

SELBSTGEKOCHT VON LISA

Zutaten

1 EL Olivenöl
2 Stangen Porree
700 g Kartoffeln
2 Möhren
750 ml Gemüsebrühe
120 ml Kokosmilch
Salz + Pfeffer
½ Bund Petersilie

Cremige Kartoffel-Porree-Suppe

Porree putzen, längs halbieren, in Halbringe schneiden und waschen.
Kartoffeln und Möhren schälen und klein würfeln.
Öl in einem großen Topf erhitzen und Porree darin ca. 5 Minuten anschwitzen.
Kartoffeln und Möhren zugeben und kurz mitdünsten.
Mit Gemüsebrühe ablöschen und zum Kochen bringen.
Bei geschlossenem Deckel ca. 10-15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
Anschließend Kokosmilch (funktioniert aber auch ohne) zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Pürierstab oder einem Mixer die Suppe pürieren.
Mit frisch gehackter Petersilie garnieren und genießen! 😊

Super fix gezaubert und einfach lecker!

Zutaten

2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
250 g Steinchampignons
1 Brokkoli
2 EL Rapsöl
100 ml Weißwein
350 ml Gemüsebrühe
3 EL Sojasauce
3 EL Weizenmehl 550
2 TL Senf
1 TL Paprikapulver
Salz + Pfeffer
350 ml Milch oder Pflanzenmilch
400 g Tagliatelle
1 Salat der Woche

Köstliche Champignon-Brokkoli-Sauce mit Pasta

Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln.
Steinchampignons putzen und in Scheiben schneiden.
Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. Den Stiel schälen und klein würfeln.
1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin ca. 3 Minuten andünsten.
Das restliche Öl, Knoblauch, Champignons und Brokkoli zugeben und weitere 5 Minuten anbraten. Mit Weißwein ablöschen, umrühren und kurz köcheln lassen.
Gemüsebrühe mit Sojasauce und Mehl verrühren und dann zusammen mit dem Senf in die Pfanne gießen. Die Milch einrühren und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und ca. 5-10 Minuten köcheln lassen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.
In der Zwischenzeit Nudeln nach Packungsanleitung al dente kochen, anschließend abgießen und mit der Sauce vermengen.

Lasst es euch schmecken! 😊

Dazu passt ein frischer Salat mit eurem Lieblingsdressing!

Zutaten

4 Eier
1 Prise Salz
140 g Butter
150 g Rohrzucker
90 g Sahnejoghurt
Griechische Art
1 TL Vanillezucker
1 Prise Zimt
200 g Weizenmehl 405
½ Packung Backpulver
400 g Zwetschgen
Puderzucker

Luftiger Zwetschgenkuchen

Eiweiß mit einer Prise Salz zu Schnee schlagen und beiseitestellen.
In einer weiteren Schüssel Butter und Zucker ein paar Minuten mixen, bis eine cremige Masse entsteht.
Die Eigelbe einzeln dazugeben und nach jeder Zugabe 10 Sekunden weitermixen.
Joghurt, Vanillezucker und Zimt einrühren.
Mehl mit Backpulver vermengen und in die Masse einrühren. Eischnee vorsichtig unterheben.
Eine rechteckige Backform mit Backpapier auslegen oder einölen und den Teig gleichmäßig darin verteilen. Zwetschgen waschen, trocknen und halbieren.
Mit der Schale nach unten auf den Teig legen (nicht reindrücken, sondern eher locker auf den Kuchen legen).
Im vorgeheizten Backofen bei 175°C Ober- und Unterhitze für ca. 25-30 Minuten backen. Anschließend abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

