Linsensuppe

Eine einfache Linsensuppe. Mit braunen Linsen. Und diversem zusätzlichen Gemüse.

Für die Suppe verwende ich selbst zubereiteten Gemüsefond.

Als Besonderheit peppe ich die Linsensuppe noch mit getrockneten, kleingeschnittenen Chili-Schoten auf und verleihe ihr ein wenig Schärfe.

Einfach, aber lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:495]

Tortellini mit Meeresfrüchten

Ein einfaches Gericht. Mit Käse und Spinat gefüllte Tortellini.

Dazu Meeresfrüchte. Die in Olivenöl mit Knoblauch eingelegt sind. Letzteres verwende ich einfach als Sauce für die Pasta.

Ich garniere das Ganze mit frisch geriebenem Parmesan.

Einfach. Schnell zubereitet. Aber sehr lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:494]

Schweine-Rückenbraten mit Wurzeln und Spätzle

Ich habe vor kurzem einen Puten-Rollbraten zubereitet, den ich mit einer Mehlschwitze gegart habe. Und die Sauce ist außerordentlich gut gelungen. Es mag eventuell damit zusammengehangen haben, dass der Rollbraten mit einer Paprika-Marinade mariniert war. Ich denke aber eher, dass es damit zusammenhing, dass ich den Rollbraten sehr gut in Butter auf allen Seiten kross angebraten habe. Und sich dadurch sehr viele Röststoffe im Topf gebildet hatten, die sich dann beim Zubereiten der Mehlschwitze mit Schalotten und Knoblauch gut gelöst und die Sauce einerseits schön braun und dann eben sehr würzig und schmackhaft gemacht haben.

Da mit dies bei dem Rollbraten so gut gelungen ist, bereite ich nun einen Schweine-Rückenbraten auf die gleiche Weise zu und brate ihn als erstes sehr scharf in heißem Olivenöl an. Dann nehme ich den Braten aus dem Topf heraus. Daraufhin gebe ich Schalotten und Knoblauch in das Öl. Gebe Mehl hinzu. Und bereite eine Mehlschwitze zu, indem ich das Mehl im Öl anbrate und auch die Röststoffe des Bratens vom Topfboden gut löse. Ich erhalte wiederum eine sehr schmackhafte und leckere braune Sauce. Und dies, ohne Rotwein, Weißwein oder Gemüsefond für die Sauce zu verwenden.Dann kommt der Rückenbraten wieder in den Topf.

Ich habe dieses Rezept eigentlich aus einem ALDI-Prospekt entnommen. Dort war es ein Rezept mit Gänsebrust, Wurzeln und Spätzle. Ich habe das Rezept einfach zweckentfremdet und mit einem Schweine-Rückenbraten als Hauptzutat zubereitet.

Es ist sehr wichtig, dass man den Rückenbraten vor dem

Anbraten pariert und die Silberhaut entfernt, denn diese würde sich beim Anbraten wie eine Sehne zusammenziehen und wäre sehr schwer zu kauen. Man sollte diese mit einem wirklich sehr scharfen, großen Messer tun. Ich habe für diesen Zweck ein sehr scharfes, großes Keramik-Kochmesser.

Das Gericht ist durch die Sauce wirklich sehr lecker. Und der Rückenbraten sehr schmackhaft, lecker und saftig.

Für die Pasta-Beilage mache ich mir dieses Mal nicht die Mühe, um frische Spätzle zuzubereiten, sondern verwende industriell zubereitetete Spätzle aus der Packung. Sie reichen auch aus und sind schmackhaft.

[amd-zlrecipe-recipe:493]

Schweine-Koteletts mit Zucchini-Rahm-Gemüse

Hier bereite ich einfache Schweine-Koteletts zu. Der Einfachheit halber entbeine ich die Koteletts vor dem Braten, so kann man sie besser essen.

Für das Gemüse verwende ich Zucchini, mit Lauchzwiebeln, Zwiebeln und Knoblauch.

Die sehr schmackhafte Sauce bereite ich aus Crème fraîche und Riesling zu. Und würze alles mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Zucker.

[amd-zlrecipe-recipe:459]

Wurst-Pfanne

Bei diesem Gericht brate ich Würste mit verschiedenem Gemüse an.

Bei der Sauce habe ich mich spontan für eine Sahne-Senf-Sauce entschieden.

Das Gericht braucht keine zusätzliche Würze, der Senf würzt das Gericht genug.

Die Kapern sorgen zusätzlich mit dem Senf für Säure im Gericht.

Das Gericht ist sehr schmackhaft, würzig und delikat.

[amd-zlrecipe-recipe:442]

Rigatoni arrabiata

Ein einfaches Pasta-Gericht. Als Pasta habe ich Rigatoni gewählt.

Und als Sauce spontan ein leicht scharfes Tomaten-Sugo, eine Sauce arrabiata.

Einfach, aber lecker und schmackhaft.

[amd-zlrecipe-recipe:440]

Reginette mit Tomaten-Sugo

Das Tomaten-Sugo, das ich vor einigen Tagen zubereitet habe, hat wirklich sehr gut geschmeckt. Ich bereite es aus diesem Grund in der gleichen Weise nochmals zu. Das kann man gern in dieser Weise so anders machen. Wenn man eine Sauce zubereitet hat, die wirklich gut schmeckt.

Als Pasta verwende ich original italienische Pasta, die ich bei meinem Discounter gekauft habe, als er vor einiger Zeit „Italienische Wochen“ hatte. Es sind italienische Teigwaren, allerdings in einer etwas ausgefallenen Sorte, die man normalerweise nicht beim Discounter oder Supermarkt bekommt. Sondern nur während dieser Sonder-Aktionen. Es ist die Pasta-Sorte „Reginette“, die wirklich sehr schmackhaft und lecker ist.

Für das Sugo verwende ich Schalotten und Knoblauch. Und Kirsch-Tomaten. Ich verwende nicht nur das Fruchtfleisch, sondern halbiere sie einfach und gebe sie mit Kernen und Haut in das Sugo. Kerne und Haut stören mich bei diesem Gericht nicht. Das kann man gerne in dieser Weise so anders tun. Dazu kommen getrocknete Chili-Schoten für Schärfe. Und Tomatenmark. Und für zusätzliches Aroma noch etwas Kräuter der Provence. Das eigentliche Sugo bilde ich mit einem guten Chianti.

[amd-zlrecipe-recipe:435]

Mini-Maultaschen mit Tomaten-Sugo

Schwäbische Maultaschen. Mit einem italienisch anmutenden Tomaten-Sugo. Lecker!

Für das Sugo verwende ich Schalotten und Knoblauch. Und Kirsch-Tomaten. Ich verwende nicht nur das Fruchtfleisch, sondern halbiere sie einfach und gebe sie mit Kernen und Haut in das Sugo. Kerne und Haut stören mich bei diesem Gericht nicht. Das kann man gern in dieser Weise tun und anders als bei sonstigen Sugos machen. Dazu kommen getrocknete Chili-Schoten für Schärfe. Und Tomatenmark. Und für zusätzliches Aroma noch etwas Kräuter der Provence. Das eigentliche Sugo bilde ich mit einem guten Chianti.

[amd-zlrecipe-recipe:434]

Putenfleisch mit Gemüse in Teriyaki-Sauce mit Basmati-Reis



Pfannenrühren im Wok

Wenn Sie verschiedenes Gemüse vorrätig haben, und dazu noch etwas Geflügelfleisch wie Pute oder Hähnchen, können Sie mit einer geeigneten asiatischen Sauce ein leckeres Gericht zubereiten. Es mutet asiatisch an, aber es ist von den Zutaten nicht asiatisch, weil diese Zutaten nicht in Asien verwendet werden.

Ich habe als Fleisch Putenfleisch gewählt. Dazu als Gemüse Zwiebeln, Knoblauch, Lauchzwiebel, Buschbohnen, Stangensellerie, Fenchel, Rote Beete und Zucchini.

Für die Sauce verwende ich Fisch-Sauce für Salzigkeit und Teriyaki-Sauce für Würze.

Als Beilage gibt es Basmati-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:419]

Gefüllte Zucchini



Beim Braten in der Pfanne

So, wie ich vor einigen Tagen gefüllte Auberginen zubereitet habe, bereite ich heute gefüllte Zucchini zu.

Man kann Zucchinis vegan zubereiten. Indem man einfach nur gekochten Reis für die Füllung verwendet. Und ihn z.B. mit gedünsteten Schalotten und Knoblauch verfeinert.

Oder man verwendet eine Füllung Halb-Halb, also halb gekochter Reis, halb Hackfleisch.

Ich habe jedoch bei diesem Rezept eine klassische Füllung

verwendet. Und zwar reines Hackfleich. Vom Rind.

Man kann auch noch Eier für mehr Bindung verwenden. Dies ist aber nicht unbedingt notwendig. Die Füllmasse mit dem Hackfleisch bindet sehr gut. Ich verwende bei diesem Rezept also keine Eier.

Ich verfeinere die Füllung noch mit Zwiebeln und Knoblauch. Und für etwas Schärfe gebe ich einige kleingeschnittene, getrocknete Chili-Schoten hinzu.

Die Sauce bilde ich aus Rießling, in dem ich auch die gefüllten Zucchini gare.

Ein leckeres Gericht, leicht und gut verdaulich bei diesen sommerlichen Temperaturen. Und auch schnell innerhalb einer halben Stunde zubereitet.

[amd-zlrecipe-recipe:414]

Mit Shiitake und Garnelen gefüllte Auberginen

Ein frisches, sommerliches Gericht. Das leicht ist und gut verdaulich. Es passt sehr gut zu den derzeit hohen sommerlichen Temperaturen. Außerdem ist es sehr schnell zubereitet. Also ein sommerliches Gemüsegericht mit einem leicht fischigen Touch.

Für die Füllung verwende ich Shiitake und geschälte Garnelen. Dazu Schalotten und Knoblauch. Als Kräuter gebe ich frischen Basilikum hinzu. Und würze mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer

und einer Prise Zucker.

Ich gare die gefüllten Auberginen in Gemüsefond, den ich zum Ende der Garzeit noch einreduziere und als Sößchen über die fertig gegarten Auberginen gebe.

[amd-zlrecipe-recipe:412]

Rumpsteak mit mediterranem Sommer-Gemüse

Wie ich es schon in einem anderen Blogbeitrag vor einigen Tagen mitteilte, bereite ich dieses Mal Rumpsteaks zu. Und zwar nicht vom Rind, sondern vom Pferd.

Die Rumpsteaks gelingen wirklich sehr gut. Sie sind zart, saftig und sehr schmackhaft. Ich bereite sie medium zu. Mir schmecken sie sogar besser als Rumpsteaks vom Rind.

Dazu ein sommerliches, frisches Gemüse aus Tomaten, Paprika, Champignons, Schalotten und Knoblauch. Verfeinert mit viel frischem Thymian und Rosmarin. Mit etwas leichter Schärfe durch einige getrocknete Chili-Schoten.

[amd-zlrecipe-recipe:411]

Gulasch mit Riccioli

Heute bereite ich ein leckeres, schlotziges Gulasch zu. Aber nicht mit Rind-Fleisch. Sondern mit Pferde-Fleisch. Das schlägt ein Gulasch aus Rinder-Fleisch um Längen.

Ich war schon lange nicht mehr bei meinem Pferde-Schlachter. Nun hatte ich das notwendige Geld. Und die dazu notwendige Zeit. Und habe einen dreiviertelstündigen Spaziergang bei diesem schönen Sommer-Wetter zum Pferde-Schlachter gemacht.

Ich habe Gulasch, Braten und Steaks gekauft. Mmmmhhhh, ich freue mich schon auf das leckere Gulasch. Und, soviel sei auch schon verraten, die einige Tage später gebratenen Rumpsteaks sind herrlich zwar und schmackhaft geworden. Auch sie schlagen Rinder-Rumpsteaks um Längen.

Ich bereite es mit viel Zwiebeln und etwas Knoblauch zu. Dazu kommt noch etwas Paprika, einige Champignons und Tomaten.

Ich würze das Gulasch kräftig mit scharfem Rosen-Paprikapulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker. Und lasse für Aroma und Schärfe in einem Gewürzsäckchen noch frischen Rosmarin und Thymian, getrocknete Chili-Schoten und Lorbeerblätter mitschmoren.

Die Sauce bilde ich mit zwei Flaschen gutem Chianti. Es gilt der Grundstaz, dass man mit dem gleichen guten Wein kochen soll wie man ihn später zum Trinken am Tisch serviert.

Und wie es sich für ein gutes, schlotziges Gulasch gehört, lasse ich es 1,5 Stunden bei geringer Temperatur schmoren.

Dazu als Beilage saucensüffige Riccioli. Herrlich!

[amd-zlrecipe-recipe:410]

Hähnchen-Gemüse-Eintopf

Sie bereiten sicherlich auch ab und zu einen Eintopf zu. Das ist einfach gemacht, der Eintopf kann einfach einige Zeit auf dem Herd köcheln und er schmeckt meistens sehr lecker.

Einen Eintopf kann man mit den unterschiedlichsten Zutaten zubereiten. Entweder mit viel Kartoffeln. Oder man wählt diverses Gemüse. Oder eventuell auch mit Fleisch. Auch mit Reis kann man einen leckeren Eintopf zubereiten.

Ich habe für diesen Eintopf als Fleisch ein Hähnchenbrustfilet gewählt. Dazu für mehr Gewchmack und ein rauchiges Aroma kleingewürfelten, rohen Schinken. Des weiteren diverse Gemüsesorten wie Bohnen, Mangold, Champignons, Schalotten und Knoblauch. Und noch zusätzlich viele Kartoffeln.

Ich bereite den Eintopf mit selbst zubereitetem Gemüsefond zu. Dadurch wird er sehr lecker. Des weiteren gebe ich beim Zubereiten noch drei Lorbeerblätter hinzu.

[amd-zlrecipe-recipe:398]

Gebratene Dorade

Es hat einen großen Vorteil, wenn man einen Supermarkt in der Nähe hat. Denn er hat eine Frisch-Wurst-, -Käse-, -Fisch- und -Fleisch-Theke. Diese hat mein Discounter in der Nähe leider nicht. Der Supermarkt darf daher auch gern etwas teuerer sein.

Eine Dorade kann ich mit nicht immer leisten. Schließlich kostet so ein ein etwa 400 g schwerer Fisch gute 7–8,– €. Eine Dorade bereite ich daher nur von Zeit zu Zeit zu. Denn es ist ein überaus leckerer Fisch. Und in Butter gebraten in einer leichten Wein-Sauce … hmmmmmm.

Für die Würze bin ich folgendermaßen vorgegangen: Ich habe die Fische in der Bauchhöhle mit süßem Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker gewürzt. Dann habe ich drei große Knoblauchzehen geschält und sehr klein geschnitten. Mit diesem Knoblauch habe ich die Bauchhöhle gefüllt.

Normalerweise brät man eine Dorade in Butter an, gibt frische Kräuter im Ganzen dazu und brät sie mit. Nun, ich hatte keine frischen Kräuter vorrätig, sondern nur eine Kräutermischung aus getrockneten Kräutern. Ich habe den Fisch einfach auf beiden Seiten gesalzen und mit der Kräutermischung kräftig gewürzt. Die Kräuter verbrennen natürlich beim Anbraten in der Butter und die fertige Dorade ist daher nach dem Garen leicht schwärzlich. Aber dem Geschmack tut dies keinen Abbruch, sie ist einfach sehr lecker. Und dieses Söße̊chen …

Zu einer Dorade passt eher ein Weißwein. Ich habe mangels eines Weißweins auf einen roten Cabernet Sauvignon zurückgegriffen. Auch damit gelingt eine leckere Sauce.

Eine große Dorade reicht für eine Person völlig aus, man braucht dazu eigentlich keine Beilage. Wer möchte, kann jedoch gern zwei Portionen Reis oder Pasta dazu reichen.

[amd-zlrecipe-recipe:386]

Spargel-Salat

Spargel kann man auf die unterschiedlichste Weise zubereiten. Man kann ihn schälen und in kochendem Wasser garen. Man kann ihn in Fett braten. Oder man kann einen Salat daraus zubereiten.

Notmalerweise gart man ihn in kochendem Wasser und reicht ihn mit zerlassener Butter, Kräuterbutter oder Sauce Hollandaise. Dazu reicht man gekochten Schinken, helles Fleisch wie Pute oder Hähnchen. Oder einfach Salzkartoffeln.

Ich habe mich hier entschieden, einen Salat aus dem Spargel zuzubereiten. Ich gebe noch gekochten Schinken hinzu. Dann Zwiebel und Knoblauch. Und schließlich gekochte Eier.

Ich würze nur mit Salz.

Das Dressing bereite ich aus Weißwein-Essig und Olivenöl zu.

[amd-zlrecipe-recipe:375]