

FOODBOOK

Januar

MATCHA CURRY

Leichter Aromenknaller in 15 Minuten

LAUCH HACK SUPPE

Absoluter Soulfood-Klassiker

ONE POT BOLO

Der Klassiker im schnellen One-Pot-
Modus - einfach und saulecker!

WIRSING QUICHE

Kalt und warm genial lecker

Und zack - geht das ganze von Vorne los...

Kaum ist das letzte Raclette-Pfännchen wieder für ein Jahr im Schrank verschwunden, geht es überall um's Renovieren, fit werden und natürlich um leichte Küche.

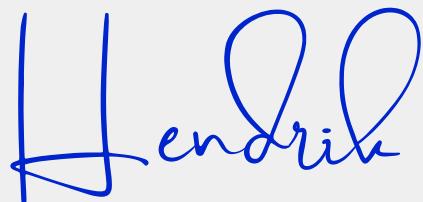
Wir nehmen uns nach Braten, Fondue und Raclette aber eines mindestens ebenso wichtigen Themas an:

Dem Soulfood.

Schnell gemacht nach einem Tag auf dem Schlitten, unkompliziert und einfach.

Während draußen der Winter mal so richtig auspackt, machen wir es uns drinnen gemütlich und genießen Gerichte, die auch die Seele wärmen.

Hab einen guten Start ins Jahr und freu Dich mit uns auf ein spannendes 2026.

A handwritten signature in blue ink, likely representing the name "Hendrik". The signature is fluid and cursive, with the letters "H" and "e" being more distinct than the others.

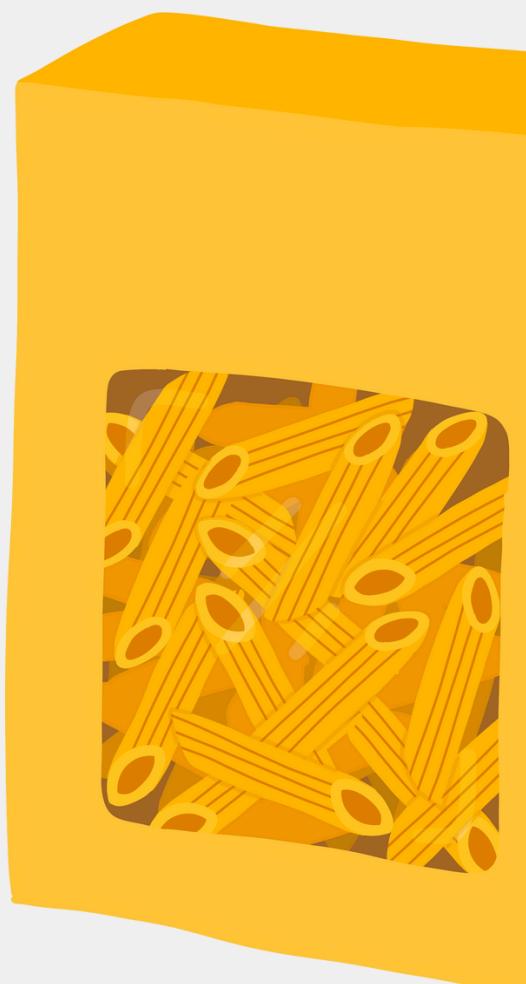


One Pot Bolo

EINFACH // DAUER: 20 MINUTEN // 4-6 PERSONEN

ZUTATEN

- 500g Hackfleisch, egal ob Rind oder gemischt
- 1/2 Bund Frühlingszwiebeln
- 400 ml Rinderfond
- 1 Dose stückige Tomaten
- 250 g Penne
- 1 EL Tomatenmark
- **2 EL Kraut und Korn Olivenöl**
- 1,5 TL Salz
- **1,5 TL Hack Attack**
- 100 – 150 g Frischkäse



ZUBEREITUNG

In einem großen Topf das Hackfleisch mit Hack Attack im Olivenöl scharf anbraten.

Salzen, dann das Tomatenmark hinzugeben und mitrösten.

Alle Zutaten bis auf den Frischkäse dazugeben und 12–13 Minuten köcheln lassen.

Dabei immer mal kräftig umrühren.

Zum Schluss den Frischkäse unterrühren.

Abschmecken, fertig.

Wer mag, toppt das Ganze mit Parmesan oder Bergkäse.



Hack-Lauch-Suppe



EINFACH // DAUER: 30 MINUTEN // 4 PERSONEN



ZUTATEN

- 2 Knoblauchzehen
- 4 mittlere Zwiebeln
- 3 Stangen Lauch
- Kraut und Korn Olivenöl
- 500 g Hackfleisch, egal ob Rind oder gemischt
- 2 TL Wilde Kräuter
- 2 Pck. Sahneschmelzkäse
- 800 ml Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG

Knoblauch und Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
Lauch waschen, in dünne Ringe schneiden und alles beiseitestellen.

Etwas Öl in einen großen Topf geben, die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig anschwitzen. Dann das Hackfleisch zugeben und von allen Seiten gut anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nun den Lauch etwa 5 Minuten mit dünsten.
Die Gemüsebrühe dazugeben und alles ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Den Schmelzkäse einrühren und schmelzen lassen. Die Wilden Kräuter untermengen und kurz aufkochen lassen.
Die Suppe kräftig abschmecken und auf niedrigster Stufe köcheln lassen.



Matcha-Curry

EINFACH // DAUER: 40 MINUTEN // 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG

500 g Hähnchenbrustfilets

1 Schalotte klein geschnitten

4 Frühlingszwiebeln in Ringe geschnitten

150 ml Sahne

150 ml Gemüsebrühe

1 EL Matcha Curry

Etwas Öl

Salz und Pfeffer

Zitronensaft

2 EL Mehl



ZUBEREITUNG

1 Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

In etwas heißem Öl kurz rundum anbraten, dann herausnehmen.

Zwiebeln in der Pfanne im heißen Fett anschwitzen, dann das Matcha Curry mit dem Mehl dazugeben, beim anschwitzen gut rühren.

Brühe und Sahne zugeben, dann das Hähnchenfleisch wieder reingeben und aufkochen lassen.

Etwas köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Zum Schluss die Frühlingszwiebeln dazu – fertig.



Wirsing Quiche

EINFACH // DAUER: 2 STUNDEN

ZUTATEN

- 1 Wirsing geputzt und in Streifen geschnitten
- 1 EL Butter
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 Pck. Blätterteig rund (Kühlregal)
- 3 Eier
- 150 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 100 g Bergkäse
- 1 TL Wilde 13
- etwas Muskatnuss



ZUBEREITUNG

In einer großen Pfanne oder Topf Butter und Öl erhitzen. Den Wirsing kurz andünsten, 3 EL Wasser zugeben und abgedeckt unter häufigem Wenden weich dünsten. Mit Wilde 13 und Muskat würzen. Abkühlen lassen.

Eine 26er Springform mit Blätterteig auskleiden, den Boden mit einer Gabel regelmäßig einstechen. Eier, Milch, Sahne und Käse verrühren, den Wirsing untermischen. In die Springform geben.

Im heißen Backofen bei 170 °C Ober-/Unterhitze 35 bis 45 Minuten auf unterer Schiene backen, evtl. gegen Ende mit Pergamentpapier abdecken. Frisch aus dem Ofen servieren.