Unser S⚜mmerlager-K⚜chbuch

Alle Rezepte der S⚜mmerlager 2017-2023

Stand: 7/2023

Inhaltsverzeichnis

Blitzschneller Kaiserschmarrn Süßspeise 3
Champignons wie vom Weihnachtsmarkt Herzhaft 4
Chili con Carne Herzhaft 5
Chinesische gebratene Nudeln mit Ei und Gemüse Herzhaft 6
Currysauce für Currywurst Herzhaft 7
Djuvec Hähnchenpfanne Herzhaft 8
Finja-Pfanne Herzhaft 9
Gefrorene Weintrauben Dessert 10
Gefüllte Zucchini vom Grill Herzhaft 11
Gnocchi mit Bratwurstbällchen in Tomatensauce Herzhaft 12
Kartoffelsalat Herzhaft 13
Kartoffelsuppe Herzhaft 14
Kräuterquark Herzhaft 15
Leans schnelle Nudelsauce Herzhaft 16
Lustiger Waldschrat Herzhaft 17
Möhrensuppe Herzhaft 18
Nudelsalat Herzhaft 19
Pfannkuchen Süßspeise 20
Pfirsich - Maracuja - Traum Dessert 21
Quark Muzen Süßspeise 22
Reis-Gemüse-Pfanne mit Frischkäse-Tomatensauce Herzhaft 23
Sahne-Quark-Kirsch-Dessert Dessert 24
Sauerkrautsuppe Herzhaft 25
Schnelle Bolognese Sauce Herzhaft 26
Stracciatella-Quark mit Mandarinen Dessert 27
Vegetarisches gebratenes Hackfleisch ohne Soja Herzhaft 28

Blitzschneller Kaiserschmarrn

Zutaten (für 2 Personen):

4 EL	Mehl
2 EL	Zucker
1 Pkt.	Vanillezucker
1 TL	Backpulver
1 Prise	Salz
4	Eier
1	Becher Sauerrahm (250g)
	Rosinen
	Apfelmus
	Puderzucker

Zubereitung:

Die Zubereitung ist denkbar einfach: Alle Zutaten außer den Rosinen in eine große Schüssel geben und locker mit dem Schneebesen vermischen – Besonders saumig wird der Schmarrn, wenn man Mehl und Backpulver vorab siebt. Nicht erschrecken, der Inhalt der Schüssel sieht jetzt eher aus wie Eierspeise oder Palatschinkenteig …

Dann ein großes Stück Butter in eine Pfanne geben und wenn diese geschmolzen ist, Teig eingießen. Teig stocken lassen und wenden bzw. „zerreißen“ (mit zwei Löffeln geht das gut!). Dann gleichmäßig anbräunen, bis der Teig überall goldbraun und fertig „durchgebacken“ ist – manche stellen den Kaiserschmarrn dafür auch in den vorgeheizten Backofen.

Den fertigen Kaiserschmarrn zum Schluss mit Staubzucker bestreuen und in Kombination mit Apfelmus genießen – herrlich!

Champignons wie vom Weihnachtsmarkt

Zutaten (für 2 Personen):

300 g	kleine Champignons
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
	Pfeffer & Salz
1 EL	Schnittlauch gehackt
1 EL	Butter
etwas	Olivenöl für die Pfanne

Für die Knoblauchsoße:

200 g	Creme fraiche
2	Knoblauchzehen
	Pfeffer & Salz
1 EL	Schnittlauch gehackt

Zubereitung:

Champignons mit allen Zutaten in die Pfanne geben und ein paar Minuten einköcheln lassen

Für die Sauce alles zusammenrühren und etwas ziehen lassen.

Chili con Carne

Zutaten (für 5 Personen):

800 g	Hackfleisch vom Rind
2	Chilischoten, rote
2	große Zwiebeln
1 Zehe	Knoblauch
1 TL	Kreuzkümmelpulver
2 TL	Chilipulver
3 Dosen	Tomaten
2 Dosen	Kidneybohnen
1	Zimtstange
	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebeln und den Knoblauch würfeln und in heißem Öl 5 Minuten anschwitzen, bis sie weich sind. Gehackte Chilischoten mit Kernen, Kreuzkümmel und Chilipulver hinzufügen und weitere 2 Minuten dünsten. Das Rinderhack in den Topf geben und bei großer Hitze ringsherum krümelig anbraten. Die Dosentomaten und die Zimtstange unterrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Alles auf mittlerer Flamme 90 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. 30 Minuten vor Ende der Garzeit die Bohnen hinzufügen und eventuell mit Sambal Oelek abschmecken (wem es noch nicht scharf genug sein sollte).

Mit Weißbrot und einem Klecks Naturjoghurt oder Guacamole servieren. Noch besser schmeckt es, wenn man das Chili con Carne schon am Vortag zubereitet.

Chinesische gebratene Nudeln mit Ei und Gemüse

Zutaten (für 4 Personen):

500 g	Mie-Nudeln
2	Möhren
6	Lauchzwiebeln
1 Glas	Mungobohnenkeimlinge - oder 1 Hand voll frische
4	Eier
12 EL	Sojasoße
2 Zehen	Knoblauch
5 EL	Öl

Zubereitung:

Die Mie-Nudeln nach Anleitung kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb gut abtropfen lassen.
Währenddessen die Möhre in dünne Stifte und die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Beides im Öl anbraten. Den Knoblauch pressen und kurz mit anbraten.
Die Zutaten in der Pfanne beiseite schieben und die Eier auf der freien Fläche verrühren und stocken lassen. Dabei immer wieder umrühren, sodass kleine Stückchen entstehen.
Nun alles miteinander vermengen, die abgetropften Nudeln und die Sojasoße hinzugeben. Gut verrühren und auf mittlerer Stufe knusprig braten. Dazu ggf. noch etwas mehr Öl hinzugeben.
Die Mungobohnenkeimlinge kurz vor Ende hinzugeben und etwas mit anbraten. So bleiben sie schön knackig.

Currysauce für Currywurst

Zutaten (für 8 Personen):

1 TL	Paprikapulver, edelsüßes
3 TL	Currypulver
1 TL	Chilipulver
2 TL	Brühe, gekörnte
1 EL	Tomatenmark
250 ml	Cola
250 ml	Orangensaft
1	Apfel
400 ml	Tomatenketchup
100 ml	Wasser

Zubereitung:

Paprika, Curry und Chili im tiefen Topf Hitze nehmen lassen, damit sich die Aromen entfalten. Danach auf mittlerer Hitze mit dem Tomatenmark und etwas Öl leicht anschwitzen. Mit Cola und Orangensaft ablöschen und die Brühe hinzugeben. Danach die Flüssigkeit bis auf weniger als die Hälfte einkochen.

Danach mit Ketchup und Wasser (ich spüle damit z. B. die Ketchup-Flasche aus) auffüllen. Den Apfel zerreiben und auch dazugeben. Die Sauce kann nun noch ca. 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln.

Djuvec Hähnchenpfanne

Zutaten (für 4 Personen):

4	Hähnchenbrustfilets
1	Zucchini
4 TL	Öl
240 g	Reis (Rohgewicht)
4	Zwiebeln
2	Paprikaschoten
1L	Tomaten, passierte
500 ml	Gemüsebrühe
8 TL	Zucker
	Salz & Pfeffer
	Paprikapulver
	Chili
	Knoblauch

Zubereitung:

Zwiebel und die Paprika in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel in 1 TL Öl andünsten; Reis und Paprikawürfel dazu, kurz mitdünsten. Dann mit den passierten Tomaten und der Brühe auffüllen und ca. 25-30 Minuten kochen lassen (falls dann noch zu flüssig, noch etwas weiterkochen; falls zu trocken dann noch mit etwas Brühe aufgießen). Den Reis mit Zucker, Paprika, Chili, Pfeffer, Knoblauch würzen.

Hähnchenfilet in Streifen, restl. Zwiebel in große Stücke (ca. 1,5 x 1,5), und die Zucchini in Scheiben schneiden. Alles mit Salz, Pfeffer, Paprika und etwas Chili würzen und dann im restl. heißen Öl anbraten.

Zum Schluss alles zum Djuvec-Reis geben und untermischen.

Finja-Pfanne

Zutaten (für 4 Personen):

1 Pkg.	TK-Buttergemüse
1 Pkg.	Nürnberger Würstchen (die kleinen)
	etwas Öl
1 Pkg.	frische Spätzle aus der Kühlabteilung
50g	Butter
	Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Buttergemüse mit einem Schuss Wasser im kleinen Topf aufsetzen und aufkochen. Dann 8 Min. köcheln lassen - zugedeckt.
Nürnberger Würstchen in 1 cm breite Stücke schneiden und in etwas Öl rundherum anbraten - aus der Pfanne nehmen.
Butter in die Pfanne und die Spätzle darin 2-3 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Jetzt kommt der schwierige Teil:
Buttergemüse, Würstchen und Spätzle in eine große Schüssel umfüllen und UMRÜHREN. Fertig!

Gefrorene Weintrauben

Zutaten (für 4 Personen):

500g	Weintrauben (grün oder rot je nach Vorliebe)
	Wasser
	Tiefkühler

Zubereitung:

Weintrauben von Stielen befreien und waschen.
Trockentupfen und in eine frostsichere Schüssel oder Dose legen.
Mind. 2 Std in den Tiefkühler und dann eiskalt genießen.
Die gesunde Variante von Wassereis!

Gefüllte Zucchini vom Grill

Zutaten (für 4 Personen):

1	Scheibe altbackenes Weißbrot (etwa 40 g)
4	Zucchini (je etwa 200 g)
1	Bio-Zitrone
½ Bund	gemischte Kräuter
2	Knoblauchzehen
2	Frühlingszwiebeln
100 g	frisch geriebener Bergkäse
1 EL	Ricotta, Quark oder Frischkäse
	Salz Pfeffer
1/2 TL	rosenscharfes Paprikapulver Öl für den Rost

Zubereitung:

Brot in einer Schüssel mit lauwarmem Wasser bedecken, weich werden lassen. Die Zucchini waschen, längs halbieren und das Innere mit einem Löffel so aushöhlen, dass ein 1 cm breiter Rand stehen bleibt.
Etwa 2 EL vom ausgehöhlten Zucchinifleisch fein schneiden. Zitrone heiß waschen und die Schale fein dazureiben. Die Kräuter abbrausen und hacken. Den Knoblauch schälen und durchpressen. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
Das Brot ausdrücken und zerkrümeln, mit allen Zutaten gründlich vermengen und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Die Mischung in die Zucchinihälften füllen. Den Rost gut einölen. Gefüllte Zucchini auf den Rost legen und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten grillen, bis sie unten braun sind, und der Käse in der Füllung geschmolzen ist.

Gnocchi mit Bratwurst-bällchen in Tomatensauce

Zutaten (für 6 Personen):

2	Zwiebeln
3 EL	Tomatenmark
1 Pkt.	Tomaten, passierte (500 ml)
1 Dose	Tomaten
	Salz und Pfeffer
1 Bund	Basilikum
6	Bratwurst
3 Pkt.	Gnocchi
100 g	Käse, geriebener
1 EL	Öl

Zubereitung:

Die gehackten Zwiebeln in Öl anschwitzen, Tomatenmark zugeben, kurz mitrösten lassen, dann passierte Tomaten und Pizzatomaten zugeben, salzen und pfeffern, etwas einkochen lassen. Aus den Bratwürsten kleine Bällchen herausdrehen und in der Soße gar ziehen lassen.
In der Zwischenzeit die Gnocchi nach Packungsanweisung zubereiten (oder selbst herstellen).
Dann entweder:
Die Soße und Gnocchi vorsichtig miteinander vermischen und gehacktes Basilikum darüberstreuen und servieren. Käse dazu auf den Tisch stellen.
Oder:
Die Soße und Gnocchi vorsichtig miteinander vermischen, den geriebenen Käse darüberstreuen und für 20 Min. im Ofen überbacken.

Kartoffelsalat

Zutaten (für 6 Personen):

2 kg	Kartoffeln, festkochend
1	Zwiebel
250 ml	Gemüsebrühe
3 EL	Weißweinessig
2 EL	Senf
200 g	Mayonnaise,
6	Cornichons
	etwas Gurkenflüssigkeit

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und klein schneiden. Dann mit Salz kochen, abgießen und erkalten lassen.
Brühe aufkochen und die fein gehackte Zwiebel etwa 2-3 Minuten darin kochen lassen, den Essig dazu geben. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Den Senf, die Majo und etwas Gewürzgurkenwasser einschlagen. Die Mischung über die Kartoffelscheiben geben, unterrühren und etwas ziehen lassen.

Kartoffelsuppe

Zutaten (für 4 Personen):

1 kg	Kartoffeln
1 Bund	Suppengemüse
1 Liter	Brühe
	Salz und Pfeffer
4	Bockwürstchen
100 g	süße Sahne
	Majoran

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Suppengemüse putzen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Alles mit der Brühe in einen Topf geben und ca. 30 Minuten kochen.
Dann alles pürieren und die Sahne dazugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken. Zum Schluss die in kleine Stücke geschnittenen Würste hinzugeben und warm werden lassen.

Kräuterquark

Zutaten (für 12 Personen):

500 g	Magerquark
250 g	Sauerrahm
250 g	Crème fraîche, Kräuter
250 g	Frischkäse, mit Kräutern der Provence
etwas	Milch
1	Zitrone
2 Prisen	Zucker
10	Cornichons
10	Radieschen
2	Schalotten
2 Zehen	Knoblauch
1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	Petersilie, glatt

Zubereitung:

Schnittlauch und Petersilie fein hacken. Gurken, Radieschen und Schalotten in klitzekleine Würfel (2 mm Kantenlänge) schneiden.
Die Quarkzutaten in eine Rührschüssel geben, Knoblauchzehe hinein pressen und den Saft der Zitrone mit dem Zucker dazugeben. Mit dem Mixer verrühren.
Alle anderen geschnippelten Zutaten dazu und noch mal alles vorsichtig aber gründlich verrühren.

Das ist eine schmackhafte Beilage bei Folien- oder Pellkartoffeln sowie Ciabattabrötchen oder -baguettes. Auch leckere Beilage zu allem Gegrillten.

Leans schnelle Nudelsauce

Zutaten (für 4 Personen):

200 g	Crème fraîche mit Kräutern
50 ml	Sahne
50 g	Tomatenmark
1 TL	Sambal Oelek (lasse ich im Lager weg)
1 TL	Paprikapulver, rosenscharf
½ TL	Zwiebelpulver
1 TL	Zucker
1 EL	Öl
	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hitze drosseln.
Tomatenmark und Sambal Oelek unter gelegentlichem Rühren eine Minute braten und dann mit Paprikapulver und Zwiebelpulver bestreuen. Das Ganze vermischen und nochmal kurz braten. Mit der Sahne ablöschen und gut verrühren. Den Zucker hinzufügen. Wenn die Sauce anfängt zu köcheln, Crème fraîche unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Passt super zu Spaghetti und Tagliatelle. Der Schärfegrad kann mit mehr oder weniger Sambal Oelek verändert werden.

Lustiger Waldschrat

Zutaten (für 8 Personen):

750 g	Hackfleisch, gemischt
1	Gemüsezwiebel
1	Paprikaschote, rot
1	Paprikaschote, grün
1	Dose Tomaten, geschält, 850ml
1 kl. Fl.	Curry-Ketchup
4	halbe Pfirsiche, aus der Dose
125 g	Crème fraîche
	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Das Hackfleisch in etwas Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die klein gehackte Gemüsezwiebel hinzufügen. Die Paprikaschoten säubern, von Kernen und weißen Scheidewänden befreien und in kleine Würfelchen schneiden, ebenfalls hinzufügen und mitdünsten. Mit den Dosentomaten ablöschen und die Tomaten etwas zerdrücken. Etwas köcheln lassen. Dann den Curryketchup dazugeben und weitere ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Pfirsichhälften in kleine Würfel schneiden und ganz zum Schluss mit der Crème fraîche dazugeben. Eventuell etwas Pfirsichsaft aus der Dose dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Spätzle oder Baguette servieren. Schmeckt am nächsten Tag durchgezogen noch besser.

Möhrensuppe

Zutaten (für 4 Personen):

1 kg	Möhren
1 kg	Kartoffeln
4	Mettwürste, in Scheiben geschnitten
1 Dose	Tomaten
2 EL	Essig
3	Lorbeerblätter
1	große Zwiebel, in Würfel geschnitten
1 Liter	Brühe
	Salz

Zubereitung:

Die Möhren und Kartoffeln waschen und schälen. Die Möhren in Scheiben und die Kartoffeln in Würfel schneiden.
Möhren, Kartoffeln, Zwiebel und Mettwurst in die Brühe geben, die Pizzatomaten und Lorbeerblätter dazugeben und alles zum Kochen bringen. Die Kochzeit beträgt ca. 20 Minuten. Danach die Lorbeerblätter herausfischen und mit Salz und Essig abschmecken.
Dazu schmeckt frisches Bauernbrot.

Nudelsalat

Zutaten (für 5 Personen):

500 g	Nudeln
140 g	Erbsen
140 g	Mais
500 g	Joghurt
300 g	Mayonnaise
n. B.	Geflügelfleischwurst
n. B.	Gewürzgurke(n)
3 EL	Gurkenflüssigkeit
2 EL	Hühnerbrühe (Instantpulver)
1 TL	Paprikapulver
2 TL	Knoblauchpulver

Zubereitung:

Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen und unter kaltem Wasser abtropfen lassen. Gurken in Scheiben schneiden. Fleischwurst würfeln.
In einer Schüssel Joghurt, Mayonnaise, Gurkenwasser, Hühnerbrühe, Paprikapulver und Knoblauchpulver vermischen und zu den Nudeln geben.
Mais, Erbsen, Gurken und die Fleischwurst zu den Nudeln fügen und alle Zutaten miteinander vermengen.
Dieser Nudelsalat muss nicht durchziehen.

Pfannkuchen

Zutaten (für 2 Personen):

4	Eier
2 EL	Zucker
400 ml	Milch
1 Prise	Salz
200 g	Mehl
1 Msp.	Backpulver
	Öl, zum Braten
n.B.	Bananen, Blaubeeren, Äpfel
	Zucker & Zimt

Zubereitung:

Die Eier mit dem Zucker cremig aufschlagen, dann mit der Milch verrühren. Nun Salz, Mehl und Backpulver dazugeben und alles zu einem glatten Teig rühren. Danach den Teig für ca. 15 Minuten ruhen lassen, da das Mehl noch ausquillt.

Dann 1-2 große Schöpfkellen Teig in eine auf mittlere Hitze erhitzte, beschichtete Pfanne geben. Nach ca. 2 Minuten bilden sich kleine Bläschen, dann den Pfannkuchen einmal wenden und von der anderen Seite schön goldbraun ausbacken.

Pfirsich - Maracuja - Traum

Zutaten (für 6 Personen):

1 Dose	Pfirsiche
400 g	Joghurt, Vanillegeschmack
400 g	Sahne (oder alternativ 200g Sahne/Cremefine und 200g Quark)
1 Pck.	Vanillezucker
2 Pck.	Saucenpulver, (Vanille-Dessert-Sauce ohne Kochen)
½ Liter	Maracujasaft

Zubereitung:

Die Pfirsiche würfeln. Die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen und ggf. mit dem Quark vermischen. Das Vanillesaucenpulver in den Maracuja-saft einrühren, dieser wird durch das Pulver zu einer dickflüssigen Sauce. In der folgenden Reihenfolge in Gläser oder eine Schüssel schichten: Pfirsi-che, Vanillejoghurt, Sahne, Maracujasauce.

Geht einfach, lässt sich gut vorbereiten und ist durch den Maracujasaft ein erfrischendes und exotisches Dessert.

Quark Muzen

Zutaten (für 4 Personen):

500 g	Mehl
500 g	Quark (40% Fettanteil)
1 TL	Natron
4	Eier
1	Zitrone (Saft)
	Fett zum Ausbacken
	Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitung:
Die Zutaten werden mit einem Mixer (Knethaken!) gut vermengt und anschließend in heißem Fett ausgebacken.
Dazu nimmt man mit zwei Teelöffeln etwas Teig und lässt ihn langsam ins heiße Fett gleiten. Nach 5-10 Minuten herausnehmen. Abkühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen.
Noch warm schmecken sie am besten.

Variation: Mit Rosinen im Teig und etwas größer gebacken bekommt man super Kräbbelche.

Reis-Gemüse-Pfanne mit Frischkäse-Tomatensauce

Zutaten (für 2 Personen):

1 Beutel	Reis
½	Gurke
150 g	Brokkoli
100 g	Erbsen
100 g	Möhren
1	Paprikaschote
1	Zwiebel
4 EL	Tomatenmark
100 ml	Gemüsebrühe
100 g	Frischkäse
	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst den Reis im Salzwasser kochen. In der Zwischenzeit Zwiebel, Paprika und Gurke in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit heißem Öl anbraten. Dann die Möhren (kleingeschnitten), Erbsen und den Brokkoli dazugeben.
Die 4 EL Tomatenmark nach kurzer Zeit zugeben und alles gut verrühren.
Mit 100 ml Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen.
Dann den Frischkäse einrühren und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Alles noch einmal aufkochen lassen und zum Schluss den Reis dazugeben und gut verrühren.
Wer gerne Fleisch mag, kann auch vorab Hähnchenstreifen anbraten und dazugeben. Das schmeckt auch lecker.

Sahne-Quark-Kirsch-Dessert

Zutaten (für 6 Personen):

2 Becher	Schlagsahne
500 g	Quark
1 Glas	Schattenmorellen
	Zucker
2 EL	Speisestärke
20	Löffelbiskuits

Zubereitung:

Zuerst die Sahne mit einem Mixer steif schlagen. Den Quark unterheben. Anschließend nach Belieben Zucker zufügen.
Die Kirschen in einem Sieb abtropfen lassen. Den Kirschsaft in einem Topf mit den 2 EL Speisestärke und 2 EL Zucker verrühren, auf mittlerer Stufe erhitzen und mit einem Schneebesen umrühren, bis der Saft fester wird. Dann die Kirschen hinzufügen und von der Herdplatte nehmen.
Alles in eine hohe Auflaufform schichten:
Sahnequarkmischung - Löffelbiskuits - Sahnequarkmischung - Löffelbiskuits - Sahnequarkmischung - Kirschen.
Alles im Kühlschrank ca. 40-60 Min. kühlen lassen.

Sauerkrautsuppe

Zutaten (für 10 Personen):

1 kg	Sauerkraut
6	Zwiebeln
250 g	durchwachsen Speck
7 - 10	grobe Bratwürste (kann auch Schweinehack genommen werden)
500 g	geschälte Tomaten aus der Dose
	Öl
6 l	Fleischbrühe (Würfel)
	Salz & Pfeffer
	Zucker
2 Bund	Petersilie
5	Stangenweißbrote

Zubereitung:

Sauerkraut auseinander zupfen. Zwiebeln abpellen und grob hacken. Durchwachsen Speck in kleine Würfel schneiden. Aus den Bratwürstchen kleine Klößchen herausrücken. Tomaten abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden, die Flüssigkeit aufbewahren. In einem Suppentopf Öl erhitzen und die Speckwürfel darin glasig dünsten. Zwiebeln und Bratwurstklößchen zufügen. Alles leicht rösten und anschließend aus dem Topf nehmen. Sauerkraut leicht dünnsten und mit heißer Brühe und Tomatenflüssigkeit auffüllen. Ein paar Minuten durchkochen lassen. Nun Speck, Bratwurstklößchen und Zwiebeln darunter mischen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker kräftig würzen. Zugedeckt bei mäßiger Hitze 25 Minuten garen. In die fertige Suppe die Tomatenstücke vorsichtig unterheben. Die kleingeschnittene Petersilie ist zum Garnieren.

Schnelle Bolognese Sauce

Zutaten (für 2 Personen):

250 g	Rinderhackfleisch
1 Dose	Pizzatomaten
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
etwas	Tomatenmark
1 TL	Oregano
1 TL	Basilikum
1 TL	Paprikapulver
	Brühe, gekörnte
	Salz und Pfeffer
1 EL	Olivenöl
1 TL	Zucker
200 g	Spaghetti
	Parmesan

Zubereitung:

Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig braten. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe klein würfeln und kurz mit braten. Das Tomatenmark hinzugeben und kurz anrösten. Die Dosentomaten, die Kräuter, das Paprikapulver und den Zucker hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und gekörnter Brühe abschmecken. Den Deckel aufsetzen und die Sauce ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.
In der Zwischenzeit kann man die Spaghetti kochen und den Parmesan reiben.

Stracciatella-Quark mit Mandarinen

Zutaten (für 4 Personen):

2 Dosen	Mandarinen
500 g	Quark
4 EL	Milch
50 g	Zucker
1 Pkt.	Vanillezucker
100 g	Sahne, geschlagen
75 g	Schokolade, bitter (im Lager nehmen wir Schokostreusel)

Zubereitung:

Mandarinen abtropfen lassen und den Saft dabei auffangen. Quark, Milch und 3 EL vom Mandarinensaft verrühren. Mit Zucker und Vanillinzucker abschmecken. Sahne unterheben. Schokolade grob hacken und, bis auf etwas zum Bestreuen, unter den Quark rühren. Mandarinen, bis auf einige zum Verzieren, unter den Quark heben. In vier Dessertschälchen verteilen. Mit der restlichen Schokolade bestreuen. Mandarinen darauf verteilen.

Vegetarisches gebratenes Hackfleisch ohne Soja

Zutaten (für 3 Personen):

130 g	Haferflocken
100 g	Käse, gerieben
130 ml	Milch
1	Ei
	Salz und Pfeffer
1 TL	Paprikapulver, rosenscharf
	Kräuter der Provence
	Brühe, gekörnt
n. B.	Zwiebeln

Zubereitung:

Alle Zutaten, außer den Zwiebeln, miteinander vermengen (das geht am besten mit der Hand) und 10 Minuten stehen lassen. Wer Zwiebeln mag, kann eine kleine Zwiebel in Würfel schneiden, in etwas Fett andünsten und beiseite stellen.

In einer Pfanne Fett, heiß werden lassen und die Haferflockenmasse einfüllen. Mit einem Kochlöffel die Masse während des Bratens immer wieder zerteilen, wie beim Hackfleischbraten.

Wenn alles goldbraun gebraten ist, die Zwiebel dazugeben, den Herd bereits ausschalten und noch für eine Minute zusammen braten lassen.

Tipp: Für eine Bolognese die Soße zubereiten und das Hack erst am Schluss beifügen. Ebenso auch bei Gemüsepfannen.