

Kresse-Rahmsuppe

Zutaten:

- 1 kleine Zwiebel,
- 1 Handvoll Kresse ohne Stiele
- 6 Kartoffeln,
- 4 dag Butter,

- $\frac{1}{2}$ l Wasser, 1 Suppenwürfel,
- Salz, Pfeffer,
- $\frac{1}{4}$ l Rahm,

Einlage:

- 4 Scheiben Brot
- 4 dag Butter,
- 2 Knoblauchzehen,
- Kresse für die Garnitur



Zubereitung:

- Kartoffeln waschen, schälen, in kleine Würfel schneiden.
- Zwiebel fein hacken. Kresse abschneiden und waschen.
- Zwiebel in Butter anrösten, Kartoffeln dazugeben.
- Anschließend mit Wasser aufgießen und mit Suppenwürfel würzen.
- Die Suppe ca. 20 Minuten langsam weiterkochen lassen.
- Frische Kresse zur Suppe geben, einmal aufkochen danach die Suppe mit dem Stabmixer pürieren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Kurz vor dem Servieren die Sahne unterrühren.

Einlage:

- Brot in gleich große Würfel schneiden.
- Butter in eine Pfanne zerlaufen lassen und die Brotwürfel zugeben.
- Den fein gehackten Knoblauch, Salz und Pfeffer darüber verteilen.
- Die Brotwürfel unter ständigem Rühren knusprig braun rösten.
- Auf der Suppe verteilen und mit Kresse garnieren.

Chili con carne:

Zutaten:

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe,
etwas Öl, 30 dag Rindfleisch,
1 gelbe Paprika,
1 Dose Tomatenstückchen,
Salz, Pfeffer,
Chili con carne Gewürz (Kotany)
 $\frac{1}{2}$ l Suppe, 4 El Tomatenmark,
etwas Paprikapulver, (ca. 1 Kfl.)
1 Dose Chilibohnen (oder Indianerbohnen)
1 Dose Mais



Zubereitung:

- Rindfleisch in kleine Streifen schneiden
- Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
- Etwas Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin **anrösten**.
- Das geschnittene Fleisch dazugeben und braun anbraten.
- Die Paprikawürfeln und die Tomaten zum Fleisch geben.
- Pikant würzen mit Salz, Pfeffer, Chili con carne Gewürz, etwas Paprikapulver und 4 El Tomatenmark.
- Mit Suppe aufgießen, die Soße ca. $\frac{3}{4}$ Stunden köcheln lassen.
- Mais und Bohnen aus der Dose abseihen und mit kaltem Wasser abspülen, zum Chili geben und gut umrühren.

Vegetarisches Chili

Zutaten:

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
1 Zucchini,
2 Paprika, 1 Dose rote Bohnen,
1 Dose Mais, 1 Dose Linsen
1 Dose Tomaten (gewürfelt)
1 L. Paprikapulver, Salz, Pfeffer,
1 Mesp- Chili, (es kann auch fertiges Chili con Carne
Gewürz z. B. von Kotanyi verwendet werden) Öl,



Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden.
- Zucchini, Paprika waschen und würfelig schneiden.
- Mais, Bohnen und Linsen waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.
- Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch goldgelb anrösten. Zucchini und Paprika dazutun und kurz mitanrösten.
- Mit etwas Wasser ablöschen, nun die Tomaten, Linsen, Bohnen und Mais dazugeben.
- Gewürzt wird das Chili entweder mit der fertigen Würzmischung oder mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chili.
- Nun das Ganze ca. 30 Minuten köcheln lassen, dabei öfters umrühren.

Tipp: Dazu kann man Fladenbrot servieren.

Türkisches Fladenbrot

Zutaten:

50 dag Weizenmehl,
 $\frac{1}{2}$ Hefe, 1 Kfl. Zucker,
5 dag weiche Butter, 1 Ei,
2 Kfl. Salz, 250ml lauwarmes Wasser

Zum Bestreichen:

2 Löffel Milch, 1 P. Salz,
2 Löffel Sesam, (weiß oder schwarz)



Zubereitung:

- Hefe in eine Tasse bröseln, Zucker beifügen und mit lauwarmen Wasser glatt rühren.
- Mehl in eine Schüssel geben, Hefe-Wassergemisch, Ei, Butter und Salz hinzugeben. Alle Zutaten entweder mit der Küchenmaschine oder mit den Händen zusammenkneten.
- Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 40 Minuten gehen lassen.
- Den Teig halbieren und jedes Teigstück rund ausrollen (ca. 25 cm Durchmesser), auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
- Abgedeckt 10 Minuten gehen lassen.
- Backrohr auf 180 Grad vorheizen.



- Mit einem Messer in jede Flade ein Schachbrettmuster einritzen, Teig abgedeckt nochmals gehen lassen.
- Fladenbrot mit Milch bestreichen. Salz, Sesam darüberstreuen und ca. 20 Minuten backen.
- Vollständig auskühlen lassen.

So bleibt Fladenbrot länger frisch

Das Brot auf jeden Fall luftdicht verpacken, damit es nicht austrocknet. Am besten innerhalb von 2-3 Tagen aufessen oder einen Teil einfrieren.

Pikante Frühstücksmuffins mit Kresse

Zutaten:

8 dag Mehl, 30 dag Zucchini,
15 dag Karotten, 6 Eier,
6 dag Bergkäse,
10 dag geriebene Nüsse,
10 dag gehackte Kürbiskerne oder Nüsse,
1 Kfl. Salz, etwas Pfeffer,
ca. 15 dag körniger Frischkäse
Kresse
Muffin-Papierförmchen



Zubereitung:

- Backofen auf 180 Grad vorheizen, Muffin-Backform mit Papierförmchen auslegen.
- Karotten und Zucchini waschen, abtrocknen und fein reiben. Beides gut ausdrücken und das Wasser wegleeren.
- Den Käse ebenfalls fein aufreiben.
- Die Eier in eine Schüssel geben und mit dem Mixer schaumig schlagen.
- Alle Zutaten unter die Eiermasse heben.
- Den Teig auf die Muffin-Förmchen aufteilen.
- Im Backrohr ca. 30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

Brotaufstrich mit Frischkäse und Kresse:

Zutaten:

20 dag Frischkäse natur,
10 dag Hüttenkäse,
1 Handvoll Kresse
3 Esslöffel Petersilie,
Salz, Pfeffer,



Zubereitung:

- Frischkäse und Hüttenkäse in eine Schüssel geben und vermengen.
- Kresse abschneiden, Kresse und Petersilie waschen und fein hacken. 1 Esslöffel beiseite legen, den Rest mit dem Käse vermischen.
- Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Frische Kresse darüber streuen.

Dazu passt frisches Bauernbrot.

Aprikosenkuchen:

SANDMASSE

Zutaten:

15 dag weiche Butter,
10 dag Zucker, 4 Eier,
5 dag geriebene Mandeln,
15 dag Mehl,
1 Messerspitze (Msp) Backpulver,
1 Dose Aprikosen, 1 Creme fraiche,
2 Dotter, 2 Esslöffel Zucker



Zubereitung:

- Backrohr auf 180 Grad vorheizen.
- Kuchenform befetten und bebröseln.
- Aus Butter, Eier und Zucker einen **Abtrieb** rühren
- Mandeln, gesiebtes Mehl mit Backpulver zum Abtrieb geben und gut verrühren.
- Den Teig in die vorbereitete Form füllen.
- Aprikosen gut abtropfen lassen und in Spalten schneiden auf den Kuchen legen.
- Creme fraiche, Dotter und Zucker cremig rühren, über die Aprikosen gießen.
- Den Kuchen ins Rohr schieben und ca. 40 Minuten backen.
- 10 Min. vor Ende der Backzeit können noch Mandelstifte auf den Kuchen gegeben werden.