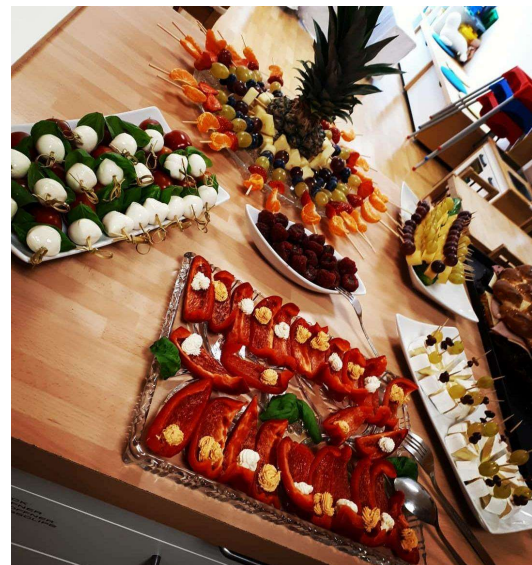


GEMÜSESTICK MIT DIP!

Das Auge isst mit!

Gemüse nach Belieben in Streifen schneiden, Joghurt-Dip (Joghurt mit verschiedenen italienischen Kräutern verrühren) dazu, die Fantasie spielen lassen und fertig ist eine gesunde Mahlzeit, lasst es Euch schmecken!



KAROTTENSUPPE

Du Brauchst:

1 kg Karotten

2 Kartoffeln

(Schlagobers zum Verfeinern....muss aber nicht sein, schmeckt auch ohne gut)

Ingwer

Zitrone

Suppengewürz, frische Kräuter

Kartoffeln und Karotten schälen, in Stücke schneiden mit wenig Wasser weich kochen. Ein kleines Stück Ingwer dazu reiben. Das Gemüse pürieren und mit der Zitrone und den Gewürzen abschmecken.

Guten Apetit!



KARTOFFELPUFFER (WAHLWEISE MIT KAROTTEN, ZUCCHINI)

Du brauchst für ca. 4 Portionen:

- 1 kg vorwiegend fest kochende Kartoffeln
- 1 große Zwiebel
- 2 -3 Eier
- 1 Prise Salz
- Öl (oder Butterschmalz) zum Anbraten
- Apfelmus

Die gewaschenen Kartoffeln schälen und mit einer Küchenreibe fein reiben.

Die geschälte Zwiebel ganz fein schneiden.

Zucchini und Karotten fein reiben.

Butterschmalz in der Pfanne erhitzen, wenn es heiß genug ist, einen Esslöffel Teig in die Pfanne geben und zu einem Puffer flach drücken. (! Ein Tip: ist das Fett richtig heiß, werden die Kartoffelpuffer richtig knusprig und saugen sich nicht voll) Ca. 3 Minuten knusprig braun anbraten, einmal umdrehen und an der anderen Seite ebenfalls knusprig braun anbraten. Fertig!

Varianten: deftig mit Käse, Schinken und Ketchup

Mit Kräuterquark und Salat

Mit Zucker und Preiselbeeren

Unbedingt sofort essen, frisch aus der Pfanne schmecken sie am besten!



RISI-BISI

Du brauchst (für 4 Portionen):

- 300 g Reis, Gemüsebrühe
- 300 g Hähnchenbrustfilet (kann man auch weglassen)
- 1 Zwiebel
- 250 g Möhren
- 250 g Staudensellerie
- 250 g Erbsen
- Oder einfach Gemüse nach Saison und Vorlieben
- Öl zum Anbraten
- Pfeffer, Salz, Curry, Zitronen

Den Reis mit ca. doppelt so viel Wasser und einem Teelöffel Gemüsebrühe einmal aufkochen lassen, zudecken, den Herd ausschalten und fertiggaren.

In der Zwischenzeit das Fleisch in feine Streifen schneiden und die Zwiebel fein hacken. Die Karotten schälen, den Sellerien putzen und beides in dünne Scheiben schneiden. Die Erbsen antauen lassen.

Zuerst das Fleisch in der Pfanne mit etwas Öl anbraten, danach das Gemüse mitbraten

Den Reis in die Pfanne geben und bei starker Hitze kurz anrösten.

Blitzvariante: frisches Gemüse gegen Tiefkühlgemüse austauschen



ALLE KINDER MACHEN MIT! PIZZA – GESICHT

Du brauchst für den Teig:

- Ca.500 g Mehl
- 1 Würfel Hefe
- ½ Teelöffel Zucker
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel italienische Kräuter
- Wasser

Für den Belag:

- Verschiedene Gemüse (je nach Jahreszeit)
- Tomatenmark
- Kräutersalz
- Pfeffer
- Salami, Fisch, Schinken...je nach Belieben
- Geriebener Käse (z.B. Emmentaler, Gouda, Pizzagewürz)

Und so schnell geht es:

Mit der Hefe, dem Zucker und ein bisschen warmen Wasser (nicht über 40°!) ein „Dampferl“ ansetzen und 15 Minuten ruhig und warm stellen

In der Zwischenzeit das Mehl, das Salz, die Kräuter mit Wasser in eine Schüssel geben. Das „Dampferl“ dazu rühren und einen festen Teig daraus kneten. Das geht mit einem Rührgerät oder auch mit der Hand.

Der Teig muss jetzt erstmal ruhen, mindestens ½ Stunde, kann aber auch länger sein. Je nachdem wie die Zeit zur Verfügung steht.

Den fertigen Teig zu einer Kugel formen, c. ½ cm dick auswellen und auf ein Backblech legen. Mit dem Tomatenmark bestreichen und mit dem Gemüse belegen, dabei sind eurer Phantasie keine Grenzen gesetzt.

Ab ins Backrohr und bei 200° ca 20-25 Minuten auf mittlerer Schiene backen!

