Proteinbröckchen-Gulasch mit Gemüse in Sauerrahm-Weißwein-Sauce mit Jasminreis



Leckeres Gulasch

Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Proteinbröckchen (2 Packungen à 150 g)
- 6 Knoblauchzehen
- 2 rote Spitzpaprika
- 6 braune Champignons
- 2 Mini-Pak-Choi
- 2 Tomaten
- 200 ml Sauerrahm (1 Becher)
- 200 ml trockener Weißwein
- Fleischgewürzmischung
- Salz

- Pfeffer
- Zucker
- 1 Tasse Jasminreis
- Öl

Zubereitungszeit: 15 Min. | Schmorzeit 3 Stdn.



Mit duftendem Jasminreis

Zubereitung:

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

Spitzpaprika putzen, Kerngehäuse entfernen, quer in Ringe schneiden und ebenfalls in eine Schale geben. Champignons in feine Scheiben schneiden und zum Paprika geben,

Mini-Pak-Choi putzen und quer in Streifen schneiden. Auch in eine Schale geben.

Tomaten in kleine Stücke schneiden und in eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch und Proteinbröckchen darin einige Minuten unter Rühren kross anbraten. Paprika und Champignons dazugeben. Ebenfalls Mini-Pak-Choi und Tomaten dazugeben. Sauerrahm hinzugeben. Mit dem Weißwein ablöschen. Mit der Gewürzmischung würzen. Ebenfalls mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut verrühren und bei geringer Temperatur zugedeckt 3 Stunden schmoren. Danach Sauce abschmecken.

Kurz vor Ende der Garzeit Reis in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen. Gulasch mit viel Sauce großzügig darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Knollenselleriekuchen



Lecker, luftig, saftig
Ich habe Gemüserührkuchen schon mit dem unterschiedlichsten Gemüse zubereitet. Die Vorgehensweise ist immer die gleiche: Anstelle von 500 g Weizenmehl für einen gewöhnlichen Rührteig und somit Rürhkuchen werden nur 200 g Weizenmehl verwendet. Die restlichen 300 g Weizenmehl werden durch 300 g fein geriebenes Gemüse ersetzt.

Es bleibt jedoch immer ein Rührkuchen. Er schmeckt nicht sonderlich süß, aber auch nicht zu gemüsig. Aber 200 g Weizenmehl ist das Minimum, das verwendet werden muss, denn der Rührkuchen braucht das Gluten im Weizenmehl, also den Kleber. Sonst hält der Kuchen nicht zusammen.

Aus der Erfahrung heraus – weniger Weizenmehl kann auch weniger Fett binden und halten – sind 200 g Fett anstelle 250 g Fett ausreichend. Ansonsten wird der Rührkuchen glänzend und leicht fettig.

Ich kann vermutlich nicht alle Gemüsesorten aufzählen, mit denen ich schon Gemüserührkuchen zubereitet und gebacken habe.

Denn es fallen mir nicht alle auf Anhieb ein. Ich versuche es einmal: Wurzeln (Möhren), Zucchini, Kürbis, Süßkartoffel, Schwarzwurzeln, Pastinake, Rote Beete.

Dieser Kuchen war jedoch eine Neuheit für mich. Knollensellerie. Der Inbegriff für den fünften Geschmackssinn Umami. Unabdingbar zur Zubereitung einer frischen Gemüsebrühe.

Ich dachte bisher, dieser starke Geschmack des Knollensellerie sei zu kräftig für einen Gemüserührkuchen. Eine Bekannte jedoch überzeugte mich, es doch einmal zu probieren.

Und ich muss sagen, der Kuchen gelingt hervorragend. Leicht, locker und saftig. Er schmeckt nicht nach Gemüsebrühe, sondern nur leicht gemüsig. Und durchaus noch wie ein Rührkuchen. Das Experiment ist gelungen. Ich werde wieder Rührkuchen mit Knollensellerie zubereiten und backen. Versuchen Sie es auch und berichten Sie mir!

Zutaten:

Für den Rührteig:

- Grundrezept

Anstelle 500 g Weizenmehl nur 200 g verwenden. Und nur 200 g Fett.

Zusätzlich:

- 300 g Knollensellerie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 1 Std. bei 170 °C Umluft



Mit Knollensellerie

Zubereitung:

Knollensellerie putzen, schälen, in grobe Stücke zerteilen und in der Küchenmaschine fein in eine Schale reiben.

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten. Die beiden oben genannten Änderungen beachten.

Sellerie zum Rührteig geben und gut untermischen.

Rührteig in eine Kasten-Backform geben und auf mittlerer Ebene die oben angegebene Zeit in den Backofen geben.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Backform und -papier entfernen. Kuchen auf eine Kuchenplatte geben. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Kurkumakuchen



Ein außergewöhnlicher Kuchen
Sie werden auf diesen Kuchen gespannt sein. Sie kennen Kurkuma sicherlich bisher nur getrocknet und fein gemahlen als Gewürz in der indischen Küche. Unter anderem für ein Curry. Oder andere Zubereitungen, die man mit diesem Gewürz gelb einfärben will. Auch beim Backen findet das Gewürz gern Verwendung.

Dieses Mal geht es aber um den Ausgangspunkt für dieses gemahlene Gewürz, und zwar die Kurkumawurzel. Manche große Supermärkte bieten sie in ihrem Gemüsesortiment an. Und wenn Sie Glück haben, sogar in Bio-Qualität, so dass Sie sie mit Schale verarbeiten können.

Dieser Rührkuchen mit Gemüseanteil ist wirklich ein wenig außergewöhnlich. Nicht nur, dass der Kuchen angeschnitten eine kräftige gelbe, fast schon orange Farbe hat. Sie sollten auch darauf achten, mit welchen Küchengeräten, Arbeitsplatten oder Geschirr die fein geriebenen Kurkumawurzeln oder auch die

Kuchenstücke in Berührung kommen. Denn sie färben alles gelb ein.

Der Kuchen an sich ist aber wirklich grandios und sehr zu empfehlen. Er hat einen kräftigen, würzigen Geschmack, im Nachgeschmack fast eine ganz leichte Schärfe und ist sehr saftig. Er erinnert im Geschmack fast ein wenig an Weihnachten. Probieren Sie es aus. Ich kann ihn nur empfehlen.

Zutaten:

Für den Rührteig:

- Grundrezept

Anstelle 500 g Weizenmehl nur 200 g verwenden. Und nur 200 g Fett.

Zusätzlich:

- 300 g Bio-Kurkumawurzel

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 1 Std. bei 170 °C Umluft



Würzig, kräftig

Zubereitung:

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten. Die beiden oben genannten Änderungen beachten.

Kurkumawurzeln mit der Schale in der Küchenmaschine fein in eine Schale reiben. Kurkumawurzeln zum Rührteig geben und gut untermischen.

Rührteig in eine mit Backpapier ausgelegte Kasten-Backform geben und auf mittlerer Ebene die oben angegebene Zeit in den Backofen geben.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Backform und -papier entfernen. Kuchen auf eine Kuchenplatte geben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Kokos-Banane-Tarte



Mit Bananen und Kokosraspeln
Die Tarte gelingt wegen der verwendeten Kokosraspeln ein wenig trocken. Denn diese saugen einen großen Teil der Flüssigkeit der Eierstichmasse auf. Das Ganze wird dann natürlich auch noch von den trockenen Kokosrapseln als Dekoration auf dem Kuchen gefördert. Vielleicht sollte man bei der Tarte noch zusätzlich mit etwas Kokosnussmilch arbeiten, um sie saftiger zu bekommen. Oder zumindest ein zusätzliches Ei hinzugeben.

Zutaten:

Für den Mürbeteig:

- Grundrezept

Für die Füllmasse:

- Grundrezept

Zusätzlich:

- 7 überreife Bananen
- 100 g Kokoskrapseln

Zum Dekorieren:

- Kokosraspeln

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



Leider ein wenig trocken

Zubereitung:

Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Eierstich nach dem Grundrezept zubereiten.

Bananen schälen, putzen, längs vierteln und quer in kleine Stücke schneiden. In eine Schüssel geben. Kokosraspeln dazugeben. Eierstich hinzugeben. Alles gut mit dem Backlöffel vermischen.

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

Tarte auf mittlerer Ebene die oben angegebene Zeit in den Backofen geben.

Tarte herausnehmen und abkühlen lassen. Mit Kokosraspeln dekorieren. Backform entfernen. Tarte auf eine Kuchenplatte geben. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Bio-Schweinenackensteaks mit Mais in Thymian-Knoblauch-Butter



Sehr leckere Bio-Steaks

Zutaten für 2 Personen:

- 600 g Bio-Schweinenackensteaks (4 Steaks, 2 Packungen à 300 g)
- 280 g Mais (Dose)
- 15 g frischer Thymian (1 Packung)
- eine sehr große Portion Butter
- Fleischgewürzsalz
- Salz
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.



In Thymian-Knoblauch-Butter

Zubereitung:

Blättchen des Thymians abzupfen und in eine Schale geben.

Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Mais in einem kleinen Topf einige Minuten erhitzen. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen.

Parallel dazu Steaks auf beiden Seiten mit Fleischgewürzsalz würzen.

Butter in zwei Pfannen erhitzen und Knoblauch darin andünsten. Thymian dazugeben. Jeweils zwei Steaks in eine Pfanne geben. Auf jeder Seite nur 1 1/2 Minuten kross anbraten. Dabei mehrmals mit der Thymian-Knoblauch-Butter arrosieren.

Jeweils zwei Steaks auf einen Teller geben. Mais dazu verteilen. Die Thymian-Knoblauch-Butter über den Mais geben.

Servieren. Guten Appetit!

Pastinakenkuchen



Einfacher Rührkuchen mit Pastinaken
Zutaten:

Für den Rührteig:

- Grundrezept

Anstelle 500 g Weizenmehl nur 200 g davon verwenden.

Zusätzlich:

- 300 g Bio-Pastinaken

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 1 Std. bei 170 °C Umluft



Lecker

Zubereitung:

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Pastinaken putzen, in der Küchenmaschine mit Schale fein reiben und zum Rührteig geben.

Rührteig in einer Kastenbackform auf mittlerer Ebene die oben angegebene Zeit in den Backofen geben.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Backform und -papier entfernen. Kuchen auf eine Kuchenplatte geben. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Penne mit Basilikumpesto



Einfaches Gericht

Zutaten für 2 Personen:

- 350 g Penne
- 2 Tomaten
- Salz
- Mozzarella
- Grano Padano
- Olivenöl

Für das Pesto:

- 1/2 Topf Basilikum
- 1/2 Topf Petersilie
- etwas Rucola
- einige Cashewkerne
- etwas Grano Padano

- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.



Mit Penne

Zubereitung:

Für das Pesto:

Blätter des Basilikum abzupfen, kleinschneiden und in eine Schale geben. Petersilie und Rucola kleinschneiden und dazugeben. Alles vermischen.

Grano Padano auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale reiben.

Alles in eine hohe, schmale Rührschüssel geben. Nüsse dazugeben. Einen guten Schluck Olivenöl hinzugeben. Salzen. Mit dem Pürierstab fein pürieren. Abschmecken.

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11

Minuten garen. Kochwasser abschütten.

Tomaten putzen, Strunk entfernen, sehr klein schneiden und in eine Schale geben.

Mozzarella fein zupfen. Grano Padano auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale reiben.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Pasta darin einige Minuten kräftig anbraten. Tomaten dazugeben und kurz mit anbraten. Mozzarella und Grano Padano dazugeben, alles vermischen und einige weitere Minuten anbraten, bis sich Röststoffe auf dem Pfannenboden bilden. Röststoffe mit dem Pfannenwender abschaben, zerkleinern und mit der Pasta vermischen.

Pesto dazugeben, erhitzen und alles vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Gyros-Feta-Bratwürste mit Hokkaidokürbisscheiben



Fast schon zu viel Röststoffe
Die Bratwürste sind eine besondere Kreation eines Schlachters. Sie enthalten Feta, der in die Wurstmasse mit eingearbeitet ist. Und sie sind mit einer Gyros-Gewürzmischung gewürzt.

Zutaten für 2 Personen:

- 700 g Gyros-Feta-Bratwürste (2 Packungen à 350 g, 8 Stück)
- 1/2 Hokkaidokürbis
- grobes Meersalz
- Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 8 Min.



Mit grobem Meersalz gewürzt

Zubereitung:

Aufgrund der Menge der Produkte, die in der Pfanne gebraten werden, empfiehlt es sich, diesen Bratvorgang in zwei Durchgängen durchzuführen und den ersten Teil nach dem Braten im Backofen bei geringer Temperatur warmzuhalten.

Den oberen Teil des Hokkaidokürbis verwenden, der kein Kerngehäuse enthält. Strunk entfernen. Kürbis längs halbieren. Dann die Hälften quer in dicke Scheiben schneiden.

Öl in zwei großen Pfannen erhitzen und die Hälfte der Kürbisscheiben und der Würste jeweils in einer Pfanne kross jeweils 4 Minuten auf jeder Seite braten. Kürbisscheiben salzen und pfeffern.

Durchgang ein zweites Mal wiederholen.

Würste und Kürbisscheiben auf zwei Teller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

Gebratene Rinderleber mit frischer Tagliatelle in dunkler Soja-Sauce



Mit frischer Tagliatelle
Kleiner, wichtiger Hinweis: Achten Sie bei den Rinderleberscheiben möglichst auf einheitliche Stärke der Scheiben. Haben Sie nämlich dünne und dicke Scheiben, dann sind erstere bei einer Garzeit von 2 Minuten schon durchgebraten und ebentuell zäh und hart. Letztere sind dagegen noch nicht durchgegart und womöglich noch roh im Inneren.

Zutaten für 2 Personen:

- 8 kleine Scheiben Rinderleber (400 g, 1 Packung)
- 400 g frische Tagliatelle
- grobes Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- dunkle Soja-Sauce
- Butter

Zubereitungszeit: Garzeit 3 Min.



Leckere, kross gebratene Leber

Zubereitung:

Rinderleberscheiben mit Salz und Pfeffer würzen.

Tagliatelle in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 2 Minuten garen.

Parallel dazu Butter in einer großen Pfanne erhitzen und Leberscheiben auf jeder Seite etwa 1 Minuten kross anbraten. Mit einem guten Schluck Soja-Sauce ablöschen. Einen Schöpflöffel des Kochwassers der Tagliatelle dazugeben, um die

Sauce zu verlängern.

Tagliatelle in ein Nudelsieb geben und Kochwasser abschütten.

Tagliatelle auf zwei Teller verteilen. Jeweils 4 Rinderleberscheiben dazugeben. Soja-Sauce großzügig über der Tagliatelle verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Orangen-Mandarinen-Torte



Mit Orangen und Mandarinen
Zutaten:

Für den Tortenboden:

- Grundrezept

Für die Füllmasse:

- 500 g Naturjoghurt
- 3 Orangen
- 8 Mandarinen
- 10 Blätter Gelatine

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Verweildauer im Kühlschrank mind. 6 Stdn.



Schokoladenstreusel als Deko hatten gefehlt

Zubereitung:

Tortenboden nach dem Grundrezept zubereiten.

Orangen und Mandarinen schälen, putzen, Spalten quer kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Gelatine in einer Schale mit kaltem Wasser einweichen. Joghurt

in einem Topf leicht erhitzen. Gelatine nach und nach mit der Hand auspressen, in den Joghurt geben und mit dem Schneebesen gut verquirlen und auflösen. Joghurt über die Orangen und Mandarinen geben und alles gut vermischen. Masse auf den Tortenboden in der Backform geben und gut verteilen. Torte mindestens 6 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Torte herausnehmen, Backform und -papier entfernen, Torte auf eine Tortenplatte geben, stückweise anschneiden und servieren.

Torte im Kühlschrank aufbewahren,

Guten Appetit!

Rinderleber-Geschnetzeltes mit Teriyaki-Sauce mit Zitrone, Ingwer, Knoblauch und Lauchzwiebel auf Langkornreis



Leckeres Geschnetzeltes

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Rinderleber (1 Packung)
- 1 Tasse Langkornreis
- Salz
- Öl

Für die Sauce:

- 12 EL Teriyaki-Sauce
- 1 Bio-Zitrone (Schale und Saft)
- ein großes Stück Bio-Ingwer
- 6 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 18 Min.



Mit leckerer Rinderleber

Zubereitung:

Leber in kurze, schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Lauchzwiebeln putzen und und quer in Ringe schneiden. Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Schale der Zitrone auf einer feinen Küchenreibe in die gleiche Schale reiben. Ebenfalls den Ingwer mit Schale auf der Küchenreibe in die Schale reiben.

Zitrone auspressen und Saft dazugeben. Teriyaki-Sauce dazugeben. Lebern hinzugeben und alles gut vermischen. Eine halbe Stunde ziehen lassen.

Reis in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 18 Minuten garen. Kochwasser abschütten.

Kurz vor Ende der Garzeit Öl in einer Pfanne erhitzen und

Lebern mit der Sauce darin anbraten und erhitzen. Nur wenige Minuten garen.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen. Lebern mit Sauce großzügig darüber geben. Servieren. Guten Appetit!

Kasbubespitzle



Mit leckerem, würzigem Käse
Ein Rezept meiner Vorfahren mütterlicherseits, die aus dem Schwabenland stammen. Ich habe also durchaus die Berechtigung, hier ein traditionelles, regionales Rezept aus erster Hand zu präsentieren.

Idealerweise hätte ich die Bubespitzle noch selbst zubereiten sollen. Aber da es abends gern auch mal etwas schneller zugehen darf, habe ich auf ein gutes Convenience-Produkt aus

der Packung zurückgegriffen.

Sie fragen sich sicher, was der Titel des Rezeptes genau bedeutet. Nun, der Begriff‘ „Kas“ bedeutet erwartungsgemäß „Käse“ und das Bubespitzle, na, das ist eben einfach von der Form her vergleichbar mit einem lütten Schniedel eines kleinen Jungen. Das Spitzle des Buben.

Seien Sie bitte vorsichtig mit dem Würzen des Gerichts. Der verwendete Käse bringt genügend Würze mit, so dass Sie mit dem Salz gern etwas sparen können.

Das Gericht ist zwar auch vegetarisch, aber auch sehr mächtig. Der verwendete Emmentaler hat immerhin 40 % Fettanteil. Dazu die Sahne. Es ist also kein leichtes Essen.

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Bubespitzle (im Geschäft unter „Schupfnudeln“ zu finden, 1 Packung)
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- 100 g geriebener Quattro Formaggi
- 100 g geriebener Emmentaler
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- etwas frische Petersilie
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.



Schmackhafte Bubespitzle

Zubereitung:

Zwiebel putzen, schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben. Lauchzwiebeln putzen, quer in Ringe schneiden und ebenfalls dazugeben. Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken, kleinschneiden und ebenfalls hinzugeben.

Petersilie kleinschneiden und in eine Schale geben.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Gemüse darin andünsten. Bubespitzle dazugeben und alles 5 Minuten unter Rühren bei mittlerer Temperatur kräftig anbraten, damit sich Röststoffe bilden. Mit der Sahne ablöschen. Geriebenen Käse dazugeben. Mit frisch geriebener Muskatnuss, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles vermischen und etwas köcheln lassen, damit sich der Käse gut auflöst. Petersilie untermischen. Abschmecken.

Auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Spaghettini Bolognese mit dreierlei Zitrone



Leckeres Pastagericht

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Hackfleisch (Schwein)
- 2 Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 6 Romatomaten

- 2 Bio-Zitronen (Schalenabrieb und Saft)
- 1 Stengel Zitronengras
- 2 Kaffirblätter
- 3 Lorbeerblätter
- 1 Tasse Wasser
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Öl
- 350 g Spaghettini
- Grano Padano

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Schmorzeit 2 Stdn.



Sehr zitronig

Zubereitung:

Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Tomaten putzen, kleinschneiden und ebenfalls in eine Schale geben.

Zitronenschale auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale abreiben. Zitronen auspressen und Saft ebenfalls dazugeben.

Zitronengras quer dritteln und mit einem breiten Messer flach klopfen. Zum Zitronensaft geben. Kaffirblätter ebenfalls dazugeben.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse, bis auf die Tomaten, glasig dünsten. Hackfleisch dazugeben und mit anbraten. Tomaten dazugeben. Dreierlei Zitrone und Lorbeerblätter ebenfalls hinzugeben. Mit dem Wasser ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden schmoren. Danach Zitronengras, Kaffirblätter und Lorbeerblätter entfernen. Sauce abschmecken.

Kurz vor Ende der Garzeit Spaghettini 8 Minuten in kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen. Kochwasser abschütten. Spaghettini zur Sauce geben und alles gut vermischen.

Pasta mit Sauce auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Mit frisch geriebenem Grano Padano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchenherzen-Gulasch auf Schupfnudeln



Sieht aus wie Chili con carne, ist es aber nicht …

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenherzen (1 Packung)
- 2 rote Spitzpaprika
- 1 Dose Mais (280 g)
- 2 orange Peperoni
- 4 überreife Tomaten
- 6 Lorbeerblätter
- 15 g frischer Thymian (1 Packung)
- trockener Rotwein
- 1 EL rosenscharfes Paprikapulver
- Salz
- Zucker
- 500 g Schupfnudeln (Packung)
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Schmorzeit 3 Stdn.



Sehr würziges und leicht scharfes Gulasch

Zubereitung:

Blättchen des Thymian abzupfen und in eine Schale geben.

Gemüse putzen, kleinschneiden und auf Schalen verteilen.

Hähnchenherzen vierteln und in eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Herzen darin kross anbraten. Mais, Paprika und Peperoni dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Tomaten dazugeben. Lorbeerblätter hinzugeben. Mit Paprikapulver, Salz und einer Prise Zucker würzen. Mit einem großen Schluck Rotwein ablöschen. Alles gut vermischen und zugedeckt bei geringer Temperatur 3 Stunden schmoren. Danach Lorbeerblätter entfernen und Sauce abschmecken.

Kurz vor Ende der Garzeit Schupfnudeln in einer Pfanne mit heißem Fett kurz kross anbraten und erhitzen.

Schupfnudeln auf zwei Teller verteilen. Gulasch mit viel Sauce großzügig darüber geben.

Servieren. Guten Appetit.

Schinkenwürste mit Bohnen-Zuckererbsen-Gemüse



Einfach und schnell zubereitet

Zutaten für 2 Personen:

- 8 Schinkenwürste (2 Packungen à 250 g)
- 60 Zuckererbsen
- 40 Buschbohnen
- grobes Meersalz
- Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 12 Min.



Kross gebraten

Zubereitung:

Gemüse putzen. Im Ganzen belassen.

Gemüse in einem Topf mit kochendem Wasser 12 Minuten garen.

Nach 4 Minuten Öl in einer Pfanne erhitzen und Würste auf beiden Seiten jeweils 4 Minuten kross braten.

Gemüse durch ein Küchensieb geben. Mit grobem Meersalz und leicht mit Pfeffer würzen. Auf zwei Teller verteilen.

Jeweils 4 Würste auf jeden Teller geben. Servieren. Guten Appetit!

Gefüllte, gratinierte Portobello-Pilze



Schön und schmackhaft gratiniert

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Portobello-Pilze (4 Pilze, 2 Packungen à 200 g)
- geriebener 4-Quattro-Formaggi
- Salz
- Pfeffer

Für die Füllung:

- 500 g Schweine-Hackfleisch
- 6 EL rote Linsen
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 15 g frischer Thymian (1 Packung)

- 2 Eier
- rosenscharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit bei 170 °C Umluft 25 Min.



Leckere, saftige Füllung

Zubereitung:

Blättchen des Thymians abzupfen und in eine Schüssel geben.

Zwiebeln und Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und in die Schüssel hinzugeben.

Hackfleisch dazugeben.

Linsen in einem Topf mit kochendem Wasser 8 Minuten garen. Durch ein Küchensieb geben und Kochwasser abschütten. Linsen

in die Schüssel geben und abkühlen lassen.

Alles gut mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Eier aufschlagen und dazugeben. Alles gut mit einem Esslöffel oder der Hand vermischen.

Die zu füllenden Seiten der Pilze salzen und pfeffern.

Füllmasse in 4 Teile teilen, jeweils eine Kugel formen und die Pilze damit füllen. Füllmasse gut in den Pilzen festdrücken. Auf eine feuerfeste Platte geben und die oben angegebene Zeit auf oberer Ebene in den Backofen geben.

Nach 20 Minuten Pilze herausnehmen und mit Käse bestreuen. Umluft ausschalten, den Grill anschalten und die Pilze etwa 5–7 Minuten gratinieren.

Herausnehmen, auf zwei Teller verteilen und servieren. Guten Appetit!