



Arme Ritter (French Toast)



2 Portionen



20 Minuten



Einfach



Vegetarisch

Zutaten

- 2 Eier
- 120 ml Milch
- 2 Msp. Mark einer Vanilleschote oder 2 TL Vanillezucker
- 2 TL abgeriebene Schale von einer Bio-Zitrone
- 4 Scheiben Weißbrot oder Toastbrot
- 4 TL Butterschmalz oder anderes Fett
- Zimt-Zucker-Mischung nach Geschmack
- Optional: Obst zum Garnieren

Zubereitung

1. Das Ei mit der Milch gründlich mit dem Schneebesen oder einer Gabel verquirlen, anschließend den Vanillezucker bzw. das Mark einer Vanilleschote und die abgeriebene Zitronenschale unterrühren.
2. Die Brotscheiben in der Eier-Milch-Mischung einweichen lassen und gründlich wenden.
3. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten.
4. Die Brotscheiben auf Küchenkrepp abtropfen lassen und nach Bedarf mit Zimt und Zucker bestreuen oder mit frischem Obst anrichten. Guten Appetit!




Kartoffel-Hack-Auflauf

 4 Portionen

 50 Minuten

 Mittel

 Optional Vegan

Zutaten

- 650 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 3 EL Pflanzenöl
- 250 g (veganes) Hack
- 100 g (veganer) Reibekäse
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2-3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Stange Porree, in Ringe geschnitten
- 200 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 1-2 EL Tomatenmark
- 200 ml Kochsahne oder Soja- bzw. Hafer-Cuisine
- 1/2 EL Paprikapulver
- 1/2 EL Kräutermischung aus z.B. Basilikum, Oregano & Thymian
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Optional: Geröstete Nüsse oder frische Kräuter zum Garnieren

Zubereitung

1. Die Kartoffeln mit Schale in einem Topf mit gesalzenem Wasser (ca. 20 Minuten) bissfest garen. Anschließend abgießen und ausdampfen lassen. Alternativ kannst du bereits gekochte Kartoffeln der Vortage nutzen.
2. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorgehen. Eine ofenfeste Pfanne oder Auflaufform mit ein wenig Öl bestreichen.
3. In der Zwischenzeit 2 EL Öl in einer großen Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und das (vegane) Hack nach Packungsanweisung krümelig braten.
4. In der Mitte der Pfanne etwas Platz schaffen und dort mit dem restlichen Öl Zwiebel und Knoblauch 2-3 Minuten andünsten.
5. Anschließend Porree und Champignons hinzugeben und weitere 2-3 Minuten braten. Dann Tomatenmark, Paprikapulver, Kräuter sowie etwas Salz sowie Pfeffer hinzugeben. Mit der Sahne oder Hafer- bzw. Sojacuisine aufgießen, alles gut vermengen und bei niedriger Hitze ca. 5 Minuten abgedeckt köcheln lassen. Anschließend abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.
6. Die gekochten und abgekühlten Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Dann abwechselnd mit der Hack-Lauch-Champignon-Mischung in die Pfanne bzw. Form schichten. Zum Schluss mit (veganem) Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten goldbraun backen.
7. Nach Belieben mit gerösteten Nüssen oder frischen Kräutern garnieren. Guten Appetit!



Gefrorener Joghurt mit Beeren



4 Portionen



10 Minuten



Einfach



Vegetarisch

Zutaten

- 300 g TK-Beeren (Sorte nach Geschmack)
- 200 g griechischer Sahnejoghurt
- 3-4 EL milder Honig oder Ahornsirup
- Optional: Frische Beeren zum Anrichten

Zubereitung

1. Die Beeren gefroren in einen Standmixer oder eine Küchenmaschine geben und fein mixen. Alternativ die Beeren 10 bis 15 Minuten antauen lassen.
2. Anschließend Joghurt und Honig zu den Beeren geben und mixen, bis die Masse gut vermischt und cremig ist.
3. Den gefrorenen Joghurt nach Bedarf mit Beeren anrichten und genießen.

Hinweis: Möchtest du dir etwas von der Mischung aufheben? Dann kannst du diese in deinem Tiefkühlfach lagern. Beachte nur, dass du sie für den Weiterverzehr kurz antauen lassen musst.



Herzhafte Reste-Pfannkuchen



4Portionen



30 Minuten



Einfach



Optional Vegetarisch

Zutaten

- 200 g Mehl
- 5 Eier
- 400 ml Milch
- Gemüsereste deiner Wahl, in Würfel geschnitten
- 1 Tomate, in Würfel geschnitten
- Optional: 100 g Salami oder Schinken
- 100 g geriebener Käse
- 1 TL Gewürze nach Geschmack
- 1 Prise Salz
- Pflanzenöl
- Optional: Salat als Beilage

Zubereitung

1. Aus Mehl, Eiern, Milch und Salz einen glatten Teig zubereiten.
2. Das Gemüse und die Tomate in Würfel schneiden. Salami oder Schinken ebenfalls klein schneiden.
3. Bis auf den Käse alle Zutaten (inklusive Gewürze) in den Teig geben und vermischen.
4. Den Herd auf mittlere Temperatur einstellen und Öl in einer Pfanne erhitzen. Etwa eine Kelle voll Teig in die Pfanne geben, bis der Pfannenboden bedeckt ist.
5. Den Pfannkuchen wenden, wenn der Teig fest und von der unteren Seite leicht gebräunt ist. Anschließend den Käse auf die bereits gebackene Seite streuen und schmelzen lassen. Gegebenenfalls hierfür die Pfanne mit einem Deckel abdecken.
6. Den fertigen Pfannkuchen zusammenklappen und auf einem Teller zusammen mit einem Salat servieren.

Tipp: Du kannst deiner Kreativität bei den Zutaten deiner Pfannkuchen freien Lauf lassen. Hast du beispielsweise noch Oliven, getrocknete Tomaten oder andere Reste, die verwertet werden müssen, im Haus? Dann kannst du diese nach Belieben dem Teig hinzufügen. Teste aus, welche Kombination dir am besten schmeckt!



Grießbrei mit Himbeeren



4 Portionen



15 Minuten



Einfach



Vegan

Zutaten

Für den Grießbrei:

- 500 ml Pflanzenmilch (z.B. Soja-, Hafer-, Mandel- oder Kokosmilch)
- 60 g Weichweizen- oder Dinkelgrieß
- 2 EL Agavendicksaft oder anderer Sirup bzw. Zucker
- 1 EL Nussmus (z.B. Mandel-, Cashew-, Haselnuss-, Erdnussmus)
- 1 Prise Bourbon Vanille & Salz
- Nach Belieben: Himbeeren & Kokosraspeln

Optional: Für die Himbeer-Soße

- 200 g frische oder gefrorene Himbeeren
- 60 ml Wasser oder Fruchtsaft
- 1 EL Mais- bzw. Speisestärke oder Vanille-Puddingpulver
- 2-3 EL Zucker oder Sirup nach Geschmack
- Optional: 1/2 TL Vanilleextrakt & 1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung

1. Die Pflanzenmilch mit einer Prise Salz in einem kleinen Topf zum Kochen bringen.
2. Die Hitze reduzieren und den Grieß langsam mit einem Schneebesen einrühren, bis er etwas andickt.
3. Anschließend Agavendicksaft, Nussmus und Vanille hinzufügen und einrühren. Den Topf vom Herd nehmen und 5 Minuten abgedeckt quellen lassen.
4. Nach Bedarf nun die Himbeer-Soße zubereiten: Hierfür in einer kleinen Tasse 2-3 EL Wasser und die Maisstärke verrühren, danach vorerst beiseite stellen. Die Himbeeren und das restliche Wasser in einen Kochtopf geben und zum Kochen bringen. Köcheln lassen, bis die Himbeeren weich sind und dann mit einer Gabel zerdrücken. Anschließend die Stärke-Mischung einrühren und erneut aufkochen lassen, bis die Soße eindickt. Vanilleextrakt, Zitronensaft und Zucker nach Geschmack einrühren.
5. Den Grießbrei nochmal gut durchrühren und dann – ggf. abwechselnd mit der Himbeer-Soße – in Gläser schichten oder in Schüsseln servieren.
6. Nach Belieben mit Himbeeren oder Kokosraspeln garnieren – entweder warm oder kalt genießen!