Barbie-Pasta

MONTAG

Zutaten für 2 Portionen

- 4 Knollen rote Beete
- 200 g Feta
- Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 500 g Nudeln

1. Die rote Beete schälen, halbieren und gemeinsam mit den Zwiebeln, Knoblauch und dem Feta mit Olivenöl bestreichen und für 40 Minuten bei 180 Grad in den Ofen geben.

2. In der Zwischenzeit die Pasta kochen und etwas Pastawasser aufheben, damit die Soße richtig schön cremig wird.

3. Die rote Beete, Feta und das Nudelwasser in einen Mixer geben und solange mixen bis eine cremige Konsistenz entstanden ist.

4. Soße und Pasta miteinander vermengen und das fertige Gericht mit gekrümeltem Feta, Petersilie und eventuell gerösteten Pistazien oder Pinienkernen garnieren.

Schwierigkeitsgrad

50 min.

Zubereitungszeit

Chili con Carne

DIENSTAG

Zutaten für 2 Portionen

- 200 g Rindfleisch gewürfelt
- 1 Dose Rote Indianerbohnen ca. 90 g
- 150 g Passierte Tomaten
- 1 Dose Maiskörner ca. 90 g
- 2 Chilischoten entkernt und geschnitten
- Zwiebel – fein gewürfelt
- Knoblauchzehe
- 500 ml Wasser oder Fond
- El Öl
- 1 El Paprikapulver
- 1 Tl Oregano
- 1 Tl Kümmel gemahlen
- Salz, Pfeffer

1. Das geschnittene Rindfleisch in Öl anbraten. Danach die gewürfelten Zwiebel und den Knoblauch zugeben und mitrösten bis alles eine gute Farbe hat.

2. Mit etwas Fond oder Wasser aufgießen, danach Paprikapulver, Oregano, Chilischoten, Kümmel, Pfeffer und Salz beigeben und zugedeckt langsam schmoren bis das Fleisch weich ist.

3. Nun die abgetropften Bohnen, Maiskörner und die Tomatenstücke beigeben und nochmals aufkochen. Eventuell nochmals mit den diversen Gewürzen nachschmecken.

4. Das Chili anrichten und mit etwas Baguette oder Weißbrot servieren. Wer es gerne schärfer hat, kann noch eine Chilischote extra dazu servieren.n.

Schwierigkeitsgrad

30 min.
Zubereitungszeit

Haferpfannkuchen mit Tomatensauce

MITTWOCH

Zutaten für 4 Portionen

- 60 g zarte Haferflocken
- 50 g Dinkelvollkornmehl
- Salz
- 2 Eier (M)
- 1 EL weiche Butter
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 4 EL Rapsöl
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 EL Zucker
- 2-3 Stiele Basilikum

1. Haferflocken, ca. 350 ml Wasser, Mehl, 1 TL Salz, Eier und Butter in einen Mixbehälter geben und mit dem Pürierstab zu einem glatten Teig mixen. Beiseite stellen und für 30 Min. quellen lassen. Die Zwiebel abziehen, die Möhre schälen, beides in feine Würfel schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Möhre darin bei mittlerer Hitze unter Rühren für 2-3 Min. anschwitzen. Gehackte Tomaten, 1/2 TL Salz und den Zucker dazu geben und alles für 20 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

2. In einer großen beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen. Pro Pfannkuchen 2-3 EL Teig in die Pfanne geben. Die Pfannkuchen 1 Min. bei mittlerer Hitze backen, dann wenden und 1 Min. auf der anderen Seite backen. Auf diese Weise den gesamten Teig verarbeiten. Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Pfannkuchen mit der Tomatensoße anrichten und mit Basilikum garniert servieren.

Schwierigkeitsgrad

60 min.

Zubereitungszeit

Lachs-Tortilla mit Avocado-Mango-Salsa

DONNERSTAG

Zutaten für 4 Portionen

- 2 reife Mangos
- 2 reife Avocados
- 1 Bio-Limette
- ca. 1/2 Bund Koriander
- 500 g Lachsfilet (ohne Haut)

Außerdem aus dem Vorrat:
- 400 g Mehl
- Salz
- 1/2 TL Backpulver
- 1 kleine Zwiebel
- grober Pfeffer (z. B. Steakpfeffer)
- 2 EL Pflanzenöl

1. Zuerst für die Tortillas Mehl, 1/2 TL Salz, Backpulver und 250 ml Wasser glatt verrühren. Der Teig sollte nicht mehr kleben. Schüssel mit einem feuchten warmen Tuch abdecken, 10 Minuten ruhen lassen.

2. Inzwischen Zwiebel und Mangos schälen. Mangofruchtfleisch vom Kern schneiden. Avocados halbieren, Kern entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Alles fein würfeln.

3. Limettenschale fein abreiben, Saft auspressen. 2 EL Saft, Avocados, Mangos und Zwiebel mischen, mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Korianderblättchen fein schneiden, Hälfte zugeben.

4. Teig in 8 Portionen teilen, zu dünnen Fladen (ca. 18 cm Ø) ausrollen. Nacheinander in einer Pfanne ohne Fett von jeder Seite bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute backen, aufeinanderlegen.

5. Lachs in 8 Streifen schneiden. Im heißen Öl von jeder Seite 1–2 Minuten kräftig anbraten, er sollte innen noch glasig sein. Salzen, pfeffern und auseinanderzupfen.

6. Auf die Tortillas erst etwas Salsa, dann Lachsstücke geben. Mit Pfeffer und übrigem Koriander bestreuen.

Schwierigkeitsgrad

30 min.
Zubereitungszeit

Smörrebröd mit Lachs und Ei

FREITAG

- 2 Scheiben frisches Brot (Schwarzbrot oder Graubrot)
- etwas salzige Butter
- 100 g Räucherlachs
- 3 hartgekochte Eier
- 4 EL Mayonnaise
- 1/3 Salatgurke
- etwas frischen Dill
- Salz und Pfeffer

1. Als erstes die Remoulade herstellen. Dazu die Mayonnaise in eine kleine Schüssel geben und zwei der hartgekochten Eier zerkleinert untermischen. Das Stück Salatgurke schälen und mit einer Reibe kleinreiben. Dann zu der Ei-Mischung geben und gründlich verrühren. Nach Bedarf eventuell noch etwas Mayo hinzugeben. Die Remoulade mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischem Dill garnieren.

2. Jetzt die Brotscheiben mit ein wenig Butter bestreichen und Lachs, das dritte hartgekochte Ei und Remoulade auf dem Brot verteilen.

Herzhafter Porridge

SAMSTAG

Zutaten für 2 Portionen

- 200 g kernige Haferflocken
- 1 kleine rote Zwiebel
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Kokosöl
- 30 g Parmesan
- 2 Eier
- 100 g Tomaten
- frische Lauchzwiebeln

1. Schneiden Sie die Zwiebel in feine Würfel und schwitzen Sie diese in einem Topf mit ein wenig Öl glasig.

2. Geben Sie die Haferflocken hinzu und lassen Sie diese kurz anrösten, bevor Sie sie mit der Gemüsebrühe ablöschen.

3. Die Mischung auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis ein cremiger Brei entsteht.

4. Waschen und schneiden Sie die Tomaten und die Lauchzwiebeln und heben Sie diese unter den Brei.

5. Braten Sie die Spiegeleier.

6. Heben Sie den Parmesan unter das Porridge, würzen Sie nach Geschmack und garnieren Sie das Spiegelei obendrauf.

Schwierigkeitsgrad

10 min.
Zubereitungszeit

Bauernfrühstück mit Pfifferlingen

SONNTAG

Zutaten für 4 Portionen

- 800 g Pellkartoffeln (vom Vortag)
- 250 g Pfifferlinge
- 150 g durchwachsener Speck (ohne Schwarte)
- 8 Eier
- 2 Zwiebeln
- 60 g Butterschmalz oder Öl
- Salz und Pfeffer
- Schnittlauch, frisch
- Muskatnuss, frisch gerieben

1. Die Kartoffeln pellen und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Die Pfifferlinge putzen und je nach Größe halbieren oder ganz lassen. Den Speck klein würfeln. Die Zwiebeln schälen und fein hacken.

2. Zwei große Pfanne erhitzen und jeweils die Hälfe des Butterschmalzes darin schmelzen lassen. Die Kartoffeln in den Pfannen verteilen und in 3–4 Min. bei mittlerer Hitze hellbraun anbraten. Die Kartoffeln wenden und Speck, Zwiebeln und Pilze dazugeben und 3–4 Min mitbraten.

3. Die Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Jeweils die Hälfte über die Kartoffelmischung gießen und in 4–5 Min. stocken lassen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

4. Das Bauernfrühstück mit Schnittlauch bestreut servieren. Dazu schmeckt ein frischer Blattsalat.

Schwierigkeitsgrad

30 min.
Zubereitungszeit