

# Reis-Bowl mit süß-scharfem Pesto aus Kürbis, Honigmelone, Peperoni, Limette und Traubensaft



Einfache Bowl

**Zutaten für 2 Personen:**

- 1/4 Butternusskürbis
- 1/4 Honigmelone
- 1 rote Zwiebel
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Peperoni
- 1 Stängel Zitronengras
- 1 Limette (Saft)
- Traubensaft

- 1/4 Bund Petersilie
- 1 Glas süße Senf-Dill-Sauce (80 g)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Tasse Langkornreis
- Butter

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.*



Mit etwas gehacktem Grün dekoriert

***Zubereitung:***

Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden. In eine Schale geben.

Honigmelone und Kürbis putzen, Kerngehäuse entfernen und Melone und Kürbis schälen. In kleine Stücke schneiden. In eine Schale geben.

Zitronengras quer halbieren und mit einem breiten Messer platt drücken.

Petersilie kleinschneiden.

Limette auspressen.

Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Lauchzwiebel, Knoblauch und Peperoni darin andünsten. Melone und Kürbis dazugeben. Petersilie ebenfalls dazugeben. Senf-Dill-Sauce hinzugeben. Mit einem guten Schluck Traubensaft ablöschen. Limettensaft dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen. Zitronengras dazugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Zitronengras entfernen. Pesto in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.

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

Reis auf zwei Bowls verteilen. Pesto großzügig darüber verteilen. Mit etwas gehacktem Grün garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

**Grützwurst** **mit**  
**Süßkartoffelstampf**



Leckere, kross gebratene Grüzwurste

**Zutaten für 2 Personen:**

- 4 Grüzwürste Schlachterqualität
- 4 Süßkartoffeln
- Butter
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Öl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.*



Mit leckerem Süßkartoffelstampf

**Zubereitung:**

Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf mit kochendem Wasser 15 Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen und Grüzwürste darin bei mittlerer Temperatur zugedeckt 10 Minuten braten. Ab und zu wenden. Die Grüzwürste sollen beim Braten aufplatzen.

Kochwasser der Süßkartoffeln abschütten. Eine große Portion Butter zu den Süßkartoffeln dazugeben. Mit frisch geriebener Muskatnuss, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut mit dem Stampfgerät zerstampfen. Abschmecken.

Jeweils zwei Grüzwürste auf einen Teller geben. Das Süßkartoffelstampf darum herum drapieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Grobe Bratwürste mit Paprika-Sprossen-Gemüse in Chili-Kräuter-Maracuja-Sauce



Krosse, grobe Bratwürste

**Zutaten für 2 Personen:**

- 10 Schweine-Bratwürste (2 Packungen à 400 g)
- 8 grüne, milde Spitzpaprika
- 200 g Sprossenmix (Mungobohnen-, Radieschen-, Alfalfa- und Broccolisprossen, 2 Packungen à 100 g)
- 40 g Chilibutter (2 kleine Packungen à 20 g)
- 40 g Kräuterbutter (2 kleine Packungen à 20 g)
- Maracujasaft
- Salz

- Pfeffer
- Zucker
- Öl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.*



Mit leckerem, süß-würzigem Gemüse

**Zubereitung:**

Paprika putzen, längs vierteln, Kerngehäuse entfernen und Paprika quer in feine Streifen schneiden. In eine Schüssel geben.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Bratwürste auf jeder Seite gute 5 Minuten sehr kross und knusprig braten.

Parallel dazu Butter in einem Topf erhitzen und Paprika darin unter Rühren 5–6 Minuten anbraten. Sprossen dazugeben und kurz mit anbraten. Mit Salz, Pfeffer und einer großen Prise Zucker würzen. Einen guten Schluck Maracujasaft dazugeben. Alles vermischen und kurz köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Jeweils 5 Bratwürste auf einen Teller geben. Gemüse mit dem Schaumlöffel aus der Sauce heben und auf die beiden Teller verteilen. Nur ein wenig der Sauce noch über das Gemüse geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Süßkartoffel-Schokolade-Kuchen



Sehr leckerer Rührkuchen

*Für den Rührteig:*

- [Grundrezept](#)

*Zusätzlich:*

- 50 g Vollkorn-Buchweizenmehl
- 100 g Blockschokolade
- 200 g Süßkartoffeln

*Zum Dekorieren:*

- Puderzucker

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



Mit Puderzucker für mehr Süße

**Zubereitung:**

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten. Dabei nur 150 g Weizenmehl und zusätzlich 50 g Buchweizenmehl verwenden.

Schokolade in der Küchenmaschine fein raspeln. In eine Schale geben.

Süßkartoffeln putzen, schälen und ebenfalls in der

Küchenmaschine in eine Schale fein reiben.

Schokolade und Süßkartoffeln zum Rührteig geben und alles mit dem Backlöffel gut vermischen.

Rührteig in die Kasten-Backform mit Backpapier geben und die oben angegebene Dauer auf mittlerer Ebene im Backofen backen.

Kuchen herausnehmen und abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben. Backform und -papier entfernen. Kuchen auf eine Kuchenplatte geben. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

## **Markklößchen mit süßem Pesto aus getrockneten Tomaten, Peperoni, Zitronengras und Honigmelone**



Lecker Pesto

**Zutaten für 2 Personen:**

- 150 g getrocknete Tomaten (1 Packung)
- 1 rote Spitzpaprika
- 1 grüne Peperoni
- 50 g Feldsalat
- 1/4 Honigmelone
- 1 Stängel Zitronengras
- 150 ml Maracujasaft
- 1 Limette (Saft)
- 500 g Markklößchen (2 Packungen à 250 g)
- 400 ml Gemüsefond
- Salz
- Sesamöl
- etwas frische Petersilie

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std.*



Leicht zitronig

**Zubereitung:**

Tomaten, Spitzpaprika und Peperoni putzen und sehr klein schneiden. In eine Schale geben.

Feldsalat putzen, unter kaltem Wasser waschen und in eine Schüssel geben.

Limette halbieren und auspressen und Saft in ein Glas geben. Mit Maracujasaft auffüllen.

Honigelone schälen, Kerngehäuse entfernen und Honigmelone in kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

Zitronengras quer halbieren und mit einem sehr breiten Messer auf einem Arbeitsbrett platt drücken.

Petersilie kleinschneiden.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten. Feldsalat und Honigmelone dazugeben. Mit dem Saft ablöschen.

Zitronengras dazugeben. Mit Salz würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Zitronengras entfernen. Sauce abschmecken. Pesto in eine hohe, schmale Rührschüssel füllen, mit dem Pürierstab fein pürieren und wieder zurück in den Topf geben.

Gegen Ende der Garzeit Markklößchen in einem Topf mit nur noch siedendem Gemüsefond 5 Minuten garen.

Markklößchen auf zwei tiefe Teller verteilen. Pesto großzügig darüber geben. Mit Petersilie oder, wenn Sie das vorrätig haben, besser noch frisch geriebenem Parmesan garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Gemüsepizza-Tarte



Sehr gut gelungene, herzhaft Tarte

**Zutaten:**

*Für den Hefeteig:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Tarte:*

- [Grundrezept](#)



Sehr lecker und würzig

*Für die Füllung:*

- ein Stück Butternusskürbis
- ein Stück Aubergine
- ein Stück Zucchini
- 1 roter Spitzpaprika
- 15 Cherrydatteltomaten

- 1 grüne Peperoni
- 1 rote Peperoni
- einige Blätter Mini Pak Choi
- einige Blätter Mangold
- 2 Stängel Staudensellerie
- 1 TL BBQ-Gewürzmischung
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

*Für den Belag:*

- 400 g Raclettekäse (etwa 12 Scheiben)

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 30 Min.  
bei 170 °C Umluft*



Mit kräftigem Käse als Abdeckung und Garnitur

**Zubereitung:**

Hefeteig nach dem Grundrezept zubereiten und mehrere Stunden zugedeckt gehen lassen.

Gemüse putzen, möglichst in kurze, schmale Stifte schneiden und in eine Schüssel geben.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Gemüse darin etwa 10 Minuten unter Rühren kräftig anbraten, es sollen sich Röststoffe bilden. Mit BBQ-Gewürzmischung, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles vermischen, in eine Schüssel geben und gut abkühlen lassen.

Eierstich für die Füllmasse zubereiten. Eierstich auf das abgekühlte Gemüse geben und alles gut vermischen.

Gemüsemischung in den Hefeteig in der Backform geben und alles gut verteilen. Raclette-Käse oben auf die Gemüsemischung legen, damit die ganze Tarte damit belegt ist.

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

Tarte herausnehmen und abkühlen lassen. Backform und -papier entfernen. Auf eine Kuchenplatte geben. Stückweise anschneiden. Servieren. Guten Appetit!

---

## **Hähnchenlebern-Geschnetzeltes in Senf-Sauce mit Baby- Brokkoli**



Sehr leckeres Geschnetzeltes

**Zutaten für 2 Personen:**

- 400 g Hähnchenlebern (1 Packung)
- 2 Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- 2 EL Senf
- Salz
- Zucker
- 400 g Baby-Brokkoli (2 Packungen à 200 g)
- Butter

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.*



Mit in Butter geschwenktem Baby-Brokkoli

**Zubereitung:**

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

Lebern grob zerkleinern. In eine Schale geben.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Lebern dazugeben und mit anbraten. Mit Sahne ablöschen. Senf dazugeben. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Sauce eventuell mit etwas Wasser verlängern. Etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Parallel dazu Wasser in einem Topf erhitzen und Baby-Brokkoli darin 4 Minuten garen. Herausnehmen und in eine Schüssel geben.

Eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen und Baby-Brokkoli darin schwenken. Mit Meersalz würzen.

Baby-Brokkoli auf zwei Teller verteilen. Geschnetzeltes mit viel Sauce dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Eintopf mit Schinken-Kohlwurstchen und Kohlgemüse



Leckerer Eintopf

**Zutaten für 2 Personen:**

- 250 g Schinken-Kohlwurstchen (10 Stück, 1 Packung)
- 4 Blätter Wirsing
- 4 Blätter Rotkohl
- einige Blätter Chinakohl

- einige Blätter Mangold
- einige Blätter Mini Pak Choi
- 800 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- etwas Petersilie

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.*



Mit Kohlwurstchen

***Zubereitung:***

Petersilie kleinschneiden und in eine Schale geben.

Gemüse putzen und in schmale, kurze Streifen schneiden. In eine Schüssel geben.

Würste quer kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Fond in einem Topf erhitzen und Kohlgemüse darin bei geringer

Temperatur 15 Minuten zugedeckt garen. Würstchen dazugeben und alles weitere 5 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und Eintopf abschmecken.

Eintopf auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Schwarzwurzelkuchen



Sehr saftiger Kuchen  
*Für den Rührteig:*

- [Grundrezept](#)

*Zusätzlich:*

- 200 g Vollkorn-Buchweizenmehl
- 300 g Schwarzwurzeln

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Backdauer 1 Std.  
bei 170 °C Umluft*



Mit geraspelten Schwarzwurzeln

***Zubereitung:***

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten. Dabei 200 g Buchweizenmehl anstelle Weizenmehl verwenden.

Schwarzwurzeln schälen. Dazu am besten Einmalhandschuhe anziehen. Danach unter kaltem Wasser abspülen. In der Küchenmaschine fein reiben. Zum Rührteig geben und gut untermischen.

Kuchen die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene im Backofen backen.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Backform und -papier entfernen. Auf eine Kuchenplatte geben. Mit Puderzucker bestäuben. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

## Rohe Kalbsleber mit Rucolasalat



Mit Rucolasalat

Kalbsleber bekommt man selten. Wenn der Supermarkt oder Schlachter sie vorrätig hat, sollte man zugreifen. Es gibt fast nichts anderes, das ebenso lecker und zart ist wie Kalbsleber. Vielleicht wird sie nur von einem gut zubereiteten Kalbsbries übertroffen. Aber da wären wir auch schon wieder beim Kalbfleisch.

Essen Sie die Kalbsleber, indem Sie sie nicht im Ganzen mit Salz und Pfeffer würzen. Sondern würzen Sie damit nur dasjenige Stückchen der Leber, das Sie gerade essen wollen. Sie überwürzen sie sonst.

Dieses Innereien-Rezept und 121 weitere, leckere Rezepte in 18 Kapiteln finden Sie übrigens in meinem neuen [Innereien-Kochbuch](#), das im Dezember 2024 erschienen ist. Natürlich bestehen fast alle Rezepte in dem Kochbuch aus Anleitungen zum Kochen, Schmoren, Braten, Grillen oder Frittieren von Innereien.

Verwenden Sie für den Rucolasalat als Dressing einfach einen Mazzetti Cremoso Original, das reicht völlig aus. Hierbei handelt es sich um eine helle, süß-saure Würzcreme. Sie ähnelt einem traditionellen Aceto Balsamico di Modena und überzeugt durch ihren besonders fruchtigen Geschmack. Manche Profiköche halten von diesen Würzcremes nicht viel und setzen sie in ihren Küchen nicht ein. Aber im nicht-professionellen Bereich sollte man solch eine Würzcreme, wenn man sie einmal vorrätig hat, auch verbrauchen.

**Zutaten für 2 Personen:**

- 400 g Kalbsleber (2 Packungen à 200 g)
- Salz
- frischer, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 250 g Rucola
- 100 ml Mazzetti Cremoso Original

*Zubereitungszeit: 5 Min.*



Extrem leckere und zarte Leber

**Zubereitung:**

Rucolasalat in einem großen Sieb unter fließendem, kaltem Wasser waschen. Abtropfen lassen. Kräftig mit dem Mazzetti Cremoso Original würzen und alles vermischen. Auf zwei großen Tellern anrichten.

Jeweils zwei Scheiben der Kalbsleber auf die Teller dazugeben.

Am Tisch Salzstreuer oder -mühle und Pfeffermühle reichen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Torte mit Erdbeeren und Schokoladenstreusel



Einfache, schmackhafte Torte

*Für den Tortenboden:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Füllmasse:*

- 250 g Erdbeeren
- 1/2 Packung Schokoladenstreusel
- 1 l Milch
- 12 Blätter Gelatine

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



Schokoladenstreusel setzt sich am Tortenboden ab

**Zubereitung:**

Tortenboden nach dem Grundrezept zubereiten.

Erdbeeren putzen und in kleine Stücke schneiden. In eine Schale geben.

Blattgelatine in einer Schale mit kaltem Wasser einweichen. Milch in einem Topf auf der Herdplatte leicht erhitzen. Blattgelatine nach und nach mit der Hand auspressen, in die warme Milch geben und mit dem Schneebesen auflösen und verrühren. Erdbeeren dazugeben und alles vermischen. Zum Schluss die Schokoladenstreusel dazugeben und verrühren. Sie sollen sich möglichst nicht in der Milch auflösen.

Füllmasse auf den Tortenboden in der Spring-Backform geben und verteilen. Die oben angegebene Dauer in den Kühlschrank geben, am besten über Nacht. Wenn Sie es ganz schnell haben möchten, geben Sie die Torte 2 Stunden in ein freies Fach Ihres Gefrierschranks.

Torte herausnehmen, Backform und -papier entfernen, auf eine Tortenplatte geben, stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

## Putenoberkeule in BBQ-Salbei-Zitronengras-Sauce mit grünem Spargel



Lecker gegarte Putenoberkeule

**Zutaten für 2 Personen:**

*Für die Putenoberkeule:*

- 1 kg Putenoberkeule (ohne Knochen)

- BBQ-Gewürzmischung
- rosenscharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Öl

*Für die Sauce:*

- 1/2 Gemüsezwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stängel frischer Salbei
- 1 Stängel Zitronengras
- Chardonnay
- 2 EL BBQ-Sauce (Flasche)
- Worcestershire-Sauce
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter

*Für den grünen Spargel:*

- 2 Portionen grüner Spargel
- Salz
- Butter

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 2 Stdn.  
bei 80 °C Umluft*



Exzellent rosé gegart trotz nur 80 °C

**Zubereitung:**

Putenoberkeule in zwei gleich große Stücke schneiden. Auf allen Seiten mit BBQ-Gewürzmischung, Paprika, Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Putenoberkeule-Stücke auf allen Seiten für viele Röststoffe kross anbraten. Auf einen großen, feuerfesten Teller geben. Die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Eine Stunde vor Ende der Garzeit Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Salbeiblätter abzupfen und ebenfalls kleinschneiden.

Zitronengras quer dritteln und mit einem breiten Messer flach klopfen.

Butter in einem Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten. Salbei dazugeben. Zitronengras ebenfalls hinzugeben. Mit einem

guten Schluck Weißwein ablöschen. BBQ-Sauce dazugeben. Mit einigen Spritzern Worcestershire-Sauce würzen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Dann Zitronengras entfernen und Sauce abschmecken. Bei Bedarf gern auch etwas einreduzieren.

Kurz vor Ende der Garzeit Butter in einer großen Pfanne erhitzen und Spargel darin auf allen Seiten mehrere Minuten kross anbraten. Salzen.

Putenoberkeule aus dem Backofen nehmen. Mit einem großen Messer tranchieren. Auf zwei Teller verteilen. Jeweils die Hälfte des Spargels dazugeben. Großzügig von der Sauce über der Putenoberkeule verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Tortellini mit Mini-Mozzarella und Basilikum mit Soja-Sauce**



Würziges und einfaches Gericht

**Zutaten für 2 Personen:**

- 800 g Tortellini (2 Packungen à 400 g, gefüllt mit Ricotta und Artischoke)
- 2 Becher Mini-Mozzarellakugeln
- 1 Topf Basilikum
- dunkle Soja-Sauce
- Olivenöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 8 Min.*



Mit kleinen Mozzarella-Kügelchen

**Zubereitung:**

Blättchen des Basilikum abzupfen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Tortellini in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 4 Minuten garen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Tortellini darin kurz schwenken. Mozzarella und Basilikum dazugeben. Mit Soja-Sauce würzen. Alles etwas vermischen. Für mehr Sauce etwas Kochwasser der Tortellini dazugeben.

Pasta auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Geschmorter, entbeinter Hähnchenschenkel in Rotweinsauce mit Kartoffelklößen



Mit sehr viel leckerer Sauce

## **Zutaten für 2 Personen:**

- 2 Hähnchenschenkel mit Rückenteil
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 400 ml Vin de Pays
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Öl

Für die Kartoffelklöße:

- [Grundrezept](#)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Schmorzeit 2 Stdn.



Entbeint und geschmort

**Zubereitung:**

Hähnchenschenkel mit einem scharfen, spitzen Entbeinmesser entbeinen. Fleisch auf jeweils beiden Seiten mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Hähnchenschenkel nacheinander auf beiden Seiten kross anbraten. Gemüse dazugeben und mit anbraten. Mit Rotwein ablöschen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden schmoren. Danach Sauce abschmecken.

Gegen Ende der Schmorzeit Kartoffelklöße nach dem Grundrezept zubereiten.

Jeweils einen Hähnchenschenkel auf einen Teller geben. Jeweils 3 Kartoffelklöße dazugeben. Großzügig von der Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Pasta mit süß-scharfem Pesto aus Kürbis, Honigmelone, Peperoni, Limette und Traubensaft**



Sehr leckeres Pesto, süß, zitronig, scharf

**Zutaten für 2 Personen:**

- 1/4 Butternusskürbis
- 1/4 Honigmelone
- 1 rote Zwiebel
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Peperoni
- 1 Stängel Zitronengras
- 1 Limette (Saft)
- Traubensaft
- 1/4 Bund Petersilie
- 1 Glas süße Senf-Dill-Sauce (80 g)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 175 g Fusilli
- 175 g Penne Rigate
- Butter

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.*



Mit einer Pasta-Mischung

**Zubereitung:**

Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden. In eine Schale geben.

Honigmelone und Kürbis putzen, Kerngehäuse entfernen und Melone und Kürbis schälen. In kleine Stücke schneiden. In eine Schale geben.

Zitronengras quer halbieren und mit einem breiten Messer platt drücken.

Petersilie kleinschneiden.

Limette auspressen.

Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Lauchzwiebel, Knoblauch und Peperoni darin andünsten. Melone und Kürbis dazugeben. Petersilie ebenfalls dazugeben. Senf-Dill-Sauce hinzugeben. Mit einem guten Schluck Traubensaft ablöschen.

Limettensaft dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen. Zitronengras dazugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Zitronengras entfernen. Pesto in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. In den Topf zurückgeben.

Kurz vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten. Kochwasser der Pasta abschütten. Pasta zum Pesto geben und alles gut vermischen. Auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit etwas gehacktem Grün garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Hefezopf

Ich habe schon einige Rezepte zur Zubereitung eines Hefezopfes im Foodblog veröffentlicht. Dieses Rezept veröffentliche ich jedoch auch, denn es ist das erste Rezept, bei dem ich mangels Milch für die Zubereitung Wasser verwende. Aber ein Pizzateig wird ja auch mit Hefe und Wasser zubereitet, nicht mit Milch.



Einfach und lecker

**Zutaten:**

- 500 g Mehl
- 75 g Zucker
- 1 TL Salz
- 250 g Wasser
- 25 g Hefe
- eine Portion gehackte Mandeln

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 Stdn. | Backzeit 30 Min.  
bei 170 °C Umluft*

**Zubereitung:**

Wasser in einem Topf auf dem Herd lauwarm erhitzen und Hefe darin auflösen.

Zucker und Salz vermischen. Wasser mit der Hefe dazugeben und alles verrühren. Mehl dazugeben und nochmals gut vermischen. Mit der Hand gut verkneten. Teig zu einer Kugel formen, in

eine Schüssel geben, zudecken und 3 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.

Teig nochmals durchkneten. Aus dem Teig zwei dicke, längliche Stränge formen und rollen. Backpapier auf ein Backblech legen. Stränge nebeneinander legen und einen Zopf daraus bilden bzw. wickeln. Zugedeckt nochmals 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Wenn Sie ein Ei vorrätig haben, verquirlen Sie es in einer Schale und bestreichen Sie mit dem Backpinsel die Oberseite des Hefezopfes damit, bevor Sie dann die Mandeln draufgeben.

Eine Portion gehackte Mandeln auf die Oberfläche des Hefezopfes geben und festdrücken.

Hefezopf auf dem Backblech die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene im Backofen backen.

Herausnehmen und abkühlen lassen.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!