

## REZEPTE DER WOCHE

### Kochen für den kleinen Haushalt

*Verwöhnen Sie sich mit leckeren Gerichten*

Die meisten Rezepte richten sich an vier Personen und sind oft nicht für den kleinen Haushalt mit nur einer Person umrechenbar. Deshalb haben wir einmal deftige Hausmannskost, aber auch feine Häppchen für Alleinstehende herausgesucht.

#### Rosenkohl-Ei-Pfanne

**Zutaten:** 250 g Rosenkohl, 200 g Kartoffeln, 1 Scheibe Kochschinken, 1 Ei, 75 ml Milch, 1 EL Schnittlauchröllchen, Salz, Pfeffer, Muskat, Butterschmalz.

**Zubereitung:** Kartoffeln schälen, würfeln. Große Kohlröschen halbieren. Kartoffeln und Rosenkohl getrennt in gesalzenem Wasser kochen. Schinken in Streifen schneiden. Ei und Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer, Schnittlauch und Muskat würzen. Rosenkohl und Kartoffeln abtropfen, in Butterschmalz anbraten, Schinken zugeben. Eiermilch darüber gießen, zugedeckt stocken lassen.

#### Gefüllte Paprika

**Zutaten:** 30 g Naturreis, Salz, 1 große rote Paprikaschote, 100 g Rinderhack, 25 g Quark, 1 Schalotte, Pfeffer, Cayennepfeffer, Paprika, 1 TL gehackte Petersilie, Öl, 2 fein gewürfelte Tomaten, 50–75 ml Gemüsebrühe, 2 Scheiben Mozzarella.

**Zubereitung:** Reis in leicht gesalzenem Wasser noch bissfest garen. Paprikaschote längs halbieren, Kerne entfernen. Reis, Hack, Quark, gehackte Schalotte,



**Mit Hack und Reis gefüllte Paprika erhalten durch den Mozzarella zarten Schmelz.**

*Foto: picture-alliance/dpa/Stockfood*

Pfeffer, Salz, Cayennepfeffer, Paprika und Petersilie mischen, in Paprikahälften füllen. In Öl anbraten. Tomaten und Brühe um Paprika geben, abgedeckt 25 min garen, 5 min vor Ende Mozzarella auflegen.

#### Leber-Röstbrot

**Zutaten:** 2 große Scheiben Weißbrot, Olivenöl, 125 g Kalbsleber, 1 TL Weinbrand, 1 EL Honig, Salz, Pfeffer, 1 TL gehackte Petersilie.

**Zubereitung:** Brot in Öl beidseitig braten, warm halten. Leber in feine Scheiben schneiden, salzen, pfeffern, in Öl kurz, aber scharf anbraten. Honig und Weinbrand einrühren, ganz kurz aufkochen. Leber und Fond auf Brot geben, mit Petersilie garnieren.

#### Tomatensuppe

**Zutaten:** 1 fein gewiegte Schalotte, Butterschmalz, 3 in Scheiben geschnittene Tomaten, 2 TL Tomatenmark, 250 ml Rinderbrühe, 50 ml Weißwein, Salz, Pfeffer, 3 EL geschlagene Sahne.

**Zubereitung:** Schalotte in Butterschmalz anschwitzen. Tomaten und Tomatenmark zugeben. Mit Wein und Brühe ablöschen, 10 min köcheln, pürieren, salzen, pfeffern. Sahne kurz einrühren, servieren.

#### Hähnchen-Wurst-Topf

**Zutaten:** 200 g Hähnchenbrustfilet, Salz, Pfeffer, 3 EL Butterschmalz, 125 g Chorizowurst, 1 Stange Sellerie, 1 rote Paprikaschote, 1 gewürfelte Zwiebel, 1 gehackte Knoblauchzehe, 1 gestrichener EL Mehl, 400 ml Hühnerbrühe, 2 EL Maiskörner, Salz, Pfeffer.

**Zubereitung:** Gehäutetes Filet mundgerecht schneiden, salzen, pfeffern, in 2 EL Butterschmalz braten. Wurst in Scheiben schneiden, zufügen, kurz braten. Aus der Pfanne nehmen, warm stellen. Sellerie und Paprika in Stücke schneiden, mit Zwiebel und Knoblauch anbraten. Mit 1 EL Butterschmalz und Mehl anschwitzen. Mit Brühe aufkochen. Filetmix und Mais zugeben. 10 min köcheln, salzen, pfeffern.

#### Nudel-Schinken-Auflauf

**Zutaten:** 1 gewürfelte Paprikaschote, 80 g Tiefkühl-Erbsen, Öl, 80 g Bandnudeln (gekocht), Salz, Pfeffer, Muskat, 100 g krümelig gebratenes Hackfleisch, 1 Ei, 80 ml Milch, 2 EL fein geriebener Gouda.

**Zubereitung:** Paprika mit Erbsen in Öl anbraten. Nudeln mit Hack mischen, salzen, pfeffern, in geölter Form verteilen. Paprika-Mix darüber geben. Ei mit Milch mischen, salzen, pfeffern, mit Muskat würzen, über Auflauf gießen. Mit Käse bestreuen. Im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen 15–20 min backen.