

Pizza-Aufstrich

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Zutaten für 7 Portionen

150 g Frischkäse

1/3 Tube Tomatenmark

Italienische Kräuter (Oregano, Majoran, Basilikum, Thymian) frisch, getrocknet oder tiefgekühlt

1 EL Aceto Balsamico

100 g Parmesan

Pfeffer, Salz (wenig Salz, weil der Käse schon viel Salz enthält!)

Zubereitung

150 g Frischkäse, **1/3 Tube Tomatenmark**, **Kräuter** in einer Schüssel vermischen. Anschließend **1 EL Aceto Balsamico** dazugeben. **100 g Parmesan** in die Masse reiben und vermengen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Einfach auf das Vesperbrot streichen und fertig!

Gnocchi mit Spinat oder Frühlingskräuter

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Zutaten für 2 Personen

50 g Spinat frisch oder Rucola, Bärlauch

1 Knoblauchzehe oder nur etwas Zwiebel

1 Chili

15 Bio-Cocktailtomaten

100 g Schafskäse

250 g Gnocchi (aus der Kühltheke, ohne Zusatzstoffe)

2 EL Olivenöl

½ Bund Mediterrane Kräuter frisch oder tiefgekühlt

Salz, Pfeffer

etwas Parmesan

Zubereitung

50 g Spinat oder Frühlingskräuter verlesen, waschen und trockenschleudern. **1 Knoblauchzehe oder Zwiebel** und **1 Chili** reinigen, klein hacken, die **15 Cocktailtomaten** waschen und 1/3 einschneiden. **100 g Schafskäse** würfeln.

250 g Gnocchi mit kochendem Wasser (Wasserkocher) aufgießen (ca. 3 Minuten ziehen lassen).

Pfanne leicht erhitzen, **2 EL Olivenöl** dazu, die Chili, den Knoblauch und die Tomaten darin leicht andünsten. Gnocchi und die **mediterranen Kräuter** hinzufügen und alles vermengen. Dann die Frühlingskräuter/Spinat und den gewürfelten Schafskäse dazugeben und alles leicht vermengen. Mit dem **Pfeffer und Salz** abschmecken und direkt servieren.

Nach Belieben noch etwas **Parmesan** darüber streuen.

Schneller Mandel-Schoko-Tassenkuchen

Zubereitungszeit: ca. 8 Minuten

Zutaten für 4 Tassen

4 Eier

120 g gemahlene Mandeln

125 g Magerquark

2 EL Zucker

1 Msp. Zimt

1 TL Backpulver

10 g Backkakao

20 g gehackte Schokolade

Zubereitung

Backofen auf 180 Grad (Umluft) **vorheizen** oder **Mikrowelle** verwenden. Alle **Zutaten** in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät vermengen. In **vier Tassen** füllen und bei höchster Stufe für 2 Minuten in die Mikrowelle geben – oder bei 180 Grad (Umluft) für ca. 15 Minuten in den Backofen schieben.

Einkaufsliste

Gemüse:

- Italienische Kräuter 2 EL getrocknete oder 80 g tiefgekühlt bzw. 4 EL frische Kräuter (benötigen wir für 2 Gerichte)
- 50 g frischer Spinat oder Rucola, Bärlauch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chili
- 15 Bio-Cocktailtomaten

Teigwaren:

- 250 g Gnocchi (aus der Kühltheke, ohne Zusatzstoffe)

Milchprodukte:

- 150 g Frischkäse
- 100 g Parmesan + 50 g Parmesan
- 100 g Schafskäse
- 125 g Magerquark

Sonstiges:

- 1/3 Tube Tomatenmark
- 1 EL Aceto Balsamico
- Pfeffer, Salz
- 2 EL Olivenöl
- 4 Eier
- 120 g gemahlene Mandeln
- 2 EL Zucker
- 1 Msp. Zimt
- 1 TL Backpulver
- 10 g Backkakao
- 20 g gehackte Schokolade