

MENÜ-ÜBERSICHT



Für beide Wochen		Frühstücksvorschläge	
Montag	04.04.2011	Hamburger Fischgulasch mit Reis Hamburger rote Grütze Bunter Salat mit Krabben	
Schleswig-Holstein & Hamburg			
Dienstag	05.04.2011	Wirsing-Topf mit Fleischklößchen Fruchtjoghurt Käse-Kresse-Brot	
Mecklenburg-Vorpommern			
Mittwoch	06.04.2011	Lammkotelett mit Rosmarin, Röstkartoffeln und grüne Bohnen Milchkaffee mit Vollkornkeks Wiringsuppe mit Käse	
Niedersachsen & Bremen			
Donnerstag	07.04.2011	Gefüllte Putenschnitzel mit Kartoffel-Sellerie-Püree Birne mit Zimt Harzer-Käse-Salat	
Sachsen-Anhalt			
Freitag	08.04.2011	Hähnchengeschnetzeltes mit Zucchini und Pilzen Saure Gurke mit Hüttenkäse Pellkartoffeln mit Quark und Leinöl	
Brandenburg			
Samstag	09.04.2011	Buletten mit Erbsen-Karotten-Gemüse und Salzkartoffeln Berliner Pfannkuchen Rollmops mit Zwiebeln und saurer Gurke	
Berlin			
Sonntag	10.04.2011	Rheinischer Sauerbraten mit Kartoffelbrei und Lauchgemüse Vanillequark mit Heidelbeeren Halver Hahn	
Nordrhein-Westfalen			
Montag	11.04.2011	Frankfurter Grüne Soße mit Kartoffelsalat und Frankfurter Würstchen Pudding mit Obst Endiviensalat mit Kartoffeldressing	
Hessen			
Dienstag	12.04.2011	Rouladen mit Serviettenkloß und Rotkraut Grießschaum mit Früchten Roggenbrötchen mit Mettwurst	
Thüringen			
Mittwoch	13.04.2011	Kartoffelauflauf mit Kohlrabi und Fleischeinlage Bananen-Kiwi-Drink Frische Erbsensuppe	
Sachsen			
Donnerstag	14.04.2011	Spargel mit Bandnudeln Feigenmus auf Joghurt Flammkuchen mit rohem Schinken	
Rheinland-Pfalz			
Freitag	15.04.2011	Gegrillter Seelachs mit Gemüse und Reis Himbeeren mit gerösteten Nüssen Sauerkrautsuppe	
Saarland			
Samstag	16.04.2011	Linsen mit Spätzle und Wurst Ananassalat Chicoree-Salat	
Baden-Württemberg			
Sonntag	17.04.2011	Rindfleisch mit Meerrettichsoße, Nudeln und Rote Beete Salat Tiramisu Obatzter mit Rettich und Brezel	
Bayern			

Frühstücksvorschläge für die gesamte Kur

Klassisches Frühstück

Zutaten für 1 Person

- 2 Scheiben Vollkornbrot oder
 - 2 Vollkornbrötchen
 - 10 g Butter, Margarine oder Frischkäse
 - 2 Scheiben Käse (30% Fett) oder
 - 2 Scheiben Schinken, roh oder gekocht oder Putenbrust
 - 1 saure Gurke zum Belegen
 - 1 Apfel oder
 - 1 Stück Salatgurke, Karotte oder Paprika
 - 1 Ei (gekocht, Rührei, Spiegelei) einmal pro Woche
 - 1 Portion Marmelade
-

Joghurt mit Frucht

Zutaten für 1 Person

150 g Naturjoghurt mit einer halben verdrückten Banane vermischen (oder Obst der Saison klein schneiden, nach Bedarf mit einem Teelöffel Honig oder Zucker versüßen).

Frischkornbrei

Zutaten für 1 Person

- 2 Esslöffel Getreide
- 70 ml Wasser
- 1 Apfel
- 150g Naturjoghurt
- 1 Esslöffel gehackte Nüsse
- 1 TL Zitronensaft
- Honig oder Zucker

Zubereitung:

Getreide grob oder fein schroten und mit Wasser verrühren. Getreide über Nacht einweichen lassen. Naturjoghurt unter das Getreide geben. Äpfel putzen, waschen und fein reiben. Getreidebrei mit Apfel, Nüssen, Zitronensaft und evtl. Honig/Zucker mischen.

Knuspermüsli

Zutaten für 1 Person

- 4 Esslöffel grobe Haferflocken
- 1 Esslöffel Sonnenblumenkerne
- 1 Esslöffel Kokosflocken
- 1 Esslöffel gehackte Haselnüsse
- 1 Esslöffel gehackte Mandeln
- 1 Teelöffel Honig
- 1 Teelöffel Rapsöl
- Zimt
- 2 Esslöffel Rosinen

Zubereitung:

Haferflocken mit den Sonnenblumenkernen, den Nüssen, Zimt und den Kokosflocken mischen. Öl mit dem Honig in einer Pfanne erhitzen und die Flockenmischung dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anrösten. Die Rosinen in die Pfanne geben und noch kurz mit- rösten lassen. Tipp: Eine größere Menge zubereiten und in einem geschlossenen Gefäß aufbewahren.

Frischkornmüsli

Zutaten für 2 Personen

100 g Weizen
2 Teelöffel Zitronensaft
2 Teelöffel Sonnenblumenkerne
2 Teelöffel Rosinen
4 Esslöffel Dickmilch oder Joghurt
2 Teelöffel Haselnüsse
2 Äpfel
1 Banane

Zubereitung:

Den Weizen grob schroten und mit etwas kaltem Wasser zu einem dickflüssigen Brei verrühren. Den Brei abdecken und im Kühlschrank, am besten über Nacht, quellen lassen. Die Einweichzeit sollte mindestens 30 Minuten und höchstens 10 Stunden betragen. Den eingeweichten Weizen mit Zitronensaft, Sonnenblumenkernen, Rosinen und Dickmilch oder Joghurt mischen. Den Apfel in Stücke und die Banane in Scheiben schneiden, die Nüsse hacken und unter den Frischkornbrei rühren.

Bircher Benner Müsli

Zutaten für 1 Person

50 g Vollkornhaferflocken
100 ml Milch
2 Esslöffel Sahne
1 Apfel
1 kleine Banane
1 Esslöffel gehackte Nüsse
1 Esslöffel Honig

Zubereitung:

Die Haferflocken mit Milch und Sahne übergießen und einweichen lassen. Äpfel waschen und grob raspeln. Die Bananen in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Honig süßen und den Nüssen bestreuen. Alles mit den eingeweichten Flocken mischen. Tipp: Je nach Jahreszeit anderes Obst verwenden

Montag, 04.04.2011

Küche in Schleswig-Holstein & Hamburg

Mittagessen

Hamburger Fischgulasch mit Reis

Zutaten für 2 Personen:

150 g Vollkornreis
2 Fischfilets (Scholle, Dorsch)
Zitronensaft
1 kleine Zwiebel
2 Tomaten
1 rote Paprika
1 Esslöffel Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer
Paprikapulver

Zubereitung:

Vollkornreis in Salzwasser gar kochen.

Fischfilets waschen und Gräten entfernen, salzen mit Zitronensaft beträufeln und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Tomaten und Paprika waschen, putzen und in Würfel schneiden. Zwiebelringe in Rapsöl anbraten, Paprika dazugeben und ca. 5 Minuten kochen. Tomaten und Fisch dazu geben und weitere 5 Minuten kochen. Fischgulasch mit Jodsalz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Snack

Hamburger rote Grütze

Zutaten für 2 Personen:

125 g Himbeeren (tiefgekühlt)
125 g Erdbeeren (tiefgekühlt)
1 Esslöffel Zucker
1 Esslöffel Speisestärke
3 Esslöffel Wasser
150 g Naturjoghurt

Zubereitung:

Himbeeren und Erdbeeren antauen lassen und mit Zucker bestreuen. Wasser mit Speisestärke verrühren, aufkochen lassen bis die Masse angegedickt ist. Speisestärke unter die Früchte geben.

Naturjoghurt zur Grütze reichen.

Abendessen

Bunter Salat mit Krabben

Zutaten für 2 Personen:

Salat

½ Salatgurke
500 g Tomaten
1 Paprika (gelb)
150 g Büsumer Krabbenfleisch

Zubereitung:

Die Salatgurke schälen und in feine Scheiben hobeln. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Paprika waschen, entkernen und in schmale Scheiben schneiden. Die Zutaten vorsichtig mischen.

Dressing

250 g Naturjoghurt (Magerstufe)
1 Limette
Kräutermischung (tiefgefroren)
Tomatensalz
Zucker

Für das Dressing den Joghurt glatt rühren, die Limette auspressen und mit dem Joghurt verrühren. Die Kräutermischung untermengen und mit Tomatensalz und Zucker abschmecken.

Das Dressing über den Salat gießen und darüber die Krabben verteilen.

2 Vollkornbrötchen

Vollkornbrötchen zum Salat reichen.

Dienstag, 05.04.2011

Küche in Mecklenburg-Vorpommern

Mittagessen

Wirsing-Topf mit Fleischklößchen

Zutaten für 2 Personen:

½ Wirsing, oder Grünkohl oder Weißkohl oder Spitzkohl
2 Karotten
3 große Kartoffeln
500 ml Gemüsebrühe
4 Esslöffel Petersilie
200 g Bratwurstbrät
1 Ei
1 Esslöffel Semmelbrösel
Jodsalz, Pfeffer
Oregano

Zubereitung:

Wirsing waschen, putzen und in feine Streifen schneiden, Karotten und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Wirsing, Karotten, Kartoffel mit der Gemüsebrühe ca. 8-10 Minuten kochen. Petersilie waschen und fein hacken. Bratwurstbrät mit der Petersilie, Ei und Semmelbrösel mischen und kleine Fleischklöße formen. Die Fleischklöße in Salzwasser ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Den Eintopf mit Jodsalz, Pfeffer und Oregano würzen und die Fleischklöße dazu geben.

Tipp: mit Weißkohl oder Grünkohl dauert die Garzeit ca. 15 Minuten.

Snack

Fruchtjoghurt

Zutaten für 2 Personen:

400 g Obst, Mandarinen oder Bananen
150 g Naturjoghurt
1 Esslöffel Sanddornsaft
2 Esslöffel Honig

Zubereitung:

Obst waschen, putzen und in Stücke schneiden. Naturjoghurt mit Honig und Sanddornsaft verrühren und unter das Obst geben

Abendessen

Käse-Kresse-Brot

Zutaten für 2 Personen:

4 dünne Scheiben Graubrot
2 Esslöffel Frischkäse (fettreduziert)
1 Kästchen Kresse oder frische Sprossen
6 Radieschen
2 Blätter Salat
60 g Esrom-Käse
Paprikapulver

Zubereitung:

Brotscheiben mit Frischkäse bestreichen, Kresse waschen und trocken tupfen. Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Salatblätter waschen. Esrom-Käse auf je eine Brotscheibe legen und mit Kresse, Radieschen und Salatblatt belegen. Brot mit Paprikapulver würzen, mit der zweiten Brotscheibe bedecken und in 4 Ecken schneiden.

Mittwoch, 06.04.2011

Küche in Niedersachsen & Bremen

Mittagessen

Lammkotelett mit Rosmarin, Röstkartoffeln und grünen Bohnen

Zutaten für 2 Personen:

Lammkoteletts

4 kleine Lammkoteletts
1 Esslöffel Rapsöl
Rosmarin, Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung:

Lammkotelett waschen, trocken tupfen und in Rapsöl ca. 10 Minuten auf beiden Seiten anbraten. Rosmarin in die Pfanne geben und das Lammkotelett mit Jodsalz und Pfeffer würzen.

Röstkartoffeln

4 große Kartoffeln
2 EL Rapsöl
2 EL Wasser
Jodsalz, Thymian

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln in Rapsöl anbraten, Wasser dazu geben und zugedeckt 5 Minuten weiter braten. Kartoffeln mit Jodsalz und Thymian würzen.

Bohngemüse

400 g grüne Bohnen
Bohnenkraut
50 ml Wasser
Jodsalz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Bohnen waschen, putzen und halbieren. Bohnen im Wasser mit Bohnenkraut ca. 15 Minuten gar kochen. Bohnen mit Jodsalz, Pfeffer und Muskat würzen.

Snack

Milchkaffee mit Vollkornkeks

Zutaten für 2 Personen:

300 ml Milch (1,5% Fett)
2 doppelte Espresso
2 Vollkornkekse

Zubereitung:

Milch erhitzen. Jeweils 100 ml Milch in ein hohes Glas geben, je einen doppelten Espresso dazugeben. Restliche Milch aufschäumen und auf den Espresso geben.
Je ein Vollkornkeks zur Latte servieren.

Abendessen

Wiringsuppe mit Käse

Zutaten für 2 Personen:

250 g Wirsing (oder Grünkohl)
2 kleine Kartoffeln
1 kleine Zwiebel
1 Esslöffel Rapsöl
200 ml Gemüsebrühe
200 ml Milch (1,5% Fett)
2 Esslöffel Frischkäse
Jodsalz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Wirsing putzen waschen und grob schneiden. Kartoffeln und Zwiebel putzen, waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel in Rapsöl anbraten, Kartoffel und Wirsing dazu geben. Gemüsebrühe und Milch zum Wirsing geben und ca. 15 Minuten gar kochen.
Den Frischkäse zur Suppe geben, pürieren und mit Jodsalz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
Baguette zur Suppe servieren.

2 Scheiben Baguette

Tipp: Für dieses Essen können die Gemüsereste vom Vortag verwendet werden.

Donnerstag, 07.04.2011

Küche in Sachsen-Anhalt

Mittagessen

Gefüllte Putenschnitzel mit Kartoffel-Sellerie-Püree

Zutaten für 2 Personen:

Putenschnitzel

2 Putenschnitzel (130 g)
4 Knoblauchzehen
4 Esslöffel Petersilie
2 Esslöffel Rapsöl
100 g Mozzarella
Jodsalz, Pfeffer
1 Zitrone

Zubereitung:

Putenschnitzel waschen und trocken tupfen. Knoblauchzehen putzen und fein hacken. Petersilie waschen, putzen und grob hacken. Petersilie mit Knoblauch und einem Esslöffel Rapsöl mischen. Mozzarella in 4 Scheiben schneiden und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Putenschnitzel mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Mozzarellascheiben auf die Putenschnitzel legen und mit Petersilie-Öl-Mischung bestreichen. Putenschnitzel einrollen, Zahnstochern feststecken und mit einem Esslöffel Rapsöl anbraten. Zitrone in Scheiben schneiden und zu den Putenschnitzeln servieren.

Kartoffel-Sellerie-Püree

400 g Kartoffeln
¼ Sellerieknolle
1 Tasse Wasser
evtl. Milch (1,5% Fett)
1 Teelöffel Petersilie
Jodsalz, Muskatnuss

Zubereitung:

Kartoffeln putzen, waschen und in Würfel schneiden. Sellerie putzen, waschen und in Würfel schneiden. Kartoffel mit Sellerie, Jodsalz und Wasser ca. 15 Minuten kochen. Kartoffelmasse zerstampfen oder mit einem Handrührgerät verrühren, evtl. Milch dazu geben. Petersilie waschen, putzen und grob hacken und übers Püree streuen.

Snack

Birne mit Zimt

Zutaten für 2 Personen:

2 reife Birnen
1 Esslöffel Zucker oder Honig
2 Esslöffel Naturjoghurt
Zimt

Zubereitung:

Birne putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Zucker / Honig mit Naturjoghurt mischen und mit Zimt verrühren. Joghurt über die Birne geben.

Abendessen

Harzer-Käse-Salat

Zutaten für 2 Personen:

1 Harzer Käse
1 kleine Dose Kidneybohnen
1 Zwiebel
2 Esslöffel Petersilie
1 Esslöffel Rapsöl
1 Teelöffel Kräuteressig
1 Teelöffel Senf
Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver, Kümmel gemahlen
2 Scheiben Vollkornbrot

Zubereitung:

Harzer Käse in Würfel schneiden. Kidneybohnen mit Wasser abwaschen. Zwiebel putzen, waschen und in Würfel schneiden. Petersilie waschen, putzen und grob hacken. Rapsöl, Kräuteressig, Senf, Jodsalz und Pfeffer verrühren und mit Käse, Kidneybohnen und Zwiebeln mischen. Käsesalat mit Kümmel und Paprikapulver würzen. Zwei Scheiben Vollkornbrot zum Käse-Salat reichen.

Freitag, 08.04.2011

Küche in Brandenburg

Mittagessen

Hähnchengeschnetzeltes mit Zucchini und Pilzen

Zutaten für 2 Personen:

2 Hähnchenbrustfilets
3 Frühlingszwiebeln
1 Chilischote
1 Stück Ingwer (1cm)
1 große Zucchini
4 braune Champignons oder andere Pilze
1 Esslöffel Rapsöl
50 ml Gemüsebrühe
Sojasoße
Jodsalz, Pfeffer
1 Blatt Koriander

140 g Basmatireis

Zubereitung:

Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Chilischote waschen, evtl. entkernen und fein hacken. Ingwer schälen, waschen und fein hacken.
Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Hähnchen in Rapsöl anbraten und Frühlingszwiebeln, Chili, Ingwer, Zucchini, Pilze mit anbraten.
Gemüsebrühe und Sojasoße dazu geben und ca.3 Minuten fertig garen. Mit Jodsalz, Koriander und Pfeffer würzen.
Basmatireis in Salzwasser ca. 10 Minuten gar kochen.

Snack

Saure Gurke mit Hüttenkäse

Zutaten für 2 Personen:

1 Knoblauchzehe
100 g Hüttenkäse (körniger Frischkäse)
4 saure Gurken
Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung:

Knoblauch putzen, waschen und fein hacken.
Hüttenkäse mit Knoblauch, Jodsalz und Pfeffer würzen und mit den Gurken servieren.

Abendessen

Pellkartoffeln mit Quark und Leinöl

Zutaten für 2 Personen:

500 g Kartoffeln (mehlig kochend)
1 Zwiebel
1 Bund Schnittlauch
250 g Magerquark
2 Esslöffel fettarme Milch
2 Esslöffel Leinöl
Jodsalz, Pfeffer, Kümmel

Zubereitung:

Kartoffeln waschen und in der Schale 20-25 Minuten weich kochen. Zwiebel putzen und fein hacken. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Magerquark mit Milch, Zwiebeln und Schnittlauch geschmeidig rühren, mit Jodsalz, Pfeffer und Kümmel abschmecken und das Leinöl hinzufügen. Pellkartoffeln schälen und mit Quark anrichten.

Samstag, 09.04.2011

Küche in Berlin

Mittagessen

Buletten mit Erbsen-Karotten-Gemüse und Salzkartoffeln

Zutaten für 2 Personen:

Buletten

1 Brötchen (vom Vortag)
60 ml Milch
250 g Hackfleisch, halb & halb
2 Esslöffel Magerquark
1 kleine Zwiebel
1 Esslöffel Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Brötchen mit Milch einweichen. Brötchen ausdrücken und mit Magerquark unter das Hackfleisch mischen. Zwiebel schälen und fein hacken und mit Jodsalz, Pfeffer und Muskat zur Hackfleischmasse geben – gut schlagen. Die Hackfleischmasse in Frikadellen formen und in Rapsöl von beiden Seiten ausbraten.

Erbsen-Karotten-Gemüse mit Salzkartoffeln

3 große oder 4 mittlere Kartoffeln
2 große Karotten
1 kleine Zwiebel
1 Teelöffel Rapsöl
300 g Erbsen (tiefgekühlt)
125 ml Gemüsebrühe
Muskat, Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Karotten putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel putzen und in feine Würfel schneiden. Karotten und Zwiebel in Rapsöl anbraten und 5 Minuten weiter braten. Die Erbsen dazu geben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Erbsen-Karotten mit Jodsalz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Tipp. Frische Petersilie oder einen Esslöffel Schmand zum Gemüse geben.

Snack

Berliner Pfannkuchen

Zutaten für 10 Stück:

20 g Hefe
250 g Mehl
50 ml Milch
1 kleines Ei
50 g Zucker
Jodsalz
Rapsöl
Pflaumenmus oder andere Marmelade

Portion pro Person: 1 Berliner Pfannkuchen

Zubereitung:

Hefe mit wenig Mehl und lauwarmer Milch verrühren und ca. 15 Minuten gehen lassen. Ei trennen. Danach restliches Mehl, Jodsalz, Rapsöl, Eigelb und Zucker unterrühren und weitere 50 Minuten gehen lassen. Teig ½ cm dick ausrollen und mit einem Glas Pfannkuchen ausstechen. Marmelade in die Mitte von Kreis geben und zweiten Teigkreis darüber legen, Ränder mit Eiweiß bestreichen und gut fest drücken. Pfannkuchen nochmals gehen lassen. Danach in der Friteuse oder in heißem Öl ca. 4 Minuten ausbacken. Laden Sie sich Freunde ein, die freuen sich über frische Berliner.

Abendessen

Rollmops mit Zwiebeln und saurer Gurke

Zutaten für 2 Personen:

1 kleine Zwiebel
2 Rollmöpse aus dem Glas
6 sauer eingelegte Gurken
2 Scheiben Roggenbrot
evtl. Butter

Zubereitung:

Zwiebel putzen und in Ringe schneiden. Rollmops und Gurke zum Butterbrot servieren.

Sonntag, 10.04.2011

Küche in Nordrhein-Westfalen

Mittagessen

Rheinischer Sauerbraten mit Kartoffelbrei und Lauchgemüse

Zutaten für 2 Personen:

Sauerbraten

½ kg Rindfleisch oder Rinderschmorbraten
1 Zwiebel
1 kleine Karotte
2 Wachholderbeeren
3 Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
1 Gewürznelke
1 Esslöffel Jodsalz
1 Esslöffel Zucker
170 ml Essig
½ Liter Wasser
1 Esslöffel Rapsöl
1 Esslöffel Tomatenmark
20 g Rosinen
50 ml saure Sahne

Zubereitung:

Zwiebel und Karotte schälen und in Würfel schneiden. Essig mit Wasser aufkochen und mit Zwiebel und Karotten, Wachholderbeeren, Pfefferkörnern, Lorbeerblatt, Gewürznelke, Jodsalz und Zucker ca. 5 Minuten kochen lassen.
Das Rindfleisch waschen und in den Sud legen – ganz mit Flüssigkeit bedeckt.
Im Kühlschrank 3 Tage eingelegt lassen und einmal täglich wenden.
Rindfleisch aus dem Sud nehmen und trocken tupfen. Fleisch in Rapsöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel, Karotten und Tomatenmark kurz mit anbraten. Den Sud abgießen und die Hälfte des Sudes mit den Rosinen zum Fleisch geben und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 1 ½ Stunden schmoren lassen.
Braten in Stücke schneiden. Die Soße mit saurer Sahne andicken.

Kartoffelbrei

400 g Kartoffeln
½ TL Salz
100 ml Milch (1,5% Fett)
Muskatnuss

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Kartoffeln in Salzwasser 15 Minuten gar kochen. Milch dazu geben und Kartoffeln mit einem Handrührgerät verrühren oder zerstampfen. Mit Muskat und evtl. Salz würzen.

Lauchgemüse

1 große Stange Lauch
1 Zwiebel
1 EL Rapsöl
1 TL Mehl
2 EL saure Sahne
Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung:

Lauch putzen, waschen und in große Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Lauch in Rapsöl anbraten, evtl. Wasser zugeben und ca. 10 Minuten kochen. Lauchmasse mit Mehl bestreuen, mit saurer Sahne verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Snack

Vanillequark mit Heidelbeeren

Zutaten für 2 Personen:

250 g Magerquark
4 Esslöffel Mineralwasser
1 Pack Vanillezucker
1 Esslöffel Zucker oder Honig
200 g Heidelbeeren (tiefgekühlt)
2 Scheiben Pumpernickel

Zubereitung:

Magerquark mit Mineralwasser cremig rühren. Vanillezucker und Zucker /Honig unter den Quark rühren. Heidelbeeren leicht auftauen und unter die Quarkmasse heben. Pumpernickel zerbröseln und zur Quarkmasse geben.

Abendessen

Halver Hahn

Zutaten für 2 Personen:

2 Roggenbrötchen
2 Teelöffel Butter
1 kleine Zwiebel
2 Scheiben Gouda
1 Teelöffel Senf
Paprikapulver
1 Esslöffel Petersilie
8 Cocktailtomaten

Zubereitung:

Roggenbrötchen halbieren und mit Butter bestreichen. Zwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Je eine Hälfte vom Roggenbrötchen mit Gouda und Zwiebeln belegen und mit Senf und Paprikapulver würzen. Petersilie waschen und grob hacken. Cocktailtomate waschen und mit der Petersilie zum Roggenbrötchen servieren.

Montag, 11.04.2011

Küche in Hessen

Mittagessen

Frankfurter Grüne Soße mit Kartoffelsalat und Frankfurter Würstchen

Zutaten für 2 Personen:

Grüne Soße

1 Ei
1 EL Rapsöl
3 EL Senf
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
7 Kräuter (Bsp: Petersilie, Dill, Schnittlauch, Kerbel, Estragon, Pimpinelle, Sauerampfer)
100 g Magerquark
4 EL Naturjoghurt
1 EL Mineralwasser
Jodsalz, Pfeffer

Kartoffelsalat mit Frankfurter Würstchen

500 g Kartoffeln
120 ml Gemüsebrühe
2 EL Essig
1 TL Senf
1 kleine Zwiebel
4 EL Schnittlauch
1 EL Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer
2 Frankfurter Würstchen

Zubereitung:

Ei hat kochen. Eigelb zerdrücken, Eiweiß in feine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch putzen und in Würfel schneiden. Kräuter putzen, waschen und fein hacken.

Magerquark mit Naturjoghurt und Mineralwasser verrühren und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Eier, Rapsöl, Senf, Knoblauch und Schalotten unter die Quarkmasse rühren und evtl. nachwürzen.

Zubereitung:

Kartoffeln waschen und in Salzwasser 15-20 Minuten gar kochen. Kartoffeln heiß pellen, in Scheiben schneiden und mit Gemüsebrühe, Essig, Senf, Jodsalz und Pfeffer würzen. Zwiebel putzen, waschen und fein hacken. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Rapsöl, Zwiebel und Schnittlauch unter die Kartoffeln mischen und evtl. mit Jodsalz, Pfeffer und Essig nachwürzen.

Frankfurter Würstchen in 1 TL Rapsöl anbraten.

Snack

Pudding mit Obst

Zutaten für 2 Personen:

250 ml Milch
½ Pack Vanillepudding zum Kochen
1 EL Zucker
200 g Obst

Zubereitung:

200 ml Milch aufkochen, Puddingpulver in 50 ml Milch verrühren und zur Milch geben – aufkochen lassen Zucker dazu geben und gut verrühren.

Obst waschen und in Stücke schneiden und zum Pudding geben.

Abendessen

Endiviensalat mit Kartoffeldressing

Zutaten für 2 Personen:

½ Kopf Endiviensalat
1 Kartoffel gekocht
25 g geräucherte Putenbrust
1 kleine Zwiebel
1 EL Rapsöl
50 ml Gemüsebrühe
1 EL Kräuteressig
Jodsalz, Pfeffer
1 TL Senf
1 Prise Zucker
2 Scheiben Vollkorntoast (getoastet)

Zubereitung:

Endiviensalat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Putenbrust in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Zwiebel mit Putenbrustwürfeln in Öl anbraten und mit Gemüsebrühe ca. 3 Minuten kochen lassen.

Essig und Senf zu zur Gemüsebrühe geben. Kartoffel klein schneiden und mit der restlichen Soße aufschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Endiviensalat mit der Salatsoße mischen und mit Vollkorntoast servieren.

Dienstag, 12.04.2011

Küche in Thüringen

Mittagessen

Rouladen mit Serviettenkloß und Rotkraut

Zutaten für 2 Personen:

Rouladen

2 Rindsrouladen (à 150 g)
2 Scheiben Schinkenspeck
1 große saure Gurke
1 kleine Zwiebeln
1 EL Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer
Senf
¼ l Wasser
Tomatenmark
50 g Sellerie
2 Karotten
evtl. Mehl

Zubereitung:

Zwiebel putzen, waschen und eine in Würfel, eine in Ringe schneiden. Gurke in Würfel schneiden. Sellerie und Karotten putzen, waschen und in Würfel schneiden. Roulade evtl. abwaschen – trocken tupfen, mit Senf bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Roulade mit je einer Scheibe Schinkenspeck, Zwiebel- und Gurkenwürfel belegen und zusammen rollen und zusammen stecken. Rouladen in Rapsöl anbraten. Sellerie, Karotten und Zwiebelringe mit anbraten und Tomatenmark und Wasser dazugeben. Rouladen ca. 90 Minuten gar schmoren. Die Soße pürieren und evtl. mit Mehl binden.

Serviettenkloß

200 g Weißbrot
¼ l Milch
2 Eier
Jodsalz
Muskat

Zubereitung:

Weißbrot in Würfel schneiden. Eier mit Milch verrühren und mit Jodsalz und Muskat abschmecken. Eimasse über das Weißbrot geben und die Masse in einem sauberen Tuch zusammenknoten. Den Kloß über kochendes Salzwasser hängen und ca. 45 Minuten dar ziehen lassen.

Rotkraut

400 g Rotkraut (halber Kopf)
1 kleiner Apfel
Jodsalz
1 TL Zucker
2 EL Essig
1 EL Rapsöl
100 ml Wasser

Zubereitung:

Rotkraut putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Apfel putzen, waschen und in Würfel schneiden. Rotkraut mit Öl anbraten und mit Salz, Zucker und Essig würzen und Wasser dazugeben. Apfel zum Rotkraut geben und ca. 25 Minuten gar kochen.

Snack

Grießschaum mit Früchten

Zutaten für 2 Personen:

¼ l Milch (1,5%)
1 EL Zucker
1 Pack Vanillezucker
Jodsalz
2 EL Hartweizengrieß
100 g Himbeeren oder anderes Beerenobst

Zubereitung:

Milch mit Zucker, Vanillezucker und Jodsalz aufkochen. Hartweizengrieß dazugeben, verrühren und ausquellen lassen. Beim Abkühlen die Masse aufschlagen. Die Früchte waschen und putzen und unter den Grießschaum heben.

Abendessen

Roggenbrötchen mit Mettwurst

Zutaten für 2 Personen:

2 Roggenbrötchen
60 g Mettwurst (fettreduziert)
1 kleine Zwiebel
1 EL Petersilie
10 Radieschen
1 Teelöffel Rapsöl
1 EL Essig
Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung:

Roggenbrötchen halbieren und eine Hälfte mit Mettwurst bestreichen. Zwiebel und Petersilie putzen, waschen und fein hacken. Petersilie und Zwiebel auf die Mettwurst geben und die zweite Hälfte vom Brötchen oben auf legen. Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Radieschen mit Rapsöl, Essig, Jodsalz und Pfeffer mischen und zum Brötchen servieren.

Mittwoch, 13.04.2011

Küche in Sachsen

Mittagessen

Kartoffelauflauf mit Kohlrabi und Fleischseinlage

Zutaten für 2 Personen:

250 g Rinderhackfleisch
1 Esslöffel Rapsöl
2 Kohlrabi
500 g Kartoffeln
¼ l Gemüsebrühe

Bechamelsoße

1 Esslöffel Rapsöl
1 Esslöffel Mehl
2 Esslöffel Sahne
100 ml Milch (1,5% Fett)
50 g Gouda
Jodsalz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Rinderhackfleisch in Rapsöl anbraten und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Kohlrabi und Kartoffeln putzen, waschen, in dünne Scheiben schneiden und in Gemüsebrühe ca. 15 Minuten gar kochen. Kohlrabi, Kartoffel und Hackfleisch in eine Auflaufform schichten.

Für die Bechamelsoße Mehl mit Rapsöl erhitzen und Milch und Sahne dazu geben und gut verrühren. Soße mit Jodsalz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Käse reiben. Bechamelsoße über die Kartoffelmischung geben und mit Käse bestreuen. Den Auflauf im Backofen bei 180 Grad ca. 15 Minuten backen.

Snack

Bananen-Kiwi-Drink

Zutaten für 2 Personen:

2 kleine Bananen
1 Kiwi
1 Esslöffel Sanddornsaft
Zimt
200 ml Mineralwasser

Zubereitung:

Bananen und Kiwi schälen und pürieren. Das Mus mit Sanddornsaft und Zimt abschmecken und mit Mineralwasser auffüllen.

Abendessen

Frische Erbsensuppe

Zutaten für 2 Personen:

1 Zwiebel
40 g Kochschinken
1 Teelöffel Rapsöl
200 g Erbsen (tiefgekühlt)
300 ml Gemüsebrühe
50 ml Milch (1,5% Fett)
1 Teelöffel Mehl
2 Esslöffel Petersilie
1 EL Zitronensaft
Jodsalz, Pfeffer
2 Scheiben Vollkorntoast

Zubereitung:

Zwiebel putzen, waschen und in Würfel schneiden. Kochschinken in Würfel schneiden. Zwiebel und Kochschinken in Rapsöl anbraten. Die Erbsen und Gemüsebrühe dazu geben und ca. 20 Minuten kochen. Milch mit Mehl verrühren und zur Suppe geben. Suppe aufkochen lassen. Petersilie waschen und fein hacken. Suppe mit Jodsalz und Pfeffer würzen und mit Petersilie betreuen. Vollkorntoast tosten und zur Suppe reichen.

Donnerstag, 14.04.2011

Küche in Rheinland-Pfalz

Mittageessen

Spargel mit Bandnudeln

Zutaten für 2 Personen:

100 g Zuckerschoten
300 g grüner oder weißer Spargel
4 Frühlingszwiebeln
1 Esslöffel Rapsöl
200 ml Gemüsebrühe
1 Esslöffel saure Sahne
200 g Bandnudeln
2 Esslöffel Basilikum
1 Esslöffel Parmesankäse
Jodsalz, Pfeffer, Kurkuma

Zubereitung:

Zuckerschoten waschen, putzen und halbieren. Spargel putzen, waschen und in Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zuckerschoten und Spargel in Rapsöl anbraten, Frühlingszwiebeln und Gemüsebrühe dazu geben und 2 Minuten kochen lassen. Spargel mit Kurkuma, Pfeffer und Jodsalz würzen und mit saurer Sahne binden. Basilikum waschen und in feine Streifen schneiden. Bandnudeln in Salzwasser gar kochen. Bandnudeln mit der Spargelmasse mischen und mit Basilikum und Parmesan bestreuen.

Snack

Feigenmus auf Joghurt

Zutaten für 2 Personen:

2 getrocknete Feigen
6 Esslöffel Wasser
Zimt
300 g Naturjoghurt
1 Esslöffel Honig
2 Walnüsse

Zubereitung:

Feigen klein schneiden und im Wasser mit Zimt einweichen, dann 10 Minuten aufkochen. Feigenmus abkühlen lassen und pürieren. Naturjoghurt mit Honig mischen und das Feigenmus auf den Joghurt geben. Walnüsse zum Joghurt geben und mit Zimt bestäuben.

Abendessen

Flammkuchen mit rohem Schinken

Zutaten für 2 Personen:

70 ml Milch
1 Pack Trockenhefe
1 Teelöffel Olivenöl
¼ Teelöffel Zucker
¼ Teelöffel Jodsalz
100 g Mehl
2 Stangen Frühlingszwiebeln
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g Frischkäse (fettreduziert)
1 Esslöffel Milch (1,5% Fett)
Thymian
Jodsalz, Pfeffer
2 Scheiben roher Schinken

Zubereitung:

Für den Teig: Milch mit Trockenhefe, Olivenöl, Jodsalz, Zucker und Mehl verkneten und ca. eine Stunde gehen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch putzen und in feine Würfel schneiden. Frischkäse mit Milch verrühren. Teig in zwei Portionen teilen und dünn ausrollen. Frischkäse auf die Teigplatten streichen und mit Frühlingszwiebeln, Zwiebel und Thymian bestreuen. Im Backofen bei 240 Grad 8-10 Minuten backen. Schinken in Streifen schneiden. Den fertig gebackenen Flammkuchen mit Schinkenstreifen belegen.

Freitag, 15.04.2011

Küche im Saarland

Mittagessen

Gegrillter Seelachs mit Gemüse und Reis

Zutaten für 2 Personen:

250 g Seelachsfilet
1 Esslöffel Zitronensaft
Jodsalz, Pfeffer
1 Esslöffel Rapsöl
1 Zucchini
2 Paprikaschoten
2 Esslöffel Olivenöl
Jodsalz, Pfeffer
140 g Vollkornreis

Zubereitung:

Seelachs waschen, trocken tupfen, mit Rapsöl betreichen und mit Zitronensaft beträufeln. Zucchini putzen, waschen und in dicke Scheiben schneiden. Paprika putzen, waschen und in große Stücke schneiden. Paprika und Zucchini mit Olivenöl bestreichen und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Seelachs, Zucchini und Paprika auf den Grill legen und von jeder Seite ca. 5 Minuten grillen. Seelachs mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Vollkornreis in Salzwasser 25-30 Minuten gar kochen.

Snack

Himbeeren mit gerösteten Nüssen

Zutaten für 2 Personen:

300 g Himbeeren (tiefgekühlt)
3 Esslöffel Zucker
1 Vanillezucker
2 Esslöffel gehackte Haselnüsse
3 Esslöffel Haferflocken

Zubereitung:

Himbeeren mit Zucker und Vanillezucker mischen. Haselnüsse und Haferflocken in einer Pfanne anrösten und über die Himbeeren geben.

Abendessen

Sauerkrautsuppe

Zutaten für 2 Personen:

1 Zwiebel
1 große Gewürzgurke
200 g Sauerkraut
1 Esslöffel Rapsöl
200 g Rinderhackfleisch
1 Esslöffel Tomatenmark
400 ml Gemüsebrühe
Jodsalz, Pfeffer
Kümmel
Paprikapulver

Zubereitung:

Zwiebel putzen, waschen und in Würfel schneiden. Gurke in Würfel schneiden. Sauerkraut in 2-3 cm große Stücke schneiden. Zwiebel in Rapsöl anbraten und Rinderhackfleisch mit anbraten, Gewürzgurke, Tomatenmark, Sauerkraut und Gemüsebrühe geben und 15 Minuten kochen. Suppe mit Pfeffer, Kümmel, Paprikapulver und evtl. Jodsalz würzen.

Samstag, 16.04.2011

Küche in Baden-Württemberg

Mittagessen

Linsen mit Spätzle und Wurst

Zutaten für 2 Personen:

125 g Linsen
400 ml Gemüsebrühe
1 EL Tomatenmark
1 EL Essig
2 Karotten
Jodsalz, Pfeffer
Paprikapulver
evtl. 1 EL Mehl
2 Putenwiener

Zubereitung:

Karotte putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Linsen mit Gemüsebrühe und Karotten 20-25 Minuten gar kochen. Linsengemüse mit Essig, Jodsalz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Zum Andicken 1 EL Mehl in 2 EL Wasser anrühren und unter das Linsengemüse geben.

Putenwiener in heißem Salzwasser 10 Minuten ziehen lassen.

Spätzle

100 g Mehl
½ TL Jodsalz
2 kleine Eier
2 EL Wasser

Zubereitung:

Mehl sieben und mit Eiern, Jodsalz und Wasser verrühren.
Teig mit Spätzlehobel oder vom Brett schaben und in kochendem Salzwasser gar kochen.

Snack

Ananassalat

Zutaten für 2 Personen:

200 g Ananas
2 EL Naturjoghurt
1 TI Zitronensaft
1 EL Honig

Zubereitung:

Ananas schälen, Strunk entfernen und in kleine Stücke schneiden. Ananas mit Zitronensaft beträufeln und Naturjoghurt und Honig dazu geben.

Abendessen

Chicoree-Salat

Zutaten für 2 Personen:

2 Chicoreestauden
1 rote Paprikaschote
1 Zwiebel
3 EL saure Sahne
1 TL Zitronensaft
1 EL Essig
Jodsalz, Pfeffer
2 EL Dill

Zubereitung:

Chicoree putzen, Strunk entfernen, waschen und in Streifen schneiden. Paprikaschote putzen, waschen und in kleine Streifen schneiden. Zwiebeln putzen und in Würfel schneiden.

Saure Sahne mit Zitronensaft, Essig, Jodsalz und Pfeffer mischen. Dill waschen und fein hacken.
Joghurtsoße mit Chicoree, Paprika und Dill mischen.

4 Scheiben Roggenknäcke

Sonntag, 17.04.2011

Küche in Bayern

Mittagessen

Rindfleisch mit Meerrettichsoße, Nudeln und Rote Beete Salat

Zutaten für 2 Personen:

Rindfleisch

400 g Rinderbrust
1 L Wasser
1 EL Fleischbrühpulver
1 Lorbeerblatt
1 Gewürznelke
1 Karotte
1 Zwiebel
1/8 Stück Sellerieknolle

Zubereitung:

Karotte, Zwiebel und Sellerieknolle putzen, schälen, waschen und in Würfel schneiden.
Rindfleisch mit Karotten, Sellerie, Lorbeerblatt, Gewürznelke und Zwiebel in der Fleischbrühe ca. 2 Stunden gar kochen.

Meerrettichsoße

1 EL Meerrettich
100 ml Gemüsebrühe
1 EL Mehl
2 EL Wasser
Jodsalz, Pfeffer, Muskat

150 g Bandnudeln

Zubereitung:

Gemüsebrühe mit Meerrettich aufkochen. Mehl mit Wasser mischen und unter die Meerrettichsoße rühren. Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
Bandnudeln in Salzwasser gar kochen
Rindfleisch in Scheiben schneiden und Bandnudeln mit Meerrettichsoße zum Fleisch servieren.

Rote Beete Salat

400 g Rote Beete
1 Zwiebel
1 EL Rapsöl
1 EL Essig
Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung:

Rote Beete in Wasser gar kochen (oder gegarte Rote Beete verwenden). Rote Beete putzen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel putzen und in Ringe schneiden. Rote Beete mit Essig, Rapsöl, Jodsalz und Pfeffer würzen und die Zwiebel dazu geben.

Snack

Tiramisu

Zutaten für 2 Personen:

8 Löffelbiskuits
3 EL Apfelsaft
300 g Apfelmus
1 EL Mandelstifte
200 g Magerquark
3 EL saure Sahne
2 EL Milch (1,5 % Fett)
Kakao

Zubereitung:

Die Löffelbiskuits in eine Auflaufform legen und mit Apfelsaft tränken. Apfelbrei auf den Löffelbiskuits verteilen. Mandeln in der Pfanne ohne Fett rösten und über den Apfelbrei geben.
Quark, saure Sahne und die Milch gut verrühren und die Masse über die Mandelstifte geben.
Kurz vor dem Servieren das Tiramisu mit Kakao bestäuben.

Abendessen

Obatzter mit Rettich und Brezel

Zutaten für 2 Personen:

1 kleiner Rettich
Jodsalz
100 g Magerquark
1 EL Mineralwasser
Paprikapulver
Pfeffer
Kümmel gemahlen
1 Ei (hartgekocht)
150 g Camembert (fettreduziert)
1 rote Zwiebel
2 EL Schnittlauch
2 Laugenbrezeln

Zubereitung:

Rettich waschen, putzen, in Scheiben schneiden und mit Jodsalz bestreuen.
Magerquark mit Mineralwasser verrühren und mit Jodsalz, Pfeffer, Kümmel und Paprikapulver würzen. Ei fein hacken. Camembert zerdrücken. Zwiebel putzen und in feine Würfel schneiden. Camembert, Ei, Quark und Zwiebel verrühren.
Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Obatzter mit Schnittlauch bestreuen und mit Brezel und Rettich servieren.