

Paulis Lieblingsrezepte auf einen Blick

In diesem eBook erhaltet ihr zahlreiche Rezepte für die schnelle und gesunde Küche. Es sind alles einfache Rezepte, die ihr ohne großen Aufwand selbst nachmachen könnt.

Wenn ich kleiner Bär das schaffe, dann schafft ihr das auch !

Die Mengen ergeben im Normalfall 2 gut große Portionen.

Viel Spaß beim Nachkochen !

Inhalt:

<u>Semmel- und Brezenknödel</u>	Seite 2
<u>Bolognese</u>	Seite 3
<u>Hähnchen-Nudel-Pfanne süß-sauer</u>	Seite 4
<u>Lebkuchenhaus</u>	Seite 5
<u>Karotten-Tomaten-Soße</u>	Seite 6
<u>Griessnockerln-Suppe</u>	Seite 7
<u>Gemüse-Schinken-Wrap</u>	Seite 8
<u>Kirschmichel</u>	Seite 9
<u>Schichtsalat á la Nic</u>	Seite 10
<u>Kohlenhydratfreier Abend-Salat</u>	Seite 11
<u>Kalte Platte</u>	Seite 12
<u>Gemüse-Hähnchen-Suppe</u>	Seite 13
<u>Sushi á la Pauli</u>	Seite 14
<u>Mega-Schoki Muffins</u>	Seite 15
<u>Gefüllte Zucchini</u>	Seite 16
<u>Käsespätzle</u>	Seite 17
<u>Pauli's Nudelsalat</u>	Seite 18
<u>Zuckerfreie Bananen-Kekse</u>	Seite 19

Semmel- und Brezenknödel

Zutaten:

- 3-4 alte Brötchen / Brezen
- ½ Liter Milch
- 2 Eier
- Salz
- Kräuter
- Zwiebeln



Zubereitung:

Als erstes werden die Brötchen bzw. Brezen in kleine Stücke geschnitten und in einer Schüssel mit der Milch übergossen. Die Milch muss jetzt erstmal in das Brot einziehen und es weich machen. Das dauert so etwa ne halbe Stunde. Am besten zwischen durch immer mal wieder umrühren. Wenn alles gut aufgeweicht ist kommen die Gewürze und die klein geschnittenen Zwiebeln sowie die Eier mit rein – was dann alles zusammen gemanscht wird.

Diesen Brei formt ihr dann zu Knödeln. Wenn es nicht richtig zusammen hält dann könnt ihr noch Semmelbrösel mit rein machen zum besseren Halt. Wenn es zu Hart ist einfach noch ein bißchen Milch oder noch ein Ei mit rein geben.

Die Knödel könnt ihr jetzt entweder im Wasser machen oder – wie ich – im Dampfgarer. Im Wasser einfach Wasser kochen und ca. 20-30 Minuten ziehen lassen. Da muss man aber aufpassen, daß es nicht zu lange drin ist, sonst werden die Semmelknödel matschig. Im Dampfgarer stellt ihr einfach eine halbe Stunde ein. Da kann eigentlich nicht viel schief gehen. Bei mir sind die noch nie wirklich zu weich geworden. Im Gegenteil – im Dampfgarer werden die richtig schön fest und überhaupt nicht wässrig.



Bolognese

Zutaten:

- 250 gr Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- ½ Tube Tomatenmark
- ½ Glas Wasser
- optional: 1 Dose stückige Tomaten
- 1 EL Gemüsebrühepulver
- 50 ml Rotwein
- 1 TL Salz
- 2 Prisen Pfeffer
- 1 TL Zucker
- je 2 Prisen Paprika, Oregano und Zimt
- 1 Brise Basilikum
- 1 Knoblauchzehe



Zubereitung:

Erstmal wird die Zwiebel geschält und in Stückchen geschnitten. Dann mit etwas Öl oder Bratenfett ab in die Pfanne und glasig anbraten. Danach kommt das Hackfleisch mit dazu. Beim Hackfleisch müsst ihr drauf achten, daß es gut durchgebraten ist. Wenn es das ist kommt das Tomatenmark rein und wird auch kurz mit angeschwitzt. Das Ganze dann mit dem Wasser ablöschen, das Gemüsebrühepulver inklusive dem Wein rein, alles gut vermischen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Kurz vor Schluss kommen dann alle Gewürze noch mit rein und es wird nochmal ca. 5 Minuten aufgeköchelt. Und schon ist eure Bolognese fertig. Jetzt müsst ihr nur noch ne Portion Nudeln kochen und könnt rein hauen. :-)

Paulis Bolognese (1) Wer es etwas "gesünder" mag kann natürlich noch Karotten, Zucchini oder ähnliches mit rein schneiden – oder auch das Fleisch dadurch ersetzen. Geht alles !



Hähnchen-Nudel-Pfanne süß-sauer

Zutaten:

- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Mie Nudeln
- verschiedenes Gemüse (z.B. Bohnen, Karotten, Zucchini, Champignon etc.)
- Ananas
- 3 EL Sojasauce
- 3 EL Tomatenketchup
- 3 TL Rohrzucker
- 120 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Reis-Essig
- 3 EL Wasser
- 1 EL Stärke

Zubereitung:

Als erstes werden die Mie Nudeln nach Packungsanleitung gekocht und dann zur Seite gestellt zum abkühlen. Dann schneidet ihr das Hähnchen in Streifen und bratet es in einer großen (!) Pfanne an. Schmeißt dann das Gemüse dazu und lasst es auch kurz mit anbraten.

Währenddessen mischt ihr für die Soße folgende Sachen zusammen: Sojasauce, Rohrzucker, Tomatenketchup, Gemüsebrühe und Reis-Essig. Wenn das Gemüse dann angebraten ist schüttet ihr die Soße dazu und lasst das alles ungefähr 15 Minuten vor sich hin köcheln.

Dann wird das Wasser mit der Stärke vermischt und unter rühren mit in die Pfanne gegeben und gut eingerührt dort. Das dann nochmal aufkochen lassen.

Jetzt könnt ihr entweder die Nudeln selber nochmal anbraten oder die mit in die Pfanne geben oder einfach so schon auf den Teller geben. Dann das Hähnchen süß-sauer darüber – und fertig ist die leckere China-Pfanne.



Lebkuchenhaus (groß)

Zutaten für den Teig:

- 800 ml Honig
- 40 gr Stevia oder 400 gr Zucker
- 300 gr Butter
- 4 Eier
- 1600 gr Mehl
- 2,5 Päckchen Backpulver
- 40 gr Kakao
- 2 Päckchen Lebkuchengewürz
- 2 Prisen Salz

Zutaten für die Glasur:

- 2 Eiweiß
- Puderzucker
- Süßigkeiten zum Verzieren

Zubereitung:

Als erstes lässt man den Honig, den Butter und den Zucker bzw. das Stevia in einem Topf zerlaufen, bis alles aufgelöst ist. Dann lässt man die Masse etwas abkühlen. Als nächstes kommen die Eier, das Lebkuchengewürz und das Salz mit rein und gut durchgemengt.

Mischt dann das Mehl, das Backpulver und den Kakao zusammen und bringt den auch mit in den Teig. Das wird allerdings etwas schwieriger werden, da der am Ende sehr fest wird und gut geknetet werden muss. Wenn dann alles gut durchgemengt und ein glatter Teig entstanden ist könnt ihr den auf einem Brett ausrollen. Mein Tipp: legt oben und unten eine Frischhaltefolie dazwischen, dann klebt nix an.

Aus dem ausgerollten Teig schneidet ihr die einzelnen Teile des Hauses aus. Dabei müsst ihr aber drauf achten, daß die Maße stimmen. Ich hatte mich leider beim Dach verrechnet. :- (Ihr könnt aus dem Teig dann auch Dekosachen ausstechen wie Bäume, Sterne oder sowas. Die einzelnen Sachen kommen dann bei 175° für ca. 15 Minuten in den Ofen.

Für den Zusammenbau muss der Teig sehr gut durchgekühlt sein. Am besten lasst ihr ihn über Nacht stehen. Schlagen das Eiweiß so auf, daß ihr Eischnee bekommt. Dort mengt dann soviel Puderzucker mit unter, bis ein richtiger "Kleister" entsteht. Mit diesem klebt ihr dann das Haus zusammen. Es ist besser, wenn ihr dafür mindestens zu zweit sein. Einer klebt und einer hält, daß nix zum bricht.

Wenn das Haus dann gut getrocknet ist könnt ihr mit dem Verzieren anfangen. Für den Schnee hab ich auch die Eischnee+Puderzucker Masse genommen. Zum Verzieren könnt ihr dann Smarties oder Deko-Schoko oder irgendwas nehmen. Da sind eurer Fantasie keine Grenzen gesetzt.



Karotten-Tomaten-Soße

Zutaten:

- Karotten
- passierte Tomaten
- Zwiebeln
- Knoblauch
- etwas Olivenöl
- Kräuter und Gewürze
- Schnitzel



Zubereitung:

Erst schält ihr die Karotten ab und schneidet die in kleine Stücke. Die Zwiebel und den Knoblauch auch gleich mal mit schälen und schneiden. Dann macht ihr etwas Öl (Sonnenblume oder Raps) in einen Topf und schmeißt die Zwiebeln und die Karotten da rein und lasst es ein bißchen anbruzzeln. Dann kommen auch schon die passierten Tomaten mit rein. Das lasst ihr dann gut einköcheln, bis die Karotten nicht mehr so fest sind.

Währenddessen könnt ihr das Schnitzel in die Pfanne hauen und ganz normal braten. Ich habe zu meinem Gericht noch Herzogin Kartoffeln dazu gemacht. Ihr könnt ja eigentlich nehmen was ihr wollt. Gut passen würden auch Salzkartoffeln oder Reis.

Wenn das Fleisch fast fertig ist könnt ihr in die Karotten-Tomaten-Soße den Knoblauch, die Gewürze und die Kräuter rein tun (je nach Geschmack, was ihr gerne esst, da passt alles dazu). Nochmal kurz hochkochen – und schon ist es fertig.



Griessnockerl-Suppe

Zutaten für die Suppe:

- 2 Zwiebeln
- 1 großer Bund Suppengrün
- 1 Suppenfleisch mit Knochen aus Rind
- 1,5 Liter Wasser
- Salz und Pfeffer

Zutaten für die Griessnockerln:

- 50 gr Griess
- 1 Ei
- 30 gr Butter/Margarine
- etwas Salz



Zubereitung Suppe:

Erstmal schneidet ihr alles an Gemüse klein, was ihr so habt. Am besten in etwa 1x1 cm große Stücke. Dann tut ihr etwas Bratenfett oder Öl in einen großen Topf und lasst das heiß werden. Darin dünstet ihr dann kurz die Zwiebel an. Dann legt ihr das Fleisch mit rein und lasst das von jeder Seite 1 Minute anbraten. Danach haut ihr alles an Gemüsestückchen rein, die ihr geschnitten habt. Das dann nochmal 1 Minute dünsten lassen und mit dem Wasser ablöschen.

Mit zugedektem Deckel lasst ihr das alles dann eine halbe Stunde köcheln. Dann nehmt ihr den Deckel runter und würzt die Suppe mit Salz und Pfeffer (nach Geschmack, wie ihr das mögt). Jetzt wird nochmal alles für ca. 1 Stunde am Ofen ohne Deckel leicht gekocht.

Dann kann man entweder die Suppenbrühe abschöpfen oder man lässt die Gemüsestückchen drinnen und isst die mit – so mache ich das.

Zubereitung Griessnockerln:

Ihr nehmt den Gries und vermischt den mit dem Ei und der zerlaufenen Butter. Ein bißchen Salz könnt ihr auch rein tun. Wenn das gut durchgerührt ist lasst ihr das für ca. 10 Minuten ruhen.

In der Zwischenzeit setzt ihr Wasser auf, das ihr zum Kochen bringt (ich habe dafür etwas gleich von der Brühe abgeschöpft). Dann werden die Nockerl mit 2 Esslöffel geformt und in das Wasser geschmissen. Dort ziehen die ca. 10 Minuten und sind dann auch schon fertig.



Gemüse-Schinken-Wrap

Zutaten:

- 2 Wraps (Tortilla)
- ½ Paprika
- ½ Zucchini
- Salsa Soße
- Wasser
- Parmesan



Zubereitung:

Die Paprika und die Zucchini waschen und in kleine Streifen schneiden. Dann kommen die in eine beschichtete Pfanne mit 2 Esslöffel Wasser (das ist besser als Öl). Das lasst ihr dann so 5 Minuten da drin anköcheln. Aber immer wieder umrühren. In der Zwischenzeit nehmt ihr den Schinken und schneidet ihn auch in Streifen. Ich könntet natürlich auch in Kästchen schneiden. :-)

Dieser kommt dann auch mit ab in die Pfanne und ihr lasst es nochmal ein bißchen brutzeln. Dann kommt von der Salsa Soße 2 Esslöffel mit rein in die Pfanne (wer mehr mag, kann auch mehr nehmen). Das ganze lasst ihr dann nochmal so 2-3 Minuten heiß werden am Ofen.

Nic'S Gemüse-Schinken-Wraps (1) In der Zeit könnt ihr schon mal die Wraps (wer will, kann die ein paar Minuten in die Mikrowelle schmeißen) schon mal aus auf einem Teller. Dann kommt in jeden Wrap je die Hälfte von dem Gemüse-Schinken-Gemisch und da streut ihr dann ein bißchen Parmesan drüber.



Kirschmichel

Zutaten:

- 4 harte Semmeln
- 300 ml Milch
- 2 Eier
- 1 Glas Kirschen
- 5 TL Stevia
- 1 Päckchen Vanillin Zucker
- 1 EL Backpulver
- 50 gr Butter/Margarine



Zubereitung:

Als erstes schneidet ihr die Semmeln in Stücke und weicht diese in einer großen Schüssel in der Milch auf. Das dauert so etwa 15 Minuten. Dann tut ihr die weiche Butter und das Eigelb mit drunter rühren, genauso wie das Stevia und den Vanillin Zucker und das Backpulver.

In einer anderen Schüssel rührt ihr das Eigelb so lange, bis es ganz schaumig ist und beim Umdrehen nicht aus der Schüssel fällt. Das hebt ihr dann zusammen mit den abgetropften Kirschen unter die Brötchen Menge.

Dann alles ab in eine gefettete Auflaufform und bei 200 Grad (Umluft) für 30 Minuten in den Ofen. Wenn es fertig ist eine Portion auf den Teller und wenn man mag streut man noch ein bißchen Zimt drüber. Und schon ist ein voll leckeres und einfaches Essen fertig !



Schichtsalat á la Nic

Zutaten:

- 1 Dose Mais
- 1 Dose Erbsen und Möhren
- 1 Packung Schinken
- 4 hartgekochte Eier
- 1 Dose Ananas
- 1 fruchtloser Joghurt 1,5 % Fett
- Salat Creme
- Kräuter
- Salz



Zubereitung:

Als erstes siebt ihr den Mais ab und fangt dabei einen Teil des Maiswassers aus der Dose auf. Dann schüttet ihr den abgetropften Mais in eine große Schüssel. Das gleiche macht ihr dann mit den Erbsen und Möhren. Auch hier wieder einen Teil des Dosenwassers auffangen und zu dem Maiswasser geben und die Erbsen und Möhren auf den Mais in der Schüssel tun. Dann schneidet ihr den Schinken in schöne Stückchen und verteilt diese dann auch in der Schüssel.

Dann schält ihr die hart gekochten Eier, schneidet diese in Viertel und auch ab damit in die Schüssel. Am Schluss kommt dann noch die Ananas dran. Die wie vorher schon abseihen und einen Teil des Wassers zum anderen geben. Die Ananas dann (wenn in Scheiben) stückeln und ganz oben auf den Salat geben.

Dann machen wir noch das Dressing. Dafür habt ihr ja das Wasser aus den Dosen aufgefangen. Dort mischt ihr jetzt den fruchtlosen Joghurt mit rein und dann noch so viel Salat Creme, bis das Dressing schön cremig geworden ist. Das salzt ihr dann und tut Kräuter nach eurem Geschmack rein (ich hab tiefgekühlte italienische Kräuter rein) und das dann gut verrühren.

Am Ende kommt das Dressing auf den Salat oben drauf und der kommt dann über Nacht zugedeckt in den Kühlschrank. Am nächsten Tag habt ihr dann einen super leckeren und frischen Schichtsalat á la Nic.



Kohlenhydratfreier Abend-Salat

Zutaten:

- 1 Kopfsalat
- 1-2 Tomaten
- 1 Stück Gurke
- 1 fruchtloser Joghurt 1,5 % Fett
- Salz + Pfeffer
- verschiedene Kräuter
- Mozzarella Sticks, Hähnchen oder ähnliches

Zubereitung:

Als erstes müsst ihr den Kopfsalat auseinander nehmen. Die guten Stücke reißt ihr in mundgerechte Teile, was nicht mehr gut ist kommt zur Seite (das könnt ihr z.B. eurem Hasen oder so geben *g*). Dann wäscht ihr den Salat ganz gut mit kaltem Wasser aus und schleudert ihn kräftig durch. Wenn er kaum noch nass ist verteilt ihr ihn auf dem Teller.

Dann wäscht ihr die Tomaten gut ab und trocknet diese ab. Danach könnt ihr die in Stücke schneiden. Entweder in lange Stücke so wie ich oder ihr könnt auch kleinere machen. Die verteilt ihr dann schön auf dem Kopfsalat.

Die Gurke erst waschen und dann abschälen, aber mit einem Sparschäler, damit nicht alle Vitamine unter der Haut verloren gehen. dann nehmt ihr einen Gurkenschneider und schneidet die Gurke direkt über dem Salat in Scheiben.

Nun zum Dressing, dafür tut ihr den fruchtlosen Joghurt (natur, 1,5 % Fett) in eine Schale und würzt ihn mit Salz und Pfeffer. Dann könnt ihr nach Lust und Laune und Geschmack Kräuter mit rein tun. Spart da aber nicht zu sehr, sonst schmeckt es nach nix. Wenn das dann alles gut vermischt ist träufelt ihr das Joghurt Dressing über den Salatteller.

Und zum Schluss kommen wir zu dem nicht ganz so kohlenhydratfreien Mozzarella-Sticks und Hähnchen-Sticks. Die macht ihr nach Anweisung im Ofen – nicht in der Pfanne ! Wenn die fertig sind schneidet ihr die auf einem Schneidbrett in mundgerechte Stücke und verteilt die dann auch über dem Salat.



Kalte Platte

Zutaten:

- Tomate
- Eisbergsalat
- Brechbohnen
- hartgekochtes Ei
- Sprossensalat
- Dressing nach Wahl



Zubereitung:

Das ganze wascht ihr und scheidet es entsprechend klein. Das kommt dann alles schön verteilt auf einen großen Teller. Und dann tut ihr noch ein Dressing drauf. Hier als Tipp: nehmt KEIN gekauftes, sondern macht ganz einfach aus gutem Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und Kräuter euer eigenes Dressing. Wenn man mag kann man da dann auch Magerjoghurt natur oder auch etwas Senf mit rein tun.



Gemüse-Hähnchen-Suppe

Zutaten:

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 100 gr Hähnchenbrustfilet
- 1 Karotte
- 100 gr Brokkoli
- Zucchini
- 2 Tomaten
- 1 Paprika
- 1 Lorbeerblatt
- Öl
- 1 Liter Gemüsebrühe
- Salz + Pfeffer
- Petersilie

Zubereitung:

Die Zwiebel und den Knoblauch klein schneiden und mit Öl etwas anbraten. Wenn das etwas angeschwitzt ist die Gemüsebrühe rein schütten und gut aufkochen lassen. Danach müsst ihr das Hähnchenfleisch rein tun und alles etwa eine viertel Stunde köcheln lassen. Dabei könnt ihr auch schon das Lorbeerblatt mit rein tun. In der Zeit wo das köchelt schneidet ihr schon mal das ganze Gemüse und gute mundgerechte Stückchen. Nach der viertel Stunde kommt dann das ganze Gemüse mit in den Topf und ihr lasst nochmal alles zusammen 15 Minuten köcheln.

Dann ist die Suppe schon fast fertig. Nehmt das Lorbeerblatt raus und würzt die Suppe nach eurem Geschmack mit Salz und Pfeffer. Auf den Teller damit, Petersilie drüber und guten Appetit. :-)



Sushi á la Pauli

Zutaten:

- Sushi Reis
- Noriblätter
- Reissessig
- Mozzarella
- Philadelphia
- Basilikum Blätter
- Paprika
- gekochtes Ei
- Gurke
- Sojasoße
- Wasabi



Zubereitung:

Als erstes müsst ihr den Reis waschen in einer Schüssel voll Wasser, bis der Reis ganz sauber und das mehrmals gewechselte Wasser klar ist. Danach wird der Reis nach Anweisung auf der Verpackung gekocht und in den Reissessig eingelegt (steht auch auf der Reisverpackung).

Wenn ihr das soweit habt geht es ans belegen und rollen. Nehmt am besten eine Unterlage, die sich einrollen lässt. Darauf legt ihr ein Noriblatt. Auf das Noriblatt streicht ihr dann den Klebereis – je nachdem wie viel ihr drauf haben wollt mehr/dicker oder weniger/dünnere. Wenn ihr das habt legt ihr etwa 3-4 Finger breit über der unteren Kante eure Füllung rein. Da könnt ihr ganz klassisch Fisch rein tun, oder so wie ich Vegetarisches wie Mozzarella, Paprika oder Ei. Das ist ganz euch überlassen, was ihr am liebsten mögt.

Wenn das alles drauf ist dann müsst ihr das Ganze rollen. Am besten geht es, wenn man die rollbare Unterlage als Stütze dazu verwendet. Ihr müsst aufpassen, daß ihr das ganz fest rollt, sonst fällt das Sushi später auseinander.

Am Ende könnt ihr das Noriblatt etwas mit Wasser feucht machen, dann hält das Ende besser auf der Rolle.

Wenn alles gut hält könnt ihr das auch schon in Stücke schneiden. Nehmt aber ein scharfes Messer dazu, sonst werden die Sushi-Röllchen nicht schön.

Und schon seit ihr fertig mit dem Sushi selber machen und könnt diese mit Sojasoße und Wasabi-Creme oder auch Ingwer genießen. :-)



Mega-Schoko-Muffins

Zutaten:

- 175 gr weiche Butter/Margarine
- 2 Eier
- 17,5 gr Stevia oder 175 gr Zucker
- 200 gr Zartbitter Kovertüre
- 180 gr Mehl
- 20 gr Kakao
- 1 Päckchen Vanillin Zucker
- 1 Päckchen Backpulver
- 100 ml Milch
- 1 Glas Kirschen

Zubereitung:

Die weiche Butter mit dem Zucker/ Stevia und dem Vanillin Zucker verrühren, dann die beiden Eier dazu und auch rein rühren. Die Schokolade klein hacken, aber nicht zuuuu klein. So ungefähr 5 mm Stückchen. Die dann auch rein in den Teig. Danach die Milch rein tun (wer will kann anstatt Milch auch Sahne rein tun, aber die macht viel zu dick *g*).

Danach tut ihr das Mehl, das Backpulver und das Kakao Pulver mit rein und verrührt es gut. Am Schluss kommen dann noch die Kirschen mit rein. Die aber am besten mit dem Kochlöffel unterheben, nicht mit der Küchenmaschine.

Wenn ihr alles vermengt habt dann bereitet euer Muffin Blech mit Förmchen vor und heizt euren Ofen auf 180 Grad vor. Tut in jede Form die gleiche Menge Teig – und dann ab in den Ofen für ca. 20-25 Minuten (je nach Ofen).

Dann sind die tollen Mega-Schoki Muffins auch schon fertig. Am besten esst ihr die noch, wenn sie warm sind, denn dann ist die Schoki innen drin noch schön flüssig.



Gefüllte Zucchini

Zutaten:

- 250 gr Hackfleisch
- große Zucchini
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz + Pfeffer
- etwas Käse



Zubereitung:

Erstmal schneidet ihr die Zucchini in der Länge auseinander und holt das Fruchtfleisch aus. Das hebt ihr aber erstmal noch auf. Dann würzt ihr das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer. Ich nehme dafür immer Rinderhackfleisch, ihr könnt aber natürlich auch gemischtes Hackfleisch nehmen. Das Hackfleisch tut ihr dann gut in einer Pfanne anbraten.

Während dessen könnt ihr die Tomaten, die Zwiebeln und das Knoblauch klein schneiden. Wenn das Hackfleisch gut angebraten ist tut ihr die Tomaten, Zwiebeln und ungefähr ein Drittel von den Zucchini Innereien mit zum Hackfleisch und bratet das scharf mit an. Am Ende kommt noch der Knoblauch in die Pfanne, und ihr könnt wenn ihr wollt noch Kräuter rein tun.

Bereitet dann das Backblech vor mit Backpapier und legt die Zucchini Hälften darauf. In die Zucchini Hälften kommt jetzt unser Hackfleisch Gemisch rein, so viel wie ihr wollt. Und am Ende kommt noch Käse auf das Ganze.

Den Ofen schaltet ihr auf 160 Grad und tut die Zucchini etwa 20-25 Minuten rein. Danach ist die gefüllte Zucchini fertig.



Käsespätzle

Zutaten:

- 400 gr Spätzlemehl
- 4 Eier
- 200 ml Wasser
- je 1 Prise Salz und Muskatnus
- Spätzlebrett oder Spätzleshaker



Zubereitung:

Das geht heute auch ganz einfach. Ihr schmeißt alles zusammen in eine Schüssel und rührt es gut zusammen. Entweder mit dem Handrührer oder mit einem Schneebesen. Der Teig ist fertig, wenn er beim Rühren Blasen wirft. Dann lasst ihn noch ungefähr 15 Minuten stehen und ausruhen.

Derweil sucht ihr euch einen großen Topf und befüllt ihn mit Wasser. Dann damit ab auf den Herd und das Wasser zum Kochen bringen. Ganz wichtig ist, daß ihr ein Spätzlebrett oder einen Spätzleshaker habt. Wenn nicht, dann geht es auch mit einem Schneidebrett und einem Messer. Drückt oder schabt den Teig in kleinen Teilchen in das kochende Wasser. Wenn die Spätzle dann oben schwimmen sind sie fertig und können raus geschöpft werden.

Wenn ihr dann mit dem ganzen Teig fertig seid nehmt wieder ein Schneidebrett und ein Messer, und schneidet eine Zwiebel in kleine Stückchen und einen leckeren Käse (z. B. Emmentaler), den ihr in kleine Würfel schneidet. Holt euch dann eine große Pfanne aus dem Schrank und erhitzt darin etwas Öl oder Fett oder Butter oder was ihr eben so zum Braten nehmt. Wenns dann schön heiß ist schmeißt ihr erst die Zwiebeln in die Pfanne und lasst die schön anbraten.

Dann schmeißt ihr die Spätzle in die Pfanne und lasst diese auch schon mit anbruzzeln. Haben die Spätzle dann euren liebsten Brat-Grad erreicht schmeißt ihr noch die Käsewürfelchen in die Pfanne und lasst diese schmelzen. Aber aufpassen, daß die schön verteilt sind über den Spätzle. Ein bißchen würzen mit Salz und Pfeffer und fertig sind die Käsespätzle.



Pauli's Nudelsalat

Zutaten:

- 200 gr Eiernudeln (Hörnchen)
- 100 gr Geflügelstadiwurst
- Erbsen
- Karotten
- Mais
- Quark
- Olivenöl
- italienische Kräuter
- Salz + Pfeffer

Zubereitung:

Die Menge könnt ihr so viel nehmen wie ihr wollt. Je nachdem was ihr gerne esst oder eben nicht.

Erstmal kocht ihr die Nudeln in genug Wasser, bis die so weich sind, wie ihr es gerne mögt. Dann seiert ihr die ab und lässt die auskühlen. Während dessen schneidet ihr die Geflügelstadiwurst 2 mal in der Mitte längs durch und dann in kleine Scheiben, so daß ihr so ähnlich wie Dreiecke bekommt. Das dann in eine große Schüssel, genauso wie den Mais und die Erbsen. Die Karotten dann schälen und auch in kleine Scheiben schneiden. Und ab damit in die Schüssel. Zum Schluss dann die abgekühlten Nudeln darüber.

Wenn ihr das habt nehmt ihr euch eine kleine Schüssel für das Dressing. Ihr tut euren Quark (ich nehme meistens so 50-100 Gramm) in die Schüssel und ungefähr 2-3 Esslöffel Olivenöl darüber. Wer es etwas dünnflüssiger mag kann auch mehr nehmen. Etwas Salz und Pfeffer und die Kräuter mit rein. Alles gut umrühren, bis sich der Quark und das Öl gut vermengt haben.

Das ganze schüttet ihr dann über eure Zutaten in der großen Schüssel. Gut durchrühren, am besten noch etwas kalt stellen. Und dann – Guten Appetit !



Zuckerfreie Bananen-Kekse

Zutaten:

- 1 weiche Banane
- 400 gr Haferflocken oder Müsli
- 1 TL Backpulver
- 3 Eigelb
- 3 Eiweiß

Zubereitung:

Erstmal wird die Banane ausgezogen und in einer Schüssel klein gedrückt bis sie nur noch Brei ist. Dann nimmt man eine weitere Schüssel und schlägt das Eiweiß zu Schaum, bis es richtig fest ist (macht ruhig mal den "über den Kopf halten" Test *g*). Nun kommen die Eigelb zu der Banane und werden mit dem Backpulver gut vermischt.

Danach muss man nur noch den Eischaum und das Müsli unterheben – und fertig ist der Teig. Dieser kommt dann in den Ofen bei 180° Ober-Unterhitze für etwa 15-20 Minuten – je nachdem wie dick die Kekse sind. Man kann die alternativ auch in Muffin Förmchen geben, so wie ich das gemacht hab.

