



# Rezepte-Sammlung „schnelle Küche“



## Friskick: Buttermilch- Orangen Shake

Zutaten für 4 Portionen:

- ½ Liter Buttermilch
- ½ Liter Orangensaft (für frisch gepressten Orangensaft benötigt man ca. 6 Stk. Orangen)
- 2 EL Honig

Zubereitung:

1. Honig mit Orangensaft verrühren.
2. Abschließend Buttermilch einlaufen lassen.
3. Guten Appetit.

Feinschmecker-Tipp: Das Auge isst mit – Eine Orange filetieren, in Stücke schneiden und ein Stück in der Mitte einschneiden. Den Glasrand damit garnieren und servieren. Auch Zitronenmelisse eignet sich aufgrund der Farbe und des frischen Geschmackes hervorragend zur optischen Aufwertung des Shakes.

## Karotten-Sticks mit Kräutertopfen-Dip

Zutaten für 4 Portionen:

- 5 Stk. Karotten
- ½ Pkg. Topfen
- ½ Becher Naturjoghurt
- 1 Bund beliebige Kräuter (z. B. Schnittlauch) oder 1 Pkg. Kresse
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Karotten vierteln, bei Bedarf die geviertelten Stücke nochmals halbieren.
2. Danach Topfen in eine Schüssel geben, Joghurt dazu geben und mit einem Löffel glattrühren.
3. Schnittlauch oder Kresse fein hacken, dazu mischen und abschmecken.
4. Lasst es euch schmecken!

Feinschmecker-Tipp: Für die Farbe kann man etwas Safran (gelb/rötlich), Curry (gelb – mildes Curry verwenden), Curcuma (gelb) oder Paprikapulver mild (rot) verwenden. Eventuell Dip portionieren und jede Portion verschieden einfärben.

## Karottenbrei mit Joghurt

Zutaten für 4 Portionen:

- 5 Stk. Karotten
- 4 EL Joghurt

- ¼ bis ½ Liter Wasser
- Salz, Pfeffer
- Garnitur: Schnittlauch, Petersilie, usw.

Zubereitung:

1. Karotten in Stückchen schneiden.
2. Im Wasser weichkochen.
3. Anschließend Karotten mit Wasser in den Standmixer geben, pürieren und abschmecken.
4. Zum Schluss den Karottenbrei mit einem Esslöffel Joghurt verfeinern und z. B. mit Schnittlauch garnieren.
5. Guten Appetit!

Feinschmecker-Tipp: Der Karotten-Brei kann mit Muskat und Pfeffer oder ein wenig frisch gepressten Zitronensaft abgeschmeckt werden.

## Erdbeerbrötchen

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Vollkornweckerl
- 1 Packung Topfen (250 g)
- 2 EL Honig
- 250 g Erdbeeren
- ½ Bund Zitronenmelisse

Zubereitung:

1. Topfen in eine Schüssel geben, max. 2 EL Honig hinzufügen und verrühren.
2. Erdbeeren waschen und das Grün entfernen.
3. Pro Person ca. 2 Erdbeeren vierteln: Zwei Stücke für die Augen und eines für die Nase. Aus den restlichen Erdbeeren kleinere Stückchen für den Mund schneiden.
4. Weckerl halbieren und die Hälften mit ein wenig Topfenmasse bestreichen.
5. Nun mit den Erdbeeren Augen, Nase und Mund anrichten und mit Zitronenmelisse Haare nachahmen.

Feinschmecker-Tipp: Die Topfencreme kann nach Belieben mit ein wenig Zimt oder Vanille verfeinert werden. Falls die Creme zu süß geworden ist, einfach ein wenig Zitronensaft dazugeben.

## Erdbeerbrei

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Erdbeeren

- ca. ¼ Liter Orangensaft oder Mineralwasser
- 1 EL Honig

Zubereitung:

1. Erdbeeren zuerst vierteln.
2. Anschließend mit Orangensaft und Honig im Standmixer pürieren.

Feinschmecker-Tipp: Beim Anrichten kann man mit verschiedenen Farben spielen. Ein wenig Joghurt, Apfelmus (oder anderes Fruchtmus) in die Mitte des Tellers geben, den Erdbeer-Brei rund herum verteilen, abschließend ein Blatt Zitronenmelisse in die Mitte geben und schmecken lassen!

## Apfelmus

Zutaten für 4 Portionen:

- 5 Stück mittelgroße Äpfel
- Saft einer ½ Zitrone
- ca. ¼ Liter Wasser

Zubereitung:

1. Äpfel schälen, entkernen und vierteln.
2. Apfelspalten in Wasser mit Zitronensaft weichkochen.
3. Im Standmixer alles gemeinsam pürieren.
4. Bei Bedarf mit Topfen oder Joghurt anrichten und schmecken lassen.

Feinschmecker-Tipp: Bei Bedarf das Apfelmus mit ein wenig Zimt oder Nelken verfeinern. Farblich kann man beim Anrichten mit anderem pürierten Obst kombinieren (z. B. Erdbeerbrei, pürierte Kiwi, usw.).

## Butter-Kartoffeln

Zutaten für 4 Portionen:

- ½ kg kleine bis mittelgroße festkochende Kartoffeln (mit der Schale verzehrbar)
- ¼ Pkg. Butter
- ½ Pkg. Topfen
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Petersilie

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, halbieren und in einem Topf mit Wasser kochen.
2. Petersilie waschen, schneiden und mit dem Topfen vermengen.
3. Wenn die Kartoffeln beim Anstechen mit einer Gabel weich sind, herausnehmen und kurz überkühlen lassen.

4. Auf jeden Teller werden ca. 2-3 Kartoffeln (je nach Größe) angerichtet, dazu ein kleines Stück Butter und ein wenig Petersilien-Topfen.
5. Guten Appetit!

Feinschmecker-Tipp: Butter kann auch mal anders schmecken. Butter bei Zimmertemperatur weiterverwenden, z. B. mit etwas Zitronensaft, Salz, Paprikapulver oder Bärlauch vermengen. Anschließend in Form bringen, ab in den Kühlschrank und warten, bis die Butter wieder fest geworden ist.

## Kartoffelpüree

Zutaten für 4 Portionen:

- ½ kg Kartoffeln, mehlig
- ca. ¼ Liter Milch
- 1 EL Butter

Zubereitung:

1. Kartoffeln kochen und anschließend schälen.
2. Kartoffeln mit einem Stampfer zerdrücken oder mit Kartoffelpresse pressen (wird in der Küchenmaschine zu einer kaugummiartigen Menge).
3. Anschließend mit ¼ Liter Milch vermengen und mit Butter verfeinern. Eventuell nochmals erwärmen.

Feinschmecker-Tipp: Für frische Kresse die Samen eine Woche vorher auf Wattepad's säen und bei Raumtemperatur immer feucht halten. Kresse verleiht den Speisen eine würzige Frische und es macht Spaß, beim Wachsen zuzusehen.

## Rote und gelbe Paprika-Sticks mit Avocado-Dip

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 roter Paprika
- 1 gelber Paprika
- ½ Becher Joghurt
- 1 vollreife Avocado
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Avocado schälen und mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken.
2. Joghurt hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Paprika waschen, das Kerngehäuse und die Kerne entfernen und den Paprika in Streifen schneiden.

Feinschmecker-Tipp: Als Alternative zur Avocado verwendet man saisonal verfügbare Kräuter (mind. zwei Bund), püriert diese mit ein wenig Öl und vermengt die grüne Masse mit Joghurt. Dieser Dip hat nicht nur eine tolle Farbe, sondern schmeckt mit ein wenig Salz und Pfeffer hervorragend.

## Paprikasüppchen

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 rote Paprika
- ca. ¼ Liter Wasser
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Paprika waschen und grob schneiden (Stiel und Kerne entfernen).
2. Danach Paprika in ca. 1/4 Liter Wasser weichkochen.
3. Gesamte Menge in den Mixer geben, fein pürieren mit Sauerrahm oder Joghurt abschmecken.

Feinschmecker-Tipp: Wenn man zwei Esslöffel Sauerrahm oder Joghurt in die Mitte der Paprikasuppe gibt und mit einer Gabel Striche von der Mitte nach außen zieht, entsteht ein schönes Muster. Abschließend eignet sich ein Blatt Petersilie ideal zum Garnieren.