

# Mein Lieblingsrezept

Pasta mit Erbsen, Sommerliche Hausmannskost  
Sizilianische

DAS WIRD GEBRAUCHT:

- 500gr Nudeln
- 600gr Erbsen frisch od TK
- 125 ml Weißwein
- 100gr get. Schinken, gewürfelt
- 50gr Parmesan, frisch
- 1ltr. Gemüsebrühe od. Wasser
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bund Basilikum
- Salz + Pfeffer
- 1-2 Tortarella belegen

EIN REZEPT VON:

Bethina Schalles

AUS:

Besse

TIPPS:

Die Pasta sollte die Form eines Ringes haben.

- Ditalini
- Anellini
- oder Hörnchennudeln

SO GEHT'S:

- Erbsen in Wasser mit wenig Salz kochen. - Abschöpfen
- Nudeln in diesem Wasser kochen. 7+ Knoblauch
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln glasig werden lassen und gewürfelten Schinken dazu
- Erbsen in die Pfanne geben, mit Weißwein ablöschen und am Ende das Basilikum dazu.
- Pasta mit Erbsen mischen und einen gewürfelten Tortarella untermischen.

Mit neuem Rezept: Erinnerung

- zeige ich mich damit einverstanden, dass das von mir eingereichte Rezept unter Nennung meines Namens und meines Landfrauenvereins/Ortsorts, ganspächert, veröffentlicht werden darf (als Anfang oder in Druckveröffentlichungen sowie im Internet, z.B. auf der Website des Landfrauenvereins, bei Facebook o.ä.)
- verleihe ich, dass ich mit der Abgabe und Veröffentlichung des Rezeptes keine Urheberrechte verleihe.

# Mein Lieblingsrezept

Grantuccini - Mandelgebäck

DAS WIRD GEBRAUCHT:

- 175gr ganze Mandeln
- 250gr Mehl
- 180gr Zucker
- 1Teel. Backpulver
- 2 Pkg V-Zucker
- 1/2 Fl. Bittermandelöl aroma
- Salz
- 25gr Butter, Zimmertemp.
- 2 Eier

EIN REZEPT VON:

Bethina Schalles

AUS:

Besse

TIPPS:

Die Mandeln müssen richtig trocken sein, => über Nacht trocknen lassen

SO GEHT'S:

- Mandeln überbrühen, häuten und trocknen
- Knetteig herstellen und als Kugel 30tlin. kalt stellen
- Den Teig in 6 Teile teilen und ca 25cm lange Rollen formen
- Auf Backpapier bei 200°C 10-15Min. verbacken  
-> abkühlen lassen
- Am dicke Scheiben schneiden und noch mal 8-10 Minuten goldbraun rösten.

Mit neuem Rezept: Erinnerung

- zeige ich mich damit einverstanden, dass das von mir eingereichte Rezept unter Nennung meines Namens und meines Landfrauenvereins/Ortsorts, ganspächert, veröffentlicht werden darf (als Anfang oder in Druckveröffentlichungen sowie im Internet, z.B. auf der Website des Landfrauenvereins, bei Facebook o.ä.)
- verleihe ich, dass ich mit der Abgabe und Veröffentlichung des Rezeptes keine Urheberrechte verleihe.

## Mein Lieblingsrezept

Erbsen + Klöpfchen

DAS WIRD GEBRAUCHT:

500gr Erbsen  
2 Liter Brühe  
2 Eier  
Mehl  
gr. Salz

EIN REZEPT VON:

Birgit Lang  
AUS:  
Besse

TIPPS:

Egal ob  
Gemüse der  
Freischbrühe

SO GEHTS:

Erbsen in der Brühe 10 Min  
köcheln lassen. In der Zwischenzeit  
2 Eier gr. Salz und so viel Mehl  
das ein fast trockener Teig entsteht.  
Klopfeit mit in die Brühe geben.  
Wenn die Klöpfchen oben schwimmen, fertig!

Mit meiner Rezept-Einsendung

- zeige ich mich damit einverstanden, dass das von mir eingesandte Rezept unter Nennung meines Namens und meines Landfrauenvereins/Mitglieds gespeichert, verarbeitet und veröffentlicht werden darf (als Aushang oder in Druckzeugnissen sowie im Internet, z.B. auf der Website des Landfrauenvereins, bei Facebook o.ä.)
- versichere ich, dass ich mit der Abgabe und Veröffentlichung des Rezepts keine Urheberrechte verletze.

## Mein Lieblingsrezept

Wasser melonen salat 2 Pers.

DAS WIRD GEBRAUCHT:

ca. 750gr Melone  
100gr Feta  
50gr Walnuss  
Strauß Olivenöl  
1 Teil. Honig

EIN REZEPT VON:

Wanda Damsch  
AUS:  
Großentriftle

TIPPS:

Die Melone vom  
Türken ist sehr  
und saftig

SO GEHTS:

Die Melone im Mandelgerichte  
Stücke schneiden  
die Walnüsse grob hacken  
Fetahäse krümmeln  
Honig u. Olivenöl darüber

Mit meiner Rezept-Einsendung

- zeige ich mich damit einverstanden, dass das von mir eingesandte Rezept unter Nennung meines Namens und meines Landfrauenvereins/Mitglieds gespeichert, verarbeitet und veröffentlicht werden darf (als Aushang oder in Druckzeugnissen sowie im Internet, z.B. auf der Website des Landfrauenvereins, bei Facebook o.ä.)
- versichere ich, dass ich mit der Abgabe und Veröffentlichung des Rezepts keine Urheberrechte verletze

# Mein Lieblingsrezept

Käseküchen ohne Boden

DAS WIRD GEBRAUCHT:

250g Bitter, weich in Stückchen + einfetten  
 2 EL Milchweizenmehl zum Ausstreuen  
 280g Zucker  
 4 Eier  
 2 Pck. Vanillepuddingpulver  
 2 TL Vanillezucker  
 2 TL Backpulver  
 1000g Magerquark  
 20g Mandeln, gehobelt

EIN REZEPT VON:

Brigitte Dörbecker  
 AUS: Großseifite

TIPPS:

anstelle Mandeln, 350g Mandarinen oder Kirschen

SO GEHT'S:

Zutaten verühren und in Springform füllen (Ofen auf 160° vorheizen und Springform mit Mehl ausstreuen)  
 80-90 Minuten bei 160° backen

Mit meiner Rezept-Einsendung

- zeige ich mich damit einverstanden, dass das von mir eingesandte Rezept unter Nennung meines Namens und meines Landfrauenvereins/Wohnorts gespeichert, verarbeitet und veröffentlicht werden darf (als Aushang oder in Druckzeugnissen sowie im Internet, z.B. auf der Website des Landfrauenvereins, bei Facebook o.ä.)
- versichere ich, dass ich mit der Abgabe und Veröffentlichung des Rezepts keine Urheberrechte verleihe.

# Mein Lieblingsrezept

Ananas mit Früchten

DAS WIRD GEBRAUCHT:

1 frische Ananas  
 Zucker, Vanillezucker  
 etwas Weinbrand  
 beliebig frische Früchte oder Dosenfrüchte

EIN REZEPT VON:

Marion Hahn  
 AUS:

TIPPS:

SO GEHT'S:

Ananas abspülen, der Länge nach halbieren, das Fruchtfleisch herauschälen in Stücke schneiden, mit Zucker u. Vanillezucker bestreuen. 2 bis 3 EL Weinbrand darüberträufeln und eine Stunde ziehen lassen.  
 Gebeizte Ananasstück mit den sonstigen Früchten (Kirschen, Weintrauben, Erdbeeren, Johannisbeeren, Apfel- od. Birnenstücke, Bananen und Apfelsinen mundgerecht zerkleinert) mischen und in den ausgehöhlten Ananashälften anrichten und mit der Beize übergießen.

Mit meiner Rezept-Einsendung

- zeige ich mich damit einverstanden, dass das von mir eingesandte Rezept unter Nennung meines Namens und meines Landfrauenvereins/Wohnorts gespeichert, verarbeitet und veröffentlicht werden darf (als Aushang oder in Druckzeugnissen sowie im Internet, z.B. auf der Website des Landfrauenvereins, bei Facebook o.ä.)
- versichere ich, dass ich mit der Abgabe und Veröffentlichung des Rezepts keine Urheberrechte verleihe.

# Mein Lieblingsrezept

Bewüsse zum Fisch

DAS WIRD GEBRAUCHT:

- 1 St. Lauch
- 2 Zwiebeln
- 5 Möhren
- Knoblauch
- wach Gerstnudel
- Schäufel Pernod
- Agelner-Schward

EIN REZEPT VON:

Zirsit Lange  
AUS: Besse

TIPPS:

Der Pernod ist das wichtigste

SO GEHT'S:

Das Bewüsse klein schneiden, in Bücker bröckelt ausdrücken mit Salz, Pfeffer und Brühre abschwächen. Schward übersehen, Pernod einrühren und noch einmal abschmecken

Mit meiner Rezept-Einsendung zeige ich mich damit einverstanden, dass das von mir eingesandte Rezept unter Nennung meines Namens und meines Landfrauenvereins/Wohnorts gespeichert, verarbeitet und veröffentlicht werden darf (als Aushang oder in Druckverlagungen) sowie im Internet, z.B. auf der Website des Landfrauenvereins, bei Facebook, o.ä.)  
• vernehme ich, dass ich mit der Abgabe und Veröffentlichung des Rezept keine Urheberrechte verleihe.

# Mein Lieblingsrezept

Gebackener Fetakäse

DAS WIRD GEBRAUCHT:

- 2 Päckchen Fetakäse
- 2 Schalotten
- 4-5 Peperoni
- grüne u. schwarze Oliven
- Schafskäsegewürz
- Olivendöl
- Knoblauch

EIN REZEPT VON:

Helke Fuhrmann  
AUS:

TIPPS:

Je nach Stärke des Fetakäses kann die Platte auch halbiert werden.

SO GEHT'S:

Aus Öl, Schalotten, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Schafskäsegewürz eine Würzmarinade herstellen. Feta-Scheiben in Auflaufform legen und mit der Marinade einpinseln. Alles etwa 2 Std. durchziehen lassen. Backofen vorheizen – Zum Käse die halbierten Oliven und Peperoni geben. Alles bei 200°C Ober- und Unterhitze ca. 15 bis 20 min backen. Dazu Kräuterbaguette reichen.

Mit meiner Rezept-Einsendung zeige ich mich damit einverstanden, dass das von mir eingesandte Rezept unter Nennung meines Namens und meines Landfrauenvereins/Wohnorts gespeichert, verarbeitet und veröffentlicht werden darf (als Aushang oder in Druckverlagungen) sowie im Internet, z.B. auf der Website des Landfrauenvereins, bei Facebook, o.ä.)  
• vernehme ich, dass ich mit der Abgabe und Veröffentlichung des Rezept keine Urheberrechte verleihe.

# Mein Lieblingsrezept

## Ayurvedische Rote Linsensuppe

DAS WIRD GEBRAUCHT:

- 160g rote Linsen
- 2 Karotten
- 1/2 Zitrone
- 120 ml Tomatensauce
- 1 EL Rohrzucker
- 2 EL Ghee / Öl
- Senfsamen (schwarz) 1 TL
- Kreuzkümmelsamen 1 TL
- Fenchelsamen 1 TL
- 1/2 TL Kurkuma gemahlen
- 1 EL Karanda gemahlen
- 1 EL Jense gemahlen

EIN REZEP VON:

Griwa Thawke

AUS: Besse

TIPPS:

Mit Jense Kräutern servieren.  
Suppe enthält alle 6 Geschmackselemente und ist daher ausgleichend.

SO GEHT'S:

Linse 1-12 Std. einweichen lassen. Danach gut abwaschen. Die Karotten in kleine Stücke schneiden und in einem Topf zusammen mit den Linsen und der Zitruszitrone geben. Das Ganze mit Wasser bedecken und abkochen. Salzwasser lassen bis die Linsen zerfallen. Sauce und Zucker dazugeben und weiter kochen lassen. Alle Samen würgen. Ghee in einer Pfanne erhitzen und alle Gewürze kurz anrösten, Zutat abheben und Gewürze in die Suppe geben, für 2 min kochen lassen. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Mit meiner Einsegnung  
• zeige ich nicht dem einverstehen, dass das von mir eingesendete Rezept unter Nennung meines Namens und meines Landfrauenvereins/Wohnorts gespeichert, veröffentlicht werden darf (als Aushang oder in Druckveröffentlichungen sowie im Internet, z.B. auf der Website des Landfrauenvereins, bei Facebook o.ä.)  
• versichere ich, dass ich mit der Abgabe und Veröffentlichung des Rezepts keine Urheberrechte verletze.

# Mein Lieblingsrezept

## Ayurvedische Rottkohlvariante

DAS WIRD GEBRAUCHT:

- 1/2 Rottkohl
- 1 Apfel
- 1 EL Ghee / Öl
- 1 Strauß
- 1/2 TL Zitruspulver
- 1 Kohlschale
- 50g Sojabohnen
- 1 EL Rosmarin
- 1 EL Zuckerrübensirup / Agavendicksaft
- 50-60 ml Wasser
- 1 TL Jense gepulvert
- 1 TL Pfeffer
- 1/2 TL Karanda

EIN REZEP VON:

Griwa Thawke

AUS: Besse

TIPPS:

Mit Reis oder Kartoffeln servieren.  
Mit Jense Petersilie garnieren.  
Für 2 Personen ca. 60 min.

SO GEHT'S:

Rottkohl in schmale Streifen schneiden. Apfel in Stücke schneiden. Ghee in einem Topf erhitzen und Gewürze kurz anrösten. Rottkohl, Pflanzenöl, Petersilie, Rosmarin, Sirup und lauwarmes Wasser dazugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 40 min. gar kochen. Bei Bedarf noch mehr Wasser dazugeben, damit der Kohl nicht austrocknet. Zum Schluss Zitruspulver, Pfeffer, Karanda, Salz & Pfeffer würzen. Rottkohl in Wasser kochen!

Mit meiner Einsegnung  
• zeige ich nicht dem einverstehen, dass das von mir eingesendete Rezept unter Nennung meines Namens und meines Landfrauenvereins/Wohnorts gespeichert, veröffentlicht werden darf (als Aushang oder in Druckveröffentlichungen sowie im Internet, z.B. auf der Website des Landfrauenvereins, bei Facebook o.ä.)  
• versichere ich, dass ich mit der Abgabe und Veröffentlichung des Rezepts keine Urheberrechte verletze.

# Mein Lieblingsrezept

## Backkartoffel mit Hack

DAS WIRD GEBRAUCHT:	EIN REZEPT VON:
2 große Kartoffeln 1 rote Paprika 1 Lauchzwiebel 1 Knoblauchzehe 125 g Tatar od. Rinderhack 1 Tl Olivenöl 20 g Walnusskerne ½ Tl Kreuzkümmel Salz Pfeffer Paprika	<b>Heike Fuhrmann</b>  AUS:  TIPP: Für 2 Pers.

### SO GEHT'S:

Kartoffeln mittig einschneiden, in Alufolie wickeln und im heißen Ofen (200 Grad) ca. 1 Stunde garen.  
 Paprika waschen und in Streifen schneiden.  
 Nüsse hacken.  
 Lauchzwiebeln putzen, waschen u. in Ringe schneiden.  
 Knoblauch schälen und hacken.  
 Öl in einer Pfanne erhitzen – Hack, Knoblauch und Lauchzwiebelringe in der Pfanne ca. 5 Min. krümelig braten. Mit Gewürzen abschmecken.  
 Paprika und Nüsse zugeben und ca. 5 Minuten mitbraten.  
 Hack-Mischung in die Mitte der Kartoffeln geben und mit Lauchzwiebelgrün bestreuen.

### Mit meiner Rezept-Einsendung

- zeige ich mich damit einverstanden, dass das von mir eingereichte Rezept unter Nennung meines Namens und meines Landfrauenvereins/Wohnorts gespeichert, verarbeitet und veröffentlicht werden darf (als Ausdrung oder in Druckausgaben sowie im Internet, z.B. auf der Website des Landfrauenvereins, bei Facebook o.ä.)
- versichere ich, dass ich mit der Abgabe und Veröffentlichung des Rezepts keine Urheberrechte verletze.

# Mein Lieblingsrezept

## Zucchinipfannkuchen

DAS WIRD GEBRAUCHT:	EIN REZEPT VON:
250 g Zucchini 100 g Käse (Gouda od. Emmenthaler) 100 g Mehl 100 g Schinken (roh) 3 Eier Salz, Pfeffer Petersilie	<b>Margret Hellmuth</b>  AUS:  Der Pfannkuchen schmeckt auch kalt sehr lecker.

### SO GEHT'S:

Zucchini raspeln, Käse ebenfalls raspeln, Schinken in Würfel schneiden. Alles in eine größere Schüssel geben und mit Mehl, Eier, Salz, Pfeffer und Petersilie verrühren.  
 In heißem Fett, kleine Pfannkuchen backen.

### Mit meiner Rezept-Einsendung

- zeige ich mich damit einverstanden, dass das von mir eingereichte Rezept unter Nennung meines Namens und meines Landfrauenvereins/Wohnorts gespeichert, verarbeitet und veröffentlicht werden darf (als Ausdrung oder in Druckausgaben sowie im Internet, z.B. auf der Website des Landfrauenvereins, bei Facebook o.ä.)
- versichere ich, dass ich mit der Abgabe und Veröffentlichung des Rezepts keine Urheberrechte verletze.

# Mein Lieblingsrezept

## SCHNELLES BROT

DAS WIRD GEBRAUCHT:

½ Ltr. lauwarms Wasser  
1 P. Trockenhefe  
oder ½ Würfel frische Hefe  
100 g Roggenvollkornmehl  
400 g Weizen- oder Dinkel-  
vollkornmehl  
1 Tasse Samen oder Körner  
(z.B. Sonnenblumen-, Sesam-,  
Kürbiskerne, Haferflocken)  
1 Tl. Salz, 1 Prise Zucker  
1 El. Essig

EIN REZEPT VON:

**K a r i n**

AUS:  
**Reha Klinik  
Ernährungs-Beratung**

TIPPS:

Evtl. kann noch Brotgewürz  
hinzugefügt werden.

SO GEHT'S:

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen.  
Das lauwarms Wasser mit dem Essig versetzen  
und alles zu einer kuchenartigen Masse verkneten.  
Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte  
Kastenform geben und in der Mitte einritzen.  
Das Brot in den kalten Backofen schieben.  
200° Ober-/Unterhitze einschalten. Wenn Temperatur  
erreicht ca. 60 Min. backen.  
Keine extra Gezeit!  
Ergibt ca. 20 Scheiben.  
Pro Scheibe ca. 100 kcal und 2g Fett  
**Gutes Gelingen und guten Appetit !**

*Mit meinem Rezept-Einstimmung*

\* zeigt ich nicht demn amverständnis, dass das von mir eingereichte Rezept unter Nennung meiner Namens und  
anzweil (LandFrauenvereine/Ortsvereine) gekennzeichnet, veröffentlicht und ggf. veröffentlicht werden darf (die Aualung oder in  
Druckveröffentlichung) sowie in Internet, z.B. auf der Website des LandFrauenvereins, bei Facebook o.ä.)  
\* versichere ich, dass ich mit der Abgabe und Veröffentlichung des Rezepts keine Urheberrechte verleihe

# Mein Lieblingsrezept

## Roulade auf Berner Art

DAS WIRD GEBRAUCHT:

- 4 Rouladen
- 2 bis 3 gekochte Kartoffeln
- 125 g Emmentaler Käse
- 2 hartgekochte Eier
- 1 Eigelb
- Bratfett
- 1/8 l saure Sahne
- etwas Speisestärke

EIN REZEPT VON:

**Marion Hahn**

AUS:

TIPPS:

BechamelsöÙe:  
1 Zwiebel, 100 g Schinkenspeck,  
20 g Fett, 4 g Mehl, ¼ l Fleisch-  
brühe, ¼ l Milch, Pfeffer, Salz,  
Muskat, Zitronensaft.

SO GEHT'S:

Kartoffeln u. Käse klein würfeln, Eier hacken. BechamelsöÙe mit Eigelb verrühren, die zerkleinerten Zutaten hineingeben, abschmecken und die Rouladen damit füllen. Zusammenrollen, die Ecken dabei einschlagen, gut zubinden damit die Masse nicht austritt. In heißem Fett von allen Seiten gut anbraten, mit Wasser ablöschen und die Rouladen garen.  
Bratensud mit etwas kalt in Sahne angerührter Speisestärke binden, abschmecken. Dazu passen Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei und in Butter geschwenktes Gemüse.

Mit meiner Rezept-Einsendung

- zeige ich mich damit einverstanden, dass das von mir eingesandte Rezept unter Nennung meines Namens und meines Landfrauenvereins/Mitgliedschafts gespeichert, verarbeitet und veröffentlicht werden darf (als Aushang oder in Druckveröffentlichungen sowie im Internet, z.B. auf der Website des Landfrauenvereins, bei Facebook o.ä.)
- versichere ich, dass ich mit der Abgabe und Veröffentlichung des Rezepts keine Urheberrechte verletze.

# Mein Lieblingsrezept

## Vollkornbrot

DAS WIRD GEBRAUCHT:

- 500g Roggenmehle
- 450 ml warmes Wasser
- 2 TL Salz
- 2 EL Apflessig
- 1 Pck. Trockenhefe
- Körner nach Geschmack

EIN REZEPT VON:

**Brigitte Dörnbacher**

AUS:

**Großbeutle**

TIPPS:

in kalten Ofen stellen

SO GEHT'S:

alle Zutaten vermengen und in  
Kastenform füllen  
nach 10 Min. mit Messer über Länge  
nach einschneiden  
1 Std. bei 200 Ober-/Mittentemp.  
10 Min. ohne Form nachbacken

Mit meiner Rezept-Einsendung

- zeige ich mich damit einverstanden, dass das von mir eingesandte Rezept unter Nennung meines Namens und meines Landfrauenvereins/Mitgliedschafts gespeichert, verarbeitet und veröffentlicht werden darf (als Aushang oder in Druckveröffentlichungen sowie im Internet, z.B. auf der Website des Landfrauenvereins, bei Facebook o.ä.)
- versichere ich, dass ich mit der Abgabe und Veröffentlichung des Rezepts keine Urheberrechte verletze.



# Mein Lieblingsrezept

## Pfannkuchen mit Schinken u. Spargel

DAS WIRD GEBRAUCHT:

250 g Mehl  
 ½ l Milch  
 2-4 Eier  
 200 gr. Gekochter Schinken  
 400 gr. Spargel (Glas)  
 Petersilie u. Schnittlauch

EIN REZEPT VON:

**Margret Hellmuth**

AUS:

**TIPPS:**  
 Der Pfannkuchen kann mit den verschiedensten Füllungen zubereitet werden.

SO GEHT'S:

Mehl, Milch und Eier zum Teig verrühren und in heißem Fett in der Pfanne backen.  
 Schinken in Würfel schneiden, ebenso den Spargel.  
 Aus 40 g Butter, 40 g Mehl und ½ l Flüssigkeit (Spargelbrühe od. Milch) eine helle Soße herstellen. Kurz aufkochen lassen. Schinken und Spargel in die Soße rühren und noch heiß in den bereits gebackenen Pfannkuchen rollen.  
 Mit Petersilie oder Schnittlauch bestreuen.

Mit meiner Rezept-Einwendung

- zeige ich mich damit einverstanden, dass das von mir eingereichte Rezept unter Nennung meines Namens und meines Landfrauenvereins/Wohnorts gespeichert, verarbeitet und veröffentlicht werden darf (als Aushang oder in Druckausgaben sowie im Internet, z.B. auf der Website des Landfrauenvereins, bei Facebook o.ä.)
- verleihe ich, dass ich mit der Abgabe und Veröffentlichung des Rezepts keine Urheberrechte verleihe.

# Mein Lieblingsrezept

## Antipasti aus dem Backofen

DAS WIRD GEBRAUCHT:

1 rote u. 1 gelbe Paprika,  
 1 Aubergine,  
 2 kleine Zucchini,  
 200 g braune Champignons,  
 3 rote Schalotten,  
 ½ handvoll frische Rosmarin-Nadeln,  
 Salz u. Pfeffer  
 125 ml Olivenöl  
 4 Eßl. Dunklen Balsamico  
 3 Knoblauchzehen  
 2 Tl getr. Oregano

EIN REZEPT VON:

**Renate Albert**

AUS:

**TIPPS:**  
 Passet hervorragend zu gegrilltem Fleisch, kann lauwarm oder kalt gegessen werden u. hält sich 2-3 Tage. Schmeckt auch mit Zaziki u. Fladenbrot.

SO GEHT'S:

**Marinade:**  
 125 ml Olivenöl und 4 El dunkler Balsamico, 3 Knoblauchzehen u. 2 Tl getr. Oregano sowie eine Hand voll Rosmarinnadeln in Mixbecher füllen und durchmischen.  
 Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, Schalotten in Spalten schneiden und Pilze vierteln. Rosmarinnadeln vom Stiel zupfen. Gemüse mit der Marinade in einer Schüssel vermengen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen. Restliche Rosmarinnadeln darüberstreuen.

Ofen auf 200°C vorheizen, Backblech in die mittlere Schiene einschieben und 15 Min bei 200°C garen. Ofen abschalten und für weitere 60 min. im Ofen stehen lassen, danach vom Blech nehmen. Die Antipasti bleiben bei dieser Garmethode bissfest und werden nicht

Mit meiner Rezept-Einwendung

- zeige ich mich damit einverstanden, dass das von mir eingereichte Rezept unter Nennung meines Namens und meines Landfrauenvereins/Wohnorts gespeichert, verarbeitet und veröffentlicht werden darf (als Aushang oder in Druckausgaben sowie im Internet, z.B. auf der Website des Landfrauenvereins, bei Facebook o.ä.)
- verleihe ich, dass ich mit der Abgabe und Veröffentlichung des Rezepts keine Urheberrechte verleihe.

# Mein Lieblingsrezept

## Hähnchenbrust mit Mango-Chutney

### DAS WIRD GEBRAUCHT:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine reife Mango
- 2 kleine Zwiebeln
- je 2 rote und gelbe Paprika
- 200 g Pflirsich (geht auch aus Dose)
- 1 TL Erdnussöl oder Sonnenblumenöl
- 600 g passierte Tomaten
- 4 TL Honig (weniger wenn die Pflirsiche aus der Dose sind)
- 2 Eßl Sojasauce
- 2 Eßl Tomatenmark
- 500 g Hähnchenbrust

### EIN REZEPT VON:

**Sabine Kilian**

### AUS:

### TIPPS:

Dazu passt am besten Reis.

### SO GEHT'S:

Knoblauchzehe zerdrücken. Mango, Zwiebeln, Paprika und Pflirsich in feine Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebeln glasig dünsten und Mango, Paprika und Pflirsich dazu fügen, kurz anschwitzen und mit den passierte Tomaten ablöschen. Honig, Sojasauce und Tomatenmark unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Mango-Chutney bei milder Hitze 3 Minuten einköchen und abkühlen lassen. Hähnchenbrust in eine Auflaufform geben und mit dem Chutney übergießen und über Nacht in den Kühlschrank. Backofen auf 180 Grad Umluft und für ca. 40 Minuten garen.

Mit meinem Rezept: Eingeladung

- Ich habe ein Rezept bekommen, das mir ein fantastisches Rezept einer Mischung Gemüse, Honig und Sojasauce (soja) gegeben hat. Ich habe es sofort ausprobiert und es ist wirklich sehr lecker. Ich habe es sofort ausprobiert und es ist wirklich sehr lecker. Ich habe es sofort ausprobiert und es ist wirklich sehr lecker.
- Ich habe ein Rezept bekommen, das mir ein fantastisches Rezept einer Mischung Gemüse, Honig und Sojasauce (soja) gegeben hat. Ich habe es sofort ausprobiert und es ist wirklich sehr lecker. Ich habe es sofort ausprobiert und es ist wirklich sehr lecker.

# Mein Lieblingsrezept

## Gebackene Zucchini-fächer

### DAS WIRD GEBRAUCHT:

- 2 kleine Zucchini, ca. 15 cm
- 125 g Feta-Käse
- 1 El Kräuter der Provence
- 3 El Olivenöl
- 6 kl. Kirchtomaten
- Einige Oliven
- 2 kleine Frühlingszwiebel
- Salz u. Pfeffer

### EIN REZEPT VON:

**Heike Fuhrmann**

### TIPPS:

Zucchini-Fächer

### SO GEHT'S:

Zucchini waschen und putzen, aber das Stielende nicht entfernen. Zucchini der Länge nach fächerförmig bis fast zum Stielende einschneiden.  
Fetakäse in lange Streifen schneiden und diese zwischen die Zucchini-Einschnitte stecken. Knoblauch schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden, mit den Kräutern, 2 El Olivenöl und frisch gemahltem Pfeffer verrühren und die Zuchimifächer damit bestreichen. Zugedeckt 30 Minuten marinieren lassen.  
Frühlingszwiebeln schräg in 2 cm lang Stücke schneiden. Die Zuchimifächer in eine Auflaufform legen und mit Salz bestreuen. Tomaten, Frühlingszwiebeln, Oliven und das restl. Öl mit in die Auflaufform geben und alles ca. 20 min im vorgeheizten Backofen bei 180°C bei Ober- und Unterhitze backen.

- Ich habe ein Rezept bekommen, das mir ein fantastisches Rezept einer Mischung Gemüse, Honig und Sojasauce (soja) gegeben hat. Ich habe es sofort ausprobiert und es ist wirklich sehr lecker. Ich habe es sofort ausprobiert und es ist wirklich sehr lecker.
- Ich habe ein Rezept bekommen, das mir ein fantastisches Rezept einer Mischung Gemüse, Honig und Sojasauce (soja) gegeben hat. Ich habe es sofort ausprobiert und es ist wirklich sehr lecker. Ich habe es sofort ausprobiert und es ist wirklich sehr lecker.