Gefüllte Paprika-Schoten mit Salzkartoffeln in Rießling-Sauce

Paprikas kann man ja sehr vielseitig zubereiten. Man kann sie grillen, braten, backen oder garen. Oder man kann sie auch füllen.

Hier kann man auch wieder die unterschiedlichsten Füllungen verwenden. Wer es vegan möchte, nimmt eine reine Reis-Füllung. Andere wählen eine Mischung aus Reis und Hackfleisch. Fleischliebhaber dürften da dann die reine Hackfleisch-Füllung vorziehen.

Man kann die Füllungen mit Eiern binden. Oder man verzeichtet darauf. Die Füllung sollte auch so kompakt und stabil sein.

Ich habe in diesem Fall eine reine Rindfleisch-Hack-Füllung gewählt. Und sie nicht mit Ei gebunden. Keine Eier. Keine Semmelbrösel. Nur Fleisch. Ein wenig gewürzt mit süßem Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prsie Zucker.

Als Beilage wähle ich einfache Salzkartoffeln.

Ich gare die gefüllten Paprika-Schoten in einer Rießling-Sauce, die ich kurz vor Ende der Garzeit noch ein wenig reduziere und eindicke.

[amd-zlrecipe-recipe:388]

Gefüllte Spitz-Paprika

Rote Spitz-Paprika.

Gefüllt mit einer Füllmasse aus Hackfleisch, geriebenem Gouda und in kleine Würfel geschnittenem Mozzarella.

Gewürzt mit scharfem Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer.

[amd-zlrecipe-recipe:238]

Kürbisfrikadellen

Als weiteres Kürbisgericht bereite ich heute Frikadellen zu.

Ich verwende kein Hackfleisch, sondern nur kleingeschnittenen Kürbis. Dazu Semmelbrösel und Eier.

Gewürzt wird einfach mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer.

Fertig ist eine kleine Mahlzeit oder auch ein Abend-Snack vor dem Fernseher.

[amd-zlrecipe-recipe:230]

Spargel-Schinken-Frikadellen

Wie bereitet man Spargel normalerweise zu? Geschält und in Salzwasser gekocht.

Serviert wird er mit einer – hoffentlich selbst zubereiteten – Sauce Hollandaise oder Mayonnaise.

Dazu gibt es einige Scheiben Braten, ein Schnitzel oder Hähnchenbrust. Oder gekochten Schinken oder Salzkartoffeln.

Das ist mir zu eintönig. Deswegen fiel mir dieses Rezept mit Frikadellen ein.

Ich gare den Spargel und zerkleinere ihn in einer Küchenmaschine. Dann gebe ich Schinkenwürfel dazu. Eier für Bindung und etwas Semmelbrösel für weitere Festigkeit, da ja Spargel ein recht wässriges Gemüse ist.

Daraus forme ich mit der Hand Frikadellen und brate sie in einer Pfanne mit Deckel in Butter an.

Ich hatte zunächst überlegt und dies im Video auch so gezeigt, dazu eine kleine Schale mit Austern-Sauce zum Dippen zu reichen. Aber ich stellte fest, dass dies nicht notwendig ist. Die Frikadellen sind aufgrund des verwendeten Schinkens würzig genug, sie benötigen keine zusätzliche würzige Sauce.

Dies ist ja zunächst erst eine neue Kreation. Sie ist aber noch verbesserungsfähig. Beim nächsten Mal sollte ich mehr Spargel – eventuell ein ganzes Pfund – verwenden und den in der Küchenmaschine zerkleinerten Spargel kräftig ausdrücken oder in ein Küchensieb geben, damit er nicht so wässrig ist und der Frikadellenteig dadurch nicht so flüssig wird.

Aber die Frikadellen schmecken sehr aromatisch und würzig nach Spargel und Schinken.

Mein Rat: Wie immer bei der Zubereitung von Spargel die

Schalen und Enden der Spargel für eine schöne Spargelcreme-Suppe aufbewahren.

[amd-zlrecipe-recipe:136]

Röllchen mit zweierlei Füllung



Variante I ohne Küchengarn und …

Diese Röllchen wollte ich seit einiger Zeit schon zubereiten.

Ich verwende diesmal keinen Chinakohl, sondern einen Spitzkohl, um die Röllchenmasse einzuwickeln. Spitzkohl ist etwas zarter als Weißkohl, der ja kräftig und kompakt ist.

Ursprünglich wollte ich die Spitzkohlblätter nicht blanchieren, aber dann lassen sie sich nicht wickeln und brechen. Ich musste auch feststellen, dass die Spitzkohlblätter beim Frittieren der Röllchen nicht so kompakt zusammenhaften wie Chinakohlblätter. Deswegen habe ich zwei Versuche beim Frittieren gemacht, zuerst habe ich es ohne Küchengarn versucht, dann Küchengarn für die Röllchen verwendet.



Variante II mit Küchengarn

Für die würzige Füllung verwende ich Hähnchenleber, die der Füllmasse beim Frittieren Festigkeit gibt. Im Grunde bereite ich die Füllmasse wie eine Farce für eine Pastete zu.

Ich gebe zu der würzigen Füllmasse noch kleine Mozzarellawürfel und grob gehackte Pinienkerne hinzu. Und lege in die Spitzkohlblätter jeweils einen Streifen Speck für mehr Würze.

Bei der süßen Füllung verwende ich nur pürierte Kichererbsen und Marmelade. Ich lege noch jeweils eine Scheibe gekochten Schinken in jedes Spitzkohlblatt, das passt zu der süßen

Füllung.

Die Röllchen sind von der Menge her genug für eine Mahlzeit, ich bereite keine weitere Beilage dazu zu.

Ich verzichte diesmal auf das Panieren der Röllchen und bereite sie ohne Panade zu.

Ich hatte mir aber von den Röllchen geschmacklich mehr versprochen. Mit Küchengarn verschnürt gelingen sie in der Friteuse deutlich besser. Aber vermutlich sind Chinakohlblätter doch besser geeignet, und auch mit Panade sind solche Röllchen schmackhafter.

Von den Röllchen mit der süßen Füllung habe ich leider keine Fotos gemacht.

Zutaten für 1 Person:

Für die süße Füllung:

- 300 g Kichererbsen (Dose)
- 2 EL Preiselbeermarmelade

Für die würzige Füllung:

- 200 g Hähnchenlebern
- 300 g Kichererbsen (Dose)
- 1 Mozzarellakugel (125 g)
- 25 g Pinienkerne
- 2 TL gemahlener Bockshornkleesamen
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Für die Röllchen:

- 10–12 große Spitzkohlblätter
- 5–6 Scheiben durchwachsener Bauchspeck
- 5–6 Scheiben gekochter Schinken

- Küchengarn

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Fritierzeit jeweils 3–4 Min.

Wasser in einem großen Topf erhitzen und Spitzkohlblätter darin in mehreren Durchgängen jeweils einige Minuten blanchieren. Herausnehmen und auf zwei große Schneidebretter legen. Jeweils zwei Stücke Küchengarn längs unterziehen.

Kichererbsen in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Stabmixer pürieren. Lebern dazugeben und ebenfalls pürieren. Mozzarella in sehr kleine Würfel schneiden und dazugeben. Pinienkerne grob hacken und dazugeben. Bockshornkleesamen dazugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Gut vermischen und rohe Füllmasse abschmecken.

Jeweils einen Speckstreifen längs auf 5-6 Spitzkohlblätter legen. Je nach Größe der Spitzkohlblätter jeweils einen Esslöffel oder einen gehäuften Esslöffel der Füllmasse auf ein Spitzkohlblatt legen. Spitzkohlblätter von der Spitze her einrollen und verschnüren. Jeweils auch die Seiten der Spitzkohlblätter einklappen

Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen und Röllchen in mehreren Portionen jeweils etwa 3–4 Minuten frittieren. Herausnehmen, auf einen Teller geben und Küchengarn entfernen. Warmstellen.

Kichererbsen in die hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Marmelade dazugeben und alles gut vermischen.

Jeweils eine Scheibe Schinken längs auf 5–6 Spitzkohlblätter geben. Je nach Größe der Spitzkohlblätter jeweils einen Esslöffel oder einen gehäuften Esslöffel der Füllmasse auf die Spitzkohlblätter geben. Spitzkohlblätter von der Spitze her einrollen und verschnüren. Jeweils auch die Seiten der Spitzkohlblätter einklappen.



Leckere Röllchen

Ebenfalls in mehreren Portionen etwa 3–4 Minuten im Fett frittieren. Herausnehmen, auf den Teller geben und Küchengarn entfernen. Alles servieren.

Panierte Chinakohlröllchen mit Füllung



Man sagt zwar, weniger ist mehr …

Die mit einer Fischfüllung gefüllten Chinakohlblätter, die ich nach einem Rezept von Peter von Aus meinem Kochtopf mit Änderungen vor einiger Zeit zubereitet habe, schmeckten wirklich sehr gut. Es war noch jede Menge Chinakohl vorrätig. Und einige Zutaten für eine schmackhafte Füllung auch. Was liegt also näher, nochmals gefüllte Chinakohlblätter zuzubereiten, diesmal mit einer gänzlich anderen Füllung?

Für die Füllung habe ich sehr klein geschnittene Hähnchenbrust verwendet. Und gemischte Waldpilze, die ich ebenfalls sehr klein geschnitten habe. Ich vermische das Ganze mit einer Frischkäsezubereitung mit Pfifferlingen. Da diese Zutaten vermischt aber eher aussehen wie ein Salat mit einem Joghurt- oder Mayonnaise-Dressing und somit zu wenig Bindung haben, gebe ich ein Ei für Bindung und eine feingeriebene, getrocknete Schrippe für Festigkeit hinzu.

Vorrätig hatte ich auch noch rohen Schinken. Eigentlich bietet sich eher durchwachsener Bauchspeck zum Umwickeln der gefüllten Chinakohlröllchen an, aber ich habe einfach jeweils

eine Schinkenscheibe längs auf jedes Chinakohlblatt gelegt, dann die Füllung darauf gegeben und die Blätter zusammengerollt.

Vemutlich habe ich zum Panieren das erste Mal selbst Semmelbrösel zubereitet, indem ich eine trockene Schrippe auf der Küchenreibe fein gerieben habe. Und die Panade mit diesen Semmelbröseln schmeckt nach dem Frittieren tatsächlich besser als mit dem fertigen, industriellen Produkt. Paniert habe ich ganz klassisch zuerst in Mehl, dann Ei, dann Semmelbröseln.

Zutaten für 10 Röllchen:

- 10 Chinakohlblätter
- 10 Scheiben roher Schinken

Für die Füllung:

- 200 g Hähnchenbrust
- 120 g gemischte Waldpilze
- 150 g Pfifferlinge-Frischkäsezubereitung
- 1 Ei
- 1 trockene Schrippe
- Salz
- weißer Pfeffer

- 1–2 EL Mehl
- 1–2 Eier
- 1 trockene Schrippe

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit jeweils 5 Min.

Hähnchenbrust in sehr kleine Würfel schneiden. Pilze putzen und ebenfalls sehr klein schneiden. Beides in eine Schüssel geben. Frischkäse dazugeben. Eine Schrippe mit einer Küchenreibe fein reiben und Semmelbrösel dazugeben. Ebenso das Ei. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles sehr gut vermischen.



Gefüllte Chinakohlröllchen vor dem Panieren und Frittieren

Wasser in einem großen Topf erhitzen und Chinakohlblätter darin 3 Minuten blanchieren. Mit einem Schaumlöffel vorsichtig herausnehmen und auf ein oder zwei große Arbeitsbretter geben. Dabei die Blätter jeweils gut auf dem Arbeitsbrett ausbreiten. Jeweils eine Scheibe Schinken längs auf ein Chinakohlblatt legen. Jeweils etwa 1 EL der Füllung in die Mitte eines Chinakohlblatts auf den Schinken geben. Die Füllung zu einer quaderförmigen Portion formen. Das Chinakohlblatt jeweils zuerst vom weißen Strunk her über die Füllung umschlagen. Dann den grünen Blattteil darüber schlagen. Der blanchierte und somit feuchte, grüne Blattteil eignet sich gut, um jeweils die Seiten des Chinakohlröllchens einzuschlagen. Er hält das Röllchen sehr kompakt und fest zusammen.

Fett in der Friteuse auf 180 ºC erhitzen. Eine weitere Schrippe mit der Küchenreibe fein reiben. Auf drei Teller jeweils Mehl, Ei und Semmelbrösel geben. Ei verquirlen. Nacheinander Chinakohlröllchen jeweils mehrmals durch das Mehl rollen, dann durch das Ei und schließlich durch die

Semmelbrösel. Chinakohlröllchen vermutlich aufgrund der Menge der Chinakohlröllchen in mehreren Frittierdurchgängen in der Friteuse jeweils 5 Minuten frittieren. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmstellen. Alle Chinakohlröllchen zusammen auf dem Teller servieren.

Chicorée im Speckmantel



Gegarte Chicorée mit Speckscheiben und leckerer Sauce

Ein einfaches, schnell zuzubereitendes Gericht. Aber dennoch sehr wohlschmeckend. Einfach Chicorée mit Speck umhüllen, in eine Auflaufform mit etwas Weißwein-Fond-Mischung und im Backofen garen. Dazu passen ein paar Schrippen.

Ich habe eine einfache Lampe gefunden habe, die ich über der Spüle unter dem Küchenhängeschrank befestigen konnte. Nun kann

ich auch einfache Fotos direkt auf dem Herd machen, aber ohne Blitz.

Zutaten für 1 Person:

- 3 Chicorée
- 6 Scheiben durchwachsener Bauchspeck
- ½ rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml trockener Weißwein
- 100 ml Gemüsefond
- Butter
- Zahnstocher

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Weißwein und Fond dazugeben. Etwas verrühren.



Chicorée in der Auflaufform vor dem Garen

Backofen auf 200 ºC Umluft erhitzen. Chicorée jeweils mit zwei

Scheiben Bauchspeck umhüllen. Jeweils mit zwei Zahnstochern befestigen. Chichorée in eine mittlere Auflaufform geben. Weißwein-Fond-Mischung dazugeben. Auflaufform auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben.

Herausnehmen, Chicorée auf einen Teller geben und Zahnstocher entfernen. Etwas von der Sauce dazugeben und servieren.

Gefüllte Tomaten



Tomaten mit Füllung

Ich wollte gefüllte Tomaten zubereiten und entschied mich für eine Füllung mit Hackfleisch. Es bot sich zwar an, dies noch mit Reis zu mischen, aber ich griff zu türkischen, kleinen Suppennudeln – Makarnalari –, die ich aber vorgarte. Sicherlich kann man die Pasta auch ungegart verwenden, aber dann müssten man die gefüllten Tomaten vermutlich länger garen. Die Füllung besteht somit aus einer Fleisch-Pasta-

Mischung, was vielleicht wegen der Pasta ein wenig ungewöhnlich ist. Die Füllung würzte ich noch mit frischem Rosmarin. Auf die gefüllten Tomaten kam noch jeweils eine Scheibe Mozzarella, bevor obenauf der oberste Teil der Tomaten als Deckel kam.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Hackfleisch (gemischt)
- 3 EL Makarnalari
- 5 feste Tomaten
- 1 Mozzarellakugel (125 g)
- 3 Zweige Rosmarin
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 300 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- Zahnstocher

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 45 Min.

Jeweils obersten Teil der Tomaten waagrecht als Deckel abschneiden und aufbewahren. Tomateninneres mit einem kleinen Löffel herausnehmen und die Tomaten aushöhlen. Das Tomateninnere kann man für die Zubereitung einer kleinen Menge Sugo verwenden. Makarnalari nach Anleitung zubereiten. Blättchen der Rosmarinzweige abzupfen und kleinwiegen. Hackfleisch in eine Schüssel geben, Makarnalari dazugeben und Rosmarin. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermengen und die Tomaten mit einem Esslöffel damit füllen. Mozzarellakugel in dicke Scheiben schneiden, jeweils eine Scheibe auf eine gefüllte Tomate legen, den Tomatenoberteil darauf und sicherheitshalber jede Tomate mit einem Zahnstocher von oben durchstechen und alles fixieren. Gefüllte Tomaten beiseite

stellen. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel pitzen und in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen und Gemüse darin andünsten. Mit Fond ablöschen. Gefüllte Tomaten in die Pfanne stellen und alles zugedeckt bei mittlerer Temperatur etwa 40 Minuten garen.

Gefüllte Tomaten auf einen Teller geben, Zahnstocher entfernen. Sauce ein wenig verrühren, abschmecken und über die Tomaten geben. Dazu passt eine Schrippe.

Romanasalatherzen in Speck mit Käse



Romanasalatherz in Speck

Ein kleiner Abendsnack. Vier Zutaten, nicht mehr. Nicht mal würzen ist notwendig, dafür sorgt der Speck und der Käse. Es

gibt ja Gerichte, die sollte man nicht zu lange aus den Augen lassen. Ein wenig zuviel Temperatur, und sie sind vielleicht ungenießbar. Hier wurde nur der Speck am Boden der Pfanne etwas zu dunkel gebraten, und auch der Käse schmilzt beim Garen, läuft in die Pfanne und wird auch schnell braun. Deswegen gibt es auf den Fotos zu diesem Gericht ein paar kleine, dunkle Stellen am Gericht.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Romanasalatherzen
- 4 Scheiben durchwachsener Bauchspeck
- 50 g geriebener Emmentaler
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 45 Min.

Romanasalatherzen etwas putzen. Jeweils der Länge nach in zwei Hälften aufschneiden. Jeweils die Hälfte des Käses im Inneren der Herzen verteilen und sie wieder zusammenklappen. Jedes Romanasalatherz quer mit zwei Speckscheiben umhüllen und jeweils mit einigen Zahnstochern zusammenstecken. Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen, die umwickelten Salatherzen darin anbraten und zugedeckt bei geringer Temperatur 45 Minuten garen lassen. Dann herausnehmen, Zahnstocher entfernen und auf einem Teller servieren.

Gefüllte Zucchini



Zucchinihälfte mit Füllmasse, mit Käse überbacken

Das kann man beim Kochen zuhause oder auch der Beschreibung einer Zubereitung nie oft genug sagen, wenn man grillt oder speziell den Grill des Backofens oder auch der Mikrowelle benutzt: Jede Sekunde beim Grillen dabeibleiben! So habe ich dieses Gericht gerade noch in letzter Sekunde gerettet und konnte es trotz einiger dunklen Stellen noch essen. Eine halbe oder ganze Minute später, und die gefüllte und überbackene Zucchini wäre nur noch schwarz gewesen.

Die Suppe mit den Fleisch-Maultaschen war natürlich als Essen für einen ganzen Tag viel zu wenig. Deswegen habe ich noch die gefüllte Zucchini zubereitet. Eine große Zucchini musste noch verbraucht werden, Bratwürste von den Füllungen der Maultaschen waren auch noch übrig und die wenigen restlichen Zutaten waren vorhanden. Wer sich über das in die Füllung gegebene Eiweiß wundert: Man muss es nicht hinzugeben, die Fleischmasse ist so auch kompakt genug. Aber es war noch übrig, musste ebenfalls verwertet werden und gibt einfach noch ein wenig zusätzliche Bindung.

Zutaten für 1 Person:

- 1 große Zucchini
- 250 g Wurstbrät (drei Bratwürste)
- 1 Schalotte
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Eiweiß
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrocknetes Wurzelgrün
- 50 g geriebener Emmentaler
- 1 EL Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 40 Min. | Grillzeit 1–2 Min.

Zucchini der Länge nach halbieren. Mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch mit den Kernen herausnehmen und die Zucchinihälften schön aushöhlen. Den Darm der Bratwürste entfernen, das Wurstbrät in kleine Stückchen teilen und in eine Schüssel geben. Schalotte und Knoblauchzehen schälen, kleinschneiden und hinzugeben. Eiweiß und Kräuter dazugeben. Mit einer Gabel gut vermischen, am besten geht es jedoch mit der Hand, um eine sämige Füllmasse herzustellen. Die beiden Zucchinihälften mit der Füllmasse füllen und die Masse leicht festdrücken. In eine mittelgroße Auflaufform geben und den Käse in kleinen Portionen darauf verteilen. Wenn die Zucchinihälften dicht aneinander stehen, kann man Käse auch noch auf dieser mittleren „Rinne“ verteilen, um die Käsedecke kompakt zu machen. Das Öl neben den Zucchinihälften in der Auflaufform verteilen.

Backofen auf 200 ºC Umluft erhitzen und die Auflaufform auf mittlerer Ebene für 40 Minuten hineingeben. Dann auf 240 ºC Grill umschalten und die Zucchinihälften recht dicht unter den Grill schieben. Dabeibleiben! Nach einer, maximal zwei Minuten sollte der Käse oben kräftig braun gegrillt sein. In der Auflaufform oder auf einem Teller servieren.

Brokkoli im Hackfleischmantel



Brokkoli, Gemüse, Pasta und Sauce

Im Hackfleischmantel, na ja, fast … die Hackfleischmasse reichte nicht aus, um den ganzen Brokkoli zu umhüllen. So wurden nur oben herum die Brokkoliröschen – also 4/5 des Brokkoli – umhüllt, die untere Strunkseite blieb frei, auf der das Ganze in Butter angebraten und gegart wurde.

Dieses Gericht hatte ich bisher noch nicht zubereitet, aber schon einmal gesehen, vor allem mit Blumenkohl im Inneren. Deswegen probierte ich dies jetzt mit einem Brokkoli aus, denn sowohl Brokkoli als auch das Hackfleisch mussten verbraucht werden. Frischer Brokkoli vom Gemüsehändler besteht ja aus kleinen Röschen, die Hunderte von kleinen, dunkelgrünen Knospen haben. Wenn der Brokkoli weiter reift – das tut er auch im Kühlschrank –, dann öffnen sich die Knospen, es bilden sich kleine, gelbe Blüten und seine vorher dunkelgrüne

Oberfläche wird gelb. Dann ist der Brokkoli nicht mehr verwendbar. Der von mir zubereitete Brokkoli war gerade in einer Art Zwischenstadium zwischen Grün und Gelb, musste also ganz schnell in den Topf wandern.

Die Hackfleischmasse bereitet man zu wie für einen Hackbraten oder für Frikadellen. Ich habe noch Parmesan hinzugegeben, weil dieser zusammen mit dem Ei die Bindung für die Masse gibt. In der Bratbutter des Brokkoli mit schönen Röststoffen bereitet man mit etwas Gemüsefond ein kleines Söße zu, in das noch einige kleingeschnittene Champignons und eine Lauchzwiebel hineinkommen. Da das Ganze ja schon Fleisch mit Gemüse ist, wird alles nur noch mit ein wenig Pasta ergänzt.

Zutaten für 1 Person:

- 1 kleiner Brokkoli

- 250 g Hackfleisch (gemischt)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 30 g Parmesan
- ½ Bund Petersilie
- 1 TL Senf
- 1 Ei
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 2 Champignons
- 1 Lauchzwiebel
- Gemüsefond

- Tagliatelle

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Parmesan mit einer Küchenreibe grob hobeln. Petersilie

kleinwiegen. Alles in eine Schüssel geben, Hackfleisch, Ei und Senf hinzugeben und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles kräftig vermischen und eine Hackfleischmasse daraus formen.

Vom Brokkoli den kräftigen Strunk entfernen, bei Bedarf kann man den Brokkoli salzen und pfeffern. Hackfleischmasse auf ein Arbeitsbrett geben, etwas flach und eine Kuhle in die Mitte drücken. Brokkoli mit der grünen Röschenrundung nach unten in die Kühle drücken und die Hackfleischmasse mit den Händen um den Brokkoli herum formen und festdrücken, dabei die Masse eventuell mit einem Pfannenwender anheben. Die Strunkseite des Brokkoli bleibt frei und dient als Standfläche beim Garen.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen, den mit Hackfleisch ummantelten Brokkoli auf der flachen Strunkseite hineingeben und anbraten. Zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten garen. Der Brokkoli brennt dabei nicht an, es bilden sich nur Röstspuren auf dem Topfboden und es sammelt sich Flüssigkeit.

Währenddessen etwas Pasta nach Anleitung zubereiten und Champignons und Lauchzwiebel putzen und in grobe Stücke schneiden. Brokkoli herausheben und warmstellen. Etwas Gemüsefond zur Butter in den Topf geben, Röstspuren mit dem Kochlöffel ablösen, Champignons und Lauchzwiebel dazu geben und ein wenig köcheln lassen und reduzieren. Sauce abschmecken.

Brokkoli auf einem Teller anrichten, Pasta daneben geben und das Gemüse daneben drapieren. Pasta mit etwas Sauce übergießen und alles servieren.

Hokkaido-Kürbis – gefüllt und überbacken



Überbackener, gefüllter Hokkaido-Kürbis

Jetzt hat es endlich auch mit Plan A geklappt. Nach mehrmaligem Erhitzen der Hackfleisch-Gemüse-Sauce war sie soweit reduziert, dass fast keine Flüssigkeit mehr vorhanden war und man sie gut für eine Füllung verwenden konnte. Für eine Person benötigt man einen kleinen Hokkaido-Kürbis. Er wird der Länge nach geteilt, das Fruchtfleisch entfernt, mit Olivenöl eingepinselt oder gesprayt und mit Salz und Pfeffer gewürzt. Dann 30 Minuten bei 180° C Umluft im Backofen backen.

Die Hackfleisch-Gemüse-Mischung bitte nach diesem Rezept vornehmen, aber nur die Hälfte der Zutaten verwenden.

Eine der Kürbishälften mit der Hackfleisch-Gemüse-Mischung füllen, die andere Hälfte kleinschneiden. Die gefüllte Kürbishälfte in der Mitte einer Auflaufform anrichten und die restlichen Kürbisstückchen drumherum anordnen. Die gefüllte

Kürbishälfte kräftig mit geriebenem Gouda bedecken und über die Kürbisstückchen auch etwas Gouda geben.

In der Mikrowelle mit Grill oder im Backofen kräftig überbacken. Dabei jede Minute dabei bleiben, denn in der Mikrowelle mit Grill kann es 10 Minuten dauern, im Backofen dagegen nur 3–4 Minuten. Jede Minute zuviel und der Käse ist verbrannt und das Gericht hinüber.

Den Kürbis eventuell mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken. Mit kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren und in der Auflaufform servieren.

Gulasch mit Aubergine, Zucchini und Pepperoni auf Maccheroni



Das im tiefen Nudelteller angerichtete und garnierte Gulasch mit Gemüse

Für ein gutes Gulasch gibt es zwei wichtige, unabdingbar Vorausetzungen: Es braucht viele Zwiebeln, und es muss langsam bei geringer Hitze so lange wie möglich geschmort werden, je länger, desto besser. So fügen sich die Geschmacksaromen zu einer hervorragenden Sauce zusammen. Und Achtung, diesmal muss es krachen: Die 6 Knoblauchzehen gehören unbedingt ins Gericht! ;–)

Ich habe vor kurzem einige Tests mit dem Einfrieren von Gemüse gemacht. Also, Suppengemüse geht gar nicht, die Eiskristalle zerstören die Zellstruktur und nach dem Auftauen hat man nur ein matschiges Suppengemüse. Da muss man eher das Suppengemüse kleinschneiden, in kochendem Wasser kurz blanchieren und dann einfrieren. Dann sollte es klappen. Auch das Einfrieren von frischen Auberginen und Zucchinis hat nicht so besonders funktioniert, weil das Gemüse nach dem Auftauen leicht seine ursprüngliche Struktur verliert und matschig ist. Da aber bei einem Gulasch sowieso alles ein wenig eingekocht wird, um eine hervorragende Sauce zu erreichen, macht dies in diesem Fall nichts aus, wenn man eingefrorene Auberginen oder Zucchini verwendet. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 250 g Schweinegulasch
- 4 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 6 weiße Champignons
- 4 getrocknete, rote, scharfe Pepperoni
- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 100 ml trockener Weißwein
- 2 cl Portwein

- 2 cl Madeira
- 2 cl Weinbrand
- 200 ml Gemüsefond

- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Senf
- ½ unbehandelte Zitrone (Schale)

- scharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

- Butter

- frischer Schnittlauch
- geriebener Parmesan

- 250 g Maccheroni

Zubereitungszeit: 2 ½ Stdn.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebeln in dünne Streifen, die Knoblauchzehen, die Champignons, die Aubergine und die Zucchini in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln, Knoblauchzehen und Champignons etwas anbraten, bis alles etwas Farbe bekommt. Das Gemüse herausnehmen und das Gulasch in Butter in der gleichen Pfanne mehrere Minuten anbraten. Das Gemüse wieder hinzugeben. Dann mit dem Weißwein ablöschen und die Röststoffe vom Boden des Topfs mit dem Kochlöffel ablösen. Die ganzen Pepperoni, die Auberginen- und Zucchinischeiben hinzugeben.



Gulasch mit Gemüse, Spirituosen und Gewürzen köchelnd im Topf

Den Portwein, Madeira und Weinbrand hinzugeben und sofort mit dem Weinbrand kurz flambieren, bis die Flamme wieder verlöscht. Dann den Gemüsefond hinzugeben. Das Tomatenmark, den Senf und die abgeriebene Schale einer halben, unbehandelten Zitrone hinzugeben und verrühren. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer gut würzen. Das Ganze bei ganz kleiner Hitze im zugedeckten Topf etwa 2 Stunden köcheln lassen. Danach nochmals abschmecken.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Maccheroni nach Anleitung zubereiten. Frischen Parmesan entweder auf einer Küchenreibe grob reiben oder kleine Stücke abschneiden und diese mit den Händen klein bröseln. Die Maccheroni auf zwei tiefen Nudeltellern anrichten, das Gulasch mit Gemüse und der Sauce darüber geben und mit dem Parmesan und kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

Pommes forever …



Frisch frittierte und gesalzene Pommes frites – lecker!

Zur Zeit leide ich an einer Zahnwurzelentzündung, sprich: dicke linke Wange, geschwollene Oberlippe und Penicillineinnahme. Und das Beste ist: Termin beim Kieferchirurgen kommende Woche. Ich könnte schreien wie bei Zalando – nur negativ! Bestimmt renne ich kommende Woche vor dem Termin wieder davon als alter Angsthase vor Zahnärzten und solchen Chirurgen.

Dass es mir dabei nicht gut geht und ich nicht wie sonst das Interesse habe, gemütlich und entspannt drei Stunden lang ein neues Gericht zu kreieren, einzukaufen, zuzubereiten, zu kochen, zu genießen und dann zu bloggen, versteht sich von selbst, oder? Nun, nur zum Lieferservice treibt es mich dennoch nicht.

Stattdessen war heute folgendes angesagt – auch wieder eines der kürzesten Rezepte in meinem Blog:

- Gefrierschrank öffnen und die Packung mit den tiefgefrorenen Pommes frites entnehmen.
- Friteuse anschalten, 10 Minuten auf Betriebstemperatur warten und eine gute Portion darin fritieren.
- Herausnehmen, auf einen Teller geben, kräftig salzen und sich wieder vor den Fernseher setzen.

Fertig. Und der Hunger ist gegessen. Und ich kann versuchen, mich trotzdem etwas zu entspannen, auch wenn es wegen des geschwollenen Gesichts und des bevorstehenden Termins beim Kieferchirurgen schwerfällt. *kreisch* ;–)

Gefüllte Weißkohlblätter



Angerichtete Weißkohlblätter, gefüllt mit Hackfleisch und Bulgur, auf Reis

Nun habe ich mich endlich einem großen Weißkohl gewidmet, der schon einige Wochen im Kühlschrank vor sich hindümpelte. Weisskohlkoepfe können so etwas ab und sind hart im Nehmen. Ich habe die äußersten, leicht trockenen Blätter entfernt und dann vier große, frische und knackige Blätter für die gefüllten Weißkohlblätter gewählt. Das Rezept ist für zwei Personen.

Für die Füllung nehmen Sie Rinderhackfleisch, feinen Bulgur oder Couscous und Zwiebeln und Knoblauch. Das Gemüse schneiden sie klein und vermischen dann alles in einer großen Schüssel. Geben Sie alle Gewürze hinzu und verrühren Sie alles kräftig. Es würde sich zwar anbieten, noch 1–2 Eier zu der Masse hinzuzugeben, um sie zu binden. Ich bin jedoch bei den ursprünglichen, rohen Zutaten geblieben. Aus diesem Grund brauchen die gefüllten Weißkohlblätter auch mindestens 60 Min. Garzeit in einer Brühe, denn einerseits müssen die Weißkohlblätter gegart werden, andererseits aber auch das rohe Hackfleisch und das Gemüse. Außerdem gart in dieser Zeit der Bulgur/Couscous und zieht auch eine Menge Flüssigkeit aus der Brühe.



Gefüllte Weißkohlblätter in der Pfanne im Gemüsefond

Zutaten:

- 4 große Weißkohlblätter

Zutaten für die Füllung:

- 250 g Rinderhackfleisch
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 4 EL feines Bulgur oder Couscous
- 1 EL Worchestershire-Sauce
- 1 EL Senf
- 1 TL dunkle Sojasauce
- 1 TL Harissa
- ½ TL Ras el Hanout
- Scharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

- 500 ml Gemüsefond
- ½ TL dunkle Sojasauce
- 1–2 TL Teriyakisauce

- ½ TL Hoisinsauce
- 1 Tasse thailändischer Duftreis

Geben Sie in die vier großen Weisskohlblätter jeweils ein Viertel der Füllung. Wenn Sie eine Küchenschnur zur Verfügung haben, binden Sie jeweils ein Blatt damit zusammen. Sie können aber auch einfache Zahnstocher nehmen, um die Rouladen zusammenzustecken.

Erhitzen Sie in einer großen Pfanne einen halben Liter Gemüsefond. Legen Sie die vier gefüllten Weißkohlblätter hinein, setzen Sie den Deckel auf die Pfanne und lassen Sie die Weißkohlblätter bei ganz kleiner Hitze 60 Min. köcheln. Nach dem Garen geben Sie die asiatischen Saucen in den Fond, um eine dunkle Sauce zu erstellen, die Sie auf die Weißkohlblätter und den Reis geben können.

Garen Sie den Reis, den Sie zu den Weißkohlblättern servieren. Richten Sie gefüllten Weißkohlblätter und den Reis auf einem Teller an, übergießen Sie alles mit ein wenig Sauce und garnieren es mit frischem Schnittlauch.

Gefüllte Zwiebeln



Eine fertig gegarte große Gemüsezwiebel mit Füllung

Mein türkischer Lebensmittelhändler hatte wieder prächtige Ware: Riesengroße Gemüsezwiebeln, wie geschaffen zum Füllen, Durchmesser ca. 12 cm. Das Rezept ist für zwei große, gefüllte Zwiebeln für eine Person.



Die frischen, großen Gemüsezwiebeln

Zutaten:

- 120 g Rinderhackfleisch
- 2 EL feiner Bulgur
- 1 ½ Knoblauchzehen
- 80 g frische Pfifferlinge
- 80 g geriebenen Gouda oder Emmentaler
- ¼ l Rinderfond (oder notfalls Brühe aus einem Brühwürfel)

- ½ TL Ras el Hanout
- ½ TL Harissa
- 1 TL Pul biber (gebrochener, scharfer, türkischer Paprika)
- ½ TL Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 30. Min | **Garzeit:** 30–40 Min.

Geben Sie den Rinderfond in einen kleinen Topf und lassen ihn kochen. Dann den Bulgur hinzugeben, von der Herdplatte nehmen und 10 Min. ziehen lassen. Den Bulgur heraussieben, den Rinderfond aber aufbewahren und im Topf lassen und den Bulgur in eine größere Schüssel geben. Die Knoblauchzehen durch die Knoblauchpresse drücken, Die Pfifferlinge kleinschneiden. Das Rinderhackfleisch, den Knoblauch, die Pfifferlinge und den geriebenen Käse zu dem Bulgur dazugeben. Dann vom Rinderfond 2–3 EL in die Mischung geben, damit sie ein wenig flüssiger wird und besser bindet. Die Gewürze hinzugeben und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schneiden Sie von den großen Gemüsezwiebeln am Kopf waagrecht einen Deckel ab, so, wie wenn Sie gefüllte Paprika zubereiten und den Deckel der Paprika abschneiden. Am unteren Ende der Zwiebeln müssen Sie vermutlich auch ein wenig den Strunk abschneiden. Dann höhlen Sie die Zwiebeln zuerst mit einem kleinen Teelöffel, schließlich mit einem großen Esslöffel nach und nach innen aus, bis von den Zwiebeln nur noch die äußeren 2–3 Zwiebelschichten bestehen bleiben. Füllen Sie die Zwiebeln mit der Füllmasse. Nehmen Sie den Topf mit dem Rinderfond, den Sie nochmal erhitzen und geben Sie die beiden Zwiebeln hinein. Bei geschlossenem Topf bei kleiner Hitze 30 Min. garen. Nach der Garzeit lassen Sie die Zwiebeln nochmals 10 Min. bei geschlossenem Topf ziehen.



Eine gegarte, aufgeschnittene, gefüllte Gemüsezwiebel

Auf einem Teller beide gefüllte Zwiebeln anrichten. Wenn Sie möchten, können Sie Bulgur oder Reis dazu servieren, der würzige Rinderfond eignet sich als Sauce dazu.