



Gefüllte Auberginen

Für 4 Personen

Zutaten:

- 4 Auberginen
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Schafskäse
- ½ Bund glatte Petersilie
- Etwas Olivenöl
- Gewürze nach Belieben

Zubereitung:

Viel Spaß!



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

1

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Das Gemüse waschen. Auberginen längs halbieren, mit einem Teelöffel gründlich aushöhlen und mit Olivenöl bepinseln.

Alle anderen Zutaten (inklusive des Auberginenfruchtfleisches) klein würfeln. In einer großen Schüssel die Zutaten für die Füllung gründlich vermengen und nach Belieben würzen. Die Füllung in die Auberginenhälften geben.

2

3

Bei ca. 180-200 Grad in den Backofen geben und rund 40 Minuten backen.

Guten Appetit!



Chicorée- Salat

Für 4 Personen

Zutaten:

- 4-5 Chicorée
- 2 Orangen
- 2 Äpfel
- 2 EL Rosinen
- 2 EL Pinienkerne
- 2 EL Balsamicoessig
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- 1 EL Weißweinessig
- ½ TL Senf
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Viel Spaß!



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

1

Chlorée waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Orangen und Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden. Das gesamte Obst zusammen mit den Rosinen in eine große Schüssel geben. Für das Dressing Balsamicoessig, Olivenöl, Honig und Senf verquirlen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dressing über den Salat geben und gut vermischen. Den Salat ca. 10-20 Minuten ruhen lassen.

2

3

Pinienkerne kurz in der Pfanne ohne Fett anrösten und vor dem Servieren über den Salat streuen.

Guten Appetit!



Fenchel- Cremesuppe

Für 4 bis 6 Personen

Zutaten:

- 3 Fenchelknollen
- 2 Zwiebeln
oder Schalotten
- 1-2 Knoblauchzehen
- 500 g frische Tomaten
- 1,5 l Instantbrühe
(z. B. Huhn)
- 4 EL Speisestärke
oder Tapioka
- 4 EL Olivenöl
- ½ TL Senf
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Viel Spaß!



Fondation
Cancer

Info - Aide - Recherche

1

Die Fenchelknollen waschen, die oberen Wurzelansätze mit dem Fenchelgrün entfernen und den Strunk in der Mitte keilförmig ausschneiden. Dann den Fenchel in Stücke schneiden.

Im Topf Wasser und etwas Salz zum Kochen bringen. Den Fenchel 10 Minuten bei geringer Hitze kochen. Rausnehmen und in einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken. Einige zarte Fenchelstücke beiseitelegen.

2

Die Zwiebeln schälen und in sehr kleine Stücke würfeln und in Olivenöl blond werden lassen. Den Fenchel dazugeben und leicht anbraten.

Dann die Tomaten schälen und hinzufügen. Den Knoblauch schälen, zerdrücken und hinzufügen. Alles 5 Minuten braten lassen. Immer gut rühren.

3

Mit der Brühe ablöschen und 20 Minuten kochen lassen. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und abschmecken. Speisestärke in kaltem Wasser auflösen und hinzugeben. Nochmals 2 Minuten aufkochen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die aufgehobenen Fenchelstücke einstreuen und servieren.

4

5

6

www.cancer.lu



Gefüllte Artischocken

Für 2 Personen

Zutaten:

- 5 fleischige Poivrade-Artischocken mit Stamm, oder runde und nicht zu große Artischocken
- 10-15 kleine Kartoffeln oder in Keile geschnitten
- 1 Zitrone
- ½ Tasse Olivenöl
- Salz

Für die Füllung:

- Geschälte und in Scheiben geschnittene Artischockenstiele
- 3-4 Tassen Brotkrümel
- ¼ Tasse gesalzene Kapern (abgespült)
- 12 grüne und 8 schwarze Oliven
- ½ Bund Petersilie
- 1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

Viel Spaß!



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

1

Die Artischockenstiele abschneiden, schälen und sofort in Wasser mit Zitronensaft legen, um eine Verfärbung zu vermeiden. Die zwei untersten Blätterreihen der Artischocken abnehmen und entsorgen. Falls vorhanden, die Stacheln auf den Artischockenblättern abschneiden. Die Artischocken mit der Oberseite nach unten auf das Schneidebrett drücken, um die Blätter leicht zu lösen. Danach alles ins Zitronenwasser legen.

2

Alle Zutaten für die Füllung – außer Brotkrümel – mit einem Mixer grob hacken. Brotkrümel und Olivenöl hinzugeben. Ausgehend von den äußeren Blättern mit einem Teelöffel eine kleine Menge an Füllung an die Unterseite jedes Blattes legen und die Artischocken bis zur Mitte füllen. Wenn noch Füllung übrig bleibt, kann ein wenig in die Herzen (Mitte) platziert werden.

3

Artischocken in einen flachen Topf legen. Kartoffeln schälen und zwischen die Artischocken legen, damit diese aufrecht bleiben. Ein wenig Wasser ($\frac{3}{4}$ Tasse) auf den Boden des Topfes füllen, die Artischocken etwas salzen und großzügig mit Öl übergießen ($\frac{1}{2}$ Tasse). Deckel darauflegen und für etwa 30 Minuten kochen, je nach Größe und Zartheit des Gemüses.

Guten Appetit!



Pastinaken- Kartoffelgratin

Für 4 Personen

Zutaten:

- 1 kg Gemüse (z. B. Pastinake, Butternut-Kürbis, Kartoffeln, Möhren)
- 50 cl Milch
- 20 cl Sahne
- 100 g Schafskäse (z. B. Petit Basque)
- 1 Knoblauchzehe, in zwei Hälften geschnitten
- 1 Vanilleschote
- 100 g Quinoa
- 10 g Butter
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Viel Spaß!



Fondation
Cancer

Info · Aide · Recherche

1

Die Vanilleschote mit dem Messer der Länge nach halbieren und mit dem Messerrücken das schwarze Vanillemark aus den Hälften herauschaben. Die Milch erhitzen bis die ersten Blasen aufsteigen, dann vom Herd nehmen. Die Vanilleschote und das Vanillemark hinzufügen und für 30 Minuten bedeckt ziehen lassen.

Den Schafskäse raspeln. Das Gemüse waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Milch wieder auf den Herd setzen, Salz, Pfeffer und Gemüsescheiben hinzufügen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Gemüsescheiben entnehmen und 20 cl der Milch aufbewahren und mit der Sahne vermischen.

2

3

Eine Gratinform mit Butter einfetten und die Form mit den zwei Knoblauchhälften einreiben. Den Boden der Form mit der Hälfte der Gemüsescheiben abwechselnd belegen. Die Gemüsescheiben sollen sich dabei überlappen. Die Hälfte der Milch- und Sahnemischung hinzugeben und die Hälfte des geliebten Käses darüber streuen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Diese Schritte mit dem restlichen Gemüse, Sahne und Käse wiederholen. Zum Schluss mit einer dünnen Schicht aus Quinoa abschließen.

Für 30 Minuten im Ofen bei etwa 180-200 Grad backen bis die obere Schicht goldbraun und das Gemüse zart ist.

4

Guten Appetit!

www.cancer.lu



Gefüllter Kohlrabi mit Mangold

Für 4 Personen

Zutaten:

- 4 mittelgroße Kohlrabi
- 30 g Pinienkerne
- 600 g Mangold
- ½ Bund glatte Petersilie
- 2 EL Butter
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 80 ml Gemüsefond
- 250 g Crème fraîche
- 5 getrocknete und in Öl eingelegte Tomaten
- 150 g Büffelmozzarella
- Muskatnuss
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Viel Spaß!



Fondation
Cancer

Info - Aide - Recherche

1

Kohlrabiknollen schälen. Mit einem Kugelaustecher den Kohlrabi in der Mitte aushöhlen und in kochendem Salzwasser zugedeckt 15 Minuten vorgaren. Kohlrabi herausnehmen und abtropfen lassen. Gemüsewasser und ausgestochene Kohlrabikugeln aufbewahren.

2

Petersilie fein hacken. Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne rösten. Knoblauch und Schalotten abziehen und fein würfeln. Schalotten und Knoblauch in Butter andünsten. Mangold putzen und entstielen. Gemüsefond hinzufügen und den Mangold portionsweise unter Rühren zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Gemüse in eine Schüssel geben.

3

Den Büffelmozzarella in grobe Stücke schneiden, die Pinienkerne grob hacken, die Tomaten fein schneiden und 150 Gramm Crème fraîche unter das Mangoldgemüse heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4

Für die Soße 300 ml des Gemüsewassers zum Kochen bringen. Die ausgestochenen Kohlrabikugeln hinzufügen und köcheln lassen. Das Ganze fein pürieren und die übrige Crème fraîche hinzufügen. Die Petersilie unter die Soße rühren.

5

Kohlrabi mit Mangoldmasse füllen, in eine Gratinform geben, Soße hinzugeben und 10-20 Minuten bei 200 Grad im Ofen backen.

Guten Appetit!

www.cancer.lu



Mediterraner Salat

Für 6 Personen

Zutaten:

- 4 Tassen in Scheiben geschnittener Sellerie
- 1 Tasse grüne Oliven, entkernt und in Scheiben geschnitten
- ⅓ Tasse feingehackte schwarze Oliven
- 2 Tassen grob gehackter Rucola
- ½ Tasse gehackte glatte Petersilie
- 1 EL frischer Thymian
- 2 TL italienische Gewürzmischung oder getrockneter Basilikum, Salbei, Rosmarin, Oregano, Majoran
- ½ Tasse gehackte getrocknete Aprikosen
- ½ Tasse gehackte Datteln
- 1 TL grob gemahlener Pfeffer
- ⅓ Tasse natives Olivenöl
- Saft und Schale einer Zitrone

Zubereitung:

Viel Spaß!



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

1

Alle Zutaten außer dem Olivenöl, Zitronensaft und der Zitronenschale in eine große Schüssel geben und gut vermischen.

Olivenöl, Zitronensaft und Zitronenschale in einer kleinen Schüssel vermischen und dann über die Selleriemischung geben. Alles gut vermischen und mindestens eine Stunde vor dem Servieren kaltstellen.

2

Guten Appetit!



Rote-Bete-Suppe mit Ingwer

Für 4 Personen

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 großes Stück Ingwerknolle
- 4-5 frische Rote-Bete-Knollen
- 1 l Gemüsebrühe (Instant)
- Olivenöl
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Viel Spaß!



**Fondation
Cancer**

Info - Aide - Recherche

1

Die Zwiebel schälen, würfeln und in Olivenöl glasig braten.

Ingwerknolle (Je nach Schärfe die passende Größe auswählen) in Stücke schneiden und dazugeben.

2

3

Rote-Bete-Knollen schälen, würfeln und dazugeben. Mit Gemüsebrühe bedecken. Ca. 40 Minuten köcheln lassen bis die Rote Bete weich ist.

Dann alles pürieren, mit Pfeffer und Salz abschmecken und servieren.

4

Guten Appetit!



Wurzelgemüse mit Safran

Für 4 Personen

Zutaten:

- 300 g Knollensellerie
- 150 g Babykarotten oder kleine Karotten
- 250 g Rüben
- 1 Handvoll Rucola
- 1 Dose Safranfäden
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Butter
- 30 cl Hühnerbrühe (Instant)
- 30 cl Sahne
- Gewürze nach Belieben

Zubereitung:

Viel Spaß!



Fondation
Cancer

Info · Aide · Recherche

1

Die Babykarotten waschen. Das andere Gemüse schälen und ebenfalls waschen.

Den Sellerie in 1,5 cm große Würfel schneiden. Rüben, wenn sie klein sind, ganz lassen, ansonsten vierteln. Den Knoblauch schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Babykarotten ganz lassen. Rucola waschen und in einer Salatschleuder gut trocken schleudern, danach grob hacken.

2

3

Die Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen. Sobald die Butter schäumt, Safran hinzugeben. 1 Minute warten und dann das ganze Gemüse hinzugeben. Gemüse in der Safranbutter kurz schwenken, dann die Hühnerbrühe hinzufügen. Das Gemüse bei schwacher Hitze kochen bis es bissfest ist. Dann die Sahne hinzugeben und 5 weitere Minuten abgedeckt kochen lassen.

Wenn nötig, nach Belieben etwas würzen.
Kurz vor dem Servieren den Rucola hinzugeben.

4

Guten Appetit!



Überbackene Parmesan-Zucchini

Für 4 Personen

Zutaten:

- 4 Zucchini, geviertelt in Längsrichtung
- 1 Tasse geriebener Parmesan
- ½ TL getrockneter Thymian
- ½ TL getrockneter Oregano
- ½ TL getrockneter Basilikum
- ¼ TL Knoblauchpulver
- Salz & Pfeffer nach Belieben
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL gehackte frische Petersilienblätter

Zubereitung:

Viel Spaß!



Fondation
Cancer

Info · Aide · Recherche

1

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und beiseitestellen.

In einer kleinen Schüssel Parmesan, Thymian, Oregano, Basilikum, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer nach Geschmack vermengen.

2

3

Zucchini auf das fertige Backblech legen. Mit Olivenöl beträufeln und mit der Parmesanmischung bestreuen. In den Ofen geben und ca. 15 Minuten backen.

Danach für 2-3 Minuten im Backofen grillen bis die Zucchini knusprig und goldbraun sind. Sofort servieren und nach Belieben mit Petersilie garnieren.

4

Guten Appetit!



Kichererbsen und Aubergine auf indische Art

Für 4-6 Personen

Zutaten:

- 1 Aubergine, in Stücke geschnitten
- 1 Zwiebel, geschält und fein gehackt
- 4 Knoblauchzehen, geschält und fein gehackt
- 1 rote Chilischote, halbiert, entkernt und gehackt
- 4 Zweige frische Minze (nach Belieben)
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Ingwerpulver
- 1 TL Senfkörner
- 1 Dose geschälte Tomaten (400 g)
- 2 EL Tamarindenpaste
- 2 EL flüssiger Honig
- 400 g Kichererbsen aus der Dose, abgespült und abgetropft
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Viel Spaß!



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

1

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. In einer kleinen Backform die Auberginenstücke in 3 EL Öl wenden. 15 Minuten im Ofen backen, bis die Auberginen zart und goldgelb sind.

Das restliche Öl in einem Schmortopf erhitzen und die Zwiebel glasig braten. Knoblauch, Chili, Ingwer, Kurkuma, Kümmel und Senfkörner hinzufügen und alles gut verrühren. Die Gewürze 3 Minuten bei mittlerer Hitze erhitzen.

2

3

Tomaten, 200 ml Wasser, Salz und Pfeffer hinzugeben. Alles zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Tamarindenpaste, Honig, gewürfelte Auberginen und Kichererbsen hinzufügen. Etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit Minzblättern garnieren.

Guten Appetit!



www.cancer.lu



In Knoblauch und Thymian gebratener Kürbis

Für 4 Personen

Zutaten:

- 1 kg Kürbis oder Gem Squash
- 4 EL Olivenöl
- Etwa 12 Thymianzweige
- 25 g Butter
- 6 Knoblauchzehen, geschält und fein gehackt
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Viel Spaß!



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

1

Den Ofen auf 190 Grad vorheizen.

Den Kürbis halbieren, die Kerne und den faserigen Teil entfernen. In etwa 2,5 cm breite Würfel schneiden. Das Olivenöl und die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Kürbis (oder Gem Squash)stücke mit den Thymianzweigen in eine Auflaufform geben. Mit Öl und geschmolzener Butter beträufeln. Alles mit den Fingern verrühren, damit der Kürbis gut bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2

3

Den Kürbis 35 Minuten backen, bis er sehr zart und leicht karamellisiert ist. Die Kürbisstücke gelegentlich mit dem Bratensaft übergießen. Den Knoblauch 10 Minuten vor Ende der Garzeit hinzugeben. Sofort servieren.

Guten Appetit!



Sellerie-Kartoffelpüree mit gegrillten Frühlingszwiebeln

Für 4 Personen

Zutaten:

- 2 Knollensellerie
- 2 große, mehligere Kartoffeln, geschält
- 16 Frühlingszwiebeln, geputzt
- 80 ml Vollmilch
- 50 g Butter
- 2 EL saure Sahne oder Crème fraîche
- 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
- Olivenöl, zum Bepinseln für die Zwiebeln
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Viel Spaß!



Fondation
Cancer

Info · Aide · Recherche

1

Den Knollensellerie und die Kartoffeln in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser kochen bis sie zerfallen, danach abtropfen lassen.

Die Milch im Topf erhitzen. Sellerie und Kartoffeln mit Butter zerdrücken. Die heiße Milch und saure Sahne (oder Crème fraîche) unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Zugedeckt warmhalten.

2

3

Die Frühlingszwiebeln mit Olivenöl bepinseln. Die Grillpfanne erhitzen, die Frühlingszwiebeln darin anbraten. Die Hitze reduzieren und die Zwiebeln kochen bis sie zart und weich sind. Das Püree in eine vorgewärmte Schüssel geben, die Zwiebeln darauf legen und servieren.

Guten Appetit!

www.cancer.lu



Süßkartoffelpüree mit gerösteten Zwiebeln

Für 4 Personen

Zutaten:

- 3 große Süßkartoffeln (ca. 1 kg)
- 2 große Zwiebeln, geschält und fein gehackt
- 1 rote Chilischote halbiert, entkernt und in dünne Scheiben geschnitten
- Saft einer ½ Zitrone
- 2 EL Sonnenblumenöl
- ¼ TL Zimtpulver
- 50 g Butter
- ½ TL Senf mit ganzen Körnern
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Viel Spaß!



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

1

Den Ofen auf 190 Grad vorheizen. Kartoffeln auf ein Backblech legen und im Ofen backen, bis sie weich sind. Das kann zwischen 40 Minuten und 1 Stunde dauern (wenn die Kartoffeln besonders groß sind).

Wenn die Süßkartoffeln fast gar sind, die Zwiebeln vorbereiten. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln im heißen Öl anbraten, bis sie golden und fast ausgetrocknet sind. Nur am Schluss salzen, sonst verlieren die Zwiebeln Wasser. Dann großzügig pfeffern. Zwei Minuten vor Ende der Garzeit, Zimt und die Chilischote hinzufügen.

2

3

Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit Hilfe eines Messers und einer Gabel schälen. Alles in eine heiße Schüssel geben, mit einer Gabel zerdrücken und Butter unterrühren. Mit Senf, Salz, Pfeffer und Zitronensaft nach Belieben abschmecken. Die gerösteten Zwiebeln auf das Kartoffelpüree legen und sofort servieren.

Guten Appetit!

www.cancer.lu



Scharfe Linsensuppe mit Joghurt

Für 4 Personen

Zutaten:

- 1 Zwiebel, geschält und fein gehackt
- 1 Stangensellerie, fein gehackt
- 3 Knoblauchzehen, geschält und fein gehackt
- 1 rote Chilischote halbiert, entkernt und gehackt
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL gemahlener Kümmel
- 140 g rote Linsen
- 1 Dose geschälte Tomaten in Stücken (400 g)
- 800 ml Hühnerbrühe (Instant) oder Wasser
- 250 g griechischer Joghurt
- 2 Knoblauchzehen, geschält und zerkleinert
- 6 Zweige frische Minze, gehackt
- 2 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Viel Spaß!



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

1

Das Olivenöl im Schmortopf erhitzen, Zwiebel und Sellerie anbraten und so lange braten, bis sie zart sind, ohne braun zu sein. Knoblauch, Chilischote und Kümmel hinzufügen und weitere 2 Minuten braten.

Die Linsen, gehackte Tomaten und Brühe (oder Wasser) hinzugeben. Alles zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und etwa 30 Minuten köcheln lassen bis die Linsen weich gekocht sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2

Den Joghurt mit Knoblauch, Minze und Olivenöl verrühren. Die Suppe in warme Schalen gießen, einen Esslöffel Joghurt in die Suppe geben und sofort servieren.

3

Guten Appetit!



Gebratener Kürbis mit Tomaten

Für 4 Personen

Zutaten:

- 1,7 kg Kürbis
- 400 g Kirschtomaten
- 3 rote Chilischoten, halbiert, entkernt und in dünne Scheiben geschnitten
- 6 Knoblauchzehen, geschält und fein gehackt
- 5 EL Olivenöl, zum Beträufeln für das Gemüse
- 175 g grüne Oliven
- 4 Zweige frische Minze & ein paar Blätter zum Garnieren
- 85 g Feta, zerbröseln
- 3 EL natives Olivenöl
- Saft einer ½ Zitrone
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Viel Spaß!



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

1

Den Ofen auf 190 Grad vorheizen. Den Kürbis vierteln. Die Schale, die Kerne und den faserigen Teil entfernen. Die Kürbisstücke in einer einzigen Schicht in einen Bräter geben und sicherstellen, dass noch Platz für die Tomaten bleibt. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln. Die Kürbisstücke drehen, sodass sie gut mit Öl überzogen sind. 20 Minuten im Ofen backen.

Für die Salsa die Oliven entkernen und fein hacken. Die Minzblätter zerkleinern. Oliven und Minze in eine Schüssel geben und mit Feta, Olivenöl und Zitronensaft vermischen.

2

3

Den Bräter aus dem Ofen nehmen und die Tomaten, die Chilischote und den Knoblauch hinzufügen. Alles gut vermischen und die Tomaten mit Öl ummanteln. Den Bräter zurück in den Ofen stellen und weitere 15-20 Minuten backen lassen. Danach mit einigen Minzblättern garnieren und servieren.

Guten Appetit!

www.cancer.lu



Geschmorter Fenchel

Für 4 Personen

Zutaten:

- 2 mittelgroße Fenchelknollen oder 4 kleine Knollen, geputzt
- 1 EL Olivenöl
- 125 ml Weißwein
- 3 Knoblauchzehen, geschält und gehackt
- 60 ml Hühnerbrühe (Instant)
- 100 g Schimmelkäse (z. B. Roquefort)
- 50 g Walnüsse, grob gehackt
- 2 EL frische Petersilie, gehackt
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Viel Spaß!



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

1

Den Fenchel 20 Minuten in Salzwasser kochen, abtropfen lassen und 10 Minuten beiseitestellen. Dann in dicke Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel darin anbraten bis er braun wird.

2

3

Den Wein, 60 ml Wasser, Knoblauch und Brühe hinzugeben. 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Vom Herd nehmen, mit Käse, Nüssen und Petersilie bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4

Guten Appetit!



Kürbis- Bohnensuppe

Für 4 Personen

Zutaten:

- 1 Zwiebel, geschält
- 2 Knoblauchzehen, geschält
- 1 EL Olivenöl
- 600 g Kürbisfleisch, gewürfelt
- 1 TL Rosmarinnadeln, gehackt
- einige Salbeiblätter, gehackt
- 1 l Gemüsebrühe (Instant)
- 1 große Fleischtomate
- 1 Dose weiße Bohnen (400 g)
- 1 EL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer, Cayennepfeffer

Zubereitung:

Viel Spaß!



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

1

Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken, in Öl andünsten. Kürbis mitdünsten, salzen und pfeffern. Rosmarin und Salbei hinzufügen. Mit Brühe aufgießen und 20 Minuten köcheln lassen.

Die Tomaten häuten, entkernen und würfeln. Dann die Tomaten und Bohnen in die Suppe geben. Weitere 15 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

2

Guten Appetit!



Ofen-Auberginen mit Curry und Honig

Für 4 Personen

Zutaten:

- 3-4 Auberginen
- 1 Zitrone, eingelegt
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Honig
- Saft von 1 Zitrone
- 5 EL Olivenöl
- 1 TL Curry
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Viel Spaß!



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

1

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die eingelegte Zitrone abspülen, halbieren, das Innere entfernen und die Schale in dünne Scheiben oder kleine Würfel schneiden.

Die Auberginen der Länge nach vierteln und die Stücke in einer einzigen Schicht in eine Auflaufform legen. Salzen, pfeffern und mit Honig, Zitronensaft und Olivenöl übergießen. Mit Curry, Knoblauch und Zitronenschale bestreuen.

2

3

Die Auflaufform in den Ofen geben und nach 10 Minuten die Temperatur auf 150 Grad senken. Mit dem Bratensaft begießen, damit die Auberginen nicht austrocknen. Zwischen 1 Stunde und 1 ½ Stunden im Ofen backen bis die Auberginen weich sind.

Guten Appetit!



Champignon- Cremesuppe

Für 4 Personen

Zutaten:

- 200 g Champignons
- 2 Zwiebeln
oder Schalotten
- Petersilie
- ½ Lorbeerblatt
- 1 l Instantbrühe (z. B. Huhn)
- 30 g Mehl
- ¼ l Milch
- 1 Eigelb
- 2 EL Sahne
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Viel Spaß!



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

1

Die Champignons putzen und sehr fein schneiden. Die Hälfte davon mit den Zwiebeln bzw. Schalotten, Petersilie, Lorbeerblatt und der Brühe 30 Minuten kochen lassen. Die andere Hälfte der Champignons mit etwas Butter bei geringer Hitze 20 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Butter, Mehl und Milch zu einer Béchamelsoße verrühren und die Brühe mit den Champignons dazugeben (das Lorbeerblatt rausnehmen). Alles mit einem Stabmixer pürieren. Die gedünsteten Champignons hinzufügen. Eigelb und Sahne verrühren und unter die Suppe rühren.

2

Guten Appetit!



Pizza mit Rote Bete und Grünkohl

Für 4 Personen

Zutaten:

Für den Pizzateig:

- 250 g Mehl
- ½ Päckchen Trockenhefe
- 125 ml lauwarmes Wasser
- 1 Prise Salz
- 2 EL Olivenöl

Für den Belag:

- 2 Rote-Bete-Knollen, vorgekocht
- 10 Blätter frischer Basilikum
- 350 g Grünkohl
- 200 g Mozzarella
- 200 g Ziegenkäse
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Viel Spaß!



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

1

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Für den Pizzateig das Mehl in eine Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde drücken. Die Trockenhefe hinzugeben. Etwas lauwarmes Wasser auf die Trockenhefe geben und alles verrühren. Olivenöl und Salz hinzufügen und zu einem festen Teig verkneten. Die Schüssel mit einem Tuch abdecken und den Pizzateig für 1 Stunde gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Rote-Bete-Knollen in kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem Basilikum pürieren. Rote-Bete-Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Grünkohl waschen, die Blätter vom harten Stiel abschneiden und klein schneiden. Mozzarella und Ziegenkäse in kleine Scheiben schneiden.

2

3

Den Teig in zwei Portionen teilen und für zwei Pizzen ausrollen. Mit Rote-Bete-Pesto bestreichen und mit Grünkohl belegen. Dann mit Ziegenkäse und Mozzarella bestreuen. Einige Basilikumblätter auf die Pizza verteilen. Die Pizza etwa 10 Minuten im Backofen backen, bis sie knusprig ist.

Guten Appetit!

Vielen Dank an Carole Bettendorffer für dieses Rezept.

www.cancer.lu



Grillgemüse- Salat

Für 4 Personen

Zutaten:

- 2-3 schlanke Auberginen
- 600 g kleine Zucchini
- 6 EL Olivenöl
- 1 EL Pinienkerne
- 1 Bund Rucola
- 200 g Kirschtomaten
- 50 g Parmesan am Stück
- 2 EL Rotweinessig
- 1-2 EL kleine Basilikumblätter
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Viel Spaß!



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

1

Die Auberginen und Zucchini waschen und quer in etwa 5 mm dünne Scheiben schneiden. In 4 EL Öl wenden.

Den Grill oder die Grillpfanne heiß werden lassen. Die Gemüsescheiben bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in 5-6 Minuten hellbraun garen. Gemüse auf Küchenpapier abtropfen lassen. Leicht salzen und pfeffern.

2

3

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren goldgelb rösten. Rucola waschen und dicke Stiele abschneiden. Tomaten waschen und halbieren. Mit einem Sparschäler den Parmesan in dünne Scheiben hobeln.

Den Essig mit Salz, Pfeffer und restlichem Öl zu einer Marinade aufschlagen. Mit Auberginen, Zucchini, Tomaten, Rucola, Pinienkernen, Parmesan und Basilikum behutsam vermengen. Den Salat abschmecken und vor dem Servieren noch einige Minuten durchziehen lassen.

4

Guten Appetit!

www.cancer.lu