

## ZUCCHINI-Pfanne



### Zutaten für 4 Personen

- 30g durchwachsener Speck
- 30g Butter
- eventuell 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Gemüsezwiebel
- 250g Zucchini
- 200g frische Champignons
- 2 Eier
- Oregano, Thymian, Salbei
- Pfeffer, Salz
- 2 grosse Tomaten
- 125g mittelalter Gouda

Den Speck fein würfeln. In der Butter ausbraten. Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Die Zwiebeln schälen, in dünne Streifen schneiden. Zum Speck geben und hellbraun braten.

Die Zucchini waschen, der Länge nach halbieren. In feine Scheiben schneiden. Champignons putzen, blättrig schneiden. Das Gemüse schmoren, bis die Flüssigkeit eingekocht ist.

Eier verquirlen. Kräftig würzen mit Oregano, Thymian, Salbei, Pfeffer und Salz. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Käse grob reiben. Zuerst die Eier über das Gemüse giessen, darauf die Tomatenscheiben und den geriebenen Käse verteilen. Deckel auflegen und garen, bis der Käse geschmolzen ist.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Dazu schmeckt: frisches Brot!

Schwierigkeit: leicht 😊

## Spaghetti mit Thunfisch (Spaghetti del Fattore)



### Zutaten für 4 Personen

- 500 g Spaghetti
- 2 Dosen Thon
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1dl Weisswein
- 2dl Bouillon
- Olivenöl, Salz und schwarzer Pfeffer
- Rahm

Spaghetti in Salzwasser al dente kochen, in der Zwischenzeit klein gehackte Zwiebel und Knoblauch im heißen Olivenöl andünsten, Thon mit Gabel zerzupfen und dazugeben, kurz mitdünsten und mit dem Weisswein ablöschen. Bouillon dazugeben und alles nochmals aufkochen.

Zum Schluss Rahm zur Verfeinerung dazugeben (nicht mehr kochen lassen), mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit geriebenem Parmesan servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Dazu schmeckt: Tomatensalat mit Mozzarella.

Schwierigkeit: leicht ☺

## Spaghetti italiana ( Spaghetti mit Salbei)



### **Zutaten für 4 Personen**

- 500 g Spaghetti
- 1 Bund frischer Salbei
- 150 g Rohschinken
- Grüne entsteinte Oliven
- Olivenoel
- Salz und schwarzer Pfeffer

Teigwaren in Salzwasser al dente kochen. In der Zwischenzeit die gewaschenen Salbeiblätter ganz im Olivenoel leicht knusprig braten. Anschliessend den Rohschinken kurz mitbraten. Oliven dazugeben und erwärmen. Danach alles mit den Nudeln vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit geriebenem Parmesan servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Dazu schmeckt: Tomatensalat mit Mozzarella.

Schwierigkeit: leicht 😊

## Porreesuppe mit Wurst



### Zutaten für 4 Personen

- 500 g Porree
- 2 Möhren
- 500 g Sellerie
- 30 g Margarine
- 40 g Mehl
- ½ Liter Fleischbrühe (Würfel)
- ½ Liter Milch
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 200 g Fleischwurst
- 1 Essl. Öl
- 1 Bund Petersilie (gehackt)

Porree- und Möhrenscheiben mit Selleriestreifen in Margarine 5 Minuten dünsten.

Mehl zugeben und unter Rühren mit Fleischbrühe und Milch auffüllen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

25 Minuten garen.

Wurstwürfel in Öl braten und mit Petersilie in die Suppe geben.

Dazu schmeckt: frisches Brot

# Lothringer Spiegeleier

## Zutaten:

6 Scheiben	Frühstücksspeck (150 g)
400 g	Sauerkraut
500 g	Tomaten
	Salz
	Pfeffer
	Muskat
8	Eier
1 Bund	Schnittlauch

## Zubereitung:

Speckscheiben in einer Pfanne anbraten.

Sauerkraut und Tomatenscheiben darauf verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eier daraufschlagen, salzen und pfeffern.

10 Minuten stocken lassen.

Mit Schnittlauch bestreuen.

**Dazu:** Kartoffelschnee



# Holsteiner Wurstpfanne

## Zutaten:

50 g	fetter Speck
300 g	Fleischwurst
1 kg	gekochte Kartoffeln
	Salz
	Pfeffer
	Rosenpaprika
	Majoran
300 g	Tomaten
1 Bund	Petersilie
4	Eier
10 g	Margarine

## Zubereitung:

Speckwürfel ausbraten, halbierte Fleischwurstscheiben ohne Haut darin braun braten.

Kartoffeln in Würfel schneiden und mitrösten.

Mit Salz, Pfeffer, Rosenpaprika und Majoran kräftig würzen.

Abgezogene Tomatenviertel untermischen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Spiegeleier in Margarine braten und auf der Wurstpfanne anrichten.

**Dazu:** Kopfsalat mit Joghurt-Kräutersoße



# Paprikafleisch

## Zutaten:

200 g	magerer Speck
400 g	gemischtes Hackfleisch
3	Zwiebeln
1 Dose	Tomatenmark
	Salz
	Pfeffer
1 Essl.	Edelsüß-Paprika
¼ Liter	Wein
¼ Liter	Fleischbrühe (Würfel)
2	Paprikaschoten
4 Essl.	Dosenmilch
2 Essl.	Mehl

## Zubereitung:

Speckwürfel anbraten, Fleisch darin anbraten.

Zwiebelwürfel und Tomatenmark zugeben, mit Salz, Pfeffer, Paprika und zerdrücktem Knoblauch würzen.

Wein und Fleischbrühe zugießen und 30 Minuten schmoren.

Paprikastreifen noch 20 Minuten mitgaren.

Soße mit in Dosenmilch verrührtem Mehl binden.

**Dazu:** Nudeln



# Paprikakartoffeln

## Zutaten:

100 g	magerer Speck
2 Essl.	Öl
250 g	Zwiebeln
1 kg	Kartoffeln
1 Essl.	Paprika edelsüß
	Salz
	Majoran
	Basilikum
500 g	Paprikaschoten
2	Tomaten
300 g	Wurstchen

## Zubereitung:

Speckwürfel in Öl anbraten, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.

Geschälte, geviertelte Kartoffeln kurz darin andünsten.

Edelsüß-Paprika und 1 Tasse Wasser dazugeben.

Mit Salz, Majoran und Basilikum würzen und 5 Minuten garen.

Paprikastreifen und Tomatenwürfel untermischen und 25 Minuten garen.

In den letzten 5 Minuten Würstchenscheiben miterhitzen.



# Chili con Carne

## Zutaten:

1 Stck.	große Zwiebel
2 Stck.	Knoblauchzehen
3 Essl.	Pflanzenöl
375 g	Rindergehacktes
2 Stck.	Frühlingszwiebeln
1 Stck.	rote Chilischote
2 Essl.	Tomatenmark
1 Teel.	Rosenpaprika
	Salz
	frischgemahlener schwarzer Pfeffer
	Cayennepfeffer
	gerebelter Thymian
1 Teel.	Sambal Oelek
100 ml	Fleischbrühe
500 g	geschälte Tomaten aus der Dose
500 g	Kidney Bohnen aus der Dose

## Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten.

Gehacktes dazugeben, braun anbraten, dabei die Fleisch-klümpchen mit einer Gabel zerdrücken.

Frühlingszwiebeln und Chilischote putzen, halbieren und waschen, die Chilischote entkernen. Beide Zutaten in feine Würfel schneiden und zu dem Fleisch geben. Tomatenmark unterrühren.

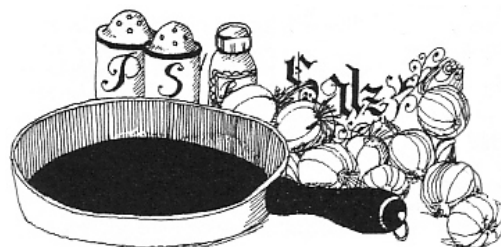
Die Masse mit Paprika, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Thymian und Sambal Oelek würzen.

Brühe dazugießen, Tomaten mit Saft dazugeben und abgetropfte Kidney Bohnen unterheben.

Alle Zutaten gut verrühren und 15 bis 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen, dabei ab und zu umrühren.

Nochmals mit den Gewürzen abschmecken und servieren.

Dazu: Reis oder ofenwarmes Baguette



# Spaghetti carbonara

## Zutaten:

250 g	Spaghetti
1 Essl.	Speiseöl
200 g	durchwachsenen Speck
1 Essl.	Butter
2 Becher	Crème fraîche
	Salz
	Pfeffer
	geriebene Muskatnuss
	Speisewürze
2 Teel.	gehackte Petersilie oder Basilikum
	Parmesankäse

## Zubereitung:

Spaghetti nach Belieben in fingerlange Stücke brechen, in 2 Liter kochendes Wasser geben, zum Kochen bringen, ab und zu umrühren, etwa 10 Minuten „kernig“ kochen lassen, auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen.

Durchwachsenen Speck in kleine Würfel schneiden.

Butter erhitzen, die Speckwürfel darin anbraten.

Crème fraîche unterrühren, aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, geriebener Muskatnuss und Speisewürze abschmecken.

Spaghetti hinzufügen und unter Rühren erhitzen.

Petersilie oder Basilikum unterheben und nach Belieben mit Parmesankäse bestreuen.



# Bunte Spaghettipfanne

## Zutaten:

250 g	Spaghetti
450 g	tiefgekühltes Sommergemüse
280 g	Mais aus der Dose
3 Essl.	Margarine
50 g	durchwachsener Speck
2 Stck.	Knoblauchzehen
500 g	Hähnchenbrustfilet
1 Stck.	große Zwiebel
	Salz
	Pfeffer
	gemahlener Koriander
2 Essl.	gehackte Petersilie
je 1 Stck.	rote und grüne Paprikaschoten

## Zubereitung:

Spaghetti nach Belieben in fingerlange Stücke brechen, in 2 Liter kochendes Wasser geben, zum Kochen bringen, ab und zu umrühren, etwa 10 Minuten „kernig“ kochen lassen, auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen.

Sommergemüse bei Zimmertemperatur auftauen und den Mais abtropfen lassen.

Margarine zerlassen und den gewürfelten Speck mit den abgezogenen und zerdrückten Knoblauchzehen in dem Fett anbraten

Hähnchenbrustfilet waschen, abtrocknen, in Streifen schneiden, die Zwiebel würfeln und mit dem Hähnchenfleisch in dem Speckfett etwa 10 Minuten braten lassen, herausnehmen und warm stellen.

Das aufgetaute Sommergemüse in dem Bratfett etwa 10 Minuten dünsten lassen.

Hähnchenfleisch und Nudeln zu dem Gemüse geben, mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Koriander würzen und noch etwa 10 Minuten erhitzen.

Gehackte Petersilie und in Streifen geschnittene Paprikaschoten unterrühren und mitdünsten lassen.



# Möhrengulasch

## Zutaten:

250 g	Rindergulasch
250 g	Zwiebeln
2 Essl.	Öl
	Salz
	Pfeffer
	Edelsüß-Paprika
	Majoran
½ Liter	Fleischbrühe (Würfel)
1 kg	Möhren
1 Essl.	Stärkepuder

## Zubereitung:

Kleine Fleisch- und Zwiebelwürfel in Öl anbraten und würzen.

Brühe zugießen.

12 Stunden schmoren.

Geputzte Möhrenstreifen noch 20 Minuten mitgaren.

Soße mit angerührtem Stärkepuder binden.

Nochmal würzen.

**Dazu:** Kartoffeln



# Fleischwurstragout

## Zutaten:

400 g	Fleischwurst
2 Essl.	Öl
500 g	Porree
1 kl. Dose	Tomaten
¼ Liter	Fleischbrühe (Würfel)
	Salz
	Pfeffer
	Edelsüß-Paprika
	Thymian
1 Essl.	Tomatenmark
2 Essl.	Mehl
etwas	Dosenmilch

## Zubereitung:

Wurstwürfel ohne Haut in Öl anbraten.

Geputzte Porreestücke 10 Minuten mitdünsten.

Tomaten in Stücke schneiden und mit Saft und Fleischbrühe zugeben.

Würzen

10 Minuten garen.

Mehl mit Dosenmilch verrühren und die Soße damit binden.

**Dazu:** Nudeln und Endiviensalat



## Deftige Fischsuppe



### Zutaten für 6 Personen

- 500g Fischfilet, egal was,
- 350g Muschelfleisch
- 100g Krabben, Garnelen, Scampis, oder was auch immer an 8-beinigen Tieren zur Verfügung steht (btw: alle Tiere mit 8 Beinen sind biologisch den Arachnidae zuzuordnen, Guten Appetit ;-))
- Suppenkräuter
- 2 große Möhren
- 2 große Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 Becher Sahne oder Mascarpone
- Salz u. Pfeffer
- Gemüsebrühe, (evtl. instant)

Kartoffeln, Knoblauch Suppenkräuter u. Möhren mit wenig Wasser kochen. Möhren rausnehmen u. würfeln.

Den Rest pürieren.

Bis auf 3 Liter mit Gemüsebrühe aufgießen.

Fischfilet würfeln und mit dem Muschelfleisch u. den 8-beinigen in die Suppe geben. 10 min. ziehen lassen, aber nicht mehr sprudelnd kochen.

Zum Abschluss Sahne zugeben u. mit Salz u. Pfeffer abschmecken.

Dazu schmeckt: frisches Baguette (auf den Verzehr des Mittelstücks eines solchen sollte aber verzichtet werden, wenn man die übliche Trageweise unter dem Arm bedenkt;-).