

Zutaten für 4 Portionen:

1,4 Liter	Gemüsebouillon, selbstgemacht oder Brühwürfel
100 g	Nudeln
1 kleine	Zwiebel(n)
2	Möhre(n)
1 m.-große	Zucchini
1	Paprikaschote(n), gelb
4	Tomate(n), reif
etwas	Pfeffer und weitere Gewürze nach Belieben und Geschmack
etwas	Schnittlauch, fein geschnitten
etwas	Petersilie, fein geschnitten
etwas	Öl, zum Dünsten

15 Minuten Gemüse-Nudel-Suppe

Gesund, fettarm und kunterbunt!

In einem Topf etwas Öl erhitzen. Zwiebel pellen, klein schneiden und im heißen Öl ca. 3 Min. dünsten. Gemüsebrühe hineingießen und aufkochen lassen.

In der Zwischenzeit Möhren schälen, Zucchini waschen und beides in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, entstielen und grob hacken. Möhrenscheiben in die kochende Brühe geben und ca. 2 Min. vorkochen, dann Zucchini und Nudeln hinzugeben und in ca. 7 - 10 Min. bei mittlerer Hitze bissfest kochen. Nach ca. 5 Min. die Paprika- und Tomatenwürfel hineingeben und mit Gewürzen abschmecken.

Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und mit fein gehacktem Schnittlauch und Petersilie garnieren.

Zubereitungs-Tipp:

Während die Brühe aufkocht, die Möhren direkt über dem Topf in Scheiben hobeln. Dann die Zucchini waschen und ebenfalls direkt über dem Topf hobeln. Nudeln hinzufügen und bevor die Paprika- und Tomatenwürfel rein kommen, kann z. B. schnell der Tisch gedeckt werden oder ein Teil vom Rüstgeschirr aufgeräumt werden.

Lecker-Schmecker-Tipp:

Mit Sojasauce abschmecken. Oder Wurst oder Cervelat in Scheiben schneiden und kurz vor dem Servieren in die Suppe geben. Oder geraspelten Käse dazu servieren.

Arbeitszeit:	ca. 15 Min.
Koch-/Backzeit:	ca. 12 Min.
Schwierigkeitsgrad:	einfach
Kalorien p. P.:	ca. 130



Zutaten für 4 Portionen:

750 g	Kartoffel(n), festkochend
1	Zwiebel(n)
$\frac{1}{2}$	Salatgurke(n)
150 ml	Gemüsebrühe
3 EL	Weinessig
2 EL	Mehl
2	Ei(er)
6 EL	Paniermehl
4	Kalbsschnitzel, je ca. 200 g
6 EL	Butterschmalz
6 EL	Öl
2 EL	Schnittlauchröllchen
	Salz und Pfeffer

Wiener Schnitzel mit Kartoffelsalat

Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser anschließend 25 Minuten kochen.

Zwischenzeitlich die Zwiebeln abziehen und hacken. Gurke schälen und in dünne Scheiben hobeln.

Kartoffeln abgießen und abkühlen lassen, anschließend pellen und in Scheiben schneiden. Mit den Zwiebeln mischen.

Heiße Brühe mit Essig, Salz und Pfeffer mischen, abschmecken und unter die Kartoffeln mengen.

Etwa 15 Minuten durchziehen lassen, nach ca. 10 Minuten die abgetropften Gurken untermischen

Mehl, verquirlte Eier und Paniermehl auf jeweils einen Teller geben.

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und nacheinander in Mehl, Ei und Paniermehl wenden, Paniermehl andrücken. Schnitzel in heißem Schmalz je Seite etwa 5 Minuten bei mäßiger Hitze goldbraun braten.

Öl unter den Kartoffelsalat mischen, noch einmal abschmecken und Schnittlauch drüber streuen, mit dem Schnitzel servieren.

Arbeitszeit: ca. 20 Min.

Koch-/Backzeit: ca. 35 Min.

Ruhezeit: ca. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

Kalorien p. P.: ca. 700



Zutaten für 4 Portionen:

100 g	Sahne
1 EL	Vanillezucker
1 EL	Zucker
250 g	Magerquark
125 g	Amarettini
300 g	Blaubeeren
n. B.	Amarettini

Heidelbeer Amarettini Dessert

Ein leckeres Dessert im Glas, z.B. zum Picknick

Zuerst die Sahne mit dem Vanillezucker und dem Haushaltszucker steif schlagen und den Quark in einer separaten Schüssel glatt rühren. Danach die Sahne zum Quark geben und unterheben.

Die Amarettini in einen Beutel geben, diesen gut verschließen und die Amarettini mit einem Nudelholz in grobe Stücke zerschlagen.

Die Blaubeeren ggf. auftauen lassen und pürieren. Zum Schichten etwas von den Amarettini in ein Glas geben und mit der Quark-Sahne bedecken, danach etwas von den pürierten Blaubeeren darauf geben. Den Vorgang wiederholen bis das Glas voll ist. |

Im Video werden kleine Weckgläser verwendet, da man dann das Dessert super z.B. zum Picknick mitnehmen kann.

Viel Spaß beim Nachmachen!

Arbeitszeit: ca. 15 Min.

Schwierigkeitsgrad: simpel

Kalorien p. P.: keine Angabe

