

Feine Rezepte aus der Sendung

Linsensuppe 2 Portionen

80 gr. Rote Linsen
60 gr. Mehligkochende geschälte Kartoffel
80 gr. Gemüse (Karotte, Knollensellerie) geschält
5 dl. Wasser
1 kleines Lorbeerblatt
1 Nelke
12 gr. Gemüsebouillonpulver
2-3 EL. Vollmilch
1TL. Gehackte Petersilie

Rote Linsen, in kleine Würfel geschnittene Kartoffel und Gemüse, im Wasser, ohne Salz, und der Nelke und dem Lorbeerblatt, weichkochen.
Lorbeerblatt und Nelke entfernen.
Gemüsebouillonpulver unterrühren.
Mit einem Stabmixer pürieren.
Die Vollmilch begeben und die Suppe noch einmal kurz erwärmen.
In Suppenteller anrichten und mit der Petersilie bestreuen.

Ofenrösti mit Spiegelei 1 Portion

200 gr. Geschälte, festkochende Schalenkartoffeln. Am besten von Vortag.
1-2 Eier
Wenig Rapsöl (Pinsel)
Salz

Geschälte Kartoffeln mit der Röstiraffel reiben. Nach belieben mit etwas Salz mischen.
Auf einem, mit Backpapier belegtem Backblech, eine Rösti formen und im vorgeheizten Backofen, mit Umluft, bei 225°-230° ca. 15-20 Minuten, leicht bräunen und auf einem Teller anrichten.
Warmstellen.
1-2 Spiegeleier, mit wenig Öl (Pinsel) leicht braten und auf die Ofenrösti anrichten.
Nach belieben salzen.

Fruchtquark 2 Portionen

150 gr. Magerquark
120 gr. Früchte, z.B. Orangenwürfel, oder andere Saisonfrüchte (auch Pürees)
1-2 TL. Xylit (Birkenzucker, für Diabetiker geeignet) oder Zucker
Ein paar geröstete Nüsse

Den Magerquark, die Früchte und das gewählte Süßmittel mit einander mischen.
Auf 2 Portionen aufteilen und mit etwas gerösteten Nüssen (ganz oder gehackt) garnieren.