



KK

KRAUT UND KORN

FOOD-BOOK

Juni



WAS DICH ERWARTET:

SCHWEDISCHE
SOMMERSUPPE

STEAKBURGER

MEDITERRANER
NUDELSALAT

ERDBEER TIRAMISU



KK

Schwedische Sommersuppe



SUPER EINFACH // 30 MINUTEN
4 PORTIONEN

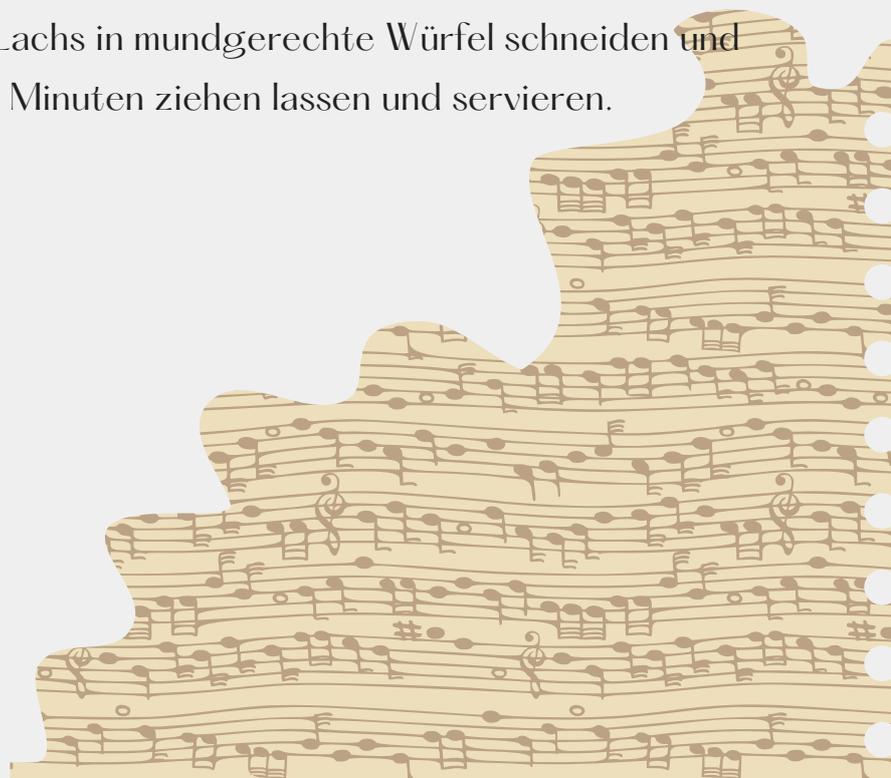
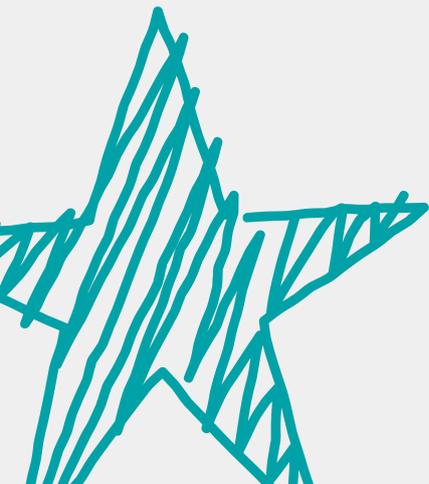
ZUTATEN

- 3 große Kartoffeln
- 1 Lauchstange
- 2 EL Butter
- 700ml Wasser
- 200 g Fischfilets
- 100 ml Sahne
- 3 TL Würzbrühe



ZUTATEN

1. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauch waschen und in feine Ringe schneiden.
2. Butter in einem mittelgroßen Topf zerlassen und beides darin anschwitzen.
3. Die Würzbrühe und das Wasser dazugeben und 15 Minuten köcheln lassen.
4. Die Fischfilets – z.B. Kabeljau und Lachs in mundgerechte Würfel schneiden und auch in die Suppe geben. Jetzt noch 5 Minuten ziehen lassen und servieren.



Steakburger



SUPER EINFACH // 20 MINUTEN

FRÜHLINGSLEICHTE LIEBLINGS-PASTA



ZUTATEN

- Öl zum Braten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauch
- Ca. 150 g Steak
- 100 g Mozzarella gerieben
- 1 Baguettebrötchen
- Je 1 TL Mayonnaise und Senf
- Etwas Salat
- Wildkräuterpeffer
- Fingersalz Limette Chili

1. Zwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden, Knoblauch fein schneiden.

2. Das Steak mit Wildkräuterpeffer würzen, Öl in der Pfanne erhitzen und das Steak von beiden Seiten je 1 Minute anbraten. Hitze auf mittlere Stufe verringern, dann die Zwiebeln und den Knoblauch dazugeben und mit anschwitzen.

3. Die Zwiebel–Knoblauch Mischung auf das Steak geben und mit dem Mozzarella bestreuen.

4. Das Baguettebrötchen aufschneiden, Mayonnaise und Senf mischen und damit die Brötchenhälften bestreichen. Dann die untere Hälfte mit Salat belegen, das Steak auflegen und zuklappen.

Mediterraner Spaghettisalat



SEHR EINFACH // 25 MINUTEN

**IMMER NUR MUNDGERECHTE NUDELN IM NUDELSALAT?
WIE LANGWEILIG!
DER SPAGHETTISALAT MACHT EINFACH NUR SPASS BEI
JEDER GABEL.**



KK

KRAUT UND KORN

ZUTATEN

- 500 g Spaghetti
- 100g getrocknete Tomaten
- 1 Pck. Fetakäse
- 50 g Pinienkerne
- 1 Bund Rucola
- Olivenöl

Die Pasta-Regel: 100/10/1

100 Gramm Pasta

10 Gramm Salz in

1 Liter Wasser



HOMEMADE
PASTA

1. Die Spaghetti al dente kochen.

Das Wasser erst salzen, wenn es kocht, denn Salz verlängert die Zeit bis Wasser kocht.

2. In dieser Zeit den Rucola waschen, die getrockneten Tomaten klein schneiden und die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne langsam anrösten.

3. Die Spaghetti abgießen, dann alles zusammen mit Pasta la Vista in einer Schüssel gut vermengen. Etwas Olivenöl und Zitronenabrieb dazugeben.

4. 15 Minuten ziehen lassen und lauwarm genießen.



Erdbeer Tiramisu

FERTIG IN 30 MINUTEN



KK

KRAUT UND KORN

ZUTATEN

- 500 g Erdbeeren
 - 4 TL Kräuterzucker No. 1
 - 250 g Mascarpone
 - 250 g Magerquark
-
- 1 TL Kuchenrausch
 - 100 g Löffelbiskuits
 - 6 EL Orangensaft



1. Erdbeeren putzen und halbieren.
2. 100g Erdbeeren mit 1 TL Kräuterzucker No. 1 pürieren, dann kalt stellen.
3. Mascarpone mit Magerquark, 3 TL Kräuterzucker No.1 und Zitronensaft verrühren.
4. Ein paar halbe Erdbeeren zum garnieren zur Seite stellen, die restlichen Erdbeeren vorsichtig unter die Masse heben.
5. Eine Auflaufform mit Löffelbiskuits auslegen, dann mit dem Orangensaft beträufeln.
6. Das selbstgemachte Erdbeermark und die Creme abwechselnd schichten und dann wieder kaltstellen.
7. Vor dem servieren mit den restlichen halbierten Erdbeeren garnieren.

