

# Seelachsfilet mit Krabben-Sauce und Basmatireis



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 Krabbensuppe 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 Meeresfrüchte-Sauce.

Man benötigt für dieses Gericht im Grunde auch nur drei

Grundprodukte, Fisch, Reis und Suppe. Schon hat man ein fertiges, leckeres Fischgericht.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Seelachsfilet
- 390 ml Krabbensuppe (Dose)
- $\frac{1}{2}$  Tasse Basmatireis
- 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.

---

## **Wurst-Tarte**



Eine sehr schmackhafte, pikante Tarte

Ein Flammkuchen wird mit Zwiebeln und Speck zubereitet. Flammkuchen habe ich schon zubereitet. Ebenso wie eine Tarte mit Zwiebeln und Speck.

Diesmal probiere ich eine Variante aus, in der ich normale Schnittwurst für die Tarte verwende. Ich habe beim Discounter gewöhnliche Schnittwurst gekauft, und zwar Jagdwurst. Das Ganze verfeinere ich mit einer großen Zwiebel.

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

*Mein Rat:* Wer möchte, kann die Jagdwurst noch mit etwas Speck verfeinern.

Das Ganze ergibt eine sehr schmackhafte und pikante Tarte, von der ich nach dem Abkühlen gleich die Hälfte gegessen habe.

**Zutaten:**

*Für den Hefeteig:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Füllung:*

- 400 g Jagdwurst am Stück
- 1 Zwiebel
- 4 Eier
- 200 ml Sahne
- 200 g geriebener Gouda
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 40 Min.

Backofen auf 180 ° Celsius Umluft erhitzen.

Eine Spring-Backform einfetten.

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

Jagdwurst in sehr kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und kleinschneiden.

Eier aufschlagen und in eine Rührschüssel geben. Sahne dazugeben und mit dem Schneebesen gut verrühren. Käse dazugeben. Wurst 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.

---

# Hähnchenbrust mit Paprika, Lauchzwiebeln und Hsing-Fu-Nudeln in Ketjab-Manis-Sauce



Im gusseisernen Wok

Ich bereite Hähnchenbrust asiatisch zu. Als weitere Zutaten verwende ich rote Paprika und Lauchzwiebeln.

Das Ganze mische ich mit Hsing-Fu-Nudeln, so dass ich also eine Nudelpfanne zubereite.

Als Sauce wähle ich eine Ketjab-Manis-Sauce und wie bei

asiatischen Gerichten üblich Fischsauce als Salzersatz. Ketjab-Manis ist eine süße Soja-Sauce, so dass dies eine eher süße Sauce ergibt.

*Mein Rat:* Da dieses Gericht auch als Nudelpfanne durchgeht, kann man es auch gern in einem tiefen Nudelteller mit Gabel oder Löffel servieren.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 200 g Hähnchenbrust
- $\frac{1}{4}$  rote Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 60 g Hsing-Fu-Nudeln
- 2 EL Fisch-Sauce
- 2 EL Ketjab-Manis-Sauce
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Nudeln nach Anleitung zubereiten.

Hähnchenbrust grob zerkleinern. Paprika und Lauchzwiebeln putzen und in grobe Stücke schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen und Hähnchenbrust, Paprika und Lauchzwiebel darin einige Minuten pfannenrühren. Nudeln dazugeben und vermischen. Fisch- und Ketjab-Manis-Sauce dazugeben. Sauce mit etwas Wasser verlängern. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

In einen tiefen Nudelteller geben und servieren.

---

# Gemelli mit Erbsen-Pesto



Leckerer Pastagericht

Wenn man Pesto mit Bärlauch und ähnlichen Produkten zubereiten kann, wieso dann nicht mit Erbsen, hatte ich mir überlegt. Zudem kann ich damit gleichzeitig meinen Vorrat an Konserven etwas reduzieren.

Ich püriere Erbsen aus der Dose mit dem Pürierstab fein, würze sie mit Salz und Pfeffer und geben für mehr Geschmeidigkeit etwas gutes Olivenöl dazu.

Das Ganze richte ich mit Gemelli an. Schon hat man ein einfach zuzubereitendes, aber leckeres Pasta-Gericht.

Damit es mit dem Vermischen der Pasta mit der Pesto und dem Erhitzen der Pesto einfacher geht, gieße ich das Pastawasser ab, gebe das Pesto zu der Pasta und vermische alles gut miteinander.

*Mein Rat:* Wer das Pesto etwas verlängern möchte, verwende etwas Kochwasser der Pasta. Die Stärke der Pasta im Kochwasser bindet das Pesto gleichzeitig etwas.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 125 g Gemelli
- 240 g Erbsen (Dose)
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Minuten | Garzeit 10 Min.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Petersilie kleinwiegen.

Erbsen in eine hohe, schmale Rührschüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl dazugeben. Mit dem Pürierstab fein pürieren.

Wasser der Pasta abschütten. Pesto zur Pasta in den Topf geben, verrühren und etwas erhitzen.

Pasta in einen tiefen Pastateller geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

---

## **Schweinefilet in Tomatenbett**



## Überbackenes Filet mit Tomaten

Diesmal versuche ich ein Rezept, zu dem ich mir einige Anregungen aus anderen geholt habe.

Das Tomatenbett sind gewürfelte Tomaten in Tomatensaft aus der Dose, die ich mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig würze.

Ich gebe versuchsweise etwas chinesische Nudeln hinein, die dann im Tomatensaft im Backofen garen. Was bei Cannelloni und Lasagne funktioniert, sollte hier auch klappen.

In die Mitte des Tomatenbetts gebe ich ein halbes Schweinefilet, das ich vorher salze und pfeffere, dann mit Speckscheiben umhülle und in der Auflaufform geriebenen Käse darüber gebe.

Das Ganze gare ich wie Cannelloni oder Lasagne bei hoher Temperatur 30 Minuten im Backofen.

**Zutaten für 1 Person:**

- 250 g Schweinefilet
- 240 g gewürfelte Tomaten (Dose)
- 60 g Hsing-Fu-Nudeln
- 5–6 Scheiben Speck
- 60–80 g geriebener Gouda
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Backofen auf 220 Grad Celsius Umluft erhitzen.

Nudeln etwas zerbröseln.

Gewürfelte Tomaten in eine Schüssel geben und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Nudeln dazugeben und vermischen. Alles in eine mittelgroße Auflaufform geben und in der Mitte längs etwas Raum für das Schweinefilet lassen.

Schweinefilet auf allen Seiten salzen und pfeffern. Quer mit 5–6 Speckscheiben umhüllen. In die Mitte der Auflaufform geben. Käse über das Schweinefilet geben.

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

Auflaufform herausnehmen und servieren.

---

# Digitale Medien



## Digitale Monatszeitschrift

Ich habe die letzten 1–2 Jahre keine bundesweite Tageszeitung mehr gelesen, weil ein monatliches Abonnement doch recht teuer ist.

Eigentlich kam mir jedoch bisher nur eine gedruckte Tageszeitung ins Haus. Eine gedruckte Tageszeitung muss auf dem Küchentisch liegen. Ich will sie anfassen können und das haptische Erlebnis des Spüren des Papiers haben. Dann will ich natürlich Kaffeeflecken auf die Tageszeitung machen können. Und tja, der Popel aus der Nase muss schließlich auch irgendwo hin und wird auf das Zeitungspapier gedrückt.

Ich bin zwar schon seit sehr langem im Internet und auch auf dem iPad unterwegs und auch meine selbstgeschriebenen (Koch- und Back-)Bücher aus meinem Verlag gibt es digital als eBooks zu kaufen, und zwar als PDF, ePub, Kindle und/oder iBook. Ich selbst las bisher aber weder eine digitale Zeitung, noch digitale Zeitschriften oder Bücher.

Nun habe ich letzte Woche bei der Preisverleihung der Oskars einen digitalen Zeitschriftenartikel auf dem iPad angetippt und ausnahmsweise gelesen, weil mich das Thema interessierte. Danach dachte ich mir, wenn ich diesen Nachrichtenartikel lese, dann könnte ich doch auch eine digitale Zeitung lesen,

deren monatliches Abonnement ich mir auch um einiges preiswerter vorstellte als das der gedruckten Ausgabe. Also rasch recherchiert und siehe da, ein monatliches Abonnement einer bundesweiten Tageszeitung, sogar mit Sonntagsausgabe, gibt es für etwa 20,- € – im Gegensatz zum monatlichen Abonnement der gedruckten Ausgabe für 40–45,- €. Gesagt, getan ... und abonniert. Sogar mit einem kostenlosen, ersten Probemonat.

Somit stand ein Paradigmenwechsel ins Haus und ich wich das erste Mal in meinem Leben von einer gedruckten Tageszeitung ab und ging über zu einer digitalen.

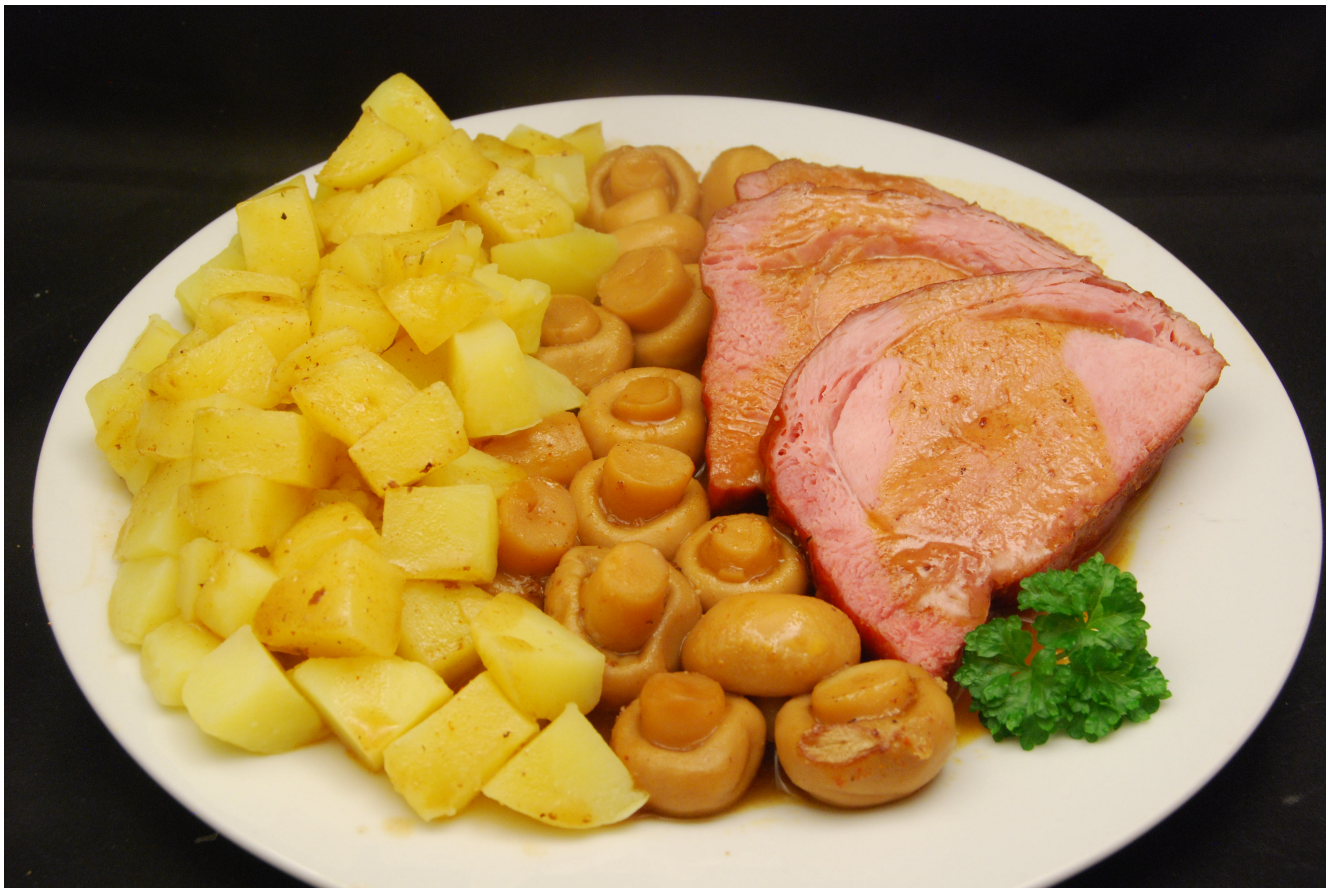
Da ich nun seit einer Woche eine digitale Tageszeitung lese, dachte ich mir, ich könne auch einmal zu einer digitalen Zeitung und einem digitalen Buch übergehen. Die beiden Koch-Zeitschriften „Beef!“ und „Effilee“ gibt es leider nicht als digitale Ausgaben, sonst hätte ich diese noch abonniert. Also ging ich zunächst einfach einmal zu einer der bekanntesten Koch-Zeitschriften über und schaute nach der „essen & trinken“ und „essen & trinken – Für jeden Tag“. Und siehe auch da, die beiden Monatszeitschriften gibt es jeweils als monatliches Abonnement für wenig Geld und auch hier gibt es einen kostenlosen, ersten Probemonat dazu. Nun lese ich also auch diese beiden digitalen Zeitschriften und aus diesem Grund wird in der kommenden Zeit das eine oder andere Rezept aus diesen Zeitschriften hier im Foodblog veröffentlicht. Vermutlich natürlich abgewandelt, nehme ich an.

Ja, und bei den digitalen Büchern habe ich mich auch für ein erstes entschieden, ich werde demnächst das Buch „Fifty shades of grey“ als eBook lesen. Wie bei meinem Foodblog muss man sich ja auch um die Nudel kümmern. ☐

Und der Popel aus der Nase, na ja, den streife ich beim Lesen der digitalen Tageszeitung an der Umhüllung des iPads ab, irgendwohin muss er ja auch.

---

# 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 veranstaltet Event

# EMILIA

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.

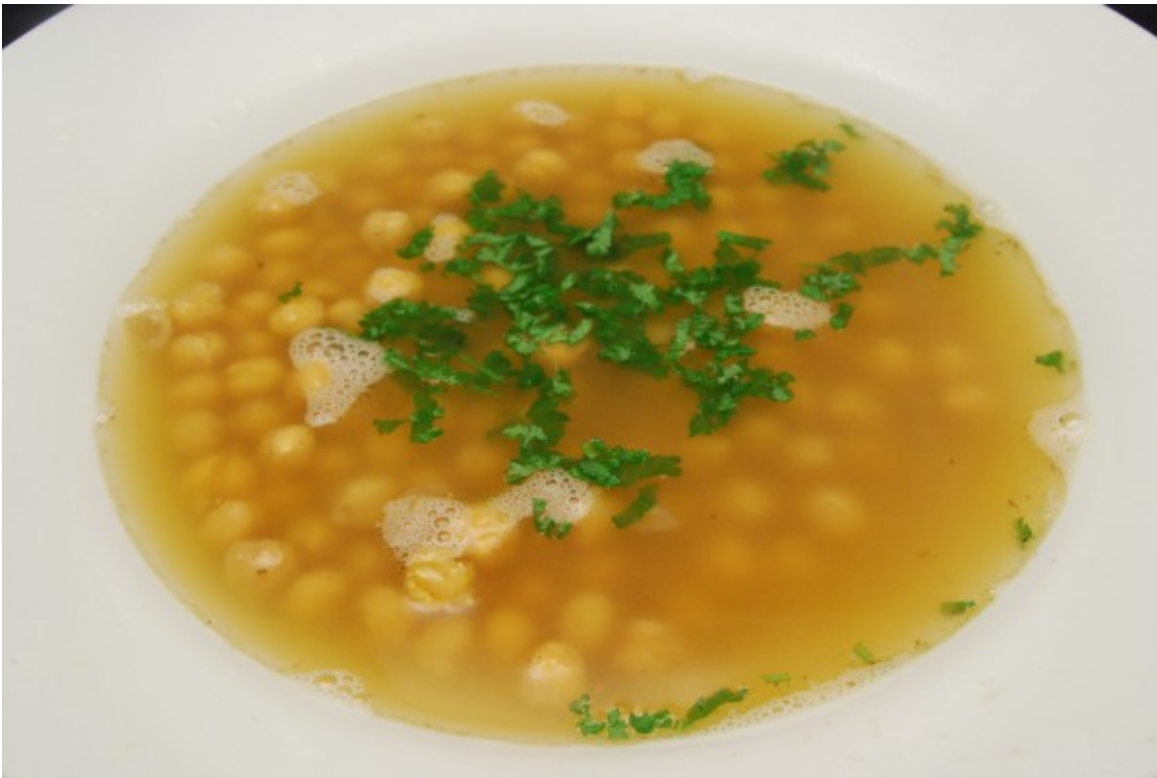
Schmalz in einer Pfanne erhitzen, zwei Eierringe hineinstellen und jeweils eine Frikadelle hineingeben. Mit dem Pfannenwender gut verteilen und flach drücken. 4-5 Minuten kross anbraten. Eierringe herausnehmen, Frikadellen mit dem Pfannenwender vorsichtig wenden und wenn möglich Eierringe wieder darüber 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.

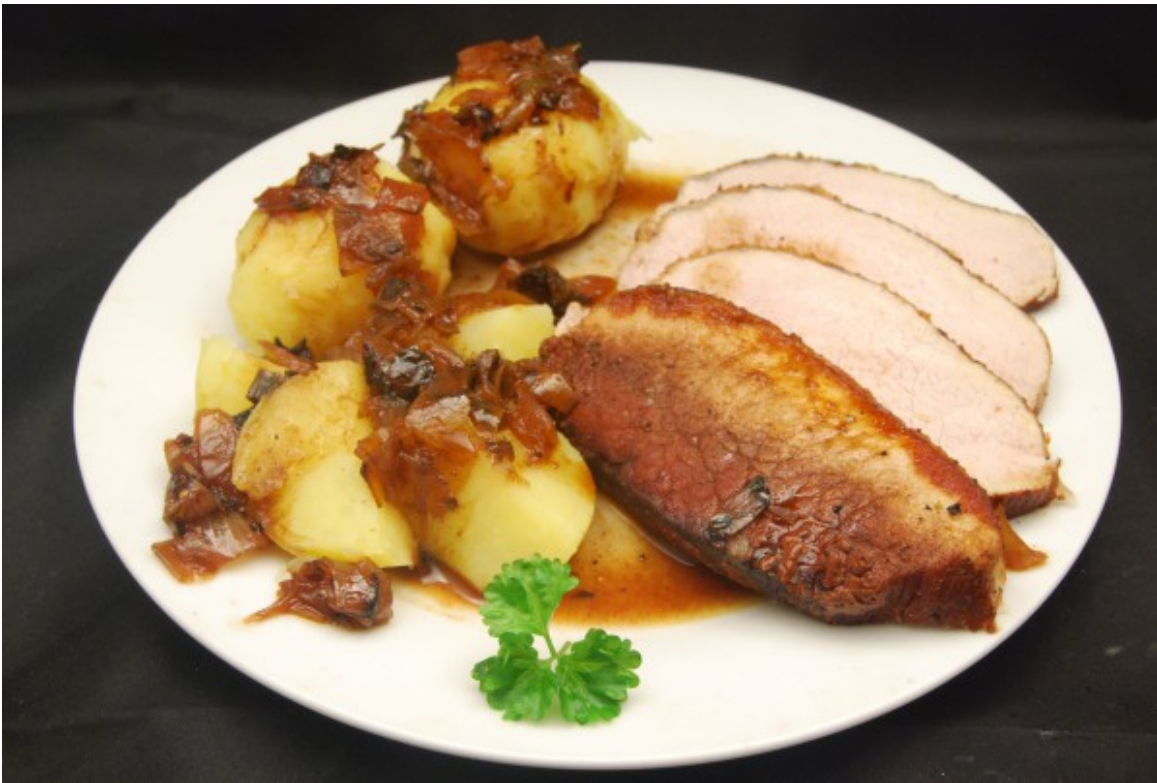
Pasta in die Sauce geben und gut vermischen.

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.