

# Pansen-Champignons-Pasta-Pfanne in Thymian-Weißwein-Sahne-Soße



Einfaches Gericht

Ein einfaches Pfannengericht mit einer Innereie. Mit Pansen. Dazu Champignons und italienische Pasta.

Das Ganze wird verfeinert mit viel frischem Thymian. Und einer leckeren, würzigen Soße aus Sahne und trockenem Weißwein.

Schnell zubereitet und sehr schmackhaft.

Wer Pansen mag, wird dieses Gericht lieben.

## ***Zutaten für 2 Personen:***

- 400 g vorbereiteter Pansen
- 6 große, weiße Champignons

- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 200 g Fussilata Casarecchia
- 15 g Thymian (1 Packung)
- 200 ml Sahne
- Riesling
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Öl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.*



Würzig und sehr lecker

***Zubereitung:***

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

Champignons in feine Scheiben schneiden und ebenfalls in eine Schale geben.

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

Blättchen des Thymians abpflücken und ebenfalls in eine Schale geben.

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 10 Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einer Pfanne erhitzen und Pansen darin 5 Minuten kross anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Champignons dazugeben und mit anbraten. Thymian dazugeben. Kräftig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Mit der Sahne ablöschen. Einen Schluck Riesling dazugeben. Alles vermischen und kurz köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Pasta durch ein Nudelsieb geben und Kochwasser abschütten. Pasta zum Pfanneninhalt geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen und servieren. Guten Appetit!

---

## Pfannengericht

Eigentlich sollte dieses Gericht eine Resteverwertung sein. Aber die einzige Resteverwertung ist diejenige eines vorgegarten Semmelknödels vom Vortag. Alle anderen Zutaten sind frisch. Das Ganze ergibt aber ein sehr leckeres und würziges Pfannengericht .



Einfaches Pfannengericht

**Zutaten für 2 Personen:**

- 6 Scheiben Speck
- 2 gegarte Semmelknödel (Vortag)
- 2 Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 4 weiße Champignons
- 4 Eier
- zwei Handvoll geriebener Emmentaler
- Fleischgewürzmischung
- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- Petersilie

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 10 Min.*





Aber würzig und lecker

**Zubereitung:**

Petersilie kleinschneiden.

Speck quer in Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Semmelknödel und Champignons zerkleinern und jeweils in eine Schale geben.

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

Öl in einer Wokpfanne mit Deckel erhitzen. Speck darin knusprig anbraten. Semmelknödel dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Gemüse und Champignons dazugeben und auch mit anbraten. Mit der Gewürzmischung, Salz und einer Prise Zucker würzen. Eier aufschlagen, dazugeben und alles gut vermischen. Dann den Käse darüber verteilen und alles zugedeckt einige Minuten noch garen, bis der Käse verlaufen ist.

Auf zwei Schalen verteilen und mit Petersilie bestreuen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Tortellini mit Kräuterseitlingen und Knoblauch in Teriyaki-Sauce



Mit leckeren Kräuterseitlingen

**Zutaten für 2 Personen:**

- 700 g frische Tortellini (mit Schweinefleisch gefüllt)
- 250 g Kräuterseitlinge (2 Packungen à 125 g)
- 4 Knoblauchzehen
- Teriyaki-Sauce
- Salz

- Pfeffer
- Olivenöl
- Grano Padano

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 3 Min.*



Und ein wenig gebratenem Knoblauch

***Zubereitung:***

Kräuterseitlinge längs halbieren, dann quer in schmale, halbe Scheiben schneiden. In eine Schale geben.

Knoblauchzehen putzen, schälen und quer in schmale Scheiben schneiden. In die Schale dazugeben.

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 3 Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einer Pfanne erhitzen und Kräuterseitlinge und Knoblauch darin kräftig anbraten. Salzen und pfeffern.

Pasta in ein Nudelsieb geben. Pasta auf zwei tiefe Pastateller



verteilen. Eine große Menge Teriyaki-Sauce darüber geben. Kräuterseitlinge und Knoblauch darüber verteilen. Mit geriebenem Grano Padano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Variation von Kimchi



Rote Farbe aufgrund eines Anteils Rotkohl

Es ist tatsächlich über 35 Jahre her, seitdem ich einmal Kimchi selbst zubereitet habe. Es war noch zu Studienzeiten in einer Wohngemeinschaft in Heidelberg.

Ich weiß aus dieser Zeit über Kimchi noch die folgenden Fakten: Kimchi ist in der koreanischen Küche DIE Beilage für jedes Gericht. Es wird traditionell aus Chinakohl und weißem Rettich hergestellt. Die Zubereitung ist eine Milchsäuregärung



oder Fermentation des verwendeten Gemüses. Dazu wird das Gemüse kleingeschnitten, möglichst in feine, dünne Streifen, und in eine Flüssigkeit für diesen Prozess eingelegt. Verwendet werden in der Regel Chili, Salz, Ingwer und Knoblauch. Wenn man es ganz traditionell zubereiten will, sollte man in einem Asia-Geschäft ein spezielles, koreanisches Chilipulver kaufen, das nur für die Zubereitung von Kimchi verwendet wird.

Ich verzichte jedoch hierauf und verwende normales, handelsübliches Chilipulver. Dazu frisches Meersalz. Frischen, feingeriebenen Bio-Ingwer (mit Schale verwendbar). Und frischen, kleingepressten Knoblauch.

Beim Gemüse weiche ich von den traditionellen Gemüsesorten ab und verwende einen kleinen Rotkohl, kleinen Wirsingkohl und Chinakohl. Das Gemüse wird – wie erwähnt – in der Küchenmaschine oder manuell mit einem Messer klein in feine, dünne Streifen geschnitten. Dann kommt es in ein abdeckbares Gefäß und wird mit der Hand vermischt. Darauf kommt die Flüssigkeit aus Wasser, Chili, Salz, Ingwer und Knoblauch, die vorher in einer Schüssel vermischt wird. Alle Zutaten werden dann mit der Hand nochmals gut vermischt. Es ist wichtig, das Gemüse mit einem Teller und einem schweren Gewicht zu belasten, damit das Gemüse zusammengepresst wird und in der Lake gären kann. Der Gärungsprozess kann bis zu 4 Wochen dauern. Dazu stellt man das abgedeckte Gefäß in den Kühlschrank.

Nach 2 Wochen kann man das Ganze einmal prüfen und das Gemüse wieder mit der Hand etwas vermischen. Und nochmals 2 Wochen gären lassen.

Ich esse nicht unbedingt gern sehr scharf, sondern nur mäßig scharfe Gerichte. Aber Kimchi esse ich ab und zu doch sehr gern, auch wenn es eine kräftige Schärfe hat. Aber auf diese Weise kann man restlichem Kohlgemüse noch einer weiteren Verwendung zuführen.

### ***Zutaten:***

- ein kleiner Rotkohl
- ein kleiner Wirsingkohl
- ein kleiner Chinakohl

Jeweils etwa 300–400 g.

### ***Zusätzlich:***

- 1 l kaltes Wasser
- 4 EL Chilipulver
- 6 EL grobes Meersalz
- ein großes Stück frischer Bio-Ingwer
- 8 Knoblauchzehen

### ***Zum Dekorieren:***

- etwas Schwarzkümmelsamen oder schwarzer Sesam

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Gärdauer 4 Wochen*

### ***Zubereitung:***

Die Zubereitung ist in der Einleitung schon im Groben beschrieben.

---

# **Gefüllte Pasta mit Teriyaki-**

# Sauce mit Zitrone, Ingwer, Knoblauch und Lauchzwiebel



Einfaches, schnell zubereitetes und leckeres Gericht

Ich kann zu der gefüllten Pasta nicht viel mehr sagen oder schreiben. Denn sie befand sich in einer Kunststoffpackung ohne Angaben zu Name, Gewicht und Zubereitungszeit. Vermutlich befand sich um die Kunststoffpackung herum am Kopf noch ein Karton mit diesen weiteren Angaben, wie er manchmal bei solcher Pasta vorhanden ist, dieses Mal aber verloren gegangen sein muss.

Ich kann nur dem Aufdruck des Logos des Herstellers entnehmen, dass es sich a) um einen namhaften Hersteller handelt und b) um tatsächlich frische, gefüllte Pasta. Die somit auch nur wenige Minuten Garzeit benötigt.

Als Besonderheit habe ich aus den im Titel des Rezepts genannten Zutaten zusammen mit Teriyaki-Sauce eine leckere,



besondere Sauce kreiert, die auch nicht länger gegart, sondern im Grunde mit der gekochten Pasta nur erhitzt wird. Die unterschiedlichen Aromen wie Säure der Zitrone und Schärfe des Ingwer verleihen der Sauce ihren besonderen Geschmack.

***Nachtrag:*** Ein Blick in das Kühlregal meines Discounters mit der frischen Pasta brachte heute die Auflösung. Diese runde, gefüllte Pastasorte mit den gewellten Rändern heißt Tortelli.

***Zutaten für 2 Personen:***

- 500 g gefüllte, frische Pasta (2 Packungen à 250 g)
- Salz

***Für die Sauce:***

- 12 EL Teriyaki-Sauce
- 1 Bio-Zitrone (Schale und Saft)
- ein großes Stück Bio-Ingwer
- 6 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln

***Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.***



Mit frisch geriebenem Grano Padano

**Zubereitung:**

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

Schale der Zitrone auf einer feinen Küchenreibe in die gleiche Schale reiben. Ebenfalls den Ingwer mit Schale auf der Küchenreibe in die Schale reiben.

Zitrone auspressen und Saft dazugeben. Teriyaki-Sauce dazugeben und alles gut verrühren. Eine halbe Stunde ziehen lassen.

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 5 Minuten garen. Kochwasser abschütten.

Sauce zu der Pasta geben und kurz erhitzen. Alles gut vermischen.

Pasta mit Sauce auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Mit

frisch geriebenem Grano Padano garnieren. 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-Rispetomaten (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!

---

## **Tortellini alla carbonara mit gebratenen Pancetta-Würfeln**



Tortellini ...

Ich weiß nicht, ob es ein solches italienisches Gericht überhaupt gibt. Und ob jetzt die Italiener:innen bei diesem Rezept die Hände über dem Kopf zusammenschlagen und entrüstet sind. Aber ich habe es einfach einmal kreiert und ein Pastagericht alla carbonara anstelle mit Spaghetti – dem Klassiker – mit Tortellini zubereitet.

Carbonara oder alla carbonara bedeutet eigentlich nur, dass der Klassiker Spaghetti Carbonara auf Köhler, also Bergleute, zurückzuführen ist, die früher in den Apenninen, dem Gebirgszug längs durch Italien, tätig waren, Kohle förderten und sich in den Arbeitspausen dieses Gericht mit Spaghetti, Ei, Speck und Pfeffer zubereiteten. Und italienisch carbonaro bedeutet eben auf Deutsch Köhler oder Kohlenmann.





... alla carbonara

**Zutaten für 2 Personen:**

- 500 g frische Tortellini (2 Packungen à 250 g, gefüllt mit Mozzarella und Tomaten)
- 150 g Pancetta
- 3 Eigelbe
- 40 g Parmesan
- 1 Knoblauchzehe
- schwarzer Pfeffer (aus der Mühle)
- etwas Olivenöl
- einige Stängel Petersilie

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.*

**Zubereitung:**

Parmesan mit einer feinen Küchenreibe in eine Schale reiben. Eier aufschlagen, trennen und Eigelbe zum Parmesan geben. Kräftig mit Pfeffer würzen. Eigelbe mit dem Parmesan und

Pfeffer gut verrühren.

Knoblauchzehe putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und sehr klein schneiden. In eine Schale geben.

Petersilie auch klein schneiden.

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, leicht salzen, Tortellini hinzugeben und 4 Minuten al dente kochen.

Harte Pancetta-Rinde gegebenenfalls entfernen. Pancetta in kleine Würfel schneiden. Pancetta in eine Pfanne ohne Fett geben, das Fett zerlassen und Pancetta kross und knusprig anbraten.

Tortellini zum Pancetta in die Pfanne geben. Knoblauch, Petersilie und eine Schöpfkelle des Kochwassers der Tortellini dazugeben. Alles vorsichtig verrühren und ein klein wenig abkühlen lassen. Eier-Parmesan-Mischung dazugeben und ebenfalls verrühren. Das Eigelb darf nicht stocken, sondern soll cremig bleiben. Die Carbonara soll insgesamt eine cremige Konsistenz haben.

Einen Schuss Olivenöl hinzugeben und alles gut vermischen.

Mischung zwei tiefe Pasta-Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Proteinbröckchen-Gulasch mit Gemüse in Sauerrahm-Weißwein-**

# Sauce mit Jasminreis



Leckeres Gulasch

**Zutaten für 2 Personen:**

- 300 g Proteinbröckchen (2 Packungen à 150 g)
- 6 Knoblauchzehen
- 2 rote Spitzpaprika
- 6 braune Champignons
- 2 Mini-Pak-Choi
- 2 Tomaten
- 200 ml Sauerrahm (1 Becher)
- 200 ml trockener Weißwein
- Fleischgewürzmischung
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Tasse Jasminreis
- Öl

*Zubereitungszeit: 15 Min. | Schmorzeit 3 Stdn.*



Mit duftendem Jasminreis

***Zubereitung:***

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

Spitzpaprika putzen, Kerngehäuse entfernen, quer in Ringe schneiden und ebenfalls in eine Schale geben. Champignons in feine Scheiben schneiden und zum Paprika geben,

Mini-Pak-Choi putzen und quer in Streifen schneiden. Auch in eine Schale geben.

Tomaten in kleine Stücke schneiden und in eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch und Proteinbröckchen darin einige Minuten unter Rühren kross anbraten. Paprika und Champignons dazugeben. Ebenfalls Mini-Pak-Choi und Tomaten dazugeben. Sauerrahm hinzugeben. Mit dem Weißwein ablöschen. Mit der Gewürzmischung würzen. Ebenfalls mit Salz, Pfeffer und



einer Prise Zucker würzen. Alles gut verrühren und bei geringer Temperatur zugedeckt 3 Stunden schmoren. Danach Sauce abschmecken.

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

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen. Gulasch mit viel Sauce großzügig darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Bio-Schweinenackensteaks mit Mais in Thymian-Knoblauch- Butter**



Sehr leckere Bio-Steaks

**Zutaten für 2 Personen:**

- 600 g Bio-Schweinenackensteaks (4 Steaks, 2 Packungen à 300 g)
- 280 g Mais (Dose)
- 15 g frischer Thymian (1 Packung)
- eine sehr große Portion Butter
- Fleischgewürzsalz
- Salz
- Zucker

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.*



In Thymian-Knoblauch-Butter

**Zubereitung:**

Blättchen des Thymians abzupfen und in eine Schale geben.

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

Mais in einem kleinen Topf einige Minuten erhitzen. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen.

Parallel dazu Steaks auf beiden Seiten mit Fleischgewürzsalz würzen.

Butter in zwei Pfannen erhitzen und Knoblauch darin andünsten. Thymian dazugeben. Jeweils zwei Steaks in eine Pfanne geben. Auf jeder Seite nur 1 1/2 Minuten kross anbraten. Dabei mehrmals mit der Thymian-Knoblauch-Butter arrosieren.

Jeweils zwei Steaks auf einen Teller geben. Mais dazu verteilen. Die Thymian-Knoblauch-Butter über den Mais geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# **Rinderleber-Geschnetzeltes mit Teriyaki-Sauce mit Zitrone, Ingwer, Knoblauch und Lauchzwiebel auf Langkornreis**



Leckeres Geschnetzeltes  
***Zutaten für 2 Personen:***

- 400 g Rinderleber (1 Packung)



- 1 Tasse Langkornreis
- Salz
- Öl

*Für die Sauce:*

- 12 EL Teriyaki-Sauce
- 1 Bio-Zitrone (Schale und Saft)
- ein großes Stück Bio-Ingwer
- 6 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 18 Min.*



Mit leckerer Rinderleber

***Zubereitung:***

Leber in kurze, schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

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

Schale der Zitrone auf einer feinen Küchenreibe in die gleiche Schale reiben. Ebenfalls den Ingwer mit Schale auf der Küchenreibe in die Schale reiben.

Zitrone auspressen und Saft dazugeben. Teriyaki-Sauce dazugeben. Lebern hinzugeben und alles gut vermischen. Eine halbe Stunde ziehen lassen.

Reis in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 18 Minuten garen. Kochwasser abschütten.

Kurz vor Ende der Garzeit Öl in einer Pfanne erhitzen und Lebern mit der Sauce darin anbraten und erhitzen. Nur wenige Minuten garen.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen. Lebern mit Sauce großzügig darüber geben. Servieren. Guten Appetit!

---

## Kasbubespitzle



Mit leckerem, würzigem Käse

Ein Rezept meiner Vorfahren mütterlicherseits, die aus dem Schwabenland stammen. Ich habe also durchaus die Berechtigung, hier ein traditionelles, regionales Rezept aus erster Hand zu präsentieren.

Idealerweise hätte ich die Bubespitzle noch selbst zubereiten sollen. Aber da es abends gern auch mal etwas schneller zugehen darf, habe ich auf ein gutes Convenience-Produkt aus der Packung zurückgegriffen.

Sie fragen sich sicher, was der Titel des Rezeptes genau bedeutet. Nun, der Begriff '„Kas“ bedeutet erwartungsgemäß „Käse“ und das Bubespitzle, na, das ist eben einfach von der Form her vergleichbar mit einem lütten Schniedel eines kleinen Jungen. Das Spitzle des Buben.

Seien Sie bitte vorsichtig mit dem Würzen des Gerichts. Der verwendete Käse bringt genügend Würze mit, so dass Sie mit dem Salz gern etwas sparen können.

Das Gericht ist zwar auch vegetarisch, aber auch sehr mächtig. Der verwendete Emmentaler hat immerhin 40 % Fettanteil. Dazu die Sahne. Es ist also kein leichtes Essen.

***Zutaten für 2 Personen:***

- 500 g Bubespitzle (im Geschäft unter „Schupfnudeln“ zu finden, 1 Packung)
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- 100 g geriebener Quattro Formaggi
- 100 g geriebener Emmentaler
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- etwas frische Petersilie
- Öl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.*





Schmackhafte Bubespitzle

**Zubereitung:**

Zwiebel putzen, schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben. Lauchzwiebeln putzen, quer in Ringe schneiden und ebenfalls dazugeben. Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken, kleinschneiden und ebenfalls hinzugeben.

Petersilie kleinschneiden und in eine Schale geben.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Gemüse darin andünsten. Bubespitzle dazugeben und alles 5 Minuten unter Rühren bei mittlerer Temperatur kräftig anbraten, damit sich Röststoffe bilden. Mit der Sahne ablöschen. Geriebenen Käse dazugeben. Mit frisch geriebener Muskatnuss, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles vermischen und etwas köcheln lassen, damit sich der Käse gut auflöst. Petersilie untermischen. Abschmecken.

Auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Spaghettini Bolognese mit dreierlei Zitrone



Leckeres Pastagericht

***Zutaten für 2 Personen:***

- 500 g Hackfleisch (Schwein)
- 2 Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 6 Romatomaten
- 2 Bio-Zitronen (Schalenabrieb und Saft)
- 1 Stengel Zitronengras

- 2 Kaffirblätter
- 3 Lorbeerblätter
- 1 Tasse Wasser
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Öl
- 350 g Spaghettini
- Grano Padano

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Schmorzeit 2 Stdn.*



Sehr zitronig

***Zubereitung:***

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

Tomaten putzen, kleinschneiden und ebenfalls in eine Schale geben.

Zitronenschale auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale abreiben. Zitronen auspressen und Saft ebenfalls dazugeben.

Zitronengras quer dritteln und mit einem breiten Messer flach klopfen. Zum Zitronensaft geben. Kaffirblätter ebenfalls dazugeben.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse, bis auf die Tomaten, glasig dünsten. Hackfleisch dazugeben und mit anbraten. Tomaten dazugeben. Dreierlei Zitrone und Lorbeerblätter ebenfalls hinzugeben. Mit dem Wasser ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden schmoren. Danach Zitronengras, Kaffirblätter und Lorbeerblätter entfernen. Sauce abschmecken.

Kurz vor Ende der Garzeit Spaghettini 8 Minuten in kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen. Kochwasser abschütten. Spaghettini zur Sauce geben und alles gut vermischen.

Pasta mit Sauce auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Mit frisch geriebenem Grano Padano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Gefüllte, gratinierte Portobello-Pilze**





Schön und schmackhaft gratiniert

**Zutaten für 2 Personen:**

- 400 g Portobello-Pilze (4 Pilze, 2 Packungen à 200 g)
- geriebener 4-Quattro-Formaggi
- Salz
- Pfeffer

*Für die Füllung:*

- 500 g Schweine-Hackfleisch
- 6 EL rote Linsen
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 15 g frischer Thymian (1 Packung)
- 2 Eier
- rosenscharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

- Zucker

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit bei 170 °C Umluft 25 Min.*



Leckere, saftige Füllung

**Zubereitung:**

Blättchen des Thymians abzupfen und in eine Schüssel geben.

Zwiebeln und Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und in die Schüssel hinzugeben.

Hackfleisch dazugeben.

Linsen in einem Topf mit kochendem Wasser 8 Minuten garen. Durch ein Küchensieb geben und Kochwasser abschütten. Linsen in die Schüssel geben und abkühlen lassen.

Alles gut mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Eier aufschlagen und dazugeben. Alles gut mit einem Esslöffel oder der Hand vermischen.

Die zu füllenden Seiten der Pilze salzen und pfeffern.

Füllmasse in 4 Teile teilen, jeweils eine Kugel formen und die Pilze damit füllen. Füllmasse gut in den Pilzen festdrücken. Auf eine feuerfeste Platte geben und die oben angegebene Zeit auf oberer Ebene in den Backofen geben.

Nach 20 Minuten Pilze herausnehmen und mit Käse bestreuen. Umluft ausschalten, den Grill anschalten und die Pilze etwa 5–7 Minuten gratinieren.

Herausnehmen, auf zwei Teller verteilen und servieren. Guten Appetit!

---

## **FrISChe Tagliolini mit Tomatensauce**



Extrem leckeres Pastagericht

*Zutaten für 2 Personen:*

- 2 Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 grüne Peperoni
- 1 EL Tomatenmark
- 20 Minirispentomaten
- 15 g frischer Thymian (1 Packung)
- etwa 200–300 ml Wasser
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 350 g frische Tagliolini (paglia e fieno, wie Stroh und Heu, zweifarbig)
- Grana Padano

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





Mit frischer Pasta

**Zubereitung:**

Blättchen des Thymians abzupfen und in eine Schale geben.

Zwiebeln, Lauchzwiebeln, Knoblauch und Peperoni putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. Bei den Peperoni das Kerngehäuse nicht entfernen, sondern mit kleinschneiden. Alles in eine Schale geben.

Tomaten vierteln und ebenfalls in eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse außer den Tomaten darin andünsten. Tomatenmark dazugeben und mit anbraten. Tomaten dazugeben. Mit Wasser ablöschen. Thymian dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Dann Sauce abschmecken.

Kurz vor Ende der Garzeit Tagliolini in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 3 Minuten garen. Tagliolini in ein Nudelsieb geben und Kochwasser abschütten.

Zu der Sauce geben und alles gut vermischen.

Tagliolini mit Sauce auf zwei tiefe Pastateller verteilen.  
Großzügig mit frisch geriebenem Grana Padano garnieren.

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!

---

## Parmesan-Sauce



Würzige Käse-Sauce

**Zutaten für 2 Personen:**

- 100 ml frische Sahne



- 25 g Parmesan
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Muskatnuss
- 1 Msp. Chilipulver
- Zucker
- Butter

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.*

***Zubereitung:***

Parmesan auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale reiben.

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

Etwas Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Knoblauch darin andünsten. Sahne dazugeben. Parmesan hinzugeben. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, frisch geriebener Muskatnuss, Chilipulver und einer Prise Zucker würzen. Sauce abschmecken.