

SELBSTGEKOCHT VON LISA

Zutaten

800 g Kartoffeln
500 g Möhren
200 g Steinchampignons
2 EL Brat- & Backöl
Salz + Pfeffer
40 g Butter
150 ml Sahne
½ TL Cayennepfeffer
1 EL Zitronensaft
Eier nach Bedarf

Möhren-Kartoffel-Stampf mit Champignons & Spiegelei

Kartoffeln schälen, waschen und 2 cm groß würfeln. Möhren ebenfalls waschen und in Scheiben schneiden. Beides in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Steinchampignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Pilze darin ca. 4 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln und Möhren abgießen, zurück in den Topf geben und mit Butter und Sahne grob zerstampfen. Mit Cayennepfeffer, Zitronensaft, Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Noch schnell Spiegeleier braten und alles zusammen servieren!

Schnell gezaubert und superlecker!

Zutaten

500 g Zucchini
2 EL Brat-Olivenöl
Salz + Pfeffer
1 Schlangengurke
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone
500 g Magerquark
75 g Sahne
100 ml Milch
1 EL Olivenöl

Geröstete Zucchini mit Zaziki

Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Öl, Salz und Pfeffer vermengen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 15 Minuten backen.

Für den Zaziki-Dip:

Gurke waschen, putzen und grob raspeln. In ein Sieb geben, mit ½ TL Salz vermengen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Knoblauch schälen. Zitrone waschen, trocknen, Schale fein abreiben, Saft auspressen und mit Quark, Sahne, Milch, Olivenöl und gepressten Knoblauchzehen verrühren.

Gurke gut ausdrücken und ebenfalls unter den Quark mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Natürlich könnt ihr auch andere Gemüsesorten wie z. B. Paprika mit in den Ofen schieben. ☺

Zutaten

450 g Weizenmehl 550
1 Pck. Trockenhefe
Salz + Zucker
220 ml Wasser
50 g Butter
Pfeffer + Muskat
500 g Zwiebeln
200 g Schinkenwürfel
oder Räuchertofu
1 EL Butter
3 Eier
250 g Käse
1 Salat der Woche

Einfacher Zwiebelkuchen

Mehl, Hefe, 1 TL Salz und eine Prise Zucker in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken und das kalte Wasser hineingeben. Weiche Butter zufügen, alles zu einem Teig verkneten und ca. 30 Minuten ruhen lassen. Anschließend auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche auf Backblechgröße ausrollen, auf ein Backblech legen und die Ränder nach oben andrücken. Für die Füllung Eier und Sahne verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Wer sich für die Räuchertofu-Variante entscheidet, schneidet diesen in kleine Würfelchen. Butter in einer Pfanne zerlassen. Zwiebeln mit Schinkenwürfeln oder Räuchertofu darin ca. 4 Minuten andünsten. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Eiermasse zufügen und unterrühren. Abschmecken und ggf. nachwürzen. Die Füllung auf den Teig geben, Käse darüber streuen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C Umluft ca. 30 Minuten backen.

Dazu passt ein frischer Salat mit Dressing nach Wahl! ☺

