

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 Tomatella 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 gewürfelte Schinken dazu
- Erbsen in die Pfanne geben, mit Weißwein ablöschen und am Ende das Basilikum dazu.
- Pasta mit Erbsen mischen und einen gewürfelten Tomatella untermischen.

Mit neuem Rezept: Erinnerung

- * 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 Anleitung 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/Wohnorts gespeichert, verarbeitet und veröffentlicht werden darf (als Anleitung 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 oder
Fleischbrühe

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 + einfeilen
 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: Großseutitz

TIPPS:

anstelle Mandeln, 350g Mandarinen oder Kirschen

SO GEHT'S:

Zutaten verühren und in Springform füllen (Ofen auf 160° vorheizen und Springform mit Sieb 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 verletze.

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 verletze.

Mein Lieblingsrezept

Bewüsse zum Fisch

DAS WIRD GEBRAUCHT:

- 1 St. Lauch
- 2 Zwiebeln
- 5 Köhler
- Knoblauch
- wach Gschmack
- Schärf Perard
- Ageder-Schward

EIN REZEPT VON:

Zirsit Lange
AUS: Besse

TIPPS:

Der Perard ist das wichtigste

SO GEHT'S:

Das Bewüsse klein schneiden, in Bücker bröckel ausdrücken mit Salz, Pfeffer und Bröhe abschwächen. Schward übersehen, Perard einweichen und erst 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:

Hetke 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
- 1/2 TL Kurkuma gemahlen
- 1 EL Karanda gemahlen
- 1 EL Jense gemahlen

EIN REZEPT VON:

Grieta Thawke

AUS: Besse

TIPPS:

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

SO GEHT'S:

Linsen 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 über Linsen geben und die Suppe abgießen. 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
- Salz & Pfeffer
- 1/2 TL Karanda

EIN REZEPT VON:

Grieta 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 kaltes Wasser hinzugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 40 min. gar kochen. Bei Bedarf noch mehr Wasser dazugeben, damit der Kohl nicht anbrennt. Zum Schluss Zitruspulver, Karanda, Salz & Pfeffer hinzugeben. Rottkohl mahlen!

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	Heike Fuhrmann 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 Ausdrang 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 verleihe.

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	Margret Hellmuth 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 Ausdrang 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 verleihe.

Mein Lieblingsrezept

SCHNELLES BROT

DAS WIRD GEBRAUCHT:

½ Ltr. lauwarmes 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 lauwarme 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 demnächst an, dass das von mir eingereichte Rezept unter Nennung meiner Name(n) und
mehrfach (Landfrouenvereine/Ortsvereine) genehmigt, veröffentlicht und veröffentlicht werden darf (als Aushang oder in
Druckveröffentlichung) sowie in Internet, z.B. auf der Website des Landfrouenvereins, 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:

Bechamelsauce:

- 1 Zwiebel, 100 g Schinkenspeck,
- 20 g Fett, 4 g Mehl, 1/4 l Fleischbrühe, 1/4 l Milch, Pfeffer, Salz, Muskat, Zitronensaft.

SO GEHT'S:

Kartoffeln u. Käse klein würfeln, Eier hacken. Bechamelsauce 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/Motivorte gespeichert, verarbeitet und veröffentlicht werden darf (als Aushang oder in Druckveröffentlichung 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 Roggenmehl
- 450 ml warmes Wasser
- 2 TL Salz
- 2 EL Apflessig
- 1 Pck. Trockenhefe
- Körner nach Geschmack

EIN REZEPT VON:

Brigitte Dörnbacher

AUS:

Großenhite

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-/Mittentize
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/Motivorte gespeichert, verarbeitet und veröffentlicht werden darf (als Aushang oder in Druckveröffentlichung 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 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 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:
 Passt 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 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 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 einkochen 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 aus Gemüse und Fleisch gegeben hat. Ich habe es sofort ausprobiert und es ist mir sehr gefallen. Ich habe es sofort ausprobiert und es ist mir sehr gefallen. Ich habe es sofort ausprobiert und es ist mir sehr gefallen.
- Ich habe ein Rezept bekommen, das mir ein fantastisches Rezept einer Mischung aus Gemüse und Fleisch gegeben hat. Ich habe es sofort ausprobiert und es ist mir sehr gefallen. Ich habe es sofort ausprobiert und es ist mir sehr gefallen. Ich habe es sofort ausprobiert und es ist mir sehr gefallen.

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 aus Gemüse und Fleisch gegeben hat. Ich habe es sofort ausprobiert und es ist mir sehr gefallen. Ich habe es sofort ausprobiert und es ist mir sehr gefallen. Ich habe es sofort ausprobiert und es ist mir sehr gefallen.
- Ich habe ein Rezept bekommen, das mir ein fantastisches Rezept einer Mischung aus Gemüse und Fleisch gegeben hat. Ich habe es sofort ausprobiert und es ist mir sehr gefallen. Ich habe es sofort ausprobiert und es ist mir sehr gefallen. Ich habe es sofort ausprobiert und es ist mir sehr gefallen.