

Kochmemo – Atlantiktörn

Kartoffelsuppe

1,5 kg Kartoffeln geschält und in Würfel geschnitten
3 Zwiebeln (1 in gröbere Stücke, 2 in kleine Würfel geschnitten)
1 EL gefriergetrocknetes Suppengewürz
3 – 4 TL Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Muskat
durchwachsener Speck in kleine Würfel geschnitten
Würstchen nach belieben.

Kartoffel mit der grobgeschnitten Zwiebel, Suppengewürz , Gemüsebrühe und Muskat in wenig Wasser gar kochen, Inzwischen Speck und die anderen beiden Zwiebeln in Oel braun braten.

Kartoffel zerstampfen und soviel Wasser zufügen, das eine etwas dicklich Suppe entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Würstchen dazu servieren.

Nudeln mit Erdnuss-Chili-Sosse

500-750 g Nudeln nach Wahl
4 – 5 rote Zwiebeln in Achtel geschnitten
2 – 3 Knoblauchzehen gehackt
2 TL Chiliflocken getrocknet
1 EL Olivenöl
400 ml Gemüsebrühe (Wasser und 2 TL Pulver)
1 Glas Erdnusscreme, Zitronensaft
evtl. ger. Parmesan

Nudeln in Salzwasser nach Packungsanleitung kochen

Zwiebeln und Knoblauch mit Chiliflocken leicht anbraten. Gemüsebrühe, Erdnusscreme und Zitronensaft in die Pfanne geben und so lange köcheln lassen, bis sich die Erdnusscreme unter rühren aufgelöst hat (Aufpassen kocht schnell über). Mit Salz und Zucker abschmecken und zu den Nudeln geben. Evtl. mit ger. Parmesan bestreuen.

Reissalat

300 g Reis in Salzwasser weich kochen
1 Dose Erbsen
1 Dose Spargel
1 Dose Champignon
1 Dose Ananas oder Mandarinen
1 kl. Zwiebel in feine Würfel geschnitten
Mayonnaise nach Geschmack
1 TL Currypulver

Alle Zutaten mit einander vermengen und mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Dazu schmeckt Würstchen oder Thunfisch

Weißer und roter Bohnensalat

4 Dosen große weiße Bohnen
2 Dosen Kidneybohnen
2 Zwiebeln in feine Würfel geschnitten
2 – 3 Knoblauchzehen in feine Würfel geschnitten
3 – 4 EL Olivenöl (bei Bedarf auch mehr)
Essig
Zucker, Honig oder Ahornsirup

Bohnen abgießen und alle Zutaten mit einander vermengen. Muss 2 – 3 Stunden ziehen. Dazu schmeckt sehr gut Thunfisch

Hähnchen-Zitruspfanne

300 g Reis in Salzwasser gegart
600 g Hähnchenbrust oder Hähnchen aus dem Glas oder Rindfleisch aus der Dose
3 – 4 rote Zwiebeln in Würfel geschnitten
2 Zitronen (wenn möglich unbehandelt) gründlich heiß abwaschen und in Spalten geschnitten
½ Glas schwarze Oliven in Hälften geschnitten
500 ml Gemüsebrühe (2 TL Pulver)
1 TL Chiliflocken

Öl in einer Pfanne erhitzen Fleisch, Zwiebeln, Knoblauch, Zitrone ca. 5 Min. anbraten, mit Brühe ablöschen, Olivenhälften untermischen. Mit Salz, Chiliflocken, Zucker abschmecken und zum Reis servieren.

Lachsragout mit Erbsen und Zwiebeln (kann auch anderer Fisch sein)

1 kg Kartoffeln geschält und in Würfel geschnitten
3 – 4 Zwiebeln in halbe Ringe geschnitten
1 Dose Erbsen (groß)
200 ml Milch (oder Milchpulver aufgelöst)
250 ml Gemüsebrühe (1 TL Pulver)
1 TL Currypulver
1 TL getrockneter Majoran (schmeckt auch an der Kartoffelsuppe oder an Bratkartoffeln)
600 – 800 g Fischfilet in Würfel geschnitten

Kartoffeln und Zwiebeln ca. 5 Min anbraten und mit Salz, Pfeffer, Currypulver kräftig würzen. Mit Milch und Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15 Min. köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Erbsen und Fischwürfel in die Soße tun und ca. 5 Min in der Soße gar ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Curry abschmecken.

Rindfleisch aus der Dose mit Sauerkraut und Bratkartoffeln

Bartkartoffeln: 1. Variation Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden in reichlich Öl unter mehrmaligen Wenden mit Zwiebeln bei nicht so großer Hitze so langer braten, bis die Kartoffeln weich sind (evtl. mit Deckel). Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen

2. Variation Kartoffeln in Schale weich kochen. Pellen und in Scheiben oder Würfel schneiden und mit Zwiebeln in reichlich Öl braten, bis die Kartoffeln von allen Seiten leicht braun sind.

Sauerkraut: Öl in einem Topf erhitzen und 1 –2 klein geschnittene Zwiebeln leicht anbräunen. Sauerkraut hinzufügen und ca. 15 Min bei kleiner Hitze dünsten. Evtl. Ananas hinzufügen oder etwas Zucker.

Rindfleisch: je 2 – 3 Zwiebeln und Knoblauchzehen in Würfel geschnitten in Öl in einer Pfanne anbraten 2 – 3 Dosen Rindfleisch dazu geben und scharf braten lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Senf abschmecken. Wenn vorhanden etwas Sahne oder saure Sahne hinzufügen.

Spagetti mit Bolognesesoße (Rindfleisch in Dosen)

600 – 700 g Spagetti nach Packungsanweisung kochen

3 – 4 Zwiebeln in Würfel geschnitten
2 – 3 Knoblauchzehen in feine Würfel schneiden
3 – 4 EL Suppengewürz
2 große Dosen Tomaten
3 – 4 Dosen Rindfleisch
Pizzagewürz nach Geschmack
Parmesan

Zwiebeln, Knoblauch und Suppenwürze in reichlich Olivenöl 3 – 4 Minuten anbraten, Fleisch und Tomaten hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Pizzagewürz und Zucker kräftig würzen und ca. Min. köcheln lassen. Abschmecken und mit den Nudeln servieren, Parmesan dazu.

Ich wünsche Euch allen einen guten Appetit und gutes Gelingen und natürlich immer eine Handbreit Wasser unter dem Kiel und die richtige Briese im Rücken.