

Putenbrust mit Orange und Banane



Leckerer Geflügel-Gericht

Eine Putenfleisch-Zubereitung mit einer hellen Sauce aus Milch, verfeinert mit Orange und Banane.

Dazu wähle ich als Beilage Basmati-Reis.

Mein Rat: Beim Kochen fiel mir ein, dass auch eine Portion Rosinen oder Sultaninen zu dem Gericht passt.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Putenbrust
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 gelbe Paprika
- 1/2 Orange

- 1/2 Banane
- Milch
- süßes Paprikapulver
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- 125 g Basmati-Reis
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Putenbrust grob zerkleinern. Paprika putzen und in grobe Stücke zerschneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Orange und Banane schälen, Orange in kleine Stücke, Banane in Scheiben schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Pute und Paprika dazugeben und mit anbraten. Orange und Banane ebenfalls hinzugeben. Mit einem großen Schuss Milch ablöschen. Mit Paprikapulver, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Reis in einen tiefen Teller geben, Putenbrust mit viel Sauce darüber geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

Gorgonzola-Honig-Orange-Risotto



Erinnert an Reisbrei – schmeckt aber schlotzig

Gorgonzola ist ein sehr feiner Käse. Er schmeckt zu oder auf dem Brot. Und man kann auch eine feine Pasta-Sauce zu Pasta daraus zubereiten.

Er eignet sich aber auch geschmolzen in Risotto. Und als Widerpart zu dem kräftigen Gorgonzola-Geschmack dienen hierbei Honig als Süße und Orangenstücke mit fruchtig-süßem Aroma.

Einfach nach dem Garen des Risotto-Reises Gorgonzola in Stücke zerkleinert im Reis schmelzen, Honig und Orangenstücke dazugeben, alles vermischen und abschmecken.

Der Gorgonzola macht das Risotto wieder leicht flüssig, das Risotto ist also nicht gänzlich schlotzig, sondern auch ein wenig flüssig.

Mein Rat: Das Risotto braucht nicht mehr gewürzt zu werden, der Gorgonzola bringt genügend Würze mit. Eventuell nach dem Servieren im Teller mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Zutaten für 1 Person:

Für das Risotto:

- [Grundrezept](#)
- 125 g Gorgonzola
- 1 EL Honig
- 1/2 Orange
- Pinienkerne

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.

Risotto nach Anleitung zubereiten, diesmal anstelle mit Weißwein und Gemüsefond einfach mit Wasser.

Pinienkerne kleinhacken.

Orange schälen und in kleine Stücke schneiden. Gorgonzola in kleine Stücke schneiden, in das Risotto geben und schmelzen. Honig und Orangenstücke ebenfalls hinzugeben und alles vermischen. Orangenstücke im Risotto nur kurz erwärmen. Abschmecken.

Risotto in einen tiefen Pastateller geben, mit Pinienkernen garnieren und servieren.

Seelachs-Ragout in heller Sauce mit Kartoffelwürfeln



Leckerer Fisch-Ragout

Ich bereite ein einfaches Fisch-Ragout zu, mit Seelachs-Filets. Dazu kommt als Gemüse etwas Paprika, Lauch, Zwiebel und Lauchzwiebel.

Dazu kommt eine helle Sauce aus einer hellen Mehlschwitze.

Als Beilage wähle ich einmal keinen Reis oder Bulgur, sondern Kartoffelwürfel aus gekochten Kartoffeln.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Seelachsfilets
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- $\frac{1}{4}$ gelbe Paprika
- ein Stück Lauch
- etwas Ingwer
- 1 EL Mehl
- süßes Paprikapulver

- Salz
- Pfeffer
- 3–4 Kartoffeln
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Kartoffeln schälen. Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und Kartoffeln darin 10–15 Minuten garen. Herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben, in kleine Würfel schneiden und warmstellen.

Währenddessen Filets erst längs halbieren, dann quer in Streifen schneiden. Paprika und Lauchzwiebeln putzen und grob zerkleinern. Lauch putzen und quer in Ringe schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls grob zerkleinern. Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Fisch und Gemüse hineingeben und kurz mit anbraten. Mehl dazugeben und mit der Butter verrühren. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen, Mehlschwitze gut verrühren und aufkochen lassen. Mit einem Schuss Wasser die Sauce verlängern. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Kartoffelwürfel in einen tiefen Teller geben, Fisch-Ragout großzügig darüber verteilen, mit Petersilie garnieren und servieren.

Filetspieße



Leckeres Filet

Ein kleiner Snack für den Abend. Einfach Schweinefilet in einer Babecue-Sauce marinieren.

Dann in groben Stücken auf Holzspieße aufstechen und in der Pfanne braten.

Zutaten für 1 Person:

- 300 g Schweinefilet
- 50 ml Barbecue-Sauce
- Salz
- Pfeffer
- Holzspieße
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. | Garzeit 5–6 Min.

Filet in grobe Stücke schneiden. Barbecue-Sauce in eine Schüssel geben, Filetstücke dazugeben, darin wenden und im Kühlschrank eine Stunde marinieren.

Filetstücke auf einige Holzspieße aufspießen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Spieße auf jeder Seite einige Minuten bei hoher Temperatur kross anbraten. Das Filet darf innen ruhig noch etwas rosé sein. Salzen und pfeffern.

Auf einen Teller geben und servieren.

Lachs-Sashimi



Leckerer roher Fisch

Traditionell wird an Karfreitag kein Fleisch-, sondern ein Fisch-Gericht zubereitet, geschuldet der Kreuzigung Jesu am heutigen Tag. Das gilt auch bei mir und so bereite ich allerdings ein asiatisches Fisch-Gericht zu. Lachs-Sashimi mit einer hellen Soja-Sauce.

Ich gebe zu, in einem japanischen Restaurant ist das Sashimi schöner auf dem Teller oder Essbrett angerichtet.

Zutaten für 1 Person:

- 300 g Lachs
- helle Soja-Sauce, mit Zitronensaft verfeinert

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min.

Lachs von der Haut befreien und in schmale Scheiben schneiden. Lachs auf einem Teller oder Essbrett anrichten.

Soja-Sauce in eine kleine Schale geben und dazu servieren.

Orangen-Schokolade-Rührkuchen



Schmackhafter Schokokuchen

Ich bereite heute passend noch zum Wochenende und somit Ostern einen gedeckten Obstkuchen zu, ähnlich wie neulich den Ananas-Rührkuchen. Diesmal verwende ich Orangenspalten.

Der Teig ist wieder ein Rührteig, in ihn kommen für mehr Aroma zwei Schnapsgläser Cognac. Und dann mische ich geriebene Bitter-Schokolade unter den Rührteig. Denn die Bitter-Schokolade passt geschmacklich sehr gut zu den Orangenspalten.

Optisch könnte man den Kuchen auch Stratiatella-Kuchen nennen.

Mein Rat: Natürlich mit dem Finger vor dem Backen etwas Rührteig aus der Rührschüssel nehmen und den Teig abschmecken. Und das Auslecken der leeren Rührschüssel nicht vergessen.

Zutaten:

- 500 g Mehl
- 250 g Margarine
- 250 g Zucker
- 5 Eier
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 4 cl Cognac
- 100 g Bitter-Schokolade
- 3 Orangen

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 60 Min.

Backofen auf 180 Grad Celsius Umluft erhitzen.

Spring-Backform einfetten.

Orangen schälen und Spalten auf einen Teller geben.

Schokolade in einer Küchenmaschine fein reiben.

Eier aufschlagen und in eine Rührschüssel geben. Margarine und Zucker dazugeben und mit dem Rührgerät schaumig rühren. Mehl,

Backpulver und Vanillin-Zucker dazugeben. Cognac hinzugeben. Alles verrühren. Schokolade dazugeben und alles 5–10 Minuten gut verrühren.

Die Hälfte des Teigs in die Backform geben und mit dem Backlöffel gut verteilen und verstreichen. Orangenspalten rundum in zwei Ringen auf den Teig geben. Zweite Hälfte des Teigs darüber geben und mit dem Backlöffel verteilen und verstreichen.

Backform auf mittlerer Ebene für 60 Minuten in den Backofen geben.

Backform herausnehmen, Rand der Spring-Backform lösen und Kuchen vom Boden der Backform auf eine Kuchenplatte geben. Wenn der Kuchen etwas fragil ist, kann man ihn auf dem Backform-Boden belassen. Gut abkühlen lassen.

Putenbrust asiatisch mit Basmatireis



Leckerer asiatisches Gericht

Putenbrust kann man sehr gut asiatisch im Wok zubereiten. Man gibt einfach noch etwas von dem Gemüse hinzu, das man gerade im Kühlschrank vorrätig hat. Bei mir waren das eine Zwiebel, Lauchzwiebeln und Ingwer.

Gewürzt wird mit Fisch-Sauce, das bei den Asiaten Ersatz für Salz ist, und mit Soja-Sauce, welches Ersatz für Gewürze ist. Ich verlängere die Sauce noch mit einem Schuss Wasser.

Dazu gibt es Basmatireis.

Mein Rat: Da es ein asiatisches Gericht ist, sollte man es auch in einer Schale mit Stäbchen essen. Ich habe es jedoch einmal in einem tiefen Pastateller angerichtet und serviert.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Putenbrust
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 Zwiebel

- ein großes Stück Ingwer
- 2 EL Fisch-Sauce
- 2 EL helle Soja-Sauce mit Zitronensaft
- 1/2 Tasse Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Zwiebel schälen und grob zerkleinern. Lauchzwiebeln putzen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Ingwer schälen und in kurze Stifte schneiden. Putenbrust grob zerkleinern.

Öl in einem Wok erhitzen. Pute und Gemüse hineingeben und einige Minuten pfannenrühren. Fisch- und Soja-Sauce dazugeben. Mit einem Schuss Wasser die Sauce verlängern. Etwas köcheln lassen.

Reis in einen tiefen Pastateller geben und Pute-Gemüse-Mischung mit Sauce darüber geben.

Sauerkraut-Tarte



Schöne Tarte

So, wie ich vor kurzem eine Rotkraut-Tarte zubereitet habe, bereite ich nun eine Sauerkraut-Tarte zu. Ich habe einen Beutel Sauerkraut, 500 g, vorrätig. Dazu gebe ich noch in Streifen geschnittenen Speck. Und verfeinert wird das Ganze mit einigen Esslöffeln Ananas. Das fruchtig-süße Aroma der Ananas passt gut zum Sauerkraut.

Da die Füllmenge an Sauerkraut, Speck und Ananas doch recht hoch ist und ungefähr 800 g beträgt, gebe ich zur Stabilität und Festigkeit der Füllung sechs Eier in die Füllmenge.

Und zudem backe ich die Tarte keine 40 Minuten, sondern aufgrund der großen Füllmenge 50 Minuten. Die Füllmenge und der Hefeteig vertragen diese Backdauer.

Zutaten:

Für den Hefeteig:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllung:

- 6 Eier
- 200 g Sahne
- 200 g geriebener Gouda
- 500 g Sauerkraut
- 120 g Speck
- 5–6 EL Ananas-Stücke (Dose, etwa 170 g)
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 50 Min.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Spring-Backform einfetten.

Teig in die Backform geben, ausdrücken und einen 3–4 cm hohen Rand ausziehen.

Speck in kurze Streifen schneiden. Flüssigkeit vom Sauerkraut abgießen.

Eier aufschlagen und in eine Rührschüssel geben. Sahne dazugeben und mit dem Schneebesen gut verrühren. Käse dazugeben. Sauerkraut, Speck und Ananas-Würfel ebenfalls hinzugeben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles mit dem Backlöffel gut vermengen.

Füllmenge in den Teig geben und mit dem Backlöffel gut verteilen und verstreichen.

Backform auf mittlerer Ebene für 50 Minuten in den Backofen geben.

Backform herausnehmen, Rand der Spring-Backform lösen und Tarte vom Boden der Backform auf ein Kuchengitter geben. Gut abkühlen lassen.

Überbackenes Entrecôte



Leckerer Steak

Da ich heute etwas zu feiern hatte, habe ich einmal kurzerhand wieder ein Steak eingekauft. Das letzte Steak, das ich zubereitet habe, ist schon einige Zeit her, so dass ich dies hier ruhig veröffentlichen kann.

Ich brate das Entrecôte normal in der Pfanne an, aber ich überbacke es mit geriebenem Käse.

Ich verwende bei diesem edlen Stück Fleisch Meersalz und Steakpfeffer, jeweils aus der Mühle.

Und ich gare das Entrecôte diesmal nicht rare, sondern medium.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Entrecôte
- 50 g geriebener Gouda
- Meersalz
- Steakpfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min.

Steak auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Öl in der Pfanne mit Deckel erhitzen. Steak 1–2 Minuten auf einer Seite anbraten. Wenden und einige Minuten auf der zweiten Seite anbraten. Dabei Käse auf das Steak geben, Pfanne mit dem Deckel zudecken und Steak überbacken.

Steak herausnehmen, auf einen Teller geben und servieren.

Hähnchen-Unterschenkel im Tomatenbett



Leckerer Snack

Ein kleiner Snack für den Abend. Hähnchen-Unterschenkel, mit meiner bei Brathähnchen schon erprobten und für gut befundenen Marinade.

Unterschenkel in eine Auflaufform mit gestückelten Tomaten aus der Dose geben, in denen die Unterschenkel dann im Backofen garen können.

Zutaten für 1 Person:

- 6 Hähnchen-Unterschenkel
- 1 EL dunkle Soja-Sauce
- 1 EL Honig
- 1 TL Pul biber
- 1 EL Olivenöl
- 240 g gewürfelte Tomaten (Dose)
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 30 Min.

Backofen auf 180 Grad Celsius Umluft erhitzen.

Olivenöl, Soja-Sauce, Honig und Pul biber in eine Schüssel geben und verrühren. Unterschenkel mit dem Küchenpinsel mit der Marinade bestreichen und auf einen Teller geben.

Tomaten ebenfalls in eine Schüssel geben und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. In eine mittlere Auflaufform geben und verteilen. Die Unterschenkel quer nebeneinander in das Tomatenbett legen.

Auflaufform auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben.

Auflaufform herausnehmen und servieren.

Reis - Pfanne mit Ananas - Cognac - Sauce



Leckerer Pfannengericht

Ich bereite ein Pfannengericht mit Putenbrust, Paprika, Zwiebel, Lauchzwiebel und Ananas zu. Ananas passt gut zu Pute.

Ich lösche mit Cognac ab und flambiere das Gericht. Dann gebe ich Ananas-Saft hinzu, dann den Reis und gare den Reis zusammen mit den anderen Zutaten in der Flüssigkeit.

Gewürzt wird mit süßem Paprikapulver, Salz und Pfeffer.

Mein Rat: Da es ein Pfannengericht ist, kann man es direkt aus der Pfanne essen.



Beim Flambieren – der Blitz überdeckt etwas die Flambierflamme

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Putenbrust
- $\frac{1}{4}$ rote Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- $\frac{1}{2}$ Zwiebel
- 2 EL Ananas-Stücke (Dose)
- Cognac
- 300 ml Ananas-Saft
- $\frac{1}{2}$ Tasse Basmatireis
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Putenbrust in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und grob zerkleinern. Paprika und Lauchzwiebel putzen und in grobe Stücke schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Putenbrust, Ananas-Stücke, Paprika, Zwiebel und Lauchzwiebel darin anbraten. Mit einem

sehr großen Schuss Cognac ablöschen und flambieren. Ananas-Saft hinzugeben. Reis dazugeben und alles etwas verrühren. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Servieren.

Ananas - Rührkuchen



Schön lockerer Kuchen

Ein Kuchen für das Kaffeetrinken am Wochenende.

Ein normaler Rührkuchen mit dem üblichen Rührteig-Rezept. Aber verfeinert mit zwei Konservendosen Ananas-Stücke.

Ich hatte zuerst überlegt, einen dünnen Hefeteig zuzubereiten

und ihn in einer Spring-Backform auszudrücken. Dann die Ananas-Stücke auf dem Boden auslegen und Rührteig darüber geben. Es war mir aber mit zwei Teigarten zu viel Aufwand, sicherlich gibt es da auch noch das eine oder andere raffinierte Rezept, wie man eine Art gedeckten Ananas-Kuchen zubereiten kann.

Ich mache es nun einfach, gebe die Hälfte des Rührteigs in die Backform und verstreiche sie glatt. Dann kommen die Ananas-Stücke dazu und werden oben auf verteilt. Schließlich wird mit der zweiten Hälfte des Rührteigs abgedeckt und dieser ebenfalls glatt verstrichen.

Da die Ananas-Stücke auch etwas Flüssigkeit mitbringen und der Rührteig eventuell an bestimmten Stellen etwas feucht wird, gebe ich diesem Kuchen 70 Minuten im Backofen.

Zutaten:

- 500 g Mehl
- 250 g Zucker
- 250 g Margarine
- 4 Eier
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 680 g Ananas-Stücke (2 Dosen)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 70 Min.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Spring-Backform einfetten.

Eier aufschlagen und in eine Rührschüssel geben. Margarine und Zucker dazugeben und mit dem Rührgerät schaumig rühren. Mehl, Backpulver und Vanillin-Zucker dazugeben und alles etwa 5–10 Minuten gut verrühren.

Ananas-Stücke aus den Dosen herausnehmen, eventuell auf ein Schneidebrett geben, noch etwas kleiner schneiden und in eine

Schüssel geben.

Die Hälfte des Teigs in die Backform geben und mit dem Backlöffel glatt streichen. Ananas-Stücke oben auf geben und schön gleichmäßig verteilen. Zweite Hälfte des Rührteigs darauf geben und ebenfalls mit dem Backlöffel glatt verstreichen.

Backform auf mittlerer Ebene für 60 Minuten in den Backofen geben.

Backform herausnehmen, Rand der Spring-Backform lösen und Kuchen vom Boden der Backform auf ein Küchengitter geben. Wenn der Kuchen etwas fragil ist, kann man ihn auch auf dem Boden der Backform belassen. Gut abkühlen lassen.

Käse-Frikadellen **mit** **Bratkartoffeln**



Frikadellen mit Kartoffeln

Diesmal bereite ich Frikadellen zu, in die ich nicht nur Hackfleisch, Zwiebeln, eventuell Semmelbrösel und Eier gebe, sondern auch geriebenen Gouda.

Das Hackfleisch ist kein normales Schweine- oder Rinder-Hackfleisch, das ich beim Schlachter gekauft habe. Ich hatte noch ein Schäufele übrig, das ich nicht zubereiten wollte, und so habe ich es kurzerhand durch den Fleischwolf gedreht und Hackfleisch zubereitet.

Und dazu gibt es einfache Bratkartoffeln. Ich bereite die Bratkartoffeln mit Schale zu, da ich Bio-Kartoffeln verwende.

Zutaten für 2 Personen (etwa 8 Frikadellen):

- 300 g Hackfleisch
- 100 g geriebener Gouda
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 6 Eier

- Chili-Salz
- Salz
- Pfeffer
- 4 Kartoffeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffelscheiben darin jeweils vier Minuten auf beiden Seiten kross anbraten. Auf einen Teller geben, salzen und pfeffern und warmhalten.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben. Eier aufschlagen und dazugeben. Hackfleisch dazugeben. Käse ebenfalls hinzugeben. Kräftig mit Chili-Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermengen und Frikadellen daraus formen.

Noch etwas Öl in die gleiche Pfanne geben, Frikadellen in die Pfanne legen und mit dem Pfannenwender etwas flach drücken. Frikadellen auf jeweils beiden Seiten vier Minuten kross anbraten.

Frikadellen herausnehmen, zu den Bratkartoffeln geben und servieren.

Riesengarnelenschwänze-Pfanne mit Rotwein-Sauce



Leckerer Gericht aus der Pfanne

In dieses Pfannengericht kommen noch weitere Zutaten als Riesengarnelenschwänze: Paprika, Lauchzwiebel, Zwiebel und Gemelli. Letzteres sind Nudeln.

Das Ganze wird in Butter in der Pfanne gebraten und gewürzt. Dann wird alles mit Rotwein abgelöscht, die Zutaten etwas gegart und die Sauce reduziert.

Mein Rat: Da es ein Pfannengericht ist, kann man es auch direkt aus der Pfanne essen.

Zutaten für 1 Person:

- 100 g Riesengarnelenschwänze
- $\frac{1}{4}$ rote Paprika
- $\frac{1}{2}$ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 80 g Gemelli
- Chianti

- scharfes Rosen-Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Paprika und Lauchzwiebeln putzen und grob zerkleinern. Zwiebel schälen und ebenfalls grob zerkleinern. Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Garnelenschwänze und Pasta darin anbraten. Gemüse dazugeben und einige weitere Minuten braten. Mit einem sehr großen Schuss Rotwein ablöschen. Mit Rosen-Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Alles verrühren, ein wenig köcheln lassen und dabei die Sauce etwas reduzieren. Sauce abschmecken.

Pfanneninhalt in einen tiefen Teller geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

Rotkohl-Tarte



Schöne Tarte

Eine Tarte mit Speck und Zwiebeln habe ich schon einmal zubereitet. Diesmal wird es eine Tarte mit Speck und Zwiebeln, in die ich noch zusätzlich Rotkohl gebe. Und für eine bessere Farbe gebe ich die Flüssigkeit des Rotkohls auch noch hinzu.

Ich verwende Rotkohl aus der Dose, damit ich gleichzeitig meinen Konservenvorrat etwas dezimiere.

Wie immer verwende ich Eier, Sahne und geriebenen Käse, um die Füllung zu binden und zu festigen.

Das Ganze ergibt eine sehr schmackhafte und pikante Tarte.

Falls die Tarte aufgrund der Flüssigkeit nach 40 Minuten noch nicht kompakt und etwas fragil ist, kann man ihr ruhig 50 Minuten Backzeit geben.

Zutaten:

Für den Hefeteig:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllung:

- 285 g Rotkohl (Dose)
- 240 g Speck
- 1 Zwiebel
- 4 Eier
- 200 ml Sahne
- 200 g geriebener Gouda
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 40–50 Min.

Backofen auf 180 ° Celsius Umluft erhitzen.

Eine Spring-Backform einfetten.

Teig in der Backform ausdrücken und einen 2–3 cm hohen Rand ausziehen.

Speck in kurze Streifen schneiden. Zwiebel schälen und kleinschneiden.

Eier aufschlagen und in eine Rührschüssel geben. Sahne dazugeben und mit dem Schneebesen gut verrühren. Käse dazugeben. Rotkohl, Speck und Zwiebel hinzugeben. Kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles mit dem Backlöffel gut verrühren.

Füllung in den Teig geben und mit dem Backlöffel gut verteilen und verstreichen.

Backform auf mittlerer Ebene für 40 Minuten in den Backofen geben.

Backform herausnehmen, Rand der Spring-Backform ablösen und

Tarte vom Boden der Backform auf ein Kuchengitter geben. Gut abkühlen lassen.

Seelachsfilet mit Forellenrahm-Sauce mit Girandole



Dickflüssige, sämige Sauce

Ich bereite ein Fischfilet zu mit einer Sauce, wie man es von einigen Produzenten von Saucen- bzw. Suppenpulver kennt.

Deren Prinzip ist, ein Pulver mit viel Flüssigkeit anzurühren ergibt eine Suppe. Und mit wenig Flüssigkeit anrühren ergibt eine sämige Sauce.

Daher verwende ich bei diesem Gericht eine Dose mit Forellenrahm-Suppe und reduziere diese sehr stark auf ein Achtel der Ausgangssuppe, so dass ich eine dicke, sämige Sauce erhalte.

Die Sauce wird noch mit Salz und Pfeffer gewürzt und abgeschmeckt, fertig ist eine köstliche Fisch-Sauce.

Und da die Girandole eine sehr saucensüffige Pasta ist, passt viel Sauce sehr gut dazu.

Man benötigt für dieses Gericht im Grunde auch nur drei Grundprodukte, Fisch, Pasta und Suppe. Schon hat man ein fertiges, leckeres Fischgericht.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Seelachsfilet
- 390 ml Forellenrahm-Suppe (Dose)
- 125 g Girandole
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Garzeit 15 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Suppe in einen kleinen Topf geben und auf etwa ein Achtel der Ausgangsflüssigkeit reduzieren. Dabei zwischendurch immer wieder gut mit dem Kochlöffel rühren, damit die Suppe nicht am Topfboden anbrennt.

Filet auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Butter in einer Pfanne erhitzen und Filet auf beiden Seiten jeweils einige Minuten kross anbraten. Filet herausnehmen und auf einen Teller geben.

Reis zum Filet geben. Sauce abschmecken. Sauce über Filet und Reis geben. Servieren.