Gemüsegulasch

Zutaten: 1 kleine Gemüsezwiebel, 2-3 EL Butter, 2 EL Tomatenmark, eine Dose gehackte Tomaten, 2-3 Lorbeerblätter, 250g Möhren, 250g Tomaten, 3 Paprikaschoten (rot, gelb, grün), 1 große Zucchini, Salz, Pfeffer, Majoran, Paprikapulver

Zubereitung:

Zwiebel schälen und grob würfeln. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Tomate, Paprika und Zucchini und in Scheiben schneiden. Die Möhren und die Zwiebeln in der Butter anbraten, das restliche Gemüse nach ca. 15 Minuten in den Topf geben und nochmals 20 Minuten fertigschmoren. Das Gulasch mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Low Carb Brötchen

Für ungefähr 6 Stück:

75g Leinsamen geschrotet, 300g gemahlene Mandeln, 1 Tl Backpulver, 125 g Frischkäse, 4 Eier, 200 g Quark, etwas Salz und Pfeffer, 10 Stück getrocknete Tomaten klein gewürfelt

Zubereitung:

- Fülle alle Zutaten in eine Schüssel und verrühre sie entweder mit dem Handrührgerät, oder von Hand kneten, mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend den Teig 15 Minuten ruhen lassen.
- 6 gleich große Brötchen formen (wer möchte kann noch die Brötchen mit Kernen versehen und die Brötchen bei 175 Grad Celsius Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten backen

Pumpernickel – Himbeer-Quark

Zutaten (4 Portionen):

2 große Scheiben Pumpernickel, 2 TL Butter, 2 EL Zucker, 1 EL Haselnüsse gehackt, 250 g Speisequark (20 % Fett), 2 TL Vanillezucker, 250 g Himbeeren

Zubereitung:

Pumpernickel fein hacken. Mit Margarine, 1 TL Zucker und Haselnüssen anrösten.
Quark mit Vanillezucker und 1 EL Zucker glatt rühren. Einige Himbeeren (drei pro Glas) als Dekoration zur Seite legen, die restlichen Himbeeren halbieren und unter den Quark heben.

Quarkmasse im Wechsel mit dem Pumpernickel in einem Weinglas schichten. Zum Schluss mit Himbeeren und Pumpernickelbrösel dekorieren.