

Friesi kocht

14.-16.05.2019



Verschiedene Gemüse mit Dip

Zutaten

Verschiedene Gemüsesorten (Möhren, Kohlrabi, Gurken, Stangensellerie, Paprika)
waschen, Putzen und in Stifte schneiden.

Senf Dip

- 1 EL Joghurt
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Senf
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Schnittlauchröllchen

Avocado Dip

- 20 g gehobelte Mandeln ohne Fett in der Pfanne rösten
- 1 kleine Avocado schälen und mit einer Gabel zerdrücken.
- 20 g Frischkäse
- 30 g Joghurt

Kresse Dip

- 1 Bund Brunnenkresse
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Creme fraiche
- Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

Kräuter dip

- Schnittlauch, Basilikum, Petersilie fein hacken
- 40 g geriebenen Gouda (mittelalt)
- 40 g Frischkäse
- 2 EL Milch
- Pfeffer

Gemüsespaghetti mit Hähnchenbrust (4 Personen)

Zutaten

- 2 große Zucchini
- 4 Möhren
- 400 g Vollkorn-Spaghetti
- Salz, Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 2 Hähnchenbrustfilets

Zubereitung

Zucchini waschen und die Enden abschneiden.
Möhren schälen, waschen.

Möhren und Zucchini mit dem Spiralschneider in feine Streifen schneiden.

Hähnchenbrustfilet waschen, in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Öl anbraten.



Spaghetti in reichlich Salzwasser bissfest garen. Gemüsespaghetti in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten und mit den garen Vollkornspaghetti vermengen. Auf Tellern anrichten und die Hähnchenbruststreifen darauf verteilen.



Einfache Tomatensauce für Kinder

Zutaten

- 2 Dose/n Tomate(n), geschält, ganz
- 1 Spritzer Chilisaucce
- 1 Becher Frischkäse
- 1/2 Tube/n Tomatenmark
- Salz und Pfeffer
- 2 TL gehäuft Paprikapulver, scharf

Zubereitung

Die Tomaten in einen Kochtopf geben und mit dem Pürierstab auf die gewünschte Sämigkeit zerkleinern, sodann etwas Chilisaucce hinzugeben, je nachdem, wie scharf man es mag. Tomatenmark, Oregano und Frischkäse unterrühren, dann auf höchster Stufe erwärmen, bis die Sauce zu kochen beginnt.

Nun unter stetigem Rühren so lange kochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Am Ende mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken, noch einmal kurz umrühren und zu Nudeln servieren.

Obstspieße mit Schokodip

Zutaten

- ca. 500 g Früchte (Äpfel, Kiwi, Orange, Bananen, Weintrauben...)
- 100 ml Schlagsahne
- 150 g Magerquark
- 150 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- 1-2 EL Honig
- 80 g Vollmilchschokolade
- 10 Spieße

Zubereitung

Früchte putzen und in mundgerechte Stücke schneiden und aufspießen.

Joghurt mit Quark und Honig verrühren.

Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die Joghurt-Quarkmasse rühren.

Schokolade kurz ins Gefrierfach legen, damit sie richtig hart wird. Schokolade mit einer Küchenreibe in den Dip reiben.

Fruchtspieße portionsweise auf kleinen Tellern anrichten und mit dem Dip servieren.

