

Lachs-Wrap mit Rucola

Ergiebigkeit: für 2 Personen
Vorbereitungszeit: 10 min.
Kochzeit: keine

Zutaten

2-4 Stück	Wraps (Tortillas)
1 Pack	Lachs
2-3 Bund	Rucola
1 Gläschen	Dyhrberg Dill-Senf-Sauce
½	Zwiebel, gehackt
1 Gläschen	Kapern
Nach Belieben	Grüner Salat



Zubereitung

- Wrap mit Dill-Sauce bestreichen
- Mit Lachs und Rucola belegen
- Nach Belieben Zwiebeln und Kapern hinzugeben
- Wrap einrollen
- Mit grünem Salat servieren



1. Zutaten



2. belegen



3. einrollen

Bemerkungen

Kann nach Belieben mit gemischtem Salat angerichtet werden

Eigene Notizen:

Couscous Salat

Ergiebigkeit: für 2 Personen
Vorbereitungszeit: ca. 20 min.
Kochzeit: ca. 5 min.

Zutaten

1 Teetasse	Couscous
1 Teetasse	kochendes Wasser
1 Pack	Cherry Tomaten
6 Stück	kleine Peperoni
½ Stück	Salatgurke
1 Stiel	Stangensellerie
Essig, Olivenöl	
Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Petersilie, etc. nach Belieben	



Zubereitung

- 1 Teetasse Couscous in die Schüssel geben und mit 1 Teetasse kochendem Wasser übergießen
- Zudecken und ziehen lassen, bis alles Wasser aufgesaugt ist
- Couscous in der Schüssel auflockern
- Cherry Tomaten halbieren
- Gurke, Peperoni und Stangensellerie in kleine Würfel schneiden
- Alles in die Schüssel zum Couscous geben und vorsichtig mit einer Kelle mischen
- Etwas Zitronensaft, 1-2 Esslöffel Essig und 2-3 Esslöffel Olivenöl darunter mischen
- Würzen nach Belieben



1. Zutaten



2. Beilagen schneiden und dem Couscous beifügen

Bemerkungen

Nach Belieben Kräuter dazugeben, z.B. Basilikum oder Minze

Eigene Notizen:

Fajitas mit Poulet

Ergiebigkeit: für 2 Personen
Vorbereitungszeit: ca. 15 min.
Kochzeit: ca. 15 min.

Zutaten

4 Stück	Tortillas
250g	Pouletgeschnetzeltes
2 Stück	Peperoni (rot, gelb)
½	Zwiebel, gehackt
1 Beutel	Fajitas Würzmischung
1 Becher	Crème fraîche
1 Glas	Guacamole
1 Glas	Salsa Mexicana

Nach Belieben Grüner Salat



Zubereitung

- Poulet in Bratpfanne mit etwas Öl ca. 5 min braten
- Peperoni und Zwiebeln dazugeben und etwas dünsten
- Fajitas Würzmix hinzugeben und alles ca. 3 min. weiter dünsten, bis die Zutaten eine schöne Füllung ergeben

Fajitas werden erst am Tisch gefüllt und eingerollt – jeder wie er es mag

- Tortilla nach Belieben mit Guacamole, Crème fraîche und Salsa Mexicana bestreichen
- Fleisch- / Peperonifüllung darüber verteilen
- Tortilla zu einer schönen Fajita einrollen
- Mit grünem Salat servieren



1. Zutaten



2. Fleisch und Peperoni anbraten



3. Einrollen und servieren

Eigene Notizen:



Gemüse-Gerstotto

Ergiebigkeit: für 2 Personen
Vorbereitungszeit: 10 min.
Kochzeit: 40-50 min

Zutaten

150g	Rollgerste
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	kleiner Lauch
2 Stk.	Rüebli
½ Stk.	Sellerie
6 dl	Gemüsebouillon
100g	Reibkäse
Zum Abschmecken	Pfeffer, Salz, Rosmarin, Schnittlauch



Zubereitung

- Gemüse waschen, schälen, in kleine Würfel schneiden
- Das Gemüse in Öl oder Butter 1 min. dünsten
- Rollgerste dazugeben und kurz mitdünsten
- Mit etwas Bouillon ablöschen
- Restliche Bouillon nach und nach begeben und immer wieder umrühren, bis die Rollgerste al dente ist, ca. 40-50 min.
- In den letzten Minuten gehackte Kräuter und Reibkäse darunter mischen

Bemerkung:

Das Rezept kann mit Schinken oder Speck ergänzt werden. Diesen einfach am Anfang mit andünsten.

Eigene Notizen:

Griechischer Salat

Ergiebigkeit: für 2 Personen
Vorbereitungszeit: 20-30 min.
Kochzeit: keine

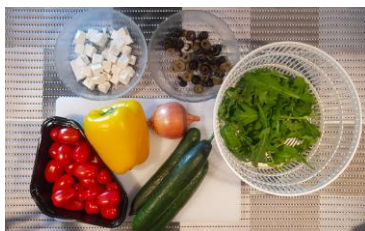
Zutaten

1 Stück	Salatgurke
2 Stück	Tomaten
1 Stück	Peperoni gelb
1 Stück	Zwiebel
200g	Feta
100g	entsteinte schwarze und/oder grüne Oliven
1 Bund	Rucola
Zum Abschmecken	Pfeffer, Salz, Olivenöl, Essig, Oregano, Dill



Zubereitung

- Gemüse waschen, rüsten und in mundgerechte Stücke schneiden
- Feta abtropfen und in kleine Stücke schneiden
- Rucola waschen
- Essig und Öl in einer kleinen Schüssel verrühren und mit Gewürzen und Kräutern abschmecken
- Das geschnittene Gemüse mit der Salatsauce marinieren
- Fetakäse begeben
- Mit Brot servieren



1. Zutaten



2. Alles mischen

Bemerkungen

- Für Feinschmecker: Rezept mit Kapernäpfeln ergänzen
Für eine schöne Präsentation: Teller mit Rucola anrichten, mit dem mariniertem Gemüse belegen und mit Fetawürfeln garnieren

Eigene Notizen:



Mitch's Strozzapreti

Ergiebigkeit: für 2 Personen
Vorbereitungszeit: 10 min.
Kochzeit: 30 - 45 min.

Zutaten

1 Stück	kleine bis mittelgrosse Zwiebel
1 Stück	Knoblauchzehe
80-100g	Speckwürfel
1 Dose	gewürfelte Pelati, à ca. 280g
0.5 dl	Vollrahm
250g (roh)	Teigwaren Penne
Zum Abschmecken	Pfeffer, Salz, Basilikum, Reibkäse



Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden
- Speck in Topf mit wenig Olivenöl heiss anbraten
- Zwiebeln begeben und 1 min. mitdünsten
- Knoblauch begeben und ½ min. mitdünsten
- Dosentomaten begeben, Dose zur Hälfte mit Wasser füllen und dazu geben
- 20min auf kleiner Stufe köcheln lassen
- Jetzt heisses Wasser für Teigwaren aufsetzen und die Penne kochen
- Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und in den letzten 2 min. Rahm und Basilikum gezupft dazugeben
- Mit Reibkäse servieren

Eigene Notizen:

Shakshuka

Ergiebigkeit: für 2 Personen
Vorbereitungszeit: 15 min.
Kochzeit: 30 min.

Zutaten

1 Stück	rote oder gelbe Peperoni
1 Stück	kleine Zwiebel
1 Stück	Knoblauchzehe
1 Dose	gewürfelte Pelati, à 400g
2	Eier
Zum Abschmecken	Pfeffer, Salz, Paprika, Kreuzkümmel, Zimt, Petersilie



Zubereitung

- Gemüse waschen, rüsten und in mundgerechte Stücke schneiden
- Gemüse in Öl oder Butter anbraten
- Pelati und Gewürze dazugeben, unter gelegentlichem Rühren 20-25 min. köcheln lassen, bis eine dickliche Konsistenz entstanden ist
- In der Pfanne 2 Mulden formen und jeweils 1 Ei in die Mulde geben. Zugedeckt 8-10 min. pochieren, bis das Eiweiss fest ist
- Shakshuka mit Petersilie oder anderen Kräutern garnieren

Bemerkungen:

Für den Schweizer Touch: am Schluss mit geriebenem Sbrinz o. Gruyère verfeinern.

Eigene Notizen:

Zwergensuppe

Ergiebigkeit: für 4 Personen
Vorbereitungszeit: 10 min.
Kochzeit: 20 min.

Zutaten

2-3 Stück	Champignons
1 Stück	Rüebli
2 Stück	Kartoffeln
1 Stück	Bouillon Würfel
2 Esslöffel	Haferflocken
Zum Abschmecken	Petersilie, Schnittlauch



Zubereitung

- Champignons, Rüebli, Kartoffeln rüsten und klein schneiden
- Champignons, Rüebli, Kartoffeln in etwas Öl andünsten
- Mit Wasser (2dl pro Kopf) ablöschen
- Bouillonwürfel dazu geben und 15 min. köcheln lassen
- Haferflocken dazu geben und 5 min. weiter köcheln lassen
- Vor dem Servieren geschnittenen Schnittlauch und Petersilie dazu geben

Eigene Notizen:
