

-  Blumenkohl nugget mit Quarkdip
 -  kleine Gemüsekuchen
 -  gefüllte Pfannkuchen
 -  versteckte Spaghetti mit selbst gemachter Tomatensoße
 -  bunter Nudelsalat
 -  gefüllte Champignons
 -  Beerenwindbeutel
-

Blumenkohl nuggets

Zutaten:

2St.	Blumenkohl	2St.	Eier
140g	Paniermehl	1St.	Knoblauchzehe
2TL	Salz	120g	Parmesan
100g	Mozzarella gerieben	1 große Prise	Muskatnuss
	Pfeffer, Zitronensaft		Paniermehl zum Wälzen
	Öl		



Einen großen Topf mit Wasser und Salz zum Kochen bringen. Den Blumenkohl in Röschen schneiden und im Wasser ganz weich garen. Dann ein Nudelsieb mit einem Tuch auslegen und den Blumenkohl darin abgießen. Ein wenig abkühlen lassen und dann mit dem Tuch die gesamte Flüssigkeit herauspressen.

Den Blumenkohl durch eine Kartoffelpresse in eine große Schüssel drücken.

Die Eier und das Paniermehl unterrühren. Die Knoblauchzehe schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken und ebenfalls zum Blumenkohl geben. Den Parmesan mit einer Reibe fein reiben und zusammen mit dem Mozzarella unter die Blumenkohlmasse kneten. Jetzt die Masse mit Muskat, Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Paniermehl auf einen Teller streuen, mit leicht feuchten Händen aus dem Blumenkohlteig kleine Bällchen formen und in der Panade wälzen. Die Nuggets werden bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun angebraten.

Quarkdip

Zutaten:

200g Magerquark

Schnittlauch, Petersilie

100g Gurke

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Quark in eine Schüssel geben. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und ganz fein hacken. Dann zu dem Quark geben.

Die Gurke waschen, wer will kann sie auch schälen und dann mit einer Küchenraspel grob in den Quark raspeln.

Alles mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken! Voilà!

Mini – Kuchen

Zutaten (12 Stück):

300g Mehl

Salz

150g kalte Butter

1St. Zwiebel

180g Möhre

180g Kohlrabi

etwas Butter und Mehl

1EI Öl

150g Erbsen (tiefgekühlt)

200g Schmand

2St. Eier (klein)

40g Streuselkäse

Pfeffer



Zuerst Mehl mit 1 Prise Salz mischen. Butter in kleinen Stückchen und 50ml kaltes Wasser zugeben. Erst mit den Knethaken des Handrührgerätes, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer Rolle formen. In Klarsichtfolie einwickeln und ca. 20 Minuten kalt stellen. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen! Nun die Zwiebeln, Möhren und Kohlrabi putzen, schälen und in kleine feine Würfel schneiden. Zwiebeln in dem heißen Öl 2 Minuten dünsten. Möhren und Kohlrabi zugeben und bei mittlerer Hitze 4 Minuten mitdünsten. Erbsen zugeben und weitere 2 Minuten dünsten. Nun den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und in 12 gleichgroße Scheiben schneiden. Die Muffinformen mit etwas Butter einfetten und mit Mehl bestäuben. Als nächstes die Teigscheiben in die Mulden des Muffinblechs drücken, sodass der Boden und der Rand damit ausgelegt sind. Das übrig gebliebene Eiweiß verquirlen, den Teig damit bestreichen und mit einer Gabel einstechen. Im heißen Ofen auf mittlerer Schiene 10 Minuten vorbacken. Schmand mit 1 Ei, 1 Eigelb und dem Käse verrühren. Blech aus dem Ofen nehmen. Jetzt wird das Gemüse auf die Förmchen verteilt und mit der Schmand-Ei-Masse befüllt. Salzen und pfeffern nicht vergessen! Die kleinen Kuchen jetzt noch 20-25 Minuten weiterbacken lassen, bis sie goldgelb sind.

Zwei leckere gefüllte Champignons

Zutaten:

40-50St.	Champignons		Salz, Pfeffer
2-3 El	Butter	2St.	Zwiebeln
60g	Lauch	50g	Räucherspeck
3EL	Petersilie	2TL	Crème fraîche
60g	Streuselkäse	1	Kugel Mozzarella
20St.	Mini-Tomaten		Olivenöl



Als erstes wird der Backofen auf 200°C Ober-/ Unterhitze vorgeheizt. 2 Backbleche mit Backpapier belegen. In einem kleinen Topf 2 EL Butter schmelzen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen (wer mag, kann auch etwas Knoblauch dazu geben). Nun die Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und die Stiele herausdrehen. Dann die Pilzhüte mit der Butter bestreichen und falsch herum auf die Backbleche setzen (immer 20-25St. pro Blech).

Jetzt machen wir zwei verschiedene Füllungen.

Füllung 1:

Die Schalotten schälen. Lauch waschen, längs halbieren und in schmale Streifen, diese dann in feine Würfel schneiden. Schalotten und Speck ebenfalls klein würfeln. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Speck, Schalotte, und Lauch darin bei mittlerer Hitze unter Rühren anbraten, bis der Speck leicht braun ist. Dann vom Herd nehmen, Petersilie hacken und unterrühren. Kurz abkühlen lassen und dann die Crème fraîche und 40g Käse untermischen. Alles wird gesalzen und gepfeffert! Diese Füllung auf die Hälfte aller Pilze (also am besten ein Backblech) damit befüllen. Den restlichen Käse oben drauf verteilen.

Füllung 2:

Mozzarella in Scheiben oder Würfel schneiden und in die Champignons verteilen. Die Tomaten auch in kleine Scheiben schneiden und ebenfalls auf die Champignons verteilen. Mit Basilikum und ganz wenig Öl beträufeln.

Wenn alle Pilze nun befüllt sind, können sie in den Ofen geschoben werden! Backen müssen sie ca. 20 Minuten bis sie goldbraun sind!

Gefüllte Pfannkuchen

Zutaten:

80g Mehl
150ml Milch
1 EL Öl

1St. Ei
1TL gehackte Petersilie
1Prs. Salz

100g Frischkäse
100g Radieschen
Salz, Pfeffer

100g Möhre
Kresse, Schnittlauch



Mehl mit Salz vermischen und mit dem Ei verrühren. Die Milch hinzugeben und ebenfalls gut verrühren. Die fein gehackte Petersilie unterrühren.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und daraus mehrere Pfannkuchen backen. Dann die Möhren waschen und schälen und fein raspeln. Die Radieschen auch waschen und ebenfalls raspeln. Das Gemüse mit dem Frischkäse vermischen, mit den Kräutern und den Gewürzen abschmecken.

Die Frischkäsemasse auf allen Pfannkuchen gleichmäßig verteilen. Die Pfannkuchen aufrollen und zu Röllchen schneiden. Auf einer Platte oder einem Teller schön anrichten!

Bunter Nudelsalat

Zutaten:

250g Hörnchennudeln
4St. Gewürzgurken
1 kl. Salatgurke
100g Cocktailtomaten
6St. Radieschen
100g Mais (Dose)

Milch-Mayonnaise:
50ml Milch
½ TL Senf
100ml Rapsöl
1 TL Zitronensaft
1 EL Kräuter
Salz und Pfeffer



Die Nudeln nach Packungsangabe zubereiten. Abgießen und kurz abkühlen lassen. Währenddessen die Gewürzgurken, Salatgurke und Tomaten klein schneiden. Die Radieschen klein würfeln.

Alle Salatzutaten zusammen in eine Schüssel geben.

Nun für das Dressing die Milch zusammen mit dem Senf in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab schaumig schlagen. Das Öl nach und nach zugeben und weiter pürieren, bis die Mayonnaise dick ist. Das dauert etwa 3-5 Minuten. Die Mayonnaise mit Zitronensaft, Kräuter, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Dressing mit dem Nudelsalat mischen. Kurz vor dem Servieren etwas Gurkenwasser unter den Salat mischen und fertig!

Versteckte Spaghetti mit Soße

Zutaten:

Soße:

400g	Fleischtomaten	1l	Gemüsebrühe
50g	Möhren	50 g	Zwiebeln
40g	Butter	10 – 20g	Mehl
80g	Tomatenmark	1St.	Knoblauchzehen
10g	Zucker		Salz und Pfeffer
	Lorbeerblatt, Basilikumblätter, Petersilienstiele		

Nudeln:

500g	Spaghetti	500g	Zucchini
	Salz		

Tomaten waschen, quer halbieren und die Kerne ausdrücken. Zwiebeln und Möhren in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen, das Gemüse zu geben und leicht Farbe nehmen lassen. Mehl darüber stäuben und anschwitzen. Die vorbereiteten Tomaten, Tomatenmark und gepresste Knoblauchzehen beifügen und alles kurz schmoren. Die Brühe aufgießen und unter Rühren aufkochen. Sauce mit Zucker, Pfeffer und Salz würzen, die Kräuter einlegen und bei mäßiger Hitze ca. 30 min kochen (evtl. hin und wieder umrühren, damit sie nicht anhängt). Die fertige Sauce durch ein Sieb passieren.

Salzwasser in einem Topf aufkochen lassen. Nudeln Gar kochen. In der Zeit die Zucchini waschen und durch den Spiralschneider drehen, sodass Spaghetti entstehen. Die Zucchini nudeln kurz in einer Pfanne erhitzen, damit sie weich werden. Die richtigen Nudeln absieben und mit den Zucchini nudeln vermischen.

Zusammen mit der Tomatensoße servieren.

Windbeutel



Zutaten:

Für den Teig:

200g Mehl
60g Butter
200ml Wasser
1 Prs. Salz
5St. Eier

Für die Füllung:

80g Himbeeren
80g Erdbeere
40g Gelierzucker 3:1
400ml Sahne
4 Pck. Sahnesteif
160g Frischkäse
1 Pck. Vanillezucker

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Für den Brandteig Butter, Wasser und Salz in einen Topf geben und kurz aufkochen. Das Mehl hinzugeben und zügig verrühren, sodass ein Teigball entsteht. Dieser muss nun noch eine Minute unter Hitzezufuhr gewendet werden, bis ein feiner weißer Belag am Topfboden entsteht. Vom Herd nehmen und den Teig in eine Schüssel geben.

Ein Ei zum Teig geben und mit der Küchenmaschine gut unter den Teig rühren. Diesen Vorgang mit allen Eiern nacheinander wiederholen.

Den Teig in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und ca. 16 Windbeutel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen. 25 Minuten backen. Den Ofen ausschalten und die Windbeutel noch 10 Minuten im Backofen ruhen lassen. **Wichtig!!** Den Backofen während der gesamten Back- und Ruhezeit nicht öffnen, da die Windbeutel sonst in sich zusammenfallen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und etwas auskühlen lassen.

Für die Creme die Erdbeeren klein schneiden und zusammen mit den Himbeeren und dem Gelierzucker in einen Topf geben. Die Beeren mit einer Gabel zerdrücken und aufkochen lassen. So lange köcheln, bis die Flüssigkeit nahezu vollständig verdampft ist. Die Beeren anschließend durch ein Sieb drücken und das Gelee hierbei in einer kleinen Schüssel auffangen.

Sahne und Sahnesteif stiefschlagen. Frischkäse und Vanillezucker unterrühren. Nun das Beerenpüree unterheben. Die Beeren-Frischkäsecreme in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle geben.

Die Windbeuten mit einem Messer aufschneiden und mit der Beerencreme befüllen.