

Fisch-Lauch-Ragout

Zutaten für 4 Personen

- 2 Stangen Lauch
- 1 Biozitrone
- 2 Kochbeutel 10-Minuten-Reis (à 125 g)
- Salz
- 4 EL Rapsöl
- 1 EL Mehl
- 400 ml Fischfond oder Gemüsebrühe
- 100 g Sahne
- 800 g Fischfilet (z. B. Pangasius oder Seelachs)
- Pfeffer



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

Seelachs auf Asiaspinat

Zutaten für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- 1 Knoblauchzehe
- 200 ml Kokosmilch
- 600 g TK-Blattspinat, gefroren
- 2 Kochbeutel 10-Minuten-Reis (à 125 g)
- 4 Seelachsfilets (à ca. 150 g; eventuell TK-Ware, aufgetaut)
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer



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

Nudeln mit Tomaten-Thunfisch-Sauce

Zutaten für 4 Personen

- 1 Dose Thunfisch in Olivenöl (195 g Füllmenge)
- 2 Zwiebeln
- 6 EL Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen
- Salz
- 400 g Nudeln (z. B. Spaghetti, Linguine oder Penne)
- 1 Dose stückige Tomaten (»Pizzatomen«; 400 g Füllmenge)
- 4 Stiele Basilikum
- Pfeffer
- 50 g Parmesan, frisch gerieben



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

Kartoffelcurry mit Bohnen

Zutaten für 4 Personen

- 1,2 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- 1 gehäufte EL Currypulver
- 250 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- 300 g TK-Prinzessbohnen
- 4 Tomaten
- Salz



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