Rezept kann man auch andere Obstsorten verwenden. Sehr gut schmecken Aprikosen, Rhabarber, Heidelbeeren und Nektarinen.

*Fortsetzung nächste Seite*

# Quarkspeise mit Preiselbeeren und Ananas



## Zutaten für 4 Personen:

1 Glas Preiselbeeren, ange-  
dickt (340-400 g)  
1 Dose Ananas (425 ml) in  
Scheiben  
500 g Quark, Magerstufe  
2 P Vanillezucker  
abgeriebene Schale von einer  
Bio-Zitrone  
50 g Zucker  
125 g Schlagsahne  
1 Rippe Vollmilch- oder Zart-  
bitterschokolade

## zur Deko:

Zitronenmelisse, Puderzucker

## Zubereitung:

Ananas abtropfen lassen, den  
Saft dabei auffangen. Ananas-  
scheiben in kleine Stücke  
schneiden. Quark mit 6-8 Ess-  
löffeln Ananassaft, Vanillezu-  
cker, Zitronenschale und Zu-  
ckerverrühren.  
Sahne mit dem Schneebesen  
des Handrührers steif schlagen

und unter den Quark heben.  
Schokolade mit einem Spar-  
schäler in Röllchen schälen. Ei-  
nige Preiselbeeren und Ana-  
nasstückchen zum Verzieren  
zur Seite legen. Zitronenmel-  
isse waschen, trocken schütteln,  
Blätter abzupfen..

## Anrichten:

Zuerst Preiselbeeren, dann  
Quark und Ananas in Portions-  
gläser schichten. Mit restlichen  
Ananasstücken und Preisel-  
beeren dekorieren. Mit Scho-  
koladenröllchen und Zitronen-  
melisse verzieren.

## Anmerkung:

Für dieses Rezept sollte man  
keine frische Ananas verwen-  
den, nur Ananas aus der Dose,  
denn das Dessert könnte im Zu-  
sammenhang mit Quark bitter  
schmecken.

Die Schokolade zur Deko kann  
man weglassen, wenn Ananas  
und Preiselbeeren als Dessert-  
abschluss Verwendung finden.