

Rezept: Italienischer Nudelsalat mit Pesto

Zutaten: 500 gr. Penne
400 gr. Cocktailtomaten
80 gr. getrocknete Tomaten in Öl
80 gr. Pinienkerne
1 Bund Rucola
1 1/2 Glas Pesto Rosso

1 Pck. italienische Kräuter
1 handvoll Basilikum
evtl. Knoblauch u.
Parmesan
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Nudeln in Salzwasser al dente kochen und abkühlen lassen.

Die getrockneten Tomaten in Stücke schneiden.

Basilikum und Knoblauch klein schneiden.

Die Cocktailtomaten halbieren, die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Alle Zutaten miteinander mischen und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Vor dem Servieren nochmal abschmecken.

f. 6-8 Pers.

Rucola-Salat m. Blaubeeren

- Rucola 250 gr.
- Blaubeeren 125 gr.
- Feta - Käse (1 Tüte krümmelig)
- Nüsse n. Wahl

Dressing: 150 ml Olivenöl
3 EL Balsamico-Essig
2 EL Sojasauce
2 EL Sesamöl

in ein Schraubglas füllen und
kräftig schütteln. Über den
Salat gießen.

M. Nawrock

Kritharaki-Salat mit Hackfleisch

schnelle Sache, einfach

Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Tomatenmark, Ketchup, Oregano und einer halben klein gehackten Zwiebel vermengen. Die Hackfleischmasse dann in einer großen Pfanne mit etwas Olivenöl krümelig braten und abkühlen lassen.

Die Kritharaki (gibt es in jedem gut sortierten Supermarkt dort, wo auch Couscous und Bulgur zu finden sind) in Salzwasser ca. 14 Minuten garen und abgießen. Die Paprikaschoten sehr klein würfeln (Reiskorngröße), die restliche halbe Zwiebel ebenfalls und in drei Beuteln Salatfix "Gartenkräuter" mit etwas Öl ziehen lassen.

Es müssen keine Fertigprodukte sein. Ein selbst gemachtes Kräuterdressing auf Essigbasis tut es auch.

Die abgossenen Nudeln mit den Hackfleischbröseln vermengen. Dann die marinierten Paprikawürfel dazugeben. Alles vermengen und gut durchziehen lassen.

Der Salat schmeckt superlecker, frisch und ist schnell zuzubereiten. Auch rein optisch ein Hingucker, aufgrund der Reissnudeln. Wir essen den Salat - trotz des Fleischanteils - auch gern als Beilage zum Grillen.

Arbeitszeit: ca. 15 Min.
Schwierigkeitsgrad: normal
Kalorien p. P.: keine Angabe



Zutaten für 6 Portionen:

500 g	Hackfleisch, gemischtes
500 g	Kritharaki (Nudeln in Reisform)
	Salzwasser
3	Paprikaschote(n), rot, gelb und grün
1	Zwiebel(n)
3 EL	Tomatenmark
3 EL	Tomatenketchup
2 EL	Oregano
3 Beutel	Fertigmischung für Salatsauce (Würzige Gartenkräuter), evtl.
etwas	Olivenöl
	Salz und Pfeffer

Verfasser: FrauMausE

ASCHENPUTTEL-SUPPE

1 Zwiebel und

1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten.

200 g Linsen zugeben und

$\frac{1}{2}$ l **Gemüsebrühe** angießen, 30 min. köcheln lassen und Brühe nachgießen, wenn die Linsen nicht mehr mit Flüssigkeit bedeckt sind.

300 g Kartoffeln und

300 g Möhren kleinschneiden und zu den Linsen geben.

400 g Dosentomaten,

500 g passierte Tomaten,

Salz,

Pfeffer und

Majoran zugeben, weitere 15-20 min kochen lassen. (Je nach Größe der Gemüsestücke und Vorliebe – bissfest oder weich)

1 Glas Brühwürstchen (oder Minicabanossi) zugeben und

1 Topf saure Sahne einrühren. Zum Schluss mit

50 ml Aceto Balsamico abschmecken.