

# Gulasch-Topf



## Leckerer Gulasch-Topf

Ich hatte zwei in einer Paprika-Marinade marinierte Schweine-Nackensteaks übrig. Dies ist eigentlich eher Fleisch zum Kurzbraten. Aber wer sagt denn, dass die Nackensteaks nicht auch zum Schmoren und z.B. zum Zubereiten eines Gulaschs verwendet werden können?

Ich gebe in das Gulasch noch Kartoffeln und Bohnen hinzu und gare sie in der Rotwein-Sauce mit. Somit bereite ich einen richtigen Gulasch-Topf zu.

### Zutaten für 1 Person:

- 2 in Paprika-Marinade marinierte Schweine-Nackensteaks (etwa 300 g)
- 2 Kartoffeln
- 5 Bohnen
- 2 weiße Champignons

- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- Chianti
- Gemüsefond
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Bohnen putzen und grob zerkleinern. Nackensteaks grob zerkleinern. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem Topf erhitzen und Nackensteaks, Schalotten, Knoblauch und Champignons darin anbraten. Es sollen sich schöne Röstspuren am Topfboden bilden. Kartoffeln und Bohnen dazugeben. Mit einem sehr großen Schuss Rotwein ablöschen. Etwas Fond dazugeben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Gulasch-Topf in einen tiefen Teller geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

---

## Fleischbällchen in Käse-Sauce mit Penne Rigate



## Leckerer Pasta-Gericht

Dies ergibt ein Pasta-Gericht mit Hackfleisch-Bällchen, etwas Gemüse und einer Käse-Sauce.

*Mein Rat:* Selbst hergestellte Semmelbrösel verwenden, das macht die Hackfleisch-Bällchen-Mischung authentischer und schmackhafter.

### **Zutaten für 1 Person:**

*Für die Hackfleisch-Bällchen (etwa 10 Stück):*

- 250 g Hackfleisch
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 2–3 EL Semmelbrösel
- 1 Ei
- 1 l Gemüsefond

- Salz
- Pfeffer

*Für das Pasta-Gericht:*

- ein Stück Lauch
- 1/2 rote Paprika
- 125 g Penne Rigate
- 100 g geriebener Gouda
- 100 ml Sahne
- Muskat
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

*Für die Hackfleisch-Bällchen:*

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und quer in Ringe schneiden.

Gemüse, Hackfleisch und Semmelbrösel in eine Schüssel geben. Ei aufschlagen und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gut vermischen. Hackfleisch-Bällchen mit den Händen daraus rollen und auf einen Teller geben.

Fond in einem kleinen Topf erhitzen, Hackfleisch-Bällchen mit dem Schaumlöffel in den nur noch siedenden Fond geben und 15 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

*Für das Pasta-Gericht:*

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Lauch und Paprika putzen, Lauch quer in Ringe schneiden, Paprika in grobe Stücke.



Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Lauch und Paprika darin anbraten. Sahne dazugeben. Käse hinzugeben. Mit Muskat, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verrühren. Sauce abschmecken. Pasta in die Sauce geben. Dann Hackfleisch-Bällchen hinzugeben und in der Sauce erhitzen.

Pasta-Gericht in einen tiefen Pastateller geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

---

## Käse-Frikadellen mit Bratkartoffeln



Frikadellen mit Kartoffeln

Diesmal bereite ich Frikadellen zu, in die ich nicht nur Hackfleisch, Zwiebeln, eventuell Semmelbrösel und Eier gebe,

sondern auch geriebenen Gouda.

Das Hackfleisch ist kein normales Schweine- oder Rinder-Hackfleisch, das ich beim Schlachter gekauft habe. Ich hatte noch ein Schäufele übrig, das ich nicht zubereiten wollte, und so habe ich es kurzerhand durch den Fleischwolf gedreht und Hackfleisch zubereitet.

Und dazu gibt es einfache Bratkartoffeln. Ich bereite die Bratkartoffeln mit Schale zu, da ich Bio-Kartoffeln verwende.

### **Zutaten für 2 Personen (etwa 8 Frikadellen):**

- 300 g Hackfleisch
- 100 g geriebener Gouda
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 6 Eier
- Chili-Salz
- Salz
- Pfeffer
- 4 Kartoffeln

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffelscheiben darin jeweils vier Minuten auf beiden Seiten kross anbraten. Auf einen Teller geben, salzen und pfeffern und warmhalten.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben. Eier aufschlagen und dazugeben. Hackfleisch dazugeben. Käse ebenfalls hinzugeben. Kräftig mit Chili-Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermengen und Frikadellen daraus formen.

Noch etwas Öl in die gleiche Pfanne geben, Frikadellen in die Pfanne legen und mit dem Pfannenwender etwas flach drücken. Frikadellen auf jeweils beiden Seiten vier Minuten kross



anbraten.

Frikadellen herausnehmen, zu den Bratkartoffeln geben und servieren.

---

## Schweinefilet in Tomatenbett



Überbackenes Filet mit Tomaten

Diesmal versuche ich ein Rezept, zu dem ich mir einige Anregungen aus anderen geholt habe.

Das Tomatenbett sind gewürfelte Tomaten in Tomatensaft aus der Dose, die ich mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig würze.

Ich gebe versuchsweise etwas chinesische Nudeln hinein, die

dann im Tomatensaft im Backofen garen. Was bei Cannelloni und Lasagne funktioniert, sollte hier auch klappen.

In die Mitte des Tomatenbetts gebe ich ein halbes Schweinefilet, das ich vorher salze und pfeffere, dann mit Speckscheiben umhülle und in der Auflaufform geriebenen Käse darüber gebe.

Das Ganze gare ich wie Cannelloni oder Lasagne bei hoher Temperatur 30 Minuten im Backofen.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 250 g Schweinefilet
- 240 g gewürfelte Tomaten (Dose)
- 60 g Hsing-Fu-Nudeln
- 5–6 Scheiben Speck
- 60–80 g geriebener Gouda
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Backofen auf 220 Grad Celsius Umluft erhitzen.

Nudeln etwas zerbröseln.

Gewürfelte Tomaten in eine Schüssel geben und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Nudeln dazugeben und vermischen. Alles in eine mittelgroße Auflaufform geben und in der Mitte längs etwas Raum für das Schweinefilet lassen.

Schweinefilet auf allen Seiten salzen und pfeffern. Quer mit 5–6 Speckscheiben umhüllen. In die Mitte der Auflaufform geben. Käse über das Schweinefilet geben.

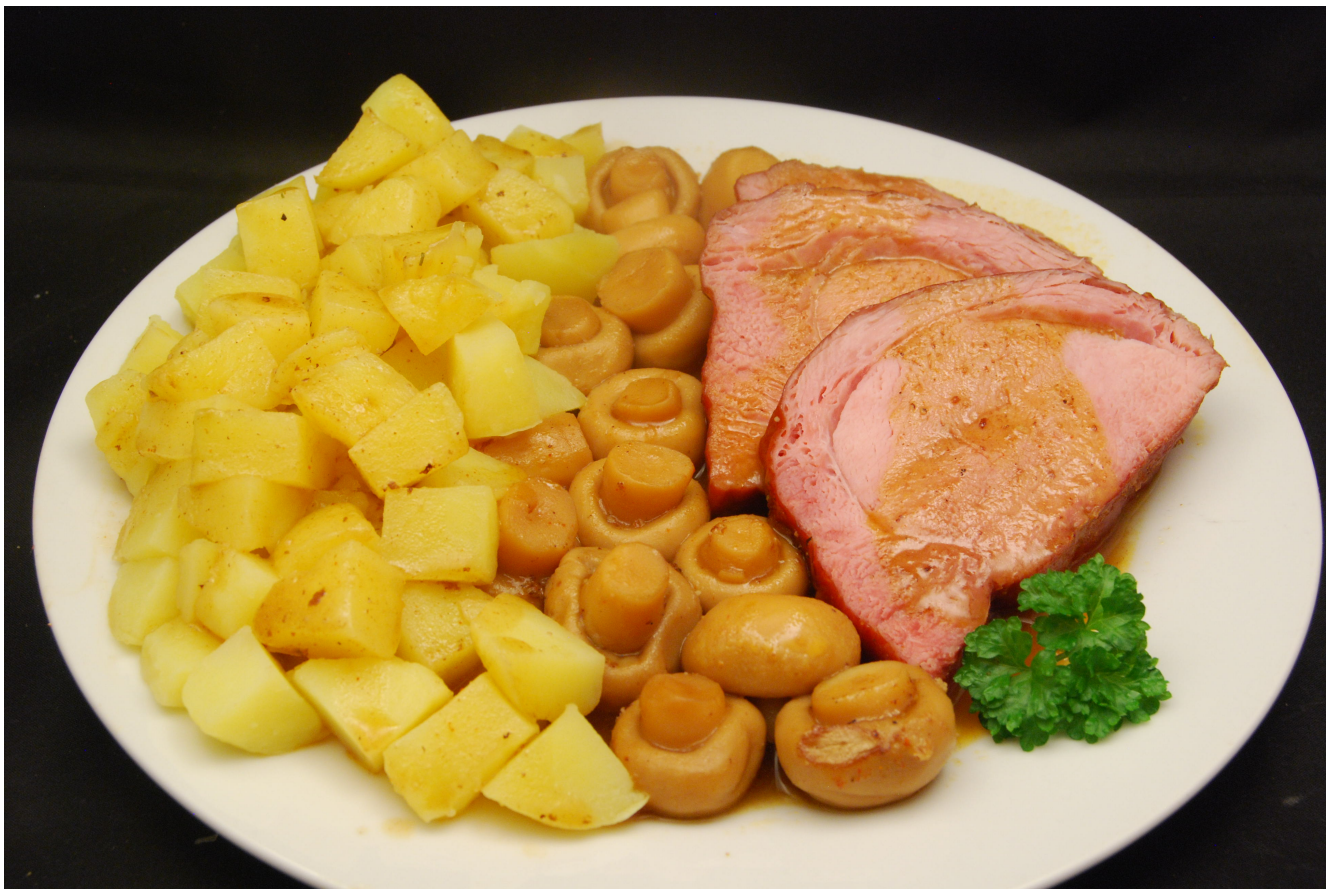
Auflaufform auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben.



Auflaufform herausnehmen und servieren.

---

# Schäufele mit Champignons und Kartoffeln



Leckerer Braten mit Champignons und Kartoffeln

Diesmal bereite ich ein Schäufele zu, in einer dunklen Bratensauce aus einer Mehlschwitze.

Dazu gibt es Champignons, diesmal keine frischen, sondern solche aus der Dose. Damit kann ich meinen Vorrat an Konserven etwas reduzieren.

Als zweite Beilage bereite ich kleine Kartoffelwürfel aus gekochten Kartoffeln zu.

## Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Schäufele
- 230 g Champignons (Dose)
- 6 Kartoffeln
- 150 ml Gemüsefond
- 1/2 EL Mehl
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Butter

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

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Schäufele auf allen Seiten salzen und pfeffern.

Butter in einem Topf erhitzen und Schäufele darin auf allen Seiten anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Mehl in den Topf geben und braun anbraten, damit man eine braune Bratensauce erhält. Mit etwas Fond ablöschen. Schäufele wieder dazugeben. Champignons ebenfalls dazugeben. Sauce mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffelwürfel darin garen.

Sauce abschmecken. Schäufele herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben und tranchieren. Schäufelescheiben auf zwei Teller verteilen. Kartoffelwürfel und Champignons jeweils dazugeben. Großzügig die Sauce über Kartoffeln und Champignons verteilen. Servieren.

---

# Schweinefilet mit Bohnen und Salzkartoffeln



Ein Sonntagsgericht

Eigentlich ist dies ja ein Essen für den morgigen Tag, also Sonntag. Ein Filet mit Bohnen und Kartoffeln.

Das Gericht ist sehr einfach zuzubereiten. Man gart Kartoffeln und Bohnen in kochendem Salzwasser, notfalls auch in einem Topf.

Gegen Ende der Garzeit brät man das gewürzte Schweinefilet jeweils einige Minuten auf jeder Seite kross in Butter in der Pfanne.

Die gewürzte Bratbutter gibt man als kleines Sößchen über die Kartoffeln.

*Mein Rat:* Man kann das Filet auch durchaus essen, wenn es

innen noch etwas rosé ist, ich selbst störe mich nicht so sehr daran. Zudem ist das Fleisch dann sehr zart.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 250 g Schweinefilet
- 150 g Bohnen
- 3 Kartoffeln
- Bohnenkraut
- Salz
- Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Kartoffeln schälen. Bohnen putzen.

Wasser in zwei Töpfen erhitzen und jeweils Kartoffeln und Bohnen darin etwa 15 Minuten garen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Filet auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Filet auf beiden Seiten jeweils etwa 4–5 Minuten kross anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Bohnen auf einen Teller geben und mit Bohnenkraut, Salz und Pfeffer würzen. Etwas vermischen. Zu dem Filet geben.

Kartoffeln ebenfalls zum Filet geben. Bratbutter über die Kartoffeln gießen. Servieren.

---



# Schweinebraten mit Salzkartoffeln in reduzierter Zwiebel-Marsala-Portwein- Sauce



Leckerer Braten mit Kartoffeln

Ich hatte seit langem wieder Portwein und Marsala gekauft, natürlich nicht zum Trinken, sondern zum Kochen. Ich habe einen Schweinebraten gebraten und mit den Alkoholika und einer Zwiebel eine feine Sauce zubereitet.

Das Ganze ergibt eine sehr würzige, schmackhafte Sauce.

Dazu habe ich einfach Salzkartoffeln gewählt. Wer sagt übrigens, Produkte vom Discounter haben keine Qualität und schmecken nicht? Die Bio-Kartoffeln von meinem Discounter sind sehr wohlschmeckend.

*Mein Rat:* Zu so einem leckeren Gericht verwendet man am besten

grobes Meersalz und weißen Pfeffer, beides aus der Mühle.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 250 g Schweinebraten
- 3–4 Kartoffeln
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 100 ml Portwein
- 100 ml Marsala
- süßes Paprikapulver
- Meersalz
- weißer Pfeffer
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 1 Std.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Braten auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Öl in einem Topf erhitzen und Braten auf allen Seiten kräftig anbraten. Herausnehmen und Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel im Öl anbraten. Braten wieder dazugeben. Portwein und Marsala dazugeben. Kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

Deckel vom Schweinebraten wegnehmen und die Sauce unzugedeckt bei mittlerer Temperatur etwa 20–30 Minuten reduzieren, bis nur noch wenig von der Sauce übrig ist. Sauce abschmecken.

Währenddessen Kartoffeln schälen. Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin 20 Minuten garen.

Braten herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben und tranchieren. Bratenscheiben auf einen Teller geben, Salzkartoffeln dazugeben und großzügig Sauce über den Kartoffeln verteilen. Servieren.

---

# Nackensteaks mit Zwiebelgemüse in heller Sauce



Steaks mit Gemüse

Diesmal zwei Nackensteaks, schmackhaft gewürzt. Da ich noch die Friteuse auf der Küchen-Arbeitsplatte stehen hatte, habe ich die Steaks kurzerhand im siedenden Fett frittiert. Frittiert man die Steaks nur 2–3 Minuten, sind sie innen noch leicht rosé.

Dazu ein Zwiebelgemüse aus Lauchzwiebeln und Zwiebeln.

Dazu bereite ich eine helle Béchamel-Sauce zu, die ich mit etwas Weißwein verfeinere.

*Mein Rat:* Die Nackensteaks an der Fettkruste bzw. Fleischseite mehrmals einritzen, sonst wölben sie sich beim Frittieren in der Friteuse zu stark.

## Zutaten für 1 Person:

*Für die Béchamel-Sauce:*

- [Grundrezept](#)
- 2 Nackensteaks
- 1 große Zwiebel
- 6 Lauchzwiebeln
- trockener Weißwein
- Salz
- bunter Pfeffer

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

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen.

Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden.

Béchamel-Sauce zubereiten. Zwiebel und Lauchzwiebeln dazugeben. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Alles verrühren und einige Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Währenddessen Steaks in das siedende Fett geben und 2–3 Minuten frittieren. Herausnehmen, auf einen Teller geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebelgemüse mit Sauce dazugeben. Servieren.

---

# Panierter Lachsbraten

# Kasseler





### Panierter Braten

Dies ist der zweite Teil des Kasseler Lachsbratens, diesmal paniert.

Diesmal ohne Spiegelei.

Aber dazu gibt es Schrippen.

Das Ganze schmeckt wie ein paniertes Schweineschnitzel.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 250 g Kasseler Lachsbraten (gegart, geräuchert)
- 2 EL Mehl
- 1 Ei
- 4–5 EL Semmelbrösel
- 2 Schrippen
- Butter

**Zubereitungszeit:** Garzeit 5 Min.

Lachsbraten in Scheiben schneiden.

Auf drei kleine Teller jeweils Mehl, Ei und Semmelbrösel

geben. Das Ei verquirlen.

Bratenscheiben auf jeweils beiden Seiten zuerst durch das Mehl, dann das Ei und schließlich durch die Semmelbrösel ziehen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Bratenscheiben auf beiden Seiten einige Minuten kross anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und servieren.

---

## Gebratener Lachsbraten

## Kasseler



Braten mit Ei

Ich bin auf ungewohntem Wege zu einer Portion gebratenem und geräuchertem Kasseler Lachsbraten vom Schwein gekommen.

Natürlich kann man ihn auf diese Weise auch roh essen, auf einigen Scheiben Brot, mit Senf oder Meerrettich.

Ich dachte mir jedoch, ihn etwas anders zuzubereiten. Ich brate ihn in dieser Weise in Butter in der Pfanne an, einmal roh und einmal paniert. Schließlich kann man dies mit Fleisch- oder Leberkäse auch machen.

Dazu gibt es als Garnitur ein Spiegelei. Und zwei Schrippen.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 250 g Kasseler Lachsbraten (gegart, geräuchert)
- 1 Ei
- Salz
- bunter Pfeffer
- 2 Schrippen
- Butter

**Zubereitungszeit:** 5 Min.

Lachsbraten in dünne Scheiben schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Scheiben jeweils auf beiden Seiten einige Minuten kross anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmhalten.

Ei aufschlagen und in die Pfanne geben. Salzen und pfeffern. Spiegelei auf den Lachsbraten-Scheiben drapieren. Mit Schrippen servieren.

---

# **Krustenbraten in Burgunder-**

# Sauce mit Klößen und Spargel



Braten, Spargel, Klöße und viel Sauce

Passend zum heutigen Feiertag gibt es auch ein Festtags-Essen. Nämlich einen Braten mit Klößen und Spargel und einem leckeren Sößchen.

Ich habe eine Fertigpackung Burgunder-Sauce vorrätig. Diese möchte ich natürlich nicht wegwerfen, sondern verwerten. Also bereite ich einen Krustenbraten zu, den ich in der Burgunder-Sauce gare. Die Burgunder-Sauce besteht aus Fleisch- und Wein-Sauce. Außerdem habe ich noch etwas Kirsch-Saft übrig, der auch gut zu der Sauce passt.

Ich gebe in die Sauce noch einige Champignons hinzu.

Als Beilage wähle ich selbst zubereitete, eingefrorene Klöße. Und Spargel.

Ich gare den Krustenbraten in der Sauce eine Stunde, um ein ansprechendes Aroma zu erzeugen.



Das Ganze ergibt einen schönen Braten mit einem sehr wohlschmeckenden Sößchen.

*Mein Rat:* Selbst zubereitete Klöße für das Gericht verwenden, sie schmecken einfach besser als industriell Hergestellte aus der Packung.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 500 g Krustenbraten
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 3 braune Champignons
- 300 ml Burgunder-Sauce
- 100 ml Kirsch-Saft
- 4 Champignon-Klöße
- 500 g Spargel
- scharfes Rosenpaprika-Pulver
- Salz
- bunter Pfeffer
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 60 Min.

Schalotte und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Champignons halbieren.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Braten auf allen Seiten kräftig anbraten. Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel dazugeben und mit anbraten. Champignons dazugeben. Burgunder-Sauce dazugeben. Kirsch-Saft hinzugeben. Mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Wasser in einem Topf erhitzen und Spargel und Klöße darin erhitzen.

Sauce abschmecken. Krustenbraten herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben und in zwei Teile schneiden. Auf zwei Teller geben. Spargel herausnehmen und auf die beide Teller verteilen. Klöße herausnehmen und ebenso auf beide Teller verteilen. Sauce mit Champignons über Braten und Klöße verteilen. Alles servieren.

---

## Krustenbraten in Kaffee-Schoko-Chili-Sauce mit Gemüse



Leckerer Braten, schwere, schmackhafte Sauce und Gemüse

Für die Zubereitung der Kruste eines Krustenbraten gibt es klassische Rezepte und solche, die als Geheimtipp rangieren und nur unter der Hand weitervermittelt werden. Die Kruste soll richtig „aufploppen“ und sehr kross sein. Man kann die Kruste vorher in heißem Wasser stehen lassen, kann es in einem

Topf oder einer Pfanne auf dem Herd versuchen. Oder doch im Backofen oder unter dem Grill des Backofens.

Ich wähle keine dieser Zubereitungsarten, sondern gare den Braten mit der Kruste einfach in der Sauce. Die Kruste ist bei dieser Zubereitung auch sehr schmackhaft.

Bei der Sauce greife ich auf ungewohnte Zutaten zurück. Ich will eine dunkle Bratensauce zubereiten. Kaffee bietet sich hier an. Und dazu passt dann dunkle Schokolade. Und auch Schärfe. Ich verwende dazu chinesische Toban Djan, also chinesische Chili-Bohnen-Sauce, die die Sauce sämig und scharf macht.

Als Beilage wähle ich verschiedenes Gemüse, das etwas neutral daherkommt und die kräftigen Aromen ausgleicht.

Der Braten lässt sich aufgrund der verwendeten Zutaten Kaffee, Schokolade und Chili für die Sauce regional schlecht einordnen. Die Beilagen sind jedoch eher italienisch gewählt. Einige wenige Stücke von jeder Gemüsesorte, nur in Wasser gegart.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 500 g Krustenbraten
- 2 Kartoffeln
- 1 Wurzel
- 1/2 Stange Lauch
- 2 große Brokkoliröschen
- 8–10 Brechbohnen
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Tasse Kaffee
- 25 g Bitterschokolade (85 % Kakao)
- 2 TL Chili-Bohnen-Sauce
- Salz
- schwarzer Pfeffer

▪ Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 60 Min.

Gemüse putzen, eventuell schälen und in grobe Stücke zerteilen.

Schalotte und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Braten auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Öl in einem Topf erhitzen und Braten auf beiden Seiten kräftig anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel in den Topf geben und anbraten. Braten wieder dazugeben. Mit Kaffee ablöschen. Chili-Bohnen-Sauce dazugeben. Schokolade in grobe Stücke zerteilen und hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren. Zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Wasser in einem Topf erhitzen und Gemüse darin 10 Minuten garen. Brokkoli erst 2 Minuten vor Ende der Garzeit hinzugeben und mitgaren. Gemüse mit dem Schaumlöffel herausheben, auf zwei Teller verteilen und salzen.

Sauce abschmecken. Braten herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben und halbieren. Auf die beiden Teller geben. Großzügig von der Sauce über den Braten verteilen. Alles servieren.

---

## Guľasch in Pfeffer-Rosmarin-



# Sauce mit Penne Rigate



Ich bereite ein Gulasch zu. Wie es sich für ein gutes Gulasch gehört, ist eine Hälfte des Gulasch Fleisch, die andere Hälfte sind Zwiebeln. Ich gebe noch einige Champignons in die Sauce hinzu.

Außerdem bereite ich die Sauce mit Pfeffer und Rosmarin zu. Für den Pfeffer wähle ich Szechuan-Pfeffer, der fruchtig und scharf ist. Ich zerkleinere ihn im Mörser. Und frischen Rosmarin.

Wer möchte, kann die Sauce mit etwas Sahne verfeinern.

Dazu gibt es als Beilage Pasta.

Mein Rat: Das Gulasch ruhig eine Stunde köcheln lassen. So verbinden sich die Aromen besser und das Gulasch schmeckt besser.

## Zutaten für 1 Person:

- 250 g Gulasch (gemischt)
- 125 g Penne Rigate
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 weiße Champignons
- 200 ml trockener Weißwein
- 4 Zweige Rosmarin
- 2 TL Szechuan-Pfeffer
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 60 Min.

Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen. Szechuan-Pfeffer in einem Mörser fein mörsern.

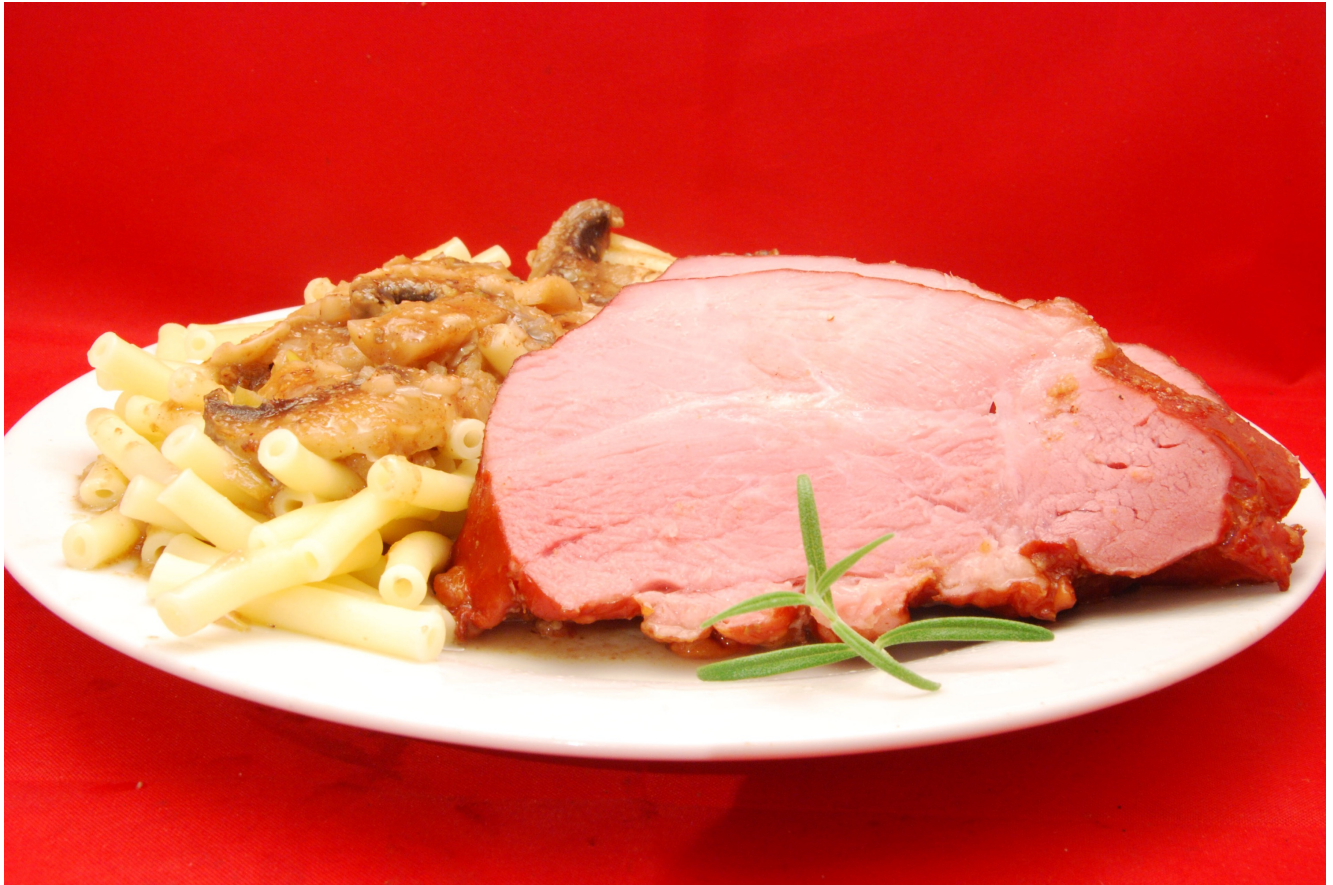
Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Fleisch darin anbraten. Champignons dazugeben und mit anbraten. Es sollen sich viele Röststoffe bilden. Pfeffer und Rosmarin dazugeben und kurz mit anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Sauce abschmecken. Pasta in einen tiefen Nudelteller geben und großzügig Gulasch mit Sauce darüber geben. Mit etwas kleingeschnittener, frischer Petersilie oder Schnittlauch garnieren. Servieren.

---

# Ja, ist denn heut' schon Weihnachten?



Da bekam ich doch schon in dieser Zeit auf ungewöhnlichem Wege Nürnberger Opladen-Lebkuchen. Ich hatte im letzten Jahr einen mit Lebkuchen marinierten Schweinbraten zubereitet. So dachte ich mir, dass man damit auch eine sämige Sauce zubereiten kann. Und den Schweinebraten darin gart.

Ich hatte ein Schäuferle vorrätig, das gepökelt ist. Das ergibt mit der Lebkuchen-Sauce eine interessante Kombination. Man könnte sagen, es ist ein süß-salziges Gericht.

Ich gebe noch Champignons mit in die Sauce.

Dazu gibt es als Beilage Pasta.

Wieder ein leckeres Gericht ganz nach dem Motto meines

Foodblogs: Nudeln, Fleisch und Sauce.

**Zutaten für 2 Personen:**

- 1 gepökeltes Schäufele (600 g)
- 250 g Maccheroni
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 weiße Champignons
- 2 Nürnberger Opladen-Lebkuchen
- 200 ml Wasser
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Champignons in Scheiben schneiden.

Lebkuchen auf einer Küchenreibe fein in eine Schüssel reiben. Durch ein Küchensieb in eine weitere Schüssel geben.

Butter in einem Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Lebkuchen dazugeben, alles verrühren und kurz anbraten. Mit Wasser ablöschen. Aufkochen lassen. Champignons dazugeben. Dann Schäufele. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Schäufele herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben und tranchieren. Jeweils 3–4 Scheiben auf zwei Teller geben. Pasta dazugeben. Sauce abschmecken, gut verrühren und über die Pasta geben. Alles servieren.



---

# Nackenkoteletts Paprikagemüse

mit



Leckere Koteletts mit Gemüse

Ein einfaches Gericht, schnell zubereitet. Ich brate die Koteletts auf jeder Seite etwa 1 Minute an, dann sind sie medium gegart.

Dazu Tomatengemüse. Für Farbigkeit verwende ich rote und gelbe Paprika. Und für noch mehr Farbe mische ich vor dem Servieren noch kleingeschnittene Petersilie unter. Außerdem säure ich das Gemüse noch mit Zitronensaft.

Wer möchte, kann das Tomatengemüse auch mediterran zubereiten und frischen Rosmarin und Thymian untermischen.

So macht man das.

## Zutaten für 1 Person:

- 2 Nackenkoteletts
- $\frac{1}{2}$  rote Paprika
- $\frac{1}{2}$  gelbe Paprika
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- $\frac{1}{2}$  Zitrone (Saft)
- Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und kleinschneiden. Paprika putzen und in grobe Stücke schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Paprika dazugeben und mit anbraten. Salzen und pfeffern. Petersilie untermischen. Auf einen Teller geben, Zitronensaft darüberträufeln und warmstellen.

Nackenkoteletts auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Etwas Öl in die Pfanne geben. Koteletts auf beiden Seiten jeweils 1 Minuten anbraten. Herausnehmen, auf den Teller geben und alles servieren.

---

# Schweinebraten

# mit

# Gurkengemüse



Leckerer Schweinebraten mit Sauce und Gemüse

Schweinebraten in einer schmackhaften Sauce, die ich mit Kreuzkümmel und Garam Masala würze. Ich gebe einfach eine Kartoffel, Wurzel, Champignons und Ingwer in die Sauce und gare sie mit.

Dazu ein einfaches Gemüse aus Salatgurken.

## **Zutaten für 1 Person:**

- Schweinebraten (etwa 300 g)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Kartoffel
- 1 Wurzel
- 2 braune Champignons
- Ingwer
- 3 Mini-Salatgurken
- trockener Weißwein

- $\frac{1}{2}$  TL gemahlener Kreuzkümmel
- $\frac{1}{2}$  TL Garam Masala

#### 4 Lorbeerblätter

- Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und klein schneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Kartoffel und Wurzel schälen und grob zerkleinern. Champignons halbieren.

Schweinebraten auf allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einem Topf erhitzen und Schweinebraten auf allen Seiten kräftig anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel im Öl anbraten. Schweinebraten wieder hinzugeben. Kartoffel, Wurzel, Champignons und Ingwer dazugeben. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. 50 ml Wasser dazugeben. Lorbeerblätter dazugeben. Kreuzkümmel und Garam Masala hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Gurken putzen und kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Gurken darin einige Minuten anbraten. Petersilie dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einen großen Teller geben.

Lorbeerblätter aus der Sauce herausnehmen. Sauce abschmecken. Schweinebraten herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben und tranchieren. Bratenscheiben zum Gurkengemüse geben. Kartoffel-



und Wurzelstücke und Champignons dazugeben. Von der Sauce über den Bratenscheiben verteilen. Alles servieren.