

# Gemeinsam essen, kochen, reden!

Heute wird gekocht:

Rote Linsen-Kokos-Suppe

Geschnetzeltes

Gefüllte Champignons mit Mozzarella

Fischfilet gebraten

Low Carb Zucchini-Spaghetti mit Frischkäse, Ajvar und Tomaten

Italienisches Tiramisu

**09.03.2023**

**Referent: Gaetano Ingrassia**



# Rote Linsen-Kokos-Suppe

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Im Sonnenblumenöl glasig anschwitzen. Rote Linsen, Tomaten mit Saft und Kokosmilch hinzufügen und gut umrühren. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und die Suppe ca. 20 Minuten köcheln.

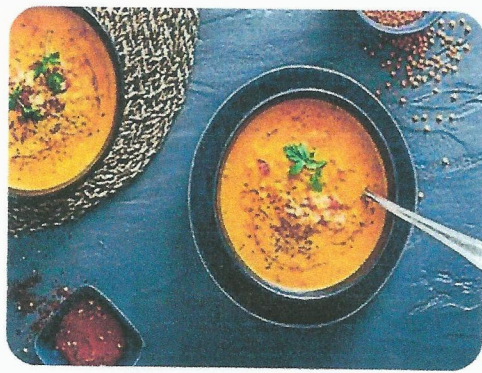
Zum Schluss mit Salz, Chili- und Kurkumapulver abschmecken.

Die Suppe schmeckt am nächsten Tag doppelt so gut. Dazu passen Garnelenspieße und Baguette.

---

<b>Arbeitszeit</b>	ca. 10 Minuten
<b>Koch-/Backzeit</b>	ca. 20 Minuten
<b>Gesamtzeit</b>	ca. 30 Minuten
<b>Schwierigkeitsgrad</b>	normal

---



## Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Dose Pizzatomaten (400 g)
- 1 Dose Kokosmilch (400 g)
- 1 Zwiebel(n)
- 175 g Linsen, rote
- 3 TL Chilipulver
- 2 TL Kurkuma
- 600 ml Gemüsebrühe
- Sonnenblumenöl
- Salz

Rezept von: Ergobiene

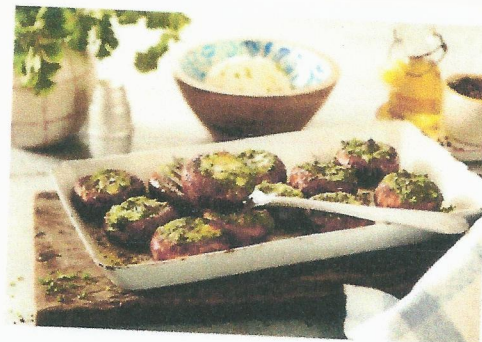
—  
Anzeige  
—

## Geschnetzeltes

500g Schweinefilet, 2 Eßl. Fett, Salz,  
Pfeffer, Paprika, 1 Dose Champignons,  
1 Eßl. Mehl, einige Eßl. Sahne.

Das Fleisch in Scheiben und diese in  
Streifen schneiden. Fett in der Pfanne  
erhitzen, die Fleischstückchen darin  
anbraten, dann mit Mehl und Gewürzen  
bestreuen, Champignonwasser aus der Dose,  
Champignons und Sahne hinzufügen und  
durchschmoren lassen.

# Gefüllte Champignons mit Mozzarella



Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
10min

Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Champignons, weiß	500 g
Petersilie, frisch	10 g
Mozzarella	2 St.
Olivenöl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

## Zubereitung

🔪 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Auflaufform

1. Ofen auf 200 ° (Umluft) vorheizen. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern. Stiele herausdrehen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und sehr fein hacken. Mozzarella mit den Händen zerzupfen.

2. In einer Schüssel Petersilie mit Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Mozzarella in der Schüssel mit Kräuteröl marinieren. Pilze in eine Auflaufform setzen, mit Mozzarella füllen und im Ofen ca. 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Tipp: Die Pilze eignen sich als Beilage zum Beispiel zur Grillparty oder als Antipasti-Gemüse.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	245 kcal		
Kohlenhydrate	7 g	Ballaststoffe	1 g
Eiweiß	17 g	Fette	17 g

# Fischfilet, gebraten

Die Fischfilets unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, gut trocken tupfen und in Portionsstücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei und das Wasser mithilfe einer Gabel in einem tiefen Teller verschlagen.

Die Fischstücke erst in Mehl, dann in dem Ei und zuletzt in den Semmelbröseln wenden. Die Semmelbrösel gut festdrücken und nicht anhaftende Semmelbrösel leicht abschütteln.

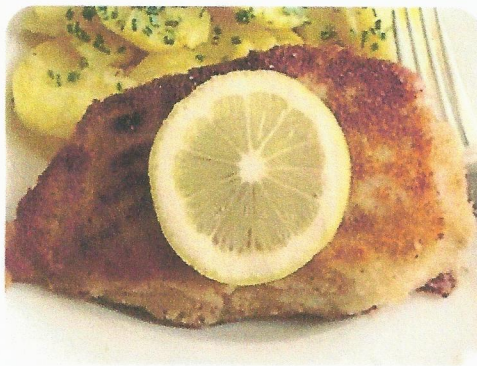
Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 5 Min. braten, anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Die Fischfilets mit den Zitronenscheiben und nach Belieben mit Remoulade servieren. Dazu passt Kartoffelsalat.

---

<b>Arbeitszeit</b>	ca. 25 Minuten
<b>Koch-/Backzeit</b>	ca. 20 Minuten
<b>Gesamtzeit</b>	ca. 45 Minuten
<b>Schwierigkeitsgrad</b>	simpel
<b>Kcal p. P.</b>	ca. 323

---



## Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Fischfilet(s) (z.B. Seelachs- oder Pangasius-)
- 1 Ei(er) (Größe M)
- 2 EL Wasser, kaltes
- 40 g Weizenmehl
- 50 g Semmelbrösel
- 75 ml Öl
- 2 Zitrone(n)
- evtl. Remoulade

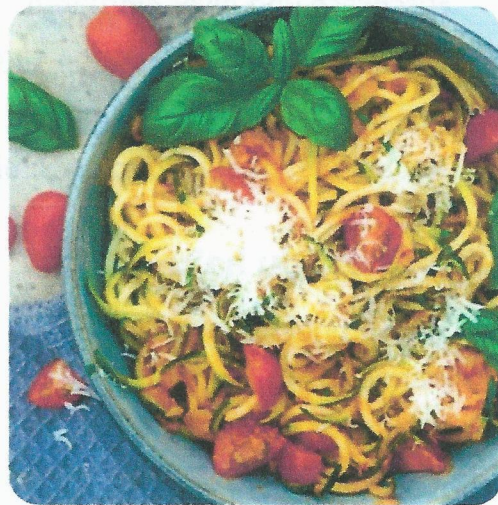
**Rezept von: Meli1111**

—  
Anzeige  
—

# Low Carb Zucchini-Spaghetti mit Frischkäse, Ajvar und Tomaten

★★★★★ 163 Bewertungen

Ein echter Zoodles-Klassiker sind die leckeren Zucchini-Spaghetti mit Frischkäse und Tomaten. Wunderbar würzig, cremig und absolut köstlich!



**Rezept: Gaumenfreundin**

## Zubereitung

10 Min.

## Bratzeit

5 Min.

## Arbeitszeit

15 Min.

## Portionen

4 Person

## Kalorien pro Portion (ca.)

80

## Zutaten

- 4 mittelgroße Zucchini
- 24 Cocktailtomaten
- 4 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehe
- 4 TL Olivenöl
- 4 EL Frischkäse
- 4 EL Ajvar - oder Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer

optionale Zutaten

- Basilikum
- geriebener Parmesan

## Zubereitung

1. Zucchini mit einem Spiralschneider in Spaghettiform schneiden. Tomaten vierteln, Zwiebel in Scheiben schneiden, Knoblauch hacken.

2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Frischkäse und Ajvar einrühren.
3. Zucchini-Spaghetti unter die Soße heben. Ca. 2 Min. braten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Tomatenunterheben und alles mit Basilikum und Parmesan servieren.

## Das solltest du haben

- Spiralschneider
- Pfanne

## Nährwerte pro Portion

**Kalorien:** 80kcal

**Kohlenhydrate:** 16g

**Eiweiß:** 2g

**Fett:** 2g

Gaumenfreundin.de

## DAS ORIGINAL-REZEPT: ITALIENISCHES TIRAMISU



### Zutaten für 6 Personen:

- 500 g Galbani Mascarpone
- 6 Eier
- 5 Esslöffel Zucker
- 40 Löffelbiskuits
- 2 Tassen ungezuckerter, starker Kaffee
- 2 Esslöffel Marsala (italienischer Dessertwein)
- Kakaopulver

### Zubereitung: 20 Minuten

1. Eier trennen. Eigelb mit Zucker schaumig schlagen. Mascarpone unterrühren, gut vermischen.  
Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Creme heben.
2. In einem tiefen Teller den abgekühlten Kaffee und den Marsala vermischen und die Löffelbiskuits kurz darin eintauchen.
3. Die Hälfte der Löffelbiskuits in eine Auflaufform legen und mit der Hälfte der Mascarponecreme bedecken. Danach den Rest der Löffelbiskuits darüber schichten und den Rest der Mascarponecreme darauf verteilen.
4. Mindestens 3 Std. (besser 12 Std.) kaltstellen. Das Tiramisu vor dem Servieren durch ein Sieb mit Kakaopulver bestreuen.