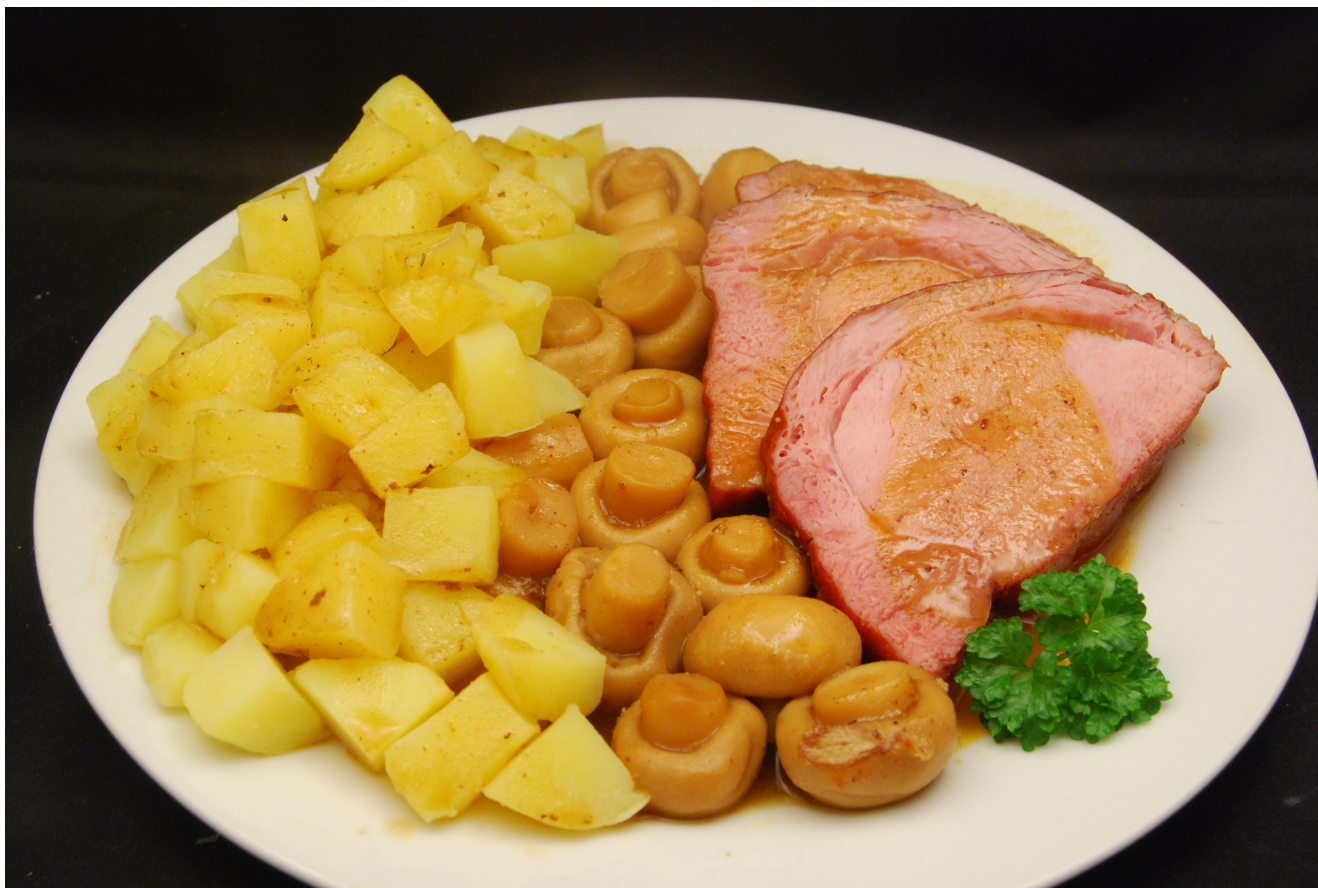


Schäufele mit Champignons und Kartoffeln



Leckerer Braten mit Champignons und Kartoffeln

Diesmal bereite ich ein Schäufele zu, in einer dunklen Bratensauce aus einer Mehlschwitze.

Dazu gibt es Champignons, diesmal keine frischen, sondern solche aus der Dose. Damit kann ich meinen Vorrat an Konserven etwas reduzieren.

Als zweite Beilage bereite ich kleine Kartoffelwürfel aus gekochten Kartoffeln zu.

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Schäufele
- 230 g Champignons (Dose)
- 6 Kartoffeln

- 150 ml Gemüsefond
- 1/2 EL Mehl
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 30 Min.

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Schäufele auf allen Seiten salzen und pfeffern.

Butter in einem Topf erhitzen und Schäufele darin auf allen Seiten anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Mehl in den Topf geben und braun anbraten, damit man eine braune Bratensauce erhält. Mit etwas Fond ablöschen. Schäufele wieder dazugeben. Champignons ebenfalls dazugeben. Sauce mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffelwürfel darin garen.

Sauce abschmecken. Schäufele herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben und tranchieren. Schäufelescheiben auf zwei Teller verteilen. Kartoffelwürfel und Champignons jeweils dazugeben. Großzügig die Sauce über Kartoffeln und Champignons verteilen. Servieren.

Sauerkirsch-Rührkuchen



Mit schönen Sauerkirschen

Diesmal ein einfach zuzubereitender Rührkuchen.

Ich verwende das Grundrezept für einen Rührkuchen.

Und gebe einfach ein Glas Sauerkirschen ohne Saft hinzu und vermische alles gut.

Man könnte den Kuchen auch gedeckten Kirschkuchen nennen.

Zutaten:

- 500 g Mehl
- 250 g Zucker
- 250 g Margarine
- 4 Eier
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 420 g Sauerkirschen (Glas)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 60 Min.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Eine 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. Sauerkirschen hinzugeben und vorsichtig mit dem Backlöffel unterheben.

Teig in die Backform geben und verstreichen.

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

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

Schweinefilet mit Bohnen und Salzkartoffeln



Ein Sonntagsgericht

Eigentlich ist dies ja ein Essen für den morgigen Tag, also Sonntag. Ein Filet mit Bohnen und Kartoffeln.

Das Gericht ist sehr einfach zuzubereiten. Man gart Kartoffeln und Bohnen in kochendem Salzwasser, notfalls auch in einem Topf.

Gegen Ende der Garzeit brät man das gewürzte Schweinefilet jeweils einige Minuten auf jeder Seite kross in Butter in der Pfanne.

Die gewürzte Bratbutter gibt man als kleines Sößchen über die Kartoffeln.

Mein Rat: Man kann das Filet auch durchaus essen, wenn es innen noch etwas rosé ist, ich selbst störe mich nicht so sehr daran. Zudem ist das Fleisch dann sehr zart.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Schweinefilet
- 150 g Bohnen
- 3 Kartoffeln
- Bohnenkraut
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Kartoffeln schälen. Bohnen putzen.

Wasser in zwei Töpfen erhitzen und jeweils Kartoffeln und Bohnen darin etwa 15 Minuten garen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Filet auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Filet auf beiden Seiten jeweils etwa 4–5 Minuten kross anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Bohnen auf einen Teller geben und mit Bohnenkraut, Salz und Pfeffer würzen. Etwas vermischen. Zu dem Filet geben.

Kartoffeln ebenfalls zum Filet geben. Bratbutter über die Kartoffeln gießen. Servieren.

**Reis-Eintopf mit
Hähnchenbrust, Bohnen und**

Speck in Weißwein-Sahne-Sauce



Ein sehr schmackhafter Eintopf

Diese Art von Eintopf habe ich bisher noch nicht zubereitet. Es ist ein Reis-Eintopf, aber verfeinert noch mit Hähnchenbrust, Speck und Bohnen.

Der Weißwein ergänzt sich gut mit dem Weißwein-Essig und der Sahne und verbindet sich damit zu einer köstlichen Sauce.

Ich würze nur ganz einfach mit Bohnenkraut, Salz und weißem Pfeffer.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Hähnchenbrust
- 150 g Bohnen
- 120 g Speck
- 1/2 Tasse Basmatireis
- trockener Weißwein

- 1 EL Weißwein-Essig
- 100 ml Sahne
- 1/2 TL Bohnenkraut
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Minuten | Garzeit 15 Min.

Bohnen grob zerkleinern. Wasser in einem Topf erhitzen und Bohnen darin 10–15 Minuten garen.

Währenddessen Reis nach Anleitung zubereiten.

Speck in kurze Streifen schneiden. Hähnchenbrust in Würfel schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen. Speck darin 4–5 Minuten anbraten. Es sollen sich kräftige Röstspuren auf dem Topfboden bilden. Hähnchenbrust dazugeben und ebenfalls einige Minuten mit anbraten. Bohnen dazugeben. Reis hinzugeben. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Essig dazugeben. Sahne hinzugeben. Mit Bohnenkraut, Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und einige Minuten köcheln lassen. Abschmecken.

Eintopf in einen tiefen Teller geben und servieren.

Onlineshop **EMILIA** veranstaltet Event

Der Onlineshop EMILIA hat sich auf italienische Lebensmittel spezialisiert. Und die Mitarbeiter machen sich auf die Suche nach dem absoluten Lieblingsrezept im Netz. Wer deren

Leidenschaft für richtig gutes Essen teilt und ein Foodblog betreibt, kann daran teilnehmen.

Ich habe nicht mit einem Lieblingsrezept teilgenommen, was ja einfach nur Nudeln, Fleisch und Sauce wäre, sondern ich habe ein einfaches, schnell zuzubereitendes italienisches Pastagericht eingereicht:
<https://www.nudelheissundhos.de/2016/02/27/girandole-in-teewurst-sauce/>

Um das beste Rezept von allen zu küren, werden alle eingesendeten Rezepte zu einem Voting aufgestellt. Die ersten zehn Plätze werden mit Preisen belohnt.

Mein Rezept ab jetzt hier zu finden:
<http://www.emilia.de/emilia-sucht-das-beste-rezept-im-netz-blogger-gesucht.html>. Das Voting für die Rezepte beginnt am 11.04.2016. Nimm auch Du teil!

Vegetarische Frikadellen



Leckere Frikadellen

Man kann vegetarische Frikadellen sehr schnell und problemlos zubereiten. Man verwendet dazu verschiedenste Gemüsesorten, reibt sie mit der Küchenmaschine klein und formt zusammen mit Eiern daraus einen Frikadellenteig.

Ich verwende Kichererbsen aus der Dose, die schon gegart sind. Kichererbsen haben den Vorteil, dass sie eine mehlig Konsistenz haben und somit sehr gut in einen Frikadellenteig passen. Ich püriere sie auch nicht fein, sondern zerkleinere sie nur grob mit einem Kartoffelstampfer, damit sie gut in den Frikadellenteig passen. Aufgrund der Kichererbsen kann man bei diesen Frikadellen auch auf Semmelbrösel verzichten.

Desweiteren verwende ich noch etwas Brokkoli dazu, dessen Röschen ich ganz kleinschneide.

Dann natürlich eine Zwiebel. Und etwas Parmesan habe ich auch noch im Kühlschrank vorrätig.

Ich serviere die Frikadellen ohne Beilage und gebe nur etwas asiatische, süß-scharfe Sauce dazu.

Mein Rat: Wer Eierringe in der Küche hat, kann sie verwenden, um den Frikadellen optisch eine schöne Form zu geben.

Zutaten für 1 Person (4 Frikadellen):

- 375 g Kichererbsen (Dose)
- 100 g Brokkoli
- 1/2 Zwiebel
- 30 g Parmesan
- 3 Eier
- Chilisalز
- weißer Pfeffer
- süße Chili-Sauce
- Schmalz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit jeweils 8–10 Min.

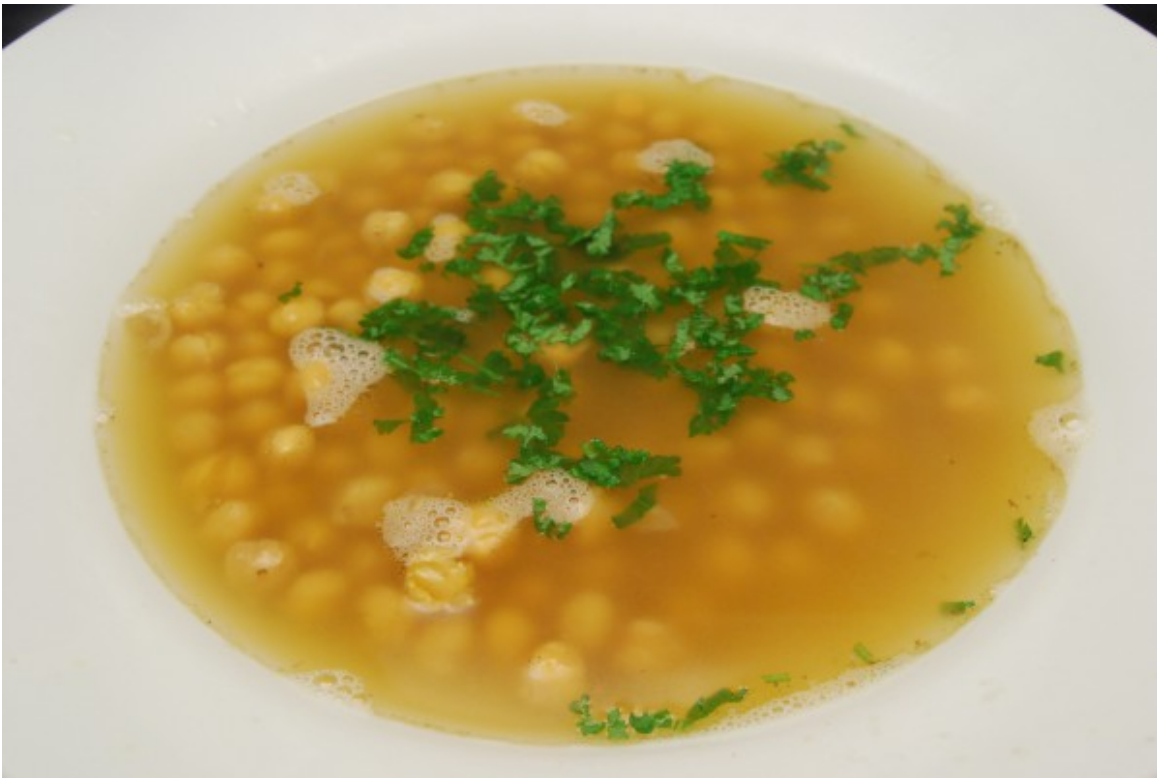
Zwiebel schälen und kleinschneiden. Vom Brokkoli nur die Röschen ganz kleinschneiden, die Stiele für diese Zubereitung nicht verwenden. Parmesan fein reiben. Kichererbsen in eine Schüssel geben und mit dem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Eier aufschlagen und hinzugeben. Alles andere ebenfalls in die Schüssel geben. Mit Chilisalز und Pfeffer kräftig würzen. Alles gut vermengen und Frikadellen daraus formen.

Schmalz in einer Pfanne erhitzen, zwei Eierringe hineinstellen und jeweils eine Frikadelle hineingeben. Mit dem Pfannenwender gut verteilen und flach drücken. 4-5 Minuten kross anbraten. Eierringe herausnehmen, Frikadellen mit dem Pfannenwender vorsichtig wenden und wenn möglich Eierringe wieder darüber geben. Ansonsten ohne die Eierringe fertig braten. Zweite Seite auch 4–5 Minuten kross braten. Eierringe herausnehmen, Frikadellen herausnehmen, auf einen Teller geben und warmhalten.

Nochmals etwas Schmalz in die Pfanne geben. Die zweiten Portion ebenso braten.

Sauce in eine kleine Schale geben, auf den Teller geben und servieren.

Kichererbsen-Suppe



Leckere Suppe mit schmackhafter Einlage

Dies ist eine einfach zuzubereitende Suppe.

Ich verwende selbst zubereiteten Gemüsfond.

Dazu Kichererbsen aus der Dose, die schon gegart sind und nur noch in der Suppe erhitzt werden müssen.

Das Ganze garniere ich mit frischer Petersilie.

Fertig ist die schmackhafte Gemüsesuppe. Die mehlig Konsistenz der Kichererbsen passt gut zum schmackhaften Fond.

Mein Rat: Da Fond bei der Zubereitung nicht gesalzen wird,

wird die Suppe nun nach dem Erhitzen gesalzen und gepfeffert und abgeschmeckt.

Zutaten für 1 Person:

- 300–400 ml [Gemüsefond](#)
- 125 g Kichererbsen (Dose)
- Salz
- weißer Pfeffer
- Petersilie

Zubereitungszeit: Garzeit 5 Min.

Petersilie kleinwiegen.

Fond in einem kleinen Topf erhitzen. Kichererbsen dazugeben und einige Minuten erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Suppe in einen tiefen Suppenteller geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

Girandole in reduzierter Zwiebel-Portwein-Marsala- Sauce



Leckeres Pasta-Gericht

Da die Sauce vom gestrigen Braten sehr gut gelungen war, habe ich sie nochmals alleine ohne Fleisch für ein Pasta-Gericht zubereitet.

Der Übersichtlichkeit halber liste ich die Zubereitung hier nochmals auf.

Die Sauce ist würzig und sehr schmackhaft.

Als Pasta wähle ich Girandole. Dies ist eine sehr saucensüffige Pastasorte und zudem in 6 Minuten gegart.

Mein Rat: Ganz nach dem Spruch, die Sauce wartet auf die Pasta und nicht die Pasta wartet auf die Sauce, gebe ich die gegarten Girandole in den Topf mit der Sauce, verrühre alles gut und gebe dieses Pastagemisch in einen tiefen Pastateller.

Zutaten für 1 Person:

- 125 g Girandole
- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

- 1/2 Lauchzwiebel
- 50 ml Portwein
- 50 ml Marsala
- süßes Paprikapulver
- Meersalz
- weißer Pfeffer
- Parmesan
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Zwiebel in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Mit Portwein und Marsala ablöschen. Kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Unzugedeckt bei mittlerer Temperatur auf etwa ein Viertel der Flüssigkeit reduzieren. Sauce abschmecken.

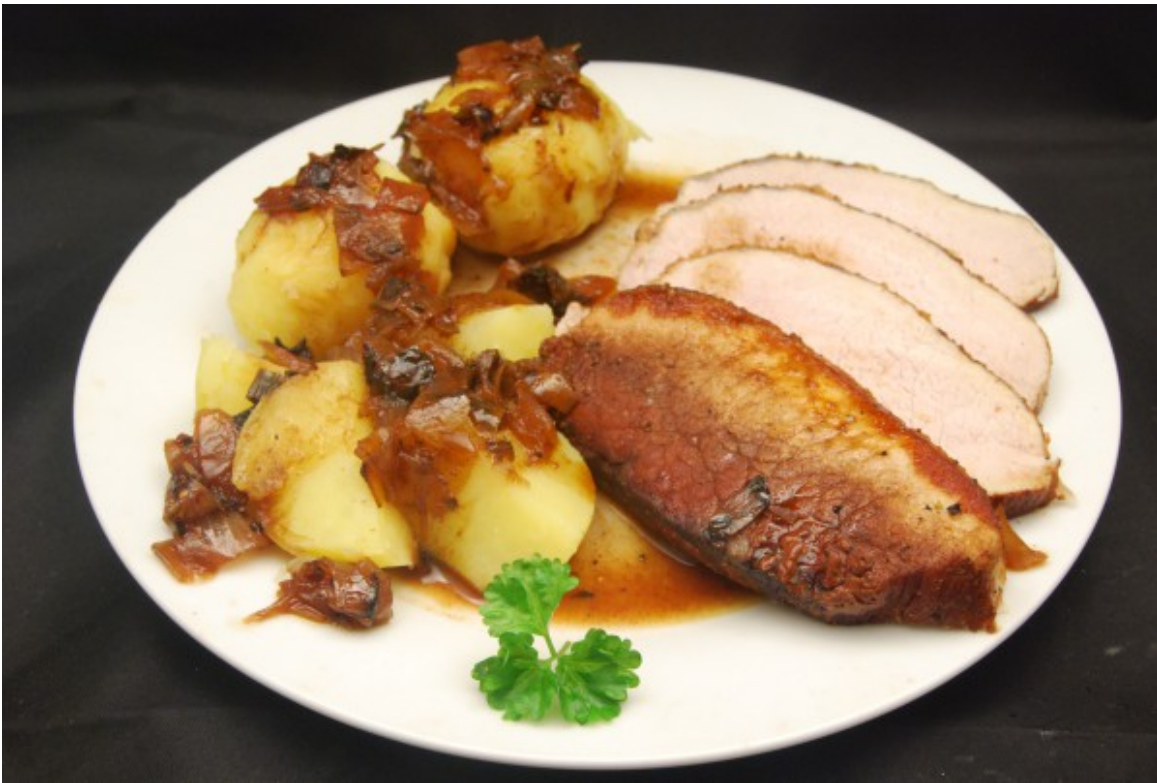
Währenddessen Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pasta in die Sauce geben und gut vermischen.

Pastagemisch in einen tiefen Pastateller geben, mit frisch gehobeltem Parmesan garnieren und servieren.

**Schweinebraten mit
Salzkartoffeln in reduzierter
Zwiebel-Marsala-Portwein-**

Sauce



Leckerer Braten mit Kartoffeln

Ich hatte seit langem wieder Portwein und Marsala gekauft, natürlich nicht zum Trinken, sondern zum Kochen. Ich habe einen Schweinebraten gebraten und mit den Alkoholika und einer Zwiebel eine feine Sauce zubereitet.

Das Ganze ergibt eine sehr würzige, schmackhafte Sauce.

Dazu habe ich einfach Salzkartoffeln gewählt. Wer sagt übrigens, Produkte vom Discounter haben keine Qualität und schmecken nicht? Die Bio-Kartoffeln von meinem Discounter sind sehr wohlschmeckend.

Mein Rat: Zu so einem leckeren Gericht verwendet man am besten grobes Meersalz und weißen Pfeffer, beides aus der Mühle.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Schweinebraten
- 3–4 Kartoffeln

- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 100 ml Portwein
- 100 ml Marsala
- süßes Paprikapulver
- Meersalz
- weißer Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 1 Std.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Braten auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Öl in einem Topf erhitzen und Braten auf allen Seiten kräftig anbraten. Herausnehmen und Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel im Öl anbraten. Braten wieder dazugeben. Portwein und Marsala dazugeben. Kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

Deckel vom Schweinebraten wegnehmen und die Sauce unzugedeckt bei mittlerer Temperatur etwa 20–30 Minuten reduzieren, bis nur noch wenig von der Sauce übrig ist. Sauce abschmecken.

Währenddessen Kartoffeln schälen. Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin 20 Minuten garen.

Braten herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben und tranchieren. Bratenscheiben auf einen Teller geben, Salzkartoffeln dazugeben und großzügig Sauce über den Kartoffeln verteilen. Servieren.

Gebratene Leberknödel mit Ei und Parmesan



Leckerer, kleiner Snack

Ich hatte mir eigentlich für heute vorgenommen, einen Braten mit Knödeln und Sauce zuzubereiten. Ich hatte jedoch keine Zeit und konnte das Gericht nicht kochen. Ich musste mir etwas Kleineres, Schnelleres überlegen, damit ich zumindest einen kleinen Snack hatte.

Ich entschied mich, die selbst zubereiteten, tiefgefrorenen Leberknödel in Scheiben in Fett anzubraten. Dann gebe ich noch etwas gehobelten Parmesan und ein Ei hinzu. Gewürzt mit Salz und Pfeffer. Garniert mit Petersilie.

Das ergibt einen kleinen, gebratenen Snack für den Abend.

Zutaten für 1 Person:

- 3 Leberknödel
- 2–3 EL gehobelter Parmesan

- 1 Ei
- Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.

Leberknödel in Scheiben schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Leberknödel-Scheiben auf beiden Seiten jeweils einige Minuten kross anbraten. Parmesan dazugeben und untermischen. Ei darüber aufschlagen und ebenfalls vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Leberknödel-Gemisch auf einen Teller geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

Girandole in Teewurst-Sauce



Pasta mit sehr viel leckerer, sämiger Sauce

Ich probiere dies einfach aus, aus einer Teewurst eine Pasta-Sauce zuzubereiten. Und siehe da, man kann durchaus eine Sauce daraus zubereiten.

Man gibt einfach etwas Sahne oder auch Gemüfefond oder Weißwein dazu, um die Wurst zu verlängern und die Sauce flüssig zu machen.

Das Ganze ergibt eine sehr wohlschmeckende, würzige und sämige Sauce.

Dazu gibt es als Pasta Girandole. Girandole ist eine sehr saucensüffige Pastasorte.

Zutaten für 1 Person:

- 125 g Girandole
- 125 g feine, geräucherte Teewurst
- 1/2 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 100 ml Sahne

- Salz
- weißer Pfeffer
- Petersilie
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Teewurst dazugeben und mit anbraten. Es sollen sich kräftige Röststoffe am Topfboden bilden. Mit Sahne ablöschen. Alles verrühren und Röststoffe mit dem Kochlöffel vom Topfboden ablösen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Pasta in einen tiefen Pastateller geben und viel Sauce darüber verteilen. Mit Petersilie garnieren und servieren.

Gemelli in Forellenfilet- Weißwein-Sauce



Leckerer Pastagericht

Ein einfaches Pastagericht, für das ich mit Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel und Weißwein einfach ein kleines Weißwein-Sößchen zubereite.

Ich würze das Sößchen noch kräftig mit süßem Paprikapulver, Salz und Pfeffer.

Und dann zerrupfe ich geräucherte Forellenfilets in die Sauce und erwärme sie darin.

Zutaten für 1 Person:

- 125 g Gemelli
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- trockener Weißwein
- 125 g Forellenfilet (2 Filets)
- süßes Paprikapulver
- Salz
- bunter Pfeffer

- Petersilie
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währendessen Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Forellenfilets mit der Gabel oder einem Messer in schmale Streifen rupfen.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Mit Paprikapulver, Salz und weißem Pfeffer kräftig würzen. Forellenfilets dazugeben. Etwas köcheln lassen und reduzieren. Sauce abschmecken.

Pasta in einen tiefen Pastateller geben. Forellenfilets mit viel Sauce darüber geben. Mit kleingeschnittener Petersilie garnieren und servieren.

Portwein-Kuchen



Mit feinem Portwein-Aroma!

Ich bereite einen normalen Rührkuchen zu, in den ich aber Portwein gebe und ihn so aromatisiere. Der Kuchen wird im Inneren nicht komplett rot oder rötlich, wie man annehmen würde. Er nimmt nur ein leichtes Portwein-Aroma an.

Und da der Rührteig mit 150 g Portwein doch recht flüssig wird, gebe ich noch 100 g Mehl und ein 5. Eier für mehr Kompaktheit hinzu.

Mein Rat: Es bietet sich an, auf den Kuchen eine Portwein-Glasur aufzutragen. Ich hatte aber keinen Puderzucker für eine Glasur vorrätig und mit normalem Zucker ist mir keine Glasur gelungen.

Zutaten:

- 600 g Mehl
- 250 g Zucker
- 250 g Margarine
- 5 Eier
- 150 ml Portwein

- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker

Benötigte Geräte:

- 1 (Digital-)Waage
- 1 Rührschüssel
- 1 Rührgerät
- 1 Backlöffel
- 1 Kasten-Backform

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 60 Min.
Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Eine Kasten-Backform einfetten.

Eier aufschlagen und in eine Rührschüssel geben. Margarine und Zucker dazugeben und mit dem Rührgerät schaumig rühren. Mehl, Backpulver und Vanillinzucker dazugeben und verrühren. 150 ml Portwein dazugeben und alles mit dem Rührgerät etwa 5–10 Minuten gut verrühren.

Teig in die Backform geben und verstreichen.

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

Backform aus dem Backofen herausnehmen, Kuchen auf ein Kuchengitter stürzen und gut abkühlen lassen.

Gobbetti mit Blau- und Weißschimmelkäse-Sauce



Sehr viel leckere Sauce

Ich hatte bei meinem Supermarkt Pasta eingekauft. Und dies gleich in größerer Menge. Da gab es also italienische Girandole, Tortiglioni, Gemelli und Gobbetti. Und chinesische Mie- und Hsing-Fu-Nudeln.

Da ich Käse mit Blau- und Weißschimmel vorrätig hatte, habe ich mithilfe von trockenem Weißwein einfach eine feine Sauce zu der Pasta zubereitet.

Damit das Gericht die „totale Dröhnung“ an Käse erhält, garniere ich das Ganze noch mit gehobeltem, zerkleinertem Parmesan.

Mein Rat: Wer möchte, kann mit Sahne und Käse auch eine feine Sahne-Käse-Sauce zubereiten.

Zutaten für 1 Person:

- 125 g Gemelli
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel

- 200 g Käse mit Blau- und Weißschimmel
- trockener Weißwein
- Salz
- bunter Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: 10 Min.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und quer in Ringe schneiden. Käse in kleine Stücke schneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Käse hinzugeben und schmelzen. Einen Schuss Weißwein hinzugeben. Mit einem Kartoffelstampfer die eventuell feste Schale des Käses zerkleinern und alles verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Pasta in einen tiefen Pastateller geben und großzügig Sauce darüber verteilen. Mit Parmesan garnieren und servieren.

Risotto



Sehr schlotzig ...!

Dies ist ein Grundrezept für Risotto. Ich bereite es nur mit Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel zu. Und mit Weißwein und Gemüsefond.

Man kann ein Risotto mit sehr vielen verschiedenen Zutaten zubereiten, mit Fleisch, Fisch oder Gemüse. Oder mit Pilzen oder Käse. Oder auch mit Obst. Oder man kombiniert mehrere Zutaten und bereitet es mit Gorgonzola, Birne und Honig zu. Das passt auch alles zusammen.

Ein Risotto beruht auf dem langen und kräftigen Rühren des Reises in Flüssigkeit, bis der Reis die Flüssigkeit ganz aufgenommen hat bzw. die Flüssigkeit verkocht ist. Dies macht man bei der Zubereitung eines Risottos in Portionen mehrere Male hintereinander, bis der Reis gar ist. Man steht also bei der Zubereitung etwa 15–20 Minuten am Herd und rührt ständig den Reis.

Die Flüssigkeit soll sehr heiß sein. Denn verwendet man kalte Flüssigkeit, dann reduziert dies natürlich bei jedem Ablöschen die Temperatur des Reises, und dieser benötigt wieder Zeit, um

Gartemperatur anzunehmen. Dann reduziert die Flüssigkeit wiederum die Temperatur usw.

Für ein Risotto benötigt man speziellen Risotto-Reis, und zwar Mittelkornreis. Bei diesem Reis ist nach dem Garen der Kern des Reiskorns noch bissfest, die Hülle jedoch durchgegart und weich.

Und ein richtiges Risotto muss schlotzig sein, d.h. es darf keine Flüssigkeit mehr vorhanden sein, aber es darf auch nicht zu kompakt sein.

Und natürlich benötigt ein gutes Risotto eine gute Portion frisch geriebenen Parmesankäse und Butter.

Zutaten für 1 Person:

- 125 g Risottoreis
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 200 ml trockener Weißwein
- 400 ml Gemüsefond
- Salz
- bunter Pfeffer
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Reis dazugeben und mit anbraten. Es sollen sich Röstspuren auf dem Topfboden bilden. Mit Weißwein ablöschen. Reis unter ständigem Rühren die Flüssigkeit aufnehmen bzw. diese verkochen lassen. In mehreren Portionen den Fond dazugeben und ebenso rührend verfahren, bis

der Reis gar ist. Parmesan unterheben. Eine große Portion Butter dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Risotto in einen tiefen Teller geben und servieren.

Putenbrust mit Brokkoli und Nudeln in Curry-Sauce



Das Gericht ginge auch als Nudelpfanne durch

Geflügel bereite ich gerne auch einmal asiatisch zu. Dieses Mal mit Brokkoli.

Ich bereite das Gericht mit einer indischen Curry-Paste zu, die ich mit einem Schuss Weißwein verfeinere. Das ergibt einen hervorragenden Geschmack.

Dazu gibt es chinesische Nudeln.

Mein Rat: Es handelt sich zwar um ein asiatisches Gericht, aber eher doch ein indisches, somit kann man es in einem großen Teller mit Löffel oder Gabel servieren.

Noch ein Rat: Wer die Sauce noch weiter verdünnen möchte, verwende das Kochwasser der Pasta. Die enthaltene Stärke bindet die Sauce auch noch.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Putenbrust
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ein großes Stück Ingwer
- 200 g Brokkoli
- 100 g chinesische Mie-Nudeln
- trockener Weißwein
- 1 EL Vindaloo Curry Paste
- Salz
- bunter Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Nudeln nach Anleitung zubereiten. Kochwasser bei Bedarf aufbewahren.

Währendessen Zwiebel und Ingwer schälen, Zwiebel in grobe Stücke, Ingwer in kurze Stifte schneiden. Knoblauchzehen schälen und ebenfalls längs in kurze Stifte schneiden. Brokkoli putzen und in kleine Stücke schneiden, auch die Stiele der Röschen verwenden. Pute grob zerkleinern.

Öl in einem Wok erhitzen und Zwiebel darin pfannenrühren. Pute und Brokkoli dazugeben und ebenfalls mit pfannenrühren. Ingwer und Knoblauch dazugeben. Paste dazugeben. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles

verrühren und abschmecken.

Nudeln dazugeben und alles vermischen. Servieren.