

Gesund Kochen – Schnell und preiswert Geht das?



Gefüllte Kräuterpalatschinke

Zutaten für 2 Portionen:

Teig:

- 150 g Mehl (glatt)
- 2 Stk. Eier
- 250 ml Milch
- 1 EL Öl oder Kürbiskernöl
- 1 Prise Salz
- 4 EL Butter (zerlassen, zum Herausbacken)
- Gehackte Kräuter: Petersilie, Kerbel, Schnittlauch
- 40 g passierter Spinat

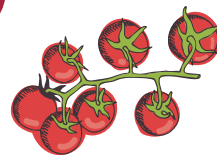
Fülle:

- Schinken
- Frischkäse
- Gemüse: Paprika, Paradeiser, Gurke

TIPP:

Immer den Teig von dick auf dünn anrühren!

Gefüllte Raupe Nimmersatt



Flammkuchen

Zutaten für 2 Portionen:

- 220 g Mehl
- 3 EL Olivenöl
- 1 Eidotter
- 100 ml Wasser (lauwarm)
- 1/2 TL Salz

ZUBEREITUNG:

Für den Flammkuchenteig Mehl, Eidotter, Olivenöl, Wasser und Salz in eine Rührschüssel einer Küchenmaschine geben und mit dem Teighaken einen geschmeidigen Teig kneten.

Den Teig in 2 Teile teilen und dünn ausrollen, beliebig belegen.

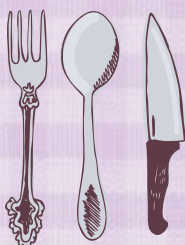
Im vorgeheizten Rohr bei 250 °C 10 bis 12 Minuten backen.

Der Flammkuchenteig kann sowohl pikant als auch süß belegt werden.

- Joghurt oder Sauerrahm
- Paradeiser und Shrimps
- Spargel und Lachs
- Ziegenkäse und Feigen
- Blattspinat und Schmelzkäse
- Schinken und ...

TIPP:

Es gibt auch fertigen Flammkuchenteig zu kaufen.



Viel Vergnügen beim Nachkochen
wünscht Ihnen Ihr Koch

Franz Dallinger



GEFÜLLTE TORTILLA – KALT ODER WARM

Fertige Tortillas besorgen.

FÜLLE MIT HUHN:

Hühnerbrust
Blattsalate
Paradeiser
Paprika
Gurke
Frische Kräuter



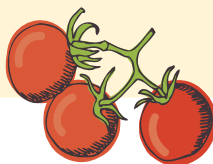
Hygiene in der Küche:

Salat und Gemüse immer getrennt vom Huhn zubereiten

TIPP:

FÜLLE MIT SCHINKEN:

Blattsalate
Frischkäse
Schinken
Käse
Paradeiser
Paprika
Gurke
Zwiebel



**VEGETARISCH
MIT FETA, RUCCOLA
UND TOMATEN**



SÜSSKARTOFFELN GEBRATEN MIT DIP

ZUTATEN für 2 Portionen:

500 g Süßkartoffel
2 EL Sonnenblumenöl
Knoblauchpulver
Kreuzkümmel gemahlen
geräuchertes Paprikapulver
Salz
schwarzer Pfeffer gemahlen

NÄHRWERT:

100 g Süßkartoffel = 2 BE

- Reich an Vitamin A, C, E
- Reich an Mineralstoffen und Spurenelementen



ZUBEREITUNG:

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Süßkartoffel in 1 cm dicke Stifte schneiden. Stifte in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und 5 Minuten beiseite stellen.

Süßkartoffelstifte abgießen, gut abtropfen lassen und trocken tupfen. Süßkartoffel, Sonnenblumenöl und Gewürze gut vermengen und anschließend auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.

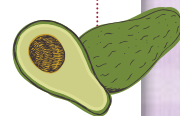
30 Minuten backen, nach 15 Minuten einmal wenden. Heiß servieren.



TIPP: Süßkartoffeln nicht im Eiskasten lagern!

DIP-VARIANTEN:

- AVOCADO
- HUMUS
- LIPTAUER
- FRISCHKÄSE MIT KRÄUTERN



BOHNEN-CURRY-AUFSTRICH

ZUTATEN für 6 Portionen:

200 g Kidneybohnen
(aus der Dose oder vorgekocht)
1 EL Tomatenmark
1 kleine Zwiebel
1 EL Balsamico Essig
1½ EL mildes Currypulver
½ TL Salz



ZUBEREITUNG:

Kidneybohnen, Tomatenmark, kleine Zwiebel und Balsamico Essig mit einem Stabmixer pürieren.

Die Masse mit Curry und Salz würzen.