

Schnelle bunte Reispfanne

Zutaten:

- 150g Reis
- 150g Erbsen
- 150g Babykarotten
- 125g Kidneybohnen (Dose)
- etwas Petersilie
- Gemüsesuppe (Brühe)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Reis kochen. Wenn der Reis fertig ist etwas Wasser und ein wenig Gemüsesuppe in einer Pfanne zum Kochen bringen.

Die Erbsen und Karotten dazugeben und für 2 – 3 Minuten kochen lassen. Den Herd auf mittlere Stufe zurückdrehen und den Reis und die Kidneybohnen dazugeben. Zum Schluss noch mit etwas Salz, Pfeffer und Petersilie würzen.

Russischer Salat

Zutaten:

- 400g Kartoffeln in Würfel geschnitten
- 300g Erbsen
- 200g Karotten in Würfel geschnitten
- 300g Schinkensalami geraspelt
- 400g Mayonnaise
- 300g Gewürzgurken geraspelt

Zubereitung:

Kartoffeln, Erbsen und Karotten im Salzwasser kochen. Wenn sie fertiggekocht sind, abseihen und abkühlen lassen.

Dann mit Mayonnaise, Schinkensalami und Gewürzgurken mischen. Mit Gewürzgurken und Eiern garnieren. Im Kühlschrank aufbewahren (2 Tage haltbar).

Mantije

Zutaten für den Teig:

- 700g Mehl
- 1EL Salz
- 450ml Wasser

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch im Öl anbraten. Das Faschierte dazugeben und mit Vegeta, Paprika und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen.

Zutaten für die Fleischfüllung:

- 800g Rindsfaschiertes
- 1 Zwiebel
- 70ml Öl
- 400ml Joghurt
- 2 Knoblauchzehen
- Paprika, Vegeta, Pfeffer

Aus Mehl, Wasser und Salz den Teig zubereiten. Den Teig ausrollen und das Fleisch an den Rand des Teiges geben. Den Teig bis zur Mitte einrollen.

Die Rolle in kleine Stücke schneiden, links und rechts den Teig runterziehen und in eine Auflaufform legen. Die Stücke mit Öl bestreichen und im vorgeheizten Backrohr bei 180°C ca. 50 Minuten backen lassen. 10 Minuten vor Ende der Backzeit mit dem Joghurt beträufeln.

Gesunder Salat

Zutaten:

- Mais
- 1 Gurke
- 1 Tomate
- 1 Salat
- 2 Stück Kartoffeln
- 1 Tasse Sauerrahm

Zubereitung:

Die Kartoffeln kochen und dann für 3 Minuten im kalten Wasser lassen. Danach in kleine Stücke schneiden. Den Mais 3 Minuten kochen. Danach den Mais, die Gurke, die Tomate den Salat und die Kartoffeln klein schneiden und in eine große Schüssel geben. Dann den Sauerrahm dazugeben und gut durchmischen. Für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen und kühlen lassen.

Kalte bulgarische Suppe mit Gurke

Zutaten:

- 2 Gurken (in dünne Streifen schneiden oder auf einer groben Reibe reiben)
- Salz
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Walnüsse
- 500ml Buttermilch
- schwarzer Pfeffer
- Schnittlauch, Dille
- Gewürze (nach Geschmack)

Zubereitung:

Gurken schneiden, danach die Gurken salzen und 20 min in den Kühlschrank stellen. Den Knoblauch und die Walnüsse hacken und diese dann zu den Gurken geben.

Diese Mischung auf Suppenteller aufteilen und mit Buttermilch aufgießen. Abschließend noch mit Salz, Pfeffer und den gehackten Kräutern abschmecken und kalt genießen.

Bela Corba – Weiße Suppe

Zutaten:

- 1 EL Mehl
- 2 Zwiebeln
- 3 EL Sauerrahm
- 1 Zitrone
- 2 Lorbeerblätter
- 400 g Hühnerfleisch
- 3 Karotten
- 1 Eigelb
- 1,5l warmes Wasser
- 4 EL Öl
- Vegeta, Salz, Pfeffer, (Essig)

Zubereitung:

Zwiebeln klein schneiden und anbraten. Die Karotten in kleine Würfel schneiden und zu den Zwiebeln geben.

Das Hühnerfleisch in Würfel schneiden, dazugeben und anbraten. Einen Esslöffel Mehl dazu und dann das Ganze mit dem warmen Wasser aufgießen. Langsam kochen lassen. Die Lorbeerblätter dazugeben und für ca. 30 Minuten mitkochen lassen. Das Eigelb mit dem Sauerrahm in einer Schüssel verrühren und in die Suppe geben. Zu guter Letzt noch etwas Zitrone und nach blieben einen Schuss Essig dazugeben.

Thunfischsalat

Zutaten:

- 1 Dose Thunfisch
- 2 Pkg. Mozzarella
- ½ Salatkopf
- Rucola
- Kürbiskernöl & Kürbiskerne
- 2 Avocados
- 1 EL Essig
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

Alle Zutaten kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Mit Essig, Kürbiskernöl, Salz und etwas Wasser würzen.

Mit einem frischen Kornspitz & Humus servieren.

Bandnudeln mit Zucchini und Schafkäse

Zutaten:

- Bandnudeln
- 2-3 Zucchini (je nach Größe)
- Olivenöl
- 1 Feta (Schafkäse)
- Knoblauch
- Salz
- Pfeffer
- Majoran

Zubereitung:

Die Bandnudeln kochen. Die Zucchini in dünne Streifen schneiden und in ein wenig Olivenöl braten. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Majoran würzen. Den Schafkäse in Würfel schneiden. Die fertig gekochten Nudeln zu den Zucchini in die Pfanne geben.

Dann den Schafkäse dazugeben und solange kochen lassen bis der Schafkäse geschmolzen ist. Immer gut umrühren sonst brennt's an!

Putenbrust mit Oliven, Feta und Tomaten

Zutaten:

- 600g Putenbrustfilet
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 100ml trockener Weißwein oder Gemüsesuppe
- 4 Tomaten
- 2 rote Chilischoten
- 80g grüne Oliven ohne Kern
- Rosmarin, Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- 200g Feta (Schafskäse)

Zubereitung:

Putenbrust mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin 2 Minuten bei starker Hitze von beiden Seiten anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Den Bratensatz mit Wein oder Gemüsesuppe löschen und eine Weil köcheln lassen bis nur noch ca. 3 EL Flüssigkeit übrig sind. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Die Chilischoten in Ringe schneiden. Die Oliven in Scheiben schneiden. Den Knoblauch, 1 EL Olivenöl, die Chiliringe, Rosmarin, Thymian und die Olivenscheiben mit dem Bratensaft vermischen. Die Putenschnitzel abwechselnd mit den Tomatenscheiben in eine Auflaufform legen. Mit der Sauce überträufeln, salzen und pfeffern und den Feta darüber bröseln. Im vorgeheizten Backrohr bei 180°C ca. 20 Minuten backen lassen.

Gemüse – Kartoffel Taler

Zutaten:

- 250g gemischtes Gemüse (z.B. Zucchini, Erbsen, Karotten, ...) frisch oder tiefgekühlt
- 150g Kartoffeln geschält, ungekocht
- 100g Weißbrot / Toast gewürfelt
- 1 Ei
- 100g geriebener Käse (z.B. Gouda, Cheddar, Mozzarella, Parmesan, ...)
- 20g Petersilie gehackt
- nach Belieben Muskatnuss, Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse entweder auftauen lassen oder das frische Gemüse waschen und dann in kleine Stücke schneiden. Einen Topf Wasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln für 2 Minuten hineingeben. Die Temperatur etwas zurückdrehen und danach das Gemüse dazugeben und für weitere 2 Minuten köcheln lassen. Das Wasser abschütten und das Gemüse und die Kartoffeln mit einem Stabmixer zu einem glatten Brei verarbeiten. Das Weißbrot / Toast in kleine Würfel schneiden, Petersilie hacken und zusammen mit dem Ei und dem Käse in eine große Schüssel geben. Jetzt den Kartoffel-Gemüse Brei unterheben und alles gut miteinander vermischen. Ca. 10-12 kleine Taler aus der Masse formen. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backrohr bei 180°C ca. 20 Minuten backen lassen.