Hackfleischbällchen in Gemüsebrühe mit Rindermark auf Basmatireis



Mit selbst hergestelltem Hackfleisch
Diese Hackfleischbällchen habe ich das erste Mal aus gemischtem Hackfleisch, das ich mit dem neuen Fleischwolf hergestellt habe, zubereitet. Generell wird empfohlen, für gemischtes Hackfleisch sowohl Schweineschulter als auch Rinderschulter zu verwenden. Beim Schlachter an der Frischfleischtheke eines Supermarktes ist das aber schwer zu bekommen. Ich habe alternativ Schweinenacken und Rindersuppenfleisch verwendet. Das Suppenfleisch hatte einen hohen Anteil an Fett, so dass das Hackfleisch sehr weich und saftig wurde.

Die Hackfleischbällchen sind sehr geschmackvoll, sehr saftig und sehr weich. Nicht zu vergleichen mit der industriell

hergestellten Ware vom Discounter oder Supermarkt. Bei diesem Hackfleisch kann ich nur sagen, jedes Essen ist ein Fest.

Die Haxkfleischbällchen werden recht traditionell zubereitet: Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Paniermehl, Ei. Und Paprikapulver, BBQ-Gewürz, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker.

Die Soße wird aus einer frischen, selbst zubereiten Gemüsebrühe zubereitet. Das Besondere ist, dass noch das Mark einiger Rindermarkknochen, das ich vorher kurz in der Pfanne anbrate, hinzukommt.

Als Beilage gewöhnlicher, aber guter Basmatireis.

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 große, rote Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Petersilie
- 2 Eier
- 6 EL Paniermehl
- Paprikapulver
- BBQ-Gewürz
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 200 ml Gemüsebrühe
- Mark von 8 Rindermarkknochen
- 1 Tasse Basmatireis
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 40 Min. | Garzeit 12 Min.



Sehr weich, saftig und geschmackvoll

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Hackfleisch zerkleinern und dazugeben.

Petersilie kleinschneiden und ebenfalls hinzugeben.

Paniermehl dazugeben.

Eier aufschlagen und dazugeben.

Mit Paprikapulver, BBQ-Gewürz, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut mit der Hand vermischen, zu einer Kugel formen und zugedeckt in der Schüssel eine halbe Sfunde ruhen lassen.

Dann mit den Händen kleine Bällchen daraus formen und in die Schüssel geben.

Basmatireis mit der doppelten Menge Wasser und einer Prise

Salz in einem Topf 12 Minuten bei geringer Temperatur garen.

Mark aus den Rinderknochen lösen und in einer kleinen Pfanne mit etwas Öl einige Minuten kross anbraten.

Öl in einer Ofanne erhitzen und Hackbällchen darin etwa 5–6 Minuten kross und knusprig anbraten. Mark dazugeben. Mit der Brühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Soße abschmecken.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen. Hackfleischbällchen auf die beiden Teller verteilen. Großzügig die Soße darüber geben. Servieren. Guten Appetit.

Kräuterseitlingcremesuppe – verfeinert mit Cognac, Steckrübe und Brombeeren



Würzige Suppe

Eine feine Pilzsuppe, aus Kräuterseitlingen zubereitet. Aber mit einigen ungewöhnlichen Zutaten verfeinert. Da ist einmal die fein geriebene Steckrübe, die die Suppe zusätzlich bindet. Dann die Brombeeren, die der Suppe eine leichte Süße und Fruchtigkeit verleihen. Der Cognac, der der ganzen Suppe mehr Geschmack gibt. Und nicht zu vergessen der Cayennepfeffer, der im Nachgeschmack eine leichte Schärfe liefert.

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Kräuterseitlinge (4 Packungen à 125 g)
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 200 g Steckrübe
- 10 Brombeeren
- 100 ml Cognac
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- 300 ml Gemüsebrühe
- Cayennepfeffer

- Salz
- Zucker
- Schwarzkümmelsaat
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.



Mit Schwarzkümmelsaat dekoriert

Zubereitung:

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

Kräuterseitlinge putzen und quer in schmale Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben.

Steckrübe putzen, schälen und in einer Küchenmaschine fein in eine Schale reiben.

Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Steckrübe dazugeben und kurz mit anbraten.

Brombeeren hinzugeben. Kräuterseitlinge dazugeben. Mit Cognac, Sahne und Brühe ablöschen. Mit Cayennepfeffer, Salz und Zucker würzen. Alles vermischen. Zugedeckt bei mittlerer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen. Mit dem Pürierstab fein pürieren. Suppe abschmecken.

Suppe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit etwas Schwarzkümmelsaat dekorieren.

Servieren. Guten Appetit.

Auflauf mit Hackfleisch, Schwefelporling, Drillingen und Gemüse



Leckerer Auflauf
Schwefelporling ist ein Baumpilz, den Sie nicht im Geschäft kaufen können, sondern nur an einer Eiche – lebend oder Totholz – im Wald pflücken können. Der Name des Baumpilzes stammt von seiner schwefelgelben Farbe, hat aber nichts mit der Substanz Schwefel zu tun.

Wenn Sie keinen Schwefelporling vorrätig haben, verwenden Sie einfach Pilze nach Ihrem Gusto.

Zutaten für 1 Person:

- 6 Bio-Drillinge
- 200 g veganes Hackfleisch
- Gewürzmischung
- ein großes Stück Schwefelporling
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 2 vegane Mozzarella (à 125 g)
- 300 ml Gemüsebrühe

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min.| Garzeit 40 Min. bei 180 °C Umluft



Mit viel Käse überbacken

Zubereitung:

Drillinge in Scheiben schneiden und in eine Schale geben.

Schwefelporling putzen und in kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern. In eine Schale geben.

Hackfleisch in eine Schüssel geben, kräftig mit der Gewürzmischung würzen und mit der Hand ein wenig vermischen.

Mozzarella in kleine Stücke zupfen und in eine Schale geben.

Nun mehrere Schichten in der Auflaufform übereinander schichten. Zuerst die Kartoffeln, dann das Hackfleisch, dann die Pilze, schließlich das Gemüse und zum Schluss kommt der Käse obenauf. Die Gemüsebrühe in die Auflaufform geben. Zugedeckt die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene im Backofen garen.

Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und servieren. Guten Appetit!

Falafel in Tomatensauce auf frischer Rigatoni



Leckere, knusprige Falafel

Zutaten für 2 Personen:

- 20 Falafel (2 Packungen à 10 Stück, aus Kichererbsen und Petersilie)
- 20 Mini-Rispentomaten (2 Packungen à 10 Stück)
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 TL getrockneter Thymian

- 1 TL getrockneter Majoran
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- etwas Gemüsebrühe
- 500 g frische (vegane) Rigatoni (1 Packung)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.



Und leckerer Tomatensauce

Zubereitung:

Für die Tomatensauce:

Tomaten putzen und sehr klein schneiden. In eine Schale geben.

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

Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten. Tomaten dazugeben. Mit Thymian, Majoran, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Einen Schluck Gemüsebrühe dazugeben. Alles vermischen und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Danach Sauce abschmecken.

Kurz vor Ende der Garzeit Falafel in einer Pfanne mit etwas heißem Öl 8 Minuten kross anbraten.

Und ebenfalls kurz vor Ende der Garzeit Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 2 Minuten leicht köcheln und erhitzen.

Pasta durch ein Nudelsieb geben und Kochwasser abschütten. Pasta auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Tomatensauce großzügig darüber geben. Jeweils 10 Falafel darauf drapieren.

Servieren. Guten Appetit!

Gemüsebrühe mit Kritharaki

Beginnen wir mit der Brühe. Natürlich selbst und frisch zubereitet. Oder einige Zeit vorher frisch zubereitet. Aber portionsweise für einen solchen Zweck wie in diesem Rezept eingefroren.



Leckere, frische Suppe

Was brauchen Sie dazu? Einen Bräter mit Deckel. Vier Portionen Suppengrün (Lauch, Knollensellerie, Wurzeln). Ganze Gewürze (Pfefferkörner, Wacholderbeeren, Pimentkörner, Lorbeerblätter). Und so viel Wasser, dass der Bräter bis zum Rand damit gefüllt ist. Gemüse kleinschneiden – nicht putzen! –, zusammen mit den Gewürzen in den Bräter geben, mit Wasser auffüllen – und dann vier Stunden bei mittlerer Temperatur zugedeckt garen lassen. Dann nur noch Gemüse entfernen, Brühe filtern, portionsweise einfrieren. Und schon haben Sie eine leckere, frische Brühe für Suppen, Eintöpfe und Saucen als Grundlage.

Bei diesem Rezept kommen als Einlage griechische Kritharaki in die Suppe. Kritharaki sind kleine Nudeln in Getreidekorn- bzw. Reisform, die häufig Verwendung in der griechischen und türkischen Küche finden. Sie werden in deutschsprachigen Ländern auch gern Nudelreis genannt.

Dazu als Dekoration ein wenig fein geschnittene Petersilie. Fertig ist eine Suppe, die nur aus frischen Zutaten besteht

und somit sehr lecker und schmackhaft ist.

Für 2 Personen:

- 1 l Gemüsebrühe
- 8 EL Kritharaki
- Salz
- etwas frische Petersilie

Zubereitungszeit: 12 Min.



Mit Nudelreis
Petersilie kleinschneiden.

Brühe in einem Topf erhitzen. Kritharaki dazugeben und 12 Minuten bei geringer Temperatur garen. Suppe salzen. Dann abschmecken.

Suppe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit der Petersilie garnieren. Servieren. Guten Appetit!

Scharfe Belugalinsensuppe



Exzellente Suppe
Ab und zu kommt man einmal in den Besitz von Linsen. Wenn man sie nicht sowieso gern isst und auch öfters kauft. Geläufig sind ja die braunen, roten oder gelben Linsen. Hier kommen aber schwarze Belugalinsen zum Einsatz.

Als weitere Zutaten kommt diverses Gemüse hinzu. Alles zusammen wird eine Stunde in selbst zubereiteter Gemüsebrühe gegart. Und dann mit dem Pürierstab fein püriert. Man bekommt also keinen festen Eintopf, sondern eine doch flüssige, aber sämige Suppe. Die zwei getrockneten Chilischoten, die in die Suppe kommen, verleihen ihr einen kräftig scharfen, aber doch angenehmen Geschmack.

Alles in allem – da nur frische Zutaten in die Suppe

hineinkommen – eine wirklich exzellente Suppe, die man sich gerne erneut einmal zubereitet. Dann vielleicht mit einer der anderen oben genannten, andersfarbigen Linsensorte?

Für 2 Personen:

- 1 Tasse Belugalinsen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 grüne Spitzpaprika
- 2 gelbe Spitzpaprika
- 2 grüne Peperoni
- 4 getrocknete, rote Chilischoten
- 6 Knoblauchzehen
- 20 Cherrydatteltomaten
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.



Schön sämig
Gemüse putzen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Brühe in einem Topf erhitzen.

Gemüse dazugeben, alles vermischen und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln.

Mit dem Pürierstab fein pürieren.

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

Petersilie kleinschneiden.

Suppe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Curry-Erdnuss-Nudeln mit karamelisierten Erdnüssen in cremiger Kokosmilchsauce mit Paprika und Spinat

Um es gleich vorweg zu schicken: Das Gericht hat mich nicht so ganz abgeholt. Kennen Sie das von asiatischen und vorwiegend indischen Gerichten, dass manche Saucen mit unterschiedlichem Currypulver manchmal sehr staubig und pulvrig schmecken? Das ist auch in diesem Gericht der Fall. Es liegt meines Erachtens am Madaras-Curry-Pulver und auch an der verwendeten Erdnussbutter, dass die Sauce ein wenig staubig gerät.



Unterschiedlichste Gewürze

Ansonsten ist alles lecker. Die Fettuccine sowieso, eine meiner Lieblingspastasorten. Die Paprika und der Spinat bringen als Gemüse einige weitere Hauptzutaten in die Gericht.

Ja, und an Erdnüssen mangelt es in dem Gericht nicht. Wie schon erwähnt, kommt Erdnussbutter in die Sauce. Und dann kommen karamelisierte Erdnüsse als Crunch und Topping auf das fertig angerichtete Gericht obenauf. Zusammen mit frischen, grünen Frühlingszwiebelringen. Der Saft der Limette, der als letztes darüber geträufelt wird, gibt dem Ganzen noch eine leichte, angenehme Säure. Und insgesamt gibt das Chilipulver dem Gericht im Nachgeschmack eine feine, leichte Schärfe, die auch gut zu dem Gericht passt.

Ach ja, und das Gericht ist vegan. Und für ein veganes Geircht kommt es doch recht kompakt und mit vielen Zutaten daher und schmeckt sehr gut. Vegane Gerichte brauchen anscheinend dieses Hinzufügen von sehr vielen unterschiedlichen Zutaten und vor allem Gewürzen. Einem Steak reichen da Salz und Pfeffer.

Und übrigens, bitte beim Karamelisieren der Erdnüsse im Zucker und zusammen mit dem Chilipulver gut aufpassen. Die beiden zuletzt genannten Zutaten brennen sehr schnell an und machen den Cruch dann ein klein wenig schwarz.

Für 2 Personen:

- 2 rote Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 150 g Babyspinat
- 400 ml Kokosmilch
- 2 Limetten
- 4 Knoblauchzehen
- ein Stück frischer Bio-Ingwer
- 3 EL Madras-Curry-Pulver
- 1 TL Chilipulver

- 100 ml Gemüsebrühe
- 50 g Erdnussbutter
- 100 g Erdnüsse
- 2 TL Zucker
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.



Mit leckerer Erdnussbutter-Sauce
Paprika putzen, Stiele und Kerne entfernen und Paprika in feine, längliche Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Lauchzwiebeln putzen. Weißen vom grünen Teil trennen. Beides

quer kleinschneiden und separat in jeweils einer Schale aufbewahren.

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

Ingwer mit Schale auf einer feinen Küchenreibe fein reiben und zum Knoblauch geben.

Limetten auspressen und Saft in eine Schale geben.

Für die Sauce:

Weiße Frühlingszwiebelringe in einem großen Schluck Öl anbraten. Knoblauch und Ingwer dazugeben und mit anbraten. Madras-Curry-Pulver und die Hälfte des Chilipulvers dazugeben. Kurz unter Rühren garen.

Dann die Kokosmilch, die Gemüsebrühe, die Hälfte des Limettensafts und die Erdnussbutter dazugeben, kurz vermischen und aufkochen lassen. Paprika dazugeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 12 Minuten garen.

Für die Fettuccine:

Parallel dazu Fettuccine in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser ebenfalls 12 Minuten garen.

Für das Karamelisieren der Erdnüsse:

Und ebenfalls parallel dazu eine Portion Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Erdnüsse hineingeben, die zweite Hälfte des Chilipulvers dazugeben und ebenfalls den Zucker, der schmelzen soll. Die Erdnüsse bei mittlerer Temperatur unter ständigem Rühren karamelisieren. Achtung, die Masse soll heiß bleiben bis zum Garende der anderen Zutaten, ansonsten wird der Zucker beim Erkalten fest.

Spinat in die Sauce geben, unterheben und kurz erhitzen. Fettuccine in ein Nudelsieb geben und das Kochwasser

abschütten. Fettuccine in den Topf mit der Sauce, dem Paprika und dem Spinat geben. Alles gut vermischen. Sauce mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Die Curry-Erdnuss-Nudeln auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit einem Löffel die Erdnüsse darüber verteilen. Dann die grünen Frühlingszwiebelringe ebenfalls darauf verteilen. Restlichen Limettensaft darauf träufeln.

Guten Appetit!

Winter-Eintopf mit Kochwurst, Wirsing und Kartoffeln

In diesem Herbst und Winter hat es zumindest in unserer Region, also Großraum Hamburg, nur 1–2 Tage durchgehend den ganzen Tag Sonnenschein gegeben. Ansonsten war das Wetter immer bewölkt, und es hat sehr viel geregnet.



Mit Kochwurst

Sie kennen das sicherlich auch, man macht sich an einem Sonntag bei noch gutem Wetter auf einen ausgedehnten Sonntagsspaziergang. Und dann gerät man unterwegs nicht nur einmal in einen kleinen Schauer, sondern gleich noch ein zweites Mal in dann anhaltenden Regen. Und natürlich hat man weder Regenjacke mit Kapuze noch den Regenschirm dabei.

Sie kommen nach Hause und haben erst einmal die Nase kräftig voll. Aber genau da bietet sich ein solcher Eintopf, wie er hier beschrieben ist, als Winter-Eintopf zum Entspannen und Genießen an. Wir Deutsche sind ja bekanntermaßen Weltmeister des Eintopfs und genießen diesen, so oft es geht. Alles kleinschneiden, in einen Topf mit Brühe geben, würzen, köcheln lassen, abschmecken und servieren. Lecker.

Für diesen Winter-Eintopf gibt es passenderweise Wintergemüse in Form von Wirsing. Dann einige große Kartoffeln für geschmackvollen, weichen Genuss. Und ebenfalls passenderweise zum Eintopf noch einige kleingeschnittene Kochwürste, die im Eintopf nur noch kurz gegart und erhitzt werden. Das Ganze mit

einer frischen Gemüsebrühe, die man vorher schon portionsweise zubereitet und im Gefrierschrank eingefroren hatte.

Für 2 Personen:

- 800 ml Gemüsebrühe
- 4 Kochwürste
- 6 große Kartoffeln
- 8 Blätter Wirsing
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- etwas Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.



Leckeres Wintergericht
Petersilie kleinschneiden. In eine Schale geben.

Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden.

Bei den Wirsingblättern den großen, weißen Strunk jedes Blatts entfernen. Dann die Blätter in kurze, schmale Streifen schneiden.

Würste quer in dicke Scheiben schneiden.

Brühe in einem Topf erhitzen. Kartoffeln dazugeben und 15 Minuten garen. Nach 5 Minuten Wirsing dazugeben und noch 10 Minuten mitgaren. Und 5 Minuten vor Ende der Garzeit Würstestücke dazugeben und nur noch erhitzen.

Eintopf mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Brühe abschmecken.

Eintopf auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit Petersilie bestreuen. Servieren. Guten Appetit!

Couscous mit Gemüse

Hier ein veganes Rezept. Vegane Gerichte bereite ich zwar selten, aber ab und zu doch auch einmal zu.



Leckerer Cousocus

Es fehlt zwar sicherlich die Raffinesse von umfangreicheren veganen Gerichten. Wie ich deren Zubereitung in diversen Kochsendungen gesehen habe. Aber hier verwende ich einfach Gemüse ohne Fisch und Fleisch und sonstige tierische Zusatzprodukte. Und zaubere eben so gut es geht und vor allem mit den mir zur Verfügung stehenden Möglichkeiten – und vor allem Gewürzen – doch ein leckeres, veganes und tierfreies Gericht.

Couscous ist ja aus der arabischen Küche bekannt. Er ist schnell zubereitet, da man ihn nur aufkochen und dann einige Minuten im nur noch heißen Wasser ziehen lassen muss. Couscous ist auf meinem Speisezettel gern gesehen, ich bereite damit sicherlich einige Male im Monat ein leckeres Gericht zu. In diesem Fall kommen noch sechs Gemüsesorten und Gemüsebrühe hinzu.

Für 2 Personen:

- 1 Glas Couscous
- 2 Gläser Wasser
- ein Stück Chinakohl, Mini Pak Choi, Fenchel, Spitzpaprika
- 8 Minirispentomaten
- eine Portion Zuckerschoten
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- scharfes Paprikapulver
- Zucker
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 10 Min.



Mit drei Gemüsesorten
Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in kurze, schmale Streifen schneiden.

Zuckerschoten und Tomaten grob zerkleinern.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin 5 Minuten kross anbraten.

Parallel dazu Wasser in einem Topf erhitzen, Couscous dazugeben, aufkochen, Topf vom Herd nehmen und Couscous noch 5 Minuten ziehen lassen.

Couscous unter das Gemüse mischen.

Gemüse mit der Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen und kurz köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Auf zwei tiefe Teller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

Putenoberkeule mit Bandnudeln



Sehr leckeres und schmackhaftes Gericht
Dieses Gericht ist ganz nach dem Motto meines Foodblogs. Sie kennen das Motto meines Foodblogs nicht? Und haben sich sicherlich schon mal über den Namen meines Foodblogs gewundert? Dann haben Sie sicherlich noch nicht im Menüpunkt „Über dieses Blog …“ nachgelesen.

Der Name und somit das Motto meines Foodblogs ist meine Kindersprache gewesen, als ich 1–2 Jahre alt war und noch nicht richtig reden konnte.

Nudelheissundhos heißt nichts anderes als Nudel, Heiss und Hos – übersetzt in Erwachsenensprache bedeutet dies Nudeln, Fleisch und Sauce. Das war damals und ist auch noch heute mein Lieblingsgericht.

Und da passt dieses Gericht mit einem Braten, leckeren Nudeln und einer ebenso leckeren Sauce sehr gut in dieses Motto. Und das Gericht hat mir wirklich sehr gemundet. Ich habe das ganze Gericht, wie es auf den Foodfotos abgebildet ist, aufgegessen.

Für 2 Personen:

- 1,2 kg Putenoberkeule (mit Knochen)
- 250 g Cherrytomaten (1 Packung)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 350 g Bandnudeln
- scharfes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: 3 Stdn.



Ganz gemäß dem Motto des Foodblogs …
Putenoberkeule mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer auf allen Seiten würzen.

Öl in einem großen Topf erhitzen, Putenoberkeule auf allen Seiten einige Minuten kross und knusprig anbraten. Gemüsebrühe dazugeben. Tomaten hineingeben. Mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 3 Stunden schmoren. Sauce bei Bedarf kurz vor Ende der Garzeit reduzieren.

Nach einer Stunde Tomaten mit einem Stampfgerät in der Sauce zerstampfen.

Kurz vor Ende der Garzeit Nudeln in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen.

Sauce abschmecken und eventuell nachwürzen.

Nudeln auf zwei Teller verteilen.

Braten herausnehmen, auf ein großes Arbeitsbrett geben und in

zwei Teile zerteilen. Jeweils einen Teil auf einen Teller geben.

Sauce großzügig über Braten und Nudeln geben.

Servieren. Guten Appetit!

Stierhoden-Gulasch in dunkler Sauce mit Spaghetti



Leckeres Gulasch

Sie werden erstaunt sein über diese Zubereitung. Eventuell haben Sie gedacht, dass man Innereien, und hier speziell Stierhoden, in dieser Weise nicht zubereiten kann. Aber was mit Rinderleber oder -niere gelingt, gelingt auch mit Stierhoden. Er ist eine Drüse wie auch die anderen beiden

Innereien.

Und 2 Stunden bei geringer Temperatur geschmort wird er butterzart und einfach köstlich. Die Aromen in der Gemüsebrühe verbinden sich. Das hinzugegebene Gemüse schmilzt beim langen Schmoren, ist optisch fast nicht mehr wahrnehmbar und bildet somit eine leckere, sämige Sauce.

Wenn Sie nicht so sehr zu Spaghetti tendieren, bereiten Sie einfach eine andere Pastasorte zu. Das Gericht schmeckt auch damit.

Für 2 Personen:

- 2 Stierhoden (à 250 g)
- 2 große, weiße Zwiebeln
- 4 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- ein Stück Bio-Ingwer
- 1 l Gemüsebrühe
- Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Öl
- 350 g Spaghetti

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Schmorzeit 2 Stdn.



Mit sämiger Sauce
Stierhoden von der äußeren Hodenhaut befreien. Sie finden dazu eine Anleitung in dem Stierhodenrezept vom 24.12.2023.

Dann Stierhoden in grobe Würfel schneiden.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Ingwer auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale reiben.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin glasig dünsten. Hoden dazugeben und mit anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Ingwer dazugeben. Mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden schmoren.

Kurz vor Ende der Garzeit Spaghetti in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 7 Minuten garen.

Sauce des Gulasch abschmecken.

Spaghetti auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Gulasch mit

viel Sauce großzügig darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Ochsenziemer-Gulasch in Senfsauce mit Miinudeln

Auch das dritte Rezept an den Weihnachtstagen ist etwas Besonderes und Außergewöhnliches. Wie ich es Ihnen angekündigt habe.



Sehr ungewöhnliches, aber schmackhaftes Gulasch
Sie werden jetzt fragen, was ein Ochsenziemer ist.

Lassen wir einmal Wikipedia sprechen: „Ein Ochsenziemer ist eine Schlagwaffe, die aus einem gedörrten und verdrillten

Stierpenis hergestellt wird. Das Wort ist entlehnt von französisch *cimier*: ‚Schwanz, männliches Glied, Fleischstück unmittelbar beim Schwanz des Tieres‘.“ ©https://de.wikipedia.org/wiki/Ochsenziemer

Uns interessiert hier aber nur der letzte Teil der Beschreibung eines Ochsenziemers. Denn der besagte Schlachter, von dem ich das Innereienpaket zu Weihnachten bekommen habe, benennt in seinem Onlineshop, in dem er seine Fleischstücke, Innereien und anderes vom Tier anbietet, den Ochsenpenis als Ochsenziemer. Sie lesen also richtig, es handelt sich somit, könnte man sagen, um des Ochsens bestes Stück.

Sie können sich sicherlich vorstellen, dass der Ochsenziemer bei einem Ochsen natürlich andere Maße und auch eine andere Struktur hat, als wir es vom Menschen her kennen. Aufgrund der Größe, dem Gewicht und der Masse eines Ochsen ist der Ochsenziemer lang, seeeeehr lang. Und er ist meines Erachtens kein Schwellkörper wie beim Mann, sondern er hat eine festere Struktur. Ich konnte nicht genau erkennen, wie er anatomisch aufgebaut ist. Ich habe nur a) festgestellt, dass ich mir beim Zuschneiden mit einem wirklich sehr scharfen, großen Fleischmesser fast einen Krampf im rechten Arm geholt hätte, so fest ist der Ochsenziemer, und b) der Ochsenziemer somit eine Innereie ist, die man unbedingt lange schmoren muss, anders ist er nicht genießbar.

Machen Sie also nicht den gleichen Fehler wie ich, als ich vor Jahren das erste Mal einen Ochsenziemer zubereiten wollte, leider aufgrund des Nichtvorhandenseins von Rezepten im Internet keine Anleitung zur Zubereitung fand und den Ochsenziemer einfach kurzerhand in der Grillpfanne gegrillt habe. Ich dachte, es sei eine gute und leckere Idee. Das war es leider nicht. Das gute Stück landete danach leider in der Biotonne.

Ein Ochsenziemer hat ungefähr eine Länge von 50–60 cm und ein Gewicht von 600–700 g. Sie erkennen an der Masse, dass ein

Ochsenziemer somit genau für ein Gericht für zwei Personen geeignet ist. Und Sie sollten ihn tatsächlich mindestens drei Stunden schmoren. Eine Stunde reicht da nicht.

Ich gebe zu den Ochsenziemerstücken, die ich in Öl anbrate, um Röststoffe zu erhalten, noch Zwiebeln, Lauchzwiebeln, Knoblauch und Ingwer. Und bilde die Sauce mit einer selbst hergestellten Gemüsebrühe, die ich für diesen Zweck portionsweise eingefroren habe. Dann kommt als Besonderheit Senf und Crème fraîche hinzu. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen Dann Deckel drauf und bei mittlerer Temperatur drei Stunden schmoren. Das Gemüse verkocht und schmilzt beim langen Schmoren komplett und macht auf diese Weise die Sauce sehr sämig. Die letzte halbe Stunde wird alles ohne Deckel noch auf die Hälfte der vorhandenen Flüssigkeit reduziert, um mehr Geschmack in die Sauce zu bringen. Dann abschmecken, fertig.

Sie werden mich aber sicherlich noch zum Schluss fragen, warum ich in aller Welt chinesische Miinudeln zu dem Gulasch reiche. Das hat einen einfachen Grund. Ich hatte Tage zuvor ein asiatisches Gericht zubereitet und noch Miinudeln für 2 Personen übrig und im Kühlschrank aufbewahrt. Sie waren noch gut und mussten verbraucht werden. Das ist der einzige Grund. Sie können jedoch ganz nach Belieben auch andere Nudeln verwenden, Fusilli, Penne Rigate, Farfalle oder auch Spaghetti. Toben Sie sich ruhig aus!

Für 2 Personen:

- 1 Ochsenziemer (etwa 650 g)
- 2 große, weiße Zwiebeln
- 4 Lauchzwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- ein Stück Bio-Ingwer
- 4 EL Senf
- 4 EL Crème fraîche

- 1 l Gemüsebrühe
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Öl
- 350 g Miinudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Schmorzeit 3 Stdn.



Mit einer sehr sämigen, würzigen Sauce
Gemüse putzen und gegebenfalls schälen. Zwiebeln in lange Streifen schneiden. Lauchzwiebeln grob zerkleinern. Knoblauchzehen mit einem großen, breiten Messer flach drücken und kleinschneiden. Ingwer auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale reiben.

Ochsenziemer mit einem großen, scharfen Fleischmesser quer in kleine Stücke schneiden. In eine Schüssel geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Ochsenziemerstücke darin einige

Minuten unter Rühren kross anbraten, bis sich Röstspuren gebildet haben. Stücke herausnehmen und in die Schüssel zurückgeben.

Gemüse bis auf den Ingwer in den Topf geben und einige Minuten anbraten, bis vor allem die Zwiebeln glasig sind. Ochsenziemerstücke zurück in den Topf geben. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Röststoffe mit dem Pfannenwender vom Topfboden lösen. Senf, Crème fraîche und Ingwer dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut verrühren und zugedeckt bei mittlerer Temperatur drei Stunden schmoren. Ab und zu umrühren.

Die letzte halbe Stunde die Sauce ohne Deckel auf die Hälfte der noch vorhandenen Flüssigkeit reduzieren. Sauce abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

Kurz vor Ende der Schmorzeit Wasser in einem Topf erhitzen, leicht salzen und Miinudeln 6 Minuten darin garen. Miinudeln durch ein Nudelsieb geben und Kochwasser abschütten.

Miinudeln auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Gulasch mit viel Sauce großzügig über den Nudeln verteilen.

Servieren. Guten Appetit! ***Und einen schönen 2. Weihnachtsfeiertag!***

Buchweizengrütze mit Gemüse und Feta

Bereiten Sie ab und zu auch einmal Polenta zu? Diese wird ja eigentlich standardmäßig aus Maisgrieß zubereitet. Ich habe hier ein Gericht mit einer Art von Polenta zubereitet. Aber

aus Buchweizengrütze. Sie wird in Gemüsebrühe gegart und dann noch gewürzt. Und sie schmeckt sehr fein und lecker. Auf diese Weise kann man ein leckeres, vegetarisches Gericht zubereiten, da man mit dieser Buchweizengrütze eine feine Sättigungsbeilage hat.



Mit Grütze in Form einer Polenta

Das Besondere an der Zubereitung ist, dass ich einige Tütchen Salsafran hinzugegeben habe. Das ist eine Lebensmittelfarbe, die es zu 1,5 g in kleinen Tütchen zu kaufen gibt. Dem Tütchen nach zu urteilen stammt das Produkt aus Spanien und basiert irgendwie auf Safran. Ob der Inhalt jedoch chemischen oder natürlichen Ursprungs ist, kann ich Ihnen nicht sagen. Denn zum einen bin ich des Spanischen nicht mächtig, zum anderen kann ich den aufgedruckten, wirklich sehr kleinen Text auf der Tüte nicht einmal mit meiner Lesebrille entziffern. Aber zumindest bekommt die Buchweizengrütze dadurch eine rötliche, oder sagen wir orange Farbe, was sie beim Anrichten und Servieren sehr hübsch aussehen lässt.

Das Gemüse, das dazu gegart wird, bekommt durch den

hinzugefügten Feta noch einen leicht würzigen, salzigen Kick. Und der trockene Weißwein sorgt für leichte Säure und liefert dem Gericht eine leichte Sauce. Sehr schmackhaft.!

Für 2 Personen:

- 1 Tasse Buchweizengrütze
- 3 Tassen Gemüsebrühe
- 4 Tütchen Salsafran (Lebensmittelfarbe, à 1,5g)
- ein Stück Pastinake
- ein Stück Hokkaidokürbis
- ein Stück Aubergine
- 1 Tomate
- 4 Knoblauchzehen
- Bio-Ingwer
- etwas Petersilie
- 200 g Feta (1 Packung)
- trockener Weißwein
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in kurze Stifte schneiden.

Ingwer auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale reiben.

Feta in kleine Würfel schneiden.

Petersilie kleinwiegen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin anbraten. Bei geringer Temperatur 10 Minuten dünsten. Feta dazugeben. Ingwer und Petersilie dazugeben. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Abschmecken.

Parallel dazu Brühe in einem Topf erhitzen. Buchweizengrütze dazugeben und bei mittlerer Temperatur 4 Minuten garen. Salsafran dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen. Abschmecken.

Grütze in zwei tiefen Tellern anrichten. Gemüse mit Feta und Sauce darüber geben. Servieren. Guten Appetit!

Spaghetti mit Tomaten-Paprika-Thymian-Sauce

Sie bereiten sicherlich gern Pasta zu. Mit klassischen Saucen oder Pestos. Machen Sie sich manchmal auch die Arbeit und überlegen sich eine eigene, kreative Sauce? Vielleicht aus den Zutaten, die Sie gerade im Kühlschrank vorrätig haben?



Feine Sauce mit Tomaten, Paprika und Thymian
Ich habe genau diesen Weg gewählt und eine Sauce zusammengestellt. Aus Tomaten, Paprika und einem Topf frischem Thymian. Ich habe die Sauce noch mit etwas Tomatenmark tomatisiert. Und mit frischem Knoblauch verfeinert. Auf das fertige Gericht kommt dann noch eine gute Portion gehobelter Parmesan.

Sehr lecker. Kochen Sie es einmal nach und schmecken Sie die vielen frischen Aromen. Und lassen Sie sich am besten inspirieren zu eigenen Saucen, die Sie aus den Zutaten, die der Kühlschrank gerade hergibt, zusammenstellen.

Für 2 Personen:

- 340 g Spaghetti
- 10 kleine Cherrytomaten
- 1 rote Paprika
- 4 Koblauchzehen
- 1 Topf Thymian
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- Grano Padano
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 300 ml Gemüsebrühe
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.



Mit gehobeltem, nicht geriebenem Grano Padano
Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden.

Ebenso die Zwiebel schälen und kleinschneiden.

Lauchzwiebel putzen und kleinschneiden.

Tomaten ebenfalls kleinschneiden.

Ebenso den Paprika.

Thymian kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch darin andünsten. Tomatenmark dazugeben und kurz mit anbraten. Tomaten und Paprika dazugeben und kurz mit anbraten. Mit der Brühe ablöschen. Thymian dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei mittlerer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen.

Parallel dazu Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht

gesalzenem Wasser 9 Minuten garen.

Sauce abschmecken.

Pasta auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Gemüseragout mit viel Sauce darüber geben.

Mit gehobelten Parmesanspänen dekorieren.

Servieren. Guten Appetit!

Tortellini-Suppe

Tortellini bereiten Sie sicherlich normalerweise als Pasta mit einer Sauce oder einem Pesto zu. Das ist ja auch der gewöhnliche Verwendungszweck.



Einfache Suppe mit Pasta
Sie können Tortellini aber auch einmal in einer anderen, abgewandelten Form zubereiten. Geben Sie sie in eine gute Brühe und servieren Sie sie als Suppe. Es braucht nur noch Salz und Pfeffer. Und ein wenig frischer Schnittlauch zum Dekorieren.

Fertig haben Sie eine gelungene, gehaltvolle und schmackhafte Suppe.

Für 2 Personen:

- 800 g Tortellini (mit Fleischfüllujg, 2 Packungen à 400 g)
- 1 l Gemüsebrühe
- frischer Schnittlauch
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: 3 Min.

Schnittlauch kleinschneiden.

Brühe in einem Topf erhitzen.

Tortellini hineingeben und in 3 Minuten garen.

Suppe mit der Pasta auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Servieren.

Suppe mit Schnittlauch garnieren.

Topf mit der restlichen Suppe auf den Küchentisch stellen und nach Bedarf nachschöpfen.

Guten Appetit!

Miesmuscheln



Leckere, frische Miesmuscheln

Essen Sie gerne Muscheln? Die kalte Jahreszeit ist ja auch Hauptsaison für Muscheln, so auch für Miesmuscheln. Denn in der wärmeren Jahreszeit überstehen diese den Transport nach Deutschland meistens nicht. Muscheln sind ja sehr anfällig für zu hohe Temperaturen und verderben dann sehr schnell.

Ein Haupterntegebiet für Miesmuscheln ist Nordfrankreich, dort vorwiegend die Bretagne oder die Normandie. Aber auch Miesmuscheln aus den Niederlanden erreichen unseren Markt. Und natürlich nicht zu vergessen die heimischen Muscheln aus Nord- und Ostsee.

Und Miesmuscheln sind in der kalten Jahreszeit so weit verbreitet, dass Sie sie nicht nur in ihrem Supermarkt,

sondern auch im Discounter bekommen.

Beim Zubereiten von Miesmuscheln können Sie nichts falsch machen. Man verwendet meistens einen Sud aus Hälfte Gemüsebrühe und Hälfte trockener Weißwein. Und gart die Miesmuscheln 5 Minuten darin. Muscheln, deren Schale sich nicht öffnen und die verschlossen bleiben, werden aussortiert, sie sind schadhaft und nicht essbar.



In einem Sud aus Brühe und Wein gegart

Wussten Sie auch, dass man zum Verzehr von Miesmuscheln kein Besteck braucht? Es gibt einen Trick, ohne die Hände zu benutzen und sich diese schmutzig zu machen. Sie puhlen als erstes aus einer Miesmuschel das Fleisch heraus und verzehren dieses. Dann verwenden Sie einfach die Schalen dieser Miesmuschel, um das Fleisch aus den restlichen Miesmuscheln herauszuholen. Einfach mit den beiden Schalen das Fleisch packen, zudrücken, herausziehen und verspeisen. Ein wirklich gelungener Trick.

Für 2 Personen:

- 2 kg Miesmuscheln (2 Packungen à 1 kg)
- 0,5 l Gemüsebrühe
- 0,5 l trockener Weißwein
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 5 Min.

Miesmuscheln unter fließendem, kaltem Wasser abspülen.

Brühe und Wein in einem Topf erhitzen, Miesmuscheln hineingeben, salzen und pfeffern und 5 Minuten garen.

Kochwasser abschütten.

Miesmuscheln auf zwei große, tiefe Teller verteilen und servieren.

Jeweils eine Schrippe oder getoastetes Toastbrot dazu reichen.