

## Essen Steinhäuser

### Spaghetti Bolognese

Zwiebel, Möhren und Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Das Hackfleisch mit ein wenig Öl richtig heiß anbraten, Die Zwiebel zufügen und glasig anschwitzen. Nun die Möhren und den klein gehackten Knoblauch zufügen. Die passierten Tomaten zugeben und ca. 30 min auf kleiner Flamme köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Oregano nach belieben Würzen.

Während die Bolognesesoße auf kleiner Flamme köchelt, die Spaghetti mit viel Wasser kochen und abgießen.

### Einkauf: für 8 Personen

750 g Hackfleisch  
1 l passierte Tomaten  
2 mittel große Zwiebeln  
2 Zehen Knoblauch  
150 g Möhren  
Salz  
Pfeffer  
Thymian  
Oregano  
1 kg Spaghetti

### Kipfilet (Hähnchenbrustfilet) und Gemüsereis

Wasser für den Reis aufsetzen und Salz hinzufügen. Währenddessen Paprika, Zwiebeln, Auberginen und Zucchini in Streifen schneiden. Den Reis nun in das kochende Wasser geben. Während der Reis kocht, die Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten salzen und pfeffern. Das Gemüse in einem Topf mit ein wenig Öl anschwitzen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Hähnchenbrustfilets in der Pfanne in Öl anbraten. Nun den Reis abgießen und zu dem Gemüse hinzugeben.

### Einkauf: für 8 Personen

8 Hähnchenbrustfilets (Kipfilet)  
4 Paprika  
3 Zucchini  
2 Auberginen  
1 große Zwiebel  
400 g Reis  
Salz  
Pfeffer  
Thymian  
Öl

## Igelwurst, Kartoffelbrei und Speckbohnen

Kartoffeln(mehlig kochend) schälen und halbieren. Geschälte Kartoffeln in einem Topf mit kaltem Wasser und Salz kochen. Wasser für Bohnen aufsetzen und Salz hinzugeben. Während die Kartoffeln kochen, die Bockwürste von allen Seiten karoförmig einschneiden. Die Bohnen fünf Minuten in dem kochenden Wasser mitkochen und dann abgießen. Den gewürfelten Speck in einem großen Topf anbraten, kurz darauf die Bohnen hinzugeben und mit Pfeffer würzen. Die Bockwürste auf mittlerer Flamme in der Pfanne anbraten. Währenddessen die Kartoffeln abgießen, mit Salz, Pfeffer, Butter, Muskatnuss würzen und anschließend zerstampfen. Unter kräftigem Rühren solange Milch hinzugeben bis eine feine cremige Masse entsteht.

Einkauf: für 8 Personen

8 Bockwürste  
1,5 kg Bohnen  
2 Pkt. gewürfelter Speck  
2 kg Kartoffeln           \  
100 g Butter                }  
Ca. 300 ml Milch           /   } alternativ Kartoffelpüreefertigmischung für 1,5 – 2 Kg  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss

## Spinat, Rührei, Petersilienkartoffeln

Spinat 1-2 Stunden vor dem Essen in eine Schüssel geben und auftauen lassen. Dann 1-2 Stunden später Kartoffeln schälen, halbieren und mit Salz und kaltem Wasser in einen großen Topf zum kochen bringen(sollten ca. 25-35 Minuten kochen). Während dessen Zwiebeln schälen und würfeln. Eier aufschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend verrühren. Zwiebeln mit den Schinkenwürfeln in einem großem Topf anschwitzen und den Spinat dazu geben. Das ganze unter ständigem Rühren auf mittlerer bis kleiner Flamme heiß werden lassen. Nach Geschmack mit Pfeffer und Salz würzen. Wenn der Spinat heiß ist, Gas ausmachen und Deckel drauf. Eier in die heiße Pfanne und bei mittlerer Flamme stocken lassen. Während dessen die Kartoffeln abgießen und in eine große Schüssel geben. Die Butter und die Petersilie zugeben und umrühren bis Butter und Petersilie gleichmäßig auf den Kartoffeln verteilt sind.

Einkauf: für 8 Personen

2 kg Kartoffeln  
12 große Eier, oder 16 kleine  
1,5 kg Spinat  
1-2 große Zwiebeln  
1-2 Pkt. Schinkenwürfel  
Salz  
Pfeffer

## Milchreis mit heißen Kirschen

Milch zum Kochen bringen. Den Reis, das Salz und den Zucker zugeben und für etwa 30 Min. auf geringer Stufe köcheln lassen. Zwischen durch umrühren.

Zur gleichen Zeit die Schattenmorellen in ein Sieb geben und abtropfen lassen, dabei den Saft in einem Topf auffangen. Nun den Kirschsafte mit dem Zucker aufkochen und auf kleiner Flamme köcheln. Das Puddingpulver mit etwas kaltem Wasser verrühren. Das Puddingpulver-Wasser-Gemisch langsam unter ständigem Rühren in den Kirschsafte geben, bis dieser eingedickt ist. Danach die Kirschen zugeben und mit Zimt abschmecken.

Einkauf: für 8 Personen

Für den Milchreis:

Milchreiskörner 300 g

Milch 1,5-2 Liter

Zucker 200g ( evtl. 160 g Zucker und 40g(fünf Päckchen) Vanillezucker)

Für die Kirschen:

2 Gläser Schattenmorellen

Zucker 100 g ( evtl. 70 g Zucker und 30 g(vier Päckchen) Vanillezucker)

1 Päckchen Vanillepuddingpulver

Zimt