

# Putenoberkeule Semmelknödeln

mit



Das muss in einen Saucenspiegel ...

Ein leckerer Braten ist etwas Feines. Oder wie stehen Sie dazu? Essen Sie auch sehr gern einen leckeren, möglichst lange im Bräter im Backofen gegarten Braten? In einer Weinsauce oder Gemüsebrühe? Das darf ein Rinder-, Schweine- oder sogar Pferdebraten sein. In diesem Falle ist es eine Putenoberkeule, die ich immer wieder gerne zubereite, denn sie wird in 1 Stunde bei 160 °C wirklich butterzart und schmeckt erstklassig.

Übrigens, wenn Sie die beiden Foodfotos betrachten, was glauben Sie, wie ich die Semmelknödel zubereitet habe? Es gibt ja landläufig zwei Methoden, um Knödel zuzubereiten.

Die erstere, vorzuziehende Methode ist natürlich, sie selbst frisch zuzubereiten. Und dann gleich weiter zu verwenden. Oder

eben portionsweise einzufrieren.

Die zweite Methode ist natürlich zeitsparend und manchmal durchaus auch angebracht. Man greift auf Knödel aus der Tüte zurück. Nicht lecker, aber eben zeitsparend. Man gibt einfach die Kochbeutel mit den trockenen Inhalten für einen Knödel in siedendes Wasser und lässt sie ziehen.

Ich selbst habe ja noch eine dritte Methode entwickelt, in der ich Variante 1 mit der Variante 2 mische. Ich verwende einfach den trockenen Inhalt der Kochbeutel von Knödeln aus der Packung, um damit – mit etwas kleingeschnittener Petersilie und Eiern für Bindung ergänzt – „frische“ Knödel zuzubereiten. Diese schmecken auch gar nicht mal so schlecht.

Aber nein, die auf den Foodfotos abgebildeten Knödel sind in einer vierten Variante zubereitet. Denn es sind fertige, frische Knödel aus der Packung. Also auch ein Convenienceprodukt. Sie können sie sich vorstellen wie frische Pasta aus der Packung. Letztere wird frisch hergestellt, aber nicht getrocknet und eingetütet. Sondern frisch, aber in der Packung, beim Händler angeboten. In solcher Weise sind die Knödel hergestellt.

Ich weiß zwar nicht, wie die Knödel genau hergestellt werden, denn ich habe auch nicht auf die Zutatenliste auf der Packung geschaut. Aber es wundert mich doch, dass man die frischen Knödel 20 Minuten kochen muss, bevor man sie servieren kann. Was da wieder alles an Inhaltsstoffen drin ist?

Aber lassen Sie sich überraschen von diesem Gericht. Es mundet wahrlich köstlich. Ich bereite es immer wieder gern zu. Mit unterschiedlichen Saucen. Und mit unterschiedlichen Beilagen.

*Für 2 Personen:*

- 1 kg Putenoberkeule (mit Knochen)
- 4 Semmelknödel (1 Packung, 350 g)

- 10 braune Champignons
- 1 weiße Zwiebel
- 1 rote Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 800 ml Gemüsebrühe
- Fleischgewürzmischung
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Rapsöl

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



Leckerer Braten  
Backofen auf 160 °C Umluft erhitzen.

Putenoberkeule mit der Fleischgewürzmischung würzen.

Champignons in feine Scheiben schneiden und in eine Schale geben.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Öl in einem Bräter erhitzen. Keule auf allen Seiten kross und knusprig anbraten. Gemüse und Champignons dazugeben und ebenfalls kross anbraten. Mit der Brühe ablöschen. Bräter zugedeckt auf mittlerer Ebene für eine Stunde in den Backofen geben.

25 Minuten vor Ende der Garzeit Wasser in einem Topf erhitzen und Knödel darin bei geringer Temperatur zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.

Bräter aus dem Backofen nehmen.

Sauce mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und abschmecken.

Keule herausnehmen, Knochen entfernen. Keule scheibenweise aufschneiden und auf zwei Teller verteilen. Jeweils zwei Knödel dazugeben. Großzügig Sauce über Braten und Knödel geben. Das Gericht verdient einen Saucenspiegel mit viel Sauce.

Servieren. Guten Appetit!

---

# **Innereienhackbraten mit Rucolasalat**





### Keine formschöne Hackbratenscheiben

Sie gehen beim Zubereiten von Speisen sicherlich ab und zu auch einmal Wege außerhalb des Mainstreams und halten sich nicht an Rezepte aus Kochbüchern. Dann können Sie mir hier bei einem neuen Rezept auch folgen.

Es war einen Versuch wert, aber so richtig gelungen ist es nicht. Geplant hatte ich zunächst, Innereienfrikadellen zuzubereiten. Aber Sie können eine Schweineniere oder Rinderpansen nicht einfach so durch den Fleischwolf drehen, wie Sie es mit Muskelfleisch tun können, um schönes Hackfleisch zu erhalten. Niere ist Drüsengewebe, im Fleischwolf zerreißen Sie dabei komplett alle Fasern. Und der Pansen geht auch nicht so richtig durch den Fleischwolf.

Also habe ich die Innereien mit dem Messer sehr klein geschnitten. Zwar sehr klein, aber eben nicht so klein und fein wie Hackfleisch, das aufgrund seiner Feinheit und Struktur dann eben gute Bindefähigkeiten in einer Masse mit eingeweichem Toastbrot, Zwiebeln, Eiern und Gewürzen aufweist.

Also bin ich nach Herstellung der Masse erst einmal von dem Plan mit Frikadellen abgewichen und habe mich zu einem Hackbraten entschieden. Denn für diesen kann man die Masse einfach in gewünschter Form in Alufolie einrollen und auf einem feuerfesten Teller im Backofen backen.

Gesagt, getan, das Ergebnis sehen Sie auf den Foodfotos. So ganz gelungen ist auch der Hackbraten nicht. Die Innereienstückchen sind eben immer noch zu grob für eine schöne, gebundene Hackbratenmasse. Man kann den Hackbraten zwar zuschneiden und schön servieren. Und das Wichtigste ist natürlich auch, dass er aufgrund der Zutaten und der verwendeten Gewürze wirklich sehr gut, kross und knusprig schmeckt. Aber so richtig anrichten lässt er sich nicht.

Fazit ist, beim Hackbraten sollte man daher eher beim Muskelhackfleisch von Rind und Schwein oder auch gern Geflügel oder sogar Pferd bleiben. Dann klappt auch der Hackbraten wie gewünscht.

Ein Wort noch zur Beilage: Der Rucolasalat ist lecker und gelingt mit dem frischen Dressing natürlich sehr gut.



Zumindest geschmacklich sehr lecker und wohlschmeckend  
*Für 2 Personen:*

*Für den Hackbraten:*

- 200 g Rinderherz
- 200 Schweineniere
- 200 g Pansen (vorgegart)
- 1 große, weiße Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL Semmelbrösel
- 1/2 Topf Petersilie
- edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 3 Eier

*Für den Salat:*

- 200 g Rucolasalat (2 Packungen à 100 g)

*Für das Dressing:*

- Olivenöl
- Balsamicoessig
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 30 Min.*

Gemüse putzen, schälen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Innereien sehr klein schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.

Petersilie kleinschneiden und dazugeben.

Semmelbrösel dazugeben.

Eier aufschlagen und auch dazugeben.

Mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Alles gut mit der Hand vermischen und einige Zeit ziehen lassen.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Alufolie auf einem Arbeitsbrett ausrollen. Masse darauf geben und einen schönen Hackbraten daraus formen. Alufolie zusammenrollen und auch an den Seiten gut verschließen.

Hackbraten auf einem feuerfesten Teller auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben.

Parallel dazu mit den Zutaten für das Dressing ein solches in



einer Schale zubereiten.

Rucola in eine Schüssel geben, Dressing darüber geben und alles gut mit dem Salatbesteck vermischen.

Auf zwei große Teller geben und darauf verteilen.

Hackbraten aus dem Backofen nehmen. Alufolie entfernen. Vorsichtig in etwa sechs gleichgroße, dicke Scheiben schneiden. Jeweils drei Scheiben auf einen Teller mit dem Salat geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Spaghetti mit Knoblauch, Salbei und Olivenöl**



Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano  
Sind Sie auch des Öfteren auf der Suche nach einfachen, schnellen, aber vor allem schmackhaften Gerichten? Dann nehmen Sie einfach eine Portion Spaghetti. Und richten diese mit in einer großen Portion Olivenöl angebratenem Knoblauch und frischem Salbei an. Vor dem Servieren kommt noch etwas frisch geriebener Parmigiano Reggiano darauf.

Mehr braucht es nicht. So haben Sie ein schnelles Pastagericht, das wunderbar mundet. Und es ist auch in der Zubereitung schnell beschrieben.

*Für 2 Personen:*

- 375 g Spaghetti
- Olivenöl
- 6 Knoblauchzehen
- 30 g frischer Salbei (2 Packungen à 15 g)
- Salz
- schwarzer Pfeffer

- Zucker
- Parmigiano Reggiano

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 7 Min.*



Leckere Pasta mit wenigen Zutaten

Stiele des Salbei abschneiden. Blätter jeweils halbieren.

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

Spaghetti in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 7 Minuten garen.

Parallel dazu eine große Portion Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch darin kurz anbraten. Salbei dazugeben und ebenfalls kurz anbraten.

Spaghetti zum Knoblauch und Salbei geben und alles gut, auch mit dem Olivenöl, vermischen.

Salzen, pfeffern und mit einer Prise Zucker würzen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Eine gute Portion frisch geriebenen Parmigiano Reggiano darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Frikadellen spanischer Art mit Rucolasalat



Mit Kapern, Sardellenfilets und Tomaten dekoriert  
Schauen Sie ab und zu auch einmal in ein gutes Kochbuch, wenn Sie mit Ihrer Kulinarik nicht so ganz zurecht kommen und Ihnen für diverse Produkte einfach kein geeignetes Rezept einfallen will? Dann machen Sie es so wie ich. Ab und zu – aber wirklich nur selten – bin ich mit meinen kreativen Ideen für ein

besonders Gericht auch am Ende. Und hole mir Inspiration aus Kochbüchern.

Denn mal ehrlich gesagt, was will man mit Hackfleisch zubereiten? Frikadellen, Hackbraten oder eine Spaghetti Bolognese. Aber dann ist man fast schon am Ende der Fahnenstange und viele weitere Rezepte fallen mir nicht ein. Okay, noch einige Hackfleischsaucen für Nudeln. Aber das ist dann eigentlich auch immer das Gleiche.

Eines meiner Kochbücher hat mich dann zu diesem Gericht inspiriert. Es sind zwar auch „nur“ Frikadellen. Aber sie sind spanischer Art. Denn es kommen einige ungewohnte Zutaten hinzu. Und vor allen Dingen, ich hatte sie noch nie vorher zubereitet.

Ungewöhnlich ist zum einen, dass in die Frikadellenmasse kleingeschnittene, grüne Oliven kommen. Aber ich hatte an dem Rezept aus dem Kochbuch auch einiges auszusetzen und habe es daher – das bin ich ja bei meinen Rezepten schon gewohnt – in drei Punkten abgeändert. Zunächst einmal ist meine Frage, warum um alles in der Welt in einem spanischen Rezept Knoblauchpulver für eine Frikadellenmasse verwendet wird? Das ist doch ein Nogo. Da müssen frische, zerdrückte und kleingeschnittene Knoblauchzehen hinein. Und zwar nicht zu wenige!

Dann hatte ich keine altbackenen Brötchen für die Frikadellenmasse zuhause. Auch sonst kein anderes Brot. Daher habe ich einfach auf ToastbrotscHEiben zurückgegriffen, sie kleingeschnitten in Milch eingeweicht und dann ausgedrückt in die Masse gegeben.

Als letzten Punkt habe ich bei der Sauce für die Frikadellen ein wenig gemogelt, denn ich habe es mir ein wenig bequem gemacht. Eigentlich sollen die Röstspuren der angebratenen Frikadellen mit Rotwein abgelöscht und dann mit Tomatenmark und frischem Oregano ein leckeres Sößchen gebildet werden.



Zuviel Aufwand! Ich habe die Frikadellen einfach mit einer fertigen Steaksauce auf den Tellern angerichtet. Und ehrlichweise hatte ich auch keinen Rotwein zum Ablöschen mehr zuhause. ☐

Ach ja, und ungewohnt sind natürlich auch die Produkte, die für das Dekorieren der Frikadellen verwendet werden. Tomaten und Kapern, die jeweils einzeln in ein einzelnes Sardellenfilet aus dem Glas eingewickelt werden, und mit diesen drei Produkten werden dann die Frikadellen garniert.

Alles in allem haben die Frikadellen mit dem zusätzlichen Rucolasalat sehr gut geschmeckt, und kann Ihnen nur empfehlen, dieses Gericht einmal nachzukochen!



Als Beilage

**Für 2 Personen:**

*Für die Frikadellen:*

- 800 g Rinderhackfleisch (2 Packungen à 400g)

- 4 ToastbrotscHEiben
- Milch
- 2 weiÙe Zwiebeln
- 8 Knoblauchzehen
- 20 grüne, entsteinte Oliven (Glas)
- 2 TL Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 4 Eier
- Rapsöl
- Steaksauce

*Zur Dekoration:*

- 8 Sardellenfilets (Glas)
- 8 Kapern (Glas)
- 16 Cherrydattel-tomaten

*Für den Salat:*

- 200 g Rucola (2 Packungen à 100 g)
- Olivenöl
- Weißweinessig
- 2 Päckchen Salatkräuter
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

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



### Würzige Frikadellen

Toastbrotzscheiben kleinwürfeln, in eine Schale mit etwas Milch geben und einige Minuten einweichen.

Zwiebeln und Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben. Oliven ebenfalls kleinschneiden und auch dazugeben.

Hackfleisch dazugeben. Toastbrotwürfel mit der Hand ausdrücken und ebenfalls hinzugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker kräftig würzen.

Eier aufschlagen und ebenfalls dazugeben.

Frikadellenmasse mit der Hand sehr gut vermischen, etwas in die Schüssel drücken und einige Minuten ziehen lassen.

Rapsöl in zwei großen Pfannen mit Deckel erhitzen.

Aus der Frikadellenmasse insgesamt acht Kugeln formen. Jeweils vier in eine Pfanne geben und mit dem Pfannenwender etwas

platt drücken. Auf jeder Seite zwei Minuten kross und knusprig anbraten. Dann Temperatur herunterdrehen und zugedeckt noch weitere sechs Minuten garen.

Parallel dazu mit den Zutaten für das Dressing des Salats ein solches in einer Schale zubereiten. Rucola unter kaltem Wasser abwaschen, abschütteln und in eine Schüssel geben. Das Dressing löffelweise darüber verteilen. Salat gut mit dem Dressing vermischen und auf zwei Schalen verteilen.

Ebenfalls parallel dazu Tomaten längs halbieren.

Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und Tomatenhälften auf der angeschnittenen Seite etwa fünf Minuten bei mittlerer Temperatur kross anbraten. Dann salzen.

Jeweils eine Kaper in ein Sardellenfilet einwickeln.

Frikadellen auf zwei Teller verteilen. Jeweils vier Tomatenhälften und eine Kapern-Sardellenfilet-Kombination auf eine Frikadelle geben. Und jeweils zwei große Kleckse Steaksauce auf jeden Teller geben.

Zusammen mit dem Salat in den Schalen servieren. Guten Appetit!

---

## **Penne Rigate mit Käsesauce**



Mit würziger Käsesauce

Bei diesem Rezept können Sie mal ganz nach Herzenslust einige Käsesorten, die vielleicht vom Abendbrot übrig geblieben sind, für ein anderes Gericht verwenden und somit entsorgen. Es bieten sich hier die unterschiedlichsten Camembert- oder Brie-Käse an. In diesem Fall insgesamt 500 g Brie.

Zu Käse passen auch immer die unterschiedlichsten Gemüsesorten, die man vorher in Butter andünstet, wie z.B. Speisezwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch. Die Lauchzwiebeln bringen schon ein wenig frisches Grün in die ansonsten recht farblose, weiße Sauce. Um aber noch etwas weiteres Grün hinzuzufügen, damit auch das Auge etwas vom Gericht hat, kommt noch frische, kleingeschnittene Petersilie hinzu.

Die Sauce wird natürlich – da gibt der Brie doch nicht genügend Würze her – nach der Zubereitung kräftig gewürzt. Und das Besondere kommt auch hier zum Schluss, die Sauce verträgt ein wenig Säure und bekommt noch etwas Weißweinessig hinzu.

Leider gelingt die Sauce aber doch nicht in der von mir



gewünschten Weise. Sie bleibt nämlich ein wenig krümelig. Ich hatte erwartet, dass der Brie eben in der heißen Butter und Sahne im Topf schön schmilzt und man somit eine cremige, sämige und schlotzige Sauce erhält. Aber auch das Zerdrücken der Briewürfel mit dem Stampfgerät im Topf bringt leider nicht dieses gewünschte Ergebnis. Da wird man doch vermutlich ein wenig mit der Käsesorte variieren müssen, um solch ein Ergebnis zu erzielen.

Bei der Pasta haben Sie die freie Wahl, was Ihre Speisekammer so hergibt. Hier fiel meine Wahl auf italienische Penne Rigate, eine immer wieder gerne zubereitete Pastasorte.



Sauce leider etwas krümelig

*Für 2 Personen:*

- 375 g Penne Rigate
- 500 g Brie
- 2 weiße Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln

- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- Butter
- Salz
- 2 EL Weißweinessig
- frische Petersilie

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

Käse in sehr kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten. Käse dazugeben. Ebenfalls Sahne dazugeben. Alles gut vermischen und zugedeckt bei mittlerer Temperatur unter gelegentlichem Rühren schmelzen lassen.

Alles mit dem Stampfgerät etwas klein zerstampfen.

Petersilie dazugeben. Ebenfalls Essig dazugeben. Kräftig mit Salz würzen und abschmecken.

Parallel dazu Pasta 9 Minuten in kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen.

Pasta zu der Sauce geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen und servieren. Guten Appetit!

---

# Pferderouladen mit Wurzelstampf mit Bratensauce



In leckerem Bratenfond

Sie bereiten sicherlich ab und zu auch einmal Rouladen zu. Sicherlich in gewohnter Manier mit Rindfleisch, das Ihnen der Schlachter entsprechend vorbereitet hat.

Dieses Rezept hat einen besonderen Pfiff. Denn es wird für die Rouladen Fleisch vom Pferd verwendet. Das der Rossschlachter eben auch entsprechend vorbereitet.

Variieren Sie auch gern bei der Füllung für Rouladen? Dieses Rezept verwendet jedoch eine ganz normale, klassische Füllung. Als da wären Senf, Speck, Gürkchen, Sardellenfilet und Knoblauchzehe.

Die Rouladen werden ganze drei Stunden bei geringer Temperatur geschmort. Das Fleisch ist danach saftig und sehr zart. Zum Schmoren wird eine selbst zubereitete Gemüsebrühe verwendet.

Die für genau solche Zwecke selbst frisch zubereitet und portionsweise eingefroren wurde. Das Ergebnis sind nicht nur leckere, würzige Rouladen, sondern auch eine leckere, dunkle Bratensauce.

Als Beilage ein einfacher Stampf aus Wurzeln. Gewürzt mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und einer Prise Zucker. Und natürlich mit einer guten Portion Butter, damit der Stampf so richtig schlotzig wird.



Exzellente, sehr wohlschmeckende Rouladen

*Für 2 Personen:*

- 4 Scheiben Pferderouladenfleisch (vom Schlachter vorbereitet)
- Salz
- Pfeffer
- edelsüßes Paprikapulver
- Olivenöl
- 800 ml Gemüsefond

### *Für die Füllung:*

- mittelscharfer Senf
- 8 Scheiben dünner Bauchspeck
- 4 Gürkchen (Glas)
- 4 Sardellenfilets (Glas)
- 4 Knoblauchzehen

### *Für die Beilage:*

- 12 Wurzeln
- Butter
- gemahlene Muskatnuss
- Zucker

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Verweildauer im Topf zum Schmoren 3 Stdn.*

Rouladen längs auf ein großes Arbeitsbrett legen. Fleisch auf jeweils beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Fleisch mit einem Backpinsel mit dem Senf auf einer Seite einstreichen.

Jeweils zwei Scheiben Speck längs auf die Rouladen legen. Jeweils am Ende der Rouladen quer ein Gürkchen, ein Sardellenfilet und eine Knoblauchzehe drapieren und die Rouladen von diesem Ende her zusammenrollen. Wenn notwendig, die Rouladen mit Zahnstochern zusammenheften.

Öl in einem großen Topf erhitzen.

Rouladen auf allen Seiten mehrere Minuten kross anbraten. Mit dem Gemüsefond ablöschen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur drei Stunden schmoren.

20 Minuten vor Ende der Schmorzeit Wurzeln putzen, schälen und grob zerkleinern.



Wasser in einem Topf erhitzen und Wurzeln darin 15 Minuten garen.

Kochwasser abschütten. Eine große Portion Butter dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und einer Prise Zucker würzen. Mit dem Stampfgerät grob zerstampfen.

Sauce der Rouladen abschmecken. Ebenfalls den Stampf abschmecken.

Stampf auf zwei Teller verteilen. Jeweils zwei Rouladen dazugeben. Etwas Sauce über den Stampf und die Rouladen geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Veganer Salat mit Speck und Croûtons**



Trotz Speck vegan

Da muss doch ein Schreibfehler in der Überschrift der Salatzubereitung sein. Denken Sie jetzt. Aber das ist alles korrekt so. Und ist auch alles für Veganer genieß- und essbar. Denn für den Speck wird veganer Speck verwendet. Hergestellt aus Sojaweiß.

Und der Salat schmeckt so wirklich richtig gut. Säure vom Dressing. Eine leichte Knoblauchnote. Und die Frische vom Feldsalat. Das Knusprige und Würzige vom veganen Speck. Und dann noch als Topping die krossen Croûtons, die natürlich nicht in den Salat untergemischt werden, da sie sonst ihre Knusprigkeit verlieren. Man gibt sie erst kurz vor dem Servieren auf den Salat in den Schalen oben auf. Also, wirklich lecker und empfehlenswert zum Nachmachen.

*Für 2 Personen:*

- 200 g Feldsalat (2 Packungen à 100 g)
- 250 g veganer Speck (2 Packungen à 125 g, in Streifen)

- 2 Toastbrotsccheiben
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- Margarine

*Für das Dressing:*

- 6 EL Wasser
- 6 EL Olivenöl
- 6 EL Weißweinessig
- 2 Päckchen Salatkräuter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

*Zubereitungszeit: 20 Min.*



Mit krossen Croûtons  
Toastbrotsccheiben in sehr kleine Würfel schneiden.

Eine große Portion Margarine in einer kleinen Pfanne erhitzen und Würfel darin gute 10 Minuten unter Rühren kross anbraten. Herausnehmen und in eine Schale geben.

Mit den Zutaten für ein Dressing ein solches in einer Schale zubereiten. Dressing abschmecken.

Schalotten und Knoblauchzehen putzen, schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Feldsalat unter kaltem Wasser abspülen.

Feldsalat, Speck, Schalotten und Knoblauch in eine Schüssel geben.

Dressing darüber geben und alles mit dem Salatbesteck gut vermischen.

Salat auf zwei Schalen verteilen.

Croûtons darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Champignonragout in Rotweinsauce mit Speckknödeln**





Champignons statt gemischtes Gulasch

Essen sie gerne vegetarisch oder vegan? Und sind auf diese boomenden Ernährungsweisen, die in den letzten Jahren immer mehr von sich reden machen, auch aufgesprungen? Dann würde ich Ihnen gern dieses Rezept als vegetarisch oder vegan verkaufen. Wären da nicht die Speckknödel, die ich selbst zubereitet und für solche Gerichte zur weiteren Verarbeitung portionsweise eingefroren hatte.

Aber machen Sie es sich einfach. Wenn Sie über den Link zum Rezept für die Zubereitung der Knödel gehen, verwenden Sie eben einfach nur veganen Speck für die Knödel. Und hoffen darauf, dass der Hersteller der industriellen Knödelmasse darin keine Zusatzstoffe verarbeitet hat, die der vegetarischen oder veganen Ernährung nicht entsprechen ...

Ansonsten ist das Ragout ein gutes Beispiel dafür, wie man auch einmal auf Fleisch verzichten kann. Die Champignonbiertel geben da einen guten Ersatz für gemischtes Gulasch. Sie bleiben auch nach der langen Garzeit fest und kompakt. Nur die Auberginenstücke zerfallen beim langen Garen



verständlicherweise. Aber das ist so gewollt, denn sie schmelzen leicht in der Sauce und machen diese dadurch sehr sämig.

Die Gewürze, die ich vorsichtshalber für mehr Röstaromen in der Sauce beim Anbraten des Gemüses mit anbrate und dann ablösche, machen die Sauce sehr würzig und schmackhaft. Nach dem Garen schmeckt die Sauce nur noch wenig nach Rotwein, denn man hat im Grunde eine feine, würzige, dunkle Sauce – wie eben für ein Ragout gewünscht – zubereitet.

*Für 2 Personen:*

- 500 g große, braune Champignons (etwa 10 Stück)
- 1 kleine Aubergine
- 2 Lauchzwiebeln
- 5 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 2 TL Parikapulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 300 ml trockener Rotwein
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 6 [Speckknödel](#)
- Olivenöl
- Schnittlauch

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



In leckerer Rotweinsauce  
Stiele der Champignons abbrechen und in eine Schale geben.  
Restliche Champignons vierteln und ebenfalls dazugeben.

Aubergine putzen und in grobe Stücke schneiden.

Restliches Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und  
kleinschneiden. In eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Lauchzwiebeln, Schalotten und  
Knoblauch glasig dünsten. Restliches Gemüse dazugeben und mit  
anbraten. Mit dem Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen. Die  
Gewürze auf dem Topfboden anrösten, es sollen sich Röstspuren  
bilden. Mit dem Rotwein ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer  
Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 2  
Stunden köcheln lassen.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Wasser in einem großen Topf  
erhitzen. Speckknödel hineingeben und im nur noch siedenden  
Wasser 10 Minuten ziehen lassen.

Ragout abschmecken.

Jeweils drei Knödel auf einen Teller geben.

Ragout daneben drapieren. Sauce über die Knödel verteilen.

Restliche Sauce in einer Saucière am Tisch zum Nachgießen servieren.

Ragout mit etwas frisch geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Veganer Fleischsalat



Mit veganer Schinkenwurst

Essen Sie gern vegan? Dann greifen Sie sicherlich auch ab und zu einmal zu solch einem veganen Wurstprodukt. Ich habe diese vegane Schinkenwurst bei meinem Discounter gekauft. Einmal

wieder kopfschüttelnd. Denn wie immer wundere ich mich, dass dieser vegane Artikel keine eigene Bezeichnung hat. Es muss immer der Bezug und der Ersatz zum Fleisch bei der Bezeichnung erscheinen.

Vegane Wurst würde doch auch ausreichen. Eine Wurst aus Fleisch heißt ja auch nicht fleischige Schinkenwurst. Und um ein sehr bekanntes Beispiel hierbei gleich auch zu erwähnen: Tofu heißt ja auch nicht Sojafleisch(ersatz), sondern einfach Tofu. So etwas wünsche ich mir für alle veganen Produkte, damit der Ersatz für das Fleisch nicht immer herhalten muss.

Zur Hauptzutat des Salates, der veganen Schinkenwurst, gesellen sich noch einige andere pflanzliche Zutaten. Die Tomaten machen den Salat ein wenig saftig. Der Chicorée bringt Frische. Und die eingelegten Gurkchen ein wenig Säure.

Als Dressing habe ich ein einfaches Dressing mit Essig und Öl gewählt. Man muss hierbei nicht immer extravagant sein und mit Joghurt, Senf oder frischen Kräutern spielen.

*Für 2 Personen:*

- 2 vegane Schinkenwürste (à 180 g)
- 6 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Chicorée
- 6 eingelegte Gurkchen (Glas)

*Für das Dressing:*

- Olivenöl
- Weißweinessig
- 2 Päckchen Salatkräuter
- Salz



- Pfeffer
- Zucker

*Zubereitungszeit: 15 Min.*



Sehr lecker und würzig

Alles Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern.

Wurst ebenfalls grob zerkleinern.

Mit den Zutaten für das Dressing ein solches zubereiten.

Wurst und Gemüse in eine Salatschüssel geben. Dressing darüber geben. Alles gut mit dem Salatbesteck vermischen.

Salat auf zwei Schalen verteilen.

Mit frisch geschnittenem Schnittlauch garnieren.

Servieren. Guten Appetit!



---

# Pferdegulasch in Senfsauce mit frischer Tagliatelle



Ein sehr sämiges Gulasch mit viel Sauce

Sind Sie an einem leckeren Gulasch interessiert? Dann habe ich genau das richtige Rezept für Sie. Es war nämlich von der vor kurzem zubereiteten Pferdefleischsuppe noch Suppenfleisch übrig. Und das bietet sich doch genau für ein Gulasch an.

Zu dem Suppenfleisch gesellt sich dann eine große Menge an Schalotten. Bei dieser langen Schmorzeit ist nicht nur das Fleisch wunderbar zart. Sondern die Schalotten gehen auch dazu über, in der Sauce zu schmelzen, binden somit diese und machen sie noch sämiger.

Die eigentlich Sauce bilde ich mit scharfem Senf. Und ein

wenig trockenem Weißwein. Denn Säure tut der Sauce auch sehr gut und passt zu ihr. Dann die üblichen Gewürze wie Salz, schwarzer Pfeffer und eine Prise Zucker.

Als Beilage habe ich frische Tagliatelle zur Verfügung. Sie werden jetzt sagen, sicherlich selbstgemacht mit der Nudelmaschine? Leider nicht, eine solche steht mir zur Zeit noch nicht zur Verfügung, aber ich arbeite daran. Ich habe frische Tagliatelle als Industrieprodukt in der Packung gekauft. Aber es ist ein gutes Produkt, schmeckt sehr gut und ist in 2 Minuten Garzeit zubereitet.

Also, lassen Sie sich von diesem leckeren Gulasch mit viel Senf und wunderbarer Pasta überraschen und kochen Sie es gleich nach. Mein Versprechen: Es wird Ihnen schmecken!

*Für 2 Personen:*

- 500 g Pferdesuppenfleisch Blechstück
- 10 Schalotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 4 EL scharfer Senf
- 300 ml Riesling
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 400 g frische Tagliatelle
- etwas frischer Schnittlauch

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Schmorzeit 4 Stdn.*



Mit viel geschmolzenen Schalotten  
Fleisch portionieren und in eine Schale geben.

Schalotten putzen, schälen und quer in Ringe schneiden.  
Lauchzwiebeln putzen und ebenfalls quer in Ringe schneiden.  
Knoblauchzehen schälen, mit einem breiten Messer platt drücken  
und kleinschneiden. Das Gemüse in eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen. Fleisch und Gemüse darin kross  
anbraten. Mit dem Riesling ablöschen. Senf dazugeben. Mit  
Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker kräftig würzen. Verrühren  
und zugedeckt bei geringer Temperatur 4 Stunden schmoren.

Kurz vor Ende der Garzeit Tagliatelle in kochendem, leicht  
gesalzenem Wasser 2 Minuten garen.

Sauce des Gulasch abschmecken.

Schnittlauch kleinschneiden.

Tagliatelle auf zwei tiefe Pastateller geben.

Gulasch mit viel Sauce darüber verteilen.

Mit etwas Schnittlauch garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Pferdefleischsuppe



Sehr leckere Fleischsuppe

Sind Sie Pferdeliebhaber:in oder Reiter:in? Dann sollten Sie schnell zu einem anderen Rezept wechseln. Oder Sind Sie offen für neue Einflüsse? Oder sogar ein:e Liebhaber:in von Pferdefleisch? Dann geht es Ihnen so wie mir, der Pferdefleisch liebt und damit gern schmackhafte Gerichte zubereitet. Nicht ohne Grund habe ich gerade im letzten Dezember ein neues Kochbuch mit 43 Pferdefleischrezepten veröffentlicht. Schauen Sie im Blog einmal danach.



Für diese Suppe wird Pferdesuppenfleisch benötigt. Es darf gern einige Fetteinlagerungen haben, nur sollte natürlich kein Knorpel oder möglichst auch keine Knochen vorhanden sein. Das Fleisch lässt sich dann besser zuschneiden und essen.

Hier eignet sich das Blechstück als Suppenfleisch. Das Blechstück liegt über der Brust und grenzt an die Hochrippe. Das Fleischstück ist stark mit Fett durchwachsen und reines Kochfleisch. Ich liefere Ihnen hier auch gleich einmal ein Foto des Blechstück, das ich direkt vom Onlineshop meines bevorzugten Rossschlachters entnehme – und natürlich mit einem Urhebervermerk markiere –, damit Sie eine Vorstellung von dem Suppenfleisch bekommen. Es ist wirklich bestes Kochfleisch für Suppen.



Herrliches Suppenfleisch ©  
<https://www.pferdemetzgerei-stamm.de>  
Hinzu kommt natürlich noch, dass für diese Suppe keine industriell hergestellte Brühe als Pulver oder Würfel verwendet wird, das verbietet sich bei solch hochwertigem Fleisch von vornherein. Ich verwende frisch zubereitete Brühe,



die ich einige Tage zuvor aus Gemüseabfällen im Bräter zubereitet und portionsweise eingefroren habe. Und zwar für genau solche Weiterverarbeitungen als Suppe.

Da ich gerne Knoblauch esse, kommt eine gehörige Portion davon hinein. Dann noch ein paar Kartoffelchen und frischer Lauch.

Die Suppe köchelt bei geringer Temperatur zugedeckt zwei Stunden auf dem Herd. Wird mit Salz, schwarzem Pfeffer und einer Prise Zucker gewürzt und abgeschmeckt.

Und man hat als Ergebnis eine hervorragende, sehr schmackhafte Suppe, die wirklich ihresgleichen sucht. Mein Magen hat sich danach vor dem Fernseher bei mir bedankt, kein Anzeichen einer schweren Verdaubarkeit gezeigt und es hat mir wirklich sehr gut geschmeckt. Also, sofern Sie einen Rossschlachter in der Nähe haben – oder auf einen Onlineshop zurückgreifen wollen –, kochen Sie das Gericht gern nach, Sie werden verwundert sein über dessen Schmackhaftigkeit.

*Für 2 Personen:*

- 500 g Pferdesuppenfleisch Blechstück
- 4 Kartoffeln
- 6 Knoblauchzehen
- 1/2 Stange Lauch
- 800 g [Gemüsebrühe](#)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- eine Portion frischer Schnittlauch

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



Mit ein paar Kartoffelchen  
Suppenfleisch für die Suppe portionieren und in eine Schale  
geben.

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Ebenfalls  
in eine Schale geben.

Vom Lauch sowohl ein Stück des dunklen als auch des hellen  
Teils nehmen und quer in Ringe schneiden. Zu den Kartoffeln  
geben.

Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer plattdrücken und  
zerkleinern. Zum Gemüse geben.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Suppenfleisch darin kross  
anbraten. Es sollen sich Röstspuren auf dem Topfboden bilden.

Suppenfleisch durch ein Küchensieb gießen und somit das Öl  
entfernen.

Fleisch wieder in den Topf zurückgeben. Gemüse dazugeben und  
kurz anbraten. Mit der Brühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und

einer Prise Zucker würzen. Alles verrühren. Zugedeckt bei geringer Temperatur zwei Stunden köcheln lassen.

Brühe abschmecken.

Schnittlauch kleinschneiden.

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

---

## **Riesengarnelenschwänze in Austernsauce auf Jasminreis**



Mit leckeren Riesengarnelenschwänzen

Sie essen sicherlich auch gern asiatisch. Und sind für eine Anregung für eine tolle Sauce offen. Alternativ zu der in der

asiatischen Koche oft verwendeten dunklen Sojasauce, die sehr würzig ist, kann man auch einmal zu einer Austernsauce greifen. Diese bringt Würze mit. Aber auch eine gewisse Sämigkeit, die von den Austern stammt. Auf diese Weise bekommt man eine leicht abgebundene Sauce.

Meeresfrüchte sind in der asiatischen Küche auch immer gern gesehen. Und so kommen hier Riesengarnelenschwänze in das Gericht. Und als Gemüse Lauchzwiebeln und Staudensellerie. Das Ganze bekommt etwas Schärfe durch rote Peperoni.

Als Sättigungszutat fungiert hier der Jasminreis.

*Für 2 Personen:*

- 8 EL Jasminreis
- 225 g Riesengarnelenschwänze (TK-Ware, 1 Packung)
- 4 Lauchzwiebeln
- einige Stängel Staudensellerie
- 4 Knoblauchzehen
- Austernsauce
- Fischsauce
- 1/2 Tasse Wasser
- 1 rote Peperoni
- Salz
- Sesamöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 12 Min.*



Mit Austernsauce

Jasminreis in ausreichend kochendem Wasser 11 Minuten garen.

Parallel dazu Gemüse putzen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Öl in einem Wok erhitzen und Gemüse und Garnelen darin einige Minuten pfannenrühren. Mit Fischsauce und Austernsauce ablöschen. Wasser hinzugeben. Gut verrühren und kurz köcheln lassen. Reis hinzugeben und alles gut vermischen.

Gericht auf zwei Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---



# Südtiroler Schlutzkrapfen aglio e olio



## Regionale Spezialität

Bereiten Sie auch gern regionale Produkte zu? Um damit einmal kurz in eine andere Region auf der Welt einzutauchen? Und vor allem, wenn man das Gericht möglichst selbst zubereiten kann. Oder das Produkt dazu sogar frisch im Handel erhält. Dann wird Ihnen dieses Rezept sicherlich gefallen. Eine Nudelspezialität aus dem Tirol. Südtiroler Schlutzkrapfen.

Ich habe Schlutzkrapfen meines Wissens noch nie zubereitet. Aber da fielen mir doch im Supermarkt diese Packungen in die Hände. Es ist zwar ein industriell gefertigtes Produkt. Aber es sind Frischnudeln, markanterweise mit dem Zusatz „Pasta wie handgemacht“ auf der Verpackung. Da wird man dem Hersteller vertrauen dürfen und ein gutes Produkt gekauft haben. Die Schlutzkrapfen sind mit Ricotta und Blattspinat gefüllt.

Schlutzkrapfen sind eine regionale Nudelspezialität aus Tirol. Sie ähneln den italienischen Ravioli. Ähnliche Teigtaschen finden sich auch in Nachbarregionen Tirols. So wie zum Beispiel Kärntner Nudeln, Cialzons, im Friaul und Maultaschen im Schwäbischen.

Die Füllung besteht traditionell aus Fleisch vom Kalb oder Rind oder Kartoffeln, in Südtirol vor allem aus einer Spinat-Topfen-Kombination. Schlutzkrapfen werden meist mit flüssiger Butter und Parmesan serviert. Generell gibt es große regionale Unterschiede bei der Zubereitung.

Die deutsche Bezeichnung leitet sich vom in Ost- und Südtirol gebräuchlichen Wort schlu(t)zen her, was so viel wie „gleiten“, „rutschen“ bedeutet. (© Wikipedia)

Wenn die Schlutzkrapfen traditionell mit Butter und Parmesan zubereitet werden, passt es ja, dass ich hier zu gutem Olivenöl und frischem Knoblauch greife. Also aglio e olio. Und garniert werden die Schlutzkrapfen natürlich mit einer guten Portion frisch geriebenem Parmigiano Reggiano.

Kochen Sie es nach. Es ist ein schnell zubereitetes Gericht. Mit wenigen Zutaten. Schmackhaft, lecker und frisch. Für Pastaliebhaber und solche, die es werden wollen, ein Genuss.

*Für 2 Personen:*

- 1 kg frische Südtiroler Schlutzkrapfen (2 Packungen à 500 g)
- 12 Knoblauchzehen
- gutes Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- ein Stück Parmigiano Reggiano

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 5 Min.*



Leckere, frische und gefüllte Pasta  
Knoblauchzehen schälen, mit einem breiten Messer plattdrücken  
und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Schlutzkrapfen in kochendem Wasser 3 Minuten garen.

Eine große Portion Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen.  
Knoblauch hineingeben und nur kurz anbraten. Schlutzkrapfen  
dazugeben und gut im Öl schwenken. Salzen und pfeffern.

Schlutzkrapfen mit viel Öl auf zwei tiefe Pastateller  
verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Asiatische Glasnudelsuppe



Mit Essstäbchen

Sie kennen sicherlich die Redewendung, andere Länder, andere Sitten? Vielleicht sind Ihnen dann auch Tischmanieren in asiatischen Ländern bekannt? Dazu müssen Sie eigentlich nicht einmal Urlaub in einem asiatischen Land machen. Es reicht, wenn Sie ein wirklich authentisches asiatisches Restaurant in Ihrer Stadt haben. Wenn Sie den dortigen Gästen, vornehmlich eben Asiaten, einmal beim Essen ein wenig über die Schulter schauen, werden Sie eines sofort merken. Entgegen der Tischsitten in Deutschland ist dort nämlich Schlürfen und Schmatzen durchaus an der Tagesordnung und gehört sogar zum guten Ton am Tisch dazu.

Diese Suppe, eine Anlehnung an die vor kurzem zubereitete Ramen, habe ich mit Glasnudeln zubereitet. Und dazu noch Schweinebauch und Butternusskürbis.

Dann habe ich aus meinem Keller asiatisches Besteck, sprich

Esst bchen und Ablegeblock für die Stäbchen, reaktiviert. Und somit diese Suppe ganz im asiatischen Stil gegessen. Das bedeutet einfach, dass man zuerst mit den Stäbchen die festen Bestandteile aus der Suppe nimmt und verspeist. Also die Eierscheiben, die Nudeln, den Schweinebauch und den Kürbis.  brig bleibt dann nur noch die Brühe in der Suppenschale, und diese l ffelt man eben nicht brav wie in Deutschland mit dem Löffel aus der Schale. Sondern man setzt die Schale an den Mund an und schl rft die Brühe mit kräftigen Schlucken direkt aus der Schale und darf dabei eben auch noch genüsslich schmatzen.

Diese asiatische Suppe schmeckt auch mit Glasnudeln hervorragend und ist wirklich empfehlenswert für ein Nachkochen.

*Für 2 Personen:*

- 100 g Glasnudeln (1 Packung)
- 2 Scheiben Schweinebauch, mit Schwarte, ohne Knochen
- ein Stück Butternusskürbis
- 6 Knoblauchzehen
- 2 Eier
- 800 ml Gemüsefond
- 1 EL Fischeauce
- 1 EL dunkle Sojasauce
- Butter
- Petersilie

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





Mit leckerer Brühe

Eier mit einem spitzen Gegenstand einstechen und in kochendem Wasser 10 Minuten garen. Herausnehmen und warmhalten.

Nudeln in das gleiche heiße Wasser geben und vier Minuten ziehen lassen.

Schweinebauch quer in schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Kürbis in kleine Stücke schneiden. Ebenfalls in eine Schale geben.

Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer plattdrücken und zerkleinern. In eine kleine Schale geben.

Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem Topf erhitzen und Schweinebauch und Kürbis darin kurz anbraten. Mit dem Fond ablöschen. Nudeln dazugeben. Fischsauce und Sojasauce dazugeben. Kurz köcheln lassen. Brühe abschmecken.

Eier pellen und in Scheiben schneiden.

Suppe auf zwei Schalen verteilen.

Knoblauch darüber streuen. Die Eierscheiben darauflegen. Mit Petersilie garnieren.

Mit Stäbchen servieren. Guten Appetit!

---

## **Spaghettoni Nr. 7 mit Avocado-Sprossen-Pesto**



Mit italienischer Pasta

Sie toben sich sicher ab und zu auch einmal aus, wenn es um die Zubereitung von Pasta und eines dazu passenden Pestos geht. Es muss nicht immer das Pesto Genovese, also ein

Klassiker unter den Pestos, sein.

Man kann hier bei einem Pesto sehr viel variieren. Allerdings bietet sich fast immer an, für ein schlotziges, sämiges Pesto Avocados zu verwenden, besonders, wenn es sehr reife Avocados sind. Diese Fettfrucht, dessen Fruchtfleisch bis zu 30 % Fett enthält, ist wie geeignet für ein solches Pesto. Leider hat die Aufzucht von Avocados eine schlechte Ökobilanz, denn für die Erzeugung einer einzigen Avocado sind in Chile im Schnitt 70 Liter Wasser nötig, in einigen Regionen sogar über 300 Liter. Dieser hohe Wasserverbrauch wird unter Umweltschutz- und Nachhaltigkeitsgesichtspunkten desöfteren sehr stark kritisiert.

Andererseits führt aber auch kein Weg an der oben genannten Aussage vorbei, dass Avocados eben sehr gut geeignet sind für ein leckeres Pesto. Des weiteren sollte in ein gutes Pesto auch immer ein guter Schluck Olivenöl gehören. Und dann kommt noch eine sehr große Portion frisch geriebener Parmigiano Reggiano hinein, der ein Pesto noch schlotziger und sämiger macht.

Ansonsten können Sie mit vielen anderen Zutaten variieren. Frisches Gemüse wie Tomaten, Auberginen oder Zucchini. Aber auch Gemüse wie Spinat oder Oliven. Sogar grüner Blattsalat eignet sich für ein Pesto wie Rucola oder Feldsalat. Probieren Sie es aus!

Bei diesem Rezept kommt ein Sprossenmix aus Roggen-, Weizen-, Mungobohnen-, Radieschen-, Adzukibohnen-, Alfalfa- und Leinsamensprossen dazu, den Sie in guten Supermärkten oder auch Bioläden bekommen. Dazu Peperonis und Chilischoten für ein wenig Schärfe. Ein wenig Würze und Aroma bringen kleingeschnittene Knoblauchzehen mit sich. Und die Flüssigkeit für das Pesto liefert ein guter, deutscher Riesling.

Fehlt noch eine gute Würze aus Salz, schwarzem Pfeffer, Paprikapulver und einer Prise Zucker.

Und als Abrundung des Ganzen wird als Pasta original italienische Pasta verwendet, und zwar die Spaghettoni Nr. 7.

*Für 2 Personen:*

- 4 sehr reife Avocados
- 200 g Sprossenmix (2 Packungen à 100 g)
- 2 gelbe Peperoni
- 2 rote Chilischoten
- 4 Knoblauchzehen
- reichlich Riesling
- Parmigiano Reggiano
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Paprikapulver
- Zucker
- Olivenöl
- 375 g Spaghettoni Nr. 7

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 11 Min.*



Mit leckerem Pesto

Avocados schälen, entkernen, in kleine Würfel schneiden und in eine Schale geben.

Peperoni und Chilischoten putzen und kleinschneiden. Knoblauchzehen schälen, mit einem großen Messer platt drücken und kleinschneiden. Alles in eine separate Schale geben.

Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten al dente garen.

Parallel dazu eine große Portion Öl in einem Topf erhitzen. Avocados darin einige Minuten kross anbraten. Es dürfen sich ruhig Röstspuren auf dem Topfboden bilden. Avocados mit dem Kochlöffel leicht zu einer sämigen Masse zerdrücken.

Mit einem sehr großen Schluck Riesling ablöschen. Röststoffe mit dem Kochlöffel vom Topfboden lösen.

Sprossenmix, Knoblauch, Peperoni und Chilischoten dazugeben und verrühren.



Eine sehr große Portion frisch geriebenen Parmigino Reggiano dazugeben.

Sehr kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Paprikapulver dazugeben. Und eine Prise Zucker.

Alles gut vermischen. Sollte das Pesto noch zu fest und kompakt sein, hilft man mit etwas Riesling nach.

Pesto abschmecken.

Pasta durch ein Nudelsieb abgießen und zum Pesto geben. Alles gut vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei tiefe Pastateller geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Gulasch mit Wurzeln in dunkler Sauce auf Knöpfli**



Haben Sie auch schon einmal ein Gulasch zubereitet, für das Sie auch zusätzlich zum Gulaschfleisch Gemüse verwendet, zubereitet und mitgegart haben? Ich kann das nur empfehlen, denn es verleiht einem Gulasch seinen besonderen Geschmack.

Vielleicht ist daher dieses Rezept auch wie geeignet für Sie. Denn es kommen mehrere Wurzelsorten kleingeschnitten in das Gulasch hinein.

Sie kennen die klassische Zubereitung eines Gulaschs? Um eine dunkelbraune Sauce zu erhalten, wie bei einem Bratenfond? Nun, das Fleisch wird angebraten und dann mit Tomatenmark tomatisiert. Und schließlich mit Rotwein abgelöscht. Nach einigen Stunden Schmorzeit erhalten Sie ein leckeres Gulasch mit dunkler Sauce. Wie gewünscht.

*Für 2 Personen:*

- 500 g gemischtes Gulasch
- 1 weiße Rübe
- 2 Wurzeln

- 4 Pastinaken
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 500 ml Merlot
- 2 EL Tomatenmark
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 375 g Knöpfli

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Schmorzeit 2 Stdn.*



Gulasch kleinschneiden.

Wurzeln putzen, schälen, längs in feine Scheiben und quer in kurze Stifte schneiden. In eine Schüssel geben.

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

Öl in einem Topf erhitzen. Fleisch, Lauchzwiebeln und Knoblauch darin kross einige Minuten anbraten. Tomatenmark dazugeben und mit anbraten. Es sollen sich viele Röststoffe auf dem Topfboden bilden. Wurzeln dazugeben. Mit dem Rotwein ablöschen. Röststoffe mit dem Kochlöffel vom Topfboden lösen. Mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur zwei Stunden schmoren.

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

Sauce des Gulaschs abschmecken.

Knöpfli auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Gulasch mit viel Sauce großzügig darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!