

**Aschermittwoch, 18. Februar 2015**

### **Geröstete Mehlsuppe**

*1 – 2 EL Butter*

*5 EL Mehl*

*1½ l Gemüsebouillon*

*2 – 3 EL Rahm*

*1 Tasse Brotwürfel, geröstet*

*Reibkäse*

Fett in einer Chromstahlpfanne schmelzen und das Mehl darin gleichmässig hellbraun rösten.

Mit heisser Bouillon ablöschen.

Die Suppe etwa 40 Minuten leicht köcheln lassen. Vor dem Anrichten mit Rahm verfeinern und die Brotwürfel begeben.

Nach Belieben Reibkäse dazu servieren.



**BROT FÜR ALLE FASTENOPFER**

In Zusammenarbeit mit «Partner sein»

**Donnerstag, 19. Februar 2015**

### **Curry-Reis mit Nüssen**

*1 EL Curry*

*½ Tasse Nüsse und Rosinen*

*1 gehackte Zwiebel*

*1 Apfel fein gehackt*

zusammen andämpfen

*1½ Tasse Vollreis*

*½ Tasse Buchweizen*

*4 Tassen Gemüsebouillon*

beifügen und zusammen gar kochen.

Servieren mit einem weichgekochten Ei und Rohkostsalaten.

**Freitag, 20. Februar 2015**

## **Apfelwähe**

### **Teig:**

75 g Dinkelmehl

75 g Haushaltsmehl

60 g Butter

zusammen verreiben

1 EL Birnel oder

Zucker wenig Salz 2

EL Quark

1 dl Milch

dazugeben, zusammen gut kneten,  
kühl stellen

### **Belag:**

Boskopäpfel

gemahlene Haselnüsse

Teig auswallen, mit gemahlene Nüssen bestreuen und mit  
Apfelschnitzen belegen.

### **Guss:**

2 dl Rahm

1 Ei

125 g Quark Birnel evtl. Zimt Bei 250 Grad etwa 35 Min. backen.

Die Menge ist für ein mittleres rundes Blech berechnet.

**Samstag, 21. Februar**

## **Spaghetti Genovese**

200-300g Spaghetti

in Salzwasser mit wenig Öl al dente kochen

### **Sauce:**

3-5

Knoblauchzehen,

gepresst Butter

1 dl Rahm

Knoblauch in Butter erwärmen (nicht anbraten), Rahm  
dazugießen und unter die Spaghetti mischen.

Dieses Rezept ist für 2 Personen berechnet.

**Sonntag, 22. Februar 2015**

### **Hirsetopf**

<i>250 g Hirse</i>	gut waschen, erst kalt, dann heiss. In der Pfanne rösten, bis sie körnig ist.
<i>5 dl Wasser</i>	ablöschen, 15 Min. köcheln, 20 Min. ausquellen lassen
<i>Salz, Sojasauce, Basilikum, Salbei</i>	würzen
<i>20 g Butter gekochte Rüebli, oder andere Gemüsereste (eventuell Tomatensauce)</i>	darüber geben
<i>Käse, gerieben</i>	darüber streuen
<i>1 Becher saurer Halbrahm</i>	obenauf Tupfen setzen
<i>Dill und Paprika</i>	darüberstreuen

Das Ganze bei geschlossenem Deckel wärmen, bis der Käse zerlaufen ist.  
Dazu passen Wintersalate.