



ABENS gut geeignet

ABEND:

Schafskäse – Auflauf

- 2 Schafskäse
- 2 Paprikaschoten, grüne
- 4 Tomaten
- etwas Basilikum
- etwas Thymian
- Pfeffer
- 4 Eier

Broccoli - Rahm – Suppe

- 500 g Brokkoli
- 1 Zwiebel(n)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 1 EL Butter
- 1 EL Gemüsebrühe, Instant
- 100 g Schlagsahne
- 1 EL Saucenbinder, hell
- Salz und Pfeffer Muskat, gerieben
- 750 ml Wasser
- Fett, zum Andünsten



Mit Ratatouille gefüllte und überbackene Paprika

- 1 Paprikaschoten, rot**
- 1 kleine Zwiebel**
- ½ Zehe Knoblauch**
- 1 kleine Zucchini**
- ½ Aubergine**
- 1 Paprikaschote, gelb**
- 3 Tomaten**
- Salz und Pfeffer**
- Thymian**
- 4 EL Käse (Pecorino), frisch gerieben**

Kalbsschnitzel in Paprikasauce

- 3 Paprikaschote(n), rot**
- 1 Zwiebel(n)**
- 4 Kalbsschnitzel**
- ½ TL Salz und Pfeffer**
- 1 EL Paprikapulver, süß**
- 0,2 Liter Sahne**
- 1 EL Paprikapulver, scharf**



Salat mit Putenstreifen und Champignons

- 1 Kopf Salat
- 1 kl. Dose Maiskörner
- Kirschtomate(n)
- 6 EL Öl (Walnussöl)
- 3 EL Essig, milder
- 1 TL Senf
- 1 EL Kräuter, gemischte, TK oder frisch
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 3 Putenschnitzel
- 5 Champignons
- Paprikapulver, edelsüß

SOBEN & DIPS:

Kräuter - Pestosauce für Spargel

- 1 EL Pinienkerne
- 2 TL Olivenöl
- 250 ml Gemüsebrühe, (1 TL Instant)
- 240 g Frischkäse, Magerstufe bis 1 % Fett absolut
- 50 g Parmesan, gerieben
- 1 Zehe Knoblauch
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Zitronenmelisse
- Salz
- Pfeffer

Tomaten - Joghurt Dip

- 2 EL Joghurt, entrahmt
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Kräuter, (frisch oder TK), gehackt
- Pfeffer
- 1 TL Senf



evtl. Salz
Paprikapulver

Apfel - Curry - Dip

1 Apfel
1 Frühlingszwiebel(n)
100 g Frischkäse, Halbfettstufe, 30 % i. Tr.
½ TL Curry
etwas Zitronensaft
Pfeffer

Joghurt – Dip

100 g Natur-Joghurt
1 Zwiebel, fein gewürfelt
6 EL Tomatenmark
4 EL Senf (Delikatess-)
Tabasco, (Smoked, der normale ist zu scharf)
Salz und Pfeffer
Paprikapulver

Schinken-Sahne-Soße

1 Zwiebel
1 Scheiben Kochschinken, mager
250 ml Cremefine zum Kochen (7 % oder 15 % Fett)
Gewürzmischung (Pasta-Würzer)

Avocado – Dip

2 Avocado(s), reife
2 Knoblauchzehe(n)
1 Chilischote(n)
Salz
Zitronensaft