

Tolle Kochideen für kleine Haushalte

Verwöhnen Sie sich selber

Große Packungen im Supermarkt und Rezepte, die auf mehrere Personen ausgelegt sind: Da kann einem allein Stehenden die Lust auf Kochen vergehen. Aber probieren Sie die folgenden Rezepte: abwechslungsreiche Hausmannskost, die sich gut für eine Portion zubereiten lässt. Wir wünschen guten Appetit.

Zwiebelsuppe mit Knusperbrot

Zutaten: 120 g Zwiebeln, Öl, 300 ml Gemüsebrühe, 50 g Champignons, 1 TL Senf, Salz, grob gemahlener Pfeffer, 1 TL gehackte Petersilie, 3 Scheiben Baguette, 1 TL geriebener Parmesan.

Zubereitung: Zwiebeln in feine Streifen schneiden, in Öl andünsten. Mit Brühe ablöschen, zugedeckt 12 min sanft garen. Champignons in feine Scheiben schneiden, dazugeben, 5 min köcheln. Senf und Petersilie unterrühren, salzen, pfeffern. Brot in einer Pfanne in etwas Öl goldbraun rösten, herausnehmen, mit Parmesan bestreuen, zur Suppe reichen.

Rosenkohl-Ei-Pfanne

Zutaten: 300 g Rosenkohl, 250 g Kartoffeln, Salz, 1 Scheibe gekochter Schinken, 1 Ei, 75 ml Milch, 1 EL Schnittlauchröllchen, Pfeffer, Muskat, Öl.



Decken Sie Ihren Esstisch doch auch so festlich nur für sich, wenn Sie etwas Besonderes gekocht haben.

Foto: picture-alliance/dpa/Stockfood

Zubereitung: Kohl und grob gewürfelte Kartoffeln in gesalzenem Wasser garen. Schinken in Streifen schneiden, in Öl anbraten. Ei, Milch und Schnittlauch verquirlen, salzen, pfeffern, mit Muskat würzen. Kohl und Kartoffeln zum Schinken geben. Eimilch darauf gießen, zugedeckt stocken lassen.

Bratwurst im Lauchbett

Zutaten: 250 g Kartoffeln, Salz, 1 Stange Lauch, Butterschmalz, 1 Bratwurst, Speisestärke, weißer Pfeffer, 40 g geriebener Gouda, 5 EL Wasser.

Zubereitung: Kartoffeln garen. Lauch in Ringe schneiden. Wurst in Butterschmalz braten. Herausnehmen, warm halten. Lauch garen, mit Wasser ablöschen. Mit Stärke binden, salzen, pfeffern. Mit Käse bestreuen. Wurst auf Lauchbett anrichten.

Kalbsschnitzel mit Bandnudeln

Zutaten: 100 g Bandnudeln, 1 Kalbsschnitzel, 1 Schalotte, Butterschmalz, Salz, Pfeffer, 2 TL Mehl, 4 EL Weißwein, 4 EL Sahne, Pfeffer.

Zubereitung: Nudeln in gesalzenem Wasser kochen, Schnitzel flacher klopfen, im Butterschmalz braten, salzen, pfeffern, warm stellen. Schalotte würfeln, in Butterschmalz braten, Mehl zufügen, anrösten, Wein angießen, durchkochen. Sahne angießen, salzen, pfeffern. Schnitzel und Nudeln mit Sauce anrichten.

Gefülltes Omelett

Zutaten: 150 g Brokkoli, 1 Zwiebel, 75 g durchwachsender Speck, 2 Eier, Öl, Salz, Pfeffer, Muskat.

Zubereitung: Brokkoli in Röschen teilen, Stängel schälen, stückeln. Brokkoli in gesalzenem Wasser 3 min kochen. Zwiebel schälen, würfeln. Speck in Würfel schneiden, ausbraten, Brokkoli und Zwiebel anbraten, Gemüse und Speck aus Pfanne nehmen. Eier verschlagen, salzen, pfeffern, mit Muskat würzen, im Speckfett und Öl stocken lassen. Omelett auf Teller geben. Füllung verteilen, Omelett zuklappen.

Gemüse-Reis

Zutaten: 80 g Reis, 1 Möhre, 1 gelbe und 1/2 grüne Paprikaschote, 50 g Champignons, 1 fein gewiegte Schalotte, 1 gehackte Knoblauchzehe, 150 ml Gemüsebrühe, 1 EL gehackte Kräuter, Öl.

Zubereitung: Möhre schälen, würfeln. Paprika in Streifen, Pilze in Scheiben schneiden. Schalotte und Knoblauch in Öl angehen lassen. Gemüse kurz mitgaren. Reis zufügen, andünsten. Brühe halb angießen. Zugedeckt garen. Bei Bedarf Brühe zugeben, rühren. Kräuter unterrühren.