

Ich liebe Rezepte,

- die man mit wenig Aufwand verändern kann, so dass man immer was anderes hat
- die ALLE Familienmitglieder mitessen können und
- die mit wenig Aufwand hergestellt werden können .

Veränderungen

Zubereitung für „Kalorienzähler“

Wie ihr unten im Rezept seht, werden 600 – 1000 g Kartoffeln nur mit 10 g Öl vermischt. Ich nehme dazu eine T...Schüssel, Deckel drauf und so lange schütteln bis alle Kartoffeln „geölt“ sind. Funktioniert.

Vegetarier dabei?

Dann eine Portion Kartoffeln/Gemüse abnehmen und in Alufolie oder einem Gefäß extra auf das Blech oder in Backofen schieben

zu scharf?

Dann so würzen, dass Baby mitessen kann und z.B. Chilisalz auf den Tisch stellen

Mama, ich mag aber kein Paprika

auch kein Problem: eine Ecke mit Erbsen, Mais oder Bohnen belegen

Wunderbar: immer veränderbar

einfach Zutaten austauschen und schon habt ihr ein anderes Gericht gezaubert

Gut vorzubereiten

abends oder morgens vorbereiten und beim „nach-Hause-Kommen“ ab in den Ofen.

Schnell zu zubereiten

Drillinge muss man z.B, nicht schälen. Statt der 600 g nehme ich immer das ganze Paket mit 1000g.

Das Chili-Käse-Kartoffeln-Rezept

- 50 g Parmesan kann man weglassen oder anderen Käse nehmen
- ¼ Bund Petersilie, abgezupft oder z.B. Basilikum, Rosmarin dazu usw.
- 1 - 2 Chilischoten, getrocknet, kann man als Chilisalz auf den Tisch stellen
- 1 TL Salz **10 Sek./Stufe 8** zerkleinern
- 600 g Drillinge, halbiert. Menge veränderbar
- 2 rote Paprika (ca. 300 g), in groben Stücken (3-4 cm) Gemüseart und Menge veränderbar
- 10 g Öl reicht wirklich
- und in eine große Schüssel umfüllen und
- Schüssel auf den Mixtopfdeckel stellen, Kartoffeln, Paprika und Öl einwiegen, vermischen, sodass die Panade an den Kartoffeln haftet, und auf der flachen Backform "Ben" verteilen oder andere Auflaufform oder einfach das Backblech befüllen

Backofen auf 220°C vorheizen.

Frikadellen selber machen

oder TK Köttbulla o. ä. verwenden

- 1 Zwiebel, halbiert
- 1 - 2 Knoblauchzehen **5 Sek./Stufe 6 zerkleinern**
mit dem Spatel nach unten schieben.
- 50 g Milch
- 75 g Paniermehl
- 500 g Hackfleisch, gemischt
- 1 Ei
- 1 TL Paprika edelsüß
- 2 TL Majoran, getrocknet
- 2 TL Senf, mittelscharf
- 1 TL Salz
- ¼ TL Pfeffer **1 Min./♦ kneten. knetstufe**
- Hackmischung mit geölten Händen ca. 12 Frikadellen formen, auf der Backform in die Zwischenräume der Kartoffeln verteilen und auf der mittleren Schiene 30 Minuten (220°C) backen. Frikadellen mit Kartoffeln und Paprika mit Kräuterquark servieren.
- Kräuterquark zum Servieren

Frikadellen auf der Backform/-blech in die Zwischenräume der Kartoffeln verteilen und auf der mittleren Schiene 30 Minuten (220°C) backen. Frikadellen mit Kartoffeln und Paprika und evtl mit Kräuterquark und/oder Salat servieren.

Ich freue mich über eure Kommentare