

Iris Eigenbrodt

*Lust auf...*  
*Kartoffel*

# Inhalt

[Einleitung](#)

[Gnocchi mit grünem Spargel](#)

[Kürbisgnocchi mit Hähnchen](#)

[Ofen-Tortilla mit Garnelen](#)

[Tomaten-Ricotta-Gnocchi](#)

[Toskanisches Hähnchen](#)

[Weitere E-Books der Autorin](#)

**[Lust auf...](#)**

**[Hundisch: Mit Hunden kommunizieren](#)**

[Impressum](#)

# *Einleitung*

Als passionierte Hobbyköchin sammelten sich bei mir über die Jahre unzählige Rezepte an. Wichtig war für mich immer, dass die Ernährung ausgewogen ist und einfach zubereitet werden kann; auch wenn manche etwas mehr Zeit in Anspruch nehmen würden. Dementsprechend habe ich viele alte Rezepte überarbeitet und modernisiert.

Bewusste Ernährung sollte Bestandteil des täglichen Lebens sein. Unter bewusster Ernährung versteht man, sich ganz bewusst dafür zu entscheiden, was man seinem Körper zufügt. Dabei spielen nicht nur die Inhaltsstoffe eine Rolle, sondern auch die Menge und die Uhrzeit. Jeder sollte für sich selbst entscheiden, wann er was und wie viel zu sich nimmt, egal ob das in das anerzogene Schema passt oder nicht. Wir werden heute noch, selbst nach über zwanzig Jahren dieser Praxis, seltsam angeschaut, wenn wir erwähnen, dass bei uns abends und nicht mittags warm gegessen wird. Es hatte sich damals aus der Not heraus ergeben und wir stellten fest, dass es für uns die bessere Zeit ist. Für mich als Köchin ist es stressfreier, ohne den ständigen Druck rechtzeitig alles auf den Tisch zu bringen.

Es gibt keinen besseren Berater, bei der Frage, was gut für den Körper und das Wohlbefinden ist, als der Körper selbst. Lust auf... ist eine Kochbuchreihe, die auf diesem Prinzip basiert.

Ich wünsche viel Spaß beim Ausprobieren. Über ein Feedback, in Form einer kurzen Rezension, würde ich mich sehr freuen.

# ***Gnocchi mit grünem Spargel***

## **Zutaten für 4 Personen:**

1 Beutel Gnocchi  
1 kg grüner Spargel  
1 Limette  
4 Salbeistiele  
30 g Butter  
50 g Parmesan  
Salz  
Pfeffer

## **Zubereitung:**

Vom Spargel die holzigen Enden abschneiden und in Stücke schneiden.  
Die Schale der Limette fein abreiben. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Vom Salbei die Blättchen von den Stielen zupfen.  
Die Gnocchi in Butter anbraten und herausnehmen. Den Spargel im Bratfett anbraten. Den Salbei zufügen und kurz mit anbraten.  
Die Gnocchi, Limettenschale und 2 EL Limettensaft zufügen und untermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Parmesan bestreuen.

# ***Kürbisgnocchi mit Hähnchen***

## **Zutaten für 4 Personen:**

500 g Kürbisgnocchi  
200 g Blattspinat  
75 g Pancetta in Scheiben  
50 g Parmesan  
100 g Speisestärke  
4 Hähnchenfilets  
Olivenöl  
50 g Butter  
150 g Frischkäse

## **Zubereitung:**

Den Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Pancetta in Streifen schneiden und den Parmesan reiben.

Den Pancetta in einer Pfanne ohne Fett anbraten und herausnehmen. Etwas Öl erhitzen und das Fleisch darin von jeder Seite 6–7 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und ruhen lassen. Die Gnocchi in Butter anbraten.

Den Bratsatz mit 75 ml Wasser ablöschen, Frischkäse einrühren und aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Das Fleisch aufschneiden und mit den Gnocchi und Pancetta in die Soße geben.

# ***Ofen-Tortilla mit Garnelen***

## **Zutaten für 4 Personen:**

6-7 Kartoffel  
250 g Garnelen  
2-3 Zweige Rosmarin  
2 Knoblauchzehen  
5 Eier  
250 ml Milch  
Salz  
Pfeffer  
Paprika  
10 Scheiben Bacon

## **Zubereitung:**

Kartoffeln ca. 20 Minuten kochen, abkühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden.

Garnelen schälen und entdarmen, waschen und trocken tupfen.

Rosmarin waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken.

Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Eier und Milch verquirlen, mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Paprika kräftig würzen.

Speckscheiben halbieren. Eine große ofenfeste Pfanne oder Pizzaform damit auslegen. Mit gehacktem Rosmarin bestreuen. Kartoffeln mit den Garnelen einschichten. Eiermilch darüber gießen.

Im auf 180 °C vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten stocken lassen. Mit Rosmarin garnieren.

Dazu passt Salat, Aioli oder Tomatensoße

# ***Tomaten-Ricotta-Gnocchi***

## **Zutaten für 4 Personen:**

500 g Gnocchi  
10 reife Tomaten  
Olivenöl  
150 g Ricotta  
1 Bund Basilikum  
Salz  
Pfeffer

## **Zubereitung:**

Die Tomaten vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.  
Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Tomaten darin schmelzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Das Basilikum in Streifen schneiden.  
Die Gnocchi zu den Tomaten hinzugeben und 10 Minuten köcheln.  
Das Basilikum hinzugeben und den Ricotta unterheben.  
Nochmals abschmecken und servieren.

# *Toskanisches Hähnchen*

## **Zutaten für 4 Personen:**

3 EL Olivenöl  
1 EL Honig  
3 EL Sojasauce  
3 EL Chilisaucе  
1 TL Preiselbeeren  
3 EL Ketchup  
4 Hähnchenbrüste  
5 Kartoffel  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
3 Tomaten  
Rosmarin  
Thymian  
250 ml Hühnerbrühe

## **Zubereitung:**

Aus Olivenöl, Honig, Sojasauce, Chilisaucе, Preiselbeeren und Ketchup eine Marinade herstellen und die Hähnchenbrüste damit für mind. 1 Std. marinieren.

Die Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in Öl rundum anbraten. Anschließend in eine Auflaufform geben.

Den Knoblauch fein hacken, die Zwiebel in Streifen schneiden und zusammen mit dem Rosmarin und Thymian in dem Bratfett andünsten. Anschließend über die Kartoffel geben.

Das Fleisch auf die Kartoffel legen, mit der Marinade übergießen und im auf 200 °C vorgeheizten Backofen 15 Minuten braten.

Die Hühnerbrühe erhitzen und zusammen mit den in Stücke geschnittenen Tomaten zugeben. Dann weitere 30 Minuten garen.

## ***Weitere E-Books der Autorin***

### ***Lust auf...***

ist eine Reihe an Rezeptbücher die mehrere Bücher umfasst. Alle E-Books dieser Reihe sind über Amazon für den Kindle eReader und über Self-Publishing.com für eReader die das epub-Format verwenden, erhältlich.

Informationen, Links und die Möglichkeit eine kostenlose Kostprobe mit fünf Rezepten im praktischen pdf-Format herunterzuladen, gibts auf meiner Webseite <https://www.australian-silky-terrier.de/home/lustauf/>

### ***Hundisch: Mit Hunden kommunizieren***

Dieses Buch vermittelt viel Basiswissen aus meinen eigenen Erfahrungen, unter anderem über die Kommunikation von und mit Hunden. Beschrieben werden die unterschiedlichen Formen der Kommunikation, mit dem Schwerpunkt auf die Körpersprache. Es wird die telepathische Kommunikation erklärt, wofür sie gut ist und wie man sie erlernen kann. Gezeigt werden Wege für ein besseres Verständnis und somit für ein harmonischeres Miteinander.

<https://www.australian-silky-terrier.de/home/hundisch-mit-hunden-kommunizieren/>

# ***Impressum***

Lust auf... Kartoffel

von Iris Eigenbrodt

© 2019 Iris Eigenbrodt

Alle Rechte vorbehalten.

Independently published by Iris Eigenbrodt

Im Wettum 10a

74862 Binau

Deutschland

Internet: <https://www.australian-silky-terrier.de>

Buchcover, Illustration: Iris Eigenbrodt

Dieses E-Book, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt und darf ohne Zustimmung des Autors nicht vervielfältigt, wieder verkauft oder weitergegeben werden.

Hat Ihnen das E-Book gefallen, so empfehlen Sie Ihren Freunden den Download eines persönlichen Exemplars.

Ein großes Dankeschön, dass Sie die Arbeit des Autors respektieren!