

Fisch-Garnelenschwänze-Ragout in Weißwein-Dill-Sauce mit Bulgur



Würziges und wohlschmeckendes Ragout

Ein Gericht mit Fisch und Meeresfrüchten. Für den Fisch wähle ich Seelachsfilet und Sardellenfilets, für die Meeresfrüchte Riesengarnelenschwänze.

Die Sauce bereite ich aus Weißwein zu und würze sie mit Dill. Zum zusätzlichen Säuern der Sauce gebe ich noch Zitronensaft hinzu. Dazu passen auch Kapern, die ja sauer eingelegt sind.

Als Beilage wähle ich Bulgur.

Das Ganze ergibt ein sehr schmackhaftes und würziges Ragout.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Seelachsfilet

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- etwas Ingwer
- 8–10 Sardellenfilets (Glas)
- 8–10 Riesengarnelenschwänze
- 2 TL Kapern
- trockener Weißwein
- 1/4 Zitrone (Saft)
- 1 TL Dill
- Salz
- weißer Pfeffer
- 1 Tasse Bulgur
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Seelachsfilet quer in Streifen schneiden.

Bulgur nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin andünsten. Ingwer, Seelachs, Sardellen, Garnelenschwänze und Kapern dazugeben und kurz mit anbraten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Zitronensaft dazugeben. Dill hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Sauce etwas reduzieren.

Bulgur ringförmig in einen tiefen Teller geben. Ragout in die Mitte des Tellers geben. Servieren.

Zwiebelsuppe



Leckere Suppe

Frisch zubereitet, kein Tüten- oder Dosenprodukt, aber dennoch Fastfood, denn die Suppe ist in 10 Minuten zubereitet.

Eigentlich bereite ich keine Zwiebelsuppe zu, sondern eine Schalottensuppe. Denn ich hatte keine Zwiebeln mehr vorrätig. Aber Zwiebeln und Schalotten gehören zur gleichen Gemüsegattung und somit gleicht sich das dann wieder aus.

Ich gebe ein Eigelb in die fertig zubereitete Suppe, um die Suppe zu legieren. Dann noch geriebenen Gouda. Wer möchte, kann die Suppe noch kurz unter den Grill geben und sie mit dem Käse gratinieren.

Eine Scheibe Toastbrot, die man unter das Eigelb und den Käse geben kann, hatte ich nicht mehr vorrätig.

Zutaten für 1 Person:

- 5 Schalotten

- 300 ml [Gemüsefond](#)
- 1 Eigelb
- mittelalter Gouda
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.

Schalotten schälen und quer in Scheiben schneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotten darin glasig dünsten. Fond dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Suppe in einen tiefen Suppenteller geben. Eigelb dazugeben. Käse mit der Küchenreibe grob darüber reiben. Servieren.

Tortellini mit Teriyaki-Sauce



Leckere Pasta

Diesmal tatsächlich ein Fertigprodukt, aber zumindest ein frisches. Ich hatte Appetit auf Tortellini und kaufte bei meinem Supermarkt eine Packung frische Tortellini mit Rindfleisch gefüllt.

Wenn die Tortellini beim Garen an der Oberfläche schwimmen, sind sie gar.

Ich gebe über die gegarten Tortellini noch etwas Teriyaki-Sauce.

Der Hersteller der Tortelloni hat es mit einem Trick versucht und das Produkt „Tortelloni“ benannt. Ich habe einmal in Düsseldorf in einem italienischen Restaurant Tortelloni gegessen, das waren etwa 4–5 Tortelloni auf dem Teller. Kein Wunder, sie sind etwa die Hälfte einer Handfläche groß. Tortelloni sind die große Variante der kleineren Tortellini.

Mein Rat: Tortellini in Gemüsefond garen, dann sind sie noch schmackhafter.

Dies ist vermutlich die kürzeste Zubereitungsanleitung, die ich in meinem Foodblog veröffentlicht habe.

Zutaten für 1 Person:

- 400 g Tortellini (mit Fleisch gefüllt)
- 5–6 EL Teriyaki-Sauce

Zubereitungszeit: 5 Min.

Wasser in einem Topf erhitzen und Tortellini nach Anleitung zubereiten. Herausnehmen und in einen tiefen Pastateller geben. Teriyaki-Sauce darüber geben. Servieren.

Kürbis-Gnocchi mit Tomaten-Sugo



Leckere Gnocchi mit Sauce

Diesmal gibt es Fertigprodukte – aber Fertigprodukte als selbst zubereitete Produkte, die ich eingefroren hatte.

Die Zubereitung der einzelnen Produkte gebe ich nicht nochmals an, in den Zutaten ist jeweils der Link zum Rezept.

Dies ist sogar ein vegetarisches Rezept.

Zutaten für 1 Person:

- Etwa 20 [Kürbis-Gnocchi](#)
- 200 ml [Tomaten-Sugo](#)
- Petersilie

Zubereitungszeit: 5 Min.

Petersilie kleinwiegen.

Tomaten-Sugo in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Gnocchi dazugeben und darin erhitzen.

Gnocchi mit Sugo in einen tiefen Pastateller geben. Mit Petersilie garnieren. Servieren.

Zungen-Suppe



Wohlschmeckende Suppe mit Zunge

Hier bereite ich eine leckere Suppe mit zuvor selbst zubereitetem Gemüfefond und einer Schweinezunge zu.

Ich hatte eigentlich vor, die Zunge zur Hälfte in die Suppe zu geben und zur Hälfte kalt und aufgeschnitten auf einige Schrippen. Aber nachdem ich Fett und Sehnen und vor allem die harte Zungen-Haut entfernt habe, reicht eine Zunge gerade für eine Suppe.

Ich garniere die Suppe noch mit Petersilie.

Zutaten für 1 Person:

- 300 ml Gemüsefond
- 1 Schweinezunge (etwa 200 g)
- Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: 35 Min.

Fond in einem kleinen Topf erhitzen, Zunge dazugeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Zunge herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben und ankühlen lassen.

Zunge von Fett und Sehnen befreien und harte Zungen-Haut abziehen. Zunge längs in zwei Teile schneiden, dann quer in dünne Scheiben. Petersilie kleinwiegen.

Fond nochmals erhitzen und Zungen-Scheiben hineingeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Suppe in einen tiefen Suppenteller geben. Mit Petersilie garnieren. Servieren.

Pansen-Haschee in schwarzer Bohnen-Sauce mit Linguine



Würziges Haschee mit Pasta

Zunächst ein allgemeiner Rat für diejenigen, die bei „Innereie“ die Nase rümpfen oder diejenigen, die gern einmal ein Gericht zubereiten würden, aber nicht wissen, wie es geht: Versucht Pansen – als Gulasch, Ragout oder Haschee. Er gelingt immer, und er schmeckt köstlich.

Hier hatte ich noch Pansen übrig, den ich in Gemüsefond gegart hatte. Ich habe ihn durch den Fleischwolf gedreht und Hackfleisch hergestellt.

Ich bereite das Pansen-Hackfleisch mit einer schwarzen Bohnen-Sauce zu. Zusätzlich verwende ich milde Ketjap-Manis- und schwarze Bohnen-Knoblauch-Sauce.

Eine orange Peperoni sorgt für etwas Schärfe.

Wie jedes gute Haschee gare ich dieses 1 Stunde lang, damit sich die Aromen gut verbinden – auch wenn das Haschee mit asiatischen Saucen zubereitet ist.

Dazu wähle ich als Beilage Pasta.

Zutaten für 1 Person:

- 350 g Pansen
- 125 g Linguine
- 2 l Gemüsefond
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- etwas Ingwer
- 1 orange Peperoni
- 200 ml trockenen Weißwein
- 2 EL schwarze Bohnen-Sauce
- 1 EL Kejap-Manis-Sauce
- 1 EL schwarze Bohnen-Knoblauch-Sauce
- Petersilie
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 Stdn. 10 Min.

Fond in einem Topf erhitzen und Pansen darin bei geringer Temperatur 3 Stunden garen.

Pansen herausnehmen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Durch den Fleischwolf in eine Schüssel geben.

Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel und Peperoni putzen und in Ringe schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Pansen dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Ingwer und Peperoni dazugeben. Mit Weißwein ablöschen. Alle drei Saucen dazugeben. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur eine Stunde köcheln lassen. Haschee abschmecken.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Linguine in einen tiefen Pastateller geben und Haschee darüber verteilen. Mit Petersilie garnieren. Servieren.

Kaffee-Mandel-Kuchen



Schöner Kranz-Kuchen

Passend zum morgigen Feiertag backe ich noch einen Kuchen. Diesmal habe ich Kaffee – ich gebe ihn flüssig und als Pulver-Kaffee in den Kuchen – und Mandeln gewählt, die ich einem Rührkuchen-Teig beimische.

Den Anteil an gemahlenden Mandeln lasse ich am Anteil des Mehls weg.

Da ich gerade noch fünf Eier vorrätig habe, gebe ich alle fünf in den Rührkuchen-Teig, das macht den Kuchen saftiger.

Als Backform wähle ich eine Kranz-Backform.

Das Ganze ergibt einen sehr luftigen, lockeren Kuchen.

Zutaten:

- 350 g Mehl
- 150 g Mandeln
- 250 g Zucker
- 250 g Margarine
- 5 Eier
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 50 ml flüssigen Kaffee
- 3 EL Pulver-Kaffee

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 60 Min.

Mandeln in der Küchenmaschine fein mahlen.

Kranz-Backform einfetten.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Eier aufschlagen und in eine Rührschüssel geben. Zucker und Margarine dazugeben und alles mit dem Rührgerät schaumig rühren.

Mehl, Backpulver, Vanillin-Zucker und Mandeln dazugeben und alles verrühren. Flüssigen und Pulver-Kaffee hinzugeben. Alles mit dem Rührgerät 5–10 Minuten gut verrühren.

Kuchenteig in die Backform geben und mit dem Backlöffel verteilen.

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

Backform herausnehmen, Kuchen auf ein Kuchengitter stürzen und Rand der Kranz-Backform lösen. Kuchen abkühlen lassen.

Blutiges Fleisch ...



Rare zubereitet ...

Ich habe die in den letzten Tagen gegessene Rohkost, sprich den Salat nicht besonders gut vertragen. Ich musste andauernd aufstoßen, und mein Magen hatte auch sehr schwer zu arbeiten. Er ist eben rohe Kost nicht gewohnt.

Ich tendiere eben doch mehr zu Fleisch, das ich liebe. Also gibt es als Ausgleich heute einfach zwei schöne Rumpsteaks à etwa 200 g mit einer schönen Fettkruste, jeweils rare zubereitet.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Rumpsteaks à 200 g
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Garzeit 2 Min.

Öl in der Pfanne erhitzen, es soll rauchen.

Steaks auf jeder Seite jeweils eine Minute kross anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Herausnehmen, auf einen Teller geben und servieren.

Feta-Oliven-Champignons-Salat



Würziger Salat

Rohe Kost gibt es ja bei mir nur selten. Man braucht auch gute Zähne, um die rohen Zutaten zu zerbeißen. Und der Magen ist eigentlich auch eher darauf vorbereitet, Gegartes zu verarbeiten. Salat kommt mir somit nicht so oft in das Foodblog. Ich bin eher Fleischesser, da ich Fleisch liebe. Und da ich Feta für den Salat verwende, ist es auch nur ein

vegetarisches Gericht, kein veganes.

Ich wollte den Salat erst Griechischen Salat nennen, weil einige Zutaten griechischen Ursprungs sind. Aber die Champignons passten dann doch nicht dazu.

Ich mache ihn der Einfachheit halber mit einem Knoblauch-Kräuter-Salat-Dressing an, das auch verbraucht werden muss.

Zutaten:

- 100 g grüne Oliven
- 200 g Feta
- 3 braune Champignons
- 1 Schalotte
- 2 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Petersilie
- 1/4 Zitrone (Saft)
- Knoblauch-Kräuter-Dressing

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Schalotte längs halbieren und quer in halbe Scheiben schneiden. Knoblauch kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Oliven halbieren. Petersilie kleinwiegen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Feta darüber bröseln.

Mit etwas Zitronensaft säuern. Salat-Dressing darüber geben. Alles gut vermischen und Salat 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.

Kirschen-Tarte mit Lebkuchen-Mürbeteig



Schöne Obst-Tarte

Passend zum Feiertag an Neujahr backe ich noch eine süße Tarte.

Man kann aus Löffel-Biskuits einen Teig für einen Kuchen

zubereiten, der nicht gebacken werden muss. Dazu zerstößt man die Löffel-Biskuits mit etwas Flüssigkeit, presst sie in eine Spring-Backform und zieht auch einen Rand hoch. Die Füllung sollte idealerweise auch nicht gebacken werden müssen, wie etwa eine Füllung mit Obst und Sahne oder mit Vanille-Puddingpulver, was man im Kühlschrank erstarren lässt.

Somit kann man auch mit fertigen Lebkuchen backen und einen Kuchen respektive eine Tarte damit zubereiten. Ich hatte Lebkuchen von Weihnachten vorrätig. Solche ohne Glasur, und welche mit Zitronen- oder Schokoladenglasur. Ich mahle die Lebkuchen einfach komplett in der Küchenmaschine fein. Dann ergänze ich noch mit etwas Mehl und bereite einen Mürbeteig für die Tarte zu. Da dieser diesmal stark differiert vom Grundrezept eines Mürbeteigs, gebe ich hier die Zubereitung an.

Als Füllung verwende ich Eier und Sahne und als Obst Sauerkirschen. Dazu muss natürlich noch etwas Zucker.

Die Tarte – und gerade die wenig gebräunte Oberfläche – verträgt gut 40 Minuten im Backofen.

Das Ganze ergibt eine sehr wohlschmeckende Obst-Tarte.

Zutaten:

Für den Mürbeteig:

- 7 Nürnberger Lebkuchen (200 g)
- 100 g Mehl
- 150 g Butter
- 1 Msp.Backpulver

Für die Füllung:

- 5 Eier
- 200 ml Sahne
- 350 g Sauerkirschen (Glas)
- 100 g Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 std. 10 Min. | Backzeit 40 Min.

Lebkuchen in der Küchenmaschine fein reiben und in eine Rührschüssel geben. Mehl, Butter und Backpulver dazugeben. Mit dem Rührgerät kräftig verrühren. Mit der Hand etwas kneten. Zu einer Kugel formen und in der Schüssel eine Stunde in den Kühlschrank geben.

Spring-Backform einfetten.

Teig in die Backform geben, ausdrücken und einen Rand von 2–3 cm ausziehen.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben. Sahne dazugeben. Mit dem Schneebesen verrühren. Sauerkirschen dazugeben. Zucker hinzugeben. Alles gut verrühren.

Füllung in den Teig geben. Eventuell – wegen der geringen Füllmenge – Rand etwas niederdrücken und verringern.

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

Herausnehmen, Rand der Spring-Backform lösen und Tarte auf dem Backform-Boden auf ein Kuchengitter geben. Abkühlen lassen.

Kabeljau-Filet mit Pommes frites



Der Pommes wohl etwas zuviel

Ich hatte überlegt, mir erneut ein schönes Steak zu kaufen. Entrecôte, Rumpsteak oder Hüftsteak. Dann dachte ich mir, ich habe in letzter Zeit hier recht oft Rezepte für Steaks mit oder ohne Beilage veröffentlicht. Das sollte ich vielleicht anders machen. Also entschied ich mich, einfach mal ein Fisch-„Steak“, also ein großes Fisch-Filet zu kaufen und zuzubereiten. Ich wählte ein Kabeljau-Filet, das sehr viel Geschmack hat. Und somit gleichwertig ist zu Steaks von Rindern. Außerdem bereite ich ein großes Stück Fisch-Filet zu, das es somit an Masse auch mit einem Steak aufnehmen kann.

Als Beilage wähle ich ganz einfach Pommes frites, einfach zuzubereiten in der Friteuse.

Aber zu dem Fisch-Filet bereite ich dennoch ein kleines Sößchen aus Weißwein zu, und als Gewürz wähle ich nur Salz, Pfeffer und Dill.

Mein Rat: Beim Frittieren auf frisches oder wenig gebrauchtes Fett achten. Ich hatte dies diesmal beim Frittieren nicht beachtet.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Kabeljau-Filet (300 g)
- Pommes frites
- trockener Weißwein
- getrockneter Dill
- Salz
- bunter Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Garzeit 5 Min.

Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen.

Filet auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

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

Butter und Röststoffe in der Pfanne mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Verrühren, etwas köcheln lassen und reduzieren.

Pommes in der Friteuse frittieren. Herausnehmen, auf einen Teller geben und salzen.

Sößchen über das Filet geben, Pommes frites dazugeben und alles servieren.

Suppe mit Einlage



Wohlschmeckende Suppe

Ursprünglich wollte ich eine Suppe mit Eierstich zubereiten. Der Eierstich gelang mir aber nicht gut, weshalb ich in die fertige, kochende Suppe ein Ei einrührte.

Ich garniere die Suppe noch mit Petersilie.

Zutaten für 1 Person:

- 300 ml Gemüsefond
- 1 Ei
- Petersilie

Zubereitungszeit: Garzeit 5 Min.

Petersilie kleinwiegen.
Fond erhitzen. Ei einrühren.

Suppe in einen tiefen Nudelsuppe geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

Paniertes Pansen-Schnitzel mit Bratkartoffeln



Leckerer Schnitzel mit Kartoffeln

Diesmal bereite ich aus Pansen ein Schnitzel zu, das ich paniere und in der Pfanne anbrate. Am besten eignen sich sehr große, wirklich flache Pansenstücke, aus denen man ein Schnitzel zubereiten kann. Dieses Pansen-Schnitzel stiehlt jedem Wiener Schnitzel – auch gerade in der Größe – die Show.

Der Pansen wird natürlich zuvor drei Stunden in Gemüsefond gegart. Ich gare der Einfachheit halber in den letzten 15 Minuten die Kartoffeln im Fond mit, dann kann man sie als Bratkartoffeln einfacher zubereiten.

Ich paniere das Pansen-Schnitzel klassisch, erst mehlieren, dann durch Ei ziehen und dann durch Semmelbrösel.

Mein Rat: Aus getrockneten Schrippen selbst hergestellte Semmelbrösel verwenden, die Panade wird authentischer.

Als Beilage gibt es einfach Bratkartoffeln.

Zutaten für 1 Person:

- 350 g Pansen
- 2 l Gemüsfond
- 4 Kartoffeln
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 3–4 EL Semmelbrösel
- Salz
- bunter Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 Stdn. 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Fond in einem Topf erhitzen und Pansen darin zugedeckt bei geringer Temperatur 3 Stunden garen.

Währenddessen Kartoffeln schälen. 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Kartoffeln im Fond mitgaren.

Pansen und Kartoffeln herausnehmen, auf jeweils einen Teller geben und abkühlen lassen. Pansen salzen und pfeffern. Kartoffeln in Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Bratkartoffeln darin auf jeweils beiden Seiten einige Zeit kross anbraten. Salzen und pfeffern.

Mehl, Ei und Semmelbrösel auf jeweils einen kleinen Teller geben. Ei verquirlen. Pansen auf beiden Seiten jeweils erst mehlieren, dann durch das Ei ziehen, dann durch die Semmelbrösel.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Pansen auf jeweils beiden

Seiten kräftig anbraten.

Pansen-Schnitzel auf einen Teller geben, Bratkartoffeln dazugeben und alles servieren.

Insekten-Lasagne



Leckere Lasagne – nussig-erdig

Eigentlich wollte ich dieses Jahr Lasagne-Weihnachten feiern. An Weihnachten und an den Feiertagen Lasagne, jeweils mit einer anderen Sauce Bolognese zubereitet. Einmal mit Insekten, dann mit Pansen und schließlich mit Zunge. Leider ist mir etwas dazwischen gekommen, so dass ich nur ein Mal Lasagne zubereite. Es ist vielleicht auch besser so, denn jedesmal Lasagne an drei aufeinanderfolgenden Tagen wäre mir dann doch zuviel geworden.

Dieses Mal bereite ich eine Lasagne mit einer Hackfleisch-

Sauce zu, für die ich Insekten verwende. Am besten eignen sich hierfür Mehlwürmer, sie sind fleischig und schmecken nussig und eignen sich dazu, dass man sie kleinwiegt oder durch den Fleischwolf für Hackfleisch dreht. Die Sauce Bolognese schmeckt nach der Zubereitung wegen der Mehlwürmer wie gewohnt nussig-erdig.

Für die Lasagne verwende ich natürlich keine Sahne, sondern bereite echte Béchamel-Sauce zu.

Und für den Käse verwende ich mittelalten Gouda, den ich frisch mit der Küchenreibe auf die einzelnen Lasagne-Schichten reibe.

Zutaten für 1 Person:

- 4 Lasagne-Platten

Für die Sauce Bolognese:

- 100 g Mehlwürmer
- 50 g südamerikanische Riesenmehlwürmer
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 240 g stückige Tomaten (Dose)
- trockener Weißwein
- scharfes Rosenpaprika-Pulver
- Salz
- bunter Pfeffer
- Butter

Für die Bechamél-Sauce:

- [Grundrezept](#)
- mittelalter Gouda

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.

30 Min.

Für die Sauce Bolognese:

Mehlwürmer auf ein großes Schneidebrett geben und kleinwiegen. In eine Schüssel geben.

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

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Mehlwürmer dazugeben und mit anbraten. Tomatenmark dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Es sollen sich Röststoffe auf dem Topfboden bilden. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Tomaten dazugeben. Mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer würzen. Verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Für die Lasagne:

Backofen auf 220–240 °C Umluft erhitzen.

Nacheinander vier Male das folgende Prozedere durchführen: Eine Lasagne-Platte in eine mittlere Auflaufform legen. 3 EL Sauce Bolognese darauf verteilen. 2 EL Béchamel-Sauce darüber geben. Gouda mit der Küchenreibe grob darüber reiben.

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

Herausnehmen und Lasagne servieren.

Zitronen-Hähnchenbrust mit Bulgur



Leckere Hähnchenbrust mit Bulgur

Diesmal eine Hähnchenbrust, in einer sauren Zitronen-Sauce zubereitet. Ich wollte ursprünglich die Hähnchenbrust tranchieren, jeweils eine dünnen Zitronenscheibe zwischen die Hähnchenbrustscheiben legen und die Hähnchenbrust in dieser Weise garen. Aber es war mir dann zuviel Aufwand.

Ich würze eine Hähnchenbrust mit Salz und buntem Pfeffer, brate sie an und lösche mit trockenem Weißwein ab. Dann kommt der Saft einer Zitrone hinzu.

Dazu gibt es als Beilage Bulgur.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Hähnchenbrust (200 g)
- $\frac{1}{2}$ Tasse Bulgur
- 1 Zitrone (Saft)

- trockener Weißwein
- Salz
- bunter Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Garzeit 10 Min.

Bulgur nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Hähnchenbrust auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Butter in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrust auf beiden Seiten kräftig anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Zitronensaft dazugeben. Einige Minuten garen. Sauce dabei etwas reduzieren. Abschmecken.

Bulgur auf einen Teller geben. Hähnchenbrust dazugeben. Sauce über dem Bulgur verteilen. Servieren.