**Rezepte zum Probieren**

**Gebundene Gemüsesuppe**

**Zutaten:**

½ Karfiol, 2 Kartoffeln (mehlig), 2 Karotten, 1 Kohlrabi, 1 Zwiebel, 2 EL Öl, 2-3 EL Mehl,

1½ l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Kümmel, etwas Sauerrahm/Schlagobers

**Zubereitung:**

Zwiebel fein hacken, Karfiol in kleine Röschen zerteilen und restliches Gemüse schälen und klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin anschwitzen. Dann Gemüse dazugeben und anrösten. Nun das Mehl dazugeben, kurz mitrösten und mit Suppe aufgießen. Suppe aufkochen lassen, mit Gewürzen abschmecken und ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen. Einen Teil des Gemüses mit einem Schaumlöffel herausheben und die restliche Suppe pürieren. Beiseitegestelltes Gemüse wieder einlegen. Suppe noch einmal abschmecken und mit etwas Sauerrahm/Schlagobers verbessern.

**TIPP**: Es kann auch Tiefkühlgemüse oder andere Gemüseorten nach Wahl verwendet werden.

**Tomatensuppe**

**Zutaten:**

2 Dosen stückige Tomaten, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Tomatenmark, 50 g Butter,

50 g Mehl, 3/4 l Gemüsebrühe (Würfel), 1 TL Salz, 1 TL Zucker, etwas Pfeffer, 2 EL gehackte Kräuter, 1 Spritzer Essig

**Zubereitung:**

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Butter in einem Topf zerlassen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten. Mit Mehl stauben, kurz umrühren, die Tomaten und die Suppe dazugeben und aufkochen lassen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und 20 Minuten köcheln lassen. Suppe pürieren, och einmal abschmecken und mit einem Spritzer Essig verfeinern. Die Kräuter zur Suppe geben und servieren.

**Bunte Pizzabrote**

**Zutaten:**

1 Toastwecken, 200 g Pizzakäse, 125g Sauerrahm, 200g Schmelzkäse, 200 g Schinken oder Salami,

1 Paprika, 1 handvoll Mais, ½ TL Salz, etwas Pfeffer, 1 EL Pizzagewürz, ½ TL Paprikapulver

**Zubereitung:**

Ofen auf 180° C vorheizen. Pizzakäse, Sauerrahm und Schmelzkäse gut miteinander verrühren. Schinken, Salami oder Wurst in kleine Stücke schneiden. Paprika in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten mit den Gewürzen zur Käsemasse geben und gut miteinander vermengen. Eventuell Masse noch einmal mit Salz abschmecken. Backbleche mit Backpapier auslegen. Toastbrotscheiben mit der Masse bestreichen und auf das Blech legen. Pizzabrötchen im Ofen ca. 10 – 15 Minuten backen.

**Schinken-Käse-Tascherl**

**Zutaten:**

2 Stk Blätterteig, 250g Schinken oder andere Wurstsorten, 150g geriebener Käse, ½ Becher Sauerrahm, etwas Petersillie, 1 Ei

**Zubereitung:**

Backofen auf 210° C vorheizen. Schinken oder Wurst fein schneiden und mit Sauerrahm, Petersilie und Käse vermengen. Blätterteig der Breite nach in 5 gleich große Streifen und der Länge nach in 3 Streifen teilen (ca. 8 x 8 cm). Je 1 EL Schinken-Käse-Masse auf einem Stück verteilen. Teigränder mit verquirltem Ei bestreichen, diagonal zusammenklappen und die Ränder andrücken. Tascherl mit Ei bestreichen und im Backofen ca. 12Minuten goldbraun backen.

**Gemüse-Rösti**

**Zutaten:**

1 Zwiebel, 600 g Kartoffeln, 1 Zucchini (klein), 2 Eier, 1 TL Salz, ½ TL Pfeffer, 2 EL Stärkemehl,

1 EL Majoran, 4 EL ÖL

**Zubereitung:**

Zwiebel fein würfeln. Geschälte Kartoffeln und Zucchini grob raspeln. Das Gemüse mit Eiern, Salz, Pfeffer, Stärkemehl und Majoran vermengen. Masse 10 Minuten ziehen lassen. Die Hälfte des Öls in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Je drei Kleckse Kartoffelmasse in die Pfanne geben und mit einem Löffel flach drücken. Rösti bei mittlerer Hitze unter Wenden goldbraun backen. Vorgang wiederholen und bei Bedarf Öl nachgießen.

**Putengeschnetzeltes mit Gemüsesauce**

**Zutaten (6 Personen):**

600g Putenbrust, 2 EL Öl, 300g Gemüse nach Wahl, 1 Zwiebel, 3 EL Mehl, 150 ml Suppe,

150 ml Schlagobers, etwas Salz/Pfeffer, 2 EL gehackt Kräuter

**Zubereitung:**

Zwiebel fein hacken. Gemüse putzen und in kleine Stücke (Würfel) schneiden. Putenfleisch in

1,5 cm dicke Scheiben und dann in 1 cm dicke Streifen schneiden. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Putenfleisch **portionsweise** anbraten und auf einen Teller herausnehmen. Zwiebeln im Bratfett bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Gemüse dazugeben und kurz mitbraten. Mehl unterrühren und kurz mitrösten. Gemüse mit Schlagobers und Suppe ablöschen, aufkochen lassen und Hitze reduzieren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Putenstreifen und Kräuter dazugeben, unterheben und etwas ziehen lassen. Falls die Sauce zu dick ist, noch etwas Schlagobers, Milch oder Suppe zugießen. Als Beilage Nudeln, Reis oder gedünstete Kartoffeln mit Salat reichen.

**Würstel im Schlafrock**

**Zutaten:**

1 Pck Pizzateig, 5 Paar Frankfurter, etwas Milch, etwas grobes Salz/Kümmel,

**Zubereitung:**

Backofen auf 200° C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Pizzateig der Länge nach in 10 Streifen schneiden. Je einen Teigstreifen um ein Würstel wickeln auf das Backblech legen. Würstel mit Milch bestreichen. Mit Salz oder Kümmel bestreuen. Im Backofen 15-20 Minuten backen. Würstel etwas überkühlen lassen.

**Schweizer Wurstsalat**

**Zutaten:**

300 g Extrawurst (in Scheiben), 200 g Gouda Käse (in Scheiben), 6 Essiggurkerl, 1 roter Paprika,

2 rote Zwiebeln, 2-3EL Petersilie, Schnittlauch oder Kresse

**Dressing:**

6 EL Sonnenblumenöl, 6 EL Apfelessig, 2 TL Senf, Salz/Pfeffer,

**Zubereitung:**

Wurst und Käse in Streifen schneiden (5mm). Essiggurkerl und Paprika (Radieschen) in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Alles in eine Schüssel geben.

Für das Dressing alle Zutaten gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alle Zutaten (außer Petersilie, Schnittlauch oder Kresse) mit dem Dressing vermischen. Wurstsalat kurz ziehen lassen. Wurstsalat mit Petersilie, Schnittlauch oder Kresse bestreuen.

**Biskuitrolle mit Marmelade**

**Zutaten Belag:**

6 Stk Eier, 2 EL kaltes Wasser, 180 g Zucker, 180 g Mehl, 1 Prise Backpulver,

einige EL Marmelade nach Wahl

**Zubereitung:**

Ofen auf 200° C vorheizen. Backblech mit Backpapier (passgenau) auslegen. Eier mit Zucker und Wasser dickschaumig rühren (Mixer). Das Mehl und das Backpulver mit dem Schneebesen **vorsichtig** unter die Masse ziehen. Masse auf das Backblech aufstreichen. Im Ofen ca. 10 Minuten hellgelb backen. Den fertigen Teig auf ein gezuckertes Geschirrtuch stürzen. Backpapier vorsichtig ablösen. Teig mit Marmelade bestreichen und mit Hilfe des Geschirrtuches einrollen. Rolle auskühlen lassen. Rolle mit Staubzucker bestreuen.

**Karottenkuchen**

**Zutaten für den Teig:**

400 g Karotten, 200 g Mehl, 200 g Haselnüsse gerieben, etwas Zitronenschale, 1 Prise Salz,

1Pkg Vanillezucker, 1 Pk Backpulver, 1 Prise Salz, 4 Eier, 250 g Kristallzucker, 100 ml Öl, Butter und Mehl für die Form

**Für die Glasur:**

200g Staubzucker, **3**-4 EL Zitronensaft

**Zubereitung:**

Backrohr auf 180°C vorheizen. Springform (∅ 26 cm) mit Butter ausstreichen und mit Mehl ausstreuen. Karotten schälen und fein reiben. Eier in Dotter und Klar trennen. Eiklar mit einer Prise Salz zu festem Schnee schlagen. Dotter mit Zucker, Vanillezucker, Öl und Zitronenschale gut verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. (Mixer) Mehl mit Backpulver vermischen und mit den Haselnüssen und den Karotten unter die Masse rühren. (Mixer) Eischnee vorsichtig mit dem Schneebesen unter die Masse heben. Masse in die vorbereitete Form füllen und im vorgeheizten Rohr (unterste Schiene) ca. 50 Minuten backen. Kuchen etwas überkühlen lassen aus der Form lösen und auskühlen lassen.

Für die Glasur den Staubzucker mit dem Zitronensaft verrühren und auf den Kuchen streichen. Die Glasur trocknen lassen.

**Tutti – Frutti - Creme**

**Zutaten:**

2 Bananen, 2 Orangen, 2 Äpfel, 2 Kiwi, 30 g Nüsse oder Mandeln grob gehackt, 50 g Zucker,

etwas Zitronensaft, 1 Pck. Topfen, 1 Becker Joghurt,

**Zubereitung:**

Alle Früchte in kleine Stücke schneiden. Joghurt, Topfen und Zitronensaft gut verrühren. Würfelig geschnittenes Obst und Joghurtcreme verrühren. Creme in Gläser oder Schälchen füllen und genießen.

**TIPP**: Es kann jede Art von Obst verwendet werden oder auch nur eine Sorte.