

Erbsen

Index

Auflauf	13
Fisch	24
Geflügel.....	56
Pfanne.....	97
PS.....	268
Rindfleisch	102
Schwein.....	108
Vegetarisch.....	193

Inhaltsverzeichnis

Erbsen	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	1
Steckbrief.....	10
Markerbse:	10
Pal- oder Schalerbsen:	10
Zuckererbsen	11
Gesundheit	11
Einkauf.....	11
Lagerung	12
Zubereitung	12
Tipps.....	12
Auflauf.....	13
Auflauf à la Anni Müller.....	13
Blumenkohl - Hack - Auflauf.....	14
Family - Gemüse - Nudelaufauf.....	14
Gemüsetorte mit Maisgrieß 1 Ei	15
Hackfleischauflauf mit Teighaube	16
Kartoffel - Kotelett - Auflauf.....	17
Nudelaufauf.....	18
Nudelaufauf italienischer Art, scharf	18
Piratentorte 5 Ei	19
Schneller Nudelaufauf vom Blech 4 Ei	20
Spaghettitorte 6 Ei	20
Tortellini - Auflauf.....	21
Tortellini-Schinken-Auflauf.....	22
Überbackene Nudel mit Mozzarella und Erbsen	23
Überbackener Schichtreis.....	23

Fisch.....		24
frisch + TK		24
Aalsuppe		25
Bouillon mit Krebschwänzen		26
Bunte Fischpfanne		27
Curry - Fisch - Topf.....		27
Curryreis mit Garnelen		28
Erbsensuppe mit Sauerkraut		29
Fisch - Kartoffel - Pfanne		30
Fischfrikadellen mit Zwiebel - Biersauce	1 Ei.....	30
Gebratener Reis Zehn Köstlichkeiten	2 Ei	31
Goldbrasse römische Art.....		32
Helgoländer Fischtopf.....		33
Knusperfisch, süß - sauer		34
Krabkentorte	20 Ei	34
Lachs mit Erbsen		35
Lachspastete	6 Ei	36
Makkaroni - Thunfisch Auflauf		36
Matjes in Mandarinen - Curry - Sauce.....		37
Paella.....		38
Reis - Fisch - Curry		38
Reispfanne mit Fleisch und Scampi		39
Röstkartoffelcurry mit Garnelen		40
Rotbarsch in Eihülle	1 Ei.....	40
Rotbarsch in Weinschaumsauce	1 Eigelb	41
Spargelcremesuppe mit Garnelen		42
Spargelsuppe mit Erbsen	1 Eigelb.....	43
Thunfisch - Reis.....		43
Tortiglioni mit Lachs, Erbsen und Safran.....		44
Salat frisch + TK		45
Erbsen - Räucherlachs - Salat.....		45
Kartoffelsalat mit Dorschleber	3 Ei.....	46
Reissalat mit Shrimps.....		46
Salat aus Garnelen.....		47
Thunfischsalat		47
Thunfischsalat pikant	3 Ei.....	48
Konserve.....		48
Ensaladilla rusa		49
Garnelen und Meeresfrüchte.....		49
Kartoffelsalat mit Thunfisch	2 Ei	50
Michi´s Thunfischsalat		51
Nudelsalat Thunfisch -		51
Nudelsalat á la Sunny.....		51
Pasta mit Kräutersauce.....		52
Reissalat.....		52
Spaghetti mit Lachs in Kräuterrahm		53
Thunfischnudeln	2 Eigelb	53
Trockene Erbsen		54

Cremige Erbsensuppe mit Räucherlachs.....		54
Thunfisch - Souffle	6 Ei	55
Geflügel		56
Huhn frisch + TK.....		56
Asia - Suppe mit Glasnudeln		56
Buntes Hühnerfrikassee	1 Eigelb	57
Buntes Hühnerfrikassee	1 Eigelb	58
Carmen-Salat	1 Ei	59
Chinesische Reispfanne		60
Gebratener Reis Zehn Köstlichkeiten	2 Ei	60
Geflügelragoutsuppe mit Eingetropftem	1 Ei	61
Gemüsepasteten.....		62
Hähnchen - Nudel - Salat.....		63
Hähnchen - Paella.....		63
Hähnchen mit Erdnuss	2 Ei	64
Hähnchenallerlei		65
Hähnchenfleisch in Frühlingssauce		66
Hähnchenkeulen mit Tomatensauce und Gemüse - Kräuterreis.....		66
Hähnchenpfanne Indische Art.....		68
Hähnchenpfanne mit Blumenkohl und Erbsen		68
Hühnerfrikassee à la Lafer	2 Eigelb.....	69
Hühnersuppe mit Kokos.....		70
Kartoffelcurry mit Hähnchenbrustfilet		71
Nudelsalat Exotischer		71
Paella nach Art von Valencia.....		72
Reis auf katalanische Art.....		73
Scharfe Hühnersuppe		74
Schnelles Geflügelragout mit Spargel		75
Huhn Konserve		76
Hähnchen - Marokkanische Art		76
Hähnchen mit grünen Erbsen in Milch.....		77
Hähnchen Sennerin.....		78
Nudel - Wiener - Pfanne		78
Nudelsalat mit Curry		79
Ofen-Curry.....		79
Risotto aus Kalabrien.....		80
Schneller Partyauflauf		81
Zigeunerisches Hähnchen		81
Huhn trocken.....		82
Bunter Reis		82
Hühnersuppe mit Erbsen.....		82
Pute frisch + TK		83
Currypute mit Gemüse		84
Filetpfanne.....		84
Gänsefleisch - Aspik		85
Gratinierte Puten - Medaillons		86
Leipziger Allerlei und Königsberger Klopse	1 Ei	87
Puten - Gemüse - Ragout in Senfrahm		87

Puten - Paprika - Gulasch		88
Puten - Ragout in Senfrahm		89
Puten - Rahmgulasch mit Paprika.....		90
Putencurry im Nudelnest.....		90
Putengeschnetzeltes mit Gemüse.....		91
Putengeschnetzeltes á la Tiffany		92
Putenragout mit Nudelkruste	1 Ei	92
Putenschnitzel in Blätterteig	1 Eigelb	93
Reis mit Putenbrust und Erbsen		94
Reispfanne mit Fleisch und Scampi		94
Reispfanne mit Putenfleisch.....		95
Spargel - Ragout	2 Ei.....	96
Pfanne		97
Fisch - Kartoffel - Pfanne		97
Gemüsepfanne á la Moschkito		98
Nudel - Wiener - Pfanne		98
Räuber-Pfanne		98
Reis-Fleisch-Pfanne.....		99
Schweinelachs - Gemüse - Pfanne.....		100
Speck - Gemüse - Pfanne		101
Rindfleisch.....		102
Hackfleischbraten Zigeunerart	4 Ei	102
Kalbsfilet á la Budapest		102
Lumpensuppe.....		103
Minestrone.....		104
Piratentorte	5 Ei	105
Rinderfilet Budapester Art.....		105
Rinderhackfleisch aus Java.....		106
Zigeunerklößchen mit Risi - Bisi	1 Ei + 1 Eigelb	107
Schwein		108
Frisch + TK.....		108
Asiatisches Gericht.....		110
Blumenkohl - Hack - Auflauf.....		110
Blumenkohlaufauf	2 Ei.....	111
Bunte Reispfanne.....		112
Curry - Suppe		112
Eier in Curry-Erbsen-Soße	8 Ei.....	113
Erbsen - Schnitzel - Pfanne		113
Erbsen mit Speck und Zwiebeln		114
Erbsen Römische Art		114
Erbsen-Spaghetti		115
Erbsensuppe mit Minze und Kassler.....		115
Erbsensuppe mit Wurst und knusprigen Brotwürfeln.....		116
Feine Erbsen in Schinken - Sahnesauce		117
Fernöstliche Porreepfanne.....		118
Fleischwursteintopf		118
Frische Erbsensuppe		119
Gebratener Gemüsereis	2 Ei.....	119

Gebratener Reis auf chinesische Art	2 Ei	120
Gebratener Reis Zehn Köstlichkeiten	2 Ei	121
Gefüllte Paprikaschoten		122
gefüllte Reiskügelchen	2 Ei	123
Gefüllter Schweinebraten	2 Ei	124
Gemüsesalat mit gekochtem Schinken		125
Geschmortes Zwiebelhackfleisch		125
Gulasch - Topf aus dem Ofen		126
Hackbraten, bunt	3 Ei	126
Hackfleisch mit Erbsen und Paprika		127
Hacksteaks mit Gemüse - Allerlei	1 Ei	128
Herzhafte Nudelpfanne		128
Kartoffelpfanne		129
Kartoffelsuppe		130
Käsenudeln mit Gemüse		130
Käseschnitzel mit Gemüsenudeln	2 Ei	131
Kohlrabi - Möhren - Ragout mit Würstchen	2 Eigelb	132
Korsischer Reistopf		133
Krabbenorte	20 Ei	133
Lasagne Bianco		134
Nudel - Muffins mit Erbsen und Schinken	2 Ei	135
Nudeleintopf mit Zucchini		136
Nudeln á la Emilia		136
Orecchiette mit Minze - Sahne - Soße		137
Paella nach Art von Valencia		137
Paprikaschote mit Kartoffel - Käse Füllung	2 Ei	139
Pasta - Sahneseauce mit Schinken und Erbsen		139
Pizza ultimo		140
Risi e Bisi Classic		141
Risibisi		142
Scharfe Chinasuppe		143
Schinkenröllchen		144
Schnitzelpfanne		144
Schnitzeltaschen mit Schinken		145
Schweinefilet mit gebratenem Gemüse		145
Schweinefilet mit Senfsauce		146
Schweinefleisch chinesisch		147
Chinesische Schweinefleisch süß-sauer	1 Ei	148
Schweinskotelett auf Bauernart		149
Sherryerbsen mit Paprikawurst		149
Spaghetti Karbonara	2 Ei	150
Spaghetti Parador		150
Spaghetti à la Bolognese		151
Spanische Tortilla	5 Ei	152
Spätzle mit Schinken und Erbsen		153
Speck - Gemüse - Pfanne		153
Spiegeleier	4 Ei	154
Steckrübensalat		154

Süßsaures Schweinefleisch.....	155
Tagliatelle mit Erbsen - Speck - Sauce.....	156
Tagliatelle Prosciutto Pannah.....	156
Tessiner Hausmannskost	157
Tortellini - á la Romana	157
Vegetarische Paella	158
Wurstchentopf.....	159
Wursttopf	159
Frisch Salat	160
Dänischer Nudelsalat.....	160
Fleischklösschensalat	161
Fleischsalat Bunter 4 Ei.....	161
Kartoffelsalat mit Curry	162
Kartoffelsalat mit Kasseler	163
Kasseler-Salat	163
Nudelsalat a la Lati	164
Schichtsalat	164
Schichtsalat mit Chili-Dressing	165
Konserve.....	166
Arrancini (italienische Reiskroketten) 4 Ei	167
Erbsensuppe mit Teigdeckel.....	167
Feuriges Nudelgericht.....	168
Gemüsepfanne á la Moschkito	168
Gulasch Party Topf.....	169
Gyrospfanne	169
Hackeintopf mit Bohnen.....	170
Hackfleischtorte.....	171
Hirtentopf	171
Kartoffelbrei mit Erbsen - Hack - Soße.....	172
Malteser Lendchen	172
Mitternachtssuppe süß - sauer.....	173
Nudeln in Käse - Sahne - Soße	173
Nudelsalat von Mama Lollipop 5 Ei	174
Ofensuppe	175
Prinzentopf	175
Ratsherrentopf	176
Räuber-Pfanne	176
Reis mit Erbsen	177
Reis-Fleisch-Pfanne.....	177
Reispfanne.....	178
Rigatoni in Schinken - Sahne - Sosse	179
Schichtsalat III 6 Ei	179
Schnitzeltopf	180
Schweinelachs - Gemüse - Pfanne.....	180
Spanische Pommes-Frites 3 Ei	181
Spargel à la Hollywood	182
Tortellini mit Sahneseauce.....	183
Tortellini mit Schinken - Erbsen - Soße.....	183

Übernachtsalat	5 Ei	183
Wurst - Gemüsepfanne		184
Trockene gelbe		185
Berliner Erbsensuppe mit Speck		185
Erbsen Eintopf		186
Erbseneintopf mit Eisbein		186
Löffelerbsen mit Schweinshaxe		187
Rosenmontags - Eintopf		187
Trockene Grüne		188
Die Erbsensuppe		188
Erbsensuppe		189
Holländische Erbsensuppe		190
Meine Erbsensuppe		190
Ohne Art Angaben		191
Erbsensuppe mit Frischkäse und gekochtem Schinken		191
Erbsensuppe mit Würstchen		191
Käseschnitzel mit Gemüsenudeln	2 Ei	192
Vegetarisch		193
Frisch + TK		193
Artischocken-Erbsen-Sauce zu Farfalle		194
Bandnudeln mit Erbsen und Tomaten		195
Bandnudeln mit Zuckerschoten		196
Basilikumsuppe mit Erbsen		196
Blumenkohl - Eier - Ragout	2 Ei	197
Blumenkohlcurry Würziges		197
Brokkoli, Karotten und Pilze in Kokos Curry Sauce		198
Buchweizenpfanne		199
Couscous mit Gemüse		199
Curry - Bandnudeln		200
Eier in Gemüsecurry	6 Ei	200
Eierpfanne mit Gemüse	4 Ei	201
Erbsen - Kräutercremesuppe		201
Erbsen - Minze - Cremesuppe	1 Eigelb	202
Erbsen - Minze - Püree		202
Erbsen - Reis - Pfannkuchen	2 Ei	203
Erbsen mit Kohl		204
Kanarische Erbsen		204
Erbsen Tomatino		205
Erbsen- Kartoffel- Gemüse in Dillsahne	2 Eigelb	206
Erbsen- Pattis		206
Erbsen-Karotten-Gemüse		207
Erbsen-Reis-Frittata	2 Ei	208
Erbsen: beliebte Beilage		209
Erbsencremesuppe mit Bohnenkraut		209
Erbsencremesuppe mit Sekt		209
Erbseneintopf		210
Erbsenflan auf Paprikaschaum	4 Ei	210
Erbsenrahmsuppe, fein		211

Erbsensuppe		212
Erbsensuppe mit Sauerkraut		212
Erbsensuppe mit Shiitake-Pilze		213
Frische Buttererbsen		214
Frittata mit Erbsen	6 Ei	214
Gemüsepfanne mit Kombu - Algen und Reis, vegan		215
Gemüsepfanne, asiatisch		216
Gemüseragout		217
Gemüsesuppe		217
Grüne Erbsensuppe nach Hexenart		218
Grüne Gartenerbsensuppe		219
Grüne Gemüsepfanne mit Gnocchi	1 Ei	219
Grüne Suppe mit pochierten Eiern	6 Ei	220
Indische Kartoffelpfanne		221
Indisches Eiercurry	8 Ei	221
Italienische Gemüsesuppe mit Spaghetti		222
Junge Erbsen		223
Kartoffelgulasch		223
Kartoffelpfanne mit Gemüse		224
Kinder - Spaghetti mit Erbsen		224
Leckeres Erbsenmus mit Blattsalat		225
Nudeln mit Erbsen und Tomaten		225
Petersilienschaumsüppchen		226
Pfannengerührtes Gemüse		226
Pillau mit Erbsen		227
Pürierte Erbsensuppe nach Frau Helmchen		228
Reis mit Erbsen		228
Risibisi nach Sivi - Art		229
Risotto mit Erbsen und Champignons		229
Sahnige Erbsensuppe		229
Scharfe Tomaten - Erbsensuppe		230
Spaghetti mit Pilzsauce		231
Superschnelle Erbsensuppe		232
Suppe von frischen Erbsen		232
Thai - Gemüse - Curry		233
Tortellini - Ring	2 Ei	233
Vegetarische Lasagne		234
Zitronenbutter mit Erbsen		235
Zitronenbutter mit Erbsen		235
Zwiebelgemüse mit Erbsen	1 Eigelb	235
Konserve		236
Arrancini (italienische Reiskroketten)	4 Ei	236
Bunter Salat		237
Chakalaka		238
Erbsen-Mais-Salat		239
Erbsensuppe		239
Kartoffel - Erbsen - Suppe		240
Grüne		240

Erbseneintopf.....	267
PS.....	268

Steckbrief

Die Erbsen zählen zu den ältesten kultivierten Gemüsepflanzen und wurden bereits vor mehr als 4000 Jahren in China angebaut. In der Antike waren sie auch bei Griechen, Römern und Ägyptern sehr beliebt. Nicht nur als lecker zubereitetes Gemüse sondern im Volksglauben fanden sich die Erbsen häufig als Zaubermittel und galten als Sinnbild der Fruchtbarkeit. In der europäischen Küche wurden die Erbsen erst populär, nachdem sie im 16. Jahrhundert am französischen Königshof serviert wurden. Im 19. Jahrhundert gelangten sie auch nach Nordamerika. Die Gartenerbse war übrigens das erste Gemüse, aus dem durch Kreuzung viele neue Sorten entstanden.

Sorten

Es gibt ungefähr 80 verschiedene Erbsensorten, wobei in unseren Breitengraden nur wenige eine Bedeutung haben. Erbsen sind Schmetterlingsblütler und zählen zu den Hülsenfrüchten. Sie werden frisch oder getrocknet gegessen. Als frisches Gemüse schmecken sie nur in Stadium der Vorreife, ausgetrocknet werden sie hart und trocken und finden als Hülsenfrüchte Verwendung. Wir besprechen die Erbsen heute als frisches Gemüse, hier sind bei uns drei verschiedene Sorten bekannt: Markerbsen, Pal- oder Schalerbsen und die Zuckererbsen.

Markerbse:

Die Markerbsen haben ein runzliges, fast eckiges Aussehen und schmecken recht süß. Sie haben eine zarte Konsistenz und bleiben beim Kochen fest und werden in Deutschland hauptsächlich zu Konserven verarbeitet.

Pal- oder Schalerbsen:

In der Konservenindustrie in Frankreich, Belgien und den Niederlanden werden vorwiegend Schalerbsen konserviert. Auf jedem Etikett der Konservendose oder eines Glases muss ersichtlich sein, welche Erbsenart enthalten ist.

Schalerbsen haben ein glattes und rundes Korn und schmecken etwas mehlig und werden bei uns in Deutschland vielfach tiefgefroren angeboten.

Schal- und Markerbsen werden von dicken, ungenießbaren Hülsen mit harten Fäden umschlossen, während die

Zuckererbsen

flache, essbare, süße und saftige Hülsen haben, deren Samen kaum entwickelt sind. Die Zuckererbsen, auch Kaiserschoten genannt, werden jung und unreif geerntet, so dass sich die ungenießbare Pergamentschicht an der Innenseite der Hülse noch nicht entwickelt hat. Der besonders hohe Zuckergehalt der Erbsen ist verantwortlich für den Namen Zuckererbse.

Gesundheit

Erbsen sind reich an Kohlenhydraten, die je nach Sorte und Erntezeit in Form von Zucker oder Stärke enthalten sind (10,6 g/100 g). Sie verleihen frischen Erbsen den feinsüßlichen Geschmack und die zarte, leicht mehlig Konsistenz. In den Markerbsen ist der Gehalt an Zucker höher, daher schmecken sie süßer und in den Schalerbsen ist mehr Stärke enthalten, dadurch sind sie eher etwas mehlig.

Weiterhin sind die Erbsen das Gartengemüse mit dem höchsten Eiweißgehalt (5,8 g/100 g). Durch den hohen Kohlenhydrat- und Eiweißgehalt sind die Erbsen auch kalorienreicher als das andere Gemüse (70 kcal/100 g). Gegarte grüne Erbsen sind recht reich an Ballaststoffen, die für eine gute Verdauung und Sättigung sorgen und enthalten viel Folsäure, Vitamin B1, Magnesium, Kalium und Eisen. Gegarte Zuckererbsen enthalten viel Vitamin C und Kalium.

Einkauf

Erbsen werden bei uns hauptsächlich in Form von Nasskonserven oder als Gefrierkost angeboten.

Frische Erbsen haben bei uns leider keine so große Bedeutung, denn durch die hohen Erntekosten sind Frischerbsen recht teuer. Die verbraucherfreundlichste Angebotszeit ist aber jetzt zwischen Juli und September und wenn man sie frisch auf dem Markt sieht, sollte man sie unbedingt einkaufen. Regional haben frische Zuckererbsen eine größere Bedeutung.

Frische Erbsen werden immer als ganze Schoten angeboten. Beim Einkauf sollte man darauf achten, dass die Schoten glatt und grün sind, sie dürfen weder gefleckt noch gelblich oder strohig sein. Die Qualität erkennt man auch an den gleichmäßig und prall gefüllten Hülsen. Ein gelblicher Blütenansatz weist darauf hin, dass die Schoten nicht mehr ganz so frisch sind. Beim Einkauf sollte auch daran gedacht werden, dass durch das Auspulen eine Menge Abfall entsteht. Für 300 g Erbsen sollte man 1 kg Schoten kaufen.

Nicht so bei Zuckererbsen, die ganz gegessen werden. Sie sollten fest und knackig sein, keine Makel aufweisen und grün leuchten. Hier gilt: Je kleiner die Zuckererbsen, desto zarter im Geschmack.

Lagerung

Frische Schoten sollten im Kühlschrank gelagert werden, am besten in einem Frischhaltebeutel oder einem feuchten Tuch. Doch nach spätestens drei Tagen sollte man sie auf jeden Fall zubereiten. Zur längeren Aufbewahrung empfiehlt sich das Tiefgefrieren. Die gepalten Samen sollten kurz, etwa 2 Minuten blanchiert werden, danach gibt man sie in Eiswasser, um den Garvorgang zu stoppen und legt sie in Gefrierbeutel. So sind sie ca. 12 Monate haltbar.

Zubereitung

Zuckererbsen können roh verzehrt werden, schmecken gegart aber etwas süßer. Die gepalten Mark- oder Schalerbsen sollten nur gekocht zum Verzehr geeignet, da sie im rohen Zustand gesundheitsschädliche Stoffe enthalten, die durch das Kochen zerstört werden.

Frische Erbsen sollten nur in wenig Salzwasser gegart werden, nach 10-15 Minuten sind sie gar. Zuckerschoten gibt man tropfnass mit einem Stich Butter und 1 Prise Zucker in den Kochtopf. Sie sind bei mäßiger Hitze gedünstet nach max. 6 Minuten gar.

Um die Farbe der Erbsen zu erhalten sollte man 1 Würfel Zucker ins Kochwasser geben. Einen besonders frischen und feinen Geschmack erhalten die Erbsen durch die Zugabe verschiedener Kräuter wie Basilikum, Petersilie, Minze, Estragon oder Kresse.

Wie palt man Erbsen richtig?

Das Palen ist eine ziemlich aufwendige Angelegenheit, die sich aber lohnt, denn frische Erbsen sind einfach köstlich. Zum Enthülsen bricht man die Spitzen der Schoten ab, entfernt den Faden entlang der Nahtstelle, öffnet die Schote und palt die Erbsen heraus. Danach werden die Erbsen gewaschen und weiter zubereitet.

Die Zuckererbsen werden nur gewaschen und bleiben ganz. Den Blütenansatz entfernen und eventuell harte Fäden an der Seite abziehen.

Tipps

Frische Erbsen sind eine köstliche Beilage zu Fleisch und Geflügel. Bei keiner Königin-Pastete dürfen die leuchtend grünen Erbsen fehlen. Außerdem

eignen sie sich sehr gut für Suppen und Eintopfgerichte. Kalt schmecken sie in gemischten und pikanten Salaten.
 Zuckerschoten passen sehr gut zu allen Gerichten, zu den auch grüne Bohnen serviert werden. Sehr lecker schmecken sie auch in einem Wok-Gericht. Roh passen sie gut in den Salat.

Auflauf

Erbsen Auflauf	13
Auflauf à la Anni Müller	13
Blumenkohl - Hack - Auflauf	14
Family - Gemüse - Nudelaufauf	14
Gemüsetorte mit Maisgrieß 1 Ei	15
Hackfleischauflauf mit Teighaube	16
Kartoffel - Kotelett - Auflauf	17
Nudelaufauf	18
Nudelaufauf italienischer Art, scharf	18
Pirantentorte 5 Ei	19
Schneller Nudelaufauf vom Blech 4 Ei	20
Spaghettitorte 6 Ei	20
Tortellini - Auflauf	21
Tortellini-Schinken-Auflauf	22
Überbackene Nudel mit Mozzarella und Erbsen	23
Überbackener Schichtreis	23

Auflauf à la Anni Müller

Zutaten für 5 Portionen

800 g Schweinefilet

1 Pck. Sauce Bearnaise

1 Pck. Sauce Hollandaise

1 Becher Sahne

2 Dose/n Spargel

2 Dose/n Pilze, (oder frische)

1 Dose/n Erbsen, (oder tiefgekühlte)

ZUBEREITUNG

Das Filet in Scheiben schneiden und anbraten. Die Soßen mit Sahne gut verrühren. Alle Zutaten in eine Auflaufform geben und die angerührten Soßen darüber gießen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C 1/2 bis 3/4 Stunde garen.

Beilage: Nudeln, Spätzle, Kroketten, Fritten

29.3.04 Michel CK

Blumenkohl - Hack - Auflauf

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Blumenkohl

Salz

Pfeffer

Muskat

1 Zwiebel(n)

1 TL Öl

300 g Hackfleisch

1 TL Thymian

150 g Erbsen

30 g Butter

125 ml Milch

70 g Schmelzkäse (1 Ecke)

50 g Käse (Emmentaler)

ZUBEREITUNG

Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen. In $\frac{1}{2}$ l leicht gesalzenem Wasser ca. 15 Min garen. Zwiebel schälen und fein hacken. Öl erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Hack zufügen und krümelig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken. Erbsen unaufgetaut unterrühren. Fett erhitzen. Mehl darin anschwitzen. Milch und Blumenkohlwasser unter Rühren zugießen, aufkochen. Schmelzkäse einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat

abschmecken. Hack und Blumenkohl in eine Auflaufform geben, Soße darüber gießen. Käse reiben und darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200° / Umluft: 180° / Gas: Stufe 3) ca. 20 Min. überbacken.

Dazu Kartoffeln oder Kartoffelpüree

15.5.02 Daniela CK

Family - Gemüse - Nudelaufbau

Zutaten für 4 Portionen

2 Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

100 g Schinken, gekocht
1 TL Margarine
150 g Karotte(n)
1 Zucchini
200 g Champignons
6 Tomate(n)
100 g Zuckerschote(n)
250 ml Milch, fettarm
2 EL Saucenbinder, hell (Instantpulver)
6 EL Frischkäse mit Kräutern
Salz und Pfeffer
6 EL Mais
4 EL Erbsen
540 g Nudeln (Schleifennudeln), gegart, bunt
Muskat

ZUBEREITUNG

Zwiebeln würfeln, Knoblauchzehen zerdrücken und Schinken in Streifen schneiden. Margarine in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Schinken darin andünsten. Karotten in Scheiben schneiden, Zucchini halbieren und in Halbmonde schneiden, Champignons vierteln und Tomaten würfeln. Gemüse mit Zuckerschoten in die Pfanne geben und ca. 5 min garen. Milch angießen, Saucenbinder einstreuen, aufkochen lassen, Kräuterfrischkäse einrühren und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Mais und Erbsen unterheben, mit den Nudeln abwechselnd in eine Auflaufform schichten und im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Gas: Stufe 2) ca. 20 min backen.

7.3.04 Huihui CK

Gemüsetorte mit Maisgrieß

1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

100 g Möhre(n)
100 g Maisgrieß
½ Liter Gemüsebrühe
5 g Butter
250 g Hackfleisch vom Rind
250 g Mett vom Schwein
1 Brötchen
1 Ei(er)
1 Zwiebel(n)
1 Zehe/n Knoblauch
Salz
Pfeffer

Muskat
200 g Erbsen, frisch oder TK
200 g Käse (Gouda)
1 Pkt. Kresse

ZUBEREITUNG

Möhren putzen, waschen und würfeln. In 1/8 l Brühe 3 Min. garen, abgießen, beiseite stellen.

Maisgrieß in restlicher kochender Brühe ca. 15 Min. ausquellen lassen. Eine Springform (24 cm) buttern. Aus dem Fleisch, eingeweichten und ausgedrückten Brötchen, Ei, Zwiebelwürfeln, zerdrückten Knoblauch und den Gewürzen einen Teig kneten.

Maisbrei in die Form geben und glatt streichen. Fleisch darauf verteilen und glatt streichen.

Im Ofen (E-Herd. 200°) ca. 30 Min. backen. Dann Erbsen, Möhrenwürfel und gewürfelten Käse dick darüber streuen. Nochmals 10 Min. backen und dann mit gezupfter Kresse überbacken.

30.11.02 Callista CK

Hackfleischauflauf mit Teighaube

Zutaten für 4 Portionen

200 g Mehl
½ TL Salz
100 g Butter, in Stückchen
200 g Champignons
1 EL Zitronensaft
1 Zwiebel(n)
1 EL Öl (Oliven)
400 g Hackfleisch, gemischt
300 g Erbsen, TK
1 TL Thymian, getrocknet
Salz
Pfeffer
1 TL Paprikapulver
50 g Käse, geriebener Gouda

ZUBEREITUNG

Mehl, Salz und 1/3 der Butter mischen. Wasser zufügen, rasch verkneten. Den Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen und die Hälfte der Butter darauf geben, den Teig zusammenfallen und wieder ausrollen. Das Ganze mit der restlichen Butter wiederholen. Den Teig zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und etwa 30 Min. kühl stellen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Mit dem Zitronensaft mischen. Zwiebel schälen, feinhacken und in einer Pfanne in dem Öl andünsten. Das Fleisch zufügen und

unter Rühren krümelig braten. Erbsen und Pilze zugeben. Mit Thymian, Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen. 5 Minuten köcheln lassen. Käse untermischen und in eine runde feuerfeste Form füllen. Den Ofen auf 200°C vorheizen. Den Teig rund ausrollen und den Auflauf damit bedecken. die Oberfläche mit Teigresten verzieren und den Auflauf im Ofen dann (Gas 3-4; Umluft 180°C) 20-30 Minuten backen.

8.11.01 Jana Antonia CK

Kartoffel - Kotelett - Auflauf

Zutaten für 4 Portionen

750 g Kartoffeln
8 Schweinekotelett, ausgelöste
2 EL Öl
200 g Champignons
1 m.- große Zwiebel(n)
1 Zehe/n Knoblauch
350 ml Brühe, klare
125 g Schlagsahne
100 g Erbsen, tiefgefrorene
100 g Käse (geriebener Pizza-Käse)
30 g Butter /Margarine
30 g Mehl
Salz
Pfeffer, weißer

ZUBEREITUNG

Kartoffeln mit Schale in kochendem Wasser 15-20 Minuten garen. Abgießen, pellen und in Scheiben schneiden. Koteletts im heißen Öl von jeder Seite etwa 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und beiseite legen. Champignons halbieren und im Bratfett 4-5 Minuten unter Wenden braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Soße Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Fett erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Mit Brühe und Sahne unter Rühren ablöschen. Aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fleisch, Kartoffeln und Erbsen in Auflaufform schichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Soße darüber gießen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft 175°C) 20-25 Minuten überbacken.

Wer mag, kann die Bechamelsoße noch mit frischen Kräutern, wie Petersilie, Schnittlauch oder Thymian verfeinern.

19.5.03 Galimero CK

Nudelauflauf

Zutaten für 4 Portionen

250 g Nudeln
350 g Gehacktes, halb u halb
300 g Erbsen, tiefgekühlt
1 Zwiebel(n)
½ Glas Wein, rot, trocken bis halbtrocken
Salz und Pfeffer
Butter, in Flöckchen
Paprikapulver

ZUBEREITUNG

Fett in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig werden lassen. Das Gehackte dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn das Gehackte grau ist, die Erbsen dazugeben und mit dem Rotwein ablöschen. 1/2 Std. köcheln lassen.

Nudeln kochen. Auflaufform fetten. Nudeln und Gehacktes mischen und in Auflaufform füllen. Mit Paprika bestreuen und Butterflöckchen draufsetzen. 1/2 Std. im Backofen bei ca. 180 Grad backen.

14.10.02 Sissii CK

Nudelauflauf italienischer Art, scharf

Rigatoni di sicilia del diavolo

Zutaten für 6 Portionen

1 Dose/n Tomate(n) (Pizza -Tomaten)
1 Pck. Rigatoni
1 Pck. Schinken, gekocht und in Streifen geschnitten
1 Dose/n Thunfisch, zerkleinert
1 kl. Dose Erbsen
2 große Zwiebel(n), grob geschnitten
2 Zehe/n Knoblauch, große, zerdrückt
2 Chilischote(n), getrocknet
1 TL Majoran
2 TL Oregano
2 TL Salz für die Sauce
1 Pkt. Käse (Pizza Käse)
1 Becher Sahne
1 etwas Öl (Olivenöl)
Margarine
Salz
Tomatenmark

ZUBEREITUNG

Backofen auf 250 Grad vorheizen.

Wasser aufsetzen, Rigatoni laut Packungsangabe kochen, jedoch etwas früher abgießen, als gefordert (z.B.: 9-11 Minuten, nach knapp 8 min. abgießen).

Währenddessen Zwiebeln glasig braten, Knoblauch hinzufügen und kurz mit andünsten. Chilischoten klein schneiden (nicht in die Augen bringen!), zusammen mit den Tomaten, Oregano, Majoran, Salz und dem Schinken in die Pfanne geben. Etwas Tomatenmark dazugeben, und bei mittlerer Hitze eindicken lassen. Wenn die Soße zu dick wird, wieder etwas Wasser hinzufügen. Die letzten zwei bis drei Minuten bevor die Nudeln abgegossen werden, Thunfisch und Erbsen kurz mitkochen lassen. Pfanne vom Feuer nehmen. Nudeln abgießen und etwas Olivenöl darüber geben. Die Form mit Margarine einfetten. Nudeln, Soße und Käse in zwei oder drei Schichten in eine feuerfeste Form füllen, ganz oben etwas mehr Käse verwenden. Mit der Sahne übergießen und auf die unterste Schiene in den Backofen stellen. Auf 200 Grad zurückdrehen und ca. 30 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.

Dazu passt hervorragend ein Glas trockener Rotwein.

11.1.02 Haererho CK

Piratenorte

5 Ei

Zutaten für 6 Portionen

1 kg Hackfleisch, halb und halb

1 EL Senf

5 Ei(er)

Salz

Pfeffer

1 Glas Tomatenpaprika

1 Glas Pilze, geschnitten

1 Dose/n Erbsen, klein

200 g Käse, gewürfelt

3 EL Sauce, Schaschliksoße

3 Zwiebel(n), gehackt

5 EL Paniermehl

ZUBEREITUNG

Alles miteinander vermengen und in eine gefettete, mit Paniermehl bestreute Springform füllen und bei 200° C ca. 90 Minuten backen.

Dazu Baguette und Krautsalat.

6.11.01 Pumuckl alias Heike CK

Schneller Nudelaufbau vom Blech 4 Ei

Zutaten für 4 Portionen
2 Paprikaschote(n), rot
1 Dose/n Maiskörner, (285 g)
350 g Nudeln (Gabelspaghetti)
300 g Erbsen, tiefgekühlt
1 Bund Petersilie, glatte
300 g Putenbrust, geräuchert
250 ml Schlagsahne
4 Ei(er)
20 g Butter
150 g Käse (Edamer), gerieben
Salz
Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

Paprika vierteln, putzen, quer in 1 cm breite Streifen schneiden. Mais abtropfen lassen. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. 5 Min. vor Ende der Garzeit Paprika zugeben, 4 Min. mitgaren. TK-Erbsen zugeben, 1 Min. mitgaren. Abgießen und gut abtropfen lassen. Petersilie hacken (man kann auch getrocknete Petersilie nehmen). Putenbrust in 3 cm lange Streifen schneiden, mit Petersilie und Mais unter die Nudeln mischen. Sahne und Eier verrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Die Saftpfanne des Backofens mit Butter einfetten. Nudeln darin verteilen. Die Eiersahne darüber gießen und den Käse auf dem Auflauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad auf der 2. Schiene von unten 15-20 Min. backen. (Umluft nicht empfehlenswert)

27.3.04 Demelzea CK

Spaghettitorte 6 Ei

Zutaten für 6 Portionen
500 g Nudeln (Spaghetti)
3 Liter Wasser (Salzwasser)
2 EL Öl
150 g Käse (mittelalter Gouda)
200 g Kirschtomate(n)
200 g Erbsen, tiefgekühlte (oder a.d. Glas; z.B. Bonduelle)

¼ Liter Schlagsahne
200 g Schmand
6 Ei(er)
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
1 EL Petersilie, gehackte

ZUBEREITUNG

Die Spaghetti in kochendem Salzwasser mit Öl nach Anleitung bissfest garen; abgießen, kalt abschrecken.

Käse reiben. Cocktailtomaten waschen, Stängelansätze entfernen. 2 Tomaten in Scheiben schneiden; den Rest in Stücke schneiden.

Tomatenstücke (wenn's schnell gehen soll stückige Tomaten a.d. Dose) und Käse mit den Erbsen unter die Nudeln mischen. Sahne, Schmand mit den Eiern verrühren, gut salzen und pfeffern!

Eine Springform gut mit Alufolie auskleiden (Eiermilch läuft sonst aus !)

Die Spaghettimasse hineingeben und Eier-Sahne-Guss über die Nudeln gießen.

Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Ober-/Unterhitze ca. 200° C, Heißluft ca.180° (nicht vorgeheizt), Gas: Stufe 3-4, Backzeit gut 60 Minuten

Zum Servieren Form mit Torte abkühlen lassen; Springformrand vorsichtig lösen, Alufolie auch vorsichtig entfernen.

Um die Folie vom Boden zu lösen, Torte auf einen großen Teller stürzen und die Alufolie langsam von Tortenboden abziehen. Spaghettitorte dann auf vorbereitete Servierplatte- oder Teller setzen.

Mit den restlichen Tomatenscheiben garnieren und mit Petersilie bestreuen.

Dazu schmeckt selbstgemachte Tomatensoße!

18.3.04 Sammy35 CK

Tortellini - Auflauf

Zutaten für 6 Portionen

50 g Mehl

75 g Butter oder Margarine

250 ml Milch

2 Lorbeerblätter

Salz

Cayennepfeffer

500 g Tortellini

500 g Champignons

1 Zwiebel(n)

2 Scheibe/n Schinken, gekocht, je ca.100 g

1 EL Öl

Pfeffer

150 g Erbsen, tiefgekühlt
75 g Käse (Gouda), gerieben

ZUBEREITUNG

Mehl im heißen Fett anschwitzen. Mit Milch ablöschen und aufkochen. Lorbeer zufügen. Unter Rühren bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen und abtropfen lassen. Pilze in Scheiben schneiden. Zwiebel und Schinken fein würfeln. Pilze und Zwiebel im heißen Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Nudeln, Soße, Schinken und Erbsen in eine ofenfeste Form schichten. Käse auf dem Auflauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C / Umluft: 160°C) ca. 40 Minuten überbacken.

21.5.02 Elli K. CK

Tortellini-Schinken-Auflauf

Zutaten für 4 Portionen

50 g Butter
50 g Mehl
1.25 Liter Milch
1 Lorbeerblätter
Salz
Cayennepfeffer
500 g Tortellini, getrocknet
500 g Champignons, frisch
1 Zwiebel(n)
1 EL Öl
200 g Schinken (Kochschinken)
150 g Erbsen, tiefgekühlt
Fett für die Form
100 g Käse (Reibekäse)

ZUBEREITUNG

Fett erhitzen. Mehl darin anschwitzen. Milch einrühren und unter Rühren aufkochen. Lorbeerblatt zufügen und ca. 10 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Tortellini in reichlich kochendem Salzwasser 10 Min. vorgaren. Abgießen und gut abtropfen lassen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl erhitzen. Pilze und Zwiebeln darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen. Schinken in Würfel schneiden. Mit Tortellini, Pilzen, Erbsen und Soße in eine große flache, gefettete Auflaufform füllen. Reibekäse darüber geben.

Bei 175°C ca. 1 Stunde garen.

Überbackene Nudel mit Mozzarella und Erbsen

Zutaten für 4 Personen

- 400 g Pennette (oder Penne)
- 400 g reife Tomaten
- 200 g Erbsen (frisch oder aus der Dose)
- 200 g Mozzarella
- 5 Esslöffel Olivenöl (extra vergine)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Basilikum
- 4 Esslöffel frisch geriebener Parmesan
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer
- Oregano und Thymian

Zubereitung

1. Das Wasser für die Nudeln in einem Topf erhitzen.
2. Das Öl mit dem in 2-3 Stücke geschnittenen Knoblauch in einer Pfanne langsam bei mittlerer Temperatur erhitzen.
3. Wenn der Knoblauch "blond" ist, die in kleine Würfel geschnittenen Tomaten und etwas Salz hinzugeben, umrühren und 5 Minuten kochen lassen. Danach von der Kochstelle nehmen.
4. Die Nudeln in das kochende gesalzene Wasser geben und umrühren. Die Nudeln müssen sehr al dente gekocht werden, d.h. nach ca. 2/3 der empfohlenen Kochzeit abgießen.
5. Eine ofenfeste Auflaufform mit Öl auspinseln und ein Drittel der Tomatensoße hineingeben.
6. Die Hälfte der Nudeln in die Auflaufform geben und darüber die Hälfte des Mozzarella, der Erbsen, des Basilikums und des Parmesans sowie etwas Tomatensoße verteilen. Mit Oregano, Thymian und Pfeffer würzen.
7. In einer zweiten Schicht den Rest der Nudeln dazugeben und den Vorgang mit den verbleibenden Zutaten wiederholen. Bitte darauf achten, dass die Nudeln gut mit Tomatensoße bedeckt sind.
8. Die Auflaufform in den Ofen geben und bei 200 Grad ca. 10 Minuten überbacken, bis die obere Schicht knusprig ist.
9. Nach Belieben mit Parmesan bestreuen und mit Basilikum garniert servieren.

www.portanapoli.com

Überbackener Schichtreis

Zutaten für 4 Portionen

2 Zehe/n Knoblauch
 300 g Reis (Langkornreis)
 5 EL Öl
 etwas Salz
 600 ml Wasser
 2 Zwiebel(n)
 500 g Hackfleisch, gemischt
 1 TL Thymian, getrocknet
 etwas Pfeffer
 300 g Möhre(n)
 30 g Butter od. Margarine
 200 ml Gemüsebrühe
 150 g Erbsen, tiefgefroren
 150 g Käse (Gouda), geraspelt

ZUBEREITUNG

Knoblauchzehen abziehen und durch die Knoblauchpresse drücken. Reis in 2 EL heißem Öl glasig dünsten. Knoblauch zufügen, kurz mitdünsten. Salz und Wasser zugeben. Bei geringer Hitze ca. 20 Minuten ausquellen lassen.

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Das Hackfleisch im restlichen heißen Öl krümelig anbraten. Zwiebeln zugeben, kurz mitbraten. Mit Salz, Thymian und Pfeffer kräftig abschmecken.

Möhren putzen, schälen, waschen und in Stücke schneiden. Im heißen Fett unter Rühren andünsten. Brühe zugießen und abgedeckt 10-15 Minuten dünsten.

Erbsen dazugeben, kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Auflaufform einfetten. Vorbereitete Zutaten hineinschichten. Mit Käse gleichmäßig bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten überbacken.

6.5.02 Veramaus CK

Fisch

frisch + TK

Fisch frisch + TK	24
Aalsuppe	25
Bouillon mit Krebschwänzen	26
Bunte Fischpfanne	27
Curry - Fisch - Topf	27

Curryreis mit Garnelen	28
Erbsensuppe mit Sauerkraut	29
Fisch - Kartoffel - Pfanne	30
Fischfrikadellen mit Zwiebel - Biersauce 1 Ei.....	30
Gebratener Reis Zehn Köstlichkeiten 2 Ei	31
Goldbrasse römische Art.....	32
Helgoländer Fischtopf.....	33
Knusperfisch, süß - sauer	34
Krabbenorte 20 Ei	34
Lachs mit Erbsen	35
Lachspastete 6 Ei	36
Makkaroni - Thunfisch Auflauf	36
Matjes in Mandarinen - Curry - Sauce.....	37
Paella.....	38
Reis - Fisch - Curry	38
Reispfanne mit Fleisch und Scampi	39
Röstkartoffelcurry mit Garnelen.....	40
Rotbarsch in Eihülle 1 Ei.....	40
Rotbarsch in Weinschaumsauce 1 Eigelb	41
Spargelcremesuppe mit Garnelen	42
Spargelsuppe mit Erbsen 1 Eigelb.....	43
Thunfisch - Reis.....	43
Tortiglioni mit Lachs, Erbsen und Safran.....	44

Aalsuppe

Zutaten für 6 Portionen

- 2 Stück Aal, kleine, je 250 g
- 1 Knochen (Schinkenknochen mit Fleischresten)
- 1 Zwiebel(n)
- 1 Bund Suppengrün
- 1 Liter Fleischbrühe
- 250 g Sellerie
- 300 g Möhre(n)
- 1 Stange/n Lauch
- 300 g Erbsen
- 400 g Obst (Backobst), gemischt
- Essig
- 1 TL Majoran
- 125 ml Wein, weiß
- Zucker
- Salbei
- Petersilie
- Rosmarin
- Thymian

ZUBEREITUNG

Den Schinkenknochen etwa 10 Minuten in einem Topf mit ausreichend Wasser bedeckt kochen.

Das geputzte und in grobe Würfel geschnittene Suppengrün, die abgezogene ganze Zwiebel und die Fleischbrühe dazugeben und etwa 1 Stunde kochen lassen.

Knochen, Suppengrün und Zwiebel aus der Suppe nehmen, das Fleisch vom Knochen lösen und kleingeschnitten wieder in die Suppe geben. Suppengrün und Zwiebel wegwerfen!

Die Suppe über Nacht kalt werden lassen und das Fett abschöpfen. Nun das übrige Gemüse putzen und in Stücke schneiden und die Erbsen enthülsen.

Das Backobst im Wasser quellen lassen. Das Gemüse und Backobst in die Suppe geben und 20 Minuten kochen lassen. Mit Essig und Zucker süßsauer abschmecken und mit den frischen Kräutern würzen. Schließlich die Aale gut waschen, in Stücke schneiden, im Weißwein und 1/8 Liter Wasser etwa 10 Minuten garen. Dann die Aalstücke häuten, entgräten und zusammen mit dem Kochfond in die Suppe geben.

17.3.03 Kruemmel CK

Bouillon mit Krebschwänzen

Zutaten für 4 Portionen

1 Bund Suppengrün

2 Zwiebel(n)

100 g Butter (Krebsbutter)

1 Zehe/n Knoblauch

¼ Liter Brühe

¼ Liter Wein, weiß

500 g Kartoffeln

300 g Erbsen, (TK)

300 g Krebse (Schwänze), in Lake

1 EL Zitronensaft

Salz

1 Bund Dill

Pfeffer

Zucker

Tabasco /Chili

ZUBEREITUNG

Suppengrün und Zwiebeln grob zerteilen. In Krebsbutter andünsten. Knoblauch dazupressen und mit Brühe und Wein ablöschen.

Bei milder Hitze 20 Minuten offen kochen lassen. Inzwischen die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Brühe durch ein Sieb gießen und wieder erhitzen. Die Kartoffeln zugeben und 10-15 Minuten darin garen. Die Erbsen während der letzten 5 Minuten mitgaren.

Die Krebschwänze abtropfen lassen und in die Suppe geben. Die Suppe mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Tabasco kräftig würzen. Mit abgezupftem Dill bestreut servieren.

11.10.02 Maria Toni CK

Bunte Fischpfanne

Zutaten für 4 Portionen

300 g Karotte(n)

200 g Erbsen, TK

2 Zwiebel(n)

1 Bund Petersilie

etwas Estragon

1 Dose/n Mais

600 g Fischfilet (Seelachsfilet)

Salz

50 g Butter

Pfeffer, weißer, aus der Mühle

1 Becher Sahne

ZUBEREITUNG

Die Karotten schälen und in streichholzdicke Stifte schneiden die Erbsen antauen lassen. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden. Die Kräuter hacken. Das Seelachsfilet in Würfel schneiden. Die Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen lassen. Karottenstifte, Zwiebeln und Erbsen 2-3 min. darin dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Fischwürfel dazugeben und fertig garen. Die Sahne angießen und nur noch kurz aufkochen lassen. Abschmecken und mit den Kräutern bestreut servieren.

Dazu passt am besten Reis oder frisches Baguette und Salat.

TIPP: Die Fischpfanne kann mit einem Schuss Sherry, Wermut oder Weißwein verfeinert werden.

8.11.02 Sivi CK

Curry - Fisch - Topf

Veränderung mit Ei

Zutaten für Portionen

800 g Kabeljaufilet
1 Zitrone(n), den Saft
600 g Möhre(n)
1 Bund Lauchzwiebel(n)
20 g Butter oder Margarine
2 EL Curry
¼ Liter Gemüsebrühe
200 g saure Sahne
300 g Erbsen, TK
Saucenbinder, heller
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Fischfilet abspülen, trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.

Möhren und Lauchzwiebeln putzen und waschen. Beides klein schneiden. Möhren im heißen Fett andünsten, Currypulver zugeben und kurz mitdünsten. Mit Brühe ablöschen und 5 Minuten garen, saure Sahne hinzugeben und einrühren.

Lauchzwiebeln und Erbsen dazugeben. Fischwürfel darauf legen, zuge- deckt 10 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Soßenbin- der andicken.

25.6.03 Cori777 CK

eine kleine Veränderung, vorgenommen, nach dem ablöschen. Gemüse in drei 750 ml Jenaglas, erst Gemüse , dann Fisch, Gemüse , Fisch + Gemü- se oben ,ein wenig geraspelten Gauda obendrauf, die Brühe mit 2 El Schmand, 2 Eier , Milch, sowie ca 5 El geröstete + gem Sonnenblumen- kerne, Gewürzsalz, + 2 El Buchweizen gem. verrührt , + die Soße drüber, + ca 35 min , bei 160 C, Umluft gebacken. Hans60 01.07.2004

Curryreis mit Garnelen

Philippinisch

Zutaten für 4 Portionen
200 g Garnele(n), geschälte
4 Pilze, chinesische, getrocknet, würzig
1 kleine Zwiebel(n)
4 Port. Reis, (ca. 800 g)
5 EL Öl
1 Prise Glutamat
½ TL Kartoffelmehl
1 Prise Salz
1 TL Sake oder trockener Sherry
Erbsen, (kleine Menge)
Curry

ZUBEREITUNG

Die Garnelen von dem schwarzen Darm befreien und für einige Zeit in Salzwasser legen. Das Wasser muss denselben Salzgehalt wie Meerwasser haben (1 TL Salz auf 2 Gläser Wasser). Danach die Garnelen abgießen, abtrocknen und sie mit der Grundwürze würzen.

Die Pilze in Wasser einweichen; dann die Stiele entfernen und die Kappen in 1cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel ebenfalls würfeln. Die Erbsen kurz kochen.

1 EL Öl im Wok erhitzen, die Garnelen darin pfannenrühren und kurz bevor sie gar sind herausnehmen. Die Pilze ebenfalls in 1 EL Öl Pfannenrühren; beiseite stellen.

Den Wok säubern, dann 3 EL Öl erhitzen und die Zwiebel darin dünsten. Die Flamme kleiner stellen, den Curry hineingeben und mitdünsten. Die Pilze zugeben und Pfannenrühren. Die Sojasauce hineinfließen lassen und wenn sie zu duften anfängt, den Reis hinzufügen. Alles pfannenrühren und mit Salz und Glutamat abschmecken. Zuletzt noch die Garnelen und die Erbsen hineingeben und gut umrühren.

17.2.03 Marie19 CK

Erbsensuppe mit Sauerkraut

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel(n)
- 1 EL Butter
- 450 g Erbsen, TK
- 1 Liter Hühnerbrühe
- 200 ml Sahne
- 3 TL Meerrettich (Sahnemeerrettich)
- 375 g Sauerkraut
- 150 g Lachs, geräuchert
- 2 EL Schnittlauch, in Röllchen
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1 TL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Zwiebel würfeln und in Butter glasig dünsten. Erbsen zufügen, die Hühnerbrühe angießen und etwa 30 Minuten kochen. Anschließend fein pürieren. Die Sahne dazugeben und noch mal kurz aufkochen lassen. Mit Meerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Sauerkraut klein schneiden und zufügen, ca. 10 Minuten darin ziehen lassen. Erneut mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Räucherlachs in feine Streifen schnei-

den. Die Suppe in die Teller geben, mit Lachs und Schnittlauchröllchen dekorieren.

8.9.03 Rince CK

Fisch - Kartoffel - Pfanne

Zutaten für 4 Portionen
600 g Fischfilet (Seelachsfilet)
2 EL Zitronensaft, frisch gepresster
600 g Pellkartoffeln
40 g Butterschmalz
4 EL Mehl (Weizenmehl, Typ 405)
2 EL Öl (Sonnenblumenöl)
250 g süße Sahne
2 EL Senf, mittelscharfer
300 g Erbsen, feine (TK)
1 Kästchen Kresse
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Fischfilets schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, Kartoffeln pellen und in Würfel schneiden.
Butterschmalz in Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel bei mittlerer Hitze knusprig braten, herausnehmen und warm stellen.
Mehl in einen tiefen Teller geben und die vorbereiteten Fischstücke darin portionsweise wenden, Öl in die Pfanne geben und erhitzen, Fischstücke darin unter vorsichtigem Wenden auf beiden Seiten goldbraun braten.
In einem Topf die Sahne, den Senf und die Erbsen zum Kochen bringen, Senfsahne zum Fisch geben und unterrühren, Kartoffeln vorsichtig unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Kresse abschneiden und im Sieb abbrausen, trocken tupfen und über den Fisch streuen.

26.7.03 Chrissy79 CK

Fischfrikadellen mit Zwiebel - Biersauce 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen
1 Brötchen
450 g Fischfilet (z.B. Seelachs oder Kabeljau)
1 Ei(er)
1 Bund Petersilie
1 TL, gestr. Salz

Pfeffer, weiß (aus der Mühle)
25 g Fett, zum Braten
1 Tomate(n)
1 Pck. Sauce (Rahmsauce), zum Braten
2 EL Bier (Kölsch)
1 Zwiebel(n)
20 g Butter
100 g Erbsen
2 EL Sahne

ZUBEREITUNG

Das Brötchen 15 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Ausdrücken und zerpflücken. Fischfilet würfeln und durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen (zur Not tut's auch ein Mixer bei langsamer Stufe). Die Petersilie fein hacken. Brötchen, Ei, Petersilie, Salz, Pfeffer zum Fischhack geben und daraus einen geschmeidigen Teig arbeiten.

Sechs Steaks daraus formen. Fett in einer Pfanne heiß werden lassen und die Steaks von jeder Seite 5 Minuten braten.

Die Tomate in sechs Scheiben schneiden, kurz braten, mit Pfeffer bestreuen, je eine Scheibe auf ein Fischhacksteak legen.

Die Rahmsauce nach Anweisung zubereiten, zusätzliche 2 Esslöffel Kölsch hinzugeben. Zwiebel, fein hacken, in der heißen Butter goldgelb werden lassen. Erbsen zugeben, die Mischung 2 Minuten braten. Danach in vorbereitete Bratensauce geben und ca. 10 Minuten leicht köcheln. Die Sahne unterrühren und ebenfalls kurz aufkochen lassen. Die Sauce abschmecken und Kartoffelpüree, bestreut mit Butterbrösel dazureichen.

7.8.02 Biene62 CK

Gebratener Reis Zehn Köstlichkeiten 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen
6 Tasse/n Reis, gekochter, kalter
4 EL Öl (Erdnussöl), zum Braten
½ Zwiebel(n), fein gehackte
1 Stange/n Lauch, fein geschnittener
2 EL Schinken, gekochter, gewürfelt
½ Tasse/n Schweinefleisch, gekocht, in Streifen geschnitten
4 EL Hühnerbrüste, gekocht, geschnetzelt
¼ Tasse/n Garnele(n), gekocht, gewürfelt
¼ Tasse/n Erbsen
6 Champignons, frische, in Scheiben geschnitten
2 Ei(er), geschlagen

2 EL Wasser, kaltes
Für die Sauce:
4 EL Sojasauce
2 EL Reiswein
0.33 TL Salz
1 Prise Pfeffer
1 EL Maismehl

ZUBEREITUNG

Die Zutaten vorbereiten und beiseite stellen.

Kalten Reis mit 2 EL Wasser vermengen und auflockern.

Erdnussöl erhitzen, Zwiebeln und Lauch zugeben und unter ständigem Rühren 2 Minuten anbraten. Schinken, Schweinefleisch, Hühnerfleisch, Garnelen, 4 EL Sojasauce, 2 EL Reiswein, 1/3 TL Salz, 1 Prise Pfeffer und 1 EL Maisstärke zugeben und 2 Minuten lang mitbraten. Anschließend den Reis zufügen und unter ständigem Rühren 2 Minuten braten. Zum Schluss die Eier, Champignons und grüne Erbsen zugeben und solange rühren, bis alle Zutaten gut miteinander vermischt sind.

Weitere 2 Minuten braten lassen und sehr heiß auftragen.

25.6.02 Judith CK

Goldbrasse römische Art

Zutaten für 4 Portionen
2 Stück Fisch (Goldbrassen), á 500 g, küchenfertig
4 EL Zitronensaft
1 Kopf Salat (Romanssalat)
Salz und Pfeffer aus der Mühle, schwarz
4 Zweig/e Salbei
60 g Butter
300 g Erbsen, tiefgekühlt
600 ml Wein, weiß
1 EL Mehl

ZUBEREITUNG

Die Fische von innen und außen unter fließende kaltem Wasser waschen und gründlich trocken tupfen. Die Haut von beiden Seiten mehrmals schräg bis zu den Gräten einschneiden. Innen und außen mit Zitronensaft beträufeln.

Den Salat putzen und waschen. Die Salatblätter in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken, abtropfen lassen und in breite Streifen schneiden. Salbei waschen und trocken schütteln. 4 Blätter beiseite legen und je

2 Zweige in die Bauchhöhlen der Fische stecken. Die Fische salzen und pfeffern.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. In einer ofenfesten Pfanne 40 g Butter zerlassen, die Fische darin auf jeder Seite 2 Min. anbraten. Die Erbsen und die Salatstreifen daneben verteilen und den Weißwein dazugeben. Die Pfanne mit Deckel oder einem Stück Alufolie abdecken und die Fische im Ofen etwa 30 Min. garen.

Die Brassen aus dem Ofen nehmen und auf eine Servierplatte legen. Das Gemüse um die Fische herum verteilen und im abgeschalteten Ofen warm halten.

Das Mehl mit der restl. Butter verkneten und zu einer Kugel formen. Den Bratfond in einem Topf durchsieben, kurz aufkochen und mit der Butter-Mehl-Kugel binden. Die beiseite gelegten Salbeiblätter hacken und unter die Sauce rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fische mit dem Gemüse, der Sauce und nach Belieben mit frittierten Salbeiblättern anrichten.

22.5.02 Baerbelchen CK

Helgoländer Fischtopf

Zutaten für 4 Portionen

750 g Fisch, küchenfertig (Seeaal oder Seefisch)

100 g Speck, mager, geräuchert

20 g Butter

Salz

Pfeffer, schwarzer

500 g Erbsen, feine

1 EL Tomatenmark

3 EL Fischfond

3 EL saure Sahne

1 EL Speisestärke

½ TL Paprikapulver, edelsüß

1 EL Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG

Den Aal bzw. Fisch in etwa 3 cm lange Streifen schneiden. Den Speck in feine Würfel schneiden und in einem Topf auslassen, dann die Butter dazugeben und die Fischstücke, mit etwas Salz und Pfeffer bestreut, darin rundherum anbraten. Das Tomatenmark mit dem Fischfond vermischen und zusammen mit den Erbsen zum Aal bzw. Fisch geben. Etwa 4 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Die Sahne einrühren und den Suppen-

fond mit der Speisestärke binden. Mit Salz, Pfeffer und Paprika pikant abschmecken. Mit der gehackten Petersilie bestreut servieren.
Als Beilage passen Petersilienkartoffeln.

15.11.02 Pasta100 CK

Knusperfisch, süß - sauer

Zutaten für 4 Portionen

500 g Fischfilet (Seelachsfilet)
4 EL Essig (Weißwein)
4 Möhre(n) (ca.400g)
2 m.- große Zwiebel(n)
150 g Sprossen (Mungobohnensprossen)
Salz
3 EL Speisestärke
5 EL Öl
4 TL Sesam
300 g Erbsen, TK
8 EL Tomatenketchup (Gewürzketchup)
EL Sojasauce
etwas Ingwerpulver
Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

Fisch waschen, trocken tupfen und würfeln. Mit 2 EL Essig beträufeln. Möhren putzen, schälen, in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Sprossen abspülen. Abtropfen. Fisch mit Salz würzen. In 2-3 EL Stärke wenden. In 4 EL heißem ÖL portionsweise 5-6 Min. braten. Sesam darüber streuen. Warm stellen. 1 EL ÖL im Bratfett erhitzen. Möhren und Zwiebeln anbraten. 1/8 L Wasser zugießen. Ca.8 Min. dünsten. Sprossen und Erbsen nach 5 Min. zufügen und mitgaren. Gemüse herausnehmen. Ketchup, 2 EL Essig und Sojasoße in den Fond rühren. Aufkochen. 1 EL Stärke und 2 EL Wasser verrühren. Soße damit binden. Mit Salz, Pfeffer und Ingwer abschmecken. Gemüse und Fisch unterheben.

Dazu schmeckt Reis. Getränk: trockener Weißwein.

20.9.02 Gilla CK

Krabbentorte 20 Ei

Zutaten für 8 Portionen

300 g Bacon
2 Bund Dill
2 Bund Schnittlauch
300 g Erbsen, tiefgekühlt
500 g Krabben (Tiefseekrabben)
1 EL Sojasauce
20 Ei(er)
375 ml Milch
Salz
Muskat, frisch gerieben
20 Scheibe/n Toastbrot

ZUBEREITUNG

Den Bacon würfeln, in einer Pfanne ausbraten und in eine Schüssel geben. Dill und Schnittlauch fein hacken. Die Erbsen, Krabben und Kräuter mit dem Bacon mischen und mit der Sojasauce würzen. Die Eier mit der Milch verquirlen und mit Salz und Muskat abschmecken.

Eine Form (30 cm Durchmesser, 5 cm Höhe) gut mit Butter ausfetten und mit dem Toastbrot auslegen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) 10 Minuten rösten. Die Krabbenmasse auf dem gerösteten Brot verteilen, die Eiermilch darüber gießen und das Ganze bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) 50 Minuten auf mittlerer Einschubleiste stocken lassen.

6.5.02 Garfield CK

Lachs mit Erbsen

Zutaten für 4 Portionen
500 g Lachsfilet
2 Tasse/n Erbsen, TK
400 ml Geflügelbrühe
½ Becher Sahne
½ Zitrone(n), ausgepresst
1 Bund Dill
Salz und Pfeffer, weißer
Mehl, zum Andicken
500 g Reis

ZUBEREITUNG

Das Lachsfilet in 1 cm große Würfel schneiden, mit Zitrone beträufeln, in Mehl wenden, gut abschütteln und in Öl heiß anbraten. Kurz vor Ende mit Salz und frisch gemahlenem weißem Pfeffer würzen, herausnehmen und bereitstellen. In dieselbe Pfanne Geflügelfond angießen, TK-Erbsen dazu und ca. 6 min. garen lassen. Sahne und gehackten Dill unterrühren und mit Mehl leicht andicken. Mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Den nebenher gekochten Reis als Ring auf einen Teller geben, den Lachs kurz in die Soße heben, den Reising füllt und mit etwas frischem Dill bestreuen.

12.2.04 Seele CK

Lachspastete

6 Ei

Zutaten für 1 Portionen

400 g Lachsfilet, frisches

75 g Crevetten (Shrimps)

450 g Lachs, geräuchert

6 Ei(er)

6 Scheibe/n Toastbrot

200 ml Crème fraiche

2 EL Wein, weiß

100 g Erbsen, (TK oder frisch)

Salz und Pfeffer

Butter

Estragon

Semmelbrösel, für die Backform

ZUBEREITUNG

Lachsfilet in Streifen schneiden und in der Butter ringsherum anbraten, danach mit Salz und Pfeffer würzen;

Räucherlachs, Crevetten, Eier, Toastbrot, Crème fraiche und Weißwein in der Küchenmaschine zerkleinern /pürieren, mit Salz, Pfeffer und Estragon abschmecken danach Erbsen unterheben;

längliche Backform buttern und mit Semmelbrösel ausstreuen und abwechselnd die pürierte Masse und Lachsfilet einschichten;

ca. 40 Minuten bei 200°C backen

Dazu passt eine selbstgemachte Mayonnaise und Salat.

31.10.03 Sikagie CK

Makkaroni - Thunfisch Auflauf

Zutaten für 4 Portionen

400 g Nudeln (Makkaroni)

2 Dose/n Thunfisch, in Öl

1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

1 EL Öl

1 EL Tomatenmark

1 Dose/n Tomate(n)
5 EL Schlagsahne
150 g Erbsen, tiefgekühlt
100 g Käse (Edamer), gerieben
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Thunfisch abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch im heißen Öl andünsten. Tomatenmark mit anschwitzen. Tomaten etwas zerkleinern und mit dem Saft zufügen und aufkochen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann die Sahne einrühren und pikant abschmecken. Nudeln abtropfen lassen. Mit Thunfisch, Erbsen und Tomatensoße in eine gefettete Auflaufform schichten. den geriebenen Käse darüber verteilen. Auflauf im vorgeheizten Backofen(E-Herd: 200°C/ Umluft: 175°C/ Gas: Stufe 3) 25-30 Minuten überbacken.

24.4.02 Elli K. CK

Matjes in Mandarinen - Curry - Sauce

Zutaten für 4 Portionen
150 g Erbsen, TK
1 Dose/n Mandarine(n), (314 ml)
20 Fischfilet (Matjesfilets, klein)
2 m.- große Zwiebel(n)
400 g Schmand oder saure Sahne
1.5 TL Curry
Salz
Pfeffer, weiß

ZUBEREITUNG

Erbsen in kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten garen, abschrecken und abtropfen lassen.

Mandarinen abtropfen lassen, Saft dabei auffangen.
Matjesfilets abspülen und mit Küchentuch abtropfen.
Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe schneiden.
Schmand in einer Schüssel glatt rühren. Erbsen, Mandarinen und Zwiebeln unterheben. Mit Curry, Salz und Pfeffer pikant abschmecken.
Sauce zu den Matjesfilets reichen.

Dazu passen Dill-Kartoffeln oder Pellkartoffeln.

8.8.02 Liesbeth CK

Paella

Zutaten für 4 Portionen

500 g Tintenfische (Tintenfischringe)

1 Huhn in Stücke geschnitten

4 EL Öl (Sojaöl)

1 Würfel Hühnerbrühe

375 g Reis

1 Msp. Safran

1 Pkt. Erbsen, tiefgekühlt

Tomatenpaprika aus dem Glas

Oliven, grün

200 g Muschel(n) (Muschelfleisch)

200 g Shrimps

ZUBEREITUNG

Die 500 g Tintenfischringe und die Hähnchenstücke in 2 Esslöffel Sojaöl anbraten. Danach etwas Hühnerbrühe dazugeben und alles zusammen ca. 10 Minuten garen. Die Tintenfischringe und die Hähnchenstücke warm stellen.

Den Reis körnig kochen und sorgfältig abtropfen lassen. Safran in einer flachen feuerfesten Form in 2 Esslöffel Sojaöl zergehen lassen und den Reis darin schwenken, bis er gelb ist. Den Backofen auf 225 Grad C vorheizen. Die Erbsen 5 Minuten garen, abgießen und mit in Streifen geschnittenem Tomatenpaprika und in Scheiben geschnittenen Oliven zum Reis geben. Zum Schluss die Muscheln und die Shrimps vorsichtig unter den Reis mischen. Danach die Hähnchenstücke und die Tintenfischringe darauf anrichten.

Die fertige Form für 5 Minuten in den auf 225 Grad C vorgeheizten Ofen schieben.

Gesamtgarzeit 30 Minuten.

8.5.02 Iris Seidl CK

Reis - Fisch - Curry

Zutaten für 1 Portionen

200 g Reis oder Vollkornreis

500 ml Brühe, knapp

600 g Rotbarschfilet oder Dorschfilet

1 Zitrone(n), unbehandelt

Salz, Pfeffer

1 Bund Frühlingszwiebel(n)
2 EL Öl
300 g Erbsen, tiefgekühlt
2 EL Butter
Mehl zum Wenden
2 EL Curry
½ Bund Petersilie
4 Tomate(n)

ZUBEREITUNG

Den Reis mit Brühe (Gemüse-, klare Brühe usw.) aufkochen und zuge-
deckt 20 Minuten gar ziehen lassen. Fisch mit Zitronensaft säuern, salzen
und pfeffern. Die Zwiebeln in Ringe schneiden und in heißem Öl leicht an-
braten, herausnehmen und mit den unaufgetauten Erbsen unter den noch
nicht ganz garen Reis mischen. Die Butter zum Bratfett geben. Den Fisch
kurz in Mehl wenden und auf beiden Seiten leicht bräunen, dann in seine
natürlichen Segmente zerteilen. Den Reis kräftig mit Curry und abgeriebe-
ner Zitronenschale würzen und zum Fisch geben. Das Gericht in der Pfan-
ne servieren und mit Petersiliensträußchen und Tomatenachteln garnieren.

Cj1967 CK

Reispfanne mit Fleisch und Scampi

Zutaten für 2 Portionen

2 Putenschnitzel
1 Zwiebel(n)
Salz und Pfeffer
Curry
200 g Reis
Gemüsebrühe, nach Bedarf
1 Tomate(n)
100 g Erbsen
1 Paprikaschote(n), rot
100 g Scampi

ZUBEREITUNG

Fleisch in Streifen schneiden, mit der kleingehackten Zwiebel leicht an-
braten und gut mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Dann Reis dazugeben
und ebenfalls leicht andünsten. Mit Gemüsebrühe nach Bedarf ablöschen
und den Reis darin weichkochen. Wenn der Reis fast fertig ist, Tomaten-
stückchen, Erbsen, Paprika und Scampi dazugeben und noch kurz weiter-
kochen. Nochmals abschmecken und nachwürzen.

Variante: Ich mache in einer weiteren Pfanne aus 4 Eiern Rührei fertig und hebe das kurz vor dem Servieren unter die Reispfanne.

18.11.01 Meike CK

Röstkartoffelcurry mit Garnelen

Zutaten für 4 Portionen

200 g Garnele(n), geschälte, (frisch oder TK)

1 kg Kartoffeln, fest kochende

2 Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

200 g Erbsen, TK

100 ml Sahne

4 EL Butterschmalz

3 TL Curry

Salz und Pfeffer

Zitronensaft

Minze, frische oder Petersilie

Chilipulver

ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in halbe Ringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken.

3 EL Butterschmalz erhitzen und Kartoffeln und Zwiebeln unter Wenden darin 15 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Curry würzen, warm stellen.

Garnelen abspülen und trocken tupfen. 1 EL Butterschmalz zum vorherigen Bratfett geben und erhitzen. Garnelen und Knoblauch unter Wenden 3-4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und mit Zitronensaft beträufeln.

2 TL Curry im restlichen Bratfett anschwitzen. Mit gut 1/4 l Wasser ablöschen. Aufgetaute Erbsen zufügen und zugedeckt ca. 5 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Chili abschmecken. Sahne halb steif schlagen und vorsichtig in die Soße rühren.

Kartoffeln und Garnelen zufügen und nochmals erhitzen, aber nicht mehr kochen. Noch mal etwas abschmecken. Minze- oder Petersilienblättchen darüber streuen und sofort servieren.

28.5.04 Lollipop CK

Rotbarsch in Eihülle

1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

1 Pkt. Erbsen und Möhren, tiefgekühlt
4 Rotbarschfilet
½ Zitrone(n), davon den Saft
4 EL Mehl
1 Ei(er)
50 g Butter
2 Tasse/n Püree (Flockenpüree mit Milch)
1 Zwiebel(n)
1 Bund Schnittlauch
Salz und Pfeffer
Muskat

ZUBEREITUNG

Ca. 600 ml Salzwasser aufkochen und TK Gemüse darin 10 Min. bei geringer Hitze garen. Fischfilets waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Mehl mit Salz und Pfeffer würzen. Ei in einem Teller ver schlagen. Fischfilets zunächst im Mehl, dann im Ei wenden. Fett in einer großen Pfanne erhitzen und die Filets darin ca. 3 Min. pro Seite braten. Flockenpüree in das Gemüse einrühren, mit Salz und Muskat abschmecken. Zwiebel in Ringe schneiden. Fischfilets aus der Pfanne nehmen. Zwiebelringe kurz im Bratfett andünsten. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Gemüse und Fischfilets auf Tellern anrichten. Zwiebelringe und Schnittlauch darüber geben. Eventuell mit Zitronenspalten und Schnittlauchhalmen garnieren.

16.5.01 Dine CK

Rotbarsch in Weinschaumsauce

1 Eigelb

Zutaten für 4 Portionen
1 Stange/n Lauch, dünnen
1 kleine Zucchini
1 Möhre(n)
2 Schalotte(n)
600 g Rotbarschfilet
1 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer, weißer
50 g Butter
100 g Erbsen, TK
1/8 Liter Wein, weiß, trockener
400 ml Fischfond, (Fertigprodukt)
1 Ei(er), davon das Eigelb
125 g Sahne
etwas Kerbel, zum Garnieren

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Lauch und Zucchini waschen und putzen, die Möhre schälen und alles in feine Stifte schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. Das Filet gut abbrausen, trocken tupfen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. In einer feuerfesten Form die Hälfte der Butter erhitzen, Schalotten zugeben und glasig braten. Das vorbereitete Gemüse und die Erbsen zufügen und 1 Minute mitbraten. Das Fischfilet darauf legen und mit Wein und Fischfond umgießen. Die restliche Butter in Flöckchen aufsetzen. Im Ofen bei 180 Grad 15 Min. dünsten. Herausnehmen und die Flüssigkeit abgießen. Fisch und Gemüse in der Form warm halten. 1/4 l der Garflüssigkeit in einen Topf geben und auf dem Herd ohne Deckel auf die Hälfte einkochen lassen. Das Eigelb mit der Sahne schaumig schlagen und in den NICHT mehr kochenden Fond einrühren. Den Fisch und das Gemüse mit der Sauce begießen, den Kerbel darüber streuen und sofort servieren.

Tipp: Das Rezept lässt sich auch mit anderen Fischarten, wie Dorsch, Seelachs oder Seeteufel besonders gut zubereiten.

5.9.03 Latitia CK

Spargelcremesuppe mit Garnelen

Zutaten für 4 Portionen

750 g Spargel (Bruchspargel)
2 Zitronen, unbehandelt, in Scheiben
Salz
Zucker
Pfeffer
100 g Erbsen, TK
30 g Butter
2 EL Mehl
80 g Garnelen, TK
1 EL Öl
etwas Chilipulver
1 EL Sherry (Cream-Sherry)
100 ml Schlagsahne
2 Ei(er), davon das Eigelb

ZUBEREITUNG

Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Schalen und Enden mit 1 l Wasser und Zitrone aufkochen. Salz und Zucker zufügen und 10 Min. köcheln lassen. Spargel in kleine Stücke schneiden. Spargelschalen und -enden herausheben. Spargelwasser aufkochen. Spargel darin 12 Min. garen. Erbsen ca. 5 Min. mitgaren, herausnehmen. Fett in einem Topf erhitzen, Mehl darin anschwitzen. Mit Spargelwasser unter Rühren ablöschen. Aufkochen u. ca. 5 Min. köcheln. Garnelen im heißen Fett ca. 2 Min. braten. Mit Salz und Chili würzen. Suppe mit Salz, Pfeffer

und Sherry abschmecken. Gemüse zufügen, erhitzen. Topf vom Herd ziehen. Sahne und Eigelb verquirlen. Erst mit etwas Suppe verrühren, dann zurück in die Suppe rühren. Nicht mehr kochen. Garnelen darauf anrichten.

19.4.01 Miguan CK

Spargelsuppe mit Erbsen

1 Eigelb

Zutaten für 4 Portionen

750 ml Hühnerbrühe

300 g Spargel aus der Dose

1 Ei(er), davon das Eigelb

½ Tasse/n Sahne

1 Tasse/n Erbsen, tiefgekühlt

1 Dose/n Krabben

1 Schuss Portwein

etwas Salz

etwas Pfeffer

ZUBEREITUNG

Hühnerbrühe zubereiten. Spargel vorsichtig unter fließendem Wasser abspülen, Köpfe abtrennen und beiseite stellen. Krabben zum Auftauen in den Kühlschrank stellen.

Die fertige Hühnerbrühe aufsetzen, die Spargelstücke ohne die Köpfe hinein geben, sieben Minuten kochen lassen. Dann die zerkleinerten Spargelenden durchpassieren.

Die Sahne mit dem Eigelb verrühren, danach noch etwas von der heißen Brühe zugießen, alles in die Brühe geben und kräftig umrühren. Danach die aufgetauten Erbsen zugeben und langsam darin garen lassen.

Zum Schluss die gut abgetropften Krabben und die Spargelköpfe zugeben, gut unterrühren.

Nach Geschmack mit etwas Salz und Pfeffer aromatisieren.

Gut durchziehen lassen und vor dem Servieren den Portwein dazugießen.

30.4.02 Judith CK

Thunfisch - Reis

Zutaten für 2 Portionen

1 Paprikaschote(n), rot

100 g Erbsen, TK

2 Zehe/n Knoblauch

2 kleine Zwiebel(n)
4 TL Öl (Olivenöl)
100 g Reis (Kurzzeitreis, 10 min Reis)
200 ml Gemüsebrühe
200 g Thunfisch - Filets im eigenen Saft
Petersilie
1 TL Zitronensaft
Salz und Pfeffer, aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Erbsen antauen lassen, Paprika waschen und von Trennwänden und Kernen befreien und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und in feine Würfel schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, Paprikawürfel zugeben und ca. 2 Min braten. Den Reis zugeben und unter rühren kurz anbraten. Die Brühe angießen und die Erbsen zugeben. Alles zugedeckt und bei schwacher Hitze ca. 10 min quellen lassen.

Inzwischen Tunfisch abgießen und mit einer Gabel zerpfücken.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und von den Stängeln abplücken und fein hacken.

Beides unter den fertigen Reis heben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Schmeckt auch mit 2 EL Weißweinessig als Salat super.

9.12.02 sundream22 CK

Tortiglioni mit Lachs, Erbsen und Safran

Zutaten für 4 Portionen

400 g Lachs
400 g Erbsen
400 g Nudeln (Tortiglioni oder andere Nudeln)
1 TL Safran
100 ml Sahne
Petersilie, feingehackt
Butter
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Erbsen 5 min lang im kochenden Wasser garen. Erbsen aus dem Wasser nehmen und die Nudeln in dem gleichen Wasser kochen. In der Zwischenzeit den Lachs in Würfel schneiden und 3 min in der Butter braten. Danach Erbsen, Sahne und Safran zugeben. Mit Salz, Pfeffer abschmecken und zu den Nudeln geben. Mit feingehackter Petersilie bestreuen.

Kartoffelsalat mit Dorschleber

3 Ei

Rezept aus Russland

Zutaten für 4 Portionen

650 g Kartoffeln

100 g Salzgurken

1 Zwiebel(n)

3 Ei(er)

150 g Leber (Dorschleber)

75 g Erbsen, grüne, (vorgekocht aus Glas oder Dose)

150 g Mayonnaise

Salz

Pfeffer

Schnittlauch

ZUBEREITUNG

Die frisch gekochten Kartoffeln abpellen und in dünne Scheiben schneiden, Salzgurke - bis auf 1/2 - und Zwiebeln würfeln und zu den Kartoffeln geben. Restliche Gurke in Scheiben schneiden und zum Garnieren zurückbehalten. Die Eier hart kochen, 2 davon fein hacken und zu den Kartoffeln geben. Ebenso kleingeschnittene Dorschleber, Erbsen und Mayonnaise zugeben, salzen, pfeffern und gut mischen. Das letzte Ei achteln. Salat mit Eiachteln und Gurkenscheiben belegen, mit Schnittlauchröllchen servieren.

23.2.02 Lisbeth CK

Reissalat mit Shrimps

Zutaten für 4 Portionen

250 g Basmati

100 g Erbsen, TK

200 g Shrimps

1 Bund Dill

2 Zehe/n Knoblauch

2 EL Öl (Olivenöl)

Salz

Pfeffer

Aromat

Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Reis bissfest kochen, kalt abschwenken und beiseite stellen. Dann die Erbsen in heißem Salzwasser bissfest kochen und dann abseihen. Reis mit den Erbsen in einer Schüssel mischen und die abgespülten Shrimps unterheben.

Öl, Pfeffer, Salz, Aromat und gepresste Knoblauchzehen mit Zitronensaft und etwas Wasser zu einer Marinade mischen. Den Dill waschen und klein schneiden (einen Stängel zur Deko aufheben), Dill und Marinade mit dem Reissalat vermengen. Alles in eine schöne Glasschüssel geben und oben-auf mit dem restlichen Dill verzieren. Kalt stellen.

21.10.03 Silvia1904 CK

Salat aus Garnelen

Zutaten für 8 Portionen

150 g Erbsen, tiefgekühlt

Salz

500 g Kirschtomate(n)

600 g Garnele(n) (Tiefseegarnelen), gegart und geschält

1 Bund Basilikum

1 Zitrone(n), den Saft

Pfeffer, weißer, frisch gemahlen

1 TL Senf, scharf

5 EL Öl

ZUBEREITUNG

Erbsen in kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten blanchieren, in ein Sieb schütten, eiskalt abbrausen und sehr gut abtropfen lassen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Mit den Garnelen und den Erbsen in eine Schüssel füllen. Das Basilikum waschen, die Blättchen abzupfen und einige zum Garnieren beiseite legen. Die restlichen klein hacken und über die Salatzutaten streuen. Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Senf und Öl mit dem Schneebesen cremig rühren. Die Soße über den Salat gießen und alle Zutaten vorsichtig mischen. Den Salat zugedeckt mindestens 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals durchmischen und falls nötig, nachwürzen. Mit Basilikumblättchen bestreuen und servieren.

8.5.02 Elli.K CK

Thunfischsalat

Zutaten für 4 Portionen

3 Dose/n Thunfisch, in Wasser (abgießen)

2 Paprikaschote(n), rote, in kleinen Würfeln

3 Gewürzgurke(n), in kleinen Würfeln

1 Zwiebel(n), in kleinen Würfeln

150 g Erbsen, TK, kurz aufkochen

150 g Tomatenketchup

200 g Mayonnaise
1 Zitrone(n), den Saft davon
Salz und Pfeffer, weißen

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten miteinander vermischen. Fertig
Wenn man die Zutaten im Haus hat, ist der Salat schnell zubereitet.

21.5.03 Bueffelfrau CK

Thunfischsalat pikant

3 Ei

Zutaten für 4 Portionen

3 Dose/n Thunfisch, in Wasser oder Öl
3 Ei(er), hartgekocht, gehackt
1 große Zwiebel(n), gewürfelt
1 Tasse/n Erbsen, tiefkühl
1 kl. Glas Miracel Whip
2 EL Curry
1 EL Paprikapulver, rosenscharf
Chilipulver, nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Thunfisch abtropfen lassen, evtl. das Öl abspülen. Die Erbsen gar kochen.
In einer großen Schüssel alle Zutaten mit einem Handmixer verrühren, bis
eine gleichmäßige Masse entstanden ist. Den Salat eine halbe Stunde zie-
hen lassen. Dann erst evtl. mit Chilipulver nachschärfen (dies gilt nur für
echte Scharfliebhaber).

Lecker auf Baguette oder Toast.

20.2.04 Duschhaube CK

Konserve

Konserve.....	48	
Ensaladilla rusa	49	
Garnelen und Meeresfrüchte.....	49	
Kartoffelsalat mit Thunfisch	2 Ei	50
Michi´s Thunfischsalat	51	
Nudelsalat Thunfisch -	51	
Nudelsalat á la Sunny.....	51	
Pasta mit Kräutersauce.....	52	
Reissalat.....	52	
Spaghetti mit Lachs in Kräuterrahm	53	

Ensaladilla rusa

Spanischer Kartoffel - Mayonnaise - Salat

Zutaten für 8 Portionen

6 m.- große Kartoffeln

1 kl. Dose Mais

1 Dose/n Erbsen mit Möhren

1 Dose/n Thunfisch, in Wasser

150 g Mayonnaise

150 g Crème fraiche

½ Zitrone(n)

Salz

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln schälen und gar kochen. Danach eventuell in einer Brühe-Essig-Mischung abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Dosen öffnen und die Inhalte abtropfen lassen. In einer Schüssel die Mayonnaise mit der Crème fraiche und dem Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Möhren in erbsengroße Stücke schneiden, die kalten Kartoffeln klein würfeln. Alles zu der Sauce geben und gut miteinander vermischen. Es sollte eine feste Masse ergeben. Den ensaladilla rusa ("russischer Salat") gut kühlen.

In Spanien reicht man dazu rosquillas, eine Art zwiebacktrockenes Grissini in Kringelform, oder Baguette. Evtl. kann man die ensaladilla durch Zugabe einer fein gewürfelten Zwiebel und/oder 50 g Kapern und/oder 100g klein geschnittenen grünen Oliven abwandeln.

15.2.03 Himbär CK

Garnelen und Meeresfrüchte

Zutaten für 4 Portionen

4000 g Erbsen, aus der Dose

200 g Garnele(n) - Schwänze, geräucherte

4 EL Sahne

20 Jakobsmuschel(n)

20 Muschel(n) (Miesmuscheln)

3 EL Semmelbrösel

6 EL Olivenöl

Pfeffer - Körner, grüne
Salz

ZUBEREITUNG

Muscheln gut abbürsten. Miesmuscheln mit 2 EL Olivenöl in Kasserolle erhitzen, bis sie sich öffnen, herausnehmen, halbieren und Fleisch in einer Muschelhälfte lassen. Fleisch der Jakobs und - Venusmuschelnroh entnehmen. Schalen der Jakobsmuscheln beiseite stellen.

Die Garneleschwänze einige Min. mit 2 EL Öl in einer kleiner Pfanne anbraten, salzen und beiseite stellen. Die Erbsen durch ein Sieb streichen und in einer Schüssel auffangen.

Den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Das Erbsenpüree bei geringe Temperatur andünsten, die Sahne, eine Prise Salz und etwas gem. Pfeffer dazugeben, eindicken lassen. Auf einem feuerfesten Teller verteilen.

Leere Muschelschalen mit Venus und -Miesmuschelfleisch füllen und kreisförmig um das Püree anordnen. Mit Miesmuscheln einen zweiten Kreis formen, in die Mitte die Garnelen anrichten. Mit Semmelbrösel bestreuen, mit restlichem Öl beträufeln und zum Überbacken in den Backofen stellen

2.5.04 Bingi CK

Kartoffelsalat mit Thunfisch

2 Ei

ensalata con tuno

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Kartoffeln für Salat

400 g Mayonnaise (Salatcreme)

3 Tomate(n)

2 Dose/n Thunfisch, im eigenen Saft

1 Dose/n Erbsen, kleine Dose

2 Ei(er), gekocht

Kräuter, gemischt, TK

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Salatkartoffeln kochen und schälen, würfeln und in eine Schüssel geben.

Gewürfelte Tomaten, die Erbsen und die zerkleinerten Eier hinzugeben.

Die Salatcreme hinzufügen, so dass eine cremige Soße entsteht. Thunfisch zerkleinert zugeben.

Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.

8.7.02 Eipesch CK

Michi´s Thunfischsalat

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Glas Paprika, geschnitten
- 1 Glas Erbsen
- 3 Dose/n Thunfisch, in Öl
- 2 Zwiebel(n)
- 2 Beutel Reis
- 1 Prise Salz und Pfeffer, schwarzer
- 3 EL Curry - Ketchup

ZUBEREITUNG

Die 2 Beutel Reis kochen, in einer Pfanne die Zwiebeln, Paprika und die Erbsen ca. 5-6 min rösten.

Den fertigen Reis in eine Schüssel geben, das geröstete Gemüse dazu geben und alles schön vermengen. Nun das Öl vom Thunfisch abgießen und den Thunfisch auch mit vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken nun noch die 3 EL Curry Ketchup unterrühren und danach eine halbe Stunde kalt stellen.

Fünf Minuten vor dem Essen anrichten, damit der Salat ein wenig wärme gewinnt.

15.12.03 Imrauten CK

Nudelsalat Thunfisch -

Zutaten für 6 Portionen

- 500 g Nudeln (Spiralnudeln)
- 2 Dose/n Thunfisch, im eigenen Saft
- 1 Dose/n Ananas, in Würfel
- 1 Dose/n Erbsen
- Miracel Whip
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

Nudeln nach Anleitung kochen. Mit den übrigen Zutaten mischen. Mit Miracel Whip, Salz, Pfeffer und eventuell etwas von dem Ananassaft abschmecken und ziehen lassen.

1.4.03 Schnuffsa CK

Nudelsalat á la Sunny

Zutaten für 4 Portionen
500 g Nudeln (Spirelli, Eliche)
2 Dose/n Pilze
2 Dose/n Thunfisch
1 Dose/n Erbsen
1 Glas Mayonnaise

ZUBEREITUNG

Nudeln kochen bis sie al dente sind. Abschütten und abkühlen lassen. Währendessen Pilze, Thunfisch und Erbsen in eine Schüssel geben und die Mayo auch. Die kalten Nudeln darüber und das ganze vermengen. 1 - 2 Stunden ziehen lassen. Und genießen.

3.8.03 Sunny161180 CK

Pasta mit Kräutersauce

Zutaten für 4 Portionen
500 g Lachsfilet
500 g Bandnudeln
250 g Möhre(n), frisch
1 Dose/n Erbsen
Petersilie
Fleischbrühe oder Gemüsebrühe
1 Zitrone(n)
Salz und Pfeffer
400 g Sahne
Butter

ZUBEREITUNG

Das Lachsfilet mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, beidseitig in Olivenöl anbraten und mit Butter und frischem Zitronensaft abschmecken. Die Nudeln al dente kochen.

Für die Sauce Sahne aufköcheln, Petersilie, etwas Brühe, Salz und Pfeffer dazugeben. Die Möhren schälen, in dünne Scheiben schneiden und in Butter andünsten. Die Erbsen ebenfalls dazugeben und mitdünsten. Nudeln mit der Sauce mischen, auf 4 Teller geben. Lachsfilet drauflegen. Mit dem Erbsen-Möhren- Gemüse garnieren.

13.8.02 Mwacker CK

Reissalat

Zutaten für 4 Portionen

200 g Reis, gekocht

1 Dose/n Erbsen

1 Glas Spargel

1 Dose/n Champignons

4 Peperoni, milde, eingelegt und etwas Flüssigkeit

1 Dose/n Thunfisch

½ Glas Miracel Whip

Frühlingszwiebel(n)

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Reis kochen, Erbsen, Champignons und Spargel dazugeben, milde Peperoni und Frühlingszwiebeln schneiden, mit Tunfisch und Miracle Wip mischen, Peperoniflüssigkeit dazu geben. Mit Salz + Pfeffer würzen.

7.10.02 Kimba CK

Spaghetti mit Lachs in Kräuterrahm

Zutaten für 2 Portionen

200 g Nudeln (Spaghetti)

1 Zwiebel(n), gehackt

Öl

½ Becher Sahne

½ Becher Frischkäse mit Kräutern

1 kl. Dose Erbsen und etwas vom Erbsensud

150 g Lachsfilet

Salz

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Nudeln bissfest kochen.

Zwiebeln in Öl andünsten, Sahne und Erbsensud angießen, Frischkäse unterrühren. Lachs und Erbsen unterheben und ca. 5 - 10 Minuten gar ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn die Soße nicht flüssig genug sein sollte, noch etwas Erbsensud od. Sahne einrühren.

7.6.04 Tin007 CK

Thunfischnudeln

2 Eigelb

Zutaten für 4 Portionen

500 g Nudeln
 Salz
 Öl (Olivenöl)
 2 Dose/n Thunfisch, in Öl
 500 g Zwiebel(n), gewürfelt
 5 Zehe/n Knoblauch, gewürfelt
 1 kl. Dose Erbsen
 2 Bund Petersilie
 2 Becher Sahne
 2 Ei(er), davon das Eigelb
 6 EL Parmesan
 Pfeffer
 Fondor oder Aromat

ZUBEREITUNG

Die Nudeln in Salzwasser mit dem Öl gar kochen, anschließend auf einem Sieb gut abtropfen lassen.

Das Öl vom Thunfisch in eine große Pfanne geben. Die Zwiebelwürfel und Knoblauch darin schmoren. Die Flüssigkeit von den Erbsen zufügen und köcheln lassen. Die Petersilie mit einer Schere von den Stängeln schneiden und dazu geben. Den Thunfisch und die Nudeln hinzufügen und gut unterrühren. Die Sahne mit dem Eigelb verrühren, dann den Käse unterrühren, mit Salz, Pfeffer und evtl. Aromat oder Fondor abschmecken und in die Pfanne gießen. Vorsichtig verrühren und stocken lassen. Die Erbsen unterheben und heiß werden lassen. Dann sofort servieren mit einem frischen Salat nach Wahl.

8.8.02 Leilah CK

Trockene Erbsen

Trockene Erbsen	54
Cremige Erbsensuppe mit Räucherlachs.....	54
Thunfisch - Soufflé 6 Ei	55

Cremige Erbsensuppe mit Räucherlachs

Zutaten für 4 Portionen
 2 m.- große Zwiebel(n)
 1 EL Öl
 1 TL Majoran, getrocknet

500 g Erbsen (grüne Schälerbsen)
150 g Erbsen, tiefgekühlt
200 g Schlagsahne
150 g Lachs, geräuchert
Salz
Pfeffer
etwas Zucker
Majoran, frisch
4 EL Gemüsebrühe, Instant

ZUBEREITUNG

Zwiebeln schälen, würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Majoran zufügen. Mit 2 l Wasser ablöschen. Brühe einrühren und Schälerbsen zufügen. Alles aufkochen und zugedeckt ca. 50 Min. köcheln lassen. 2 EL Erbsen aus der Brühe nehmen und beiseite legen. Rest Schälerbsen in der Brühe pürieren. Tiefkühl-Erbsen und 150 g Sahne einrühren und ca. 5 Min. köcheln lassen. Lachs in Streifen schneiden. Mit beiseite gelegten Erbsen in die Suppe geben, abschmecken. 50 g Sahne leicht anschlagen. Suppe mit Sahne und evtl. frischem Majoran anrichten.

27.4.01 Miguan CK

Thunfisch - Souffle

6 Ei

Zutaten für 6 Portionen
4 EL Butter oder Margarine
4 EL Mehl, gehäuft
500 ml Milch
Salz
Muskat
2 Dose/n Thunfisch
2 Tasse/n Erbsen, gekocht und abgetropft
6 Ei(er)
400 g Käse, gerieben

ZUBEREITUNG

Mit der Margarine und dem Mehl eine Schwitze zubereiten, mit der Milch unter Rühren auffüllen. Mit Muskat und Salz würzen und einige Minuten kochen. Den zerteilten Thunfisch und die grünen Erbsen darunter geben, alles abkühlen lassen. Eisschnee, Eigelb und Käse unterrühren, alles in eine gefettete, bemehlten Form füllen und bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen. Danach sofort servieren.

1.7.02 Nicole D. CK

Geflügel

Huhn frisch + TK

Huhn frisch + TK.....		56
Asia - Suppe mit Glasnudeln		56
Buntes Hühnerfrikassee	1 Eigelb	57
Buntes Hühnerfrikassee	1 Eigelb	58
Carmen-Salat	1 Ei	59
Chinesische Reispfanne		60
Gebratener Reis Zehn Köstlichkeiten	2 Ei	60
Geflügelragoutsuppe mit Eingetropftem	1 Ei	61
Gemüsepasteten.....		62
Hähnchen - Nudel - Salat.....		63
Hähnchen - Paella.....		63
Hähnchen mit Erdnuss	2 Ei	64
Hähnchenallerlei		65
Hähnchenfleisch in Frühlingssauce		66
Hähnchenkeulen mit Tomatensauce und Gemüse - Kräuterreis		66
Hähnchenpfanne Indische Art.....		68
Hähnchenpfanne mit Blumenkohl und Erbsen		68
Hühnerfrikassee à la Lafer	2 Eigelb.....	69
Hühnersuppe mit Kokos.....		70
Kartoffelcurry mit Hähnchenbrustfilet		71
Nudelsalat Exotischer		71
Paella nach Art von Valencia.....		72
Reis auf katalanische Art.....		73
Scharfe Hühnersuppe		74
Schnelles Geflügelragout mit Spargel		75

Asia - Suppe mit Glasnudeln

Zutaten für 4 Portionen
1 m.- große Zwiebel(n)
25 g Ingwer - Wurzel, frisch
2 Hähnchenbrüste, mit Knochen
4 EL Sojasauce
Pfeffer - Körner
400 g Möhre(n)
1 Paprikaschote(n), rot

3 Lauchzwiebel(n)
150 g Sprossen (Mungobohnenkeimlinge)
75 g Pilze (Shiitake)
2 EL Öl
150 g Erbsen, tiefgekühlt
50 g Glasnudeln
Sambal Olek, nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Zwiebel schälen und vierteln. Ingwer schälen und hacken. Fleisch waschen. Alles mit Pfefferkörnern und 1 EL Sojasoße in 1 1/2 l Wasser aufkochen lassen. Zugedeckt 35-40 Minuten köcheln lassen. Gemüse putzen, waschen und klein schneiden. Pilze putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Pilze anbraten. Möhren und Paprika zugeben und andünsten. Fleisch herausnehmen. Brühe durch ein Sieb zum Gemüse gießen und aufkochen. Erbsen ca. 5 Minuten, Nudeln, Lauchzwiebeln und Keimlinge ca. 2 Minuten mitgaren. Fleisch von Haut und Knochen lösen. In Stücke schneiden und mit erhitzen. Suppe mit restlicher Sojasoße und Sambal Olek abschmecken.

14.5.02 Elli K. CK

Buntes Hühnerfrikassee

1 Eigelb

Zutaten für 4 Portionen
1 große Poularde, küchenfertig
1 Liter Wasser
1 Bund Suppengrün
250 g Champignons
150 g Erbsen, tiefgekühlt
1 Ei(er) davon nur das Eigelb
2 EL Milch
2 EL Crème fraîche
1 Lorbeerblätter
6 Pfeffer (Körner), weiß
½ TL Curry, Pulver
2 große Zwiebel(n)
40 g Mehl (Weizen)
Salz und Pfeffer
1 EL Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG

Die Poularde waschen, in kochendes Salzwasser geben, zum Kochen bringen und evtl. abschäumen.
Suppengrün putzen, waschen, Zwiebel abziehen und beides mit Lorbeerblatt und Pfefferkörnern zugeben.

das Huhn in etwa 1 1/4 Stunden gar kochen. Dabei muss es immer mit Wasser (heißes nachgießen) bedeckt sein.

Das fertiggekochte Huhn aus der Brühe nehmen und diese durch ein Sieb sieben.

Das Fleisch ohne Haut in große Würfel und die Möhre in kleine Würfel schneiden.

Für die Sauce: Zwiebel abziehen, fein würfeln und in zerlassener Butter glasig dünsten. Champignons in Scheiben schneiden, zugeben und mitdünsten lassen. Currypulver und Weizenmehl darüberstäuben, mit Hühnerbrühe ablöschen und mit einem Schneebesen gut durchschlagen (Klumpchen vermeiden).

5 Min. kochen lassen.

Spargelspitzen abtropfen lassen und mit den Erbsen zu Sauce geben. Ca. 3-5 Min. kochen lassen. Crème fraîche unterrühren, die Fleischstücke zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen lassen.

Eigelb mit Milch verschlagen, das Frikassee damit abziehen, nicht mehr kochen lassen und mit den Möhrenwürfeln und der gehackten Petersilie bestreuen.

Dazu passt Reis und Salat der Saison.

23.11.00 Sonja* CK

Buntes Hühnerfrikassee

1 Eigelb

Zutaten für 4 Portionen

1 große Poularde, küchenfertig

1 Liter Wasser

1 Bund Suppengrün

250 g Champignons

150 g Erbsen, tiefgekühlt

1 Ei(er) davon nur das Eigelb

2 EL Milch

2 EL Crème fraîche

1 Lorbeerblätter

6 Pfeffer (Körner), weiß

½ TL Curry, Pulver

2 große Zwiebel(n)

40 g Mehl (Weizen)

Salz und Pfeffer

1 EL Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG

Die Poularde waschen, in kochendes Salzwasser geben, zum Kochen bringen und evtl. abschäumen.

Suppengrün putzen, waschen, Zwiebel abziehen und beides mit Lorbeerblatt und Pfefferkörnern zugeben.

das Huhn in etwa 1 1/4 Stunden gar kochen. Dabei muß es immer mit Wasser (heißes nachgießen) bedeckt sein.

Das fertiggekochte Huhn aus der Brühe nehmen und diese durch ein Sieb siehen.

Das Fleisch ohne Haut in große Würfel und die Möhre in kleine Würfel schneiden.

Für die Sauce: Zwiebel abziehen, fein würfeln und in zerlassener Butter glasig dünsten. Champignons in Scheiben schneiden, zugeben und mitdünsten lassen. Currypulver und Weizenmehl darüberstäuben, mit Hühnerbrühe ablöschen und mit einem Schneebesen gut durchschlagen (Klumpchen vermeiden).

5 Min. kochen lassen.

Spargelspitzen abtropfen lassen und mit den Erbsen zu Sauce geben. Ca. 3-5 Min. kochen lassen. Creme fraiche unterrühren, die Fleischstücke zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen lassen.

Eigelb mit Milch verschlagen, das Frikassee damit abziehen, nicht mehr kochen lassen und mit den Möhrenwürfeln und der gehackten Petersilie bestreuen.

Dazu passt Reis und Salat der Saison.

23.11.00 Sonja* CK

Carmen-Salat

1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

2 Tasse/n Hähnchen, davon das gekochte Fleisch

½ Tasse/n Erbsen, tiefgekühlt

1 Paprikaschote(n), rot

½ Tasse/n Reis, gekocht

1 Ei(er), hartgekocht

4 EL Öl

2 EL Essig (Wein)

½ TL Senf

1 Zwiebel(n)

1 TL Estragon, gehackt

1 TL Liebstöckel, gehackt

Cayennepfeffer

Salz

4 große Salat (Blätter)

ZUBEREITUNG

Gekochtes und enthäutetes Hähnchenfleisch würfeln, Erbsen kurz kochen und abtropfen lassen. Paprikaschote entkernen und in feine Streifen schneiden. Alles mit dem gekochten Reis mischen.

Für die Marinade:

Das Ei sehr fein hacken und mit Öl, Essig und Senf verrühren. Zwiebel, Estragon und Liebstöckel, alles fein gehackt, zugeben. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen und alles gut mischen. Marinade über den Salat geben und diesen auf Salatblättern anrichten.

24.11.00 Sonja* CK

Chinesische Reispfanne

Zutaten für 4 Portionen
200 g Reis (Langkornreis)
25 g Mu-Err-Pilze
1 Paprikaschote(n), rot
1 Paprikaschote(n), grün
200 g Sojabohnen - Keimlinge
1 Glas Bambussprosse(n)
600 g Hühnerbrüste
¼ Liter Hühnerbrühe
1/8 Liter Wein, weiß
2 EL Sojasauce
300 g Erbsen
Öl
Pfeffer, weißer
Worcestersauce
Austernsauce

ZUBEREITUNG

Reis in reichlich kochendem Salzwasser garen. Pilze in warmem Wasser einweichen. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Bambus abtropfen lassen. Hühnerfleisch in dünne Scheiben schneiden. Öl im Wok erhitzen, Hähnchenbrust darin anbraten. Paprika und Bambus zugeben und kurz mit andünsten. Mit Brühe, Wein und Sojasoße ablöschen. Pilze, Bohnen und Erbsen zufügen und alles 5 Minuten dünsten. Reis auf einem Sieb abtropfen lassen und mit dem Gemüse mischen. Alles mit Salz, Pfeffer und Worcestersoße und Austernsoße abschmecken.

16.5.03 Wienerin CK

Gebratener Reis Zehn Köstlichkeiten 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen
6 Tasse/n Reis, gekochter, kalter
4 EL Öl (Erdnussöl), zum Braten
½ Zwiebel(n), fein gehackte

1 Stange/n Lauch, fein geschnittener
2 EL Schinken, gekochter, gewürfelt
½ Tasse/n Schweinefleisch, gekocht, in Streifen geschnitten
4 EL Hühnerbrüste, gekocht, geschnetzelt
¼ Tasse/n Garnele(n), gekocht, gewürfelt
¼ Tasse/n Erbsen
6 Champignons, frische , in Scheiben geschnitten
2 Ei(er), geschlagen
2 EL Wasser, kaltes
Für die Sauce:
4 EL Sojasauce
2 EL Reiswein
0.33 TL Salz
1 Prise Pfeffer
1 EL Maismehl

ZUBEREITUNG

Die Zutaten vorbereiten und beiseite stellen.

Kalten Reis mit 2 EL Wasser vermengen und auflockern.

Erdnussöl erhitzen, Zwiebeln und Lauch zugeben und unter ständigem Rühren 2 Minuten anbraten. Schinken, Schweinefleisch, Hühnerfleisch, Garnelen, 4 EL Sojasauce, 2 EL Reiswein, 1/3 TL Salz, 1 Prise Pfeffer und 1 EL Maisstärke zugeben und 2 Minuten lang mitbraten. Anschließend den Reis zufügen und unter ständigem Rühren 2 Minuten braten. Zum Schluss die Eier, Champignons und grüne Erbsen zugeben und so lange rühren, bis alle Zutaten gut miteinander vermischt sind.

Weitere 2 Minuten braten lassen und sehr heiß auftragen.

25.6.02 Judith CK

Geflügelragoutsuppe mit Eingetropftem

1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

1 Geflügelklein
400 g Suppengrün
1 kleiner Blumenkohl
250 g Erbsen, grüne
1 Zwiebel(n)
1 Paprikaschote(n), rot
1 Tomate(n)
2 Zehe/n Knoblauch
8 Körner Pfeffer
Salz und Pfeffer
1 Bund Petersilie

1 EL, gest. Mehl
1 Ei(er)
1 Prise Salz
3 EL Milch

ZUBEREITUNG

Das gesäuberte Geflügelklein in einen größeren Topf geben. Suppengrün klein schneiden, Blumenkohl in Röschen teilen, Zwiebel, Paprika und Tomate im Ganzen lassen. Knoblauchzehen und Pfefferkörner in ein Teeei geben. Alles dem Geflügel zugeben und 1 1/2 L Wasser auffüllen, salzen und zugedeckt 30-35 Minuten garen.

Teeei, Zwiebel, Paprika und Tomate entfernen, eventuell nachsalzen und mit Pfeffer abschmecken.

Für das Eingetropfte Mehl, Ei und Salz in einem Messbecher mit der Milch zu einem flüssigen Teig verrühren. Den Teig in dünnem Strahl in die heiße Suppe tropfen lassen, so dass sich lange feine Nudeln bilden. Suppe mit gehackter Petersilie bestreuen und sofort servieren.

14.5.02 Skadel CK

Gemüsepasteten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Hähnchenfilet
600 g Möhre(n)
500 g Champignons
1 Zwiebel(n)
2 EL Butter
½ Topf Kerbel, frisch
Pfeffer
200 g Erbsen, frisch oder tiefgefroren
200 g Sahne
100 ml Wein, weiß, trocken
400 ml Gemüsebrühe
2 EL Saucenbinder
Salz

ZUBEREITUNG

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und würfeln. Möhren schälen und in Würfel schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Zwiebeln und Möhren in heißem Fett anbraten, Fleisch zufügen und unter wenden anbraten. Pilze zufügen, alles noch mal ca. 5 Min. braten. Kerbel waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Alles mit Kerbel und Pfeffer würzen. Erbsen zufügen. Mit

Sahne, Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen. Alles ca. 5 Min. einkochen lassen.

8 Königinpasteten im vorgeheizten Backofen kurz erhitzen. Ragout mit Saucenbinder binden und noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ragout in die Pasten füllen, Deckel wieder aufsetzen, Rest Ragout auf den Tellern anrichten.

5.12.02 Callista CK

Hähnchen - Nudel - Salat

Zutaten für 4 Portionen

80 g Nudeln, gedrehte

100 g Erbsen, tiefgefroren

½ Hähnchen, gegrilltes

120 g Maiskörner aus der Dose, abgetropft

1 m.- große Paprikaschote(n), rote, gehackt

4 Frühlingszwiebel(n), gehackt

0.33 Salatgurke(n), in Scheiben

4 EL Dressing: , italienisches

ZUBEREITUNG

Nudeln in einen Topf mit kochendem Wasser geben und etwa 10 Min. garen, bis sie anfangen, weich zu werden. In ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Erbsen in einen mittelgroßen Topf mit kochendem Wasser geben und etwa 2 Min. garen, bis sie weich sind. Abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Hähnchenfleisch von den Knochen lösen und in dünne Streifen schneiden. Nudeln, Erbsen, Maiskörner und Fleisch in der Rührschüssel mit Paprika, Frühlingszwiebeln und Gurke mischen. Dressing dazu geben und gute umrühren!

29.10.03 Surprise CK

Hähnchen - Paella

Zutaten für 3 Portionen

4 kleine Hähnchenkeulen

1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)

2 Zehe/n Knoblauch

1 Paprikaschote(n), grüne

1 Fleischtomate(n)

5 EL Öl
etwas Salz
1 Msp. Safran
1 Liter Geflügelbrühe, heiße
150 g Erbsen, tiefgefrorene
200 g Gambas, tiefgefrorene
Cayennepfeffer
Mehl

ZUBEREITUNG

Fleisch in jeweils drei Stücke teilen, dabei die Haut entfernen. Abspülen, trocken tupfen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, beides hacken. Die Paprikaschote putzen und klein schneiden. Die Tomate überbrühen, abziehen, grob würfeln. Öl in einer großen, weiten Pfanne erhitzen. Fleisch leicht salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben. Im Öl rundherum langsam anbraten. An den Pfannenrand schieben. Nun Zwiebel und Knoblauch in der Pfannenmitte glasig dünsten. Reis einstreuen und unter Wenden andünsten. Paprika und Tomate zufügen und kurz mitdünsten. Safran und etwas heiße Brühe verrühren, angießen, alles mischen. Etwa ½ l Fleischbrühe nach und nach zugießen, hin und wieder umrühren. Nach 20 Minuten die Erbsen und Gambas in die Pfanne geben, unterrühren und restliche Brühe angießen. Die Paella im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 15 Minuten backen. Die Paella noch brutzelnd auf den Tisch stellen. Dazu schmeckt ein Rioja-Wein.

1.3.04 Bienemaya CK

Hähnchen mit Erdnuss

2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

1 Hähnchen, ca 1,2 kg
1 große Zwiebel(n)
3 Zehe/n Knoblauch
3 Karotte(n)
1 Kardamom - Kapsel
2 EL Chilischote(n), getrocknete rote
1 TL Meersalz
1 TL Pfeffer - Körner, schwarze
½ TL Koriander - Körner
½ TL Ingwer
½ TL Nelken, gemahlen
¼ TL Muskat, gemahlen
½ TL Kurkuma, gemahlen
4 EL Öl (Erdnussöl)

1 Lorbeerblatt
¼ Liter Geflügelbrühe
250 g Kartoffeln
4 EL Erdnusscreme
100 g Erbsen
750 g Erdnüsse
2 Ei(er), hart gekochte

ZUBEREITUNG

Das Hähnchen in acht Stücke teilen, waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Kardamomkapseln aufbrechen, die Samen mit den Chilischoten, Meersalz, Pfeffer- und Korianderkörnern im Mörser zerstoßen, dann Ingwer, Nelken, Muskatnuss und Kurkuma darunter mischen. Die Hähnchenstücke mit etwa der Hälfte der Würzmischung einreiben.

In einer Schmorpfanne das Öl erhitzen, die Hähnchenstücke darin rundherum anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und kurz andünsten. Die Karottenscheiben, die restliche Würzmischung, den Lorbeer und die Brühe dazugeben, alles zehn Minuten zugedeckt schmoren. Die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit der Erdnusscreme unter die Hähnchenpfanne rühren, mit etwas Wasser angießen und weitere 20 Minuten bei kleiner Hitze garen.

Die Erbsen hinzufügen und zehn Minuten in der Hähnchenpfanne garen. Die Erdnuskerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Die Eier pellen und vierteln. Die Hähnchenstücke und das Gemüse auf einer Platte anrichten, mit den gerösteten Erdnüssen bestreuen und mit den Eiervierteln garniert servieren.

8.3.04 Angelika2603 CK

Hähnchenallerlei

Zutaten für 4 Portionen
500 g Hähnchenbrustfilet
300 g Penne
1 Zwiebel(n)
2 Paprikaschote(n), rot
300 g Erbsen, TK
200 ml Gemüsebrühe
200 g Schmand
2 EL Senf, körniger
½ Bund Pfefferminze oder Petersilie
Salz und Pfeffer
Öl
Butter

ZUBEREITUNG

Zwiebel würfeln, Paprika in 0,5 cm dicke Streifen schneiden. Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Makkaroni in reichlich Salzwasser al dente garen. Etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Erbsen zugeben und mitkochen. Abgießen und abtropfen lassen.

Inzwischen ca. je 1 EL Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch rundherum goldbraun anbraten. Zwiebeln und Paprika zugeben und den Knoblauch dazupressen. Alles unter Rühren weitere 5 Minuten braten. Brühe, Senf und Schmand zugeben und aufkochen. Ohne Deckel 3 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen.

Erbsen und Nudeln untermischen, nochmals abschmecken und die gehackten Minzeblättchen (oder Petersilie) untermischen.

22.4.04 Lollipop CK

Hähnchenfleisch in Frühlingsauce

Zutaten für 4 Portionen

160 g Frischkäse

400 g Hähnchenbrustfilet

2 EL Öl

200 g Erbsen, tiefgekühlt

1 Glas Spargel

Salz und Pfeffer

Hühnerbrühe

ZUBEREITUNG

Fleisch (gewürfelt) in heißem Öl anbraten, Erbsen (auch frische) zugeben, mit 100 ml Wasser oder Spargelbrühe auffüllen, mit Hühnerbrühe (auch Instant), Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 5 Min. köcheln lassen.

Frischkäse (Schnittlauch) zugeben und cremig rühren, Spargelstücke unterziehen.

Mit Langkornreis servieren.

27.2.01 Margarete CK

Hähnchenkeulen mit Tomatensauce und Gemüse - Kräuterreis

Zutaten für 2 Portionen

4 EL Öl

Salz, Cayennepfeffer, Senfpulver

4 Hähnchenkeulen

2 Schalotte(n)
2 Zehe/n Knoblauch
4 EL Öl (Olivenöl)
1 TL Thymian
1 TL Rosmarin
1 EL Honig
2 EL Essig (Weißweinessig)
1 EL Tomatenketchup
¼ Liter Tomatensaft
¼ Liter Geflügelbrühe
1 EL Petersilie, gehackte
1 Zwiebel(n)
Öl
1 Liter Gemüsebrühe
2 Tasse/n Reis
1 Karotte(n)
1 Tasse/n Erbsen, tiefgefrorene
1 EL Petersilie
1 EL Schnittlauch
1 EL Butter

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. 4 EL Öl mit Salz, Cayennepfeffer und Senfpulver verrühren. Die Hähnchenkeulen damit von allen Seiten bestreichen. Eine große oder 2 kleinere Pfannen ohne Fett erhitzen. Die Keulen darin von allen Seiten anbraten bis sie gut gebräunt sind. Dann die Pfanne in den Ofen stellen und die Keulen darin ca. 45 Minuten garen.

Inzwischen für die Soße 2 Schalotten schälen und grob würfeln. 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 4 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotten, Knoblauch, 1 TL Thymian und 1 TL Rosmarin darin andünsten. 1 EL Honig, 2 EL Weißweinessig, 1 EL Ketchup, ¼ l Tomatensaft und ¼ l Geflügelfond in den Topf geben. Alles aufkochen und ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze offen köcheln lassen. Die Soße mit 1 EL gehackter Petersilie bestreuen und zu den Hähnchenkeulen servieren.

Für den Reis:

1 Zwiebel in Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Mit ca. 1 l Gemüsebrühe auffüllen. Aufkochen und 2 Tassen Reis hineingeben. 1 Karotte in feine Scheiben schneiden und dazugeben. Bei leicht geöffnetem Deckel 10 Minuten kochen lassen. 1 Tasse tiefgefrorener Erbsen hinzugeben und weitere 10 Minuten kochen lassen. Hin und wieder umrühren. Solange kochen lassen bis die Flüssigkeit aufgesaugt ist und der Reis gar ist. 1 EL Petersilie und 1 EL Schnittlauch hinzugeben und 1 EL Butter unterrühren. Dazu passt Weißwein.

4.8.03 Bienemaya CK

Hähnchenpfanne Indische Art

aus dem indischen Murgh saghwala

Zutaten für 3 Portionen

400 g Hähnchenfilet

400 g Spinat (am besten Minis)

2 m.- große Zwiebel(n)

3 Zehe/n Knoblauch

2 Becher Sahne (ca 400ml)

8 EL Curry

3 EL Paprikapulver, scharf

1 TL Kreuzkümmel

1 Msp. Kardamom

1 TL Zucker

Öl (Olivenöl)

Pfeffer

Salz

200 g Erbsen, junge, tiefgekühlt

4 große Tomate(n) (am besten aus der Dose wegen dem Aroma)

ZUBEREITUNG

Das Hähnchen klein schneiden in mundgerechte Stücke, Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Das Fleisch in Olivenöl kross anbraten, nacheinander Zwiebeln, Tomaten und Knoblauch mit anbraten (nicht zu heftig), pfeffern. Mit 5 EL Currypulver und dem Zucker bestreuen und etwas anrösten. Mit der Sahne ablöschen. Salz, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Kardamom zufügen und 25 Min. leise köcheln lassen.

Danach den Spinat hinzufügen und weitere 10 Min. köcheln lassen. Dann die Erbsen unterrühren und nochmals köcheln lassen. Die Sauce sollte cremig sein und alles eine gute Homogenität haben. Das Gericht ist im indischen original sehr scharf! Wer das wünscht sollte am Schluss mit Tabasco abschmecken.

Dazu passt Reis.

3.5.02 Subsneaker

CK

Hähnchenpfanne mit Blumenkohl und Erbsen

Zutaten für 4 Portionen

600 g Hähnchenbrustfilet

2 Zehe/n Knoblauch

150 ml Wein, weiß

1 Blumenkohl

2 EL Butterschmalz
200 ml Gemüsebrühe
1 Bund Lauchzwiebel(n)
150 g Erbsen, TK
150 g Crème fraîche
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Hähnchenbrustfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch pellen und fein hacken oder zerdrücken. Mit 100 ml Weißwein mischen. Über die Filets träufeln. Mit Folie bedeckt ca. 30 Minuten im Kühlschrank marinieren.

Blumenkohl waschen, putzen, in Röschen teilen. Filetwürfel mit Küchentrepp abtupfen und dann im heißen Fett von allen Seiten goldbraun braten. Pfeffern, salzen und aus der Pfanne nehmen.

Blumenkohlröschen im heißen Fett andünsten. Filetwürfel wieder hinzufügen. Brühe und 50 ml Weißwein angießen. Kurz aufkochen, dann zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten schmoren.

Lauchzwiebeln waschen, putzen, schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Zusammen mit den Erbsen zufügen und alles ca. 5 Minuten weitergaren. Abschmecken.

Vor dem Servieren Creme fraîche unterziehen.

14.4.04 spacebunny CK

Hühnerfrikassee à la Lafer 2 Eigelb

Zutaten für 4 Portionen

1 Poularde, (Maispoularde, 1,5 kg)
1 große Zwiebel(n)
500 g Suppengemüse
2 Lorbeerblätter
3 Stiel/e Liebstöckel
4 Wacholderbeeren
1 EL Pfeffer - Körner, weiße
Salz
60 g Butter
40 g Mehl
¼ Liter Wein, weiß
250 g Champignons
Pfeffer, aus der Mühle
3 Tomate(n)
300 g Erbsen, TK
2 EL Kapern
100 ml Schlagsahne
2 Ei(er), davon das Eigelb
2 EL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Die Poularde in kochendem Wasser blanchieren, in so viel kaltem Wasser aufsetzen, dass sie eben bedeckt ist.

Die Zwiebel halbieren und mit der Schnittfläche in einer Pfanne trocken rösten. Das Suppengemüse putzen und grob würfeln. Zwiebel, Suppengemüse, Lorbeer, Liebstöckel, Wacholder, Pfefferkörner und Salz zur Poularde geben. Die Poularde bei milder Hitze 40 Minuten leise kochen lassen. Die Poularde aus der Brühe nehmen, abtropfen und etwas abkühlen lassen. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen, auch abkühlen lassen. Die Poularde zerteilen, dabei Haut und Fett entfernen. Die Fleischstücke in 2 cm große Würfel schneiden und zugedeckt beiseite stellen.

40 g Butter im Topf zerlassen. Mehl darin anschwitzen. 1/2 l Geflügelbrühe und Weißwein zugießen, in 10 Minuten unter Rühren etwas einkochen. Champignons putzen und vierteln. Restliche Butter erhitzen. Pilze darin anbraten, salzen und pfeffern. Die Tomaten brühen, häuten, achteln und dabei entkernen. Fleisch und Pilze in der Sauce aufkochen. Die Hitze zurückschalten. Erbsen, Tomaten und Kapern in der Sauce erwärmen. Sahne mit Eigelb verquirlen, das Frikassee damit legieren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Gehackte Kräuter unterrühren. Dazu passen Bandnudeln.

28.2.03 Angie17 CK

Hühnersuppe mit Kokos

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Liter Hühnerbrühe
- 1 Dose Kokosmilch, ungesüßte (400 ml)
- 750 g Hühnerbrüste
- 1 EL Currypaste
- 200 g Erbsen, tiefgefrorene
- 250 g Möhre(n), in Streifchen
- 2 EL Sojasauce
- 1 Bund Koriander, (gehackt)
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

Brühe mit Kokosmilch aufkochen. Hühnerfleisch waschen, trockentupfend, würfeln, zugeben & ca. 5 Min. garen. Currypaste, Erbsen & Möhren zugeben, aufkochen. Mit Pfeffer & Sojasauce abschmecken. Koriander zugeben.

3.6.04 Swiesener CK

Kartoffelcurry mit Hähnchenbrustfilet

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Kartoffeln
½ Liter Gemüsebrühe, (Instant)
2 TL Curry
150 g Erbsen, tiefgefrorene
200 g Porree, (Lauch)
250 g Champignons
500 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Öl
30 g Butter
½ Liter Brühe, klare
150 g Crème fraiche
½ Bund Koriander
20 g Kürbiskerne
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden. In der Brühe mit 1 TL Curry bei mittlerer Hitze 15 - 20 Min. garen. 6 - 8 Min. vor Ende des Garens Erbsen zufügen und mitgaren.

Porree in Scheiben schneiden. Pilze halbieren. Fleisch in Würfel schneiden, im heißen Öl goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

Pilze und Porree ins heiße Bratfett geben und darin ca. 5 Min. dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffeln u. Erbsen abtropfen lassen. Fett erhitzen, Mehl darin anschwitzen. Rest Curry zufügen, unter Rühren mit Brühe ablöschen und aufkochen lassen. Creme fraiche unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nun Kartoffeln, Fleisch und Erbsen in der Soße erwärmen.

Korianderblättchen abzupfen, mit den Kürbiskernen über das Curry streuen.

6.5.04 Superkarina CK

Nudelsalat Exotischer

Zutaten für 4 Portionen

250 g Nudeln (z.B. Röhrennudeln)
Salz und Pfeffer
300 g Hähnchenfilet
2 EL Öl
1 Pck. Erbsen, tiefgefroren (300 g)

1 Dose/n Ananas, in Scheiben (425 ml)
2 EL Mayonnaise für Salat
150 g saure Sahne
300 g Joghurt (Vollmilch-Joghurt)
Cayennepfeffer
1 kl. Kopf Chinakohl, (ca. 400 g)
1 Zwiebel(n)
1 EL Petersilie, gehackt
Curry

ZUBEREITUNG

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser garen. Die Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen und im heißen Öl von jeder Seite ca. 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Erbsen auftauen lassen. Inzwischen Ananas abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. Mayonnaise, saure Sahne, Joghurt und 3 EL Ananassaft verrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Curry würzig abschmecken. Chinakohl halbieren und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel in dünne Ringe, Ananas und Filets in Stücke schneiden. Vorbereitete Zutaten mit der Soße vermengen. Salat nochmals abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.

27.4.03 Kleine Yvi CK

Paella nach Art von Valencia

Zutaten für 4 Portionen

10 EL Öl (Olivenöl)
1 große Paprikaschote(n), rot, in Streifen
1 Huhn, in kleinen Stücken
400 g Schweinefleisch (Schweinerippen kleingeschnitten oder Gulasch)
400 g Kaninchen, in kleinen Stücken
400 g Bohnen, grüne
200 g Bohnen, dicke weiße
200 g Erbsen, frische oder tiefgekühlte
1 EL Petersilie, gehackt
200 g Tomate(n), abgezogen, fein gehackt
400 g Reis (Rundkornreis)
½ TL Safran, reiner
1 Liter Hühnerbrühe, leicht gesalzen
1 Zitrone(n), in Viertel geschnitten
2 TL Meersalz
6 Zehe/n Knoblauch, grob gehackt

Man kann statt Kaninchen auch Lamm nehmen.

Das Olivenöl in einer Paellapfanne (oder einer großen Bratpfanne mit ca. 32 cm Durchmesser) erhitzen, das Salz hinzugeben (spritz dann nicht so) und die Paprikastreifen darin anbraten. Die Paprikastreifen wieder herausnehmen. Fleisch in die Pfanne geben und auf allen Seiten anbraten. Die Bohnen zufügen und mitbraten lassen.

Dann den Knoblauch, die Petersilie und die Tomaten unterrühren. Den Safran in der Brühe auflösen (geht auch ohne) und in die Pfanne gießen. Alles gut vermengen und ca. 5 Min. garen. Bei Bedarf nachwürzen.

Nun den Reis dazugeben, alles gut vermischen, das Fleisch schön verteilen. Es muss nun so viel Flüssigkeit in der Pfanne sein, dass alles gut bedeckt ist. Nun darf nicht mehr umgerührt werden!!! Je nach Beschaffenheit des Reises nun noch 10 bis 20 Min. köcheln lassen. Wenn die Flüssigkeit nicht ausreicht, Wasser zugeben.

Nun die Paprikaschoten in Sternform oben auflegen und weitere 5 Min. garen. Die Pfanne vom Herd nehmen und 5 bis 20 Min ruhen lassen. Mit den Zitronenvierteln ausgarnieren (wird dann über die Paella geträufelt). Wenn man gerne Langusten, Hummerkrabben oder Muscheln mag, kann man pro Person 2 Stück mit den Paprika anbraten, heraus nehmen und wieder mit den Paprikastreifen auflegen.

Hier auf dem Lande wird die Paella mit Weinbergschnecken zubereitet. Noch ein Tipp: Wenn man die Paella auf der Herdplatte zubereitet, ist es besser, man kocht den Reis vor. Da man nicht mehr rühren soll, bleibt er außen am Pfannenrand gerne hart, während innen alles matschig wird! Die Garzeit verringert sich dann.

Wenn man getrocknete Bohnen verwendet, diese über Nacht einweichen und den Reis erst reintun, wenn die schon so gut wie weich sind.

Im Grunde kann man jedes Gemüse nehmen. Die Menge des Gemüses kann variieren. Nimmt man z.B. Artischocken dazu, wird die Paella dunkel. Auch kann mehr Reis genommen werden, wenn gute Esser dabei sind. Die Spanier rechnen pro Person 100 g Reis. Ich nehme nur 50 bis 70 g.

5.3.03 Ingepepo CK

Reis auf katalanische Art

Arroz a la catalana

Zutaten für 6 Portionen

1 Hähnchen, junges

55 g Schmalz

Thymian

1 Glas Wein, weiß

2 EL Öl (Olivenöl)

450 g Tintenfische

225 g Zwiebel(n), feingewiegte

225 g Tomate(n), (gehäutet, gehackt)

20 Muschel(n)
225 g Erbsen, frische
500 g Reis
Salz
3 Zehe/n Knoblauch
Safran
1 TL Öl (Olivenöl)
1 Pfefferschote

ZUBEREITUNG

Das gesäuberte, zerlegte Huhn mit Schmalz in einer großen Kasserolle auf allen Seiten goldbraun braten, Thymian und Wein begeben und zuge- deckt auf kleiner Flamme beinahe gar kochen (es wird erst zum Schluss im Reis fertig gekocht).

In einem zweiten Topf den gesäuberten, in Stücke geschnittenen Tinten- fisch auf kleiner Flamme in Öl weich dünsten; Zwiebel beimischen, leicht anbräunen, Tomaten und Muscheln unterrühren und zudecken bis sich die Muscheln öffnen. Ab und zu schüttelt man den Topf, damit nichts ansetzt. Dann gibt man den ganzen Inhalt in die Hühnerkasserolle, lässt den Reis in dem jetzt leeren Topf anschwitzen und gießt 1 l kochendes Wasser da- zu. Dann kommt der Reis ebenfalls in die Hühnerkasserolle. Etwas später kommen Erbsen, Salz und der mit Safran zerstoßene und etwas Öl gebun- dene Knoblauch hinein. Nach etwa 20 Minuten Kochzeit richtet man den Reis mit Pfefferschotenstreifen garniert an.

14.8.03 sherbet_lemon CK

Scharfe Hühnersuppe

Zaubersuppe

Zutaten für 8 Portionen

1 Huhn (etwa 1,5 kg schwer)
Suppengrün : Knollensellerie, Petersilienwurzel, Stange Porree, dicke Ka- rotte
10 Karotte(n)
100 g Ingwer, frisch
2 Chilischote(n) (oder aus dem Glas rote scharfe Pfefferoni)
1 Tasse/n Nudeln (Faden- oder Buchstabennudeln)
1 Tasse/n Erbsen, feine, am besten aus der Tiefkühlung
1 Dose/n Bohnen, schwarze, oder Kidneybohnen
Salz, evtl. gekörnte Brühe zum Nachwürzen
Petersilie, frisch gehackte

ZUBEREITUNG

Besonders empfehlenswert in der Erkältungszeit.

Es handelt sich um eine durch Chili und Ingwer schärfer gemachte Hühnersuppe. Chili und Ingwer wirken antibakteriell und verstärken die ohnehin schon schweißtreibende Wirkung der Hühnersuppe. Hühnersuppen wirken im allgemeinen schleimlösend.

Zunächst aus dem Suppenhuhn mit dem Suppengrün eine kräftige Hühnerbrühe kochen, ich nehme dafür den Schnellkochtopf. Das gegarte Huhn zum Abkühlen beiseite legen und später das Fleisch in recht feine Streifen schneiden.

Das Fett von der Brühe abschöpfen, dabei ein wenig in einen kleinen Topf geben. Die Karotten in feine Ringe schneiden, die Ingwerknolle schälen und in sehr feine Scheibchen schneiden, beides in dem Topf mit dem Hühnerfett andünsten, dann mit Deckel etwa 10 Min. garen. In der Zwischenzeit die Chilischoten in sehr feine Ringe schneiden, ggf. nochmals teilen und zum gegarten Gemüse geben.

Die Hühnerbrühe erneut zum Kochen bringen, die Nudeln in den Topf und kurz vor Ende der Garzeit der Nudeln die Erbsen sowie die Bohnen einschütten, dann noch das kleingeschnittene Fleisch und das Karottengemüse zum Erwärmen dazu.

Abschmecken, vielleicht noch etwas Salz oder gekörnte Brühe oder Chili?! Diese Suppe im Falle einer Erkältung schön heiß essen, vor dem Verzehr noch etwas Petersilie auf die Suppe im Teller streuen.

23.2.02 Pit Zwo CK

Schnelles Geflügelragout mit Spargel

Zutaten für 1 Portionen

1 Zwiebel(n)
200 g Champignons
120 g Hähnchenbrustfilet / Putenfilet
250 g Spargel, gekochter
75 g Erbsen
1 TL Mehl
125 ml Gemüsebrühe
1 TL Frischkäse, gern fettarm
Paprika
Curry
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Fleisch, Zwiebeln und Champignons anbraten, mit Mehl bestäuben und mit Gemüsebrühe ablöschen, gekochten Spargel und Erbsen hinzufügen, Käse langsam darin schmelzen, mit Gewürzen abschmecken - fertig!
 Dazu passt natürlich Reis oder auch Kartoffeln.
 Tipp: wenn man auf tiefgekühltes Gemüse zurückgreift, ist dieses Rezept innerhalb kürzester Zeit auf dem Tisch.

21.7.03 Cookie-Diva CK

Huhn Konserve

Huhn Konserve	76
Hähnchen - Marokkanische Art	76
Hähnchen mit grünen Erbsen in Milch.....	77
Hähnchen Sennerin.....	78
Nudel - Wiener - Pfanne	78
Nudelsalat mit Curry	79
Ofen-Curry.....	79
Risotto aus Kalabrien.....	80
Schneller Partyauflauf	81
Zigeunerisches Hühnchen	81

Hähnchen - Marokkanische Art

Zutaten für 4 Portionen
 1 kg Hähnchen, oder TK- Hähnchenteile
 1 TL Curry, Salz
 ½ TL Ingwerpulver
 ¼ TL Nelken, gemahlen
 2 m.- große Zwiebel(n) (Gemüsezwiebeln)
 3 Zehe/n Knoblauch
 4 EL Öl (Oliven)
 ¾ Liter Hühnerbrühe, klare (Instant)
 1 Dose Erbsen, á 450 g
 ½ Bund Petersilie
 Cayennepfeffer
 Koriandergrün nach Belieben oder
 Zitrone(n) - Spalten zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Hähnchenteile auftauen lassen, gründlich waschen und trocken tupfen.
 Küchenfertiges Hähnchen waschen und trocken tupfen. In 8 Stücke zerlegen. Curry, Salz, Ingwer und Nelken mischen. Fleisch mit der Gewürzmi-

schung einreiben. Zugedeckt etwa 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch schälen und in dünne Ringe bzw. Scheiben schneiden. Öl in einem Bräter erhitzen. Gewürzte Hähnchenteile darin braun anbraten. Knoblauch- und Zwiebelringe zugeben und andünsten. Hühnersuppe angießen. Aufkochen lassen und zugedeckt etwa 45 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren. 5 Minuten vor Ende der Garzeit tief gefrorene Erbsen zugeben und darin erhitzen. Petersilie waschen und hacken. Hähnchentopf nochmals mit Salz, Curry und Cayennepfeffer würzig abschmecken. Petersilie darüber streuen und nach Belieben mit Koriandergrün und Zitronenspalten garnieren. Dazu schmeckt Reis.

Getränketipp: kühles Bier

1.11.01 Manu CK

Hähnchen mit grünen Erbsen in Milch

Philippinen

Zutaten für 4 Portionen

500 g Hähnchen (Hähnchenteile)

4 EL Kondensmilch, süße

1 Tasse/n Wasser

1 Dose/n Erbsen, grüne, gekocht

1 Kartoffeln

1 Paprikaschote(n), rote in Streifen geschnitten

1 Paprikaschote(n), grüne in Streifen geschnitten

1 Zwiebel(n), gewürfelt

1 TL Knoblauch, gehackt

Salz oder Fischsoße zum Würzen

4 Port. Reis

ZUBEREITUNG

Kartoffel, geschält und in mittelgroße Würfel geschnitten. Die Hähnchenteile waschen und abtrocknen, mit Salz oder Fischsoße würzen. Den Knoblauch kurz in Öl anbraten, dann die Hähnchenteile dazugeben und braten bis das Fleisch leicht angebräunt ist. Die Kartoffelwürfel dazugeben, eine Minute garen. Eine Tasse Wasser dazugeben und die Pfanne zudecken. Das ganze zum Kochen bringen. Danach die Milch und den Paprika dazugeben, abdecken und köcheln lassen. Nun die restlichen Zutaten hinzugeben. Mit Salz oder Fischsoße abschmecken.

Mit gedünstetem Reis servieren.

18.2.03 Marie19 CK

Hähnchen Sennerin

Zutaten für 4 Portionen

2 Hähnchen (Grillhähnchen)

1 Dose/n Erbsen und Möhren

1 Zwiebel(n), gewürfelt

750 g Kartoffeln, gewürfelt

125 g Schinken, gewürfelt

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Paprikapulver

ZUBEREITUNG

Hähnchen würzen, grillen und das Grillfett sammeln. Erbsen u. Möhren zubereiten. Die Kartoffeln auf ein gefettetes Backblech legen, mit dem durchwachsenen Speck bestreuen, salzen, pfeffern und im auf 220 Grad vorgeheizten Backofen bei 90 Grad goldgelb backen. Zwiebeln dünsten und Schinken anbraten. Alles mischen, etwas Bratfett zugeben. Hähnchen in 8 Teile schneiden und servieren.

14.5.02 Miguan CK

Nudel - Wiener - Pfanne

Zutaten für 3 Portionen

250 g Nudeln, (Trockengewicht)

4 Würste (Putenwiener)

1 kl. Dose Erbsen

200 g Mozzarella, (gerieben)

1 m.- große Zwiebel(n)

Salz

Pfeffer

Paprikapulver

Bärlauch, (getrocknet)

ZUBEREITUNG

Nudeln wie gewohnt kochen. In der Zeit Zwiebeln in Ringen und Wiener in Scheiben anbraten. Nudeln dazugeben. Anbraten bis alles leicht gebräunt ist. Würzen. Zum Schluss den geriebenen Käse dazugeben und braten bis der Käse goldgelb ist.

16.2.04 Melle V. CK

Nudelsalat mit Curry

Zutaten für 8 Portionen

1 Glas Miracel Whip Balance

1 Dose/n Ananas

1 Dose/n Erbsen

500 g Nudeln, (z. B. Shippli)

Salz

Curry

500 g Putenfleisch - Wurst

Zucker

ZUBEREITUNG

Nudeln in Salzwasser gar kochen. Währenddessen die Mayonnaise in eine Schüssel geben und mit etwas Ananassaft und ordentlich Curry abschmecken. Evtl. noch Zucker zugeben. Ananas in Stücke schneiden und die Erbsen abtropfen lassen. Beides in die Schüssel geben. Fleischwurst in Stücke schneiden und ebenfalls zufügen. Dann die Nudeln unterheben. Noch mal mit Curry nachwürzen nach Geschmack.

8.2.04 lioness1981 CK

Ofen-Curry

für Gäste, gut vorzubereiten

Zutaten für 8 Portionen

1.5 kg Putenfleisch oder Schweinefleisch

½ kg Zwiebel(n)

1 kl. Dose Erbsen, abgetropft

1 kl. Dose Pilze, abgetropft

1 kl. Dose Ananas, abgetropft

¼ Liter Currysoße,

1/8 Liter Chilisaucе,

0.6 Liter süße Sahne

Salz

Pfeffer

Bräter fetten. Fleisch klein schneiden auf Gulaschwürfelgröße. In den Bräter geben, etwas salzen und pfeffern. Geschälte, in Würfel geschnittene Zwiebeln, abgetropfte Erbsen/Pilze/Ananas darüber geben. In einem gr. Messbecher Sahne, Currysoße und Chilisoße verquirlen; über die Zutaten

geben. Den Bräter mit Alufolie abdecken, und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei ca. 180 Grad 2Std. garen. Entweder direkt servieren oder später (bis 24 Std. später) ganz langsam wieder erwärmen; dann zwischendurch kühl stellen.

Beilagen variabel: Baguette, Reis, Nudeln.

Schmeckt auch "pur" ohne Erbsen, Pilze, Ananas; je nach Wunsch kann eine oder alle dieser Beigaben variiert oder ganz weggelassen werden.

Guten Appetit!

24.2.01 Jack CK

Risotto aus Kalabrien

Zutaten für 4 Portionen

0.05 kg Butter oder Margarine

1 Zwiebel(n)

2 Hähnchenbrüste

1 Paprikaschote(n), rot

1 Paprikaschote(n), grün

0.3 kg Reis, Rundkorn

1 Tasse/n Wein, rot

1 EL Paprikapulver

1 TL Curry

2 EL Tomatenmark

1 Bund Rosmarin

1 Liter Fleischbrühe

1 kl. Dose Erbsen, grün

Salz

Pfeffer, weiß

ZUBEREITUNG

Das Fett in einem Topf auslassen und die feingehackte Zwiebel darin glasig schwitzen. Die in kleine Würfel geschnittene Hähnchenbrüstchen dazugeben und auf allen Seiten Farbe nehmen lassen. Die geputzten Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden und kurz mitschwitzen. Den Reis dazugeben und kurz anrösten. Den Rotwein mit dem Paprika, dem Curry und dem Tomatenmark glattrühren und zum Reis geben. Den sauberen Rosmarin dazugeben. 2 Tassen Fleischbrühe angießen, bei offenem Deckel und mittlerer Hitze kochen lassen. Öfters umrühren und nach und nach die restliche Brühe dazugeben. Nach etwa 18 bis 20 Minuten ist das Risotto fertig. Die abgetropften grünen Erbsen dazugeben, mit dem Salz und dem Pfeffer abschmecken, erhitzen und servieren.

7.4.01 Storia CK

Schneller Partyauflauf

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Putenschnitzel
- 2 Chicoree, geputzt
- 1 kl. Glas Erbsen, abgetropft
- 2 Pkt. Sauce Hollondaise
- 1 kg Kartoffeln
- 1 kl. Glas Möhre(n)

ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen, in ca 1 cm dicke Scheiben schneiden und in Salzwasser aufsetzen. Putenschnitzel von beiden Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und in Streifen schneiden. Den Salat in Ringe schneiden und in eine Auflaufform geben. Die gargekochten Kartoffeln auf das Salatbett geben. Dann wird das Fleisch und anschließend die Erbsen und Möhren dazugegeben. zum Schluss die Sauce Hollandaise oben drauf und für 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen bei 150 Grad.

2.3.01 Praschinger CK

Zigeunerisches Hühnchen

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Hähnchen, ca .1200 g
- 1 Dose/n Mais
- 1 Dose/n Tomate(n)
- 1 Pck. Tomate(n), passierte
- 1 Dose/n Erbsen + Möhren
- 500 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Paprikapulver, scharf
- 2 EL Gemüsebrühe, Instand

ZUBEREITUNG

Hähnchen waschen und mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen, in Öl anbraten, danach ablöschen mit der Gemüsebrühe, köcheln lassen. Das Hähnchen nach 20 Minuten herausnehmen und abkühlen lassen.

In dieser Zeit alle o.g Zutaten in die Gemüsebrühe geben. Bei den Erbsen und dem Mais das Wasser abschütten. Weiter köcheln lassen.

Das Hähnchen, wenn es lauwarm ist, abpellen. Fleisch von den Knochen lösen und in die Soße geben. Das Paprikapulver in die Soße geben und ca. 10 Minuten kochen lassen.

Wenn die Soße noch zu dünn sein sollte, etwas Tomatenmark reintun.

Dazu passt Kartoffelpüree oder Reis.
Man kann auch Geflügelgulasch sagen, schmeckt sogar Kindern.

24.3.04 Cipsygirl CK

Huhn trocken

Huhn trocken.....	82
Bunter Reis.....	82
Hühnersuppe mit Erbsen.....	82

Bunter Reis

Zutaten für 4 Portionen

- 250 g Reis, gekocht
- 200 ml Brühe (Dashi)
- 200 g Fleisch (Hühnerfleisch), gekocht
- 4 Austernpilze
- 1 Karotte(n), gekocht
- 200 g Erbsen, gekocht
- 3 EL Sake
- 2 EL Sojasauce, japanische

ZUBEREITUNG

Dashi und Reis zusammen erwärmen. Das Hühnerfleisch, die Pilze und die Karotte in feine Streifen schneiden und zum Reis geben. Dann auch den Sake und die Erbsen zugeben und das Essen mit Sojasauce abschmecken. Tipp: Dashi: die Basisbrühe (Suppenbasis) in der japanischen Küche; wird aus Seetang (Konbu) und getrocknetem Bonito (ein Tunfisch) hergestellt. Erhältlich im Asiamarkt in abgepackter Form - gemahlen, als Granulat oder in Flocken. Einfach mit heißem Wasser aufgießen.

2.3.03 Sherpa CK

Hühnersuppe mit Erbsen

Zutaten für 4 Portionen

- 250 g Erbsen, gelb, halbiert
- 125 g Erbsen, grün, halbiert
- 1 kleine Zwiebel(n), geschnitten

Currypute mit Gemüse

Zutaten für 3 Portionen

- 400 g Putenbrust
- 1 Zwiebel(n)
- 2 Möhre(n)
- 250 g Champignons
- 150 g Erbsen, tiefkühl
- 100 ml Sahne
- 1 EL Curry
- 1 TL Curry
- 2 Zehe/n Knoblauch, gepresst
- Salz, Pfeffer
- etwas Kräuter, gemischt, TK, oder Petersilie
- Öl (Olivenöl)
- evt. Saucenbinder

ZUBEREITUNG

Zwiebel nudelig schneiden. Putenfleisch kleinwürfelig schneiden. Möhren in dünne Stifte schneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Zwiebel in Olivenöl andünsten. Putenfleisch hinzufügen und kräftig anbraten. Curry und Curry dazugeben kurz mitrösten, mit etwas Wasser ablöschen, würzen und ca. 5 Minuten zugedeckt leicht köcheln lassen. Nach Bedarf Wasser nachgießen. Dann Möhren dazugeben und weich dünsten. Nach weiteren 5 Minuten Champignons und Erbsen dazugeben. Bevor das Fleisch durch ist, Sahne untergießen und Flüssigkeit einkochen lassen. Falls die Sauce zu dünn ist, mit Maizena binden. Kräuter hinzugeben. Dazu passt Reis oder Salzkartoffeln.

Tipp: wenn man mehr Sauce möchte, dann mehr Sahne hinzufügen. Gemüse kann man je nach Saison variieren.

8.3.03 Whooly CK

Filetpfanne

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Kartoffeln
- 30 g Schinkenspeck, gewürfelt
- 1 Zwiebel(n), gewürfelt
- 250 g Porree, in Ringen
- 600 g Erbsen, TK
- 1 Dose/n Pfifferlinge, (400g)
- 900 g Putenfleisch, in 3 cm dicke Scheiben geschnitten
- 30 g Butter
- 3 Pck. Fertigmischung für Sauce Hollandaise
- 375 ml Sahne

375 ml Wasser

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln nicht zu weich kochen, pellen, auskühlen lassen und in Scheiben schneiden. Einen großen Bräter auf dem Herd bei maximaler Einstellung stark erhitzen und die Butter hineingeben. Die Filetscheiben darin von beiden Seiten kurz anbraten, mit Pfeffer und Salz würzen, herausnehmen. Im Bratenfett die Speckwürfel anbraten. Zwiebelwürfel, Porreeringe, unaufgetaute Erbsen, die abgetropften Pfifferlinge und die Kartoffelscheiben zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 5 - 10 Minuten dünsten. Das Filet wieder zu dem Gemüse-Kartoffel-Gemisch geben, vorsichtig vermengen.

Für die Sauce Wasser, Sahne und Saucenpulver in einem Topf verrühren, einmal aufkochen lassen. Die Hollandaise über den Bräterinhalt gießen. Zugedeckt bei 200 °C, 1. Einschubleiste von unten, ca. 45 Minuten garen. Anstelle von Porree und Erbsen sind auch Brokkoliröschen sehr lecker, davon dann ca. 1 kg

9.4.03 Masch CK

Gänsefleisch - Aspik

Zutaten für 6 Portionen

Fleisch (fein gewürfelte Gänsefleischreste)

1 große Möhre(n)

1 Tasse/n Erbsen, tiefgefroren

2 Gewürzgurke(n)

1 Bund Petersilie, glatte

½ Liter Hühnerbrühe

¼ Liter Wein, weiß

1/8 Liter Balsamico, weißer, mild

ZUBEREITUNG

Die Ganskarkasse restlos vom Fleisch befreien, alles in kleine Stücke schneiden. 1 große Möhre schälen und mit dem Bundmesser in dünne Scheiben schneiden, bissfest garen.

1 Tassenkopf tiefgefrorene Erbsen 3 min. blanchieren. 2-3 Gewürzgurken in feine Würfel schneiden. 1 Bund Blattpetersilie fein wiegen, alles in einer Schüssel vermengen.

Für das Aspik: 1/2 L stark reduzierte (geschmacksintensiv) Hühnerbrühe, entfettet 1/4 l Weißwein, 1/8 l weißen Balsamico, mild, Salz + viel Pfeffer erhitzen, die Flüssigkeit muss sehr stark gewürzt sein, da das Aspik viel Geschmack "schluckt". Darin 10 Blatt eingeweichte und ausgedrückte Blattgelatine auflösen lassen. In einer Kastenform einen Spiegel gießen, fest werden lassen. Auf den festen Spiegel als schönes Muster ein paar

Möhrenscheiben legen. Darauf vorsichtig die Gans - Gemüsemischung verteilen. Die Flüssigkeit aufgießen. Abkühlen lassen, kalt stellen, am besten über Nacht.

Ich tauche die Form in heißes Wasser, so dass sich das Gelee gut stürzen lässt. Zum Aufbewahren wird die Form immer wieder auf das Aspik gestürzt.

In Scheiben schneiden und mit einer dicken Soße aus Quark, Majo und feingehackten Kräutern, Salz, Pfeffer, eventuell fein gehackten oder gepresstem Knoblauch servieren.

Übrigens - ist auch Kalorienarm!

20.11.02 Matti CK

Gratinierte Puten - Medaillons

Zutaten für 4 Portionen

1 Blumenkohl (ca. 500g)

Salz und Pfeffer, weißer

300 g Erbsen, TK

500 g Putenfleisch (Putenfilet oder 2 dickere Putenschnitzel)

1 große Tomate(n)

75 g Mozzarella

1 EL Öl

½ TL Thymian

1 Beutel Fertigmischung für Sauce Hollandaise (für 1/8L Flüssigkeit und 125g Butter)

125 g Butter

ZUBEREITUNG

Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser ca.15 Min. garen. Erbsen nach 10 Min. zufügen. Putenfilet in 4 Medaillons schneiden. Mit Küchengarn rund binden. Tomate putzen, waschen. Mozzarella abtropfen lassen. Beides in 4 Scheiben schneiden. Öl erhitzen. Fleisch 3-5 Min. braten. Würzen. Mit Tomate und Käse belegen. Mit Thymian bestreuen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200-225 Grad / Gas: Stufe 3-4)5-10 Min. überbacken.

1/8 L Wasser erwärmen. Soßenpulver einrühren, aufkochen. Butter in Stückchen darunter schlagen. Gemüse abgießen. Mit Medaillons und Soße anrichten.

Getränk: kühler Weißwein.

20.9.02 Gilla CK

Leipziger Allerlei und Königsberger Klopse 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

500 g Spargel - Köpfe, Suppen-Spargel, Bruchspargel

250 g Möhre(n), in Scheiben

200 g Erbsen, frische

2 Putenschnitzel, in kleinen Stücken

300 g Hackfleisch

1 Ei(er)

Semmelbrösel

Salz

Pfeffer

30 g Butter

2 EL Mehl

400 ml Brühe

1 EL Zucker

4 EL Sahne

20 g Kapern

2 EL Zitronensaft

Kerbel

ZUBEREITUNG

Die Butter bei mittlerer Hitze auflösen, Putenstückchen darin von allen Seiten weiß anbraten. Mit dem Mehl bestäuben, kräftig durchrühren und mit der Brühe ablöschen. Zucker einrühren und aufkochen lassen.

Die Spargel- und Möhren-Stücke zugeben und 10 Min simmern lassen.

Aus Hack, Semmelbröseln und Ei einen Fleischteig bereiten und kleine(!) Klößchen herstellen.

Nach 10 Min Simmerzeit: Mit Kapern und deren Saft vermengen, die Sahne zufügen. Genau so viel Zitronensaft zugeben, dass ein herrlich leicht säuerlicher Geschmack entsteht. Die Erbsen und die Hackbällchen zugeben und weitere 5 Min simmern lassen.

Kerbel überstreuen und mit einem lauwarmen Baguette genießen.

22.7.03 Mezzo CK

Puten - Gemüse - Ragout in Senfrahm

Zutaten für 4 Portionen

600 g Putenbrustfilet

250 g Champignons

1 Glas Karotte(n) oder entsprechend frisch

1 EL Öl

Salz und Pfeffer

2.5 EL Mehl

2 TL Gemüsebrühe

300 g Erbsen, TK
150 g Crème fraîche
1.5 EL Senf, mittelscharf
½ Bund Petersilie

ZUBEREITUNG

Fleisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Champignons putzen, waschen und halbieren. Karotten abtropfen lassen. Flüssigkeit dabei auffangen und evtl. für die Soße mitverwenden.

Öl in einem Topf erhitzen, Fleisch darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Pilze im Bratfett andünsten. Mehl darüber stäuben und kurz mit anschwitzen. Unter Rühren mit 1/2 l Wasser und evtl. Gemüsewasser von den Karotten ablöschen und aufkochen lassen. Brühe einrühren.

Putengulasch wieder zufügen. Alles bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Karotten und Erbsen ins Ragout geben und darin ca. 5 Minuten erhitzen.

Crème fraîche und Senf verrühren und ins Ragout rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Petersilie vor dem Servieren über das Ragout streuen.

Dazu schmecken Herzogin- Kartoffeln oder Butter-Reis.

23.12.02 Manu CK

Puten - Paprika - Gulasch

Zutaten für 4 Portionen

750 g Putenbrust (ohne Haut und Knochen)

1 Zwiebel(n)

2 Paprikaschote(n), rot

1 Bund Lauchzwiebel(n)

2 EL Öl

Salz und Pfeffer

600 ml Gemüsebrühe

170 g Sahne

150 g Erbsen, TK

300 g Bandnudeln

Zucker

2 TL Zitronensaft

evt. Kräuter

ZUBEREITUNG

Fleisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Paprika und die Lauchzwiebeln putzen und waschen. Paprika in feine Würfel und Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Fleisch darin unter Wenden kräftig anbraten. Zwiebel, Lauchzwiebeln und Paprika zufügen, kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Brühe und Sahne ablöschen, aufkochen und bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten köcheln lassen. Nach der Hälfte der Garzeit die Erbsen zufügen.

Inzwischen Nudeln in kochendes Salzwasser geben und ca. 10 Minuten garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

Gulasch nochmals aufkochen, etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Nudeln und Putengulasch auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit Petersilie und Oregano garniert servieren.

29.5.03 Gnussel CK

Puten - Ragout in Senfrahm

Zutaten für 4 Portionen

600 g Putenbrust

250 g Champignons

1 Glas Karotte(n)

2 EL Öl

Salz und Pfeffer

2 EL Mehl

¼ Liter Milch

2 TL Hühnerbrühe, (Instand)

300 g Erbsen, TK

150 g Crème fraîche

1 EL Senf, mittelscharfer

½ Bund Petersilie

ZUBEREITUNG

Fleisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Pilze putzen und halbieren. Karotten abtropfen lassen.

Fleisch portionsweise in heißem Öl anbraten lassen und mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Pilze ins Bratfett geben und andünsten, Mehl darüber streuen und kurz anschwitzen lassen. Unter Rühren mit gut 1/4 l Wasser und der Milch ablöschen, aufkochen und Brühe einrühren.

Fleisch wieder dazugeben und alles bei schwacher Hitze ca. 15 min köcheln lassen. Karotten und Erbsen ins Ragout geben und nochmals 5 min erhitzen.

Crème fraîche mit Senf verrühren und zum Ragout geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen und klein hacken und über das Ragout geben.

Dazu schmecken Kartoffel oder Butter-Reis.

8.11.03 Soupi CK

Puten - Rahmgulasch mit Paprika

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Putenbrust
- 2 Paprikaschote(n), rote
- 1 kl. Glas Pfifferlinge
- 2 EL Öl
- 2 EL Mehl
- 150 g Erbsen, TK
- 150 g Schlagsahne
- Salz und Pfeffer, weißer
- ½ Bund Petersilie
- Paprikapulver, edelsüß

ZUBEREITUNG

Putenfleisch waschen, trocken tupfen und würfeln. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Pfifferlinge abtropfen lassen.
1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Pilze und Paprika darin kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen.
1 EL Öl im Bratfett erhitzen. Fleisch portionsweise darin unter Wenden goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl darüber stäuben und kurz anschwitzen. Edelsüß-Paprika zufügen. Mit ca. 3/4 l heißem Wasser ablöschen, aufkochen. Alles zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren. Erbsen und das angebratene Gemüse zufügen. Aufkochen und weitere ca. 10 Minuten garen.
Sahne in das Gulasch rühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Petersilie waschen, hacken und darüber streuen.
Dazu passen Spätzle oder Salzkartoffeln.

18.10.03 Babs56

CK

Putencurry im Nudelnest

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Putenbrust
- 1 m.- große Zwiebel(n)
- 250 g Champignons
- 2 EL Öl
- Salz und Pfeffer, weißer
- 50 g Erdnüsse od. Cashewkerne
- 1 EL Mehl
- 1 EL Curry

1 TL Gemüsebrühe, (Instant)
150 g Crème fraîche
100 g Erbsen, TK
1 Prise Zucker
300 g Bandnudeln, feine
½ Bund Petersilie

ZUBEREITUNG

Fleisch waschen, trocken tupfen und klein würfeln. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Pilze putzen, evtl. waschen und halbieren. Fleisch in einer großen Pfanne in 2 - 3 EL heißem Öl ca. 5 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Pilze im Bratfett kräftig anbraten. Zwiebel und Hälfte Nüsse zufügen, kurz mit anbraten. Fleisch wieder zugeben. Alles mit Curry und Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. 400 ml Wasser, Brühe und die Hälfte Creme fraîche einrühren, aufkochen. Erbsen zugeben und ca. 5 Minuten köcheln, abschmecken. Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest garen. Abtropfen lassen und evtl. zu Nestern formen. In eine Form geben. Putencurry darüber verteilen. Rest Creme fraîche als Kleckse darauf geben. Mit übrigen Nüssen bestreuen. Evtl. im vorgeheizten Ofen bei 200° Grad 10 - 15 Minuten überbacken. Petersilie waschen, hacken und darüber streuen.

Dieses Gericht lässt sich prima vorbereiten: fertig stellen, in die Form füllen und auskühlen lassen. Später dann nur noch ca. 20 Minuten im Ofen überbacken.

13.1.03 Funkelsteinchen CK

Putengeschnetzeltes mit Gemüse

Zutaten für 2 Portionen

3 Putenschnitzel
½ Zwiebel(n)
50 g Speck, gewürfelt
150 g Mais
200 g Erbsen
200 g Sauerrahm
2 EL Öl
1 EL Saucenbinder, weiß
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel würfeln, im Öl anbraten, bis sie glasig ist, Speckwürfel hinzugeben und kurz mit anbraten. Die Putenschnitzel in Würfel schneiden und mit in die Pfanne geben, gut anbraten lassen. Nach und nach Mais und Erbsen hinzugeben, etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen,

dann den Sauerrahm hinzufügen. Etwa weitere 10 Minuten köcheln lassen, Soßenbinder hinzugeben und nach Geschmack würzen.

20.4.03 Patzi CK

Putengeschnetzeltes á la Tiffany

Zutaten für 4 Portionen

500 g Putenfleisch
4 cl Madeira
1 EL Mehl
Curry
Salz
Pfeffer
4 EL Öl
200 g Champignons, frische
1 Tasse/n Erbsen, TK
3 Scheibe/n Ananas
1 kl. Dose Mandarine(n)
200 g Crème fraiche mit Kräutern

ZUBEREITUNG

Aus Madeira, Mehl, Salz, Curry und Pfeffer eine Marinade herstellen, in Streifen geschnittenes Putenfilet ca. 1/2 Stunde darin ziehen lassen. Champignon putzen und in dünne Scheiben schneiden, Ananasringe in kleine Stücke teilen, Mandarinen abtropfen lassen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Fleischstreifen ringsherum anbraten. Den Rest der Marinade, die blättrig geschnittenen Champignons und die Creme fraiche dazu geben und kurz aufkochen lassen. Erbsen, Ananas und Mandarinen dazugeben und noch kurz garen lassen.

8.8.03 Müslifrau CK

Putenragout mit Nudelkruste

1 Ei

Zutaten für 4 Portionen
150 g Nudeln (Fadennudeln)
6 EL Öl
500 g Putenschnitzel
250 g Champignons
Salz und Pfeffer
150 ml Wein, weiß
1 Pck. Bechamelsauce
200 g Sahne-Schmelzkäse

300 g Erbsen und Möhren (gemischt, TK)
1 Bund Kerbel
50 g Parmesan, gerieben
50 g Semmelbrösel
1 Ei(er)
50 g Butter / Margarine

ZUBEREITUNG

Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen, abtropfen lassen und mit 1 EL Öl mischen. Die Putenschnitzel in Würfel schneiden. Die Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Das Fleisch in mehreren Portionen nacheinander in 2 EL heißem Öl scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Die Champignons mit 2 EL Öl zum Bratsatz geben und goldbraun anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen. Die Bechamelsauce und den Käse dazugeben und gut unterrühren. Einmal aufkochen lassen, dann die Erbsen und Möhren dazugeben und 2 Min. kochen lassen. Das Fleisch wieder dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kerbel eventuell waschen und hacken, unter die Fleisch-Gemüse-Mischung rühren. 8 EL. von der Saucenflüssigkeit abnehmen und beiseite stellen. Das Ragout in eine flache Auflaufform (30 cm Länge) geben. Die Nudeln mit dem Parmesan, den Semmelbröseln und dem verquirlten Ei mischen und auf dem Ragout verteilen. Das Fett in Flöckchen und die 8 EL Sauce darauf verteilen. Im 225 Grad heißen Ofen auf der 2. Schiene von oben 15 Min. überbacken.

12.11.02 Gilla CK

[Putenschnitzel in Blätterteig](#)
mit Karotten - Erbsen - Gemüse

[1 Eigelb](#)

Zutaten für 2 Portionen
2 Putenschnitzel
Salz und Pfeffer
1 Pck. Blätterteig
Kräuterbutter
1 Ei(er), davon das Eigelb
300 g Karotte(n)
1 EL Margarine
125 ml Gemüsebrühe
300 g Erbsen, (TK)
Muskat
1 EL Kräuter
1 EL Sahne
Paprikapulver

ZUBEREITUNG

2-3 Putenschnitzel mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig würzen und gut anbraten. Auskühlen lassen. 1 Packung Blätterteig antauen, Plattenweise leicht ausrollen. Schnitzel in Stücke teilen und mit 1 Stück Kräuterbutter in den Blätterteig rollen. Mit Eigelb bestreichen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Tasse mit Wasser dazustellen und ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad backen.

300 g Karotten waschen, schälen, in Scheiben schneiden und mit einem EL Margarine andünsten. 1/8 l Brühe aufgießen und 5 Minuten dünsten. 300 g tiefgekühlte Erbsen dazugeben, mit Salz Pfeffer und Muskat würzen. Nicht zu weich dünsten und mit 1 EL Kräuter und 1 EL Sahne abschmecken.

27.3.03 Bienemaya CK

Reis mit Putenbrust und Erbsen

Indischer Reissalat

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Tasse/n Naturreis, in Gemüsebrühe garen
- 2 TL Curry, unter den kalten Reis mischen
- 400 g Putenbrust, geräucherte, in Scheiben schneiden
- 250 g Erbsen, TK. Gar kochen
- 3 Orange(n), in kleine Stücke schneiden
- 1 Paprikaschote(n), rote, in Würfel schneiden
- 1 Zehe/n Knoblauch, durchpressen
- Salz und Pfeffer
- 4 EL Sherry
- 4 EL Öl
- 2 EL Essig
- Zucker
- Ingwer, gemahlen
- 1 Orange(n), den Saft

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten miteinander mischen. Eine Stunde ziehen lassen.

27.7.03 Carnetin CK

Reispfanne mit Fleisch und Scampi

Zutaten für 2 Portionen

- 2 Putenschnitzel
- 1 Zwiebel(n)

Salz und Pfeffer
Curry
200 g Reis
Gemüsebrühe, nach Bedarf
1 Tomate(n)
100 g Erbsen
1 Paprikaschote(n), rot
100 g Scampi

ZUBEREITUNG

Fleisch in Streifen schneiden, mit der kleingehackten Zwiebel leicht anbraten und gut mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Dann Reis dazugeben und ebenfalls leicht andünsten. Mit Gemüsebrühe nach Bedarf ablöschen und den Reis darin weichkochen. Wenn der Reis fast fertig ist, Tomatenstückchen, Erbsen, Paprika und Scampi dazugeben und noch kurz weiterkochen. Nochmals abschmecken und nachwürzen.

Variante: Ich mache in einer weiteren Pfanne aus 4 Eiern Rührei fertig und hebe das kurz vor dem Servieren unter die Reispfanne.

18.11.01 Meike CK

Reispfanne mit Putenfleisch

Zutaten für 4 Portionen
250 g Reis (Langkorn)
1 Paprikaschote(n), rot
2 Lauchzwiebel(n)
1 Dose/n Maiskölbchen
400 g Putenbrust
1 Stück Ingwer
1 Zehe/n Knoblauch
50 g Sonnenblumenkerne
6 EL Öl
150 g Erbsen
50 ml Gemüsebrühe
2 EL Sojasauce
1 TL Sambal Olek

ZUBEREITUNG

Reis in Salzwasser garen, abgießen und abkühlen lassen. Paprika und Lauchzwiebeln waschen, Schote in Streifen, Zwiebel in Ringe schneiden. Mais abtropfen lassen. Putenbrust in dünne Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Sonnenblumenkerne in 2EL Öl rösten, salzen, beiseite stellen. Fleisch mit Knoblauch und Ingwer in 1EL Öl scharf anbraten, herausnehmen und warm halten. Reis in 3EL Öl 5 Min. braten. Paprika, Lauchzwiebeln und Erbsen 3 Min. mit dem Reis dünsten.

Brühe, Sojasoße und Sambal Olek verrühren, zum Reis geben. Mais, Fleisch zufügen und erhitzen, die Kerne unterrühren. Nach Wunsch mit Limonenspalten servieren.

24.4.01 Dine CK

Spargel - Ragout

2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

250 ml Milch

2 Ei(er)

100 g Mehl

2 EL Öl

Kerbel

Dill

Petersilie

500 g Spargel, weiß

Salz

30 g Butter

100 g Champignons

200 g Putenbrust, geräuchert, am Stück

100 g Sahne

100 g Erbsen, TK

Cayennepfeffer

Worcestersauce

ZUBEREITUNG

Milch und Eier verrühren. 75 g Mehl und 1 EL Öl einrühren und 10 Minuten quellen lassen. Kräuter hacken und unterrühren.

Spargel schälen, Enden abschneiden und ca. 8 Minuten in Salzwasser garen. 1/2 Liter von der Spargelbrühe aufheben. Fett schmelzen und den Rest Mehl darin anschwitzen und mit der Brühe ablöschen. 10 Minuten köcheln lassen.

Von dem Teig 8 kleine Pfannekuchen im Rest Öl backen. Pilze halbieren und den Spargel in Stücke schneiden. Die Putenbrust würfeln und die Pfannkuchen in Streifen schneiden. Sahne in die Soße geben und aufkochen. Spargel, Pilze, Erbsen, Pfannkuchenstreifen und Putenbrustwürfel darin erwärmen. Soße abschmecken.

7.8.02 Charlie CK

Pfanne

Pfanne	97
Fisch - Kartoffel - Pfanne	97
Gemüsepfanne á la Moschkito	98
Nudel - Wiener - Pfanne	98
Räuber-Pfanne	98
Reis-Fleisch-Pfanne	99
Schweinelachs - Gemüse - Pfanne.....	100
Speck - Gemüse - Pfanne	101

Fisch - Kartoffel - Pfanne

Zutaten für 4 Portionen

- 600 g Fischfilet (Seelachsfilet)
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresster
- 600 g Pellkartoffeln
- 40 g Butterschmalz
- 4 EL Mehl (Weizenmehl, Typ 405)
- 2 EL Öl (Sonnenblumenöl)
- 250 g süße Sahne
- 2 EL Senf, mittelscharfer
- 300 g Erbsen, feine (TK)
- 1 Kästchen Kresse
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Fischfilets schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, Kartoffeln pellen und in Würfel schneiden.

Butterschmalz in Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel bei mittlerer Hitze knusprig braten, herausnehmen und warm stellen.

Mehl in einen tiefen Teller geben und die vorbereiteten Fischstücke darin portionsweise wenden, Öl in die Pfanne geben und erhitzen, Fischstücke darin unter vorsichtigem Wenden auf beiden Seiten goldbraun braten.

In einem Topf die Sahne, den Senf und die Erbsen zum Kochen bringen, Senfsahne zum Fisch geben und unterrühren, Kartoffeln vorsichtig unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kresse abschneiden und im Sieb abbrausen, trocken tupfen und über den Fisch streuen.

Gemüsepfanne á la Moschkito

Zutaten für 2 Portionen

- ½ Fleischwurst
- 1 Zwiebel(n)
- 2 Tomate(n)
- 1 Paprikaschote(n), rote
- 1 Dose/n Mais
- 1 Dose/n Erbsen und Möhren

ZUBEREITUNG

Zwiebel schälen, klein schneiden, mit etwas Olivenöl in einer Pfanne glasig dünsten, geschnittene Fleischwurst dazugeben, anbraten, die klein geschnittenen Tomaten und Paprikastücken dazugeben, die Dosen öffnen, Saft evtl. abgießen, alles mit in die Pfanne geben, würzen und evtl. mit Tomatenmark verfeinern. Guten Appetit!

2.12.03 Moschkito CK

Nudel - Wiener - Pfanne

Zutaten für 3 Portionen

- 250 g Nudeln, (Trockengewicht)
- 4 Würste (Putenwiener)
- 1 kl. Dose Erbsen
- 200 g Mozzarella, (gerieben)
- 1 m.- große Zwiebel(n)
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Bärlauch, (getrocknet)

ZUBEREITUNG

Nudeln wie gewohnt kochen. In der Zeit Zwiebeln in Ringen und Wiener in Scheiben anbraten. Nudeln dazugeben. Anbraten bis alles leicht gebräunt ist. Würzen. Zum Schluss den geriebenen Käse dazugeben und braten bis der Käse goldgelb ist.

16.2.04 Melle V. CK

Räuber-Pfanne

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Schweinefleisch, Nuss oder Kamm

1 große Zwiebel(n)
1 kl. Dose Kidneybohnen
1 kleine Paprikaschote(n)
1 kl. Dose Erbsen und Möhren
Gewürzmischung

ZUBEREITUNG

Fleisch schneiden und mit Würzmischung gut einwürzen, Zwiebel in Scheiben schneiden und damit vermischen.
24 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.

Fleisch mit Zwiebeln gut anbraten, Gemüse zugeben und ca. 30 Min. garen. 5 Min. vor Ende Kidneybohnen hinzugeben.

Mit Weißbrot servieren.

12.4.01 Miguan CK

Reis-Fleisch-Pfanne

Katjas Reis-Fleisch-Pfanne

Zutaten für 4 Portionen

250 g Fett zum Braten
4 Rindfleisch (Steak), oder Schweinesteaks
200 g Maiskörner
200 g Pilze
200 g Kidneybohnen
200 g Paprikaschote(n)
200 g Erbsen, abgetropft
Salz und Pfeffer
2 Beutel Reis (Langkorn)
2 große Zwiebel(n)

ZUBEREITUNG

Die Steaks in mundgerechte Stückchen schneiden. Die Paprika in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel klein hacken oder in kleine Würfel schneiden.

Die Margarine in einem Bräter schmelzen und die Steakstückchen scharf anbraten. Währenddessen den Reis separat gar kochen. Nachdem die Steakstücken schön kross angebraten sind, die Zwiebeln hinzufügen und ebenfalls anbraten, jedoch nicht schwarz werden lassen. Nachdem die Zwiebeln die gewünschte Bräune erreicht haben, den Mais (gekocht!), Paprika, Pilze, Kidney-Bohnen und Erbsen in den Bräter geben und ebenfalls anbraten.

Als letztes wird der fertige Reis in den Bräter gegeben und gut mit den übrigen Zutaten durchgemischt und nochmals leicht angebraten. Wenn alle Zutaten gar sind, kann serviert werden.

4.3.01 Happymaus CK

Schweinelachs - Gemüse - Pfanne

Kochen für Gäste

Zutaten für 15 Portionen

- 2.5 g Schweinebraten (Schweinelachs)
- 2 gr. Dose Erbsen + Möhren (ohne Flüssigkeit)
- 1 g Spargel, (TK - Produkt) oder frisch
- 2 gr. Dose Champignons, de Paris (ohne Flüssigkeit)
- 750 g Brokkoli - Röschen (TK - Produkt) oder frisch
- 750 g Blumenkohl - Röschen (TK - Produkt) oder frisch
- 1 g Spätzle, (fertig gekocht aus dem Kühlregal) oder selbst gemacht
- 1 ml Sahne, (20 % Fettgehalt)
- 750 ml Crème fraiche
- 250 ml Schmand
- 500 g Käse, gerieben
- 400 g Schmelzkäse mit Kräutern
- 1 Beutel Maggi Würzmischung Nr. 1 Typ Pfeffer
Gewürzmischung (China - Gewürz)
- Salz

ZUBEREITUNG

Die Tüte Maggi Nr. 1 mit der doppelten Menge Chinagewürz und 1 - 2 TL Salz trocken mischen.

Das Fleisch der Länge nach halbieren, dann 1,5 cm dicke Schnitzelchen davon schneiden und mit der Würzmischung würzen dann in einen gefetteten Bräter schichten. Die Sahne mit Creme fraiche, Schmand + Schmelzkäse verrühren und mit 1 - 2 TL Salz + 3 TL Chinagewürz pikant abschmecken. Das Fleisch mit $\frac{1}{4}$ der Sauce bedecken. Die Erbsen + Möhren darüber verteilen. Den Spargel angetaut in 1,5 cm lange Stücke schneiden, die Broccoli- und Blumenkohlröschen evtl. halbieren und mit dem Spargel und den Pilzen in den Bräter geben. $\frac{1}{4}$ der Sauce darüber, dann die Spätzle darauf verteilen, den geriebenen Käse drüberstreuen und die restliche Sauce einfüllen, glatt streichen. Den Bräter verschließen, im vorgeheizten Backofen, unten bei 175° C bis 200 ° C 120 - 180 Minuten brutzeln lassen.

7.8.03 Leilah CK

Hallo

stimmt, oh je. Es muss heißen 1 "KG"
Spätzle und 1 "L" Küchensahne 20 % !!!

Wer keine "Gewürztütchen" mag, kann
sich die Gewürze auch selbst zusammen-
mischen !!!

LG

LEILAH

Speck - Gemüse - Pfanne

Zutaten für 4 Portionen

400 g Tomate(n), vollreife

400 g Zucchini

200 g Speck, mager, in dünnen Scheiben

300 g Erbsen, (TK)

1 Dose/n Mais

4 EL Balsamico

6 EL Wein, weiß, trocken

1 TL Zucker

Salz und Pfeffer, schwarzer

Cayennepfeffer

1 Bund Schnittlauch

ZUBEREITUNG

Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, eiskalt abschrecken, häuten, vierteln und dabei von ihren Stängelansätzen befreien. Das Fruchtfleisch grob zerschneiden. Zucchini putzen, waschen und in Scheiben teilen. Speckscheiben in einer großen Pfanne auslassen, herausnehmen und warm stellen. Tomaten, Zucchini und Erbsen im Speckfett kurz andünsten und den abgetropften Mais zufügen. Essig mit Wein und Zucker verrühren, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und unter das Gemüse rühren. Dieses zugedeckt etwa 10 Minuten dünsten und pikant abschmecken. Kurz vor Ende der Garzeit die Speckscheiben auf dem Gemüse erhitzen. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Über das Gemüse streuen und dieses gleich in der Pfanne auf den Tisch bringen. Kräftiges Bauernbrot passt bestens dazu.

31.1.04 Sivi CK

Rindfleisch

Rindfleisch.....	102
Hackfleischbraten Zigeunerart 4 Ei	102
Kalbsfilet á la Budapest	102
Lumpensuppe.....	103
Minestrone.....	104
Piratenorte 5 Ei	105
Rinderfilet Budapester Art.....	105
Rinderhackfleisch aus Java.....	106
Zigeunerklößchen mit Risi - Bisi 1 Ei + 1 Eigelb	107

Hackfleischbraten Zigeunerart 4 Ei

Zutaten für 8 Portionen

500 g Mett

500 g Gehacktes vom Rind

3 Paprikaschote(n), rot gelb und grün, gewürfelt

1 gr. Dose Champignons

1 Dose/n Erbsen, fein

4 Ei(er)

Salz und Pfeffer

1 Glas Sauce (Zigeunersoße)

1 Becher Sahne

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten, außer Zigeunersoße und Sahne, vermischen und auf einem Backblech verteilen. Die Zigeunersoße und die Sahne zusammen erwärmen und auf dem Hackfleisch verteilen.

Im Ofen bei 200° 1 Stunde backen.

2.6.04 Heike59 CK

Kalbsfilet á la Budapest

Zutaten für 4 Portionen

8 Kalbsfilet zu je 80 g

350 g Kalbsknochen, vom Fleischer klein hacken lassen!

150 g Fett

15 g Salz

60 g Speck, geräuchert

150 g Leber (Gänseleber)

150 g Pilze
200 g Zwiebel(n)
Paprikapulver
20 g Tomatenmark
100 g Paprikaschote(n)
5 g Knoblauch
100 g Erbsen, junge (evt. Konserve)

ZUBEREITUNG

In 50 g Fett feingehackte Zwiebeln goldig werden lassen. Paprikapulver, Tomatenmark, feingehackten Knoblauch zugeben, mit 0,3 l Wasser auffüllen und leicht salzen. Nach dem Aufkochen die zerkleinerten Knochen zugeben und 35 Minuten auf kleiner Flamme kochen, mehrmals umrühren. Die Knochen herausnehmen, den Fleischsaft, der ziemlich dick sein muss, durch ein Sieb streichen. Inzwischen feingewürfelte Räucherspeck auslassen. Gereinigte und gewürfelte Pilze zugeben, bräunen lassen, dann die gewürfelte Gänseleber und Paprikaschoten zugeben. Weitere 4 Minuten dünsten, Fleischsaft zugießen und aufkochen lassen. Die Filetscheiben salzen und in heißem Fett kurz anbraten, so dass ein rosa Kern bleibt. Auf eine Platte geben, heißes Ragout a la Budapest übergießen, mit den erhitzten und abgetropften Erbsen bedecken.

Als Beilage Nudeln, Reis, Kartoffeln oder Salate reichen.

3.6.03 Nora CK

Lumpensuppe

Zutaten für 12 Portionen

1 kg Gulasch vom Rind
5 EL Öl
1 kg Zwiebel(n)
2 EL Paprikapulver, edelsüß
2 EL Mehl (Weizenmehl)
1 Liter Fleischbrühe
1 Dose/n Gulaschsuppe, (400ml)
1 Glas Erbsen und Möhren, (420g)
1 Glas Champignons, in Scheiben, (315 g)
1 Glas Tomatenpaprika, in Streifen, (450g)
1 Glas Preiselbeeren, (450g)
250 g Tomatenketchup
Salz

ZUBEREITUNG

Gulasch in ca. 1 x 1 große Würfel schneiden und portionsweise kräftig anbraten.

Zwiebeln in feine Würfel schneiden und ebenfalls anbraten, mit Paprika und Mehl bestäuben und kurz anrösten.

Mit Brühe auffüllen, aufkochen lassen und bei schwacher Hitze ca. 45 min. köcheln lassen.

Gulaschsuppe, Erbsen und Möhren, Champignons, Tomaten-Paprika und Preiselbeeren (mit Saft) zum Gulasch geben, unter Rühren aufkochen lassen. Ketchup unterrühren.

Die Suppe mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen.

21.5.03 Lama1974 CK

Minestrone

Italienische Gemüsesuppe

Zutaten für 4 Portionen

500 g Rindfleisch
Salz
5 Körner Pfeffer
1 Bund Suppengrün
2 EL Öl
1 Zwiebel(n), gehackte
2 Zehe/n Knoblauch
300 g Tomate(n)
2 Möhre(n)
2 Stange/n Lauch
2 Kohlrabi
2 Kartoffeln
200 g Bohnen, grüne
200 g Erbsen
½ Dose/n Bohnen, weiße
125 g Nudeln (Spaghetti)
Pfeffer
Käse, gerieben
Muskat
Basilikum
Majoran
Thymian
Curry
100 g Speck, geräuchert
etwas Öl

ZUBEREITUNG

Rindfleisch mit Pfefferkörnern und Suppengrün in leicht gesalzenem kalten Wasser aufsetzen, zum Kochen bringen und das Fleisch garen. Brühe durchsiehen, Fleisch würfeln.

Gewürfelten Räucherspeck im Topf in Öl anrösten, gehackte Zwiebel und zerdrückte Knoblauchzehen dazugeben und goldgelb dünsten. Tomaten enthäuten, schneiden und mit dem Speck schmoren. Fleischbrühe und Fleisch dazugeben und aufkochen.

Geputzte und in Scheiben oder Würfel geschnittene Mohrrüben, Porree, Kohlrabi und Kartoffeln hinzugeben, ebenso gebrochene Bohnen und Erbsen. Wenn das Gemüse f a s t gar ist, Bohnen und Spaghetti hineingeben, mit Salz, Pfeffer, Muskat, Basilikum, Majoran, Thymian und Curry vorsichtig und harmonisch würzen.

Die Suppe in der Schüssel zu Tisch geben, Reibkäse zur Selbstbedienung gesondert reichen.

23.4.04 Baerenkueche CK

Piratenorte 5 Ei

Zutaten für 6 Portionen

1 kg Hackfleisch, halb und halb

1 EL Senf

5 Ei(er)

Salz

Pfeffer

1 Glas Tomatenpaprika

1 Glas Pilze, geschnitten

1 Dose/n Erbsen, klein

200 g Käse, gewürfelt

3 EL Sauce, Schaschliksoße

3 Zwiebel(n), gehackt

5 EL Paniermehl

ZUBEREITUNG

Alles miteinander vermengen und in eine gefettete, mit Paniermehl bestreute Springform füllen und bei 200° C ca. 90 Minuten backen.

Dazu Baguette und Krautsalat.

6.11.01 Pumuckl alias Heike CK

Rinderfilet Budapester Art

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Lende, vom Rind

120 g Schalotte(n)

1 TL Paprikapulver, edelsüß

30 g Tomatenmark

1 EL Schmalz
300 g Kalbsknochen
80 g Speck, geräuchert
150 g Pilze
150 g Leber, von der Gans
1 Paprikaschote(n), rote
150 g Erbsen, grüne
4 Port. Reis

ZUBEREITUNG

Die Lende in schöne Portionen schneiden, mit Senf, Öl und Pfeffer bearbeiten und zugedeckt im Kühlschrank 3 Tage (!) ziehen lassen.

Die sehr fein gehackten Schalotten mit etwas Gewürzpaprika und dem Tomatenmark dünsten, eine Tasse Wasser angießen, die Knochen hinzufügen und die Sauce fertig machen, dann durchpassieren.

Speck, Pilze, Gänseleber und Paprikaschote ganz klein würfeln. Speck in etwas Schmalz knusprig auslassen, die übrigen Zutaten zugeben und fertig garen. Gut pfeffern, etwas salzen (Achtung: der Speck hat schon Salz!). Die Brühe, ohne Knochen natürlich, aber durchpassiert unterrühren.

In einem anderen Topf sind die Erbsen gerade auch schon fertig. Alles warm halten.

Jetzt hole ich die Lendenschnitten aus dem Kühlschrank und brate sie in heißem Schmalz von beiden Seiten schnell an. Innen sollten sie rosig bleiben!

Auch der Reis ist fertiggegart, den ich auf einen Teller schichte, darauf lege ich eine Scheibe von der Lende und verteile darüber das fertiggestellte Ragout. Ganz oben zur Verzierung oder rund herum verteile ich die grünen Erbsen.

Dazu passen natürlich Kroketten. Oder: neue, kleine Kartoffeln, gekocht und dann in Öl mit etwas Rosmarin angebräunt. Aber lieber Kroketten!

5.2.04 Mikilein CK

Rinderhackfleisch aus Java

Zutaten für 8 Portionen

2 EL Butter
1 Zwiebel(n), in Scheiben geschnitten
1 Paprikaschote(n), grüne, in Scheiben geschnitten
675 g Hackfleisch vom Rind, mageres
1 TL Salz
1 EL Curry (Java-Curry)
100 g Weintrauben, kernlose
75 g Aprikose(n), getrocknete, gehackte
100 g Cashewnüsse

250 ml Rinderfond
200 g Erbsen
2 Paprikaschote(n), gehackte

ZUBEREITUNG

Die Butter zerlassen, darin die Zwiebel zusammen mit der grünen Paprika weich dünsten. Fleisch, Salz und Curry hinzufügen und bräunen. Weintrauben, Cashews und Aprikosen unterrühren, dann den Rinderfond dazugeben und 20 Minuten kochen. Dann die Erbsen und Paprika zugeben und weitere 10 Minuten kochen. Mit Reis und evtl. Chutney servieren.

7.6.04 Zaphar CK

Zigeunerklößchen mit Risi - Bisi 1 Ei + 1 Eigelb

Zutaten für 4 Portionen

2 EL Butter
200 g Reis (ital. Rundkornreis)
500 ml Gemüsebrühe
150 g Erbsen, TK
Für die Klößchen:
600 g Hackfleisch, (am besten Rind)
1 Zwiebel(n)
50 g Paniermehl
1 Ei(er)
1 Eigelb
Salz und Pfeffer, Paprika
Petersilie
Für die Sauce:
1 kleine Paprikaschote(n), rot
1 EL Tomatenmark
400 g Tomate(n), geschälte (Dose geht auch)
125 ml Gemüsebrühe
Salz
Oregano, gerebelt
Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

Für das Risi-Bisi die Zwiebel würfeln und in der zerlassenen Butter andünsten. Reis zugeben, glasig dünsten Flüssigkeit zugeben und ca. 25 Minuten dünsten. Ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Erbsen zugeben. Für die Klößchen aus den Zutaten den Hackteig herstellen, Klößchen formen und in Öl ca. 5 Minuten von allen Seiten braten. Für die Soße die Paprika und Zwiebel grob würfeln und andünsten. Tomaten (sehr klein gewürfelt, schon fast musig) und Tomatenmark zugeben

Brühe zugeben und 10 Minuten kochen lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer, Oregano, Cayennepfeffer abschmecken und die Klößchen zur Soße geben.

22.4.04 Lollipop CK

Schwein

Frisch + TK

Frisch + TK.....	108
Asiatisches Gericht.....	110
Blumenkohl - Hack - Auflauf.....	110
Blumenkohlaufauf	2 Ei..... 111
Bunte Reispfanne.....	112
Curry - Suppe	112
Eier in Curry-Erbsen-Soße	8 Ei..... 113
Erbsen - Schnitzel - Pfanne	113
Erbsen mit Speck und Zwiebeln	114
Erbsen Römische Art	114
Erbsen-Spaghetti	115
Erbsensuppe mit Minze und Kassler.....	115
Erbsensuppe mit Wurst und knusprigen Brotwürfeln.....	116
Feine Erbsen in Schinken - Sahneseauce	117
Fernöstliche Porreepfanne.....	118
Fleischwurst Eintopf	118
Frische Erbsensuppe	119
Gebratener Gemüserais	2 Ei..... 119
Gebratener Reis auf chinesische Art	2 Ei..... 120
Gebratener Reis Zehn Köstlichkeiten	2 Ei..... 121
Gefüllte Paprikaschoten	122
gefüllte Reisklößchen	2 Ei..... 123
Gefüllter Schweinebraten	2 Ei..... 124
Gemüsesalat mit gekochtem Schinken.....	125
Geschmortes Zwiebelhackfleisch.....	125
Gulasch - Topf aus dem Ofen	126
Hackbraten, bunt	3 Ei..... 126
Hackfleisch mit Erbsen und Paprika.....	127
Hacksteaks mit Gemüse - Allerlei	1 Ei..... 128
Herzhafte Nudelpfanne	128
Kartoffelpfanne.....	129
Kartoffelsuppe	130

Käsenudeln mit Gemüse	130
Käseschnitzel mit Gemüsenudeln 2 Ei	131
Kohlrabi - Möhren - Ragout mit Würstchen 2 Eigelb.....	132
Korsischer Reistopf	133
Krabbenorte 20 Ei	133
Lasagne Bianco	134
Nudel - Muffins mit Erbsen und Schinken 2 Ei.....	135
Nudeleintopf mit Zucchini	136
Nudeln á la Emilia	136
Orecchiette mit Minze - Sahne - Soße.....	137
Paella nach Art von Valencia.....	137
Paprikaschote mit Kartoffel - Käse Füllung 2 Ei	139
Pasta - Sahneseuce mit Schinken und Erbsen.....	139
Pizza ultimo	140
Risi e Bisi Classic	141
Risibisi.....	142
Scharfe Chinasuppe	143
Schinkenröllchen	144
Schnitzelpfanne	144
Schnitzeltaschen mit Schinken.....	145
Schweinefilet mit gebratenem Gemüse	145
Schweinefilet mit Senfsauce	146
Schweinefleisch chinesisches.....	147
Dazu passt Reis oder chinesisches Schweinefleisch süß-sauer 1 Ei.....	148
Schweinskotelett auf Bauernart	149
Sherryerbsen mit Paprikawurst.....	149
Spaghetti Karbonara 2 Ei	150
Spaghetti Parador	150
Spaghetti à la Bolognese	151
Spanische Tortilla 5 Ei.....	152
Spätzle mit Schinken und Erbsen	153
Speck - Gemüse - Pfanne	153
Spiegeleier 4 Ei	154
Steckrübensalat.....	154
Süßsaurer Schweinefleisch.....	155
Tagliatelle mit Erbsen - Speck - Sauce.....	156
Tagliatelle Prosciutto Pannah.....	156
Tessiner Hausmannskost	157
Tortellini - á la Romana	157
Vegetarische Paella	158
Würstchentopf	159
Wursttopf	159

Asiatisches Gericht

Man braucht eine (sehr) große Pfanne

Zutaten für 4 Portionen

500 g Schweinefleisch, zartes

6 Möhre(n)

1 kleinen Spitzkohl

3 Paprikaschote(n)

1 Stange/n Porree

1 Pck. Erbsen, tiefgefrorene

1 Glas Sojabohnen

1 Glas Bambussprosse(n)

1 Glas Maiskölbchen

1 Flasche Sojasauce, helle

1 EL Balsamico

1 EL Öl

2 Zehe/n Knoblauch

1 Stück Ingwer, walnussgroß

Sambal Olek

3 EL Pfeffer - Körner, schwarze

4 Port. Nudeln

ZUBEREITUNG

Das Fleisch in hauchdünne Scheiben schneiden und mit 4 EL Sojasoße, 1 EL Essig, 1 EL Öl und gehacktem Knoblauch 2 Stunden marinieren. In der Zeit die Möhren in Stifte, die Paprika in Stücke und der Porree in Scheiben schneiden. Den Spitzkohl in Streifen schneiden. Die Maiskölbchen halbieren. Die Mienudeln nach Packungsangabe kochen. Das Fleisch in der Pfanne mit dem zerstoßenem Pfeffer (Pfeffer erst in einer Edelstahlpfanne ohne Öl rösten und dann zerstoßen) scharf braten, rausnehmen und warm halten. Das Gemüse nach und nach hinzufügen und nach Geschmack mit der Sojasoße, Sambal Olek und gehacktem Ingwer würzen. Die Mienudeln, Sojabohnen, Bambussprossen, Maiskölbchen und das Fleisch hinzufügen.

20.2.04 Aneca CK

Blumenkohl - Hack - Auflauf

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Blumenkohl

Salz

Pfeffer

Muskat

1 Zwiebel(n)

1 TL Öl

300 g Hackfleisch
1 TL Thymian
150 g Erbsen
30 g Butter
125 ml Milch
70 g Schmelzkäse (1 Ecke)
50 g Käse (Emmentaler)

ZUBEREITUNG

Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen. In $\frac{1}{2}$ l leicht gesalzenem Wasser ca. 15 Min garen. Zwiebel schälen und fein hacken. Öl erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Hack zufügen und krümelig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken. Erbsen unaufgetaut unterrühren. Fett erhitzen. Mehl darin anschwitzen. Milch und Blumenkohlwasser unter Rühren zugießen, aufkochen. Schmelzkäse einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Hack und Blumenkohl in eine Auflaufform geben, Soße darüber gießen. Käse reiben und darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200° / Umluft: 180° / Gas: Stufe 3) ca. 20 Min. überbacken.

Dazu Kartoffeln oder Kartoffelpüree

15.5.02 Daniela CK

Blumenkohlaufauf

2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

1 Kopf Blumenkohl
2 Ei(er)
4 EL Milch
100 g Schinken, gekocht
100 g Erbsen, tiefgekühlt
50 g Käse (Edamer)
Petersilie, gehackt
Salz
Pfeffer
Muskat

ZUBEREITUNG

Salzwasser zum Kochen bringen. Den Blumenkohl putzen, waschen und im kochenden Wasser 20 Min. garen. Auf einem Sieb abtropfen lassen, dann in Röschen teilen. Die Hälfte der Blumenkohlröschen mit dem Handrührer pürieren, mit den Eiern und der Milch verrühren, mit Salz, Pfeffer und der Muskatnuss herzhaft abschmecken. Den Schinken würfeln, mit den Erbsen unter das Püree mischen. In eine Auflaufform füllen, die

restlichen Blumenkohlröschen in das Püree drücken, den Käse darüber reiben.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 15 Min. überbacken.

Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

25.4.01 Miguan CK

Bunte Reispfanne

Zutaten für 4 Portionen

250 g Naturreis

1 EL Öl (Olivenöl)

½ Liter Brühe

2 Msp. Safran

Salz

Pfeffer

1 Paprikaschote(n), rot

¼ Stange/n Lauch

100 g Erbsen, frisch

200 g Maiskörner

400 g Schweinefleisch, geschnetzelt

1.5 EL Öl

100 g Weizenkeime

ZUBEREITUNG

Reis abspülen und kurz anschwitzen. Brühe und Safran zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt etwa 35 Minuten garen.

Paprikaschote vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Nach 30 Minuten zum Reis geben. Lauch putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Kurz bevor der Reis gar ist, Erbsen, Maiskörner und die Lauchstreifen zugeben. Schweinefleisch rasch anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Weizenkeimen zum Reis geben.

1.8.03 Penny CK

Curry - Suppe

Zutaten für 4 Portionen

40 g Butter

30 g Mehl

½ Liter Wasser

375 ml Milch
125 ml Sahne
2 EL Gemüsebrühe (Instant)
1 Banane(n)
1 EL Curry
100 g Schinken, gekocht
100 g Erbsen, tiefgefroren

ZUBEREITUNG

Margarine od. Butter im Topf heiß werden lassen. Mehl darin hellgelb anschwitzen. Wasser, Milch und Sahne zugießen. Gemüsebrühe darin auflösen und 10 Min. kochen lassen. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Curry zur Suppe geben.

Den Schinken in Streifen schneiden und mit den aufgetauten Erbsen in der Suppe 5 Min. ziehen lassen. Evt. mit etwas Zucker abschmecken.

8.7.02 Lisa1 CK

Eier in Curry-Erbsen-Soße

8 Ei

Zutaten für 4 Portionen
8 Ei(er)
1 Zwiebel(n)
1 EL Butter oder Margarine
2 TL Curry
1 EL Mehl
300 ml Gemüsebrühe
200 ml Schlagsahne
450 g Erbsen, tiefgekühlt
200 g Schinken, gekocht
Salz und Pfeffer, schwarz

ZUBEREITUNG

Eier 10 Minuten kochen. Zwiebel schälen, würfeln. Im heißen Fett glasig dünsten. Curry und Mehl darin anschwitzen. Mit Brühe und Sahne ablöschen. Aufkochen lassen. Erbsen darin 5 Minuten garen. Schinken in Streifen schneiden, zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eier schälen und halbieren. In der Soße anrichten. Dazu schmeckt Reis.

28.5.01 Henriettinchen CK

Erbsen - Schnitzel - Pfanne

Zutaten für 4 Portionen

125 g Champignons, frische
600 g Erbsen, tiefgefrorene
750 g Schweineschnitzel
 evt. Saucenbinder
30 g Butter oder Margarine
250 g süße Sahne
 Weinbrand
 Petersilie, frische
 Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Erbsen in kochendem Wasser 10 min garen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Schnitzel in kleine Streifen teilen. Schnitzelstreifen in Butter anbraten und Champignons zufügen und dünsten, bis die Pilze gar sind. Erbsen und Sahne dazugeben und erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und dem Weinbrand abschmecken. Evt. die Soße etwas andicken. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie überstreuen. Dazu passt Kartoffelpüree.

10.11.03 Ulkig CK

Erbsen mit Speck und Zwiebeln

Zutaten für 4 Portionen

150 g Speck, dünn
2 Zwiebel(n)
2 EL Öl (Oliven)
1/8 Liter Gemüsebrühe
450 g Erbsen, tiefgekühlt
1 Bund Petersilie
 Salz
 Pfeffer

ZUBEREITUNG

Speck würfeln, Zwiebeln hacken. Öl erhitzen, Speck darin auslassen, Zwiebeln zufügen und glasig dünsten. Mit Brühe ablöschen und die Erbsen zugeben. Bei milder Hitze 8-10 Min. garen, würzen. Petersilie hacken und zugeben.

20.4.01 Miguan CK

Erbsen Römische Art

Zutaten für 4 Portionen
1 Pkt. Erbsen, tiefgekühlt
1 Pkt. Bacon
4 EL Öl (Olivenöl)
1 Stück Zwiebel(n)
5 Blätter Salbei
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Bacon in feine Streifen schneiden. Zwiebel würfeln. Beides im Olivenöl andünsten. Erbsen dazugeben, salzen und pfeffern und 10 Min. dünsten. Salbeiblätter in feine Streifen schneiden und kurz vor dem Servieren über die Erbsen geben.

7.2.02 Monika CK

Erbsen-Spaghetti

Zutaten für 4 Portionen
50 g Butter
2 m.- große Zwiebel(n), gewürfelt
4 Scheibe/n Parmaschinken, gewürfelt
2 EL Tomatenmark
300 g Erbsen, grün
Oregano
Pfeffer
Salz
400 g Nudeln, Spaghetti
100 g Parmesan, frisch gerieben
1 EL Petersilie, fein gehackt

ZUBEREITUNG

Die Nudeln nach Packungsvorschrift garen. Inzwischen in der Butter die Zwiebelwürfel mit dem Parmaschinken anschwitzen. 100 ml Wasser und das Tomatenmark zugeben. Erbsen zugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Solange köcheln, bis die Erbsen gar sind, aber noch Biss haben (etwa 5 - 10 Minuten). Dabei eventuell noch etwas Wasser zugeben. Mit Petersilie bestreut zu den Nudeln servieren.

Nach Wunsch auf dem Teller mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

10.1.02 Aurora CK

Erbsensuppe mit Minze und Kassler

Zutaten für 4 Portionen
250 g Erbsen, frische junge
2 Schalotte(n)
40 g Butter
½ Liter Fleischbrühe
125 ml Schlagsahne
1 Bund Minze, frische
100 g Kasseler
Salz und Pfeffer
1 Prise Zucker

ZUBEREITUNG

Die Erbsen waschen und abtropfen lassen. Die Schalotten fein würfeln und in der Butter andünsten. Die Erbsen dazugeben und ca. 3 Min. weiter dünsten und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. 25 ml Schlagsahne abmessen und steif schlagen. Die Brühe und die restliche Sahne zu den Erbsen geben und ca. 5 Min. köcheln lassen. Danach die Suppe fein pürieren und anschließend noch mal durch ein Sieb streichen. Nochmals aufmixen und die geschlagene Sahne unterziehen. Die Minze fein hacken, einige Blätter zur Dekoration beiseite legen. Die gehackte Minze in der Suppe einige Minuten ziehen lassen (nicht mehr kochen).

Die Suppe in vorgewärmte Teller füllen, das in feine Streifen geschnittene Kassler zugeben und mit einem Minzeblatt dekorieren.

15.2.02 Susa CK

Erbsensuppe mit Wurst und knusprigen Brotwürfeln

Zutaten für 4 Portionen
40 g Mehl, glattes
50 g Butter
¾ Liter Suppe (klare Rindsuppe)
300 g Erbsen, junge (TK)
¼ Liter Schlagsahne
2 Scheibe/n Brot (Schwarzbrot)
200 g Wurst, (Dürre oder Frankfurter)
1 TL Butter
3 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
Muskat

ZUBEREITUNG

Mehl in Butter hell anschwitzen, Suppe zugießen, mit dem Schneebesen gut verrühren und bei mittlerer Hitze kurz köcheln. Ca. ein Viertel der Erbsen für die Einlage reservieren. Übrige Erbsen in die Suppe geben und ca.

10 Minuten köcheln. Sahne zugießen und die Suppe weitere 5 Minuten köcheln.

Inzwischen Brote entrinden und in Würfel schneiden. Wurst halbieren und in Scheiben schneiden. Brotwürfel in Butter und 3 EL Öl goldgelb rösten, aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Pfanne auswischen, Wurststücke in 1 EL Öl knusprig braten und ebenfalls auf Küchenpapier abtropfen lassen. Suppe mit dem Stabmixer pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die restlichen Erbsen und Wurst zugeben, Suppe nochmals erhitzen, in Teller schöpfen und mit Brotwürfel bestreut servieren.

Bei Verwendung von Frankfurtern können diese auch gekocht und in Scheibe geschnitten (oder auch ganz gelassen) ungebraten in die Suppe hineingegeben werden

11.6.04 Wienerin CK

Feine Erbsen in Schinken - Sahnesauce

Zutaten für 4 Portionen

200 g Erbsen feine junge, tiefgefroren

125 ml süße Sahne

3 Scheibe/n Schinken, gekochter oder Südtiroler Bauernspeck
etwas Margarine

1 TL Hühnerbrühe, Instant

etwas Tomatenmark mit Knoblauch

etwas Fondor

etwas Pfeffer frisch gemahlener bunter

ZUBEREITUNG

Die Margarine in einen kleineren Topf oder eine Stielkasserolle geben. Etwas erhitzen und den in kleine Würfel oder Streifen geschnittenen Schinken zugeben, kurz anrösten lassen. Mit Sahne auffüllen, Tomatenmark und Hühnerbrühe zugeben und gut rühren.

Nun die TK-Erbsen zugeben und gut umrühren. Nach Bedarf etwas Sahne zugeben, frisch gemahlener bunter Pfeffer zugeben kurz köcheln lassen und vom Herd nehmen.

Sofort heiß servieren!!

Schmeckt köstlich zu Cordon- Bleu, panierten Schnitzeln und bunten Schweinefleischspießchen!!

Bei Bedarf kann mit etwas Fondor nachgewürzt werden.

26.4.02 Judith CK

Fernöstliche Porreepfanne

Zutaten für 4 Portionen

125 g Reis (Langkornreis)

Salz

500 g Schweinenacken ohne Knochen

4 EL Sojasauce, süße

1 EL Speisestärke

125 g Möhre(n)

600 g Lauch

4 EL Öl

50 g Erbsen, tiefgefr.

1 EL Curry

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Reis in 1/4 l kochendes Salzwasser schütten und ca. 20 min ausquellen lassen.

Fleisch in dünne Scheiben schneiden. Mit 4 EL Sojasoße und Speisestärke vermischen. Möhren und Lauch putzen. Möhren in dünne Streifen und Lauch in schmale Ringe schneiden.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Fleischstücke darin 2 bis 3 min braten, herausnehmen. Lauch, Möhren und Erbsen in die Pfanne geben und 5 min unter Rühren braten. Fleisch, Reis und Curry untermischen. Mit Sojasoße, Salz und Pfeffer abschmecken.

1.10.02 Elke Erika CK

Fleischwursteintopf

Zutaten für 4 Portionen

500 g Fleischwurst

4 Zwiebel(n)

2 EL Butter

1 Pck. Tomate(n), passiert

½ Liter Gemüsebrühe

300 g Erbsen

150 ml Sahne

Salz und Pfeffer

Paprikapulver

ZUBEREITUNG

Die Wurst und die Zwiebeln in feine Scheiben schneiden und in der Butter anbraten. Die Zwiebeln sollen dabei goldgelb werden. Dann die Tomaten und die Erbsen zugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Wenn die Erbsen

gar sind, ist der Eintopf fertig. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der Zwischenzeit die Sahne mit reichlich Paprika schlagen und evtl. mit Salz würzen. Die Sahne als Klecks auf jedem Teller obenauf anrichten.

6.11.02 Samtpfote65 CK

Frische Erbsensuppe

Zutaten für 4 Portionen

1800 g Erbsen

1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

4 EL Öl

1 EL Basilikum, (getrockneter oder frisch und kleingeschnitten)

¼ Liter Gemüsebrühe

20 Scheibe/n Baguette, sehr dünne

25 g Butter

250 g Schlagsahne

Salz und Pfeffer, weißer

1 Prise Zucker

Muskat, frisch gerieben

125 g Schinken, gekochter, fein gewürfelter

evt. Basilikum, zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Erbsen aus den Schoten lösen, evt. waschen, in einem Sieb gut abtropfen lassen. Zwiebel + Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Erbsen und Basilikum hinzufügen, kurz andünsten, mit Brühe ablöschen und kurz aufkochen. Zugedeckt ca. 12 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin von beiden Seiten rösten. Zum Schluss die Butter hinzufügen und schmelzen lassen. 125 g Schlagsahne mit den Schneebesen des Handrührgerätes halbsteif schlagen. 2 EL Erbsen aus der Brühe nehmen und zur Seite stellen. Restliche Sahne zu der Suppe gießen und mit einem Pürierstab pürieren. Nochmals aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat abschmecken. Restliche Erbsen in die Suppe geben. Suppe mit einem Klecks angeschlagener Sahne, Schinkenwürfelchen und gerösteten Brotscheiben servieren und mit etwas Basilikum garnieren.

6.1.04 Frosch18 CK

Gebratener Gemüseréis

2 Ei

Zutaten für 2 Portionen

100 g Reis (Langkornreis)
200 ml Wasser
1 Zwiebel(n), rote
1 kleine Paprikaschote(n)
1 Zehe/n Knoblauch
2 Ei(er)
2 EL Sojasauce
4 EL Öl
150 g Erbsen, TK
Salz
Cayennepfeffer
2 EL Petersilie, gehackte

ZUBEREITUNG

Reis mit Wasser aufkochen und in etwa 20 Minuten körnig weich garen, erkalten lassen, dabei einige Male mit der Gabel umrühren, damit die Körner nicht zusammenkleben.

Zwiebel schälen und in dünne Ringe, Paprika in feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Eier und Sojasauce in einer Schüssel verrühren.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Paprikaschoten, gefrorene Erbsen und Knoblauch darin unter Rühren 5 Minuten braten.

Reis und Eier zugeben und alles etwa 2 Minuten braten, bis das Gemüse bissfest, der Reis heiß und die Eier gestockt sind. dabei häufig wenden. Reis mit Salz und Cayennepfeffer würzen, mit Petersilie bestreut servieren.

Zur Abwechslung: Mit Pilzen und Sprossen zubereiten. Oder mit Tofu, Ingwer, Möhren, Stangensellerie und Zucchini.

Variante mit Krabben: Eier weglassen, drei in Ringen geschnittene Lauchzwiebel mit der Paprikaschote braten. Reis und 15 dag Krabben zugeben. Den Bratreis mit Zitronensaft und scharfer Bohnenpaste würzen.

4.4.04 Morgain7 CK

Gebratener Reis auf chinesische Art 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen
375 g Reis (Langkornreis)
2 Ei(er)
1 m.- große Zwiebel(n)
1 Bund Frühlingszwiebel(n)
200 g Schinken, gekocht in Scheiben
100 g Erbsen, tiefgekühlt
2 EL Öl
1 EL Öl (Sesamöl)
2 EL Sojasauce, hell

Salz und Pfeffer
250 g Shrimps oder kleine Garnelen

ZUBEREITUNG

Den Reis in 500 ml Wasser kochen (12 Min. bei kleiner Flamme und verschlossenem Deckel, bis alles Wasser aufgenommen wurde). Danach Reis vollständig auskühlen lassen, am besten über Nacht.

Die Eier verschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel schälen und in 8 Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln schräg in Scheiben schneiden. Schinken in etwa streichholzgroße Streifen schneiden.

Im Wok 1 EL Pflanzenöl erhitzen. Eier hineingießen, zum Rand hin verlaufen lassen. Sobald die Masse fest ist, herausnehmen und in schmale Streifen schneiden, beiseite stellen.

Restliches Pflanzenöl und Sesamöl im Wok erhitzen. Zwiebelstücke zugeben und glasig werden lassen, dann den Schinken dazu und etwa 1 Min. mitbraten. Reis und Erbsen zufügen und etwa 3 Min. pfannenrühren, bis alles gut durchgewärmt ist. Rührei, Frühlingszwiebeln und Shrimps zugeben, erhitzen und mit Sojasauce abschmecken.

28.5.02 Lissy CK

Gebratener Reis Zehn Köstlichkeiten 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

6 Tasse/n Reis, gekochter, kalter
4 EL Öl (Erdnussöl), zum Braten
½ Zwiebel(n), fein gehackte
1 Stange/n Lauch, fein geschnittener
2 EL Schinken, gekochter, gewürfelt
½ Tasse/n Schweinefleisch, gekocht, in Streifen geschnitten
4 EL Hühnerbrüste, gekocht, geschnetzelt
¼ Tasse/n Garnele(n), gekocht, gewürfelt
¼ Tasse/n Erbsen
6 Champignons, frische, in Scheiben geschnitten
2 Ei(er), geschlagen
2 EL Wasser, kaltes
Für die Sauce:
4 EL Sojasauce
2 EL Reiswein
0.33 TL Salz
1 Prise Pfeffer
1 EL Maismehl

ZUBEREITUNG

Die Zutaten vorbereiten und beiseite stellen.

Kalten Reis mit 2 EL Wasser vermengen und auflockern.

Erdnussöl erhitzen, Zwiebeln und Lauch zugeben und unter ständigem Rühren 2 Minuten anbraten. Schinken, Schweinefleisch, Hühnerfleisch, Garnelen, 4 EL Sojasauce, 2 EL Reiswein, 1/3 TL Salz, 1 Prise Pfeffer und 1 EL Maisstärke zugeben und 2 Minuten lang mitbraten. Anschließend den Reis zufügen und unter ständigem Rühren 2 Minuten braten. Zum Schluss die Eier, Champignons und grüne Erbsen zugeben und so lange rühren, bis alle Zutaten gut miteinander vermischt sind.

Weitere 2 Minuten braten lassen und sehr heiß auftragen.

25.6.02 Judith CK

Gefüllte Paprikaschoten

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel(n)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 1 EL Öl
- 300 g Hackfleisch
- 1 EL Tomatenmark
- 150 g Reis (Langkorn)
- 750 ml Gemüsebrühe
- 3 Paprikaschote(n)
- 100 g Erbsen, tiefgekühlt
- 75 g Käse (Gouda)
- 2 Zweig/e Petersilie
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- Paprikapulver, edelsüß

ZUBEREITUNG

Zwiebel klein würfeln. Knoblauch durch die Presse drücken. Öl in einem Schmortopf erhitzen, Hackfleisch darin unter wenden anbraten, Zwiebel und Knoblauch zufügen. Tomatenmark unterrühren. Reis zufügen und glasig dünsten. Mit 450 ml Brühe ablöschen und zugedeckt ungefähr 18 Min. köcheln lassen. In der Zwischenzeit Paprika der Länge nach halbieren, putzen und waschen, dabei evtl. den Stiel dran lassen. Paprika in eine feuerfeste Form legen.

Erbsen unter den fertigen Reis rühren und alles mit den Gewürzen abschmecken. Käse fein reiben, Petersilie klein hacken. Hackfleisch-Reismasse in die Paprikahälften füllen, mit Käse und Petersilie bestreuen.

Restliche Brühe erhitzen und mit in die Form gießen. Gefüllten Paprika im vorgeheiztem Herd (E-Herd: 200 Grad - Gas: Stufe 3)ca. 20 Min. backen.

29.4.01 Dine CK

gefüllte Reisbällchen

2 Ei

Arancini di riso

Zutaten für 4 Portionen

200 g Reis

750 ml Fleischbrühe

1 Tüte/n Safran

40 g Butter

50 g Käse, gerieben

2 kleine Ei(er)

1 kleine Zwiebel(n)

100 g Schweinefilet

1 EL Öl (Olivenöl)

100 g Erbsen

2 Tomate(n), geschält.

Salz und Pfeffer

2 TL Tomatenmark

100 g Käse, am Stück (wie Emmentaler)

2 EL Semmelbrösel

Öl, zum Frittieren

ZUBEREITUNG

Mit der Hälfte der Brühe den Reis kochen. Im Rest der heißen Brühe den Safran auflösen und zum Reis geben.

Wenn der Reis körnig gekocht ist, den Topf vom Herd nehmen und die Butter und den geriebenen Käse unterrühren. Den Reis leicht abkühlen lassen und ein Ei unterrühren.

Die Zwiebel und das Fleisch hacken und in Öl goldbraun anbraten. Die Erbsen und die geschälten gestückelten Tomaten, Tomatenmark, Salz und Pfeffer zugeben und weiter garen lassen, bis eine cremige Masse entsteht.

Den Käse in kleine Würfel schneiden.

Man nimmt eine Hand voll Reis, gibt in die Mitte etwas von der Fleischmasse und von den Käsewürfel dazu, und formt eine Kugel, die wie eine kleine Orange aussieht. In der gleichen Art noch 7 kleine Orangen formen. Das Ei auf einem tiefen Teller schlagen. Die Bällchen erst in Ei, dann in Semmelbrösel wälzen.

In heißem Olivenöl frittieren, bis sie auf allen Seiten gleichmäßig goldbraun sind.

Zum dekorieren kann man ein Lorbeerblatt in die Orange stecken.

29.8.02 Uschi G

Gefüllter Schweinebraten

2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

800 g Kotelettfleisch

150 g Bockwurst

100 g Pilze

2 Ei(er)

150 g Erbsen, grün

2 Zwiebel(n)

1 Paprikaschote(n)

1 Tomate(n)

1 TL Tomate(n)

1 Salz und Pfeffer

Kalbsleberwurst

Öl

Petersilie

1 Prise Basilikum

Thymian

100 ml Wein

ZUBEREITUNG

Das Kotelettstück wird vom Knochen befreit und in der Mitte mit einem scharfen Messer eingeschnitten. Die feingeschnittene Zwiebel dünstet man in wenig Öl glasig, gibt die feingeschnittenen Pilze, welche vorher gedünstet wurden dazu und verkocht den Saft. Man würzt mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie. Die kleingeschnittene Bockwurst, die Erbsen und die Tomate werden zugegeben. Man brät alles zusammen ein wenig, setzt dann die Eier hinzu und nimmt es vom Gas. Diese Masse wird in die Fleischöffnung gefüllt, dann die Öffnung mit Rouladennadeln zugesteckt. Man erhitzt ein paar Löffel Öl und brät in diesem das gefüllte Fleisch an. Ist das Fleisch rundherum hellbraun gebraten, gießt man 0,1 l mit Wasser verdünnten Wein darauf, gibt eine halbierte Zwiebel hinzu, bestreut mit dem zerstampften Kümmel, Basilikum und Thymian. Zugedeckt wird weichgedünstet. Ist das Fleisch weich, wird es in der Röhre noch braun-gebraten, dann aus dem Bratensaft genommen, 1 Löffel Tomatenpüree zugegeben, mit wenig Weißwein abgeschmeckt und mit ein wenig Mehl eingedickt. Die durch ein Sieb gegebene Soße wird auf die auf einer Platte angerichteten Fleischscheiben gegossen und mit Kartoffeln und gedünstem Kraut serviert.

29.1.01 Sarosiek CK

Gemüsesalat mit gekochtem Schinken

Zutaten für 4 Portionen

1 Pck. Erbsen und Karotten, TK

150 g Schinken, gekochter

1 kl. Dose Mais

1 kl. Glas Gewürzgurke(n)

1 kl. Glas Miracel Whip

1 Zwiebel(n), feingehackt

1 Zitrone(n), den Saft

Salz

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Erbsen und Karotten bissfest nach Anweisung zubereiten, erkalten lassen. Den in feine Streifen geschnittenen Schinken zufügen. Die Gurken in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Die feingehackte Zwiebel und den abgetropften Mais untermischen. Miracel Whip mit dem Zitronensaft verrühren und ebenfalls dazugeben. Gut umrühren, abschmecken mit Salz und Pfeffer und etwas ziehen lassen.

3.4.04 Nicki0206 CK

Geschmortes Zwiebelhackfleisch

Zutaten für 3 Portionen

2 Zwiebel(n)

1 EL Öl

400 g Hackfleisch

250 g Kartoffeln

200 g Möhre(n)

100 g Erbsen

300 ml Fleischbrühe

1 EL Tomatenmark

100 g süße Sahne

1 EL Saucenpulver

ZUBEREITUNG

Zwiebel schälen, halbieren und in Halbringe schneiden. Das Öl erhitzen, die Zwiebel darin andünsten und dabei oft umrühren. Hackfleisch zugeben und anbraten bis es hell gebräunt ist. Kartoffeln und Möhren schälen, in Würfel schneiden, mit den Erbsen untermischen und 3 min. dünsten. Das

ganze mit der Fleischbrühe übergießen, würzen und 8 min. schmoren lassen. Tomatenmark zufügen, mit Soßenpulver abschmecken und die Sahne einrühren.

7.7.03 Rolme CK

Gulasch - Topf aus dem Ofen

Zutaten für 8 Portionen

450 g Erbsen, TK
500 g Zwiebel(n)
500 g Champignons
4 EL Öl
2 kg Gulasch, gemischt
Salz
1 EL Mehl
2 EL Brühe, klare
250 g Schmand oder saure Sahne
250 ml Chilisauce
Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

Erbsen auftauen lassen. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Champignons putzen, waschen und halbieren. Öl in einem Bräter erhitzen. Gulasch portionsweise darin kräftig anbraten. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Herausnehmen. Zwiebeln und Pilze kurz im Bratfett anbraten. Würzen und herausnehmen. Mehl im Bratfett anschwitzen. 2 l Wasser und Brühe einrühren, aufkochen. Mit Schmand und Chilisauce verrühren. Fleisch, Zwiebeln, Champignons und Erbsen in die Sauce geben. Alles zugedeckt im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C, Umluft: 175°C, Gas: Stufe3) ca.2 Stunden schmoren.

20.9.02 Ziki CK

Hackbraten, bunt

3 Ei

Zutaten für 12 Portionen

2 Brötchen, altbacken, eingeweicht
1.25 kg Hackfleisch, gemischt
3 Zwiebel(n), geschält und gewürfelt
3 Ei(er)
1 Dose/n Mais
1 Pkt. Erbsen und Möhren, tiefgekühlt
2 EL Öl
2 EL Senf

Salz und Pfeffer, Paprikapulver

Für die Sauce:

1 Becher Schmand

6 EL Tomatenketchup

Chilipulver

Zitronensaft

1 Prise Zucker

1 Bund Petersilie, gehackt

1 Glas Mayonnaise für Salat

ZUBEREITUNG

Für den Hackbraten:

Die Brötchen ausdrücken und den Mais abgießen. Alles gut mit dem Hackfleisch vermischen und sehr pikant (!) abschmecken. Einen Braten formen, mit Öl bestreichen und bei 200° ca. 1 Stunde im Ofen backen.

Für die Sauce ebenfalls alles verrühren und gut abschmecken.

Mit Petersilie und Radieschen garniert servieren.

24.5.01 Küchenfee CK

Hackfleisch mit Erbsen und Paprika

Keema Mutter

Zutaten für 4 Portionen

350 g Hackfleisch

100 g Zwiebel(n), fein gehackt

100 g Tomate(n), gehackt

1 Zehe/n Knoblauch, gepresst

3 cm Ingwer, gerieben

½ TL Chilipulver

½ TL Kurkuma

½ TL Kreuzkümmel

½ TL Gewürzmischung (Garam Masala)

1 TL Salz

125 g Erbsen

1 Peperoni, grüne

2 EL Koriandergrün oder Frühlingszwiebeln, gehackt

ZUBEREITUNG

Hackfleisch mit Zwiebeln, Ingwer, Knobi und Gewürzen mischen, krümelig braten. Zugedeckt 25 min. bei kleiner Hitze schmoren, gelegentlich umrühren. Deckel abnehmen, Peperoni und Erbsen unterrühren. Weitere 5

Min. schmoren. Die Hälfte der Korianderblätter untermischen. Vor dem Servieren mit den restlichen Korianderblättern bestreuen.

9.4.03 Katzelalu CK

Hacksteaks mit Gemüse - Allerlei 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

500 g Spargel, frischer weißer (od. 1 Glas ca. 440g)
Salz und Pfeffer
250 g Karotte(n)
300 g Erbsen, Tiefkühl
2 m.- große Zwiebel(n)
500 g Hackfleisch, mager
2 EL Paniermehl
1 Ei(er)
1 TL Senf, mittelscharf
4 Scheibe/n Speck (Frühstücksspeck)
1 EL Öl
1 Glas Pfifferlinge, (212 ml)
30 g Butter
30 g Mehl
250 ml Milch
Zucker

ZUBEREITUNG

Spargel schälen und holzige Enden abschneiden. In ca. 3/8 l Salzwasser mit etwas Zucker ca. 20 Min. garen. Karotten putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Nach ca. 10 Min. zum Spargel geben. Erbsen nach 15 Min. zufügen. Zwiebeln schälen und würfeln. Hack, Paniermehl, Hälfte der Zwiebeln, Ei und Senf verkneten. Würzen. 4-6 Frikadellen formen, mit Speck umwickeln und feststecken. Im heißen Öl pro Seite ca. 6 Min. braten. Pilze abtropfen lassen. Gemüse abgießen, dabei 1/4 l Gemüsesud ablöschen, aufkochen. Ca. 5 Min. köcheln lassen. Spargel in Stücke schneiden. Mit dem Gemüse in der Pilzsoße kurz erhitzen.

8.7.02 Angel8854 CK

Herzhafte Nudelpfanne

Zutaten für 4 Portionen

2 Zwiebel(n), gehackt
300 g Champignons, frisch, halbiert bzw. geviertelt
300 g Möhre(n), in Scheiben

250 g Nudeln, Tortiglioni
300 g Bratwurst, ungebrüht
50 g Speck, gewürfelt
200 ml Sahne
250 ml Brühe
100 g Erbsen, Tiefkühlware
1 EL Öl, zum Braten
Salz
Cayennepfeffer
2 EL Saucenbinder
½ Bund Petersilie

ZUBEREITUNG

Nudeln in Salzwasser garen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Bratwurstbrät als Klößchen aus der Haut in die Pfanne drücken und goldbraun braten. Klößchen herausnehmen, Speck und Zwiebeln im Bratfett anbraten. Möhren und Pilze zufügen und andünsten. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Sahne und Brühe angießen. Klößchen und Erbsen zufügen und gut 10 Minuten garen. Soßenbinder einrühren und aufkochen lassen. Nudeln zufügen und in der Soße erhitzen, noch mal abschmecken. Mit gehackter Petersilie überstreuen.

10.3.03 Shadow96 CK

Kartoffelpfanne

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kartoffeln
1 Paprikaschote(n), rot
1 Paprikaschote(n), gelb
1 Bund Lauchzwiebel(n)
300 g Schinken, gekochter oder Bratenaufschnitt
1 EL Öl
300 g Erbsen
200 ml Fleischbrühe
200 g Schmelzkäse
2 EL Schnittlauch, in Röllchen
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln waschen, schälen und roh in Scheiben schneiden. Das Fleisch würfeln und in Öl kurz anbraten, Kartoffeln und gewürfelten Paprika dazu und mit andünsten. Etwas Wasser dazu geben, würzen. Die Erbsen und zerkleinerten Lauchzwiebeln ebenfalls dazu geben und einige Minuten weitergaren.

Brühe erhitzen, den Schmelzkäse darin auflösen, zu den anderen Zutaten in die Pfanne gießen. Das ganze kurz einkochen lassen, Schnittlauch darüber streuen und fertig.
Guten Appetit.

16.5.04 Naschkatze65 CK

Kartoffelsuppe

Zutaten für 4 Portionen
525 g Kartoffeln, festkochend
150 g Erbsen, TK
250 g Porree
1 große Paprikaschote(n)
1.5 Liter Brühe, klare
3 Stück Bratwurst, frisch
1 Beutel Kartoffelpüreepulver
Salz
Pfeffer
Tabasco

ZUBEREITUNG

Kartoffeln und Paprika würfeln und ca. 20 min. in der Brühe kochen. Die Bratwurstmasse in kleine Bällchen formen und in Margarine anbraten. Zwischendurch den Porree fein schneiden. Die Bratwurst den Porree und die Tiefkühlerbsen zur Brühe geben und noch 10 min. mit köcheln. Suppe mit dem Püreepulver andicken. Alles mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken.

20.9.02 Thomas1 CK

Käsenudeln mit Gemüse

Zutaten für 4 Portionen
1 Zucchini
500 g Tomate(n)
1 Bund Petersilie, glatte
400 g Bandnudeln
Salz
3 EL Butter
2 EL Mehl
250 ml Gemüsebrühe, (Instant)
250 ml Milch
100 g Käse (geriebener Gouda)

Pfeffer
50 g Speck (Frühstücksspeck)
200 g Erbsen, TK

ZUBEREITUNG

Zucchini und Tomaten waschen, putzen, in Scheiben bzw. Spalten teilen. Petersilie abbrausen, Blätter abzupfen. Nudeln in kochendem Salzwasser garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. 2 EL Butter zerlassen, das Mehl darin anschwitzen. Brühe und Milch einrühren, aufkochen. Den Käse in der Soße schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Speck in Streifen schneiden, in einer heißen Pfanne ohne Fettzugabe knusprig braten, herausnehmen. 1 EL Butter in der Pfanne geben, die Zucchini darin andünsten. Die Tomaten und die Erbsen zufügen und kurz mitgaren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln mit der Soße mischen, mit Gemüse und Speck anrichten. Mit Petersilie bestreut servieren.

6.7.03 Galimero CK

Käseschnitzel mit Gemüsenudeln 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

4 Schweineschnitzel
50 g Parmesan, geriebener
4 EL Paniermehl
2 EL Mehl
1 Ei(er)
Öl, zu Braten
300 g Bandnudeln
1 große Paprikaschote(n), rote
250 g Möhre(n)
300 g Erbsen, TK
50 g Butter
30 g Mehl
250 ml Brühe, klare
200 ml Sahne
1 Zitrone(n), (Schale und Saft davon)
Salz und Pfeffer
½ Bund Zitronenmelisse
1 Eigelb

ZUBEREITUNG

Paniermehl und Parmesan mischen. Schnitzel würzen, in Mehl, dann im verquirlten Ei und zuletzt im Paniermehl wenden. Gemüse klein würfeln und zusammen mit den Erbsen in etwas Salzwasser ca. 6 Minuten dünsten, dann abgießen. Nudeln al dente garen. Fleisch pro Seite 4-5 Minuten braten, warm stellen.

30 g Butter zerlassen, Mehl anschwitzen. Mit Sahne (bis auf 1 Löffel) und Brühe ablöschen und 3 Minuten kochen lassen.

Restliche Sahne mit einem Eigelb verquirlen. Soße legieren und nicht mehr kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft kräftig abschmecken. Einige Blätter Zitronenmelisse klein schneiden und in die Soße geben.

Restliche Butter zerlassen, das Gemüse darin anschwanken. Nudeln zugeben und vermengen.

Schnitzel mit den Gemüsenudeln und der Soße auf einem Teller anrichten und mit Zitronenmelisse garnieren.

6.5.04 Lollipop CK

Kohlrabi - Möhren - Ragout mit Würstchen 2 Eigelb

Zutaten für 4 Portionen

1000 g Kohlrabi

500 g Möhre(n)

30 g Butter

250 ml Fleischbrühe

200 g Schlagsahne

4 Stück Wurst (Wiener Würstchen)

300 g Erbsen (TK-Ware)

2 EL Zitronensaft

2 EL Wein, weiß

 Zucker

 Salz

 Pfeffer aus der Mühle

4 EL Saucenbinder, hell

2 Ei(er) davon das Eigelb

 Petersilie glatt

ZUBEREITUNG

Die Kohlrabi putzen, schälen, waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Möhren putzen, waschen und schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Kohlrabischeiben in Butter andünsten, die Möhren kurz mitdünsten und mit der Brühe und der Sahne aufgießen. Alles bei mittlerer Hitze zugedeckt 20 bis 25 Minuten garen.

Die Würstchen schräg in Scheiben schneiden und mit den Erbsen zum Gemüse geben. Heiß werden lassen.

Das Ragout mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Saucenbinder einstreuen und kurz aufkochen lassen. Die Eigelbe verquirlen, und einrühren (nicht mehr kochen lassen!!!).

Die Petersilie hacken und über das Gemüseragout streuen.

Mit Kartoffelpüree servieren.

23.4.02 Garfield CK

Korsischer Reistopf

Zutaten für 4 Portionen

800 g Schweinefleisch (Schulter)

4 EL Öl (Olivenöl)

6 Zwiebel(n)

250 ml Fleischbrühe, heiße

125 ml Wein, weiß, trocken

Salz

Pfeffer, weißer

1 Tüte/n Safran

1 Paprikaschote(n), rote

1 Paprikaschote(n), grün

200 g Reis (Langkornreis)

½ Liter Wasser, kochend

150 g Erbsen, extra fein (Glas oder Dose, TK)

1 Bund Petersilie

4 Tomate(n)

ZUBEREITUNG

Fleisch abspülen und gut trocken tupfen. In etwa 1 cm große Würfel schneiden und in einem großen Topf mit sehr heißem Olivenöl portionsweise gut anbraten. Alles Fleisch wieder in den Topf geben. Gewürfelte Zwiebeln dazugeben und 3 Min. mitbraten. Pfeffern, salzen, mit Fleischbrühe und Wein ablöschen. Safran dazugeben. 20 Min. köcheln lassen. Reis abspülen. Paprika putzen und würfeln, zusammen mit dem Reis zum Fleisch geben. 1/2 Liter heißes Wasser dazugeben und alles aufkochen. Einmal umrühren. 10 Min. zugedeckt quellen lassen. Erbsen unaufgetaut dazugeben, gut mischen. 15 Min. ziehen lassen. Auf vorgewärmte Teller geben. Mit gehackter Petersilie bestreuen. Die Tomaten achteln, pfeffern und salzen und am Tellerrand rundherum anrichten.

31.3.03 Cadfael CK

Krabbentorte 20 Ei

Zutaten für 8 Portionen

300 g Bacon
2 Bund Dill
2 Bund Schnittlauch
300 g Erbsen, tiefgekühlt
500 g Krabben (Tiefseekrabben)
1 EL Sojasauce
20 Ei(er)
375 ml Milch
Salz
Muskat, frisch gerieben
20 Scheibe/n Toastbrot

ZUBEREITUNG

Den Bacon würfeln, in einer Pfanne ausbraten und in eine Schüssel geben. Dill und Schnittlauch fein hacken. Die Erbsen, Krabben und Kräuter mit dem Bacon mischen und mit der Sojasauce würzen. Die Eier mit der Milch verquirlen und mit Salz und Muskat abschmecken.

Eine Form (30 cm Durchmesser, 5 cm Höhe) gut mit Butter ausfetten und mit dem Toastbrot auslegen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) 10 Minuten rösten. Die Krabbenmasse auf dem gerösteten Brot verteilen, die Eiermilch darüber gießen und das Ganze bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) 50 Minuten auf mittlerer Einschubleiste stocken lassen.

6.5.02 Garfield CK

Lasagne Bianco

Zutaten für 4 Portionen
20 Lasagneplatte(n)
200 g Erbsen
250 g Speck (oder Schinken)
1 Zwiebel(n)
3 Zehe/n Knoblauch
250 g Champignons
150 g Crème fraiche
2 Pck. Mozzarella
Bechamelsauce

ZUBEREITUNG

Champignons waschen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne zuerst Zwiebel anbraten, dann Champignons und feinst gehackten Knoblauch dazu, anrösten. Dann mit Creme Fraiche (und eventuell ein wenig Milch) aufgießen und köcheln lassen, bis Champignons bissfest. Zuletzt mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken. Als zweite Lage den Speck in einer

Pfanne anbraten (wenn man Schinken nimmt, dann muss man Fett nehmen), und zum Schluss die Erbsen kurz mitbraten.

Lasagneblätter in kochendem Wasser mit Salz und Öl 5 Min. vorkochen, damit sie weich werden. Dann in einen Topf mit kaltem Wasser geben, sonst kleben sie zusammen.

Bechamelsauce zubereiten und Mozzarella in feine Scheiben schneiden.

Nun die Lasagne zusammenfügen: zuerst Form ausbuttern und mit Bechamel bestreichen und dann in vier Lagen die Zutaten so reihen: Lasagneblätter, Champignonsauce, Speck-Erbsen, Mozzarellascheiben, Bechamelsauce. Ganz oben noch mal viel Mozzarella und Bechamel und ab in den Ofen. Bei 180 Grad braucht die Lasagne noch 30-40 Min., erst rausnehmen, wenn der Käse schön golden ist.

Dieses Rezept der "weißen Lasagne" stammt von einer Italienerin, und ist angeblich genauso beliebt wie Lasagne Bolognese.

13.5.02 Sandratsam CK

Nudel - Muffins mit Erbsen und Schinken 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

200 g Nudeln (Hörnchennudeln)

150 g Erbsen, tiefkühl

150 g Champignons, kleine

2 Frühlingszwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

100 g Schinken, gekochter

3 EL Öl

2 EL Basilikum - Blättchen, fein geschnittene

Salz

Pfeffer

2 Ei(er)

200 g Sahne

2 EL Semmelbrösel

100 Käse (geriebenen Emmentaler)

ZUBEREITUNG

Nudeln bissfest garen, 3 Min. vor Ende der Garzeit Erbsen zugeben, mitgaren, abgießen und gut abtropfen lassen. Champignons putzen und vierteln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Knoblauch schälen. Schinken würfeln.

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Champignons und Frühlingszwiebeln anbraten, Knoblauch dazupressen, kurz mitbraten, Pfanne vom Herd neh-

men. Basilikum, Schinken, Nudeln, Erbsen und die Pilze mischen, salzen und pfeffern.

Eier und Sahne verquirlen, salzen, pfeffern. Die Formen einölen, mit Bröseln ausstreuen. Nudelteig hineingeben, leicht andrücken, mit der Eiersahne begießen und mit Käse bestreuen bei 200 Grad vorgeheizt 30 Min. backen und gleich servieren

7.4.04 Werlug CK

Nudeleintopf mit Zucchini

Zutaten für 6 Portionen

350 g Bandnudeln
1 EL Öl
1 Zwiebel(n)
250 g Schinken oder Geselchtes
400 g Zucchini
250 ml Schlagsahne
250 g Erbsen, (Tk)
etwas Petersilie
Salz und Pfeffer
1 Würfel Suppe

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Schinken würfelig schneiden und anrösten, die würfelig geschnittenen Zucchini dazugeben und würzen. Das Schlagobers dazugießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die letzten 5 Minuten die Erbsen und den Suppenwürfel dazugeben und mitkochen. Mit den Nudeln vermengen und mit Petersilie bestreuen.

9.2.04 Paguera CK

Nudeln á la Emilia

Zutaten für 2 Portionen

300 g Bandnudeln
1 kleine Zwiebel(n)
40 g Butter
250 g Schlagsahne
100 g Schinken
200 g Erbsen, frische oder TK
1 Prise Zucker
Salz
Pfeffer, frisch gemahlener
50 g Parmesan, frisch geriebener

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel fein würfeln, Butter in großer Pfanne zerlassen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Sahne angießen und etwas einkochen lassen. Den Schinken in kleine Würfel schneiden und in die Soße rühren. Dann die Erbsen dazugeben und mit Salz, Pfeffer u. Zucker abschmecken. Die Soße bei schwacher Hitze ziehen lassen. Nudeln inzwischen kochen und dann erst, wenn die Nudeln fertig sind, den Parmesan in die Soße rühren, anschließend abgetropften Nudeln unterrühren.

15.10.03 sissii CK

Orecchiette mit Minze - Sahne - Soße

Zutaten für 4 Portionen

300 g Erbsen, tiefgefroren

150 g Parmaschinken

1 Schalotte(n)

½ Bund Minze

2 EL Öl

Salz und Pfeffer

3 EL Zitronensaft

½ TL Zitrone(n) - Schale, abgerieben

500 g Nudeln (Orecchiette -Ohrennudeln)

150 g Mascarpone

2 EL Joghurt

100 ml Gemüsebrühe oder Instant- Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG

Erbsen antauen, Schinken zerzupfen, Schalotte abziehen und fein würfeln. Minze waschen, trocken schütteln und bis auf einige Blättchen hacken. Schalotte im heißen Öl anschwitzen. Erbsen zufügen und 3 Minuten darin dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -schale würzen. Nudeln im kochenden Salzwasser 8 - 10 Minuten garen. Mascarpone mit Joghurt und Fond glatt rühren. Unter die Erbsen rühren, erwärmen, aber nicht mehr kochen lassen. Minze und Schinken unter die abgetropften Orecchiette heben.

14.10.02 Sterndi CK

Paella nach Art von Valencia

Zutaten für 4 Portionen

10 EL Öl (Olivenöl)

1 große Paprikaschote(n), rot, in Streifen

1 Huhn, in kleinen Stücken
400 g Schweinefleisch (Schweinerippen kleingeschnitten oder Gulasch)
400 g Kaninchen, in kleinen Stücken
400 g Bohnen, grüne
200 g Bohnen, dicke weiße
200 g Erbsen, frische oder tiefgekühlte
1 EL Petersilie, gehackt
200 g Tomate(n), abgezogen, fein gehackt
400 g Reis (Rundkornreis)
½ TL Safran, reiner
1 Liter Hühnerbrühe, leicht gesalzen
1 Zitrone(n), in Viertel geschnitten
2 TL Meersalz
6 Zehe/n Knoblauch, grob gehackt

Man kann statt Kaninchen auch Lamm nehmen.

Das Olivenöl in einer Paellapfanne (oder einer großen Bratpfanne mit ca. 32 cm Durchmesser) erhitzen, das Salz hinzugeben (spritz dann nicht so) und die Paprikastreifen darin anbraten. Die Paprikastreifen wieder herausnehmen. Fleisch in die Pfanne geben und auf allen Seiten anbraten. Die Bohnen zufügen und mitbraten lassen.

Dann den Knoblauch, die Petersilie und die Tomaten unterrühren. Den Safran in der Brühe auflösen (geht auch ohne) und in die Pfanne gießen. Alles gut vermengen und ca. 5 Min. garen. Bei Bedarf nachwürzen.

Nun den Reis dazugeben, alles gut vermischen, das Fleisch schön verteilen. Es muss nun so viel Flüssigkeit in der Pfanne sein, dass alles gut bedeckt ist. Nun darf nicht mehr umgerührt werden!!! Je nach Beschaffenheit des Reises nun noch 10 bis 20 Min. köcheln lassen. Wenn die Flüssigkeit nicht ausreicht, Wasser zugeben.

Nun die Paprikaschoten in Sternform oben auflegen und weitere 5 Min. garen. Die Pfanne vom Herd nehmen und 5 bis 20 Min ruhen lassen. Mit den Zitronenvierteln ausgarnieren (wird dann über die Paella geträufelt). Wenn man gerne Langusten, Hummerkrabben oder Muscheln mag, kann man pro Person 2 Stück mit den Paprika anbraten, heraus nehmen und wieder mit den Paprikastreifen auflegen.

Hier auf dem Lande wird die Paella mit Weinbergschnecken zubereitet. Noch ein Tipp: Wenn man die Paella auf der Herdplatte zubereitet, ist es besser, man kocht den Reis vor. Da man nicht mehr rühren soll, bleibt er außen am Pfannenrand gerne hart, während innen alles matschig wird! Die Garzeit verringert sich dann.

Wenn man getrocknete Bohnen verwendet, diese über Nacht einweichen und den Reis erst reintun, wenn die schon so gut wie weich sind.

Im Grunde kann man jedes Gemüse nehmen. Die Menge des Gemüses kann variieren. Nimmt man z.B. Artischocken dazu, wird die Paella dunkel. Auch kann mehr Reis genommen werden, wenn gute Esser dabei sind. Die Spanier rechnen pro Person 100 g Reis. Ich nehme nur 50 bis 70 g.

5.3.03 Ingepepo CK

Paprikaschote mit Kartoffel - Käse Füllung 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Paprikaschote(n), rot
- 320 g Kartoffeln
- 120 g Käse (Edamer)
- 1 Zwiebel(n)
- 80 g Schinken
- 2 Ei(er)
- 80 g Erbsen
- 20 g Mehl
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 1 Schuss Tabasco / Chili

ZUBEREITUNG

Paprikaschote längs halbieren und von weißen Kernen befreien. Kartoffeln fein reiben. Käse grob reiben. Zwiebel fein würfeln. Schinken fein würfeln. Knoblauch zerdrücken. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Kartoffeln mit Käse, Zwiebeln und Schinken gut vermengen. Masse mit Salz und Tabasco würzen.

Verschlagenes Ei einarbeiten. Zum Schluss Knoblauch, Erbsen und Mehl untermischen und abschmecken. Masse in die vorbereitete Paprikaschote füllen und diese in eine feuerfeste Form geben. Mit Gemüsebrühe angießen und bei 200 Grad, 40 Minuten garen.

12.3.04 Anna_Johannette

CK

Pasta - Sahnesauce mit Schinken und Erbsen

Zutaten für 4 Portionen

- 200 g Schinken, gekocht
- 1 Zwiebel(n)
- 1 handvoll Erbsen
- 1 Becher Schmand
- 1 Becher saure Sahne
- 1 TL Pesto (Rucola oder Basilikum)
- Brühe, gekörnt
- 3 Frühlingszwiebel(n)
- Öl (Olivenöl)
- Speisestärke
- Wein, weiß oder Weinessig
- 300 ml Milch, fettarm, evtl. etwas mehr

ZUBEREITUNG

Den Kochschinken in schmale Streifen schneiden, die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Den Kochschinken, die Zwiebel und das Weiß der Frühlingszwiebeln in Olivenöl anbraten. Das Pesto, die Brühe, den Essig zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach den Schmand und die saure Sahne beifügen.

Durch den geringen Fettgehalt der sauren Sahne kommt es jetzt zu dem unansehnlichen Ausklumpen, da sich das Wasser vom Öl trennt. Durch das Binden mit Speisestärke und das Zugießen der Milch erzielt man nun den gewünschten "sahnigen" Erfolg.

In der Zwischenzeit die TK-Erbesen garen und mit dem Grün der Frühlingszwiebeln als Garnitur über die Sauce zur Pasta geben (Spaghetti oder Linguine).

20.11.02 Kathrin CK

Pizza ultimo

Zutaten für 4 Portionen

1 Würfel Hefe

1 TL Zucker

250 g Mehl

60 g Margarine oder Butter

½ TL Salz

1/8 Liter Milch

1 EL Olivenöl

2 Zehe/n Knoblauch, gepresst

70 g Tomatenmark

200 g Tomate(n), aus der Dose oder frische

½ TL Paprikapulver

3 TL Kräuter, (Oregano, Basilikum, Majoran, Thymian, Rosmarin...)

1 TL Salz

Pfeffer

große Zwiebel(n)

Tomate(n), frisch

Paprika, frisch/TK

Mais, aus der Dose

Erbesen, (TK)

m.- große Zucchini

Champignons

Käse, (Gouda, Feta, Mozzarella, ...)

Salami

Schinken

Ananas, aus der Dose

ZUBEREITUNG

TEIG: Zucker zur Hefe geben und warten, bis diese flüssig ist und anfängt zu schäumen.

Mehl, Margarine, Öl, Salz, Kräuter, Hefe und Milch zusammengeben und durchkneten (Handrührmaschine mit Knetharken). Backblech mit Olivenöl einreiben, den Teig darauf ausrollen und bei 50°C im Backofen 10-15 min aufgehen lassen. Dann 15-20 min bei 170°C (E-Herd) vorbacken.

SOBE: Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch anbraten und Tomatenmark & Dosentomaten, hinzufügen, aufkochen. Mit Kräutern, Paprikagewürz, Salz & Pfeffer würzen. Gleichmäßig auf den vorgebackenen Teig streichen.

BELAG: Die Menge der Belagzutaten habe ich mit Absicht weggelassen, das kann sich jeder nach eigenem Geschmack zusammensuchen.

Zwiebeln, Tomaten, Paprika, Zucchini, Champignons, Salami, Schinken, Ananas in Scheiben, Streifen oder Stücke schneiden. Pizza mit allem Gemüse gleichmäßig belegen. Oberste Schicht ist natürlich der Käse.

Schinken & Käse nicht direkt aufeinander legen, sondern mindestens zwei andere Schichten dazwischen, sonst könnten beim Erhitzen giftige Nitrosamine entstehen!

Pizza bei 180°C (E-Herd) 20-30 Min backen, oder bis der Käse goldbraun wird und die Zwiebeln nicht mehr roh aussehen.

Vegetarier lassen einfach das Fleisch weg. Die Belag Zusammensetzung kann jeder nach eigenem Geschmack variieren.

31.12.03 Kaddi J

CK

Risi e Bisi Classic

Zutaten für 4 Portionen

300 g Reis (Rundkornreis)

2 Schalotte(n)

100 g Parmaschinken oder San Daniele, aufgeschnitten

1.5 kg Erbsen in der Schote, in der Not 0,30 kg tiefgekühlte

1 Liter Rinderbrühe

1 Bund Petersilie

Olivenöl

Butter

Parmesan

Salz

Pfeffer, aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Die Schalotten fein hacken. Den Schinken in kurze Streifen schneiden.

Die Petersilie hacken. Die Erbsen aus den Schoten streifen und waschen.

In einem Topf je 1 EL Butter und Öl erhitzen. Den Parmaschinken und die Zwiebel darin andünsten. Die Erbsen dazugeben und fünf Minuten ziehen

lassen. Mit zwei Schöpfern Suppe aufgießen. Zugedeckt bei wenig Hitze zehn Minuten garen.

Den Reis in den Topf geben und zwei Schöpfer kochende Suppe darüber gießen. Wenn die Suppe nicht gesalzen ist, bereits jetzt etwas salzen. Ohne Deckel bei Mittelhitze garen lassen. Immer wieder umrühren. Wenn die Flüssigkeit eingekocht ist und der Reis noch nicht weich ist, mit noch etwas Suppe aufgießen.

Sobald der Reis gar ist, das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. 2 EL Butter und 3 EL frisch geriebenen Parmesan untermengen Vom Feuer ziehen. Noch etwas Suppe dazugießen, umrühren und eine Minute stehen lassen.

Die Petersilie drüberstreuen und servieren.

18.12.03 Muschelkoch CK

Unbedingt frische Erbsen verwenden, und diese gare ich nicht einmal vor, die abschließende Zugabe zum Reis reicht mir.

Feines Rezept, danke!

10.12.03 Mauti CK

Risibisi

Zutaten für 3 Portionen

200 g Reis

1 Zwiebel(n)

400 g Erbsen, gefroren
etwas Margarine, oder Öl

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

1 Prise Zucker

Fleischbrühe, (Würfel oder Instandpulver)

etwas Muskat

350 g Fleischwurst

ZUBEREITUNG

Den Reis in Fleischbrühe kochen. Nun die Zwiebel klein schneiden und in etwas Öl anschwitzen. Danach die Erbsen dazugeben und mit etwas Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Die Erbsen ca. 10 -15 Minuten köcheln lassen. Ein paar Löffel Flüssigkeit zugeben. Wenn der Reis gar ist, diesen abgießen und dabei etwas Flüssigkeit aufheben, und bei Bedarf noch etwas an das fertige Gericht geben. Den Reis unter die Erbsen rühren, die Fleischwurst würfeln und ebenfalls zugeben. Nun das ganze noch mal gut vermischen und vielleicht etwas von der Reisbrühe dazugeben. Anschließend mit einer Prise Muskat würzen und abschmecken.

15.7.02 HG 3001 Design CK

Scharfe Chinasuppe

Zutaten für 4 Portionen

30 g Pilze, chinesische, getrocknet

50 g Glasnudeln

250 g Schweinefilet

Salz und Pfeffer

2 EL Sojasauce

100 g Möhre(n)

1 Bund Frühlingszwiebel(n)

3 EL Öl

100 g Erbsen (Tiefkühlerbsen)

1 Liter Fleischbrühe

130 g Bambussprosse(n)

50 g Sojabohnen (Keimlinge)

5 Chilischote(n)

Sambal Olek

½ Bund Petersilie

ZUBEREITUNG

Pilze einige Stunden in warmem Wasser einweichen.

Die Glasnudeln in reichlich kochendes Wasser geben, von der Kochstelle nehmen und zugedeckt etwa 4 Min. quellen lassen. In ein Sieb schütten, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Das Fleisch in Streifen schneiden, salzen, pfeffern und mit der Sojasauce beträufeln. Möhren putzen, waschen, für die "Blütenblätter" der Länge nach jeweils vier Kerben einritzen und in Scheibchen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin kurz anbraten. Das vorbereitete Gemüse und die Erbsen zugeben. Mit der Brühe auffüllen.

Die Suppe zum Kochen bringen und weitere 10 Min. köcheln lassen.

Bambussprossen, Sojabohnen-Keimlinge, Glasnudeln, abgetropfte Pilze, Chilischoten zufügen, 5 Min. ziehen lassen.

Suppe mit Sambal abschmecken und mit Petersilie garnieren.

Gut geeignet für die kalte Jahreszeit!

Statt Filet als billigere Variante Bratwurstbrät.

19.11.01 Hobbykoechin CK

Schinkenröllchen

Involtini di Prosciutto

Zutaten für 4 Portionen

500 g Mascarpone

8 Scheibe/n Schinken, dicke, gekocht

einige Gewürzgurke(n)

2 TL Kapern

2 EL Erbsen, gekocht

etwas Brandy

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

In einer Schüssel den Mascarpone mit den kleingeschnittenen Gewürzgürkchen, den Kapern, den Erbsen, Salz, Pfeffer und dem Brandy vorsichtig miteinander verrühren. Die so erhaltene cremige Masse auf die Schinkenscheiben geben und diese aufrollen. Dekorieren Sie mit Oliven, Sardellen und grünem Salat.

16.8.02 Ledgy CK

Schnitzelpfanne

Zutaten für 4 Portionen

6 Schweineschnitzel

1 Pkt. Suppe (Zwiebelsuppe)

2 Paprikaschote(n), (rot in Streifen)

1 kl. Dose Mais

1 Pck. Erbsen, (gefroren, 300 g)

4 Becher Sahne

2 Würfel Sauce (Rahmsoße)

ZUBEREITUNG

Schnitzel würzen, panieren, braten und in eine Auflaufform legen. Zwiebel Suppe darüber streuen. 2 Paprikaschoten in Streifen (notfalls gefroren) sowie den gewaschenen, abgetropften Mais und die tiefgefrorenen Erbsen ebenfalls darauf geben.

Zum Schluss 4 Becher Sahne mit 2 Würfeln Rahmsoße verrühren und über die genannten Zutaten gießen.

Über Nacht ziehen lassen.

Bei 180 bis 200 Grad ca. 30 Min. im Backofen garen.

Unsere Gäste waren begeistert davon!

25.4.04 Tapsangel CK

Schnitzeltaschen mit Schinken

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Kartoffeln, kleine neue
4 große Schweineschnitzel, dünne
250 g Champignons, frische
30 g Butter
40 g Mehl
250 ml Milch
2 TL Gemüsebrühe, (Instant)
4 Scheibe/n Schinken, roher, hauchdünne
150 g Erbsen, TK
1 Zwiebel(n)
½ Bund Petersilie
Zitronensaft
Öl
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen.
Pilze putzen und halbieren. Zwiebel schälen und würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Pilze darin anbraten. Mehl darüber stäuben und anschwitzen. Unter Rühren mit 1/2 l Wasser und Milch ablöschen und aufkochen. Brühe einrühren und 10 Minuten köcheln lassen (offener Deckel) Petersilie abzupfen. Schnitzel etwas flach klopfen und mit einer Scheibe Schinken und etwas Petersilie belegen. Schnitzel überklappen und mit einem Zahnstocher feststecken. Etwas Öl erhitzen und die Schnitzel von jeder Seite 2-3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Warm stellen. Kartoffeln abschrecken und schälen. Kartoffeln und Erbsen zur Soße geben. Weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft kräftig abschmecken.
Mit den Schnitzeln anrichten und mit etwas Petersilie garnieren.

28.5.04 Lollipop CK

Schweinefilet mit gebratenem Gemüse

Zutaten für 3 Portionen

200 g Schweinefilet
1 Zehe/n Knoblauch
2 Möhre(n)
15 Pilze (Shitakepilze), getrocknet
1 Tasse/n Erbsen

175 g Sojasprossen
175 g Bambussprosse(n), Bambusschösslinge in Streifen (Dose)
2 EL Sojasauce
2 EL Sherry, trocken
4 TL Speisestärke
½ TL Hühnerbrühe, gekörnt
Salz
Pfeffer
1 EL Öl, geschmacksneutral

ZUBEREITUNG

Pilze säubern und in 125 ml heißem Wasser einweichen.

Schweinefilet waschen, trocken tupfen, quer zur Faser in 5 mm dicke Scheiben, anschließend in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Möhren schälen und diagonal in Streifen schneiden. Sojasprossen und Bambus abtropfen lassen. Pilze abgießen, das Einweichwasser aufheben. Die Pilze in Streifen schneiden, dabei den Stiel entfernen. Sojasauce mit Sherry, Speisestärke, Hühnerbrühe, Salz und Pfeffer verquirlen.

Wok erhitzen und das Öl am oberen Rand entlang hineinlaufen lassen. Möhren hineingeben und unter Rühren 3 Minuten braten. Erbsen zugeben, nochmals 2 Minuten braten. Anschließend den Knoblauch zugeben, ebenfalls kurz braten. Bambus zugeben, 2 Minuten braten, Sojasprossen zugeben, noch mal 2 Minuten braten. Gemüse mit dem Schaumlöffel aus dem Wok heben. Die Hälfte des Fleisches in den Wok geben und 2-3 Minuten unter Rühren braten. Das Fleisch herausheben und die zweite Hälfte ebenso pfannenbraten. Alles Fleisch an den Rand des Woks schieben, das Einweichwasser und die Sauce in die Mitte gießen und aufkochen. Rühren, bis die Sauce gebunden hat. Das Gemüse unterheben, noch mal kurz erhitzen und auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Dazu passt Reis.

12.11.01 Kleine Hexe CK

Schweinefilet mit Senfsauce

Zutaten für 4 Portionen
600 g Schweinefilet
1 Stange/n Lauch, klein
3 Möhre(n)
400 g Nudeln (Farfalle)
Salz und Pfeffer
2 EL Öl

250 ml Gemüsebrühe
100 ml Wein, weiß
1 EL Senf (Dijon-Senf) / + mehr
150 g Erbsen, tiefgekühlt
150 g Crème fraîche

ZUBEREITUNG

Filet in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Lauch in 1 cm breite Streifen und die geschälten Möhren in 1 cm große Würfel schneiden. Nudeln in Salzwasser bissfest garen.

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und das Fleisch scharf anbraten. Herausnehmen und zur Seite stellen. Restliches Öl zum Bratfett geben und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze etwa 1 Min. anbraten. Mit Brühe und Wein ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Senf würzen. Etwa 5 Min. in der geschlossenen Pfanne köcheln lassen. Das Fleisch unter das Gemüse mischen und weitere 5 Min. garen. Die Erbsen und das Crème fraîche dazugeben. Etwa 5 Min. einkochen lassen, bis eine cremige Sauce entstanden ist.

Die Nudeln abgießen, gut abtropfen lassen und mit dem Filet in der Sauce servieren.

Tipp: Nach Belieben kann noch frisch geriebener Parmesan oder Gruyère über das Gericht gestreut werden.

10.1.02 Hobbykoechin CK

Schweinefleisch chinesisch

Zutaten für 4 Portionen
400 g Schweinefleisch
2 Stange/n Sellerie (Stauden)
2 m.- große Zwiebel(n)
250 g Lauch
1 EL Ingwerpulver
1 Knoblauch (Zehen)
4 EL Sojasauce
1 Tasse/n Wasser
½ TL Stärkemehl
100 g Erbsen, tiefgekühlt
Öl zum Braten
1 Bund Petersilie, gehackt
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

In einer großen Pfanne oder dem Wok das Fett erhitzen und das in sehr dünne Scheiben und dann in Streifen geschnittene Fleisch bei sehr starker Hitze portionsweise kräftig anbraten. Herausnehmen und warmstellen.

Sellerie in Streifen, Zwiebeln und Lauch in Ringe schneiden und im Bratfett anbraten. Fleisch wieder zugeben und mit Ingwer, zerdrücktem Knoblauch und Sojasauce würzen. Wasser angießen und die angerührte Speisestärke einrühren.

Alles noch 5 Min. köcheln lassen und dabei die Erbsen zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Petersilie bestreuen.

Chinesische Schweinefleisch süß-sauer

1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

2 EL Speisestärke

3 EL Mehl

½ TL Backpulver

1 Ei(er) davon nur das Eigelb

4 EL Öl

250 ml Öl

Salz

600 g Schweineschnitzel

500 g Möhre(n)

250 g Champignons, frisch

1 Dose/n Bambussprosse(n)

150 g Erbsen, tiefgekühlt

6 EL Sojasauce

2 EL Sherry

½ Bund Schnittlauch

Pfeffer, weiß

Paprika, scharf

ZUBEREITUNG

Stärke, Mehl, Backpulver, Eigelb, 4 EL Öl, 6 EL Wasser und Gewürze verrühren. Fleisch trocken tupfen, würfeln und im Teig wenden.

250 ml Öl im Wok erhitzen. Fleisch darin portionsweise ca. 3 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und Öl bis auf 2 EL abgießen.

Möhren und Pilze in dünne Scheiben schneiden. Bambus abtropfen lassen und Pilze in 2 EL heißem Öl anbraten. Möhren, Bambus und Erbsen zufügen und alles ca. 3 Minuten garen lassen.

Sojasauce (Süß-Saure-Soße), Sherry und etwas Wasser in das Gemüse rühren, aufkochen. Fleisch zufügen, mit erhitzen. Schnittlauch fein schneiden, darüber streuen.

20.2.01 Frau Doktor

CK

Nudeln.

29.11.00 Sonja* CK

Schweinskotelett auf Bauernart

Zutaten für 4 Portionen

4 Schweinekotelett
50 g Speck (Bauernspeck)
100 g Karotte(n)
100 g Sellerie
100 g Erbsen
8 Pfifferlinge
4 Kartoffeln
1 Zwiebel(n)
2 Zehe/n Knoblauch
Kümmel
Petersilie
Salz
Mehl
Suppe

ZUBEREITUNG

Die Koteletts werden an den Ränder eingeschnitten, geklopft, mit Salz, Knoblauch und Kümmel eingerieben. Auf einer Seite in Mehl getaucht und mit dieser Seite zuerst anbraten. Herausheben und warm stellen. Im Bratfett grobwürfelig geschnittenen Speck glasig rösten, würfelig geschnittene Zwiebel, Karotten, Sellerie und Pfifferlinge begeben und durchrösten. Mit Suppe aufgießen und die Koteletts einlegen. Die in etwa 2 cm. Würfel geschnittenen, rohen Kartoffeln darauf verteilen, mit Kümmel und Salz würzen und zugedeckt ca. 30 Min. dünsten. Nach der halben Garzeit werden die Erbsen beigefügt. Mit viel Petersilie bestreuen.

29.1.02 Valentix CK

Sherryerbsen mit Paprikawurst

guisantes al jerez

Zutaten für 2 Portionen

500 g Erbsen, tiefgekühlt
150 g Paprikawurst
2 EL Öl (Oliven)
4 EL Sherry
Salz

ZUBEREITUNG

Erbsen garen, abtropfen lassen. wurst klein schneiden und im Öl anbraten. Erbsen dazugeben und mit Sherry aufgießen. Flüssigkeit verdampfen lassen. Heiß servieren.

16.2.01 Birgit2 CK

Spaghetti Karbonara 2 Ei

LF30

Zutaten für 2 Portionen

200 g Nudeln (Spaghetti)

Salz

50 g Rauchfleisch, gewürfelt

1 Zehe/n Knoblauch

1 TL Olivenöl

2 Ei(er), sehr frisch

Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen

100 g Erbsen, gefroren

ZUBEREITUNG

Die Nudeln in dem Salzwasser nach Packungsangabe garen. In den letzten Minuten die TK Erbsen dazugeben. Kochdauer nach Packungsangabe. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den geschälten und zerkleinerten Knoblauch hellgelb rösten, gewürfeltes Rauchfleisch zugeben und erhitzen. Die Eier mit 4 EL Wasser verrühren und in eine vorgewärmte Schüssel geben. Die Spaghetti- Erbsenmischung abgießen und sofort mit den heißen Rauchfleischwürfeln ebenfalls in die Schüssel füllen, alles gründlich vermischen.

Mit dem frisch gemahlene Pfeffer würzen und heiß servieren.

11.6.04 Sugar04 CK

Spaghetti Parador

Zutaten für 2 Portionen

1 Zwiebel(n)

10 Schinken

1 Pkt. Erbsen, tiefgekühlt

1 Tasse/n Champignons

1 Knoblauch (Zehen)

1 Becher süße Sahne

Salz und Pfeffer

Paprikapulver

ZUBEREITUNG

Zwiebel in feine Würfel schneiden, ebenso den Schinken und die Champignons. Alles in etwas Butter anbraten und die Erbsen hinzufügen. Den feingepressten Knoblauch hinzufügen und mit Sahne aufgießen. Das ganze einkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und rotem Paprikapulver abschmecken und zu gekochten Spaghetti servieren. Bei Bedarf dazu Parmesan reichen.

27.3.01 Sahraphina CK

Spaghetti à la Bolognese

Zutaten für 4 Portionen

500 g Hackfleisch, gemischt

200 g Dörrfleisch

1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel), gehackt

2 Zehe/n Knoblauch

etwas Salz

etwas Pfeffer

2 Würfel Fleischbrühe

125 ml Wasser

2 EL Tomatenmark

250 ml Wein (Chianti)

100 g Erbsen, tiefgekühlt

2 Möhre(n)

1 Stück Staudensellerie

Öl (Olivenöl extra vergine)

2 gr. Dose Tomate(n), passiert

ZUBEREITUNG

Die Möhren schrappen, den Staudensellerie putzen, gut waschen und beides in kleine Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

1/8 l Wasser erhitzen und die Rinderbrühwürfel zugeben, kurz aufwallen lassen, beiseite stellen.

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Karotten- und Selleriewürfeln zugeben, gut rühren und achten, dass sie nicht ansetzen.

Nun Dörrfleisch, Zwiebelchen und Knoblauch zugeben, gut umrühren und wiederum darauf achten, dass nichts anbrennt.

Hin und wieder mit einem Löffel Brühe ablöschen.

Sobald die Zwiebeln schön glasig sind, das Hackfleisch langsam "hineinkrümeln" lassen, mit anbraten.

Des öfteren abwechselnd mit Brühe und dem Rotwein ablöschen, bis beide Flüssigkeiten aufgebraucht sind.

Nun die Tomaten und das Tomatenmark zugeben, gut vermischen; danach mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Aufkochen lassen, dann die Erbsen beimengen und ca. 30-40 Minuten kochen lassen.

Vor dem Servieren nochmals kräftig abschmecken.

Spaghetti nach Packungsanweisung kochen, dann abschütten.

In den Spaghettitopf zurückgeben, mit einigen Kellen Sauce begießen, gut mischen, auf Teller verteilen und jeweils nochmals einen Klacks Sauce über die Nudeln geben.

Unbedingt frisch geriebenen Parmesan dazu reichen!!

29.4.02 Judith CK

Spanische Tortilla

5 Ei

Original

Zutaten für 27 Portionen

250 g Kartoffeln, geschält, in Scheiben geschnitten

100 g Speck, durchwachs., in Würfeln

1 TL Öl

Salz und Pfeffer, frisch gem.

½ Bund Lauchzwiebel(n), in Ringe geschn.

200 g Erbsen, tiefkühl

½ Bund Petersilie, gehackt

2 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt

5 Ei(er), mit Milch u. Salz verquirlt

100 ml Milch

1 EL Butter od. Margarine

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln schälen u. in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Speckwürfel in einer großen Pfanne im heißen Öl anbraten. Kartoffeln zugeben u. bei mittl. Hitze 10 Min. braten. Salzen u. pfeffern.

Lauchzwiebelringe, Erbsen, geh. Petersilie u. zerdrückten Knoblauch mischen. Eier, Milch verquirlen, salzen, pfeffern. Die Fettpfanne des Backofens ausfetten. Kartoffel-Gemüse-Mischung einfüllen u. Eiermilch darüber gießen. In den auf 175 Grad C, Umluft 150 Grad, Gas Stufe 2, vorgeheizten Backofen schieben u. 30 bis 40 Min. stocken lassen. Tortilla in Rauten schneiden. (pro Stck. ca. 30 Kalorien).

7.4.04 klemmi7 CK

Spätzle mit Schinken und Erbsen

Zutaten für 4 Portionen

500 g Spätzle
2 EL Butter
350 g Schinken, gekochter; am Stück
2 Zwiebel(n), gehackt
250 ml Sahne
200 g Erbsen, TK
Salz
Zucker
Curry
Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

Spätzle fast bissfest garen. Butter schmelzen, Schinken 3 Minuten anbraten, Zwiebel zugeben und 4-5 Minuten mitbraten. Sahne zugießen, kurz aufkochen lassen, Tk-Erbsen dazutun und einige Minuten köcheln lassen. Sauce abschmecken. Spätzle in die Sauce geben und 1 Minuten ziehen lassen.

28.2.04 S.B. 5 CK

Speck - Gemüse - Pfanne

Zutaten für 4 Portionen

400 g Tomate(n), vollreife
400 g Zucchini
200 g Speck, mager, in dünnen Scheiben
300 g Erbsen, (TK)
1 Dose/n Mais
4 EL Balsamico
6 EL Wein, weiß, trocken
1 TL Zucker
Salz und Pfeffer, schwarzer
Cayennepfeffer
1 Bund Schnittlauch

ZUBEREITUNG

Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, eiskalt abschrecken, häuten, vierteln und dabei von ihren Stängelansätzen befreien. Das Fruchtfleisch grob zerschneiden. Zucchini putzen, waschen und in Scheiben teilen. Speckscheiben in einer großen Pfanne auslassen, herausnehmen und warm stellen. Tomaten, Zucchini und Erbsen im Speckfett kurz andünsten und den abgetropften Mais zufügen. Essig mit Wein und Zucker verrühren, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen

und unter das Gemüse rühren. Dieses zugedeckt etwa 10 Minuten dünsten und pikant abschmecken. Kurz vor Ende der Garzeit die Speckscheiben auf dem Gemüse erhitzen. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Über das Gemüse streuen und dieses gleich in der Pfanne auf den Tisch bringen. Kräftiges Bauernbrot passt bestens dazu.

31.1.04 Sivi CK

Spiegeleier

4 Ei

Zutaten für 3 Portionen

300 g Cabanossi

2 Fleischtomate(n)

300 g Erbsen, TK

1 Bund Frühlingszwiebel(n)

4 EL Öl (Olivenöl)

3 EL Butter

4 Ei(er)

ZUBEREITUNG

Die Wurst in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, Stängelansätze entfernen, enthäuten, entkernen. Die Tomaten in 1 cm große Würfel schneiden. Die Erbsen in Salzwasser 3 Minuten blanchieren. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Die Wurstscheiben in der Hälfte des Olivenöls auf beiden Seiten in einer backofenfesten Pfanne kurz braten, warm stellen. Die Tomaten und die Frühlingszwiebeln in dem restlichen Olivenöl und 1 Esslöffel Butter kurz erhitzen, die Erbsen und die Wurst dazugeben. Die Eier aufschlagen, auf das Gemüse gleiten lassen. Im Backofen auf dem Rost auf mittlerer Höhe stocken lassen.

30.12.02 Gnussel CK

Steckrübensalat

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kasseler ohne Knochen

1 kg Steckrübe(n)

300 g Erbsen, tiefgekühlt

1 kleiner Eisbergsalat

100 g Zwiebel(n)

125 ml Öl

5 EL Essig (Rotweinessig)

2 EL Sojasauce, süße

Salz und Pfeffer, schwarzer

ZUBEREITUNG

Das Kasseler in 1 l Wasser ca. 18 Minuten sieden lassen, herausnehmen und in Folie wickeln. Das Kochwasser abseihen und in den Topf zurückgeben. Die geschälten Steckrüben in dünne Scheiben schneiden, im kochenden Kasselerud ca. 3 Minuten garen, abtropfen lassen. Erbsen in wenig kochendem Wasser und etwas Salz einmal aufkochen lassen und in ein Sieb schütten. Eisbergsalat putzen, waschen und in Streifen schneiden, trocken schleudern. Öl, Essig und Sojasauce verquirlen, Zwiebelwürfel zugeben, salzen, pfeffern. Fleisch in dünne Streifen schneiden, alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit der Salatsauce mischen. Mindestens 15 Minuten durchziehen lassen. Der Salat schmeckt am besten lauwarm.

6.3.02 Biene62 CK

Süßsaures Schweinefleisch

Zutaten für 4 Portionen

400 g Schweineschnitzel
2 Paprikaschote(n), rote
200 g Reis (Langkornreis)
Salz
1 Bund Lauchzwiebel(n)
1 Dose/n Mandarine(n)
2 EL Öl
Pfeffer
Paprikapulver, edelsüß
4 EL Sojasauce
2 EL Tomatenketchup
¼ Liter Gemüsebrühe
200 g Erbsen, TK
1 EL Speisestärke

ZUBEREITUNG

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Paprika putzen, waschen und in Stücken schneiden. Reis in kochendes Salzwasser geben und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Min. ausquellen lassen. In der Zwischenzeit Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Mandarinen auf einem Sieb abtropfen lassen, den Fruchtsaft dabei auffangen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Paprikaschoten und Lauchzwiebeln zufügen, kurz mit anbraten. Sojasoße und Ketchup unterrühren. Mit 4 EL Mandarinen-saft und Brühe ablöschen. Erbsen zufügen und aufkochen lassen. Stärke in 4 EL kaltem Wasser glatt rühren, unter das Fleisch rühren und

nochmals aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mandarinen zufügen. Den Reis abgießen und abtropfen lassen. Reis und Fleischpfanne auf 4 Tellern anrichten. Nach Belieben mit Petersilie garnieren und den Reis mit Paprika bestäuben.

7.11.03 milkmaid80 CK

Tagliatelle mit Erbsen - Speck - Sauce

Zutaten für 4 Portionen

200 g Erbsen, TK
500 g Nudeln (Tagliatelle)
1 kleine Zwiebel(n)
150 g Bacon
2 EL Öl
250 g Mascarpone
100 ml Milch
Basilikum

ZUBEREITUNG

Erbsen auftauen, Nudeln in reichlich Salzwasser garen, abgießen. Inzwischen Zwiebel abziehen, würfeln, Speck in 1-2 cm breite Streifen schneiden und in einer hohen Pfanne kross braten, Zwiebeln zugeben, anschwitzen. Mascarpone und Milch zugeben, würzen. Erbsen darin erhitzen, kurz einköcheln lassen. Nudeln und Soße vermischen, Basilikum überstreuen.

8.5.02 Skadel CK

Tagliatelle Prosciutto Pannah

Zutaten für 2 Portionen

1 Zwiebel(n)
200 g Schinken
2 Pkt. Sahne
1 EL Sahne-Schmelzkäse
1 TL Tomatenmark
150 g Erbsen, TK
300 g Nudeln (Tagliatelle)

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel in kleinste Stück hacken und in etwas Margarine glasig dünsten. Den Schinken in kleine Stücke schneiden und mit den Zwiebeln andünsten. Dann 1 Pkt. Sahne dazugeben und etwas einkochen lassen. Das 2. Paket Sahne und das Tomatenmark zugeben und kurz aufkochen las-

sen. Bei Bedarf, d.h. wenn die Soße noch zu "flüssig" ist, den Käse zugeben. Zum Schluss die Erbsen. Mit Pfeffer, Salz und Muskat nach Geschmack würzen. Die Tagliatelle nach Packungsanweisung kochen und dazu servieren.

11.12.02 Else CK

Tessiner Hausmannskost

Zutaten für 4 Portionen

250 g Nudeln

Salz

2 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

2 EL Öl

500 g Hackfleisch, gemischtes

Pfeffer, schwarzer

1 Pck. Tomate(n) (Tomato al Gusto)

½ TL Worcestersauce

½ TL Selleriesalz

1 Dose/n Champignons

300 g Erbsen, TK

150 g saure Sahne

3 EL Tomatenketchup

ZUBEREITUNG

Nudeln nach Vorschrift in Salzwasser garen, dann abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Hack zerpfücken und in heißem Fett kurz anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben, salzen und pfeffern. Dann scharf durchbraten, Tomaten, Worcestersauce und Selleriesalz zum Fleisch geben. Kurz aufkochen lassen, Nudeln hineinschütten, unterheben. Pilze abtropfen lassen, Flüssigkeit dabei auffangen. Pilze je nach Größe halbieren, mit Flüssigkeit, Erbsen und saurer Sahne zum Fleisch geben. Nochmals 10 Minuten garen. Alles mit Ketchup, Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu schmeckt am besten gemischter Salat.

26.5.03 Marlena CK

Tortellini - á la Romana

Zutaten für 4 Portionen

250 g Tortellini

Öl (Olivenöl)

2 große Zwiebel(n)
2 EL Öl (Olivenöl)
200 g Schinken, gekocht
1 kl. Dose Erbsen
2 EL Tomatenmark
2 TL Pesto
1 Becher Sahne
2 EL Parmesan, gerieben
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Knoblauch, frisch gepresst

ZUBEREITUNG

Die Tortellini in Salzwasser mit einem Esslöffel Öl nach Anweisung gar kochen, auf einem Sieb abtropfen lassen.

Die Zwiebeln schälen, klein würfeln und in 2 Esslöffeln Olivenöl glasig werden lassen. Den Kochschinken klein würfeln und zu den Zwiebeln geben. Auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Von den Erbsen die Flüssigkeit dazu geben, dann das Tomatenmark und das Pesto. Mit der flüssigen Sahne auffüllen. Den Parmesan - Käse unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken. Die Erbsen vorsichtig unterheben, anschließend die Tortellini. Das Ganze noch ca. 10 - 15 Minuten ziehen lassen, dann mit einem italienischen Salat, Ciabatta und Rotwein servieren.

13.8.02 Leilah CK

Vegetarische Paella

Zutaten für 4 Portionen
120 g Reis
250 ml Wasser, kochend
1 EL Öl (Olivenöl)
1 Zwiebel(n), gehackt
3 Zehe/n Knoblauch, kleingehackt
1 Paprikaschote(n) in Scheiben geschnitten, grün
1 Paprikaschote(n) in Scheiben geschnitten, rot
1 Tomate(n) in Würfel geschnitten, gross, gehäutet
250 ml Gemüsebrühe
1 TL Salz
1 EL Paprikapulver
1 TL Kurkuma
1 Tasse/n Erbsen, tiefgefroren
1 Tasse/n Artischockenherzen, geviertelt

ZUBEREITUNG

Den Reis mit dem kochenden Wasser vermischen und etwa 20 Minuten stehen lassen. Danach das Wasser abgießen. Zwischenzeitlich das Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch 5 Minuten anbraten. Die Paprikaschoten und die Tomate hinzugeben und für weitere 5 Minuten braten. Den Reis mit der Brühe und Salz, Paprikagewürz und Kurkuma zugeben, aufkochen und zugedeckt auf kleiner Flamme etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis weich geworden ist. Anschließend die Erbsen und Artischockenherzen dazugeben und noch 1 Minute kochen lassen. Auf Teller geben.

24.11.01 Simone Hefner CK

Würstchentopf

Zutaten für 8 Portionen

250 g Nudeln (Makkaroni), kurze

Salz

1 Zwiebel(n)

2 EL Butter /Margarine

3 EL Mehl

2 EL Tomatenmark

2 Dose/n Tomate(n)

4 TL Gemüsebrühe, (Instant)

500 g Wurst (Wiener Würstchen)

300 g Erbsen, TK

Pfeffer, schwarzer

½ Bund Petersilie

ZUBEREITUNG

Nudeln garen. Auf einem Sieb abtropfen lassen.

Zwiebeln schälen, fein würfeln. Fett in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin andünsten. Mehl und Tomatenmark kurz darin anschwitzen. Tomaten mit Saft zufügen und zerkleinern. 3/4 l Wasser und Brühe einrühren, aufkochen, 20 min. köcheln lassen.

Würstchen in Scheiben schneiden. Mit Erbsen und Nudeln in der Suppe erhitzen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, hacken und darüber streuen.

5.1.03 Lama1974 CK

Wursttopf

Fleischwurst mit Gemüse

Zutaten für 4 Portionen
 500 g Fleischwurst
 4 Zwiebel(n)
 1 EL Öl
 8 kleine Tomate(n)
 ½ Liter Brühe
 300 g Erbsen, tiefgekühlt
 4 EL saure Sahne oder Schmand
 Salz
 Pfeffer (weiß)
 Petersilie

ZUBEREITUNG

Fleischwurst in dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und achteln. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin anbräunen. Wurstscheiben in einer anderen Pfanne durchbraten. Tomaten häuten und vierteln. Dabei entkernen. In der Würfelbrühe aufkochen. Zwiebelstücke und Erbsen zugeben. 10 - 15 Min. kochen. Wurst zugeben. Erhitzen. Saure Sahne unterrühren. Abschmecken und mit Petersilie garnieren.

17.3.02 Briilina CK

Frisch Salat

Frisch Salat	160
Dänischer Nudelsalat.....	160
Fleischklösschensalat	161
Fleischsalat Bunter 4 Ei.....	161
Kartoffelsalat mit Curry	162
Kartoffelsalat mit Kasseler	163
Kasseler-Salat	163
Nudelsalat a la Lati	164
Schichtsalat	164
Schichtsalat mit Chili-Dressing	165

Dänischer Nudelsalat

Zutaten für 4 Portionen
 200 g Nudeln (Hörnchennudeln)
 250 g Schinken, gekocht, gares Geflügelfleisch od. Fleischwurst
 250 g Erbsen, grüne, zart

250 g Karotte(n)
2 Äpfel, saftige säuerliche
Mayonnaise
4 EL Rahm oder Joghurt
Salz

ZUBEREITUNG

Nudeln kochen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit den Schinken bzw. die Fleischwurst in Würfel schneiden. Die Erbsen mit den geschälten Karotten garen. Die Karotten in kleine Würfel schneiden und abkühlen lassen. Nun die Nudeln mit der Wurst, den Erbsen und den Karottenwürfeln mischen. Die Äpfel schälen und in kleine Stifte hobeln. Nun den Salat mit Rahm oder Joghurt mischen und mit etwas Salz und Mayonnaise (je nach Geschmack) abschmecken. Vor dem Servieren ca. 4 Stunden kalt stellen, damit sich der Geschmack richtig entfaltet.

12.7.02 Anastasia CK

Fleischklösschensalat

Zutaten für 5 Portionen
300 g Hackfleisch /Mett
1 Dose/n Champignons
1 Dose/n Mais
1 Dose/n Mandarine(n)
400 g Erbsen, TK
250 g Schmand
Salz
Pfeffer
Paprikapulver

ZUBEREITUNG

Die Tiefkühlerbsen in eine Schüssel geben und auftauen lassen. Das Hackfleisch, falls noch nicht gewürzt, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Dann kleine Kügelchen daraus formen. Die Kügelchen dann in einer Pfanne ringsherum braten, herausnehmen und abkühlen lassen. Als nächstes alle Zutaten zu den Erbsen in die Schüssel geben. Den Schmand hinzufügen und alles gut durchmengen. Dazu passt sehr gut Baguette.

25.11.03 Rainer36 CK

Fleischsalat Bunter 4 Ei

Zutaten für 6 Portionen
150 g Erbsen tiefgekühlt, gegart

4 Ei(er), hart gekocht
3 Zwiebel(n), gewürfelt
3 m.- große Gewürzgurke(n)
500 g Fleischwurst
100 g Kirschtomate(n)
125 g Mayonnaise
150 g Joghurt, natur
Salz und Pfeffer
Curry

ZUBEREITUNG

Eier achteln, Gurken und Wurst längs halbieren und in Scheiben schneiden. Kirschtomaten halbieren. Mayonnaise und Joghurt verrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Alle Zutaten mischen und durchziehen lassen.

Wer mag, kann das Dressing noch mit etwas Weinbrand abschmecken.

4.1.03 Viola CK

Kartoffelsalat mit Curry

Zutaten für 8 Portionen

1.5 kg Kartoffeln
400 g Schinken, gekochter
800 g Mais
2 Zwiebel(n)
125 ml Essig (Weißweinessig)
450 g Erbsen, TK
Pfeffer, schwarzer
Salz
3 TL Curry
250 g Mayonnaise

ZUBEREITUNG

Kartoffeln kochen und nach dem Erkalten in Scheiben schneiden. Schinken würfeln. Die Zwiebel klein schneiden und mit dem Essig aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln mit dem Schinken, dem Mais und den Erbsen vermengen, den Essig-Zwiebel-Sud darüber geben und durchrühren. Ca. 30 Minuten ziehen lassen. Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und Curry verrühren und unter den Salat heben.

5.6.03 hagazussa CK

Kartoffelsalat mit Kasseler

Zutaten für 4 Portionen

800 g Kartoffeln, festkochend

300 g Erbsen, TK

300 g Rippchen, Kasseler

1 Zwiebel(n)

50 g Speck, durchwachsen

½ Tasse/n Fleischbrühe

1 EL Essig, Weinessig

Salz

Knoblauchpulver

2 EL Öl

ZUBEREITUNG

Pellkartoffeln kochen. Rippchen kochen und in Würfel schneiden. Durchwachsenen Speck anbraten. Tiefkühlerbsen kochen. Salat anrichten und ziehen lassen.

13.4.01 Miguan CK

Kasseler-Salat

Zutaten für 4 Portionen

200 g Kasseler (aufschnitt)

1 Pck. Erbsen, tiefgekühlt, klein

1 Dose/n Bohnen (Wachsbohnen), klein

5 Tomate(n)

3 Zwiebel(n), klein

1 Zitrone(n), Saft

etwas Essig

5 EL Öl

Salz

Pfeffer

Zucker

Curry

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten entsprechend zerkleinern und miteinander vermischen. Abschmecken und etwas durchziehen lassen.

12.11.01 Monika CK

Nudelsalat a la Lati

Zutaten für 3 Portionen

200 g Nudeln (Spiralnudeln)

250 g Schinken

1 Paprikaschote(n), rot

1 Paprikaschote(n), grün

½ Salatgurke(n)

150 g Karotte(n), gewürfelt (ev. tiefgekühlt)

150 g Erbsen, (tiefgekühlt)

Salat - Blätter zum Garnieren

Dressing:

Wasser (Essigwasser)

½ Becher Joghurt (1%)

etwas Senf

Salz und Pfeffer

Spiralen al dente kochen, kalt abspülen, abtropfen lassen und mit wenig Essigwasser vermischt zu Seite stellen. Erbsen und Karotten weich dünsten, abkühlen lassen, zu den Spiralen geben. Paprika, Schinken und Gurke in kleine Würfel schneiden und ebenfalls beimengen.

Die Zutaten für die Dressing-Soße gut abschlagen, mit dem Nudelsalat vermischen und kühl stellen. Vor dem Anrichten mit Salatblättern garnieren.

Die Zutaten lassen sich nach Geschmack verändern, z.B.: Geselchtes, Paprika, Mischgemüse, usw....

8.11.03 Latitia CK

Schichtsalat

Zutaten für 6 Portionen

Eisbergsalat

3 Tomate(n)

1 Salatgurke(n)

2 Zwiebel(n)

1 Dose/n Mais

1 Glas Miracel Whip

1 Pkt. Erbsen, tiefgefrorene

3 Paprikaschote(n), bunt

1 Pck. Käse, geriebenen

Speck, durchwachsener

Salz und Pfeffer

Den Eisbergsalat in Streifen schneiden. Die Tomaten und Gurke in Stücke und die Paprika in Würfel schneiden. Die Zwiebeln in feine Ringe schnei-

den. Den Mais abtropfen lassen. Den durchwachsenen Speck in Würfel schneiden und in einer Pfanne auslassen (gut lüften!!)
Nun zum Schichten: In einer Schüssel zuerst den Boden mit Eisbergsalat bedecken. Dann Tomate und Gurke darauf und eventuell mit Salz und Pfeffer würzen. Nun das Ganze mit Zwiebelringen bedecken. Den Mais verteilen und darauf Miracel Whip verstreichen. Als nächstes kommen die gefrorenen Erbsen, danach die Paprikawürfel und der geriebene Käse. Zuletzt kommen nun die abgekühlten Speckwürfel. Mit Klarsichtfolie abdecken und über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag nur Folie ab und rauf auf den Tisch. Auf keinen Fall noch mal durchrühren.
Ist der Renner beim Grillen und sonstigen Partys

9.8.03 Jamie Fan CK

Schichtsalat mit Chili-Dressing

Toller Partysalat

Zutaten für 8 Portionen

500 g Porree
500 g Möhre(n)
500 g Erbsen, tiefgekühlt
500 g Mais, aus der Dose
500 g Schinken, gekochter
500 g Püree von Tomaten
200 ml Crème fraiche
3 Chilischote(n), rot
1 Bund Basilikum
Tabasco, einige Spritzer /Chili
Salz
Pfeffer, weißer

ZUBEREITUNG

Den Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Möhren putzen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Beide Gemüsesorten getrennt so lange in kochendem Wasser blanchieren, bis sie bissfest sind. Dann in eiskaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und sorgfältig trocken tupfen. Die Erbsen auftauten lassen. Die Maiskörner ebenfalls auf einem Sieb abtropfen lassen. Den Schinken in dünne Streifen schneiden. Abwechselnd Porree, Möhren, Mais, Erbsen und Schinken in eine hohe Salatschüssel schichten. Jede Lage mit Salz und Pfeffer würzen. Das Tomatenpüree mit dem Creme fraiche verrühren und mit Salz und Pfeffer sowie ein paar Spritzer Tabasco scharf abschmecken. Die Chilischoten waschen, trocken tupfen, der Länge nach aufschneiden, entkernen und fein hacken. Das Basilikum abspülen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Beides unter das Dressing rühren. Das Ganze eventuell nochmals mit Ta-

basco abschmecken. Das Dressing auf die oberste Salatschicht streichen und den Schichtsalat zugedeckt mindestens 2 Stunden durchziehen lassen.

26.2.02 Micke CK

Konserve

Konserve.....	166
Arrancini (italienische Reiskroketten) 4 Ei	167
Erbsensuppe mit Teigdeckel	167
Feuriges Nudelgericht.....	168
Gemüsepfanne á la Moschkito	168
Gulasch Party Topf.....	169
Gyrospfanne	169
Hackeintopf mit Bohnen.....	170
Hackfleischtorte.....	171
Hirtentopf	171
Kartoffelbrei mit Erbsen - Hack - Soße.....	172
Malteser Lendchen	172
Mitternachtssuppe süß - sauer	173
Nudeln in Käse - Sahne - Soße	173
Nudelsalat von Mama Lollipop 5 Ei	174
Ofensuppe	175
Prinzentopf	175
Ratsherrentopf	176
Räuber-Pfanne	176
Reis mit Erbsen	177
Reis-Fleisch-Pfanne.....	177
Reispfanne.....	178
Rigatoni in Schinken - Sahne - Sosse	179
Schichtsalat III 6 Ei	179
Schnitzeltopf	180
Schweinelachs - Gemüse - Pfanne.....	180
Spanische Pommes-Frites 3 Ei	181
Spargel à la Hollywood	182
Tortellini mit Sahneseauce.....	183
Tortellini mit Schinken - Erbsen - Soße.....	183
Übernachtsalat 5 Ei.....	183
Wurst - Gemüsepfanne.....	184

Arrancini (italienische Reiskroketten) 4 Ei

Zutaten für 18 Portionen

6 Zwiebel(n)
150 g Butter
1 kg Reis
2 Liter Brühe
240 g Parmesan, (gehobelt)
300 g Hackfleisch
1 Dose/n Erbsen
1.5 EL Zucker
250 g Mozzarella
4 Ei(er)
500 g Tomate(n), passierte
Salz und Pfeffer
Paniermehl, (grob)
Fett, zum Ausbacken
Oregano
Basilikum
Knoblauch

ZUBEREITUNG

Zwiebeln würfeln und in Butter andünsten. Reis leicht mit andünsten. Mit der Brühe ablöschen und 30 Minuten leicht köcheln lassen. Von der Kochstelle nehmen und in den trockenen Reis Mozzarella geben und so lange rühren, bis alles nur noch warm ist.

2. Arbeitsschritt: Hackfleisch anbraten und mit Salz & Pfeffer würzen. Tomaten, 1/4 Liter Wasser und Erbsen unterrühren. Danach mit den Gewürzen und dem Zucker abschmecken. Den warmen Reis zu Bällchen formen. Ein Loch hineindrücken und Hackfleisch sowie kleingeschnittenen Mozzarella einfüllen. Loch verschließen, durch die verquirlten Eier ziehen und in Paniermehl wenden. In genügend Fett ca. 8 Minuten ausbacken.
(Kalt & warm zu genießen)

26.12.03 Famenight CK

Erbsensuppe mit Teigdeckel

Zutaten für 4 Portionen

2 Dose/n Erbsen
1 Karotte(n)
1 Kartoffeln
1 Zwiebel(n)
100 g Schinken, gekocht
½ Liter Gemüsebrühe
4 EL Rahm

4 EL Sahne
4 Champignons
Pfeffer
250 g Teig (Mürbteig)

ZUBEREITUNG

Gemüse putzen und klein schneiden, in der Gemüsebrühe weich kochen. 1 ½ Dosen Erbsen hinzugeben, durchpürieren. Rahm, Sahne und die restlichen Erbsen unterrühren, mit Pfeffer abwürzen. Den Schinken in Streifen schneiden, in die Suppe geben. Die Champignons in Scheiben schneiden.

Die Suppe in feuerfeste Suppentassen füllen, Champignons darüber verteilen. Die Suppentassen mit einem Mürbteigdeckel verschließen, im Backofen ca. 20 Minuten bei 200 Grad goldbraun werden lassen.

11.8.02 mikarst CK

Feuriges Nudelgericht

Zutaten für 4 Portionen

500 g Nudeln
1 Dose/n Erbsen
400 ml Sahne
1 Becher Milch
½ Ring/e Wurst
Paprikapulver
Pfeffer
Salz

ZUBEREITUNG

Die Nudeln 8-10 min. in kochendes Salzwasser geben. Danach die Nudeln abgießen. Die Milch und Sahne aufkochen lassen und danach reduzieren (insgesamt ca. 10 min.) Gewürfelte Ringwurst, Erbsen und Nudeln zu der Milch und Sahne geben. Jetzt die o. g. Gewürze dazugeben.

Wer es richtig scharf liebt, kann auch noch andere Gewürze (z. B. Cayennepfeffer, Curry, etc.) dazugeben.

1.1.04 Sailfich CK

Gemüsepfanne á la Moschkito

Zutaten für 2 Portionen

½ Fleischwurst
1 Zwiebel(n)
2 Tomate(n)

- 1 Paprikaschote(n), rote
- 1 Dose/n Mais
- 1 Dose/n Erbsen und Möhren

ZUBEREITUNG

Zwiebel schälen, klein schneiden, mit etwas Olivenöl in einer Pfanne glasig dünsten, geschnittene Fleischwurst dazugeben, anbraten, die klein geschnittenen Tomaten und Paprikastücken dazugeben, die Dosen öffnen, Saft evtl. abgießen, alles mit in die Pfanne geben, würzen und evtl. mit Tomatenmark verfeinern. Guten Appetit!

2.12.03 Moschkito CK

Gulasch Party Topf

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Gulasch vom Schwein
- 500 g Zwiebel(n)
- 1 Glas Pilze
- 1 kl. Dose Erbsen
- 1 kl. Dose Ananas, (Stücke)
- 1 kl. Dose Tomatenpaprika
- 250 ml Curry - Ketchup
- 280 ml Chilisauce
- 500 ml Sahne

ZUBEREITUNG

Schweinegulasch in Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einen großen Topf geben. Zwiebeln würfeln und dazu geben. Die restlichen Zutaten mit Saft(außer Pilze) in den Topf geben. Nicht rühren. Im Backofen bei 200 Grad ca. 2 Stunden garen. Anschließend umrühren und abschmecken. Über Nacht ziehen lassen.

1.8.03 Dresty CK

Gyrospfanne

Zutaten für 3 Portionen

- 1 Pck. Fleisch (Gyros), Fertigprodukt
- 2 Beutel Reis
- ½ Liter Brühe
- 1 kl. Dose Erbsen
- 100 g Käse (Gouda), gerieben
- Butter

ZUBEREITUNG

Butter in der Pfanne erhitzen und das Gyros darin anbraten. Reis zugeben und kurz mitbraten. Brühe angießen, aufkochen lassen.

Bei geschlossenem Deckel so lange köcheln lassen, bis der Reis gar ist (ca. 20 Minuten). Kurz vor Ende der Garzeit die Erbsen zufügen.

Zum Schluss den geriebenen Käse darüber streuen und schmelzen lassen

15.2.02 Mascha CK

Hackeintopf mit Bohnen

oder Chilly alla oli

Zutaten für 10 Portionen

- 1 Dose/n Kidneybohnen
- 2 Dose/n Bohnen (Chilibohnen)
- 1 Dose/n Mais
- 1 Dose/n Erbsen
- 1 Paprikaschote(n), rot
- 1 Paprikaschote(n), grün
- 2 Dose/n Tomate(n), passierte
- 1 Dose/n Tomate(n), geschälte
- 1 Becher Crème fraîche
- Paprikapulver, edelsüß
- Tomatenketchup
- 5 große Zwiebel(n)
- 1500 g Hackfleisch

ZUBEREITUNG

Hackfleisch salzen und pfeffern und mit etwas Öl im großen Topf anbraten bis es bröckelig ist. Die Zwiebeln hacken und dazugeben(kurz mit anbraten). Die Bohnen, Erbsen, Mais, Tomaten dazugeben und erhitzen, dann auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Paprika klein schneiden und dazugeben. Reichlich Paprika edelsüß (mind. 2EI) einrühren und etwas Ketchup dazu. Das Ganze bei geringer Hitze im geschlossen Topf ca. 1 Std. köcheln lassen. Zum Schluss noch mit Pfeffer, Paprika und Ketchup abschmecken und Creme fraiche unterrühren.

15.2.02 O. Heins CK

Hackfleischtorte

Zutaten für 4 Portionen

500 g Hackfleisch

2 kleine Zwiebel(n)

1 kl. Dose Mais

1 kl. Dose Pilze

½ Glas Ajvar

1 kl. Dose Erbsen

Salz

Pfeffer

2 Zehe/n Knoblauch

ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Mais, Pilze und Erbsen gut abtropfen lassen. Die Knoblauchzehen durch eine Knoblauchpresse hinzufügen (oder nach belieben kann man den Knoblauch auch weglassen oder durch Knoblauchgranulat ersetzen). Alle Zutaten zusammen vermengen und in eine Auflaufform geben und bei ca. 180-200Grad ca. 30min backen (die Backzeit variiert je nach Auflaufform).

Dazu kann man Pommes Frites servieren.

26.2.04 buerokratelchen CK

Hirtentopf

Zutaten für 8 Portionen

1.5 kg Schweinenacken in Stücken

1 gr. Dose Bohnen (Brechbohnen)

1 gr. Dose Erbsen

1 Dose/n Pilze

1 Glas Tomatenpaprika

500 g Zwiebel(n) (Gemüsezwiebeln), in Ringen

1 Flasche Sauce (Schaschliksauce)

Salz und Pfeffer

Beifuss

Thymian

ZUBEREITUNG

Einen Bräter fetten. Alle Zutaten der Reihe nach in den Bräter schichten und jede Lage mit Salz, Pfeffer, Beifuss und Thymian würzen. Den Deckel auflegen und bei 200 Grad 2 Stunden im Ofen garen.

Mit Baguette servieren. Mit Reis serviert reicht die Menge für 12 Personen.

15.5.02 Ruth S.

CK

Kartoffelbrei mit Erbsen - Hack - Soße

Zutaten für 3 Portionen

250 g Hackfleisch
1 Dose/n Erbsen, (fein)
1 Pck. Sauce für Hackbraten
¼ Liter Wasser
Gewürze, nach Belieben
Öl, zum Anbraten

ZUBEREITUNG

Öl in der Pfanne erhitzen. Hackfleisch anbraten und würzen. Dose Erbsen abgießen und zufügen. Wasser angießen. Soßenpulver einrühren. Ggf. nach Belieben nachwürzen.

Kartoffelbrei zubereiten und zusammen genießen!

Wir finden es echt lecker!

13.12.03 Inga Haas CK

Malteser Lendchen

Zutaten für 2 Portionen

500 g Schweinefilet in Streifen geschnitten
2 Zwiebel(n) in Scheiben geschnitten
1 TL, gestr. Salz
1 TL, gestr. Paprikapulver, edelsüß
Pfeffer, schwarzer
2 EL, gest. Mehl
1 Paprikaschote(n), rote, in feine Streifen geschnitten
4 EL Öl
5 EL Schnaps (Malteser)
1 kl. Dose Erbsen, sehr fein gut abgetropft
Tasse/n Sahne
1 TL, gestr. Zucker

ZUBEREITUNG

Salz, Paprikapulver, Pfeffer und Mehl gut vermischen; Fleisch darin wälzen; Öl erhitzen und Fleisch darin gut anbraten; Pfanne vom Herd nehmen und mit Malteser flambieren (Vorsicht! Stichflamme möglich).

Zwiebelringe in etwas Öl glasig dünsten; Fleisch, Erbsen, Paprikastreifen und etwas Salz zufügen; Sahne mit Zucker verquirlen und unterrühren; kurz köcheln lassen; mit Salz abschmecken.

Beilagen: Kroketten oder Rösti

Man kann evtl. auch noch Champignons zugeben.

14.5.02 Conny68 CK

Mitternachtssuppe süß - sauer

Zutaten für 10 Portionen

750 g Gehacktes, halb u. halb
4 Zwiebel(n)
3 Paprikaschote(n)
1 Pck. Champignons oder 1 Glas
1 Dose/n Ananas
6 EL Tomatenmark
200 ml Tomatenketchup (Curry)
3 Dose/n Gulaschsuppe
200 g Sahne-Schmelzkäse
2 Dose/n Mais
1 Dose/n Erbsen
50 g Sahne

ZUBEREITUNG

Zwiebeln schälen, würfeln und mit Hackfleisch und Paprika anbraten. Die Pilze mit Ananas und Saft hinzufügen. Tomatenmark und Ketchup, Gulaschsuppe mit Salz und Pfeffer verrühren. Einige Minuten köcheln lassen. Abschmecken ggf. nachwürzen. Zum Schluss Sahneschmelzkäse und Sahne unterrühren.

Ich persönlich mag das Rezept lieber ohne Ananas.

19.3.03 Magigua CK

Nudeln in Käse - Sahne - Soße

Zutaten für 2 Portionen

1 Pck. Sahne-Schmelzkäse oder Kräuter
Sahne oder Milch
1 Dose/n Erbsen oder TK oder frisch
100 g Schinken, gekochten

ZUBEREITUNG

Für diese Soße empfehle ich Spiralnudeln oder Penne o.ä. jedenfalls Nudeln, die gut Soße aufnehmen können.

Schmelzkäse in kleine Stücke schneiden und mit etwas Sahne oder Milch (anstatt Sahne kann man immer hier Milch nehmen, das ist die fettärmere Variante) in einen Topf geben und bei kleiner Hitze schmelzen lassen. Anschließend die Erbsen und den in feine Würfel geschnittenen Schinken zugeben. Jetzt kann die Konsistenz variiert werden. Je nach Geschmack Sahne oder Milch zugeben. FERTIG

Verwendet man Schmelzkäse mit Kräutern oder Schinkengeschmack bzw. mischt z.B. Sahne- und Kräuterkäse, ändert sich der Geschmack aber es ist alles sehr lecker.

9.10.03 Bullybiene CK

Nudelsalat von Mama Lollipop 5 Ei

Zutaten für 8 Portionen

500 g Nudeln (Gabelspaghetti oder Hörnle)

1 Dose/n Erbsen

200 g Schinken, gekochter

5 Ei(er), gekocht

Für das Dressing:

5 EL Wasser

5 EL Essig (Weinessig)

2 EL Balsamico

10 EL Öl

1 TL Salz, (gehäuft)

2 TL Maggi Würzmischung 4

1 TL Maggi

0.33 TL Pfeffer, schwarzer

1 TL Dill, getrockneten

evt. Zwiebel(n), gewürfelte

ZUBEREITUNG

Nudeln abkochen und lauwarm ins hergestellte Dressing geben. Abkühlen lassen. Schinken und Eier würfeln und unterrühren. Erbsen abschütten und ebenfalls zugeben.

Wenn wir den Nudelsalat zum Grillen oder Fondue machen, lassen wir den Schinken einfach weg, man hat ja dann genug Fleisch.

Bei der Personenzahl möchte ich mich nicht festlegen. Ich finde es kommt darauf an zu was man den Salat reicht und wie viel andere Beilagen es noch gibt.

25.4.04 Lollipop CK

Ofensuppe

Zutaten für 10 Portionen

500 g Gulasch, vom Schwein (schön klein schneiden)

500 g Zwiebel(n), geschnitten

1 kl. Dose Ananas, mit Saft (in Stücke schneiden)

1 Glas Pilze, ohne Saft

1 kl. Dose Erbsen, mit Saft

1 kl. Glas Tomatenpaprika, ohne Saft

1 Dose/n Mais

200 g ChilisaUCE

200 g Tomatenketchup (Curryketchup)

1 Glas Sauce (Zigeunersoße)

2 Becher Sahne

Brühe

Fondor

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Bratentopf geben. Ananas wahlweise mit oder ohne Saft - je nachdem, wie süß man es mag. Bei 200° ca. 2 1/2 Stunden im Backofen garen.

2 Becher Sahne und reichlich Brühe zufügen und mit Fondor abschmecken.

4.2.04 Alexandras CK

Prinzentopf

Zutaten für 4 Portionen

500 g Schnitzelfleisch

1 Dose/n Erbsen

100 g Schinken (Pressschinken)

1 Dose/n Spargel

1 Dose/n Tomate(n), geschälte

etwas Worcestersauce oder ChilisaUCE

1 Bund Petersilie

1 Becher Schlagsahne

125 g Butter

ZUBEREITUNG

Das Fleisch schnetzeln, in Butter scharf anbraten und wieder aus der Pfanne nehmen. Den Schinken vierteln und im gleichen Fett anrösten. Das Fleisch wieder in die Pfanne geben, Erbsen, Spargel (ca. 3cm lange Stücke) und Tomaten (geachtelt) hinzufügen und ca. 15 Min. im Kochtopf kochen. Schlagsahne und Petersilie unterrühren und mit der Worchester- oder ChilisaUCE würzen. (kein Salz oder Pfeffer verwenden).

Mit Salzkartoffel oder Baguette anrichten.

9.2.04 Paguera CK

Ratsherrentopf

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Schweinesteak
- 4 Scheibe/n Leber
- 4 kleine Bratwurst
- 4 Scheibe/n Schweinefleisch (Bauch, durchwachsener)
- 200 g Karotte(n)
- 400 g Kartoffeln, am Vortag gekochte
- 200 g Bohnen (Brechbohnen aus der Dose)
- 200 g Erbsen (aus der Dose)
- 200 g Champignons (aus der Dose)
- 3 EL süße Sahne
- 1 Zwiebel(n)
- Kümmel
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Petersilie, gehackte
- Paprikapulver

ZUBEREITUNG

Die Möhren putzen, ca. 25 Minuten dünsten. Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in 2 EL Butter von allen Seiten anrösten, salzen und pfeffern. Das Dosengemüse und die Möhren abgießen. Die Bohnen und die Erbsen in etwas Butter erhitzen. Die Zwiebel schälen, würfeln, in Butter anbraten. Champignons dazugeben und einige Minuten mitdünsten. Nun Kartoffelscheiben, Gemüse und Champignons mischen, mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Paprika abschmecken. In eine feuerfeste Form geben, mit der Sahne beträufeln und warm stellen. Die Steaks, Leberscheiben und Würstchen mit Öl bepinseln und unter dem vorgeheizten Grill von jeder Seite 3 bis 4 Minuten grillen. Die Speckscheiben in einer Pfanne auslassen. Steaks, Leberscheiben, Würstchen und knusprige Speckscheiben auf dem Gemüse anrichten und mit gehackter Petersilie bestreut auf den Tisch bringen.

16.3.04 Angelika2603

CK

Räuber-Pfanne

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Schweinefleisch, Nuss oder Kamm

1 große Zwiebel(n)
1 kl. Dose Kidneybohnen
1 kleine Paprikaschote(n)
1 kl. Dose Erbsen und Möhren
Gewürzmischung

ZUBEREITUNG

Fleisch schneiden und mit Würzmischung gut einwürzen, Zwiebel in Scheiben schneiden und damit vermischen.
24 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.

Fleisch mit Zwiebeln gut anbraten, Gemüse zugeben und ca. 30 Min. garen. 5 Min. vor Ende Kidneybohnen hinzugeben.

Mit Weißbrot servieren.

12.4.01 Miguan CK

Reis mit Erbsen

Zutaten für 3 Portionen

3 Zwiebel(n)
500 g Hackfleisch
1 Dose/n Erbsen
1 Bund Petersilie oder trockene
3 Tasse/n Reis
1 TL Salz
1 Prise Pfeffer
2 EL Öl

ZUBEREITUNG

Zwiebeln klein schneiden, Fleisch in Öl anbraten und die Zwiebeln dazu. Salzen, pfeffern und weich kochen. Wenn das Fleisch fertig ist, die Erbsen, klein geschnittene Petersilie und Reis beimengen. Mit Wasser aufgießen, so dass die Masse gerade bedeckt ist. Langsam zugedeckt köcheln lassen bis der Reis fertig ist.

11.6.03 Mikko CK

Reis-Fleisch-Pfanne

Katjas Reis-Fleisch-Pfanne

Zutaten für 4 Portionen

250 g Fett zum Braten
4 Rindfleisch (Steak), oder Schweinesteaks
200 g Maiskörner
200 g Pilze
200 g Kidneybohnen
200 g Paprikaschote(n)
200 g Erbsen, abgetropft
Salz und Pfeffer
2 Beutel Reis (Langkorn)
2 große Zwiebel(n)

ZUBEREITUNG

Die Steaks in mundgerechte Stückchen schneiden. Die Paprika in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel klein hacken oder in kleine Würfel schneiden.

Die Margarine in einem Bräter schmelzen und die Steakstückchen scharf anbraten. Währenddessen den Reis separat gar kochen. Nachdem die Steakstücken schön kross angebraten sind, die Zwiebeln hinzufügen und ebenfalls anbraten, jedoch nicht schwarz werden lassen. Nachdem die Zwiebeln die gewünschte Bräune erreicht haben, den Mais (gekocht!), Paprika, Pilze, Kidney-Bohnen und Erbsen in den Bräter geben und ebenfalls anbraten.

Als letztes wird der fertige Reis in den Bräter gegeben und gut mit den übrigen Zutaten durchgemischt und nochmals leicht angebraten. Wenn alle Zutaten gar sind, kann serviert werden.

4.3.01 Happymaus CK

Reispfanne

Zutaten für 4 Portionen
300 g Hackfleisch
1 Beutel Reis
3 Paprikaschote(n), je 1 grüne, gelbe, rote
1 kl. Dose Mais
1 Tasse/n Erbsen, (tiefgefroren)
1 Möhre(n)
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Hack in der Pfanne scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

Wasser in einem Topf zum kochen bringen und den Kochbeutel-Reis darin garen. (Koch bzw. Garzeit kommt immer auf den Reis an. Vollkorn-Reis braucht dafür etwas länger!)

In der Zwischenzeit die Paprika waschen und von den Kerngehäuse etc. befreien. - in Streifen schneiden. Die Möhre in Scheiben.

Dann die Paprika, die Wurzel sowie Mais und Erbsen zum Hack in die Pfanne geben und kurz mit anbraten bzw. erwärmen. Das Gemüse(vor allem die Paprika) sollte dabei bissfest bleiben.

Zum Schluss den fertigen Reis aus dem Kochbeutel in die Pfanne, leicht unterheben.

Ich stelle immer die ganze Pfanne auf den Tisch, dann bleibt alles schön warm und außerdem sieht es auch schön bunt aus.

Tipp: Am besten eine Pfanne mit hohem Rand verwenden.

2.10.02 Kuschellenny CK

Rigatoni in Schinken - Sahne - Sosse

Zutaten für 4 Portionen

250 g Nudeln (Rigatoni)

1 Zwiebel(n)

200 g Schinken, gekocht

1 Dose/n Erbsen

1 kl. Dose Tomatenmark

1 Becher Sahne

200 g Käse, geriebener

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Nudeln in Salzwasser kochen. In der Zwischenzeit Zwiebel fein würfeln und mit etwas Öl andünsten. Den in kleine Würfel geschnittenen Schinken dazugeben und leicht anbraten. Die Erbsen dazugeben und erhitzen. Das Tomatenmark unterrühren und gleich hinterher den Becher Sahne dazugeben. Alles verrühren. Zum Schluss den Käse unterrühren, bis er zerlaufen ist, abschmecken und mit den gekochten Nudeln verrühren.

13.5.02 Anka22w CK

Schichtsalat III

6 Ei

Zutaten für 4 Portionen

1 Chinakohl, in Streifen geschnitten

2 Zwiebel(n), gewürfelt

3 Paprikaschote(n), in Streifen geschnitten

1 kl. Dose Erbsen, ohne Flüssigkeit

1 EL Zucker
250 g Schinken, gekochten, gewürfelt
6 Ei(er), hartgekocht und gewürfelt
1 Glas Miracel Whip, groß

ZUBEREITUNG

Folgende Zutaten der Reihe nach in eine Schüssel schichten. Über Nacht stehen lassen und am nächsten Tag vorsichtig umrühren.

11.11.01 Pumuckl alias Heike CK

Schnitzeltopf

Zutaten für 4 Portionen

4 Schweineschnitzel
200 g Schinken, gekochter, gewürfelt
1 Dose/n Pilze
1 Dose/n Erbsen
2 kleine Zwiebel(n), gewürfelt
2 Zehe/n Knoblauch, gewürfelt
1 Becher Sahne
1 Würfel Brühe, aufgelöst in einer Tasse

ZUBEREITUNG

Die Schnitzel panieren und von beiden Seiten 5 min braten. Aus der Pfanne nehmen und in 3 Teile schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne geben und leicht anbraten. Den Schinken dazugeben und nochmals leicht dünsten. Jetzt die Erbsen und die Pilzen dazu, mit Sahne auffüllen und abschmecken. Alles über die Schnitzel geben und über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag den aufgelösten Brühwürfel darüber gießen und das Ganze bei 160° ca. 1 Stunde in den Ofen geben.

Als Beilage schmecken uns am besten Spätzle oder Bandnudeln.

22.6.03 selinap01 CK

Schweinelachs - Gemüse - Pfanne

Kochen für Gäste

Zutaten für 15 Portionen

2.5 g Schweinebraten (Schweinelachs)
2 gr. Dose Erbsen + Möhren (ohne Flüssigkeit)
1 g Spargel, (TK - Produkt) oder frisch
2 gr. Dose Champignons, de Paris (ohne Flüssigkeit)

750 g Brokkoli - Röschen (TK - Produkt) oder frisch
750 g Blumenkohl - Röschen (TK - Produkt) oder frisch
1 g Spätzle, (fertig gekocht aus dem Kühlregal) oder selbst gemacht
1 ml Sahne, (20 % Fettgehalt)
750 ml Crème fraiche
250 ml Schmand
500 g Käse, gerieben
400 g Schmelzkäse mit Kräutern
1 Beutel Maggi Würzmischung Nr. 1 Typ Pfeffer
Gewürzmischung (China - Gewürz)
Salz

ZUBEREITUNG

Die Tüte Maggi Nr. 1 mit der doppelten Menge Chinagewürz und 1 - 2 TL Salz trocken mischen.

Das Fleisch der Länge nach halbieren, dann 1,5 cm dicke Schnitzelchen davon schneiden und mit der Würzmischung würzen dann in einen gefetteten Bräter schichten. Die Sahne mit Creme fraiche, Schmand + Schmelzkäse verrühren und mit 1 - 2 TL Salz + 3 TL Chinagewürz pikant abschmecken. Das Fleisch mit $\frac{1}{4}$ der Sauce bedecken. Die Erbsen + Möhren darüber verteilen. Den Spargel angetaut in 1,5 cm lange Stücke schneiden, die Broccoli- und Blumenkohlröschen evtl. halbieren und mit dem Spargel und den Pilzen in den Bräter geben. $\frac{1}{4}$ der Sauce darüber, dann die Spätzle darauf verteilen, den geriebenen Käse drüberstreuen und die restliche Sauce einfüllen, glatt streichen. Den Bräter verschließen, im vorgeheizten Backofen, unten bei 175° C bis 200 ° C 120 - 180 Minuten brutzeln lassen.

7.8.03 Leilah CK

Spanische Pommes-Frites 3 Ei

Zutaten für Portionen

600 g Pommes Frites für den Backofen
1 kl. Dose Erbsen, sehr fein
Salz
2 EL Petersilie
100 g Speck, durchwachsen
100 g Fleischwurst
3 Ei(er)
Pfeffer
Mineralwasser
1 EL Öl

ZUBEREITUNG

Pommes im Backofen unter wenden backen. Erbsen, Salz und Petersilie im Topf erhitzen. Speck kurz anbraten, Fleischwurststreifen zugeben. Eier mit Salz und Mineralwasser mischen. Alles in einen Topf geben und in den Ofen schieben bis das Ei gestockt ist.

7.4.01 Miguan CK

Spargel à la Hollywood

Zutaten für 8 Portionen 1 Eigelb
1 kg Spargel
15 g Butter
Salz und Pfeffer
1 TL Zucker
250 ml Wasser
1 Pck. Blätterteig, TK (ca. 300g)
1 Bund Petersilie
300 g Schinken, gekocht, in Scheiben
1 kl. Dose Erbsen (250g)
½ TL Dill - Spitzen, getrocknet
75 g Käse (Emmentaler), gerieben
1 Ei(er), davon das Eigelb

ZUBEREITUNG

Spargel schälen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Spargel reingeben. Mit Salz und Zucker würzen. Wasser zum Kochen bringen, zum Spargel geben. Spargel zugedeckt 20 Min. dünsten lassen.

Backofen auf 200°C vorheizen. In der Zwischenzeit den aufgetauten Blätterteig auf einem bemehlten Brett etwa 5 mm dick ausrollen. Eine Platte von 32 cm Durchmesser und eine von 26 cm Durchmesser ausradeln.

Eine Springform (Durchmesser 26 cm) mit kaltem Wasser abspülen, mit der größeren Platte auskleiden. Rand hochziehen und andrücken. Schinken würfeln und mit Petersilie und Erbsen mischen. Die Hälfte auf dem Boden verteilen, mit Pfeffer und geriebenen Dillspitzen bestreuen. Darüber die abgetropften Spargelstücke geben. Mit der restlichen Schinken-Erbsen-Mischung bedecken und mit Pfeffer und Dill würzen. Käse drüberstreuen, mit der kleinen Teigplatte bedecken. Am Teigrand fest andrücken und mit der Gabel mehrmals anstechen. Eigelb verquirlen und den Teig damit bestreichen. Form auf die mittlere Schiene des Ofen schieben und ca. 25 Min. backen.

11.6.02 Hobbykoechin CK

Tortellini mit Sahnesauce

Zutaten für 4 Portionen

100 g Speck, gewürfelt, mager

30 g Butter

1 Zehe/n Knoblauch

100 g Erbsen (Dose)

200 g Crème double

Salz

Pfeffer

500 g Tortellini

ZUBEREITUNG

Knoblauch fein würfeln und mit den Speckwürfeln in der Butter anbraten. Erbsen und Creme Double hinzufügen und erhitzen, falls nötig andicken lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sollte die Sauce zu dick sein, kann etwas Flüssigkeit von den Erbsen zugegeben werden. Tortellini nach Anleitung kochen. Sauce über die Tortellini geben.

30.5.03 Acigrand CK

Tortellini mit Schinken - Erbsen - Soße

Zutaten für 2 Portionen

250 g Tortellini

1 Pck. Mozzarella

½ Dose/n Erbsen

5 Scheibe/n Schinken

1 Becher süße Sahne

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Tortellini in Salzwasser kochen.

In der Zwischenzeit Schinken in Öl anbraten, anschließend Erbsen dazu. Dann die Sahne aufgießen und den Mozzarella kleingewürfelt in die Soße geben. Das ganze 10 Min. köcheln, bis der Mozzarella geschmolzen ist. Salz, Pfeffer fertig.

17.6.02 Biberchen CK

Übernachtsalat

5 Ei

Schichtsalat

Zutaten für 8 Portionen

- 1 Chinakohl, in Streifen
- 1 Paprikaschote(n), rot, in Streifen
- 1 Paprikaschote(n), grün, in Streifen
- 1 Zwiebel(n)
- 1 kl. Dose Erbsen
- 1 kl. Dose Champignons
- 2 TL Zucker
- 1 Glas Miracel Whip
- 5 Ei(er), hartgekocht, kleingeschnitten
- 300 g Schinken, geräuchert, in Stücken, gebraten und abgekühlt

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in der genannten Reihenfolge in eine große Schale schichten und 1 Nacht ziehen lassen. Dann durchrühren und servieren.

14.10.02 Tammy CK

Wurst - Gemüsepfanne

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Bohnen (Brechbohnen)
- 1 kl. Dose Erbsen
- 400 g Fleischwurst
- 2 Zwiebel(n)
- Öl
- 400 g Kartoffeln
- 1 Paprikaschote(n), rot
- 1 kl. Dose Mais
- Salz und Pfeffer
- 200 ml Fleischbrühe
- Paprikapulver

ZUBEREITUNG

Bohnen waschen, putzen, in Stücke brechen und in Salzwasser ca. 15 Min kochen. Abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen die Fleischwurst in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Beides im heißen Öl ca. 3 Min braten, herausnehmen. Kartoffeln schälen, waschen, in kleine Würfel schneiden und im Bratöl unter Wenden ca. 15 Min braten. Paprika putzen, waschen und würfeln. Mais abtropfen lassen. Beides zu den Kartoffeln in die Pfanne geben, andünsten. Würzen. Mit der Brühe ablöschen und ca. 10 Min schmoren. Fleischwurst, Zwiebeln, Bohnen und Erbsen unter die Kartoffeln heben. Abschmecken. Wenn man mag frische Petersilie darüber streuen.

Trockene gelbe

Trockene gelbe	185
Berliner Erbsensuppe mit Speck.....	185
Erbsen Eintopf.....	186
Erbseneintopf mit Eisbein.....	186
Löffelerbsen mit Schweinshaxe.....	187
Rosenmontags - Eintopf.....	187
Trockene Grüne	188
Die Erbsensuppe.....	188
Erbsensuppe	189
Holländische Erbsensuppe.....	190
Meine Erbsensuppe	190
Ohne Art Angaben.....	191
Erbsensuppe mit Frischkäse und gekochtem Schinken.....	191
Erbsensuppe mit Würstchen.....	191
Käseschnitzel mit Gemüsenudeln 2 Ei.....	192

Berliner Erbsensuppe mit Speck

Zutaten für 4 Portionen

500 g Erbsen, gelbe

200 g Speck, geräuchert und durchwachsen

1 Zwiebel(n)

Suppengrün

n. B. Kartoffeln

Pfeffer

Majoran

Bohnenkraut

ZUBEREITUNG

Die über Nacht eingeweichten Erbsen im Einweichwasser mit Speck, Zwiebel und wenig unzerschnittenem Suppengrün kurz aufkochen und auf kleiner Hitze langsam garen. Nach Bedarf Wasser nachgießen.

In den letzten 15 Minuten Kartoffelwürfel dazugeben. Vor dem Auftragen den Speck herausnehmen, etwa 3/4 der Suppe durch ein Sieb rühren, den Speck klein schneiden, in die Suppe zurückgeben. Mit etwas Pfeffer, Majoran und Bohnenkraut abschmecken.

9.4.01 Miguan CK

Erbsen Eintopf

Portion/en: 4

300 g getrocknete gelbe Erbsen
1 kg Schweinerippen (in
- Portionsstücke zerteilt)
3 El Öl
1 Zwiebel (50 g)
1 1/4 l Brühe (Instand)
1 Bund Suppengemüse (450 g)
300 g Kartoffeln
Salz
Pfeffer

Erbsen über Nacht in Wasser einweichen. Abtropfen lassen. Rippchen Portionsweise im heißen Öl anbraten. Zwiebelwürfel zufügen, glasig dünsten. Erbsen und Brühe zugeben, ca. 45 Minuten garen. Suppengemüse putzen, waschen. Kartoffeln schälen. Alles in Stücke schneiden. Dazugeben. Weitere 30 Minuten garen. Abschmecken. Pro Person ca. 880 kcal (3700 kJ)
Zubereitungszeit (ohne Einweichzeit): ca. 1 1/2 Stunden

* aus "Für Sie" 21/92

Erbseneintopf mit Eisbein

Zutaten für 4 Portionen
350 g Erbsen, gelbe oder grüne
1 Eisbein (Kasseler oder frisch - Kasseler schmeckt aber besser)
Majoran
4 Möhre(n)
½ Knolle/n Sellerie
2 Stange/n Porree
750 g Kartoffeln
Salz und Pfeffer
Kräuter, gehackt

ZUBEREITUNG

Die Erbsen mit 1 1/2 Liter kaltem Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag aufkochen, Eisbein und Majoran zugeben und gut 1 Stunde garen. Möhren und Sellerie in kleine Würfel, Porree in Ringe schneiden, in

den Eintopf geben, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 1/2 Stunde weiterkochen. Die Kartoffelwürfel extra kochen und dann zugeben. Das Fleisch vom Knochen lösen und in Stücke schneiden. Entweder wieder in den Eintopf geben oder getrennt dazu servieren.

Den Eintopf nach Geschmack abschmecken und gehackte Kräuter darüber streuen.

25.3.02 Sonja* CK

Löffelerbsen mit Schweinshaxe

Zutaten für 4 Portionen

- 350 g Erbsen, gelb
- 150 g Speck (Räucherspeck mit Schwarte)
- 2 Schweinshaxe(n), gepökelt
- Salz
- Pfeffer
- 1 Msp. Majoran
- 1 Bund Suppengrün
- 40 g Schmalz
- 3 m.- große Kartoffeln
- 1 EL Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG

Erbsen am Vortag in 2 1/4 L Wasser einweichen. Dann im Einweichwasser mit dem Speck, den Haxen und dem Majoran aufsetzen und zum Kochen bringen. Suppengrün zerkleinern, im heißen Schmalz 5 Min. dünsten. Zu den Erbsen geben und 2 Std. bei geringer Hitze garen.

Kartoffeln würfeln, in die Suppe geben, weitere 30 Min. kochen. Den Speck und die Haxen herausnehmen. Den Knochen und das Fett entfernen, das Fleisch würfeln. Wieder zur Suppe geben und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie bestreuen.

27.4.01 Miguan CK

Rosenmontags - Eintopf

Kölsche Küche

Zutaten für 4 Portionen

- 250 g Erbsen (Schälerbsen), gelbe, getrocknete
- 400 g Möhre(n), gewürfelt

2 Zwiebel(n), gehackt
2 EL Butter
1 Liter Gemüsebrühe
1 EL Curry
400 g Wurst (Lyoner), in etwas dickeren Scheiben
2 EL Öl
1 Bund Petersilie, gehackt
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Erbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen und im Einweichwasser 30 bis 45 Min. kochen. Möhren und Zwiebeln in Butter andünsten. Erbsen abgießen, mit der Brühe zu dem Gemüse geben und ca. 30 Min. kochen. Eintopf mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und mit Petersilie bestreuen. Wurstscheiben in Öl knusprig anbraten und mit dem Eintopf servieren.

5.5.04 sundream2 CK

Trockene Grüne

Die Erbsensuppe

Zutaten für 6 Portionen
500 g Erbsen, getrocknete grüne
3 Liter Wasser
200 g Speck, durchwachsener
1 Bund Suppengrün
100 g Zwiebel(n)
180 g Möhre(n)
300 g Kartoffeln
1 Lorbeerblätter
1 Msp. Majoran, getrocknet
6 Mett - Würstchen
1 EL Essig
1 Würfel Suppe
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Erbsen über Nacht in dem Wasser einweichen. Die Erbsen in dem Einweichwasser zum Kochen (Gesamtkochzeit 90 Minuten) bringen. Nach 45 Minuten den Speck (am Stück) zufügen.

Suppengrün putzen und waschen, Möhren und Kartoffeln schälen, aber nicht in Stücke schneiden. Nach 1 Stunde Kochzeit, das vorbereitete Gemüse mit dem Lorbeerblatt und dem Majoran in die Suppe geben. Ca 15 Minuten vor Ende der Garzeit den Speck herausnehmen und in Stücke schneiden. Mit den Mettwürstchen in die Suppe geben. Lorbeerblatt entfernen, Die Kartoffeln und Möhren herausnehmen und stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Essig würzen. Sehr heiß servieren. Am nächsten Tag aufwärmen. Dann schmeckt's doppelt gut.

17.6.03 Eierbär CK

Erbsensuppe

Ähzezupp

Zutaten für 4 Portionen

500 g Erbsen, grüne

300 g Kartoffeln

2 Möhre(n)

1 Stange/n Lauch

¼ Knollensellerie

2 Zwiebel(n)

1 Bund Petersilie

½ TL Majoran, getrocknet

1 Lorbeerblätter

1 Scheibe/n Speck, durchwachsener

4 Stück Wurst (geräucherte Mettwürstchen)

1 EL Senf, scharfer (kein Düsseldorfer) ist ja ein Kölner Rezept

1 Liter Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG

Die getrockneten Erbsen über Nacht in zwei Liter Wasser einweichen. Am nächsten Tag mit dem Einweichwasser aufsetzen und zwei Stunden auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Dann die kleingeschnittenen Zwiebeln und Kartoffeln zugeben. Mit der Brühe nach Bedarf auffüllen und alles etwa 15 Minuten garen lassen. In der Zwischenzeit den Speck knusprig braten.

Die Kräuter fein hacken und die Mettwürstchen in nicht zu feine Scheiben schneiden. Zur Suppe hinzugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken und nochmals kurz aufkochen lassen.

Dazu passt frisches Graubrot.

21.1.04 Der Chefkoch CK

Holländische Erbsensuppe

der Löffel muss drin stehen

Zutaten für 4 Portionen

500 g Erbsen, grün, getrocknet, ungeschält

½ kg Porree

250 g Knollensellerie

1 Zwiebel(n)

½ kg Schweinenacken

400 g Speck, durchwachsen

ZUBEREITUNG

Die Erbsen in ca. 2 1/2 Liter Wasser im Topf 24 Stunden aufweichen. Porree in Ringe, Knollensellerie in Würfel schneiden, Zwiebel grob hacken und zu den Erbsen geben. Schweinenacken grob würfeln und den Speck im Ganzen ebenfalls dazugeben. Bei geringer Hitze mind. 4 Stunden kochen (besser noch 5 Stunden), bis alles sämig ist. Speckschwarte und eventuell das Speckfett herausnehmen. Würzen.

22.1.01 Bronte CK

Meine Erbsensuppe

Zutaten für 4 Portionen

250 g Erbsen (Schälerbsen), halbe grüne

1 Karotte(n)

1 Zwiebel(n)

250 g Speck (Bauchspeck), fein gewürfelt

1 Zehe/n Knoblauch

Petersilie

1 Liter Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe

50 g Butter

Bauchspeck, Zwiebel, Karotte fein würfeln. Butter schmelzen, alles dazu geben und kurz sautieren. Die Knoblauchzehe dazu geben. Mit der Hälfte der Brühe aufgießen. Die Erbsen dazu geben. Eineinhalb Stunden köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren, und nach Bedarf mehr Brühe dazu geben. Die cremige Konsistenz entsteht erst nach ca. 45 Minuten Kochzeit. Am Ende sehr viel fein gehackte Petersilie unterheben und noch einmal aufkochen.

Eventuell mit Wiener Würstchen servieren.

21.2.02 Ingried R. CK

Ohne Art Angaben

Erbsensuppe mit Frischkäse und gekochtem Schinken

Chicharos a la crema con jamon

Zutaten für 4 Portionen

2 Tasse/n Erbsen

3 Liter Wasser

4 EL Butter

125 g Frischkäse

200 g Schinken

Salz und Pfeffer

Petersilie

ZUBEREITUNG

Erbsen waschen und kochen, bis die Hälfte von der Flüssigkeit einreduziert ist, Butter, Salz und Pfeffer dazu geben und mit Mixer pürieren, Käse unterrühren. Beim Servieren mit Petersilie und geschnittenen Kochschinkenstreifen bestreuen.

14.8.02 Biene62 CK

Erbsensuppe mit Würstchen

Zutaten für 4 Portionen

500 g Erbsen, getrocknet

1 Zwiebel(n)

1 Liter Gemüsebrühe

2 EL Schlagsahne

4 Stück Wurst (Wiener Würstchen)

Butter

Öl (Olivenöl)

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Erbsen über Nacht in Wasser einweichen.

In einem Topf etwas Olivenöl und Butter erhitzen. Geschälte und feingehackte Zwiebel darin anschwitzen. Erbsen mit dem Einweichwasser zugeben und ca. 1 Stunde zugedeckt bei mittlerer Temperatur garen. Ab und zu nachsehen, ob noch genug Flüssigkeit im Topf ist sonst mit Brühe auffüllen. Erbsen pürieren, die restliche Brühe untermischen, alles aufko-

chen, mit Salz, Pfeffer und Sahne abschmecken. Wurst am Stück oder in Scheiben geschnitten zugeben. Warm werden lassen.

16.11.01 Skadel CK

Käseschnitzel mit Gemüsenudeln 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Schweineschnitzel
- 50 g Parmesan, geriebener
- 4 EL Paniermehl
- 2 EL Mehl
- 1 Ei(er)
- Öl, zu Braten
- 300 g Bandnudeln
- 1 große Paprikaschote(n), rote
- 250 g Möhre(n)
- 300 g Erbsen, TK
- 50 g Butter
- 30 g Mehl
- 250 ml Brühe, klare
- 200 ml Sahne
- 1 Zitrone(n), (Schale und Saft davon)
- Salz und Pfeffer
- ½ Bund Zitronenmelisse
- 1 Eigelb

ZUBEREITUNG

Paniermehl und Parmesan mischen. Schnitzel würzen, in Mehl, dann im verquirlten Ei und zuletzt im Paniermehl wenden.

Gemüse klein würfeln und zusammen mit den Erbsen in etwas Salzwasser ca. 6 Minuten dünsten, dann abgießen. Nudeln al dente garen.

Fleisch pro Seite 4-5 Minuten braten, warm stellen.

30 g Butter zerlassen, Mehl anschwitzen. Mit Sahne (bis auf 1 Löffel) und Brühe ablöschen und 3 Minuten kochen lassen.

Restliche Sahne mit einem Eigelb verquirlen. Soße legieren und nicht mehr kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft kräftig abschmecken. Einige Blätter Zitronenmelisse klein schneiden und in die Soße geben.

Restliche Butter zerlassen, das Gemüse darin anschwanken. Nudeln zugeben und vermengen.

Schnitzel mit den Gemüsenudeln und der Soße auf einem Teller anrichten und mit Zitronenmelisse garnieren.

6.5.04 Lollipop CK

Vegetarisch

Frisch + TK

Frisch + TK.....	193
Artischocken-Erbсен-Sauce zu Farfalle	194
Bandnudeln mit Erbsen und Tomaten	195
Bandnudeln mit Zuckerschoten.....	196
Basilikumsuppe mit Erbsen	196
Blumenkohl - Eier - Ragout 2 Ei	197
Blumenkohlcurry Würziges.....	197
Brokkoli, Karotten und Pilze in Kokos Curry Sauce	198
Buchweizenpfanne	199
Couscous mit Gemüse	199
Curry - Bandnudeln.....	200
Eier in Gemüsecurry 6 Ei.....	200
Eierpfanne mit Gemüse 4 Ei.....	201
Erbsen - Kräutercremesuppe	201
Erbsen - Minze - Cremesuppe 1 Eigelb.....	202
Erbsen - Minze - Püree	202
Erbsen - Reis - Pfannkuchen 2 Ei.....	203
Erbsen mit Kohl	204
Kanarische Erbsen	204
Erbsen Tomatino.....	205
Erbsen- Kartoffel- Gemüse in Dillsahne 2 Eigelb.....	206
Erbsen- Pattis.....	206
Erbsen-Karotten-Gemüse.....	207
Erbsen-Reis-Frittata 2 Ei.....	208
Erbsen: beliebte Beilage	209
Erbsencremesuppe mit Bohnenkraut	209
Erbsencremesuppe mit Sekt.....	209
Erbseneintopf.....	210
Erbsenflan auf Paprikaschaum 4 Ei	210
Erbsenrahmsuppe, fein	211
Erbsensuppe	212
Erbsensuppe mit Sauerkraut	212
Erbsensuppe mit Shiitake-Pilze	213
Frische Buttererbsen	214
Frittata mit Erbsen 6 Ei	214
Gemüsepfanne mit Kombu - Algen und Reis, vegan	215
Gemüsepfanne, asiatisch	216
Gemüseragout.....	217
Gemüsesuppe	217
Grüne Erbsensuppe nach Hexenart	218
Grüne Gartenerbsensuppe	219

Grüne Gemüsepfanne mit Gnocchi	1 Ei	219
Grüne Suppe mit pochierten Eiern	6 Ei.....	220
Indische Kartoffelpfanne		221
Indisches Eiercurry	8 Ei.....	221
Italienische Gemüsesuppe mit Spaghetti.....		222
Junge Erbsen		223
Kartoffelgulasch.....		223
Kartoffelpfanne mit Gemüse		224
Kinder - Spaghetti mit Erbsen		224
Leckeres Erbsenmus mit Blattsalat.....		225
Nudeln mit Erbsen und Tomaten.....		225
Petersilienschaumsüppchen.....		226
Pfannengerührtes Gemüse		226
Pillau mit Erbsen.....		227
Pürierte Erbsensuppe nach Frau Helmchen.....		228
Reis mit Erbsen		228
Risibisi nach Sivi - Art		229
Risotto mit Erbsen und Champignons		229
Sahnige Erbsensuppe		229
Scharfe Tomaten - Erbsensuppe		230
Spaghetti mit Pilzsauce.....		231
Superschnelle Erbsensuppe.....		232
Suppe von frischen Erbsen.....		232
Thai - Gemüse - Curry.....		233
Tortellini - Ring	2 Ei	233
Vegetarische Lasagne.....		234
Zitronenbutter mit Erbsen.....		235
Zitronenbutter mit Erbsen.....		235
Zwiebelgemüse mit Erbsen	1 Eigelb.....	235

Artischocken-Erbsen-Sauce zu Farfalle

Zutaten für 4 Personen:

- 6 kleine, junge Artischocken
- 1 Zitrone (von einer Hälfte nur den Saft)
- 250 g junge Erbsen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 4 EL Olivenöl
- 50 g Butter
- Salz und Pfeffer
- 1 Bund glattblättrige Petersilie
- 200 ml Kalbsfond oder Fleischbrühe
- 450 g Farfalle

Zubereitung:

1. Die Artischocken rundum schälen, bis alle harten Blätter abgeschnitten sind und nur noch das zarte Fruchtfleisch übrig ist. Falls nötig, auch die Spitze mit eventuell schon ausgebildetem "Heu" abschneiden und den Stiel schälen (wenn er sehr faserig ist, wird er herausgebrochen). Die Artischockenherzen unverzüglich mit der Zitronenhälfte abreiben, damit sie sich nicht dunkel verfärben. Die Herzen dann in Achtel teilen und im Saft der ausgepressten Zitronenhälfte wenden.
2. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Stücke schneiden. Öl und Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze zerlassen und mischen. Dann die Artischockenachtel hinein geben und langsam dünsten - nicht braten. Anschließend die Zwiebeln hinzu geben und glasig dünsten. Dann die Erbsen zufügen. Salzen und pfeffern und ein paar Minuten weiterdünsten.
3. Inzwischen die Petersilie hacken und die Hälfte davon zum Gemüse geben. Den Fond oder die Brühe angießen und unbedeckt gut durchköcheln lassen.
4. Gleichzeitig die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen. Abgießen und noch feucht mit der Sauce mischen und sofort servieren.
» Getränketipp: ein neutraler italienischer Weißwein, z. B. Pinot Bianco oder Pinot Grigio
www.pastaweb.de

Bandnudeln mit Erbsen und Tomaten

Zutaten für 4 Portionen

300 g Nudeln (Band-)

2 Tomate(n)

300 g Erbsenschote(n)

etwas Butter

etwas Salz

etwas Zucker

ZUBEREITUNG

Die Nudeln im Salzwasser nach Geschmack kochen und anschließend abgießen. Währenddessen die Tomaten in heißem Wasser kurz kochen, anschließend die Haut abziehen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Erbsenschoten mit dem Zucker kurz andünsten, die Tomatenwürfel hinzugeben und nochmals ein bis zwei Minuten garen. Mit Salz nach Geschmack abschmecken. Die Nudeln mit etwas Butter durchschwenken, da Gemüse dazugeben und vermischen.

24.11.00 Chefkoch CK

Bandnudeln mit Zuckerschoten

Zutaten für 4 Portionen

200 g Erbsen
400 g Zuckerschote(n), TK
1 Schalotte(n)
300 ml Gemüsebrühe
20 g Butter
300 ml Schlagsahne
300 g Bandnudeln
½ Bund Basilikum
½ Zitrone(n), Saft und Schale, unbehandelt
40 g Parmesan, geriebenen

ZUBEREITUNG

Zuckerschoten auftauen, halbieren. Schalotte abziehen, fein würfeln und in der heißen Butter andünsten. Brühe und Sahne angießen, ca. 20 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Nudeln kochen, in den letzten 5 Minuten vor Ende der Garzeit Erbsen und Zuckerschoten zugeben. Basilikum hacken, zur Sauce geben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -schale abschmecken. Parmesan unter die Nudel-Gemüse-Mischung heben.

14.3.04 Birte CK

Basilikumsuppe mit Erbsen

Zutaten für 4 Portionen:

40 g Butter
2 EL Mehl
1/2 l Brühe
400 g Creme fraiche
6 Bund Basilikum
Salz
Pfeffer aus der Mühle
6 EL Weißwein
etwas Zucker
300 g Erbsen

Zubereitung:

Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl darunter rühren und kurz anschwitzen.

Brühe und Creme fraiche dazugeben, erhitzen, unter Rühren 10 Minuten leise kochen lassen.

Basilikum abspülen, die Blätter von den Stielen zupfen, bis auf einen Rest grob hacken, in die Suppe geben und im Topf mit dem Schneidstab des Mixers pürieren.

Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Wein und Zucker würzen.

Die Erbsen dazugeben und heiß werden lassen.

In Suppentassen anrichten und mit Basilikumblättern dekorieren.
cannabis-archiv.de

Blumenkohl - Eier - Ragout 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

750 g Blumenkohl

2 Ei(er)

250 g Möhre(n)

1 Zwiebel(n)

200 g Erbsen, tiefgefroren

1 EL Butter

2 EL Mehl

125 g süße Sahne

ZUBEREITUNG

Blumenkohl in kleine Röschen teilen und in kochendem Salzwasser ca. 15 Min. garen. Abtropfen lassen, Fond auffangen. Eier wachsw weich kochen und in Spalten schneiden. Möhren und Zwiebel fein würfeln, mit Erbsen andünsten, mit 1/2 l Fond ablöschen und ca. 5 Min. köcheln lassen. Mehl in der Sahne verquirlen und unter Rühren im Gemüse aufkochen. Würzen. Blumenkohl und Eier darin erwärmen.

16.5.02 Heiki CK

Blumenkohlcurry Würziges

Zutaten für 4 Portionen

1 Blumenkohl

500 g Kartoffeln, klein

1 Zwiebel(n)

30 g Ingwer, frisch

3 EL Curry

50 g Butter

375 ml Gemüsebrühe

375 ml Milch
150 g Erbsen, TK
30 g Mehl
150 g Crème fraîche
Salz
½ Bund Petersilie

ZUBEREITUNG

Blumenkohl in Röschen teilen. Kartoffeln schälen und eventuell halbieren. Zwiebel und Ingwer fein hacken. Beides mit 2 EL Curry im heißen Fett anrösten. Blumenkohl und Kartoffeln zufügen und kurz andünsten. Brühe und Milch angießen, aufkochen, ca. 15 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze garen. Ca. 4 Minuten vor Ende der Garzeit Erbsen zufügen und mitgaren. Mehl, Creme fraîche und etwas Wasser glatt verrühren, in das Gemüsecurry rühren und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Blumenkohlcurry mit Curry und Salz abschmecken.

Petersilie grob hacken. Blumenkohlcurry mit Petersilie und Curry bestreuen.

29.4.02 Simone Hefner CK

Brokkoli, Karotten und Pilze in Kokos Curry Sauce

Zutaten für 4 Portionen

2 Zwiebel(n)
3 Knoblauch
400 g Brokkoli
300 g Karotte(n)
300 g Champignons
150 g Erbsen, TK
2 TL Curry
200 ml Kokosmilch, (ungesüßt)
200 ml Gemüsebrühe
3 EL Crème fraîche
1 Zitrone(n)

Zwiebel grob schneiden, Knoblauch fein hacken. Brokkoli in Röschen teilen, Karotten und Champignons in dünne Scheiben schneiden.

In einem Topf 2 EL Öl erhitzen. Zwiebel darin andünsten, Knoblauch und Curry dazugeben und kurz anrösten.

Brokkoli und Karotten dazugeben, leicht salzen und kurz anbraten. Erbsen zugeben. Mit Kokosmilch und Suppe aufgießen, mit 1/2 TL abgeriebener Zitronenschale würzen, zudecken und 8 min leicht kochen.

Champignons zugeben und 4 min kochen. Creme fraîche mit 1 Schöpfer Kochflüssigkeit glatt rühren und mit dem Gemüse mischen. Gemüse mit

Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft und Curry abschmecken und kurz aufkochen.

6.7.03 Nutella CK

Buchweizenpfanne

Zutaten für 4 Portionen

4 Möhre(n), gewürfelt
4 kleine Zwiebel(n), feingewürfelt
2 Zehe/n Knoblauch, feingewürfelt
200 g Champignons, blättrig geschnitten
20 g Butter
150 g Buchweizen
250 ml Gemüsebrühe
5 TL Sojasauce
Salz
Pfeffer
200 g Erbsen, TK
200 g Käse, gerieben
Kräuter, nach Geschmack, kleingehackte

ZUBEREITUNG

In der Butter die Zwiebeln und den Knoblauch glasig dünsten, Möhren, Champignons, Körner und Brühe hineingeben. 30 Minuten ausquellen lassen, nach 25 Minuten die Erbsen hinzufügen und mit den Gewürzen abschmecken. Mit dem geriebenen Käse und den Kräutern überstreuen, den Käse etwas zerlaufen lassen.

12.10.01 Gisela M. CK

Couscous mit Gemüse

Zutaten für 4 Portionen

200 g Möhre(n)
200 g Kohlrabi
40 g Butter
400 ml Gemüsebrühe
200 g Erbsen
200 g Couscous / Hirse
Salz
2 EL Kräuter, beliebige, frisch geschnitten

ZUBEREITUNG

Möhren und Kohlrabi in 2-3 mm feine Stifte schneiden. Das Gemüse kurz in Butter andünsten. Die Brühe dazugeben und zugedeckt etwa 3 Minuten garen. Die Erbsen und den Couscous einstreuen. Das Ganze bei schwächerer Hitze 8- 10 Minuten köcheln lassen, ab und zu umrühren. Den Couscous mit zwei Gabeln lockern und mit Salz abschmecken. Die Kräuter drüberstreuen.

28.12.02 Whololy CK

Curry - Bandnudeln

Zutaten für 4 Portionen
450 g Nudeln (Tagliatelle)
1 Zwiebel(n), gehackte
100 g Erbsen
150 g Mascarpone
2 TL Curry

ZUBEREITUNG

Die Tagliatelle in gesalzenem Wasser bissfest kochen.
Die feingehackte Zwiebel und die Erbsen in etwas Margarine anbraten. Etwas Wasser hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen. Mascarpone-Käse, etwas Salz und das Curry-Pulver gut vermischen.
Die Sauce und Erbsen über die Tagliatelle gießen.

13.1.04 Molly43 CK

Eier in Gemüsecurry

6 Ei

Zutaten für 3 Portionen
1 Bund Lauchzwiebel(n)
1 Zehe/n Knoblauch
1 EL Öl (Olivenöl)
1 EL Mandeln (Stifte)
1 TL Chilipulver
1 TL Koriander
1 TL Curry
Meersalz
1 Pkt. Erbsen, TK
½ Becher saure Sahne
½ TL Kurkuma
500 g Tomate(n)
6 Ei(er), hart gekochte

ZUBEREITUNG

Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch zerdrücken, + in Öl glasig dünsten, Mandelstifte, Chilipulver, Koriander, Curry, Meersalz + Kurkuma zufügen, 2 min dünsten. Erbsen + saure Sahne zugeben, 10 min schmoren. Tomatenhaut abziehen + 6 hart gekochte Eier halbieren, zugeben, erhitzen.

10.9.03 Hans60 CK

Eierpfanne mit Gemüse

4 Ei

Zutaten für 2 Portionen

- 2 Frühlingszwiebel(n)
- ½ Paprikaschote(n), rot
- 2 EL Butter
- 4 EL Erbsen
- 4 Ei(er)
- 2 EL Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln putzen, waschen und in 1 cm lange Stücke schneiden. Die Paprikaschote in Streifen schneiden. Die Butter erhitzen, Paprika und Zwiebeln unter Rühren glasig braten. Die Erbsen zufügen und weitere 2 Minuten mitbraten.

Die Eier mit einer Gabel nur so verrühren, dass die Eidotter aufspringen, über das Gemüse gießen und mit Salz würzen. Die Eier bei mittlerer Hitze stocken lassen, bis das Eiweiß glasig- fest ist - nicht umrühren. Die Eierpfanne mit der Petersilie bestreuen und sofort servieren.

30.4.03 Clipper CK

Erbsen - Kräutercremesuppe

Zutaten für 4 Portionen

- 450 g Erbsen, (TK)
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Kästchen Kresse
- 100 ml Sahne
- Kräutersalz, (Hildegardsalz)
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Erbsen dazugeben und etwa 15 min kochen lassen. Petersilie, Schnittlauch und Kresse während dessen grob zerkleinern. Kräuter in die Suppe geben, mit dem Pürierstab pürieren. Sahne zugeben, evtl. noch mal erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu ein paar Croutons (ich nehme Vollkorntoastbrot) in der Pfanne rösten. Und wenn man noch was von der Kresse übrig behalten hat, kann man die auf die Suppe streuen, das macht sich hübsch.

15.4.04 Maharet CK

Erbsen - Minze - Cremesuppe 1 Eigelb

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel(n)
- 1 Eisbergsalat
- Öl (Olivenöl)
- 300 g Erbsen, ausgelöste
- 1 TL Zucker
- ½ TL Salz
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 5 Zweig/e Minze
- 1 Ei(er), davon das Eigelb
- 100 ml süße Sahne

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel fein hacken. Salatblätter ablösen, waschen, gut abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Zwiebel in Öl glasig dünsten. Salat, Erbsen, Zucker und Salz dazugeben, 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Mit Brühe aufgießen, 15-20 Minuten köcheln lassen. Von der Herdplatte ziehen. Minzeblättchen abzupfen, zur Suppe geben. Dann Suppe mit dem Mixstab fein pürieren. Eigelb mit Sahne und einigen EL heißer Suppe verrühren. Nach und nach unter die restliche Suppe rühren, aber auf keinen Fall mehr kochen lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Mit Minzeblättchen bestreuen und sofort servieren.

20.9.02 Simone Hefner CK

Erbsen - Minze - Püree

Zutaten für 4 Portionen

- 450 g Erbsen, TK
- 1 Zwiebel(n)
- 40 g Butter
- 100 ml Gemüsebrühe

5 EL Schlagsahne
1 Bund Minze
1.5 EL Zitronensaft
Muskat, gerieben
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Zwiebel abziehen und würfeln.

Butter schmelzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Erbsen zugeben, kurz andünsten und dann die Brühe angießen. Hitze reduzieren und zuge-
deckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

Minze waschen und fein hacken. Sahne zu den Erbsen geben, dann alles in
der Brühe fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft und Minze
abschmecken.

Schmeckt sehr gut zu gebratenem Lamm.

23.8.02 Liesbeth CK

Erbsen - Reis - Pfannkuchen 2 Ei

Binatok

Zutaten für 4 Portionen

200 g Erbsen, grün
100 g Reis (Rundkornreis)
60 g Mehl
2 Ei(er), geschlagen
1 Karotte(n)
½ Paprikaschote(n), grün
½ Paprikaschote(n), rot
6 Frühlingszwiebel(n)
3 cm Ingwer, frisch
2 Zehe/n Knoblauch
2 TL Sojasauce
2 EL Öl
1 EL Öl (Sesamöl)
Für die Sauce:
2 Frühlingszwiebel(n), fein gehackt
3 EL Sojasauce
2 EL Wasser
2 TL Öl (Sesamöl)

ZUBEREITUNG

Erbsen und Reis waschen und 25 Minuten kochen (oder bis die Erbsen weich sind). Abkühlen lassen und danach pürieren. Mehl, Eier und Wasser zufügen und zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten.

Karotte, Paprikaschoten und Frühlingszwiebeln säubern und in dünne, 3 cm lange Stiftchen schneiden. Ingwer fein reiben, Knoblauch hacken und mit dem Gemüse und der Sojasauce zum Teig geben.

Eine (gusseiserne) Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und mit Pflanzen- und Sesamöl bestreichen. 2 EL Teig hineingeben und 3-5 Minuten backen. Dann Pfannkuchen drehen und weitere 2 Minuten backen. Die Pfanne etwa 30 Sekunden abdecken, damit der Pfannkuchen auch wirklich gar ist. Bis alle Pfannkuchen gebacken sind, die fertigen im Backofen warm halten.

Sauce: Frühlingszwiebeln, Sojasauce, Wasser und Öl gut mischen. Pfannkuchen mit Frühlingszwiebeln bestreuen und mit der Sauce servieren.

21.2.02 Laxmy CK

Erbsen mit Kohl

Groch z kapusta

Zutaten:

Zubereitungszeit: 40 min

- 750 g Sauerkraut
- 300 g grüne Erbsen
- 3 getrocknete Pilze
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer
- Thymian, schwarzer Kümmel

Zubereitung

Die Erbsen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag 2 Stunden kochen. Das Sauerkraut kochen, die Pilze und die Erbsen hinzufügen. So lange kochen, bis alle Zutaten richtig gar sind. Würzen.

www.polish-online.com

Kanarische Erbsen

Garbanzos canarios

Zutaten für das Rezept:

Für 4 Personen

1/2 kg Erbsen

1/2 Glas Milch
1/2 Glas Weißwein
50 g gemahlene Mandeln
50 g Rosinen
2 Würfel Geflügelbrühe
2 Eier
Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zubereitung

1. Erbsen über Nacht einweichen.
2. Am nächsten Tag, mit Wasser bedecken, die Brühwürfel dazu geben und kochen lassen.
3. Rosinen im Weißwein ziehen lassen.
4. Eier kochen und in kleine Stücke schneiden.
5. Eier, Mandeln, Rosinen mit Wein und Milch in einem Topf mischen und zum Kochen bringen.
6. Erbsen vom Herd nehmen, die zubereitete Soße dazu gießen und weitere 4 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen.

/jamon.de

Erbsen Tomatino

Erbsen auslösen: 15 Minuten
Zubereiten: 30 Minuten
Zutaten für 4 Personen:
2 Frühlingszwiebeln oder eine große
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
500 gr ausgelöste, frische od. TK Erbsen aus etwa 1,5kg Schoten
1 Dose Pelati-Tomaten 400gr
2 EL Tomatenpüree
1 dl Rahm
2-3 Zweige Thymian
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Zubereitung:

Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün fein schneiden.
Bei Verwendung einer normalen Zwiebel diese hacken

Den Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch in der Butter andünsten

Dann die Erbsen, die Pelati-Tomaten und das Tomatenpüree beifügen

Zugedeckt auf kleinem Feuer 15-20 Minuten leise kochen lassen

Den Rahm beifügen. Die Thymianblättchen von den Zweigen streifen und dazugeben

Die Erbsen mit Salz und Pfeffer würzen und alles noch 5 Minuten leise kochen lassen

Die Erbsen passen als Beilage zu kurz gebratenem Fleisch, können aber auch eine eigenständige Mahlzeit sein, zu der man neue, in Butter gebratene Kartoffeln oder Salzkartoffeln serviert. Sehr gut schmecken die Erbsen Tomatino auch als gehaltvolle Sauce zu Teigwaren
www.hb9dpv.ch

Erbsen- Kartoffel- Gemüse in Dillsahne

2 Eigelb

Zutaten für 4 Portionen

1000 g Erbsen, frisch
500 g Kartoffeln
40 g Butter
125 ml Hühnerbrühe
125 ml Schlagsahne
2 Ei(er) davon das Eigelb
Salz
Pfeffer
Muskat
2 Bund Dill

ZUBEREITUNG

Erbsen auspalen (oder TK-Erbsen verwenden). Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Beides in dem Fett andünsten, mit der Brühe aufgießen und im geschlossenen Topf 15 Minuten garen.

Die Sahne mit den Eigelben verquirlen und unter das Gemüse mischen (nicht mehr kochen lassen!!!). Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den Dill fein hacken und unter das Gemüse heben.

Mit gebratenem Fischfilet servieren.

23.4.02 Garfield CK

Erbsen- Pattis

Mattar Kachori - Vegetarisches Gericht aus Indien

Zutaten für sechs Portionen

300 g TK- Blätterteig

1-2 EL Pflanzenöl

1 TL Kreuzkümmel, ganz

300 g TK-Erbsen oder frische Erbsen, nach Saison

1 grüne Chilischote, fein gehackt

1/2 TL frischer Ingwer, geputzt und gerieben

1 EL Korianderpulver

1 EL Kokosraspel

1/2 TL Kurkumapulver,

Saft von einer Zitrone

1/2 TL Salz

2 EL frische Korianderblätter, fein gehackt

Zubereitung

Blätterteig nach Anleitung auftauen lassen.

In einer Pfanne das Öl erhitzen, Kümmel dazugeben und anrösten. Dann alle anderen Zutaten einschließlich Salz zufügen. Gut umrühren, zuge-
deckt köcheln lassen bis die Erbsen weich sind.

Korianderblätter darüber streuen und die Masse abkühlen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen. Die Blätterteigstücke wie-
der aufeinander legen und in zwei Quadrate schneiden. Die erste Portion
auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem 35 mal 35 Zentimeter großen
Stück ausrollen und mit dem Messer in neun gleiche große Quadrate teil-
en. Die Füllung löffelweise in die Mitte der Quadrate geben, die Ränder
mit Wasser bepinseln. Jedes Quadrat zu einem Dreieck zusammenklappen
und die Ränder festdrücken.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und die Oberfläche mit
Wasser bepinseln. Den Vorgang mit der zweiten Portion Teig wiederholen.
Bei 180 Grad Celsius (Gas Stufe 2) etwa 20 bis 25 Minuten backen bis die
Kachoris goldbraun sind.

Warm mit Chutney oder Joghurt servieren.

www.zdf.de

Erbsen-Karotten-Gemüse

250 g Karotten

250 g junge Erbsen

50 g Butter

1/8 l Fleischbrühe

Salz, 1 TL Zucker
Thymian, Estragon
5 EL saure Sahne
2 EL gehackte Petersilie

Die Karotten schaben und waschen. Junge Karotten werden nur gewaschen und bleiben ganz. Die Karotten in etwa zentimeterdicke Scheiben schneiden.

In der zerlassenen Butter kurz anbraten, die Brühe hinzugießen und 10 Minuten dünsten.

Mit Salz, Zucker, Thymian und Estragon würzen und die Erbsen hinzugeben.

Das Gemüse nun noch 10 Minuten weiterdünsten. Mit der sauren Sahne binden, die feingewiegte Petersilie darüber streuen und servieren.

www.conspiratio.ne

Erbsen-Reis-Frittata

2 Ei

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

2 Tassen gekochter Vollkornreis

150 g frische Erbsen (entspricht etwa 400 g Erbsenschoten)

1 mittlere Zwiebel

2 Knoblauchzehen

Butter

100 g Bergkäse

½ Bund Kerbel

½ Bund Schnittlauch

2 Eier

Salz, Pfeffer 1. Die Erbsen ausspülen, waschen und in Salzwasser etwa 20 Minuten gar dünsten. Die Zwiebeln und den Knoblauch hacken und in etwas Butter andünsten.

2. Den Käse reiben und die Kräuter fein hacken. Den gegarten Reis mit Erbsen, Zwiebeln, Knoblauch, Käse und Kräutern vermischen. Die Eier verquirlen und unter die Reismischung heben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Butter in einer Pfanne zerlassen, die Reis-Eier-Mischung in die Pfanne geben, gleichmäßig flachdrücken, so dass ein ca. 1 cm hoher Fladen entsteht. Zunächst ca. 1 Minute bei großer Flamme anbraten lassen, danach Hitze reduzieren, zudecken und 4-5 Minuten weiterbraten. Mit einem Spachtel am Rand der Frittata entlang fahren und sie dabei etwas anheben, damit sie nicht an der Pfanne klebt. Einen großen Teller über die Frittata decken. Das Ganze wenden. Jetzt sollte die Frittata schön gebräunt auf dem Teller liegen. In der Pfanne erneut etwas Butter zerlassen und die Frittata 2-3 Minuten von der anderen Seite braten.

Quelle: E. Shoemaker

Erbsen: beliebte Beilage

Zutaten:

- frische Erbsen
- Salzwasser

Zubereitung:

Frische Erbsen auspülen, waschen, gut abtropfen lassen und locker in Einmachgläser füllen. Die Erbsen bis zum Glasrand mit kochendheißem Salzwasser (pro Liter Wasser 40 g Salz) aufgießen und verschließen. Zwei Stunden bei 100 Grad C einkochen.

Erbsencremesuppe mit Bohnenkraut

1 Karotte
400 g Erbsen, tiefgekühlt oder frisch enthülst
1 Petersilienwurzel
1 Zwiebel
1 EL Butter
1/2 l Fleisch- oder Gemüsefond
1 Bund Bohnenkraut, ersatzweise Petersilie
1/3-1/2 Becher Schlagsahne
Salz
weißer Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung

Die Karotte, die Petersilienwurzel und die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen. Das Wurzelgemüse und die Zwiebel darin unter Rühren glasig dünsten. Die unaufgetauten oder frischen Erbsen kurz mitdünsten. Die Brühe angießen und zum Kochen bringen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten kochen lassen, bis die Erbsen weich sind.

Inzwischen das Bohnenkraut waschen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Etwa ein Viertel der Sahne steif schlagen. 1 Schöpflöffel Gemüse aus der Suppe nehmen. Die übrige Suppe im Topf mit dem Pürierstab pürieren. Die flüssige Sahne und das Bohnenkraut untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in Teller füllen, mit dem Gemüse und einem Tupfen Schlagobers garnieren.
derstandard.at

Erbsencremesuppe mit Sekt

Zutaten für 4 Portionen
500 g Erbsen, Tiefkühlerbsen
750 ml Gemüsebrühe
2 EL Stärkemehl
250 ml Sekt
250 ml süße Sahne
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Erbsen in der Brühe 5 Minuten kochen. Die Erbsen aus der Suppe schöpfen, pürieren und zurück in die Suppe geben. Die Stärke mit etwas Wasser anrühren und die Suppe damit binden. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und für die Optik in eine Suppenterrine füllen. Die Sahne steif schlagen.

Bei Tisch den Sekt und die Sahne vorsichtig unter die Suppe rühren und sofort genießen.

18.11.01 Aurora CK

Erbseneintopf

kohlenhydratreiche Trennkostspeise

Zutaten für 1 Portionen
3 Kartoffeln, mehlig
½ TL Gemüsebrühe, vegetarische (Instandpulver)
1 EL saure Sahne
½ Pck. Erbsen, TK, (150 g)
Meersalz
2 EL Petersilie, gehackte

Die Kartoffeln schälen, waschen, klein schneiden und mit 1/4 l Wasser und Instand-Gemüsebrühe in etwa 10 Min. halbgar kochen. Die saure Sahne in die Suppe einrühren und diese nochmals etwa 2 Min. köcheln lassen. Die Erbsen hinzufügen und weitere 10 Min. köcheln lassen. Anschließend mit Salz abschmecken und mit der Petersilie bestreuen

2.6.03 Letitia CK

Erbsenflan auf Paprikaschaum

4 Ei

Zutaten:

Für 4 Personen:

- 350 g frische, enthülste Erbsen

- 100 g mittelalter Gouda
- 2 Essl. frisch gehackte Petersilie
- 2 Teel. gehackte Estragonblättchen
- 2 Eier
- 2 Eigelb
- 4 Essl. Milch
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für den Paprikaschaum:

- 2 gelbe Paprikaschoten
- 1 Schalotte
- 1 Essl. Butter
- 125 ml trockener Weißwein
- 125 ml Gemüsefond (Glas)
- 3 Essl. Crème fraîche
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1/4 Teel. Paprikapulver

Außerdem:

- 4 Flanförmchen mit je etwa 200 ml Inhalt
- Butter zum Ausfetten

Zubereitung:

1. Erbsen in leicht gesalzenem Wasser kurz blanchieren. Käse entrinden und in kleine Stücke schneiden. Erbsen, Käse und Kräuter mit den Eiern, den Eigelben und der Milch fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Erbsenmasse in die gebutterten Förmchen füllen. Die Förmchen in eine passende Auflaufform stellen und ca. 1 l kochendes Wasser angießen. Im vorgeheizten Backofen (160 °C) in ca. 40-45 Minuten garen.
3. Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Schalotte schälen, würfeln und in heißer Butter im Topf glasig schwitzen, die Paprikastücke zugeben, unter Rühren kurz andünsten und mit dem Wein und dem Gemüsefond ablöschen.
4. Zugedeckt in 15 Min. weich dünsten, anschließend pürieren, die Crème fraîche unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
5. Zum Servieren die Erbsenflans auf Teller stürzen und die Soße dazu garnieren. Nach Belieben mit einigen Erbsen und Estragonblättchen dekorieren.

Erbsenrahmsuppe, fein

Zutaten für 4 Portionen

500 ml Wasser

1 Würfel Suppe (Klare Suppe mit Suppengrün)

2 Pck. Erbsen, tiefgefroren, (à 300 g)

125 ml süße Sahne

2 EL Meerrettich (Fertigprodukt)

2 EL Crème fraîche

ZUBEREITUNG

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Den Würfel Klare Suppe mit Suppengrün darin auflösen.

Erbsen zugeben, zugedeckt zum Kochen bringen und bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 10 Minuten kochen. Dabei gelegentlich umrühren. Mit dem Schneidstab pürieren.

Sahne und Meerrettich zufügen und unterrühren. Die Suppe in Tellern anrichten und mit Creme fraiche garniert servieren.

Beilage:

Frisches Baguette

16.5.02 Mariatoni CK

Erbsensuppe

ZUTATEN

1 Möhre

1 Petersilienwurzel

1 Zwiebel

1 Eßl. Butter

400 g Erbsen tiefgekühlt oder frisch enthülst

1/2 l Gemüsebrühe

1 Bund Bohnenkraut

100 ml Sahne

Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Möhre, die Petersilienwurzel und die Zwiebel schälen und klein würfeln.

Die Butter in einem Topf erhitzen.

Das Wurzelgemüse und die Zwiebeln darin unter Rühren glasig dünsten.

Die unaufgetauten oder frischen Erbsen kurz mitdünsten.

Die Brühe angießen und aufkochen. Zugedeckt ca. 5 Minuten kochen lassen, bis die Erbsen weich sind.

Das Bohnenkraut waschen und zupfen.

Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren, die Sahne und das Bohnenkraut dazugeben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

www.inform24.de

Erbsensuppe mit Sauerkraut

Zutaten für Portionen

1 Zwiebel(n)
1 EL Butter
450 g Erbsen, TK
1 Liter Hühnerbrühe
200 ml Sahne
3 TL Meerrettich (Sahnemeerrettich)
375 g Sauerkraut
150 g Lachs, geräuchert
2 EL Schnittlauch, in Röllchen
Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker
1 TL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Zwiebel würfeln und in Butter glasig dünsten. Erbsen zufügen, die Hühnerbrühe angießen und etwa 30 Minuten kochen. Anschließend fein pürieren. Die Sahne dazugeben und noch mal kurz aufkochen lassen. Mit Meerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Sauerkraut klein schneiden und zufügen, ca. 10 Minuten darin ziehen lassen. Erneut mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Räucherlachs in feine Streifen schneiden. Die Suppe in die Teller geben, mit Lachs und Schnittlauchröllchen dekorieren.

von Rince 8.9.03 CK

werde es mit trockenen grüne Erbsen versuchen, müsste würziger werden.

Erbsensuppe mit Shiitake-Pilze

250 g Erbsen,
1 c Wasser,
1 l Gemüsebrühe,
200 g Shiitake-Pilze,
20 g Butter,
1 El gemahlene Buchweizenmehl,
1 El fein gemahlene Mandeln,
1 El Currypulver,
Salz,
125 ml Sahne,
10 Minzeblättchen

Die frischen Erbsen mit dem Wasser zum Kochen bringen und 5 Minuten kochen lassen. Die Gemüsebrühe dazugießen und weitere 15 Minuten kochen lassen. Die Suppe durch ein Sieb streichen oder im Mixer pürieren.

Die Shiitake-Pilze in feine Streifen schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen, die Pilzstreifen darin unter Rühren 5 Minuten von allen Seiten anbraten. Das Mehl, die Mandeln und das Currypulver zugeben, leicht anrösten und die Erbsensuppe angießen. Die Suppe zum Kochen bringen, nach Geschmack mit Salz würzen. Fünf Minuten kochen lassen. Die Sahne einrühren. Die Minzeblättchen waschen, in Streifchen schneiden und über die Suppe streuen.

Frische Buttererbsen

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

600 g frische enthülste Erbsen

1 Bund Frühlingszwiebeln

25 g Butter

½ TL Zucker

Salz, Pfeffer 1. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und in der Hälfte der Butter andünsten.

2. Nach 2 bis 3 Minuten die Erbsen dazugeben. Den Zucker und die restliche Butter hinzufügen.

3. Den Topf verschließen und das Ganze bei mäßiger Hitze 10 bis 15 Minuten garen, bis die Erbsen weich sind. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt: Passt als Beilage zu Kartoffeln und evtl. einer Fleischkomponente.

Frittata mit Erbsen

6 Ei

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Erbsen (frisch oder tiefgekühlt),

1 Bund Petersilie,

einige Basilikumblätter,

6 Eier,

4 EL Sahne,

Salz, Pfeffer,

50 g frisch geriebener Parmesan,

50 g Parma-Schinken,

3 EL Olivenöl

Zubereitung:

Frische Erbsen ausspülen und etwa 8 Minuten in sprudelnd kochendem Salzwasser gar kochen. Tiefgekühlte auftauen lassen. Die Kräuter waschen und trockenschütteln, Petersilie ohne Stiele fein hacken, Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. Die Eier mit der Sahne verquirlen, salzen und pfeffern und die Hälfte des Parmesan unterrühren. Den Schinken

in 1 cm breite Streifen schneiden. Das Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Die Erbsen kurz andünsten, dann die Eiermasse darüber gießen und kurz stocken lassen. Den Schinken, die Kräuter und den restlichen Parmesan einstreuen. Bei mittlerer Hitze zunächst eine Seite knusprig braun braten. Dann wenden und die zweite Seite braten. Zwischendurch die Pfanne immer wieder rütteln, damit nichts ansetzt.

rezepte-kochrezepte.com

Gemüseauflauf

Ei

Zutaten:

Grüne Erbsen,

Kohlsprossen,

Karfiol,

Karotten,

Milch,

Butter,

Mehl,

Eier (Dotter, Eiweiß getrennt), Salz, Pilze

Zubereitung:

Grüne Erbsen, Kohlsprossen, in kleine Röschen zerteilter Karfiol und nudelig geschnittene Karotten werden in Salzwasser gekocht, blättrig geschnittene Pilzlinge in Butter gedünstet. Von Milch, Butter und Mehl bereitet man eine Milcheinmach (Bechamelsauce), die man nach dem Erkalten mit Dottern, Salz und Schnee von Eiklar, den gekochten, ausgekühlten Gemüsen und den gedünsteten Schwämmen vermengt. Das Ganze wird in eine mit Butter bestrichene Auflaufschüssel gefüllt und im Rohr gebacken.

Milcheinmach (Bechamelsauce): Das in heiße Butter gerührte Mehl wird mit siedender Milch langsam aufgegossen und glatt verrührt.

Quelle:

„Das Glück im Hause, Wirtschafts- und Kochbuch von Maria Kneid u. Erna Steikler“ ca. 100 Jahre alt

Gemüsepfanne mit Kombu - Algen und Reis, vegan

Zutaten für 6 Portionen

300 g Algen, frisch, z.B. Kombu

500 g Reis, z.B. Basmati

20 g Mu-Err-Pilze, getrocknet

250 g Blumenkohl, geputzt

250 g Möhre(n), geputzt

150 g Wirsing, geputzt

100 g Erbsen, evtl. tiefgekühlt

1 EL Öl, z.B. Rapsöl

1 Zehe/n Knoblauch
Chilipulver
2 EL Öl, z.B. Sesamöl

ZUBEREITUNG

Kombu- Algen etwa 1,5 Std. wässern. Basmati-Reis kochen. Die getrockneten Murr- Pilze mit kochendem Wasser übergießen und mindestens 30 Min. quellen lassen.

Inzwischen den Blumenkohl in kleine Röschen teilen, die Möhren in dünne Stifte und den Wirsingkohl in feine Streifen schneiden. Blumenkohl, Möhren und Erbsen in Salzwasser 3 Min. bissfest dünsten. Rapsöl im WOK oder einer tiefen Pfanne erhitzen, eine Knoblauchzehe hineinpressen und den Wirsingkohl hinzugeben und kurz unter Rühren dünsten, das restliche Gemüse zufügen. Die Kombu- Algen und die Muerr-Pilze in dünne Streifen schneiden und zu dem Gemüse geben. Mit etwas Chilipulver und Sesamöl abschmecken und zum Reis servieren.

23.8.03 Sofi CK

Gemüsepfanne, asiatisch

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel(n), gewürfelt
2 Paprikaschote(n), bunt, gewürfelt
Butter, zum Anbraten
1 kl. Dose Mais
1 kl. Dose Sojabohnen - Keime
300 g Erbsen, TK
5 EL Sojasauce
¼ TL Zucker
150 g Käse, gerieben
Pfeffer, Chinagewürz, Curry
Gewürzmischung für Chinagewürz

ZUBEREITUNG

Zwiebel- und Paprikawürfel in Butter anbraten, dann den Mais, die Sojabohnenkeime und die Erbsen zugeben. Alles kurz schmoren lassen. Mit Sojasauce, Pfeffer, Chinagewürz, Curry und Zucker abschmecken. Den geriebenen Käse auf das Gemüse geben und bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten schmelzen lassen.

23.2.03 Colorado CK

Gemüseragout

Zutaten für 4 Portionen

750 g Kartoffeln, mittelgroße
1 Bund Suppengrün
300 g Erbsen
2 Zwiebel(n)
1 Bund Schnittlauch
40 g Butter oder Margarine
30 g Mehl
½ Liter Hühnerbrühe, (Instant)
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen, waschen der Länge nach halbieren und kochen. Suppengrün in kleine Stücke schneiden, ebenfalls garen. Zwiebeln schälen und hacken. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. (ein paar zum Garnieren aufheben).

Fett erhitzen, Zwiebeln glasig dünsten, Mehl dazugeben und anschwitzen. Hühnersuppe und Milch unter ständigem Rühren zufügen. Vorgegartes Gemüse, Erbsen und Schnittlauch unterheben. Alles ca.3-5 Minuten durch köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Dazu Frikadellen oder Kotelett.

28.5.04 Rana1 CK

Gemüsesuppe

Zutaten für 4 Portionen

400 g Kartoffeln
300 g Möhre(n)
500 g Bleichsellerie
1 Bund Lauchzwiebel(n)
1 Zehe/n Knoblauch
1.5 Liter Gemüsebrühe . (Instant)
1 EL Öl (Olivenöl)
400 g Tomate(n)
150 g Erbsen, tiefgekühlt
Basilikum
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Kartoffeln und Möhren schälen. Die Kartoffeln würfeln, die Möhren in Scheiben schneiden. Sellerie putzen, in kleine Stücke, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauch fein würfeln.

Das Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch, Lauchzwiebeln, Kartoffeln, Möhren und Sellerie darin andünsten. Mit Brühe ablöschen. Aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten garen.

Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, dann kalt abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten in Stücke schneiden. Zusammen mit den Erbsen 5 Minuten vor Ende der Garzeit zur Suppe geben.

Suppe mit Basilikum, Salz und Pfeffer abschmecken.

Wer es mag, kann die Suppe kurz vor dem Servieren mit frisch geriebenem Parmesankäse bestreuen.

28.5.02 Apricitas CK

Grüne Erbsensuppe nach Hexenart

Portion: 4

25 g Butter
12 Frühlingszwiebeln; grob gehackt
1 mittl. Kartoffel; gewürfelt
1 Knoblauchzehe; zerdrückt
450 g Erbsen; frisch od. Tk
1 l Hühnerbrühe
; Salz
Pfeffer; f.a.d.M.
200 ml Sahne

In einem großen Kochtopf die Butter schmelzen lassen.

Frühlingszwiebeln, Kartoffelwürfel und Knoblauch hinzufügen.

Ein paar Mal umrühren, dann zugedeckt 10 Minuten leise dünsten lassen.

Erbsen, Hühnerbrühe, Salz und Pfeffer hinzufügen, aufkochen und etwa 15 Minuten leise köcheln lassen.

Mit dem Sieblöffel etwa drei Esslöffel Erbsen herausfischen und beiseite stellen.

Topf vom Herd nehmen und die Suppe durch ein Sieb streichen oder mit dem Pürierstab pürieren.

Die herausgefischten Erbsen und die Sahne hinzufügen, die Suppe noch einmal erhitzen und abschmecken.

In Suppenschüsseln zu knusprig

Grüne Gartenerbsensuppe

Zutaten für 4 Portionen

2 Zwiebel(n)
2 Zehe/n Knoblauch
200 g Erbsen, (gefroren)
20 g Butter
8 dl Hühnerbrühe
2 dl Rahm
Gewürze

ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden, in Butter glasig dünsten, Erbsen dazu geben und mit der Bouillon ablöschen und auffüllen. Das ganze weich kochen, mixen und durch feines Sieb streichen. Mit Rahm verfeinern und abschmecken.
Servieren mit Rahmhaube und Brotroutons evt. auch gebratene Speckstreifen.

1.5.03 Leuthold CK

Grüne Gemüsepfanne mit Gnocchi

1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kartoffeln, mehlig kochende
1 Ei(er), Größe M
Salz und Pfeffer
80 g Mehl
2 Paprikaschote(n), grün
2 Zucchini
1 Zwiebel(n)
4 EL Öl (Olivenöl)
300 g Erbsen, tiefgekühlt
½ Kästchen Kresse
50 g Käse (Gouda), gerieben

ZUBEREITUNG

Kartoffeln waschen, in Salzwasser 25 Minuten garen. Abgießen, abschrecken, pellen und durch die Presse drücken.

Kartoffelmasse mit Ei, Salz, Pfeffer und Mehl verkneten. Zu einer Rolle formen, 2 cm lange Stücke abschneiden. Mit einer Gabel zu Gnocchi formen. Paprika, Zucchini waschen, putzen, in Stücke bzw. Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Öl erhitzen, Zwiebel und Paprika darin 6 Minuten andünsten. Zucchini und Erbsen zufügen und weitere 5 Minuten dünsten. Salzen und pfeffern. Gnocchi in siedendem Salzwasser 6-7 Minuten garen. Wenn sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen. Kresse abzupfen, waschen und unter das Gemüse heben. Gnocchi mit dem Gemüse anrichten, den Käse darüber verteilen und servieren.

8.5.02 Elli K. CK

Grüne Suppe mit pochierten Eiern

6 Ei

Zutaten für 6 Portionen

200 g Erbsen, fein
200 g Zucchini
200 g Brokkoli
200 g Bohnen, dicke
200 g Spargel, grün
200 g Spinat
2 Zweig/e Estragon
1 Zweig/e Liebstöckel
1 Zweig/e Majoran
6 Ei(er)
1 Liter Gemüsebrühe
Meersalz
Pfeffer, schwarz, gemahlen
4 EL Essig, Balsamico weiß

ZUBEREITUNG

Alle Gemüse waschen, Zucchini in feine Ringe schneiden, Brokkoli in feine Röschen schneiden, Spargel in kleine Stück schneiden.

Die Gemüsebrühe aufkochen, danach nach und nach, d.h. ca. alle 5 min, die Gemüse dazugeben, zuerst Bohnen und Erbsen, dann Spargel, dann Spinat, Zucchini und Brokkoli. Insgesamt die ganze Suppe ca. 25 min köcheln lassen, danach die feingehackten Kräuter dazugeben, Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwischendurch 2 l Salzwasser zum Kochen bringen, den Essig hinzugeben und 5 min bevor die Suppe fertig ist, die Eier einzeln in eine Suppenkelle aufschlagen und langsam in das kochende Wasser gleiten lassen. Nach 4 min die Eier aus dem Wasser nehmen und auf einem Küchentuch "parken".

Suppe in einen vorgewärmten Teller geben und in jeden Teller ein Ei geben.

Als Vorspeise auch für 10 Personen geeignet, dann natürlich auch für jeden ein Ei nehmen

27.2.03 Susa CK

Indische Kartoffelpfanne

Zutaten für 4 Portionen

350 g Blumenkohl

2 Zwiebel(n)

3 Tomate(n)

600 g Kartoffeln, klein, festkochend

150 g Champignons

300 g Erbsen, TK- Ware

40 g Butterschmalz

150 g saure Sahne

Curry

½ Bund Petersilie

Salz

Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

Geputzten Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Zwiebeln fein würfeln. Tomaten häuten, vierteln. Champignons putzen, evtl. halbieren oder vierteln. Kartoffeln schälen, vierteln. Zwiebeln in erhitztem Butterschmalz kräftig anbräunen, 1 EL Currypulver kurz mitrösten lassen. Blumenkohl, Kartoffeln und Pilze zugeben und unter Rühren 6-8 min anbraten. Mit 200 ml Wasser ablöschen, noch 1 EL Currypulver, etwas Cayennepfeffer und Salz zufügen, 10-12 min köcheln lassen, ab und zu umrühren. Unaufgetaute Erbsen und Tomaten zufügen, weitere 5-10 min leise kochen lassen. Saure Sahne unterrühren, nochmals mit Salz und Curry abschmecken, mit gehackter Petersilie bestreuen.

25.6.03 Angie17 CK

Indisches Eiercurry

8 Ei

Zutaten für 4 Portionen

8 Ei(er)

200 g Erbsen, junge, tiefgekühlt oder Dose

2 Zwiebel(n)

5 EL Öl

1 Peperoni, scharf

2 TL Curry

250 ml Kondensmilch
125 ml Joghurt
1 EL Mehl
Salz
Knoblauch
Kräuter, frische

ZUBEREITUNG

Die geriebenen Zwiebeln eine feingehackte Knoblauchzehe und die gehackte Peperoni in Öl anschwitzen, mit Currypulver überstäuben, kurz durchdünsten lassen, mit Kondensvollmilch aufgießen, aufkochen lassen, den mit Mehl und Salz verquirlten Joghurt dazugeben, nochmals aufkochen lassen, die Erbsen und reichlich feingehackte, frische Kräuter untermischen, die in Viertel geschnittenen, gekochten Eier vorsichtig unterziehen und alles noch einmal gut durchwärmen lassen (nicht kochen).

Dazu Reis und Tomatensalat.

25.3.02 Sonja* CK

Italienische Gemüsesuppe mit Spaghetti

Zutaten für 10 Portionen

1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)
2 Zehe/n Knoblauch
550 g Staudensellerie
1 Dose/n Bohnen, weiße (425ml)
75 g Kräuterbutter
2 Liter Gemüsebrühe, (Instant)
250 g Nudeln (Spaghetti)
200 g Erbsen, TK
2 große Tomate(n)
Salz
Pfeffer, schwarzer aus der Mühle
¼ Bund Petersilie

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel in Würfel schneiden. Den Knoblauch fein hacken und den Staudensellerie in feine Scheiben schneiden. Die Bohnen abgießen und gut abtropfen lassen. Die Kräuterbutter in einem großen Topf bei schwacher Hitze zerlassen. Knoblauch und Zwiebeln darin anbraten. Den Sellerie dazugeben und andünsten. Die Gemüsebrühe angießen und bei großer Hitze aufkochen lassen. Die Spaghetti zufügen und ca. 10 Min. garen. 2 Minuten vor Ende der Garzeit die Erbsen und Bohnen dazugeben. Die Tomaten in Würfel schneiden und in die Suppe rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die fertige Suppe zum Schluss mit gehackter Petersilie bestreut

servieren. Wer mag, rührt etwas Tomatenmark unter die Suppe und reicht geriebenen Parmesan dazu.

2.4.04 Hornie CK

Junge Erbsen

Zutaten:

1 Pfund Schoten,
30 gr Butter,
10gr Mehl,
Petersilie, etwas Dill, Salz.

Zubereitung:

Die Schoten werden ausgekernt und gewaschen. Man schwitzt sie in der Butter an, stäubt das Mehl über und schmort unter Zugabe von etwas Wasser und einer Prise Zucker und Salz gar.

- Vor dem Anrichten gibt man die feingewiegte Petersilie, mit etwas Dill vermischt, dazu

www.nickis-edeltraedel.de

Kartoffelgulasch

Zutaten für 4 Portionen

5 m.- große Kartoffeln
3 Zwiebel(n)
1 Stange/n Porree
1 Paprikaschote(n), rot oder gelb
1 Dose/n Mais
150 g Champignons
200 g Erbsen, tiefgekühlt
300 ml Gemüsebrühe
1 Pck. Tomate(n), passierte
Pfeffer
Schnittlauch
Basilikum
Petersilie
Öl (Olivenöl)
2 Zehe/n Knoblauch

ZUBEREITUNG

Kartoffeln und Zwiebeln würfeln, in Olivenöl an braten bis sie leicht weich werden. Den in Ringe geschnittenen Porree und die gewürfelte Paprika dazu, alles etwa 10 Min. anbraten (aber Vorsicht, nicht zu dunkel werden lassen immer schön rühren), dann die restlichen Zutaten und die Gemüsebrühe dazu geben und zusammen ca. 20 Min leicht köcheln.

6.2.02 Festus CK

Kartoffelpfanne mit Gemüse

Zutaten für 1 Portionen

- 3 Kartoffeln, gekocht, gewürfelt
- 100 g Champignons, braune, gewürfelt
- 3 kleine Lauchzwiebel(n), in Ringe geschnitten
- 1 Paprikaschote(n), gewürfelt
- 3 EL saure Sahne
- 2 EL Erbsen
- Schnittlauch, frischer, in Ringe geschnitten
- Pfeffer
- Salz
- 1 TL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln, Paprika, Champignons und Lauchzwiebeln in 1 TL Olivenöl anbraten. Die Erbsen und die saure Sahne unterrühren. Mit frischem, Schnittlauch, Pfeffer und Salz würzen.

5.5.04 Etschmi CK

Kinder - Spaghetti mit Erbsen

Zutaten für 4 Portionen

- 200 g Erbsen, kleine junge
- 300 g Möhre(n)
- 2 Schalotte(n)
- 1 Bund Petersilie
- 3 EL Öl
- 2 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- 400 g Nudeln (Spaghetti)
- 150 g Schlagsahne
- 1 TL Senf, mittelscharf
- 100 g Käse (Emmentaler), gerieben

ZUBEREITUNG

Erbsen in sprudelnd kochendem Wasser 1 Minute blanchieren, eiskalt abschrecken. Möhren waschen, putzen und mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Schalotten abziehen, winzig würfeln. Petersilie waschen, Blättchen abzupfen.

Schalotten in Öl andünsten, Möhren zugeben, kurz mitdünsten. Mit Zitronensaft und Salz würzen. Spaghetti zubereiten. Erbsen unter die Möhren mischen, alles aus der Pfanne nehmen, Sahne in die Pfanne gießen, mit Salz und Pfeffer würzen, leicht einköcheln lassen, Senf einrühren, mit Zitronensaft abschmecken, Petersilie unterheben. Spaghetti mit dem Gemüse mischen, Soße unterziehen, Käse überstreuen.

22.8.02 Skadel CK

Leckeres Erbsenmus mit Blattsalat

Zutaten:

Zutaten für vier Personen

- 400-500 g grüne Erbsen
- 10-12 Kaiserschoten
- Zucker, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Erbsen in gewürztem Wasser (Zucker und Salz) garen, herausnehmen und abtropfen lassen. Die Kaiserschoten im gleichen Sud blanchieren. Die zwischenzeitlich abgetropften Erbsen pürieren, durch ein feines Sieb streichen, eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Das kochendheiße Püree sofort in einen Spritzbeutel geben und als Schneckenhaus auf den Teller spritzen. Mit den blanchierten Kaiserschoten, Schnittlauchröhrchen und roten Pfefferkörnern dekorieren. Das Ganze mit Blattsalaten servieren.

2004 Mein Schöner Garten

Nudeln mit Erbsen und Tomaten

Zutaten:

(für 4 Portionen) 1 Butter

300 Erbsen

1 Kerbel, gehackt

300 Nudeln

Salz

2 Tomaten

Zucker

Zubereitung: Die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen und abgießen. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, enthäuten und würfeln. Die Erbsen mit Zucker kurz andünsten. Die Tomatenwürfel zugeben, in 1-2 Minuten fertig garen und mit Salz abschmecken. Die Nudeln mit der Butter durchschwenken, die Erbsen und die Tomaten zufügen. Nochmals abschmecken und zum Schluss den Kerbel darüber geben. Nach Wunsch mit geriebenem Käse bestreuen.
www.womenweb.de

Petersilienschaumsüppchen

Zutaten für 4 Portionen
2 Bund Petersilie, glatte
1 m.- große Zwiebel(n)
100 g Petersilie, die Wurzel
20 g Butter oder Öl
150 g Erbsen, (frisch od. TK.)
1 Liter Gemüsebrühe
100 ml Sahne
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Von der Petersilienwurzel einige Juliennestreifen schneiden, in Butter od. Öl andünsten und beiseite stellen. Rest Petersilienwurzel würfeln, mit Zwiebel, Erbsen und gehackten Petersilienblättern andünsten, mit Brühe angießen und 6-8 Min. köcheln. Suppe pürieren, nachwürzen, halbsteif geschlagene Sahne unterziehen, Juliennestreifen dazugeben. Evtl. Croupons oder Backerbsen dazu reichen.

22.6.03 Pepperoni CK

Pfannengerührtes Gemüse

4 Personen

Koch/Köchin: Dr. Silke Bauer

60 g Zwiebeln, in Scheiben geschnitten
2 Knoblauchzehen, fein hacken
100 g Möhren, in Scheiben

200 g Brokkoli, in Röschen teilen; die geschälten Stiele in 1 cm große Stücke schneiden
100 g Blumenkohlröschen
80 g roter Paprika, in Streifen
50 g Zuckererbsen, vom Faden befreien
80 g kleine Champignons, halbieren
60 g Bohnensprossen, abrausen
2 El Öl
50 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe
4-5 El helle Sojasoße
Prise Zucker
Pfeffer
etwas Koriandergrün

Zubereitung:

In einem Wok das Öl erhitzen und Knoblauch und Zwiebeln darin kurz anbraten. Das Gemüse dazugeben und in 4-5 Minuten unter ständigem Rühren knackig braten. Die Brühe mit der Sojasoße zugießen, gut durchrühren, mit Zucker und Pfeffer würzen. Mit Koriandergrün bestreuen und sofort mit Basmatireis oder Baguette servieren.

Pillau mit Erbsen

Zutaten:

Öl
Kreuzkümmel
1 Zwiebel
100g Erbsen
300 g Reis
Salz
Wasser

Zubereitung:

3EL Öl in einem Topf erhitzen danach ½ TL Kreuzkümmel hinzufügen und einige Sekunden anbraten.

Die kleingehackte Zwiebeln hineingeben und so lange schmoren bis sie gelbbraun und weich sind. Die Erbsen, den gewaschenen Reis und das Salz in den Topf geben und ca 5 Minuten anbraten.

Das Wasser (ca 800ml) hinzugießen und zum Kochen bringen.

Deckel drauf und auf geringer Stufe ca 20 Minuten kochen lassen.

www.digaachen.de

Pürierte Erbsensuppe nach Frau Helmchen

Zutaten für 4 Portionen

300 g Erbsen, junge, TK

200 g Sahne

1/8 Liter Gemüsebrühe

4 TL Crème fraiche

etwas Schnittlauch, klein geschnittenen

Muskat

Cayennepfeffer

Salz

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Brühe in einem 2l-fassendem Topf zum Kochen bringen, die Tiefkühl-Erbsen hinzugeben, kurz aufkochen, Hälfte der Sahne hinzugeben, vom Herd nehmen und gründlich pürieren. Danach wieder auf den Herd stellen nochmals aufkochen restliche Sahne hinzugeben, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Cayenne-Pfeffer kräftig abschmecken. In vier vorgewärmte Suppentassen geben, in die Mitte jeweils einen TL Creme Fraiche geben, mit etwas Schnittlauch garnieren. Sofort servieren!

16.3.04 Lordhelm11 CK

Reis mit Erbsen

Risibisi

Zutaten:

250 g Reis,

50 g Fett,

Salz, Wasser,

20 g Pilzlinge,

20 g Butter,

1/8 l grüne Erbsen,

20 g Parmesan.

Zubereitung:

In Butter oder Fett gedünsteter Reis wird, wenn er genügend weich geworden ist, mit blättrig geschnittenen, in Butter gedünsteten Pilzlingen und in Salzwasser gekochten grünen Erbsen vermengt. Das angerichtete Risibisi wird mit dem geriebenen Parmesan bestreut.

Tipp: Anmerkung: Um das Risibisi hübscher anzurichten, kann man es in eine Kuppel- oder Aspikform drücken.

Quelle:
www.naturverstand.at

Risibisi nach Sivi - Art

Zutaten für 4 Portionen
300 g Reis (Langkornreis), parboiled
1 TL Salz
2 Zwiebel(n)
2 EL Butter
400 g Erbsen, TK

ZUBEREITUNG

Den Reis mit 600 ml Wasser und 1 TL Salz aufsetzen, aufkochen lassen und bei kleinster Stufe 15 min. ausquellen lassen. Die Zwiebeln fein würfeln und in einem Topf in der Butter goldbraun anbraten. Die tiefgekühlten Erbsen dazugeben und 5 min. bei kleiner Hitze und bei geschlossenem Deckel gar dünsten. Den Reis unter die Erbsen mischen.

Wir mögen Risibisi gerne zu Brathähnchen oder zu Sahneschnitzel

14.7.03 Sivi CK

Risotto mit Erbsen und Champignons

1 Tasse parboiled Reis in eine Glas- oder Porzellanschüssel geben
1 1/2 Tasse Gemüsebrühe hinzufügen
100 g TK Erbsen hinzufügen
1 kl Dose Champignons in Scheiben hinzufügen
1 EL Butter hinzufügen
1 TL gehackte Petersilie hinzufügen
alles gut vermengen, Schüssel schließen, bei 600 Watt in 5 - 6 Minuten zum Kochen bringen, auf 180 Watt ca. 25 Minuten ausquellen lassen
Keinesfalls umrühren. Kurz vor dem Servieren kurz durchmischen und eventuell noch etwas nachwürzen

2 Portionen
www.kochatelier.de

Sahnige Erbsensuppe

Zutaten für 4 Portionen

125 g Erbsen, (frisch oder TK)
1 Tasse/n Wasser
¼ Liter Gemüsebrühe
1 Bund Suppengrün
1 Lorbeerblätter
Thymian
2 Äpfel
2 Zwiebel(n)
2 EL Butter
1 TL Curry
1 Tasse/n Sahne
3 EL Essig
Kräutersalz
Kräuter, frische
Majoran
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Erbsen im Mixer mit dem Wasser pürieren. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen, das Suppengrün klein schneiden und zugeben. Lorbeer, Thymian, Majoran und Pfeffer dazugeben, Erbsen dazu und 10 min. kochen lassen. Inzwischen die Zwiebel und die Äpfel fein würfeln und in der zerlassenen Butter zusammen mit dem Curry goldbraun braten. Die Sahne und den Essig zur Suppe geben und abschmecken. Vor dem Servieren auf jede Portion etwas von der Apfel-Zwiebel-Mischung geben. Mit frischen Kräutern bestreut servieren.

8.11.02 Sivi CK

Scharfe Tomaten - Erbsensuppe

Zutaten für 4 Portionen
5 große Tomate(n), klein geschnitten
500 ml Wasser
1 große Zwiebel(n), in dünne Scheiben geschnitten
½ TL Knoblauch, zerdrückt
2 EL Butterschmalz oder Ghee
2 TL Koriander, gemahlen
2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
½ TL Fenchelsamen
2 Lorbeerblätter
1 Chilischote(n), grüne, entkernt und in Scheiben geschnitten
400 ml Kokosmilch
275 g Erbsen, tiefgefroren
1 EL Zucker
etwas Pfeffer, gemahlen
1 EL Minze, gehackte frische

ZUBEREITUNG

Die Tomaten im Wasser köcheln lassen bis sie sehr weich sind. Mit dem Mixer pürieren.

Zwiebel und Knoblauch in Ghee glasig braten.

Korianderpulver, Kreuzkümmelpulver, Fenchelsamen, Lorbeerblätter und Chili dazugeben und 1-2 Minuten kochen lassen. Nun die Kokosmilch und die pürierten Tomaten begeben, gut verrühren und aufkochen lassen.

Dann die Erbsen zugeben und bei schwacher Hitze kochen, bis sie weich sind. Mit Zucker und Pfeffer würzen und die gehackte Minze unterrühren. Heiß servieren und dazu geröstete, mit Ghee bestrichene Chapatis reichen.

5.1.03 Judith CK

Spaghetti mit Pilzsauce

Zutaten für 4 Portionen

120 g Nudeln (Spaghetti)

Salz

Pfeffer

500 g Champignons

2 Zwiebel(n)

300 g Erbsen, TK

2 EL Öl

½ Liter Gemüsebrühe

2 EL Saucenbinder, heller

4 EL saure Sahne

Petersilie

Basilikum

4 EL Parmesan, gerieben

ZUBEREITUNG

Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Champignons in Scheiben schneiden. Zwiebeln würfeln, im heißen Öl andünsten. Pilze zugeben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. TK-Erbsen einrühren. Brühe angießen, kurz aufkochen. Mit Soßenbinder binden. Saure Sahne unterrühren, nicht mehr kochen lassen. Kräuter hacken und zur Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abtropfen lassen. Mit Sauce auf einem Teller anrichten. Käse darüber streuen.

8.7.02 Simone Hefner CK

Superschnelle Erbsensuppe

Zutaten für 4 Portionen
1 kg Erbsen, tiefgekühlt
1.5 Liter Gemüsebrühe
1 Zehe/n Knoblauch
1 Spritzer Zitronensaft
1 Prise Zucker
Salz
Pfeffer, weiß
4 EL Crème fraiche

ZUBEREITUNG

Erbsen zusammen mit der Gemüsebrühe und der Knoblauchzehe in einem Topf aufkochen. Würzen mit Zitrone, Zucker, Salz und Pfeffer. Mit dem Zauberstab pürieren und im Teller etwas Creme fraiche einrühren.

Varianten:

- a) einige Zweige frische Minze mitkochen, im Teller mit gehackten Minzeblättchen dekorieren.
- b) mögliche Suppeneinlagen sind Shrimps, Streifen von gekochtem Schinken, geröstete Pinienkerne, Croutons oder halbierte Kirschtomaten.

2.5.02 Turandot CK

Suppe von frischen Erbsen

1 gehäufte Suppenteller voll frisch ausgepalter Erbsen
2 l Wasser
Salz
1 Sellerieblättchen
3 Scheibchen Selleriewurzel
30 g Butter
20 g Mehl
10 g Zwiebeln

Die Pflückererbsen und Sellerie waschen. Sellerie klein schneiden, mit den Erbsen in das kochende Wasser geben und alles etwa 15 - 20 Minuten kochen lassen. In einer Kasserolle die Zwiebelwürfel in der Butter goldgelb braten, das Mehl hinzufügen, kurz durchschwitzen, zu den Erbsen geben und salzen. (Mit Gemüsebrühe -Instant- abschmecken)

Tipp von Uroma

1 Handvoll fein geschnittener Brötchenwürfel in etwas Butter goldbraun rösten, und auf einem Tellerchen extra dazu servieren.

Thai - Gemüse - Curry

Zutaten für 4 Portionen

400 g Aubergine(n) (Thai-Auberginen)
3 EL Currypaste, grüne
3 EL Öl
400 ml Kokosmilch
100 g Bohnen (Thai-Bohnen)
250 g Zuckerschote(n)
250 g Erbsen
1 Chilischote(n) (Thai-Chili), grüne
5 Kaffir-Limettenblätter
3 EL Sojasauce, helle
1 TL Zucker
1 Zweig/e Basilikum (Thai-Basilikum)

ZUBEREITUNG

Die Currypaste in Öl andünsten. Mit der Kokosmilch aufgießen und 15 Minuten köcheln.

Die Auberginen abbrausen und vierteln, die Bohnen putzen und waschen, beides in der Kokosmilch 10 Minuten garen.

Die Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren. Die Erbsen aus den Schalen lösen und mit den Zuckerschoten in den Topf geben. Die Chilischote aufschlitzen, entkernen, abspülen und in Streifen schneiden.

Chili und Kaffirlimetten-Blätter zum Gemüse geben und den Curry mit Sojasauce und Zucker würzen. Weitere 10 Minuten garen. Basilikum abbrausen, Blättchen abzupfen und zum Curry geben.

Beilage: Reis

24.5.02 Maria Toni CK

Tortellini - Ring

2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

250 g Tortellini
200 g Erbsen
180 ml Rahm (Halbrahm)
50 g Käse, gemischt, gerieben
2 Ei(er)
1 Zehe/n Knoblauch, gepresst
¼ TL Salz
¼ TL Pfeffer

ZUBEREITUNG

Tortellini und Erbsen abwechslungsweise in eine gefettete Ringform (ca. 1 Liter) füllen, leicht andrücken. Halbrahm, Käse, Eier, Knoblauch, Salz und Pfeffer gut verrühren, über die Tortellini gießen.

Backen: ca. 35 Min. auf der untersten Rille des auf 200 Gramm vorgeheizten Ofens.

14.12.03 papagena_2 CK

Vegetarische Lasagne

Zutaten für 4 Portionen

- 1 große Zwiebel(n)
- 1 Knoblauch (Zehen)
- 4 Tomate(n)
- 1 Stange/n Lauch
- 4 Möhre(n)
- Brokkoli
- Blumenkohl
- Sellerie (Knollen)
- 1 Pkt. Erbsen, tiefgekühlt
- 1 Becher Schmand
- Öl zum Braten
- 200 g Käse (Gouda)
- 100 g Parmesan, gerieben
- 100 g Quark
- ½ Bund Schnittlauch
- ½ Bund Petersilie, gehackt
- Lasagneplatte(n)
- 1 Dose/n Tomate(n)
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Gehackte Zwiebeln und gepressten Knoblauch in dem Öl andünsten. Geputzte und in Stücke geschnittene Möhren und Sellerie zugeben und mit anbraten. Mit den Dosentomaten ablöschen, den Lauch in Scheiben und die Erbsen hinein geben. 10 Min. köcheln lassen, dann kommen die Tomaten, gehäutet und geschnitten, die Gemüsestücke, der Schmand, und die Kräuter dazu. Alles mit Salz, Pfeffer, Chili und Paprika abschmecken. Darauf achten, dass es eine cremige Soße ergibt.

In eine feuerfeste Form abwechselnd Gemüse und Lasagneblätter einschichten. Unten sollte Gemüse sein und oben Nudeln.

Mit Gouda und Parmesan bestreuen und kleine "Quarkhäubchen" aufsetzen.

Im Ofen etwa 30 Min. bei 180 Grad backen, bis die Kruste braun ist!

15.11.01 Sonja* CK

Zitronenbutter mit Erbsen

(4 Portionen)

- 300 g Erbsen (TK)
- 75 g Butter
- 1 unbeh. Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1/2 Topf Zitronenmelisse

Zubereitung

Die tiefgefrorenen Erbsen in heißer Butter 5 Minuten dünsten. Abgeriebene Schale und Saft der unbehandelten Zitrone zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Streifig geschnittene Blättchen der Zitronenmelisse darüber streuen. Passt zu Bandnudeln oder Makkaroni. Pro Portion ca. 150

Kalorien / 630 Joule

www.ti5.tu-harburg.de

Zitronenbutter mit Erbsen

Für 1 Keine Angabe

Für 4 Portionen

- 300 g Erbsen (TK)
- 75 g Butter
- 1 unbeh. Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1/2 Topf Zitronenmelisse

Tiefgefrorene Erbsen in heißer Butter 5 Minuten dünsten. Abgeriebene Schale und Saft der unbehandelten Zitrone zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Streifig geschnittene Blättchen der Zitronenmelisse darüber streuen. Passt zu Bandnudeln oder Makkaroni.

Zwiebelgemüse mit Erbsen

1 Eigelb

Zutaten für 4 Portionen

750 g Zwiebel(n)

250 ml Wasser

250 ml Wein, weiß

Salz
 Pfeffer
 Prise Zucker
 300 g Erbsen
 1 EL Butter
 2 EL Milch
 1 Ei(er), davon das Eigelb
 125 ml Sahne
 2 EL Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln schälen und vierteln. Das Wasser mit dem Wein, Salz, Pfeffer und dem Zucker aufkochen. Die Zwiebelviertel einlegen und 15 Min bei schwacher Hitze kochen lassen. Die Erbsen hinzufügen und 5 Min mit köcheln. Das Gemüse abgießen und abtropfen lassen, die Brühe auffangen. Die Butter in einem Topf erhitzen und das Mehl darin hellgelb braten. Die Gemüsebrühe nach und nach einrühren. Das Eigelb mit der Sahne verquirlen. Den Topf vom Herd nehmen und die Soße mit der Eigelbsahne verfeinern. Das Gemüse kurz in der Soße erhitzen und mit Petersilie bestreut servieren.

Dazu passt z.B. Kartoffelpüree und gebackene Leber.

11.7.02 Stefan59 CK

Konserven

Konserven.....	236
Arrancini (italienische Reiskroketten) 4 Ei	236
Bunter Salat.....	237
Chakalaka.....	238
Erbsen-Mais-Salat.....	239
Erbsensuppe	239
Kartoffel - Erbsen - Suppe	240
Grüne	240
Erbsen Zitrienen Soße.....	240

Arrancini (italienische Reiskroketten) 4 Ei

Zutaten für 18 Portionen
 6 Zwiebel(n)
 150 g Butter

1 kg Reis
2 Liter Brühe
240 g Parmesan, (gehobelt)
300 g Hackfleisch
1 Dose/n Erbsen
1.5 EL Zucker
250 g Mozzarella
4 Ei(er)
500 g Tomate(n), passierte
Salz und Pfeffer
Paniermehl, (grob)
Fett, zum Ausbacken
Oregano
Basilikum
Knoblauch

ZUBEREITUNG

Zwiebeln würfeln und in Butter andünsten. Reis leicht mit andünsten. Mit der Brühe ablöschen und 30 Minuten leicht köcheln lassen. Von der Kochstelle nehmen und in den trockenen Reis Mozzarella geben und so lange rühren, bis alles nur noch warm ist.

2. Arbeitsschritt: Hackfleisch anbraten und mit Salz & Pfeffer würzen. Tomaten, 1/4 Liter Wasser und Erbsen unterrühren. Danach mit den Gewürzen und dem Zucker abschmecken. Den warmen Reis zu Bällchen formen. Ein Loch hineindrücken und Hackfleisch sowie kleingeschnittenen Mozzarella einfüllen. Loch verschließen, durch die verquirlten Eier ziehen und in Paniermehl wenden. In genügend Fett ca. 8 Minuten ausbacken.
(Kalt & warm zu genießen)

26.12.03 Famenight CK

Bunter Salat

Zutaten für 6 Portionen
2 Dose/n Kidneybohnen, 425 ml
1 Dose/n Bohnen, weiß
1 Dose/n Mais
1 Dose/n Erbsen
1 Zwiebel(n)
½ Paprikaschote(n), grün
½ Paprikaschote(n), rot
Gurke(n), saure, nach Belieben
Tomate(n), nach Belieben
evt. Oliven, schwarze, nach Belieben
Essig

Öl
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Kidneybohnen in ein Sieb schütten und abspülen. Dann die Kidneybohnen mit den weißen Bohnen, Mais und Erbsen in eine Schüssel geben und durchmengen. Evtl. noch schwarze Oliven mit dazugeben, wer mag. Zwiebel in halbe Ringe schneiden und in die Schüssel geben. Die rote und grüne Paprika in Würfel schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben. Saure Gurken und Tomaten nach Belieben, ebenfalls in Würfel schneiden und in die Schüssel geben. Alles zusammen noch mal durchmengen und mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.

6.9.03 Manu CK

Chakalaka

Chakalaka ist eine traditionelle südafrikanische Beilage zu Fleischgerichten und Stews. Versionen gibts von mild bis superscharf.

Zutaten für 6 Portionen

- 1 Zwiebel(n), in dünne Scheiben geschnittene
- 2 Zehe/n Knoblauch, zerdrückte
- 1 Chilischote(n), gehackte (oder mehr wenns schärfer sein soll)
- 125 ml Olivenöl
- 1 Paprikaschote(n), in Streifen geschnittene grüne
- 1 Paprikaschote(n), in Streifen geschnittene rote
- 1 Paprikaschote(n), in Streifen geschnittene gelbe
- 500 g Weißkohl, gehobelte
- 500 g Möhre(n), gehobelte
- 1 EL Cayennepfeffer
- 1 EL Paprikapulver
- 1 Dose/n Erbsen
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Ein Wok eignet sich ausgezeichnet zur Zubereitung. Zwiebeln, Knoblauch und Chilis in der Hälfte des Öls anschwitzen bis sie weich sind. Paprika zugeben und unter Rühren (stir-fry) 2-3 Minuten garen. Dann den Kohl, Möhren, Cayennepfeffer, Paprika und Rest Öl zugeben und rührend weiterbraten bis das Gemüse gekocht, aber nicht zu weich ist. Erbsen untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Am Besten ein paar Stunden stehen lassen damit sich der Geschmack entfalten kann.

Kann warm oder kalt gegessen werden

21.3.04 HeikeA CK

Erbsen-Mais-Salat

Zutaten für eine große Schüssel:

2 große Dosen Erbsen
3-4 Dosen Mais
200-300 g Salatmayonnaise
Salz
Pfeffer
Maggi-Würze
Dill

Zubereitung:

Erbsen und Mais abtropfen lassen, dann in eine große Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Maggi würzen. Salatmayonnaise dazugeben. Zuletzt reichlich Dill (frisch, tiefgekühlt oder getrocknet) darunter rühren.

www.loewenmaul.de

Erbsensuppe

Kinderleicht kochen für die Kleinen

Zutaten für 2 Portionen
2 Dose/n Erbsen
½ Liter Gemüsebrühe, Instant
100 ml Sahne
Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker

ZUBEREITUNG

Die Erbsen im eigenen Wasser in einen Topf geben und mit einem halben Liter Wasser und dem Brühwürfel zum Kochen bringen. Mit dem Pürierstab fein pürieren (kann auch grob püriert werden ganz nach Lust und Laune) danach mit Gewürzen abschmecken (Salz, Pfeffer) und verfeinern. Dann noch die Sahne dazugeben (ganz nach belieben Standart 100 ml). Dann die Suppe schaumig schlagen (erfolgt ebenfalls mit dem Pürierstab).
Meine Tipp: noch mit Fleisch verfeinern (ganz nach Belieben).

13.5.04 Lämchen CK

Kartoffel - Erbsen - Suppe

Zutaten für 4 Portionen

1 Liter Wasser
1 kl. Dose Erbsen, evt. auch Tiefgekühlt
600 g Kartoffeln
Paprikapulver, mild
Brühe
1 EL Salz
1 große Zwiebel(n)
2 Zehe/n Knoblauch
etwas Öl

ZUBEREITUNG

Zwiebeln in kleine Würfel und Knoblauch in feine Blättchen schneiden. Kartoffeln in Würfelchen schneiden. Dann Öl in Topf warm werden lassen alle 3 Zutaten kurz andünsten mit viel Paprika abschmecken. Dann Wasser und Bouillon und Salz begeben und zum kochen bringen. Dann Hitze auf ganz schwach reduzieren und die Suppe etwa 1,5 Std. ziehen lassen. Je nach Geschmack noch nachwürzen. Etwa 5 Min. vor Schluss Erbsen abtropfen und dazugeben, Suppe noch mal aufkochen. Dann vom Herd nehmen und etwa 10 min Ruhen lassen. Es entsteht eine sämige Suppe. Tipp: Damit es eine ganze Malzeit gibt, kann man noch Würstchen mit rein geben oder kurz angebratenen Speck.

29.8.03 Shiva1971 CK

Grüne

Erbsen Zitrinen Soße

Zutaten für 4 Personen:

2 Zitronen (unbehandelt)
10 g Butter
1 Dose sehr feine Erbsen (280 g Abtropfgewicht)
2 Knoblauchzehen (in feinen Scheiben)
200 g Sahne
50 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer

1.

Zitronen heiß waschen und abtrocknen. Mit einem Zestenreißer feine Schalenstreifen abziehen. Saft von einer Zitrone auspressen.

2.

Butter in einem Topf erhitzen. Erbsen abtropfen lassen, mit dem Knoblauch zur Butter geben und 1 bis 2 Minuten dünsten. Zitronenschale, Sahne und Brühe zugeben, alles in 5 bis 6 Minuten cremig einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und 2 bis 3 EL Zitronensaft abschmecken.

3.

Erbsen-Zitronen-Sugo nach Belieben mit frittierten Basilikumblättchen servieren. Dazu schmecken Tagliatelle.

www.freundin.com

Salat frisch

Salat frisch	241	
Eichblatt Salat mit Erbsen, Bohnen + Ei.....	241	
Eiersalat mit Mayonnaise	20 Ei.....	242
Eiersalat-mit-Erbsen	8 Ei	243
Gekochter Salat mit Erbsen.....		243
Gekochter Salat mit Erbsen.....		244
Gemischter Salatteller	6 Ei	245
Grüner Nudelsalat	6 Ei	245
Grünes Spargel-Erbsen-Eier-Ragout	4 Ei	246
Italienischer Kartoffelsalat	2 Ei.....	247
Konfettisalat.....		247
Nudelsalat mit Brühe.....		248
Nudelsalat mit Kräutern und Erbsen		249
Nudelsalat mit Kräutern und Erbsen		249
Nudelsalat mit Mandarinen.....		250
Reissalat.....		250
Russischer Salat	3 Ei	251
Salat Vitamin		252
Salat von Erbsen und Bohnen.....		252
Spargel-Erbsen-Salat		253

Eichblatt Salat mit Erbsen, Bohnen + Ei

Zutaten für 4 Portionen:

500 g frische dicke Bohnen, ersatzweise 300 g tiefgefrorene Bohnen,
150 g Zuckerschotenerbsen,
8 Wachteleier oder 4 kleine Hühnereier,

1 kleiner Eichblattsalat,
1 kleine reife Avocado, 1 Knoblauchzehen, eventuell mehr,
1 Zitrone, Saft von,
2 EL Wein- oder Kräuteressig,
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle,
1 Bund glatte Petersilie

Zubereitung:

Die Bohnen enthülsen, die Kerne in kochendem Wasser 10 Minuten blanchieren. Bohnen abgießen, in Eiswasser abschrecken und die Bohnenkerne aus den Häuten schnipsen. Erbsen putzen, wenn nötig die Fäden entfernen, in kochendem Wasser 1 Minute blanchieren, abschrecken und einmal schräg durchschneiden. Die Wachteleier ins kochende Wasser legen und 3 1/2 Minuten kochen (Hühnereier doppelt so lange). Eier abschrecken, pellen und halbieren. Salat putzen, waschen, trockenschütteln. Blätter in mundgerechte Stücke teilen und auf einer Platte auslegen. Die Erbsen zusammen mit den Bohnenkernen darauf dekorativ anrichten. Avocado halbieren, den Stein herausheben und die Frucht schälen. Das Fruchtfleisch in einen Mixbecher geben. Knoblauchzehen abziehen und durch eine Presse zu der Avocado drücken. Zitronensaft und Essig dazugeben und alles rasch verquirlen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Salatzutaten ziehen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Über den Salat streuen. Mit den Eihälften hübsch garnieren. Tipp: Dicke Bohnen gibt es auch tiefgefroren. Nach Packungsanweisung verfahren, dann aber noch die Kerne aus den Häutchen schnipsen, so sind die Bohnen besonders zart, fein und besser verträglich.

12-rezepte.de

Eiersalat mit Mayonnaise

20 Ei

Zutaten für 10 Portionen
20 Ei(er), gekocht und gepellt
1000 ml Mayonnaise
250 g Erbsen, junge, frisch
2 TL Senf, mittelscharf
20 g Schnittlauch
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Mayonnaise mit Senf, Salz, Pfeffer und Schnittlauch vermengen und nach Geschmack würzen. Die gekochten und geschälten Eier klein schneiden und zusammen mit den jungen Erbsen in der Mayonnaise vermischen. Als leckeren Brotaufstrich verwenden.

14.3.03 Braten CK

Eiersalat-mit-Erbesen 8 Ei

Für den Teig:

8 Ostereier,
200 g gepalzte grüne Erbsen,
1 rote Paprika,
1 große weiße Zwiebel,
1 säuerlicher Apfel,
1 El. Zitronensaft,
2 El. kleine Kapern,
4 Anchovisfilets,
1/2 Bund Petersilie,
1 Becher saure Sahne (200 g),
1 Msp. Salz,
1 Msp. weißer Pfeffer,
1 Tl. Paprika, edelsüß

Zubereitung:

Eier schälen und vierteln. Die Erbsen von Salzwasser bedeckt in 5 Minuten garen, abgießen und etwas abkühlen lassen. Die Paprika vierteln und in Streifen schneiden. Die Zwiebel sehr fein würfeln. Den Apfel vierteln, säubern (Schale, Gehäuse, mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Kapern abtropfen lassen und mit den vorbereiteten Zutaten locker mischen. Den Salat in eine Schüssel füllen.

Die Anchovisfilets trocken tupfen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken schwenken und fein hacken. Einige Blättchen zum garnieren zurückbehalten. Die saure Sahne mit den Anchovis, den Gewürzen und der Petersilie verrühren. Die Sauce über den Salat gießen. Den Salat mit Petersilie garniert servieren.

Info (p.P.): 1510 kJ / 360 kcal 22 g Eiweiß 21 g Fett 1 g Kohlenhydrate
www.Osterseiten.de

Gekochter Salat mit Erbsen

6 Romana-Salatherzen (alternativ: 1 großer fester Salatkopf)
12 kleine Schalotten
1 Bund glatte Petersilie
100 g Butter
200 ml Gemüsebrühe
1 gestrichener EL Zucker
200 g tiefgekühlte grüne Erbsen
weißer Pfeffer
Salz

Salatherzen waschen. Die Schalotten schälen und halbieren. Die Blätter der Petersilie fein hacken und die Stiele zusammenbinden.

80 g Butter in einem Schmortopf auslassen, die Gemüsebrühe, Zucker und Petersilienstiele dazugeben und das Ganze zum Kochen bringen. Hitze reduzieren, Schalotten hinzufügen und mit Deckel etwa 6 bis 8 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen.

Nun die Salatkeile und die Erbsen dazugeben und mit Deckel weitere 10 Minuten garen, eventuell etwas Brühe angießen. Petersilienstiele herausnehmen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die gehackte Petersilie und die restliche Butter hinzufügen. Falls notwendig, noch 2 bis 3 Minuten ohne Deckel einkochen.

alfredissimo!-Kochbuch: Pasta

Gekochter Salat mit Erbsen

6 Roman-Salatherzen (alternativ: 1 großer fester Salatkopf)

12 kleine Schalotten

1 Bund glatte Petersilie

100 g Butter

200 ml Hühnerbrühe

1 gestrichener EL Zucker

200 g tiefgekühlte grüne Erbsen

weißer Pfeffer

Salz

Salatherzen waschen. Die Schalotten schälen und halbieren. Die Blätter der Petersilie fein hacken und die Stiele zusammenbinden.

80 g Butter in einem Schmortopf auslassen, die Hühnerbrühe, Zucker und Petersilienstiele dazugeben und das Ganze zum Kochen bringen. Hitze reduzieren, Schalotten hinzufügen und mit Deckel etwa 6 bis 8 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen.

Nun die Salatkeile und die Erbsen dazugeben und mit Deckel weitere 10 Minuten garen, eventuell etwas Brühe angießen. Petersilienstiele herausnehmen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die gehackte Petersilie und die restliche Butter hinzufügen. Falls notwendig, noch 2 bis 3 Minuten ohne Deckel einkochen.

Salatherzen waschen. Die Schalotten schälen und halbieren. Die Blätter der Petersilie fein hacken und die Stiele zusammenbinden.

80 g Butter in einem Schmortopf auslassen, die Hühnerbrühe, Zucker und Petersilienstiele dazugeben und das Ganze zum Kochen bringen. Hitze re-

duzieren, Schalotten hinzufügen und mit Deckel etwa 6 bis 8 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen.

Nun die Salatkeile und die Erbsen dazugeben und mit Deckel weitere 10 Minuten garen, eventuell etwas Brühe angießen. Petersilienstiele herausnehmen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die gehackte Petersilie und die restliche Butter hinzufügen. Falls notwendig, noch 2 bis 3 Minuten ohne Deckel einkochen.

www.alfredissimo.de

Gemischter Salatteller

6 Ei

Zutaten für 6 Portionen

- 100 g Erbsen, grün, gegart
- 100 g Bohnen, grün, gegart
- 100 g Kartoffeln, gekocht
- 100 g Rote Bete, gegart
- 100 g Bohnen, weiße, gekocht
- 1 Kopf Salat
- 6 Ei(er), hartgekocht
- 2 Filet vom Hering, grün
- 8 EL Öl
- 6 EL Essig (Weinessig)
- Pimpernelle
- Estragon

ZUBEREITUNG

Gegarte Erbsen, in Stücke gebrochene Bohnen, Kartoffel- und Rote Betscheiben und weiße Bohnen sowie die Innenblättchen von einem Kopfsalat werden auf sechs Tellern dekorativ angerichtet. Hartgekochte Eier vierteln, gewässerte grüne Heringfilets in Stücke teilen. Damit die Salatteller garnieren. Für die Salatsoße Öl mit Weinessig, Salz, Pfeffer sowie feingeschnittener Pimpernelle und Estragon verrühren und den Salat damit beträufeln.

29.1.02 Laxmy CK

Grüner Nudelsalat

6 Ei

Zutaten für 4 Portionen

- 250 g Bandnudeln, grüne
- 200 g Erbsen, TK-Erbsen oder frische
- 2 kleine Paprikaschote(n), rot und gelb
- 6 Ei(er), hartgekocht

125 g Joghurt
70 g Sahne
70 g Mayonnaise
1 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer
Schnittlauch
1 EL Öl (Sonnenblumenöl)
Petersilie

ZUBEREITUNG

Bandnudeln kochen, anschließend mit etwas Sonnenblumenöl verrühren. Erbsen gar kochen, Paprika in feine Stücke schneiden, die Eier ebenfalls. Joghurt, Sahne und Mayonnaise verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Schnittlauch in Röllchen schneiden, Petersilie fein wiegeln und in die Marinade geben. Mit den Salatzutaten vermischen, nochmals abschmecken.

12.5.01 Pit Zwo CK

Grünes Spargel-Erbsen-Eier-Ragout

4 Ei

Zutaten: (für 4 Personen)

1 kg grüner Spargel
100 g tiefgekühlte Erbsen
30 g Butter
125 ml Sahne
1 Saft und Schale einer unbehandelten Zitrone
1 Bund Petersilie
4 hartgekochte Eier
Prise Zucker
2 EL Mehl
Pfeffer
Muskat

Spargel vorbereiten. Sud herstellen und auffangen. 125 ml davon brauchen Sie später für die Sauce. Spargelstangen in ausreichend Salzwasser mit einer Prise Zucker zugedeckt bei mittlerer Hitze 12-15 Minuten garen. Spargel herausnehmen, gut abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden und warm stellen.

Die tiefgekühlten Erbsen in sprudelndem Salzwasser kurz blanchieren, herausschöpfen und abtropfen lassen.

Butter in einem Topf aufschäumen lassen, Mehl einstreuen und alles stark mit dem Schneebesen verrühren. Mit Spargelsud unter Rühren ablöschen und mit Sahne verfeinern. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft und -schale abschmecken und kurz aufkochen lassen.

Petersilie waschen und fein hacken. Eier schälen und grob hacken. Spargelstücke, Erbsen, Petersilie und Eier in die Sauce mischen und darin erwärmen, nicht mehr kochen lassen. Auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

Beilage: neue Kartoffeln
www.kochen-und-schlemmen.de

Italienischer Kartoffelsalat 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen
1 kleiner Blumenkohl
250 g Karotte(n)
300 g Erbsen, TK
500 g Pellkartoffeln
2 Ei(er), hart gekochte
1 Dose/n Champignons, 170 g
2 Joghurt
4 EL Remoulade
Salz und Pfeffer
Basilikum
Oregano

ZUBEREITUNG

Blumenkohl in kleine Röschen teilen, Möhren in dünne Scheiben schneiden. Blumenkohl, Möhren und Erbsen mit Wasser, Salz und Zucker ankochen, 10 bis 12 Minuten fortkochen und Wasser abgießen. Gepellte Kartoffeln und Eier in Würfel, abgetropfte Champignons in Scheiben schneiden. Joghurt mit der Remouladensoße mischen und über die Salatzutaten geben und mischen. Mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Oregano abschmecken.

16.3.04 angelika2603 CK

Konfettisalat

Zutaten für 8 Portionen
440 g Reis (Rundkornreis)
1 Liter Wasser
½ TL Salz
275 g Mais, aus der Dose
4 Paprikaschote(n), rot
4 Möhre(n)

2 Prise Salz
400 g Erbsen tiefgefroren
300 g Käse (Gouda), am Stück
3 Zwiebel(n)
1 Zehe/n Knoblauch
3 Zucchini, klein
6 EL Essig (Obstessig)
Salz und Pfeffer
6 EL Öl
1 Bund Schnittlauch

ZUBEREITUNG

Den Reis mehrmals gründlich waschen, das Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen und den Reis darin bei schwacher Hitze in 20 Minuten ausquellen lassen. Den Mais abtropfen lassen. Die Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden. Die Möhren schälen, waschen, würfeln und in kochendem Wasser in 10 Minuten garen. Nach 5 Minuten die tiefgekühlten Erbsen dazugeben und mit den Möhren garen. Den Gouda in Würfel schneiden. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Zucchini putzen, waschen und würfeln. Den Essig mit dem Salz und dem Pfeffer verrühren, das Öl darunter schlagen. Den Reis abtropfen und abkühlen lassen, mit den vorbereiteten Zutaten und der Salatsauce mischen. Den Salat 30 Minuten zugedeckt durchziehen lassen. Den Schnittlauch klein schneiden und darüber streuen.

Wer es nicht ganz vegetarisch haben möchte, kann noch gekochten Schinken in Würfel schneiden und in den Salat geben.

17 g Fett pro Portion

17.5.02 Micke CK

Nudelsalat mit Brühe

Zutaten für 4 Portionen
250 g Nudeln, Gabelspaghetti oder Hörnchen
1 kl. Glas Mayonnaise
200 ml Gemüsebrühe
1 Tasse/n Erbsen, TK
1 Tasse/n Mais
1 Tasse/n Paprika, eingelegt
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 Prise Paprikapulver

ZUBEREITUNG

Nudeln "al dente" kochen. TK Erbsen in die warme Brühe geben und kurz ziehen lassen. Erbsen und Paprika (in Streifen) dazugeben. Die Mayonnaise einrühren. Die gekochten, abgekühlten Nudeln dazugeben und alles kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Je nach Geschmack passt auch ein Bund Petersilie und Schnittlauch dazu. Den Salat vor dem Servieren ein paar Stunden durchziehen lassen. Passt gut zu Grillfleisch oder gebackenen/gebratenen Geflügel.

21.8.03 Nicole1970 CK

Nudelsalat mit Kräutern und Erbsen

Für 1 Keine Angabe

Für 12 Personen

- 500 g bunte Nudeln
- Salz
- 1 Kart. tiefgefrorene Erbsen (300 g)
- 1 Bd. Schnittlauch
- 1 Bd. Petersilie
- 1 Bd. Dill
- 125 g Salatmayonnaise
- 2 Glas Magermilch-Joghurt (à 150 g)
- Pfeffer
- Zucker
- Zitronensaft

1. Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Tiefgefrorene Erbsen 3 Minuten vor Ende der Garzeit zufügen und mitgaren. Beides abtropfen und abkühlen lassen. 2. Schnittlauch, Petersilie und Dillfein hacken. Mayonnaise und Joghurt verrühren. Mit Sakz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Kräuter unterheben. Nudeln und Mayonnaise mischen. Den Nudelsalat nochmals abschmecken und anrichten. Pro Portion ca. 920 Joule / 220 Kalorien.

www.rezepte.li

Nudelsalat mit Kräutern und Erbsen

Für 12 Personen

500 g bunte Nudeln

Salz

1 Pkg. tiefgefrorene Erbsen (300 g)

1 Bd. Schnittlauch

1 Bd. Petersilie

1 Bd. Dill

125 g Salatmayonnaise
2 Becher Magermilch-Joghurt (à 150 g)
Pfeffer
Zucker
Zitronensaft

1. Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Tiefgefrorene Erbsen 3 Minuten vor Ende der Garzeit zufügen und mitgaren. Beides abtropfen und abkühlen lassen.

2. Schnittlauch, Petersilie und Dillfein hacken. Mayonnaise und Joghurt verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Kräuter unterheben. Nudeln und Mayonnaise mischen. Den Nudelsalat nochmals abschmecken und anrichten.

Pro Portion ca. 920 Joule / 220 Kalorien.

www.ruhr-uni-bochum.de

Nudelsalat mit Mandarinen

Zutaten für 4 Portionen
150 g Erbsen, TK
2 kl. Dose Mandarine(n)
1 Paprikaschote(n), rote, gelbe und grüne
2 kl. Dose Mais
1 Glas Pilze, geschnitten
1 Glas Mayonnaise
250 g Nudeln
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Nudeln nach Beschreibung kochen, anschließend gut abtropfen lassen. Zu den noch warmen Nudeln die TK Erbsen geben. Die Paprikaschoten in kleine Stücke schneiden. Die Mandarinen abtropfen lassen und den Saft auffangen, ebenfalls die Pilze und den Mais abtropfen lassen (der Saft braucht nicht aufgefangen werden). Alles in die Schüssel mit den Nudeln und den Erbsen geben. Die Mayonnaise mit den Mandarinenensaft, Salz und Pfeffer Abschmecken und alles gut verrühren.

P.S. Der Salat schmeckt auch sehr gut, wenn anstatt Nudeln Reis nimmt!

12.3.04 Flocke22 CK

Reissalat

Zutaten für 1 Portionen
200 g Reis (Langkorn, gern auch mit Wildreis gemischt)

1 Zwiebel(n)
1 Dose/n Kidneybohnen
1 Dose/n Mais
150 g Erbsen, TK
2 EL Essig (Rotweinessig)
4 EL Öl
Salz
Pfeffer
Paprikapulver, scharf
Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

Reis kochen, abkühlen lassen. Zwiebel pellen, fein würfeln. Kidneybohnen und Mais abtropfen lassen. Erbsen kurz in heißem Wasser blanchieren. Essig mit Öl verrühren und mit den Gewürzen pikant abschmecken. Vinaigrette mit Reis, Bohnen, Mais, Erbsen und Zwiebeln vermischen.

Mindestens 1 Stunde ziehen lassen, je länger desto besser. Ggf nachwürzen (gerade der Essig verdunstet je nach Temperatur schnell, so dass ich oft noch Essig nachgebe).

Ein prima Partysalat, auch zum Mitnehmen. Die Reste schmecken auch am nächsten Tag noch.

18.7.02 Maharet CK

Russischer Salat

3 Ei

Ensalada rusa

Zutaten für 6 Portionen

750 g Kartoffeln, festkochend
200 g Bohnen, grüne
150 g Möhre(n)
150 g Erbsen, gepalt
4 EL Essig (Sherryessig)
3 Ei(er), davon das Eigelb von ganz frischen Eiern
1 EL Zitronensaft
250 ml Öl (Olivenöl)
Salz
Pfeffer, schwarz

ZUBEREITUNG

Kartoffeln waschen, in einen Topf geben, Salz zugeben, knapp mit Wasser bedecken und etwa 30 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Bohnen putzen, waschen und in Salzwasser etwa 10 Minuten garen, dann eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.

Möhren schälen und in Würfel schneiden, zusammen mit den Erbsen in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten garen, wiederum eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.

Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Mit dem Gemüse in eine Schüssel geben, salzen, pfeffern und mit dem Essig beträufeln.

Eigelb mit Zitronensaft sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren. Mit dem Schneebesen schlagen und Olivenöl zuerst tropfenweise, dann in dünnem Strahl zufügen, dabei immer kräftig weiter schlagen, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Diese Mayonnaise gründlich unter den Salat mischen und etwa 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Wichtig: Um Salmonellengefahr zu vermeiden, sollten unbedingt ganz frische Eier verwendet werden!

7.9.03 Liesbeth CK

Salat Vitamin

Zutaten für 4 Portionen

1 Bund Radieschen

½ Salatgurke(n)

2 Tasse/n Erbsen, TK

½ Bund Schnittlauch

150 g Quark, Magerquark

150 g Natur-Joghurt

Salz, jodiert

Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Gemüse waschen und putzen, Gurke schälen, Erbsen in Salzwasser blanchieren. Quark und Joghurt miteinander verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Radieschen in Scheiben schneiden, Gurke würfeln, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Gemüse miteinander vermischen, Quarksauce darüber geben, mit Schnittlauch bestreuen.

10.11.01 Manu CK

Salat von Erbsen und Bohnen

(für 4 als Beilage)

1 Bund Frühlingszwiebeln

150 g Erbsen

150 g Stangenbohnen

½ Bund frische Minze

2 Eßl. Olivenöl

100 ml trockener Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)

Salz, Pfeffer

1 Prise Muskat

Frühlingszwiebel waschen und klein schneiden, Erbsen und Bohnen waschen und bei den Bohnen die Enden knapp abschneiden - falls sich dabei ein feiner Faden löst, diesen ganz abziehen. In einem Topf 2 l Wasser aufkochen, salzen und die Bohnen darin 10-12 Minuten zugedeckt kochen, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Große Bohnen quer halbieren. Minze abbrausen und trockenschütteln, die Blätter abzupfen. Olivenöl im Topf erhitzen. Zwiebeln und Erbsen kurz anbraten, Minzeblätter dazu und rühren, bis die Blätter zusammen fallen. Wein dazugießen, alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Etwas abkühlen lassen und mit den Bohnen in eine Schüssel geben.

www.wdr.de

Spargel-Erbsen-Salat

Mengenangaben für 4 Portionen

Zutaten für dieses Spargelrezept:

1 kg Weißer Spargel

10 g Butter oder Margarine

Salz

1 Tl. Zucker

300 g Paket TK-Erbsen

2 Frühlingszwiebeln

2 El. Apfelessig

1 1/2 Tl. Senf nach Belieben

Pfeffer a.d. Mühle

Cayennepfeffer

2 El. Creme fraiche

1/8 l Öl

1 Bd. Petersilie

Zubereitung:

Spargel schälen, dann in mundgerechte Stücke schneiden. In kochendem Wasser mit der Butter oder Margarine, Salz und Zucker in 8 Min. garen. Erbsen gefroren in den letzten 2 Min. dazugeben.

Beides abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, schräg in Ringe schneiden. Essig mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Creme fraiche gleichmäßig verrühren.

Öl erst tropfenweise, dann in dünnem Strahl unterrühren, bis eine dickliche Sauce entsteht. Sauce mit Spargel und Erbsen mischen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und darüber streuen.

Pro Portion ca. 359 kcal/1499 kJ

Alles zusammen noch mal durchmengen und mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.

6.9.03 Manu CK

Eiersalat 10 Ei

Zutaten für 4 Portionen

10 Ei(er), hartgekocht, in Scheiben geschnitten

1 Glas Remoulade

1 Dose/n Erbsen

etwas Essig

Salz

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten miteinander vermischen. Danach in den Kühlschrank stellen und gründlich durchziehen lassen.

15.10.02 Simone Hefner CK

Jamaikanischer Kartoffelsalat 3 Ei

Zutaten für 8 Portionen

1 kg Kartoffeln

200 ml Mayonnaise

1 Zwiebel(n), gehackt

1 Dose/n Gemüse

1 kl. Dose Erbsen, abgetropft

3 Ei(er), hartgekocht

1 EL Essig

Fondor

1 kl. Dose Möhre(n)

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die frisch gekochten Kartoffeln schälen und stampfen. Die gehackte Zwiebel, den Gemüse-Mix (Mexiko), die Erbsen und Möhren sowie die Mayonnaise zu dem Kartoffelbrei geben. Die hartgekochten Eier hacken und zugeben. Mit dem Essig, Fondor und Pfeffer abschmecken.

12.3.01 Katischah CK

Kartoffelsalat mit Mayonnaise

Zutaten für 4 Portionen

- 8 große Kartoffeln
- 1 Bund Frühlingszwiebel(n)
- 2 große Gurke(n), saure
- 1 Dose/n Erbsen mit Karotten
- 1 Tasse/n Gemüsebrühe
- 1 Becher Joghurt (Magerjoghurt)
- 1.5 EL Mayonnaise oder Remoulade
- 1 Becher Crème fraiche
- 1 EL Senf, mittelscharf

ZUBEREITUNG

Kartoffeln in Schale kochen, pellen, in Würfeln schneiden und mit etwas Brühe (ca. eine halbe Tasse) übergießen und erst mal eine Weile ziehen lassen.

Separat den Joghurt, die Mayonnaise, die Creme fraiche und den Senf verrühren (je nach Geschmack können die Mengenangaben auch verändert werden), den Rest der Brühe dazu geben, die kleingeschnittenen Frühlingszwiebeln, die klein geschnittenen sauren Gurken, die Erbsen/Karotten-Dose, evtl. noch Salz und Pfeffer und über die Kartoffeln geben. Vorsichtig vermischen und erst mal ziehen lassen. Danach noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schmeckt hervorragend zu allen Fleischsorten, die etwas „trocken“ gebraten wurden.

6.3.03 Colour Blue CK

Nudelsalat

Zutaten für 6 Portionen

- 250 g Nudeln (z.B. Gabelspaghetti oder Schleifchen)
- 1 Dose/n Maiskörner, ca. 200 g
- 2 kleine Paprikaschote(n), rot und grün
- 1 Dose/n Erbsen und Möhren, ca. 300 g
- 2 Gewürzgurke(n) (oder 1 Essl. Kapern)
- 3 Tomate(n)
- 1 kleine Zwiebel(n), fein gehackt
- 1 kl. Glas Miracel Whip oder eine andere leichte Salatcreme
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Kräuter, gemischte gehackte Zitronensaft
- Curry

ZUBEREITUNG

Nudeln nach Angabe in Salzwasser kochen. Abschrecken und abkühlen lassen.

Mais abtropfen lassen, Paprika und Gurken klein würfeln. Zusammen mit dem gemischten Gemüse unter die Nudeln mischen. Tomaten in Würfeln ebenfalls untermengen, ebenfalls die Zwiebelwürfel.

Soviel Salatcreme zugeben, dass der Salat gut gebunden, aber nicht zu "weiß" ist. Mit Salz, Pfeffer, nicht zu sparsam Curry, Zitronensaft abschmecken, zum Schluss die Kräuter unterheben.

Mehrere Stunden gekühlt durchziehen lassen (wichtig!) und nochmals abschmecken.

Tipp: Paprikaschoten und Mais können durch eine Packung gegartes TK-Balkangemüse + 1 kleine Dose Erbsen (oder 1/2 Packung TK-Erbsen) ersetzt werden.

Ist der Salat nach dem Durchziehen zu trocken: einfach etwas Apfelsaft zugeben!

1.3.03 Angie17 CK

Nudelsalat

Zutaten für 8 Portionen

500 g Nudeln, bunte

5 cl Wein, weiß, trocken (Franken / Pfälzer) oder nach Geschmack etwas mehr

1 kl. Dose Mais

1 kl. Dose Erbsen

150 g Käse (würzigen Emmentaler)

3 Prisen Pfeffer

1 Glas Salat - Mayonnaise oder Miracel Whip (keine normale Mayo !!!)

ZUBEREITUNG

Nudeln kochen und erkalten lassen

Käse klein schneiden (ca. 1 - 2 cm Vierecke / ca. 3 mm dick)

Käse, Mais und Erbsen zu den Nudeln geben und vermengen. Mayo in eine Schüssel geben, den Weißwein und Pfeffer dazugeben und mit einem Schneebesen cremig rühren und dabei abschmecken (darf nicht zu flüssig werden !!!), evtl. noch gekochten Schinken mit dazugeben.

10.6.04 Woody323 CK

Nudelsalat Scharfer

Zutaten für 4 Portionen

500 g Nudeln

½ Glas Sambal Olek
1 Glas Zwiebel(n) (Silberzwiebeln)
Tomate(n), getrocknet in Öl
½ Glas Gurke(n) (Sticks im Glas)
½ Dose Erbsen, eventuell

ZUBEREITUNG

Nudeln al dente kochen.
Tomaten und Gurkensticks klein schneiden. Alles zusammenmischen.
Das war es schon - schmeckt etwas scharf, aber superlecker.

3.5.02 calico22e CK

Nudelsalat à la Sauria

Zutaten für 10 Portionen

500 g Nudeln
1 Dose/n Champignons
1 Dose/n Gurke(n)
1 Dose/n Erbsen und
Karotte(n)
1 Glas Salat - Creme, leichte

ZUBEREITUNG

Zu Beginn werden die Nudeln ins kochende Wasser gegeben, währenddessen beginnt man mit dem schneiden der Gurken. Die Gurken, die Pilze (geschnitten), die Erbsen und Möhren werden direkt in die Schüssel gegeben. Nun alles mit der Salatcreme und dem Wasser von den Gurken und den Champignons vermengen (bitte nur nach Bedarf, nicht das ganze Wasser beifügen), es wird abgeschmeckt mit Pfeffer und Gewürzen nach Bedarf (z.B. Paprika).

Nun die gut abgeschreckten Nudeln hinzufügen und gut durchrühren, nun gegebenenfalls Salatcreme, Wasser und Gewürze begeben und dann ziehen lassen.

Mit Würstchen und etwas Brot anrichten, wenn man denn möchte.

23.5.01 Sauria CK

Porree - Party - Salat

Zutaten für 8 Portionen
4 Stange/n Porree

- 200 ml Sahne
- Salz, Pfeffer
- 1 Handvoll Keimlinge
- 1 Eßl. Butter
- falls zur Hand, etwas frische Gartenkresse oder ein paar ausgegrabene
- Behrlauchwürzelchen

Zubereitung:

Die Trockenerbsen über Nacht in Wasser einweichen, abschütten und in gut gewürzter Gemüsebrühe garen. Danach mit Sahne pürieren, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Handvoll Keimlinge kurz in Butter anschwanken und in die Suppe geben. Heiß, mit den ebenfalls butterschwanken Behrlauchknollen oder Gartenkresse servieren.

Erbsen- und dicke Bohnen-Curry Indien

- 100 g Erbsen
- 100 g Dicke Bohnen
- ½ c Kokosraspeln
- 2 TI Chilipulver
- 2 El Currypulver
- 1 TI Senfkörner
- ½ TI Kurkuma
- Salz

Die Senfkörner in eine Bratpfanne mit heißem Fett geben. (Vorsicht, nicht anbrennen lassen, werden sonst schwarz und bitter) Nur 1-2 min lang in der Pfanne unter ständigem Rühren anbraten. Danach die Kokosraspeln und die Gewürze ebenfalls anbraten.

Erbsen und Bohnen zufügen und ½ Tasse Wasser, jetzt fertig garen, evtl. noch etwas Wasser zufügen.

Erbsen-Pfannkuchen mit Curryzwiebeln

Zutaten:

Zutaten für vier Personen

- 200 g gelbe Trockenerbsen
- 100 g Reis
- 350 ml Sojamilch
- Salz, Pfeffer, Kurkumapulver
- etwas Chili, Olivenöl
- 4 kleine Zwiebeln
- etwas Butter und Currypulver

- Pimpernelle zum Dekorieren

Zubereitung:

Erbsen und Reis über Nacht in Wasser einweichen, jeweils getrennt. Wasser abschütten, beides in eine Schüssel geben, mit ungesüßter Sojamilch zu einem glatten Teig pürieren und würzen. Kleine Teig-Portionen in heißem Öl von beiden Seiten goldbraun backen. Zwiebelstreifen in heißer Butter mit etwas Currypulver glasig anschwanken und heiß mit den Pfannkuchen servieren.

Erbsenbällchen

1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Tasse/n Erbsen, getrocknet
- 1 Ei(er)
- 1 Frühlingszwiebel(n), gehackt
- 1 Chilischote(n), gehackt
- Öl

ZUBEREITUNG

Die Erbsen mindestens 30 Min. wässern. Anschließend mit den Händen im Wasser reiben, bis sich alle Schalen gelöst haben.

Die Erbsen im Mixer mit wenig Wasser pürieren. Ei, Zwiebel, Chili sowie eine Prise Salz beifügen. Gut durchkneten. Aus der Paste Bällchen formen.

Öl erhitzen und die Bällchen darin goldbraun braten. Kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Heiß servieren und Pfeffersauce dazu reichen.

8.7.02 Edeltraud44 CK

Erbsenpüree

Zutaten für 4 Portionen

- 350 g Erbsen, geschält
- 2 EL Schmalz
- 2 EL Öl
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Zwiebel(n), Ringe und ausgebraten

ZUBEREITUNG

Erbsen über Nacht wässern und im Einweichwasser gar kochen, pürieren. Helle Mehlschwitze bereiten und untermischen, würzen. Mit Zwiebelringen servieren.

Erbsenpüree wird passt zur Schlachtplatte.

7.4.01 Miguan CK

Erbsenpüree

Zutaten:

400 g gelbe Erbsen,
½ Zwiebel,
30 g Fett, 50 g Mehl, dann
60 g Fett, 80 g Zwiebeln.

Zubereitung:

Die Erbsen werden mit in Fett angerösteten Zwiebeln in Wasser weich gekocht und passiert. Hierauf werden sie in eine Einbrenne aus Fett und Mehl gemischt, mit Wasser vergossen, gesalzen und nach längerem Verkochen mit feingehackten, in Fett braun gerösteten Zwiebeln oder Zwiebelringen bestreut.

Erbsensuppe

Zutaten:

200 g Erbsen,
1 l Wasser,
20 g Fett,
20 g Zwiebeln.

Einbrenne:

50 g Fett,
50 g Mehl,
2 ½ l Wasser,
Salz und Pfeffer,
2 Semmeln.

Zubereitung:

Geschälte, gespaltene, gelbe oder grüne Erbsen, werden in kaltem Wasser zugestellt und mit in Fett goldgelb gerösteten Zwiebeln und grüner Petersilie weich gekocht, durch ein Sieb passiert, zu einer Einbrenne gerührt, mit Erbsensud und Wasser aufgegossen, gesalzen, gepfeffert.

Passt zu: Einlage: Semmelschnitten oder Tropfteigerbsen.

Feine Erbsencremesuppe

Portion/en: 2

125 g Erbsen; getr. und ungeschält
500 ml ; Wasser
2 Liebstockelblätter
1 Dicke Möhre
1 Dünne Selleriescheibe
100 ml Gemüsebrühe
1 El Gekörnte Gemüsebrühe
1/2 TI Majoran; getr.
1 El Kerbel oder Petersilie
100 ml Milch
50 g Sahne
; Muskatnuss
- Pfeffer

- Kerbel oder Petersilie

Die Erbsen über Nacht in dem Wasser einweichen. Dann mit dem Liebstockel in 1- 1 1/2 Stunden gut weich kochen.

Inzwischen die Möhre quer in dünne Scheiben schneiden. Dann mit einem kleinen Förmchen Blüten ausstechen. Aus dem Sellerie kleine Blätter oder beliebige andere Formen ausstechen. Beide Gemüsesorten in der Gemüsebrühe in 3-5 Minuten bissfest garen. Die Erbsen pürieren. Die gekörnte Brühe, den Majoran, den Kerbel oder die Petersilie, die Milch und die Sahne dazugeben.

Die Gemüsestücke aus der Brühe nehmen. Die Brühe in die Suppe gießen. Die Suppe unter rühren erwärmen und mit dem Schneidstab aufschlagen. Mit Muskat und Pfeffer abschmecken. Die Suppe auf vorgewärmte Teller verteilen. Mit dem Gemüse und dem Kerbel garnieren.

Kanarische Erbsen

2 Ei

Garbanzos canarios

Zutaten für das Rezept:

Für 4 Personen

1/2 kg Erbsen

1/2 Glas Milch

1/2 Glas Weißwein

50 g gemahlene Mandeln

50 g Rosinen

2 Würfel Geflügelbrühe
2 Eier
Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zubereitung

1. Erbsen über Nacht einweichen.
2. Am nächsten Tag, mit Wasser bedecken, die Brühwürfel dazu geben und kochen lassen.
3. Rosinen im Weißwein ziehen lassen.
4. Eier kochen und in kleine Stücke schneiden.
5. Eier, Mandeln, Rosinen mit Wein und Milch in einem Topf mischen und zum Kochen bringen.
6. Erbsen vom Herd nehmen, die zubereitete Soße dazu gießen und weitere 4 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen.

jamon.de

Trocken grüne + graue

Graue Erbsen Dip

500g Erbsen,
2 Essl. Senf ,
1 Essl. Mayonnaise,
1 Teel. Meerrettich,
Salz und Pfeffer,
Knoblauch nach Geschmack

Die Graue Erbsen 7 Stunden einweichen und in Gemüsebrühe kochen bis sie weich sind (ca. 2 Stunden). Alle Zutaten vermengen und pürieren.

2. Winterlicher Graue Erbsen Salat

1 Chinakohl,
1 Fenchelknolle ,
1 Bund Staudensellerie,
1 Apfelsine,
1 Ingwerwurzel,
1 Zitrone,
250 g Creme fraiche,
Salz, Pfeffer,
250g Graue Erbsen

Graue Erbsen einweichen und ca. 1,5 Stunden kochen , erkalten lassen und über einem Sieb abwaschen.

Gemüse, Salat und Apfelsine in Streifen schneiden. Ingwer reiben und mit Zitronensaft, Creme fraiche Salz ein Dressing herstellen. Das Dressing mit dem Salat vermengen und zuletzt die Grauen Erbsen unterheben.

3. Vegetarischer Graue Erbsen Topf

3 Paprikaschoten,
5 Tomaten,
1 Stange Porree (Lauch),
Gemüsebrühe,
Salz, Pfeffer und
250 g Möhren
250 g graue Erbsen

Die Grauen Erbsen einweichen ca. 5 Stunden und 1,5 Stunden kochen, über einen Sieb abwaschen.

Das Gemüse putzen und in Streifen schneiden. Die Gemüsestreifen in der Brühe ca. 10 Minuten kochen. Die Suppe kräftig abschmecken. Darauf die Grauen Erbsen dazu geben. Alles noch ein mal kurz erhitzen und nicht mehr im Topf rühren, da die Erbsen schnell zerfallen.

www.sibirien.de

Eintopf mit Schälerbsen

Split pea Soup

Zutaten für 6 Portionen

1 TL Öl (Olivenöl)
80 g Möhre(n), gehackt
80 g Staudensellerie, fein gehackt
80 g Zwiebel(n), fein gehackt
1 Zweig/e Thymian, frischer oder
¼ TL Thymian, getrockneter
Pfeffer, schwarzer , frisch gemahlen
½ Liter Hühnerbrühe
500 g Erbsen (getrocknete Schälerbsen)
Salz, nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Hinweis : Kein Salz zufügen, bevor die Erbsen nicht weich gekocht sind, denn Salz verhindert, dass die Erbsen weich werden.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Möhren, Staudensellerie, Zwiebel und Thymian hinzu fügen, leicht mit Pfeffer würzen und 10 Minuten kochen. Die Hühnerbrühe und die Schälerbsen hinzu fügen und schnell bei hoher

Hitze zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und köcheln, bis die Erbsen weich sind, ungefähr eine Stunde.

Zwei Drittel der Suppe in einem Mixgerät pürieren und danach die pürierte Suppe in das andere Drittel hinein geben. Falls die Suppe zu dick ist, kann sie mit weiterer Brühe verdünnt werden. Bei großer Hitze die Suppe nochmals für 15 Minuten aufkochen lassen. Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer nach Geschmack würzen.

Servieren mit einem Esslöffel voll Sauerrahm, gekochten Schinken oder geräuchertem Hühnchen.

Abwandlungen : Die Gemüsemenge kann etwas variiert werden. Man kann zusätzlich eine in Scheiben geschnittene Süßkartoffel in die Suppe geben. Dadurch wird die Suppe etwas dicker. Erbsen und Süßkartoffel harmonisieren geschmacklich sehr gut.

10.8.03 Cadfael CK

Erbsen-Eintopf

mit Haferkugeln und Vollkornbrötchen

4 Personen

ERBSEN EINWEICHEN

350 g gelbe/grüne Erbsen am Abend vorher einweichen !!!!!

EINTOPF

250 g Möhren und

1 kleine Sellerieknolle und

1 Stange Porree klein würfeln, dann alles Gemüse mit den Erbsen in das Erbsen-Einweichwasser geben und

1 TL Thymian hinzufügen. Dann 1 Stunde kochen.

350 g Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden, dann in den Eintopf geben, weitere 30 Minuten kochen.

2 Zwiebeln zerhacken und in

2 EL Öl glasig dünsten, zu dem Eintopf geben. Zum Schluss

1 Bund Suppenkräuter klein hacken und unterrühren und mit etwas Salz und

Pfeffer (schwarz, gemahlen) abschmecken.

HAFERKUGELN

200 g Haferschrot in

1/4 l kochendes Wasser geben und zu einem festen Brei kochen.

100 g geriebenen Käse und

100 g Quark und

100 g Nüsse (grob gehackt) unter den Haferbrei mischen. - Dann mit Paprikapulver und

Muskat und

Basilikum und

etwas Salz abschmecken. - 2-3 cm große Kugeln formen, mit

8 EL Öl in Pfanne ausbacken, dann im Backofen warm halten.

BEILAGE

4 Vollkornbrötchen auf einem Tellerchen zur Erbsensuppe reichen.
Den Eintopf auf einen tiefen Teller geben, 4-6 Haferbällchen hineingeben und mit gehackter Petersilie überstreuen, je ein Brötchen dazu reichen.
members.aol.com

Erbsenbratlinge mit Möhrensauce

1 Ei

200 g Erbsen, grün, geschält
1 Liter Wasser
100 g Räuchertofu
½ Bund Thymian
1 Ei(er)
2 EL Paniermehl, ev. bis zu 50 % mehr
30 g Mandeln, gemahlen
50 g Käse (Gouda), gerieben
Salz und Pfeffer
Kokosraspel, zum Panieren
Fett, zum Braten
250 g Karotte(n)
1 EL Gemüsebrühe, instant
1 EL Crème double
½ Kästchen Kresse

Zubereitung:

Erbsen in Wasser zum Kochen bringen, 30-40 Minuten garen. Tofu würfeln. Thymian waschen, Blättchen von den Stielen streifen. Erbsen abgießen und pürieren, mit Ei, Paniermehl, Käse, Mandeln, (wer mag, noch mit 100 g Schinken) und Thymian mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Bratlinge daraus formen, in Kokosraspeln wälzen und im heißen Fett von beiden Seiten goldbraun braten.

Karotten schälen, klein schneiden, in wenig Wasser mit Brühe 15 Minuten garen, pürieren, Creme double unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Kresse waschen, mit einer Schere abschneiden, in die Karottensauce geben und zu den Bratlingen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Erbseneintopf

Dieser Eintopf wird wunderbar sämig, da die Kürbisse nach dieser Garzeit zerfallen sind und die Suppe binden.

500 g ungeschälte grüne Erbsen
2 l Wasser zum Einweichen
600 g Hokkaido-Kürbis
100 g Grünkern
1,5 l Wasser
2 TL Meersalz
2 TL getrocknetes Basilikum
2 TL Roh-Rohrzucker
1 EL Balsamessig

Die Erbsen über Nacht in 2 l Wasser einweichen. Sie müssen ihr Volumen verdoppeln. Den Hokkaido-Kürbis schälen und die Kerne entfernen. Das Kürbisfleisch in Stücke schneiden. Erbsen, Kürbisstücke, Grünkern, Wasser, Salz und Basilikum zusammen in den Dampfdrucktopf geben. Den Deckel schließen und den Eintopf ankochen. Wenn die Temperatur erreicht ist, den Eintopf auf Stufe II 10 - 15 Minuten garen. Abdampfen und mit Zucker und Essig abschmecken.

aus: Dampfgaren - vitaminschonend und köstlich von Ute Rabe

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie alle freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom www.chefkoch.de

teilweise mit den Kommentare, wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten.

Musste teilweise die Überschriften, umstellen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

.aschra@t-online.de

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt www.hans-joachim60.de 25.11.2004