



kocht!

Ihr Lieben, wie Ihr wisst, hat das Luur-up aufgrund der Corona-Krise noch eine Weile geschlossen. Wir hoffen natürlich, dass wir so bald wie möglich wieder für Euch öffnen können und wir uns alle wiedersehen. Bis dahin möchten wir Euch helfen, Euch ein wenig die Zeit zu vertreiben. An diesem und jedem weiteren Freitag stellen wir Euch zwei Kochrezepte vor. Das zweite Rezept ist für Vegetarier gedacht. Wenn Ihr Lust habt, kocht diese Rezepte doch gern nach. Jedes Rezept, dass wir hier veröffentlichen ist für vier Personen gedacht. Wenn Ihr für mehr oder weniger Personen kocht, dann passt das Rezept bitte an.

Heute gibt es eine Spargelpfanne mit Tomaten und Gnocchi



Folgende Dinge braucht Ihr:

(oder vielleicht habt Ihr einiges davon auch schon zu Hause):

1 Kilogramm grüner Spargel

1 Bund Lauchzwiebeln

250 Gramm Tomaten

1 Knoblauchzehe

4 Esslöffel Rapsöl

Salz und Pfeffer

400 Gramm Gnocchi

2 Esslöffel Margarine

1 halbes Bund Basilikum

Wenn Ihr alles beisammen habt, kann es auch schon losgehen:

Als erstes wascht Ihr den Spargel gründlich.

Danach schält Ihr das untere Drittel des Spargels und schneidet ihn dann in Stücke.

Nun werden die Lauchzwiebeln geputzt, gewaschen und feingeschnitten.

Auch die Tomaten werden gewaschen und dann halbiert oder geviertelt, ganz wie Ihr es am liebsten mögt.

Nun zieht Ihr den Knoblauch ab und schneidet ihn in Scheiben.

Jetzt schnappt Ihr Euch eine Pfanne und erhitzt darin das Rapsöl.

Wenn es heiß ist, gebt Ihr den Spargel in die Pfanne und bratet ihn etwa sechs Minuten. Für die letzten Minuten gebt Ihr noch den Knoblauch dazu.

Dann kommen auch die Tomaten und die Lauchzwiebeln dazu und werden kurz mitgebraten.

Das Ganze würzt Ihr jetzt mit Salz und Pfeffer.

Nun werden die Gnocchi nach Packungsanleitung im Salzwasser gegart und abgossen.

In einer Pfanne wird jetzt die Margarine erhitzt. Dann bräunt Ihr die Gnocchi darin leicht.

Vom gewaschenen Basilikum zupft Ihr nun die Blätter ab und schneidet sie fein.

Die Gnocchi und den Basilikum mischt Ihr unter den Spargel.

Guten Appetit!

***Vielleicht habt Ihr ja Lust uns zu berichten oder Fotos von Eurem Meisterwerk zu schicken. Wir würden uns darüber freuen!
Unsere E-Mail-Adresse: info@luur-up.de***



kocht!

**Heute gibt es
Pfannkuchen!**



Folgende Dinge braucht Ihr:

(oder vielleicht habt

Ihr einiges davon auch schon zu Hause):

200 Gramm Mehl

Einen halben Liter Milch

2 Prisen Salz

4 Esslöffel Zucker

2 Päckchen Vanillinzucker

100 Gramm Butter für den Teig

Etwas Butter für die Pfanne

Wenn Ihr alles beisammen habt, kann es auch schon losgehen:

Als erstes nehmt Ihr euch ein Küchensieb und siebt das Mehl damit es schön fein ist.

Als nächstes vermischt Ihr die Milch mit dem Salz, dem Zucker, dem Vanillinzucker und den Eiern.

Dann kommt das gesiebte Mehl dazu.

Alles wird jetzt zu einem glatten Teig verrührt.

Als letztes zerlasst Ihr die Butter und mischt sie unter den Teig.

Jetzt wird etwas Butter in einer Pfanne geschmolzen und der Teig in Portionen hineingegeben.

Die Kochplatte stellt Ihr dabei auf mittlere Hitze und backt die Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun.

Bei süßen Pfannkuchen passen gut Schokoladensauce, Kirschen, Marmelade oder Puderzucker dazu.

Wenn Ihr lieber herzhaftere Pfannkuchen haben wollt, dann lasst einfach den Zucker weg und gebt zum Beispiel Schinkenwürfel in den Teig.

Guten Appetit!

***Vielleicht habt Ihr ja Lust uns zu berichten oder Fotos von Eurem Meisterwerk zu schicken. Wir würden uns darüber freuen!
Unsere E-Mail-Adresse: info@luur-up.de***