



Hier zwei Ideen für ein einfaches, unkompliziertes Essen. Wir haben bewusst einfache Rezepte gewählt, denn die Spitzen-Hobby-Köchinnen und -Köche unter Euch haben bestimmt eigene exquisite Rezepte, die sie gemeinsam ausprobieren möchten.

Vorschlag 1

Linsen-Bolognese mit Spaghetti

- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 100 g rote Linsen
- 300 g Wasser
- 1 Dose Tomaten in Stücken
- 2 Eßl. Sahne / Frischkäse/ Schmand
- 1 Eßl. Balsamico
- Gemüsebrühe zum Abschmecken
- 1 Knoblauchzehe, gepresst



Parmesan, gerieben

250 g Nudeln

Zubereitung:

- Zwiebel in etwas Öl anschwitzen
- Linsen dazu geben, kurz mit anbraten
- Wasser zugeben, aufkochen lassen, 10 - 15 Min. köcheln lassen, bis die Linsen weich sind
- Tomaten dazugeben und aufkochen lassen
- Sahne unterrühren
- mit Gemüsebrühe, Balsamico, Knoblauch und Kräutern abschmecken
- Parmesan drüber streuen

- parallel dazu die Nudeln nach Packungsanweisung kochen



Vorschlag 2

Salzige Scones, Frischkäse-Kräuter-Kugeln, Schafskäseaufstrich, Salat der Saison



Scones

Backofen auf 200 Grad vorheizen

400g Mehl
4 Teel. Backpulver
1 Teel. Salz
100g Butter / Margarine
150 g Joghurt oder Buttermilch
1 Ei

Zubereitung

- Alle Zutaten in einer Schüssel mit dem Handrührgerät (Knethaken) zu einem Teig verarbeiten, diesen nicht zu lange kneten.
- Teig ca. 1,5 – 2 cm dick ausrollen und mit einem Glas, einem Ausstecher „Brötchen“ ausstechen oder ausschneiden.
- Auf ein Backblech setzen und 15 min im heißen Backofen backen.

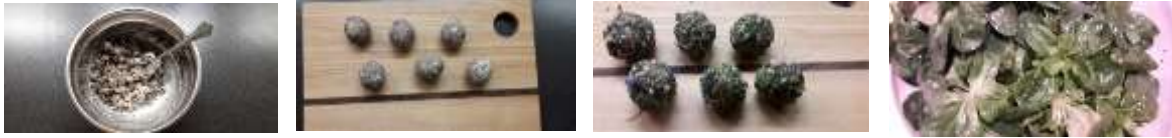
Schafskäseaufstrich

150 g Feta
100g Joghurt
1 kl. Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
1 Eßl. Kräuter, Petersilie, Schnittlauch, Thymian (frisch oder getrocknet)
Paprikapulver, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Feta zerkrümeln und auf einem Teller mit einer Gabel klein drücken
- in einer Schüssel mit dem Joghurt vermischen.
- Zwiebel fein würfeln, Knoblauch pressen, dazu geben
- Kräuter fein schneiden und unterrühren
- Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken





Frischkäse-Kräuter-Kugeln

1-2 Scheiben Pumpernickel

2-4 Teel. Frischkäse

Getrocknete Kräuter (Kräuter mit Blüten drin, sehen besonders schön aus)

Zubereitung

- Pumpernickel fein zerkrümeln
- Mit dem Frischkäse vermengen, so dass eine feste Masse entsteht
- Mit feuchten Händen kleine Kugeln formen
- Die Kugeln in Kräutern wenden

Wenn Ihr Lust habt, macht Euch noch einen Möhrensalat (2 Möhren, 1 Apfel fein reiben und mischen) oder einen Ackersalat dazu...

*Beate Gröne
Familienbund der Katholiken*

