

Nudeln à la Winchiniase

Zutaten:

200 g Tofu

50 g Möhren

50 g Zwiebeln

300 g pürierte Tomaten

2 El Olivenöl

Salz

Italienische Kräuter:

Basilikum, Majoran, Oregano, Thymian, Rosmarin

500 g Nudeln

Zubereitung:

- Zwiebeln und Möhren schälen und in sehr feine Würfel schneiden
- Zwiebeln im Topf in Olivenöl glasig werden lassen
- Möhren dazugeben und köcheln lassen
- Tofu zerbröckeln und dazugeben
- mit Tomatenpüree aufgießen und würzen
- während die Nudeln garen, die Soße ziehen lassen
- wahlweise mit Parmesan servieren

Zubereitungszeit: 20 min

Lachsfilet mit „papas arugadas“ und Mojosoße

Zutaten:

Pro Person 1 Lachsfilet (ca. 125- 150g)

Pro Person 200 g (kleine junge) Kartoffeln

für die Marinade:

Saft einer halben Zitrone, 2 El Olivenöl, Salz, bunter Pfeffer

Zubereitung:

- Lachs am Vorabend marinieren und kühl stellen
 - die Kartoffeln in stark gesalzenem Wasser mit der Schale 15 min garen
 - den Lachs in Olivenöl von beiden seiten braten
 - erst nach dem Braten salzen
 - Kartoffeln mit Mojosoße oder Guacamole servieren.
- Da die Herstellung von Mojosaucen recht aufwendig ist, ist zu raten sie als fertiges Produkt zu kaufen.

Zubereitungszeit: 20 min

Guacamole für Kinder

Zutaten:

1 reife (weiche) Avokado
Saft einer Halben Zitrone oder Limette
50 g Sauerrahm
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

Zubereitung:

- Avocado schälen, den Kern entfernen und in einen hohen Behälter geben
- sofort mit dem Zitronensaft übergießen, da die Guacamole sonst bräunlich wird
- Salz, eine Prise Pfeffer, eine Prise Kreuzkümmel und den Sauerrahm dazugeben
- mit dem Stabmixer so lange pürieren, bis die Masse eine glatte Konsistenz hat

Zubereitungszeit: 10 min

Kartoffel-Möhren-Suppe

Zutaten:

350 g mehlig kochende Kartoffeln
350 g Möhren
1,5 l Gemüsebrühe
100 g Sauerrahm
Salz
frischgemahlener weißer Pfeffer
Kerne (Kürbis-, Pinien-, Sonnenblumenkerne)

Zubereitung:

- Möhren und die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden.
- die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und das Gemüse hinzugeben.
- den Eintopf ca. 20 Minuten bei kleiner Hitze kochen.
- die Suppe mit dem Stabmixer pürieren.
- mit Salz/ Pfeffer abschmecken.
- den Sauerrahm unter die Suppe ziehen und eventuell noch einmal mit den Gewürzen abschmecken.
- nach Wahl mit Kernen servieren

Zubereitungszeit: 30 min