Gebratene Pilzknödel-Scheiben mit einem Spiegelei-Trio

Knödelscheiben mit dem Trio

Ein schnelles, einfaches, aber dennoch schmackhaftes Gericht. Ich verwende selbst zubereitete, eingefrorene Pilzknödel, die ich aufgetaut in Scheiben geschnitten in Butter brate. Dazu drei Spiegeleier, die ich für das Äußere in Eierringen brate.

Zutaten für 1 Person:

- 3 Pilzknödel
- 3 Eier
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Garzeit 10 Min.

Pilzknödel in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Knödelscheiben auf beiden Seiten jeweils 2–3

Minuten bei hoher Temperatur anbraten. Darauf achten, dass die Butter dabei nicht verbrennt. Herausnehmen, auf einen Teller geben und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Knödelkrümel aus der Pfanne herausnehmen. Noch etwas Butter in die gleiche Pfanne geben, drei Eierringe hineinstellen und jeweils ein Ei in einen Ring geben. Einige Minuten nun bei mittlerer Temperatur braten. Ringe herausnehmen und Spiegeleier auf die Knödelscheiben geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles servieren.

Gebratene Knödel mit Spiegeleiern und Gemüse

Knödelscheiben, Spiegeleier, Gemüse

Ein schnelles Essen in der Nacht. Nach dem langwierigen Zubereiten der Knödel. Zwei Speck- und ein Pilzknödel in

Scheiben geschnitten und in Öl in der Pfanne gebraten. Dazu zwei Spiegeleier. Die Zeit, in die Küchenwandleiste zu greifen und zwei Eierringe zu verwenden, hatte ich aber. Aber das sieht man an den Spiegeleiern auf dem Foto nicht genau. Dazu fand auch das zweite Döschen „Erbsen mit Möhrchen“ von Muttern noch Verwendung. Besonders die Speckknödel sind mit wirklich gut gelungen, sie sind lecker. Und ein schnelles Foto zu dem Gericht gibt es aber auch noch. Vegetarier sollten natürlich bei den Speckknödeln auf den Speck verzichten.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Speckknödel
- 1 Pilzknödel
- 2 Eier
- 130 g Wurzeln mit Erbsen (Dose)
- Salz
- weißer Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: 10 Min.

Zubereitung? Knödel in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knödelscheiben auf beiden Seiten jeweils 3–4 Minuten kross anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und salzen. Eieringe in die Pfanne stellen, jeweils ein Ei in einen Eierring geben und einige Minuten braten. Eierringe herausnehmen und Spiegeleier auf den Teller geben. Salzen und pfeffern. Vorgegartes Gemüse in die Pfanne geben, einige Minuten darin erhitzen und ebenfalls auf den Teller geben.

Der Julienne-Schäler ist angekommen – erster Test

Kartoffelrösti

Ja ja, ich weiß, um Kartoffel- und Gemüse-Röstis zuzubereiten, ist der Julienne-Schäler vielleicht nicht das geeignetste Küchenwerkzeug. Hierbei eignet sich sicherlich eine Küchenraspel oder ein Küchenhobel besser. Aber ich wollte es einfach als ersten Test ausprobieren. Und habe die Erfahrung gemacht, dass man auf diese Art und Weise auch Röstis zubereiten kann. Es ist aber nicht besonders optimal. Die langen Juliennestreifen habe ich nochmals mit dem Messer quer in kleinere Streifen geschnitten. Und vermutlich brauchte es auch des jeweils hinzugefügten Eis, um die Röstis zu binden, beim Kartoffel-Rösti hätte vermutlich die Kartoffelstärke nicht gereicht und beim Gemüse-Rösti ist ja gar keine Bindung vorhanden.

Aber, Test bestanden, ergibt prima Juliennestreifen, aber Achtung: Das Schälmesser ist so scharf, da schabt man sich bei

Unachtsamkeit auch gern mal den ganzen Finger ab. Die Röstis sind gut gelungen, die Kartoffel-Röstis waren lecker, haben mich voll überzeugt, die Gemüse-Röstis weniger – aber ich bin eben kein Vegetarier, sondern Carnivor.

Zutaten für 1 Person:

Kartoffel-Röstis:

- 4 große Kartoffeln
- 2 TL getrockneter Majoran
- Salz
- Pfeffer
- 2 Ei

Gemüse–Röstis:

- 2 Wurzeln
- 1 Zucchini
- 2 TL Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer
- 2 Ei

- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 2 x 20–25 Min.

Kartoffeln und Wurzeln schälen.

Die Kartoffeln komplett mit dem Julienne-Schäler abschälen, mit Salz und Pfeffer würzen, die Eier dazu geben und alles gut vermischen.

Gemüserösti

Die Wurzeln und die Zucchini ebenfalls abschälen, dann salzen und pfeffern, das Paniermehl unterheben und die Eier hinzugeben.

Daraus insgesamt vier Röstis zubereiten. Olivenöl in einer

großen Pfanne erhitzen, eventuell ist die Pfanne nur für ein oder maximal zwei Röstis groß genug. Dann muss man eben die Röstis nacheinander zubereiten und die vorher zubereiteten warm stellen.

Jedes Rösti auf jeweils beiden Seiten bei mittlerer bis geringer Temperatur 10 Minuten anbraten, bis die Röstis braun gebraten sind. Eventuell, je nach Gargrad, nochmals auf beiden Seiten jeweils 5 Minuten nachgaren.

Auf einem großen Teller anrichten und mit Salz nachwürzen.

Der Julienne-Schäler ist angekommen – erster Test

Kartoffelrösti

Ja ja, ich weiß, um Kartoffel- und Gemüse-Röstis zuzubereiten, ist der Julienne-Schäler vielleicht nicht das geeignetste Küchenwerkzeug. Hierbei eignet sich sicherlich eine Küchenraspel oder ein Küchenhobel besser. Aber ich wollte es einfach als ersten Test ausprobieren. Und habe die Erfahrung gemacht, dass man auf diese Art und Weise auch Röstis zubereiten kann. Es ist aber nicht besonders optimal. Die langen Juliennestreifen habe ich nochmals mit dem Messer quer in kleinere Streifen geschnitten. Und vermutlich brauchte es auch des jeweils hinzugefügten Eis, um die Röstis zu binden, beim Kartoffel-Rösti hätte vermutlich die Kartoffelstärke nicht gereicht und beim Gemüse-Rösti ist ja gar keine Bindung vorhanden.

Aber, Test bestanden, ergibt prima Juliennestreifen, aber Achtung: Das Schälmesser ist so scharf, da schabt man sich bei Unachtsamkeit auch gern mal den ganzen Finger ab. Die Röstis sind gut gelungen, die Kartoffel-Röstis waren lecker, haben mich voll überzeugt, die Gemüse-Röstis weniger – aber ich bin eben kein Vegetarier, sondern Carnivor.

Zutaten für 1 Person:

Kartoffel-Röstis:

- 4 große Kartoffeln
- 2 TL getrockneter Majoran
- Salz
- Pfeffer
- 2 Ei

Gemüse–Röstis:

- 2 Wurzeln
- 1 Zucchini
- 2 TL Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer
- 2 Ei

- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 2 x 20–25 Min.

Kartoffeln und Wurzeln schälen.

Die Kartoffeln komplett mit dem Julienne-Schäler abschälen, mit Salz und Pfeffer würzen, die Eier dazu geben und alles gut vermischen.

Gemüserösti

Die Wurzeln und die Zucchini ebenfalls abschälen, dann salzen und pfeffern, das Paniermehl unterheben und die Eier hinzugeben.

Daraus insgesamt vier Röstis zubereiten. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, eventuell ist die Pfanne nur für ein oder maximal zwei Röstis groß genug. Dann muss man eben die Röstis nacheinander zubereiten und die vorher zubereiteten warm stellen.

Jedes Rösti auf jeweils beiden Seiten bei mittlerer bis geringer Temperatur 10 Minuten anbraten, bis die Röstis braun gebraten sind. Eventuell, je nach Gargrad, nochmals auf beiden Seiten jeweils 5 Minuten nachgaren.

Auf einem großen Teller anrichten und mit Salz nachwürzen.

Kleiner Mitternachtssnack …

Gebratene türkische Pepperoni

… zum Fernsehen.

Sechs scharfe, türkische Pepperoni. Olivenöl. Salz. Eine gute Pfanne.

Pepperoni bei mittlerer Temperatur auf beiden Seiten jeweils 5 Minuten in Olivenöl braten. Salzen. Servieren. Essen. Genießen.

Austernpilze in Cognac-Rahm-Sauce mit Kartoffel-Wurzel-Stampf

Austernpilze mit Kartoffel-Wurzel-Stampf

Mein Discounter hatte eine große Auswahl an getrockneten Pilzen – Austernpilze, Pfifferlinge, Pilzmischung usw. Die getrockneten Pilze ergeben einweicht in kaltes Wasser etwa die 10-fache Menge an Gewicht. Daher ein einfaches vegetarisches Rezept mit Pilzen und Stampf. Und – ich bin da ganz offen – der frisch zubereitete Stampf aus Kartoffeln, Wurzeln, Knoblauch und Petersilie war schmackhafter als die zubereiteten getrockneten, aber eingeweichten Pilze.

Zutaten für 2 Personen:

- 40 g getrocknete Austernpilze (entspricht etwa 400 g frische Pilze)
- 1 große Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 TL Mehl
- Cognac
- 200 ml Rinder- oder Gemüsefond
- 1 TL Crème fraîche
- ½ Bund Schnittlauch

- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 10 kleine, weichkochende Kartoffeln
- 2 große Wurzeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- Muskat
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Einweichzeit 2–3 Stdn. | Garzeit 30 Min.

Die Pilze in einer großen Schüssel in kaltem Wasser für einige Stunden einweichen. Dann herausnehmen und in einem Sieb abtropfen. Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Schalotte in feine Scheiben, Knoblauchzehen und Ingwer in kleine Stückchen schneiden.

Kartoffeln, Wurzeln und Knoblauchzehen schälen. Kartoffeln und Wurzeln in kleine Stücke schneiden, die Knoblauchzehen ganz lassen. Wasser in einem Topf erhitzen. Das Gemüse im kochenden Wasser etwa 10–20 Minuten garen lassen. Währenddessen die Petersilie kleinwiegen.

Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Ingwer darin anbraten. Dann die Pilze hinzugeben und alles unter Rühren kräftig anbraten lassen. Etwas Mehl zum Binden hinzugeben und mitbraten. Mit einem kräftigen Schuss Cognac ablöschen und die Pilze damit flambieren. Wenn der Alkohol verkocht ist, erlischt die Flamme automatisch. Alternativ kann man auch mit einem großen Schuss trockenem Weißwein ablöschen und somit eine Weißwein-Rahm-Sauce erstellen. Den Fond und die Crème fraîche hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 10 Min. bei geringer Temperatur zugedeckt köcheln lassen. Den Schnittlauch kleinwiegen, zum Schluss der Garzeit in die Sauce hinzugeben, vermischen und einige Minuten mitköcheln lassen.

Die Sauce abschmecken.

Kartoffeln, Wurzeln und Knoblauchzehen in einem Sieb abgießen, in den Topf zurückgeben und die Petersilie unterheben. Mit Salz, Pfeffer und frischer Muskatnuss würzen. Dann mit einem Kartoffelstampfer klein stampfen. Den Stampf abschmecken.

Austernpilze mit Sauce auf einem Teller anrichten und kleine Häufchen Kartoffel-Wurzel-Stampf daneben geben. Zum Garnieren waren mir leider sowohl Petersilie als auch Schnittlauch ausgegangen. ;–)

Gebratene Aubergine und Zucchini

Gebratene Aubergine und Zucchini mit Kräuter- und Knoblauchbutter

Resteverwertung – wenn Auberginen oder Zucchinis übrig bleiben, ergibt dies einen kleinen Snack. Einfach in Scheiben schneiden, in Öl anbraten und mit Kräuter- oder Knoblauchbutter servieren.

Zutaten für 1 Person:

- ½ Aubergine
- ½ Zucchini
- Kräuterbutter
- Knoblauchbutter
- Olivenöl zum Sprayen
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungsart: 20 Min.

Aubergine und Zucchini der Länge nach in Scheiben schneiden. Zwei große Pfannen auf den Herd stellen und viel Olivenöl hineinsprayen. Die Gemüsescheiben bei mittlerer Hitze jeweils mehrere Minuten von beiden Seiten anbraten, bis sie durchgegart sind und ein wenig kross und braun sind. Die Aubergine saugt normalerweise viel von dem Olivenöl auf, so dass man hier nochmals mit dem Olivenöl nachsprayen muss.

Auf einem Teller anrichten, mit Salz und Pfeffer würzen und Kräuter- und Knoblauchbutter darüber geben.

Bratkartoffeln mit Spiegeleier

Das kann jeder!

Das kann jeder zubereiten! Deswegen keine weiteren Hinweise zum Rezept und zur Zubereitung.

Och nö, keine Hinweise? Na gut, in drei Sätzen:

– Pro Person drei frische, große, festkochende Kartoffeln schälen, kochen, in Scheiben schneiden, in heißem Öl in einer großen Pfanne kross und knusprig braten und auf einem großen Teller anrichten.

– Parallel dazu pro Person drei Eier in einer weiteren großen Pfanne im heißen Öl braten – keine Bange, mir gelingt es auch nicht immer, die Eigelbe beim Braten im Ganzen zu erhalten – und auf dem gleichen Teller neben den Bratkartoffeln

anrichten.

– Bratkartoffeln und Spiegeleier erst nach dem Anrichten auf dem Teller mit frisch gemahlenem Salz und schwarzen Pfeffer würzen, und: frischen, kleingeschnittenen Majoran vertragen Kartoffeln immer – in welchem Gericht auch immer!

Überbackener Broccoli

Überbackener Broccoli

Liebe Freunde der Gemüse-Guerilla, hier wieder ein rein vegetarisches Rezept, das einfach zuzubereiten und für eine Person ein ganze Mahlzeit ist.

Zutaten:

- 1 großer Broccoli
- 2 Schalotten

- 5 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer

- 250 ml trockener Weißwein
- 2 EL Crème fraîche (30 % Fett)
- 0,5 cl Weinbrand
- 150 g geriebener Gouda oder Emmentaler
- Butter

- Bei Bedarf: 2–3 Scheiben durchwachsener Bauchspeck

Zubereitungszeit: 70–80 Min.

Schneiden Sie den Broccoli in kleine Röschen und füllen Sie damit eine kleine Auflaufform. Die kleinen Blättchen des Broccoli schneiden Sie ab und legen sie beiseite, da Sie sie nach dem Garen zum Garnieren des überbackenen Broccolis verwenden.

Ich verwende beim Broccoli auch immer den Strunk, auch wenn dieser härter ist und beim Garen wesentlich länger braucht als die Röschen. Also habe ich die kleinen Strunkteile oben abgeschnitten und in dünne Scheiben geschnitten. Für die Verwendung des eigentlichen dicken Hauptstrunks hatte die Auflaufform keinen Platz mehr, aber Sie können ihn gern ebenfalls in dünne Scheiben schneiden und oben auf die Röschen verteilen, wenn der Platz dazu da ist.

Schneiden Sie die Schalotten und die Knoblauchzehen ebenfalls in dünne Scheiben und verteilen alles auf dem Broccoli. Wenn Sie sich an der Menge der verwendeten Knoblauchzehen stören, dann verwenden Sie eben weniger oder Sie müssen zu einem anderen Rezept wechseln. Ich koche immer mit Knoblauch, es gibt kein Rezept von mir, in dem ich nicht mindestens zwei Knoblauchzehen verwende. Nur wenn ich Süßspeisen zubereiten würde, würde ich wohl ohne Knoblauch auskommen müssen, aber auch dabei würde ich sicherlich Rezepte finden, in denen Knoblauch mit verwendet wird.

Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen.

Broccoli mit Schalotten und Knoblauch mit Salz und Pfeffer gewürzt in der Auflaufform

Erhitzen Sie ein wenig Butter in einem Topf und geben Sie die Crème fraîche dazu. Dann den trockenen Weißwein und den Weinbrand. Flambieren Sie alles etwa 30 Sekunden, bis der Alkohol des Weinbrands verdunstet ist. Verrühren Sie alles und füllen Sie die Auflaufform mit dem Broccoli mit der Weißwein-Crème fraîche-Weinbrand-Mischung auf. Dann geben Sie den geriebenen Käse auf den Broccoli. Wenn Sie dennoch einen Touch von Fleisch an das Gericht geben wollen, dann legen sie 2–3 Scheiben geräucherten und durchwachsenen Bauchspeck auf den Broccoli, bevor Sie den Käse darauf tun. Das würzt das Gericht nochmals zusätzlich.

Heizen Sie den Backofen auf 180 °C (Umluft) auf. Schieben Sie die Auflaufform auf der mittleren Schiene in den Backofen und garen den Broccoli für 40 Minuten. Schalten Sie danach die Umlufthitze aus und den Grill an. Je nachdem, wie heiß der Grill wird und ob Sie die Auflaufform auf eine höhere Schiene im Backofen schieben, sollten Sie den Käse ca. 10–20 Minuten bräunen. Danach herausnehmen, auf einem Teller servieren und

nochmals mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Entweder mit den kleingeschnittenen Broccoliblättern garnieren oder dafür Schnittlauch oder auch Minze verwenden.

Kartoffelröstis

Gebratene Kartoffelröstis mit gemahlenem Parmesan und Petersilie

Ein kleiner Snack für zwischendurch. Oder eine kleine Mahlzeit. Ich habe das erste Mal Röstis ausprobiert. Und vorher nicht nach Rezepten im Internet gesucht, um mich über die Zutaten und die Zubereitung zu informieren, sondern sie einfach selbst zusammengestellt und gekocht. Das Rezept ist für eine Person mit ca. 6–7 Kartoffelröstis.

Zutaten:

- 5 große Kartoffeln

- 2 Eier
- frisch gemahlenes Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- gemahlener Parmesankäse
- einige Stängel Petersilie
- Olivenöl

Zubereitungszeit: 40 Min.

Reiben Sie die Kartoffeln auf einer Küchenreibe in eine große Schüssel. Beeilen Sie sich dann mit der Zubereitung, weil frisch geschälte oder geriebene Kartoffeln schnell oxidieren, wenn sie mit dem Luftsauerstoff zusammen kommen und dann schnell unansehnlich braun werden. Würzen Sie die Kartoffelmasse kräftig mit frisch gemahlenem Salz und Pfeffer. Dann geben Sie die zwei Eier hinzu.

Vermischte Kartoffelmasse

Gemahlener Parmesankäse aus der Packung oder Dose wird normalerweise nicht gern verwendet, weil er meistens kein original Parmesankäse ist, sondern irgend ein anderer Käse, der dazu gemahlen wird. italienische Köche lehnen die

Verwendung dieses Käses generell ab. Bei den Kartoffelröstis bietet er sich jedoch geradezu an, da er gut mit der Mischung verrührt werden kann und die Röstis kräftig würzt. Also geben Sie noch den Parmesankäse hinzu und vermengen alles.

Reichlich Olivenöl in einer großen Pfanne kräftig erhitzen. Von der Kartoffelmasse hinzugeben, so dass es etwa vier Röstis ergibt. Bei hoher Hitze ca. 5-10 Min. anbraten. Dann sollte die Masse der einzelnen Röstis gebunden sein und Sie können sie wenden. Dann die Hitze fast gaz herunterdrehen und die Röstis ca. 20-30 Min. von jeder Seite leicht braun und kross braten. Dabei einige Male wenden. Die lange Gardauer ist notwendig, weil die Röstis bei zu hoher Temperatur zu schnell schwarz anbrennen, also lieber lange, aber bei geringer Temperatur Braten.

Danach die Röstis herausnehmen, auf einem Teller anrichten, nochmals salzen, noch mit etwas geriebenem Parmesan würzen und mit kleingeschnittener Petersilie bestreuen. Dann die zweite Portion der Röstis in der Pfanne anbraten.

Kräuter-Semmelknödel mit Pilzragout

Semmelknödel mit Pilzragout

Ein vegetarisches Gericht mit selbst zubereiteten Knödeln und Pilzen. Für eine Person – ohne Fleischzugabe kann man da schon mal sechs Knödel wegessen.

Zutaten:

Für die Semmelknödel:
3 Brötchen vom Vortag
½ TL frisch gemahlenes Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 rote Zwiebel
2 Eier
150 ml Milch
3 Stängel frische Petersilie
4 große Blätter frischer Salbei
1 großer Zweig frischer Rosmarin
mehrere Zweige frischer Thymian
Butter

Für das Pilzragout:
10 g getrocknete Shiitake-Pilze

10 g getrocknete Mu-Err-Pilze
1 rote Zwiebel
3 Knoblauchzehen
4-5 Stängel frische Petersilie
1 Lorbeerblatt
6 Wacholderbeeren
350 ml Gemüsefond
150 ml trockener Weißwein
100 ml Crème fraîche
2 TL Worchestershire-Sauce
½ TL Zucker
Salz
Pfeffer
Butter

Zubereitungszeit: ca. 3 Stdn.

Als erstes weichen Sie die getrockneten Pilze in einer Schüssel mit viel Wasser ein. Die Pilze sollen etwa 2 Stdn. einweichen.

Eingeweichte Shiitake- und Mu-Err-Pilze

Dann bereiten Sie die Knödelmasse zu. Schneiden Sie die Brötchen – sie müssen nicht unbedingt vom Vortag sein, wenn es nicht anders geht, können Sie auch frische Brötchen vom Abend nehmen – in dünne Scheiben und halbieren Sie die Scheiben. Geben Sie sie in eine Schüssel, salzen und pfeffern sie und geben Sie die Milch hinzu. Dann lassen Sie alles etwa 20 Min. einweichen.

Um dem Begriff „Kräuter-Semmelknödel“ auch die wahre Ehre zu erteilen, verwenden Sie die aufgelisteten vier Kräuter, schneiden sie klein und mischen sie unter die Knödelmasse. Zerkleinern Sie die Zwiebel und braten sie in Butter an. Mischen Sie sie ebenfalls unter die Masse. Dann geben Sie noch die Eier hinzu und verrühren alles kräftig.

Die Semmelknödelzutaten – Brötchen, Milch, angebratene Zwiebeln, Kräuter und Eier

Sie müssen vermutlich zum Abschluss noch mehrere EL Mehl zu der Semmelknödelmasse hinzugeben, damit die sie besser bindet und nicht zu flüssig ist, denn sonst bleiben die Knödel im siedenden Wasser nicht fest zusammen, sondern lösen sich langsam in ihre Bestandteile auf. Die Semmelködelmasse soll

also durchaus auch sehr kompakt sein.

Die gemischte Semmelknödelmasse

Erhitzen Sie in einem großen Topf Wasser, das Sie salzen, und formen Sie aus der Masse 5–6 Knödel, die sie in das kochende Wasser geben. Dann den Topf vom Herd nehmen und die Knödel nur noch ca. 20–30 Min. ziehen lassen.

Nehmen Sie die Pilze aus dem Einweichwasser. Schneiden Sie die Zwiebel und die Knoblauchzehen klein. Braten Sie alles zusammen in einer Pfanne in Butter an, bis alles ein wenig Farbe bekommen hat. Löschen Sie alles mit dem Weißwein, dem Gemüsefond und der Crème fraîche ab. Geben Sie das Lorbeerblatt und die Wacholderbeeren hinzu. Dann noch die Worchestershire-Sauce und den Zucker. Schmecken Sie alles mit Salz und Pfeffer ab und lassen es dann für ca. 30 min. ohne Deckel bei geringer Hitze köcheln und reduzieren. 5 Min. vor dem Ende des Garens die Petersilie kleinschneiden und die Hälfte davon zu dem Pilzragout hinzugeben und weiter köcheln lasssen. Vor dem Servieren nehmen Sie das Lorbeerblatt heraus, und achten Sie beim Essen auf die Wacholderbeeren, die sind per se nicht essbar, weil sie nur dem Würzen dienen.

Die fertig gegarten Semmelknödel aus dem Garwasser heben, auf einem tiefen Teller anrichten, das Pilzragout darüber geben und mit der restlichen kleingehackten Petersilie garnieren.

Nachtrag zu den gefüllten Zwiebeln … es geht auch vegetarisch

Gefüllte Gemüsezwiebeln vegetarisch

Gute Nachricht für die „Gemüseguerilla“: Das gepostete Rezept für gefüllte Gemüsezwiebeln geht natürlich nicht nur mit Rinderhackfleisch, sondern auch komplett vegetarisch, vorzugsweise mit Bulgur. Das Rezept ist für zwei große Gemüsezwiebeln für eine Person.

Zutaten:

- 1 ½ EL grober Bulgur
- 1 ½ EL feiner Bulgur oder Couscous
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 100 g frische Pfifferlinge
- 100 g geriebener Gouda oder Emmentaler
- ¼ l Rinderfond (notfalls auch Brühe aus einem Brühwürfel)

- 1 TL Harissa
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Pub biber (gebrochener, scharfer, türkischer Paprika)
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Min. | **Garzeit:** 50 Min.

Rinderfond in einem Topf zum Kochen bringen. Groben und feinen Bulgur hineingeben, aufkochen lassen, dann den Topf vom Herd nehmen und den Bulgur 10 Min. ziehen lassen. Bulgur heraussieben und in eine größerer Schüssel geben. Zwiebel, Knoblauchzehen und Pfifferlinge kleinschneiden und zu dem Bulgur hinzugeben. Ebenfalls den geriebenen Käse. Dann noch von der Brühe ein wenig hinzugeben, um die Mischung flüssiger zu machen und besser zu binden. Die Gewürze hinzugeben, mischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bei beiden Gemüsezwiebeln den Kopf waagrecht abschneiden, dann das Innere zuerst mit einem kleinen Teelöffel, dann mit einem größeren Esslöffel heraushöhlen, so dass nur noch 2–3 Zwiebelschichten außen bestehen bleiben. Dann auch noch am Zwiebelende den Strunk abschneiden. Die beiden Zwiebeln mit

der Füllmasse füllen, den zuvor benutzten Rinderfond erhitzen, Zwiebeln hinzugeben und 30 Min. zugedeckt bei geringer Hitze köcheln lassen. Danach Topf vom Herd ziehen und noch 10 Min. zugedeckt ziehen lassen.

Richten Sie die beiden gefüllten Zwiebeln auf einem Teller an und geben Sie etwas von dem Rinderfond hinzu.

Gebratener Romanasalat

Frische Romanasalatstauden

Diese Zubereitung ist wieder ein puristisches Gericht, weil Sie nur fünf Zutaten benötigen. Es ist ein frisches und leichtes Gericht für die Sommermonate, das auch für Vegetarier geeignet und schnell fertig gestellt ist. Sie können dieses Gericht auch als Veganer genießen, wenn Sie einfach anstele

der Butter Margarine verwenden. Vermutlich haben Sie Salat auf diese Weise noch nie zubereitet.

Mein Rat: Sie können auf diese Weise auch andere Salatsorten zubereiten und dies einfach einmal ausprobieren. Versuchen Sie es mit einem Eisbergsalat oder auch einem Kopfsalat. Es sind alles schmackhafte Varianten.

Noch ein Rat: Eine weitere Variante ist es, wenn Sie zum Würzen dunkle Soja-Sauce verwenden. Es ist dann zwar ein eher asiatisch anmutendes Gericht. Aber auch dies ist dann für Vegetarier und Veganer geeignet.

Zutaten:

- 2 Mini-Romanasalatköpfe
- Butter
- frisch gemahlenes Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer
- frisch gemahlener Koriander

Zubereitungszeit: 10 Min.

Romanasalat in der Pfanne

Zerschneiden Sie die beiden länglichen Romanasalatköpfe der Länge nach in jeweils zwei Hälften. Zerlassen Sie die Butter in einer großen Pfanne und braten Sie die Romanasalathälften zuerst auf der aufgeschnittenen Innenseite in der Butter an. Lassen Sie sie ca. 5 Min. bei kleiner Hitze mit geschlossenem Deckel in der Pfanne garen. Dann wenden Sie die Hälften und

garen sie weitere 5 Min. Sollte die Zeit zum Durchgaren noch nicht reichen, lassen Sie alles nochmals 5 Min. weiterköcheln.

Angerichteter Romanasalat

Geben Sie die Hälften auf einen Teller und würzen Sie sie mit frisch gemahlenem Salz, Pfeffer und Koriander. Servieren Sie das Gericht. Guten Appetit!

Tofuschnitzel

Ich hatte heute noch vom gestrigen Pfannengericht eine dicke Scheibe Tofu übrig. Diese habe ich in einem verquirlten Ei gewälzt und anschließend in Panade. Schließlich noch mit Salz und Pfeffer gewürzt und in der Pfanne in Butter als Tofuschnitzel angebraten.

Das Tofuschnitzel war essbar, aber, schade, leider, mir verschließt sich bei manchen vegetarischen Gerichten vollständig die Lust am Essen und der Essensgenuß!

Das ist mit einem herzhaften Rumpsteak frisch vom Schlachter, 200 g, fingerdick, schön kross in der Pfanne gebraten, anders! Ganz sicher!