

Apfelreis (Frühstücksreis mit Apfelstücken) | Preiswert – für Kinder

4 Portionen

Pro Portion: E: 3 g, F: 1 g, Kh: 57 g, kJ: 1035, kcal: 247, BE: 4,5

750 ml Wasser
50 g Zucker
1 Pck. Dr. Oetker Finesse
Geriebene Zitronenschale
Salz
450 g Äpfel
1 TL Zitronensaft
150 g Milchreis (Rundkornreis)
etwas Zucker
einige Minzeblättchen
1 EL Zimt-Zucker

Zubereitungszeit: 30 Minuten



1. Wasser mit der Hälfte des Zuckers und die Zitronenschale in einem Topf zum Kochen bringen, 1 Prise Salz hinzufügen.

2. Äpfel abspülen, abtropfen lassen, vierteln und entkernen. Ein Apfelviertel mit Zitronensaft beträufeln und zum Garnieren beiseitelegen.

3. Restliche Apfelviertel schälen, in Stücke schneiden und mit dem Reis ins kochende Wasser geben, unter Rühren wieder zum Kochen bringen und zugedeckt nach Packungsanleitung bei schwacher Hitze quellen lassen. Apfelreis mit Zucker abschmecken.

4. Beiseitegelegtes Apfelviertel mit der Schale in dünne Scheiben schneiden.

5. Den Apfelreis mit Apfelscheiben und abgespülten, trocken getupften Minzeblättchen anrichten und mit Zimt-Zucker bestreuen.

Arabische Zwiebel-Pasta |

Für Gäste
4 Portionen

Pro Portion: E: 38 g, F: 8 g, Kh: 82 g, kJ: 2334, kcal: 557, BE: 6,5

400 g Hähnchen- oder Putenbrustfilet
2 Knoblauchzehen
1 Gemüsezwiebel (etwa 200 g)
1/2 Bio-Zitrone
(unbehandelt, ungewachst)
2 EL Olivenöl
1 Lorbeerblatt
gem. Zimt, Cumin (Kreuzkümmel), Piment und Kardamom
Salz
gem. Pfeffer
grob geschroteter Chili
400 g Pizzatomaten in Tomatensaft
(aus der Dose)
150 ml Gemüsebrühe
3–4 l Wasser
3–4 gestr. TL Salz
300–400 g Penne (Röhrennudeln)
125 g getrocknete Pflaumen
oder Aprikosen ohne Stein
(Soft-Früchte)
2 EL klein geschnittene Petersilie

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Filet kurz unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in breite Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden.

2. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in Scheiben schneiden. Zitrone heiß abspülen, abtrocknen, halbieren und in Scheiben schneiden.

3. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchscheiben darin unter Rühren braun anbraten. Fleischstreifen hinzugeben und kurz von allen Seiten kräftig anbraten. Lorbeerblatt, 1 Prise Zimt, je etwa 1/4 Teelöffel Cumin, Piment und Kardamom, Salz, Pfeffer und Chili zu den Fleischstreifen geben, unter Rühren etwa 1 Minute anrösten.



4. Pizzatomaten mit dem Saft, Zitronenscheiben und Brühe hinzufügen, zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten ohne Deckel kochen lassen.

5. In der Zwischenzeit Wasser in einem großen Topf zugedeckt zum Kochen bringen. Salz und Nudeln hinzugeben. Nudeln im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung bissfest garen, dabei gelegentlich umrühren.

6. Pflaumen oder Aprikosen in breite Streifen schneiden, unter die Zwiebel-Tomaten-Sauce rühren, wieder zum Kochen bringen und weitere etwa 4 Minuten ohne Deckel garen.

7. Die gegarten Nudeln in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Nudeln zur Sauce geben und untermischen. Zwiebel-Pasta würzig abschmecken und mit der Petersilie bestreut servieren.

Meerrettich-Pastinaken-Suppe mit Schinken-Chips I

Löffel für Löffel genießen

2 Portionen

Pro Portion: E: 12 g, F: 11 g, Kh: 37 g,
kJ: 1260, kcal: 302, BE: 3,0

- 2 TL Sonnenblumenöl
- 4 Scheiben magerer, geräucherter Schinken (etwa 50 g), z. B. Schwarzwälder-Schinken
- 2 Zwiebeln
- 400 g Pastinaken
- 200 g mehligkochende Kartoffeln
- 6 Stängel frischer Thymian
- Salz, gem. Pfeffer
- 600 ml Gemüsebrühe
- 100 g Sahne zum Kochen (7 % Fett)
- 1 kleines Stück frischer Meerrettich (ersatzweise etwa 3 EL Meerrettich aus dem Glas)

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen. Die Schinkenscheiben hineinlegen und bei mittlerer Hitze von

beiden Seiten kross braten, herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen und erkalten lassen.

2. In der Zwischenzeit die Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Pastinaken putzen, schälen, abspülen und abtropfen lassen. Kartoffeln schälen, abspülen, abtropfen lassen. Pastinaken und Kartoffeln in etwa gleich große Stücke (etwa 2 cm) schneiden. Thymian abspülen und trocken tupfen.

3. Die Zwiebelwürfel in dem Topf im verbliebenen Bratfett braun anbraten. Dann Pastinaken- und Kartoffelstücke hinzugeben. Die Zutaten mit etwas Salz, Pfeffer und 2 Stängeln Thymian würzen. Brühe hinzugeben und zugedeckt zum Kochen bringen. Die Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze 10–12 Minuten kochen lassen.

4. Thymianstängel aus der Suppe entfernen. Die Zutaten in der Brühe vorsichtig mit einem Pürierstab fein pürieren. Sahne hinzugeben und nochmals kurz unter Rühren aufkochen lassen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Von dem restlichen Thymian die Blättchen abzupfen. Meerrettich schälen und grob raspeln. Die Schinkenscheiben grob zerbröseln. Die Suppe mit Thymianblättchen, Schinken und Meerrettich anrichten.



Melonen-Hähnchen-Pfanne I

Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion: E: 34 g, F: 23 g, Kh: 17 g,
kJ: 1721, kcal: 412, BE: 1,5

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 1 EL Currypulver
- 1 EL helle Sojasauce
- 1 EL Speisestärke
- 1 rote Zwiebel
- 400 g Champignons
- 1 Cantaloup-, Ogen- oder Honigmelone
- 8 EL Sojaöl
- 100 g roher Schinken in Scheiben
- 1/2 Bund Schnittlauch
- Salz

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Hähnchenbrustfilet kurz unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Das Filet in dünne Streifen schneiden, mit Curry, Sojasauce und Speisestärke vermischen.

2. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Champignons putzen, evtl. kurz abspülen und trocken tupfen. Champignons in Scheiben schneiden. Melone halbieren und entkernen. Die Melone achteln und die Schale abschneiden. Von dem Melonen-Fruchtfleisch 400 g abwiegen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

3. Sojaöl in einem Wok erhitzen. Die Fleischstreifen darin von allen Seiten anbraten. Zwiebelwürfel und Champignonscheiben hinzufügen, etwa 5 Minuten unter Rühren braten.

4. In der Zwischenzeit Schinkenscheiben in Streifen schneiden. Schnittlauch abspülen und trocken tupfen. Einige Halme zum Garnieren beiseitelegen. Restlichen Schnittlauch in Röllchen schneiden.

5. Die Schinkenstreifen und Melonenwürfel zu der Fleisch-Champignon-Mischung in den Wok geben, vorsichtig unterrühren und kurz erhitzen. Melonen-Hähnchen-Pfanne mit Salz abschmecken, Schnittlauchröllchen unterheben. Mit den beiseitegelegten Schnittlauchhalmen garniert servieren.

Beilage: Reis- oder Glasnudeln.

Oliven-Tunfisch-Pfanne mit Ravioli | Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion: E: 31 g, F: 21 g, Kh: 62 g,
kJ: 2361, kcal: 561, BE: 4,5

4 *Fleischtomaten (etwa 750 g)*
80 g *abgetropfte, grüne Oliven ohne Stein (aus dem Glas)*
500 g *Ravioli Formaggio (Nudeltaschen mit Käsefüllung, aus dem Kühlregal)*
260 g *abgetropfter Tunfisch im eigenen Saft (aus Dosen)*
2 EL *Olivenöl*
einige Stängel Basilikum
Salz
gem. Pfeffer

Zubereitungszeit: 25 Minuten



1. Tomaten abspülen, abtrocknen, halbieren und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten in grobe Würfel schneiden. Oliven halbieren.

2. Ravioli in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen (um ein Zusammenkleben zu verhindern) und abtropfen lassen. Den Tunfisch evtl. in etwas kleinere Stücke teilen.

3. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Tomatenwürfel, Olivenhälften und Tunfischstücke darin unter vorsichtigem Rühren kräftig andünsten. Ravioli hinzufügen, vorsichtig unterheben. Das Ganze weitere 5–10 Minuten dünsten.

4. In der Zwischenzeit Basilikum abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen grob zerschneiden.

5. Die Oliven-Tunfisch-Pfanne mit Salz und Pfeffer herzhaft würzen. Basilikum unterheben. Die Oliven-Tunfisch-Pfanne mit Ravioli servieren.



Omeletts mit Schnittknoblauch und Schafskäse |

Klassiker mal anders

2 Portionen

Pro Portion: E: 32 g, F: 48 g, Kh: 1 g,
kJ: 2340, kcal: 558, BE: 0,0

4 *Eier (Größe M)*
Salz
gem. Pfeffer
1 *kleines*
Bund Schnittknoblauch
200 g *Schafskäse*
40 g *Butter*

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Eier in einer Rührschüssel verschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittknoblauch abspülen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Schafskäse in etwa 1 1/2 cm große Würfel schneiden. Schnittknoblauchringe und Schafskäsewürfel unter die verschlagenen Eier rühren.

2. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne (Ø 22–24 cm) zerlassen. Die Hälfte der Eiermasse hineingeben und zugedeckt bei schwacher Hitze 4–5 Minuten stocken lassen. Omelett vorsichtig wenden, von der zweiten Seite kurz anbraten, herausnehmen und warm stellen. Das zweite Omelett auf die gleiche Weise zubereiten.

Tipp: Die Omeletts können auch mit einem würzigen Käse, z. B. Gruyère- oder Edelschimmel-Käse, zubereitet werden.

Zwiebelpfannkuchen mit Kokossauce I

Würzig

4 Portionen

Pro Portion: E: 6 g, F: 37 g, Kh: 41 g, kJ: 2164, kcal: 520, BE: 3,0

Für den Zwiebelteig:

350 g **Zwiebeln**
3 EL **Klebreis (gegart)**
8 EL **Weizenmehl**
125 ml **Wasser**
Salz
1/2 TL **Zucker**
2 EL **Speiseöl**

Für die Kokossauce:

375 ml **ungesüßte Kokosmilch**
2 EL **Tomatenketchup**
1 1/2 gestr. TL **Sambal Oelek**
1 1/2 EL **Zucker**
1/2 gestr. TL **Salz**
1/4 TL **gem. weißer Pfeffer**

5 EL **Speiseöl**
2 **Frühlingszwiebeln**

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Für den Teig Zwiebeln abziehen, in kleine Stücke schneiden und in einer Schüssel mit Klebreis, Mehl, Wasser, 1 Prise Salz, Zucker und Speiseöl zu einem Teig vermengen.
2. Für die Sauce Kokosmilch, Ketchup, Sambal Oelek, Zucker, Salz und Pfeffer in einer Schale verrühren.
3. Zwei Esslöffel Speiseöl in einem Wok mit flachem Boden oder in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Zwiebelteigmasse in die Pfanne geben, sodass der Boden gleichmäßig bedeckt ist. Den Pfannkuchen von beiden Seiten bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten goldbraun backen.
4. Wieder 2 Esslöffel Speiseöl in dem Wok oder in der Pfanne erhitzen. Die restliche Teigmasse hineingeben

und einen zweiten Pfannkuchen auf die gleiche Weise zubereiten. Die Pfannkuchen warm stellen.

5. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln putzen, abspülen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Einige Frühlingszwiebelscheiben zum Garnieren beiseitelegen.

6. Das restliche Speiseöl in dem Wok oder in der Pfanne erhitzen, die Frühlingszwiebelscheiben darin anbraten.

7. Die Saucenmischung hinzugießen, unter Rühren aufkochen lassen und bei schwacher Hitze etwa 2 Minuten kochen lassen.

8. Zum Servieren die Sauce über die Pfannkuchen gießen oder dazureichen. Die Zwiebelpfannkuchen mit den beiseitegelegten Frühlingszwiebelscheiben garnieren.

Tipp: Sie können aus dem Zwiebelteig auch kleinere Pfannkuchen backen (Foto). Dafür den Zwiebelteig portionsweise in den Wok oder in die Pfanne geben, etwas flach drücken und wie unter Punkt 3 beschrieben goldbraun backen. Statt der Kokossauce können Sie auch eine **Barbecue-Sauce** zubereiten: Dafür 1 klein gewürfelte Zwiebel mit 300 ml Tomatenketchup, 1/2 Esslöffel Sambal Oelek, 1/2 Kaffeepott starkem Espresso und 1 Esslöffel gehackter Petersilie in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab pürieren.

