



LIEBE DAS LEBEN



## Ideen für Kochungeübte

Nicht jeder mag sich nach der Arbeitswoche stundenlang an den Herd stellen, um den doppelten Küchen-Rittberger mit Fischsuppe, Romanesco-Soufflé, gefüllten Kalbsvögeln und Pawlowa zustande zu bringen.

Wer Raclette-Gerät, Fondue-Topf oder Waffeleisen sein Eigen nennt, ist fein raus. Geräte aus dem Schrank kramen oder beim Nachbarn ausleihen und Zutaten besorgen – fertig. Wenn jeder Gast seine Lieblingssauce oder eigenen Dip mitbringt, ist für Vielfalt gesorgt. Waffeln sind übrigens auch in der pikanten Version lecker und schnell gebacken. Yummie-Rezepte hier: [www.wunderweib.de/herzhafte-waffeln-10-salzige-waffelrezepte-5960.html](http://www.wunderweib.de/herzhafte-waffeln-10-salzige-waffelrezepte-5960.html).

Ein **Käse-Dip** veredelt Kartoffelscheiben, Rohkost-Sticks, Cornichons, kurz gebratene Schweinilet-, Hühnerbrust- oder Schinken-Scheiben. Dafür bei milder Hitze 125 g Blauschimmelkäse in wenig Milch schmelzen und abkühlen lassen. 200 g Quark mit 50 g Joghurt mischen, den Käse unterrühren. Eine Handvoll Walnuss-Hälften anrösten, feinhacken und unterheben und alles mit 1 El scharfem Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Radicchio-Streifen oder Feldsalat und kurz mit Rosmarin angebratene Birnenwürfel runden das Ganze elegant ab. Das Fleisch sollte erst kurz vor dem Essen gebraten werden, damit es noch warm ist.

Aus fertigen Tortilla-Wraps aus dem Handel lässt sich prima eine **falsche Pizza** zaubern. Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße in feine Ringe schneiden, Paprikaschote putzen und in feine Streifen schneiden, Artischockenherzen aus Dose/Glas vierteln, entsteinte Oliven, gewaschene Kirschtomaten und Peperoni halbieren, Salami- und Schinkenscheiben oder Thunfisch-Stücke bereitstellen. Indem man die Gäste die Wraps selbst nach Wahl belegen lässt, findet jeder etwas, das ihm schmeckt und ernährungstechnisch zuträglich ist. Die Wraps gibt es auch in Vollkorn.

Jeweils 2 Wraps auf das mit Backpapier ausgelegte Blech legen, mit je 1-2 EL Pesto oder fertiger Pizza-Sauce bestreichen, nach Wunsch belegen, evtl. italienische Kräuter drüberstreuen, mit Käse (Mozzarella, Hartkäse) belegen und im heißen Ofen bei 200 Grad auf der untersten Schiene 10 Min. goldgelb backen. Bunter Salat mit Vinaigrette dazu ist lecker.

Mir schmeckt auch die gänzlich unitalienische Variante: Erdnuss-Mus als Aufstrich, gekochter Schinken, Birne-Scheibchen, Origano und mit Briescheiben überbacken.

**SOLO&CO – Liebe das Leben**

Solo&Co ist ein Arbeitszweig von EmwAg e.V.

Thomastraße 4 • 14624 Dallgow-Döberitz | [info@soloundco.net](mailto:info@soloundco.net) | [www.soloundco.net](http://www.soloundco.net)

