

EINKAUFSLISTE

KLASSIKER

DEINE BASICS

- KARTOFFELN
- ZWIEBELN
- SONNENBLUMENÖL
- EIER (M)
- BUTTER
- PASTA
- MILCH (3,5%)
- PARMESAN
- DINKELMEHL (TYPE 630)

DEINE PLUS-3-ZUTATEN

HÜHNERSCHENKEL

NIÇOISE S. 82

- 2 Hähnchenschenkel (à ca. 250 g)
- 75 g schwarze Oliven in Öl
- 200 g grüne Keniabohnen

DÖPPEKOOCHER – DER RHEINISCHE KLASSIKER S. 84

- 1 Schalotte
- 5 Scheiben Bauchspeck (à ca. 10 g)
- 4 Frühlingszwiebeln

PIFFERLINGSCARBONARA S. 86

- 250 g kleine Pfifferlinge
- 120 g Speck
- 2 junge Knoblauchzehen

BUTTERLACHS MIT PAPRIKAPASTA S. 88

- 2 Paprikaschoten (rot, gelb)
- 2 Lachsfilets (ohne Haut und Gräten; à ca. 140 g)
- ½ Bund Basilikum

FORELLE „NONPAREILLES“ MIT KARTOFFELN S. 89

- ½ Bund glatte Petersilie
- 300 g Forellenfilets mit Haut
- 50 g kleine Kapern „Nonpareilles“

PICCATA PESCE MIT KIRSCH- TOMATEN S. 90

- 1 Bund Basilikum
- 250 g Kirschtomaten
- 250 g weißes Fischfilet (z. B. Kabeljau oder Schellfisch)

PASTA ALLE VONGOLE –

LÖWES LIEBLINGSPASTA S. 92

- 4 Knoblauchzehen
- 500 g Venusmuscheln (geputzt und gewaschen)
- 150 ml trockener Weißwein

ZUCCHINI-RÖSTI UND AIOLI OHNE EI S. 94

- 2 kleine Zucchini
- 3 Knoblauchzehen
- 10 g Senf

SPINAT-BLAUSCHIMMEL- GNOCCHI S. 95

- 500 g Kirschtomaten
- 80 g Blauschimmelkäse (z. B. Gorgonzola)
- 250 g Babyspinat

SOMMERKRACHER PARTY- PASTASALAT S. 96

- 150 g gute schwarze Oliven in Olivenöl (ohne Stein)
- 1 kleine Wassermelone
- 250 g Fetakäse

SENFEIER MIT PÜREE UND ROTE BETE S. 98

- 60 ml Himbeeressig
- 100 g feiner Dijon-Senf
- 3 gekochte Rote Bete

STUDENTENSCHNITZEL MIT TOMATENPASTA S. 74

- 2 Hähnchenbrustfilet (à ca. 150 g)
- 80 g Studentenfutter
- 50 g getrocknete Tomaten

POTSDAMER SCHMORGURKEN S. 76

- 3 Salatgurken
- 200 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Bund Dill

BAUERNOAMELETT MIT KOPFSALAT S. 77

- 200 g Speck
- 1 Kopfsalat
- 25 ml Weißweinessig

BRATKARTOFFELN MIT FLÖNZ UND SPIEGELEI S. 78

- 150 g Flönz (Kölsche Blutwurst)
- 6 Frühlingszwiebeln
- 6 Radieschen