



Ofengemüse mit Kräuterquark

Zutaten (für 2 hungrige Personen)

- 6 Champignons
- 2 Möhren
- 1 Süßkartoffel
- 5 mittelgroße Kartoffeln
- 2 Paprika (rot und gelb)
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- Olivenöl
- Rosmarin, Salz und Pfeffer
- 250g Quark
- 1 halbe rote Zwiebel
- Zitronensaft und Schnittlauch

**Matthi
kocht**



Für das Ofengemüse

Das Gemüse waschen und ggf. schälen, dann in mundgerechte Stücke schneiden. Einige Zweige Rosmarin kleinschneiden und das Gemüse mit Olivenöl, dem Rosmarin sowie etwas Salz und Pfeffer vermischen und in eine Auflaufform füllen oder auf einem Backblech verteilen. Für ca. 45-60 Minuten bei 180°C im Ofen backen (Umluft).

Für den Kräuterquark

Eine halbe rote Zwiebel kleinschneiden und mit 250g Quark und einer handvoll Schnittlauch mischen. Etwas Zitronensaft hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Guten Appetit

Du willst mich nicht nur kochen sehen,
sondern mehr über mich erfahren?

Lies mehr auf www.dpsg-ac.de/vorstandskandidat-matthi



Nudeln mit marinierten Tomaten

Zutaten (für 2 hungrige Personen)

- 300g Nudeln
- 400g Cherrytomaten
- 250g Frischkäse
- 1 oder 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Basilikum
- 6 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

**Matthi
kocht**



So wird's gemacht:

Die Cherrytomaten je nach Größe halbieren oder vierteln und mit dem gehackten Basilikum, dem feingeschnittenen Knoblauch und dem Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann eine Weile stehen lassen, damit die Tomaten ordentlich durchziehen können.

Den Frischkäse in einem Topf schmelzen lassen, die Tomaten samt der Marinade dazu mischen und nur heiß werden lassen.

Währenddessen die Nudeln kochen und abgießen. Die fertigen Nudeln mit der fertigen Soße vermengen und sofort servieren.

Du willst mich nicht nur kochen sehen,
sondern mehr über mich erfahren?

Lies mehr auf www.dpsg-ac.de/vorstandskandidat-matthi

Guten Appetit



Wraps mit Hähnchencurry

Zutaten (für 2 hungrige Personen)

- 250g Hähnchenfleisch
- 250ml Sahne
- Currypulver
- Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

- 6 Wraps
- Paprika, Gurken, Tomaten,
- rote Zwiebeln, Frühlingszwiebeln,
- Oliven, Feta, Mais
- grüner Salat

**Matthi
kocht**



So wird's gemacht:

Das Fleisch in kleine Stücke schneiden und in der Pfanne braten. Schon beim Braten das Fleisch mit viel Curry und etwas Paprika sowie Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne hinzugeben und das ganze köcheln lassen, bis die Konsistenz etwas dicker wird. Zum Schluss noch einmal nachwürzen.

Das Gemüse und den Salat waschen und in kleine Stücke schneiden. Alle weiteren Zutaten vorbereiten und in Schüsseln füllen.

Gut dazu passt außerdem ein Kräuterdip mit Knoblauch oder eine kalte Tomatensoße mit italienischen Kräutern.

Den Wrap belegen, gut falten und geschickt in den Mund manövrieren.

Du willst mich nicht nur kochen sehen,
sondern mehr über mich erfahren?

Lies mehr auf www.dpsg-ac.de/vorstandskandidat-matthi

Guten Appetit