

# rezepte

## - schnell, lecker, einfrierbar

In Frankreich nennt man sie auch „Potage“ und sie ist einer meiner Favoriten, weil sie leicht abwechslungsreich zu kochen ist und dann super portionsweise eingefroren werden kann. So habt ihr in den ersten Wochen zu jeder Tages- und Nachtzeit schnell was warmes, leckeres und nahrhaftes im Magen.

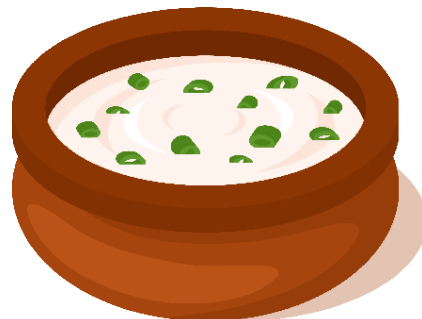
*Extratipp:* Je mehr Kartoffel du an der Basis hast (bis zu 50:50 mit dem Gemüse), um so nahrhafter wird das Ganze.

Bon appétit!

### *Cremige Gemüsesuppen*

Grundrezept:

- 1-2 Schalotten oder
- 1 kleine Gemüsezwiebel in
- 50 g Butter andünsten.
- 1-2 Kartoffeln schälen, würfeln oder in Scheiben schneiden, kurz mit andünsten.



Gemüse deiner Wahl hinzugegeben (gewaschen, geschält, ebenso klein gewürfelt oder in Scheiben wie Kartoffeln) und dann Gemüsebrühe angießen, bis alle knapp bedeckt ist. 15 bis 20 Min kochen. Pürieren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. mit einem Klecks Saurer Sahne servieren.

Gemüsevarianten:

- 1) 600 g Möhren  
1 cm Ingwer (fein gerieben)  
1 gestrichener Teelöffel Curry Pulver
- 2) 1 Stange Lauch  
200 g gewürfelter Bacon (separat in einer Pfanne anbraten und erst zur fertig pürierten Suppe wieder hinzufügen.  
Bei dieser Variante brauchst du doppelt so viele Kartoffeln wie Lauch also Verhältnis 2:1!
- 3) 1 kleiner Hokkaidokürbis  
100 ml Orangensaft  
1 cm Ingwer (fein gerieben)  
1 gestrichener Teelöffel Curry Pulver  
nach Belieben mit Orangensaft nachsüßen oder mit Cayennepfeffer abschmecken.
- 4) 300-500 g Erbsen (tiefgefroren)  
mit Cayennepfeffer und Meerrettich abschmecken.

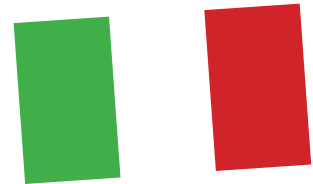
mao

# rezepte

- schnell, lecker, einfrierbar

Sie gehört zu den Klassikern der italienischen Küche – und in jeden Gefrierschrank während des Wochenbettes: die Lasagne. Mein Alltime-Liebling, weil jeder sie mag und auch hier wieder so viel Varianten möglich sind.

Buon appetito!



## Spinatlasagne

1 Beutel Blattspinat TK (ca. 600 g) in der Pfanne dünsten, bis er einigermaßen trocken ist.  
1 Gemüsezwiebel und  
2-3 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln zum Spinat hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

20 g Butter in einem separaten Topf schmelzen und  
2 EL Mehl darin anschwitzen. Herd runterdrehen und langsam (!)  
250 ml Milch hinzufügen, sodass eine sämige Bechamelsoße ohne Klumpen entsteht.  
Runter vom Herd und mit geriebener Muskatnuss, 1 TL Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer abschmecken.

Backofen vorheizen auf ca. 200° C (Umluft: 180° C)

Lasagneform (max. 20x30 cm) mit Butter ausfetten, ein bisschen von der Soße auf den Boden geben, dann die erste Lage Lasagneblätter draufgeben. Mit Spinat bedecken, ein paar Löffel Soße und wieder Lasagneblätter. Mit der Gemüselage abschließen. Parmesan (ca. 50 g) und Emmentaler (ca. 150-200 g) draufreiben.

Im Ofen ca. 30 Min. backen, bis der Käse goldbraun ist.

Varianten für Fleisch- und Fischliebhaber:

- 1) 500 g Hackfleisch wie den Spinat in einer separaten Pfanne mit einer kleinen, gehakten Zwiebel anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beim Schichten zum Spinat mischen.
- 2) 500 g Lachs (tiefgefroren oder frisch) in kleine Würfel oder dünne Scheiben schneiden und einfach beim Schichten auf die Spinatschicht legen.

mao

# rezepte

## - schnell, lecker, einfrierbar

Wenn dir dann mal kurz nach was Süßem ist  
– oder sich Besuch doch ohne Gaben angekündigt hat,  
ist dieser Blechkuchen ein absoluter Retter:  
Schnell, einfach, Zutaten gut zu bevorraten und  
(mit etwas Übung) unter 30 Minuten fertig.

Guten Appetit!



### *Kirschkuchen vom Blech*

Backofen auf 200° C (Umluft 180° C) vorheizen und dann kann's losgehen.

4 Eier schaumig aufschlagen  
250 g geschmolzene Butter nach und nach hinzugießen  
100 g Zucker und  
1 Tüte Vanillezucker einrieseln lassen und weiter rühren.  
2 EL Kakao  
1 Prise Salz und  
300 g Mehl einstreuen und mit  
1 Tütchen Backpulver vermischen.  
1 Glas Schattenmorellen (Abtropfgewicht: 350 g) abgießen und unterheben.

Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech gießen und 15 min backen.  
Schmeckt super mit Puderzucker und / oder Vanillesoße.

Variation:

Ich nehme gern 185 g Kirchen und zwei reifen Bananen in Scheiben geschnitten.

mao