

# Gebratene Leber mit Lebersauce auf Bandnudeln



Leber rosé gebraten mit Nudeln und viel Sauce

Ich hatte noch grobe Leberwurst übrig und wollte daraus eine Sauce zubereiten. Was bietet sich da besser an, das Sößchen zuzubereiten und dazu eine Scheibe Rinderleber anzubraten. Verwendet habe ich für das Sößchen noch Sardellen, Schalotte und Knoblauch. Für ein wenig Schärfe und Farbe kommt eine rote Jalapenö hinein. Dann flambiert mit etwas Cognac. Und verfeinert wird das Sößchen mit etwas Sahne. Dazu Bandnudeln als Beilage.

## Zutaten für 1 Person:

- 1 Scheibe Rinderleber (100 g)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Jalapenö
- 3 Sardellen (eingelegt)

- 50 g grobe Leberwurst
- 2 cl Rémy Martin Cœur de Cognac
- 100 ml Sahne
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
  
- Bandnudeln

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.



Angerichtet auf dem Teller, mit leicht scharfer Lebersauce

Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Schalotte in Streifen schneiden, Knoblauch klein schneiden. Jalapenö in Ringe schneiden. Nudeln nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Butter in einem kleinen Topf erhitzen und die Sardellen darin anbraten, bis sie zerfallen. Schalotte, Knoblauch und Jalapenö dazugeben und mit anbraten. Leberwurst hinzugeben, ebenfalls mit anbraten und etwas verrühren. Mit dem Cognac ablöschen und flambieren. Sahne hinzugeben. Alles gut verrühren. Salzen und abschmecken. Warmstellen. Leber salzen und pfeffern. Butter in

einer Pfanne erhitzen, Leber darin auf beiden Seiten jeweils kurz anbraten, sie soll innen noch rosé sein.

Leber auf einen Teller geben, Bandnudeln dazu und großzügig die Lebersauce über die Nudeln geben.

---

## **Gebratene Heuschrecken in Weißwein-Knoblauch-Sauce auf Reis**



Heuschrecken mit Gemüse und Reis

Insekten gibt es auch nach Kleidungsgrößen zu kaufen. Ich habe eine Packung Wanderheuschrecken XL gekauft – etwa 10 Tiere –, das sind adulte, also erwachsene Tiere, die recht groß sind. Es wird empfohlen, subadulte Tiere für die Zubereitung in einem Insektengericht zu kaufen. Sie haben noch keine Flügel

und keine festen Sprungbeine, die man beides vor der Zubereitung entfernen muss. Ich wollte aber schön große Insekten zubereiten und entschied mich für die erwachsenen Tiere. Wissenswertes über Insekten und das Abtöten und Zubereiten habe ich schon [anderweitig](#) berichtet.



### Heuschrecken in der Verpackung

Ich fand erstaunlicherweise beim Recherchieren nach Rezepten nur solche mit Pasta oder eben die üblichen, asiatischen Zubereitungen im Wok mit Soja-, Austern- und/oder Fischsauce. Ich wählte jedoch eine gewohntere Zubereitung mit einer Knoblauchsauce mit Weißwein und dazu als Beilage Reis. Die Heuschrecken habe ich noch mit etwas Paprika, Tomate, Zwiebel und Lauchzwiebel ergänzt.



Heuschrecken vor der Zubereitung

**Zutaten für 1 Person:**

- 10 adulte Wanderheuschrecken (*Locusta migratoria*)
- 4 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$  Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Chilischote
- 1 Stück rote Paprika
- 1 Stück gelbe Paprika
- $\frac{1}{2}$  Tomate
- 1 Stück Ingwer
- etwa 200 ml trockener Weißwein
- $\frac{1}{4}$  Bund Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
- Olivenöl
  
- Reis

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



Schon in der Pfanne lecker und farbenfroh

Heuschrecken durch Einfrieren für 60 Minuten abtöten. Währenddessen Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Zwiebel kleinschneiden. Knoblauch erst kurz vor dem Anbraten durch eine Knoblauchpresse drücken. Ingwer im Ganzen lassen. Chilischote kleinschneiden. Lauchzwiebel, Paprika und Tomate putzen. Lauchzwiebel in kurze Stücke schneiden. Paprika und Tomate in kleine Stücke schneiden.



Fertig gegart und angerichtet im tiefen Teller

Reis nach Anleitung zubereiten. Heuschrecken herausnehmen und jeweils die Flügel und die hinteren, stacheligen Sprungbeine entfernen. Öl in einer Pfanne erhitzen, etwas Butter dazugeben und die Heuschrecken etwa 3 Minuten kross anbraten. Sie nehmen dadurch eine leicht rötliche Farbe an. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel und Chili in das Fett geben und etwas andünsten. Paprika, Tomate und Ingwer dazugeben und ebenfalls etwas andünsten. Mit Weißwein ablöschen. Etwas köcheln lassen, bis das Gemüse gegart ist und den Weißwein dabei reduzieren. Petersilie kleinwiegen und unter die Sauce mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ingwer herausnehmen. Gebratene Heuschrecken dazugeben und in der Sauce erhitzen. Dabei die Heuschrecken nicht zu lange in der Sauce erhitzen, sie verlieren dadurch ihre Knusprigkeit.

Reis in einem tiefen Teller anrichten, Heuschrecken mit Gemüse und Sauce darüber verteilen und servieren.

---

# Gebratene Maultaschen mit Gemüse



Nichts Außergewöhnliches, aber vegan

Nun wurde das letzte Döschen Wurzeln mit Erbsen von Muttern verwertet. Mit frisch zubereiteten, von mir aber eingefrorenen Maultaschen. Ein wenig aufgewertet mit Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel. Die Füllung der Maultaschen enthält keine tierischen Zutaten. Somit ist das Gericht auch für Vegetarier und Veganer geeignet. Ein bestimmter Leser hier ist jetzt leider wieder enttäuscht. ☹ Und glücklicherweise gibt es von gestern noch einen Vanillepudding, mit Cognac aromatisiert, mit Pflaumenmarmelade.

## Zutaten für 1 Person:

- 8 Maultaschen
- 1 Zwiebel

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 130 g Erbsen mit Möhren (Dose)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Schnittlauch
- Olivenöl

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

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel in Streifen und Knoblauch in Scheiben schneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Maultaschen in dicke Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel und Maultaschen darin 5–10 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten. Vorgegartes Gemüse dazu geben und mit erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einen großen Teller geben und mit kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

---

**Nackenkoteletts  
Kräuterbutter  
Zwiebelbaguette**

**mit  
und**



Koteletts, medium, mit Käse, Kräuterbutter und einigen Champignons

Ich wollte heute etwas Einfaches, Schnelles zubereiten. Mir war einfach nach Fleisch, also Steak, ohne viel Drumherum oder Beilagen, die ich erst zubereiten müsste. Ein qualitativ hochwertiges, „fettes“ (Jugendsprache), aber eben teures Steak hatte ich nicht vorrätig. Aber eben noch einige Nackenkoteletts. Es heißt ja, Schweinefleisch immer gut durchzubraten. Ich gehe davon ab, es gibt die Koteletts zwar nicht rare, aber ich bereite sie medium, innen also noch etwas rosé zu.

Einen kleinen Aufwand betreibe ich, indem ich frische Kräuterbutter aus Knoblauch, Kräutern, Gewürzen und Butter zubereite, denn davon werde ich noch einige kleine Portionen einfrieren. Dann sind noch einige Champignons vorrätig, und eine halbe Mozzarellascheibe muss verwertet werden.

Und dazu einfach ein frisches Zwiebelbaguette. Schon ist der Abend gerettet.

**Zutaten für 1 Person:**

- 2 Nackenkoteletts vom Schwein
- 5–6 weiße Champignons
- $\frac{1}{2}$  Mozzarellakugel (60 g)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Schmalz

*Für die Kräuterbutter:*

- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Rosmarin
- 4–5 Zweige Basilikum
- $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie
- $\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch
- süßes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 125 g weiche Butter
  
- $\frac{1}{2}$  Zwiebelbaguette

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 5–6 Min.

*Kräuterbutter:*

Blättchen vom Rosmarin und Basilikum abzupfen. Alle Kräuter zusammen mit einem Wiegemesser sehr klein wiegen. Knoblauchzehen schälen und ebenfalls sehr klein schneiden. Kräuter und Knoblauch in eine Schale geben. Butter dazugeben, kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und mit einer Gabel kräftig vermischen. Zwei Portionen im Kühlschrank kaltstellen, die restliche Kräuterbutter portionsweise einfrieren, z.B. in Eiswürfelbehältern.

Champignons halbieren. Mozzarella in vier dünne Scheiben schneiden. Koteletts jeweils auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Schmalz in einer Pfanne erhitzen, Champignons an den Rand der Pfanne geben, Koteletts jeweils auf beiden Seiten 2 Minuten kräftig anbraten. Beim ersten Wenden gleich jeweils zwei Mozzarellascheiben auf die Steaks geben, damit der Käse

etwas schmelzen kann.

Koteletts mit dem Mozzarella auf einen Teller geben, Kräuterbutter darauf geben, Champignonshälften daneben legen und mit geschnittenem Zwiebelbaguette 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.

---

## **Rouladen mit Speckknödel**



Gefüllte Rouladen mit Knödel

Meinen bisherigen Supermarkt finde ich wirklich gut, er hat ein sehr gutes Angebot, eine große Auswahl, und das Einkaufen macht dort wirklich Spaß. Nur finde ich in letzter Zeit die Auswahl an der Frischfleischtheke nicht mehr so anregend. Das Angebot ist meistens gleich – Braten, Gulasch, Steak, Schnitzel, Hackfleisch, Schweinebauch, einige marinierte Fleischstücke für den Grill, das war es eigentlich auch. Gut, ich kann dort auch Innereien bestellen, aber das mache ich nicht so oft. Also kam ich ganz einfach auf die Idee ... einfach einen anderen Supermarkt auszuprobieren und zu schauen, wie das Angebot dort ist. Der andere Supermarkt hat zwar keine Frischfleischtheke, aber eine gekühlte Frischfleischabteilung mit frischem, verpacktem Fleisch. Und dort fand ich zum einen einige abgepackte Innereien, preiswerte Fleischknochen für Fonds, Bratenfleisch und preiswerte Rinderrouladen. Es lohnt sich also auf alle Fälle immer, zu schauen, was die Konkurrenz im Sortiment hat. Demnächst teste ich einen weiteren Supermarkt, um zu schauen, wie das Angebot dort ist.

Die Füllung wollte ich nicht klassisch zubereiten, sondern

entschied mich für eine pürierte Füllung aus Leber, Speck, Schalotten und Knoblauch, der ich etwas klein geschnittenen Mozzarella untermischte. Also eher eine Füllung, wie man sie für eine Pastete kennt. Das Problem, das sich bei der Füllung ergab, war jedoch, dass sie nach dem Pürieren durch die Lebern viel zu flüssig war, was ich nicht erwartet hatte. Ich hätte sie in dieser Konsistenz nicht für die Rouladen verwenden können. Hackfleisch für eine bessere Bindung hatte ich nicht vorrätig und wollte ich auch nicht verwenden. Somit bietet es sich an – wie bei einer Frikadellenmasse, die für die Pfanne noch zu flüssig ist –, einfach etwas Paniermehl unterzumischen. Die Füllung wird schön kompakt und die Rouladen lassen sich gut damit befüllen. Ich verzichtete jedoch aufgrund der anfänglichen Probleme mit der Konsistenz nicht darauf, die Füllung mit 1 cl gutem Cognac zu aromatisieren.



Rouladen mit Knödel auf einem Teller angerichtet

Dazu eine exzellente Rotweinbratensauce, die sich beim Köcheln der Rouladen mit dem hinzugefügten Gemüse sogar ohne zusätzlichen Braten- oder Gemüsefond bildet. Es ist

empfehlenswert, den gleichen hochwertigen (Rot-)Wein, den man selbst zum Essen genießt, auch zum Kochen zu verwenden. Ich habe zum Kochen einen hervorragenden französischen Rotwein verwendet. Die schmackhafte Sauce spricht für sich.

Und klassisch zum Gericht Speckknödel als Beilage.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 2 Rouladen (300 g Rouladenfleisch vom Rind)

### *Für die Füllung:*

- 150 g Hähnchenlebern
- 50 g Südtiroler Speck a.a.G
- $\frac{1}{2}$  Mozzarellakugel (60 g)
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- mittelscharfer Senf
- 1 cl Rémy Martin Cœur de Cognac
- 3 EL Paniermehl
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
  
- ein Stück Knollensellerie
- 1 Wurzel
- $\frac{1}{2}$  Lauchstange
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 300 ml trockener Rotwein
- 150 ml Wasser
- Olivenöl
  
- 2 Speckknödel

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 60 Min.

Lebern von Fett befreien und grob zerkleinern. Speck in kleine Würfel schneiden. Beides in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chilischote ebenfalls kleinschneiden. Blättchen des Rosmarin abzupfen und kleinwiegen. Mozzarella in kleine Stücke schneiden. Schalotte, Knoblauch, Chilischote, Rosmarin, Mozzarella, Senf und Cognac in die Rührschüssel hinzugeben. Dann zum Binden Paniermehl dazugeben, alles sehr gut mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen, gut vermengen und einige Minuten ruhen lassen. Rouladenfleisch auf ein großes Arbeitsbrett legen, nicht würzen, jede Roulade mit der Hälfte der Füllmasse füllen, zusammenrollen und 2–3 Mal mit Küchengarn zusammenschnüren.

Sellerie, Wurzel, Lauch, Zwiebel und Knoblauchzehen nicht putzen, sondern nur grob zerkleinern. Sie geben der Sauce nur Aroma und werden vor dem Servieren herausgenommen. Öl in einem großen Topf sehr stark erhitzen, es darf rauchen. Rouladen hineingeben und auf der Unterseite scharf anbraten. Gemüse dazugeben, mit Rotwein und dann Wasser ablöschen und zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen die Speckknödel frisch zubereiten oder kurz vor Ende der Garzeit aufgetaute Knödel in siedendem Wasser 5–10 Minuten erhitzen. Gemüse aus der Rouladensauce nehmen und die Sauce mit Salz würzen und abschmecken. Rouladen herausnehmen, Küchengarn entfernen und die Rouladen auf einen Teller geben. Knödel dazugeben und beides kräftig mit Sauce übergießen.

---

**Porchetta – gerollter**

# Schweinebauch



Schweinebauch mit Gewürzen

Das [Rezept](#) habe ich von Peter übernommen. Zubereitet habe ich den Schweinebauch fast ähnlich, nur habe ich nur 1 kg verwendet.

Änderungen habe ich vorgenommen, dass ich den Schweinebauch zum Ablösen der Schwarte mit der Schwarte nach oben auf ein Arbeitsbrett gelegt und dann die Schwarte mit einem großen, wirklich sehr scharfen Messer nach und nach abgelöst habe, was sehr einfach geht und tatsächlich Spaß bereitet.

Peter bereitete den Schweinebauch in einem geschlossenen Grill zu, ich habe ihn in Ermangelung eines solchen einfach im Backofen zubereitet. Er wird dort sehr kross und lecker. Ich wollte zur Porchetta erst Pasta mit einer kleinen, feinen Bratensauce zubereiten, habe dann aber eine Hälfte noch in heißem Zustand mit 1-2 Schrippen als kleines Abendessen gegessen. Und die zweite Hälfte – wie Peter es beschreibt – in kaltem Zustand, in feine Scheiben geschnitten, als Brotaufgabe

für ein halbes Baguette. Dazu gab es etwas mittelscharfen Senf.

Und die Krustenchips aus der Schwarte habe ich – da mir Krabbenchips vom Asia-Imbiss bekannt sind, die meines Wissens nur in siedendem Öl im Wok frittiert werden – der Einfachheit halber in der Friteuse zubereitet. Man kann sie direkt kleingeschnitten im siedenden Fett frittieren. Oder man macht sich die Mühe, sie vorher noch in kochendem Wasser zu garen. Sie quellen dadurch etwas auf und gewinnen an Volumen. Vor dem Frittieren sollte man sie aber gut auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Geschmacklich geben sich die beiden Varianten aber fast nichts. Nur sollte man auf alle Fälle gute Zähne haben. □

### **Zutaten für zwei Personen:**

- 1 kg Schweinebauch ohne Knochen
- 2 EL Fenchelsamen
- $\frac{1}{2}$  EL Pimentkörner
- 1 TL süßes Paprikapulver
- 1 TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Meersalz aus der Mühle
- 1 EL Rosmarin (etwa 1 großer Zweig Rosmarin)
- 3 Knoblauchzehen
  
- Küchengarn
  
- 2 Schrippen
- $\frac{1}{2}$  Baguette

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std.



Fertig gegart aus dem Backofen

Knoblauchzehen schälen und sehr klein schneiden. Fenchelsamen und Pimentkörner in einem Mörser fein mörsern. Blättchen vom Rosmarinzweig abzupfen und sehr klein wiegen. Fenchel, Piment, Paprikapulver, Pfeffer, Salz, Rosmarin und Knoblauch in eine kleine Schüssel geben und gut vermischen.

Schweinebauch mit der Fleischseite nach unten auf ein Arbeitsbrett legen. Mit einem großen, sehr scharfen Messer von der schmalen Seite her waagrecht die Schwarte abtrennen. Schwarte beiseite legen. Dann den Schweinebauch waagrecht von der langen Seite her in halber Höhe durchschneiden. Am Ende den restlichen Zentimeter nicht durchschneiden, sondern eine Hälfte des Schweinebauch aufschlagen und die Verbindungsstelle kräftig flach drücken oder klopfen. Gewürzmischung darauf verteilen und kräftig einreiben. Schweinebauch von der langen Seite her kräftig zusammenrollen. Mit etwa 1 m Küchengarn an einem Ende einmal umschnüren und verknoten. Dann diagonal zur Schweinebauchrolle das Küchengarn darumschnüren und es auch am anderen Ende einmal verknoten.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen. Schweinebauchrolle auf

einem Rost auf mittlerer Ebene hineinschieben und ein Auffangblech für das abtropfende Fett darunterschieben. Das Schweinefett kann man nach dem Braten in eine kleine Schale geben, abkühlen lassen, im Kühlschrank aufbewahren und für andere Zubereitungen verwenden. Die Schweinebauchrolle etwa 1 Stunde im Ofen braten, dabei einmal wenden. Sie soll zum Schluss eine Kerntemperatur von etwa 75–80 °C haben. Herausnehmen, das Küchengarn entfernen, aufschneiden und heiß servieren. Oder einen Teil davon abkühlen lassen, im Kühlschrank aufbewahren und am nächsten Tag kalt essen.



### Krustenchips

Währenddessen Schweineschwarte in Stücke von etwa 3×4 cm schneiden. Alternativ Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen und die Schwartenstücke darin gut 10 Minuten frittieren. Oder sie in kochendem, leicht gesalzenen Wasser zuerst kochen, auf einem Küchenpapier gut abtropfen lassen und dann frittieren. Die Krustenchips bekommen auf alle Fälle noch etwas Salz und Pfeffer.

---

# Tomatensugo



Sugo im Glas

Heute habe ich gefüllte Tomaten zubereitet und das Innere von diesen übrig, also Fruchtfleisch, Kerne und Saft. Das wird verwertet, ich habe einfach ein wenig Tomatensugo zubereitet und in einem kleinen Glas im Kühlschrank konserviert. Die Menge an Tomateninnerem ergibt mit etwas Weißwein genau ein kleines Glas von 200 ml.

## Zutaten:

- Innere von 5 Tomaten
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- trockener Weißwein
- 4 frische Lorbeerblätter

- 1 großer Zweig Rosmarin
- süßes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Tomateninneres zerkleinern. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen, Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin andünsten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Tomateninneres dazugeben. Ebenso Lorbeerblätter und Rosmarin. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 30 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen. Lorbeerblätter und Rosmarin herausnehmen. Sugo abschmecken. Durch ein Küchensieb passieren und in ein Glas mit Verschluss geben. Abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.