

## Natalies Schwitzhüttengerichte

### **Thai Curry**

#### Zutaten:

- 1-2 Messerspitzen Rote Currypaste aus dem Asialaden (forsicht sehr scharf)
- 1-2 Dosen Cocosnussmilch
- 5 Blätter Thai Basilikum (geht aber auch ohne)
- 3-4 Zitronenblätter, kleine trockene Blättestchen entfernen (frisch gefrorene aus dem Asialaden), sind besser und geschmacksintensiver als Zitronengras
- 2-3 Zehen Knoblauch (den kleinen Strunk innen rausmachen ist für jeden Magen bekömmlicher oder, anstatt Knoblauch Behrlauch nehmen danach riecht man nicht sooo)
- 1 Esslöffel Honig ( je nach belieben weniger)
- auch 1-2 Teelöffel kleingeschnittener Ingwer ist fein
- nach Belieben Salz oder Brühe aus dem Bioladen (ohne Glutamat!!) zum Abschmecken dann nach belieben:
- 250 g. Champignons (für Vegetarier) / od. 2-3 Hühnchen-/ od. Putenfiles
- 1 Glas Annanass- / od. Mangostückchen
- 2-3 Paprika/ od. Anderes Gemüse z.b. 2 Möhren und 1 halben Chinakohl/ od. 1 Brokolie
- auch Wasserkastanien passen hier gut ( z.b. aus dem Asialaden, wäre mal auszuprobieren, habe ich noch nicht gemacht : ) !)

#### Zubereitung:

- Champignons oder Hühnchen in einer tiefen Pfanne mit der Currypaste und 3-4 Esslöffel der Cocosnussmilch erwärmen und durchziehen lassen
- während dessen Thai Basilikum und Zitronenblätter in kleine Streifchen schneiden (dann kann man sie mitessen) und auch in die Pfanne geben
- den Knoblauch klein schneiden und dazu geben
- den Eß. Honig und den Ingwer hinzufügen
- die Paprika in streifen schneiden, in die Pfanne geben und mit der restlichen Cocosnussmilch auffüllen
- zum Schluss, wenn alles gar ist, die Annanass hin zugeben, nach belieben den Saft auch hinzufügen( je nachdem, wie süß man es haben will, also Vorsicht)
- und mit Salz oder Brühe abschmecken

Dazu passt echter Basmatiereis hervorragend!

**Guten Appetit!!**

### **Gefüllte Champignons**

#### Zutaten:

- 10 – 15 große Champignons
- 150g Greyerzer oder Compté ( abgepackter geriebener Pizzakäse tut es auch)
- 1-2 kl. Päckchen Kräuterfrischkäse

#### Zubereitung:

- Champignons aushöhlen und Stiele klein schneiden
- Käse reiben
- Stiele mit Frischkäse vermischen und in die Pilze hinein füllen
- Pilze in einer flachen Auflaufform nebeneinander setzen und mit Käse bestreuen
- Backofen auf ca. 180°C vorheizen und Pilze kurz überbacken, bis der Käse zerlaufen ist
- Einen Pilz probieren ob er warm ist
- Dann servieren! Viel Spaß!

## Schupfnudeln mit grünen Bohnen

### Zutaten:

- 500g. Schupfnudeln
- 2-3 Schalotten
- 1 große Dose Grüne Bohnen
- 250g. Champignons
- 1-2 Teelöffel Behrlauchpesto
- Butter zum Anbraten (Olivenöl geht auch)
- Salz (Brühe), Pfeffer, Curry („englisch“ nicht „indisch“, aber das ist Geschmackssache), ein wenig Bohnenkraut oder Majoran zum Abschmecken

### Zubereitung:

- Schalotten klein schneiden, in einer großen Pfanne braun rösten und herausnehmen
- Champignons waschen, in Scheiben schneiden, anbraten und aus der Pfanne nehmen
- Schupfnudeln in der gleichen Pfanne (diese zwischendurch nicht säubern, damit sich der Geschmack weiter überträgt) in der Butter anbraten und herausnehmen
- Grüne Bohnen unter wenig rühren in der Pfanne erwärmen und Herausnehmen (sonst gibt es nur „Matsch“)
- Jetzt bis auf die Bohnen alle Zutaten die angebraten wurden zusammen in die Pfanne geben mit Behrlauchpesto, Salz(Brühe), Pfeffer, Curry und den Kräutern würzen und gut durchrühren
- zum Schluss die grünen Bohnen vorsichtig unterrühren und fertig ist die deftige Hausmannskost

Wer es noch deftiger mag und kein Vegetarier ist macht das ganze mit Schupfnudeln, Zwiebeln, Sauerkraut und Speck oder Würstchen, ohne Behrlauch, das Curry und die Kräuter und statt dessen mit Kümmel! Auch sehr zu empfehlen besonders im Winter!

## Rosmarienkartoffeln

### Zutaten:

- kleine junge Kartoffeln geputzt (nicht geschält, ist aber auch möglich)
- frischen Rosmarin
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln in die Hälfte schneiden (mundgerecht)
- in eine größere Schüssel den Rosmarin hinein zupfen (ca. eine Hand voll) und einige frische Zweige übriglassen zum Garnieren
- ein ½ - 1 Glas Olivenöl in die Schüssel geben so wie einen ½ - 1 Teelöffel Salz und dies ordentlich Pfeffern (am besten mit grobkörnigem Pfeffer)
- die Kartoffeln dazugeben und alles gut durchschwenken bis alle Kartoffeln gut glänzen
- den Inhalt der Schüssel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und flächig verteilen
- je nach belieben noch mal mit wenig grobkörnigem Salz und Pfeffer bestreuen
- den Ofen auf 180° - 200° vorheizen und das Blech hinein geben
- ca. 30 Min. Backen, zwischendurch Kartoffeln anstecken, falls sie früher gar sind ( Festkochende brauchen länger als weichkochende!!)

Guten Hunger!

## **Eingelegte Zucchini**

### **Zutaten:**

- Zucchini
- Olivenöl

### **Zubereitung:**

- Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden, quer und rund oder mit einem Kartoffelschäler längs und länglich
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben flächig nebeneinander in der Pfanne ausbreiten und wenden, wenn eine Seite gebräunt ist, wenn beide Seiten gebräunt sind herausnehmen und auf einem Teller stapeln
- kleinere Schraubgläser mit den Scheiben befüllen so lange sie noch warm sind und mit Olivenöl auffüllen und einer Schicht (Kleinfinger dick) Olivenöl abdichten, das kein Sauerstoff an das Gemüse kommt
- Glas verschrauben und wenn es wirklich dicht ist auf den Kopf stellen und abkühlen lassen
- dann kühl und dunkel Lagern ( ca. 6 Monate haltbar)

## **Brotaufstrich Eiercreme**

### **Zutaten:**

- ca. 4 wirklich hartgekochte Eier
- 1 Esslöffel Senf (am besten Dijonsenf oder so)
- 1 Teelöffel Honig
- Milch/Sahne oder / und Majonaise
- Salz, Pfeffer

### **Zubereitung:**

- Eier Schalen und in einem Rührbecher cremig mixen per Hand oder kurz mit einem „Zauberstab“
- Senf und Honig hinzufügen und kurz mixen
- mit wenig Milch/ Sahne oder Majonaise ergänzen bis die Creme die gewünschte Konsistenz hat
- Mit Salz, Pfeffer oder noch mehr Senf abschmecken
- wenn möglich noch warm in Kleine Schraubgläser füllen und gut verschließen
- ca. 3 Tage haltbar

## **Gründonnerstagstorte**

### **Zutaten:**

- 250 g. Mangold oder Spinat
- 40 g. Butter
- 100 ml Gemüsebrühe
- ½ Bund Petersilie (hacken)
- 1 Teelöffel Fenchelsamen
- Salz, Pfeffer

120g. Emmentaler (reiben, geht aber auch fertiger Pizzakäse aus der Tüte)  
200 g. Doppelrahmfrischkäse  
50 g. Creme fraiche  
1 Ei  
Muskat (frisch reiben)  
225 g. Blätterteig  
20 g. Pinienkerne (hellbraun anrösten)

### **Zubereitung:**

Den Mangold (Spinat) in Salzwasser kurz Blanchieren, mit Kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und ausdrücken.

Die Butter in einem Topf zerlassen und den Mangold (Spinat) darin vorsichtig anschwitzen. Die Gemüsebrühe hinzugießen, die Petersilie und die Fenchelsamen dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Mangold /Spinat) köcheln lassen.

Sobald die Brühe verkocht ist 80 g.(macht nix wenn es mehr sein sollte) Emmentaler unter den Mangold (Spinat) mischen.

Dann den Doppelrahmfrischkäse , Creme fraiche, ei, Salz, Pfeffer und den Muskat mit dem Handrührgerät cremig aufschlagen.

Den Blätterteig ausrollen und eine flache, runde Backform (30 cm Durchmesser) damit auslegen. Die Käsecreme einfüllen und den Mangold (Spinat) darauf verteilen. Mit den Pinienkernen und zum Schluß mit dem restlichen Käse bestreuen. Die Torte auf der mittleren Einschubleiste 20 Min. auf 200 Grad vorgeheizten Backofen backen.

Köstlich! Bei mehreren Leuten macht man am besten gleich 2 davon !!! :)

## **Kartoffelauflauf**

### **Zutaten:**

700 g. – 1kg. Kartoffeln (Schälen und in dünne Scheiben schneiden)  
1-2 Zehen Knoblauch (oder 2 – 3 Tl. Behrlauchpesto)  
250 g. Sahne  
Milch (oder mehr Sahne)  
300 g. Comté oder auch Gauda (reiben)  
Salz, Pfeffer, Muskatnuß (frisch gerieben)  
Nach belieben Kräuter: Oregano, Thymian, Rosmarien oder / und Bohnenkraut / Curry

Eine mittlere Auflaufform mit dem Knoblauch ausreiben und den restlichen Knobi pressen. Schichtweise Kartoffeln, Käse, Sahne, Kräuter, Salz, Pfeffer, Muskatnuß in die Auflaufform geben und mit einer Schicht Käse abschließen. Mit Milch die Form Auffüllen , so das die Kartoffeln bedeckt sind (wahlweise auch mit Sahne möglich).

Ofen auf ca. 200° Grad vorheizen und den Auflauf 1 – 2 Stunden Backen, wenn der Käse oben braun wird mit Folie abdecken. Zwischendurch probieren ob der Auflauf nicht schon frühzeitiger gar ist!

Mit einem köstlichen grünen Salat dazu ein Gaumenschmauß !!

## **Auberginen - Aprikosen – Tagine**

### **Zutaten :**

4 kleine Auberginen  
Saft von 1 Orange  
Olivenöl  
(gemahlene Koriander ) wenn man ihn mag  
Kreuzkümmel und Schwarzkümmel geht auch stattdessen  
1-3 Knoblauchzehen  
150 g getrocknete Aprikosen  
200 ml Wasser  
500 g Tomaten  
2 Zwiebeln  
Ein wenig Zimt und Safran  
Chilipulver, Salz, Pfeffer  
(1 Bd. Koriandergrün) geht auch ohne ; )

### **Zubereitung:**

Die Zwiebeln klein würfeln und anschmoren in genügend Olivenöl  
Auberginen würfeln und als erstes hinzugeben. Kurz mit den Zwiebeln vermischen. Die Orange auspressen und den Saft hinzu geben und durchrühren. Tomaten würfeln und dazu geben. Die Knoblauchzehen Hacken oder pressen und auch hinzufügen. Die getrockneten Aprikosen ganz klein schneiden, dann werden sie eher weich, und auch in die Masse mischen. Mit dem Wasser alles übergießen und alles kräftig durchrühren.

Mit den oben genannten Gewürzen nach eigenem Geschmack und Belieben würzen und alles 30 Min. Köcheln. Wenn die Masse ansetzt, Flamme kleiner stellen und wieder etwas Wasser hinzu fügen.

Aus meiner Erfahrung ist es gut diese Speise ein paar Stunden durchziehen zu lassen, da die getrockneten Aprikosen einige Zeit brauchen um weich zu werden und die Gewürze sich besser entfalten können. Es muss während dieser Zeit nicht kochen.

Nach 3 – 4 Stunden (oder nach einer Nacht des Durchziehens) erwärmen und mit Couscous oder Reis oder Kartoffeln , oder einfach nur mit Brot servieren.

Köstlich ; )

## **Zitronen - Ingwer- Spinatgemüse**

### **Zutaten:**

Olivenöl  
2-3 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
Ca. 1- 3 Daumenlange Ingwerstücke  
Saft und Schale von 1 Zitrone  
Ca. 500 g Blattspinat oder mehr  
Ca. 8 mittelgroße Kartoffeln  
300- 500 ml Sahne  
gekörnte Brühe, Salz, Pfeffer und Curry

### **Zubereitung:**

Die Kartoffeln schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und zum Kochen mit etwas Salz aufsetzen.

Zwiebeln im Öl anschwitzen , Knoblauch später hinzugeben. Mit etwas Sahne ablöschen, das es leicht köchelt. Ingwer schälen, reiben und hinzufügen. Spinat in der Flüssigkeit unter rühren auftauen lassen. Nach belieben Sahne nachfüllen. Zitronenschale abreiben und die Zitrone dann auspressen. Den Saft und die abgeriebene Schale zum Spinat in den Topf geben. Jetzt sollte die Speise nur noch leicht köcheln.

Wenn der Spinat vollständig aufgetaut ist die gegarten Kartoffeln ebenfalls in den Topf geben und unterrühren.

Mit den Gewürzen abschmecken und ein wenig ziehen Lassen. Dann servieren.

Das Zitronen - Ingwer-Spinatgemüse schmeckt auch mit Nudeln oder zu Reis ...

Ein innerlich wärmendes Erlebnis !!!

### ***Frischer Smoothie – Gurke/Avocado – Tomate/Mandel***

#### ***Zutaten für den „Grünen“***

2 große Schlangengurken

3 mittlere Avocados

1 Zitrone

Dill, Salz, Pfeffer

#### ***Zutaten für den „Roten“***

12 Kirschtomaten

1 Tütchen fertig geraspelte, geröstete Mandeln

Wallnussöl

Salz, Pfeffer

#### **Zubereitung**

Gurke waschen, Avocado entkernen und das Fruchtfleisch mit den Gurkenstücken in den Mixer geben. Zitronensaft frisch gepresst hinzufügen. Alles fein pürieren und mit den Gewürzen verfeinern.

Die Grüne Masse in Gläser füllen.

Mixer reinigen. Kirschtomaten und Mandeln im Mixer pürieren und mit einem Schuß Wallnussöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Rote Masse auf die Grüne in den Gläsern schichten und mit Cashewkernen „toppen“. „Is watt fürs Auge“ und schmeckt lecker!