

---

Subject: Ernährung - Lieblingsessen usw

Posted by [malcanum](#) on Wed, 23 Jul 2014 22:25:48 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich würde mich freuen praxiserprobte Rezepte, die schnell herzustellen und lecker sind zu erfahren, um meine Kochkünste zu erweitern

Also ich habe einen Lieblingsalat, der besteht aus : Kirschtomaten, Lauchzwiebeln, Gurke (den Mittelteil der Gurken entfernen) und Feta Käse (Tomaten halbieren, die anderen Sachen klein schnibbeln), dazu ein Fertigdressing zum anrühren (Gartenkräuter). Ich nehme nur ein Eßlöffel Öl pro Tüte und den Rest Wasser.

Als Hauptgericht : Zucchini in dünne Scheiben schneiden, Champignons (in Scheiben schneiden), Pfifferlinge, und Lachsschinken ( in kleine Streifen schneiden), Pfeffer und Salz dazu, alles anbraten. Mit Sahne aufgießen (kann man ja auch die Kalorienarme Variante nehmen) und event mit Brühe abschmecken.

Dazu schmecken Nudeln toll.