

Rezepte aus unserer Familienküche

Chili sin Cane

Zutaten: 200g Rote Linsen
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Paprika
1 Dose Kidneybohnen
1 Dose Mais
1 Dose stückige Tomaten
1 Becher Creme Fraiche



Die roten Linsen nach Anleitung kochen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, schneiden und anbraten. Paprika entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die gekochten Linsen zu den Zwiebeln geben, Tomaten, Paprika, Bohnen und Mais ebenfalls dazu. Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer, Chili und Paprikagewürz abschmecken. Besonders gut eignet sich geräuchertes Paprikagewürz. Zum Servieren einen Klecks Creme Fraiche auf das Chili geben. Guten Appetit.

Tortellinisuppe

Zutaten: 500g Tortellini
½ Tasse Erbsen
1 Tasse Möhren
Gemüsebrühe
Schmelzkäse
Zwiebeln

Zwiebeln und Möhren schälen und klein schneiden. Die Zwiebeln anbraten und die Möhren dazu geben. Alles mit Brühe aufgießen und Erbsen hinzugeben. Kochen lassen, bis die Möhren weich sind. Dann den Schmelzkäse einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tortellini in die Suppe geben und kurz mit köcheln, bis sie oben schwimmen. Falls getrocknete Tortellini verwendet werden, je nach Kochzeit früher hinzugeben.

Kartoffelsuppe

Zutaten: Kartoffeln
Suppengrün
Gemüsebrühe
Zwiebeln

Das Gemüse schälen und in Würfel schneiden. Zuerst den Lauch andünsten und dann das restliche Gemüse hinzugeben. Mit Brühe auffüllen und kochen, bis das Gemüse gar ist. Alles mit einem Kartoffelstampfer leicht zerdrücken, um die Suppe anzudicken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu schmecken Würstchen und Brot.

Grüne Bohnensuppe

Zutaten: 2 Gläser grüne Bohnen
3 Knacker
3 große Kartoffeln
Bohnenkraut
Gemüsebrühe

Kartoffeln schälen und schneiden. Die Knacker in Brühe kochen. Dann herausnehmen und zu der Brühe die Kartoffeln geben. Nach 10 Minuten kochen können die Bohnen und das Bohnenkraut dazu gegeben werden. Alles garkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Knackern gemeinsam servieren.

Indische rote Linsensuppe

Zutaten: 200g Rote Linsen
1 Dose Kokosmilch
1 Dose Stückige Tomaten
2 TL Garam Masala
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
600ml Gemüsebrühe

Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden. Dann Beides mit Öl im Topf anbraten und 1TL Garam Masala darüber streuen. Die Linsen waschen und in den Topf geben. Mit der Gemüsebrühe und Tomaten aufgießen und köcheln bis die Linsen weich sind. Zum Schluss die Kokosmilch und noch ein Teelöffel Garam Masala dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sommerrollen oder Reissnudelsalat

Zutaten: Reispapier (für Sommerrollen)
Reisnudeln
Karotten
Gurke
Eisbergsalat
Thai Basilikum oder Minze (wer möchte)
Erdnüsse
Tofu oder Hühnchen
Röstzwiebeln
Sojasprossen
Fischsoße
Zitronensaft
Honig
Knoblauch

Gurke und Karotten in feine Streifen schneiden. Erdnüsse, Knoblauch und Thai Basilikum hacken. Den Tofu/Hühnchen klein schneiden und anbraten. Sojasprossen und Salat waschen. Die Nudeln nach Anleitung ziehen lassen. Für die Soße Zitronensaft, Honig, Fischsauce und Knoblauch nach eigenem Geschmack verrühren. Für den Salat einfach alle Zutaten miteinander vermengen. Für die Sommerrollen braucht man ein wenig Übung. Das Reispapier in warmes Wasser tauchen und auf einem Teller weich werden lassen. In die Mitte nun die Zutaten legen. Zum Beispiel in folgender Reihenfolge aufeinander: Nudeln, Sojasprossen, Gurke, Karotte, Tofu/Hühnchen, Basilikum und Erdnüsse. Dann die Seiten umklappen und fest rollen. Das Papier klebt von allein. Habt Spaß beim Probieren und lasst euch nicht entmutigen, wenn es beim ersten Mal nicht perfekt funktioniert.



Käselauchsuppe

Zutaten: Lauch
Hackfleisch
Schmelzkäse
Gemüsebrühe
Champignons (wer mag)

Lauch und Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Das Hackfleisch anbraten und den Lauch am Ende hinzugeben. Wer Pilze mag gibt nun auch die Champignons hinzu. Alles kurz anschwitzen lassen und mit Brühe aufgießen. Dann den Schmelzkäse dazu geben und köcheln lassen, bis der Lauch die gewünschte Konsistenz hat. Dazu schmeckt ein warmes Baguette besonders gut!

Erbsenspinatsuppe

Zutaten: 1x TK Erbsen (400g)
1x Rahmspinat
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Gemüsebrühe
1x Schlagsahne

Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden und andünsten. Dann die Erbsen dazu geben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Den Spinat dazugeben, wenn die Suppe kocht. Wenn die Erbsen durch sind, kann die Suppe püriert und mit Sahne abgeschmeckt werden. Lasst es euch schmecken.

Ratatouille

- Zutaten:** 3 bunte Paprikaschoten
1 Aubergine
1 Zucchini
Knoblauch
Zwiebeln
3 Dosen geschälte Tomaten

Das Gemüse waschen, ggf. schälen und klein schneiden. Im heißen Fett die Paprika andünsten. Dann der Reihe nach Aubergine, Zucchini, Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben. Wenn das Gemüse ausgedünstet ist, die Tomaten dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Dazu passt wunderbar Reis.

Spagetti Carbonara

- Zutaten:** Spagetti
1 Zwiebel
1x Schinkenwürfel
1x Schlagsahne
Parmesan
1 Eigelb

Spagetti nach Anleitung kochen. Die Zwiebel klein schneiden und mit dem Schinkenwürfeln anbraten. Mit Sahne ablöschen und Pfeffer nach Geschmack hinzugeben. Nun den Parmesan unterrühren und mit Salt und Pfeffer noch einmal abschmecken. Zum Schluss noch ein Eigelb in die Soße rühren. Die Soße sollte nicht mehr kochen. Mit den Spagetti servieren und genießen.

Senf Eier mit Kartoffeln

- Zutaten:** 4 Eier
1kg Kartoffeln
½ l Milch
4 EL Senf
1 EL Mehl
1 kleines Stück Butter

Kartoffeln schälen, vierteln und wie gewohnt kochen. Die Butter in einem Topf schmelzen und das Mehl einrühren. Die Milch nach und nach dazugeben und dabei weiter kräftig rühren, damit nichts anbrennt. Den Senf einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eier kochen, schälen, halbieren und in der Soße servieren. Die Soße kann mit etwas Honig verfeinert werden.

Pizzabrötchen

- Zutaten:** Aufbackbrötchen
Salami
Kochschinken
Reibekäse
Paprika
Champignons
Schmand

Für dieses Rezept müsst ihr eigentlich nur alle Zutaten in kleine Würfel schneiden und vermischen. Ihr könnt Zutaten wie Pilze, wenn ihr die nicht mögt, einfach weglassen, und andere Zutaten, wie z.B. Mais hinzufügen. Es soll euch schmecken! Den „PizzaAufstrich“ dann großzügig auf den Brötchen verteilen und im Ofen überbacken. Lasst es euch schmecken.

Orientalische Möhrensuppe

Zutaten: 1kg Möhren
1kg Kartoffeln
1 kleines Stück Ingwer
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Dose Kokosmilch
½ Tasse Erbsen
1 Bund Koriander (nur wer mag)
Curry Pulver
Gemüsebrühe

Das Gemüse und den Ingwer schälen und würfeln. Den Ingwer und den Knoblauch fein hacken. Dann Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch mit Öl im Topf anrösten und mit Currypulver bestreuen. Möhren und Kartoffeln hinzugeben und kurz mit anbraten. Dann alles mit Gemüsebrühe bedecken und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen. 10 Minuten vor Ende die Erbsen hinzugeben. Nach der Garzeit die Kokosmilch hinzugeben. Am Schluss den Koriander hacken und über die Suppe streuen.

Kartoffelgulasch mit Würstchen

Zutaten: 1kg Kartoffeln
2 rote Paprika
Zwiebeln
Würstchen nach Wahl
½ Tube Tomatenmark
1 Becher Creme Fraiche
Gemüsebrühe



Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Paprika und Zwiebeln ebenfalls würfeln. In einem Topf mit Öl die Zwiebeln anbraten und dann die Kartoffeln mit dazugeben. Diese auch kurz anbraten und dann mit Gemüsebrühe aufgießen. Die Kartoffeln sollten grade so bedeckt sein. Nun köcheln lassen bis die Kartoffeln halb gar sind. Die Würstchen nach Belieben klein schneiden. Wenn die Kartoffeln halb gar sind kann das Tomatenmark und die Paprika dazugegeben werden. Alles gut verrühren und kochen lassen bis die Kartoffeln durch sind. In der Zeit die Würstchen in einer Pfanne anbraten. Am Schluss das Creme Fraiche und die Würstchen zu dem Gulasch. Mit Salz, Pfeffer und Paprikagewürz abschmecken und genießen.

Gemüsecremesuppe

Zutaten: ½ kg Kartoffeln
1 Brokkoli
1 Bund Suppengrün
1 Dose Mais
½ Tasse Erbsen
1 Becher Schlagsahne
Gemüsebrühe

Das Gemüse waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Als erstes den Lauch und die Kartoffeln in einem großen Topf andünsten. Dann die Karotten hinzugeben und ebenfalls etwas mit andünsten. Den Brokkoli mit in den Topf geben und alles mit Gemüsebrühe aufgießen. Das Gemüse sollte grade so bedeckt sein. Nun köchelt das ganze so lange, bis das Gemüse mit einem Kartoffelstampfer leicht zerdrückt werden kann. Mit dem Stampfer großzügig das Gemüse zerstampfen. Es sollten dabei einige größere Stücke übrigbleiben. Zum Ende noch Mais und Sahne hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig ist die Gemüsecremesuppe. Guten Appetite



Obst Crumble

Zutaten: 4 Tassen Obst nach Wahl z.B. Äpfel, Beerenmix, Rhabarber,
2 EL Speisestärke
3 Tassen Mehl
1 Tasse Zucker
1 ½ Tassen Butter
1 Prise Salz
wahlweise Rosinen oder Nüsse

Obst wenn nötig in kleine Stücke schneiden. Besonders gut ist es wenn ihr einfach eure Reste nehmt, was so da ist. Das Obst mit Speisestärke bestreuen, damit nicht zu viel Flüssigkeit entsteht. Dann in eine ofenfeste Form geben. Mehl, Zucker und Butter verkneten. Nach Bedarf mit Zimt, Vanille, Zitronenabrieb oder Ähnlichem verfeinern. Die Teigstreusel über das Obst geben und ca. 35 Minuten im Ofen backen lassen. Warm oder kalt genießen. Auf Wunsch mit Sahne oder Eis garnieren.

Unsere Tischsprüche

Wir sind die kleinen Spatzen
und kommen aus Berlin
und wo es was zu Futtern gibt,
da fliegen wir schnell hin.
Piep piep piep
recht guten Appetit

Jeder esse, was er kann
nur nicht seinen Nebenmann
und wir nehmen's ganz genau
auch nicht seine Nebenfrau
haben wir sonst noch wen vergessen
-egal- auch der wird nicht gegessen
Guten Appetit

Piep piep piep wir haben uns alle lieb
jeder isst so viel er kann
nur nicht seinen Nebenmann
und wir nehmen's ganz genau
auch nicht seine Nebenfrau!
Und haben wir sie doch gegessen,
Händewaschen nicht vergessen.