

SELBSTGEKOCHT VON LISA

Zutaten

40 g Mandeln
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
150 g rote Paprika
150 g Aubergine
3 EL Brat- & Backöl
50 g getr. Tomaten +
4 EL Einlegeöl
1 TL Rosmarin
70 g Parmesan
1 ½ EL Tomatenmark
150 ml Olivenöl
Salz + Pfeffer
500 g Spaghetti
1 Salat der Woche

Köstliche Pasta mit Auberginen-Paprika-Pesto

Für das Pesto Mandeln grob hacken, in einer Pfanne ohne Öl anrösten und herausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob würfeln. Paprika waschen, putzen, vierteln, entkernen und Viertel 1 cm groß würfeln. Aubergine waschen, putzen und 1 cm groß würfeln. Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Auberginen darin ca. 7 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Inzwischen getrocknete Tomaten abtropfen lassen und grob würfeln. Tomaten unters Gemüse heben und alles in einem Mixbehälter geben. Rosmarin, Tomatenmark, Olivenöl, Einlegeöl (von den getrockneten Tomaten) und Mandeln zum Gemüse-Tomaten-Mix geben und alles fein pürieren. Käse fein reiben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Inzwischen Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser al dente garen.

Anschließend abgießen und dabei ca. 150 ml Nudelwasser auffangen.

Nudeln tropfnass zurück in den Topf geben und sofort mit dem Pesto vermischen, ggf. noch etwas Nudelkochwasser unterrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Schmeckt einfach super! 😊

Dazu passt ein frischer Salat mit einem Dressing nach Wahl.

Zutaten

250 g Aubergine
500 g Zucchini
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
680 g Passata
250 g Kartoffeln
150 g Rote Linsen Reis
4 EL Brat- & Backöl
½ TL Zimt
3 Lorbeerblätter
3 Gewürznelken
Salz + Pfeffer
½ Feta

Griechischer Gemüse-Schmortopf mit Rote Linsen Reis

Auberginen und Zucchini waschen, putzen und ca. 1 cm groß würfeln.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen und Auberginen darin ca. 2 Minuten bei hoher Hitze anbraten, bis sie leicht Farbe bekommen.

Zucchini zufügen und weitere 2 Minuten mit anbraten.

Zwiebel und Knoblauch zufügen, kurz anbraten und mit Tomaten und 150 ml Wasser ablöschen. Im geschlossenen Topf ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Inzwischen Kartoffeln schälen, ca. 1 cm groß würfeln und mit Zimt, Lorbeerblättern, Gewürznelken, 1 TL Salz und Pfeffer zum Gemüse geben.

Im geschlossenen Topf weitere 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Roten Linsen Reis unterrühren und im geschlossenen Topf weitere 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend Gewürznelken und Lorbeerblätter entfernen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit zerbröseltem Feta garnieren und genießen! 😊

Das Rezept klappt übrigens auch ohne den Rote-Linsen-Reis, wer diesen gerade nicht vorrätig hat. Dafür dann einfach noch zusätzlich 2 mittelgroße Kartoffeln zufügen. 😊

Zutaten

200 g Kartoffeln
100 g Gouda mittelalt
4 Eier
Salz + Pfeffer
Brat- & Backöl
200 g Tomaten
½ Bund Petersilie

Omelett mit Kartoffeln und Tomaten

Kartoffeln schälen und fein reiben. Käse ebenfalls fein reiben.

Die Eier schaumig rühren und mit Kartoffeln und Käse vermengen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffel-Eier-Masse darin ca. 10-15 Minuten bei geschlossenem Deckel anbraten.

Die Tomaten waschen, kleinen würfeln und zusammen mit frisch gehackter Petersilie zum fertigen Omelett geben. Warm servieren und genießen! 😊

Superschnelles Abendessen!

