

Spaghetti Bolognese

Zutaten für 4 - 5 Personen:

1 Zwiebel
2 Möhren
2 Stangen Bleichsellerie
300 g Hackfleisch
Salz, Pfeffer, 1 Msp. Zucker,
1 Msp. Thymian, 1 Msp. Oregano, 1 Msp. Majoran
20 g Butter
1 Lorbeerblatt, 1 Gewürznelke
400 g geschälte Tomaten (Eiertomaten)
1 Dose Tomatenmark
frisch geriebener Parmesankäse

Mengenangabe für die Spaghetti:

Erwachsene: 125 g pro Person
Kinder: 60 - 80 g pro Person

1. Die Zwiebel schälen und würfeln, die geschälte Möhre und den Bleichsellerie in kleine Würfel schneiden und das Gemüse mit dem Hackfleisch gut mischen. Butter in der Kasserolle erhitzen, das Fleisch mit dem Gemüse 10 Min. anbraten, dabei ständig anrühren.
2. Mit 1 1/2 Tassen Wasser aufgießen, 1 Gemüsebrühwürfel, das Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer, Zucker, die Dosentomaten und das Tomatenmark in das Hackfleisch geben und die Soße bei kleiner Temperatur ca. eine Stunde köcheln lassen. Je länger die Bolognese kocht, desto besser wird sie. Das Lorbeerblatt und die Nelke entfernen und mit den Kräutern abschmecken.
3. Inzwischen die Spaghetti „al dente“ kochen, abgießen und auf Tellern anrichten. Die Hackfleischsoße darüber verteilen und mit geriebenem Parmesankäse bestreuen und sofort servieren.

Gemischter Salat

Zutaten für 1 Person:

einige Blätter eines
Salates nach Wunsch und Jahreszeit
z. B. Feldsalat, Rucola, Eichblatt
2 Radieschen, 1 Karotte, etwas Gurke,
ein Stück rote Paprika, 1 Tomate

Für die Salatsauce:

1 Essl. gehackte Kräuter (z.B. Dill,
Schnittlauch, Petersilie)
1 EL Olivenöl
etwas Zitronensaft
1 TL Balsamico-Essig
Salz, Pfeffer, 1 kl.Msp. Honig,
1 Msp. Senf

Zutaten für 4 Personen:

1 Kopf Salat/Salat nach Wunsch

Die Menge der Radieschen, Karotten
Tomaten, Gurke je nach Geschmack

ca. 2 Essl. gehackte Kräuter (z.B. Dill,
Schnittlauch, Petersilie)
4 EL Olivenöl
etwas Zitronensaft
2 EL Balsamico-Essig
1/3 TL Salz, Pfeffer, 1 Msp.
Honig, 1 TL Senf

1. Salatblätter waschen und abtropfen lassen. Rohkost wie Tomaten, Gurke waschen und klein schneiden. In der Salatschüssel die Zutaten für die Salatsauce cremig rühren.
2. Den Salat und die geschnittene Rohkost dazutun und mischen. Fertig!

Sommerlicher Obstsalat

Zutaten für 4 Personen:

½ Honigmelone
1 Banane
4 Aprikosen
3 Pfirsiche
2 reife Birnen
1 kleine Packung Heidelbeeren
frische Zitrone

1. Obst je nach der Jahreszeit oder dem persönlichen Geschmack nehmen.
2. Das Obst waschen, schälen und klein schneiden und in eine Schüssel geben und mit etwas Zitronensaft beträufeln und vermengen.

Aprikosenkompott

Zutaten für 4 Personen:

750 g Aprikosen
½ l Wasser
2 El Zucker
1 Päckchen Vanillezucker

1. Die Früchte waschen, mit dem Messer halbieren und die Steine herausnehmen.
2. In einem Topf ½ l Wasser zum Kochen bringen und die Früchte mit dem Zucker bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln und pürieren und mit Vanillezucker abschmecken. Dazu passt Vanillejoghurt.