

Kanal Eins MahlZeit!



Spaghetti-Omelette

Für 4 Personen

- 200g Spaghetti
- 100g Blattspinat (Teifkühlprodukt, aufgetaut)
- 1 EL gewürfelter Räucherspeck
- 5 Eier
- ½ Bund Petersilie
- 2 EL geriebener Parmesan
- 3 Scheiben Kochschinken
- 1 Mozzarella
- Butter, Semmelmehl
- Salz, Pfeffer, Muska

Zubereitung:

Die Spaghetti nach Packungsanweisung kochen, abgießen und abschrecken, danach den Speck auslassen und den Spinat darin zusammenfallen lassen. Die Petersilie kleinkhacken sowie Schinken und Mozzarella in feine Streifen schneiden. Die Eier werden verquirlt und zusammen mit der Petersilie, dem Spinat und dem Mozzarella vermischt. Diese Mischung mit Salz, Pfeffer und Muska abschmecken und alles mit den Spaghetti vermengen. Das ganze Portionsweise in eine kleine Pfanne mit heißer Butter geben, Schinken und Mozzarella darüberstreuen und nochmals etwas Eimischung darüber geben. Das ganze stocken lassen, wenden und beide Seiten goldgelb fertigbacken.

Unsere MahlZeit!-Partner:



Inh. Tino Münklich | Niederdorf, Chemnitzer Straße 53
Tel.: (037296) 5100 – Fax: (037296) 5188
www.kuechenhaus-online.de



Topferkunst aus Jahnsdorf

Jahnsdorf,
Chemnitzer Straße 61
Tel.: (03721) 22017
Fax: (03721) 271853
www.heyde-keramik.de



Herausgeber:
Regionalfernsehen Kanal Eins
Albrecht-Dürer-Straße 85 · 09366 Stollberg
Tel.: (037296) 87550 | Fax: (037296) 87549
E-Mail: mahlzeit@kanaleins.de | Internet: www.kanaleins.de

Kanal Eins MahlZeit!



Gefüllte Hackfleischröllchen mit Bratreis und Paprikasauce

Für 4 Personen

500g Hackfleisch, gemischt

5 Eier

1 altbackenes Brötchen

4 Wiener Würstchen

½ Zwiebel, gehackt

½ Zwiebel, in Streifen

je ½ Paprikaschote rot/grün

½ Tube Tomatenmark

1 Becher Schlagsahne

200g Langkornreis

Salz, Pfeffer, Paprika

Olivenöl

Zubereitung:

Die Semmel in lauwarmen Wasser einweichen und danach gut ausdrücken. Aus dem Hackfleisch, der Semmel, den Eiern, einer halben gehackten Zwiebel und ggf. Etwas Semmelmehl einen Teig kneten, diesen mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Die Wiener Würstchen halbieren und pro Portion je 2 Stück mit Fleischteig fest umhüllen. Danach die Hackfleischröllchen von allen Seiten anbraten und warmstellen. Eine halbe, in streifen geschnittene, Zwiebel und den Paprika in heißem Öl anbraten. Das Tomatenmark mit der Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und Zwiebel und Paprika damit ablöschen. Den Reis kochen, abgießen und in heißem Olivenöl unter mehrmaligem Schwenken anbraten.

Unsere MahlZeit!-Partner:



das küchenhaus

Inh. Tino Münklich | Niederdorf, Chemnitzer Straße 53
Tel.: (037296) 5100 – Fax: (037296) 5188
www.kuechenhaus-online.de



Topferkunst aus Jahnsdorf

Jahnsdorf,
Chemnitzer Straße 61
Tel.: (03721) 22017
Fax: (03721) 271853
www.heyde-keramik.de



Herausgeber:
Regionalfernsehen Kanal Eins
Albrecht-Dürer-Straße 85 · 09366 Stollberg
Tel.: (037296) 87550 | Fax: (037296) 87549
E-Mail: mahlzeit@kanaleins.de | Internet: www.kanaleins.de