Eintopf mit Hähnchenherzen, Kartoffeln und bunten Karotten

Würziger Eintopf

Zutaten für 2 Personen:

- 1 l Gemüsefond
- 400 g Hähnchenherzen (1 Packung)
- 4 Kartoffeln
- 4 bunte Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- BBQ-Gewürzmischung
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Mit etwas gehacktem Grün dekoriert

Zubereitung:

Hähnchenherzen vierteln und in eine Schale geben.

Kartoffeln und Karotten putzen und schälen. Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Karotten quer in Scheiben schneiden. in eine Schüssel geben.

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

Öl in einem Topf erhitzen. Hähnchenherzen, Lauchzwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Kartoffeln und Karotten dazugeben. Gemüsefond hinzugeben. Mit BBQ-Gewürzmischung, Salz, Pfeffer

und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten garen. Eintopf abschmecken.

Eintopf auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit etwas gehacktem Grün dekorieren.

Servieren. Guten Appetit!

Linsen-Eintopf mit Schinken-Kochwürstchen

Mit Kochwürstchen

Zutaten für 2 Personen:

- 10 Schinken-Kochwürstchen (1 Packung, 250 g)
- 1 l Gemüsefond

- 1 große Gemüsezwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 6 EL Belugalinsen
- 6 EL rote Linsen
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min.

Und zweierlei Linsen

Zubereitung:

Zwiebel putzen, schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

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

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten.

Gemüsefond dazugeben. Belugalinsen hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. 10 Minuten zugedeckt bei geringer Temperatur köcheln lassen. Rote Linsen und Würstchen im Ganzen dazugeben. Nochmals zugedeckt bei geringer Temperatur 8 Minuten garen. Eintopf abschmecken.

Eintopf mit jeweils 5 Würstchen in tiefe Suppenteller geben . Mit etwas gehacktem Grün garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Eintopf mit Schinken-Kohlwürstchen und Kohlgemüse

Leckerer Eintopf

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Schinken-Kohlwürstchen (10 Stück, 1 Packung)
- 4 Blätter Wirsing
- 4 Blätter Rotkohl
- einige Blätter Chinakohl
- einige Blätter Mangold
- einige Blätter Mini Pak Choi
- 800 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- etwas Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Mit Kohlwürstchen

Zubereitung:

Petersilie kleinschneiden und in eine Schale geben.

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

Würste quer kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Fond in einem Topf erhitzen und Kohlgemüse darin bei geringer Temperatur 15 Minuten zugedeckt garen. Würstchen dazugeben und alles weitere 5 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und Eintopf abschmecken.

Eintopf auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Winterlicher Wirsing-Kartoffel-Eintopf

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!

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!

Variation einer Hochzeitssuppe

Gehaltvoller Teller

Zutaten für 2 Personen:

- 1 l frischer Gemüsefond
- 10 Markklößchen (Packung)
- 10 Grießklößchen (Packung)
- 10 Suppenmaultaschen (Packung)
- 1 Stängel Mangold
- 1 Pastinake
- 2 große Blumenkohlröschen

- 2 kleine Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Lauchzwiebeln
- kleine Portion Baby-Spinat
- 4 Stangen Spargel (geputzt, eingefroren)
- 6 Cherrydatteltomaten
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 10 Min.

Eine vollständige Mahlzeit

Zubereitung:

Petersilie kleinschneiden.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in grobe Stücke zerteilen.

Die fünf zuerst aufgeführten Gemüsesorten kommen in eine Schale, die vier zuletzt aufgeführten Gemüsesorten ebenfalls in eine Schale.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Suppeneinlagen wie Markklößchen, Griesklößchen und Suppenmaultaschen hineingeben. Gemüsesorten aus der ersten Schale hineingeben. Suppe bei geringer Temperatur 6 Minuten köcheln lassen. Gemüsesorten aus der zweiten Schale hineingeben. Suppe weitere 4 Minuten köcheln lassen. Mit Muskat, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Suppe abschmecken.

Suppe mit Einlagen und Gemüse auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Vegane Bratwürste mit Paprika-Pastasotto

Mit veganen Bratwürsten

Zutaten für 2 Personen:

Für die Bratwürste:

- 8 vegane Bratwürste (Sojaproteinbasis)
- Rapsöl

Für das Pastasotto:

- 150 g Kritharaki (griechischer Nudelreis)
- 1 Schalotte
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 4 kleine, gelbe Paprikaschoten
- 500 ml Gemüsefond
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

- Zucker
- 50 ml Kokosnussmilch
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Schlotziges Pastasotto

Zubereitung:

Für das Pastasotto:

Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebeln putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. Ingwer schälen und auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale reiben. Paprikaschoten putzen und in kleine Würfel schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebeln andünsten. Ingwer ebenfalls hinzufügen und kurz mit andünsten. Nudelreis in den Topf dazugeben und ebenfalls kurz andünsten. Paprikawürfel hinzufügen und mit etwas Gemüsefond ablöschen. Nun nach und nach den Fond angießen und

verkochen lassen, dabei immer gut rühren. Nach 12 Minuten sind die Nudeln gar. Kokosnussmilch dazugeben, unterrühren und erhitzen. Mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und abschmecken.

Für die Bratwürste:

Parallel dazu eine große Portion Öl in einer Pfanne erhitzen und Bratwürste darin auf jeweils beiden Seiten 10 Minuten kross und knusprig braten.

Jeweils vier Bratwürste auf zwei Teller geben. Pastasotto dazu drapieren.

Servieren. Guten Appetit!

Herbst-Eintopf

Man sagt ja so schön, Herbst- und Winterzeit ist Eintopfzeit. Da kommt dieses Rezept für einen leckeren Eintopf gerade richtig.

Sehr schmackhafter Eintopf

Ein leckerer, heißer Eintopf an kalten Herbst- oder Wintertagen tut immer gut. Sie werden überrascht sein, wie einfach der Eintopf zuzubereiten ist und wie wohlschmeckend er ist.

Verwenden Sie aber für die Brühe unbedingt einen selbst zubereiteten Gemüsefond, keine Gemüsebrühe aus einem Pulver oder Würfel. Sonst gelingt der Eintopf nicht und vor allem schmeckt er nicht, eher aber künstlich.

Sie werden anmerken, dass das Gemüse und die Kartoffeln ein wenig verkochen, wenn man sie eine Stunde lang im Gemüsefond gart. Da haben Sie sicherlich recht, man kann einige der Gemüse oder die Kartoffeln auch 15 Minuten vor Ende der Garzeit hinzugeben, um sie ein wenig knackiger und bissfester zu bekommen. Aber es sollen auch alle Aromastoffe aus den zugegebenen Zutaten ein wenig herausgekocht werden und sich dann eben im Endeffekt alle Aromen gut verbinden.

Ich war wirklich überrascht über das gute, schmackhafte

Ergebnis der Zubereitung des Eintopfs und werde ihn wieder kochen. Denn eigentlich bin ich kein so großer Fan von Eintöpfen. Bisher. Aber man kann sich auch ändern. Probieren Sie ihn selbst aus!

Zutaten für 2 Personen:

- 800 Gemüsefond
- 250 g Schweinebauch
- 4 Kartoffeln
- 2 Wurzeln
- 1/2 schwarzer Rettich
- 4 braune Champignons
- 6 Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Petersilie
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.

Mit leckerer Brühe

Zubereitung:

Gemüse gegebenenfalls schälen, putzen und grob zerkleinern. In eine Schüssel geben. Das Gleiche mit den Kartoffeln vornehmen.

Knochen des Schweinebauchs herausschneiden, aber aufbewahren. Schweinebauch in kurze, schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Petersilie kleinschneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Schweinebauch, Knochen des Schweinebauchs, Gemüse und Kartoffeln darin kräftig anbraten. Mit dem Gemüsefond ablöschen. Lorbeerblätter dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln.

Lorbeerblätter und Knochen herausnehmen. Brühe abschmecken.

Eintopf auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Gefüllte Mangoldblätter mit Couscous-Mangold-Gemüse

Mögen Sie Mangold? Ich liebe Mangold. Er ist so vielseitig einsetzbar. Und schmeckt so gut und knackig. Er kann als Spinatersatz dienen und grob oder püriert als solch ein Gemüse zubereitet werden. Sie können ihn deutsch oder auch asiatisch zubereiten. Und: Sie können ihn füllen.

Auch mit Mangold kann man Rouladen zubereiten

Sie lesen richtig. Die Mangoldblätter mit dem üppigen Grün sind groß genug, um das daraus Mangoldrouladen zu machen. Keine großen Rouladen, eher kleine Rouladen, aber sie

gelingen. Und mit der richtigen Füllung gelingen diese auch perfekt und schmecken hervorragend.

Schneiden Sie die Mangoldblätter am besten einmal quer in der Mitte durch, nehmen Sie so den groben, festen, weißen Stiel weg und verarbeiten Sie nur den großen, grünen Blattteil für die Rouladen. Ein Esslöffel einer beliebigen Füllung passen da immer in jedes Blatt.

Und damit auch der weiße Stiel Verwendung findet, schneiden Sie sie klein, garen Sie sie in kochendem Wasser und mischen Sie sie mit Couscous als Sättigungsbeilage.

Und schon haben Sie alle Teile des Mangold verwertet.

Leckere, würzige Rouladen
Tipp: Wenn Sie anstelle von Hackfleisch gegarten Couscous für die Füllung verwenden, haben Sie ein komplett veganes Gericht!

Für 2 Personen:

Für die gefüllten Mangoldblätter:

- 12 große Mangoldblätter
- 500 g Hackfleisch
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 kleine, rote Spitzpaprika
- 1/2 kleine Zucchini
- 8 Shiitakepilze
- 1 Bund Petersilie
- scharfes Paprikapulver
- Salz
- gemischter Pfeffer
- Zucker
- 1 Tasse Gemüsefond

Für das Gemüse:

- weiße Strünke der für die Füllung verwendeten Blätter
- 1 Tasse Couscous
- Butter
- Curry
- Salz
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 15 Min.

Gemüse für die Füllung putzen, gegebenenfalls schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Mit dem Hackfleisch in eine Schüssel geben. Mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker gut würzen. Alles mit der Hand vermischen.

Mangoldblätter auf ein großes Schneidebrett legen, einmal in der Mitte quer durchschneiden und somit den großen, weißen Stiel vom grünen Teil des Blattes trennen. Die weißen Stiele kleinschneiden und in eine Schale geben.

Grüne Blätter in kochendem Wasser bei geringer Temperatur 5 Minuten garen. Vorsichtig mit dem Schaumlöffel wieder

herausheben.

Grüne Mangoldblätter erneut auf dem Schneidebrett ausbreiten. Jeweils etwa ein Esslöffel der Füllung auf ein Blatt geben, dieses zusammenrollen, die Ränder einschlagen und alle Rouladen vorsichtig auf einen Teller geben.

Rouladen auf den Boden eines großen Topfes legen.

Eine Tasse Gemüsefond darüber gießen und Rouladen bei geringer Temperatur 15 Minuten garen.

Parallel dazu weiße Stiele des Mangolds in kochendem Wasser 10 Minuten garen. Mit dem Schaumlöffel herausheben und in eine Schale geben.

Couscous in das gleiche kochende Wasser geben und im nur noch siedenden Wasser 5 Minuten ziehen lassen.

Kochwasser abschütten. Mangoldstiele dazugeben. Mit Curry, Salz und einer Prise Zucker würzen. Ein großes Stück Butter dazugeben und unterheben.

Rouladen vorsichtig mit dem Schaumlöffel aus dem Gemüsefond heben, auf zwei Teller verteilen und kreisförmig am Rand anordnen. Couscous-Mangold-Gemüse in die Mitte des Kreises geben. Etwas von dem Gemüsefond über den Couscous geben.

Servieren. Guten Appetit!

Ochsenziemer-Ragout mit Tomaten und Bandnudeln

Sie wissen, was ein Ochsenziemer ist? Es ist der Penis eines

Ochsens. Und er ist etwa einen halben Meter lang. Größere Tiere, größere Geschlechtsteile. Sie fragen sich, warum in aller Welt man so etwas zubereiten sollte? Es folgt zumindest einmal dem nachhaltigen und somit ökologischen Prinzip, von einem Tier möglichst alles zuzubereiten und möglichst alles zu essen. Damit auch das ganze Tier verwertet wird. Und nicht nur das Filetsteak und das Rumpsteak. Das ist meines Erachtens ein wichtiges und sehr löbliches Prinzip, dem ich in bestimmten Abständen auch gerne folge und Ungewohntes koche.

Leckeres Ragout

Ein Ochsenziemer ist aber so mit die härteste und festeste Zutat, die ich in der Küche kennen. Vermutlich kommen nur Innereien oder Fleisch ihm gleich, wenn sie festen und harten Knorpel enthalten. Wie zum Beispiel Schweineohren, -füße oder -schwänze.

Aber man kann einen Ochsenziemer selbst mit einem großen, guten und sehr breiten Küchenmesser eines Traditionsherstellers fast nicht schneiden. Und ich habe wirklich das beste und schärfste Messer in meiner Küche

genommen, das ich zur Verfügung habe.

Längs den Ochsenziemer zu zerteilen, dann nochmals vierteln und dann quer kleinschneiden, um kleine Teile für ein Ragout zu bekommen, fiel weg.

Ich habe schließlich den Ochsenziemer quer in dünne Scheiben geschnitten. Und diese dann nochmals jeweils in eine halbe Scheibe zerteilt. Das war dann klein genug.

Aber auch ein Ochsenziemer kann einem vierstündigen Schmoren nichts entgegensetzen, da hat auch er keine Chance. Nach dem Schmoren sind die Ochsenziemerstücke weich und schmackhaft, haben aber eine gallertartige Konsistenz. Zumindest ist aber das Ragout lecker und man kann die Innereienstücke leicht verspeisen.

Auf dem obigen Foto sehen Sie eine schmale Scheibe eines Ochsenziemers, also ein Querschnitt durch das beste Stück

eines Ochsen. Oben sehen Sie die Harnröhre. Darunter in einem weißen Kreis der Schwellkörper. Und darin notwendigerweise hier ein Blutgefäß, es können aber auch einmal zwei Blutgefäße sein. Und wie ich oben erwähnte, das ist sehr schwer zu schneiden.

Zum Ragout kommt noch etwas Gemüse. Und zwar Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch. Dann viele Minirispentomaten, die dem Ragout Flüssigkeit für die Sauce liefern und es etwas tomatig machen.

Und die Sättigungsbeilage sind deutsche Bandnudeln.

Für 2 Personen:

- 1 Ochsenziemer (etwa 650 g)
- 2 Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 10 Minirispentomaten
- 500 ml Gemüsefond
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- scharfes Paprikapulver
- 350 g Bandnudeln
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 4 Stdn.

Mit schönen Bandnudeln

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

Ochsenziemer mit einem großen, scharfen Messer quer in dünne Scheiben schneiden. Diese wiederum in zwei halbe Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben.

Öl in einem Topf erhitzen. Ochsenziemerstücke darin einige Minuten für Röststoffe kross anbraten. Herausnehmen und in die Schüssel zurückgeben.

Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch in heißen Öl glasig dünsten. Ochsenziemerstücke wieder dazugeben. Tomaten im Ganzen dazugeben. Mit dem Gemüsefond ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und einer Prise Zucker würzen. Alles vermischen und zugedeckt bei geringer Temperatur vier Stunden schmoren.

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

Sollten die Tomaten beim Schmoren nicht zerfallen und etwas verkocht sein, diese mit einem Stampfgerät zerdrücken und mit der Sauce vermischen. Sauce des Ragouts abschmecken.

Nudeln auf zwei tiefe Teller verteilen.

Ragout mit viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Gemüsesuppe mit Fleischeinlage

Frisch, frisch, frisch. So lautet der Kommentar zu dieser Suppe. Denn es kommen tatsächlich nur sehr frische Zutaten hinein.

Leckere Suppe

Ich wollte diese Suppe zuerst als Minestrone bezeichnen. Aber eine Minestrone ist eine italienische Gemüsesuppe und hat keine Fleischeinlage.

Dann wollte ich auch Suppenfleisch in die Suppe hineingeben und mitkochen. Aber ich hatte keines gekauft und auch nicht vorrätig. Aber eine kleine Portion Putengeschnetzeltes hatte ich vorrätig.

Somit wurde es eine leckere, frische Suppe mit mehreren Gemüsesorten und etwas Putenfleisch. Garniert mit frischem Schnittlauch.

Und das Beste ist: Sie brauchen nur 4 Minuten, um sie zuzubereiten. Das ist doch was, oder?

Für 2 Personen:

- 800 ml Gemüsefond
- 200 g Putengeschnetzeltes

- ein Stück Zucchini
- 1/2 Stängel Staudensellerie
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- ein Stück rote Paprika
- etwas frischer Schnittlauch
- Salz
- weißer Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 4 Min.

Sehr frisch
Gemüse putzen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln in grobe Stücke schneiden. Zucchini längs halbieren und quer in feine, halbkreisförmige Scheiben schneiden. Staudensellerie quer in feine Streifen schneiden. Paprika längs in feine Streifen schneiden.

Schnittlauch kleinschneiden.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Fleisch und Gemüse hineingeben und alles 4 Minuten garen. Suppe mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und abschmecken.

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

Riesengarnelenschwänze mit Gemüse auf Spaghetti

Sauce „frei Schnauze“
Sie kreieren sicherlich ab und zu auch einmal Gerichte, die keinem Rezept entsprechen oder sonst auch nicht gerade bekannt oder gewöhnlich sind. Dann geht man am besten danach aus, was der Gefrier- oder Kühlschrank noch so hergibt.

In diesem Fall waren es in ersterem noch eine Packung Riesengarnelenschwänze und portionsweise eingefrorene Gemüsebrühe. Und in letzterem einige Gemüsesorten.

Da ist der Weg frei für ein Gericht mit Meeresfrüchten und Gemüse in einer leckeren Gemüsebrühe. Und als Sättigungsbeilage gibt es einfach Spaghetti dazu.

Das Ganze ist in weniger als 10 Minuten gegart, also ein schnelles Gericht, bei dem man einmal nicht viel Zeit in der Küche verbringen muss. So etwas gibt es ja auch, dass der Terminkalender nicht viel Zeit für stundenlanges Kochen hergibt.

Für 2 Personen:

- 250 g Riesengarnelenschwänze (TK-Ware, 1 Packung)
- 10 Cherrydatteltomaten
- 1 Mini-Pak-Choi
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml Gemüsefond
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 375 g Spaghetti
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Mit leckeren Riesengarnelenschwänzen

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen, kleinschneiden und auf mehrere Schalen verteilen.

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Dann Garnelenschwänze dazugeben und mit anbraten. Schließlich noch Mini-Pak-Choi und Tomaten dazugeben.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Kurz köcheln lassen.

Parallel dazu Spaghetti in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen. Kochwasser durch ein Nudelsieb abgießen.

Spaghetti auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Garnelenschwänze mit dem Gemüse und viel Sauce über die Pasta geben.

Servieren. Guten Appetit.

Innereiengulasch mit Speckknödeln

Im Saucenspiegel

Sind Sie Innereienliebhaber? Oder gehören Sie eher zu den Menschen, die Innereien ein wenig zwiespältig gegenüber stehen? Oder gar zu der Gruppe von Menschen, die sich zu einem „Bäääähh!“ durchringen und bei denen keine einzige Scheibe gebratene Leber auf den Teller und Küchentisch kommt?

Ich rechne Sie einmal zur ersten Gruppe von Menschen, die Innereien sehr viel abgewinnen können. Da stehen Sie einem solchen Gericht für ein Gulasch aus Innereien doch sehr offen gegenüber, nicht wahr?

Gerade Innereien wie Leber oder Niere soll man eigentlich

nicht zu fest anbraten, da sie sonst sehr fest und zäh werden. Aber in einem Gemüsefond in einem Gulasch, in dem man sie einige Stunden lang gart, können auch diese Innereien nichts anderes machen, als durch das lange Garen schön weich und zart gekocht zu werden.

In dieses Gulasch kommen die gängigsten Innereien, die in einem gut sortierten Supermarkt zu bekommen sind: Herz, Leber, Niere und Pansen.

Für die Sauce wird ein selbst zubereiteter Gemüsefond verwendet, der gewürzt nach dem langen Garen hervorragend schmeckt.

Als Beilage fungieren Speckknödel. Natürlich auch selbst zubereitet und portionsweise eingefroren. Leider haben selbst zubereitete Knödel manchmal auch die Eigenart, nach dem Auftauen und dem Erhitzen im nur noch siedenden Wasser doch ein wenig an Bindung zu verlieren und ein wenig auseinander zu fallen. Deswegen sehen sie auf den Foodfotos nicht so ganz kompakt aus.

Für 2 Personen:

- 200 g Rinderherz
- 200 g Rinderleber
- 200 g Pansen (vorgegart)
- 200 g Schweineniere
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 ml Gemüsefond
- ein Stück frischer Ingwer
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Petersilie

- 6 Speckknödel

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 3 Stdn.

Mit selbst zubereiteten Speckknödeln
Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Innereien in kleine Stücke schneiden und in Schalen geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin einige Minuten glasig dünsten. Dann die Innereien dazugeben und kräftig mit anbraten.

Ingwer auf der Küchenreibe fein in das Gulasch hineinreiben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Mit dem Gemüsefond ablöschen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur drei Stunden köcheln lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit die aufgetauten Speckknödel in einem Topf mit nur noch siedendem Wasser 10 Minuten erhitzen.

Sauce des Gulasch abschmecken.

Jeweils drei Speckknödel auf einen Teller geben.

Innereien aus dem Gulasch mit dem Schöpflöffel daneben geben.

Großzügig von der Sauce über Knödel und Gulasch geben, damit sich ein Saucenspiegel bildet.

Das Gulasch mit etwas frischer, kleingeschnittener Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Falsche Pferdelende mit Buschbohnen und Salzkartoffeln

Leckerer Pferdebraten

Wissen Sie, was eine falsche Lende ist? Es ist manchmal doch sinnvoll, sich vor der Zubereitung eines Gerichts über die verwendeten Zutaten zu informieren.

Ich hatte hier falsche Lende vom Pferd vorrätig, das ich in einem Gefrierbeutel vom Rossschlachter geliefert bekommen und eingefroren hatte. Nebst einem anderen Stück Pferdefleisch, und zwar richtiger Lende.

Bei einer richtigen Lende weiß man, das kommt in die Kategorie Filet- und Rumpsteak, ist somit kurzfaseriges Fleisch und etwas zum Kurzbraten.

Und trifft das auch für die falsche Lende zu? Schnell im Internet recherchiert. Und Glück gehabt. Denn bei der falschen Lende heißt es, es ist ein Stück aus der Schulter des Tieres, hat lange Fleischfasern und ist somit ein Kandidat für das … lange Schmoren!

Also habe ich meine geplante Zubereitung, die falsche Lende

wie ein Steak nur einige Minuten in die Pfanne zu geben, schnell verworfen. Und stattdessen ein Schmorgericht zubereitet. Das dann aber eben auch drei Stunden Garzeit in Anspruch nimmt.

Geschmort habe ich die falsche Lende in Gemüsefond. Und habe einige kleingeschnittene Kräuterseitlinge dazugegeben und mitgeschmort.

Als Beilage gibt es fast schon klassisch für einen Braten Buschbohnen und Salzkartoffeln.

Mit Bohnen und Kartoffeln
Für 2 Personen:

- 500 g falsche Pferdelende
- 3 Kräuterseitlinge
- 400 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- edelsüßes Paprikapulver

- 300 g Buschbohnen
- 8 Kartoffeln
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 3 Stdn.

Falsche Lende auf allen Seiten mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Pilze grob zerkleinern.

Öl in einem Topf erhitzen und falsche Lende darin auf allen Seiten kross anbraten. Pilze dazugeben. Mit dem Gemüsefond ablöschen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur drei Stunden schmoren.

20 Minuten vor Ende der Garzeit Kartoffeln schälen. Bohnen putzen.

Kartoffeln und Bohnen in zwei Töpfen mit leicht gesalzenem Wasser etwa 15 Minuten garen.

Sauce des Bratens abschmecken.

Braten herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben und tranchieren. Die Bratenscheiben auf zwei Teller verteilen.

Pilze, Bohnen und Kartoffeln dazugeben. Bohnen salzen.

Etwas Sauce über den Braten geben.

Servieren. Guten Appetit!

Pferderouladen mit Wurzelstampf mit Bratensauce

In leckerem Bratenfond
Sie bereiten sicherlich ab und zu auch einmal Rouladen zu. Sicherlich in gewohnter Manier mit Rindfleisch, das Ihnen der Schlachter entsprechend vorbereitet hat.

Dieses Rezept hat einen besonderen Pfiff. Denn es wird für die Rouladen Fleisch vom Pferd verwendet. Das der Rossschlachter eben auch entsprechend vorbereitet.

Variieren Sie auch gern bei der Füllung für Rouladen? Dieses Rezept verwendet jedoch eine ganz normale, klassische Füllung. Als da wären Senf, Speck, Gürkchen, Sardellenfilet und Knoblauchzehe.

Die Rouladen werden ganze drei Stunden bei geringer Temperatur geschmort. Das Fleisch ist danach saftig und sehr zart. Zum Schmoren wird eine selbst zubereitete Gemüsebrühe verwendet.

Die für genau solche Zwecke selbst frisch zubereitet und portionsweise eingefroren wurde. Das Ergebnis sind nicht nur leckere, würzige Rouladen, sondern auch eine leckere, dunkle Bratensauce.

Als Beilage ein einfacher Stampf aus Wurzeln. Gewürzt mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und einer Prise Zucker. Und natürlich mit einer guten Portion Butter, damit der Stampf so richtig schlotzig wird.

Exzellente, sehr wohlschmeckende Rouladen

Für 2 Personen:

- 4 Scheiben Pferderouladenfleisch (vom Schlachter vorbereitet)
- Salz
- Pfeffer
- edelsüßes Paprikapulver
- Olivenöl
- 800 ml Gemüsefond

Für die Füllung:

- mittelscharfer Senf
- 8 Scheiben dünner Bauchspeck
- 4 Gürkchen (Glas)
- 4 Sardellenfilets (Glas)
- 4 Knoblauchzehen

Für die Beilage:

- 12 Wurzeln
- Butter
- gemahlene Muskatnuss
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Verweildauer im Topf zum Schmoren 3 Stdn.

Rouladen längs auf ein großes Arbeitsbrett legen. Fleisch auf jeweils beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Fleisch mit einem Backpinsel mit dem Senf auf einer Seite einstreichen.

Jeweils zwei Scheiben Speck längs auf die Rouladen legen. Jeweils am Ende der Rouladen quer ein Gürkchen, ein Sardellenfilet und eine Knoblauchzehe drapieren und die Rouladen von diesem Ende her zusammenrollen. Wenn notwendig, die Rouladen mit Zahnstochern zusammenheften.

Öl in einem großen Topf erhitzen.

Rouladen auf allen Seiten mehrere Minuten kross anbraten. Mit dem Gemüsefond ablöschen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur drei Stunden schmoren.

20 Minuten vor Ende der Schmorzeit Wurzeln putzen, schälen und grob zerkleinern.

Wasser in einem Topf erhitzen und Wurzeln darin 15 Minuten garen.

Kochwasser abschütten. Eine große Portion Butter dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und einer Prise Zucker würzen. Mit dem Stampfgerät grob zerstampfen.

Sauce der Rouladen abschmecken. Ebenfalls den Stampf abschmecken.

Stampf auf zwei Teller verteilen. Jeweils zwei Rouladen dazugeben. Etwas Sauce über den Stampf und die Rouladen geben.

Servieren. Guten Appetit!

Maultaschensuppe mit Gemüse

Mit leckeren Maultaschen

Ist Ihnen die Herkunft oder Entstehungsweise der Maultaschen bekannt? Sie heißen ja auch original im Schwäbischen eigentlich „Hergottsb’scheißerle“. Mönchen ist es ja verboten, am Karfreitag Fleisch zu essen. Findig wie man im Schwabenland ist, kamen vor vielen Jahrhunderten Mönche auf die Idee, Fleisch kleinzuschneiden, eine Farce mit Gemüse und Gewürzen zuzubereiten, diese in einem Nudelteig zu verstecken und auf diese Weise zuzubereiten. Sie wollten einfach das Fleisch im Nudelteig vor dem Auge Gottes verstecken, aber auf den Genuss von Fleisch nicht verzichten. So entstanden die „Hergottsb’scheißerle“ oder auch Maultaschen.

Bei diesem einfachen Rezept greife ich auf Maultaschen aus der Packung zurück, also einem Convenienceprodukt. Aber sie sind wirklich von guter Qualität. Dazu aber frisches Gemüse. Und vor allem mit frisch zubereiteter Gemüsebrühe, die ich portionsweise eingefroren hatte.

Länger als 5 Minuten braucht die Suppe nicht, dann sind die kleingeschnittenen Maultaschen in der Brühe erhitzt. Und das Gemüse ist leicht gegart, aber immer noch knackig frisch.

Für 2 Personen:

- 800 g Maultaschen (2 Packungen à 400 g)
- 800 ml Gemüsefond
- 20 Zuckerschoten
- 1 Stück Butternusskürbis
- 1/2 gelbe Paprikaschote
- 4 Blätter Pak Choi
- Salz
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.

Und frischem Gemüse
Maultaschen in schmale Streifen schneiden.

Gemüse putzen und grob zerkleinern.

Petersilie kleinwiegen.

Brühe in einem Topf erhitzen. Maultaschen und Gemüse hineingeben und etwa 5 Minuten garen.

Brühe mit Salz abschmecken.

Auf zwei tiefe Suppenteller verteilen.

Mit etwas Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!