

Blumenkohl-Käse-Suppe

Judith

☆☆☆☆☆ 3.98 (48 Bewertungen)



VORBEREITUNGSZEIT

30 Min.

GESAMTZEIT

30 Min.



PORTIONEN

4

ZUTATEN

- 1 mittelgroßer Blumenkohl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Butter
- 750 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- 150 g geriebener Cheddar
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss
- Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Schneide den Blumenkohl in Röschen und wasche ihn gründlich. Schäle die Zwiebel und den Knoblauch und hacke beides fein.
2. Erhitze die Butter in einem großen Topf. Dünste die Zwiebel und den Knoblauch darin ca. 3 Minuten an.
3. Gib die Blumenkohlröschen in den Topf und brate sie kurz an, damit sie leicht Röstaromen entwickeln.
4. Gieße die Gemüsebrühe hinzu und lasse alles etwa 15–20 Minuten köcheln, bis der Blumenkohl weich ist.
5. Püriere die Suppe mit einem Stabmixer cremig. Gieße die Sahne dazu und würze die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss.

6. Rühre den geriebenen Käse in die heiße Suppe ein, bis er geschmolzen ist und eine cremige Konsistenz entsteht.
7. Verteile die Suppe auf Schalen, garniere sie mit frischer Petersilie und serviere sie mit gerösteten Baguettescheiben.

Paprikatopf mit Hackfleisch

Franziska

☆☆☆☆☆ 4 (51 Bewertungen)



ZUBEREITUNGSZEIT

45 Min.

GESAMTZEIT

45 Min.



PORTIONEN

4

ZUTATEN

- 300 g Champignons
- 4 Paprika
- 1 große Zwiebel
- Öl zum Braten
- Salz und Pfeffer
- 400 g Hackfleisch
- 2 EL Tomatenmark
- 200 ml Rotwein oder Brühe
- 800 g Tomaten gehackt aus der Dose
- 100 g Frischkäse Paprika
- 1 EL Oregano getrocknet
- 1 Becher Sahne
- 1 Bund Petersilie gehackt

ZUBEREITUNG

1. Putze die Pilze und schneide sie klein. Wasche die Paprika, entferne die Kerne und würfele das Fruchtfleisch. Ziehe die Zwiebel ab und hacke sie.

2. Erhitze Öl in einem großen Topf und schwitze die Zwiebel darin an. Gib die Pilze dazu und brate sie mit. Würze mit Salz und Pfeffer.
3. Nimm die Pilze und Zwiebeln aus dem Topf, erhitze erneut Öl darin und brate das Hackfleisch krümelig an. Würze mit Salz und Pfeffer.
4. Gib das Tomatenmark dazu und röste es kurz mit.
5. Füge die Pilze hinzu und verrühre alles.
6. Lösche mit dem Rotwein ab und lasse ihn einkochen.
7. Gib die Dosentomaten dazu und rühre den Frischkäse ein. Würze alles mit Oregano, Salz und Pfeffer und lass es 15 Minuten köcheln.
8. Füge die Paprikawürfel hinzu und rühre die Sahne ein. Lass alles weitere 10 Minuten köcheln.
9. Schmecke das Gericht mit Salz und Pfeffer ab, rühre die Petersilie ein und serviere sofort.

Cheesecake im Weckglas



Gesamtzeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Nährwerte pro Person: Energie 439 kcal | Kohlenhydrate 46 g | Fett 24 g | Eiweiß 9.8 g

Zubereitung

1. Küchenmaschine • Einmachgläser
1 Vanilleschote • 60 g Haferkekse
• 15 g brauner Zucker • 30 g Butter

Vanilleschote längs halbieren und Mark auskratzen. Kekse in einer Küchenmaschine mit Zucker nicht zu fein zerkleinern, dann mit der geschmolzenen Butter sowie Vanillemark vermengen und in 4 Weckgläser (à ca. 200 ml Inhalt) verteilen.

2. Zestenreißer
1 REWE Bio Zitrone
• 200 g Sahnequark, 40 % Fett
• 100 g Doppelrahm-Frischkäse
• 50 g Puderzucker
• 120 g REWE Feine Welt Pfirsich-Maracuja-Fruchtaufstrich

Zitrone heiß waschen und trocknen. Die Schale fein reiben. Quark, Frischkäse, Puderzucker sowie Zitronenschale verrühren und ebenfalls auf die Gläser verteilen – zuletzt die Konfitüre darübergeben. Bis zum Servieren kühl stellen.

Zutaten für 4 Personen

1	Vanilleschote
60 g	Haferkekse
15 g	brauner Zucker
30 g	Butter
1	REWE Bio Zitrone
200 g	Sahnequark, 40 % Fett
100 g	Doppelrahm-Frischkäse
50 g	Puderzucker
120 g	REWE Feine Welt Pfirsich-Maracuja-Fruchtaufstrich

Utensilien

Küchenmaschine,
Einmachgläser, Zestenreißer