

Vegetarische Reisbowl



Mit würziger Sauce

Zutaten für 2 Personen:

- 275 g veganes Hackfleisch (1 Packung)
- 2 kleine Mini Pak Choi
- 2 große braune Champignons
- 2 rote Peperoni
- 2 EL Chou-Hou-Paste (chinesische Fünf-Gewürze-Sauce)
- 1 Tasse Wasser
- Sesamöl
- 1 Tasse Basmatireis
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 11 Min.



Mit veganem Hackfleisch

Zubereitung:

Mini Pak Choi quer in schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Peperoni putzen und quer in feine Ringe schneiden. Auch in eine Schale geben.

Champignons quer in feine Scheiben schneiden. Ebenfalls in eine Schale geben.

Basmatireis in zwei Tassen Wasser, leicht gesalzen, 11 Minuten bei geringer Temperatur garen.

Öl in einer Wokpfanne erhitzen. Hackfleisch darin pfannenrühren. Gemüse dazugeben und ebenfalls pfannenrühren. Sauce und Wasser dazugeben. Alles gut vermischen, kurz köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Reis auf zwei Reisbowls verteilen. Hackfleisch mit Gemüse und Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Winterlicher Kartoffel-Eintopf

Wirsing-



Leckerer Eintopf

Zutaten für 2 Personen:

- 10 Blätter Wirsing
- 8 Kartoffeln
- 800 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min.



Mit Wirsing und Kartoffeln

Zubereitung:

Petersilie kleinschneiden,

Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Harten Strunk in den Wirsingblättern herausschneiden. Wirsingblätter in kleine Stücke schneiden. Ebenfalls in die Schüssel geben.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Kartoffeln und Wirsing dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Eintopf abschmecken.

Eintopf auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Torte mit Mandarinen, Himbeeren und geraspelt Nußnougat



Leckere Torte

Dieses Rezept ist ein wenig besonders, da von meinem gängigen Grundrezept zur Zubereitung einer Kein-Back-Torte abgewichen wird. Ich will Ihnen diese Abänderung und Modifikation der bisherigen Zubereitungen nicht vorenthalten.

Kein-Back-Torten benötigen wie im Grundrezept dazu beschrieben keinen Backofen. Aber einen Kühlschrank. In diesem muss zuerst der Tortenboden aus Toastbrot oder Butterkeksen und Fett –

also Butter oder Margarine – eine Stunde lang erhärten. Dann kommt die Füllung mit Blattgelatine oder Agar Agar darauf, und dann muss die Torte erneut 6 respektive 3 Stunden in den Kühlschrank. Dann ist sie erhärtet, kann angeschnitten, serviert und genossen werden.

Für diese Zubereitung benötigen Sie aber ein komplettes, freies Ablagefach in Ihrem Kühlschrank. Und das ist nicht immer vorhanden. Bei einem Mehrpersonenhaushalt sowieso nicht. Und jetzt in der Weihnachtszeit habe ich so viel für die Festtage eingekauft, dass der Kühlschrank komplett belegt ist.

Aber Sie haben einen Gefrierschrank? Mit mehrere Schubladen? Die groß genug sind, um eine 28-cm-Backform aufzunehmen? Und erfahrungsgemäß sind Gefrierschränke nicht „bis unter die Decke respektive die obere Abschlussplatte“ gefüllt.

Ich habe den Tortenboden einfach in der Backform eine halbe Stunde in den Gefrierschrank gegeben. Dann mit der Füllmasse befüllt. Und dann die komplette Torte in der Backform für 2–3 Stunden erneut in den Gefrierschrank gegeben. Also immer die Hälfte der Verweildauer, wie ich die Torte in den Kühlschrank gegeben hätte.

Die Torte gefriert in dieser kurzen Zeit ja nicht. Aber die sehr niedrige Temperatur ist ausreichend, dass in dieser kurzen Zeit zum einen das Fett im Tortenboden erhärtet. Und zum anderen die Gelatine in der Füllmasse ebenfalls erhärtet.

Und die Torte somit gelingt. Und bei den doch niedrigeren Temperaturen in der Herbst- und Winterzeit auch zuhause ist eine Aufbewahrung im Kühlschrank – wozu wiederum ein Ablagefach notwendig wäre – nicht notwendig. Die Torte übersteht auch einige Tage in der kühleren Küche. Sofern sie zügig aufgegessen wird.

Zutaten:

Für den Tortenboden:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllmasse:

- 500 ml Milch
- 1 Netz Mandarinen (500 g, etwa 10 Stück)
- 2 Schalen Himbeeren (à 125 g)
- 125 schnittfester Nußnougat
- 7 Blätter Gelatine

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Verweildauer im Gefrierschrank insges. 3,5 Stdn.



Neue Zubereitungsweise

Zubereitung:

Tortenboden nach dem Grundrezept zubereiten. Backform damit eine halbe Stunde im Gefrierschrank erhärten lassen.

Parallel dazu Mandarinen schälen, putzen, in Spalten zerteilen

und diese quer dritteln. In eine Schüssel geben.

Himbeeren putzen und dazugeben.

Nußnougat am Stück auf einer groben Küchenreibe zu dem Obst reiben.

Alles gut vermischen.

Blattgelatine in einer Schale mit kaltem Wasser einweichen. Milch in einem Topf leicht erhitzen. Gelatine nach und nach mit der Hand auspressen, in die warme Milch geben und mit dem Schneebesen verquirlen. Topf vom Herd nehmen. Die Milch soll nicht zu warm sein, damit der Nußnougat nicht darin zerschmilzt, sondern in der Füllmasse stückig bleibt.

Milch mit Gelatine in das Obst geben, alles vermischen und auf den Tortenboden geben und verteilen.

Torte für 3 Stunden erneut in den Gefrierschrank geben.

Herausnehmen, Backform und -papier entfernen, Torte auf eine Tortenplatte geben, stückweise anschneiden, servieren und genießen. Guten Appetit!

Penne rigate mit scharfem Chili-Relish



Leckere, würzige und scharfe Sauce

Ein Relish – englisch für Würzsauce – ist der Begriff für meistens süßsauerliche Pürees vorwiegend aus Gemüse. Sie werden in der englischen Küche traditionell kalt verwendet.

Dieses Relish erfährt eine Abänderung. Es wird heiß als Würzsauce für italienische Pasta verwendet. Im Grunde wie ein Pesto.

Wenn Sie das Relish frisch zubereiten wollen, geben Sie die unten aufgeführten Zutaten in den von Ihnen gewünschten Anteilen – angefangen mit den zuerst aufgeführten mit den höchsten Anteilen – zerkleinert in ein entsprechendes Gefäß, pürieren alles zu einer grobstückigen Sauce und schmecken sie ab. Sie dürfen aber auch gern ein fertiges scharfes Relish aus dem Glas verwenden. Das tut dem Gericht und seinem Genuss keinen Abbruch,

Die Sauce ist aufgrund der verwendeten Chilischoten sehr scharf. Ein anfängliches Husten und eine laufende Nase sind beim Essen der Pasta mit dem Relish garantiert.

Alternativ können Sie das Relish mit einigen Löffeln Frischkäse verlängern und in der Schärfe abmildern.

Und wie immer greift hier auch der Rat, die Sauce, da sie sehr stückig und grob ist, mit einem Schöpflöffel des Kochwassers der Pasta zu verlängern. Das Kochwasser macht das Relish nicht nur flüssiger. Sondern es ist gesalzen und enthält Stärke der gekochten Pasta und würzt und bindet somit das Relish auch etwas.

Wie immer an einer solchen Stelle in einem Rezept für ein scharfes Gericht mit Chilischoten wiederhole ich gern ein Zitat aus der Filmwelt über die Auswirkungen von Chili im Essen. Auch mit einem Alter von 70 Jahren halte ich das Zitat immer noch für angebracht und treffend:

„Richtiges Gulasch [Chili] muß brennen, wie die Hölle. – Zweimal. Wann geht hinein in Körper, und wann geht wieder hinaus.“

(Liselotte Pulver in „Ich denke oft an Piroschka“, 1955)

Zutaten für 2 Personen:

Für das Relish:

- Salzgurken
- Zucker
- Branntweinessig
- Zwiebeln
- Stärke
- Paprika
- Chilischoten

Alternativ:

- 6 EL scharfes Chili-Relish (Glas)

Zusätzlich:

- 4 EL Frischkäse
- 1 Schöpflöffel des Kochwassers der Pasta
- 350 g Penne rigate
- Salz
- Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: 11 Min.



Mit italienischer Penne Rigate

Zubereitung:

Pasta in einem Topf mit leicht gesalzenem, kochendem Wasser 11 Minuten garen.

Selbst zubereitetes Relish oder solches aus dem Glas in einem Topf erhitzen. Frischkäse dazugeben. Kurz vor Ende der Garzeit der Pasta den Schöpflöffel Kochwasser hinzugeben und das Relish verlängern. Gut vermischen. Abschmecken.

Kochwasser der Pasta abschütten. Zum Relish geben und alles gut vermischen.

Auf zwei Pastateller verteilen. Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren. Servieren. Guten Appetit!

Tote Oma



Klassiker aus der DDR

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Grütwurst
- 2 große Zwiebeln
- 6 Kartoffeln
- 2 Portionen Weinsauerkraut (Packung)
- Salz

- Pfeffer
- Zucker
- Muskat
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.



Würzige Grützwurst

Zubereitung:

Grützwurst in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Zwiebeln schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Kartoffeln schälen und in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 15 Minuten garen. Kochwasser abschütten. Kartoffeln in kleine Stücke schneiden. Dann mit dem Stampfgerät zu einem Stampf zerdrücken. Eine große Portion Butter dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen. Warm halten.

Parallel dazu Sauerkraut nach Anleitung in einem Topf erhitzen und garen.

Ebenfalls parallel dazu Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Grützwurst dazugeben, ebenfalls anbraten und schmelzen.

Kartoffelstampf auf zwei Teller verteilen. Das Sauerkraut dazugeben. Grützwurst ebenfalls dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

Fusilli mit Tomate, Salbei und Knoblauch in Weißweinsauce



Einfaches, leckeres Pastagericht

Zutaten für 2 Personen:

- 15 Cherrydatteltomaten
- 30 g frischer Salbei (2 Packungen à 15 g)
- 8 Knoblauchzehen
- 350 g Fusilli
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Pinot Grigio
- Butter
- Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Mit wenigen, guten Zutaten

Zubereitung:

Tomaten vierteln und in eine Schale geben.

Salbei kleinschneiden und ebenfalls in eine Schale geben.

Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer flach drücken, kleinschneiden und auch in eine Schale geben.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch darin andünsten. Salbei und Tomaten dazugeben. Mit einem Schluck Weißwein ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Verrühren und kurz köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Pasta auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Gemüse mit der Sauce darübergerben. Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Gefüllte Pasta in Burrata-Zitrone-Salbei-Sauce



Ganz in weiß

Zutaten für 2 Personen:

- 460 g gefüllte Pasta (2 Packungen à 230 g, mit Käse und Rucola gefüllt)
- 6 Mini-Burrata (2 Becher, 1 Burrata à 50 g)
- 2 Zitronen (Saft)
- 30 g frischer Salbei (2 Packungen à 15 g)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.



Mit wenigen, leckeren Zutaten

Zubereitung:

Burrata kleinschneiden und in eine Schale geben.

Zitronen auspressen und Saft in eine Schale geben.

Blättchen des Salbei kleinschneiden und ebenfalls in eine Schale geben.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen, Burrata darin schmelzen und mit Zitronensaft ablöschen. Bei Bedarf zum Verlängern der Sauce etwas Einlegewasser der Burratas dazugeben. Salbei dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Kurz köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Pasta in nur noch siedendem, leicht gesalzenem Wasser 2 Minuten gar ziehen lassen.

Pasta auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Sauce darüber

geben. Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.
Serveiren. Guten Appetit.

Tonkabohne-Vanille-Plätzchen



Mit Tonkabohne und Vanille

Zutaten (80 Plätzchen):

- 500 g Mehl
- 250 g Margarine
- 60 g Zucker
- 2 Eier
- 4 Tonkabohnen
- 2 Vanilleschoten
- 2 Msp. Backpulver

- 1 große Prise Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 2 x 15 Min. bei 180 °C Umluft

Zubereitung:

Tonkabohnen auf einer feinen Muskatreibe in eine Schale reiben. Vanilleschoten längs halbieren, das Mark herauskratzen und ebenfalls in die Schale geben. Vanilleschoten quer kleinschneiden und zusammen mit Zucker in ein wiederverschließbares Gefäß geben, um frischen Vanillezucker zuzubereiten.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen und eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Zwei Stücke Backpapier auf zwei Backbleche legen.

Ein großes Arbeitsbrett bemehlen. Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Die Hälfte des Teigs auf dem Arbeitsbrett 2–3 mm dick mit dem bemehlten Backholz ausrollen und Plätzchen ausstechen. Restlichen Teig der Teighälfte dann in mehreren Arbeitsschritten wieder mit dem Backholz ausrollen und Plätzchen ausstechen. Die Hälfte des Teigs ergibt etwa 40 Plätzchen. Jeweils 20 Plätzchen auf ein Backblech legen.

Backbleche auf mittlerer Ebene für 15 Minuten in den Backofen geben.

Backbleche herausnehmen, Plätzchen vom Backblech nehmen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Einen zweiten Durchgang für die zweite Hälfte des Teiges für weitere insgesamt 40 Plätzchen vornehmen.

Müsli-Plätzchen



Mit diversen Müsliarten

Zutaten (für 100 Plätzchen):

- 1 kg Zucker (davon 4 TL Vanillezucker)
- 8 Eier
- 800 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 2 TL Salz
- 900 g Butter oder Margarine
- 1,75 kg Müsli (z.B. mit Haferflocken, Früchten, Schokolade)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Minuten | Backzeit jeweils 15–20 Min. bei 170 °C Umluft

Zubereitung:

Diese Zubereitung unbedingt auf zwei Durchgänge verteilen, da eine Backschüssel die Menge der Zutaten nicht aufnimmt. Außerdem sind eventuell bis zu vier Backdurchgänge erforderlich.

Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben. Zucker dazugeben. Alles in einer Küchenmaschine verrühren. Mehl, Backpulver und Salz dazugeben. Weiches Fett grob zerkleinern, ebenfalls dazugeben und alles gut zu einer homogenen, sämigen Masse verrühren.

Auf zwei große Backschüsseln verteilen.

Müsli halbieren und auf die beiden Schüsseln verteilen. Jeweils mit dem Backlöffel oder auch der Hand gut untermischen.

Backpapier auf zwei Backblechen auslegen.

Jeweils etwa einen Esslöffel des Teiges in den Händen zu einer Kugel formen, auf das Backpapier geben und diese dann flach zu einem Plätzchen drücken. Hände dabei ab und zu bemehlen. Oder auch direkt aus dem Esslöffel heraus auf das Backpapier geben.

Plätzchen mit ausreichend Abstand auf den Backblechen verteilen.

Backbleche auf mittlerer Ebene für 15–20 Minuten – je nach gewünschtem Bräunungsgrad – in den Backofen geben.

Backbleche aus dem Backofen nehmen und Plätzchen gut abkühlen lassen.

Erneute Backdurchgänge wie oben beschrieben durchführen.

Plätzchen in einem Vorratsbehälter aus Glas oder einer metallenen Keksdose bis zu 10 Tage aufbewahren. Oder direkt servieren.

Brownies



Leckere, schokoladige Brownie

Zutaten (für 100 Plätzchen)

- 700 g Zartbitterschokolade (7 Tafeln à 100 g)
- 700 g Butter oder Margarine
- 16 Eier
- 800 g (Puder-)Zucker, davon 2 TL Vanillezucker
- 560 g Mehl
- einige Prisen Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Backdauer 30 Min. bei 170 °C Umluft

Zubereitung:

Am besten sich eine Fettpfanne, die bei einem Küchenherd mit Backofen als Standard mitgeliefert wird. Diese hat einen höheren Rand als ein Backblech. Diese mit zwei Backpapier auslegen.

Schokolade klein zerbrechen und in einen Topf geben. Das Fett dazugeben. Alles unter Rühren mit dem Schneebesen schmelzen. Vom Herd nehmen. Die Masse soll nur noch lauwarm sein.

Eier aufschlagen und in eine Küchenmaschine geben. (Puder-)Zucker und Vanillezucker dazugeben. Alles schaumig rühren. Schokolade-Fett-Mischung tröpfchenweise dazu geben und alles gut verrühren. Schließlich das Mehl mit dem Salz dazugeben und ebenfalls alles gut verrühren.

Teig in die Fettpfanne geben und gut verteilen. Die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene im Backofen backen.

Herausnehmen und abkühlen lassen.

In kleine Rechtecke schneiden und in eine Schüssel geben.

Servieren. Guten Appetit!

Lebkuchen-Plätzchen



Die Weihnachtsbackstube ist eröffnet – die Ausbeute

Zutaten (80 Plätzchen):

- 500 g Mehl
- 250 g Margarine
- 60 g Zucker
- 2 Eier
- 20 g Lebkuchengewürz
- 1 gehäufte TL Zimt
- 2 Msp. Backpulver
- 1 große Prise Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 2 x 15 Min. bei 180 °C Umluft

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen und eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Zwei Stücke Backpapier auf zwei Backbleche legen.

Ein großes Arbeitsbrett bemehlen. Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Die Hälfte des Teigs auf dem Arbeitsbrett 2–3 mm dick mit dem bemehlten Backholz ausrollen und Plätzchen ausstechen. Restlichen Teig der Teighälfte dann in mehreren Arbeitsschritten wieder mit dem Backholz ausrollen und Plätzchen ausstechen. Die Hälfte des Teigs ergibt etwa 40 Plätzchen. Jeweils 20 Plätzchen auf ein Backblech legen.

Backbleche auf mittlerer Ebene für 15 Minuten in den Backofen geben.

Backbleche herausnehmen, Plätzchen vom Backblech nehmen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Einen zweiten Durchgang für die zweite Hälfte des Teiges für weitere insgesamt 40 Plätzchen vornehmen.

Schweineleber mit roten Zwiebeln in dunkler Sauce auf Tagliatelle



Mit leckerer, kurz und rosé gebratener Schweineleber

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Schweineleber
- 2 große, rote Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Cognac
- 200 ml Fleischfond
- Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 350 g frische Tagliatelle
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 6 Min.



Und frischer Tagliatelle

Zubereitung:

Schweineleber in kurze, schmale Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Knoblauch putzen, mit einem breiten Messer flach drücken, kleinschneiden und zu den Zwiebeln geben.

Gemüse in einer Portion Butter in einem Topf anbraten. Cognac und Fleischfond dazugeben. Flambieren. Mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Parallel dazu Wasser in einem Topf erhitzen und frische Pasta darin wenige Minuten garen.

Schweineleber zum Gemüse geben und nur noch einige Minuten garen. Sauce abschmecken.

Pasta auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Leber mit Gemüse und viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Apfeltarte mit Schokolade und Cognacrosinen



Leckere Apfeltarte

Zutaten:

Für den Mürbeteig:

- [Grundrezept](#)

Für die Tarte:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllmasse:

- 4 Äpfel
- 125 g Rosinen
- 200 ml Cognac
- 100 g Blockschokolade

Zum Dekorieren:

- Puderzucker

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. | Backzeit 30 Min.
bei 170 °C Umluft*



Mit Schokolade und Rosinen

Zubereitung:

Rosinen in eine Schale geben, Cognac darüber verteilen und 1 Stunde ziehen lassen.

Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Eierstich nach dem Grundrezept zubereiten.

Blockschokolade in der Küchenmaschine fein in eine Schale reiben.

Äpfel putzen, schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, Äpfel in schmale Spalten und dann in kleine Stücke schneiden. In eine Schüssel geben.

Rosinen ohne Cognac zu den Apfelstücken geben. Schokolade dazugeben. Eierstich hinzugeben. Alles gut vermischen. Auf den Mürbeteigboden in der Backform geben und gut verteilen.

Die oben angegebene Dauer auf mittlerer Ebene im Backofen backen.

Tarte herausnehmen und abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben. Backform entfernen. Auf eine Kuchenplatte geben. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Herbstlicher Eintopf mit groben Mettwürsten, Kartoffeln und Gemüse



Leckerer Eintopf

Zutaten für 2 Personen:

- 4 grobe Mettwürste
- 800 ml Gemüsefond
- 10 kleine Kartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 4 kleine Paprikaschoten (orange und rot)
- 2 Wurzeln
- 6 Cherrydatteltomaten
- 6 braune Champignons
- ein Stück Lauch
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 30 Min.



Könnte etwas mehr Brühe sein ...

Zubereitung:

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in grobe Stücke schneiden. In eine Schüssel geben.

Petersilie kleinschneiden. In eine Schale geben.

Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und ebenfalls in eine Schüssel geben.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen und Gemüse darin 15 Minuten zugedeckt bei geringer Temperatur garen. Danach Kartoffeln dazugeben und 10 Minuten mitgaren. Danach Mettwürste hinzugeben und noch 5 Minuten mitgaren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Brühe abschmecken.

Jeweils zwei Mettwürste auf einen tiefen Suppenteller geben und Eintopf mit viel Brühe darüber verteilen.

Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Pansengulasch in Curry-Sahne-Weißwein-Sauce auf Langkornreis



Schlotziges Gulasch

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g vorbereiteter Pansen
- 2 Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne (1 Becher)

- Chardonnay
- 6 TL Currypulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter
- 1 Tasse Langkornreis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.



Mit würziger Currysauce

Zubereitung:

Pansen in kurze, schmale Streifen schneiden.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Butter in einem Topf erhitzen und Pansen und Gemüse darin anbraten. Mit Chardonnay und Sahne ablöschen. Mit Currypulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles verrühren. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Reis nach Anleitung zubereiten.

Sauce abschmecken.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen. Pansen mit Sauce großzügig darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Quark-Bananen-Kuchen



Exzellenter Kuchen

Zutaten:

Für den Mürbeteig:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllmasse:

- 6 Bananen
- 500 g Quark
- 200 ml Milch
- 2 EL Vanillezucker
- 4 gehäufte EL Speisestärke

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 30 Min.
bei 170 °C Umluft*



Leckerer Bananengeschmack

Zubereitung:

Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Bananen schälen, längs vierteln und quer in schmale Stücke schneiden. In eine Schüssel geben.

Quark in eine Schüssel geben. Milch dazugeben. Mit dem Schneebesen gut verrühren. Vanillezucker und Speisestärke dazugeben und ebenfalls gut verrühren.

Bananen dazugeben und mit dem Backlöffel vorsichtig unterheben.

Masse auf den Mürbeteig in der Spring-Backform geben und verteilen.

Kuchen die oben angegebene Backzeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Kuchen herausnehmen und abkühlen lassen. Backform entfernen und Kuchen auf eine Kuchenplatte geben. Stückweise anschneiden und servieren.

Guten Appetit!