Geschmorter Hähnchenschenkel mit Kürbisstampf

Mit saftigem Kürbisstampf

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Hähnchenschenkel mit Rückenstück
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 Butternusskürbis
- Muskat
- Butter
- Chardonnay
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Lecker gegarter Hähnchenschenkel

Zubereitung:

Hähnchenschenkel auf jeweils beiden Seiten mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne mit Deckel Öl erhitzen und Schenkel auf jeweils beiden Seiten kross anbraten. Mit einem guten Schluck Chardonnay ablöschen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 20 Minuten garen. Sauce danach abschmecken.

Parallel dazu Kürbis putzen und Kerngehäuse entfernen. Kürbis in kleine Würfel schneiden und in eine Schale geben. In einem Topf mit kochendem Wasser 10–12 Minuten garen. Kochwasser abschütten. Eine gute Portion Butter dazugeben. Mit frisch geriebener Muskatnuss, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles mit dem Stampfgerät zerstampfen. Abschmecken.

Jeweils einen Hähnchenschenkel auf einen Teller geben. Stampf dazugeben. Von der leckeren Sauce über Schenkel und Stampf geben.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchenmägen-Gulasch in BBQ-Salbei-Zitronengras-Sauce mit Fusilli

Schlotzig, süffig und würzig

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenmägen (1 Packung)
- 1/2 Gemüsezwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stängel frischer Salbei

- 1 Stängel Zitronengras
- Chardonnay
- 2 EL BBQ-Sauce (Flasche)
- Worchestershire-Sauce
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Öl

- 350 g Fusilli

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Schmorzeit 3 Stdn.

Lange geschmort

Zubereitung:

Hähnchenmägen kleinschneiden und in eine Schale geben.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In

eine Schale geben.

Salbeiblätter abzupfen und ebenfalls kleinschneiden.

Zitronengras quer dritteln und mit einem breiten Messer flach klopfen.

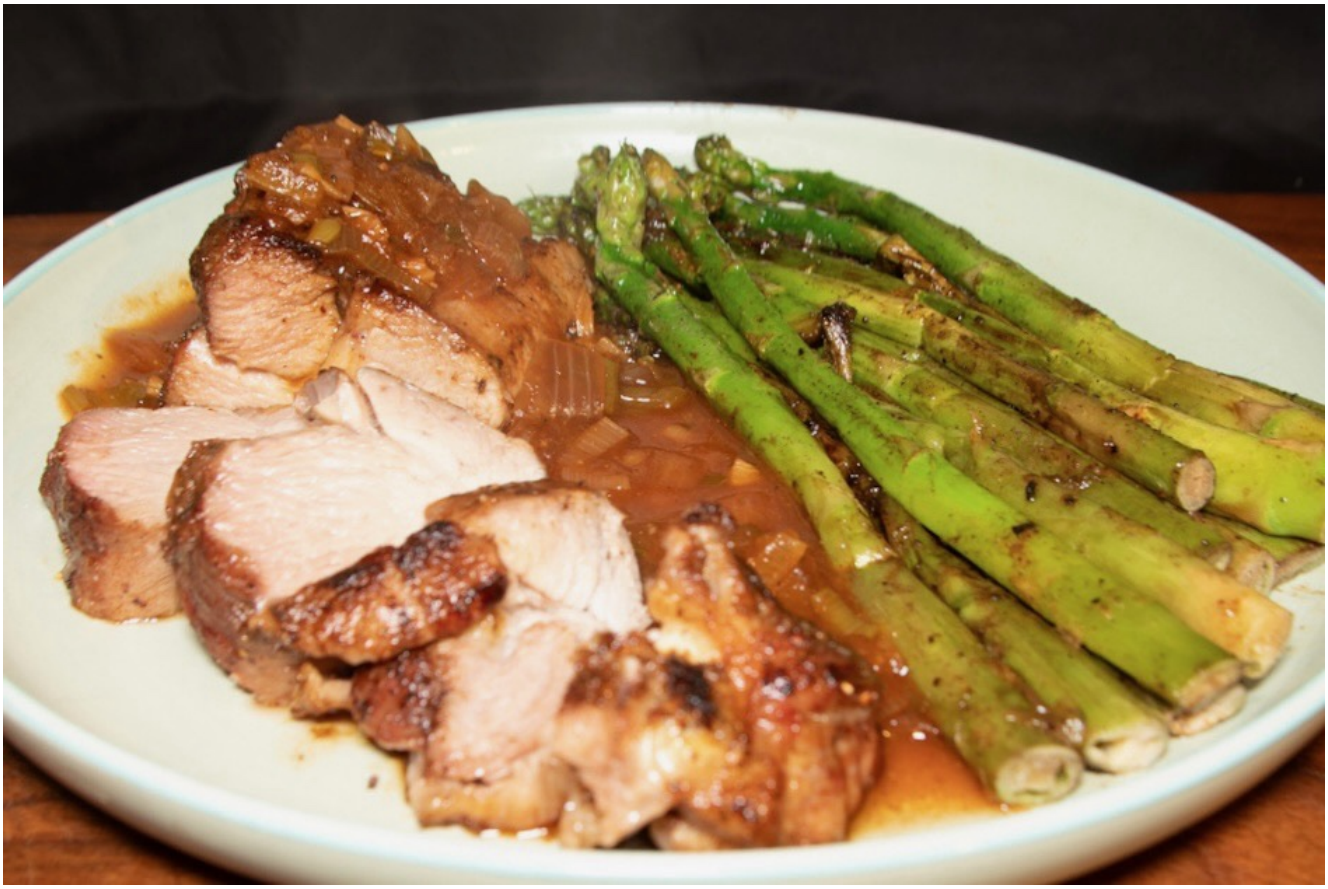
Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten. Hähnchenmägen dazugeben und mit anbraten. Salbei dazugeben. Zitronengras ebenfalls hinzugeben. Mit einem guten Schluck Weißwein ablöschen. BBQ-Sauce dazugeben. Mit einigen Spritzern Worchestershire-Sauce würzen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 3 Stunde schmoren. Dann Zitronengras entfernen und Sauce abschmecken. Bei Bedarf gern auch etwas einreduzieren.

Kurz vor Ende der Schmorzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pasta auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Gulasch mit viel Sauce großzügig darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Putenoberkeule in BBQ-Salbei-Zitronengras-Sauce mit grünem Spargel



Lecker gegarte Putenoberkeule

Zutaten für 2 Personen:

Für die Putenoberkeule:

- 1 kg Putenoberkeule (ohne Knochen)
- BBQ-Gewürzmischung
- rosenscharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Öl

Für die Sauce:

- 1/2 Gemüsezwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stängel frischer Salbei
- 1 Stängel Zitronengras
- Chardonnay

- 2 EL BBQ-Sauce (Flasche)
- Worchestershire-Sauce
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter

Für den grünen Spargel:

- 2 Portionen grüner Spargel
- Salz
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 2 Stdn. bei 80 °C Umluft

Exzellent rosé gegart trotz nur 80 °C

Zubereitung:

Putenoberkeule in zwei gleich große Stücke schneiden. Auf

allen Seiten mit BBQ-Gewürzmischung, Paprika, Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Putenoberkeule-Stücke auf allen Seiten für viele Röststoffe kross anbraten. Auf einen großen, feuerfesten Teller geben. Die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Eine Stunde vor Ende der Garzeit Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Salbeiblätter abzupfen und ebenfalls kleinschneiden.

Zitronengras quer dritteln und mit einem breiten Messer flach klopfen.

Butter in einem Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten. Salbei dazugeben. Zitronengras ebenfalls hinzugeben. Mit einem guten Schluck Weißwein ablöschen. BBQ-Sauce dazugeben. Mit einigen Spritzern Worchestershire-Sauce würzen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Dann Zitronengras entfernen und Sauce abschmecken. Bei Bedarf gern auch etwas einreduzieren.

Kurz vor Ende der Garzeit Butter in einer großen Pfanne erhitzen und Spargel darin auf allen Seiten mehrere Minuten kross anbraten. Salzen.

Putenoberkeule aus dem Backofen nehmen. Mit einem großen Messer tranchieren. Auf zwei Teller verteilen. Jeweils die Hälfte des Spargels dazugeben. Großzügig von der Sauce über der Putenoberkeule verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Pansen-Geschnetzeltes mit Gemüse in Senf-Sauce auf roten Linsen

Mit schlotziger Senf-Sauce

Zutaten:

- 400 vorbereiteter Pansen
- ein Stück Aubergine
- ein Stück Zucchini
- ein Stück Butternuss-Kürbis
- einige Blätter Mini Pak Choi
- 1 rote Peperoni
- 2 EL mittelscharfer Senf
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- Chardonnay
- 1 Tasse rote Linsen

- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.

Mit leckeren roten Linsen

Zubereitung:

Pansen in schmale, kurze Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.

Gemüse putzen, ebenfalls in schmale, kurze Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.

Linsen in der dreifachen Menge kochendem Wasser in einem Topf zugedeckt bei geringer Temperatur 7–8 Minuten je nach gewünschtem Gargrad garen.

Parallel dazu Öl in einer Wokpfanne erhitzen. Pansen darin

einige Minuten knusprig anbraten. Gemüse dazugeben und mit anbraten. Mit Sahne ablöschen. Einen guten Schluck Chardonnay dazugeben. Senf hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles vermischen und Sauce abschmecken. Etwas köcheln lassen.

Linsen in ein Küchensieb geben und Kochwasser abtropfen lassen. Linsen leicht salzen. Ringförmig auf zwei Tellern verteilen.

Pansen-Gemüse-Mischung mit Sauce darüber geben. Mit etwas Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Pesto mit getrockneten Tomaten und Petersilie auf Spaghetti

Leckeres, würziges Pesto

Zutaten für 2 Personen:

- 150 g getrocknete Tomaten (1 Packung, mariniert in Olivenöl mit Kräutern)
- 1 Bund Petersilie
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 orange Peperoni
- Chardonnay
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 350 g Spaghetti
- Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 8 Min.

Mit gewöhnlichen Spaghetti

Zubereitung:

Tomaten sehr kleinschneiden und in eine Schale geben.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und ebenfalls sehr kleinschneiden. In eine Schale geben.

Petersilie kleinschneiden und in eine Schale geben.

Spaghetti nach Anleitung zubereiten.

Parallel dazu Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse und Tomaten darin anbraten. Mit einem guten Schluck Chardonnay ablöschen. Petersilie dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles etwas köcheln lassen.

Pesto in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Wieder in den Topf zurückgeben.

Das Pesto mit etwa 2–3 Schöpflöffeln des Kochwassers der Pasta verlängern. Je nach gewünschter Sämigkeit des Pesto. Pesto

vermischen und abschmecken.

Kochwasser der Pasta abschütten. Pasta zum Pesto geben. Alles gut vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Mediterranes Gemüse in Käsesauce auf Basmatireis

Einfaches, vegetarisches Gericht

Zutaten für 2 Personen:

- 1/2 Aubergine
- 1/2 Zucchini
- 2 orange Peperoni
- 1 Mini Pak Choi
- 2 große, braune Champignons
- 10 Minrispentomaten
- 250 g Feta
- Chardonnay
- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- 1/2 Tasse Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 11 Min.

Mit einer würzigen, sämigen Sauce

Zubereitung:

Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden. In eine Schale geben.

Aubergine und Zucchini längs vierteln und quer in Scheiben schneiden. Mini Pak Choi putzen und quer in Streifen schneiden. Tomaten vierteln. Alles ebenfalls in eine Schale geben.

Champignons halbieren und quer in feine, halbe Scheiben schneiden. In eine Schale geben.

Feta in eine Schale mit der Hand in kleine Krümel zerbröseln.

Basmatireis in einem Topf mit der zweifachen Menge kochendem, leicht gesalzenem Wasser zugedeckt bei geringer Temperatur 11 Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einer Wokpfanne erhitzen und Gemüse und Pilze darin andünsten. Einige Minuten köcheln lassen. Feta dazugeben. Mit einem guten Schluck Chardonnay ablöschen. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Alles gut verrühren. Kurz köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Basmatireis auf zwei tiefe Teller verteilen. Gemüse mit der Käsesauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Schweinebauch-Geschnetzeltes in Weißwein-Sauce auf Basmatireis

Leckeres Gulasch

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Scheiben Schweinebauch
- 2 orange Paprikaschoten
- 10 Cherrydatteltomaten
- 2 orange Peperoni
- 6 braune Champignons
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Chardonnay
- 1 EL BBQ-Gewürzmischung
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Öl
- 1 Tasse Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 11 Min.

Mit diversem Gemüse

Zubereitung:

Knochen und Schwarte der Schweinebauch-Scheiben abschneiden. Scheiben in kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Basmatireis in der dreifachen Menge kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten bei mittlerer Temperatur zugedeckt garen.

Parallel dazu Öl in einer Pfanne erhitzen und Schweinebauch und Gemüse darin anbraten. Mit einem großen Schluck Weißwein ablöschen. Mit BBQ-Gewürzmischung, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles vermischen und kurz köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Basmatireis auf zwei tiefe Teller verteilen. Geschnetzeltes mit Gemüse und viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchenmägen-Gulasch in würziger Weißwein-Sahne-Sauce mit Kritharakis

Leckeres Innereien-Gulasch
Wenn Sie Innereien mögen, sind Hähnchenmägen beim Discounter oder Supermarkt manchmal eine gute Wahl. Es gibt sie in der Packung frisch im Kühlregal mit 400 g Inhalt für wenige Euro.

Hähnchenmägen sind Schmorfleisch. Also nichts zum Kurzbraten. Da es eine Innereie ist, wird es von manchen Hundebesitzern auch gern einmal als Frischfutter für ihre Lieblinge verwendet. Aber die Hähnchenmägen sind im rohen Zustand so

zäh, dass mancher Hund dieses Futter nach einigem Schnuppern ablehnt und nicht frisst.

Also eine Innereie für’s Schmoren. Ich verspreche Ihnen: Nach einer Schmorzeit von drei Stunden sind die Hähnchenmägen zart, lecker und sehr schmackhaft und Sie werden sie mögen und lieben. Denn preiswerter kommt man nicht zu einem Gulasch. Wenn Sie im Vergleich zu den Hähnchenmägen den Preis für ein gemischtes Gulasch aus Rinder- und Schweinefleisch ansehen, verstehen Sie das sicherlich schnell.

In diesem Rezept werden die Hähnchenmägen drei Stunden in einer Sauce aus Sahne und trockenem Weißwein geschmort. Sehr wichtig ist, dass Sie die klein geschnittenen Hähnchenmägen sehr kräftig mit Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Pfeffer, aber nur einer Prise Zucker würzen. Die Gewürze bilden nämlich die Grundlage für die Würze der Sauce und damit des Gerichts an sich.

Wenn Sie sich fragen, was der Unterschied zwischen Gulasch und Ragout ist, hier die Lösung: Der Unterschied ist die jeweilige Zubereitung.

Bei einem Gulasch werden zuerst die Zwiebeln in einem Topf in Fett angebraten. Erst danach wird das in Würfel geschnittene Fleisch dazugegeben und alles in einer beliebigen Sauce geschmort.

Bei einem Ragout dagegen werden die Fleischwürfel zunächst angebraten, dann wieder aus dem Topf genommen und beiseite gelegt. Und erst danach in einer bereits köchelnden, würzigen Sauce geschmort. Die Fleischwürfel werden wahlweise vor dem Anbraten mit Mehl bestäubt – das bindet die Sauce.

Als Beilage kommt Nudelreis hinzu, also griechische Kritharakis. Sie haben laut Anleitung auf der Packung eine Kochzeit von 12 Minuten. Aber täuschen Sie sich nicht. Im getrockneten Zustand aus der Packung sehen sie klein aus, aber beim Kochen nehmen sie wie andere Nudeln auch viel Wasser auf

und werden von der Menge eindeutig größer. Also eine gute Beilage für das Ragout.

Mit Nudelreis

Für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenmägen (1 Packung)
- 4 Schalotten
- 6 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- 200 ml Chardonnay
- Kreuzkümmel
- Paprika
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 2 Portionen Kritharakis (etwa 15 EL)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Schmorzeit 3

Stdn.

Schalotten und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Hähnchenmägen kleinschneiden und in eine Schale geben. Mit Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Öl in einem Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Hähnchenmägen hinzugeben und mit anbraten. Mit Sahne und Wein ablöschen. Alles vermischen und bei geringer Temperatur zugedeckt drei Stunden schmoren.

15 Minuten vor Ende der Schmorzeit Kritharakis in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 12 Minuten garen. Durch ein Küchensieb geben und somit Kochwasser abschütten.

Sauce abschmecken. Nudelreis auf zwei tiefe Teller verteilen. Hähnchenmägen darauf geben. Sauce großzügig darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Penne Rigate in Avocado-Peperoni-Pesto

Sie kennen sicherlich diese Rezepte. Einfach eine Sorte leckere Pasta. Und dann erfindet man dazu ein Pesto. Das man aus den vorhandenen Zutaten zubereitet.

Pesto mit Avocado und Peperoni
In diesem Fall sind es reife Avocados. Und farblich dreierlei Peperoni. Allerdings keine scharfen Peperoni, Sie brauchen keine Bedenken haben, dass das Pesto zu scharf gelingt.

Nein, es wird einfach ein grünes Pesto, aus dem die farbigen Peperonistücke ein wenig hervorschauen.

Als weitere grüne Zutaten kommen frische Petersilie und Schnittlauch dazu. Und natürlich darf Parmesan nicht fehlen. Ich verwende dafür ein Stück Grano Padano, das ich in der Küchenmaschine fein reibe und unter das Pesto mische. Natürlich darf eine große Portion Olivenöl für schöne Schlotzigkeit nicht fehlen.

Ich püriere das Pesto übrigens nicht mit dem Pürierstab, sondern zerdrücke einfach die sehr reifen Avocadostücke mit dem Kochlöffel im Topf und erhalte somit auch ein feines, sehr schmackhaftes Pesto.

Für 2 Personen:

- 2 reife Avocado
- 3 farblich unterschiedliche Peperoni
- 4 Knoblauchzehen
- eine Portion frische Petersilie
- eine Portion frischer Schnittlauch
- 1 Stück Grano Padano
- Chardonnay
- Salz
- weißer Pfeffer
- Zucker
- 350 g Penne Rigate
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 11 Min.

Leckeres, grünes Pesto
Avocados schälen, Kern entfernen und in sehr kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

Peperoni putzen und quer in feine Ringe schneiden. Die Kerne

können darin bleiben.

Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden.

Frische Kräuter kleinwiegen.

Grano Padano in der Küchenmaschine fein reiben.

Pasta nach Anleitung in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Parallel dazu Knoblauch und Peperoni in einer großen Portion Olivenöl in einem Topf anbraten. Avocadostücke dazugeben und mit anbraten. Mit einem guten Schluck Chardonnay ablöschen. Kräuter und Käse dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Avocadostücke mit dem Kochlöffel zerdrücken. Pesto abschmecken und kurz köcheln lassen.

Pasta zum Pesto geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Teller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

Gourmetspargel mit Sauerrahmsauce mit Speck, Pilzen und Petersilie

Mit leckerer Sauerrahmsauce

Suchen Sie noch zum Ende der Spargelzeit ein ansprechendes, leckeres Rezept für Spargel? Dann gefällt Ihnen vielleicht dieses Rezept und das Gericht wird Ihnen sicherlich munden. Ich habe es selbst kreiert, und nach der Zubereitung hat der Spargel mit der leckeren Sauce wirklich erstklassig geschmeckt.

Außerdem hatte ich beim Kauf dieses Spargels wirklich ein Novum zu verzeichnen. Kauft man ein Pfund Spargel, also 500 g, so enthält das Pfund meistens 6–8 Spargel, je nach Klasse und somit Dicke des Spargels. Bei diesem Spargel musste ich mich aber wirklich wundern. Das Pfund Spargel enthielt nur vier (!) Spargel, die allerdings so dick waren wie ein starker, dicker Daumen. Wirklich. Kein Scherz. Da war ich natürlich noch umso mehr auf deren Geschmack gespannt.

Der Spargel, den ich gekauft habe, stammt auch nicht aus den bekannten Regionen in Baden, zum Beispiel aus Schwetzingen, wo sie einen hervorragenden Lößboden zum Spargelanbau haben. Er stammt aus einem Dorf südlich von Bremen. Und klassifiziert

ist er mit Klasse I, 16/26. Letzteres bedeutet, dass der Spargel einen Durchmesser von 16–26 mm hat, und somit wird dieser Spargel als Gourmetspargel bezeichnet.

Und für diesen Gourmetspargel habe ich mir eine leckere Sauce einfallen lassen. Hauptzutaten sind Bauchspeck, Austernpilze und frische Petersilie. Gebunden mit Sauerrahm. Und zu dieser Sauce passt auch eine Portion Säure, so dass ich sie mit etwas trockenem Weißwein verlängere.

Für 2 Personen:

- 1 kg Spargel (2 Packungen à 500 g)
- 200 g durchwachsener Bauchspeck
- 200 g Austernpilze
- 60 g frische Petersilie (2 Packungen à 30 g)
- 200 ml Sauerrahm
- Chardonnay
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 12 Min.

Leckerer Gourmetspargel
Spargel putzen und schälen.

Bauchspeck in kleine Würfel schneiden.

Austernpilze ebenfalls kleinschneiden.

Petersilie kleinwiegen.

Spargel in einem Topf mit kochendem Wasser 12 Minuten garen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Bauchspeck und Pilze darin einige Minuten kross anbraten. Petersilie dazugeben. Rahm dazugeben. Sauce mit einem Schuss Chardonnay verlängern. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles verrühren und ein wenig köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Spargel auf zwei Teller verteilen.

Sauce großzügig über die Spargel geben.

Seevieren. Guten Appetit!

Jungbullengulasch in Currysauce mit Mienudeln

Asiatisch anmutend aufgrund der verwendeten Gewürze
Sie freuen sich sicherlich auch darüber, wenn Sie ab und zu beim Einkaufen auch ein spezielles, preiswertes Stück Fleisch bekommen. Und nicht immer nach dem Mainstream einkaufen müssen und immer die gleichen Fleischstücke kaufen. In diesem Fall konnte ich Gulaschfleisch vom Jungbullen erstehen. Etwas teurer als das normale, gemischte Gulaschfleisch im Kühlregal des Discounters. Aber sehr schön von Farbe und Struktur des Fleisches anzusehen. Und wie sich später nach der Zubereitung herausstellte, auch sehr, sehr lecker.

Bei diesem Rezept wird das Gulasch asiatisch anmutend zubereitet. Denn es kommen einige Teelöffel Currypulver in die

Sauce. Dann eine große Portion frisch geriebener Ingwer. Schließlich für eine leichte Schärfe noch eine rote Chilischote. Und um die Sauce noch abzurunden und ihr den gewissen Kick zu geben, kommt Zitronengras in die Sauce und wird mitgekocht.

Für Flüssigkeit, Sämigkeit und Bindung sorgt einerseits die Sahne. Zum anderen, um die Sauce ein wenig zu verlängern, der Chardonnay.

Als Sättigungsbeilage verwende ich dafür Mienudeln, das unterstreicht den asiatischen Touch des Gerichts.

Für 2 Personen:

- 500 g Jungbullengulasch
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- ein Stück frischer Ingwer
- 1 Stängel Zitronengras
- 1 getrocknete, rote Chilischote
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- 200 ml Chardonnay
- 2 TL Currypulver
- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- 2 Portionen Mienudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 4 Std.

Mit asiatischen Mienudeln anstelle von deutschen Nudeln
Chilischote putzen und quer kleinschneiden.

Zitronengras in grobe Stücke schneiden und mit einem großen Messer platt drücken.

Zwiebeln und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Fleisch darin einige Minuten unter Rühren anbraten. Ingwer auf einer Küchenreibe fein in das Gulasch hineinreiben. Chili dazugeben. Ebenfalls das Zitronengras dazugeben. Mit Sahne und Weißwein ablöschen. Mit dem Currypulver würzen. Dann noch mit Salz und einer Prise Zucker würzen.

Alles gut verrühren und bei geringer Temperatur zugedeckt vier Stunden schmoren lassen.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Mienudeln in kochendem Wasser 15 Minuten garen. Kochwasser durch ein Nudelsieb abgießen.

Sauce des Gulasch abschmecken. Zitronengras herausnehmen.

Mienudeln auf zwei tiefe Nudelteller verteilen. Gulasch großzügig mit viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Jungbullengulasch in Senfsauce mit Bandnudeln

In leckerer Senfsauce
Sie freuen sich sicherlich auch darüber, wenn Sie ab und zu beim Einkaufen auch ein spezielles, preiswertes Stück Fleisch bekommen. Und nicht immer nach dem Mainstream einkaufen müssen und immer die gleichen Fleischstücke kaufen. In diesem Fall konnte ich Gulaschfleisch vom Jungbullen erstehen. Etwas teurer als das normale, gemischte Gulaschfleisch im Kühlregal

des Discounters. Aber sehr schön von Farbe und Struktur des Fleisches anzusehen. Und wie sich später nach der Zubereitung herausstellte, auch sehr, sehr lecker.

Bei einem Gulasch haben Sie ja für die Zubereitung und somit die Sauce eine große Auswahl. Gängige Sauce sind zum Beispiel eine Tomatensauce mit Tomatenmark oder eine dunkle Bratensauce. Dann gibt es noch Weißwein- oder Rotweinsaucen. Oder Currysaucen. Ich greife hier zu scharfem Bautz’ner Senf und bereite eine Senfsauce zu.

Für Flüssigkeit, Sämigkeit und Bindung sorgt einerseits die Sahne. Zum anderen, um die Sauce ein wenig zu verlängern, der Chardonnay.

Als Sättigungsbeilage verwende ich dafür deutsche Bandnudeln, das passt gut zu der zubereiten Sauce.

Für 2 Personen:

- 500 g Jungbullengulasch
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- 200 ml Chardonnay
- 6 EL Bautz’ner Senf
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 375 g Bandnudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 4 Std.

Lange geschmort und butterweich
Zwiebeln und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Fleisch darin einige Minuten unter Rühren anbraten. Mit Sahne und Weißwein ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Den Senf dazugeben.

Alles gut verrühren und bei geringer Temperatur zugedeckt vier Stunden schmoren lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit Bandnudeln in kochendem Wasser 9 Minuten garen. Kochwasser durch ein Nudelsieb abgießen.

Sauce des Gulasch abschmecken.

Bandnudeln auf zwei tiefe Nudelteller verteilen. Gulasch großzügig mit viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Schweinegeschnetzeltes in Ingwer-Kurkuma-Sauce mit frittierten Drillingen

Drillinge à point frittiert

Ich beziehe ja aufgrund meiner geringen finanziellen Verhältnisse auch Lebensmittel über die Hamburger Tafel.

Letzte Woche habe ich von dort auch eine Packung mit Schweine-Geschnetzeltem bekommen. Allerdings war dessen Haltbarkeitsdatum schon 3 Tage abgelaufen. Und dies stellte ich irrtümlicherweise auch wiederum erst 3 Tage danach fest. Somit war das Schweine-Geschnetzelte schon 6 Tage über die Haltbarkeitszeit.

Nun ist das Haltbarkeitsdatum nur ein grober Richtwert, an den

der Handel jedoch rechtlich gebunden ist. Aber man erhält gerade bei der Hamburger Tafel schon abgelaufene Ware vom Handel, der es nicht mehr verkaufen darf. Die Hamburger Tafel gibt es an ihre Bedürftigen weiter, da die meisten Artikel auch mit einem Überschreiten des Haltbarkeitsdatums durchaus noch genießbar sind.

Nun, dieses Schweine-Geschnetzelte roch nach 6 Tagen über dem Haltbarkeitsdatum aber verständlicherweise etwas muffig.

Ich habe mich daher bei der Zubereitung dreier Tricks bedient.

Zunächst einmal habe ich das Schweine-Geschnetzelte unter fließendem kaltem Wasser gut abgewaschen. Denn wenn sich Bakterien im Geschnetzelten angesammelt haben sollten, sammeln sich diese in der Flüssigkeit, die sich am Boden der Packung bildet.

Dann habe ich das Geschnetzelte in heißem Öl kräftig einige Minuten angebraten. Somit war es durchgegart und konnte nicht mehr weiter schnell verderben. Denn die Menge des Geschnetzelten war für eine Zubereitung zu viel, so dass ich somit die Hälfte des Geschnetzelten an einem Tag zubereitet, die zweite Hälfte jedoch in den Kühlschrank gegeben und am darauffolgenden Tag zubereitet habe.

Und dann schließlich habe ich mich an der Zubereitung von Speisen in tropischen Ländern orientiert, die am Äquator liegen, sehr hohe Temperaturen haben und sehr oft damit zu tun haben, dass frisches Fleisch aufgrund der Temperaturen schnell verdirbt. Man verwendet einfach sehr kräftige und scharfe Aromen und Gewürze, um einen muffigen Geruch zu unterbinden und eventuelle Krankheitskeime auf diese Weise zu bekämpfen.

Also habe ich zum einen viel frischen Knoblauch zum Geschnetzelten gegeben. Dann sehr viel frischen, fein geriebenen Ingwer. Und dann noch viel Kukurma. Die Sauce habe ich dann mit einem Schluck Chardonnay gebildet.

Und siehe da, das Geschnetzelte gelingt, der muffige Geruch ist weg und es lässt sich problemlos essen und anschließend verdauen. Ich hatte keine Probleme mit dem Fleisch.

Das sollte natürlich nicht immer der Normalfall sein, Fleisch mit einer solchen Zeitspanne über dem Haltbarkeitsdatum zuzubereiten. Sondern man sollte eher zu Fleisch greifen, das noch unter dem Haltbarkeitsdatum liegt. Aber wenn man einmal auf irgend eine Weise zu solchem abgelaufenen Fleisch kommt, kann man sich mit diesen drei Tricks gut und gern behelfen.

Als Beilage zu dem Geschnetzelten gibt es frittierte Drillinge, die ich in der Schale frittiere, da sie Bio-Ware sind.

Ich frittiere sie bei 170 Grad Celsius genau 10 Minuten in der Fritteuse. Dabei gelingen sie genau à point, sie sind also gerade durchgegart, essbar und schmackhaft, aber nicht zu sehr durchgegart und damit zu weich.

Für 2 Personen

- 400 g Schweinegeschnetzeltes
- 4 Knoblauchzehen
- ein sehr großes Stück frischer Ingwer
- 2 TL Kurkuma
- Salz
- weißer Pfeffer
- Zucker
- Chardonnay
- 300 g Bio-Drillinge (etwa 40 Stück)
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 1 Std.

Knoblauchzehen schälen und mit einem breiten Messer flach drücken.

Ingwer schälen und kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen.

Fleisch, Ingwer und Knoblauch darin kross anbraten.

Mit Kurkuma, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Mit einem sehr großen Schluck Chardonnay ablöschen.

Zugedeckt eine Stunde bei geringer Temperatur köcheln lassen.

20 Minuten vor Ende der Garzeit Fett in der Fritteuse auf 170 Grad Celsius erhitzen.

Drillinge darin etwa 10 Minuten frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen.

Schweinegeschnetzeltes auf zwei Teller verteilen. Sauce darüber geben.

Drillinge auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Äpfel-Birnen-Kuchen

Schön mit gehäckselten Sonnenblumenkernen garniert

Ein Rezept für einen Kuchen mit frischen Äpfeln und Birnen.

Bereiten Sie den Tortenboden nach dem Grundrezept aus

kleingeschnittenem Toastbrot und Butter zu.

Darauf kommen als Belag frische, kleingeschnittene Äpfel und Birnen.

Ich bereite den Tortenguss nicht aus einer industriellen Tüte zu. Sondern aus Chardonnay und Blattgelatine.

Dazu kommt noch die süße Flüssigkeit, die sich durch den Zucker, den ich an Äpfel und Birnen gebe, bildet.

Auf diese Weise kann man auf fertigen Tortenguss komplett verzichten. Und breitet ihn eben selbst aus trockenem Weißwein zu, der dem Kuchen eine gewissen Säure verleiht.

Eintopf mit Bavette, Kartoffeln, Reis und Couscous

Leckerer, würziger und sämiger Eintopf

Eine Woche lang nur Cremesuppen zu essen, ist ja dann doch etwas tröge. Und man hat nichts Richtiges zu beißen oder kauen. Daher habe ich nach einigen Suppen nun zumindest einen schönen Eintopf mit Fleisch, Kartoffeln und einigen anderen Zutaten zubereitet. Ein wenig Handfesteres als die Süppchen.

Hier das Rezept für einen Eintopf, den ich vor kurzem schon einmal zubereitet habe. Damals aber nur mit Fleisch und Kartoffeln als Hauptzutaten.

Dieses Mal habe ich den Eintopf zusätzlich mit Couscous, Basmati-Reis und Bauchspeck verfeinert.

Man ergibt einen noch sämigeren Eintopf, der sehr lecker schmeckt.

Wer mehr Flüssigkeit am Eintopf haben möchte, gibt noch einen guten Schuss Weißwein zusätzlich hinzu.

Für das Fleisch habe ich Bavette verwendet. Es ist eine Innereie, besteht allerdings aus Muskelfleisch und wird

normalerweise wie ein Steak gegrillt. Es schmeckt wirklich hervorragend. Bavette ist ein Teilstück der Bauchlappen des Rindes und wird in Amerika auch Flanksteak genannt. Bavette ist die französische Bezeichnung.

Etwas Schärfe verleihen dem Eintopf zwei rote Chilischoten, die ich im Ganzen mitgare.

Als erstes verwende ich jedoch drei eingelegte Sardellenfilets, die ich in in heißem Olivenöl anbrate, die dabei zerfallen und dem Fleischtopf eben einen besonderen Geschmack verleihen.

Fleisch-Kartoffel-Topf

Leckerer und würziger Eintopf

Für das Fleisch habe ich Bavette verwendet, das ich vorrätig hatte. Es ist eine Innereie, allerdings besteht es aus Muskelfleisch und wird normalerweise wie ein Steak gegrillt. Es schmeckt wirklich hervorragend.

Bavette ist ein Teilstück der Bauchlappen des Rindfleischs und wird in Amerika auch Flanksteak genannt. Bavette ist die französische Bezeichnung.

Als weitere Hauptzutat verwende ich Kartoffeln.

Dann noch etwas Gemüse zum Anschmoren. Und Champignons.

Etwas Schärfe verleihen dem Eintopf zwei rote Chilischoten, die ich im Ganzen mitgare.

Als erstes verwende ich jedoch drei eingelegte Sardellefilets, die ich als in heißem Olivenöl anbrate, die dabei zerfallen und dem Fleischtopf eben einen besonderen Geschmack verleihen.