

Bianka Bleier & Ulrike Chuchra (Hrsg.)

Das
NEUE
Fromme-Hausfrau-
Kochbuch

500 Rezepte für jeden Tag



SCM Collection

Das NEUE
Fromme-Hausfrau-
Kochbuch

500 Rezepte für jeden Tag

Bianka Bleier, Ulrike Chuchra (Hrsg.)

SCM Collection

SCM

Stiftung Christliche Medien

© 2009 SCM Collection im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten
Umschlag und Illustrationen: Dietmar Reichert, Dormagen
Satz: www.factory-media.net | Remscheid
Druck: Leo Paper Products
ISBN: 978-3-7893-9372-3
Bestell-Nr. 629.372

Inhalt

Vorwort: *Noch ein Kochbuch!* 9



Suppe und Eintopf

Kürbis-Möhren-Suppe	11
Scharfe Kürbissuppe	11
Tomatensuppe	12
Avocadosuppe	12
Linsen-Lauch-Cremesuppe	13
Grünkern-Gemüse-Suppe	13
Gemüse-Miso-Suppe	14
Schnelle Zucchini-Suppe	14
Maronensuppe	15
Einfache Zucchini-Suppe	15
Kartoffelsuppe	16
Kartoffel-Käse-Suppe	16
Rote-Bete-Suppe	17
Katerfrühstücksuppe	17
Gulaschsuppe	18
Flädlesuppe	18
Grießklößchensuppe mit Speck	19
Okroschka	19
Linsen mit Würstchen	20
Süßsaurer Eintopf	20
Kartoffelgulasch	21
Schicht-Schmortopf	22
Spitzkohleintopf	23
Afghanischer Gemüseeintopf	23
Gemüseeintopf mit Würstchen	24
Steckrüben-Möhren-Eintopf	24
Muschelscherin	24
Hackfleischtopf	25
Der lustige Waldschrat	25



Salate



Lollo Rosso mit Schafskäse	27
Ackersalat mit Birne	27
Radicchiosalat	28
Radieschensalat	28
Eisbergsalat in Variationen	29
Fruchtiger Chicoreesalat	30
Möhrensalat Tricolore	30
Koreanischer Gurkensalat: Oyi namul	31
Spinatsalat mit Tomaten	31

Rucolasalat mit Käse und Speck	32
Warmer Rucolasalat	32
Erdbeer-Rucola-Salat	33
Champignonsalat	33
Eier-Tomaten-Salat	33
Gemüsesalat	34
Lauwarmer mediterraner Gemüsesalat	34
Melonen-Mozzarella-Salat	35
Sommersalat mit Schinken und Melone	35
Honigmelone mit Basilikum	36
Melonen-Schafskäse-Salat	36
Spargelsalat	37
Waldorfsalat	37
Selleriesalat	38
Salat aus weißen Bohnen	38
Bananen-Blumenkohl-Salat	39
Krautsalat-Variationen	39
Heringssalat	40
Sauerkrautsalat	40
Rotkohlsalat	40
Coleslaw – amerikanischer Krautsalat	41
Fruchtiger Reissalat	41
Reissalat mit Käse	42
Reissalat-Variationen	42
Couscous-Salat	43
Schlesischer Kartoffelsalat	43
Taboulet	44
Kartoffelsalat mit Avocado	45
Kartoffelsalat mediterran	45
Warmer Kartoffelsalat	46
Chinasalat	46
Curry-Nudelsalat	47
Spaghettisalat mit Rucola	47
Spaghettisalat mit chinesischer Note	48
Italienischer Schichtsalat	48
Heuhaufen	49
Salatdressings	50



Gemüsegerichte

Estragonbohnen	51
Bohnen mit Speck	51
Geschmorte Champignons	52
Überbackene Champignons griechische Art	52

Überbackene Champignons mit Ei	53	Kartoffel-Cordon-Bleu	79
Gefüllter Kürbis	53	Kartoffelplätzchen	79
Überbackener Kürbis	54	Berner Röschi	80
Kürbis-Kartoffel-Puffer	54	Kartoffeltaschen	81
Kartoffel-Kürbis-Gratin	55	Raclette-Rösti	81
Gegrillter Radicchio mit Gorgonzolacreme	55	Kartoffelkuchen	82
Gefüllte Paprika	56	Käse-Schinken-Kartoffeln »Marita«	82
Spinat-Variationen	56	Kartoffelpfanne	83
Pomodori gratinati (gratinierte Tomaten)	57	Normannische Kartoffeln	83
Spitzkohl	57	Labskaus	84
Überbackener Rosenkohl	58	Petersilienkartoffeln	84
Butterkraut	58	Rahmblättle	85
Krauthack mit Äpfeln	59	Vegetarische Improvisation	85
Kohlrouladen vegetarisch	59	Lauchkartoffeln	86
Weißkohl mit Hackfleisch	60	Backofenkartoffeln mit Kräuterquark	86
Weißkohl mit Ingwer	60	Gefüllte Kartoffeln	87
Geschmorter Wirsing	61	Geschmorte Kartoffeln im Römertopf	87
Grünes Kohl-Curry	61	Indische Kartoffelpfanne	88
Blumenkohl-Curry	62	Kartoffelkigel	88
Überbackene Zucchini	62	Himmel und Erde	89
Zucchini-schnitten	63	Vogelnest	89
Gefüllte Zucchini	63	Prosoki	90
Gefüllte Zucchini mit Linsen	64	Thüringer Klöße	91
Panierte Zucchini	64	Kartoffelkeilchen	92
Sellerie-Möhren-Puffer	65	Kartoffelknödel mit Grieben	93
Panierter Sellerie	65	Gefüllte Kartoffelknödel mit Wirsing	94
Wok-Gemüse	66	Raclette-Ideen	95
Pakistanisches Curry	67		
Maislaibchen	68		
Mexikanische Bohnenpfanne	68		
Rewithokeftedes -			
griechische Kichererbsenküchlein	69		
Gebackene Bohnen im Römertopf	69		
Gegrillte Zucchini	70		
Vegetarische Grillideen	70		
Pocket Potatoes vom Grill	71		
Gegrillter Fetakäse mit Tomaten	71		
Provenzalische Gemüsespieße	71		
 <i>Kartoffelgerichte</i>			
Buttermilchgetzen	73		
Frittata	74		
Gräwes	75		
Geraachertes im Ardäppelhemm	76		
Überbackene Kartoffeln mit Ei	77		
Überbackene Kartoffeln mit Tomatensoße	77		
Kartoffeln mit Fleischstreifen	78		
		 <i>Nudelgerichte</i>	
		Nudeln selbst gemacht:	
		Vollkornnudeln mit und ohne Ei	97
		Mehlkloßchen	98
		Spinatspätzle mit Käsekruste	98
		Schwäbische Maultaschen	99
		Gebratene Maultaschen	100
		Bunte Nudeln	100
		Milchpenne mit Möhren	101
		Nudeln mit Tomaten-Gorgonzola-Soße	101
		Bandnudeln	
		mit Mohn und Schweinefleisch	102
		Spaghetti mit Sahnesoße	102
		Pasta mit Spinat	103
		Wirsingnudeln	103
		Sommer-Pasta	104
		Spirellitopf	104
		Bandnudeln	
		mit Gorgonzola-Birnen-Soße	105

Glasnudeln mit karamellisierten Krabben	105
Grüne Nudelpfanne mit Gemüse und Seelachs	106
Schwarze Spaghetti mit Meeresfrüchten	107



Reis- und Getreidegerichte

Reis chinesisch kochen	109
Reis mit Nüssen	110
Risotto Grundrezept	110
Risotto mit Fleisch und Safran	111
Zucchinipfanne mit Reis	111
Gebratener Reis	112
Kirschreis mit Hackbällchen	112
Reispfanne aus dem Wok	113
Spanische Paella	113
Paella mit Huhn und Bohnen	114
Quinoa-Bratlinge	115
Grünkernburger	115
Haferflockenbratlinge	116
Sauerkraut mit Buchweizen oder Graupen	116
Grüne Bohnen mit Hirse und Schafskäse	117
Überbackenes Gemüse mit Hirse	118
Orangenmüsli	118
Vollkornmüsli mit Früchten	119
Möhren-Ingwer-Müsli auf Kiwi	119



Eierspeisen

Schnelle Vollkornpfannkuchen	121
Vollkorn-Pancakes	121
Apfelpfannkuchen	122
Zucchini-Pfannkuchen	122
Dünne Pfannkuchen	123
Dicke Pfannkuchen	123
Flammierte Crêpes	124
Tomatenrührei	125
Ramequin	125
Rührei mit Spargel und Krabben	126
Rührei-Pita	126
Chinesisches Omelett	127
Eierquiche	127
Spiegeleier auf Gemüsebett	128
Soleier	128



Herzhaftes aus dem Backofen

Nudelauflauf	129
Spaghetti-Blattspinat-Auflauf	129

Lasagne Bolognese	130
Gemüselasagne	130
Lasagne Silvia	131
Cannelloni alla ricotta	132
Cannelloni mit Hackfleischfüllung	133
Kartoffel-Pilz-Gratin	134
Blumenkohl-Curry-Auflauf	134
Gnocchi-Auflauf	135
Mexikanischer Spinat-Reis-Auflauf	135
Reis-Auflauf mit Hackfleisch	136
Mediterraner Hirseauflauf	136
Lauch-Grieß-Auflauf	137
Kichererbsen-Blumenkohl-Auflauf	137
Toastbrotauflauf	138
Zucchini-Brot-Auflauf	138
Fischauflauf	139
Gemüsetorte für stillende Mütter	140
Hackfleischpizza	140
Krautkuchen	141
Wirsing-Cabanossi-Quiche	142
Pizza Prosciutto in zwei Varianten	143
Belagvarianten für Pizza	144
Schüttelpizza	144
Schwäbische Dünnet	145
Quiche-Variationen	146
Quiche Lorraine	147
Schwäbischer Zwiebelkuchen	148



Fleisch und Fisch

Reinis provenzalische Hähnchenkeulen in Tomatengemüse	149
Gurke mit Hühnerbrust, süßsauer	149
Mediterranes Hähnchen	150
Hähnchen gebraten	151
Pakistanische Hähnchenschenkel	151
Chicken Wings	152
Gänsebraten	153
Truthahn mit Brotfüllung	154
Puter mit Apfelfüllung	155
Putentopf	155
Kaninchen in Sahnesoße	156
Salzbraten	156
Schweinefilet mit Gorgonzolasoße	157
Schweinefilet im Bratschlauch	158
Kasslertopf	159
Kassler im Brotteig	160
Walnussmedaillons	161

Jägerpfanne	161	Schnittlauchsoße	187
Sahneschnitzel	162	Eiersoße	187
Schweineschnitzel in Rotweinsauce	162	Hüttenkäsesoße	187
Puszta-Schnitzel	163	Salsa verde	188
Chop Suey mit Chinakohl	163	Ingwer-Mango-Soße	188
Braten mit Gemüse und Kartoffeln		Quarkdipp mit Rucola	189
im Römertopf	164	Frischkäse-Dipp	189
Gulasch im Römertopf	165	Bunter Quark-Dipp	190
Champignon-Fleischtopf	165	Bärlauch-Quark	190
Wildschweinbraten	166	Tex-Mex-Dipp	191
Hirschgulasch	167	Heißer Bohnendipp	191
Kalbsschnitzelrouladen mit Pilzfüllung	167	Sahneerrettichsoße	192
Leberknödel	168	Knoblauchsoße	192
Arabisches Reiterfleisch	168	Kräutersoße	192
Sloppy Joe – süßsaures Hackfleisch	169	Bananen-Curry-Soße	192
Pakistanische Frikadellen	169	Teufelsoße	193
Frikadellen im Backofen	170	Senfsoße	193
Einfacher Hackbraten	171	Currysoße	193
Hackbraten mit Sahnesoße	172	Mangosoße	193
Marinade für Grillfleisch	173	Pfirsichsoße	194
Fisch in der Salzkruste	173	Preiselbeersoße	194
Folienfisch mit Gemüse	174		
Gegrillter Seelachs	174	 <i>Süße Hauptgerichte und Nachspeisen</i>	
Fischfilet auf Blattspinat	175		
Lachsfilets mit Schinken	175	Vanille-Milchreis (für 1 Person)	195
Gebackener Seelachs	176	Topfenpalatschinken-Auflauf	196
Knusperfisch mit Ingwer	176	Apfel-Quark-Auflauf (für 2 Personen)	197
Lachs in Dillsahnesoße	177	Grießauflauf mit Früchten	197
Lachs mit Kräuterbutter	177	Süßer Auflauf	198
Fenchel-Fischtopf	178	Rhabarberauflauf	198
		Spätzle mit Apfelbrei	199
		Bratäpfel mit Marzipan und Vanillesoße	199
		Bratäpfel-Variationen	200
		Gebratene Bananen	201
		Birnen in Backteig	201
		Apfelkühle Reichardt Art	202
		Erdbeerknödel	202
		Marillenknödel	203
		Arme Ritter	204
		Buchteln (Rohrnodeln)	204
		Dampfnudeln à la Köhlers	205
		Goldnocken	205
		Faschingskrapfen aus Brandteig	206
		Kniffchen (Faschingskrapfen	
		aus Hefeteig)	207
		Quarkbällchen (Krapfen aus Quarkteig)	207
		Honigbällchen	208



Suppen und Dips

Tomatensoße	179
Tomatensoße mit Speck	179
Tomatensoße (Pizzaiola)	180
Nudelsoßen-Variationen	180
Béchamelsoße in Variationen	181
Meerrettichsoße	182
Bärlauchsoße	182
Carbonara-Soße	183
Schnelle Schinken-Käse-Soße	183
Frischkäsesoße	184
Fetasoße	184
Knoblauch-Sahnesoße	185
Ingwersoße	185
Krabbensoße	186
Pakistanische Joghurtsoße	186

Peach Cobbler	209	Mousse von der Forelle auf Feldsalat	233
Mokka-Mascarpone-Creme	209	Panierter Schafskäse	233
Kokoscreme	210	Schafskäse in Speck	234
Panna cotta	210	Pflaumen im Speckmantel	234
Minzcreme	211	Antipasti	235
Schokoladenquarkcreme	211	Gebratene Auberginenscheiben	236
Eierlikör-Quarkspeise	212	Gebackene Zwiebeln mit Rucola	236
Apfelmus dänische Art	212	Nachos (überbackene Tortillachips)	237
Melonensalat mit Rumsahne	213	Goudaröllchen	238
Rote Grütze	213	Gefüllte Paprikaringe	238
Fruchtgelee	214	Gefülltes Baguette	239
Himbeermousse	214	Knoblauch-Kräuter-Baguette	239
Mousse aus Zitrusfrüchten	215	Kräuterbutterbrot	240
Bananeneis	215	Kürbis-Käse-Toast	240
Eissplittertorte	216	Weichkäsesalat	241
Erdbeer-Parfait	216	Rucola-Thunfisch-Sandwich	241
Joghurt-Fruchteis	217	Minizwieback mit Thunfischcreme	242
Himbeertraum	217	Putenspießchen	242
Erdbeertraum	218	Erdbeerschnittchen	243
Stachelbeeren-Baiser	218	Feigen mit Ziegenkäse	243
Himmlische Himbeeren	219	Käseapfel	244
Himbeer-Pfirsich-Joghurt	219	Käsefondue	245
Johannisbeer-Nachtisch	220	Gemüsefondue	246
Meraner Creme mit Brombeeren	220		
Verschleierte Jungfrau	221	 <i>Aufstriche</i>	
Rotweiße Suse	221	Aufstrich-Grundmasse mit Variationen	247
Tiramisu	222	Ajvar-Schafskäsecreme-Aufstrich	247
Ananas-Kokos-Tiramisu	222	Feta-Brotaufstrich	248
Apfel-Zwieback-Dessert	223	Käse-Aufstrich	248
Weihnachtstiramisu	223	Obatzter	248
Weihnachtsnachtisch	224	Drei-Käse-Aufstrich	249
Marzipan-Erdbeer-Fondue	224	Salami-Creme	249
		Schinken-Ei-Aufstrich	249
 <i>Kleine Snacks</i>		Thunfisch-Ei-Aufstrich	250
Käsestangen mit Sesam und Mohn	225	Bärlauch-Lachs-Aufstrich	250
Käsemuffins	225	Lachsaufstrich	250
Bärlauchhörnchen	226	Ei-Seelachs-Aufstrich	251
Kleine Bärlauchfladen	226	Kaviarcreme	251
Pizzabrot	227	Avocado-Sardinien-Creme	252
Pizzabrötchen	227	Italienischer Brotaufstrich	252
Blätterteigtaschen in Variationen	228	Pikante Creme	252
Flammschnecken	229	Zwiebelpaste	253
Pizzaschnecken	229	Humus	253
Schafskäsetaschen	230	Falsche Leberwurst	254
Tschebureki (Russische Teigtaschen)	230	Grünkernaufstrich	254
Gefüllte Focaccia	231	Roter Bohnen-Aufstrich	255
Lachs im Pfannkuchenbeutel	232	Kartoffelmus griechische Art	255

Walnussbutter	256
Champignonbutter	256
Meerrettichbutter	256
Parmesanbutter	257
Nussknacker-Brotaufstrich	257
Nugatcreme	257
Kokostraum	258
Bananenpaste	258



Pikantes und Süßes selbst gemacht

Würze ohne Brühwürfel	259
Bärlauchpesto mit Walnüssen	259
Pesto in Variationen	260
Weihnachtssenf	261
Pizzaöl	261
Tomatenchutney	262
Chutney aus grünen Tomaten	262
Mango-Chutney	263
Apfel-Tomaten-Chutney	263
Süßsaure Gurken	264
Eingelegte Zucchini	264
Gemüse süßsauer eingelegt	265
Eingemachter Kürbis	265
Sauerkraut selbst gemacht	266
Birnen in Rotwein	267
Holunderblütengelee	267
Rhabarbergelee	268
Weingelee	268
Rhabarber-Bananen-Marmelade	269
Pflaumenmus	269
Bratapfelmarmelade	270
Omas Pfirsichmarmelade	270
Lemon Curd	271
Feuerhonig-Konfekt	271
Powerbällchen	272
Eierlikörkugeln	272
Marzipan-Pralinen	273
Kaffetrüffel	273
Mandelkrokant	274

Mandelsplitter	274
Karamell-Nuss-Konfekt	275
Schoko-Trüffel	275
Zimtpralinen	276
Mozartkugeln	277
Vollwert-Haferflockenkekse	277
Husarenkrapfen	278
Zimtherzen	278
Mailänderli	279
Elisenlebkuchen	279
Gebrannte Mandeln	280
Salzmandeln	281



Getränke

Sommertraum-Bowle	283
Pfirsich-Smoothie	283
Vitamintrunk	283
Durstlöcher	284
Früchtetee mit Zitronenmelisse	284
Rote Milli	285
Holunderblütensekt	285
Holunderbeersaft	286
Holunderpunsch für kalte Tage	286
Kinderpunsch	287
Weihnachts- und Silvesterpunsch	287
Heißer Kakao mit Kokosmilch	288
Bananen-Joghurt-Shake	288
Heidelbeer-Milchshake	288
Baileys alkoholfrei	289
Südsee-Cocktail	289
Himbeerzauber-Cocktail	289
Johannisbeer-Cocktail	290
Caipi-Frutti	290
Sauerkirschlikör	291
Himbeerlikör	291
Eierlikör	292
Nusslikör	292
Mokkalikör	292



Register

293

Noch ein Kochbuch?

Nachdem der erste Band »unseres Kochbuchs« nahezu ausverkauft war, stellte sich die Frage: Nachdruck oder ein zweiter Band? So schade es ist, dass Band 1 nicht mehr lieferbar sein wird, so sehr freut es uns, dass uns hiermit eine weitere Sammlung genialer Rezepte aus der Frommen-Hausfrauen*-Landschaft in gedruckter Version zur Verfügung steht.

Statt viele Vor-Worte zu machen, möchten wir lieber einige Stimmen zitieren, die uns zu diesem Band ermutigt haben:

»Das Tolle an dem Buch ist, dass es nicht ein bestimmtes Thema hat – z.B. nur Italien oder nur Fleischgerichte oder Eintöpfe oder schnelle Küche etc.–, sondern dass von jedem etwas dabei ist und vor allem: dass es sich um erprobte Rezepte aus der Praxis für die Praxis handelt, einfach nachzukochen und ohne tausend Sonderzutaten.«

Annegret

»Ich habe lang überlegt, ob ich mir noch ein Kochbuch zulegen soll – aber jetzt bin ich restlos begeistert! Endlich mal so richtig kochbare Rezepte für den Alltag ohne tausend Zutaten, von denen man nur je eine Messerspitze braucht oder für die man stundenlang in der Küche stehen muss, was ja mit Baby sowieso utopisch ist. Mein Mann ist übrigens auch ganz begeistert!«

Karin

»Kampferprobte Rezepte von echten Hausfrauen, und nicht so'n Schickimicki-Zeug!«

Noora

»Bei uns ist jetzt immer samstags »Fromme-Hausfrauen-Kochtag« – da werden neue Rezepte ausprobiert ... bisher war alles lecker!«

Matida

Und hier ist es nun: das neue Fromme-Hausfrau-Kochbuch! Eine wahre Fundgrube an praxiserprobten, familientauglichen, alltagsbewährten Rezepten aus dem Internet-Forum der frommen Hausfrauen. Durch und durch praktisch, schlicht und ergreifend, quer durch alle Altersgruppen und den deutschsprachigen Raum. Wenn nichts anderes dabeisteht, sind alle Rezepte für vier Personen berechnet. Außerdem kann man auf einen Blick erkennen, welche Gerichte für Vegetarier geeignet sind: Das »V« in der Überschriftszeile zeigt an, bei welchen Rezepten auf Fleisch und Fisch verzichtet wird.

Ein »Arbeitsbuch«, das dazu einlädt, auszuprobieren, zu variieren und hineinzuschreiben: eigene Erfahrungswerte, Kommentare von Familienmitgliedern, Vorlieben, Varianten ...

Wir wünschen viel Vergnügen und gutes Gelingen beim Nachkochen!

Begeisterte Grüße von

Bianka und Ulrike

* Mit Hausfrauen sind wie immer auch hauptamtliche Hausmänner gemeint.

Kürbis-Möhren-Suppe



Simone Köhler



400 g Kürbis,
200 g Möhren,
1 Zwiebel,
2 EL Butter,
Currypulver,

2 EL feines Hirse-
vollkornmehl (oder
anderes Vollkornmehl),
1 l Gemüsebrühe,
frisch geriebener Ingwer,

frisch gemahlener
weißer Pfeffer,
Salz,
1 EL Mandelblättchen,
4 EL Crème fraîche



Den Kürbis schälen und das Kürbisfleisch in kleine Stücke schneiden. Die Möhren putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken.

Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Das geschnittene Gemüse dazugeben und anschwitzen lassen. Das Currypulver und das Hirsemehl darüberstreuen und mit anschwitzen lassen. Die kalte Gemüsebrühe dazugießen und unter Rühren aufkochen lassen.

Die Suppe auf kleiner Flamme etwa 10 Minuten kochen lassen und dann im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Mit Ingwer, Pfeffer und Salz abschmecken. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fettzugabe leicht bräunen.

Beim Servieren Crème fraîche als Klecks auf die Suppe geben und die Mandelblättchen darüberstreuen.

Scharfe Kürbissuppe



Bago

Schön scharf indisch!



1 Hokkaidokürbis,
6-9 Kartoffeln,
etwas Milch,

1 Dose Kokosmilch,
1 EL rote Currypaste
(aus dem Asia-Laden),

etwas gekörnte Brühe,
Salz,
Zucker



Den Kürbis in Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Kürbis und Kartoffeln in Wasser weich kochen. Das Wasser abgießen und Kürbis und Kartoffeln mit etwas Milch pürieren, bis alles schön sämig ist. Kokosmilch, Currypaste, gekörnte Brühe zugeben, mit Salz und Zucker abschmecken. Alles noch einmal gut durchpürieren. Vorsichtig erhitzen, nicht mehr kochen.

Tomatensuppe



Murmeltier

Pro Person rechnet man etwa 250 ml als Vorspeise, als Hauptgericht und bei Tomatensuppenfans 400 – 500 ml.



1–2 Zwiebeln,
etwas Öl,
1 Dose geschälte
Tomaten oder
4–5 frische Tomaten,
1–2 EL Mehl,

1 Pck. passierte
Tomaten oder
1 Tube Tomatenmark,
frisches Basilikum,
Pfeffer,

Zucker,
Kräutersalz,
Oregano,
1 Becher saure Sahne
oder 1 Pck. Mozzarella



Zwiebeln klein schneiden und in Öl glasig dünsten. Tomaten in Stücke schneiden; bei Dosentomaten die Flüssigkeit auffangen. Tomatenstücke zu den Zwiebeln geben und kurz dünsten lassen, mit Kräutersalz, Oregano, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Mehl in wenig Wasser auflösen und in die Suppe einrühren. Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren, bis sie schaumig ist. Dann mit der Tomatenflüssigkeit aus der Dose, passierten Tomaten oder Tomatenmark und Wasser auf 1 – 1,5 Liter auffüllen. Frisches Basilikum dazugeben und evtl. noch etwas nachwürzen. Saure Sahne oder klein geschnittenen Mozzarella zur Suppe reichen.

Avocadosuppe

mamita



3–4 Avocados,
2 Knoblauchzehen,
Kreuzkümmel,
evtl. 1 Becher Sahne,

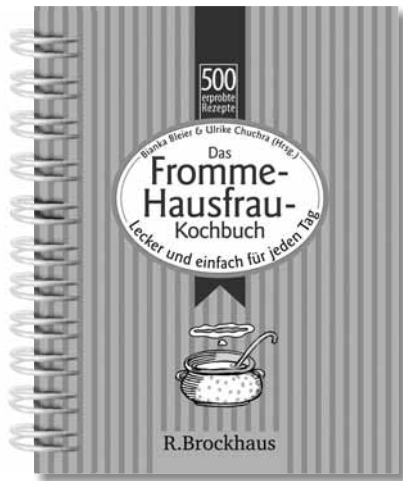
1 Zwiebel,
2 EL Zitronensaft,
Salz,

etwas Öl,
700 ml Hühnerbrühe,
Pfeffer



Avocados klein schneiden, Zwiebel fein würfeln, Knoblauch hacken. Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl anbraten, mit der Brühe ablöschen. Die Suppe aufkochen lassen, Avocados, Zitronensaft und Kreuzkümmel dazugeben und alles pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer es sahniger mag, kann noch 1 Becher Sahne unterrühren.

Aus der Fromme-Hausfrau-Reihe:



Das Fromme- Hausfrau-Kochbuch

Dies ist das erste Kochbuch mit von Bianka Bleier und Ulrike Chuchra ausgewählten Rezepten aus dem Fundus der Website www.fromme-hausfrau.de. Aus der Praxis für die Praxis, bewährt und unkompliziert, viele echte Familienschlager. Ein Buch, das in jede Küche gehört!

**Spiralbindung, 304 Seiten,
Nr. 224.951**

SCM R. Brockhaus



Das Fromme- Hausfrau-Lesebuch

Von Frauen für Frauen: Eine bunte, vielfältige Sammlung von Andachten, Gedichten, kurzen Geschichten, Anekdoten und Erfahrungsberichten zum Schmökern, Vorlesen und Nachschlagen.

In diesem Buch spiegelt sich die Vielfalt der frommen Hausfrauen wider!

**Gebunden, 288 Seiten,
Nr. 226.217**

SCM R. Brockhaus