Romanesco-Tarte



Würzig und pikant

Eigentlich hätte man mit den unten beschriebenen Zutaten auch eine Pizza zubereiten können. Denn der Hefeteig war ja schon vorhanden. Dann einfach den Hefeteig auf einem Backblech ausdrücken, die Gemüsesauce auf den Hefeteig auftragen, ihn mit den Zutaten belegen und als Pizza kurz bei hoher Hitze backen.

Und ja, Hefeteig. Diesmal passend zu den Zutaten. Denn Hefeteig eignet sich einfach besser zu herzhaften und pikanten Zutaten und Zubereitungen. Ein Mürbeteig dagegen eher für Süßes. Und der Hefeteig gelingt sehr gut und er wird kross, aber auch fluffig.

Die Hauptzutat ist der Romanesco, der in kleine Röschen geschnitten wird. Damit er auch im Backofen durchgart und nicht vorgekocht werden muss, wähle ich eine Stunde Backzeit für die Tarte. Der Romanesco ist danach aber immer noch sehr fest und knackig.

Besondere Würze geben der Tarte der kleingewürfelte Bauchspeck und der feingeriebene, mittelalte Gouda. Letzterer verläuft allerdings beim Backen leider nicht auf der Tarte, sondern bildet ein festes Käsegeflecht über der Tarte.

Und Gewürze sind für die Tarte nicht notwendig. Denn die Gemüse-Sauce, die auf den Hefeteig-Boden aufgetragen wird, ist würzig genug für die ganze Tarte.

Für den Boden:

- Grundrezept

Für den Belag:

- 1 Romanesco
- 200 g Bauchspeck
- 200 mittelalter Gouda

Für die Gemüse-Sauce:

- ¼ Süßkartoffel
- ½ Wurzel
- ½ Pastinake
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Stängel Staudensellerie
- ein Stück frischer Ingwer
- ½ Lauchzwiebel
- 30 g Tomatenmark
- 200 ml Chianti
- Olivenöl

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



Herzhafte Tarte

Hefeteig nach dem Grundrezept zubereiten und eine Stunde an einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse darin anbraten. Tomatenmark dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Mit dem Chianti ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker kräftig würzen. Eine Stunde bei geringer Temperatur zugedeckt köcheln lassen. Mit dem Pürierstab fein pürieren. Sauce abschmecken und erkalten lassen.

Romanesco putzen, Strunk abschneiden und den Romanesco in kleine Röschen zerschneiden. In eine Schüssel geben.

Schwarte des Bauchspecks entfernen und den Bauchspeck in kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

Gouda mit der Küchenmaschine in eine Schale fein reiben.

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze erhitzen.

Eine Spring-Backform mit Backpapier auslegen.

Hefeteig auf dem Backform-Boden auslegen und ausdrücken. Einen kleinen Rand hochziehen.

Gemüse-Sauce auf dem Tarteboden mit einem Esslöffel verteilen und verstreichen.

Romanesco-Röschen darüber verteilen.

Speck darüber geben.

Dann den Käse darüber verteilen.

Tarte auf mittlerer Ebene für eine Stunde in den Backofen geben.

Herausnehmen und gut abkühlen lassen.

Backform und Backpapier entfernen und Tarte auf eine Kuchenplatte geben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Hähnchen-Frühlingsrollen mit Teriyaki-Sauce



Mit leckerem Dip

Chinesische Frühlingsrollen.

Zubereitet mit einer Füllung aus Hähnchenfleisch und Gemüse.

Eingerollt in einen Frühlingsrollen-Teig. Man bekommt ihn in jedem Asia-Geschäft.

Frittiert in der Fritteuse.

Und serviert mit einem Dip aus Teriyaki-Sauce.

Für 2 Personen:

- 1 Packung Frühlingsrollen-Teig (ausreichend für 24 kleine Frühlingsrollen)
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 kleine Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Weißkohl
- ½ Wurzel
- etwas Sojabohnensprossen
- etwas Bambussprossen
- etwas Glasnudeln

- ein kleines Stück Lauch
- Sojasauce
- Chilipulver
- gemahlener Ingwer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Frittierzeit 7 Min.



Kross frittiert

Hähnchenbrustfilet sehr kleinschneiden, als wollte man ein Tatar daraus zubereiten.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und sehr klein schneiden.

Fleisch und Gemüse in eine Schüssel geben.

Mit etwas Sojasauce, Chilipulver und Ingwer würzen.

Alles gut vermischen.

Frühlingsrollen-Teig nacheinander auf ein sehr großes Arbeitsbrett legen.

Füllung darauf geben, jeweils zu einer länglichen Rolle formen, Seiten des Teigs einschlagen und Rollen zusammenrollen.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Rollen 7 Minuten in der Fritteuse frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Jeweils 12 Rollen auf einen großen Teller geben.

Jeweils einen Dip aus Teriyaki-Sauce dazu reichen.

Servieren. Guten Appetit!

Herzhafter Salat



Viele frische Zutaten

Ein Salat ist zwischendurch immer einmal gut für ein frisches,

wohlschmeckendes und leicht verdauliches Gericht.

Bereitet man ihn mit vielen grob geschnittenen Zutaten zu und nicht nur mit einem Kopf Blattsalat, hat man auch eine komplette Mahlzeit.

Und diese ist dann sogar meistens noch vegetarisch oder vegan.

Nicht in diesem Fall, denn ich verwende auch Geflügelwürstchen für den Salat.

Aber dieser kräftige, herzhafte Salat ergibt tatsächlich ein komplettes Essen. Mehr braucht man nicht.

Vielleicht noch eine paar frische Schrippen oder ein kleingeschnittenes frisches Baguette wie in diesem Fall.

Für 2 Personen:

- 800 g kleine Cornichons (1 großes Glas)
- 400 g junger Gouda
- 15 Mini-Rispen-Tomaten
- 6 Geflügelwürstchen
- 1 rote Chili-Schote
- ½ Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Weißweinessig
- 2–3 EL des Einlegewassers der Cornichons
- Olivenöl
- 1 Baguette

Zubereitungszeit: 20 Min.



Herzhaft, frisch, schmackhaft

Alle Zutaten putzen und grob zerkleinern. In eine große Salatschüssel geben.

Achtung, das Einlegewasser der Cornichons nicht wegschütten, Sie brauchen davon einige Esslöffel für das Salatdressing.

Chili-Schote und Petersilie kleinschneiden und dazugeben.

Mit Essig, Einlegewasser, Öl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker in einer Schale ein Dressing zubereiten.

Über den Salat geben.

Mit dem Salatbesteck gut vermischen und etwas ziehen lassen.

Salat auf zwei Schalen verteilen und mit etwas frisch geschnittenem Baguette servieren.

Jeweils aus der großen Salatschüssel nachfüllen.

Guten Appetit!

Gemüse-Frühlingsrollen mit Teriyaki-Sauce



Ein kleiner Snack für zwischendurch

Frühlingsrollen als Vorspeise sind aus der asiatischen Küche sehr gut bekannt. Man isst sie meistens auch im China-Restaurant als Vorspeise, wenn man dort ab und zu essen geht.

Es gibt sie in den unterschiedlichsten Variationen, sprich Füllungen. Da variieren die Frühlingsrollen von Land zu Land und vermutlich von Region zu Region.

Fast immer werden sie mit einem Dip zum Eintunken der geschnittenen Frühlingsrollen-Häppchen serviert. Hier verwendet man meistens Teriyaki- oder helle Soja-Sauce. Auch eine Austern-Sauce ist denkbar.

Für Frühlingsrollen gibt es in Asia-Geschäften speziellen Frühlingsrollenteig, also schon fertig zubereiteter Teig, der

dafür verwendet wird.

Haben Sie diesen nicht vorrätig oder kommen Sie in absehbarer Zeit nicht in ein Asia-Geschäft, bedienen Sie sich einfach beim Supermarkt oder Discounter einfach eines Blätter-, Flammkuchen oder Pizzateigs. Diesen können Sie für die Frühlingsrollen zweckentfremden.

Bei der Zubereitung habe ich keine Mengenangaben zu den verwendeten Gemüsesorten und Pilzen vermerkt.

Putzen Sie einfach Gemüse und Pilze, schneiden oder reiben Sie sie klein und verwenden Sie einfach von jedem so viel, wie sie einen Schwerpunkt darauf bei der Füllmasse der Frühlingsrollen setzen möchten. Normalerweise haben aber der Weißkohl und die Sprossen den mengenmäßig höchsten Anteil an der Füllmasse.

Für 2 Personen

Für die Frühlingsrollen:

- Frühlingsrollenteig (Asia-Geschäft)
- Teriyaki-Sauce

Für die Füllung:

- Weißkohl
- Mungobohnensprossen
- Sojabohnensprossen
- Zwiebeln
- Champignons
- Wurzeln
- rote Paprika
- Shiitake-Pilze
- Mu-Err-Pilze
- Ingwer
- Knoblauch
- Salz
- Pfeffer

- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Frittierzeit 6 Min.



Kross frittiert

Fett in der Fritteuse auf 180 ºC erhitzen.

Gemüse und Pilze putzen und entweder sehr fein schneiden. Oder mit einer Küchenmaschine oder auf einer Küchenreibe fein reiben.

Alles in eine große Schüssel geben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Gut vermischen.

Teig entweder zurechtschneiden. Oder fertigen Teig für Frühlingsrollen auf einem großen Arbeitsbrett ausrollen.

Rollen mit der Füllmasse füllen. Teig an den Seiten einklappen. Rollen vorsichtig zusammenrollen.

Rollen in der Fritteuse 6 Minuten frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Teriyaki-Sauce in zwei kleine Schalen geben.

Jeweils vier Rollen auf einen Teller geben. Mit einer Schale des Dips servieren.

Guten Appetit!

Gemüse-Tarte



Leckere, pikante Tarte

Wenn man mit viel Gemüse, das man vorrätig hat und das verbraucht werden muss, eine leckere Gemüse-Pizza zubereiten kann, dann kann man auch eine leckere Gemüse-Tarte damit zubereiten und backen. Gesagt, getan.

Ich habe Bohnen, Spargel, Fenchel, Zucchini, Zwiebel,

Knoblauch und Ingwer verwendet.

Der Ingwer wird auf einer Küchenreibe fein gerieben. Er gibt der Tarte im Nachgeschmack eine leicht süße, scharfe und fruchtige Note.

Gewürzt wird nur mäßig mit Salz und weißem Pfeffer, die Tarte soll nicht überwürzt werden.

Ich habe die Tarte einmal ausnahmsweise 1 ½ Stunden gebacken und keine 1 Stunde, wie im Grundrezept für eine Tarte vermerkt ist. Das hat auch seinen Sinn.

Denn ich wollte unbedingt ganz sicher gehen, dass alle Gemüsesorten gut durchgegart werden. Denn dieses Mal gare ich das Gemüse nicht vor.

Und der Pizza-Teig verträgt das lange Backen gut.

Eine Gemüse-Taste ist pikant und herzhaft.

Daher eignet sich ein Hefeteig besonders dafür. Dieses Mal habe ich mir anderweitig beholfen und keinen frischen Hefeteig zubereitet. Sondern einen fertigen, industriell gefertigten Pizza-Teig aus der Packung verwendet.

Die Torte gelingt saftig und schmackhaft.

Und am besten isst man sie aus der Hand und nicht mit der Kuchengabel, wie auf dem Foto zu sehen. Der Boden ist stabil genug dafür.

Gyoza



Leckeres, asiatisches Fastfood, dazu helle Sojasauce

Nochmals Fastfood. Diesmal jedoch aus asiatischen Regionen, spezieller aus Japan.

Frisch gefüllte und zubereitete Teigtaschen. Gefüllt mit Hühnchenfleisch. Und mit Gemüse und Gewürzen.

Die Gyoza sind zwar nicht ganz frisch zubereitet, aber sie sind in einer Asia-Frische-Box, was bedeutet, dass sie wirklich nur sehr wenige Tage haltbar sind. Ähnlich wie Sushi, das man ja auch frisch zubereitet als Takeaway bekommt und das man möglichst noch am gleichen Tag essen soll.

Zu den Gyoza gibt es helle Sojasauce als Dip.

Zubereitet werden die Teigtaschen, indem man sie etwa 2–3 Minuten entweder in der Mikrowelle oder in einer Pfanne mit etwas Fett erhitzt.

Für 2 Personen

- 2 Packungen Gyoza (à 200 g)
- helle Sojasauce

Zubereitungszeit: 2 Min.



Gyoza auf zwei kleine Teller verteilen.

In zwei Durchgängen 2 Minuten bei 800 Watt in der Mikrowelle erhitzen.

Sojasauce auf zwei kleine Schälchen verteilen und dazu reichen.

Sofort servieren. Guten Appetit!

Geschmorte dicke Rippen mit Quinoa



Leckere, zart geschmorte dicke Rippen

Hier geschmorte dicke Rippen, die ich in Weißwein mit Gewürzen zwei Stunden im Bräter im Backofen schmore.

Ich habe dieses Gericht vor einiger Zeit schon einmal zubereitet und es ist sehr gut gelungen. Deswegen jetzt nur eine neue Variante mit Weißwein anstelle Gemüsefond und als Beilage Quinoa.

Das Fleisch ist nach dem Schmoren butterweich und kann nur mit der Gabel vom Knochen gezupft und gegessen werden.

Dazu, wie erwähnt, als Beilage Quinoa.

Für 2 Personen

- 1 kg dicke Rippen (Schwein)
- 1 Schalotte
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Gewürzsalz
- 500 ml Riesling
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Kukurmapulver
- 1 TL Chilipulver
- 6 frische Lorbeerblätter
- 1 Tasse Langkornreis
- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Schmorzeit 2 Stdn.



Backofen auf 180 Grad Celsius Ober-/Unterhitze erhitzen.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Öl in einem Bräter erhitzen. Dicke Rippen darin auf beiden Seiten einige Minuten kross anbraten.

Mit dem Riesling ablöschen.

Mit den Gewürzen würzen. Lorbeerblätter dazugeben.

Bräter auf mittlerer Ebene für zwei Stunden in den Backofen geben.

Kurz vor Ende der Garzeit Quinoa nach Anleitung zubereiten.

Bräter herausnehmen.

Lorbeerblätter entfernen.

Sauce abschmecken.

Quinoa auf zwei Teller verteilen.

Dicke Rippen mit Sauce darauf verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Rindergulasch mit Couscous



Leckeres, würziges Gulasch

Ich habe dieses Gericht schon einmal vor einiger Zeit mit Pappardelle zubereitet, was sehr lecker war. Daher habe ich es jetzt nochmals zubereitet, und habe als Beilage Couscous gewählt.

Als Zutaten für das Gulasch verwende ich Rindfleisch, Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch.

Ich brate alles kross in Olivenöl an. Und lösche mit einem halben Liter Wasser ab. Also dieses Mal kein Weißwein oder Gemüsefond. Fleisch, Gemüse und Gewürze bringen genügend Aroma und Geschmack mit, um eine tolle Sauce zu bilden.

Für die Sauce verwende ich Curry, Kurkuma und Chili. Außerdem frische Lorbeerblätter. Und natürlich Salz.

Und ich schmore das Gulasch zwei Stunden lang.

Dazu, wie erwähnt, Couscous als Beilage.

Für 2 Personen

- 500 g Rindergulasch
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 Msp. Chilipulver
- Salz
- 6 frische Lorbeerblätter
- 500 ml Wasser
- Olivenöl
- 1/2 Tasse Couscous

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Schmorzeit 2 Stdn.



Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. Knoblauch nicht kleinschneiden, sondern mit dem Messer platt drücken.

Öl in einem Topf erhitzen. Fleisch und Gemüse darin einige Minuten kross anbraten.

Mit dem Wasser ablöschen.

Mit den Gewürzen würzen. Kräftig salzen.

Lorbeerblätter dazugeben.

Alles etwas verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur zwei Stunden schmoren.

Kurz vor Ende der Garzeit Couscous drei Minuten in kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen.

Lorbeerblätter entfernen. Sauce abschmecken.

Couscous auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Gulasch mit Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Geschmorte dicke Rippen mit Langkornreis



Etwas überbelichtet …

Hier geschmorte dicke Rippen, die ich in einem Gemüsefond mit Gewürzen zwei Stunden im Bräter im Backofen schmore.

Das Fleisch ist danach butterweich und kann nur mit der Gabel vom Knochen gezupft und gegessen werden.

Dazu als Beilage einfacher Langkornreis.

Für 2 Personen

- 1 kg dicke Rippen (Schwein)
- 1 Schalotte
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Gewürzsalz
- 500 ml Gemüsefond
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Kukurmapulver
- 1 TL Chilipulver
- 6 frische Lorbeerblätter

- 1 Tasse Langkornreis
- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Schmorzeit 2 Stdn.



Backofen auf 180 Grad Celsius Ober-/Unterhitze erhitzen.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Öl in einem Bräter erhitzen. Dicke Rippen darin auf beiden Seiten einige Minuten kross anbraten.

Mit dem Fond ablöschen.

Mit den Gewürzen würzen.

Lorbeerblätter dazugeben.

Bräter auf mittlerer Ebene für zwei Stunden in den Backofen geben.

Kurz vor Ende der Garzeit Reis nach Anleitung zubereiten.

Bräter herausnehmen.

Lorbeerblätter entfernen.

Sauce abschmecken.

Reis auf zwei Teller verteilen.

Dicke Rippen mit Sauce darauf verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Rindergulasch mit Pappardelle



Sehr leckere Pasta

Ich hatte ja vor einiger Zeit schon berichtet, dass ich aufgrund meiner geringen Einkommenssituation auch Lebensmittel von der Hamburger Tafel e.V. beziehe.

Nach einigen Versuchen der Hamburger Tafel e.V., die Lebensmittelausgabe einmal in der Woche für die Bedürftigentrotz Corona-Pandemie aufrecht zu erhalten, sind sie nun seit einiger Zeit dazu übergegangen, einmal in der Woche die Bedürftigen mit einem Transporter des ASB e.V., der die Lebensmittelausgabe für die Hamburger Tafel e.V. übernimmt, mit Lebensmitteln zu beliefern. Das ist sehr lobenswert!

Und letzte Woche habe ich in meiner Lebensmittel-Tüte, die ich erhalten habe, eines der besten Produkte erhalten, die ich jemals bisher von der Hamburger Tafel e.V. erhalten habe: Eine große Packung mit 1 kg echt italienischer Pappardelle! Lecker! Da ich ja sowieso sehr gerne Pasta esse und diese gerne mit Braten und Sauce zubereite, ist das natürlich extrem lecker.

Nun habe ich mich für Pfingsten entschieden, gleich einmal ein leckeres Gluasch zuzubereiten. Mit der Pappardelle als Beilage, versteht sich. Und natürlich einer extrem leckeren Sauce.

Als Zutaten für das Gulasch verwende ich Rindfleisch, Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch.

Ich brate alles kross in Olivenöl an. Und lösche mit einem halben Liter Wasser ab. Also dieses Mal kein Weißwein oder Gemüsefond. Fleisch, Gemüse und Gewürze bringen genügend Aroma und Geschmack mit, um eine tolle Sauce zu bilden.

Für die Sauce verwende ich Curry, Kurkuma und Chili. Außerdem frische Lorbeerblätter. Und natürlich Salz.

Und ich schmore das Gulasch zwei Stunden lang.

Dazu, wie erwähnt, die echt italienische Pappardelle als

Beilage.

Für 2 Personen

- 500 g Rindergulasch
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 Msp. Chilipulver
- Salz
- 6 frische Lorbeerblätter
- 500 ml Wasser
- Olivenöl
- 375 g Pappardelle

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Schmorzeit 2 Stdn.



Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Knoblauch nicht kleinschneiden, sondern mit dem Messer platt drücken.

Öl in einem Topf erhitzen. Fleisch und Gemüse darin einige Minuten kross anbraten.

Mit dem Wasser ablöschen.

Mit den Gewürzen würzen. Kräftig salzen.

Lorbeerblätter dazugeben.

Alles etwas verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur zwei Stunden schmoren.

Kurz vor Ende der Garzeit Pappardelle acht Minuten in kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen.

Sauce abschmecken.

Pappardelle auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Gulasch mit Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Ragout mit viererlei Innereie auf indischem Reis



Schmeckt hervorragend!

Ein Rezept für ein Ragout.

Aber kein Rind- oder Schweinefleisch. Sondern viererlei Innereie. Mit Herz, Magen, Niere und Leber.

Und zwar gemischt von Rind und Schwein.

Man sagt normalerweise, dass man Leber und Niere eigentlich nur kurz garen solle, da sie sonst zu fest und zäh werden.

Aber in diesem Fall kann man die Innereien ruhig zwei Stunden in einer Sauce aus Gemüsefond und Weißwein garen, sie werden dadurch sehr zwart und sind sehr schmackhaft.

Die Besonderheit ist bei diesem Ragout noch, dass ich es mit einer großen Portion feingemörsertem Kümmel würze, das man auch gern einmal für einen Rinder- oder Schweinebraten verwendet.

Als Beilage wähle ich vorgedämpften, indischen Reis in der

Packung. Er ist in wenigen Minuten gegart. Der Reis wird mit diversen indischen Gewürzen wie Koriander, Kurkuma usw. vorgegart und hat damit schon eine gelbe Farbe und einen besonderen Geschmack.

Alles in allem ein leckeres Gericht, das durch die Wahl der viererlei Innereie eine besondere Variation hat und einmal anders schmeckt als gewöhnliche Ragouts.

Für 2 Personen

- 200 g Schweineherz
- 200 vorgegarter Pansen
- 200 Schweineniere
- 200 g Rinderleber
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 EL Kümmel
- Fleischgewürz
- 300 ml Chenin blanc
- 300 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 2 Packungen vorgedämpfter indischer Reis (à 200 g)
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 2 Stdn.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Innereien in kurze, schmale Streifen schneiden. Mit Fleischgewürz würzen.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Innereien mit dem Gemüse darin anbraten.

Kümmel in einem Mörser fein mörsern. Dazugeben. Mit Salz,

Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Mit Weißwein und Fond ablöschen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur zwei Stunden schmoren.

Eine viertel Stunde vor Ende der Garzeit Sauce abschmecken. Ohne Deckel noch eine viertel Stunde reduzieren.

Kurz vor Ende der Garzeit Reis in den Packung kurz kneten, damit er etwas aufgelockert wird. Dann Packungen aufschneiden und Reis in der Packung drei Minuten bei 800 Watt in der Mikrowelle erhitzen.

Reis auf zwei Teller verteilen. Ragout mit viel Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Gefüllter Putenbraten mit Kartoffelklößen in Riesling-Sauce



Lecker und würzig

Die Besonderheit an diesem Gericht ist, dass ich den Putenbraten fülle.

Sie können es sich einfach machen und nehmen einfach Brät von Bratwürsten und verwenden dieses als Füllung.

Ich bereite sozusagen das Brät oder die Farce selbst zu. Und verwende dafür ganz fein geschnittenes Schweineherz. Das verfeinere ich noch mit Gemüse, Kräutern und Gewürzen.

Für den Putenbraten verwende ich einmal kein reines Bratenfleisch, sondern verwende Putenbrustfilet.

In dieses schneide ich längs eine tiefe Tasche, fülle diese mit dem Brät und wickle den Braten an drei Stellen mit Küchengarn zusammen.

Dann wird er noch mit Gewürzsalz gewürzt.

Und zusammen mit Champignons und diversem Gemüse in Olivenöl

angebraten.

Und schließlich in einer gute Menge Riesling, damit man auch später eine schöne Sauce für die Beilage hat, zwei Stunden zugedeckt geschmort.

Soviel Arbeit ich mir auch bei dem Braten und der Füllung machen, so mache ich es mir bei der Beilage dann doch einfach und greife zu Kartoffelklößen aus der Packung.

Also industriell hergestellt. Sie können sich aber auch die Mühe machen, Kartoffelklöße nach meinem Grundrezept selbst frisch zubereiten.

Für 2 Personen

- 1 kg Putenbrustfilet
- Gewürzsalz
- 600 ml Riesling
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 4 braune Champignons
- Butter
- 6 Kartoffelklöße (Packung)

Für die Füllung:

- 300 g Schweineherz
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- viele Zweige frischer Thymian
- Salz
- Pfeffer
- rosenscharfes Paprikapulver
- Küchengarn

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Schmorzeit 2 Std.



Für die Füllung:

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

Schweineherz sehr kleinschneiden. Dann nochmals auf einem Arbeitsbrett mit einem geeigneten Messer ganz fein hacken. Ebenfalls in die Schüssel geben.

Thymian kleinschneiden. Dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Parika würzen. Alles gut vermischen.

Filet auf allen Seiten mit dem Gewürzsalz würzen.

Längs eine tiefe Tasche hineinschneiden. Füllung in die Tasche geben und gut zusammendrücken. Filet mit drei Stück Küchengarn drei Male zusammenschnüren.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und sehr kleinschneiden. Champignons in feine Scheiben schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen und Filet auf allen Seiten

einige Minuten kross anbraten.

Gemüse und Pilze dazugeben und mit anbraten. Mit dem Riesling ablöschen. Zugedeckt bei geringer Temperatur zwei Stunden schmoren.

Kartoffelklöße eine viertel Stunde vor Ende der Garzeit nach Anleitung zubereiten.

Sauce abschmecken.

Jeweils drei Klöße auf einen Teller geben.

Braten quer halbieren. Küchengarn entfernen.

Jeweils ein Bratenstück zu den Klößen geben. Sauce über die Klöße geben.

Servieren. Guten Appetit!

Ragout mit viererlei Innereie auf Trofie



Leckeres, würziges Ragout

Ein Rezept für ein Ragout.

Aber kein Rind- oder Schweinefleisch. Sondern viererlei Innereie. Mit Herz, Magen, Niere und Leber.

Und zwar gemischt von Rind und Schwein.

Man sagt normalerweise, dass man Leber und Niere eigentlich nur kurz garen solle, da sie sonst zu fest und zäh werden.

Aber in diesem Fall kann man die Innereien ruhig zwei Stunden in einer Sauce aus Gemüsefond und Weißwein garen, sie werden dadurch sehr zwart und sind sehr schmackhaft.

Die Besonderheit ist bei diesem Ragout noch, dass ich es mit einer großen Portion feingemörsertem Kümmel würze, das man auch gern einmal für einen Rinder- oder Schweinebraten verwendet.

Als Beilage wähle ich eine kleine, dünne italienische Pasta,

die den Namen Trofie trägt.

Alles in allem ein leckeres Gericht, das durch die Wahl der viererlei Innereie eine besondere Variation hat und einmal anders schmeckt als gewöhnliche Ragouts.

Für 2 Personen

- 200 g Schweineherz
- 200 vorgegarter Pansen
- 200 Schweineniere
- 200 g Rinderleber
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 EL Kümmel
- Fleischgewürz
- 300 ml Chenin blanc
- 300 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 375 g Trofie
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 2 Stdn.



Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Innereien in kurze, schmale Streifen schneiden. Mit Fleischgewürz würzen.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Innereien mit dem Gemüse darin anbraten.

Kümmel in einem Mörser fein mörsern. Dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Mit Weißwein und Fond ablöschen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur zwei Stunden schmoren.

Eine viertel Stunde vor Ende der Garzeit Sauce abschmecken. Ohne Deckel noch eine viertel Stunde reduzieren.

Kurz vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pasta auf zwei Teller verteilen. Ragout mit viel Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Minestrone



Italienischer Klassiker

Minestrone ist ein italienischer Klassiker und eigentlich nichts anderes als eine frisch zubereitete Gemüsesuppe, mit Gemüsefond und frischem Gemüse.

Man macht es sich am einfachsten, wenn man für die Brühe frisch zubereiteten, portionsweise eingefrorenen Gemüsefond verwendet.

Und für die weiteren Zutaten einfach kleine Portionen von dem Gemüse, das man gerade vorrätig hat.

Es gibt meines Wissens keine vorgeschriebenen Zutaten für die Suppe, also bestimmtes Gemüse.

Für 2 Personen:

- 800 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie

Eine kleine Portion von:

- Spaghetti
- Kartoffeln
- Weißkohl
- Wurzel
- Lauch
- Paprika
- Tomate
- Zwiebel
- Grüne Bohnen

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.



Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Pasta in kleine Teile zerbrechen.

Fond in einem Topf erhitzen, Zutaten dazugeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten garen.

Suppe salzen, pfeffern und abschmecken.

Petersilien kleinwiegen.

Suppe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Penne Rigate mit Gemüse in gelber Sauce



Gelb in gelb

Ich hatte beim Discounter bei den Gewürzen Kurkuma entdeckt. Das hatte ich schon seit längerem nicht mehr vorrätig. Also habe ich es gleich gekauft.

Dieses Gewürz hat einen intensiven gelben Farbton und wird gern zum Färben von Speisen oder Gerichten verwendet.

Also habe ich gleich einmal ein Rezept für ein Pasta-Gericht mit gelber Pasta und gelber Sauce entwickelt.

Somit alles gelb in gelb.

Für die weiteren Zutaten verwende ich einfach nur etwas Gemüse, das ich gerade vorrätig habe. Dies sind Mini-Gurken, Staudensellerie und Kirschtomaten.

Die Sauce binde ich mit Schlagsahne. Zusammen mit dem Kurkuma ergibt dies eine sehr wohlschmeckende, gebundene, sämige Sauce.

Und um die Farbe noch mehr in das Gericht zu bringen, garniere ich das fertige Gericht im Teller noch mit gelbem, fein geriebenem Cheddar.

Also ein in sich völlig gelungenes Pasta-Gericht.

Für 2 Personen

- 375 g Penne Rigate
- 2 Mini-Gurken
- 2 Stangen Staudensellerie
- 10 Kirschtomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- 2 TL Kurkuma
- Olivenöl
- Cheddar

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 9 Min.



Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. Tomaten im Ganzen verwenden.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Öl in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin anbraten.

Salzen und pfeffern. Kurkuma dazugeben. Ebenfalls Sahne dazugeben.

Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Tomaten mit dem Kochlöffel flach drücken. Sauce abschmecken.

Kochwasser der Pasta abschütten. Pasta zum Gemüse geben und alles gut vermischen.

Pasta mit Gemüse und Sauce auf zwei tiefe Pasta-Teller verteilen. Frisch geriebenen Cheddar auf die Pasta verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Gemüse-Teller



Gesund und lecker

Ein vegetarischer Gemüseteller. Er ist sogar vegan, wenn man den geriebenen Käse weglässt.

Als Beilage Gemüse-Reis.

Lecker, leicht zu verdauen und sehr gesund.