



Fünf Mahlzeiten für vier Personen für 50 Euro Rezepte von Dr. Brigitte Bäuerlein

Montag

Zucchini/Kartoffel/Pilz-Pfanne mit Rahm, dazu gemischter Salat

Zutaten für vier Personen

2 große Zucchini
500 g Champignons
fettreduzierte Kochsahne
500 g Kartoffeln (vorw. Festkochend)
1 Gemüsezwiebel
Majoran (getrocknet oder frisch)
Salz, Pfeffer

Für den Salat: entweder Rohkostreste, grüner Salat oder eine Mischung (je nach Angebot)

Zubereitung

Die Kartoffeln in wenig Wasser mit der Schale kochen bis diese durchgegart sind. Danach kurz abkühlen, schälen und achteln. Zucchini waschen und in grobe Stücke schneiden. Pilze abbürsten und vierteln. Die Zwiebel in gröbere Stücke schneiden. Alles in einer großen Pfanne mit etwas Öl gut anbraten und immer wieder wenden. Danach gut würzen mit Pfeffer, Salz und reichlich Majoran. Jetzt mit Kochsahne ablöschen und heiß servieren. Dazu den Salat nach Vorrat und Belieben anrichten.

Dienstag

Marrokanisches Hähnchen mit Tomatenreis und Salat

Zutaten für vier Personen

800 g Hähnchenbrust
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
500 g Reis
Tomatenmark
Ras El Hanout (Gewürzmischung)

Für den Salat: entweder Rohkostreste, grüner Salat oder eine Mischung (je nach Angebot)

Zubereitung

Den Reis nach Vorgabe in Salzwasser kochen und abgießen. 3-4 EL Tomatenmark in der Pfanne anrösten, einen EL Olivenöl dazugeben und eine Knoblauchzehe durch die Presse dazufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Reis dazugeben, danach warm stellen. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Hähnchenbrust in Stücke schneiden, mit Knoblauch in etwas Öl gut abraten. Den Herd ausschalten und 1-2 TL Ras el Hanout dazugeben und mit einem Pfannenwender gut mit dem Fleisch verbinden. Nach Belieben Nachsalzen. Den Reis auf einem Teller anrichten und das Hähnchen darauf verteilen. Die Frühlingszwiebeln darüber geben. Dazu den Salat nach Vorrat und Belieben anrichten.

Mittwoch

Überbackene Pfannkuchen mit Gemüsefüllung

Zutaten für vier Personen

4 Eier
200 g Mehl
500 l Milch
Sprudelwasser
Gemüse nach Angebot (Kohlrabi, Möhren, Lauch)
1 Knoblauchzehe
Butterschmalz
Backpulver
frische Petersilie
1 Stück Gouda

Zubereitung

Die Milch mit den Eiern, 1 Prise Salz, Mehl und ½ TL Backpulver gut verrühren. Zugedeckt ca. 20 Minuten quellen lassen. Inzwischen Lauch, Möhren und Kohlrabi putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch hacken. Käse reiben. Petersilie hacken.

Den gehackten Knoblauch in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz erhitzen. Lauch, Möhren und Kohlrabi zufügen. Mit Brühe und 150 ml Milch ablöschen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen und zur Seite stellen. Inzwischen etwas sprudelndes Mineralwasser in den Pfannkuchenteig rühren, bis dieser leicht flüssig wird. Petersilie waschen, trocken tupfen und, bis auf ein Paar Blättchen, fein hacken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Petersilienblättchen darin verteilen und mit Pfannkuchenteig übergießen. Einmal wenden und herausnehmen. Die Pfannkuchen mit dem Gemüse füllen und in eine Auflaufform legen. Mit geriebenem Gouda bestreuen und kurz überbacken.

Donnerstag

Nudeln mit Linsen/Gemüse-Bolognese

Zutaten für vier Personen

500 g Spaghetti
200 g rote Linsen
1 Dose geschälte Tomaten
1 Knoblauchzehe
1 kleine Sellerieknolle
frischer oder getrockneter Thymian
2 Möhren
Gemüsebrühe
1 Stück Gouda

Zubereitung

Die Spaghetti nach Vorgabe in Salzwasser bissfest kochen, abgießen und warm stellen (etwas Olivenöl darüber geben, damit sie sich nicht verkleben).

Möhren und Sellerie waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Den gehackten Knoblauch in einer Pfanne mit etwas Olivenöl, den Möhren und dem Sellerie anrösten. Mit 100 ml Brühe ablöschen., die Tomaten dazugeben. Jetzt die Linsen dazufügen und alles Weitere 5 bis 10 min. köcheln. Sollte die Soße zu flüssig sein, etwas Tomatenmark dazugeben. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken. Noch warm mit den Nudeln servieren. Mit geriebenem Gouda bestreuen.

Freitag

Dampfnudeln mit frischer Erdbeersauce

Zutaten für vier Personen

250 ml Milch
100 g Butter
500 g Mehl (Type 405)
60 g Zucker
1 Prise Salz
½ Würfel frische Hefe (ca. 21 g) oder getrocknete Hefe
2 Eigelbe (Gr. M)

Für die Erdbeersauce

500 g Erdbeeren (frisch oder TK) pürieren und mit etwas Gelierzucker zu einer Sauce aufkochen. Etwas Zitronensaft und Vanillezucker zugeben.

Zubereitung

Milch mit Butter in Stücken in einem Topf leicht erwärmen. Mehl mit Zucker und Salz vermischen und die Hefe in eine Mulde bröckeln, etwas warme Milch dazugeben und die Hefe gehen lassen, bis sich Blasen bilden. Jetzt die Eigelbe und lauwarme Milch-Mischung zufügen und mit einem Knethaken gut durchkneten. Rührschüssel mit einem Geschirrtuch abdecken und den Teig an einem warmen Ort für ca. 1 h ruhen lassen.

Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in 8 Portionen teilen. Jedes Teigstück zu einer Kugel formen. Erneut zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

300 ml Milch, 50 g Butter und etwas Salz und Zucker in einer beschichteten Hochrandpfanne oder einem breiten Topf mit Deckel zum Kochen bringen. Die Hefeklöße vorsichtig hineinsetzen. Mit dem Deckel gut verschließen und bei wenig Hitze etwa 30 Minuten dämpfen. Den Deckel nicht öffnen, sonst fallen die Hefeklöße zusammen. Den Topf nach der Garzeit ein paar Minuten mit dem geschlossenen Deckel stehen lassen. Jetzt den Deckel öffnen, und die Klöße auf dem Teller portionieren. Mit der warmen Erdbeersauce übergießen.

Einkaufsliste

Gemüse und Obst

500 g Zucchini
500 g Champignons
500 g Kartoffeln
1 Netz Gemüsezwiebeln
1 große Knoblauchknolle
1 Bund Frühlingszwiebeln
Gemüse nach Angebot (1 Stange Lauch, 1 Bund Möhren, 1 Kohlrabi)
1 kleine Sellerieknolle
1 Bund glatte Petersilie
500 g Erdbeeren frisch oder TK
1 Zitrone

Gewürze

Majoran (getrocknet oder frisch)
Ras el Hanout (im Gewürzregal)
Thymian (getrocknet oder frisch)
Petersilie (frisch oder TK)

Trockenware

2 Packungen Mehl
500 g Reis
1 Packung Spaghetti
250 g rote trockene Linsen

Milchprodukte

2 l Milch
1 Paket Kochsahne
1 großes Stück Gouda
1 Stück Butter

Außerdem

800 g Hähnchenbrust
1 Tube Tomatenmark
1 Dose geschälte Tomaten
1 Würfel Hefe oder Trockenhefe