



Rezepte aus der



Klinik Nordseeküste



Inhalt

1 Salate und Dressings	5
1.1 Kirschdressing	5
1.2 Chicoreesalat	5
1.3 Lauchsalat (süß)	5
1.4 Waldorfsalat	5
1.5 Kartoffelsalat	6
1.6 Fenchelsalat	6
1.7 Fruchtige Salatsauce	6
1.8 Dillsauce	7
1.9 Salatsauce mit Kräutern	7
1.10 Sahnesalatsauce	7
1.11 Salatdressing	7
1.12 Karottensalat	8
1.13 Lauchsalat	8
1.14 Kartoffelsalat mit Majonaise	9
1.15 Kartoffelsalat mit Essig und Öl	9
2 Vitalkost	9
2.1 Toskanische Gemüsepfanne	9
2.2 Grilltomate	10
2.3 Fischauflauf	10
2.4 Vollkornspaghetti Pfanne	10
2.5 Italienischer Ebly-Topf	10
2.6 Gemüsefrikadellen mit Kräutersauce	11
2.7 Steckrübenauflauf	11
2.8 Grünkernbraten	12
2.9 Helle vegetarische Soße	13
3 Normalkost	13
3.1 Geflügelpfanne	13
3.2 Kartoffelfrikadellen	13



4 Süßspeisen.....	14
4.1 Grundrezept Rührkuchen	14
5 Abendbrot.....	14
5.1 Tacco Salat.....	14
5.2 Matjessoße.....	14
6 Dips und Soßen.....	15
6.1 Senf – Dip.....	15
6.2 Meerrettich - Dip.....	15
6.3 Knobi – Dip.....	15
6.4 Tzaziki für 6 – 8 Personen.....	15
6.5 Joghurt – Kräuter – Dip.....	16
6.6 Currysoße.....	16
7 Sonstiges.....	16
7.1 Zucchini Auflauf.....	16
7.2 Geflügelpfanne mit Broccoli	17
7.3 Gemüse- Rindfleisch Eintopf.....	17
7.4 Frischkornmüsli	18
7.5 Kartoffelgnocci.....	18
7.7 Lauch- Kartoffelcremesuppe.....	19
7.8 Joghurt -Kräuter –Salatsauce	20
7.9 Quark-Früchte-Speise	20
7.10 Grießpudding mit Joghurt.....	21
7.11 Powerdrink.....	21



8 Mutter-Kind-Rezepte	22
8.1 Einfache Quarkbrötchen	22
8.2 Tomatenlasagne	22
8.3 Paprika-Schinken-Lasagne	22
8.4 Kohlrabi-Maislasagne	23
8.5 Möhrenlasagne.....	23
8.5 Spinat-Feta-Lasagne	24
8.7 Gefüllte Hähnchenbrust +Putenschnitzel.....	24
8.8 Suppengrundrezept	25
8.9 Paprikapaste	25
8.10 Nudelsoße mit Zucchini, Karotte und Tomate.....	25
8.11 Deftige Nudelsoße	25
8.12 Nudelsoße mit Spinat und Feta.....	26
8.13 Thunfisch- Nudelsoße	26
8.14 Nudelsoße mit Brokkoli und Schinken	26
8.15 Tomaten-Sahnesoße mit Mozzarella.....	27
8.16 Salatdressing	27
8.17 Parfait	27
8.18 Käse-Sahne-Creme.....	28
8.19 Puddingcreme	28
8.20 Kinder-Tiramisu.....	28
8.21 Schokonussaufstrich	28



1 Salate und Dressings

1.1 Kirschdressing

Zutaten:

500g Kirschen, 500ml Wasser, Zucker, ca. 3EL Essig, ca. 10EL Öl

Zubereitung: Kirschen auftauen, dann alles mit dem Pürierstab mixen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Senf-Honig-Apfel-Dressing

Zutaten/Zubereitung: 2EL Senf, 3EL Honig, 500ml Apfelsaft, ca. 2EL Essig, ca. 6EL Öl, Salz und Pfeffer nach Geschmack

1.2 Chicoreesalat

Zutaten/Zubereitung: 10x Chicoree, 10, Orangen, 5 Grapefruit, 200ml Orangensaft, Zucker

alles klein schneiden, miteinander vermengen und abschmecken.

1.3 Lauchsalat (süß)

Zutaten:

3 Stangen Lauch, 1 Ds Ananas o. ä. 2EL Majonaise, 1EL Joghurt, Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

alles klein schneiden, miteinander vermengen und abschmecken.

Evtl. gekochten Schinken oder Käse dazu geben

1.4 Waldorfsalat

Für 4 Personen

Zutaten:

400g Knollensellerie

250g säuerliche Äpfel (z.B. Boskop)

2 – 3 EL Zitronensaft

50g Walnuskerne

150g saure Sahne

1 EL Walnussöl

Salz

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Prise Zucker

Zubereitung:

Sellerie schälen und fein raspeln. Äpfel schälen und grob raspeln. Beides mit Zitronensaft beträufeln. Walnuskerne grob hacken (Mandeln). Dressing aus Zitronensaft, Saure Sahne und Walnussöl, Salz, Pfeffer und Zucker. Alles zusammenrühren.



1.5 Kartoffelsalat Für 4 Personen

Warme Gemüsebrühe mit Salz, Essig, klein geschnittenen Zwiebeln und gewürfelte Gewürz Gurken kräftig abschmecken.

1 EL Öl und Kräuter unterrühren, evt. Etwas Gurkenflüssigkeit dazugeben.

Die gekochten und geschnittenen Kartoffeln mit der Soße vermengen und gut durchziehen und kalt werden lassen.

Zum Schluss etwas fettreduzierte Sahne dazugeben.

1.6 Fenchelsalat Für 4 Personen

Fenchelknollen in sehr feine Streifen schneiden, das Grün hacken.

Erstes Dressing:

Aus Wasser, Zitrone oder Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, Thymian und Öl eine Soße bereiten und dazugeben.

Zum Schluss geraspelte Äpfel untermischen.

Zweites Dressing:

Aus Joghurt, Dickmilch oder Saurer Sahne, etwas Sahne, Salz, Pfeffer, Zucker, Curry und Orangensaft eine Soße bereiten und mit dem Fenchel vermengen.

Klein geschnittene Orangen dazugeben.

1.7 Fruchtige Salatsauce

Zutaten:

1 Becher Naturjoghurt
oder Dickmilch
oder ½ Becher Joghurt und ½ Becher saure Sahne
2 EL Orangensaft
1 EL Zitronensaft
2 EL Öl
Salz, Pfeffer
evt. Curry oder Spritzer Worcestershire Sauce

Zubereitung:

Joghurt bzw. Dickmilch mit dem Fruchtsaft glatt rühren. Öl darunter schlagen und würzen. Evt. Orangenstückchen mit unterheben. Geeignet zu allen Salaten.



1.8 Dillsauce

Zutaten:

½ Becher Naturjoghurt und ½ Becher saure Sahne
1 TL Zitronen oder Limettensaft
1-2 EL geschnittener Dill
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Joghurt, saure Sahne und Zitronensaft glatt rühren. Dill unterrühren und mit Gewürzen abschmecken. Passt zu Blattsalat, Gemüse- und Gurkensalat.

1.9 Salatsauce mit Kräutern

Zutaten:

1 Teil Essig
1 – 2 Teile Öl (1 TL pro Person)
Salz und Pfeffer
sehr fein gehackte Kräuter (Petersilie, Kerbel, Estragon, Schnittlauch)
Schalotten

Zubereitung:

Salz in Essig auflösen, Öl einrühren, würzen, Kräuter und Schalotten zugeben. Geeignet zu Salaten ohne Obst

1.10 Sahnesalatsauce

Zutaten:

100 ml süße Sahne
100 ml Milch oder Joghurt
Zitrone nach Geschmack
Salz und Pfeffer oder Edelsüßpaprika oder Curry

Zubereitung:

Flüssige Zutaten verrühren, mit Salz und Gewürzen abschmecken. Geeignet zu Blattsalat, Salate mit Obst, Geflügel- oder Gemüsesalat

1.11 Salatdressing

- 1) 4EL Essig, 2TL Senf, 2TL Honig, 8EL Öl, Salz und Pfeffer
- 2) 50ml Wasser, 2EL Öl, 1EL Essig, 1TL Salz. 1TL Zucker
- 3) 3EL Wasser, 3EL Öl, 1EL Essig

Sie können bei allen drei Varianten auch immer etwas Gemüse Wie z.B. Tomaten oder etwas Obst wie z.B. Kirschen mit rein pürieren das gibt dem Ganzen eine besondere Note und bindet



gleichzeitig das Wasser-Öl Gemisch.
Wahlweise auch gerne Kräuter oder Ihre Lieblingsgewürze
zufügen.

4) Saure Sahne oder Dickmilch oder Joghurt evtl. etwas Wasser um es "gießfähig"
zu machen. Würzen Sie nach eigenem Geschmack: Salz, Pfeffer, Curry Paprika,
Kräuter oder Gemüse.

Trauen Sie sich und lassen Sie es sich schmecken!

1.12 Karottensalat

Zutaten:

1 KG Karotten
evtl. 3 Äpfel
0,5 l Orangensaft
1 EL Öl
1 Prise Salz
Zucker

Karotten und Äpfel schälen und klein raspeln. Mit der Prise Salz, Zucker und
Orangensaft abschmecken. Das Öl dazugeben, damit sich die fettlöslichen Vitamine
A, D, E und K lösen und man sie besser aufnehmen kann.

1.13 Lauchsalat

Zutaten:

500 g Lauch
wahlweise 1 Ds. Ananas, Pfirsich o. 2 Ds. Mandarinen
5 EL Majonaise
1 EL Joghurt
Prise Salz
Prise Pfeffer
1 – 2 EL Zucker

Lauch schneiden und waschen. Früchte klein schneiden und beides miteinander
vermengen.

Majonaise, Joghurt, Gewürze und evtl. etwas von dem Saft der Früchte zu einem
geschmeidigem Dressing verarbeiten.

Alles miteinander vermengen und abschmecken.



1.14 Kartoffelsalat mit Majonaise

Zutaten:

500 g Kartoffeln
250 g Majonaise
50 g Joghurt
1 Glas Gewürzgurken
1 Gemüsezwiebel gewürfelt
Salz, Pfeffer

Kartoffel wie Pellkartoffeln kochen, pellen und nach dem abkühlen in Scheiben schneiden. Mit den restlichen Zutaten vermengen und abschmecken.

1.15 Kartoffelsalat mit Essig und Öl

Zutaten:

500 g Kartoffeln
3 Paprika
3 Tomaten
1 Gemüsezwiebel gewürfelt
200 ml Brühe
100 ml Öl
50 ml Essig
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Kartoffel wie Pellkartoffeln kochen, pellen und nach dem abkühlen in Scheiben schneiden.

Gemüse klein schneiden und in dem Öl anschwitzen. Den Essig und die Brühe dazu geben und kurz aufkochen lassen.

Alles über die Kartoffeln geben, solange es noch heiß ist, dann zieht der Geschmack besser ein. Abschmecken und fertig.

2 Vitalkost

2.1 Toskanische Gemüsepfanne

Zutaten:

50ml Olivenöl, 300g Zwiebelwürfel, 800g Paprikawürfel, 500g Zucchinischeiben halbiert, 500g Tomatenwürfel Ds
800g Saccotinis, 300g Gnocchis, 200g Ruccola, 50g Basilikum, 300g Feta, Salz, Pfeffer, Rosmarin

Zubereitung:

Zwiebeln, Paprika und Zucchini in Olivenöl anschwitzen. Gnocchis, Saccotinis und Tomaten dazu geben.

Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin abschmecken. Kurz vorm Schluss den Basilikum unterheben.



2.2 Grilltomate

Zutaten: Tomaten, Fetakäse, Mozzarella, Lauchzwiebel, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Tomaten aushöhlen, mit dem gewürfelten Käse und der klein geschnittenen Lauchzwiebel füllen.

Salzen, pfeffern und mit Olivenöl beträufeln.

Bei 200°C ca.8-10 min garen.

2.3 Fischauflauf

Zutaten: 4Fischfilets,1Tomate,1rote Zwiebel,1Eigelb,1EL saure Sahne, Salz, Pfeffer, 1Msp Thymian

Zubereitung: Zwiebel und Tomaten klein schneiden in der Pfanne kurz anschwitzen und würzen.

Abkühlen lassen dann die saure Sahne und das Eigelb unterheben.

Die Masse auf dem Fisch verteilen und in den vorgeheizten Ofen schieben.

170°C ca.10-12 min.

2.4 Vollkornspaghetti Pfanne

Zwiebelstreifen, Paprikastreifen anschwitzen

1 Ds. Gehackte Tomaten dazugeben mit anschwitzen

gekochte Spaghetti dazugeben

würzen mit Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, Paprikagewürz, Knoblauch, Kräuter, Chili

Oliven klein hacken, Schafskäse mit unter rühren

2.5 Italienischer Ebly-Topf

Zutaten:

1 kleine Zwiebel – 1 Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl

250g Ebly-Zartweizen

550ml Gemüsebrühe

300ml Tomatensaft

2 kleine Zucchini – 100g Mozzarella

2 EL Pesto – Salz - Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und beides fein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Ebly-Weizen dazugeben, kurz mitdünsten, dann Gemüsebrühe und Tomatensaft angießen. Einmal aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die Zucchini waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Zum Ebly-Topf geben und 8 Minuten kochen.

Kurz vor Ende der Garzeit den Mozzarella in kleine Würfel schneiden und mit dem Pesto unter den Ebly-Topf mischen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2.6 Gemüsefrikadellen mit Kräutersauce Rezept für 4 Personen

Zutaten:

800 – 1000g geputztes grob geraspelttes Gemüse, Möhren, Sellerie und Kohlrabi
1 Zwiebel
Olivenöl oder Butterschmalz
Gemüsebrühe
1 Ei
ca. 50g fettreduzierten Käse, geraspelt
(1 – 2 EL Sahne) oder 1 EL Quark
evt. Haferflocken oder Mehl
Paniermehl
Salz, Muskat

Zubereitung:

Zwiebeln klein schneiden und in wenig Fett glasig dünsten. $\frac{3}{4}$ des geraspeltten Gemüse dazugeben und mitdünsten. Mit Gemüsebrühe (1/4 – 1/2 Liter) auffüllen und ca. 5 – 10 Minuten dünsten.

Gemüse auf ein Sieb schütten, Gemüsebrühe auffangen und gut abtropfen lassen. Evt. etwas ausdrücken oder längere Zeit stehen lassen. Ei, Käse, Sahne oder Quark dazugeben, evt. Feine Haferflocken oder Mehl zum Binden verwenden und alles gut mischen. Abschmecken und zu Frikadellen formen. Panieren und in wenig Fett ausbraten. Oder ohne panieren flache Küchlein formen und ausbacken.

Für die Sauce:

Das Restliche Gemüse andünsten, die aufgefangene Gemüsebrühe dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Mondamin andicken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Evt. 1 – 2 EL Sahne, saure Sahne oder etwas Milch dazugeben. Feingeschnittenen Kerbel, Petersilie oder Dill zum Schluss unterrühren.

2.7 Steckerübenauflauf Rezept für 4 Personen

Zutaten:

$\frac{1}{2}$ Steckerübe, 4 Möhren, 1 Kohlrabi
(zusammen geputzt gewogen ca. 800g)
Gemüsebrühe
Butter für die Auflaufform
1 Ei
100 – 150g saure Sahne
Salz und Pfeffer
50g geriebenen Käse

Zubereitung:

Gemüse putzen und in Scheiben schneiden. In ca. $\frac{1}{2}$ Liter Gemüsebrühe 5 Minuten blanchieren. Gemüse abgießen und Gemüsebrühe auffangen. Gemüse in eine gefettete Auflaufform füllen. Ei und saure Sahne verrühren und mit Salz und Pfeffer



abschmecken und über die Gemüsemasse geben. Mit Käse bestreuen und im Backofen bei 180 – 200 °C 15 – 20 Minuten überbacken.

Für die Sauce:

Die Gemüsebrühe mit Speisestärke (für ½ Liter – 2 TL) andicken. Gemüsebrühe kann auch mit Milch gemischt werden. Oder zum Schluss ca. 30 – 50g Sahne, Dosenmilch oder saure Sahne zugeben.

Die Sauce mit Salz je nach Bedarf mit anderen Gewürzen wie z.B. Curry oder Muskat und frischen Kräutern abschmecken.

2.8 Grünkernbraten

Rezepte für 4 Personen

Zutaten:

125g Grünkernschrot (mittelfein geschrotet) oder Grünkerngrütze
1 EL Rapsöl, 1 Zwiebel, 1 kleine Möhre, 1 kleine Lauchstange,
375 ml Gemüsebrühe , 50 g gemahlene Mandeln, 50 g geriebenen Käse 30% Fett i.T., 1-2 Eier, 1 TL Meersalz, ½ TL Thymian, 1 Prise Muskat, Pfeffer, frisch gemahlen ca. 70 g Kleinblatt Haferflocken.

Zubereitung:

Gemüse putzen und fein würfeln. In dem Öl andünsten, das Getreide dazugeben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Kurz aufkochen lassen, abdecken und 20 Min. ausquellen lassen. Kurz abkühlen, dann alle restlichen Zutaten unterarbeiten und herzhaft abschmecken. Mit nassen Händen einen Braten formen, auf ein gefettetes Backblech legen und ca. 40 Min. bei 175° C backen.

Evtl. kurz vor Ende der Garzeit mit geriebenem Käse bestreuen.

Vor dem Anschneiden mindestens 5 Minuten abkühlen lassen und zu gedünstetem Gemüse servieren.

Pro Person ca. 12 g Fett

Tipp:

Aus der Grünkernmasse können auch Bratlinge geformt werden und im Backofen oder in einer beschichteten Pfanne mit wenig Fett ausgebraten werden.

Die Masse eignet sich sehr gut zum Füllen von Gemüse, z.B. Zucchini, Paprika, Kohlrabi.

Sie können auch kleine Klößchen daraus drehen und in eine Suppe oder Eintopf geben und ziehen lassen.



2.9 Helle vegetarische Soße

Zutaten:

1 kl. Zwiebel, ca. 350 g helles Gemüse (z.B. Kohlrabi, Blumenkohl, Sellerie), 1 EL Raps- oder Olivenöl, 200 ml Gemüsebrühe, 150 ml Milch, 1,5 %, 50 ml Kondensmilch 4 % Fett, Meersalz, evtl. Pfeffer, Muskat, Curry

Zubereitung:

Zwiebel fein würfeln, Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. Den Topfboden mit Öl bepinseln und die Zwiebel darin glasig dünsten. Das Gemüse hinzufügen und in Gemüsebrühe ca. 10 Min. auf mittlerer Stufe weich kochen. Pürieren, Milch und Kondensmilch dabei bis zur gewünschten Konsistenz einfließen lassen. Mit Salz und Gewürzen abschmecken.

Pro Portion ca. 4 g Fett

3 Normalkost

3.1 Geflügelpfanne

für 4 Personen

Zutaten :

4 Hähnchenbrüste , 2 Paprikaschoten , 1 Zwiebel , 200 ml Sahne 15%
750ml Gemüsebrühe , Salz , Pfeffer , Paprikapulver , Chili ,

Zubereitung :

Alle Zutaten klein schneiden.

Fleisch in der Pfanne scharf anbraten und würzen. Paprika und Zwiebel dazu geben und ebenfalls anbraten. Mit der Gemüsebrühe angießen, Sahne dazu geben abschmecken und abbinden.

3.2 Kartoffelfrikadellen

Zutaten:

800g Kartoffeln, 2EI Speckwürfel, 2EI Zwiebelwürfel, 2Eier, ca.100g Weizenschrot
Salz, Pfeffer, Muskat, Curry, Kurkuma, 1EI Majoran

Zubereitung:

Kartoffeln weich kochen und abkühlen lassen (am besten einen Tag vorher) und durch

eine Kartoffelpresse drücken.

Speck und Zwiebeln in Öl andünsten und mit den Eiern zur Kartoffelmasse geben.

Würzen und abschmecken. Weizenschrot nach und nach zugeben bis eine geschmeidige

Masse entstanden ist. Zu Frikadellen formen und braten.



4 Süßspeisen

4.1 Grundrezept Rührkuchen

Zutaten/Zubereitung:

3Tassen Mehl, 2Tassen Zucker, 1Tasse Öl, 1Tasse Wasser, 1xV-Zucker, 1xBackpulver
4 Eier einfach alles vermengen
bei 180°C 25-30 min. backen
Bei einer Obstfüllung 1Tasse Mehl mehr verwenden.
Für Abwandlungen Kakaopulver hinzufügen oder das Wasser durch Säfte oder Milch ersetzen.

5 Abendbrot

5.1 Tacco Salat

Zutaten:

1gr. Ds Mais, 3Paprika, 8Tomaten, 1Eisbergsalat, 1Fl. Salsa, 2Becher Saure Sahne
1Becher Schmand, 500gr Rinderhack gebraten, 1Tüte Taccochips, geriebener Käse

Zubereitung:

Gemüse und Salat grob klein schneiden. Salsa, saure Sahne und Schmand zu einer Sauce verrühren.
Schichten: 1.Gemüse und Salat 2.Hackfleisch 3.Sauce das gleiche nochmal darauf den Käse
kurz vorm servieren die Taccochips darauflegen

5.2 Matjessoße

Zutaten/Zubereitung:

500g Joghurt, 1EL Majonaise, 1/2 Salatgurke, 2Äpfel, 2EL Zwiebelwürfel, Zitrone, Salz, Pfeffer, Zucker
alles klein schneiden, miteinander vermengen und abschmecken.
Spaghettisalat
Zutaten: 250g Spaghetti, 200g
Fleischwurst, 1Bd. Lauchzwiebel, Salz, Pfeffer, Zucker, Maggi
Zubereitung: Spaghetti kochen. Abkühlen lassen in der Zeit den Rest klein schneiden dann alles miteinander vermengen und abschmecken (ruhig kräftig würzen die Spaghetti nehmen viel Geschmack auf.
Tipp: Den Salat am besten am Vortag machen dann zieht er richtig durch!



6 Dips und Soßen

6.1 Senf – Dip

Zutaten:

65g Philadelphia Balance
1EL Magerquark
1EL Senf mit grünen Pfeffer
je 2EL verschiedenen Senf hell und dunkel
Salz und Pfeffer

6.2 Meerrettich - Dip

Zutaten:

65g Philadelphia Balance
1EL Magerquark
1EL Joghurt
1EL Mayonnaise (25% Fett) oder Miracel Whip Balance
1EL Sahnemeerrettich
1TL Zitronensaft
Senf mit grünem Pfeffer
Salz und Pfeffer

6.3 Knobi – Dip

Zutaten:

1 Becher Dickmilch
100 g Magerquark
Saft einer ½ Zitrone
Gemischte Kräuter gehackt
Knoblauch nach Geschmack
Frische Zehen fein hacken

6.4 Tzaziki für 6 – 8 Personen

Zutaten:

500g Magerquark
1 Becher Schmand oder saure Sahne
1 Becher Magerjoghurt
1-2 Knoblauchzehen
1 Salatgruke
1EL Olivenöl
Salz und Pfeffer



6.5 Joghurt – Kräuter – Dip

Zutaten:

250g Joghurt
2EL Sahne
1 kl. Zwiebel
Salz
2 EL geh. Petersilie
1TL geh. Minze
etwas Cayeneepfeffer

6.6 Currysoße

Zutaten:

1Zwiebel, 2Bananen oder 1Pflirsich o.ä. 1EL Currypulver, 500ml Brühe, 200ml
Sahne(15%)
Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

Zwiebeln anschwitzen, Currypulver mit anschwitzen(nicht zu lange wird sonst bitter).
Obst, Brühe und Sahne dazugeben, pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker
abschmecken.

7 Sonstiges

7.1 Zucchini Auflauf

Zucchini grob in Scheiben schneiden
Sellerie und Möhren in feine Scheiben schneiden
alles mischen und auf ein Blech verteilen
Sonnenblumenkerne mit untermischen
Ei-Sahne, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, Kräuter darüber geben
30 min. bei 180° im Ofen lassen
darauf Käseraspel verteilen
15 min. bei 140° nachbacken lassen



7.2 Geflügelpfanne mit Broccoli

Zutaten:

500g Broccoli
1 TL Gemüsebrühe
300g Hähnchenbrust
Öl
Pfeffer, Salz, Curry, Paprika
3 EL Frischkäse

Zubereitung:

Den Broccoli waschen, die Rösschen abschneiden und beiseite legen. Die Broccolistiele in feine Scheiben schneiden und in 250ml Wasser kochen. Inzwischen das Fleisch in feine Streifen schneiden. Nun das Fleisch in einer Pfanne mit Öl und Zwiebelwürfel anbraten. Jetzt mit den Gewürzen abschmecken und zugedeckt warm stellen.

Die Broccolistiele zusammen mit der Brühe mit einen Schneidestab pürieren und den Frischkäse hineinrühren. Broccolirösschen dazugeben und 5 Minuten in der Sauce köcheln lassen. Das Fleisch unter die Sauce heben und alles nochmals kurz erhitzen lassen.

7.3 Gemüse- Rindfleisch Eintopf

Zutaten:

500g Rindfleisch
30g Öl
Salz, Pfeffer
Erbsen, Möhren, Kohlrabi, Blumenkohl
Kräuter
4 Geflügelwiener
150g Nudeln

Zubereitung:

500g Rindfleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen, dann etwas trocken tupfen und in Würfel schneiden. 30g Öl erhitzen und das Fleisch unter Wenden leicht anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Erbsen, Möhren, Kohlrabi, Blumenkohl waschen und putzen. Nun das geschälte und gewürfelte Gemüse zum Fleisch geben und zum Kochen bringen. Nun alles gar kochen und noch frisch gehackte Kräuter hinzugeben.

4 Geflügelwiener in Scheiben schneiden und unter den Eintopf rühren. Und jetzt 150g Nudeln abkochen und dann in den Eintopf geben.



7.4 Frischkornmüsli

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

12EL gemischtes Getreide (Roggen, Weizen, Dinkel, Hafer)
Die Körner 2 Tage in einer Schüssel Wasser einweichen lassen, gründlich Wasser aufbrausen.

Zusätze und Obst nach Belieben:

Äpfel, Bananen, Birnen usw. klein schneiden und mit Honig oder Zimt hinzufügen.
Vanille, Mandeln, Rosinen, Nüsse usw. je nach Belieben hinzufügen.
Zum Schluss geschlagene Sahen oder nur Joghurt unterrühren.

7.5 Kartoffelgnocci

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

1 kg mehlig kochende Kartoffeln
150g Magerquark
150g blanchierter Spinat, sehr fein gehackt (auch tiefgekühlter Spinat)
150g Weizenmehl (1050)
50g Grieß
2 Eigelb
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Fischgeriebene Muskatnuss
Etwas Fett für die Form
50 – 100g fettreduzierten Käse (30 % Fett) zum überbacken

Zubereitung:

Die Kartoffeln in der Schale weich kochen, gut ausdampfen lassen, noch heiß schälen und sofort durch die Kartoffelpresse drücken. Quark und Spinat in einem feinen Baumwolltuch gut auspressen. Mit Mehl, Grieß und Eigelb zu den durchgedrückten Kartoffeln geben. Alles zu einem feuchten, formbaren Teig verknoten. Falls der Teig zu klebrig ist, noch etwas Mehl darunter mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. Aus dem Teig ovale Plätzchen (Gnocci's) formen und Portionsweise in reichlich Salzwasser gar ziehen lassen. Sobald die Gnocci's an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen. Abtropfen lassen, in eine gefettete Auslaufform geben. Mit geriebenem Käse bestreuen und kurz überbacken.
Anstatt Spinat können auch frische Kräuter verwendet werden.

Dazu passt:

Lauchgemüse Blattspinat Zucchini – Tomaten – Paprikagewürz Wirsing



7.6 Gemüsepfanne mit Hähnchenbruststreifen

Rezepte für 4 Personen

300g Hähnchenbrustfilet in Streifen geschnitten, 1 -2 EL Raps- oder Sojaöl ,
evtl. Mineralwasser, 1 Zwiebel in Streifen oder Würfel geschnitten.
Ca. 800 g geputztes Gemüse, in Scheiben oder Stifte geschnitten z.B. Möhren,
Zucchini,
Champignons, Paprika, 1-2 Knoblauchzehen, Sojasauce, Salz, Pfeffer,
Gemüsebrühe,
Curry, 1 TI Speisestärke

Zubereitung:

In die Hähnchenbruststreifen in einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl oder mit Mineralwasser anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit Sojasauce würzen. 1 EL Öl in die Pfanne geben und das Gemüse einige Minuten anbraten, Gemüsebrühe (etwa 1 Tasse) dazugeben, abdecken und kurz dünsten. Das Gemüse soll bissfest bleiben. Mit den Gewürzen abschmecken, das Fleisch unterheben und mit der in wenig Wasser angerührten Speisestärke binden.

Für dieses Gericht können auch andere Gemüsesorten verwendet werden wie z.B. Lauch, Brokkoli, Blumenkohl, Erbsen, grüne Bohnen, Chinakohl oder Sojasprossen. Möglichst eine bunte Mischung.

Auch mageres Schweine- oder Rindfleisch oder Fisch oder Tofu als vegetarische Alternative.

Als Beilage eignen sich Reis, Hirse, Bulgur oder Nudeln

Bulgur

120 g Bulgur, 250 ml Wasser, 1 Gemüsebrühwürfel, evtl. Curry oder Kurkuma

Zubereitung:

Das Wasser erhitzen, Brühwürfel, Gewürz und Bulgur hinzugeben und kurz umrühren.

Deckel schließen und auf kleiner Flamme ca. 10 Min köcheln lassen. Auf der ausgeschalteten Platte noch ca. 10 Minuten nachquellen lassen.

1 Portion (Gemüsepfanne und Bulgur) enthält ca. 8 g Fett und 360 Kcal

7.7 Lauch- Kartoffelcremesuppe

Rezept für 4 Personen

1 Zwiebel, 2 Stangen Lauch, 3-4 mittelgroße mehlig kochende Kartoffel,
1-2 EL Rapsöl, 1L Gemüsebrühe,
Salz, Pfeffer, Curry, Majoran, 30-50 ml saure Sahne oder Kondensmilch 4% Fett,
gehackte Petersilie, 1 Möhre.

Zubereitung:

Zwiebel in feine Würfel schneiden, Lauch gut waschen und klein schneiden,



zusammen mit dem Öl anbraten und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden und hinzugeben. Ca. 20 Min. köcheln lassen, dann mit dem Pürierstab pürieren und mit den restlichen Zutaten abschmecken und verfeinern. Die Möhre waschen und sehr fein reiben zum Schluss in die Suppe geben mit Petersilie bestreuen und gleich servieren.

Anstatt Lauch- eine Gemüsecremesuppe; dafür 1 Lauchstange, 1 Möhre und 1 Stück Sellerie, sonst wie oben.

1 Portion Suppe hat ca. 280 kcal und 6-7g Fett

Soll die Suppe als Hauptgericht gegessen werden, können magere gekochte oder rohe Schinkenwürfel, Kasslerfleischwürfel oder Geflügelwürstchen und evtl. Brot dazu gegessen werden.

1 Paar Wiener Würstchen (70g) 210 Kcal 20g Fett

1 Geflügelwürstchen (50g) 125 Kcal 10g Fett

25 g geräucherten Lachs 73 Kcal 5g Fett

30g mageren gekochten Schinken 35 Kcal 1g Fett

Solche Cremesuppen lassen sich mit vielen Gemüsesorten zubereiten, z.B. Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl, Möhren, Kohlrabi, Kürbis.

Es kann auch eine Gemüsemischung genommen werden und der Kartoffelanteil kann halbiert werden. Gewürze und Kräuter werden auf die jeweiligen Gemüsesorten abgestimmt.

Suppe lässt sich gut eingefrieren!

Kann gut mitgenommen werden an den Arbeitsplatz.

7.8 Joghurt -Kräuter –Salatsauce

100-150g Naturjoghurt 1,5% Fett, 1 EL Rapsöl, Zitronen- oder Orangensaft nach Geschmack, Salz, Pfeffer, frische klein geschnittene Kräuter wie Schnittlauch, Dill, Pimpinelle, Sauerampfer, evtl. 1 kleine fein geschnittene Zwiebel und oder 1 Knoblauchzehe.

Zubereitung: Alle Zutaten zusammen mischen und abschmecken.

Senf oder Tomatenmark kann hinzugefügt werden.

7.9 Quark-Früchte-Speise

400 g Magerquark oder 200g Magerquark und 200g Naturjoghurt 1,5%, ca. 200g Himbeeren, Erdbeeren, Aprikosen oder andere Früchte, kleingeschnitten oder püriert hinzufügen, cremig rühren und mit ca. 1 EL Honig süßen. Sie können auch eine reife Banane zum Süßen nehmen. Evtl. Zitronensaft oder Vanille zum Abschmecken verwenden. Für dieses Rezept können Sie frische oder gefrorenen Früchte oder Kompott verwenden. Obstkonserven gibt es ohne Zuckerzusatz zu kaufen.

1Portion hat ca. 135 Kcal und 1-2g Fett und kann als Nachtisch oder Zwischenmahlzeit gegessen werden.



7.10 Grießpudding mit Joghurt

60g Grieß, 1/2 L Milch, 300g Naturjoghurt 1,5 % Fett, 3 Ei Zucker
Zubereitung: Die Milch mit dem Zucker zum Kochen bringen. Den Grieß langsam einstreuen und mit dem Schneebesen verrühren. Bei schwacher Hitze ausquellen lassen (10 Min.) und gelegentlich umrühren. Abkühlen lassen und den Joghurt unterziehen und kühl stellen.

\

Dazu passt:

- frisches klein geschnittenes Obst mit wenig Honig gesüßt.
- Kompott, evtl. etwas angedickt mit Speisestärke
- Fruchtsaucen, hergestellt aus gefrorenen Früchten, püriert und mit Honig oder Vanillezucker gesüßt.

7.11 Powerdrink

Zutaten:

375 ml Milch oder Naturjoghurt beides 3,5% Fettgehalt
3 EL Eis (muß nicht unbedingt, ist aber Geschmacksgebend)
1 Banane
1 weitere Obstsorte oder nach Wunsch z. B. Himbeeren, Erdbeeren, Pfirsich, Honigmelone, aprikosen, Mandarinen (auch tiefgefrorene Früchte oder als Kompott)
5 EL Schmelzflocken
2 EL Rapsöl

Alles zusammen mixen und ganz fein pürieren-
Reicht für 2 Portionen

Falls keine Allergien vorliegen, kann auch Mandel- oder Haselnuss-Mus (Fertigprodukt aus dem Reformhaus) anstatt Öl verwendet werden.
Evtl. mit Honig süßen.



8 Mutter-Kind-Rezepte

8.1 Einfache Quarkbrötchen

Zutaten:

250g Magerquark
1 Ei
250g Weizenmehl
3 TL Backpulver
1 Prise Jodsalz
Milch zum Bestreichen

Zubereitung :

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Quark, Ei, Salz, Mehl und Backpulver zu einem Teig verarbeiten. Wenn nötig noch etwas Wasser hinzugeben. Aus dem Teig gleich große Brötchen (etwa 12 Stück) formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, mit Milch bestreichen und 20 Minuten backen

8.2 Tomatenlasagne

Zutaten:

600g Tomaten, Lasagneblätter, 300g Mozzarella
50g Parmesan, 500ml Milch, 1/2Bd Basilikum, Salz
Pfeffer, 4TL Speisestärke mit 3EL Wasser anrühren
(o. Soßenbinder verwenden)

Zubereitung:

Tomaten(gewaschen) und Mozzarella in Würfel
und den Basilikum in feine Streifen schneiden.

Milch und Parmesan unter ständigem rühren zum kochen bringen mit angerührter Speisestärke wahlweise Soßenbinder andicken und mit Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella- und Tomatenwürfel unterheben.

Sauce, Basilikum und Lasagneblätter in eine gefettete Auflaufform schichten. Dabei mit der Sauce beginnen und abschließen im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca.30-40min backen.

8.3 Paprika-Schinken-Lasagne

Zutaten:

1Kg Paprika, Lasagneblätter, 400ml Milch
300g gewürfelten Schinken, 400g geriebenen Gouda
2EL gehackter Estragon, ½ Knoblauchzehe, 100g Saure Sahne



Zubereitung:

Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden.

Die Hälfte der Paprika mit der Milch und dem Knoblauch einmal aufkochen lassen.

Die Hälfte des Gouda und die Saure Sahne hinzufügen und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Estragon würzen.

Die restlichen Paprikawürfel und den Schinken unterheben.

Paprikamasse und Lasagneblätter in eine gefettete Auflaufform schichten dabei mit der Masse beginnen und abschließen.

Den restlichen Gouda darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca.30-40min backen.

8.4 Kohlrabi-Maislasagne

Zutaten:

1Kg Kohlrabi, 300g Mais, 1EL gehackter Salbei

250ml Gemüsebrühe, 125ml Milch, 150g Frischkäse

250g Lasagneblätter, 150g geriebenen Käse

3TL Speisestärke mit 2EL Wasser anrühren, Salz, Pfeffer und Muskatnuss

Zubereitung:

Den Kohlrabi schälen und grob raspeln.

Die Hälfte des Kohlrabis in der Brühe gar kochen und dann mit der Stärke abbinden.

Zu der Brühe dann Milch und Frischkäse geben, pürieren den abgetropften Mais und den restlichen Kohlrabi und den Salbei hinzufügen. Abschmecken.

Eine große Auflaufform einfetten. Nun abwechselnd Sauce und Lasagneblätter einschichten. Dabei mit der Sauce beginnen und abschließen.

Zum Schluss den Käse drüber streuen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C 30-40 min backen.

8.5 Möhrenlasagne

Zutaten:

1Kg Möhren, 4 Tomaten, 1 Knoblauchzehe, Curry

250ml Gemüsebrühe, 125ml Milch, 150g saure Sahne

250g Lasagneblätter, 100g geriebenen Käse

Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Das ganze Gemüse waschen und die Möhren und den Knoblauch schälen. Die Möhren grob raspeln davon die Hälfte mit dem Knoblauch und etwas Curry in der Brühe gar kochen.

Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Zu der Brühe dann Milch und saure Sahne geben und pürieren. Restliche Möhren unterheben.

Eine große Auflaufform einfetten. Nun abwechselnd Sauce, Tomaten und Lasagneblätter einschichten Dabei mit der Sauce beginnen und abschließen.

Zum Schluss den Käse drüber streuen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C 30-40 min backen.

8.5 Spinat-Feta-Lasagne

Zutaten:

400g TK Blattspinat, 250g gewürfelter Feta, 250g saure Sahne
½ gewürfelte Zwiebel, 1 klein geschnittene Knoblauchzehe,
2 Eier, Lasagneblätter 2EL gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Aufgetauten Blattspinat ein wenig klein schneiden.
Die Hälfte des Wassers auffangen.

Spinat mit den Zwiebelwürfeln, Knoblauch, Petersilie saurer Sahne und den Eiern vermengen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und $\frac{3}{4}$ der Fetakäsewürfel unterheben.

Spinatmasse und Lasagneblätter in eine gefettete Auflaufform schichten dabei mit dem Spinat beginnen und abschließen.

Restlichen Fetakäse drüber streuen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 30-40min backen.

8.7 Gefüllte Hähnchenbrust +Putenschnitzel

Die Hähnchenbrust wie ein Schmetterlingssteak aufschneiden, auseinander klappen und platt hauen (beim Putenschnitzel ist das nicht nötig)

Damit die Füllung sich gut mit dem Fleisch verbindet sollten Sie es vorher mit einer Paste bestreichen wie z.B. Kräuterquark, Senf, Paprikapaste o.ä.

Füllen Sie das Hähnchen mit allem was Ihnen schmeckt dann würzen, aufrollen und mit Zahnstochern zusammenhalten.

Legen Sie sie dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes tiefes Blech. Mit Öl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Bei 180°C ca. 30-40min im Ofen garen.



8.8 Suppengrundrezept

Zutaten:

2 Zwiebeln, 500g Gemüse, 300ml Sahne, ca.1L Gemüsebrühe, wahlweise gerne auch Kräuter wie z.B. Petersilie, Liebstöckel

Zubereitung:

Zwiebeln und Gemüse klein schneiden und mit etwas Öl in einem Topf anschwitzen bis es leicht Farbe hat. Würzen, mit der Brühe aufgießen und gar kochen. Die Sahne dazu geben und pürieren evtl. noch etwas Brühe draufgeben, abschmecken fertig.

8.9 Paprikapaste

Zutaten:

2 Paprikaschoten, 200g Käse, 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

alle Zutaten pürieren bis eine sämige Masse entsteht.

8.10 Nudelsoße mit Zucchini, Karotte und Tomate

Zutaten:

4 Karotten, 4 Zucchini, 4 Tomaten, 1 EL Kräuter
200g Schmand oder Frischkäse, 1 EL Tomatenmark
evtl. 200ml Sahne oder Milch

Zubereitung:

Gemüse waschen und Karotten schälen. Karotten und Zucchini grob raspeln und in etwas Öl im Topf scharf anbraten. Tomaten klein schneiden und kurz im Topf erhitzen. Jetzt das Tomatenmark zugeben und mit ca. 300ml Wasser ablöschen. Mit Kräutern, Salz Pfeffer und Zucker abschmecken.
Frischkäse unterziehen.

8.11 Deftige Nudelsoße

Zutaten:

400g Speck oder Schinken, 2 Zwiebeln, 200g Frischkäse 100ml Sahne oder Milch, 100ml Wasser evtl. Kräuter oder Senf

Zubereitung:

Speck und Zwiebeln schön scharf anbraten evtl. Senf dazu geben. Mit der Sahne und dem Wasser ablöschen.
Mit Pfeffer würzen Frischkäse dazu fertig.



8.12 Nudelsoße mit Spinat und Feta

Zutaten:

450g Spinat TK, 200g Feta, 1 Zwiebel, 1 Tomate
½ Knoblauchzehe fein gewürfelt, 200ml Sahne
1EL gehackter Thymian, Öl

Zubereitung:

Spinat einen Tag vorher auftauen und klein schneiden.
Zwiebeln würfeln und in etwas Öl leicht andünsten. Die klein geschnittene Tomate zugeben. Mit Pfeffer, Knoblauch und Thymian würzen und Spinat zugeben.
Feta würfeln und zusammen mit der Sahne zum Spinat geben und unter ständigem rühren fünf Minuten kacheln lassen.

8.13 Thunfisch- Nudelsoße

Zutaten:

2 gewürfelte Zwiebeln
250ml passierte Tomaten
200g Thunfisch
250ml Brühe
200g Kräuterfrischkäse
Salz, Pfeffer und etwas Chili

Zubereitung:

Zwiebeln in dem Öl leicht anbraten.
Alle anderen Zutaten zufügen, aufkochen abschmecken fertig.

8.14 Nudelsoße mit Brokkoli und Schinken

Zutaten:

150g gewürfelter Schinken
300g Brokkoli
100g Kräuterfrischkäse
200ml Sahne, Öl
600ml Brühe,
Kräuter, Pfeffer, Muskat
3TL Speisestärke mit 150ml Wasser anrühren

Zubereitung:

Den Schinken in einem Topf in etwas Öl auslassen. Die Brokkoliröschen zugeben und mit der Brühe ablöschen. Zugedeckt etwa 15 min. köcheln lassen. Die Sahne und den Frischkäse zugeben und gut Unterrühren. Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken und mit der angerührten Speisestärke andicken.



8.15 Tomaten-Sahnesoße mit Mozzarella

Zutaten:

1 kl. Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl
5 Tomaten, 2EL Tomatenmark, 250g Mozzarella
100ml Brühe, 200ml Sahne, Salz und Pfeffer
Nach Belieben: Basilikum, Oregano oder Thymian

Zubereitung:

Olivenöl im Topf erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch fein würfeln und glasig dünsten.

Die Tomaten würfeln mit dem Tomatenmark und den fein gehackten Kräutern in den Topf geben Brühe angießen und 15min. köcheln lassen. Sahne dazu.

Abschmecken mit Salz und Pfeffer

Mozzarella würfeln und kurz in der Soße erhitzen.

8.16 Salatdressing

1) 4EL Essig, 2TL Senf, 2TL Honig, 8EL Öl, Salz und Pfeffer

2) 50ml Wasser, 2EL Öl, 1EL Essig, 1TL Salz. 1TL Zucker

3)3EL Wasser, 3EL Öl, 1EL Essig

Sie können bei allen drei Varianten auch immer etwas Gemüse Wie z.B. Tomaten oder etwas Obst wie z.B. Kirschen mit rein pürieren das gibt dem Ganzen eine besondere Note und bindet gleichzeitig das Wasser-Öl Gemisch.

Wahlweise auch gerne Kräuter oder Ihre Lieblingsgewürze zufügen.

4) Saure Sahne oder Dickmilch oder Joghurt evtl. etwas Wasser um es "gießfähig" zu machen.

Würzen Sie nach eigenem Geschmack: Salz, Pfeffer, Curry Paprika, Kräuter oder Gemüse.

8.17 Parfait

Zutaten:

2 Eier, 2Eigelb, 100g Zucker, 500g geschlagene Sahne

Zubereitung:

2 Eier und 2 Eigelb mit dem Zucker in eine Schüssel geben und über dem Wasserbad cremig aufschlagen und zur Rose ziehen.

Abkühlen lassen, 250g Sahne und den gewünschten Aromageber z.B. Vanille oder Zimt unterheben. Danach die restliche Sahne unterheben. Die Masse in eine mit Klarsichtfolie ausgelegte Parfaitform geben, mit der überstehenden Folie abdecken und über Nacht einfrieren.



8.18 Käse-Sahne-Creme

Zutaten:

8BL Gelatine, 700g Quark, 150g Zucker, 1EL V-Zucker
100ml Zitronensaft, 300g geschlagene Sahne

Zubereitung:

Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Quark, Zucker, V-Zucker und Zitronensaft miteinander vermengen.

Gelatine gut ausdrücken und über dem Wasserbad vorsichtig auflösen nach und nach in die Quarkmasse geben. Wenn es anfängt zu gelieren die geschlagene Sahne unterheben.

Jetzt die Masse auf dem abgekühlten Boden verteilen.

Über Nacht kalt stellen.

8.19 Puddingcreme

Zutaten:

4BL Gelatine, 80g Zucker, 700ml Milch, 76g Puddinpulver
400g saure Sahne

Zubereitung:

Milch, Zucker und Puddingpulver zu Pudding verarbeiten.

Eingeweichte und aufgelöste Gelatine dazu geben wenn es anfängt zu gelieren die saure Sahne unterheben.

8.20 Kinder-Tiramisu

Zutaten:

100g Löffelbiskuit, 250g Quark, 200g Frischkäse
3EL Kakao, 200ml Milch, 2EL Zucker
2EL Kakaopulver zum bestreuen

Zubereitung:

Eine flache Auflaufform mit dem Löffelbiskuit auslegen.

3 EL Kakao mit der Milch verrühren und die Löffelbiskuit damit tränken. Die restlichen Zutaten miteinander vermengen und die Hälfte der Masse über die Biskuit geben.

Diesen Vorgang wiederholen damit es schöne 2 Schichten werden.

Zum Schluss mit Kakaopulver bestreuen und mindestens 10 min kalt stellen.

Wahlweise können Sie das ganze auch mit Honig süßen oder verschiedene Obstsorten wie z.B. Erdbeeren oder Bananen rein schichten.

8.21 Schokonussaufstrich

Zutaten:

100 g Butter



½ Banane
1-2 EL Kakao
2 EL Haselnusskerne
2 EL Honig

Zubereitung:

Butter schaumig rühren, Banane pürieren, mit Butter, Kakao, Nüssen und Honig verrühren.