

## Grießnockerlsuppe

<p>¼ ltr. Milch</p> <p>70 g Dinkelgrieß</p> <p>1 Ei, Muskatnuss</p> <p>1 1/2 ltr. Brühe</p>	<p>Die Milch zum Kochen bringen, dann den Grieß einrühren, bis die Masse ein dicker Brei ist.</p> <p>Etwas abkühlen lassen. Das Ei unter die Masse ziehen. Mit zwei Löffel Nocken formen und in der heißen Brühe ziehen lassen.</p>
---	---

## Kartoffel- Sellerie-Püree

<p>200 g Sellerie</p> <p>400 g Kartoffeln (mehlig)</p> <p>Salz, Muskat</p>	<p>Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden Sellerieschälen und in Würfel schneiden. Zusammen weichkochen, dann durch die Kartoffelpresse drücken oder stampfen.</p> <p>Mit Kochwasser verrühren, salzen und mit Muskat verfeinern. Nicht pürieren!!!</p>
--	---

## Kartoffel- Kraut-Pflanzerl

<p>2 mittlere Kartoffeln</p> <p>100 g Sauerkraut</p> <p>1 Karotte</p> <p>2 EL Mehl</p> <p>1 Ei</p> <p>Salz, Pfeffer, Kümmel</p> <p>Bratfett</p>	<p>Kartoffeln schälen und mit der Karotte grob raspeln, evtl etwas ausdrücken.</p> <p>Sauerkraut klein schneiden.</p> <p>Mit Mehl, Ei, Salz, Pfeffer, Kümmel vermengen.</p> <p>Mitfeuchten änden Pflanzerl formen und in heißem Bratfett ausbacken.</p>
---	---

## Schnelle Kürbispuffer



<p>200 g Kürbisfleisch</p> <p>1 große Kartoffel</p> <p>1 Eier</p> <p>50 g Nüsse</p> <p>2 EL Dinkelmehl</p> <p>Frische Gartenkräuter,</p> <p>Salz, Pfeffer, Muskat</p> <p>Butterschmalz</p>	<p>Kartoffel schälen und mit Kürbis grob raspeln.</p> <p>Mit Eier, Nüsse, Mehl, Kräuter, Salz, Pfeffer und Muskat zügig vermengen.</p> <p>kleine Puffer formen.</p> <p>In heißem Butterschmalz ausbacken.</p>
--	---

## Hähnchenpaella

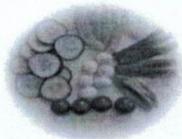


<p>100 g Reis</p> <p>1/2l Wasser</p> <p>1 EL Brühe</p> <p>1 Paprika, 2 Tomaten, 100 g Erbsen</p> <p>2 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe</p> <p>Olivenöl</p> <p>Salz, Pfeffer, Paprika, Curry</p> <p>250 g Hähnchenbrust</p> <p>1 Zitrone</p>	<p>Wasser kochen und die Brühe dazugeben. Reis einstreuen und kochen bis der Reis fertig ist.</p> <p>Fleisch in Stücke schneiden.</p> <p>Paprika und Tomaten in Stücke schneiden, Zwiebel und Knoblauch würfeln.</p> <p>Öl in einer hohen Pfanne erhitzen und das Fleisch anbraten.</p> <p>Gemüse mit Zwiebel und Knoblauch dazu geben und mitbraten, gut würzen.</p> <p>Reis dazu geben und mischen.</p>
---	---

## Vegetarische Bolognese



60 g rote Linsen 1/2 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe 1 gelbe Rüben 1 EL Olivenöl 250 ml Tomatenpüree Salz, Zucker Pizzagewürz	In einem Topf das Öl erhitzen und nacheinander die Zwiebelwürfel, den kleingeschnittenen Knoblauch, die geraspelten Rüben und die Linsen anrösten.  Das Tomatenpüree dazugeben und gut würzen.  Die Soße gut einkochen, evtl. etwas Brühe dazugeben.
--	--



## Gemüse-Fleisch-Auflauf

300 g Gemüse (Paprika, Zwiebeln, Zucchini...) 300 g Hackfleisch 2 Eier 2 EL Haferflocken Salz, Pfeffer, Paprika, Majoran	Das Gemüse raspeln und zusammen mit dem Hackfleisch, Eiern, Haferflocken und Gewürzen zu einer Masse verarbeiten. Die Masse in eine Auflaufform streichen und bei 200°C ca. 30 Min braten
---	---

## Bananen-Apfel-Quark



1 reife Banane 1 kleiner Apfel Saft einer halben Zitrone 250g Magerquark Rosinen süßen mit Honig	Banane zerdrücken, Apfel raspeln und beides mit Zitronensaft verrühren.  Quark und Schmand dazugeben und unterrühren.  Rosinen klein schneiden und dazu geben  Nach Bedarf süßen.
---	---