

Hackfleisch-Pfanne



Lecker, einfach, schnell

Ein schnelles Abendessen. Hackfleisch zusammen mit Gemüse angebraten. Mit etwas Rotwein und Gemüsefond abgelöscht. Die Sauce fast vollständig reduziert. Dann Petersilie untergemischt. Und geriebenen Parmesan untergehoben. Dazu passen einfach 1–2 Schrippen. Schade nur, das ich die heute gekauften den Tag über schon gegessen hatte.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Hackfleisch
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$ gelbe Paprika
- 1 Tomate
- 2 Chilischoten
- trockener Rotwein
- 100 ml Gemüsefond
- viel frische Petersilie

- 30–40 g Parmesan
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Gemüse putzen, evtl. schälen und grob zerkleinern. Butter in einer Pfanne erhitzen und Hackfleisch und Gemüse darin anbraten. Salzen und pfeffern. Mit einem Schuss Rotwein ablöschen. Fond dazugeben. Sauce bei mittlerer Temperatur etwa 5–10 Minuten fast vollständig reduzieren. Petersilie kleinwiegen und am Ende der Garzeit unterheben. Parmesan über die Hackfleisch-Gemüse-Mischung reiben und untermischen. Auf einen Teller geben und servieren.

Hackfleisch-Pfanne



Alle Zutaten gebraten in

der Pfanne

Ein Minimalistengericht. Es kommt mit vier Hauptzutaten, 1 Kraut, 2 Gewürzen und Olivenöl aus. Gart man jedoch das Sauerkraut zuvor mit einigen zusätzlichen Gewürzen, kommen doch noch Zutaten hinzu. Zusammengestellt habe ich Rinderhackfleisch, Weinsauerkraut, Tomaten, Mozzarella und frischen Rosmarin. In dieser Reihenfolge kommen die Zutaten nacheinander zusammen in eine Pfanne und werden gebraten bzw. gegart. Gewürzt wird mit Salz und schwarzem Pfeffer. Gegessen wird das Gericht am besten direkt aus der Pfanne. Und dazu passt eine Schrippe.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Hackfleisch (Rind)
- 125 g Weinsauerkraut
- 1 Tomate
- 1 Mozzarella (125 g)
- 3 Zweige frischer Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 45 Min.

Weinsauerkraut nach Anleitung zubereiten. Durch ein Sieb geben, um keine Flüssigkeit zu haben. Tomaten und Mozzarella in kleine Stücke schneiden. Rosmarinblättchen abzupfen und kleinwiegen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch einige Minuten darin anbraten. Sauerkraut hinzugeben und bei geringer Temperatur 10 Minuten mitbraten. Tomatenstücke hinzugeben und nochmals 10 Minuten braten, sie sollen leicht zerfallen. Alles vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Mozzarellastücke gleichmäßig darüber verteilen. Rosmarin darüberstreuen. Alles nochmals 10 Minuten bei geringer Temperatur braten. Zusammen mit einer Schrippe in der Pfanne servieren.

Kohlrabi-Kartoffel-Pfanne



Kohlrabi, Kartoffeln, Speck

Wie soll man das denn nun nennen? Kohlrabi-Bratkartoffeln? Dann wären aber die Kohlrabischeiben nicht gebraten. Brat-Kohlrabi-Kartoffeln? Eine etwas merkwürdige Wortverbindung im Deutschen und auch nicht einleuchtend. Oder Bratkohlrabi-Bratkartoffeln? Nein, lassen wir das. Ich bleibe dann einfach bei der (Brat-)Pfanne.

Ganz so schnell ist das Gericht aber nicht zubereitet. Kohlrabi und Kartoffeln müssen erst gegart werden, dann nochmals in Scheiben geschnitten in Öl angebraten. Und da einige Kartoffeln und ein ganzer Kohlrabikopf doch sehr viele Scheiben ergeben, findet das Braten in mehreren Durchgängen statt, um alles knusprig anzubraten. Dazu kommen noch gebratener Speck, Zwiebeln und Knoblauch. Verfeinert mit etwas eingelegten grünen Pfefferkörnern und garniert mit dem Grün

des Kohlrabi.

Zutaten für 1 Person:

- 3 Kartoffeln
- 1 Kohlrabi
- 50 g durchwachsener Bauchspeck
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL eingelegte, grüne Pfefferkörner
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 60 Min.

Kartoffeln und Kohlrabi schälen. Kohlrabigrün zurückbehalten. Kohlrabi vierteln. Wasser in einem großen Topf erhitzen und Kartoffeln und Kohlrabi darin 15 Minuten garen. Herausnehmen, abkühlen lassen und quer in Scheiben schneiden. Speck in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Speck, Zwiebel und Knoblauch darin kross anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Nacheinander in mehreren Portionen Kartoffelscheiben und dann Kohlrabischeiben bei mittlerer Temperatur jeweils etwa 5 Minuten auf jeder Seite anbraten. Dann alle Scheiben wieder in die Pfanne geben und Speck, Zwiebel und Knoblauch auch dazugeben. Pfefferkörner hinzugeben, alles vermengen und erhitzen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles auf einen großen Teller geben, mit dem kleingehackten Kohlrabigrün garnieren und servieren.

Gebratenes aus der Pfanne



Gebratenes

Wie soll man das benennen, wenn man unterschiedliche Zutaten in der Pfanne zusammen brät? Wenn ich es „Brat-Pfanne“ nenne, ist es ja das Zubereitungsgerät an sich. Also bleibe ich einfach bei dem gewählten Titel.

Heute hatte ich früh morgens einen Termin, kam somit tagsüber zum Kochen und konnte bei schöner Sonne einige Fotos machen. Sie sind vom Lichteinfall einfach schöner, aber wenn man sonst abends/nachts nur Kunstlicht hat?

Zum Braten muss man nicht viel sagen, oder? Butter-Öl-Gemisch in die Pfanne, jeweils diejenige Zutat, die am längsten braucht, zuerst in Pfanne – in diesem Fall die Maultaschen –, dann die Bratwürste, dann die Nürnberger. Und alles bei mittlerer Temperatur schön kross braten. Und zum Garnieren gibt es einfach etwas getrocknetes Wurzelgrün darüber. Darf aber auch getrockneter Majoran oder frische Petersilie sein. Und für's Foto kommt ein

frisches Lorbeerblatt hinzu. □

Zutaten für 1 Person:

- 6–7 Maultaschen
- 2 Bratwürste
- 4 Nürnberger
- Butter
- 1 EL Öl
- Wurzelgrün

Zubereitungszeit: 10–15 Min.

Zubereitungsweise siehe oben.

Sommerliche Garnelen-Reis-Pfanne



Garnelen-Reis-Pfanne

Löffel hatte mich heute mit seinem Rezept zu [Kartoffel-Auberginen-Curry](#) angeregt, bei diesem warmen Wetter etwas sommerliches zu kochen. Also schaute ich in den Kühlschrank, um zu sehen, was denn noch vorrätig war und unbedingt bald verarbeitet und gegessen werden musste. Und dann jonglierte ich einige Produkte und Zutaten in meinem Kopf durcheinander, gab einiges hinzu, nahm anderes wieder weg und heraus kam dieses Rezept.

Fertiges Pesto aus dem Glas zu verwenden ist eigentlich verpönt, denn man kann es selbst schnell aus frischen Zutaten, Kräutern, Gewürzen und einem guten Olivenöl zubereiten. Aber da stand doch noch ein Glas Pesto – diesmal mit gegrilltem Gemüse – im Kühlschrank, das ich irgendwann bei Aldi Nord aus Bequemlichkeit mitgenommen hatte und nur noch einige Tage hielt, da schon geöffnet. Dieses Rezept ist aber so variabel, dass jedes andere frische oder gekaufte Pesto – ganz nach Geschmack – dazu passt, also z.B. mit Spinat, Basilikum, Nüssen, Käse oder anderem. Einiges Gemüse musste auch verarbeitet werden, die Garnelenschwänze waren noch im Gefrierschrank, Reis ist eigentlich immer vorhanden und – ja, vor einigen Tagen hatte ich doch tatsächlich echten Büffelmozzarella bei Aldi Nord bekommen, den ich unbedingt ausprobieren wollte.

Das Gericht ist nicht sehr fotogen, was ich unumwunden eingestehe. Löffel, da hast Du ein besseres, weil fotogeneres Rezept gewählt. Das Rezept hat ja auch keinen direkten Protagonisten, der den Vorreiter spielt. Sondern es baut auf die Mischung von vier Akteuren: Garnelen, in Gemüsefond gegarter Reis, Pesto und Büffelmozzarella. Und die Zutaten harmonisieren wirklich hervorragend, das Ganze ruft am Schluss wirklich nach etwas Curry, Zitronensaft und ein wenig frischem Kraut, das alles zusammen dann einen ausgewogenen Geschmack ergibt. Und das Ganze ergibt dann eben leider ein kleines ... Gemenge.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g King-Prawns (Riesengarnelenschwänze), ca. 20 Stück
- 1 Tasse Basmatireis
- 3 Tassen Gemüsefond
- 3 Schalotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 grüner türkischer Paprika
- 1 Tomate
- 15 g frischer Ingwer
- 200 g Pesto
- evtl. etwas Gemüsefond
- $\frac{1}{2}$ TL Hot Madras Curry Powder
- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl zum Sprayen
- 150 g Mozzarella di Bufala Campana DOP (italienischer Büffelmozzarella)
- Pinienkerne
- frisches Korianderkraut

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

Die Garnelenschwänze auftauen. Dann zuerst den Basmatireis im Gemüsefond garen. Der Reis zieht vermutlich den ganzen Gemüsefond auf.

Die Tomate kurz blanchieren, häuten, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in kleinere Stücke schneiden. Schalotten, Lauchzwiebeln und Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika kleinschneiden. Frischen Ingwer in ganz kleine Stücke schneiden.

In eine große Pfanne Olivenöl spritzen und Schalotten, Lauchzwiebeln, Knoblauchzehen und Ingwer bei mittlerer Hitze glasig dünsten und ein wenig kross und braun anbraten. Dann herausnehmen. Nochmals etwas Olivenöl hineinspritzen und die aufgetauten Garnelenschwänze darin etwa 6–7 Minuten anbraten, bis sie rose und ein wenig braun angebraten sind. Das Gemüse wieder hineingeben, dann auch die Tomate und den Paprika hinzugeben und alles einige Minuten köcheln lassen. Den gekochten Reis und das Pesto dazugeben und alles gut vermischen. Ist das Ganze zu trocken, ein wenig Gemüsefond hinzugeben. Mit dem Curry würzen und dem Zitronensaft beträufeln. Noch einige Minuten bei geringer Temperatur köcheln und gut umrühren.

Frischen Koriander kleinwiegen und den Büffelmozzarella kleinrupfen. Den Büffelmozzarella nur über das Gericht zu verteilen, wäre zu wenig. Daher Büffelmozzarella, Korianderkraut und eine kleine Portion Pinienkerne unter das Gericht mischen. In tiefen Pastatellern, Auflaufformen oder auch Schalen servieren und mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken.

Überbackene Bratwurst- Pfifferlinge-Speck-Pfanne mit Chiabatta



Die Bratwurst-Pfifferlinge-Speck-Panne mit Käse, mit Oregano garniert

Die Idee zu diesem Gericht hatte ich schon lange. Und die Zutaten dazu auch. Sie halten sich ja relativ lange im Kühlschrank. Nur hatte ich immer Bedenken, dass dieses Gericht aus Wurst, Speck und Käse zu mächtig und zu fett und schlecht zu verdauen wäre. Dem war jedoch nicht so, wie ich feststellen musste. Ich konnte sogar auf mein Fläschchen mit 4 cl Jägermeister zum Verdauen verzichten.

Zutaten (für 2 Personen):

- 400 g Geflügelbratwurst (5 Stück)
- 150 g Pfifferlinge (Dose)
- 75 g gewürfelten Katenschinken
- 150 g geriebenen Hartkäse (Goudamer und Emmentaler)
- Olivenöl
- einige Zweige frischer Oregano

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Wussten Sie, dass gekaufte Bratwürste meistens schon vorgegart

sind, so dass man sie in der Pfanne nur einige Minuten von jeder Seite anbraten muss, damit sie angebraten und heiß sind und man sie verzehren kann? Im Grund könnte man sie auch roh verzehren, weil sie schon gegart wurden. Normale, ganz frische Bratwürste muss man deswegen meistens sehr lang und sorgsam von allen Seiten anbraten, damit sie zum einen durchgegart und zum anderen braun und kross angebraten sind.



Bratwürste, Pfifferlinge und Speck in der Pfanne, mit Käse überbacken

Die Bratwürste in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Bratwurstscheiben für einige Minuten darin anbraten. Die Pfifferlinge aus der Dose hinzugeben und ebenfalls anbraten. Dann den Katenschinken hinzugeben und auch anbraten. Gewürzt werden muss das Ganze nicht, die Zutaten bringen genügend Würze mit. Dann mit dem geriebenen Käse überstreuen und mit zugedeckter Pfanne bei geringer Hitze noch einige Minuten braten lassen, bis der Käse ganz zerlaufen ist.

Auf zwei großen Tellern servieren und mit kleingeschnittenem, frischen Oregano garnieren. Dazu Chiabatta reichen.

Pilzpfanne



Pilzpfanne mit gemischten Pilzen, Gemüse, Eiern und Kräutern

Ein einfaches Rezept, das vermutlich eines der schnellsten von mir ist und eher der Resteverwertung dient. Vielleicht haben Sie von einem anderen Gericht noch Pilze übrig. Eier hat man eigentlich immer in der Küche. Und die anderen Zutaten sollten auch im Gemüsefach vorhanden sein, dazu einige frische Kräuter, die Sie auch gern variieren können, wenn Sie die aufgeführten nicht vorrätig haben. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 500 g gemischte frische Pilze, z.B. chinesische Stockschwämmchen, Reisstrohpilze, Austernpilze, Steinpilze, Pfifferlinge, Champignons (bei Bedarf aus

dem Glas oder der Dose)

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln

- einige Zweige frischer Thymian
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- 6 Blätter frischer Salbei

- 4–5 Eier

- Salz
- Pfeffer
- Butter

- Parmesan
- Schnittlauch

Zubereitungszeit: 30 Min.



Kleingeschnittene Zwiebeln, Knoblauch und Lauchzwiebeln

Schälen Sie die Zwiebeln und Knoblauchzehen und schneiden sie mit den Lauchzwiebeln klein.



Gemischte Pilze

Braten Sie die Pilze in einer Pfanne mit Butter für 10–15 Minuten an, damit sie etwas braun werden. Nehmen Sie sie aus der Pfanne heraus und stellen sie warm. Dann geben Sie das Gemüse in die Pfanne und braten es ebenfalls braun an. Geben Sie dann die Pilze hinzu. Geben Sie die kleingeschnittenen Kräuter hinzu. Dann würzen Sie alles mit Salz und Pfeffer und lassen alles einige Minuten köcheln.



Pilz-Gemüse-Mischung mit Kräutern

Dann geben Sie die Eier, die sie in einer Schüssel verquirlt haben, hinzu, garen alles ein wenig und vermischen es. Nochmals nachwürzen.

Auf je einem Teller anrichten, kleingeschnittenen Parmesan und Schnittlauch darüber geben.

Ein unspektuläres Rezept: Pfannengericht



Pfannengericht mit Gemüse, Speck, Tofu und Spiegeleiern

Einfach. Unspektakulär. Schnell. Und hei, Vegetarier: Lasst Ihr den Speck weg, habt ihr ein vegetarisches Gericht!

Zutaten:

150 g Speck

175 g Tofu

$\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel

2 Lauchzwiebeln

1 kleine Stange Lauch

6 Knoblauchzehen

2 kleine, grüne Chilischoten (für noch mehr Schärfe nehmen Sie vier Chilischoten)

2 Eier

Oliveöl

Salz
Pfeffer
Koriander

Zubereitungszeit: 30 Min.

Den Speck und Tofu klein schneiden. Beiseite stellen.

Die Gemüsezwiebel, Lauchzwiebeln, Knoblauch, Lauch und Chilischoten ebenfalls klein schneiden. Auch beiseite stellen.

Um den Geschmack des Gemüses besser zu erhalten, dieses im Wok garen. Olivenöl im Wok erhitzen, Gemüse hinzugeben, einige Minuten pfannenrühren, herausnehmen und warmstellen. Dann den Speck zusammen (!) mit dem Tofu in den Wok geben und ebenfalls kräftig anbraten.

Nebenbei in einer normalen Pfanne zwei Spiegeleier braten.

Gegartes Gemüse auf einen Teller geben, dann Speck und Tofu darauf und die beiden Spiegeleier oben auflegen. Mit frisch gemahlenem Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Einfach. Unspektakulär. Schnell. ;-)

Wozu ich keine Zeit mehr hatte: Wenn Sie das Gemüse oder Speck/Tofu anbraten, können Sie ein leckeres Sößchen dazu machen, indem Sie einfach mit Weißwein und/oder Sahne ablöschen, ein wenig Gemüsefond hinzugeben und dies entsprechend nach Ihrem Geschmack würzen. Gegebenenfalls können Sie dazu Gemüse und Speck/Tofu nach dem jeweiligen Garen zusammen nochmals in den Wok geben, erhitzen und dann erst die Sauce zubereiten.