



Cremige Möhrensuppe



4 Portionen

ZUTATEN

- 500 g Möhre
- 1/2 Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 400 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer, Curry nach Geschmack
- Baguette/-brötchen zum Aufbacken

Optional

- 100 g Feta

ZUBEREITUNG

1. Ofen nach Packungsanleitung des Baguettes/ der Brötchen vorheizen.
2. Möhren und Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Rapsöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen, dann die Möhren hinzufügen und für einige Minuten mitdünsten.
4. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und alles bei mittlerer Hitze köcheln lassen (ca. 20 Minuten), bis die Möhren weich sind.
5. Baguette/ Brötchen in den Ofen geben und nach Packungsanleitung aufbacken.
6. Die Suppe mit einem Pürierstab fein mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
7. Kokosmilch einrühren und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Curry nach Geschmack würzen.
8. Baguette/ Brötchen nach angegebener Backzeit aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden.
9. Die Suppe in Schüsseln anrichten und mit Baguette oder Brötchen servieren.

Tipp

Feta zerbröseln und separat zur Suppe servieren.

Manchmal ist Essen mehr als nur satt werden:
Mehr Tipps und Ideen auf esszimmer.nrw
oder scannen Sie einfach den QR-Code!



find me on:



@ esszimmer.nrw



Gnocchi



4 Portionen

ZUTATEN

- 500 g Kartoffeln, in Schale gekocht
- 125 g Mehl (+ extra zum Bestäuben)
- 50 g Hartweizengrieß
- 100 g Ricotta
- 1 Ei
- 1/2 TL Salz
- Prise Muskat

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln mit Schale dämpfen (zuvor zu Hause erledigt).
2. Kartoffeln schälen und in eine große Schüssel geben.
3. Gepellte Kartoffeln mit einer Kartoffelpresse oder Gabel fein zerquetschen. Je feiner, desto besser für den Teig!
4. Kartoffelmasse mit Mehl, Grieß, Ricotta, Ei, Salz & Muskat mischen.
5. Kurz (!) kneten, bis ein geschmeidiger, leicht fester Teig entsteht.

Test:

- Eine kleine Kugel formen & flach drücken → Hält die Form? Perfekt!
- Klebt der Teig? → Löffelweise Grieß hinzufügen.

1. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und Teig ca. 1 cm dick ausrollen.
2. Mit Ausstechern ausstechen (altern. formen) und die Gnocchi auf ein bemehltes Brett legen & 10 Min. ruhen lassen.
3. In dieser Zeit Wasser in einem großen Topf zum Sieden (nicht sprudelnd kochen!) bringen.
4. Gnocchi vorsichtig mit einer Schaumkelle ins Wasser geben.
5. Sobald sie oben schwimmen, sind sie fertig (ca. 2 Minuten).
6. Mit der Schaumkelle rausnehmen & auf ein Küchentuch legen.





GNOCCHI - TIPPS

Kartoffeln am besten mit Schale dämpfen, und vollständig auskühlen lassen.

Teig klebt? → Hände und Arbeitsfläche bemehlen, mehr Grieß/Mehl einarbeiten, kurz kühlen.

Teig brüchig? → Etwas Ricotta oder Milch zufügen, nur kurz kneten.

Gnocchi zerfallen beim Kochen? → Mehr Grieß/Mehl einarbeiten, Wasser nur sieden lassen.

Gnocchi sind gummiartig? → Weniger Mehl verwenden, nicht zu lange kneten.

Gnocchi kleben nach dem Kochen? → Auf Küchentuch ablegen oder mit Butter/Öl schwenken.

Gnocchi sinken und steigen nicht? → Wasser heißer machen, weniger Mehl im Teig verwenden.





Tomaten-Gemüse-Soße

 4 Portionen

ZUTATEN

- 1 Dosen gehackte Tomaten (400 g)
- 1/2 Zwiebel
- 1/2 Knoblauchzehe/ -pulver
- 1/2 Möhre
- 1/2 kleine Zucchini
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL ital. Kräuter
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Optional

- 1 TL Honig oder Zucker
- Butter & Parmesan

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel & ggf. Knoblauch fein hacken.
2. Möhre und Zucchini in kleine Würfel schneiden.
3. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel & ggf. Knoblauch glasig anbraten.
4. Möhre & Zucchini hinzufügen, 5 Minuten mitdünsten.
5. Gehackte Tomaten, ital. Kräuter, Salz, Pfeffer & ggf. mit Knoblauchpulver und Honig/ Zucker abschmecken.
6. 15–20 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren.
7. Nach Belieben pürieren oder stückig lassen.

Tipp:

Als Variante zusätzlich Butter & Parmesan servieren.





Cupcakes



ca. 12 kleine Muffins

ZUTATEN

Muffins

- 200 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Natron
- 75 ml Apfelmus
- 2 Eier
- 75 ml Pflanzenöl
- 150 ml Milch

Für das Frosting

- 200 g Magerquark
- 1–2 EL Mineralwasser
- 1–2 EL Honig oder Ahornsirup

Optional

- Frische Früchte, Streusel zum Dekorieren

Muffin

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 180°C (Ober-/ Unterhitze) vorheizen.
2. Backblech aus dem Ofen nehmen und die Muffinförmchen auf dem kalten Blech verteilen.
3. Mehl, Backpulver und Natron in einer Schüssel vermischen.
4. Eier, Öl, Milch und Apfelmus zugeben und zu einem geschmeidigen Teig verrühren
- nicht zu lange rühren!
5. Den Teig in vorbereiteten Muffinförmchen füllen.
6. Bei 180°C (Ober-/Unterhitze) ca. 20 Minuten backen, bis die Muffins goldbraun sind
- Stäbchenprobe.
7. Anschließend vollständig auskühlen lassen.

Frosting

1. Magerquark mit Mineralwasser glattrühren und nach Geschmack süßen.
2. Das Frosting mit einem Spatel, Löffel oder Spritztüte auf die abgekühlten Muffins streichen und nach Belieben mit frischen Früchten oder Streuseln garnieren.

Manchmal ist Essen mehr als nur satt werden:
Mehr Tipps und Ideen auf esszimmer.nrw
oder scannen Sie einfach den QR-Code!



find me on:



@ esszimmer.nrw