

---

## Erbsensuppe Helgoland

Kategorie: Suppe, Vorspeise  
Anzahl: 4 Portionen

---

1/4 l	Wasser	2	Kartoffeln, mehlig
500 g	Tiefkühl-Erbsen		Salz, Pfeffer
-----			
3/4 l	Wasser		Zucker
	Gemüsebrühe		
-----			
1 Be	Sahne		Paprika

---

Tiefkühl-Erbsen und kleingewürfelte Kartoffel in 1/4 l Wasser mit Gewürzen aufkochen und 10 Minuten dünsten. Danach die Masse mit einem Pürierstab mixen. Wasser, Gemüsebrühe und eine Prise Zucker zugeben und nochmals aufkochen.

Zwischenzeitlich die Sahne halbfest schlagen, 4 Esslöffel abnehmen und den Rest unter die heiße Suppe ziehen.

Zum Schluss die restliche Sahne auf die einzelnen Portionen geben und mit Paprika bestreuen.

Stichworte: Ostermenü

Erfasser: Cookeria

---

---

## Überbackene Brotchips

Kategorie: Sonstiges  
Anzahl: 4 Portionen

---

1 Pk Brotchips  
500 g Tomaten

1 Gl grünes Pesto  
1 Pk Emmentaler, gerieben

---

Brotchips mit Pesto bestreichen und auf einem mit Backpapier ausgelten Backblech verteilen. Tomaten in dünne Scheiben schneiden und auf den Pesto legen. Mit geriebenem Emmentaler bestreuen.

Einsetzen 2. Einschubleiste von oben  
Grillen ca. 6-8 Minuten

Stichworte: Fingerfood Weinprobe  
Erfasser: Cookeria

---

---

## Kräcker mit Frischkäsecreme

Kategorie: Sonstiges  
Anzahl: 10 Portionen

---

1 Pk Kräcker, rund

200 g Frischkäse  
250 g Quark, 20%

-----  
Salz, Pfeffer  
Worchestersoße

1 Bd Petersilie

-----  
1-2 Knoblauchzehen, gepresst

1 TL Paprika

-----  
Chilipulver oder  
Currypaste

---

Friskäse und Quark würzen und verrühren. Die Masse halbieren. In die erste Hälfte gehackte Petersilie und Knoblauch geben. Die andere Hälfte mit Paprika und Chilipulver würzen. Die Friskäsemassen mit einem Spritzbeutel oder mit 2 Teelöffeln auf die Kräcker geben.

Erfasser: Cookeria

---

---

## Gemüsepuffer mit Kräuterschmand

Kategorie: Vorspeise

Anzahl: 4 Portionen

---

### Zucchini-puffer

125 g	Mehl	500 g	Gemüse, z.B. Möhren, Zucchini, Sellerie
3	Eier		
1	TL Salz Pfeffer	2	Zwiebeln, -fein gewürfelt
1	Bd Petersilie, gehackt		Fett zum Braten

### Kräuterschmand

250 g	Magerquark		Salz, Pfeffer
1	Be Schmand	1 EL	Zitronensaft
2	Knoblauchzehen	2 Bd	Kräuter

---

Mehl, Eier, Gewürze und Petersilie zu einem glatten Teig verrühren. Geraspeltetes Gemüse und fein gewürfelte Zwiebeln unter den Teig heben. Aus dem Teig kleine Puffer braten.

Für den Kräuterschmand Kräuter hacken, Knoblauch pressen und mit Quark, Schmand, Zitronensaft sowie den Gewürzen mischen.

Stichworte: Wenn's mal schnell gehen soll

Erfasser: Cookeria

---

---

## Kartoffel-Linsensalat

Kategorie: Salat

Anzahl: 4 Personen

---

1	kg	Kartoffeln
1/8	Liter	Wasser
2	Essl.	Zitronensaft
2	Essl.	Ananassaft
1/2	Liter	Gemüsebrühe
125	g	kleine Linsen
1		kleine Dose Ananas
1	Bund	Frühlingszwiebeln
200	g	Mayonnaise
150	g	Joghurt
		Zitronensaft
		Ananassaft
		Salz, Pfeffer, Curry

---

Kartoffeln kochen, pellen und mit Ananas- und Zitronensaft marinieren.  
Linsen in Gemüsebrühe bissfest garen. Ananas in Stücke schneiden.  
Aus Mayonnaise, Joghurt, Saft und Gewürzen eine Salatsoße herstellen und mit den übrigen Zutaten mischen.

Erfasser: Cookeria

---

---

## Bouletten im Baconmantel

Fleisch

Anzahl: 5 Personen

---

500 g	Hackfleisch, gemischt
1	Brötchen, altbacken
1/2 Bund	Frühlingszwiebeln
1	Ei
	Salz, Pfeffer
	Paprika
1/2 Teel.	Majoran
1/2 Teel.	Sardellenpaste
1 Teel.	Senf
20 Scheiben	Bacon

---

Brötchen in kaltem Wasser einweichen und ausdrücken, Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und verkneten. Mit feuchten Händen gleichmäßig große Bouletten formen (ca. 10 Bouletten). Die Bouletten jeweils mit 2 Scheiben Bacon umhüllen und in Muffinformen setzen.

Bei 200°C Ober- Unterhitze ca. 35 Minuten garen.

Pro Person, 2 Bouletten servieren, z.B. mit Kartoffelpüree und Möhrengemüse

Erfasser: Kalorio!-Benutzer

---

---

## Avocado küsst Matjes

Kategorie: Gattung:  
Fisch, Party, Snack

Anzahl: 20 Stück

- 
- |           |                          |
|-----------|--------------------------|
| 1         | Fleischtomate            |
| 1         | Stück Chilischote        |
| 1/2       | Bund Koriander           |
| 2         | Stück Avocados           |
| 150 g     | saure Sahne              |
| 1/2       | Zitrone                  |
|           | Salz, Pfeffer            |
| 1/2 Teel. | Kreuzkümmel              |
| 1/2 Teel. | Chilipulver oder Paprika |
| 2         | Stück Matjesfilets       |
- 

Die Fleischtomate blanchieren und die Haut abziehen, das Fruchtfleisch sehr fein würfeln. Die Chilischote entkernen und sehr fein hacken, den Koriander ebenfalls hacken.

Die zerkleinerten Zutaten miteinander vermischen.

Die Avocados halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Mit einem Pürierstab mixen, Zitronensaft und saure Sahne darunter mischen und mit den Gewürzen abschmecken.

Die Hälfte der Tomatenwürfel unter die Avocadomasse heben und die Masse auf ca. 20 Porzellanlöffel verteilen.

Die Matjes in schmale Streifen schneiden und jeweils 2 Stücke auf die Avocadocreme geben. Zum Schluss die restlichen Tomatenwürfel über den Fisch legen.

Erfasser: Cookeria

---

Rezept verwaltet von [Kalorio! V4.03](#) [ registriert ]

---

## Kaiserschmarrn

Kategorie: Nachtisch  
Anzahl: 6-8 Portionen

---

200 g	Mehl	20 g	Butter, flüssig
4	Eigelb	50 g	Rosinen
3/8 l	Milch	4	Eiweiß
-----			
20-30 g	Butter		Puderrucker

---

Kaiserschmarrn:

Mehl mit Milch, Eigelb und zerlassener Butter verrühren, Rosinen zufügen und den Teig ca. 15. Min ruhen lassen. Eiweiß zu Schnee schlagen und unter die Masse rühren.  
Eine Pfanne erhitzen, Bratfett hinein geben, und aus dem Teig 3 - 4 goldgelbe Eierkuchen backen, zwischenzeitlich warm stellen. Zum Schluss die Eierkuchen mit einer Gabel zerpfücken und alle Teigstücke kurz in Butter rösten. Mit Puderrucker bestreuen und warm mit dem Aprikosenkompott servieren.

---

Rezept verwaltet von [Kalorio! V1.25](#) [ registriert ]

## In Kardamom gedünstet Apfelstücke

Anzahl: 6-8 Portionen

---

750 g	Äpfel
1/8 l	Wein
50 g	Zucker
1	St Zimtstange
3-4	St Kardamomkapseln

---

Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Mit Wein und Gewürzen im geschlossenen Kochtopf zum Kochen bringen. Ca. 5 Min. dünsten, nach Geschmack Zucker zugeben.

---

Rezept verwaltet von [Kalorio! V1.25](#) [ registriert ]