

Pappa ala Pomodoro

(deftige Tomatensuppe für Wintertage...)

(für 4 Personen)

Zutaten

4 Knoblauchzehen

1 Bund Basilikum

**2 Dosen
Eiertomaten
(je 400g)
Salz, Pfeffer**

250g Ciabatta
(vom Vortag)

50g Peccorino

Zubereitung

Knoblauch schälen und in feine Scheibchen schneiden.

Basilikum waschen, trockenwedeln und die Blättchen abzupfen. die **feinen Blättchen** als Deko zur Seite stellen, den Rest grob hacken.

In einem passenden, schweren Topf etwas **Olivenöl** erhitzen und die **Knoblauchblättchen** unter rühren etwas andünsten.

BEVOR der Knoblauch braun wird, die **Dosentomaten** mit Saft dazugeben. Mit **Salz** und **Pfeffer** etwas vorwürzen und alles gut köcheln lassen. **Tomaten** dabei zerdrücken.

Derweil das **Ciabatta-Brot** in dicke Scheiben und dann grobe Würfel schneiden.

Wenn die Suppe soweit fertig ist, die Brotwürfel hineingeben und 3-4 Minuten mitköcheln lassen, aber nicht zerkochen! Alles soll etwas dick, zäh und lecker aussehen.

Peccorino reiben.

Suppe in Tellern anrichten, mit etwas Olivenöl beträufeln und Peccorino daraufstreuen, mit den Basilikumblättchen dekorieren.

DEFTIG UND LECKER!

Besonders pffiffig wird es: Ciabatta mit Oliven, Pepperoni, Kräutern oder was auch immer nehmen!

Schwarzkohl-Farfalle

(Hauptgericht für 4 Personen)

Zutaten

400g Farfalle-nudeln

400g Schwarzkohl
(cavalo nero)

4 Knoblauchzehen
Olivenöl

12 Kirschtomaten

200-250ml Sahne
Salz, Pfeffer

2 EL
Mandelblättchen
Frischer Peccorino

Zubereitung

Reichlich Nudelwasser aufkochen und salzen.

Darin die Farfalle 10-12 Minuten aldente kochen.

Derweil **Schwarzkohl** waschen und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch schälen und Scheibchen schneiden.

In einem Topf oder Bräter in **Olivenöl** die **Knoblauchscheibchen** andünsten und nach 1-2 Minuten den **Schwarzkohl** dazugeben und mitdünsten.

Kirschtomaten waschen und längs vierteln.

Tomaten in den Bräter zum Schwarzkohl geben.

Wenn alles etwas angedünstet ist und „duftet“, ca **250ml Nudelwasser** abschöpfen und das Gemüse ablöschen.

Sahne zugeben und alles etwas reduzieren.

Mit frischem **Pfeffer** und **vorsichtig Salz** abschmecken.

Die fertige Pasta abgießen und unter das Gemüse mischen.

Zum Anrichten mit ein paar **Mandelblättchen** überstreuen und **frischen Peccorino** darüberreiben.

Schnelles, fleischloses Gericht, gesund und lecker. Aber auch eine prima Beilage!

knusprige Hähnchenbrustschnitzel

(für 4 Personen)

Zutaten

**4
Hähnchenbrustfilet**
(ohne Haut ca 150g)

**Salz, Pfeffer
2 Knoblauchzehen
150g
Vollkorntoast**
(m. Körnern) 4-5
Scheiben

Olivenöl/Speiseöl

Zubereitung

Hähnchenfilets waschen und trockentupfen. Diagonal von der dicken Seite beginnend auf halbe Dicke schneiden.

Dann Schnitzel zwischen zwei **Backpapierbahnen** auf einem Brett (besser: Korkplatte!) auslegen. Mit einer **schweren Pfanne** die **Filets** plattieren, bis sie nur noch 1cm dick sind. Backpapierbögen für später aufheben!

Die **Filets** mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

Knoblauch schälen und fein hacken. **Toastscheiben** grob zerkleinern und zusammen mit dem Knoblauch in **Küchenmaschine** / Mixer zu relativ **feinen Bröseln** verarbeiten.

Brösel in einen Teller geben und die **Schnitzel** darin mit beiden Seiten feste andrücken.

So **panierte Schnitzel** zwischen **Backpapier** legen und **nochmal** mit der Pfanne andrücken und klopfen, bis die Schnitzel richtig dünn werden. In **Olivenöl oder Speiseöl** in einer großen Pfanne auf beiden Seiten knusprig ausbacken.

Passt in Streifen geschnitten auch prima als Topping über große Salate. Oder als leckere Hähnchenschnitzel mit Beilagen als Hauptgericht ebenfalls lecker und gesund!

Affogato mit Walnuss

(für 4 Personen)

Zutaten

**50g
Bitterschokolade**
(70% Kakao)
20g Butter
Salz

50g Walnüsse

**Kaffee f. 4
Espresso**

**Vanilleeis f. 4
Portionen**

Zubereitung

Kochendes Wasser in einen Topf füllen und als Wasserbad darin eine Edelstahlschüssel geben.

Schokolade mit **Butter** und **1 Prise Salz im Wasserbad** schmelzen und dann bei Seite stellen.
Leicht abkühlen lassen bis es nur noch zähflüssig ist.

Je Portion eine schöne Walnuss als Deko weglegen, **Rest der Nüsse** hacken oder in Scheiben schneiden.

Kaffee für je einen Espresso pro Person kochen.

In Tassen / Dessertschalen **Vanilleeis** portionieren.
Mit **gehackten Nüssen** überstreuen und je einen **Espresso** seitlich angießen.

Zuletzt mit der **Deko-Nusshälfte** belegen und mit der **Schokoladensauce** Streifen darüberziehen, damit es eben schön aussieht.

Sofort genießen!

Das Gericht lässt sich schlecht vorbereiten sondern muss direkt vor dem Servieren zubereitet werden Dafür geht es superschnell und macht trotzdem richtig was her!