

Schnelle Rezepte – gemeinsam essen

Für viele Menschen ist Selberkochen viel zu aufwendig – keine Zeit, keine Lust sind Argumente, die viele Berufstätige oder Singlehaushalte zu Fertiggerichten und Fast Food greifen lässt. Doch Selberkochen lohnt sich in vielerlei Hinsicht: Es schmeckt besser, die Zutaten sind qualitativ hochwertiger und aufwendige Zubereitungs- und Konservierungsverfahren entfallen. Mit guter Planung zaubern Sie auch mit wenigen Handgriffen ein leckeres Essen. Doch nicht nur was, sondern wie wir essen, ist entscheidend für die Bekömmlichkeit der Speisen. Mahlzeiten, die in Ruhe, ohne Ärger und Hektik, in angenehmer Atmosphäre an einem schön gedeckten Tisch eingenommen werden, tragen zu Genuss und Wohlbefinden bei. Denn was gibt es schöneres, als gemeinsam am Tisch zu sitzen oder gemeinsam vorher zu kochen, ob in der Familie, mit Freunden oder im Verein.

Geschmortes Gemüse mit Joghurtsauce

Zutaten für 4 Personen:

8 Lauchzwiebeln
200 g Joghurt
200 g Brokkoli
150 g saure Sahne
200 g Zucchini
2 Knoblauchzehen
200 g rote Paprikaschote
Salz, Pfeffer
5 EL Olivenöl
1 EL Gemischte, gehackte Kräuter wie Thymian, Rosmarin, Oregano
50 g schwarze Oliven

Zubereitung:

Lauchzwiebeln putzen, Brokkoli in Röschen teilen, Zucchini der Länge nach vierteln oder achteln und Paprika in breite Streifen schneiden. Gemüse dicht nebeneinander in eine flache Auflaufform legen, mit Olivenöl begießen, mit Kräutern bestreuen, mit Salz und Paprikapulver würzen. Gemüse in dem Öl wenden. Oliven darüber streuen und bei 200° C im Backofen 25 bis 30 Minuten backen, bis das Gemüse weich ist. In der Zwischenzeit für die Sauce Joghurt mit saurer Sahne verrühren. Knoblauchzehen fein hacken und zugeben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und zu dem geschmorten Gemüse reichen. Dazu schmecken Pellkartoffeln oder Fladenbrot. Je nach Jahreszeit kann das Gemüse variiert werden.

Überbackene Gemüsebrötchen

Zutaten für 4 Personen:

2 Möhren
1 kleiner Kohlrabi
1 kl. Stange Lauch
100 g geriebenen Käse
1 Ei
150 g saure Sahne
Thymian, Oregano, Salz, Pfeffer
4 Vollkornbrötchen

Zubereitung:

Möhren und Kohlrabi waschen, putzen und fein raspeln. Lauch halbieren, vierteln und in feine Ringe schneiden. Gemüse mit Käse, Ei und saurer Sahne mischen, mit den Gewürzen abschmecken. Die Vollkornbrötchen halbieren. Auf jede Hälfte die Masse streichen und bei 180° C im Backofen knappe 10 Minuten backen. Dazu schmeckt ein frischer Blattsalat.

Möhrencreme-Suppe

Zutaten für 4 Personen:

400 g Möhren
10 g Butter
40 g fein gemahlener Naturreis
1 l Gemüsebrühe
4 EL Petersilie
Salz, Pfeffer, Muskat
50 g Sahne

Zubereitung:

Möhren waschen, putzen und mittelgroß raspeln. Die Butter zerlassen, die Möhrenraspeln dazu geben und etwa 2 Minuten andünsten. Das Reismehl unterrühren und die Brühe dazu gießen. Die Suppe bei schwacher Hitze 10 Minuten leise köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Mit den Gewürzen abschmecken und fein pürieren, die Sahne zugeben und mit Petersilie bestreuen.

Gebratene Zucchini in Joghurt

Zutaten für 4 Personen:

4 kleine Zucchini
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
200 g Joghurt
3 EL gehackte Petersilie
1 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zucchini waschen, trocknen, in Scheiben schneiden und portionsweise in heißem Olivenöl braten. Knoblauch klein hacken und dazu geben, mit etwas Salz würzen. Joghurt mit Petersilie, Gewürzen und Zitronensaft mischen. Zucchinis Scheiben und Joghurt in einer Schüssel mischen und kurz durchziehen lassen. Schmeckt sehr gut mit Pellkartoffeln oder mit Vollkornbaguette – ein tolles Essen für heiße Tage.

Sommersalat mit Himbeeren

Zutaten für 4 Personen:

1 Kopf Blattsalat
1 Möhre
½ Gurke
1 Bund Radieschen
150 g Himbeeren
125 g Mozzarella
2 EL Walnussöl
3 EL Himbeeressig
1 EL Wasser
1 TL Ahornsirup
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Salat waschen, Blätter kleiner reißen und auf einer Platte anrichten. Gemüse waschen und putzen. Möhren und Gurke fein raspeln, Radieschen in feine Scheiben schneiden. Die Rohkost auf dem Blattsalat verteilen, in feine Scheiben geschnittenen Mozzarella und Himbeeren darauf anrichten. Aus den restlichen Zutaten ein Dressing anrühren und über den Salat verteilen. Dazu schmeckt Vollkornbaguette – eine leichte Sommermahlzeit.

Guten Appetit!

Ursula Lenz (Dipl.oec.troph.)