

- 🍷 Mini-Pizza
- 🍷 Traube-Brokkoli-Salat
- 🍷 Bunte Nudel-Spieße
- 🍷 Gefüllte Muschelnudeln
- 🍷 kleine Hackfleischbällchen mit Dip
- 🍷 Linsenbällchen
- 🍷 Bunter Couscoussalat
- 🍷 Kindertiramisu

Mini - Pizza (für 2 kleine Pizzen)

Zutaten:

50g Weizenvollkornmehl

75g Weizenmehl Typ 405

90ml lauwarmes Wasser

etwas Salz

1 EL Öl

½ Pck. Trockenhefe

70g stückige Tomaten

10g Tomatenmark

1 Prs. Salz und Zucker

Paprika, Oregano, Pfeffer

Belag, Käse

Für den Teig das Mehl in einer Rührschüssel mit der Hefe sorgfältig mischen. Die übrigen Teigzutaten zufügen und mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig so lange zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich in etwa verdoppelt hat. (ca. 30-45 Min)

Backpapier auf Backblech legen und den Ofen vorheizen.

In der Zwischenzeit die stückigen Tomaten mit Tomatenmark, Salz und Zucker und Gewürzen verrühren.

Den Belag für die Pizza vorbereiten.

Teig zur Kugel formen und daraus zwei kleine runde Pizzen ausrollen. Dann den Teig mit der Tomatensoße bestreichen und dem Belag auslegen. Zum Schluss den Käse darauf verteilen.

Pizzen im Backofen bei 200°C Ober-/Unterhitze oder 180°C Umluft ca. 20 bis 30 Minuten backen.

Traube-Brokkoli-Salat (für 4 Portionen)

Zutaten:

1 St.	frischer Brokkoli	1 St.	großer süß-saurer Apfel
150g	lila Trauben	3 EL	Sonnenblumenkerne
150g	griechischer Joghurt	2 EL	Zitronensaft
1 EL	weißer Balsamico	1 EL	Honig
	Salz, Pfeffer		

Zuerst wird der Brokkoli gewaschen, geputzt und dann in kleine Stücke geschnitten. Übrigens: Man kann den Brokkolistiel auch essen. Dazu schält man die harte Schale ab und schneidet den Rest in kleine Stückchen. Wasser in einem Topf erhitzen und den Brokkoli darin ca.3-5 Minuten kochen. Dann das Wasser abschütten und mit kaltem Wasser abschrecken, damit er die grüne Farbe beibehält und nicht braun wird. Dann den Apfel waschen und klein würfeln, die Trauben auch waschen und dann halbieren.

Jetzt werden der Brokkoli, die Trauben, die Apfelwürfel und die Sonnenblumenkerne zusammen in einer großen Schüssel vermengt. Aus dem Joghurt, dem Zitronensaft, Essig und Honig wird ein Dressing erstellt. Mit Salz und Pfeffer schmecken wir das Dressing ab und geben es dann in den Salat und vermischen alles!

Voilà! Fertig ist der Salat!

Bunter Couscoussalat (für 4 Portionen)

Zutaten:

50g	Couscous	1	Knoblauchzehe
150ml	Tomatensaft	150g	Fetakäse
1 St.	gelbe Paprika		Salz, Pfeffer, Paprikapulver
2 St.	Frühlingszwiebel		Basilikum
10 St.	Cocktailtomaten	1	Spritzer Zitronen-/Limettensaft

Als erstes wird der Tomatensaft mit dem Couscous vermischt und so lange stehen gelassen, bis der ganze Saft eingezogen ist. Dann wird die Paprika gewaschen und in kleine Würfel geschnitten. Die Frühlingszwiebel schneidet man in feine Röllchen und die Tomaten werden geviertelt. Den Fetakäse bröckelt man einfach in den Salat dazu. Zum Abschmecken presst man die Knoblauchzehe zum Salat, und schmeckt mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Zitronensaft den Salat ab. Alles muss gut vermengt werden.

Bunte Nudel-Spieße (für 4 Portionen)

Zutaten:

1 Packung	Tortellini	20-30 St.	Mini-Tomaten
20-30 St.	Mini-Mozzarella		frischer Basilikum
Zahnstocher			Balsamico

Zuerst kocht ihr die Tortellini nach Packungsanleitung und gießt sie dann gut ab. Wascht eure Minitomaten gründlich ab und zupft euch einige Basilikumblättchen ab. Dazu stellt ihr euch die Tortellini und die kleinen Mozzarella-Bällchen und legt die Zahnstocher parat. Zum Schluss träufelt ihr noch etwas Balsamico über die Spieße.

Gefüllte Muschelnudeln

Zutaten:

20 St.	Muschelnudeln	150g	Frischkäse
5-7 St.	getrocknete Tomaten	1 St.	Eier
	Salz, Pfeffer, Schnittlauch		

Für die Nudeln Salzwasser erhitzen und die Nudeln al dente kochen; sie dürfen nicht ganz weich sein. Die Eier ebenfalls in Wasser kochen 7-10 Minuten, bis auch das Eigelb hart geworden ist. Dann die Eier schälen und in ganz kleine, feine Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten auch in ganz kleine Würfelchen schneiden. Den Frischkäse mit den Eiern und Tomaten vermischen. Den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden und ebenfalls zum Frischkäse geben. Alles wird gut vermischt und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Vorsicht: Die Tomaten sind schon sehr salzig, also probiert die Frischkäsemasse, bevor nachgewürzt wird!

Nun entweder mit einem Teelöffel oder einer Spritztüte die Frischkäsemasse in die Muschel-Nudeln füllen. Mit etwas Schnittlauch die Muscheln garnieren!

Kindertiramisu (für 4 Personen)

Zutaten:

150g Löffelbiskuit	350g Quark
280g Frischkäse	5 EL Kakaopulver
300ml Milch	3 EL brauner Zucker
Kakao zum Bestreuen	

Die Hälfte der Löffelbiskuit in einer flachen Schale verteilen. Die Milch mit dem Kakaopulver gut verrühren, sodass keine Klümpchen mehr darin zu sehen sind. Dann die Löffelbiskuit mit der Milch beträufeln.

Den Quark mit dem Frischkäse und dem Zucker gut vermischen und die erste Schicht Biskuit mit der Hälfte der Creme bestreichen. Jetzt kommt die zweite Lage der Löffelbiskuit auf die Creme, die wieder mit der Kakaomilch beträufelt wird. Zum Schluss die restliche Quarkcreme darauf verteilen. Vor dem Servieren mit dem Kakaopulver bestäuben und kalt stellen.

Linsenbällchen (4 bis 6 Stück)

Zutaten:

120 g rote Linsen	50 g Frühlingszwiebeln
40 g Paniermehl	60 g geriebener Gouda
1 Ei	2 EL Maisgrieß
3 EL Rapsöl	Salz, Kreuzkümmel, Pfeffer

Die Linsen in einen Topf geben und mit Wasser bedecken und aufkochen, anschließend die Hitze verringern und die Linsen im bedeckten Topf bei mittlerer Hitze weitergaren lassen (10-15min). In einer beschichteten Pfanne 1EL Öl erhitzen, Frühlingszwiebel in feine Streifen schneiden und in der Pfanne anschwitzen.

Die Linsen abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und zu den Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben. Paniermehl, Gouda und Ei unterrühren, mit Salz, Kreuzkümmel und Pfeffer abschmecken. Aus dem Teig kleine Bällchen formen und in Maisgrieß wälzen. Restliches Rapsöl in der Pfanne erhitzen und die Linsenfrikadellen leicht braten (sodass keine harte Kruste entsteht).

Hackfleischbällchen

Zutaten:

300g Hackfleisch	40g Paniermehl
60g Zwiebel	1 St. Ei
Salz, Pfeffer	1 EL Butter
	1 EL Öl

Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Dann das Paniermehl mit 100ml Wasser (Vorsicht, nicht zu viel Wasser verwenden!) verrühren und einige Zeit quellen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und zu sehr feinen Würfeln schneiden/hacken. Dann das Paniermehl, die Zwiebeln, das Ei, Salz und Pfeffer zum Hackfleisch geben und alles zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. Dann werden daraus ca. 15-20 kleine Bällchen geformt.

Butter und Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Fleischbällchen darin bei mittlerer Hitze in ca. 10 Minuten hellbraun anbraten. Sie dürfen nicht mehr rosa aussehen!

Dip Zutaten:

150g Joghurt	1 St. Knoblauchzehe
100g Schmand	Basilikum, Salz, Pfeffer

Den Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Joghurt und Schmand zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Basilikum fein hacken und ebenfalls dazugeben. Den Dip schön garnieren!