

Beilagen

- Getreidebasierend
- Kartoffeln
 - Kartoffelüree
 - Kartoffelgraitain
 - Kartoffelpuffer
 - Potatowedges
 - Pommes
 - Kartoffelsalat
 - Parmesan Tornado Potatoes
 - "Gesunde" Rösti
- Polenta Fix 2 min.
- Parnierter Blumenkohl
- couscous
- Spätzle
- Semmelknödel

Getreidebasierend

Kartoffeln

Kartoffeln

Kartoffelüree

TODO



Quelle

[Link zum Original Rezept](#)

Erfahrungen

Hier könnte zusatzinfo Stehen

Zutaten

Menge	Zutat	Bemerkung

Zubereitungszeit

Zeit	in minuten
Arbeitszeit	
Ruhezeit	
Backzeit	
Gesamtzeit	

Zubereitung

Schritt 1

demoText

Schritt 2

demoText

Schritt 3

demoText

Schritt 4

demoText

Schritt 5

demoText

Schritt 6

demoText

Kartoffeln

Kartoffelgraitain

TODO

Kartoffeln

Kartoffelpuffer

TODO

Kartoffeln

Potatowedges

TODO

Kartoffeln

Pommes

TODO

Kartoffeln

Kartoffelsalat

TODO

Kartoffeln

Parmesan Tornado Potatoes



Quelle

[Link zum Original Rezept](#)

Zutaten:

- 4 große Kartoffeln
- 2 EL Öl
- 1 TL Salz

- 1 TL Paprika
- 1 TL Knoblauch
- 1 TL Rosmarin
- 1 EL Parmesan

Zutaten

Menge	Zutat	Bemerkung
4 große	Kartoffeln	
2 EL	ÖL	
1 TL	Salz	
1 TL	Paarika	
1 TL	Knoblauch	
1 TL	Rosmarin	
1 EL	parmesan	

Zubereitung

Schritt 1

Kartoffel Spiral aufschneiden und Auf einen Spieß aufspießen anschließend auseinanderziehen

Schritt 2

Für die marinade alle zutaten vermengen und auf die aufgespießten Karoffeln mit einem pinsel verteilen

Schritt 3

In der Heißluftfrittöse 15 Min bei 170 Grad knusprig backen

Kartoffeln

"Gesunde" Rösti



Quelle

[Link zum Original Rezept](#)

Zutaten

Menge	Zutat	Bemerkung
	Kartoffeln	
	Knoblauch	
	Senf	
	Salz	
	Pfeffer	
	Paprikapulver	
	Olivenöl	

Zubereitung

Schritt 1

Kartoffeln Kochen

Schritt 2

Kartoffeln Reiben und mit geriebenem Knoblauch, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Olivenöl und Senf vermengen

Schritt 3

Auf einem Backblech bei 200°C Ober- und Unterhitze für 40 min Backen

Schritt 4

Nun Geribennen Parmesan darauf verteilen und noch mahls 10 min in das Rohr

Polenta Fix 2 min.



Quelle

[Link zum Original Rezept](#)

Erfahrungen

Polenta nur nach und nach hinzufügen und währenddessen einrühren

Zutaten

Zutaten Trocken

Für 2-4 Personen

Menge	Zutat
1 Tasse	Polenta
3 Tassen	Milch / Wasser Gemisch

Zutaten normal

Für 2-4 Personen

Menge	Zutat
1 Tasse	Polenta
2 Tassen	Milch
2 Tassen	Wasser

Zubereitung

Schritt 1

Wasser und Milch in topf Aufkochen lassen.

Schritt 2

Polenta dazugeben und unter ständigem rühren einkochen lassen

Parnierter Blumenkohl



Quelle

[Link zum Original Rezept](#)

Erfahrungen

Hier könnte Zusatzinfo Stehen

Zutaten

für 4 personen

Menge	Zutat	Bemerkung
1	Karfiol	(Blumenkohl)
80g	Mehl	
2 stk	Eier	
80g	Semmelbrösel	
0,25L	Öl zum herausbacken	
1 Pries	Salz	

Zubereitungszeit

	Zeit in minuten (Stunden)
Arbeitszeit	30min
Gesamtzeit	30min

Zubereitung

Schritt 1

Den Strunk und die Blätter vom Karfiol entfernen und die Röschen teilen

Schritt 2

Nun die Röschen in einen Topf mit Salzwasser geben und rund 5 Minuten köcheln lassen.

Schritt 3

Danach die einzelnen Röschen aus dem Wasser nehmen, gut abtropfen und abkühlen lassen.

Schritt 4

Anschließend die Röschen salzen, pfeffern und in Mehl, Ei und Semmelbrösel panieren.

Schritt 5

Die panierten Röschen in heißem Öl goldgelb ausbacken und gut abtropfen lassen.

COUSCOUS



Erfahrungen

Hier könnte zusatzinfo Stehen

Zutaten

Menge	Zutat	Bemerkung
1 Tasse	couscous	
1,5 Tassen	Wasser	

Zubereitungszeit

	Zeit in minuten (Stunden)
Arbeitszeit	1
Gesamtzeit	5

Zubereitung

Schritt 1

Wasser im Wasserkocher Kochen

Schritt 2

Wasser auf couscous geben und auf aufquillen lassen.

Spätzle

Semmelknödel