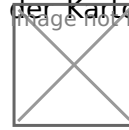


# Referendarsrezepte

**Beitrag von „katta“ vom 5. November 2006 14:45**

Wenn's bei mir schnell gehen soll gibt's simple Pellkartoffeln (je nach Zustand der Kartoffeln



und Faulheitsgrad auch mal nur geputzt und nicht geschält) mit Butter und Salz...

Oder etwas netter: Kräuterkartoffelpüree

einfach Kartoffeln gut putzen (oder eben Schälen, bei guten Frühlingskartoffeln aber nicht nötig - und die meisten Vitamine sollen ja direkt unter Schale stecken 😊), in kleinere Stücke schneiden (dann geht das mit dem garen schneller) und in einen Topf werfen.

Mit Hilfe des Wasserkochers etwas Gemüsebrühe machen und so viel über die Kartoffeln gießen, dass sie gerade so bedeckt sind.

Etwa 15 Minuten kochen (je nach Größe der Kartoffelstücke).

Wenn sie gar sind, etwas Butter dazu und zerstampfen (so lange, bis man die Konsistenz erreicht hat, die man bei Kartoffelpüree eben bevorzugt - oder was die Faulheit zulässt) und mit Petersilie, Dill und Schnittlauch würzen.

Fertig

Beilage wer mag (ich bin ja faul und esse meistens dann nur das - bin aber auch ein Kartoffelkind) - könnte mir ein Würstchen oder sowas vorstellen...?

Ansonsten mache ich noch gerne Gemüse-Tomaten-Soße (ist aber etwas aufwändiger):

Nudeln kochen.

In einer Pfanne Hähnchen- oder Putenbrust-Streifen anbraten (geht aber auch ohne Fleisch, dann diesen Schritt einfach weglassen), aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Dann gewünschtes Gemüse in der Pfanne anbraten. Ich nehme meistens Zucchini, gelbe Paprika (wegen der Farbe, ist dann ein schöner Kontrast), manchmal auch Pilze - je nach Lust und Stand des Vorratsschränkchens.

Dann gewürzte Tomatensoße drüber kippen (ich nehme meistens dieses Knorr Al gusto Kräuter oder wie das hieß), Fleisch wieder rein, alles schön aufwärmen und mit Nudeln essen.

Noch etwas aufwändiger (aber nicht viel, braucht vor allem etwas Geduld): süß-saure Tomatensoße

(ich entschuldige mich schon mal für die vagen Mengenangaben, ich mache das halt nach Gefühl)

Wieder einmal Hähnchen- oder Putenbrust-Streifen anbraten und aus der Pfanne nehmen.  
Dann ein paar Esslöffel Zucker (so, dass der Boden der Pfanne etwas bedeckt ist) karamellisieren.  
Wenn das schön braun ist, etwas Balsamico-Essig drüber und dann wieder meine geliebte Kräuter-Tomaten-Soße Mischung (s.o.).  
Und jetzt braucht man Geduld, denn der hart gewordene Zucker muss sich wieder auflösen und mit der Soße verbinden.  
Wenn das geschehen ist, Fleisch wieder rein und mit Nudeln essen.

Lieben Gruß

Katta

(die es kaum erwarten kann, nach einem Jahr Wohnheim-Lebens wieder eine Küche zur Verfügung zu haben... nur noch ein Monat, juchhu!)