

# Risotto



Sehr schlotzig ...!

Dies ist ein Grundrezept für Risotto. Ich bereite es nur mit Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel zu. Und mit Weißwein und Gemüsefond.

Man kann ein Risotto mit sehr vielen verschiedenen Zutaten zubereiten, mit Fleisch, Fisch oder Gemüse. Oder mit Pilzen oder Käse. Oder auch mit Obst. Oder man kombiniert mehrere Zutaten und bereitet es mit Gorgonzola, Birne und Honig zu. Das passt auch alles zusammen.

Ein Risotto beruht auf dem langen und kräftigen Rühren des Reises in Flüssigkeit, bis der Reis die Flüssigkeit ganz aufgenommen hat bzw. die Flüssigkeit verkocht ist. Dies macht man bei der Zubereitung eines Risottos in Portionen mehrere Male hintereinander, bis der Reis gar ist. Man steht also bei der Zubereitung etwa 15–20 Minuten am Herd und rührt ständig den Reis.

Die Flüssigkeit soll sehr heiß sein. Denn verwendet man kalte

Flüssigkeit, dann reduziert dies natürlich bei jedem Ablöschen die Temperatur des Reises, und dieser benötigt wieder Zeit, um Gartemperatur anzunehmen. Dann reduziert die Flüssigkeit wiederum die Temperatur usw.

Für ein Risotto benötigt man speziellen Risotto-Reis, und zwar Mittelkornreis. Bei diesem Reis ist nach dem Garen der Kern des Reiskorns noch bissfest, die Hülle jedoch durchgegart und weich.

Und ein richtiges Risotto muss schlotzig sein, d.h. es darf keine Flüssigkeit mehr vorhanden sein, aber es darf auch nicht zu kompakt sein.

Und natürlich benötigt ein gutes Risotto eine gute Portion frisch geriebenen Parmesankäse und Butter.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 125 g Risottoreis
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 200 ml trockener Weißwein
- 400 ml Gemüsefond
- Salz
- bunter Pfeffer
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min.

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

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Reis dazugeben und mit anbraten. Es sollen sich Röstspuren auf dem Topfboden bilden. Mit Weißwein ablöschen. Reis unter ständigem Rühren die

Flüssigkeit aufnehmen bzw. diese verkochen lassen. In mehreren Portionen den Fond dazugeben und ebenso rührend verfahren, bis der Reis gar ist. Parmesan unterheben. Eine große Portion Butter dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Risotto in einen tiefen Teller geben und servieren.

---

## Putenbrust mit Brokkoli und Nudeln in Curry-Sauce



Das Gericht ginge auch als Nudelpfanne durch

Geflügel bereite ich gerne auch einmal asiatisch zu. Dieses Mal mit Brokkoli.

Ich bereite das Gericht mit einer indischen Curry-Paste zu,

die ich mit einem Schuss Weißwein verfeinere. Das ergibt einen hervorragenden Geschmack.

Dazu gibt es chinesische Nudeln.

*Mein Rat:* Es handelt sich zwar um ein asiatisches Gericht, aber eher doch ein indisches, somit kann man es in einem großen Teller mit Löffel oder Gabel servieren.

*Noch ein Rat:* Wer die Sauce noch weiter verdünnen möchte, verwende das Kochwasser der Pasta. Die enthaltene Stärke bindet die Sauce auch noch.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 200 g Putenbrust
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ein großes Stück Ingwer
- 200 g Brokkoli
- 100 g chinesische Mie-Nudeln
- trockener Weißwein
- 1 EL Vindaloo Curry Paste
- Salz
- bunter Pfeffer
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Nudeln nach Anleitung zubereiten. Kochwasser bei Bedarf aufbewahren.

Währendessen Zwiebel und Ingwer schälen, Zwiebel in grobe Stücke, Ingwer in kurze Stifte schneiden. Knoblauchzehen schälen und ebenfalls längs in kurze Stifte schneiden. Brokkoli putzen und in kleine Stücke schneiden, auch die Stiele der Röschen verwenden. Pute grob zerkleinern.

Öl in einem Wok erhitzen und Zwiebel darin pfannenrühren. Pute und Brokkoli dazugeben und ebenfalls mit pfannenrühren. Ingwer

und Knoblauch dazugeben. Paste dazugeben. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und abschmecken.

Nudeln dazugeben und alles vermischen. Servieren.

---

## Seelachsrollchen mit Erbsen und Wurzeln



Leckere Röllchen mit Gemüse

Diesmal fülle ich zwei Seelachsfilets mit Gemüse, rolle sie zusammen und brate sie in Butter an.

Dazu bilde ich ein kleines Weißwein-Sößchen.

Da es derzeit keine Saison ist, gebe ich als Beilage Erbsen und Wurzeln aus der Dose hinzu. Sie können zusammen mit den Fischröllchen in der Weißwein-Sauce garen. Auf diese Weise reduziere ich auch etwas meinen Konservenvorrat.

*Mein Rat:* Die gefüllten Fischröllchen werden beim Garen mit dem zusammengesteckten Zahnstocher vermutlich nicht zusammenhalten. Das stört jedoch nicht, eigentlich nur die Optik des Servierens.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 2 Seelachsfilets
- 2 kleine Brokkoliröschen
- 120 g Erbsen und Wurzeln (Dose)
- trockener Weißwein
- Salz
- bunter Pfeffer
- Butter

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

Filets längs auf ein Arbeitsbrett geben und auf jeweils beiden Seiten salzen und pfeffern. Jeweils in der Mitte quer ein kleines Brokkoliröschen auflegen, Filet zusammenrollen und mit jeweils einem Zahnstocher zusammenbefestigen.

Butter in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Röllchen darin kurz anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Erbsen und Wurzeln dazugeben und alles zugedeckt etwa fünf Minuten garen.

Röllchen herausnehmen, auf einen Teller geben und Zahnstocher entfernen. Erbsen und Wurzeln dazugeben. Weißwein-Sößchen über die Röllchen geben. Servieren.

---



# Minutensteaks mit Champignons



Leckere Steaks mit Pilzen

Etwas wirklich sehr einfaches, das auch noch schnell zubereitet ist. Minutensteaks vom Schweinelachs. Zusammen mit einigen geviertelten Champignons.

Ein kleiner Snack für abends.

## **Zutaten für 1 Person:**

- 400 g Schweinelachs (5 Minutensteaks)
- 3 weiße Champignons
- Salz
- Pfeffer
- Öl

**Zubereitungszeit:** 5 Min.

Champignons längs vierteln und längs halbieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Champignons einige Minuten darin anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben, mit Salz und Pfeffer würzen und warmhalten.

Steaks in die Pfanne geben und jeweils auf beiden Seiten etwa zwei Minuten anbraten. Herausnehmen, zu den Pilzen geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

---

## **Puten-Champignons-Ragout in Cognac-Sauce mit Basmatireis**



Ragout mit viel Sauce

Ein Ragout aus Putenfleisch und weißen Champignons zubereitet. Das Ganze mit einer Cognac-Sauce, so dass Fleisch und Champignons auch gleich noch flambiert werden können.

Cognac und Gemüfefond ergeben ein kleines Sößchen.



Und als Beilage wähle ich Basmatireis.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 200 g Putenbrust
- 3 große Champignons
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Tasse Basamtireis
- Cognac
- Gemüsefond
- Salz
- bunter Pfeffer
- Petersilie
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.  
Sxhalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Putenbrust in grobe Stücke schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Butter in einem kleinen Topf erhitzen, Schalotte und Knoblauch dazugeben und andünsten. Champignons dazugeben und anbraten. Dann Pute dazugeben und ebenfalls anbraten. Mit einem großen Schuss Cognac ablöschen. Pute und Champignons flambieren. Etwas Fond dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und Sauce abschmecken.

Reis in einen tiefen Teller geben und Ragout mit Sauce großzügig darüber verteilen. Mit Petersilie garnieren und servieren.

---

# Mehlschwitze



Dunkle Sauce

Dies ist ein Grundrezept für eine Mehlschwitze.

Man erhitzt Butter in einem Topf, gibt Mehl hinein und brät es an. Man hat es selbst in der Hand, ob man eine helle Sauce oder eine dunkle Braten-Sauce zubereitet, je nachdem, wie dunkel man das Mehl anbrät.

Dann löscht man mit Fond, Weißwein oder Rotwein oder auch etwas Gehaltvollere wie Cognac, Whisky oder Rum ab und erhält eine mehr oder minder sämige Sauce. Löscht man mit Milch ab, erhält man eine Béchamel-Sauce.

## Zutaten:

- Mehl
- Gemüsefond, Weiß-, Rotwein oder ähnliches
- Salz
- Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Einige Minuten

Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Mehl dazugeben und unter Rühren mehr oder minder stark anbraten. Mit Flüssigkeit ablöschen und unter Rühren aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

---

# 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.

---

# Tomatensaft



Eine etwas ungewöhnliche Zubereitung für mein Foodblog.

Ich hatte von dem industriell gefertigten Pizza-Teig, den ich als Hefeteig für eine Tarte verwendet habe, noch ein Gläschen mit 200 g Tomatensauce übrig.

Da ich kein Sugo mit Pasta zubereiten wollte, habe ich mich entschieden, einen Tomatensaft daraus zuzubereiten. Dazu gebe ich einfach die Tomatensauce in ein Trinkglas, verdünne sie mit etwas Wasser und würze sie.

## **Zutaten für 1 Person:**

- 150 ml Tomatensauce
- 150 ml Wasser
- gemahlene Bih-Jolokia-Schoten
- Salz



- bunter Pfeffer

Tomatensauce in ein Glas geben. Wasser dazugeben und verrühren.

Mit Bih-Jolokia-Pulver, Salz und Pfeffer würzen.

Tomatensaft verrühren und servieren.

---

## Frittierte Pansen-Snack mit verschiedenen Dips



Pansen und Dips

Der Pansen wird wie immer zuerst 3 Stunden in Gemüsefond gegart. Dann herausnehmen, auf einen Teller geben und ankühlen lassen.

Ich bereite den Pansen als Snack mit verschiedenen Dips für den



Fernsehabend zu. Dazu schneide ich den Pansen in schmale, kurze Streifen und frittiere ihn in siedendem Fett in der Friteuse. Als Dips eignen sich asiatische Saucen wie helle Soja-, Ketjab-Manis-, Teriyaki- oder süß-scharfe Sauce.

Es ist für viele ungewohnt, aber Pansen als Innereie lässt sich auch gut auf dem Grill zubereiten. Ich könnte ihn auch als Alternative zum Frittieren – aus Ermangelung eines Balkons oder einer Terasse – unter der Grillschlange in der Mikrowelle oder im Backofen grillen. Der Pansen wird dort genauso knusprig und lecker wie beim Frittieren.

Ich habe beim [Grill-Fürst](#), einem Online-Shop für Grill-Geräte, sehr viele verschiedene Geräte gefunden. Wer also auf der Suche nach einem geeigneten Grill-Gerät ist, wird dort sicherlich fündig. Der Shop vertreibt Balkongrills, Campinggrills, Edelstahl-Grills, Gastro-Grills, Grillstationen, Keramik-Grills, Kugelgrills, Säulengrills, Schwenkgrill, Smoker. Und zwar als Kohle-, Gas-, Elektro- oder Pelletgrill.

Und wer gerade an diesem aufgeführten Rezept Interesse hat, der bereite den Pansen doch als Barbeque auf einem BBQ Smoker zu und bereite geeignete Barbeque-Saucen dazu zu. Lecker! Der [Smoker-Grill](#) ist etwas ganz besonderes, er ist nicht nur ein Grillgerät, er ist die Krönung jedes Barbeques.

*Mein Rat:* Auf helles, frisches Fett in der Friteuse achten.

Noch ein Rat: Wenn das siedende Fett fast aufhört zu sprudeln, ist der Pansen kross frittiert.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 300 g Pansen
- 1 l Gemüsefond
- helle Soja-Sauce
- süß-scharfe Sauce

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 3 Stdn. | Garzeit 5 Min.

Fond in einem Topf erhitzen, Pansen hineingeben und zugedeckt bei geringer Temperatur drei Stunden köcheln lassen. Pansen herausnehmen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Pansen auf ein Schneidebrett geben und in schmale, kurze Streifen schneiden.

Fett in der Friteuse auf etwa 180 °C erhitzen. Pansen für etwa 5 Minuten in die Friteuse geben. Pansen herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Pansen auf einen Teller geben. Zwei Saucen in zwei kleine Schalen geben. Zusammen servieren.

---

## Schokoladenkuchen



Endlich ein Schokoladenkuchen ohne großen Hohlraum

Mancher wird erstaunt sein, dass ich schon wieder einen Schokoladenkuchen zubereite, wo ich doch vor einigen Wochen einen solchen zubereitet habe.

Aber der Schokoladenkuchen hatte wieder unerwarteterweise im oberen Drittel des Kuchens einen Hohlraum gebildet.

Mir sagte jemand, der Hohlraum komme vom verwendeten Backpulver. Und jemand anderes teilte mir ein Backrezept ohne Backpulver mit. Als ich dieses Backrezept mit dem gewöhnlichen Backrezept für Rührkuchen, das ich sonst verwende, verglich, stellte ich fest, dass es bis auf das Backpulver fast identisch war.

Also bereite ich einen Schokoladenkuchen nach dem üblichen Rezept zu, nur lasse ich das Backpulver weg. Der Kuchen wird somit in der Backform im Backofen nicht sehr stark aufgehen.

Ich lasse 100 g Mehl von den üblicherweise verwendeten 500 g Mehl weg und verwende stattdessen 100 g geriebene Bitterschokolade.

### **Zutaten:**

- 400 g Mehl
- 250 g Zucker
- 250 g Margarine
- 5 Eier
- 200 g Bitter-Schokolade (85 %)
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 3–6 Tropfen Bittermandel-Öl

### **Benötigte Geräte:**

- Küchenmaschine zum Reiben
- Digital-Waage
- Rührschüssel
- Hand-Rührgerät, alternativ Küchenmaschine zum Rühren
- Backlöffel

- Backpinsel
- Kasten-Backform

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

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Eine Kasten-Backform einfetten.

100 g Bitterschokolade in der Küchenmaschine fein in eine Schüssel reiben.

Eier aufschlagen und in eine Rührschüssel geben. Zucker und Margarine dazugeben und mit dem Rührgerät schaumig rühren. Mehl, Vanillin-Zucker und Bittermandel-Öl dazugeben und verrühren. Schokolade dazugeben und alles auf hoher Stufe 5–10 Minuten gut verrühren.

Teig in die Kasten-Backform geben und mit dem Backlöffel gut verstreichen.

Backform auf mittlerer Ebene für 60 Minuten in den Backofen geben.

10 Minuten vor Ende der Backzeit 100 g Bitterschokolade in kleine Stücke zerbrechen, in eine Schale geben und in einem Wasserbad verflüssigen.

Backform aus dem Backofen herausnehmen. Entweder Kuchen auf ein Kuchengitter stürzen, dann wenden und Oberseite mit dem Backpinsel in zwei bis drei Durchgängen mit Schokolade bestreichen. Oder der Einfachheit halber den Kuchen in der Backform lassen und die Oberseite darin in zwei bis drei Durchgängen mit Schokolade bestreichen. Kuchen sehr gut abkühlen lassen. Wer den Kuchen relativ rasch anschneiden und essen möchte, kann ihn auch in der Backform in den Kühlschrank stellen. So erhärtet die Glasur sehr gut. Im zweiten Fall den Kuchen nach dem guten Abkühlen mithilfe eines langen Messers aus der Backform herausholen und auf das Kuchengitter stellen.

---

# Spiegeleier mit Erbsen



Eier mit Erbsen

Einfache Spiegeleier, für etwas mehr Form in Eierringen zubereitet.

Da derzeit keine Saison ist für Erbsen, diesmal Erbsen aus der Dose, damit ich meinen Vorrat an Konserven etwas reduzieren kann.

## **Zutaten für 1 Person:**

- 2 Spiegeleier
- 130 g Erbsen
- Salz
- bunter Pfeffer
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** 5 Min.

Öl in einer Pfanne erhitzen und zwei Eierringe hineinstellen. Zwei Eier aufschlagen und in die Eierringe geben. Eier salzen und pfeffern. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmhalten.

Erbsen in die Pfanne geben und kurz anbraten. Ebenfalls salzen und pfeffern.

Erbsen herausnehmen, zu den Spiegeleiern geben und servieren.

---

## **Pansen-Champignons-Ragout in Béchamel-Sauce mit Bio-Penne Rigate**



Leckeres Pansengericht mit sehr sämiger Sauce

Auch diesmal gare ich den Pansen erst drei Stunden in



Gemüsefond.

Dann schneide ich ihn klein und bereite mit viel Champignons ein Ragout zu.

Für das Ragout bereite ich separat eine Béchamel-Sauce zu, die ich dann zu Pansen und Champignons gebe.

Wer möchte, kann die Sauce zusammen mit dem Anbraten des Pansen und der Champignons zubereiten. Dazu brät man Pansen und Champignons in einer sehr großen Portion Butter an. Man gibt einen gehäuften Esslöffel Mehl hinzu und brät dieses etwas an. Dann löscht man mit einem sehr großen Schuss Milch ab. Und verfeinert die Sauce mit einem ebenfalls sehr großen Schuss Weißwein.

Das Ragout erinnert sehr stark an ein Geschnetzeltes in einer hellen, sehr sämigen Sauce.

*Mein Rat:* Damit sich die Aromen besser verbinden, das Ragout eine Stunde köcheln lassen.

### **Zutaten für 2 Personen:**

*Für die Béchamel-Sauce:*

- [Grundrezept](#)

*Für das Ragout:*

- 300 g Pansen
- 2 l Gemüsefond
- 150 g weiße Champignons
- 250 g Bio-Penne Rigate

*Bei Bedarf:*

- 1 gehäufter EL Mehl
- Milch
- trockener Weißwein
- Butter

- Muskat
- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- bunter Pfeffer
- Petersilie
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 3 Stdn. | Garzeit 1 Std.

Fond in einem großen Topf erhitzen. Pansen hineingeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 3 Stunden köcheln. Pansen herausnehmen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. In kleine Stücke schneiden.

Champignons in Scheiben schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem Topf erhitzen und Pansen und Champignons darin anbraten. Béchamel-Sauce dazugeben und alles verrühren. Zugedeckt bei geringer Temperatur eine Stunde köcheln lassen. Alle 15 Minuten mit dem Kochlöffel die Röststoffe vom Topfboden abschaben. Sauce mit geriebenem Muskat, Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pasta in zwei tiefe Pastateller geben und Ragout großzügig darüber verteilen. Mit Petersilie garnieren und servieren.

---

## Paniertes Seelachsfilet mit Bratkartoffeln



## Fisch mit Kartoffeln

Ein einfaches Gericht. Eine erneute Variation von Fish'n'Chips.

Das Seelachsfilet ist schnell paniert.

Und Bratkartoffeln sind auch schnell zubereitet, diesmal aus rohen Kartoffeln.

*Mein Rat:* Selbst hergestellte Semmelbrösel verwenden, das macht die Panade authentischer und schmackhafter.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Seelachsfilet
- 2 EL Mehl
- 1 Ei
- 3–4 EL [Semmelbrösel](#)
- 4–5 Kartoffeln
- 1/2 Zitrone
- Salz
- bunter Pfeffer
- Öl

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

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln darin 6–8 Minuten kross anbraten. In der Pfanne salzen und pfeffern. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmhalten.

Mehl, Ei und Semmelbrösel auf jeweils einen kleinen Teller geben. Ei verquirlen. Filet mit etwas Zitronensaft säuern und salzen und pfeffern. Nacheinander auf beiden Seiten zweimal zuerst durch das Mehl, dann durch das Ei und schließlich durch die Semmelbrösel ziehen.

Nochmals Öl in die Pfanne geben, Filet hineingeben und auf beiden Seiten jeweils einige Minuten kross anbraten.

Herausnehmen, zu den Bratkartoffeln geben, eine Scheibe Zitrone dazugeben und servieren.

---

## Spaghetti Bolognese



Sehr leckeres Pastagericht

Dies ist sicherlich kein originales Rezept für Spaghetti Bolognese.

Dazu verwende ich ausnahmsweise kein Hackfleisch, das ich im Geschäft gekauft habe. Ich hatte noch ein Schäufele übrig, von dem ich in letzter Zeit mehrere zubereitet habe. Also habe ich es zweckentfremdet, durch den Fleischwolf gegeben und Hackfleisch hergestellt. Damit bereite ich die Sauce Bolognese zu.

Außerdem gebe ich als Gewürze Thymian, Oregano und Basilikum dazu.

Dazu schließlich aber gewürfelte Tomaten aus der Dose.

Das Ganze ergibt eine äußerst schmackhafte Spaghetti Bolognese, auch wenn das Hackfleisch vom Schäufele zweckentfremdet wurde.

*Mein Rat:* Damit sich die Aromen gut verbinden, das Ganze eine Stunde köcheln lassen.

## Zutaten für 2 Personen

- 250 g Hackfleisch
- 250 g Spaghetti
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 240 g gestückelte Tomaten (Dose)
- 150 ml Gemüfefond
- 1/2 TL getrockneter Thymian
- 1/2 TL getrockneter Oregano
- 1/2 TL getrocknetes Basilikum
- süßes Paprikapulver
- Salz
- bunter Pfeffer
- Parmesan
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.

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

Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel darin kurz anbraten. Hackfleisch dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Tomaten dazugeben. Fond hinzugeben. Thymian, Oregano und Basilikum hinzugeben. Kräftig mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Spaghetti in zwei tiefe Pastateller geben, großzügig Sauce darüber verteilen und mit frisch gehobeltem Parmesan garnieren. Servieren.



---

# Tarte mit Pesto und Gemüse Mischung



Formschöne Tarte

Ich bin auf ungewohntem Weg an eine Dose mit orientalischer Gemüse Mischung gekommen. Zuerst wollte ich das Gemüse als Beilage für ein Gericht zubereiten, dann dachte ich mir, dass es auch gut in eine herzhaft Tarte passt.

Und außerdem habe ich noch ein Glas mit Auberginen-Pesto übrig, das auch gut in die Tarte passt und das ich so verarbeiten kann.

Ich hatte zudem eine Packung mit industriell gefertigtem Pizza-Hefeteig übrig. Ich bereite nur selten Pizza zu, weil sie mir nicht immer gut gelingt. Nun dachte ich mir, wer sagt denn, dass man aus einem fertigen Pizza-Hefeteig immer nur Pizza zubereiten muss? Es ist ein Hefeteig, und somit eignet

er sich genauso gut für eine Tarte und ich kann ihn als Hefeteig in eine Spring-Backform geben.

*Mein Rat:* Hefeteig nicht aus der Packung heraus in die Spring-Backform flach ausrollen, sondern zuvor noch durchkneten und dann in die Backform ausdrücken.

### **Zutaten:**

*Für den Hefeteig:*

- Fertiger Pizza-Hefeteig

*Für die Füllung:*

- 5 Eier
- 200 ml Sahne
- 200 g geriebener Gouda
- 175 g Auberginen-Pesto
- 400 g Gemüsemischung orientalische Art (Dose)
- süßes Paprikapulver
- Salz
- bunter Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 40 Min.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Eine Spring-Backform einfetten.

Hefeteig in die Backform geben, ausdrücken und einen 2–3 cm hohen Rand ausziehen.

Gemüsedose öffnen, Gemüse durch ein Küchensieb geben und Flüssigkeit wegwerfen.

Eier aufschlagen und in eine Rührschüssel geben. Sahne dazugeben und mit dem Schneebesen gut verrühren. Käse dazugeben. Pesto und Gemüse hinzugeben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verrühren.

Füllung in den Teig geben und mit dem Backlöffel gut verteilen.

Backform auf mittlerer Ebene für 40 Minuten in den Backofen geben.



Sehr schmackhafte Tarte

Backform herausnehmen, eventuell mit einem spitzen Messer den Rand der Tarte vom Rand der Spring-Backform lösen und den Rand der Spring-Backform wegnehmen. Tarte vom Boden der Backform auf ein Kuchengitter geben oder eventuell, da der Pizzateig fragiler ist als ein normaler Hefeteig für Tartes, die Tarte auf dem Backform-Boden belassen. Gut abkühlen lassen.

---

# Brathähnchen



Kross gebratenes Hähnchen

Ein Brathähnchen, mangels eines Grills mit einer Drehvorrichtung im Bräter im Backofen gebraten.

Ich pinsle das Hähnchen mit einer bewährten Würzmischung aus Öl, dunkler Soja-Sauce, Honig und Pul biber ein.

*Mein Rat:* Unbedingt das Brathähnchen nach einer halben Stunde im Bräter einmal wenden.

## **Zutaten für 2 Personen:**

- 1 Brathähnchen
- 2 EL Öl
- 2 EL dunkle Soja-Sauce
- 2 EL Honig
- 2 TL Pul biber
- Salz
- bunter Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Öl, Soja-Sauce, Honig und Pul biber in eine Schale geben und verrühren. Saucenmischung gut salzen und pfeffern. Brathähnchen mit dem Küchenpinsel auf beiden Seiten kräftig mit der Saucenmischung bestreichen. Hähnchen in einen Bräter geben.

Bräter auf mittlerer Ebene für 60 Minuten in den Backofen geben. Nach 30 Minuten Hähnchen einmal wenden.

Bräter herausnehmen, Hähnchen auf ein Schneidebrett geben und längs halbieren.

Hähnchenhäften auf jeweils einen Teller geben und servieren.