

Tomaten-Consumé

Zutaten:

2 kg Tomatenwürfel aus der Dose
2 Orangen den Saft und den Abrieb
Rosmarin ,Thymian und Oregano
2 große Zwiebeln
Lauch, Karotten und Sellerie
frischer Ingwer und 3 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer, Chili, Kardamon, Lorbeer
Sherry trocken
Olivenöl zum andünsten

Zubereitung:

Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in Öl andünsten, das gewaschene und klein geschnittene Gemüse dazugeben und mit andünsten.

Dann die Kräuter, Knoblauch und Ingwer hinzufügen, das ganze mit den Tomaten aufgießen. Den Abrieb und den Saft von den Orangen dazu geben und nun alles mit den Gewürzen abschmecken.

Alles gut aufkochen und dann über ein Passiersieb gießen, dieses sollte so aufgehängt werden, das die Suppe ganz in Ruhe in den Behälter fließen kann. Am besten über Nacht.

Am nächsten Tag ist die Suppe zum aufkochen bereit und kann verzehrt werden. Mit den Tomaten-Reste kann man auch noch eine schöne Pizzasauce machen.

Quark - Grieß - Klößchen

(für 4 Personen)

Zutaten:

1 EL weiche Butter oder Margarine (25 g)
1 Ei,
½ TL Salz
3 EL geriebener Emmentaler(50 g)
100 g Quark (Magerstufe)
100 g Hartweizengrieß
3 EL Hartweizengrieß extra

Zubereitung:

Dieses Rezept für Quark – Klößchen, oder auch Quark- Gnocci genannt, eignen sich als Beilage zu einer Soße oder Gemüse.

Aber auch als Einlage in eine Gemüsesuppe, sind sie sehr gut sättigend und sind so auch für eine Hauptmahlzeit geeignet.

Für die Zubereitung zuerst weiche Butter oder Margarine in einer Schüssel glatt rühren.

Das Salz und das Ei mit untermischen.

Den Quark und den geriebenen Käse hinzu geben, wiederum untermischen.

Zuletzt den Hartweizengrieß hinzu geben und alles zu einer weichen, aber dennoch formbaren Grießmasse vermischen.

Einen Topf mit gut gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

In ein Suppenteller 3 EL Grieß zusätzlich einfüllen und zur Seite stellen.

Ein Stück Küchenpapier auf den Tisch legen.

Mit Hilfe von 2 Teelöffeln jeweils 1 TL Griesteig (etwa in der Größe einer mittelgroßen Walnuss) abstechen, in den Grieß im Suppenteller einlegen, mit den Teelöffeln kurz im Grieß wälzen.

Mit der Hand aus dem Grieß holen, und mit beiden Händen kurz zu einer Kugel rollen, danach auf das ausgebreitete Stück Küchenpapier legen.

So fort fahren, bis alle Klösschen geformt sind.

Mit einer Gabel in alle Klößchen an der einen Oberseite kurz ein Muster eindrücken, dadurch entsteht das typische Gnocci Muster.

Wenn das gesalzene Wasser sprudelnd kocht, die Klöße ins Wasser einlegen, erneut aufkochen lassen, danach mit halb geöffnetem Deckel, langsam 25 – 30 Minuten köcheln lassen. Ein kleiner Trick dabei ist, den Kochdeckel nicht wie üblich auf nur einen aufgelegten Rührlöffel, sondern auf zwei nebeneinander liegenden Rührlöffeln auflegen, dadurch kann das Wasser nicht so überkochen, weil der Wasserdampf an allen Seiten gleichmäßig entweichen kann.

Die fertig gekochten Klösschen mit einem Sieb aus dem Wasser fischen und entweder als etwas andere Beilage zu Gemüse, Fleisch mit Soße, einer würzigen Tomatensoße zusammen mit geriebenem Käse, oder als Einlage in eine Gemüsesuppe nehmen.

Aus den oben angegebenen Zutaten erhält man je nach Größe der Klößchen etwa 26 – 28 Stück

Tipp:

Diese Quarkklöße kann man auch für eine spätere Verwendung, gut abgedeckt, für 1 – 2 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Entweder als Suppeneinlage verwenden, oder in etwas Butter zart angebraten, zusammen mit einem grünen Salat, ist dies ein schnell zubereitetes Gericht.

Als Einlage in eine Gemüsesuppe ist die oben angegebene Menge für 4 Personen ausreichend.

Quarkklößchen für eine Portion (etwa 9 Stück), ca. 290 kcal und ca. 11 g Fett