Sacchettini mit Speck, Knoblauch und Salbei in Hühnerbrühe

Sie essen sicherlich gern Pasta. Frische Pasta, die Sie selbst zubereitet haben. Oder auch einmal frische Pasta in der Packung vom Discounter oder Supermarkt. Auch das schmeckt vorzüglich.

Leckere, frische Pasta

Ich stelle Ihnen heute eine frische Pasta vor, die ich auch noch nie bisher zubereitet geschweige denn gegessen hatte. Es handelt sich um italienische Sacchettini. Diese Pasta ist der kleiner Bruder der größeren Sacchettoni. Und das erste Wort bedeutet aus dem Italienischen übersetzt kleine Taschen oder Beutel. Und das zweite Wort natürlich erwartungsgemäß große Taschen oder Beutel. Und ich hatte die kleinen Taschen zur Verfügung.

Sacchettini sind gefüllte Nudeln, die aus kleinen Teigkreisen oder -quadraten bestehen, die wie Ravioli gefüllt und dann wie eine kleine Tüte oben zusammengedrückt werden. In diesem Fall hatte ich grüne Sacchettini vorrätig, die mit Ricotta und Spinat gefüllt sind. Da es sich um frische Pasta handelt, sind sie in 2 Minuten gegart.

Als Sauce bzw. weitere Zutaten zu den Sacchettini habe ich frischen Speck, viel Knoblauch und viel frischen Salbei ausgewählt. Und die eigentliche Sauce bzw. Flüssigkeit für die Pasta bildet eine selbst zubereitete, frische Hühnerbrühe.

Das Gericht schmeckt hervorragend. Und natürlich sehr kräftig nach Salbei, aber das mag ich gerne.

Mit Speck, Knoblauch und Salbei
Für 2 Personen:

- 500 g Sacchettini verdi ricotta e spinaci (2 Packungen à 250 g)
- 150 g Bauchspeck

- 8 Knoblauchzehen
- 30 g frischer Salbei (2 Packungen à 15 g)
- 200 ml Hühnerbrühe
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Schwarte des Specks wegschneiden. Speck in kleine Würfel schneiden und in einen Schale geben.

Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken, kleinschneiden und zum Speck geben.

Salbeiblätter kleinschneiden. In eine Schale geben.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Speck und Knoblauch darin einige Minuten unter gelegentlichem Rühren kross anbraten. Salbei dazugeben. Mit der Brühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und die Sauce abschmecken. Zugedeckt bei geringer Temperatur etwas köcheln lassen.

Parallel dazu Sacchettini in kochendem, leicht gesalzenem Wasser zwei Minuten garen.

Sacchettini durch ein Nudelsieb geben und Kochwasser abschütten. Zur Sauce geben und alles gut vermischen.

Sacchettini mit der Sauce auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Schweinefleisch mit Speck, Spargel und Peperoni in einer würzigen Weißweinsauce

Sind Sie bereit für ein neues Rezept, das ein wenig aus dem Rahmen fällt? Es ist zumindest weder ein Klassiker noch ein traditionelles Rezept oder ein bekanntes Rezept. Ich habe mal wieder mit den vorhandenen Zutaten ein wenig meine kulinarische Phantasie spielen lassen und es selbst kreiert.

Leckere Bowl

Es ist ein Rezept für eine schmackhafte Bowl. Mit einer sehr würzigen und schmackhaften Weißweinsauce, die man zum Schluss auch noch aus der Bowl schlürfen sollte.

Eine Besonderheit sind die verwendeten Spargel. Auf den Rat eines Freundes habe ich vor einigen Wochen frischen Spargel geputzt, geschält und dann eingefroren. Denn ich hatte

tatsächlich 2 kg Spargel vorrätig. Ich hätte das nicht alles zubereiten und schon gar nicht essen können. Also habe ich ihn wie oben erwähnt eingefroren.

Ich hatte so meine Bedenken gegen das Einfrieren, weil Gemüse durch das Einfrieren gern seine Struktur, Knackigkeit und Festigkeit verliert. Leider behielt ich beim Spargel recht. Die Eiskristalle, die sich aufgrund der Feuchtigkeit im Spargel beim Einfrieren bilden, zerstören ein wenig die Struktur des Spargels. Das Ergebnis ist, dass der eingefrorene, wieder aufgetaute Spargel daher kommt, als wäre er schon gegart. So weich ist er durch das Einfrieren geworden.

Normalen Spargel kocht man in kochendem Wasser gute 12 Minuten, um ihn am besten mit einer frischen Sauce Hollandaise zu verzehren. Der tiefgefrorene Spargel braucht das nicht, er ist nach dem Auftauen fast schon in essbarem Zustand. Die wenigen Minuten des Garens mit den anderen Zutaten in der Pfanne reichen völlig aus.

Kurz gesagt, haben Sie vorbereiteten, tiefgefrorenen Spargel, verfahren Sie nach diesem Rezept. Haben Sie frischen Spargel, putzen und schälen Sie ihn und garen Sie ihn vor der Zubereitung dieser Bowl in kochendem Wasser 12 Minuten, dann verwenden Sie ihn weiter.

Als Hauptzutat kommen Schweinenacken und Bauchspeck in die Bowl. Dazu der erwähnte Spargel und Peperoni für ein klein wenig Schärfe. Abgerundet wird mit frischer, kleingeschnittener Petersilie.

Ein guter Schluck trockener Weißwein kommt in das Gericht, der zusammen mit der Flüssigkeit, die sich durch das Garen bildet, die Sauce bildet. Und die verwendete BBQ-Gewürzmischung gibt der Sauce ihre Würze und Schmackhaftigkeit.

Für 2 Personen:

- 2 Schweinenackensteaks
- 150 g Bauchspeck
- 500 g Spargel (geschält, tiefgefroren)
- 2 orange Peperoni
- 2 grüne Peperoni
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Topf Petersilie
- Soave
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- BBQ-Gewürzmischung
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Mit Schweinefleisch und Bauchspeck
Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden.

Petersilie kleinschneiden.

Steaks längs einmal halbieren, dann quer in dicke, kurze Streifen schneiden.

Schwarte des Bauchspecks entfernen. Speck ebenfalls längs einmal halbieren, dann quer in kurze, dicke Streifen schneiden.

Spargel in kurze Stücke schneiden.

Peperoni putzen, Stiel entfernen und quer in Ringe schneiden.

Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Alle Zutaten hineingeben und unter Rühren einige Minuten kross anbraten. Etwas Flüssigkeit ziehen lassen. Mit einem großen Schluck Soave ablöschen. Kräftig mit Salz, Pfeffer, BBQ-Gewürzmischung und einer Prise Zucker würzen. Petersilie dazugeben.

Alles vermischen und zugedeckt bei mittlerer Temperatur etwa 5 Minuten garen.

Sauce abschmecken.

Gericht auf zwei Bowls verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Schweinefleisch Szechuan Style mit Gemüse und Nudeln

Bei diesem Rezept habe ich eine Überraschung für Sie. Ich kann Ihnen eine neue, mir bisher noch unbekannte chinesische Sauce präsentieren. Die wirklich exzellent schmeckt.

Schönes, asiatisches Gericht in einer Bowl

Hintergrund war, dass ich einen neuen Asien-Supermarkt in der Nähe meines Wohnorts entdeckt habe. Und ich vor einiger Zeit mit dem Fahrrad dorthin gefahren bin. Um mich genauer umzusehen, welche Produkte er anbietet. Er hat nicht nur eine große Tiefkühlabteilung für asiatische Produkte. Sondern auch eine große Frische-Abteilung mit Kühlregalen, aus denen man sehr viele frische, asiatische Gemüsesorten bekommt. Und er hat auch eine große Abteilung mit den unterschiedlichsten Saucen.

Ich habe mich dort umgeschaut und einmal nicht nur die mir schon bekannten Saucen, die bei mir zuhause ausgegangen waren, nachgekauft. Sondern auch einige Sauce gekauft, die ich noch nicht kannte und somit noch nie ausprobiert habe. Dazu zählt die in diesem Rezept verwendete: Szechuan Style Chili Toban Sauce. Sie ist vermutlich eine Abwandlung der mir bekannten Toban Djan Sauce, stammt aber aus der Region Szechuan. Und wie ich richtig kalkuliert hatte, da mir bekannt war, dass bei Produkten aus Szechuan immer sehr viel mit Gewürzen gearbeitet

wird, war diese Sauce nicht nur scharf, sondern auch sehr würzig.

Ich habe das erste Mal die Fischsauce bei einem asiatischen Gericht weggelassen, die normalerweise zum Salzen von Gerichten verwendet wird. Denn ich ging zutreffenderweise davon aus, dass die Sauce genügend, Schärfe, Würze und auch Salzigkeit mit sich bringt, so dass ich auf Fischsauce verzichten kann. Zusammen mit der Kokosmilch ergibt sich eine schöne, rote, wunderbar schmeckende, leicht scharfe Sauce.

Dazu gibt es Nudeln aus Vietnam, die ich auch in dem Asien-Supermarkt gekauft habe. Sie sind dicker als italienische Spaghetti. Aber schmaler als deutsche Bandnudeln. Sie können sie von der Breite her eher mit italienischen Fettuccine vergleichen. Allerdings sind sie schon in 2 Minuten gegart.

Als Hauptakteur kommt dann noch in Streifen geschnittener Schweinenacken hinzu. Dazu einige Gemüsesorten.

Leckere, würzige, leicht scharfe Sauce

Und angerichtet wird das Gericht in schönen, asiatischen Bowls.

Für 2 Personen:

- 2 Schweinenackensteaks
- 2 grüne Peperoni
- 2 Stängel Staudensellerie
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- ein Stück frischer Bio-Ingwer
- 250 ml Kokosmilch
- 6 TL Szechuan Style Chili Toban Sauce
- 350 g vietnamesische Nudeln
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 6 Min.

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

Ingwer mit Schale auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale reiben.

Gemüse putzen und quer in feine Scheiben schneiden. In eine Schale geben.

Steaks längs halbieren und quer in kurze, schmale Streifen schneiden.

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch und Gemüse darin anbraten.

Parallel dazu Nudeln in kochendem Wasser zwei Minuten garen.

Kokosmilch zum Fleisch und Gemüse geben. Sauce dazugeben. Alles gut vermischen, kurz köcheln lassen und abschmecken.

Nudeln auf zwei Bowls verteilen. Fleisch und Gemüse mit der

Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Curry-Erdnuss-Nudeln mit karamelisierten Erdnüssen in cremiger Kokosmilchsauce mit Paprika und Spinat

Um es gleich vorweg zu schicken: Das Gericht hat mich nicht so ganz abgeholt. Kennen Sie das von asiatischen und vorwiegend indischen Gerichten, dass manche Saucen mit unterschiedlichem Currypulver manchmal sehr staubig und pulvrig schmecken? Das ist auch in diesem Gericht der Fall. Es liegt meines Erachtens am Madaras-Curry-Pulver und auch an der verwendeten Erdnussbutter, dass die Sauce ein wenig staubig gerät.

Unterschiedlichste Gewürze
Ansonsten ist alles lecker. Die Fettuccine sowieso, eine meiner Lieblingspastasorten. Die Paprika und der Spinat bringen als Gemüse einige weitere Hauptzutaten in die Gericht.

Ja, und an Erdnüssen mangelt es in dem Gericht nicht. Wie schon erwähnt, kommt Erdnussbutter in die Sauce. Und dann kommen karamelisierte Erdnüsse als Crunch und Topping auf das fertig angerichtete Gericht obenauf. Zusammen mit frischen, grünen Frühlingszwiebelringen. Der Saft der Limette, der als letztes darüber geträufelt wird, gibt dem Ganzen noch eine leichte, angenehme Säure. Und insgesamt gibt das Chilipulver dem Gericht im Nachgeschmack eine feine, leichte Schärfe, die auch gut zu dem Gericht passt.

Ach ja, und das Gericht ist vegan. Und für ein veganes Geircht kommt es doch recht kompakt und mit vielen Zutaten daher und schmeckt sehr gut. Vegane Gerichte brauchen anscheinend dieses Hinzufügen von sehr vielen unterschiedlichen Zutaten und vor allem Gewürzen. Einem Steak reichen da Salz und Pfeffer.

Und übrigens, bitte beim Karamelisieren der Erdnüsse im Zucker und zusammen mit dem Chilipulver gut aufpassen. Die beiden zuletzt genannten Zutaten brennen sehr schnell an und machen den Cruch dann ein klein wenig schwarz.

Für 2 Personen:

- 2 rote Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 150 g Babyspinat
- 400 ml Kokosmilch
- 2 Limetten
- 4 Knoblauchzehen
- ein Stück frischer Bio-Ingwer
- 3 EL Madras-Curry-Pulver
- 1 TL Chilipulver
- 100 ml Gemüsebrühe
- 50 g Erdnussbutter
- 100 g Erdnüsse
- 2 TL Zucker
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Mit leckerer Erdnussbutter-Sauce
Paprika putzen, Stiele und Kerne entfernen und Paprika in feine, längliche Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Lauchzwiebeln putzen. Weißen vom grünen Teil trennen. Beides quer kleinschneiden und separat in jeweils einer Schale aufbewahren.

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

Ingwer mit Schale auf einer feinen Küchenreibe fein reiben und zum Knoblauch geben.

Limetten auspressen und Saft in eine Schale geben.

Für die Sauce:

Weiße Frühlingszwiebelringe in einem großen Schluck Öl anbraten. Knoblauch und Ingwer dazugeben und mit anbraten. Madras-Curry-Pulver und die Hälfte des Chilipulvers dazugeben. Kurz unter Rühren garen.

Dann die Kokosmilch, die Gemüsebrühe, die Hälfte des Limettensafts und die Erdnussbutter dazugeben, kurz vermischen und aufkochen lassen. Paprika dazugeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 12 Minuten garen.

Für die Fettuccine:

Parallel dazu Fettuccine in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser ebenfalls 12 Minuten garen.

Für das Karamelisieren der Erdnüsse:

Und ebenfalls parallel dazu eine Portion Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Erdnüsse hineingeben, die zweite Hälfte des Chilipulvers dazugeben und ebenfalls den Zucker, der schmelzen soll. Die Erdnüsse bei mittlerer Temperatur unter ständigem Rühren karamelisieren. Achtung, die Masse soll heiß bleiben bis zum Garende der anderen Zutaten, ansonsten wird der Zucker beim Erkalten fest.

Spinat in die Sauce geben, unterheben und kurz erhitzen. Fettuccine in ein Nudelsieb geben und das Kochwasser abschütten. Fettuccine in den Topf mit der Sauce, dem Paprika und dem Spinat geben. Alles gut vermischen. Sauce mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Die Curry-Erdnuss-Nudeln auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit einem Löffel die Erdnüsse darüber verteilen. Dann die grünen Frühlingszwiebelringe ebenfalls darauf verteilen. Restlichen Limettensaft darauf träufeln.

Guten Appetit!

Pasta asciutta

Ein Klassiker
Kennen Sie Pasta asciutta? Es ist ein Klassiker der italienischen Küche. Und hier ist sogar noch ein veganes Rezept dafür.

Ich hatte allerdings eine Erklärung, was denn eine Pasta asciutta ist, anders in Erinnerung. Ich dachte immer, das seien Spaghetti mit Tomatensauce. Nun, Wikipedia lässt sich über die Pasta asciutta folgendermaßen aus:

„Pasta asciutta oder Pastasciutta (italienisch „trockene Nudeln“) bezeichnet in der italienischen Küche eine Zubereitungsart von Pasta, bei der die Teigwaren nach dem Kochen abgetropft und anschließend weiterverarbeitet werden, im Gegensatz zu Pasta in brodo, bei der die Nudeln in Brühe gegart und als Suppe verzehrt werden.“

Somit ist diese Bezeichnung unabhängig von der gewählten

Pastasorte. Oder auch der zubereiteten Sauce oder des Pestos.

Ich habe hier aber für die Pasta asciutta eine wirklich sehr delikate, einfache Tomatensauce zubereitet. Und zwar weitestgehend nur aus Tomaten. Ich hatte bei den Tomaten eine Besonderheit gekauft und vorrätig. Schwarze Tomaten. Sie haben haben eine schwarze Schale und ihr Fruchtfleisch ist auch sehr viel dunkler als das von roten Tomaten. Im Grunde hat die schwarze,_halbierte_Tomate fast eine Anmutung an eine Feige, mit der schwarzen Schale und den Kernen im Inneren.

Ich habe aus einer großen Portion schwarzer Tomaten diese äußerst leckere Tomatensauce zubereitet. Es kommt fast nichts weiter hinein. Kein Wasser, kein Weißwein, nichts. Nun gut, ein wenig Knoblauch passt immer in eine gute Tomatensauce. Und natürlich Gewürze wie Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker. Aber das ist auch schon alles.

Nach 2 1/2-stündigem Garen bei kleiner Temperatur sind die Tomatenstücke alle zerfallen und man hat eine leckere, sämige Tomatensauce.

Dazu die Spaghetti. Lecker, mmmhhhh!

Für 2 Personen:

- 25 schwarze, kleine Tomaten
- 8 Knoblauchzehen
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 350 g Spaghetti
- Grano Padano
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 2,5 Stdn.

Mit leckerer Tomatensauce

Tomaten halbieren, dann quer nochmals dritteln. In eine Schüssel geben.

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

Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch darin kurz andünsten. Tomaten dazugeben. Kräftig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 2,5 Stdn. garen.

Kurz vor Ende der Garzeit Spaghetti in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 8 Minuten garen.

Pasta in ein Nudelsieb geben und somit das Kochwasser abschütten.

Spaghetti zu der Sauce geben. Alles gut vermischen.

Spaghetti mit Sauce auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Mit frisch geriebenem Grano Padana garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Gefüllte Paprika mit Hackfleisch und Buchweizen

Sie sind auch offen für neue Produkte zur Zubereitung von Speisen? Vielleicht sagt Ihnen dieses Rezept zu. Und schmeckt Ihnen hoffentlich auch.

Der Buchweizen überzeugt nicht

Ich hatte eine Packung Buchweizen erstanden, im Ganzen, also als Korn. Und auf der Packung wurde in großen Tönen dafür geworben, dass sich Buchweizen aufgrund seines nussigen Geschmacks ja so gut für Füllungen für Paprikaschoten oder Weißkohlrouladen eignet.

Ich hatte gedacht, jetzt einmal ein wirklich gut schmeckendes Produkt gefunden zu haben, das man alternativ zu anderem Getreide oder auch als Ersatz für Hackfleisch bei Füllungen verwenden kann. Denn ich esse Reis in allen Sorten sehr gern. Auch für Couscous kann ich mich hin und wieder begeistern.

Aber für diesen Buchweizen nicht. Er schmeckt einfach komisch und man hat ein merkwürdiges Mundgefühl. Es ist wie mit den meisten Produkten der vegetarischen oder sogar veganen Küche. Vor kurzem hatte ich einmal wieder so ein Paradebeispiel eines Fleischersatzes in Form von veganen Burgerpaddies mit Sojaprotein in der Pfanne gegrillt und getestet. Es schmeckt einfach nicht! Da können die Hersteller von solchen Fleischersatzprodukten machen, was sie wollen. Bisher hat mich kein Produkt überzeugt.

Trotz guter Würzung

Und der Buchweizen als Alternative für Reis, Couscous, Nudeln oder Kartoffeln ist auch sang- und klanglos durchgefallen. Und dabei habe ich die Füllmasse für die Paprikas wirklich sehr gut gewürzt, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver. Aber mit

diesem Buchweizen kann man ja nicht einmal anständig backen, weil ihm das Gluten, also der Kleber fehlt!

Für 2 Personen:

- 4 rote Paprikaschoten
- 500 ml Gemüsebrühe

Für die Füllung:

- 200 g gemischtes Hackfleisch
- 100 g Buchweizen (ganz)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 20 Min.

Buchweizen in der doppelten Menge kochendem Wasser, leicht gesalzen, 20 Minuten garen. In eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.

Hackfleisch dazugeben und untermischen.

Knoblauchzehen schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden. In die Schüssel geben.

Blättchen des Rosmarins abzupfen, kleinschneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.

Füllmasse sehr gut mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und einer Prise Zucker würzen. Alles mit dem Kochlöffel oder auch der Hand gut vermischen und etwas ziehen lassen.

Den Deckel der Paprikaschoten quer abschneiden. Paprikas

füllen und Deckel aufsetzen. Gemüsebrühe in einem großen Topf erhitzen. Paprika hochkant hineinstellen und zugedeckt bei mittlerer Temperatur 20 Minuten garen lassen. Herausnehmen und jeweils zwei Paprikaschoten auf einen Teller geben. Servieren. Guten Appetit!

Tortellini mit Knoblauch und Rosmarin

Sie sind sicherlich ab und zu auch in Zeitnot. Dann bereiten Sie eben etwas schnelles zu. Es darf dann auch gern ein Convenienceprodukt sein. Aber ein gutes, das auch etwas kosten darf.

Schnell zubereitet

Diese Tortellini sind mit Rindfleischfüllung. Und ein sehr gutes Convenienceprodukt.

Ich verfeinere sie mit etwas Olivenöl, frischem Rosmarin und Knoblauch.

Garniert noch mit etwas frisch geriebenem Grano Padano.

Das Ergebnis ist in wenigen Minuten fertig und sehr lecker und schmackhaft.

Für 2 Personen:

- 500 g Tortellini (mit Rindfleisch gefüllt, 2 Packungen à 250 g)
- 10 Knoblauchzehen
- 4 Zweige frischer Rosmarin
- viel Olivenöl
- Grano Padano
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.

Schmackhaft und lecker

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

Blättchen des Rosmarin abzupfen und kleinschneiden. Ebenfalls in eine Schale geben.

Tortellini in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 3 Minuten garen.

Einen großen Schluck Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch darin kurz andünsten. Rosmarin dazugeben. Tortellini dazugeben und kurz darin schwenken. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Gericht auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Mit frisch geriebenem Grano Padano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

4-Formaggi-Tortellini aglio e olio

Essen Sie gerne Pasta? Dann sicherlich auch gute, italienische Pasta. Oder auch frische Pasta. Die gerne ein Convenience-Produkt sein darf.

Frische Pasta

Diese frischen 4-Formaggi-Tortellini sind von einem guten Hersteller, so dass man hier beim Kauf nicht viel falsch machen kann.

Sie sollen bei diesem Gericht so richtig gut zur Geltung kommen. Und werden daher in den Vordergrund gerückt. Indem sie einfach aglio e olio zubereitet werden.

Also einfach einige Minuten gekocht. Dann wird eine großer

Schluck Olivenöl in der Pfanne erhitzt. Sehr viel Knoblauch kommt dazu. Und schließlich werden die fertig gekochten Tortellini nur noch einmal durch Olivenöl mit Knoblauch geschwenkt.

Nur mit Olivenöl und Knoblauch
Und sofort in tiefen Nudelteller angerichtet.

Für 2 Personen:

- 1 kg 4-Formaggi-Tortellini (2 Packungen à 500 g)
- Olivenöl
- 15 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 2 Min.

Knoblauchzehen putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden.

Tortellini in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 2 Minuten garen.

Einen großen Schluck Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch darin andünsten. Pasta dazugeben und kurz durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pasta auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Tagliatelle mit Lachs, Knoblauch und Sahne

Welches sind Ihre Lieblingspasta? Meine eindeutig Tagliatelle und Fettuccine. Also eine Art italienische Bandnudeln. Ich esse sie wirklich sehr gern.

Mit geräuchertem Lachs

Leider hat mein Discounter diese Nudeln nicht im Sortiment. Ich muss immer einige Zeit warten, bis ich zu einem Supermarkt, der etwas weiter entfernt liegt, mit einem größeren Sortiment komme und dort original italienische Tagliatelle und Fettucchine einkaufen kann.

Eine ganz einfache Zubereitung bietet sich hier an. Um die Pasta in den Vordergrund rücken zu lassen und ihr den entsprechenden Stellenwert einzuräumen.

Für die Sauce verwende ich frischen Knoblauch, den ich in Olivenöl kurz andünste. Dann kommt Sahne hinzu. Gewürzt wird nur mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker. Und als kleine Krönung für die Sauce und das Gericht kommt geräucherter Lachs, der in kleine Stücke zerrupft wurde, noch kurz in die Sauce und wird darin nur erhitzt.

Lecker und schmackhaft

Für 2 Personen:

- 350 g Tagliatelle
- 250 g geräucherter Lachs (2 Packungen à 125 g)
- 6 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 8 Min.

Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden.

Lachsscheiben in grobe Stücke zerrupfen.

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 8 Minuten garen.

Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen. Knoblauch darin andünsten. Sahne dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Kurz vor Ende der Garzeit der Pasta Lachs in die Sauce geben und nur kurz erhitzen.

Pasta zur Sauce geben. Alles gut vermischen.

Pasta mit Sauce auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Spaghettoni aglio e olio

Ein klassisches Rezept zur Zubereitung von Pasta. Fünf Zutaten. Mehr nicht. Pasta, Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer.

Einfach und gut
Ich habe dieses Rezept schon einige Male zubereitet und auch im Foodblog veröffentlicht. Sie werden jetzt fragen, warum ich es ein wiederholtes Mal veröffentliche?

Das hat den einfachen Grund, um einmal auf eines der Hauptprodukte dieses Gerichts hinzuweisen. Mit aktuellen Daten vom Frühjahr 2024. Dem Olivenöl. Zu dem ich auch gesellschaftspolitisch etwas äußern will.

Ich habe die letzten Monate kein Olivenöl mehr gekauft. Und somit ein Gericht damit zubereitet. Der Grund: Die Preise für Olivenöl sind in die Höhe geschossen. Ein Grund ist die in den letzten Monaten hohe Inflation, verursacht durch Krieg in der Ukraine, gestiegene. Energiekosten usw. Ein weiterer Grund liegt im Klimawandel. Denn aufgrund der verheerenden Waldbrände in Griechenland letzten Sommer wurden sehr viele Olivenbaumplantagen und Olivenbäume zerstört. Resultat? Die Ernte fällt niedriger aus. Es wird weniger Olivenöl produziert und nach Deutschland importiert. Und bei weniger Angebot, aber gleichbleibender Nachfrage gehen die Preise eben nach oben. Einfache Marktwirtschaftslehre.

Und somit kostet eine Flasche mit einem halben Liter Olivenöl selbst beim Discounter fast schon einen zweistelligen Eurobetrag, oder geht sehr nah an diesen heran. Und daneben steht dann das Raps- und Sonnenblumenöl, für 1,40 €. Der Liter, wohlgemerkt. Zu welchem Öl greift man somit? Nun, wie ich oben schrieb, habe ich die letzten Monate auf Olivenöl verzichtet. Nun aber doch wieder ein solches gekauft. Und will Ihnen daher dieses leckere Gericht nicht vorenthalten.

Ich muss sagen, es ist für einen Pastaliebhaber immer wieder ein Labsal, wenn man ein gutes Pastagericht mit guten Zutaten genießen kann. Und dieses Gericht mit einem guten, nativen Olivenöl extra zubereiten kann, wenn man monatelang nur Rapsöl gegessen hat. Wie ein einfaches Gericht doch auch lecker und schmackhaft sein kann. Dieses Essen hat mir sehr gemundet!

Einfach lecker!
Für 2 Personen:

- 350 g Spaghettoni
- 12 Knoblauchzehen
- eine große Portion natives Olivenöl extra
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Pfeffermühle

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 11 Min.

Spaghettoni in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Parallel dazu Knoblauchzehen schälen, mit einem breiten Messer flach drücken, kleinschneiden und in eine Schale geben.

5 Minuten vor Ende der Garzeit der Spaghettoni eine große Portion Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch hineingeben und einige Minuten bei mittlerer Temperatur garen. Der Knoblauch soll im Öl schwimmen.

Spaghettoni mit der Nudelzange in die Pfanne heben oder durch ein Nudelsieb geben und dazugeben.

Salzen und pfeffern. Spaghettoni gut durch Olivenöl und Knoblauch ziehen.

Spaghettoni auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Tomatentarte

Oohh, beim ersten Blick auf die Foodfotos werden Sie sicherlich gesagt haben, welch schöne, farbenfrohe Tarte! Sicherlich eine leckere, süße Tarte mit Erdbeeren oder Heidelbeeren. Mit etwas grün gefärbtem Kandis dekoriert.

Farbenfroher Kuchen

Ich muss Sie leider enttäuschen. Diese Tarte ist eine pikante Tarte aus Tomaten. Was macht man, wenn man mehrere Packungen an Cherrydatteltomaten vorrätig hat und diese verwerten will? Und in den letzten Tagen deswegen diverse Pastagerichte, Ragouts und Gulaschs mit diversen unterschiedlichen Tomatensaucen gekocht hat und diese Option der Verwertung somit schon ausgeschöpft ist?

Nun, Sie pürieren die Tomaten einfach in der Küchenmaschine zu einem Brei. Geben für mehr Geschmack in Olivenöl glasig gedünstete Zwiebeln und Knoblauch hinzu. Würzen mit etwas Salz und Pfeffer.

Und dann geben Sie, und das ist sehr wichtig, der Menge der Flüssigkeit der Tomaten entsprechend Speisestärke dazu und pürieren sie unter. Bei etwa 1 l Flüssigkeit sind dies etwa 10 Esslöffel Speisestärke, also 1 Esslöffel pro 100 ml Flüssigkeit.

Für die pikante Tarte bereiten Sie dann einen leckeren Hefeteig zu und breiten diesen in einer Spring-Backform aus. Und in diesen Hefeteig geben Sie die Tomatenmasse. Der Backofen bäckt ja die Tarte bei 170 °C, somit wird die Tomatenmasse mit der Speisestärke zum Kochen gebracht, sie bindet ab und wird dadurch fest.

Nach dem Backen lassen Sie die Tarte auf einer Kuchenplatte gut erkalten, damit sie schön fest ist.

Mit Petersilie bestreut

Und da man leckere, süße Tartes auch gern mit etwas Schokoladenstreuseln dekoriert, greife ich hier zum gleichen Prinzip und verwende für die Dekoration einen Bund frische Petersilie, die ich kleinschneide und damit die Tarte bestreue.

Auf diese Weise hat man eine wirklich sehr schöne, farbenfrohe Tarte, die dieses Mal eben nicht süß schmeckt, sondern pikant, aber auch fruchtig nach Tomate. Auch die Zwiebel- und Knoblauchnote kommt im Hintergrund leicht durch.

Essen Sie die Tartestücke am besten aus der Hand. Der Hefeteig ist auch sehr lecker und passt gut zur pikanten Tarte dazu.

Für den Hefeteig:

Für die Füllmasse:

- 4 Packungen Cherrydatteltomaten à 250 g
- 10 EL Speisestärke
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zum Dekorieren:

- 1 Bund Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Verweildauer im Backofen 30 Min. bei 170 °C

Kein süßer, sondern ein pikanter Kuchen
Hefeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

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

In einer Pfanne mit etwas Olivenöl glasig dünsten. In die Schale zurückgeben.

Tomaten in der Küchenmaschine fein pürieren. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben. Speisestärke hinzugeben. Alles gut vermischen. Salzen und pfeffern.

Tomatenmasse auf den Hefeteig geben und verteilen.

Tarte die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Herausnehmen, abkühlen lassen, Backform und -papier entfernen und Tarte auf eine Kuchenplatte geben.

Petersilie kleinschneiden und Tarte damit dekorieren.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Wirsingrouladen mit Salzkartoffeln

Da hat mir doch vor vielen Jahren ein befreundeter Foodblogger-Kollege für die Zubereitung von Rouladen geraten, die Rouladen vor dem Garen in Gemüsefond oder einer Sauce einzeln auf allen Seiten in Fett im Topf anzubraten und den Rouladen somit noch mehr Geschmack durch die entstehenden Röststoffen zu geben.

Mit einfacher Sättigungsbeilage

Und dieser Rat ist mir glücklicherweise beim Zubereiten der Rouladen eingefallen. Und ich habe ihn natürlich sofort in die Tat umgesetzt. Und tatsächlich bekommen die Rouladen deutlich mehr Geschmack als wenn man sie nicht vorher anbrät.

Klassische Rouladen bereitet man ja eigentlich mit Weißkohl zu. Dessen Blätter sind auch groß genug, dass ein Blatt für eine Roulade reicht.

Ich hatte einen Wirsing vorrätig, der nicht so groß geraten war. Und da reichte ein Blatt für eine Roulade nicht aus. Also habe ich für jede Roulade zwei Blätter verwendet, die Füllung jeweils in ein Blatt gegeben, dann mit dem zweiten Blatt zugedeckt, alles etwas zusammengerollt und mit Küchengarn verschlossen. Die Rouladen gelingen auch so.

Wichtig ist vor allem, dass man bei den Blättern ein wenig den dicken, weißen Blattstiel ein- und herausschneidet. Er ist so dick, fest und hart, dass er eventuell beim Garen der Rouladen nicht oder nur schwer durchgart. Außerdem lassen sich die

Rouladen mit dem dicken Blattstiel nur schwer zusammenrollen.

Als Sättigungsbeilage gibt es einfach und klassisch Salzkartoffeln dazu.

Vor dem Schmoren angebraten
Und als Sauce für die Rouladen und die Beilage verwende ich den Gemüsefond, in dem ich die Rouladen gare.

Für 2 Personen:

- 8 große Wirsingblätter
- 500 g Hackfleisch
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- ein Stück Bioingwer
- 1 Bund Petersilie
- scharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

- Zucker
- Butter
- Küchengarn
- 2 Tassen Gemüsefond
- 10 Kartoffeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 30 Min.

Gemüse für die Füllung putzen, gegebenenfalls schälen und sehr kleinschneiden. Mit dem Hackfleisch zusammen in eine Schüssel geben. Ingwer auf einer feinen Küchenreibe mit Schale hineinreiben. Mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker gut würzen. Alles gut mit der Hand vermischen.

Jeweils den dicken Blattstiel der Wirsingblätter spitz ein- und wegschneiden. 4 Wirsingblätter auf ein großes Schneidebrett legen und Füllung auf die Blätter verteilen, jeweils ein weiteres Blatt darüber legen, Rouladen zusammenrollen, Ränder einschlagen und jeweils mit Küchengarn zusammenbinden.

Butter in einem großen Topf erhitzen und Rouladen einzeln auf jeder Seite kurz anbraten, damit sie Röstspuren bekommen.

Alle Rouladen in den gleichen Topf geben, Gemüsefond dazugeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten garen.

Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und 15 Minuten vor Ende der Garzeit in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 15 Minuten garen.

Rouladen mit dem Schaumlöffel vorsichtig herausheben und auf ein Arbeitsbrett geben. Küchengarn entfernen. Rouladen auf zwei Teller verteilen. Kartoffeln dazugeben. Gemüsefond abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Fond über Rouladen und Kartoffeln geben.

Servieren. Guten Appetit!

Gefüllte Mangoldblätter mit Couscous-Mangold-Gemüse

Mögen Sie Mangold? Ich liebe Mangold. Er ist so vielseitig einsetzbar. Und schmeckt so gut und knackig. Er kann als Spinatersatz dienen und grob oder püriert als solch ein Gemüse zubereitet werden. Sie können ihn deutsch oder auch asiatisch zubereiten. Und: Sie können ihn füllen.

Auch mit Mangold kann man Rouladen zubereiten

Sie lesen richtig. Die Mangoldblätter mit dem üppigen Grün sind groß genug, um das daraus Mangoldrouladen zu machen. Keine großen Rouladen, eher kleine Rouladen, aber sie gelingen. Und mit der richtigen Füllung gelingen diese auch perfekt und schmecken hervorragend.

Schneiden Sie die Mangoldblätter am besten einmal quer in der Mitte durch, nehmen Sie so den groben, festen, weißen Stiel weg und verarbeiten Sie nur den großen, grünen Blattteil für die Rouladen. Ein Esslöffel einer beliebigen Füllung passen da immer in jedes Blatt.

Und damit auch der weiße Stiel Verwendung findet, schneiden Sie sie klein, garen Sie sie in kochendem Wasser und mischen Sie sie mit Couscous als Sättigungsbeilage.

Und schon haben Sie alle Teile des Mangold verwertet.

Leckere, würzige Rouladen
Tipp: Wenn Sie anstelle von Hackfleisch gegarten Couscous für die Füllung verwenden, haben Sie ein komplett veganes Gericht!

Für 2 Personen:

Für die gefüllten Mangoldblätter:

- 12 große Mangoldblätter

- 500 g Hackfleisch
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 kleine, rote Spitzpaprika
- 1/2 kleine Zucchini
- 8 Shiitakepilze
- 1 Bund Petersilie
- scharfes Paprikapulver
- Salz
- gemischter Pfeffer
- Zucker
- 1 Tasse Gemüsefond

Für das Gemüse:

- weiße Strünke der für die Füllung verwendeten Blätter
- 1 Tasse Couscous
- Butter
- Curry
- Salz
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 15 Min.

Gemüse für die Füllung putzen, gegebenenfalls schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Mit dem Hackfleisch in eine Schüssel geben. Mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker gut würzen. Alles mit der Hand vermischen.

Mangoldblätter auf ein großes Schneidebrett legen, einmal in der Mitte quer durchschneiden und somit den großen, weißen Stiel vom grünen Teil des Blattes trennen. Die weißen Stiele kleinschneiden und in eine Schale geben.

Grüne Blätter in kochendem Wasser bei geringer Temperatur 5 Minuten garen. Vorsichtig mit dem Schaumlöffel wieder herausheben.

Grüne Mangoldblätter erneut auf dem Schneidebrett ausbreiten. Jeweils etwa ein Esslöffel der Füllung auf ein Blatt geben, dieses zusammenrollen, die Ränder einschlagen und alle Rouladen vorsichtig auf einen Teller geben.

Rouladen auf den Boden eines großen Topfes legen.

Eine Tasse Gemüsefond darüber gießen und Rouladen bei geringer Temperatur 15 Minuten garen.

Parallel dazu weiße Stiele des Mangolds in kochendem Wasser 10 Minuten garen. Mit dem Schaumlöffel herausheben und in eine Schale geben.

Couscous in das gleiche kochende Wasser geben und im nur noch siedenden Wasser 5 Minuten ziehen lassen.

Kochwasser abschütten. Mangoldstiele dazugeben. Mit Curry, Salz und einer Prise Zucker würzen. Ein großes Stück Butter dazugeben und unterheben.

Rouladen vorsichtig mit dem Schaumlöffel aus dem Gemüsefond heben, auf zwei Teller verteilen und kreisförmig am Rand anordnen. Couscous-Mangold-Gemüse in die Mitte des Kreises geben. Etwas von dem Gemüsefond über den Couscous geben.

Servieren. Guten Appetit!

Bärlauch in Sahnesauce mit Fusilli Bucati Corti

Es ist Frühling! Und es ist Bärlauchzeit!

Viel frischer Bärlauch

Sammeln Sie Ihren Bärlauch selbst? Ich mache das nicht. Ich habe da immer Bedenken, dass ich dann auch ein Kraut mitsammle, das vielleicht nicht genießbar ist. Und man landet dann sehr schnell im Krankenhaus zum Auspumpen des Magens.

Aber es gibt ja viele Landwirtschaftsbetriebe, die den Bärlauf für uns Konsumenten und Genießer zum Zubereiten und Verzehren anbauen.

Und so habe ich zwei große Portionen à 100 g von frischem Bärlauch gekauft und zubereitet.

Eigentlich ist es eine weiße Sauce, die ich da zubereite. Denn es kommen nur weiße Zutaten hinein. Butter, Zwiebeln, Knoblauch, Austernpilze, Sahne, weißer Pfeffer, sogar geriebener Mozzarella.

Aber der Star der Zubereitung, der Bärlauch, bringt dann natürlich nicht nur den passenden Geschmack, sondern auch noch das farbliche I-Tüpfelchen in Grün in das Gericht hinein.

Die italienische Pasta, die ich für das Bärlauchgericht zubereite, ist von einem namhaften, italienischen Hersteller, den ich aber hier nicht nennen muss. Es ist eine besondere Form, denn auf der Packung steht in Italienisch „Besondere Formen für besondere Momente“. Na, dem stimme ich doch einmal unumwunden zu. Die Pasta ist sehr lecker und saucensüffig und somit schmeckt das Gericht sehr frühlingshaft und sehr lecker!

Hervorragende, saucensüffige Pasta

Für 2 Personen:

- 200 g Bärlauch (2 Portionen à 100 g)
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Austernpilze
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- Salz
- weißer Pfeffer
- gemahlener Kreuzkümmel
- Zucker

- eine Portion geriebener Mozzarella
- Butter
- 350 g Fusilli Bucati Corti

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

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

Austernpilze in kleine Würfelchen schneiden und in eine Schale geben.

Bärlauch putzen, quer kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 10 Minuten garen.

Parallel dazu Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Pilze dazugeben und mit anbraten.

Bärlauch dazugeben. Sahne hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, etwas Kreuzkümmel und einer Prise Zucker würzen. Alles vermischen und etwas köcheln lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit der Pasta Mozzarella zum Bärlauch dazugeben und untermischen.

Sauce mit etwa 6 Esslöffeln des Kochwassers der Pasta verlängern.

Pasta auch zwei tiefe Pastateller verteilen. Bärlauch mit Sauce darüber geben.

Servieren. Genießen. Guten Appetit?

Ochsenziemer-Ragout mit Tomaten und Bandnudeln

Sie wissen, was ein Ochsenziemer ist? Es ist der Penis eines Ochsens. Und er ist etwa einen halben Meter lang. Größere Tiere, größere Geschlechtsteile. Sie fragen sich, warum in aller Welt man so etwas zubereiten sollte? Es folgt zumindest einmal dem nachhaltigen und somit ökologischen Prinzip, von einem Tier möglichst alles zuzubereiten und möglichst alles zu essen. Damit auch das ganze Tier verwertet wird. Und nicht nur das Filetsteak und das Rumpsteak. Das ist meines Erachtens ein wichtiges und sehr löbliches Prinzip, dem ich in bestimmten Abständen auch gerne folge und Ungewohntes koche.

Leckeres Ragout

Ein Ochsenziemer ist aber so mit die härteste und festeste Zutat, die ich in der Küche kennen. Vermutlich kommen nur Innereien oder Fleisch ihm gleich, wenn sie festen und harten Knorpel enthalten. Wie zum Beispiel Schweineohren, -füße oder

-schwänze.

Aber man kann einen Ochsenziemer selbst mit einem großen, guten und sehr breiten Küchenmesser eines Traditionsherstellers fast nicht schneiden. Und ich habe wirklich das beste und schärfste Messer in meiner Küche genommen, das ich zur Verfügung habe.

Längs den Ochsenziemer zu zerteilen, dann nochmals vierteln und dann quer kleinschneiden, um kleine Teile für ein Ragout zu bekommen, fiel weg.

Ich habe schließlich den Ochsenziemer quer in dünne Scheiben geschnitten. Und diese dann nochmals jeweils in eine halbe Scheibe zerteilt. Das war dann klein genug.

Aber auch ein Ochsenziemer kann einem vierstündigen Schmoren nichts entgegensetzen, da hat auch er keine Chance. Nach dem Schmoren sind die Ochsenziemerstücke weich und schmackhaft, haben aber eine gallertartige Konsistenz. Zumindest ist aber das Ragout lecker und man kann die Innereienstücke leicht verspeisen.

Auf dem obigen Foto sehen Sie eine schmale Scheibe eines Ochsenziemers, also ein Querschnitt durch das beste Stück eines Ochsen. Oben sehen Sie die Harnröhre. Darunter in einem weißen Kreis der Schwellkörper. Und darin notwendigerweise hier ein Blutgefäß, es können aber auch einmal zwei Blutgefäße sein. Und wie ich oben erwähnte, das ist sehr schwer zu schneiden.

Zum Ragout kommt noch etwas Gemüse. Und zwar Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch. Dann viele Minirispentomaten, die dem Ragout Flüssigkeit für die Sauce liefern und es etwas tomatig machen.

Und die Sättigungsbeilage sind deutsche Bandnudeln.

Für 2 Personen:

- 1 Ochsenziemer (etwa 650 g)
- 2 Zwiebeln

- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 10 Minirispentomaten
- 500 ml Gemüsefond
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- scharfes Paprikapulver
- 350 g Bandnudeln
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 4 Stdn.

Mit schönen Bandnudeln

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

Ochsenziemer mit einem großen, scharfen Messer quer in dünne Scheiben schneiden. Diese wiederum in zwei halbe Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben.

Öl in einem Topf erhitzen. Ochsenziemerstücke darin einige Minuten für Röststoffe kross anbraten. Herausnehmen und in die Schüssel zurückgeben.

Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch in heißen Öl glasig dünsten. Ochsenziemerstücke wieder dazugeben. Tomaten im Ganzen dazugeben. Mit dem Gemüsefond ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und einer Prise Zucker würzen. Alles vermischen und zugedeckt bei geringer Temperatur vier Stunden schmoren.

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

Sollten die Tomaten beim Schmoren nicht zerfallen und etwas verkocht sein, diese mit einem Stampfgerät zerdrücken und mit der Sauce vermischen. Sauce des Ragouts abschmecken.

Nudeln auf zwei tiefe Teller verteilen.

Ragout mit viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Gefüllte Zucchini

Zucchini kennt man ja gut aus einer italienischen Zubereitung als Gemüse, kleingeschnitten zusammen mit Aubergine, Tomate, Zwiebel, Knoblauch und etwas italienischen Küchenkräutern. Bekannt auch unter dem Namen Ratatouille.

Schön im Backofen überbacken

Aber Zucchini bieten sich auch sehr gut dazu an, sie einfach nur längs zu halbieren und mit einem Esslöffel auszuhöhlen und auszuschaben. Und sie dann mit einer leckeren Füllung aus Hackfleisch, Zwiebel, Knoblauch und Schnittlauch zu füllen, mit einigen Scheiben Hartkäse zu belegen und im Backofen zu backen.

Sehr einfach, sehr kompakt, das Gericht kommt ohne weitere Sättigungsbeilagen aus und es ist auch sehr schnell zubereitet und gebacken.

Heben Sie möglichst einen Teil des ausgegratzten Fruchtfleischs der Zucchinis auf, schneiden Sie es sehr klein und mischen Sie es unter die Hackfleischmischung. Vermutlich können die ausgekratzten Zucchini mehr Füllung vertragen, als Hackfleisch & Co. an Masse aufbringen.

Wichtig ist auch, dass Sie zum einen die ausgekratzten Zucchinihälften innen leicht salzen. Und zum anderen die Hackfleischmischung sehr gut würzen. Am besten bieten sich

Salz, schwarzer Pfeffer und eine Prise Zucker an. Und sehr viel scharfes Paprikapulver, das der Füllung Würze und auch etwas Schärfe verleiht, die man beim Genießen der gefüllten Zucchini leicht auf der Zunge im Hintergrund spürt.

Mit leckerer, würziger Füllung
Das Gericht gelingt wirklich sehr gut und die Zucchinihälften mit der überbackenen Füllung schmecken wirklich vorzüglich. Ich war wirklich sehr überrascht darüber, wie gut das Gericht doch gelingt.

Für 2 Personen:

- 2 große Zucchini

Für die Füllung:

- 250 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 5 Knoblauchzehen

- eine Portion frische Schnittlauch
- Zucchinifleisch nach dem Ausschaben
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- scharfes Paprikapulver

Zum Überbacken:

- 6 Scheiben Hartkäse

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Verweildauer im Backofen bei 180 °C Umluft 20 Min.

Zucchini putzen und längs halbieren.

Mit einem Esslöffel vorsichtig das Fruchtfleisch herausheben und die Zucchinihälften ausschaben. Zucchinihälften innen leicht salzen.

Hackfleisch in eine Schüssel geben.

Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen, sehr klein schneiden und dazugeben.

Schnittlauch kleinschneiden und ebenfalls dazugeben.

Zucchinifleisch je nach Bedarf kleinschneiden und zu der Füllung geben, damit man genug Masse hat, um alle vier Hälften zu befüllen.

Sehr kräftig mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Paprika würzen.

Masse gut mit der Hand verkneten. Vier gleiche Teile bilden. Zucchinihälften damit füllen und Masse gut in die Hälften hineindrücken.

Käsescheiben einmal längs halbieren und Zucchinihälften damit

belegen.

Jeweils zwei gefüllte Hälften mit dem Käse auf einen feuerfesten Teller geben und beide Teller die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Mit einem Backofenhandschuh herausnehmen und Teller sofort servieren. Guten Appetit!