

Schnippelbohnsuppe mit Rindswurstchen

Zutaten für 4 Personen:

¾ kg breite grüne Bohnen
Bohnenkraut
1 Zwiebel
3 mittlere Kartoffeln
2 Tomaten
Salz, Pfeffer, Gemüsebrühwürfel, Rapsöl, gemahlener Kreuzkümmel
½ Bund Petersilie
1 - 2 Rindswurstchen

1. Die Bohnen putzen und in kleine Stücke schneiden und in einem Sieb waschen. Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, Schale abziehen und ebenfalls würfeln.
2. Zwiebel schälen, schneiden und in einem Topf mit 1 Teelöffel Rapsöl andünsten und mit 1 l Wasser auffüllen und zum kochen bringen. Gib die Kartoffel-, Bohnen- und Tomatenstücke, das Bohnenkraut und 1 Gemüsebrühwürfel dazu und koche die Suppe ca. 20 Min.
3. Schmecke die Suppe mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Kreuzkümmel ab.
4. Petersilie waschen und fein hacken und in die Suppe geben.

Variante: In dieser Bohnensuppe schmeckt eine Würstcheneinlage gut. Bringe Wasser zum kochen und schalte die Herdplatte auf die niedrigste Stufe und lasse das Würstchen 5 Min. in dem Wasser sieden. Pelle die Haut ab und schneide das Würstchen in dünne Scheiben und gib auf jeden Teller einige Wurstscheiben.

Erbsensuppe mit Koriander und Krabben

Zutaten für 4 Personen:

1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
2 El Olivenöl
200 ml Kokosmilch
½ Bund Schalotten
300 g Erbsen (tiefgekühlt)
½ Bund Koriander
Pfeffer, Muskatnuss, Salz, 1 El Zitronensaft
100 g Krabben oder Shrimps

Knoblauch schälen, fein schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotten waschen, in feine Ringe schneiden und zusammen mit dem Knoblauch und Chili mit 2 EL Olivenöl andünsten und mit ½ l Wasser aufgießen, 1 Würfel Gemüsebrühe hineingeben und 10. Min. kochen. Kokosmilch und Erbsen hinzufügen und die Suppe weitere 10 Min. köcheln lassen.

Koriandergrün waschen, zupfen, hacken und in die Suppe geben und dann die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken. Die Erbsensuppe auf die Teller geben und in die Mitte Krabben und einige Korianderblätter geben.

Zum Nachtisch gibt es eine dieser drei Speisen:

Rote Grütze

Zutaten für 8 Personen:

500 g Erdbeeren
250 g Johannisbeeren
250 g Himbeeren
1 kleine Schale Heidelbeeren
(Das Beerenobst kann frisch oder aber auch tiefgefroren sein!)
1 Glas Sauerkirschen
2 El Zucker
1 El Mondamin

Fülle die Beeren und die Sauerkirschen in einen Kochtopf und lasse das Obst ca. 2 Min. bei kleiner Hitze kochen und rühre 2 El Mondamin mit einem Schneebesen unter.

Dazu passt Vanillesoße, die Du aus einem Päckchen Vanillesoße, Zucker und Milch zubereiten kannst oder Vanilleeis.

Aprikosenkompott

Zutaten für 4 Personen:

750 g Aprikosen
½ l Wasser
2 El Zucker
1 Päckchen Vanillezucker

Die Früchte waschen, mit dem Messer halbieren und die Steine herausnehmen. In einem Topf ½ l Wasser zum Kochen bringen und die Früchte mit dem Zucker bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln und pürieren und mit Vanillezucker abschmecken. Dazu passt Vanille-joghurt.

Grießbrei mit Erdbeersoße

Zutaten für 4 Personen:

100 g Vollkorngrieß
1 l Milch
1 1/2 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Zimt
1 Schale Erdbeeren, 1 El Zucker

Rühre den Grieß in die kochende Milch ein und lasse ihn bei geringer Hitze ca. 8 - 10 Min. quellen und mische den Vanillezucker und eine Prise Zimt darunter.

Wasche die Erdbeeren, entferne die Stiele und lasse sie auf einem Sieb abtropfen. Gib die Erdbeeren in eine Plastikschißel und zerkleinere sie mit dem Pürierstab zu einer Soße, die Du mit Zucker abschmeckst.

Fülle den Grießbrei in ein Nachschälchen und gib die Erdbeersoße darüber.