

Rezeptideen

mamiblock.

x

FeedMeDaily

ONE POT



ONEPOT MIT RÄUCHERLACHS UND ORANGEN MASCARPONE



 **VORBEREITUNGSSZEIT**
5 Minuten

 **GESAMTZEIT**
20 Minuten

Zutaten:

- 2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Bio-Orangen
- 600 ml Brühe
- 300 g Nudeln (z.B. Tagliatelle)
- 200 g Mascarpone
- 250 g Räucherlachs
- etwas Olivenöl zum Andünsten
- 1 TL Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Beides in einem Topf mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze andünsten.
2. Die Schale einer Bio-Orange abreiben und alle Orangen auspressen. Am Ende sollten es 150 ml Orangensaft sein.
3. Zwiebel und Knoblauch mit dem Orangensaft ablöschen und die Brühe dazu gießen. Alles aufkochen lassen.
4. Einen großen TL Salz in den Topf geben, Nudeln dazugeben und ca. 11 Minuten garen.
5. Mascarpone und Orangenschale zu den Nudeln geben und gut vermischen.
6. Räucherlachs in Streifen schneiden, mit zur Pasta geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.





TOMATE-MOZZARELLA-PASTA



VORBEREITUNGSSZEIT

5 Minuten



GESAMTZEIT

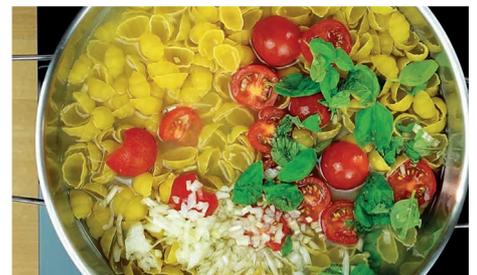
15 Minuten

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10 Cherrytomaten
- 200 g Nudeln (z.B. Tagliatelle)
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Pinienkerne
- 6-8 Mini-Mozzarella-Kugeln
- 1-2 EL Olivenöl zum Andünsten
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel und Knoblauch in einem Topf mit etwas Olivenöl andünsten. Tomaten dazugeben und kurz mitbraten.
2. Die Nudeln mit in den Topf geben und die Gemüsebrühe angießen. Alles ca. 12-15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser verkocht ist und die Nudeln gar sind.
3. Alles kräftig würzen, Mozzarella dazugeben und kurz ein wenig schmelzen lassen, fertig!





BUNTER GEMÜSE ONEPOT

 **VORBEREITUNGSSZEIT**
5 Minuten

 **GESAMTZEIT**
20 Minuten

Zutaten:

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Paprika
- 150 g weiße Bohnen
- 200 g Nudeln (z.B. Fusilli)
- 400 ml Gemüsebrühe
- 100 g Mais
- 2 EL Olivenöl zum Andünsten
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Die gehackte Zwiebel in einem Topf mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze andünsten, dann nach 2 Minuten den gehackten Knoblauch dazugeben.
2. Paprika waschen, entkernen, in Streifen schneiden und mit in den Topf geben. Bohnen abspülen, ebenfalls in den Topf geben und alles 3-4 Minuten anbraten. Dann die rohen Nudeln einfach mit dazugeben.
3. Gemüsebrühe angießen, aufkochen und ca. 12 Minuten köcheln lassen, bis das meiste Wasser verkocht ist.
4. Den Mais unterheben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.



mamiblock
Unendlicher
Speiseplan - Wöchentlicher
Essensplaner



Diesen und weitere tolle Küchenhelfer findest du unter www.mamiblock-shop.de/kitchen



CREMIGER HACK ONEPOT



 **VORBEREITUNGSSZEIT**
5 Minuten

 **GESAMTZEIT**
20 Minuten

Zutaten:

- 300 g Rinderhackfleisch
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 200 g Nudeln nach Belieben
(z.B. Penne)
- 400 ml Brühe
- 8 Cherrytomaten
- 150 g Joghurt
- 2 EL Olivenöl zum Anbraten
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch darin bei mittlerer Hitze anbraten. Karotte schälen, in Würfel schneiden und ebenfalls 3-4 Minuten mit andünsten.
2. Zwiebel schälen und hacken. Sobald das Hackfleisch schön krümelig ist, die Zwiebelwürfel dazugeben und 3 Minuten mitbraten.
3. Nudeln in den Topf geben, Brühe angießen, aufkochen und Salz dazugeben. Alles ca. 12 Minuten köcheln lassen, bis das meiste Wasser verkocht ist.
4. Tomaten waschen, vierteln und unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss den Joghurt unterrühren.

