

Mengen

Spagetti: ca. 100g / Person : eine kleine Packung (250g) für 2 Personen ist ok
oder
die Spagetti durch das Loch im Nudellöffel stecken. Diese Menge ist für 1 Person

Bandnudel Kugeln: 2 Kugeln / Person + 1 Kugel extra

Kartoffeln: 2- 3 Kartoffeln/Person

Reis: 1 großer Kaffeebecher für 2 Personen (die gleiche Menge Wasser nehmen)

Gemüse: 120g / Person

Pilze: für 1 Person: eine Handvoll Pfifferlinge, oder
1 Kräuterseitling, oder
ca. 4 Champignons

Bolognese Sauce

Ca. 100 g Mett/Person

1 kl. Dose Tomatenmark

1 Brühwürfel

Paprikapulver

Pfeffer

etwas Zwiebelsaft

Salz, wenn das Mett ungesalzen ist

10 Blätter Basilikum

10-20 Blätter Oregano (je nach Größe)

1 Blatt Liebstöckel

(die Blätter klein hacken)

1 Spritzer süßen Ketchup, oder eine Prise Zucker

wenn man das mag, wird die Sauce mit einem Schuss Rotwein fruchtiger

Mett anbraten (mit Gabel in heißem Fett zerdrücken)

Tomatenmark hinzugeben, evtl. noch etwas aus der Tube dazu wenn es dünn ist.

den Brühwürfel einbröseln.

Gewürzpulver und Zwiebelsaft hinzugeben,

Wenn die Nudeln fertig sind, die Soße hinzugeben und die Blätter darüber streuen.

Carbonara Sauce

Ca. 150 g Kochschinken

150ml Sahne

200g geriebener Käse (Parmesan oder ähnlich)

1 Ei

grüner Pfeffer, etwas Muskat

5 Blätter Basilikum

10 Blätter Oregano (je nach Größe)

(die Blätter klein hacken)

Kochschinken anbraten

Sahne hinzugeben

den geriebener Käse mit rühren hinzugeben.

den Topf von der Platte nehmen und das Ei hinzugeben und gleichmäßig rühren.

Die Soße sollte etwas fester werden, das Ei aber nicht flocken.

(evtl. dem Topf noch mal **kurz** aufwärmen)

danach Gewürzpulver und Kräuter hinzugeben

Wenn die Nudeln fertig sind, und Nudel und Soße vereinen und evtl. noch Parmesan darüber streuen.

Shephards Pie

5 Kartoffeln (2- 3Kartoffeln/Person)

4-5 Mohrrüben (ca.250 g)

200-250g Mett (100g / Person)

1 Pck. Rasperkäse

1 Zwiebel

1 Dose Tomatenmark

1 Brühwürfel

Paprikapulver

etwas Liebstöckel und Petersilie kleinhacken

etwas Salz zum Kochen der Mohrrüben und Kartoffeln

Mohrrüben und Kartoffeln jeweils klein schneiden und kochen (Salz nicht vergessen), das Mett anbraten, Tomatenmark und die Brühe mit in die Pfanne geben die Zwiebel quetschen und den entstehenden Saft hinzufügen, anschließend die Gewürze unter rühren einfügen.

diesen Inhalt der Pfanne (Hack etc.) in eine Auflaufform füllen,

Nun die gargekochten Mohrrüben darüber hinzufügen.

Die Kartoffeln abgießen und Stampfen, oder durch eine große Presse drücken.

Den entstandenen Kartoffelbrei oben auf die Mohrrüben und die Hack Mischung schütten und alles mit dem Rasperkäse abdecken.

Die Auflaufform bei 200° in den Backofen bis der Käse geschmolzen ist.

Hähnchenfleisch auf Saltim Boca Art mit Bandnudel

4-6 Hähnchenfleisch Stücke (ca. 2 Stücke /Person)

1 Pck. Bacon

150g Mett

100g Mohrrüben

150g Sahne oder Schmand

Bandnudeln

Paprikapulver

etwas Liebstöckel und Oregano kleinhacken

Salbeiblätter

Zahnstocher

Butterschmalz zum Braten

Hähnchenfleisch Stücke klopfen, mit Paprikapulver und etwas Salz würzen,

die Bacon Streifen jeweils quer um die Hähnchen Stücke wickeln,

auf die Baconenden ein Salbeiblatt legen und mittels Zahnstocher fixieren.

Die Hähnchen nun im Butterschmalz auf beiden Seiten anbraten.

Das Mett anbraten, Liebstöckel, Oregano und Sahne hinzufügen und verrühren.

Die gekochte Bandnudel und die Mettsahnemischung in eine Auflaufform geben und vermischen.

Die Hähnchen Stücke auf die Nudeln legen und

noch 5 -10 Minuten bei 200° in den Backofen.

Pilzpfanne

(für eine Person)

eine Handvoll Pfifferlinge, oder

1 Kräuterseitling, oder

ca. 4 Champignons

1 Zwiebel

120 g Sahne (ein Topf)

evtl. auch mal mit saurer Sahne probieren

Grüner Pfeffer

1 Blatt gehackter Liebstöckel

Salz

Butterschmalz zum anbraten

Die Pilze mittels einer Bürste reinigen, kein Wasser dazu verwenden.

Die Pilze kleinschneiden, damit sie gut als Stücke gebraten werden können.

Zwiebeln klein drücken, Saft auffangen,

die Zwiebeln in der Pfanne mit dem Butterschmalz bei mittlerer Hitze anbraten,
so das sie nicht zu dunkel werden.

Die Pilze zu den Zwiebel in die Pfanne geben und anbraten (wenn die Zwiebeln jetzt schon zu dunkel
waren, sind sie jetzt gleich schwarz..).

Anschließend die Sahne, den Zwiebelsaft und die Gewürze hinzugeben und gut vermengen,
das Ganze noch eine Zeitlang köcheln lassen, bis die Sahnesauce die gewünschte Konsistenz hat.

Bulleten mit Mohrrüben

3-400 g Mett

1-2 Eier

1-2 EL Senf

1/2 Zwiebel

Paniermehl

etwas Butterschmalz

Gewürze:

Paprika

Salz

Pfeffer

etwas gehacktes Liebstöckel und Petersilie

ca. 200g Mohrrüben

Mohrrüben putzen (obere Hautschicht mit Spargelschäler oder rauer Bürste entfernen), danach je nach Dicke 1 oder 2 mal längs anschneiden und kleine Stücke abschneiden (je schmalere um so besser).

die geschnittenen Mohrrüben ca 20 min in Salzwasser kochen, nach dem Abgießen, einen Esslöffel Butter hinzufügen und eine Prise Zucker. Abschließend die klein gehackte glatte Petersilie und Liebstöckel darüber streuen.

Für die Buletten erstmal die 1-2 Eier den EL Senf den Gewürzen und den Saft der zerdrückten Zwiebel in einer Schale oder einem tiefen Teller vermischen. Jetzt das Mett hinzufügen und mit einer Gabel vermischen, abschließen nach und nach Paniermehl einstreuen und vermischen, so das die Masse gerade nicht mehr klebt. (Wenn die Buletten in der Hand anfangen zu zerkrümeln war es zu viel. Das kann man mit etwas Sahne oder einem weiteren Ei retten..)

Beim Formen der Buletten kann man nun noch etwas von den zerdrückten Zwiebel einkneten, oder als Variante, noch jeweils ein Streifen Bacon um die Bulette gewickelt und mit Zahnstocher fixiert werden.

Die Buletten nun in einer Pfanne im Butterschmalz mit häufigem wenden braun braten. Je nach dicke der Buletten kann es notwendig sein die angebratenen Buletten noch 5-10 im Backofen zu garen (sonst sind ist das Mett innen noch roh)

Lassagne

Je nach Größe der Auflaufform passen 3 oder 4 nebeneinander, wenn man 4 Lagen machen will: => braucht man 12 – 16 Platten. Damit die Platten (vor allem die Ecken) nicht trocken und hart sind sollten diese, auch wenn es auf der Packung anders steht, kurz in kochendem(oder heißem) Wasser eingeweicht werden. Sie Platten sollten gerade so nicht mehr brechen können.

Ca. 150 g Mett
1 kl. Dose Tomatenmark
1 Brühwürfel
Paprikapulver
Pfeffer

Ca. 150 g Kochschinken
150ml Sahne
200g geriebener Käse (Parmesan oder ähnlich)
1 Ei

10 Blätter Basilikum
10-20 Blätter Oregano (je nach Größe)
1 Blatt Liebstöckel
(die Blätter klein hacken)

Jeweils Bolognese - und Carbonara Sauce mit kleinerer Menge vorbereiten.
(bei mir sind in den Saußen immer noch jeweils 50g kleine Mohrrüben mit drin)
Nun abwechselnd Bolognese Sauce, Platten, Carbonara Sauce, Platten.. etc.
Die letzte Lage sollte keine Plattenlage sein, oder diese muss mit Butter bestrichen werden damit sie nicht austrocknet.

Die Auflaufform nun in Backofen mit 200g ca. 25-30min

Bolognese Sauce

Ca. 200 g Mett
1 kl. Dose Tomatenmark
1 Brühwürfel
Paprikapulver
Pfeffer
etwas Zwiebelsaft
Salz, wenn das Mett ungesalzen ist
10 Blätter Basilikum
10-20 Blätter Oregano (je nach Größe)
1 Blatt Liebstöckel
(die Blätter klein hacken)
1 Spritzer süßen Ketchup, oder eine Prise Zucker
wenn man das mag, wird die Sauce mit einem Schuss Rotwein fruchtiger

Mett anbraten (mit Gabel in heißem Fett zerdrücken)
Tomatenmark hinzugeben, evtl. noch etwas aus der Tube dazu wenn es dünn ist.
den Brühwürfel einbröseln.
Gewürzpulver und Zwiebelsaft hinzugeben,
wenn die Nudeln fertig sind, den Ketchup, Rotwein und die Blätter darüber streuen.

Carbonara Sauce

Ca. 150 g Kochschinken
150ml Sahne
200g geriebener Käse (Parmesan oder ähnlich)
1 Ei
grüner Pfeffer, etwas Muskat
5 Blätter Basilikum
10 Blätter Oregano (je nach Größe)
(die Blätter klein hacken)

Kochschinken anbraten
Sahne hinzugeben
den geriebener Käse mit rühren hinzugeben.
den Topf von der Platte nehmen und das Ei hinzugeben und gleichmäßig rühren.
Die Soße sollte etwas fester werden, das Ei aber nicht flocken.
(evtl. dem Topf noch mal **kurz** aufwärmen)
danach Gewürzpulver und Kräuter hinzugeben

wenn die Nudeln fertig sind, und die Soße beide vereinen und evtl. noch Parmesan darüber streuen.