



REZEPTIDEEN

Nudeln mit Tomatensoße / Bolognese

Zutaten: pro Person eine kleine Zwiebel
für 6 P. je 1 kleine Dose gehackte und passierte Tomaten
Gemüsebrühe (instand)
Tomatenmark
Oregano
Salz
Pfeffer
Basilikum
(Chili – Flocken)
Knoblauch
(pro P. 100 g Rinderhackfleisch)
Öl
100 g Nudeln pro P.

Die kleingeschnittenen Zwiebeln in etwas Öl glasig dünsten, die Tomatendosen und das Tomatenmark hinzufügen. Etwas Gemüsebrühe hinzugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Etwas einkochen lassen.

Für die Bolognese das Fleisch in den glasigen Zwiebeln anbraten und dann wie oben verfahren.

Fischstäbchen mit Kartoffelbrei und Gurkensalat

TK Fischstäbchen (4-5 pro Person)
Öl oder Margarine zum Braten

Kartoffelbrei (zum Anrühren)
Milch
Muskat
Salz
Butter

Gurken (1 Gurke reicht für 6P. - in feine Scheiben reiben)
Zitronensaft
Zucker



Hamburger

Zutaten: Hamburger – Brötchen (2 pro P.)
Hamburger Fleischscheiben (2-3 pro P.)
geröstete Zwiebeln
Salatblätter (12 P. = 1 Kopf)
Tomaten in Scheiben (3 P. = 1 Tomate)
Dänischer Gurkensalat
Tomatenketchup
Sandwichsoße
Mayonnaise

Die Brötchen vorher aufschneiden.
Hamburger braten.
Die anderen Zutaten als Buffet vorbereiten.

Putenbrust mit Reis und Gemüse

Zutaten: 110 g Putenbrust pro P.
Reis (250 g für 4P.)
Salz
süße Sahne (200g für 5 P.)
Crème fraîche (200g für 5 P.)
Gemüsebrühe (instand)
Salz
Pfeffer
Paprika (rosenscharf und edelsüß)

TK Gemüse (1000 g für 5 P. / Brokkoli, Erbsen, Möhren

Das Fleisch würzen und in etwas Fett rundherum anbraten.
Die Zwiebeln fein schneiden und roh in die Auflaufform geben, das Fleisch darauf setzen.
30 min. im vorgeheizten Ofen (180°) schmoren, eventuell etwas Gemüsebrühe angießen.
Süße Sahne mit Crème fraîche und etwas Gemüsebrühe verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und zu dem Fleisch geben. Je nach Größe des Fleischstücks weitere Zeit garen. (800 g benötigen ca. insgesamt 60 min.)

Reis in Gemüsebrühe und Gemüse in Salzwasser garen.



Sandwiches

Zutaten: Sandwichtoast (2-3 Scheiben pro P.)
Salatblätter
Butter / Margarine
Käse
Salami
Putenbrust
Ei (hartgekocht)
Sandwichsoße (Remoulade)
Tomatenketchup

Die Sandchscheiben mit etwas Fett bestreichen.

Mit Salatblatt, Auflage (auch gemischt : Pute, Käse, Ei oder Salami, Käse,je nach Einfallsreichtum der Küchengruppe) belegen.

Einen Kleks Soße oder Ketchup daraufgeben, mit einer zweiten Scheibe Toast bedecken und diagonal halbieren.

Stockbrot

für 20 kleine Portionen

Zutaten: 1 kg Mehl
1 Würfel frische Hefe
250 ml Milch
250 ml Wasser
3 TL Salz
3 EL Öl
2 EL Zucker

Die Hefe in der lauwarmen Flüssigkeit auflösen und den Zucker hinzufügen.

Den Vorteig an einem warmen Ort 10 min. gehen lassen. (Vorsicht, das Volumen vergrößert sich)

Den Vorteig in das Mehl geben, Salz und Öl hinzufügen und den Teig mindestens 10 Minuten kneten.

Die große Schüssel mit einem Handtuch abdecken und weitere 3 Stunden gehen lassen. (Am besten in ein Bett stellen und mit der Bettdecke „zudecken“.