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!

Gefüllte Aubergine

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



Achtung, sie kommen sehr heiß aus dem Backofen!

Aber Auberginen 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 Petersilie 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 Auberginen auf, schneiden Sie es sehr klein und mischen Sie es unter die Hackfleischmischung. Vermutlich können die ausgekratzten Auberginen mehr Füllung vertragen, als Hackfleisch & Co. an Masse aufbringen.

Wichtig ist auch, dass Sie zum einen die ausgekratzten Auberginenhälften 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 Auberginen leicht auf der Zunge im Hintergrund spürt.



Kross und knusprig überbacken
Das Gericht gelingt wirklich sehr gut und die Auberginenhälften mit der überbackenen Füllung schmecken wirklich vorzüglich. Ich war wirklich sehr überrascht darüber, wie gut das Gericht doch gelingt.

Für 2 Personen:

- 2 große Auberginen

Für die Füllung:

- 250 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 5 Knoblauchzehen
- eine Portion frische Petersilie
- Auberginenfleisch 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.

Auberginen putzen und längs halbieren.

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

Hackfleisch in eine Schüssel geben.

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

Petersilie kleinwiegen und ebenfalls dazugeben.

Auberginenfleisch 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. Auberginenhälften damit füllen und Masse gut in die Hälften hineindrücken.

Käsescheiben einmal längs halbieren und Auberginenhälften 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!

Grüner Spargel, Knoblauch, Basilikum, Burrata und Penne Rigate

Was meinen Sie wohl, kann man mit den in der Überschrift beschriebenen Zutaten zubereiten? Natürlich, ein leckeres Pastagericht, das man am besten gleich selbst kreiert.



Mit wenigen, frischen Zutaten

Ich sage es Ihnen gleich zu Anfang: Das Gericht schmeckt hervorragend. Als Hauptzutaten fungieren der grüne Spargel, wirklich viel Knoblauch und ein Topf Basilikum. Als Würze

verwende ich nur Salz, schwarzer Pfeffer und eine Prise Zucker. Und um der Sauce ein wenig Geschmack zu geben, kommt noch etwas Currypulver hinein.

Die Burrata wird nur kleingeschnitten und kurz vor dem Servieren unter das Pastagericht gehoben und mit ihm vermischt.

Wenn Sie die Sauce ein wenig verlängern wollen, bietet sich wie immer an, einige Esslöffel des Kochwassers der Pasta zu verwenden.

Für 2 Personen:

- 500 g grüner Spargel (1 Bund)
- 10 Knoblauchzehen
- 1 Topf frischer Basilikum
- 1 Burrata
- 350 g Penne Rigate
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Curry
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 11 Min.



Schmackhaft und lecker
Grünen Spargel putzen, von den holzigen Ende befreien und quer in grobe Stücke schneiden.

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

Blätter des Basilikum abzupfen und kleinschneiden.

Burrata in kleine Stücke schneiden.

Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Spargel und Knoblauch darin gute 5 Minuten unter Rühren anbraten. Basilikum dazugeben. Einen Schluck Wasser hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Curry und einer Prise Zucker würzen. Sauce abschmecken.

Pasta dazugeben und alles gut vermischen.

Bei Bedarf die Sauce mit dem Kochwasser der Pasta verlängern.

Burrata dazugeben und ebenfalls unterheben.

Gericht auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

Grünes Thai-Curry

Sie kennen grünes Thai-Curry? Ein Rezept zu rotem Thai-Curry habe ich ja vor einigen Tagen veröffentlicht. Ich hatte noch ein Glas mit grüner Thai-Curry-Paste vorrätig. Und auch Kokosmilch, die ja für die eigentliche Flüssigkeit der Sauce verwendet wird.



Leckeres, grünes Thai-Curry

Grüne Thai-Curry-Paste besteht zu 20 % aus grünen Chilis. Dann sind noch Knoblauch, Zitronengras, Ingwer, Limettenschalen, Kreuzkümmel und Koriander enthalten. Ehrlich gesagt ist das grüne Thai-Curry nicht mein Favorit. Ich habe es nur

zubereitet, um den Rest der Paste aufzubrauchen. Mein Favorit ist eindeutig rotes Thai-Curry, bei dem die roten Chilis einfach besser herausschmecken und das Gericht eben schön scharf machen.

Was ich schon lange nicht mehr zubereitet und auch nicht mehr vorrätig habe, ist gelbes Thai-Curry. Das ist mir geschmacklich auch noch gut in Erinnerung. Ich sollte beim nächsten Einkauf im Asiashop oder in der Internationale-Lebensmittel-Abteilung meines Supermarktes unbedingt einmal ein Glas mit gelber Thai-Curry-Paste kaufen, um auch hier noch Vergleiche anstellen zu können.

Als Hauptzutat habe ich eine Innerei gewählt. Ungewöhnlich, aber sehr schmackhaft und lecker. Und zwar Hähnchenherzen. Diese bekommen Sie mittlerweile auch bei jedem gut sortierten Discounter in der Kühltheke für Fleischwaren.

Dazu kommen noch einige Gemüsesorten. Die Sauce wird, wie erwähnt, mit Kokosmilch und der grünen Thai-Curry-Paste gebildet.

Als Sättigungsbeilage gibt es wie erwartet Langkornreis.

Probieren Sie es aus. Welches Thai-Curry schmeckt Ihnen am besten und ist Ihr Favorit? Rotes, grünes oder gelbes Thai-Curry? Hinterlassen Sie mir gern einen Kommentar beim Rezept, ich bin daran immer gern interessiert.

Für 2 Personen:

- 200 g Hähnchenherzen (1/2 Packung)
- 2 Blätter Chinakohl
- ein Stück Zucchini
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml Kokosmilch (1/2 Dose)
- 2–3 EL grüne Thai-Curry-Paste

- Salz
- Zucker
- 1 Tasse Langkornreis
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 17 Min.



Mit Hähnchenherzen
Reis in kochendem, leicht gesalzenen Wasser 17 Minuten garen.

Parallel dazu Gemüse putzen.

Lauchzwiebeln in grobe Stücke schneiden. Chinakohlblätter quer in feine Streifen schneiden. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Zucchini zuerst längs vierteln, dann quer in feine Scheiben schneiden. Alles in eine Schale geben.

Hähnchenherzen quer in feine Scheiben schneiden. Ebenfalls in eine Schale geben.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Herzen und Gemüse darin kurz

anbraten. Kokosmilch und Thai-Curry-Paste dazugeben, gut verrühren und kurz köcheln lassen. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Sauce abschmecken.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen.

Grünes Thai-Curry großzügig mit viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Gemüsesuppe mit Fleischeinlage

Frisch, frisch, frisch. So lautet der Kommentar zu dieser Suppe. Denn es kommen tatsächlich nur sehr frische Zutaten hinein.



Leckere Suppe

Ich wollte diese Suppe zuerst als Minestrone bezeichnen. Aber eine Minestrone ist eine italienische Gemüsesuppe und hat keine Fleischeinlage.

Dann wollte ich auch Suppenfleisch in die Suppe hineingeben und mitkochen. Aber ich hatte keines gekauft und auch nicht vorrätig. Aber eine kleine Portion Putengeschnetzeltes hatte ich vorrätig.

Somit wurde es eine leckere, frische Suppe mit mehreren Gemüsesorten und etwas Putenfleisch. Garniert mit frischem Schnittlauch.

Und das Beste ist: Sie brauchen nur 4 Minuten, um sie zuzubereiten. Das ist doch was, oder?

Für 2 Personen:

- 800 ml Gemüsefond
- 200 g Putengeschnetzeltes

- ein Stück Zucchini
- 1/2 Stängel Staudensellerie
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- ein Stück rote Paprika
- etwas frischer Schnittlauch
- Salz
- weißer Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 4 Min.



Sehr frisch
Gemüse putzen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln in grobe Stücke schneiden. Zucchini längs halbieren und quer in feine, halbkreisförmige Scheiben schneiden. Staudensellerie quer in feine Streifen schneiden. Paprika längs in feine Streifen schneiden.

Schnittlauch kleinschneiden.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Fleisch und Gemüse hineingeben und alles 4 Minuten garen. Suppe mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und abschmecken.

Suppe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit Schnittlauch garnieren. Servieren. Guten Appetit!

Penne Rigate in Avocado-Peperoni-Pesto

Sie kennen sicherlich diese Rezepte. Einfach eine Sorte leckere Pasta. Und dann erfindet man dazu ein Pesto. Das man aus den vorhandenen Zutaten zubereitet.



Pesto mit Avocado und Peperoni
In diesem Fall sind es reife Avocados. Und farblich dreierlei

Peperoni. Allerdings keine scharfen Peperoni, Sie brauchen keine Bedenken haben, dass das Pesto zu scharf gelingt.

Nein, es wird einfach ein grünes Pesto, aus dem die farbigen Peperonistücke ein wenig hervorschauen.

Als weitere grüne Zutaten kommen frische Petersilie und Schnittlauch dazu. Und natürlich darf Parmesan nicht fehlen. Ich verwende dafür ein Stück Grano Padano, das ich in der Küchenmaschine fein reibe und unter das Pesto mische. Natürlich darf eine große Portion Olivenöl für schöne Schlotzigkeit nicht fehlen.

Ich püriere das Pesto übrigens nicht mit dem Pürierstab, sondern zerdrücke einfach die sehr reifen Avocadostücke mit dem Kochlöffel im Topf und erhalte somit auch ein feines, sehr schmackhaftes Pesto.

Für 2 Personen:

- 2 reife Avocado
- 3 farblich unterschiedliche Peperoni
- 4 Knoblauchzehen
- eine Portion frische Petersilie
- eine Portion frischer Schnittlauch
- 1 Stück Grano Padano
- Chardonnay
- Salz
- weißer Pfeffer
- Zucker
- 350 g Penne Rigate
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 11 Min.



Leckeres, grünes Pesto
Avocados schälen, Kern entfernen und in sehr kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

Peperoni putzen und quer in feine Ringe schneiden. Die Kerne können darin bleiben.

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

Frische Kräuter kleinwiegen.

Grano Padano in der Küchenmaschine fein reiben.

Pasta nach Anleitung in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Parallel dazu Knoblauch und Peperoni in einer großen Portion Olivenöl in einem Topf anbraten. Avocadostücke dazugeben und mit anbraten. Mit einem guten Schluck Chardonnay ablöschen. Kräuter und Käse dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Avocadostücke mit dem Kochlöffel zerdrücken.

Pesto abschmecken und kurz köcheln lassen.

Pasta zum Pesto geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Teller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

Gefüllte Portobello-Pilze

Sie kennen Portobello-Pilze? Nun, sie haben ein Aussehen wie Champignons. Sind jedoch um einiges größer, denn ein Pilz hat eine Größe einer Handfläche. Aus diesem Grund eignen sie sich auch hervorragend zum Füllen.



Gefüllte Pilze vor dem Backen

Portobello-Pilze sind auch unter dem Namen Bella Gomba bekannt. Vielleicht kennen Sie die Pilze unter diesem Namen?

Man entfernt einfach den Stiel der Pilze. Wenn Sie mögen, können Sie diese nochmals kleinschneiden und auch unter die Füllung geben.

Dann bereitet man eine leckere Füllung zu. In diesem Fall aus Hackfleisch, Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch. Damit man auch eine Zutat in der Füllung hat, die beim Backen im Backofen schmilzt, gebe ich einen sehr kleingewürfelten Camembert mit in die Füllung. Sie sehen es an den Foodfotos nach dem Backen, sowohl viel Fleischsaft tritt beim Backen aus. Als auch zerläuft der Käse und sammelt sich zum Teil auf dem feuerfesten Teller.

Und für ein wenig Frische und ätherische Öle kommen noch frischer Schnittlauch und Petersilie in die Füllung.



Gefüllte Pilze nach dem Backen

Für 2 Personen:

- 400 g Portobello-Pilze (2 Packungen à 200 g, 4 Stück)

Für die Füllung:

- 500 g Schweinehackfleisch
- 1 Camembert (150 g)
- 2 weiße Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- eine Portion frischer Schnittlauch
- eine Portion frische Petersilie
- Fleischgewürzsalz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 30 Min. bei 180 °C Umluft



Gefüllter, gebackener Pilz
Stiele der Pilze entfernen. Unterseite der Pilze mit den Lamellen salzen.

Hackfleisch in eine Schüssel geben.

Gemüse putzen und gegebenenfalls schälen. Sehr kleinschneiden

und zum Hackfleisch geben.

Camembert in sehr kleine Würfel schneiden und ebenfalls dazugeben.

Kräuter kleinschneiden und dazugeben.

Alles gut mit Fleischgewürzsalz würzen.

Mit der Hand vermischen und vier große Kugeln daraus formen.

Jeweils eine Kugel auf einen Pilz geben und festdrücken.

Pilze mit der Füllung auf einen feuerfesten Teller geben und die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Herausnehmen, jeweils zwei Pilze auf einen Teller geben und servieren. Guten Appetit!

Geschmorte Hähnchenherzen in Tomatensauce auf Spaghettoni

Sie mögen Innereien? Dann ist dieses Rezept das richtige für Sie. Es ist einfach zuzubereiten. Im Grunde einfach nur die Hähnchenherzen in Tomatensauce schmoren. Und zwar sehr lang. Dazu gibt es Spaghettoni.



Sehr leckere, würzige und schmackhafte Sauce
Hähnchenherzen gibt es sogar beim Discounter. Ebenso wie Hähnchenmägen oder -lebern. Aus allen drei Innereien kann man schöne Gerichte zubereiten.

Probieren Sie es aus. Die Herzen sind ja Muskelfleisch, aber sie sind eben ein sehr fester Muskel. Deswegen sind sie auch nach langem Schmoren immer noch schön fest und kompakt.

Gewürzt wird mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Die Sauce wird aus passierten Tomaten aus der Packung zubereitet. Manchmal darf es auch ein gutes Convenienceprodukt sein. Wenn die Sauce zu sehr einkocht, einfach mit etwas Kochwasser der Nudeln oder einem Schuss trockenem Weißwein verlängern.

Für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenherzen (1 Packung)

- 500 g passierte Tomaten (1 Packung)
- 2 Lauchzwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- scharfes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Zucker
- Öl
- 350 g Spaghettoni
- Grano Padano

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Schmorzeit 3 Stdn.

Lauchzwiebeln und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse und Herzen darin kross anbraten. Tomatensauce dazugeben. Mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 3 Stunden schmoren.

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

Bei Bedarf, von dem Kochwasser oder Weißwein verwenden, um die Sauce zu verlängern.

Nudeln durch ein Nudelsieb geben. Zu den Hähnchenherzen geben. Alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Nudelteller geben. Mit frisch geriebenem Parmesan garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Fusilli mit Gemüsepesto



Mit vielen Gemüsesorten
Sie suchen sicherlich ab und zu auch einmal vegetarische Rezepte. Bedienen Sie sich hier mit einem.

Es handelt sich einfach nur um Pasta. Zusammen mit kleingeschnittenem Gemüse in einer leckeren weißen Sauce.

Garniert mit gehobeltem Grano Padano. Lecker!

Für 2 Personen:

- 375 g Fusilli
- 2 Pastinaken
- 2 Wurzeln
- 4 kleine Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 EL Crème fraîche

- 1 Schöpflöffel des Nudelkochwassers
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Grana Padano
- Butter

Zubereitungszeit; Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 25 Min.



Mit gehobeltem Grana Padano
Pasta nach Anleitung in kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen.

Parallel dazu Gemüse putzen. Dann gegebenenfalls schälen. Und in sehr kleine Stücke schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin unter Rühren einige Minuten anbraten. Crème fraïche dazugeben. Einen Schöpflöffel des Nudelwassers dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen, kurz köcheln lassen und die Sauce abschmecken.

Pasta zum Gemüse geben. Alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit gehobeltem Grano Padano garnieren. Servieren. Guten Appetit!

Stierhoden-Gulasch in dunkler Sauce mit Spaghetti



Leckeres Gulasch

Sie werden erstaunt sein über diese Zubereitung. Eventuell haben Sie gedacht, dass man Innereien, und hier speziell Stierhoden, in dieser Weise nicht zubereiten kann. Aber was mit Rinderleber oder -niere gelingt, gelingt auch mit Stierhoden. Er ist eine Drüse wie auch die anderen beiden

Innereien.

Und 2 Stunden bei geringer Temperatur geschmort wird er butterzart und einfach köstlich. Die Aromen in der Gemüsebrühe verbinden sich. Das hinzugegebene Gemüse schmilzt beim langen Schmoren, ist optisch fast nicht mehr wahrnehmbar und bildet somit eine leckere, sämige Sauce.

Wenn Sie nicht so sehr zu Spaghetti tendieren, bereiten Sie einfach eine andere Pastasorte zu. Das Gericht schmeckt auch damit.

Für 2 Personen:

- 2 Stierhoden (à 250 g)
- 2 große, weiße Zwiebeln
- 4 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- ein Stück Bio-Ingwer
- 1 l Gemüsebrühe
- Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Öl
- 350 g Spaghetti

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Schmorzeit 2 Stdn.



Mit sämiger Sauce
Stierhoden von der äußeren Hodenhaut befreien. Sie finden dazu eine Anleitung in dem Stierhodenrezept vom 24.12.2023.

Dann Stierhoden in grobe Würfel schneiden.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Ingwer auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale reiben.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin glasig dünsten. Hoden dazugeben und mit anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Ingwer dazugeben. Mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden schmoren.

Kurz vor Ende der Garzeit Spaghetti in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 7 Minuten garen.

Sauce des Gulasch abschmecken.

Spaghetti auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Gulasch mit

viel Sauce großzügig darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!