

# Schupfnudeln-Pfanne



Wenige Zutaten, sehr kross in der Pfanne gebraten

Einfach. Aber lecker.

Ich verwende Schupfnudeln aus der Packung. Und bereite sie nicht selbst zu.

Dazu einige Eier.

Und frisch geriebener Grano Padano für Würze.

Damit ist das Gericht eigentlich fertig.

Für 2 Personen

- 800 g Schupfnudeln (2 Packungen à 400 g)
- 6 Eier
- 100 g geriebener Grano Padano
- Salz
- Pfeffer

- Butter

Zubereitungszeit: 15 Min.



Öl in einer Pfanne erhitzen.

Schupfnudeln darin 10 Minuten auf allen Seiten kross anbraten.

Eier aufschlagen und darüber geben. Gut vermischen und einige weitere Minuten braten.

Käse darüber geben und erneut gut vermischen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf zwei Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Tortellini mit Kräuter-Frisch-Käse



Mit Kräuter-Frisch-Käse-Sauce

Hier habe ich einfach einmal eine Packung Kräuter-Frisch-Käse zweckentfremdet.

Ich wollte ihn nicht auf die übliche Weise als Brotaufstrich mit Schrippen oder Brot essen.

Er eignet sich auch sehr gut für eine Sauce für Pasta.

Einfach vom Kochwasser der Pasta etwas zurückhalten, um den Käse etwas zu verflüssigen.

Käse zusammen mit dem Kochwasser vermischen und im Topf erhitzen.

Dann einfach die gegarte Pasta untermischen. Fertig!

Für 2 Personen

- 500 g Tortellini (gefüllt mit Ricotta und Spinat, 2 Packungen à 250 g)
- 400 ml Kräuter-Frisch-Käse (2 Becher à 200 ml)
- Schnittlauch

Zubereitungszeit: 10 Min.



Schnittlauch kleinschneiden.

Tortellini in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 8 Minuten garen.

Kochwasser der Pasta durch ein Küchensieb abschütten, dabei ein wenig des Kochwassers im Topf zurückbehalten.

Käse zum Kochwasser geben, gut verrühren und auf der Herdplatte kurz erhitzen.

Pasta zur Sauce geben, gut vermischen und zusammen auf zwei tiefe Pasta-Teller verteilen.

Mit Schnittlauch garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Frische Tagliatelle in Thymian-Butter



Lecker in Thymian-Butter geschwenkt

Einfach. Aber lecker.

Ich bin dieses Mal ausnahmsweise nach dem Serviervorschlag auf der Packung der frischen Pasta gegangen, in dem nämlich die Zubereitung in Thymian-Butter empfohlen wird.

Also habe ich frischen, kleingeschnittenen Thymian in Butter

gegeben und die Pasta darin kräftig geschwenkt.

Dann noch etwas frisch gemahlenes Meersalz und scharzer Pfeffer.

Fertig ist ein einfaches, schnell zubereitetes, aber leckeres Gericht.

Für 2 Personen

- 300 g frische Tagliatelle (1/2 Packung)
- viel frischer Thymian
- Butter
- frisch gemahlenes Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: 8 Min.



Pasta nach Anleitung drei Minuten in kochendem, leicht gesalzenen Wasser garen.

Durch ein Küchensieb abschütten.

Thymian kleinschneiden.

Eine sehr große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen.

Thymian hineingeben.

Pasta dazugeben.

Alles kurz in der Pfanne umherschwenken.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pasta auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Müsli-Kuchen



Innen nicht ganz aufgegangen, aber dennoch knusprig und schmackhaft

Hier habe ich wieder einmal experimentiert und mit Müsli aus der Packung einen Rührkuchen zubereitet.

Ich habe klassisches Müsli verwendet, so steht es zumindest auf der Verpackung. Aber man kann sicherlich auch jedes andere Müsli verwenden, das Sie gerade vorrätig haben. Ich verwende 400 g des Müslis.

Und lasse dafür 400 g Mehl des üblichen Grundrezeptes für einen Rührkuchen weg.

100 g Mehl gebe ich aber dennoch dazu, denn Mehl hat ja auch einen gewissen Anteil an Klebstoffen, die den Rührkuchen binden. Da will ich mich nicht unbedingt nur auf das Müsli verlassen.

---

## **Grill-Hähnchen-Teile mit Buschbohnen**



Kross gegrillt

Hier habe ich es mir einfach gemacht.

Mein Discounter hatte eine Grill-Hähnchen-Teile-Packung im Sortiment.

Frisch in einer würzigen Paprika-Marinade mariniert.

Hähnchen-Flügel, -Keulen und -Oberschenkel.

Dazu gibt es als Beilage einfach gegarte Buschbohnen.

Sehr einfach, schnell zubereitet und lecker.

Für 2 Personen

- 1 kg Grill-Hähnchen-Teile (in Paprika-Marinade)
- 400 g Buschbohnen (1 Packung)
- Salz
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min.



Buschbohnen putzen.

Backofen auf 180 Grad Celsius Ober-/Unterhitze erhitzen.

Öl in zwei Grillpfannen erhitzen und Hähnchen-Teile darin auf jeder Seite kross grillen.

Dann für 15 Minuten auf mittlerer Ebene im Backofen nachgaren.

Währenddessen Bohnen in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenen Wasser 10 Minuten garen.

Hähnchen-Teile auf zwei Teller verteilen.

Bohnen dazugeben. Leicht salzen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Fisch-Curry-Ragout mit Reis



Würziges Ragout

Ein Rezept für ein leckeres Fisch-Ragout mit Welsfilets.

Gewürzt mit Kukurma und Currypulver.

Die Sauce bilde ich aus einem guten Schluck Riesling.

Hören Sie auf mich! Die Sauce darf ruhig einen ordentlichen Bums haben, denn die Beilage wie Pasta oder in diesem Fall Reis ist ja immer der etwas neutralisierende Teil des Gerichts, der die Würze wieder etwas wegnimmt.

Als Beilage einfachen Reis.

Für 2 Personen

- 2 Welsfilets
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Schalotte

- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Kukurma
- 1 TL Curry
- Salz
- Pfeffer
- Riesling
- 1 Tasse Reis
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Filets längs halbieren. Dann quer in kurze Streifen schneiden.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Butter in einer Pfanne erhitzen und Fisch und Gemüse darin kurz anbraten.

Mit Salz, Pfeffer, Kukurma und Curry würzen.

Mit einem guten Schluck Riesling ablöschen.

Alles gut vermischen und nochmals einige Minuten köcheln lassen.

Sauce abschmecken.

Reis auf zwei Teller verteilen.

Ragout mit Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# **Kalter Hackbraten mit Meerrettich und Knäckebrot Crisp**



Einfacher und leckerer Snack oder kleines Abendbrot

Dieses Gericht ist bedingt gelungen.

Denn beim Hackbraten, den ich ja zuerst garen muss, hatte ich mich entschlossen, ihn nicht in der Pfanne anzubraten und ihn dann mit geschlossenem Deckel einige Zeit durchzugaren.

Sondern ich habe ihn in Alufolie eingewickelt und ihn im Backofen gegart.

Zwei wichtige Dinge fehlten jedoch.

Zum einen hatte der Hackbraten nicht genügend Festigkeit und Stabilität. Eventuell hätte ich noch ein weiteres Ei und/oder auch Semmelbrösel oder eingeweichte Schrippenstücke hinzugeben sollen.

Dann fehlten dem Hackbraten nach dem Garen im eigenen Saft eindeutig die Röststoffe, die er sonst hat, wenn man ihn in heißem Fett in der Pfanne anbrät.

Also, er war zwar nach 45 Minuten im Backofen durchgegart. Was nicht verwundert nach dieser langen Zeit im Backofen. Und er war auch würzig und schmeckte gut.

Nur fehlten ihm die beiden oben genannten Dinge.

Aber kalt und in Scheiben geschnitten, zusammen mit Meerrettich aus dem Glas und Wasa Knäckebrot Crisp, ist es als abendliches Gericht oder auch größerer Snack doch ein leckeres Gericht.

Wenn man den Hackbraten vielleicht doch eher in der Pfanne zubereitet ...

Anstelle der Wasa Knäckebrot Crisp kann man auch Knäckebrot, Schrippen, Chiabatta oder Baguette dazu reichen.

Für 2 Personen

- 1 kg Rinder-Hackfleisch (2 Packungen à 500 g)
- 2 Schalotten
- 2 Lauchwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Kapern (Glas)
- 2 Peperoni
- 2 TL mittelschwer Senf
- Salz
- Pfeffer
- rosenscharfes Paprika-Pulver
- eine große Portion frischer Schnittlauch
- eine große Portion frischer Petersilie
- eine große Portion frischer Thymian
- 2 Eier
- mehrere TL Meerrettich (Glas)
- Wasa Knäckebrot Crisp

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.



Backofen auf 180 Grad Celsius Ober-/Unterhitze erhitzen.

Schalotten, Lauchzwiebeln, Knoblauch und Peperoni putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Kräuter kleinschneiden und dazugeben.

Kapern auf einem Arbeitsbrett kleinhacken. Dazugeben.

Hackfleisch und Senf dazugeben.

Eier aufschlagen und ebenfalls dazugeben.

Kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Alles gut mit der Hand vermischen.

Eine Hackbraten daraus formen. In Alufolie einwickeln. Auf mittlerer Ebene im Backofen 45 Minuten garen.

Hackbraten herausnehmen, Alufolie entfernen und einige Stunden im Kühlschrank erkalten lassen. Quer in Scheiben

schneiden. Jeweils die Hälfte auf einen Teller geben.  
Meerrettich dazugeben. Mit Knäckebrot Crisp reichen.  
Servieren. Guten Appetit!

---

## Erdbeer-Torte



Gelungene Torte

Eine Erdbeer-Torte habe ich bisher nur sehr selten oder sogar auch noch gar nicht zubereitet.

Erdbeeren bekam ich preisgünstig beim Discounter, da er einige Schalen voll mit Erdbeeren, die vermutlich schon etwas überreif waren, zu einem sehr günstigen Preis anbot. Und eine Schale reichte für die Torte. Da ich die geputzten Erdbeeren

für die Füllmasse der Torte in der Küchenmaschine grob häcksle, war es unerheblich, ob die Erdbeeren schon überreif waren.

Die Füllmasse der Torte bilde ich wie schon einige Male mit Natur-Joghurt. Und für die Festigkeit sorgt veganes Agar Agar.

Für den Boden habe ich mir etwas Besonderes ausgedacht. Normalerweise hätte die kleine Packung Toastbrot mit 10 Scheiben für den Boden ausgereicht, zusammen mit geschmolzener Margarine oder auch Butter. Um dem Boden jedoch einen gewissen Crunch beim Kauen zu geben, habe ich zusätzlich noch eine halbe Packung Wasa Knäckebrot Crisp mit 10 kleinen Scheiben verwendet. Ich häcksle diese ebenso wie die kleingewürfelten Toastbrot-Scheiben in der Küchenmaschine fein. Dazu kommt die geschmolzene Margarine. Und diese Mischung wird in der mit Backpapier ausgelegten Spring-Backform mit dem Stampfgerät fest gestampft und im Kühlschrank erhärten gelassen.

Darauf kommt schließlich die Füllmasse. Der Kühlschrank besorgt den Rest.

Für den Boden:

- 10 Toastbrot-Scheiben
- 1/2 Packung Wasa Knäckebrot Crisp
- 250 g Margarine

Für die Füllmasse:

- 500 g Erdbeeren (1 Schale)
- 1 l Natur-Joghurt (2 Becher à 500 ml )
- 30 g gemahlene Agar Agar (2 Packungen à 15 g)

Zusätzlich:

- Schokoladenstreusel

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Wartezeit 12 Stdn.



Knäckebrot in der Küchenmaschine fein häckseln. In eine Schüssel geben.

Toastbrot-Scheiben kleinschneiden. Ebenfalls in der Küchenmaschine klein häckseln. In die Schüssel dazugeben.

Margarine in der Packung oder einer Schale zwei Minuten bei 800 Watt in der Mikrowelle schmelzen.

Ebenfalls in die Schüssel geben. Alles gut vermischen.

Backpapier in einer Spring-Backform auslegen. Bodenmischung hineingeben, verteilen und mit dem Stampfgerät festdrücken. 1 Stunde im Kühlschrank erhitzen lassen.

Erdbeeren putzen. In der Küchenmaschine grob zerhäckseln.

Agar Agar mit etwas Joghurt in einen kleinen Topf geben und unter Rühren zwei Minuten auf dem Herd köcheln lassen.

Restliches Joghurt dazugeben. Erdbeeren dazugeben. Alles gut mit dem Schneebesen verrühren.

Füllmasse auf den Boden in der Backform gießen. Mit dem Backlöffel gut verteilen.

Torte über Nacht im Kühlschrank erhärten lassen. Herausnehmen, Backform und möglichst auch Backpapier entfernen. Torte dabei auf eine Tortenplatte geben.

Mit Schokoladenstreusel garnieren.

Stückweise anschneiden und servieren.

Guten Appetit!

---

## Rindergulasch mit Pappardelle



Sehr leckere Pasta

Ich hatte ja vor einiger Zeit schon berichtet, dass ich

aufgrund meiner geringen Einkommenssituation auch Lebensmittel von der Hamburger Tafel e.V. beziehe.

Nach einigen Versuchen der Hamburger Tafel e.V., die Lebensmittelausgabe einmal in der Woche für die Bedürftigentrotz Corona-Pandemie aufrecht zu erhalten, sind sie nun seit einiger Zeit dazu übergegangen, einmal in der Woche die Bedürftigen mit einem Transporter des ASB e.V., der die Lebensmittelausgabe für die Hamburger Tafel e.V. übernimmt, mit Lebensmitteln zu beliefern. Das ist sehr lobenswert!

Und letzte Woche habe ich in meiner Lebensmittel-Tüte, die ich erhalten habe, eines der besten Produkte erhalten, die ich jemals bisher von der Hamburger Tafel e.V. erhalten habe: Eine große Packung mit 1 kg echt italienischer Pappardelle! Lecker! Da ich ja sowieso sehr gerne Pasta esse und diese gerne mit Braten und Sauce zubereite, ist das natürlich extrem lecker.

Nun habe ich mich für Pfingsten entschieden, gleich einmal ein leckeres Gulasch zuzubereiten. Mit der Pappardelle als Beilage, versteht sich. Und natürlich einer extrem leckeren Sauce.

Als Zutaten für das Gulasch verwende ich Rindfleisch, Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch.

Ich brate alles kross in Olivenöl an. Und lösche mit einem halben Liter Wasser ab. Also dieses Mal kein Weißwein oder Gemüsefond. Fleisch, Gemüse und Gewürze bringen genügend Aroma und Geschmack mit, um eine tolle Sauce zu bilden.

Für die Sauce verwende ich Curry, Kurkuma und Chili. Außerdem frische Lorbeerblätter. Und natürlich Salz.

Und ich schmore das Gulasch zwei Stunden lang.

Dazu, wie erwähnt, die echt italienische Pappardelle als Beilage.

Für 2 Personen

- 500 g Rindergulasch
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 Msp. Chilipulver
- Salz
- 6 frische Lorbeerblätter
- 500 ml Wasser
- Olivenöl
- 375 g Pappardelle

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Schmorzeit 2 Stdn.



Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. Knoblauch nicht kleinschneiden, sondern mit dem Messer platt drücken.

Öl in einem Topf erhitzen. Fleisch und Gemüse darin einige Minuten kross anbraten.

Mit dem Wasser ablöschen.

Mit den Gewürzen würzen. Kräftig salzen.

Lorbeerblätter dazugeben.

Alles etwas verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur zwei Stunden schmoren.

Kurz vor Ende der Garzeit Pappardelle acht Minuten in kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen.

Sauce abschmecken.

Pappardelle auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Gulasch mit Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

**Gegrilltes Entrecôte mit in  
Butter geschwenkten  
Tagliatelle und Kirschtomaten**



## Leckerer Entrecôte

Mein monatlicher Beitrag für ein Rezept mit einem Steak. Denn Fleisch ist ja mein Gemüse, auch wenn ich in der letzten Zeit einige vegane Rezepte veröffentlicht habe.

Ich grille die Entrecôtes auf jeder Seite in der Grillpfanne vier Minuten. Damit gelingen sie hervorragend medium und schmecken sehr gut.

Dazu gibt es als Beilage frische Tagliatelle, die ich zuerst nach Anleitung kurz gare, dann mit Kirschtomaten in Butter in einer Pfanne schwenke und nur salze und pfeffere.

Für 2 Personen

- 2 Entrecôtes (à 250 g)
- 300 g frische Tagliatelle
- 100 g Kirschtomaten
- frisch gemahlener Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Fleischgewürz

- Butter
- Rapsöl

Zubereitungszeit: 8 Min.



Steaks auf jeder Seite mit dem Fleischgewürz würzen.

Öl in einer Grillpfanne erhitzen und Steaks darin auf jeder Seite vier Minuten grillen.

Währenddessen Pasta nach Anleitung in kochendem, leicht gesalzenem Wasser drei Minuten garen.

In einem Küchensieb Kochwasser abschütten.

Butter in einer Pfanne erhitzen.

Kirschtomaten darin kurz anbraten. Tomaten dann mit dem Kochlöffel zerdrücken, damit man die Tomatenflüssigkeit in der Butter hat.

Pasta dazugeben und kurz in der Butter schwenken. Alles salzen und pfeffern.

Jeweils ein Steak auf einen Teller geben. Pasta dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Grill-Hähnchen-Teile mit gegrillten Paprika



Kross gegrillt

Hier habe ich es mir einfach gemacht.

Mein Discounter hatte eine Grill-Hähnchen-Teile-Packung im Sortiment.

Frisch in einer würzigen Paprika-Marinade mariniert.

Hähnchen-Flügel, -Keulen und -Oberschenkel.

Dazu gibt es als Beilage einfach Paprikastücke, die ich der Einfachheit halber auch in der Grillpfanne mitgegrillt habe.

Ich grille alle Teile in zwei Grillpfannen an und gare sie danach im Backofen noch nach.

Sehr einfach, schnell zubereitet und lecker.

Für 2 Personen

- 1 kg Grill-Hähnchen-Teile (in Paprika-Marinade)
- 3 rote und orangene Paprika
- Salz
- Rapsöl



Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min.

Paprika putzen und jeweils vierteln.

Backofen auf 180 Grad Celsius Ober-/Unterhitze erhitzen.

Öl in zwei Grillpfannen erhitzen und Hähnchen- und Paprika-Teile darin kross angrillen.

Dann für 15 Minuten auf mittlerer Ebene im Backofen nachgaren.

Hähnchen-Teile auf zwei Teller verteilen.

Paprika-Teile dazugeben. Leicht salzen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Gegrillter Schweinebauch mit Buschbohnen



Kross gegrillt

Frisch gewürzter Schweinebauch, in Scheiben geschnitten und in

der Grill-Pfanne gegrillt.

Lecker!

Dazu gibt es als Beilage einfach gegarte Buschbohnen.

Sehr einfach, schnell zubereitet und lecker.

Für 2 Personen

- 500 g Schweinebauch
- 400 g Buschbohnen (1 Packung)
- Gewürzsalz
- Salz
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min.



Buschbohnen putzen.

Eventuell vorhandene Knochen des Schweinebauchs entfernen. Schweinebauch in dünne Scheiben zerteilen. Diese auf jeder Seite mit Gewürzsalz würzen.

Öl in einer Grillpfanne erhitzen und Schweinebauch-Scheiben darin auf jeder Seite einige Minuten kross grillen.

Währenddessen Bohnen in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenen Wasser 10 Minuten garen.

Schweinebauch-Scheiben auf zwei Teller verteilen.

Bohnen dazugeben. Leicht salzen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Pasta-Pfanne



Drei Zutaten für das Pfannen-Gericht

Einfach. Aber lecker.

Ich hatte frische Tagliatelle vorrätig.

Also habe ich sie zusammen mit Eiern und Käse zubereitet.

Wie ich es vor einiger Zeit mit den Schupfnudeln getan habe.

Also einfach die gegarte, heiße Tagliatelle in viel Butter einige Minuten anbraten.

Eier aufschlagen und dazugeben.

Dann noch frisch geriebenen Käse dazugeben.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Und zusätzlich für Würze und Farbe etwas Kukurma dazugeben.

Fertig ist ein leckeres Pfannengericht.

Für 2 Personen

- 300 g frische Tagliatelle (1/2 Packung)
- 6 Eier
- 100 geriebener Grano Padano
- frisch geriebenes Meersalz
- frisch geriebener schwarzer Pfeffer
- 1 TL Kukurma
- Butter
- Schnittlauch

Zubereitungszeit: 10 Min.



Schnittlauch kleinschneiden.

Pasta nach Anleitung drei Minuten in kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen.

Durch ein Küchensieb abschütten.

Butter in einer Pfanne erhitzen.

Pasta dazugeben und einige Minuten kross anbraten.

Eier aufschlagen und dazugeben. Alles gut vermischen.

Käse ebenfalls dazugeben und nochmals vermischen.

Mit Salz, Pfeffer und Kukurma würzen.

Pasta auf zwei Teller verteilen.

Mit Schnittlauch garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Gefüllter Putenbraten mit Reis in Riesling-Sauce



Mit leckerer Riesling-Sauce

Die Besonderheit an diesem Gericht ist, dass ich den Putenbraten fülle

Sie können es sich einfach machen und nehmen einfach Brät von Bratwürsten und verwenden dieses als Füllung.

Ich bereite sozusagen das Brät oder die Farce selbst zu. Und verwende dafür ganz fein geschnittenes Schweineherz. Das verfeinere ich noch mit Gemüse, Kräutern und Gewürzen.

Für den Putenbraten verwende ich einmal kein reines Bratenfleisch, sondern verwende Putenbrustfilet.

In dieses schneide ich längs eine tiefe Tasche, fülle diese mit dem Brät und wickle den Braten an drei Stellen mit Küchengarn zusammen.

Dann wird er noch mit Gewürzsalz gewürzt.

Und zusammen mit Champignons und diverssem Gemüse in Olivenöl angebraten.

Und schließlich in einer gute Menge Riesling, damit man auch später eine schöne Sauce für die Beilage hat, zwei Stunden zugedeckt geschmort.

Soviel Arbeit ich mir auch bei dem Braten und der Füllung machen, so mache ich es mir bei der Beilage dann doch einfach und greife zu normalem Reis aus der Packung.

Für 2 Personen

- 1 kg Putenbrustfilet
- Gewürzsalz
- 600 ml Riesling
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 4 braune Champignons
- Butter
- 2 Tassen Reis
- Salz

*Für die Füllung:*

- 300 g Schweineherz
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- viele Zweige frischer Thymian
- Salz
- Pfeffer
- rosenscharfes Paprikapulver
- Küchengarn

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Schmorzeit 2 Std.



*Für die Füllung:*

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und sehr kleinschneiden. Alles in eine Schüssel geben.

Schweineherz sehr kleinschneiden. Dann nochmals auf einem Arbeitsbrett mit einem geeigneten Messer ganz fein hacken. Ebenfalls in die Schüssel geben.

Thymian kleinschneiden. Dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Parika würzen. Alles gut vermischen.

Filet auf allen Seiten mit dem Gewürzsalz würzen.

Längs eine tiefe Tasche hineinschneiden. Füllung in die Tasche geben und gut zusammendrücken. Filet mit drei Stück Küchengarn drei Male zusammenschnüren.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und sehr kleinschneiden.

Champignons in feine Scheiben schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen und Filet auf allen Seiten einige Minuten kross anbraten.

Gemüse und Pilze dazugeben und mit anbraten. Mit dem Riesling ablöschen. Zugedeckt bei geringer Temperatur zwei Stunden schmoren.

Reis eine viertel Stunde vor Ende der Garzeit nach Anleitung zubereiten.

Sauce abschmecken.

Reis auf zwei Teller verteilen.

Braten quer halbieren. Küchengarn entfernen.

Jeweils ein Bratenstück zum Reis geben. Sauce über den Reis geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Ragout mit viererlei Innereie auf indischem Reis**



Schmeckt hervorragend!

Ein Rezept für ein Ragout.

Aber kein Rind- oder Schweinefleisch. Sondern viererlei Innereie. Mit Herz, Magen, Niere und Leber.

Und zwar gemischt von Rind und Schwein.

Man sagt normalerweise, dass man Leber und Niere eigentlich nur kurz garen sollte, da sie sonst zu fest und zäh werden.

Aber in diesem Fall kann man die Innereien ruhig zwei Stunden in einer Sauce aus Gemüfefond und Weißwein garen, sie werden dadurch sehr zart und sind sehr schmackhaft.

Die Besonderheit ist bei diesem Ragout noch, dass ich es mit einer großen Portion feingemörsertem Kümmel würze, das man auch gern einmal für einen Rinder- oder Schweinebraten verwendet.

Als Beilage wähle ich vorgedämpften, indischen Reis in der

Packung. Er ist in wenigen Minuten gegart. Der Reis wird mit diversen indischen Gewürzen wie Koriander, Kurkuma usw. vorgegart und hat damit schon eine gelbe Farbe und einen besonderen Geschmack.

Alles in allem ein leckeres Gericht, das durch die Wahl der viererlei Innereien eine besondere Variation hat und einmal anders schmeckt als gewöhnliche Ragouts.

Für 2 Personen

- 200 g Schweineherz
- 200 vorgegartes Pansen
- 200 Schweineleber
- 200 g Rinderleber
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 EL Kümmel
- Fleischgewürz
- 300 ml Chenin blanc
- 300 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 2 Packungen vorgedämpfter indischer Reis (à 200 g)
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 2 Stdn.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Innereien in kurze, schmale Streifen schneiden. Mit Fleischgewürz würzen.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Innereien mit dem Gemüse darin anbraten.

Kümmel in einem Mörser fein mörsern. Dazugeben. Mit Salz,

Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Mit Weißwein und Fond ablöschen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur zwei Stunden schmoren.

Eine viertel Stunde vor Ende der Garzeit Sauce abschmecken. Ohne Deckel noch eine viertel Stunde reduzieren.

Kurz vor Ende der Garzeit Reis in den Packung kurz kneten, damit er etwas aufgelockert wird. Dann Packungen aufschneiden und Reis in der Packung drei Minuten bei 800 Watt in der Mikrowelle erhitzen.

Reis auf zwei Teller verteilen. Ragout mit viel Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Nuss-Nougat-Torte**



Sehr leckere Torte

Diese Torte backt sich mal wieder von alleine. Im Kühlschrank, dieser übernimmt ein Backen im Backofen, denn er sorgt über Nacht für die entsprechende Festigkeit des Bodens und der Füllmasse. Für letztere verwende ich Agar Agar zum Festigen.

Den Boden bereite ich weder aus Butterkeksen noch aus Toastbrot-Scheiben oder sogar Müsli zu. Sondern aus vielen Packungen Haferriegeln, die ich in der Küchenmaschine klein häcksle.

Nach dem Häckseln hat man einfach grobkrümelige Haferflocken in der Schüssel.

Die Haferriegel sind ja schon gebacken.

Also mischt man sie einfach mit flüssiger Butter, gibt sie in eine Spring-Backform, presst sie mit dem Stampfgerät fest und lässt den Boden eine Stunde im Kühlschrank erhärten.

Für die Füllmasse verwende ich einfaches Natur-Joghurt. Und

für den Nuss-Nougat-Geschmack gebe ich den Inhalt eines handelsüblichen Glases Nuss-Nougat-Creme hinzu, also 400 g. Es muss nicht einmal die teure Nuss-Nougat-Creme Nutella sein. Agar Agar verwende ich wie schon erwähnt zum Festigen der Füllmasse.

Da die Füllmasse mit 1 l Joghurt und 400 g Nuss-Nougat-Creme eine Masse von 1,4 l darstellt, habe ich mich gefragt, ob eine dritte Packung Agar Agar notwendig ist. Denn man verwendet normalerweise 15 g gemahlenes Agar Agar, also eine Packung, für eine Flüssigkeit von 0,5 l. Ich entschied mich jedoch gegen eine weitere Packung, denn die Nuss-Nougat-Creme ist ja im Glas schon fest und kompakt. Und durch das Erkalten über Nacht im Kühlschrank wird sie sicherlich von sich aus zur Festigkeit der Torte beitragen.

Was sie dann nach dem Anschneiden und Probieren am darauffolgenden Tag auch tatsächlich tut. Und die Torte schmeckt wirklich sehr gut, dezent nach Nuss-Nougat, aber nicht zu aufdringlich.

Für den Boden:

- 600 g Haferriegel (18 Stück)
- 250 g Butter (1 Packung)

Für die Füllmasse:

- 1 l Natur-Joghurt (2 Becher à 500 ml)
- 400 g Nuss-Nougat-Creme (1 Glas)
- 30 g gemahlenes Agar Agar (2 Packungen à 15 g)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Wartezeit 12 Stdn.



Haferriegel zerkleinern und in der Küchenmaschine fein häckseln.

Butter bei 800 Watt eine Minute in der Mikrowelle schmelzen. Zu den Haferriegeln geben. Alles gut vermischen.

Backpapier in einer Spring-Backform auslegen.

Haferriegel-Butter-Mischung hineingeben, verteilen und mit dem Stampfgerät fest drücken.

Eine Stunde im Kühlschrank erhitzen lassen.

Eine kleine Portion Joghurt in einem Topf erhitzen. Agar Agra dazugeben, vermischen und unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen zwei Minuten kochen.

Restliches Joghurt dazugeben und mit dem Schneebesen gut verrühren.

Nuss-Nougat-Creme dazugeben und alles gut verrühren.

Füllmasse auf den Boden in der Backform geben und gut verteilen.

Über Nacht im Kühlschrank erhitzen lassen.

Herausnehmen und Backform und Backpapier entfernen.

Stückweise anschneiden und servieren.

Guten Appetit!