Kasbubespitzle

Mit leckerem, würzigem Käse
Ein Rezept meiner Vorfahren mütterlicherseits, die aus dem Schwabenland stammen. Ich habe also durchaus die Berechtigung, hier ein traditionelles, regionales Rezept aus erster Hand zu präsentieren.

Idealerweise hätte ich die Bubespitzle noch selbst zubereiten sollen. Aber da es abends gern auch mal etwas schneller zugehen darf, habe ich auf ein gutes Convenience-Produkt aus der Packung zurückgegriffen.

Sie fragen sich sicher, was der Titel des Rezeptes genau bedeutet. Nun, der Begriff‘ „Kas“ bedeutet erwartungsgemäß „Käse“ und das Bubespitzle, na, das ist eben einfach von der Form her vergleichbar mit einem lütten Schniedel eines kleinen Jungen. Das Spitzle des Buben.

Seien Sie bitte vorsichtig mit dem Würzen des Gerichts. Der

verwendete Käse bringt genügend Würze mit, so dass Sie mit dem Salz gern etwas sparen können.

Das Gericht ist zwar auch vegetarisch, aber auch sehr mächtig. Der verwendete Emmentaler hat immerhin 40 % Fettanteil. Dazu die Sahne. Es ist also kein leichtes Essen.

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Bubespitzle (im Geschäft unter „Schupfnudeln“ zu finden, 1 Packung)
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- 100 g geriebener Quattro Formaggi
- 100 g geriebener Emmentaler
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- etwas frische Petersilie
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.

Schmackhafte Bubespitzle

Zubereitung:

Zwiebel putzen, schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben. Lauchzwiebeln putzen, quer in Ringe schneiden und ebenfalls dazugeben. Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken, kleinschneiden und ebenfalls hinzugeben.

Petersilie kleinschneiden und in eine Schale geben.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Gemüse darin andünsten. Bubespitzle dazugeben und alles 5 Minuten unter Rühren bei mittlerer Temperatur kräftig anbraten, damit sich Röststoffe bilden. Mit der Sahne ablöschen. Geriebenen Käse dazugeben. Mit frisch geriebener Muskatnuss, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles vermischen und etwas köcheln lassen, damit sich der Käse gut auflöst. Petersilie untermischen. Abschmecken.

Auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Spaghettini Bolognese mit dreierlei Zitrone

Leckeres Pastagericht

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Hackfleisch (Schwein)
- 2 Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 6 Romatomaten
- 2 Bio-Zitronen (Schalenabrieb und Saft)
- 1 Stengel Zitronengras

- 2 Kaffirblätter
- 3 Lorbeerblätter
- 1 Tasse Wasser
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Öl
- 350 g Spaghettini
- Grano Padano

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Schmorzeit 2 Stdn.

Sehr zitronig

Zubereitung:

Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Tomaten putzen, kleinschneiden und ebenfalls in eine Schale geben.

Zitronenschale auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale abreiben. Zitronen auspressen und Saft ebenfalls dazugeben.

Zitronengras quer dritteln und mit einem breiten Messer flach klopfen. Zum Zitronensaft geben. Kaffirblätter ebenfalls dazugeben.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse, bis auf die Tomaten, glasig dünsten. Hackfleisch dazugeben und mit anbraten. Tomaten dazugeben. Dreierlei Zitrone und Lorbeerblätter ebenfalls hinzugeben. Mit dem Wasser ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden schmoren. Danach Zitronengras, Kaffirblätter und Lorbeerblätter entfernen. Sauce abschmecken.

Kurz vor Ende der Garzeit Spaghettini 8 Minuten in kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen. Kochwasser abschütten. Spaghettini zur Sauce geben und alles gut vermischen.

Pasta mit Sauce auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Mit frisch geriebenem Grano Padano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchenherzen-Gulasch auf Schupfnudeln

Sieht aus wie Chili con carne, ist es aber nicht …

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenherzen (1 Packung)
- 2 rote Spitzpaprika
- 1 Dose Mais (280 g)
- 2 orange Peperoni
- 4 überreife Tomaten
- 6 Lorbeerblätter
- 15 g frischer Thymian (1 Packung)
- trockener Rotwein
- 1 EL rosenscharfes Paprikapulver
- Salz
- Zucker
- 500 g Schupfnudeln (Packung)
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Schmorzeit 3 Stdn.

Sehr würziges und leicht scharfes Gulasch

Zubereitung:

Blättchen des Thymian abzupfen und in eine Schale geben.

Gemüse putzen, kleinschneiden und auf Schalen verteilen.

Hähnchenherzen vierteln und in eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Herzen darin kross anbraten. Mais, Paprika und Peperoni dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Tomaten dazugeben. Lorbeerblätter hinzugeben. Mit Paprikapulver, Salz und einer Prise Zucker würzen. Mit einem großen Schluck Rotwein ablöschen. Alles gut vermischen und zugedeckt bei geringer Temperatur 3 Stunden schmoren. Danach Lorbeerblätter entfernen und Sauce abschmecken.

Kurz vor Ende der Garzeit Schupfnudeln in einer Pfanne mit heißem Fett kurz kross anbraten und erhitzen.

Schupfnudeln auf zwei Teller verteilen. Gulasch mit viel Sauce großzügig darüber geben.

Servieren. Guten Appetit.

Schinkenwürste mit Bohnen-Zuckererbsen-Gemüse

Einfach und schnell zubereitet

Zutaten für 2 Personen:

- 8 Schinkenwürste (2 Packungen à 250 g)
- 60 Zuckererbsen
- 40 Buschbohnen
- grobes Meersalz
- Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 12 Min.

Kross gebraten

Zubereitung:

Gemüse putzen. Im Ganzen belassen.

Gemüse in einem Topf mit kochendem Wasser 12 Minuten garen.

Nach 4 Minuten Öl in einer Pfanne erhitzen und Würste auf beiden Seiten jeweils 4 Minuten kross braten.

Gemüse durch ein Küchensieb geben. Mit grobem Meersalz und leicht mit Pfeffer würzen. Auf zwei Teller verteilen.

Jeweils 4 Würste auf jeden Teller geben. Servieren. Guten Appetit!

Gefüllte, gratinierte Portobello-Pilze

Schön und schmackhaft gratiniert

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Portobello-Pilze (4 Pilze, 2 Packungen à 200 g)
- geriebener 4-Quattro-Formaggi
- Salz
- Pfeffer

Für die Füllung:

- 500 g Schweine-Hackfleisch
- 6 EL rote Linsen
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 15 g frischer Thymian (1 Packung)

- 2 Eier
- rosenscharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit bei 170 °C Umluft 25 Min.

Leckere, saftige Füllung

Zubereitung:

Blättchen des Thymians abzupfen und in eine Schüssel geben.

Zwiebeln und Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und in die Schüssel hinzugeben.

Hackfleisch dazugeben.

Linsen in einem Topf mit kochendem Wasser 8 Minuten garen. Durch ein Küchensieb geben und Kochwasser abschütten. Linsen

in die Schüssel geben und abkühlen lassen.

Alles gut mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Eier aufschlagen und dazugeben. Alles gut mit einem Esslöffel oder der Hand vermischen.

Die zu füllenden Seiten der Pilze salzen und pfeffern.

Füllmasse in 4 Teile teilen, jeweils eine Kugel formen und die Pilze damit füllen. Füllmasse gut in den Pilzen festdrücken. Auf eine feuerfeste Platte geben und die oben angegebene Zeit auf oberer Ebene in den Backofen geben.

Nach 20 Minuten Pilze herausnehmen und mit Käse bestreuen. Umluft ausschalten, den Grill anschalten und die Pilze etwa 5–7 Minuten gratinieren.

Herausnehmen, auf zwei Teller verteilen und servieren. Guten Appetit!

Rührkuchen mit Süßkartoffeln und weißer Schokolade

Saftiger Rührkuchen mit Gemüse

Zutaten:

Für den Rührteig:

- Grundrezept

Zusätzlich:

- 250 g Süßkartoffeln
- 50 g weiße Schokoladenraspeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 1 Std. bei 170 °C Umluft

Auch mit weißer Schokolade

Zubereitung:

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten. Dabei nur 200 g Weizenmehl verwenden.

Süßkartoffeln putzen, schälen und in der Küchenmaschine fein reiben. Zum Rührteig geben.

Schokoladenraspeln ebenfalls zum Rührteig geben.

Alles gut vermischen und in eine Kasten-Backform geben.

Backform die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Backform und -papier entfernen. Kuchen auf eine Kuchenplatte geben. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Pizza Quattro Formaggi reloaded

Convenience – nur zum Teil

Ich hatte einen langen Zahnarzttermin. Über 2 Stunden. Im Alter repariert man eben keine Zähne mehr, man ersetzt sie. Ich komme mit Zahnarztsitzungen sehr gut zurecht. Aber nach dieser langen Sitzung wollte ich mich dann doch mit etwas belohnen.

Eine gute Flasche Wein fiel weg. Ich trinke keinen Alkohol. Eine gute Tafel Schokolade oder eine Packung Gummibärchen fielen ebenfalls weg. Ich esse keine Süßigkeiten.

Ja, Sie werden sich fragen, womit belohnt sich denn jemand, der keinen Alkohol trinkt und keine Süßigkeiten isst? Ich kam

auf eine einfache, aber gute Tiefkühlpizza. Ich wollte mir eine solche schon seit längerem einmal wieder kaufen, um sie zu testen und zu schauen, ob man sie aufpeppen kann.

Einige der Leser in diesem Foodblog werden nun sagen, eine Tiefkühlpizza ist eines Rezeptes in einem guten Foodblog nicht wert. Das würde zutreffen, wenn ich die Tiefkühlpizza nur in den Backofen schieben, sie backen und dann verspeisen würde.

Aber ich habe sie aufgepeppt. Und zwar mit Tomate, Paprika und Peperoni. Somit bleibt die Pizza vegetarisch. Auch wenn ich mir beim Verspeisen derselben durchaus etwas Salami oder Schinken auf ihr gewünscht hätte. Aber zumindest die Peperoni gibt der Pizza dann doch eine gewisse Schärfe.

Probieren Sie es aus! Mit der Lieblings-Tiefkühl-Pizza Ihrer Wahl. Und den Zutaten, die Sie noch zuhause vorrätig haben und gern auf der Pizza drauf haben wollen.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Pizzen Quattro Formaggi (TK)
- 2 große Tomaten
- 2 grüne, türkische Paprika
- 2 orange Peperoni
- getrockneter Majoran

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Backzeit 10 Min. bei 200 °C Umluft

Lecker!

Zubereitung:

Tomaten, Paprika und Peperoni putzen. In Scheiben bzw. quer in Ringe schneiden.

Pizzen mit dem Gemüse belegen. Mit Majoran würzen.

Die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Herausnehmen, auf zwei Pizzateller geben, mit dem Pizzarad achteln und servieren. Guten Appetit!

Schokoladentorte

Mit Schokoladencreme

Zutaten:

Für den Tortenboden:

- Grundrezept

Für die Füllmasse:

- 1 l Milch
- 350 Schokoladencreme (als Brotaufstrich)
- 14 Blätter Gelatine

Zur Dekoration:

- weiße Schokoladenraspeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Aufbewahrungszeit im Kühlschrank mind. 6 Stdn.

Weiße Schokoladenraspeln als Dekoration

Zubereitung:

Tortenboden nach dem Grundrezept zubereiten. Im Gefrierschrank braucht er nur eine halbe Stunde zum Erhärten.

Gelatine in einer Schale mit kaltem Wasser einweichen.

Milch in einem Topf lauwarm erhitzen. Gelatine nach und nach mit der Hand ausdrücken, in die Milch geben und mit dem Schneebesen gut auflösen und verquirlen. Schokoladencreme dazugeben, ebenfalls auflösen und verquirlen.

Füllmasse auf den Tortenboden in der Spring-Backform geben und verteilen. Im Gefrierschrank braucht die Torte nur 2–3 Stunden zum Aushärten.

Herausnehmen, mit Schokoladenraspeln garnieren, Backform und -papier entfernen und Torte auf eine Tortenplatte geben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Frische Tagliolini mit Tomatensauce

Extrem leckeres Pastagericht

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 grüne Peperoni
- 1 EL Tomatenmark
- 20 Minirispen-Tomaten
- 15 g frischer Thymian (1 Packung)

- etwa 200–300 ml Wasser
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 350 g frische Tagliolini (paglia e fieno, wie Stroh und Heu, zweifarbig)
- Grana Padano

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.

Mit frischer Pasta

Zubereitung:

Blättchen des Thymians abzupfen und in eine Schale geben.

Zwiebeln, Lauchzwiebeln, Knoblauch und Peperoni putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. Bei den Peperoni das Kerngehäuse nicht entfernen, sondern mit kleinschneiden. Alles in eine Schale geben.

Tomaten vierteln und ebenfalls in eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse außer den Tomaten darin andünsten. Tomatenmark dazugeben und mit anbraten. Tomaten dazugeben. Mit Wasser ablöschen. Thymian dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Dann Sauce abschmecken.

Kurz vor Ende der Garzeit Tagliolini in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 3 Minuten garen. Tagliolini in ein Nudelsieb geben und Kochwasser abschütten. Zu der Sauce geben und alles gut vermischen.

Tagliolini mit Sauce auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Großzügig mit frisch geriebenem Grana Padano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Mariniertes Steak mit frischer Tagliatelle in Thymian-Butter

Leckere frische Pasta

Zutaten für 2 Personen:

- 2 marinierte, vegane Steaks (à 180 g)
- 400 g frische vegane Tagliatelle (2 Packungen à 200 g)
- 15 g frischer Thymian (1 Packung)
- Salz
- vegane Butter
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 12 Min.

Kross und knusprig gegrillt

Zubereitung:

Blättchen des Thymian abzupfen und in eine Schale geben.

Tagliatelle in kochendem, leicht gesalzenem Wasser nach Anleitung garen.

Öl in einer Grillpfanne erhitzen. Steaks darin auf beiden Seiten jeweils 3 Minuten für schöne Grillspuren kross anbraten. Auf beiden Seiten auch um 45 Grad gedreht jeweils 3 Minuten grillen für kreuzförmige Grillspuren.

Eine sehr große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen. Thymian hineingeben. Pasta dazugeben, in der Butter schwenken und erhitzen. Salzen.

Jeweils ein Steak auf einen Teller geben. Steaks bei Bedarf salzen. Pasta dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Eintopf mit Hähnchenherzen, Kartoffeln und bunten Karotten

Würziger Eintopf

Zutaten für 2 Personen:

- 1 l Gemüsefond
- 400 g Hähnchenherzen (1 Packung)
- 4 Kartoffeln
- 4 bunte Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- BBQ-Gewürzmischung
- Salz

- Pfeffer
- Zucker
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Mit etwas gehacktem Grün dekoriert

Zubereitung:

Hähnchenherzen vierteln und in eine Schale geben.

Kartoffeln und Karotten putzen und schälen. Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Karotten quer in Scheiben schneiden. in eine Schüssel geben.

Lauchzwiebeln und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen. Lauchzwiebeln quer in Ringe schneiden. Knoblauch mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen. Hähnchenherzen, Lauchzwiebeln und

Knoblauch darin anbraten. Kartoffeln und Karotten dazugeben. Gemüsefond hinzugeben. Mit BBQ-Gewürzmischung, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten garen. Eintopf abschmecken.

Eintopf auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit etwas gehacktem Grün dekorieren.

Servieren. Guten Appetit!

Brötchen

Das Grundrezept für Brötchen. In Hamburg nennt man sie übrigens Rundstücke. Dieses Mal mit Milch zubereitet. Und nicht mit Wasser wie das bisherige Rezept zu Schrippen.

Leckere Brötchen

Zutaten für 6 Brötchen:

- 250 g Mehl
- 150 ml Milch
- 10 g Hefe
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Wartezeit 1 1/2 Stdn. | Backzeit 30 Min. bei 180 °C Umluft

Zubereitung:

Warme Milch in eine Schale geben. Hefe in der Milch auflösen.

Mehl in eine Backschüssel geben. Eine Mulde im Mehl bilden. Hefemilch hineingeben. Salz und Zucker dazugeben. Alles miteinander vermischen und gut durchkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

Backpapier auf ein Backblech geben. Teig in 6 kleine Teile zerteilen, diese jeweils zu einer Kugel rollen und auf das Backblech legen. Mit dem Messer längs einschneiden. Nochmals mit einem Küchenhandtuch zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.

Backblech die oben angegebene Dauer auf mittlerer Ebene 30 Minuten in den Backofen geben.

Herausnehmen und Brötchen abkühlen lassen.

Servieren. Guten Appetit!

Linsen-Eintopf mit Schinken-

Kochwürstchen

Mit Kochwürstchen

Zutaten für 2 Personen:

- 10 Schinken-Kochwürstchen (1 Packung, 250 g)
- 1 l Gemüsefond
- 1 große Gemüsezwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 6 EL Belugalinsen
- 6 EL rote Linsen
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min.

Und zweierlei Linsen

Zubereitung:

Zwiebel putzen, schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer flach drücken, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten. Gemüsefond dazugeben. Belugalinsen hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. 10 Minuten zugedeckt bei geringer Temperatur köcheln lassen. Rote Linsen und Würstchen im Ganzen dazugeben. Nochmals zugedeckt bei geringer Temperatur 8 Minuten garen. Eintopf abschmecken.

Eintopf mit jeweils 5 Würstchen in tiefe Suppenteller geben . Mit etwas gehacktem Grün garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Hackfleisch-Linsen-Frikadellen mit in Butter geschwenktem Baby-Brokkoli

Sehr saftige Frikadellen

Zutaten für 2 Personen:

Für die Frikadellen:

- 500 g Schweinehackfleisch
- 6 EL rote Linsen
- 2 Eier
- 2 Knoblauchzehen
- BBQ-Gewürzmischung
- Salz

- Pfeffer
- Zucker
- Öl

Für das Gemüse:

- 400 g Baby-Brokkoli (2 Packungen à 200 g)
- Salz
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Mit Baby-Brokkoli

Zubereitung:

Linsen in einem Topf mit kochendem Wasser 8 Minuten garen. In ein Küchensieb geben, abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Knoblauch schälen, mit einem breiten Messser flach drücken und

kleinschneiden. In die Schüssel dazugeben.

Hackfleisch ebenfalls dazugeben. Eier aufschlagen und dazugeben. Mit BBQ-Gewürzmischung, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut mit der Hand vermischen. 8 kleine Kugeln daraus formen.

Öl in zwei großen Pfannen erhitzen, Hackfleischkugeln hineingeben, mit dem Pfannenwender flach drücken und auf beiden Seiten jeweils 5 Minuten kross anbraten.

Parallel dazu Brokkoli in einem Topf mit kochendem Wasser 8 Minuten garen. Herausnehmen.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Brokkoli darin schwenken und salzen.

Jeweils 4 Frikadellen auf einen Teller geben. Brokkoli dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Parmesan-Sauce

Würzige Käse-Sauce

Zutaten für 2 Personen:

- 100 ml frische Sahne
- 25 g Parmesan
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Muskatnuss
- 1 Msp. Chilipulver
- Zucker
- Butter

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

Zubereitung:

Parmesan auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale reiben.

Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Etwas Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Knoblauch darin andünsten. Sahne dazugeben. Parmesan hinzugeben. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, frisch geriebener Muskatnuss, Chilipulver und einer Prise Zucker würzen. Sauce abschmecken.

Geschmorter Hähnchenschenkel mit Kürbisstampf

Mit saftigem Kürbisstampf

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Hähnchenschenkel mit Rückenstück
- Paprikapulver
- Salz

- Pfeffer
- 1/2 Butternusskürbis
- Muskat
- Butter
- Chardonnay
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Lecker gegarter Hähnchenschenkel

Zubereitung:

Hähnchenschenkel auf jeweils beiden Seiten mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne mit Deckel Öl erhitzen und Schenkel auf jeweils beiden Seiten kross anbraten. Mit einem guten Schluck Chardonnay ablöschen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 20 Minuten garen. Sauce danach abschmecken.

Parallel dazu Kürbis putzen und Kerngehäuse entfernen. Kürbis

in kleine Würfel schneiden und in eine Schale geben. In einem Topf mit kochendem Wasser 10–12 Minuten garen. Kochwasser abschütten. Eine gute Portion Butter dazugeben. Mit frisch geriebener Muskatnuss, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles mit dem Stampfgerät zerstampfen. Abschmecken.

Jeweils einen Hähnchenschenkel auf einen Teller geben. Stampf dazugeben. Von der leckeren Sauce über Schenkel und Stampf geben.

Servieren. Guten Appetit!