

Guten Appetit

mit bella

bella Sammelrezept

Überbackener Leberkäse

Zubereitungszeit
ca. 50 Minuten.
Pro Portion ca.
630 kcal/2640 kJ.

Zutaten für 4 Personen:

500 g Kartoffeln
1 kleiner Blumenkohl
¼ l klare Brühe (Instant)
1 EL (10 g) Butter
oder Margarine
1-2 EL (15 g) Mehl
¾ l Milch
Salz, Pfeffer, Muskat
100 g geriebener
Gouda-Käse
1 Bund Schnittlauch
Fett für die Form
8 dünne Scheiben
Leberkäse (ca. 200 g)

Zubereitung: 1. Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Beides zugedeckt in der Brühe ca. 10 Minuten garen.

2. Fett erhitzen, Mehl darin anschwitzen. Mit Milch ablöschen und aufkochen. Würzen. 50 g Käse unterrühren und in der Soße schmelzen lassen. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.

3. Kartoffeln und Blumenkohl abgießen. In eine gefettete Auflaufform (30 cm Ø) schichten. Den Leberkäse darauf legen. Mit Soße übergießen. Rest Käse darüberstreuen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C / Gasherd: Stufe 3) ca. 20 Minuten überbacken. Mit Rest Schnittlauch bestreuen.

So geht's in der Mikrowelle

Kartoffeln und Kohl in einer Mikrowellenform mit 6 EL Wasser bei 600 Watt zugedeckt ca. 10 Minuten garen. Soße extra bereiten. Über das Gemüse gießen. Leberkäse darauflegen. Mit Käse bestreuen. Bei 600 Watt ca. 5 Minuten überbacken.

Getränke-Tip: kühler Apfelwein.

Auch für die
MIKROWELLE
geeignet

bella Sammelrezept

Kalte Gurkensuppe mit Dill

Zubereitungszeit
ca. 20 Minuten.
Pro Portion ca.
610 kcal/2560 kJ.

Zutaten für 4 Personen:

2 mittelgroße Salat-
gurken (à ca. 500 g)
1 Becher (150 g)
Vollmilchjoghurt
1 Becher (200 g)
Schlagsahne
Salz
weißer Pfeffer
1 Prise Zucker
1 EL Essig
(z. B. Himbeer- oder
Sherry-Essig)
200 g geräuchertes
Forellenfilet
1 Bund Dill
nach Belieben rosa
Pfeffer zum Bestreuen

Zubereitung: 1. Gurken schälen. Ca. ½ Gurke in feine Streifen schneiden oder auf einer Reibe hobeln. Beiseite stellen. Rest Gurke in Würfel schneiden. Mit Joghurt und 100 g Sahne fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig pikant abschmecken. Suppe bis zum Servieren kalt stellen.

2. Forellenfilets evtl. von der Haut lösen und in Stücke schneiden. Dill waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein schneiden. Restliche Sahne steif schlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill unterrühren.

3. Gurkenstreifen in die Suppe rühren und auf Tellern anrichten. Forellenteile in die Suppe geben. Je einen Klecks Dill-Sahne daraufsetzen. Mit restlichen Dillfäden garnieren. Nach Belieben mit etwas rosa Pfeffer bestreut servieren. Dazu schmeckt knuspriges Toastbrot.

Übrigens: Diese Suppe eignet sich auch prima als schnelle, leichte Vorspeise vor einem festlichen Menü. Die angegebenen Zutaten sind dann ausreichend für 8 Personen. Wenn Sie es gern ein wenig feurig mögen, sollten Sie diese Suppe einmal mit etwas Cayennepfeffer würzen.

bella Sammelrezept

Würziges Gemüse-Omelett

Zubereitungszeit
ca. 40 Minuten.
Pro Portion ca.
390 kcal/1630 kJ.

Zutaten für 2 Personen:

500 g Kartoffeln
50 g geräucherter
Schinken
1 EL Öl
je 1 rote und gelbe
Paprikaschote
½ Bund Lauchzwiebeln
Salz
weißer Pfeffer
Edelsüß-Paprika
3 Eier
3 EL Milch
150 g Gewürzgurken
(aus dem Glas)
evtl. Petersilie zum
Garnieren

Zubereitung: 1. Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Schinken in feine Würfel oder Streifen schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schinkenwürfel darin knusprig auslassen und aus der Pfanne nehmen.

2. Kartoffelwürfel im Bratfett unter Wenden 12-15 Minuten rundherum braun braten. In der Zwischenzeit Paprikaschoten und Lauchzwiebeln putzen und waschen. Paprika in dünne Streifen, Lauchzwiebeln in schmale Ringe schneiden. Gemüse ca. 5 Minuten vor Ende der Bratzeit zu den Kartoffeln geben und mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Schinken darüberstreuen.

3. Eier und Milch in einem Rührbecher verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gleichmäßig über die Kartoffeln gießen. Abgedeckt bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten stocken lassen. Das Omelett mit einem Bratenwender vom Pfannenrand lösen und zur Hälfte überklappen. Mit Gewürzgurken und evtl. mit Petersilie garnieren.

Getränke-Tip: kühles Light-Bier oder Mineralwasser mit Zitrone.

bella Sammelrezept

Hähnchen in Tomatensoße

Zubereitungszeit
ca. 1 Stunde.
Pro Portion ca.
660 kcal/2770 kJ.

Zutaten für 4 Personen:

1 küchenfertiges
Hähnchen (ca. 1,4 kg)
200 g Schalotten oder
kleine Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
500 g Champignons
3 EL Öl
Salz
schwarzer Pfeffer
¼ l Weißwein
500 g Tomaten
½ Bund Basilikum
½ Bund Oregano
1 TL Zucker

Zubereitung: 1. Hähnchen in 8 Teile zerlegen, gründlich waschen und trockentupfen. Schalotten oder Zwiebeln und Knoblauch schälen. Knoblauch fein hacken oder durch die Knoblauchpresse drücken. Pilze putzen, waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

2. Öl in einem Bräter erhitzen. Die Hähnchenteile darin rundherum braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und beiseite legen. Schalotten und Knoblauch im Bratfett glasig dünsten. Pilze zufügen und anbraten. Mit Wein ablöschen und aufkochen lassen. Hähnchenteile wieder zufügen und zugedeckt etwa 40 Minuten schmoren lassen.

3. Inzwischen Tomaten putzen, waschen und den Stielsansatz entfernen. Tomaten in Spalten schneiden. Kräuter waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken.

4. Tomaten und gehackte Kräuter nach ca. 20 Minuten Garzeit zum Hähnchen geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker pikant abschmecken. Vor dem Servieren mit restlichen Kräutern garnieren. Dazu schmeckt Bauernbrot.

Getränke-Tip: trockener Roséwein.