

## Frikadellen mit Kartoffelsalat

### Zutaten für 4 Personen

#### Für den Kartoffelsalat

150 g Naturjoghurt aus Magermilch  
100 g Salatmayonnaise  
1 EL Senf  
2 EL Essig (z. B. Weißweinessig)  
Salz  
Pfeffer  
750 g gekochte Pellkartoffeln (festkochend; siehe Seite 12)  
150 g TK-Erbsen, gefroren

#### Für die Frikadellen

1 Brötchen vom Vortag  
125 ml Milch  
1 Zwiebel  
500 g gemischtes Hackfleisch  
1 Ei (Größe M)  
1 EL Senf  
Salz  
Pfeffer  
3 EL Öl

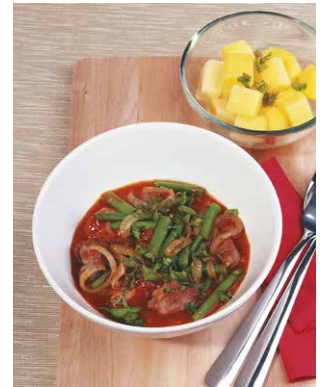


© buecherschmie.de Verlag »Ich bring' Dich zum Kochen«

## Bohnen-Tomaten-Topf mit Schweinenacken

### Zutaten für 4 Personen

4 Schweinenackensteaks (à 150 g) oder 600 g Schweinenacken am Stück  
600 g frische grüne Bohnen  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
700 g festkochende Kartoffeln  
Salz  
3 EL Öl  
Pfeffer  
1 Dose stückige Tomaten (»Pizzatomaten«; 400 g Füllmenge)  
200 ml Brühe (z. B. Fleischbrühe)  
6 Stiele Petersilie



© buecherschmie.de Verlag »Ich bring' Dich zum Kochen«

## Gratinierte Schweinesteaks

### Zutaten für 4 Personen

2 Zucchini (ca. 400 g)  
1 große Zwiebel  
8 Minutensteaks vom Schwein (à ca. 60 g)  
5 EL Öl  
Salz  
Pfeffer  
1 große Dose geschälte Tomaten (800 g Füllmenge)  
1 gehäufte EL getrocknete italienische Kräuter  
400 g dünne Bandnudeln  
100 g geriebener Gouda



© buecherschmie.de Verlag »Ich bring' Dich zum Kochen«

## Hähnchenkeulen Texmex

### Zutaten für 4 Personen

1 TL Currypulver  
1 TL Paprikapulver edelsüß  
1 TL getrockneter Oregano  
6 EL Olivenöl  
Salz  
4 Hähnchenkeulen (à ca. 300 g)  
3 Paprikaschoten (rot, grün und gelb)  
2 Zwiebeln  
1 Dose Mais (300 g Füllmenge)  
1 Dose Kidneybohnen (400 g Füllmenge)  
250 g Schmand  
Baguette nach Belieben



© buecherschmie.de Verlag »Ich bring' Dich zum Kochen«