Suppe mit Einlage



Wohlschmeckende Suppe

Ursprünglich wollte ich eine Suppe mit Eierstich zubereiten. Der Eierstich gelang mir aber nicht gut, weshalb ich in die fertige, kochende Suppe ein Ei einrührte.

Ich garniere die Suppe noch mit Petersilie.

Zutaten für 1 Person:

- 300 ml Gemüsefond
- 1 Ei
- Petersilie

Zubereitungsgzeit: Garzeit 5 Min.

Petersilie kleinwiegen.
Fond erhitzen. Ei einrühren.

Suppe in einen tiefen Nudelsuppe geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

Tomatensuppe mit Einlage



Leckere Suppe, mit Balsamico-Essig und Parmesan garniert

Ich bin wieder auf ungewöhnliche Weise zu einer Fertigpackung Pizzateig nebst einem Gläschen Tomatensauce gekommen. Der Pizzateig war irgendwann wegen des doch sehr heftig gärenden Hefeteigs nicht mehr verwertbar. Jedoch die Tomatensauce war noch zu verwenden.

Ich bereite damit einfach eine Tomatensuppe zu, indem ich etwas Gemüsefond zu der Sauce gebe.

Als Einlage für eine Tomatensuppe ist Reis ja bekannt. Ich hatte aber noch Gemüsereis übrig,so dass ich diesen beigebe. Ich gebe die Zubereitung von Reis und Gemüse der Übersicht halber nochmals mit an.

Über die Suppe kommen einige Spritzer Balsamico-Essig. Und

garniert wird die Suppe mit etwas frisch geriebenem Parmesan.

Zutaten für 1 Person:

- 200 ml Tomatensauce
- 100 ml Gemüsefond
- ½ Tasse Reis
- ½ Wurzel
- ½ Zwiebel
- ein Stück Ingwer
- Balsamico-Essig
- Parmesan
- Salz
- bunter Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Wurzel schälen und in kurze Stifte schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Ingwer achälen und kleinschneiden.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Wasser in einem Topf erhitzen und Gemüse darin 3–4 Minuten garen.

Tomatensauce in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Fond dazugeben. Reis und Gemüse ebenfalls dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Suppe in einen tiefen Suppenteller geben und einige Spritzer Balsamico-Essig darüber verteilen. Mit frisch geriebenem Parmesan garnieren. Servieren.

Pfannkuchen-Suppe



Da ich vor kurzem Pfannkuchen zubereitet habe, bereite ich dabei meistens noch einen weiteren Pfannkuchen zu. So kann man sich schnell und einfach eine schöne Suppe zubereiten.

Schön, wenn man auch noch frische Petersilie oder Schnittlauch zum Garnieren hat.

Ich führe die Zubereitung des Pfannkuchens aber hier nochmal auf, damit man dies nachvollziehen kann.

Mein Rat: Selbst zubereiteten Gemüsefond verwenden, die Suppe schmeckt besser.

Zutaten für 2 Personen:

- 500 ml Gemüsefond
- Salz

- schwarzen Pfeffer
- Schnittlauch

Für den Pfannkuchen:

- 3 EL Mehl
- 1 Ei
- Milch
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.

Mehl in eine Schüssel geben. Ei aufschlagen und dazugeben. Einen Schuss Milch dazugeben. Mit dem Schneebesen gut verrühren.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Teig hineingeben und verteilen. Pfannkuchen auf beiden Seiten jeweils 2–3 Minuten braten. Pfannkuchen herausnehmen und auf einen Teller geben. In feine Streifen schneiden.

Schnitlauch kleinwiegen. Fond in einem Topf erhitzen. Pfannkuchenstreifen dazugeben und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe in zwei tiefe Suppenteller geben, mit Schnittlauch garnieren und alles servieren.

Pansen-Haschee in Curry-Sahne-Sauce mit Bandnudeln



Würzig, kräftig, schmackhaft

Nun folge ich dem gleichen Prinzip wie vor einiger Zeit, als ich mehrere Gerichte in der Friteuse zubereitet hatte. Denn die Friteuse stand ja jeweils am Folgetag noch „ausgepackt“ in der Küche, also konnte ein weiteres Gericht folgen. Nun habe ich bei einem anderen Gericht gerade den Fleischwolf verwendet, also kann ich ihn auch noch für ein weiteres Gericht verwenden.

Pansen sind Innereie, aber sie bestehen vorwiegend aus Muskelfleisch. Daher kann mit ihnen auch die meisten Gerichte zubereiten, für die man das gewohnte Muskelfleisch verwendet, wie z.B. Ragout oder auch Rouladen.

Aus diesem Grund gebe ich Pansen einmal durch den Fleischwolf und bereite Pansen-Hack zu. Mit diesem bereite ich ein Haschee in einer Curry-Sahne-Sauce zu. Beim Anbraten behält das Pansen-Hack nicht wie gewöhnliches Hackfleisch seine Form, sondern zerfällt zu einer Art grobem Brei. Ich gare jedoch das Pansen-Hack wie ein gutes Haschee eine Stunde für viele Aromen.

Pansen kocht man vor der eigentlichen Zubereitung erst 3–4 Stunden in Gemüsefond. Da man für diese Zubereitung doch eine größere Menge benötigt, braucht man hierfür nicht den guten, selbst zubereiteten Fond verwenden. Hier kann man durchaus einmal auf Gemüse-Brühwürfel oder -Brühpulver ausweichen. Den verwendeten, sehr aromatischen Fond übrigens nach dem Garen nicht weggwerfen, er findet zum Teil noch Verwendung im Haschee.

Das Haschee ist würzig, kräftig und sehr schmackhaft.

Dazu gibt es als Beilage einfach Pasta.

Zutaten für 1 Person:

- 300 g Pansen
- 125 g gewellte Bandnudeln
- 1 l Gemüsefond
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- 100 ml Sahne
- 200 ml Gemüsefond
- 3 TL Hot Madras Curry Pulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 4 Stdn.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen und Pansen darin zugedeckt bei geringer Temperatur 3 Stunden köcheln lassen. Herausnehmen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Pansen in kleine Stücke schneiden und durch den Fleischwolf in eine Schüssel geben.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden.

Eine Portion Butter in einem kleinen Topf erhitzen und

Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Pansen-Hack dazugeben und mit anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Sahne dazugeben. Dann Fond dazugeben. Röststoffe gut vom Boden des Topfes ablösen. Dann Curry hinzugeben. Alles verrühen und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pasta in einen tiefen Nudelteller geben, großzügig Haschee mit viel Sauce darüber verteilen und alles servieren. Etwas kleingeschnittene, frische Petersilie zum Garnieren wäre optisch noch schön gewesen, ich hatte keine frische mehr zuhause vorrätig.

Gemüse-Auflauf



Schmackhafter, vegetarischer Auflauf

Hier ein vegetarisches Gericht. Man kann auf diese Weise noch restliches, vorhandenes Gemüse verwerten.

Ich mische schon unter das kleingeschnittenen Gemüse geriebenen Gouda. Zum Überbacken verwende ich einfach ein paar Scheiben Käse.

Ich würze das Gemüse nicht, denn ich fülle die Auflaufform mit sehr würzigem Gemüsefond auf, in dem das Gemüse gart.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Stange Lauch
- 2 Kartoffeln
- 1 orange Mini-Paprika
- 1 brauner Champignon
- ½ Tomate
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 10 schwarze Oliven
- 600 ml Gemüsefond
- 100 g geriebener Gouda
- 2 Scheiben Gouda
- 2 Scheiben Edamer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Gemüse putzen. Schalotte und Knoblauchzehen schälen, Schalotte in Ringe schneiden, Knoblauch kleinschneiden. Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Lauch in Ringe schneiden. Paprika längs halbieren und in halbe Ringe schneiden. Champignon halbieren und in Scheiben schneiden. Strunk der Tomate entfernen, Tomate in kleine Stücke schneiden. Oliven grob zerkleinern.

Backofen auf 220 ºC Umluft erhitzen.

Gemüse in eine Schüssel geben. Gouda dazugeben. Alles gut vermischen. In eine mittlere Auflaufform geben. Auflaufform

mit Fond auffüllen. Käsescheiben quer darüber legen.

Auflaufform auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben.

Herausnehmen, Auflauf auf zwei Teller verteilen und servieren.

Innereien-Lasagne



Sehr leckere Lasagne

Diesmal eine Lasagne, bei der ich die Hackfleisch-Sauce mit Innereien zubereite. Ich drehe Hähnchenherzen und -mägen – beides Muskelfleisch – durch den Fleischwolf und erhalte so Innereien-Hackfleisch. Dazu Schalotte und Knoblauch. Die Sauce ganz klassisch verfeinert mit Tomatenmark, Rotwein und Gemüsefond. Und für mehr Geschmack gebe ich noch selbst zubereitetes Tomatensugo dazu. Und für ein besonderes Aroma frischen Thymian und Rosmarin. Natürlich köchelt die

Hackfleisch-Sauce eine Stunde für viele Aromen und Sämigkeit.

Mein Rat: Unbedingt ganz klassisch eine Béchamel-Sauce dazu zubereiten und nicht alternativ Sahne verwenden. Die Lasagne wird so cremiger.

Allerdings bereite ich die Lasagne sozusagen „kalt“ vor. Ich erhitze den Backofen auf 220 ºC Umluft. Und währenddessen gebe ich vier Schichten Lasagne–Hackfleisch-Sauce–Béchamel-Sauce–Käse in eine Auflaufform. Aber, da ich die Hackfleisch-Sauce am Vortag zubereitet und im Kühlschrank aufbewahrt habe, gebe ich sie mit Zimmertemperatur in die Schichten. Die Béchamel-Sauce wird auch nur lauwarm, damit sie nicht klumpig, sondern flüssig ist, in die Schichten gegeben. Ich vermeide so, dass gleich bei der Vorbereitung der Lasagne viel Flüssigkeit von Hackfleisch- und Béchamel-Sauce sich in der Auflaufform sammelt. Das kann dann beim Garen im Backofen gern geschehen. Dafür gebe ich der Lasagne auch im Backofen 5 Minuten mehr Zeit, um die Backofen-Temperatur anzunehmen und zu garen.

Das Ganze ergibt eine herrlich wohlschmeckende und leckere Lasagne.

Zutaten für 1 Person:

- 4 Lasagne-Platte
- Olivenöl

Für die Hackfleisch-Sauce:

- 160 g Hähnchenherzen
- 160 g Hähnchenmägen
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Tomatenmark
- trockener Rotwein
- 100 ml Tomatensugo
- 150 ml Gemüsefond

- einige Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- scharfes Rosenpaprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Für die Béchamel-Sauce:

- Grundrezept

Für den Käse:

- 150 geriebener Gouda

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. 15 Min. | Garzeit 25 Min.

Hähnchenherzen und -mägen durch den Fleischwolf in eine Schüssel geben.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen. Rosmarin und Thymian kleinwiegen.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Hackfleisch dazugeben und mit anbraten. Tomatenmark ebenfalls dazugeben und mit anbraten. Es sollen sich viele Röststoffe bilden. Mit einem Schuss Rotwein ablöschen. Sugo dazugeben. Ebenfalls Fond dazugeben. Kräuter hinzugeben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Sauce abschmecken. Abkühlen lassen.

Backofen auf 220 ºC Umluft erhitzen.

In eine mittlere Auflaufform etwas Öl geben. Dann vier Male nacheinander übereinanderschichten:

- 1 Lasagne-Platte
- 1/4 der Hackfleisch-Sauce

- 2 EL Béchamel-Sauce
- Käse

Auflaufform auf mittlerer Ebene für 25 Minuten in den Backofen geben.

Herausnehmen und in der Auflaufform servieren. Oder Lasagne mit einem Pfannenwender auf einen großen Teller geben und darauf servieren.

Chicorée im Speckmantel



Gegarte Chicorée mit Speckscheiben und leckerer Sauce

Ein einfaches, schnell zuzubereitendes Gericht. Aber dennoch sehr wohlschmeckend. Einfach Chicorée mit Speck umhüllen, in eine Auflaufform mit etwas Weißwein-Fond-Mischung und im Backofen garen. Dazu passen ein paar Schrippen.

Ich habe eine einfache Lampe gefunden habe, die ich über der Spüle unter dem Küchenhängeschrank befestigen konnte. Nun kann ich auch einfache Fotos direkt auf dem Herd machen, aber ohne Blitz.

Zutaten für 1 Person:

- 3 Chicorée
- 6 Scheiben durchwachsener Bauchspeck
- ½ rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml trockener Weißwein
- 100 ml Gemüsefond
- Butter
- Zahnstocher

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Weißwein und Fond dazugeben. Etwas verrühren.



Chicorée in der Auflaufform vor dem Garen

Backofen auf 200 ºC Umluft erhitzen. Chicorée jeweils mit zwei Scheiben Bauchspeck umhüllen. Jeweils mit zwei Zahnstochern befestigen. Chichorée in eine mittlere Auflaufform geben. Weißwein-Fond-Mischung dazugeben. Auflaufform auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben.

Herausnehmen, Chicorée auf einen Teller geben und Zahnstocher entfernen. Etwas von der Sauce dazugeben und servieren.

Kartoffel-Rosenkohl-Speck-Auflauf



Die erste Portion, …

Ich hatte noch relativ viel Speck eingefroren, allerdings schon in Speckstreifen geschnitten. Also überlegte ich mir dieses Gericht eines Auflaufs, bei dem ich Kartoffeln und Rosenkohl und auch eine große Menge an Speck verwendet habe.

Gemüsefond und Weißwein kommen als Flüssigkeit zum Garen des Gemüses und Specks hinzu. Und Gouda zum Überbacken.

Ich weise ja immer gern darauf hin, beim abschließenden Grillen im Backofen für etwas Farbe für den Käse auch jeden Moment dabeizubleiben. Doch diesmal ist mir fast ein Fehler unterlaufen. Noch einen Moment länger nicht darauf geachtet und der Käse wäre verbrannt.

Zutaten für 1 Person:

- 2–3 große Kartoffeln
- 200 g Rosenkohl
- 200 g Speck, in Streifen geschnitten
- 100 g geriebener Gouda
- 150 ml Gemüsefond
- 150 ml trockener Weißwein
- Muskat
- Salz
- weißer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 40 Min.



… und die zweite Portion

Kartoffeln schälen und in dicke Scheiben schneiden. Rosenkohl putzen und Rosenkohlröschen jeweils halbieren. Kartoffelscheiben etwas schräg in Reihen nacheinander in eine mittlere Auflaufform schichten, wobei nach jeder Kartoffelreihe eine Reihe mit halben Rosenkohlröschen kommt. Die Lücken der Rosenkohlreihen oben mit den Speckstreifen auffüllen.

Fond mit dem Weißwein mischen. Über die Kartoffel-Rosenkohl-Speck-Mischung geben, so dass die Auflaufform fast vollständig mit Flüssigkeit gefüllt ist. Mit etwas Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Backofen auf 200 ºC Umluft erhitzen. Gouda über der Mischung verteilen und die Auflaufform auf mittlerer Ebene für 40 Minuten in den Backofen geben. Kurz vor Ende der Garzeit den Backofen-Grill auf 240 ºC erhitzen und den Auflauf auf höherer Ebene unter die Grillschlange geben, damit der Käse etwas Farbe bekommt.



Auf dem Teller angerichtet

Auflaufform herausnehmen und Auflauf entweder in der

Auflaufform servieren. Oder in ein oder zwei Portionen auf einen großen Teller geben und servieren.

Hackfleisch-Mehlwürmer-Paprika in Rotweinsauce mit Gemelli



Im tiefen Pastateller angerichtet

Mehlwürmer brät man am besten in Butter in der Pfanne kross und knusprig an, so schmecken sie am besten. Ich hatte noch welche im Tiefkühlschrank. Ich habe sie zusammen mit Hackfleisch, das ja von der Form her ähnlich aussieht, und etwas Paprika zubereitet. In einer Sauce aus Rotwein und Gemüsefond. Eine rote Chilischote sorgt für leichte Schärfe. Frischer Rosmarin für etwas Aroma. Und Sahne bindet die Sauce

etwas. Die Mehlwürmer werden natürlich – vorher kross angebraten – erst kurz vor Ende der Garzeit unter die Sauce gegeben, damit sie schön knusprig bleiben. Sie geben dem Gericht dann ein leicht nussiges Aroma. Dazu gibt es Gemelli als Beilage.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Hackfleisch
- 35 g Mehlwürmer
- ½ rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 1 TL Tomatenmark
- 200 ml trockener Rotwein
- 200 ml Gemüsefond
- 75 ml Sahne
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
- Gemelli

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 40 Min.

Tiefgefrorene Mehlwürmer auftauen oder lebende Mehlwürmer für 30–60 Minuten zum Abtöten in den Tiefkühlschrank geben.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chilischote in Ringe schneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen. Paprika putzen und in kleine Stücke schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Mehlwürmer darin einige Minuten kross anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Hackfleisch dazugeben und mit anbraten. Tomatenmark dazugeben und ebenfalls kurz mit anbraten. Mit Rotwein ablöschen. Fond und Sahne dazugeben. Paprika, Chili und Rosmarin hinzugeben. Alles verrühren und unzugedeckt 20–30 Minuten bei mittlerer Temperatur auf etwa die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren.

Währenddessen Pasta nach Anleitung zubereiten.

Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Mehlwürmer dazugeben und kurz erhitzen.



Leckeres Hackfleisch, Mehlwürmer und Paprika mit Sauce und Pasta

Pasta in zwei tiefe Pastateller geben und Hackfleisch-Mehlwürmer-Paprika-Mischung mit viel Sauce darüber geben.

Rinderleber mit viel Zwiebeln



Leber, Zwiebeln, Sauce, Schrippen

Ich bereite die Leber mit viel Zwiebeln – was ja auch immer zu Leber passt – und einem Sößchen zu. Demnächst werde ich ein Gericht mit Leber mit Äpfeln kochen, aber nicht mit Apfelstücken, die mit angebraten werden, oder mit Apfelaroma in Form von Calvados in der Sauce. Sondern Leber in einer richtigen Apfelsauce, fruchtig-scharf. Leider hatte ich heute keine Äpfel mehr vorrätig, um dieses Gericht zuzubereiten.

Diesmal jedoch Leber mit Zwiebeln in Sauce. Die Sauce bereite ich separat mit den Zwiebeln aus wenig Rotwein, Gemüsefond, Balsamicoessig und Sojasauce zu. Die Würzflüssigkeiten gehören zwar eher an die Leber, aber wenn man die Sauce etwas köcheln lässt und für mehr Geschmack etwas reduziert, ist die Leber innen nicht mehr rosé, sondern wird durchgegart und hart. Die Leber wird auf jeder Seite auch nur 1 Minute bei hoher Temperatur angebraten, damit sie zart und rosé wird. Und dazu gibt es heute tatsächlich zwei Schrippen, die ich glücklicherweise den Tag über noch nicht gegessen hatte. Und

es bietet sich ja auch an, die viele Sauce mit den Schrippen aufzutunken.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Scheibe Rinderleber (etwa 180 g)
- 2 große Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- trockener Rotwein
- 4–5 EL Gemüsefond
- ½ EL Aceto Balsamico di Modena
- 1 EL helle Sojasauce mit Zitronensaft
- ½ EL Mehl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

- 2 Schrippen

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch in Stifte. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Bei nur mittlerer Temperatur 5–10 Minuten schön kross braten. Mit einem kleinen Schuss Rotwein ablöschen. Fond dazugeben. Ebenso Balsamicoessig und Sojasauce. Mit Salz und Pfeffer würzen. Verrühren und aufkochen. Aus der Pfanne nehmen und warmstellen.

Leber auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Mit dem Mehl auf beiden Seiten bestäuben. Butter in der gleichen Pfanne erhitzen und die Leber – diesmal jedoch auf hoher Temperatur – jeweils 1 Minute auf jeder Seite kräftig anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Zwiebel- Knoblauch-Mischung mit der Sauce daneben geben. Dazu zwei Schrippen.

Eintopf mit Mehlwürmern



Leckerer Eintopf mit Kartoffeln, Gemüse und Mehlwürmern

Ich hatte noch Mehlwürmer im Tiefkühlschrank eingefroren. Da ich mit einigen Kartoffeln und etwas Gemüse einen Eintopf zubereiten wollte, bot es sich doch an, da noch Mehlwürmer kurz mitzugaren.

Zutaten für 2 Personen:

- 5 Kartoffeln
- ½ Kohlrabi
- ½ grüner Paprika
- 50 g Brechbohnen
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- ein Stück Ingwer

- 300 ml Gemüsefond
- 300 ml trockener Weißwein
- 2 EL Crème fraîche
- 8 Lorbeerblätter
- 15 g Mehlwürmer
- Muskat
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 35 Min.

Mehlwürmer für etwa 30 Minuten in den Tiefkühlschrank geben und somit abtöten. Oder schon tiefgefrorene verwenden und diese kurz auftauen.

Kartoffeln und Kohlrabi schälen und in grobe Stücke schneiden. Paprika putzen und in Stücke schneiden. Brechbohnen putzen und längs vierteln. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Ingwer schälen und kleinschneiden.

Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel darin andünsten. Kartoffeln, Kohlrabi, Paprika und Brechbohnen dazugeben. Mit Fond ablöschen. Weißwein dazugeben und Crème fraîche. Lorbeerblätter dazugeben. Ingwer ebenfalls hineingeben. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

Lorbeerblätter herausnehmen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Mehlwürmer hinzugeben und einige Minuten mitgaren. Eintopf in zwei tiefe Suppenteller geben. Mit etwas kleingeschnittener Petersilie garnieren.

Innereien-Gemüse-Auflauf



Leckerer Auflauf mit Innereienhackfleisch, Kartoffeln und Gemüse

Beim Kauf von Hähnchenherzen und -mägen kam ich neulich auf die Idee, diese in Form von Hackfleisch zu verwenden. Ich drehe sie für diesen Zweck durch den Fleischwolf. Zusammen mit Kartoffelscheiben und Gemüse ergibt dies einen wunderbaren Auflauf, den ich in selbst zubereitetem Gemüsefond im Backofen gare. Normalerweise bieten sich eigentlich Speckscheiben für einen Auflauf an. Ich hatte nur rohen Schinken zur Verfügung, er tut auch seinen Zweck. Und natürlich Mozzarellascheiben zum Überbacken.

Zutaten für 2 Personen:

- 150 g Hähnchenherzen
- 125 g Hähnchenmägen
- 4 Kartoffeln
- 230 g Rosenkohl
- 150 g Brechbohnen

- 3 Scheiben roher Schinken
- 1 Mozzarella (125 g)
- 500 ml Gemüsefond
- ½ Zitrone (Saft)
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 40 Min.

Hähnchenherzen und -mägen durch den Fleischwolf drehen. Kartoffeln schälen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Rosenkohl und Brechbohnen putzen. Rosenkohlröschen halbieren und Brechbohnen längs vierteln. Mozzarellakugel in vier große Scheiben schneiden.

Kartoffelscheiben, Brechbohnenstücke und Rosenkohlröschen in einer mittelgroßen Auflaufform in mehreren Reihen nacheinander schräg schichten. Mit einem kleinen Löffel das Innereienhackfleisch darüber verteilen. Zitronensaft darüber verträufeln. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsefond darüber verteilen, so dass die Auflaufform möglichst vollständig gefüllt ist. Schinkenscheiben längs nebeneinander darüber legen. Dann die Mozzarellascheiben darauf verteilen.

Backofen auf 200 ºC Umluft erhitzen. Auflauf auf mittlerer Ebene für 40 Minuten hineingeben. Herausnehmen, Auflauf auf zwei große Teller verteilen und servieren.

Champignon-Tomaten-Creme-Suppe mit Cognac



Leckere, sämige Suppe

Eine leckere Suppe, und schnell zubereitet. Champignons, Tomaten stückig mit Saft aus der Dose, Gemüsefond und Sahne. Verfeinert mit etwas Cognac und Ingwer. Und zum Schluss kommt noch frischer Thymian dazu.

Zutaten für 1 Person:

- 3 große, weiße Champignons
- 240 g Tomaten (stückig, Dose)
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ein Stück Ingwer
- 500 ml Gemüsefond
- 100 ml Sahne
- 2 cl Rémy Martin Cœur de Cognac
- etwas frischer Thymian
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 35 Min.

Zwiebel, Knoblauchzehe und Ingwer schälen und kleinschneiden. Ingwer beiseite legen. Thymian kleinwiegen. Champignons in Scheiben schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Champignons hinzugeben und mitanbraten. Tomaten dazugeben. Gemüsefond ebenfalls. Sahne hineingeben und Cognac. Dann noch Ingwer. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 30 Minuten unzugedeckt bei geringer Temperatur köcheln und reduzieren lassen, damit die Suppe sämiger wird. Thymian hineingeben und verrühren. Abschmecken und in einem tiefen Suppenteller servieren.

Gemüse-Risotto



Etwas Farbe durch rote Zwiebel, Wurzel und Gewürzmischung

Hier habe ich ein Risotto mit Gemüse zubereitet. Für etwas Farbe habe ich eine Wurzel und eine halbe rote Zwiebel

verwendet. Die fruchtig-würzige Soul-Girl-Gewürzmischung gibt dem Risotto Geschmack, mit einer ganz leichten scharfen Note. Und das Gericht ist auch vegetarisch.

Zutaten für 1 Person:

- 125 g Risottoreis
- 1 große Fenchelschale
- 1 Wurzel
- ½ rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- trockener Weißwein
- 500–600 ml Gemüsefond
- 30–40 g Parmesan
- 2 TL Soul-Girl-Gewürzmischung (weißer und schwarzer Pfeffer, Paprikapulver, Kümmel, Koriandersamen, Zucker, Cayennepfeffer, rote Preisbeeren, jeweils gemahlen)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
- etwas Schnittlauch

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.



Risotto im tiefen Teller, mit etwas Schnittlauch

Fenchelschale putzen. Fenchelgrün aufbewahren. Wurzel, Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Fenchel und Wurzel in kleine Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Fenchelgrün kleinschneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Reis darin andünsten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und vollständig reduzieren. Nacheinander in 4–5 Portionen Fond hinzugeben und jeweils komplett reduzieren, bis der Reis alle Flüssigkeit aufgesogen und gegart ist. Dabei immer gut mit dem Kochlöffel umrühren.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Fenchel- und Wurzelwürfel hinzugeben. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Zwiebel und Knoblauch hinzugeben. Jeweils mitgaren. Zum Ende der Garzeit Gewürzmischung dazugeben und Fenchelgrün und frisch geriebenen Parmesan unterheben. Kräftig mit Salz und ein wenig mit Pfeffer würzen und abschmecken.

In einem tiefen Teller servieren und etwas kleingeschnittenen Schnittlauch darüberstreuen.