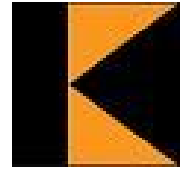


„Männer kochen für ihre Frauen“



Blätterteig-Lachs-Schnecken

1 Pckg. Blätterteig aus dem Kühlregal
100g Frischkäse
200g Räucherlachs / 200g geräucherter Schinken

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Den Blätterteig auslegen und mit dem Frischkäse bestreichen. Den Räucherlachs gleichmäßig darauf verteilen. Mit etwas Dill bestreuen und zu einer Schnecke rollen.

Mit einem sehr scharfen Messer in gleichmäßige Scheiben (ca. 1 cm) schneiden, nebeneinander auf einem Backblech (ausgelegt mit Backpapier) verteilen und mit demverquirlten Ei bestreichen. Auf mittlerer Schiene 20 - 25 Minuten backen. Vor dem Servieren abkühlen lassen.

Tipp: Anstatt Lachs, Frischkäse und Dill kann man auch geräucherter Schinken verwenden. Dieser ist jedoch etwas trockener und benötigt nur 15 - 20 Minuten im Backofen.

Tomatensuppe

60g Butter
1 große Zwiebel gehackt
1 kg Tomaten (Eiertomaten, gehäutet und grob gehackt)
600 ml Gemüsebrühe (oder 300ml Brühe & 300 ml Orangensaft)
150 ml Sahne
1 EL Zucker
Salz & Pfeffer

Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebel glasig dünsten. Die Tomaten, 300 ml Brühe und das Natron zugeben, aufkochen und 20 Minuten köcheln. Dann den Topf vom Herd nehmen und die Suppe im Mixer pürieren.

Die restliche Brühe zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Zucker dazugeben, aufkochen und 15 Minuten köcheln. Dann die Suppe in vorgewärmte Suppenteller geben und Sahne nach Geschmack unterrühren.

Variation: Für eine Orangen-Tomatensuppe einfach die Hälfte der Brühe durch frischen Orangensaft ersetzen.

Sahniges Salatdressing

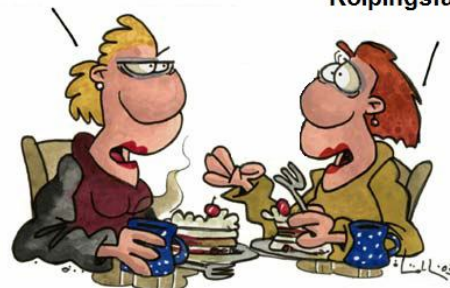
2 EL süße Sahne
1 TL Zitronensaft
1 TL Honig
1 EL Kräuter
Salz, weißer Pfeffer

Alles mischen



Kann Dein Mann jetzt auch so gut kochen?

Ja, er war bei der Kolpingsfamilie



Hähnchenbrust mit Parmaschinken und getrockneten Tomaten

4 Hähnchenbrustfilets
1 Mozzarella
1 Glas getrocknete Tomaten in Kräuteröl
150g Parmaschinken
1 Dose geschälte Tomaten
1 Zwiebel
Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence, Olivenöl, Knoblauch
Reis / Bandnudeln



Hähnchenbrüste waschen und jeweils zu einem Schnitzel aufschneiden. Salzen und pfeffern. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Hähnchenbrüste mit 1 getrockneter Tomate, 1 Scheibe Mozzarella und 1 Scheibe Parmaschinken füllen und wie eine Roulade zusammenrollen.

Die Involtni (Röllchen) in eine Auflaufform legen und 10 min. in den vorgeheizten Backofen stellen, bei 180°C leicht bräunen lassen.

Jetzt die Zwiebel klein hacken. Das Olivenöl leicht erhitzen und die Zwiebeln anbraten. Wenn sie glasig sind, die geschälten Tomaten hinzugeben und ca. 10 min. leicht köcheln lassen, anschließend die Tomaten zerdrücken. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Kräutern und Knoblauch abschmecken.

Die Sauce über die Involtni in die Auflaufform geben und wieder in den Backofen stellen, bei 180°C ca. 20 min., je nach Dicke der Hähnchenbrüste.

Dazu passen Reis oder Bandnudeln.

Fruchtquark

500g Joghurt (Vanille)
500g Magerquark
Tiefkühlfrüchte
2 Becher Sahne
Brauner Zucker



Joghurt und Quark in der Schüssel glatt streichen. Eine dünne Schicht braunen Zucker darüber streuen und die tief gefrorenen Früchte darauf verteilen. Dann noch mal eine dünne Schicht Zucker darauf verteilen und die geschlagene Sahne darauf glatt streichen. Eine etwas dickere Schicht braunen Zucker darauf geben. Im Kühlschrank 1 Stunde kalt stellen.

Kolpingsfamilie Rösrath – im Pfarrverband Rösrath – seit 1931

Vorsitzender: Martin Grün, Am Mittelberg 6, 51503 Rösrath

Telefon (02205) 895838 FAX (02205) 897626

e-mail: kolpingsfamilie@gmail.com

www.kolping.de/kf/kolpingsfamilie_roesrath