

Möhren-Ingwer-Suppe

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit:	40 Min
Kalorien:	90 kcal / Portion

Zutaten für Möhren-Ingwer-Suppe

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Möhren
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 kleine Ingwerwurzel
- 2 El Olivenöl
- 1 l Gemüsebrühe
- 0,5 Bund Koriander
- Salz
- Pfeffer
- 2 El saure Sahne

Zubereitung Möhren-Ingwer-Suppe

1. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Möhren schälen und würfeln, Sellerie putzen und klein schneiden. Ingwerwurzel schälen und reiben.
2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch darin andünsten. Dann Möhren, Sellerie und Ingwer hinzufügen und alles unter mehrmaligem Rühren 5 Minuten schmoren.
3. Die Brühe angießen und die Suppe 30 Minuten bei geringer Temperatur garen. Anschließend pürieren. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. In die Suppe geben und diese mit Salz und Pfeffer würzen. Erneut aufkochen lassen und mit saurer Sahne abschmecken.

Gefüllte Paprika

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Kalorien:

Zutaten für Gefüllte Paprika

- 7 Paprika
- 2 Zwiebel
- 600g Hackfleisch, gemischt
- 1 Ei
- 1 EL Petersilie
- Gemüsebrühe
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Soßenpulver Hackbraten
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver, edelsüß
- Tomatenmark
- Semmelbrösel
- Sonnenblumenöl

Zubereitung der Gefüllten Paprika

1. Hackfleisch, Zwiebel, 1 gewürfelte Paprika, Petersilie, Gewürze, Ei und Semmelbrösel zur konsistenten Masse vermengen. Die Paprika mit der Masse füllen.
2. Die gefüllten Paprika in einer Pfanne oder einem Topf mit Sonnenblumenöl anbraten. Die angebratenen Paprika aus der Pfanne nehmen und etwas Öl zugießen, darin Zwiebeln glasig dünsten, Tomatenmark mit andünsten, die Paprika in die Pfanne zurückgeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Ca. 35 Min. köcheln lassen.
3. Die Knoblauchzehe in Scheiben schneiden und in die Soße geben und ca. 10 Minuten mit garen.
4. Die Paprika entnehmen, den Knoblauch aus der Soße entfernen, die Soße mit Soßenpulver andicken und nach Bedarf nachwürzen, eventuell mit Sahne verfeinern.

5. Die gefüllten Paprika in die Pfanne zurückgeben und 5 Minuten ziehen lassen.

Feldsalat

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten zum Feldsalat

- 300 g Feldsalat
- 1 Zwiebel
- Salz
- Pfeffer
- Speckwürfel
- Balsamico-Essig
- Sonnenblumenöl

Zubereitung Feldsalat

1. Feldsalat putzen und spülen, Zwiebel schälen und klein würfeln.
2. Schinkenwürfel in Öl anbraten.
3. Salatdressing mit Essig, Öl, Zwiebel, Salz und Pfeffer herstellen und den Feldsalat hinzugeben. Darüber die angedünsteten Speckwürfel streuen.

Vanille-Pudding

Zutaten für 6 Portionen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten zum Vanillepudding

1 l Milch (1,5% Fett)
4 schwach gehäufte Esslöffel Zucker
2 Beutel Puddingpulver

Zubereitung Vanillepudding

1. Das Puddingpulver und den Zucker mit ca. 10 Esslöffel kalter Milch, von der Gesamtmenge abgenommen, gut verrühren.
2. Die restliche Milch zum Kochen bringen.
3. Diese von der Kochstelle nehmen und das angerührte Puddingpulver unter ständigem Rühren hinzufügen und nochmals kurz aufkochen lassen.
4. Den Pudding in kalt ausgespülte Förmchen gießen. Nach einigen Stunden kann der Pudding gestürzt werden.

Naturreis

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Zutaten für Naturreis

300 g Naturreis
Gemüsebrühe

Zubereitung Naturreis

1. Reis und Gemüsebrühe im Verhältnis 1 zu 2 Anteilen in einen Topf geben, bei geschlossenem Deckel aufkochen und dann ca. 35 Minuten ohne Wärmezufuhr auf der erwärmten Platte ziehen lassen.

Einkaufsliste

4 Zwiebel
1 Knoblauch
5 Möhren
2 Stange Staudensellerie
1 kleine Ingwerwurzel
Olivenöl
Sonnenblumenöl
Balsamico-Essig
Gemüsebrühe
0,5 Bund Koriander
Saure Sahne
7 Paprika
1 Ei
1 Bund Petersilie
Soßenpulver Hackbraten
Paprikapulver
Tomatenmark
Semmelbrösel
400g Feldsalat
Speckwürfel
1 l Milch 1,5%
Zucker
2 Beutel Vanill-Puddingpulver
500 g Naturreis
600 g Hackfleisch