

Kartoffelsuppe

MONTAG

Zutaten für 4 Portionen

- 1 l Gemüsebrühe
- 600 g Kartoffeln, mehligkochende Sorte
- 150 g Crème fraîche
- Kümmel, gemahlen
- Muskatnuss, frisch gerieben
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 80 g Kochschinken
- 2 Stiele Petersilie
- 4 EL Röstzwiebeln (Fertigprodukt)

1. Die Brühe in einem Topf erhitzen. Inzwischen die Kartoffeln waschen, schälen und raspeln. Zur Brühe geben und darin ca. 10 Min. gar kochen.

2. Die Crème fraîche zur Suppe geben, mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Kümmel, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Den Schinken klein schneiden. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob zerkleinern. Die Suppe auf Schälchen oder Suppenteller verteilen und mit dem Schinken und den Röstzwiebeln toppen. Mit Petersilie bestreut servieren.



Schwierigkeitsgrad

20 min.

Zubereitungszeit

Kürbis-Ziegenkäse-Gratin

DIENSTAG

Zutaten für 10 Portionen

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 6 Eier
- 1 Bund Blattpetersilie
- 2 rote Zwiebeln
- 2 rote Peperoni
- 2 Zweige Rosmarin
- 300 ml Sahne
- 250 ml Milch
- 250 g Ziegenkäse
- Salz und Pfeffer
- 3-4 EL Olivenöl

1. Zunächst halbieren Sie den Kürbis, kratzen die Kerne heraus und schneiden ihn in breite Spalten. Sie müssen die Schale nicht abschälen, da sie bei dem Hokkaido-Kürbis mitgegessen werden kann. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Halbieren Sie auch die Peperoni, entkernen diese und schneiden sie in feine Streifen.

2. Hacken Sie anschließend den Rosmarin grob. Geben Sie dann alle bisher zubereiteten Zutaten in eine mittelgroße Auflaufform und würzen diese ausreichend mit Salz, Pfeffer und Olivenöl. Das Ganze sollten Sie für eine gute halbe Stunde backen lassen.

3. In der Zwischenzeit geben Sie die Eier, die Milch, die Sahne und die fein gehackte Petersilie zusammen und verrühren alles. Anschließend würzen Sie die Mischung mit Salz und Pfeffer. Gießen Sie die Soße nach 30 Minuten in die Form zu den restlichen Zutaten und lassen Sie es für weitere 15 Minuten backen.

4. Das Gratin ist so gut wie fertig! Streuen Sie abschließend noch den Ziegenkäse über das Gratin und geben ihn noch für 15 weitere Minuten in den Ofen.



Schwierigkeitsgrad

90 min.

Zubereitungszeit

Kürbis-Pasta mit Pilzen

MITTWOCH

Zutaten für 4 Portionen

- 300 g Pasta
- 300 g Hokkaido Kürbis
- 200 g Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 2 kleine Zwiebeln
- 200 ml Sahne
- Olivenöl
- Petersilie
- Pfeffer und Salz

- 1.** Kochen Sie die Nudeln nach Packungsanweisung.
- 2.** In der Zwischenzeit den Kürbis zerkleinern und in Stücke schneiden.
- 3.** Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden.
- 4.** Knoblauch schälen und pressen, die Zwiebeln schälen und klein schneiden. Die Petersilie waschen und klein schneiden.
- 5.** Erhitzen Sie etwas Öl in einer Pfanne und braten Sie Zwiebeln und Knoblauch darin an.
- 6.** Pilze und Kürbisstücke dazugeben und für etwa 5 Minuten auf hoher Hitze goldbraun braten.
- 7.** Sahne eingießen und einmal aufkochen lassen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie unterrühren.
- 8.** Die Nudeln hinzugeben und mit der Soße verrühren.



Schwierigkeitsgrad

20 min.

Zubereitungszeit

Gefüllte Tomaten mit Feta

DONNERSTAG

Zutaten für 4 Portionen

- 8 große Tomaten
- 120 g kernige Haferflocken
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- 150 g Feta

1. Von den Tomaten jeweils einen Deckel abschneiden. Für das Porridge das Fruchtfleisch und die Kerne mit einem Messer lösen, mit einem Teelöffel herausheben und mit der Brühe mischen. Mit den Haferflocken in einem Topf verrühren und 5 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. In eine Schüssel umfüllen, 10 Min. abkühlen und quellen lassen, dabei gelegentlich durchrühren. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Würfel schneiden.

2. Eine Auflaufform mit Butter fetten. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Frühlingszwiebeln, Sojasauce und Sesamöl zum Porridge geben und verrühren. Tomaten mit der Masse füllen und in die Auflaufform setzen. Den Feta würfeln, auf die Tomaten verteilen. Tomatendeckel jeweils auflegen und die Form in den Ofen (Mitte) schieben. In 15-20 Min. im Ofen backen.



Schwierigkeitsgrad

45 min.

Zubereitungszeit

Vegane Maultaschen

FREITAG

Zutaten für 4 Portionen

Für den Maultaschenteig:

- 200 g Weizenmehl (Type 550)
- 200 g Hartweizengrieß
- 1 TL Salz
- 2 EL Olivenöl

Für die Füllung:

- 200 g Kartoffeln (mehlig kochende Sorte)
- Salz
- 200 g Blattspinat

- 200 g braune Champignons
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Rapsöl
- Pfeffer
- Muskatnuss, frisch gerieben

Außerdem:

- 1,2 l Gemüsebrühe
- frische Kräuter zum Garnieren

1. Für den Nudelteig 160 ml Wasser, Mehl, Grieß, Salz und Öl zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zur Kugel formen, in Folie wickeln und für 30 Min. kühl stellen.

2. Für die Füllung die Kartoffeln schälen und mit Salzwasser bedeckt weich kochen. Spinat, Champignons und Petersilie verlesen, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Mit Spinat, Champignons und Petersilie in der Küchenmaschine fein zerkleinern. Im erhitzten Öl unter gelegentlichem Rühren 6–8 Min. bei mittlerer Hitze garen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Masse in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

3. Die Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, dann durchpressen. Mit dem Gemüse vermengen. In vier Portionen teilen. Den Nudelteig in zwei Portionen teilen. Eine Portion auf der bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen (ca. 40 cm Ø) ausrollen. Halbieren, sodass zwei Halbkreise entstehen. Ein Viertel der Gemüsefüllung auf dem ersten Halbkreis verstreichen. Dabei einen Rand von ca. 2 cm frei lassen. Die Ränder mit Wasser bestreichen.

4. Den Halbkreis von der runden Seite her aufrollen. Die Rolle auf ca. 5 cm Breite flachdrücken. Mit einem Kochlöffelstiel vier Rillen in die Rolle drücken, sodass 5 Quadrate entstehen. Die Rillen, ca. 1 cm breit, flach drücken. Die Enden der Teigrolle flach zusammendrücken, damit die Füllung später nicht herausquellen kann. In den Rillen mit einem Teigrädchen oder einem Messer durchschneiden. Mit dem zweiten Halbkreis, dem übrigen Teig und der restlichen Füllung ebenso verfahren.

5. Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Maultaschen in die kochende Brühe geben, und 10-12 Min. bei schwacher Hitze ziehen lassen. In der heißen Brühe und mit Kräutern bestreut servieren.



Schwierigkeitsgrad

45 min.

Zubereitungszeit

Kartoffel-Rosenkohlauf mit Walnüssen

SAMSTAG

Zutaten für 4 Portionen

- 700 g festkochende Kartoffeln
- 700 g Rosenkohl
- 300 g Sahne
- 75 g magere Katenschinkenwürfel
- 75 g grob gehackte Walnüsse
- 4 Eier
- Salz
- Butter für die Form
- Salz
- Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss

1. Die Kartoffeln schälen, längs vierteln und in kochendem Salzwasser 15 Minuten garen. Den Rosenkohl putzen, waschen und nach 5 Minuten zu den Kartoffeln geben und mitgaren. Alles in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

2. Den Speck in einer Pfanne ohne Fett anbraten, die Walnüsse dazugeben und kurz mitbraten. Kartoffeln und Rosenkohl in einer gefetteten Auflaufform verteilen und den Speck und die Walnüsse darüberstreuen.

3. Die Sahne steif schlagen. Aufgeschlagene Eier kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss schaumig rühren und die Sahne vorsichtig unterheben.

4. Die Eiersahne über das Gemüse gießen und den Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 200 °C auf der 5. Schiene von unten 25-30 Minuten überbacken.



Schwierigkeitsgrad

55 min.

Zubereitungszeit

Walliser Lauch-Kartoffel-Kuchen

SONNTAG

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Kartoffeln (festkochend)
- 500 g Käse (z.B. Emmentaler oder Raclettekäse)
- 200 g Speckwürfel
- 2 rund ausgerollte Blätterteige (TK)
- Stange Lauch
- Apfel
- Zwiebel
- Eigelb
- EL Butter
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und kochen.

2. Kartoffeln abgießen und abkühlen lassen. Währenddessen Zwiebel hacken, Lauch und Speck in feine Stücke schneiden. Alle Zutaten in einem Topf mit Butter andünsten.

3. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die lauwarmen Kartoffeln, den Apfel und den Käse in Scheiben schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen.

4. Jetzt die Blätterteige zu runden Teiglingen ausrollen. Springform entweder mit Backpapier auslegen oder mit Butter einfetten. Die Form mit Blätterteig auskleiden und mit einer Gabel am Boden einstechen. Die Kartoffel-Füllung in Schichten hineinfüllen und mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Zum Schluss den zweiten Blätterteig als Dach auf die Cholera legen, Rand gut andrücken, mit Eigelb bepinseln und für 40-45 Minuten in den Ofen.



Schwierigkeitsgrad

88 min.

Zubereitungszeit