
Subject: Nannis 1001 Köstlichkeiten
Posted by [Nanni82](#) on Thu, 27 Apr 2006 17:46:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So, jetzt werde ich mich doch mal ranmachen meine Lieblingsrezepte hier nieder zu schreiben. Nicht alle, aber die meisten sind auch "abnehmtauglich" und können auch gut variiert werden, je nach eigenem Geschmack .

Subject: Feldsalat mit Honig-Senf-Dressing
Posted by [Nanni82](#) on Thu, 27 Apr 2006 17:57:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nachdem ich nun durch kiloweises Essen von Feldsalat meine Kreation perfektioniert habe.

Feldsalat mit Honig-Senf-Dressing

2 Portionen:

75g Feldsalat

für das Dressing:

1EL Öl

1TL Balsamico-Essig

1TL Senf

1TL Honig

etwas Salz und Pfeffer

Schinkenwürfel

etwas geriebenen frischen Parmesan

geröstete Sonnenblumenkerne

Die Zutaten für das Dressing mischen und über den geputzten Feldsalat gießen. Schinkenwürfel, geriebenen Parmesan und die Sonnenblumenkerne drüberstreuen und schmecken lassen

Ganz lecker ist auch Ziegenkäse dazu. Entweder kleingeschnitten und drüber gestreut oder (was noch leckerer ist), wenn man etwas größere Stücke kurz im Ofen überbackt (hab ich noch nicht ausprobiert, aber warm ist Ziegenkäse noch leckerer)

Subject: Re: Feldsalat mit Honig-Senf-Dressing
Posted by [Rumkügelchen](#) on Fri, 28 Apr 2006 07:46:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Klingt lecker, aber ich würde ganz freiwillig auf den Schinken verzichten, obwohl

Hähnchen-o.Putenbrust müsste auch schmecken.
ich probiers und werdŽs berichten!

Subject: Re: Nannis 1001 Köstlichkeiten
Posted by [Nanni82](#) on Fri, 28 Apr 2006 11:46:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja klar, jeder wie er's mag. Ich finde nur das Schinkenwürfel (gibts auch mager) noch ne gute Würze geben.

Subject: Re: Nannis 1001 Köstlichkeiten
Posted by [Nanni82](#) on Thu, 22 Jun 2006 13:22:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Für den Sommer hab ich eine suuuuper Alternative zu "normalem" Eis:

Joghurt-Früchte-Eis

man nimmt:

150g Naturjoghurt (0,1%Fett)

ca. 1EL Honig, je nachdem wie süß man es mag

gefrorene Waldfrüchte (ungefähr die gleiche Menge im Volumen oder etwas mehr)

Joghurt mit Honig verrühren, die gefrorenen Früchte dazugeben und alles mit dem Pürierstab pürieren.

Ist megalecker und hat wenig kcal.

Subject: Re: Nannis 1001 Köstlichkeiten
Posted by [Nanni82](#) on Thu, 22 Jun 2006 13:23:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ingwerreis mit Ente

etwas Öl

2 Zehen Knoblauch

ein Stück Ingwerknolle (muss man mal ausprobieren wieviel, ich mag gern mehr. getrockneter geht natürlich auch)

Knoblauch und Ingwer fein hacken und in Öl andünsten bis es duftet. Dann den Reis dazu und mitdünsten, so ca. 3min. Dann die, dem Reis entsprechende Menge Wasser/Brühe zugeben und etwas Sojasauce (1-2EL). Das ganze köcheln lassen bis der Reis gar ist.

und dazu passt:

Ente (für feierliche Anlässe ruhig mit Fettrand, ansonsten geht auch mageres Geflügel)

250g Geflügel (kleine "Schnitzel")

2EL Sojasauce

2EL Sherry oder Reiswein

1TL brauner Zucker

Ingwer

Das Geflügel in der Marinade aus den Zutaten marinieren lassen und gut anbraten, etwas Sojasauce und 1TL Zucker dazu und kurz brutzeln lassen. Das Fleisch rausnehmen und warmstellen und sich der Beilage widmen.

Nun braucht man:

125g Zuckererbsen

Frühlingszwiebeln

Ingwer

(125g Kochschinken wenn man das mag)

1EL frisch gehackten Koriander

alles gut anbraten und mit ca. 100ml Brühe und der Marinade ablöschen, den Ingwerreis dazu, kurz kochen lassen bis die Flüssigkeit etwas eingekocht ist und eventuell mit Sojasauce, Cherry, Zucker abschmecken.

Auf den Teller geben und drüber die Geflügelstückchen drapieren.

Subject: Re: Nannis 1001 Köstlichkeiten

Posted by [Nanni82](#) on Thu, 22 Jun 2006 13:24:25 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nudelsalat mit Kokos-Limetten-Dressing

Ein sehr frischer sommerlicher Salat. Für zwei Personen braucht man (man kann natürlich nach herzenslust variieren):

125g Nudeln (am besten Spaghettiähnliche)

2TL Öl

1 Karotte

100g Bohnensprossen

1/2 Gurke

Frühlingszwiebeln

100g gegarte Putenbrust

Dressing

5EL Kokosmilch

3EL Limettensaft

1EL helle Sojasauce

2TL Fischsauce (die hab ich weggelassen, weil ich ja Fisch nicht mag)
1TL brauner Zucker
2EL frisch gehackten Koriander
2EL frisch gehackten Basilikum

Die Nudeln kochen, alles Gemüse in dünne Streifen schneiden und die Karotten und Bohnensprossen kurz blanchieren. Das Dressing anrühren und alles gut mischen.

Subject: Re: Nannis 1001 Köstlichkeiten
Posted by [Nanni82](#) on Thu, 22 Jun 2006 13:25:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitronen-Kokos-Reis

1 Tasse Reis
knapp 2 Tassen Wasser
50ml Kokosmilch (oder normale Milch)
2EL Kokosflocken
Zitronensaft je nach Geschmack
etwas gemahlene Chilies auch je nach Geschmack
etwas Öl

Die gemahlene Chilies im Öl andünsten, Reis dazugeben und ebenfalls etwas andünsten. Dann Wasser drauf mit etwas Salz und ca. 10min kochen lassen bis schon der Großteil der Flüssigkeit aufgenommen ist.

Kokosmilch mit Kokosflocken vermischen und zu dem halbgaren Reis geben, etwas Zitronensaft dazu und eventuell Zucker.

Schmeckt sehr gut zu scharfen Sachen!

Subject: Re: Nannis 1001 Köstlichkeiten
Posted by [Nanni82](#) on Thu, 22 Jun 2006 13:25:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Obstjoghurt

Ist zwar kein überwältigendes Gourmet-Rezept, aber trotzdem lecker, gesund und für den Hunger zwischendurch:

125g Naturjoghurt
1-2EL Honig
ca. 250g Obst
1EL Kokosflocken

Obst klein schneiden, Joghurt mit Honig vermischen, Obst und Kokosflocken dazu und schmecken lassen.

Subject: Re: Nannis 1001 Köstlichkeiten
Posted by [Nanni82](#) on Thu, 22 Jun 2006 13:35:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kürbissuppe
(Rezept ist von www.chefkoch.de)

Für ca. 6 Personen

800g Kürbisfleisch (hab keine Waage, aber so ist's nach Rezept)
3 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
etwas Öl
400ml Brühe
400ml Kokosmilch
Safran (wer hat, ich hab sowas nicht)
Cayennepfeffer (je nachdem wie scharf man's mag)
500g Tomaten
8 Garnelen (die gab's bei uns nicht, worüber Schatzi sehr traurig war)
2EL Kokosraspeln
2EL Koriander (frisch)

Kürbis in Spalten teilen, putzen und schälen. Kürbisfleisch in nicht zu große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, hacken und in heißem Öl andünsten. Kürbis kurz mit anschwitzen. Mit Brühe ablöschen.

Kokosmilch, Safran, Muskat, und Cayennepfeffer zufügen. Alles aufkochen und 20-30 Minuten weiter köcheln, bis der Kürbis ganz weich ist.

In der Zwischenzeit Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Garnelen abbrausen, den schwarzen Darm entfernen und trocken tupfen. Suppe pürieren. Mit Salz und Zucker abschmecken. Tomaten und Garnelen darin erwärmen. Auf Teller verteilen und mit Kokosraspeln und Koriander bestreut garnieren.

Subject: Re: Nannis 1001 Köstlichkeiten
Posted by [Nanni82](#) on Tue, 04 Jul 2006 16:54:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nudeln mit Rosmarin, Chili und Schinkenwürfeln dazu überbackene Tomaten

für 2 Personen:

250g Nudeln

50g Schinkenwürfel (gibt's mager oder man nimmt fettigere und dafür weniger Öl)

1-2 Zweige Rosmarin

2 Knoblauchzehen

etwas Chili(pulver)

200g Kirschtomaten (ungefähr)

ca. 50g Käse

Salz, Pfeffer

Die Kirschtomaten halbieren, in eine feuerfeste Form legen, salzen Pfeffern und etwas kleingeschnittenen Rosmarin drüberstreuen und ab in den Ofen bei 200°C

Jetzt die Nudeln kochen mit ordentlich Salz.

Wenn die Nudeln fast fertig sind, die Schinkenwürfel in etwas Olivenöl bzw. bei fettigen Würfeln pur in der Pfanne gut anbraten, bis sie schon braun werden. Dann kleingeschnittenen Knoblauch, gehackten Rosmarin und die Chilies (kleingeschnitten oder halt Pulver) dazugeben. Den Käse (gerieben) über die Tomaten streuen.

Nudeln abgießen und in die Pfanne geben. Alles gut durchschwenken und eventuell noch Olivenöl dazugeben (falls das in den Punkte bzw. Kalorienplan passt).

Wenn der Käse geschmolzen ist, kann serviert werden. Erst die Nudeln auf den Teller und dann die überbackenen Tomaten drauf anrichten.

Lecker ist bestimmt auch, wenn man statt der überbackenen Tomaten gleich getrocknete Tomaten unter die Nudeln mischt.

Subject: Re: Nannis 1001 Köstlichkeiten

Posted by [Nanni82](#) on Sun, 06 Aug 2006 15:31:42 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mal kein wirkliches Rezept, aber wens schnell gehen soll:

Hab letztens von Frosta (glaub ich, zumindest die ohne Geschmacksverstärker und so) Wok-Gemüse tiefgefroren gekauft. Wow, ein Traum: einfach in einem Schuss Olivenöl anbraten und dann etwas Sojasauce drüber.....himmlisch *schwärm* und hat auch nur wenig Kalorien (30kcal/100g ungefähr)

Subject: Re: Nannis 1001 Köstlichkeiten

Posted by [simsa](#) on Mon, 21 Aug 2006 08:05:04 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Ich werd mal Deine Kürbissuppe ausprobieren.

Bin schon ganz gespannt... aber erst mal muss ich einen Kürbis (zum Aushölen) haben.

Liebe Grüße
Corinna

Subject: Re: Nannis 1001 Köstlichkeiten
Posted by [Nanni82](#) on Thu, 07 Sep 2006 11:28:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hab die letzten 2 Tag was neues gekocht und möchte euch die beiden, wie ich finde, tollen Rezepte nicht vorenthalten. Zutaten können natürlich auch variiert werden, je nachdem wie man mag

Provencialischer Nudelauflauf
Der beste Nudelauflauf den ich je gegessen habe

Zutaten für 2 Personen
200g Nudeln
2-3 Paprikaschoten
1 Zucchini
1 Zwiebel
200g Hackfleisch (gemischt oder Rind)
etwas Öl
1 Dose Tomaten
Kräuter der Provence
1 Zehe Knoblauch
Pfeffer, Salz
100g geriebenen Käse (fettarm natürlich)
100g saure Sahne

Nudeln kochen.
Paprikaschoten, Zucchini und zwiebeln klein würfeln.
Das Hack in etwas Öl gut anbraten, am besten richtig krümelig und braun. Anschließend die Tomaten (mit Flüssigkeit), Gemüse und knoblauch dazugeben und etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles mit den Nudeln vermengen und in eine Auflaufform geben.

Eine Mischung aus saurer Sahne und geriebenen Käse anfertigen (mit den Mengenangaben kann man variieren, mach das auch immer nur nach Gefühl) und als kleine Häufchen über den Auflauf verteilen.

Das Ganze bei 200° 20 Minuten backen und zum Schluss genießen.

Subject: Re: Nannis 1001 Köstlichkeiten
Posted by [Nanni82](#) on Thu, 07 Sep 2006 11:36:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

vegetarisches Gemüsecurry
sehr, sehr lecker

Zutaten für 4 Personen

etwas Öl
1-2 Zwiebeln (in Ringe geschnitten)
2TL Kreuzkümmel
2EL Koriander (gemahlen)
1TL Kurkuma
2TL gemahlene Ingwer
1TL Chilischoten
2 Knoblauchzehen (gehackt)
1 Dose Tomaten
300ml Kokosmilch
1 Blumenkohl (in kleine Röschen geteilt)
2 Zucchini (in Scheiben)
1 Dose Kichererbsen
Salz, Pfeffer
150ml Naturjoghurt
2EL Mangochutney

Zwiebeln in etwas Öl andünsten, Gewürze und Knoblauch dazu und etwa eine Minute rösten. Tomaten, Kokosmilch und das Gemüse in die Pfanne geben und so lange köcheln lassen bis das Gemüse gar ist (20-30min). Joghurt und Mangochutney unterrühren und heiß werden lassen (nicht mehr aufkochen).
Dazu Basmatireis servieren.

Mit den Gewürzen muss man ausprobieren. Uns war es zu "lasch" und wir haben noch Currypaste hinzugegeben. Muss man ausprobieren.

Das Curry schmeckt fruchtig (durch die Tomaten) und cremig (durch die Kokosmilch) und ist sehr reichlich.
Gemüse kann man natürlich auch nach eigenem Geschmack variieren.

Guten Appetit!

Subject: Re: Nannis 1001 Köstlichkeiten
Posted by [Nanni82](#) on Thu, 28 Sep 2006 17:03:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So, mal was süßes, hab ich bei chefkoch gefunden und ich finde es klingt gut, hab's aber

selbst noch nicht ausprobiert:

Low Fat Muffins
180 g Mehl (Vollkorn)
120 g Zucker
2 TL Backpulver
1 Ei(er)
180 g Joghurt, Vanille

Alle Zutaten verrühren, in Förmchen füllen und ca. 15 Min. bei 180° backen.
Man kann das sicher gut varriieren, mit diversen Joghurt, frischem Obst etc.
Ich werde es jedenfalls ausprobieren.

Sollen nur 2 Punkte pro Stück haben (WW-ler nachrechnen bitte)

ab grad gesehen, dass das ein Grundrezept ist, also viel Spaß allen Backwütigen beim Ausprobieren!

Subject: Re: Nannis 1001 Köstlichkeiten
Posted by [goggles](#) on Fri, 29 Sep 2006 09:57:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

klingt sehr lecker. Und dann noch fettarm... was will man mehr?

Na dann weiß ich ja schon was ich bei meinem nächsten Backanfall machen kann (überkommt mich regelmäßig so alle 2-3 wochen)

Subject: Re: Nannis 1001 Köstlichkeiten
Posted by [Nanni82](#) on Fri, 29 Sep 2006 10:45:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich bin absolut keine Backfee, aber da werde ich wohl auch mal den Herd anschmeißen und die Muffinform aus dem Schrank kramen....Ich hab mir überlegt, ob ich nicht in die Mitte der Muffins eine Praline reinmache

Subject: Re: Nannis 1001 Köstlichkeiten
Posted by [goggles](#) on Fri, 29 Sep 2006 11:16:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:in die Mitte der Muffins eine Praline reinmache

na klar !! Sowas kommt doch immer gut

Subject: Re: Nannis 1001 Köstlichkeiten
Posted by [simsa](#) on Fri, 29 Sep 2006 11:18:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab für Per mal in die Mitte eine Mazipankugel eingebaut. Kam super an.

Aber er muss auch nicht auf seine Figur achten und er mag Mazipan. Das ist das Gute, dann nasch ich auch nicht.

Subject: Re: Nannis 1001 Köstlichkeiten
Posted by [Nanni82](#) on Fri, 29 Sep 2006 11:38:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oh ja Marzipankugel ist auch nicht schlecht...oder so lecker Trüffelpralinen *träum*, das kann man sich ja bei den Muffins ruhig "erlauben"

Hat jemand zufällig leckere Rezepte für Zucchini muffins/kuchen...haben noch ein Monster aus'm Garten liegen

Subject: Re: Nannis 1001 Köstlichkeiten
Posted by [simsa](#) on Fri, 29 Sep 2006 11:41:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Fettarme Muffin-Rezepte hab ich nicht, aber wenn Du ein stinknormales für Herzhafte Muffins willst, kann ich es gleich mal raussuchen.

Subject: Re: Nannis 1001 Köstlichkeiten
Posted by [Nanni82](#) on Fri, 29 Sep 2006 12:04:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja klar....das wär total lieb von Dir.

Subject: Re: Nannis 1001 Köstlichkeiten
Posted by [simsa](#) on Sat, 30 Sep 2006 16:45:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

OK, dann hier das Grundrezept für herzhaft Muffins (12 Stück)
Achtung, nicht fettarm!!!

280g Mehl
ca. 60g kleingeschnittenes Gemüse
ca. 150g Fleisch-, Wurst- oder Fischreste
50g geriebener, würziger Käse
5-6 EL gehackte Kräuter
1/2-1 TL Gewürze
1/2 TL Salz
1/4 TL Pfeffer
2 TL Backpulver
1/2 TL Natron
1 Ei
60ml Pflanzenöl
50g Maionaise
250g Buttermilch, saure Sahne oder Jogurt
12 Papierförmchen

Und los geht es:

1. Den Backofen auf 180°C (Umluft 160°C) vorheizen. Die Vertiefung eines Muffinblechs einfetten und das Blech in den Gefrierschrank stellen; ersatzweise Papierförmchen in das ungefettete Muffinblech setzen.
2. Das Mehl mit dem Gemüse, den Fleisch-, Wurst- oder Fischresten, dem Käse, der Hälfte der Kräuter, den Gewürzen, dem Backpulver und dem Natron sorgfältig vermischen.
3. In einer weiteren Schüssel das Ei ein wenig verquirlen. Dann das Öl, die Mayonaise und die Milchprodukte hinzufügen und gut verrühren. Zuletzt die Meismischung zugeben und vorsichtig unterheben. Nur so lange rühren, bis die trockenen Zutaten feucht sind.
4. Den Teig sofort in die Blechvertiefungen füllen, mit dem restlichen gehackten Kräutern bestreuen und 25 bis 30 Minuten backen. Die Muffins ca. 10 Minuten im Backblech ruhen lassen, aus den Förmchen nehmen und warm servieren.

Tipp: Verwenden Sie bei den Zutaten, die zur Wahl angegeben sind, einfach das, was Sie vorrätig haben und was Ihnen schmeckt.

Guten Appetitt!!!

Subject: Re: Nannis 1001 Köstlichkeiten
Posted by [Nanni82](#) on Thu, 05 Oct 2006 12:22:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke Corinna!!!

Ich hab jetzt die Low-Fat Muffins ausprobiert! Sie sind etwas trocken, wenn man sie wie oben beschrieben macht. Ich hab es nun nochmal probiert und einen Apfel (der musste weg) reingeschnibbelt. Da werden sie viel saftiger, 2 Äpfel wären aber besser und dazu noch ne Prise Zimt...da kommt schon Weihnachtsstimmung auf.

Subject: Re: Nannis 1001 Köstlichkeiten
Posted by [Nanni82](#) on Thu, 05 Oct 2006 12:39:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gestern hab ich ein neues Rezept ausprobiert:

Geflügel-Mango-Kokosmilch

man braucht für 2 Personen:

Hähnchenbrustfilet (300g)
1 Mango (man kann auch andere Früchte nehmen...was man mag)
1 Stange Lauch oder 1 Bund Frühlingszwiebeln (was man lieber mag)
200ml Kokosmilch
Salz, Pfeffer, Curry oder Currypaste, und eventuell noch'n "Scharfmacher", ein Stückchen Ingwer (gerieben oder kleingeschnitten)

Das Geflügel kleinschneiden, Mango schälen und in Streifen schneiden, Lauch/Zwiebeln in Ringe schneiden.

alles in eine Auflaufform geben.

Kokosmilch mit dem Rest der Zutaten vermischen und über das Fleisch gießen.

Im Ofen bei 200° ca. 40min backen.

Die Soße wird sehr flüssig, wenn man mag kann man das noch mit etwas Speisestärke binden oder so.

Dazu passt natürlich Reis oder Brot oder beides

Und: Ja, ich liebe Kokosmilch

Subject: Re: Nannis 1001 Köstlichkeiten
Posted by [goggles](#) on Thu, 05 Oct 2006 13:33:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich mach ja auch immer sehr viel mit Kokosmilch.
Nehme dazu immer die fettarme.

Was hältst du von der? nimmst du die auch oder nimmst du die normale ?

Subject: Re: Nannis 1001 Köstlichkeiten
Posted by [Nanni82](#) on Thu, 05 Oct 2006 13:37:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gibt es fettarme???? Wo???

Wir haben jetzt eine, die etwas dünnflüssiger ist, aber da stehen keine Angaben drauf, sonst immer eine fettigere, aber die wird mit normaler Milch gestreckt.

Subject: Re: Nannis 1001 Köstlichkeiten
Posted by [goggles](#) on Thu, 05 Oct 2006 17:53:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also wir nehmen immer die von Thai Choice (achtung markenwerbung)

die hat 5g Fett. Habe aber grad nochmal nachgeschaut, das kommt bestimmt daher dass die mit Wasser gestreckt ist.

Subject: Re: Nannis 1001 Köstlichkeiten
Posted by [Nanni82](#) on Thu, 05 Oct 2006 18:02:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das kenn ich gar nicht...die Ösis wieder

Wir haben jetzt auch eine mit Wasser gestreckte (war ein Angebot bei Plus) und ich schmeck keinen Unterschied, außer dass sie nicht so cremig ist, aber das ist ja klar.

Subject: Re: Nannis 1001 Köstlichkeiten
Posted by [Nanni82](#) on Sun, 08 Oct 2006 13:49:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hier eine würzige Kartoffelvariation

Bombay-Kartoffeln

Zutaten (wie immer kann man das Rezept nach seinen Vorlieben variieren)

6 große festkochende Kartoffeln

Knoblauch (jeder wie er mag)

Ingwer

1 EL Senfkörner, schwarze

1 EL Kurkuma (Gelbwurz)

1 EL Kreuzkümmel, gemahlen

1 EL Gewürzmischung Garam Masala

Chilie Pulver oder gehackte Chilies

1 EL Currypulver
etwas Öl zum anbraten

Die gewürfelten Kartoffeln in Salzwasser gar kochen (lieber zuviel als zu wenig Salz im Wasser).

Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Gewürze, den kleingeschnittenen Knoblauch und Ingwer darin anrösten. Dann die Kartoffeln dazugeben, alles gut durchmischen und einige Zeit braten lassen. Zum Schluss nochmal mit Salz Pfeffer und den anderen Gewürzen abschmecken.

Subject: Re: Nannis 1001 Köstlichkeiten
Posted by [Nanni82](#) on Sun, 08 Oct 2006 13:56:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jetzt was für die WWler:

WW-Tsatsiki

Zutaten:

500g fettarmer Joghurt
2EL Zitronensaft
2TL Pflanzenöl
1 Salatgurke (geraspelt)
3 Knoblauchzehen (gehackt)
1EL Petersilie
2EL Minze
Salz, Pfeffer, eventuell noch etwas Chilie

Joghurt, Zitronensaft und Öl verrühren, restliche Zutaten drunter mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

einfach superg***

Punkte weiß ich leider nicht...kan ja jemand noch anmerken!

Subject: Re: Nannis 1001 Köstlichkeiten
Posted by [Nanni82](#) on Fri, 01 Dec 2006 12:36:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gemüsepfanne (vegan)

1 Aubergine
1 Zucchini
2 Kartoffeln

1 Paprikaschote(n), rot, gelb
1 Dose Tomaten
1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
1 Chilischote(gehackt) oder Chilipulver
1-2 EL Tomatenmark
0,5 EL Minze
1 TL Kurkuma
1/4 TL Zimt
Salz, Pfeffer, Prise Zucker, eventuell noch nen Schuss Rotwein
etwas Öl

Gemüse waschen und in Scheiben, Paprika in Würfel schneiden. Die Auberginen salzen und für ca. 20 Minuten schräg stellen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Chilischoten mit dem gepressten Knoblauch kurz abraten. Tomaten zufügen, etwas Rotwein (wenn man möchte) und Tomatenmark, salzen, pfeffern, ein wenig Zucker zugeben (1TL) und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen Kartoffeln, anschließend die Zucchini und die gewaschenen und mit Küchenkrepp getrockneten Auberginen in Olivenöl anbraten und salzen. Zum Schluss geschnittene Paprika und Zwiebeln kurz dünsten und alles in einer Auflaufform schichten. Die Sosse abschmecken, Kurkuma, Minze und Zimt hinzufügen und über das Gemüse gießen. Bei 180° für 20-30min backen.

Wenn man mag kann man noch Schafskäse drüber geben, ist dann natürlich nicht mehr vegan.

Beilage braucht man eigentlich nicht (vielleicht etwas Brot, gerade wegen der Schärfe), da es wirklich ausreichend ist!

Juten Abbeditt!

Subject: Re: Nannis 1001 Köstlichkeiten
Posted by [Nanni82](#) on Sun, 13 May 2007 16:51:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab mal wieder was

Pilz- Rösti- Auflauf

Zutaten

300 g gemischte Pilze (z. B. Champignons, Austernpilze, Pfifferlinge)
50 g Porree
1 Knoblauchzehe
1/2 Bund Thymian

3 El Öl
2EL Crème légère
Salz
Pfeffer
400g große fest kochende Kartoffeln
1 TL Butter
1 Tomate
30 g Bergkäse (geraspelt)
1 Eigelb (Kl. M)
etwas Mehl
einige Basilikumblätter

Zubereitung

1. Pilze putzen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Porree längs halbieren, das Weiße und Hellgrüne in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Thymian fein hacken. Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen, die Pilze darin 6-8 Min. goldbraun braten. Porree, Thymian, Knoblauch und Crème légère zugeben, einmal gut erhitzen, umrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Kartoffeln schälen und in der Küchenmaschine grob raspeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform mit Butter ausfetten. Tomaten in Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffelraspel sehr gut ausdrücken und mit Käse, Eigelb und Mehl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Hälfte der Röstmasse in die Auflaufform (ca. 3 l Inhalt) geben, die Pilze einfüllen, mit Tomatenscheiben belegen und mit der übrigen Röstmasse bedecken. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3-4, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 30-35 Min. goldbraun backen. Mit Basilikum bestreut servieren.

Nährwerte
280 kcal
11 g Eiweiß
16 g Fett
20 KH

Subject: Re: Nannis 1001 Köstlichkeiten
Posted by [Nanni82](#) on Thu, 09 Aug 2007 14:32:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mein Essen von gestern (wirds wohl auch heute wieder geben)

Gnocchi mit Spinat und Ziegenkäse

Für 1 Person mit viel Hunger :

250g frische Gnocchi
125g Blattspinat(TK)
50g Ziegenfrischkäse (light von Viva Vital)
6 Cocktailtomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2EL Sojasahne
etwas Öl, Salz, Pfeffer, 200ml Gemüsebrühe

gehackte Zwiebeln und Knoblauch in Öl andünsten. Gnocchi dazugeben und kurz mitbraten. Mit Brühe ablöschen und Spinat dazugeben-der muss ja wahrscheinlich noch auftauen- ist das geschehen Tomaten dazugeben und alles einköcheln lassen. Je nach bedarf noch mit etwas Sojasahne verfeinern und zum Schluss den kleingerupften Ziegenfrischkäse untermischen und würzen....fertig-lecker!

Das ganze hat ungefähr 700kcal und in der Menge macht es auch Pappsatt.

Subject: Re: Nannis 1001 Köstlichkeiten
Posted by [Nanni82](#) on Sat, 08 Sep 2007 14:04:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

was mit Pilssoße

250g mageres Schweine oder Putenfleisch als "Medaillons" oder so
viel Knoblauch
einen Zweig Rosmarin
400g Champignons (in Würfel geschnitten)
250ml Brühe
100ml Sojasahne (9% Fett, sonst halt weniger Sahnekram)
50-100g Kräuterfrischkäse (0,2% Fett)

Zuerst Knoblauch in dünne scheidchen schneiden, Rosmarinzweig in Anzahl der Medaillons zerpflücken und beides in Olivenöl anbraten, dann die Medaillons mit hineingeben und von beiden Seiten anbraten, so dass sich die Poren schließen und herausnehmen und in eine Auflaufform legen (mit den Rosmarinzweigen schön dekorieren).

Pilze in die Pfanne geben und schön anbraten bis sie Wasser ziehen. Dann mit Brühe ablöschen, Sahne, Frischkäse dazu und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pilsauce über die Medaillons geben und ca. 20min im Backofen garen.

Dazu gab es böse Weißmehlnudeln

Subject: Re: Nannis 1001 Köstlichkeiten
Posted by [Nanni82](#) on Tue, 18 Sep 2007 13:20:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

fettärmere Aioli

für 4 Personen

1 Glas (250ml) Miracel whip balance oder eine andere fettarme Majonäse
2 Eier (hartgekocht)
1 EL Olivenöl
Zitronensaft
Knoblauchzehen nach belieben

Knoblauchzehen klein schneiden/drücken/pressen
Miracel Whip, Knoblauch und Eier pürieren, Öl hinzufügen und weiter vermischen, zum Schluss Zitronensaft dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.
Am besten über Nacht ziehen lassen.

ca. 170kcal/Person

Subject: Re: Nannis 1001 Köstlichkeiten
Posted by [Nanni82](#) on Mon, 28 Jul 2008 19:54:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitronensauce zu Pasta (ideal für den Sommer)

Zutaten:

1 Zitrone
Salbeiblätter und Knoblauch nach belieben
100ml Weißwein
100ml Gemüsebrühe
Hähnchenbrustfilet
Frühlingszwiebeln
Sahne(ersatz)

Zubereitung

Hähnchenbrustfilet würfeln und scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und Zwiebeln sowie Knoblauch glasig braten.
Mit Wein und Brühe anlösen, Zitronenschale und Saft, sowie Salbei zugeben (lieber erstmal weniger, später kann man immer noch abschmecken).
Etwas einköcheln lassen, Geflügel wieder zugeben und abgedeckt eine Weile köcheln lassen (bis die Nudeln fertig sind).
Mit etwas Sahne (Sojasahne, Milch o.Ä.) die Sauce "cremiger machen" und nach belieben mit

Salz, Pfeffer, Chili, Zitrone abschmecken.

Nudeln untermischen und mit ein paar Parmesanhobel servieren...köstlichst.

Subject: Bulgursalat

Posted by [Nanni82](#) on Thu, 11 Sep 2008 21:58:32 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da ich das folgende Rezept nur als eingescanntes Bild hab schreib ichs hier mal vorsichtshalber rein (bevor ich mal wieder die Festplatte aufräume und das verschwindet).

Bulgursalat (Kisir)

Zutaten (4 Personen)

200-250g Bulgur (fine Bulgur)

4-5EL Tomatenmark

1EL Paprikamark (Ajvar?)

2-3EL Granatapfelkonzentratzeug

4-5 Tomaten

Olivenöl (kann auch viel sein)

1 Bund glatte Petersilie

1 Bund Frühlingszwiebeln

Minze

Gemüsebrühe

Das Volumen des Bulgurs bestimmen und 1 1/3 bis 1 1/4 mal soviel Gemüsebrühe herstellen (bei 200g Bulgur sind es ca. 320ml Brühe)

Tomatenmark, Paprikamark und Granatapfelzeug gut in die Brühe rühren und mit dem Bulgur und Olivenöl gut mischen.

Das Ganze nun quellen lassen (mindestens bis alles abgekühlt ist)

Petersilie hacken, Tomaten und Frühlingszwiebeln klein schneiden und mit dem Bulgur mischen

etwas Minze hinzufügen.

Am besten schmeckt es bestimmt, wenn man es über Nacht durchziehen lässt.

Ist schön fruchtig und sommerlich.

Dazu gab es

türkisches Rührei

125g Wurst (Sucuk, Knoblauchwurst)

3-4 Ei(er)
3-4 Tomate(n)
Salz und Pfeffer

Wurst und Tomaten kleinschneiden und anbraten (man braucht kein Öl) bis die Tomaten anfangen zu wässern, mit den verquirlten Eiern vermischen und fertig braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ich hab die Zutaten in einem türkischen Supermarkt gekauft. Teilweise gab es nur arabische Schrift. Das Granatapfelzeug war in einer Flasche mit Granatäpfeln drauf. Das ist so eine braune dickflüssige Soße.

Die Wurst (Sucuk) schmeckt sehr stark nach Kreuzkümmel. Wir findens gut, aber ist natürlich Geschmackssache. Man kann bestimmt auch Cabanossi verwendet, dann ist es aber weniger türkisch

Subject: Re: Nannis 1001 Köstlichkeiten
Posted by [Nanni82](#) on Sat, 13 Sep 2008 13:31:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Eigentlich ein Nudelauf- Rezept (nach www.chefkoch.de), aber ich habs umgemodelt auf einen Kartoffelauf- und es ist noch leckererer

Kartoffelauf- mit Hüttenkäse

Brokkoli und Kartoffeln für einen 2 Personen-Auf- (keine Ahnung wieviel das in Gramm ist)

mageren Kochschinken oder Putenfleisch nach Belieben

1 Packung Hüttenkäse
1/2 Packung Kräuterfrischkäse/oder Kräuterquark
etwas Milch oder Sahne
italienische Kräuter oder was man so da hat...
Salz und Pfeffer
etwas geriebenen Käse oder Mozzarella zum überbacken

Kartoffeln kochen und Brokkoli bissfest garen, das Putenfleisch anbraten und kräftig würzen. Alles in eine Auf- form geben (auch den Kochschinken).

Hüttenkäse, Frischkäse/Quark und Milch/Sahne mit den Kräutern und etwas Salz und Pfeffer mischen...soll schön würzig sein und über das Fleisch und Gemüse geben. Käse drüber und ab in den Ofen bis der Käse schön zerlaufen ist und etwas anbräunt.
