

SCHNELLE ALLTAGS- GERICHTE

VON JAKOB UND FIETE

Inhaltsverzeichnis

1. Sommerrollen
2. Kürbissuppe
3. Käsespätzle
4. Käsemakkaroni
5. Ofengemüse
6. Naanbrot
7. Joghurt-Minzdipp
8. Wildbeereneis
9. Blaubeermuffins
10. Mandarinen- Käse- Sahnetorte

Sommerrollen

Zutaten

- 2 Karotten
- 1 Paprika
- 1/2 Gurke
- 100g Glasnudeln
- 12 Reisblätter
- 6 große Salatblätter
oder 12 kleine
- Sojasoße zum
dippen



Zubereitung

1. Die Karotten schälen und die Paprika und die Gurke abwaschen und alles in kleine Streifen schneiden.
2. Die Glasnudeln nach Packungsbeschreibung zubereiten.
3. Danach die Reisblätter nach einander auf einem großem Teller ein bis zwei Minuten einweichen lassen.
4. Anschließend das eingeweichte Reisblatt auf einem angefeuchteten Teller ausbreiten und nach belieben mit den restlichen Zutaten belegen und einrollen.
5. Daraufhin ein kleines Schüsselchen mit Sojasoße bereitstellen und genießen.

Kürbissuppe

Zutaten

- 1 Butternutkürbis
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise Muskatnuss
- Salz und Pfeffer
- Petersilie zum Servieren
- 200 ml Kokosmilch
- Crème Fraîche zum Servieren
- Gemüsebrühe
- Olivenöl
- Sahne



Zubereitung

1. Als erstes den Kürbis schälen und entkernen.
2. Anschließend eine kleingeschnittene Zwiebel mit etwas Öl in einem Topf anschwitzen bis sie Glasig ist.
3. Als Nächstes den Kürbis hinzufügen und mit Wasser und 700 ml Gemüsebrühe kurz kochen lassen.
4. Daraufhin mit einem Pürierstab alles cremig pürieren.
5. Nun noch einmal 20 min kochen lassen , mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf tellern portionieren. Zum Schluss einen Essöffel Crème Fraîche hinzufügen und genießen. Wer möchte kann auch noch ein bisschen Petersilie dazu legen.

Käsespätzle

Zutaten

- 500g Mehl
- 6 Eier
- 200 ml Sprudelwasser
- Salz
- 300g Käse
(Emmentaler oder
andere Sorten)
- etwas Schnittlauch
- etwas Butter zum
braten



Zubereitung

1. Als erste 500 g Mehl und sechs Eier in einer Schüssel vermengen.
2. Anschließend eine Prise Salz und 200 ml Sprudelwasser ordentlich verrühren bis es ein klebriger Teig entsteht.
3. Daraufhin in einen Topf mit etwas Salz geben und kurz warten bis sie nach oben schwimmen.
4. Zum Schluss den käse reiben und zusammen mit den Spätzle in eine Pfanne mit Butter geben.
5. Nun noch mit etwas Schnittlauche toppen und genießen.

Käsemakkaroni

Zutaten

- 500g Makkaroni
- 300g Käse (Gouda und Emmentaler)
- Salz und Pfeffer



Zubereitung

1. Als erstes die Nudeln nach Packungsbeilage Kochen und in eine Auflaufform geben.
2. Während dessen eine Mehlschwitze mit etwas Mehl und Butter betreiben. Anschließend 2 EL Senf und Milch hinzufügen.
3. Daraufhin den Käse in der Milch auflösen und anschließend die Käsesoße zu den Nudeln geben.
4. Zum Schluss noch etwas Käse oben drüber Streuen und in den vorgeheizten Backofen bei 200 grad 25-30 min backen lassen.

Ofengemüse

Zutaten

- 1 große Zwiebel
- 1 Paprika
- 1 Süßkartoffel
- 8 große Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Olivenöl



Zubereitung

1. Als erstes die Kartoffeln, die Süßkartoffeln und die Zwiebel schälen und zusammen mit der Paprika in kleinere Stücke schneiden.
2. Anschließend das Gemüse auf einem Backblech ausbreiten und mit etwas Olivenöl übergießen.
3. Danach mit den Händen noch einmal alles vermengen und nach Gefühl mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver Würzen.
4. Zum Schluss das Ofengemüse für 25 Minuten bei 200°C Ober-Unterhitze backen lassen.

Naanbrot

Zutaten

- 250g Mehl
- 30g Joghurt
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- 125 ml lauwarmes Wasser
- 40g Butter



Zubereitung

1. Das Backpulver mit dem Salz und dem Mehl vermischen. Das lauwarme Wasser und den Jogurt unterkneten.
2. Wenn der Teig gut durch geknetet ist ihn mit einer Folie bedecken und ihn eine Stunde ruhen lassen.
3. Danach den Teig in sechs Portionen teilen und diese flach ausrollen und von beiden Seiten mit geschmolzener Butter bestreichen.
4. Anschließend die Fladen nach einander von beiden Seiten für ca. ein bis zwei Minuten in einer Pfanne ohne zusätzliches Öl anbraten.

Jogurt-Minzdipp

Zutaten

- 400g Joghurt
- 3 EL Olivenöl
- 15-20 Minzblätter
- 1 EL Zitronensaft
- Salz



Zubereitung

1. Den Joghurt mit dem Zitronensaft und dem Olivenöl zusammen in eine Schüssel gießen und gut verrühren.
2. Danach die Minzblätter klein hacken und mit etwas Salz zusammen in die Schüssel geben.
3. Daraufhin nochmal alles gut verrühren und zum Beispiel zu Naanenbrot, Ofengemüse oder Kartoffeln verspeisen.

Wildbeereneis

Zutaten

- 500g gefrorene Früchte
- 200 ml Sahne
- Zucker oder Agaven-dicksaft nach Geschmack



Zubereitung

1. Die Früchte mit der Sahne und dem Zucker (Agavendicksaft) zusammen in eine Schüssel geben und mit einem Stabmixer mixen. Man kann auch gut einen Standmixer benutzen.
2. Wenn das Eis cremig ist eine kleine Portion in eine Schüssel abfüllen und genießen.

Blaubeermuffins

Zutaten

- 2 Eier
- 150g Naturjogurt
- 2 TL Backpulver
- 1 Pck Vanillezucker
- 250g Weizenmehl
- 250g Blaubeeren
- 75g weiche Butter
- 100g Zucker
- 1 Priese Salz



Zubereitung

1. Als erstes eine Muffinform bereitlegen und mit Muffinformchen bestücken.
2. Anschließend den Backofen vorheizen und auf 180 Grad auf Ober/Unterhitze stellen.
3. Als Nächstes den Teig mit dem verrühren von Butter Zucker und Vanillezucker beginnen.
4. Anschließend nach und nach die Eier und den Jogurt hinzufügen und unterrühren.
5. Darauf hin das Mehl mit Salz und Backpulver vermischen und dem Teig hinzufügen.
6. Als letztes den teig in die kleinen Muffinformchen geben und die Blaubeeren ebenfalls verteilen
7. Als letztes in den Ofen schieben und nach 25 min rausholen und genießen.

Mandarinen-Käse-Sahnetorte

Zutaten Biskuit

- 150g Zucker
- 120g Mehl
- 5 Eier
- 30g Speisestärke
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Zitronenabrieb
- 1 Prise Salz



Zutaten Quarkfüllung

- 500g Sahne
- 750g Magerquark
- 80g Zucker
- 1/2 Zitrone
- 2 Pck. Vanillezucker
- 3 Pck. Sahnesteif
- 12 Stücke Mandarine

Zubereitung

1. Eine Springform mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Die Eier trennen und das Eiweiß mit der Hälfte des Zuckers steif schlagen. Die andere Hälfte des Zuckers mit dem Eigelb, dem Zitronenabrieb, dem Salz und dem Vanilleextrakt zu einer geschmeidigen Masse rühren. Danach den Eischnee ruhig und vorsichtig unterheben. Daraufhin die Stärke zum Mehl geben und vermischen. Die Mehl-Stärke Mischung in mehreren kleinen Portionen unterheben.
3. Danach den Teig in die Springform geben und ca. 25 Minuten backen lassen. Wenn der Teig goldbraun ist ihn rausholen und kalt werden lassen. Dann den Teig längst halbieren und die eine Hälfte in zwölf einzelne Stücke schneiden.
4. Jetzt den Quark, Zucker und Zitronensaft zusammen rühren und danach in einer anderen Schüssel den Sahnesteif, die Sahne und den Vanillezucker ebenfalls zusammen rühren.
5. Nun die Sahne unter den Quark heben und die Quarkcreme mit Hilfe eines Tortenrings auf dem Tortenboden verteilen. Daraufhin die einzelnen Tortenstücke auf die Quarkcreme legen.
6. Anschließend auf die einzelnen Stücke ein Häufchen Sahne quetschen und ein Stück Mandarine da drauf legen.
7. Als letztes etwas Puderzucker über die Torte streuen und vorm Verzehr kalt stellen.

Quellen

- <https://www.stoneline.de/rezepte/cremige-hokkaido-kuerbissuppe-mit-geroesteten-kernen-und-einem-schuss-creme-fraiche>
- <https://www.einfachbacken.de/rezepte/blaubeer-muffins-mit-joghurt-schnelles-rezept?portions=24>
- <https://www.einfachbacken.de/rezepte/kaesesahnetorte-ohne-gelatine-sooo-cremig-ganz-einfach>
- <https://www.chefkoch.de/rezepte/2351121373870857/Frucht-Eis.html>
- <https://www.chefkoch.de/rezepte/2138301343656711/Naanbrot.html>
- YouTube Kanal: maxxpane , So einfach machst du Käsespätzle