

# Herzhafte Gemüsesuppe



Folgen Sie uns:



 villas.com **Booking.com**

# Herzhafte Gemüsesuppe

Wärmende Gemüsesuppe, dazu frisches Baguette oder Knoblauchbrot

4 Portionen

• Zubereitungszeit: 15 Minuten

• Kochzeit: 30 Minuten

## Zutaten

2 Esslöffel Olivenöl  
1 große Zwiebel, geschält und fein gewürfelt  
4 Karotten, in Würfel geschnitten  
4 Stangensellerie, in Würfel geschnitten  
1 Kartoffel (mittelgroß), geschält und in Würfel geschnitten  
1 Süßkartoffel, geschält und in Würfel geschnitten  
2 Knoblauchzehen, fein gehackt  
2 Dosen gewürfelte Tomaten  
600-900 ml Gemüsebrühe  
Je 1 Prise Salz und Pfeffer  
1 Zweig Thymian, gehackt  
2 Zweige Petersilie, gehackt

## Zubereitung

Das Öl in einem großen Topf erhitzen, nach kurzer Zeit die Zwiebeln hinzufügen und auf mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten. Karotten, Sellerie, Kartoffeln und Knoblauch unter Rühren dazugeben und etwa 10 Minuten dünsten.

Tomaten, Gemüsebrühe, Thymian und 600 ml Wasser hinzugeben und mit Gewürzen abschmecken. Das Ganze aufkochen, dann die Hitze reduzieren und für 20-30 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

Das Auge ist immer mit - die fertige Suppe mit Petersilie garnieren und mit Baguette oder Knoblauchbrot servieren.

Pro Portion: 239kcal, 7g Fett, 1g gesättigte Fettsäuren, 5g Proteine, 9g Ballaststoffe, 39g Kohlenhydrate, 20g Zucker, 2,6g Salz

# Klassischer Wintereintopf



Folgen Sie uns:  

 [villas.com](https://www.villas.com) **Booking.com**

# Klassischer Wintereintopf

Schonend gegarter Rindereintopf mit Wintergemüse – Genau das Richtige nach langen Spaziergängen in verschneiten Winterlandschaften mit Familie und Freunden

4 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 2 Stunden

## Zutaten

750g Rindfleisch (Schulter vom Rind), in mundgerechte Stücke geschnitten  
2 Esslöffel Mehl  
3 Esslöffel Olivenöl  
2 Knoblauchzehen, fein gehackt  
1 Zwiebel (mittelgroß), geschält und gewürfelt  
1 große Karotte (ca. 150g), in Würfel geschnitten  
1 große Pastinake (ca. 150g), in Würfel geschnitten  
500 ml Rinderbrühe  
150 ml Rotwein  
3 Esslöffel Thymian (wahlweise auch andere Kräuter)  
Je 1 Prise Salz und Pfeffer  
Zu Ofenkartoffeln oder gedünstetem Brokkoli servieren

## Zubereitung

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen und eine große ofenfeste Auflaufform bereithalten.

Das Öl darin erhitzen und das Rindfleisch goldbraun anbraten. Anschließend das Fleisch mit Mehl bestreuen und für weitere 3 Minuten braten.

Knoblauch hinzufügen und das gesamte Gemüse für 2 Minuten anbraten.

Die Rinderbrühe mit Wein und Kräutern vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Ganze zugedeckt im Ofen für 2 Stunden schmoren (oder so lange, bis Sie von Ihrem Spaziergang zurück sind!). Am besten schmeckt der deftige Eintopf mit Folienkartoffeln und gedünstetem Brokkoli als Beilage.

Pro Portion: 400kcal, 7g Fett, 1g gesättigte Fettsäuren, 5g Proteine, 9g Ballaststoffe, 39g Kohlenhydrate, 20g Zucker, 2,6g Salz

# Gefüllter Butternuss-Kürbis



Folgen Sie uns:  

 [villas.com](https://www.villas.com) **Booking.com**

# Gefüllter Butternuss-Kürbis

Ein Winterklassiker aus den USA – europäisch interpretiert. Köstlicher saisonaler Kürbis gefüllt mit Ziegenkäse und Spinat. Schnell und einfach zubereitet, ist er ein perfektes Gericht für die gesamte Familie.

4 Portionen



Zubereitungszeit: 15 Minuten



Kochzeit: 45 Minuten

## Zutaten

2 Butternuss-Kürbisse, längs aufgeschnitten und entkernt (gerne auch mehr, falls Sie Gäste haben)  
3 Esslöffel Olivenöl  
1 rote Zwiebel, geschält und gewürfelt  
1 große Paprika, in Würfel geschnitten  
1 kleine rote Chilischote, entkernt und fein gehackt  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
300g Babyspinat, gewaschen und geschnitten  
150g Ziegenkäse oder Fetakäse  
Zu frischem Baguette oder grünem Salat servieren

## Zubereitung

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen und ein großes Backblech bereithalten.

Den Kürbis in die Form setzen, mit einem Esslöffel Öl bestreichen und für 30 Minuten im Ofen rösten.

Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel, Chili und den Knoblauch anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Den Spinat dazugeben und für eine weitere Minute anbraten, bis er zusammengefallen ist. Nun alles von der Herdplatte nehmen, den Käse dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Spinat, die Paprika und den Ziegenkäse-Mix in die Aushöhlungen der Kürbisse füllen und für weitere 15 Minuten im Ofen garen lassen.

Pro Portion: 239kcal, 7g Fett, 1g gesättigte Fettsäuren, 5g Proteine, 9g Ballaststoffe, 39g Kohlenhydrate, 20g Zucker, 2,6g Salz

# Rhabarber und Apple Crumble



Folgen Sie uns:



 villas.com **Booking.com**

# Rhabarber und Apple Crumble

Dem zuckersüßen US Import verleiht ein Hauch von Zimt und Muskatnuss den weihnachtlichen Geschmack. Genießen Sie ihn mit einem Löffel Sahne oder griechischem Joghurt vor dem knisternden Karmin.

4 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

## Zutaten

### **Für die Füllung**

400g Rhabarber, in Stücke geschnitten (oder anderes saisonales Obst, z.B. Quitten)  
2 Kochäpfel, geschält und in Würfel geschnitten  
25g Butter  
50g brauner Zucker  
50g Rohrzucker  
1 Teelöffel Zimt  
1 Teelöffel Muskatnuss

### **Für das Topping**

150g Mehl  
150g weiche Butter, in Stücke geschnitten  
100g brauner Zucker  
40g Haferflocken  
Ein halber Teelöffel Zimt

## Zubereitung

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen und eine mittelgroße ofenfeste Schüssel bereithalten.

Alle Zutaten für das Topping in der großen Schüssel miteinander vermischen und mit den Fingern zu einer streuseligen Masse kneten. Den Teig anschließend zum Backen in dem Ofen schieben. Nun haben Sie genug Zeit die Füllung vorzubereiten.

Für die Füllung die Butter in einer Pfanne zerlassen und den Rhabarber und die Äpfel hinzugeben.

Muskatnuss, Zucker und Zimt dazugeben und auf schwacher Hitze 8 Minuten köcheln.

Nun die Füllung in eine ofenfeste Schüssel geben und für 5 Minuten abkühlen lassen.

Dann das Topping über die abgekühlte Füllung streuen und für 30 Minuten im Ofen goldbraun backen.

Eine Portion Schlagsahne oder Vanilleeis gibt dem Ganzen den letzten Schliff.

Pro Portion: 700kcal, 38g Fett, 23g gesättigte Fettsäuren, 8g Proteine, 10g Ballaststoffe, 90g Kohlenhydrate, 60g Zucker, 0,7g Salz



# Klassischer griechischer Salat



Folgen Sie uns:



 villas.com **Booking.com**

# Klassischer griechischer Salat

Frischer griechischer Salat – bringt das mediterrane Lebensgefühl auch an kalten Wintertagen ins heimische Wohnzimmer.

4 Portionen



Zubereitungszeit: 15 Minuten

## Zutaten

150g Fetakäse, gewürfelt  
4 große Strauchtomaten, in Spalten geschnitten  
Alternativ: 200g Cherry Tomaten, halbiert  
1 Gurke, geschält, entkernt und geschnitten  
1 kleiner Romana-Salat, geschnitten  
½ rote Zwiebel, in feine Würfel gehackt  
20 schwarze Kalamata Oliven (entkernt)  
3 Esslöffel griechisches extra natives Olivenöl  
1 Teelöffel frischer Oregano

## Zubereitung

Es ist so einfach wie es sich anhört – die gesamten Zutaten in einer großen Salatschüssel mischen (immer wieder etwas Olivenöl dazugeben) und servieren. Bon Appetit.

Pro Portion: 200kcal, 17g Fett, 6,5g gesättigte Fettsäuren, 7g Proteine, 2g Ballaststoffe, 5g Kohlenhydrate, 5g Zucker, 1,5g Salz