

Lecker essen leicht gemacht

Nudelnester mit Spinat, Kirschtomaten und gebratener Hähnchenbrust

Zutaten:

2 EL Pinienkerne
150g Spinat (auch TK möglich)
125g Hähnchenbrust
2 EL Rapsöl
200g Bandnudeln (am besten Vollkorn)
2 Eier
100ml Sahne
80g Parmesan gehobelt
150g Kirschtomaten
Salz, Pfeffer, Muskat, Thymian

Tipp: Statt Hähnchen kann auch Schinken oder
Kein Fleisch verwendet werden

Zubereitung:

Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abseihen und beiseite stellen
In einer Pfanne die Pinienkerne ohne Öl goldbraun rösten.
Den Spinat und die Tomaten waschen und halbieren.
Die Hähnchenbrust kalt abspülen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Das Hähnchen in einer Pfanne anbraten, dann den Spinat und die Tomaten zugeben und mit braten lassen. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
Ein Muffin Blech mit Förmchen auslegen und den Ofen auf ca. 180C vorheizen.
Zu den Nudeln die Eier und die Sahne zugeben und die Fleisch/Gemüsepfanne untermengen. Die Pinien und die Hälfte des Käses zugeben und nochmal gut vermischen.
Masse auf die Förmchen verteilen und mit restlichem Parmesan bestreuen. Backzeit etwa 20-25 Minuten.

Kartoffelplätzchen mit Kräuterquark

Zutaten Kartoffelteil:

500g mehlig Kartoffeln
50g Mehl
1 Ei, Salz, Pfeffer und Muskat

Zutaten Kräuterquark:

500g Quark
Kräuter nach Geschmack

➔ Quark und Kräuter mischen **fertig**

Tipp: Statt Quark passt auch sehr gut Apfelmus
Oder Sauerkraut zu den Kartoffelplätzchen

Zubereitung:

Die Kartoffeln garen und anschließend schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken und etwas kalt werden lassen.

Kartoffeln, Mehl, Ei und Gewürze zu einem Teig verkneten und 10 Minuten durchziehen lassen.
Kartoffelteil zu runden Plätzchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen.

Bei 200°C ca 20 Minuten garen. Bei der Hälfte der Garzeit einmal wenden.

Italienischer Ebly Topf

Zutaten:

1 kl. Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1EL Olivenöl
250g Ebly-Zartweizen
550ml Gemüsebrühe
300ml Tomatensaft
2 kl. Zucchini
100g Mozzarella
Kräuter, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln
Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch andünsten, Ebly dazugeben und kurz mitdünsten.
Mit Tomatensaft und Gemüsebrühe aufgießen, einmal aufkochen lassen und dann bei mittlerer Hitze ca. 10Minuten zugedeckt köcheln lassen.
In der Zwischenzeit die Zucchini waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Zum Ebly-Topf geben und 8 Minuten weiter köcheln lassen.
Kurz vor Ende der Garzeit den Mozzarella in kleine Würfel schneiden und mit den Kräutern unter den Ebly-Topf mischen
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Statt Ebly kann z. B. auch Dinkel, Hirse oder Risottoreis verwendet werden. Anstelle von Tomatensaft kann man auch mit passierten Tomaten aufgießen.

Ente Quakies „Geburtstagsnachpeise“

Zutaten:

250g Magerquark
150g Naturjoghurt
50g Zucker
1 Prise Salz
1 EL Vanillezucker
100ml Sahne, steif geschlagen

Zum Einschichten:
Vollkornbutterkekse und Früchte der Saison

Tipp: Zum Einschichten eignet sich auch sehr gut älterer Kuchen oder übrige Weihnachtsplätzchen

Zubereitung:

Alle Zutaten für die Creme zusammenrühren, zum Schluss die steif geschlagenen Sahne unterziehen

Das Obst (je nach Sorte) waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden

Einige Stückchen zum Verzieren zur Seite legen.

Quarkmasse, Obst und Kekse abwechselnd in Gläser schichten, verzieren und kalt stellen.

Viel Spaß beim Nachkochen wünscht Ihre Referentin Bernadette Obermaier

in Zusammenarbeit mit dem Netzwerk Junge Eltern und Familie am Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten Rosenheim