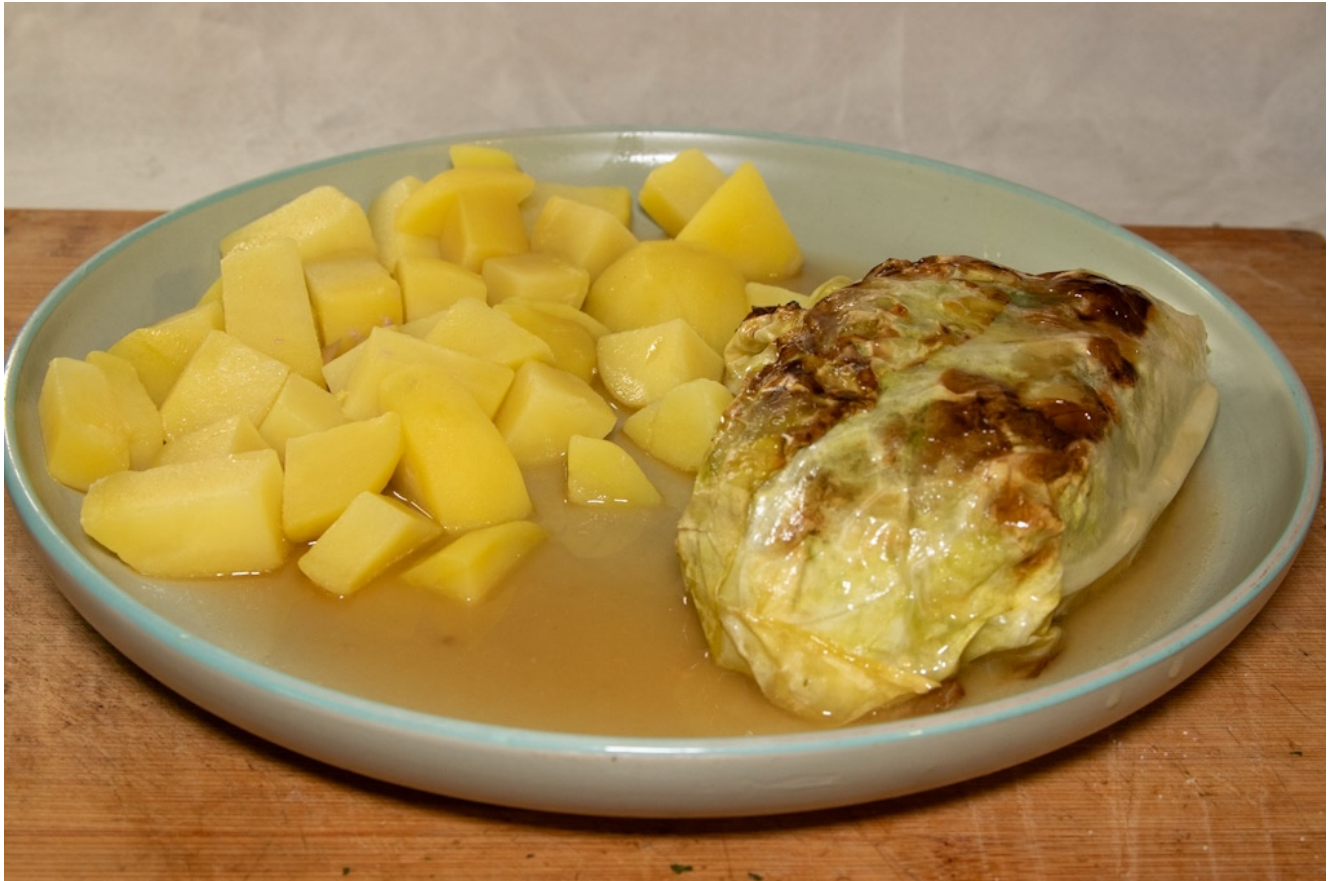


# Kohlrouladen Salzkartoffeln Rieslingsoße

mit  
in



Rouladen mit würziger Füllung

**Zutaten für 2 Personen:**

*Für die Kohlrouladen:*

- 4 große Blätter (z.B. vom Spitzkohl)
- Küchengarn
- Öl

*Für die Füllung:*

- 250 g Hackfleisch (Rind)
- Brät von 4 Grillwürsten (mit Käse, Schinken und Spinat)

- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- Fleischgewürzmischung
- Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

*Für die Beilage:*

- 4 große Kartoffeln
- Riesling

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



Und leckerer Rieslingsoße

**Zubereitung:**

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

Grillwürste aufschneiden, Brät herauspuhlen und zum Gemüse geben.

Hackfleisch ebenfalls dazugeben.

Mit Fleischgewürzmischung, gemahlenem Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles mit der Hand gut vermischen.

Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. In eine Schüssel geben.

Ein großes Kohlblatt auf ein Arbeitsbrett geben. Den dicken Strunk am Anfang des Blattes ein Stück herausschneiden. Füllung in vier Teile teilen. Ein Teil mit der Hand zu einer länglichen, dicken Rolle formen und auf das Kohlblatt geben. Roulade zusammenrollen und die Enden gut einschlagen. Mit Küchengarn zusammenbinden. Diesen Vorgang drei Male wiederholen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Rouladen darin auf jeder Seite kross anbraten, damit Röstspuren entstehen. Herausnehmen.

Rouladen in eine passende Auflaufform geben. Mit etwas Riesling auffüllen, damit etwa 1–2 cm tief Flüssigkeit in der Auflaufform steht. Zugedeckt bei 140 °C Umluft auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben.

Parallel dazu Kartoffeln in einem Topf mit kochendem, gesalzenem Wasser 15 Minuten garen.

Auflaufform herausnehmen. Rieslingsoße mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und abschmecken.

Jeweils zwei Rouladen auf einen Teller geben. Küchengarn entfernen. Jeweils die Hälfte der Salzkartoffeln auf einen Teller geben. Rieslingsoße über Rouladen und Kartoffeln verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Geschmorter Schweinebauch in dunkler Sauce mit Spargeln



Leckerer, würziger Schweinebauch

**Zutaten für 2 Personen:**

- 600 g Schweinebauch (ohne Knochen)
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- gemahlener Kreuzkümmel
- Paprikapulver
- Salz



- Pfeffer
- Zucker
- 1 EL Mehl
- 300 ml Soave
- Olivenöl
- 1 kg Spargel

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



Mit frischen Spargeln – während der Saison

***Zubereitung:***

Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Schweinebauch quer in zwei Stücke schneiden. Schwarte auf der Unterseite mit einem sehr scharfen Messer in kleine Rechtecke einschneiden. Schweinebauch auf beiden Seiten kräftig mit Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse darin andünsten, dann herausnehmen und in eine Schale geben.

Schweinebauchstücke auf beiden Seiten sehr kräftig anbraten. Gemüse dazugeben. Mit dem Weißwein ablöschen. Mit einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 4 Stunden schmoren.

Kurz vor Ende der Schmorzeit Sauce abschmecken. Schweinebauchstücke kurz herausnehmen. Mehl durch ein Küchensieb in die Sauce sieben, mit dem Kochlöffel gut verrühren, kurz mitkochen lassen und die Sauce damit etwas eindicken. Schweinebauchstücke zurück in die Sauce geben.

Spargel putzen, schälen und in einem Topf mit kochendem Wasser etwa 15 Minuten garen.

Jeweils ein Stück Schweinebauch auf einen Teller geben.

Spargel auf die beiden Teller verteilen und leicht salzen. Etwas dunkle Sauce über Spargel und Schweinebauch geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Hackfleischbällchen                      mit Wurzeln in Sahnesauce**



Mit vielen, würzigen Hackfleischbällchen  
Mit Hackfleisch lassen sich ja viele Gerichte zubereiten. Denken Sie an eine Lasagne. An diverse Aufläufe. Oder auch an den Klassiker Spaghetti Bolognese. Aber ein auch immer wieder gerne zubereitetes Gericht sind kleine Hackfleischbällchen. Unterschiedlich gewürzt. In diversen Saucen. Und mit diversen Beilagen wie Nudeln, Reis oder Kartoffeln.

Bei diesem Gericht bekommen die Hackfleischbällchen einen arabischen Touch. Denn sie werden mit viel gemahlenem Kreuzkümmel und Cayennepfeffer gewürzt. Vorgesehen war auch Kurkuma, der ist mir aber zur Zeit ausgegangen. Wenn Sie Kurkuma vorrätig haben, geben Sie ruhig einen Teelöffel davon zu der Hackfleischmischung.

Ich brate die Bällchen bewusst in Butter an, denn ich möchte die Röststoffe der Bällchen in der sich dann entwickelnden Nussbutter haben. Und ich schwenke die leicht vorgegarten Wurzelscheiben als Beilage vor dem Servieren nur noch kurz in der Butter und erhitze sie darin. Und gebe einen Schuss Sahne für ein leichtes Sößchen dazu. Die Sahne wird durch die

Röststoffe und Nussbutter automatisch ohne Dazutun gewürzt.

Normale Wurzeln benötigen in kochendem Wasser durchaus 10–12 Minuten, bis sie gegart sind. Diese dünnen Wurzelscheiben benötigen aber verständlicherweise deutlich weniger, nur 5 Minuten. Und nach dem Schwenken in Butter sind sie noch sehr bissfest und schmecken hervorragend.

*Für 2 Personen:*

- 500 g Hackfleisch (Rind)
- 2 große Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- eine Portion frische Petersilie
- 1 TL Cayennepfeffer
- 2 TL Kreuzkümmel
- Salz
- 8–10 EL Paniermehl
- 4 Eier
- 10 Wurzeln
- Sahne
- Butter

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 15 Min.*





### Bissfeste Wurzelscheiben

Eine Portion frische Petersilie kleinwiegen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben. Hackfleisch dazugeben. Petersilie hinzugeben. Eier aufschlagen und ebenfalls hinzugeben. Paniermehl auch dazugeben. Mit Salz, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer würzen. Alles mit der Hand gut vermischen, eine Stunde zugedeckt ziehen und das Paniermehl etwas quellen lassen.

Wurzeln putzen, schälen und in dünne, längliche Scheiben schneiden.

In kochendem Wasser 5 Minuten garen. Mit dem Schaumlöffel herausheben, in eine Schale geben und abkühlen lassen.

Aus der Hackfleischmasse mit den Händen kleine Bällchen formen und in eine Schüssel geben.

Eine große Portion Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Bällchen darin etwa 10 Minuten auf allen Seiten kross und knusprig anbraten. Dabei des Öfteren umrühren und die Bällchen

wenden.

Bällchen herausnehmen und warmhalten.

Noch eine Portion Butter in die gleiche Pfanne geben. Wurzelscheiben hineingeben und nur noch kurz in der Pfanne schwenken und erhitzen.

Einen großen Schuss Sahne dazugeben. Leicht salzen.

Bällchen auf zwei Teller verteilen. Wurzelscheiben auf die beiden Teller geben und von der Sahnesauce über die Wurzelscheiben gießen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Spaghetti mit grünem Pesto

Interesse an Rezepten für Pestos für Pasta haben Sie sicherlich auch immer. Dann werden Sie offen sein für dieses Pesto. Da es ein grünes Pesto ist, werden Sie sicherlich vermuten, dass es mit viel frischem Basilikum zubereitet wurde. Wie ein traditionelles Pesto Genovese.

Aber weit gefehlt. Drei Zutaten geben dem Pesto die grüne Farbe. Da sind zum einen viele reife Avocados. Dann Bratpaprika, auch grün, der für mehr Geschmack und Röststoffe vor der eigentlichen Zubereitung noch in etwas Fett in der Pfanne angebraten wird. Und dann noch ein Topf frische, grüne Petersilie.

Schon haben Sie drei Zutaten, die eine herrlich grüne Farbe haben und diese an das Pesto vermitteln.

Und ich muss Ihnen ehrlich sagen, dieses grüne Pesto schlägt

ein Pesto mit Basilikum um Längen. Weil es einfach viel besser schmeckt.



Besser als mit Basilikum ...

*Für 2 Personen:*

- 375 g Spaghetti
- Salz

*Für das Pesto:*

- 3 Avocado
- 1 Packung Bratpaprika (500 g)
- 1 Topf Petersilie
- Parmigiano Reggiano
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.*



Würzig, schlotzig, gut

Avocados schälen und entkernen, etwas zerkleinern und in eine Schale geben.

Stiele der Bratpaprika entfernen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Bratpaprika darin unter Rühren 5–10 Minuten kräftig anbraten, bis sich Röststoffe gebildet haben. Herausnehmen, in eine Schale geben und abkühlen lassen.

Petersilie kleinwiegen und in eine Schale geben.

Eine große Portion Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Avocados hineingeben und kurz anbraten. Bratpaprika dazugeben. Ebenso die Petersilie. Mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Kurz braten lassen, dann gut vermischen und in eine hohe, schmale Rührschüssel geben. Eine große Portion frisch geriebenen Parmigiano Reggiano dazugeben. Alles gut mit dem Pürrierstab verrühren. Pesto abschmecken und zurück in die Pfanne geben. Wenn das Pesto nicht sämig genug ist, einfach



noch etwas Olivenöl unterrühren und vermischen. Warmhalten.

Parallel dazu Spaghetti in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen. Kochwasser abschütten.

Spaghetti zu dem Pesto geben und alles gut vermischen.

Spaghetti mit Pesto auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Maccheroni mit Blumenkohl-Kürbis-Pesto



Mit krümeligem Feta

Suchen Sie wieder einmal nach einem gelungenen, aber etwas



ausgefallenen Pesto für Ihre Pasta? Es sollte einfach zuzubereiten sein, aber doch ein wenig aus der Reihe der üblichen Pestos wie Pesto Genovese et alter herzufallen.

Wenn sie etwas ausgefallenen Gewürzen wie Kardamom, Piment und Szechuanpfeffer zugetan sind, sollten Sie dieses Rezept ausprobieren. Es gelingt gut, braucht wenig Zubereitungszeit und schmeckt etwas außergewöhnlich. Die zitronige Note des Kardamom und auch des Szechuanpfeffers verleihen dem Pesto das gewisse Etwas.

Hauptbestandteile des Pestos sind Hokkaidokürbis, Blumenkohl und oranger Romanesco. Um die Farbe des Pestos brauchen Sie sich keine Gedanken machen und auch zusätzlich kein Kurkuma für eine gelbe Farbe verwenden. Das übernehmen der Kürbis und der Romanesco.

*Für 2 Personen:*

- 350 g Maccheroni
- 1/2 Hokkaidokürbis
- 6 Röschen weißer Blumenkohl
- 6 Röschen oranger Romanesco
- Riesling
- 10 Pimentkörner
- 10 Kapseln Kardamom
- etwas Szechuanpfeffer
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- etwas Parmigiano Reggiano
- Butter
- etwas Feta
- Schnittlauch

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.*



Sehr sämiges Pesto

Inhalt der Kadamomkaspeln, Szechuanpfeffer und Pimentkörner in einen Mörser geben und fein mörsern.

Kürbis putzen, Kerngehäuse entfernen und Kürbis in kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

Blumenkohl resp. Romanesco putzen, Röschen abschneiden, diese zerkleinern und alles in eine Schale geben.

Butter in einem Topf erhitzen und Gemüse darin einige Minuten anbraten. Mit einem Schluck Riesling ablöschen.

Gemahlenen Gewürze dazugeben. Mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Alles gut vermischen und zugedeckt bei geringer Temperatur 10 Minuten köcheln lassen.

Parallel dazu Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 7 Minuten al dente kochen.

Parmigiano Reggiano auf einer Küchenreibe fein in eine Schale reiben.

Noch eine Portion Butter dazugeben. Parmigiano Reggiano ebenfalls dazugeben. Pesto abschmecken.

Ist das Pesto zu sämig, dann – wie immer – einige Esslöffel des Kochwassers der Pasta dazugeben und alles vermischen.

Pasta zum Pesto geben. Alles gut vermengen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Etwas Feta darüber krümeln.

Mit frisch geschnittenem Schnittlauch garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Pute mit Staudensellerie in Currysauce auf Reismudeln**



In letzter Zeit bereite ich des öfteren asiatische Gerichte zu. Warum? Weil sie mir gut gelingen und sie sehr lecker und schmackhaft sind.

Meistens verwende ich für die Saucen eine fertige, asiatische Sauce wie zum Beispiel Chili-Bohnen-Sauce oder Chili-Knoblauch-Sauce.

Dazu kommt natürlich auch immer ein guter Schluck Fisch-Sauce, diese dient in der asiatischen Küche zum Salzen.

Ein wichtige Zutat, die ich bisher nicht so konsequent verwendet hatte und die für das Gelingen einer wirklich guten Sauce notwendig ist: Die asiatischen Saucen mit einer halben Tasse Wasser ablöschen und verlängern. Bei diesem Rezept ist das aber nicht notwendig, da übernimmt die Sahne diesen Part.

Bei diesem Rezept habe ich jedoch nicht auf eine fertige asiatische Sauce zurückgegriffen, sondern mit gemahlenen Gewürzen gearbeitet. Mit Curry, Kurkuma und Kreuzkümmel, verlängert mit Sahne und einer roten Chili-Schote für Schärfe

gelingt auf alle Fälle eine scharfe, leckere und wohlschmeckende Curry-Sauce.

Dazu einige frische Zutaten, Fleisch oder Fisch, dann noch ein paar frische, knackige Gemüsesorten. In diesem Fall gibt der Staudensellerie auch noch eine ganze Menge an Umami an das Gericht ab.

Und als Beilage dazu entweder Reis, Minudeln oder Reismudeln.

Fertig ist ein frisches, selbstzubereitetes asiatisches Gericht, das auch mit Gerichten im China-Restaurant mithalten kann. Und das zuhause im Wok zubereitet und pfannengerührt wird.

*Für 2 Personen:*

- 400 g Putenschnitzel (3–4 Stück)
- 4 Stangen Staudensellerie
- Fisch-Sauce
- 1 rote Chili-Schote
- 2 TL Curry
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Kurkuma
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- 300 g Reismudeln
- Salz
- Olivenöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 8 Min.*





Schnitzel in kurze, schmale Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Sellerie putzen und quer in schmale Streifen schneiden. Ebenfalls in eine Schale geben.

Chili-Schote putzen, kleinschneiden und zum Sellerie geben.

Öl in einem Wok erhitzen und Putenfleisch darin kurz anbraten und pfannenrühren.

Gemüse dazugeben und ebenfalls kurz pfannenrühren.

Einen guten Schluck Fischeauce dazugeben.

Gewürze dazugeben. Mit der Sahne ablöschen. Alles verrühren und kurz köcheln lassen.

Parallel dazu Nudeln in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 3 Minuten bei mittlerer Temperatur garen.

Nudeln auf zwei tiefe Teller verteilen.

Fleisch mit Gemüse darüber geben.

Großzügig die Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Hähnchenbrustfilet mit Lauch-Reis



Ich hatte für einen Reis als Beilage eine Phantasie. Und habe sie umgesetzt. Erfolgreich.

Ich gare nicht nur den Reis.

Sondern gebe noch kleingeschnittenen Lauch dazu.

Und mische vor dem Servieren Leinsamen darunter.

Würze gibt scharfes Curry-Pulver. Und Teriyaki-Sauce.

Und als Crunch beim Essen und zur Abrundung kommen noch kleingehäckselte Nüsse obenauf.

Dazu als Hauptzutat einfach ein leckeres, saftig gebratenes Hähnchenbrustfilet, das mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer gewürzt wird.

*Für 2 Personen:*

- 2 Hähnchenbrustfilets
- gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- 1/2 Stange Lauch
- 1/2 Tasse Parboiled Reis
- 1 EL Leinsamen
- 2 EL Hot Madras Curry Powder
- 2 EL Teriyaki-Sauce
- Salz
- einige Nüsse

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.*



Nüsse in einer Küchenmaschine fein mahlen.

Filets auf beiden Seiten mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

Reis mit der dreifachen Menge Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Leicht salzen. Zugedeckt 15 Minuten garen.

Lauch putzen und quer in Ringe schneiden. In eine Schale geben.

Lauch 3 Minuten vor Ende der Garzeit des Reises hinzugeben und noch mitgaren. Leinsamen unterheben. Curry-Powder dazugeben und vermischen. Warmhalten.

Parallel dazu Öl in einer Pfanne erhitzen und Filets zuerst auf einer Seite 4 Minuten anbraten. Dann wenden und weitere 4 Minuten anbraten. Beim letzten Bratdurchgang Deckel auf die Pfanne auflegen.

Jeweils ein Filet auf einen Teller geben.



Reis dazu verteilen. Leicht salzen.

Jeweils einen Esslöffel Teriyaki-Sauce über den Reis geben.

Mit Nüssen garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Gebratene Leber mit Gnocchi und Lauch



Mit gefüllten Gnocchi

Ich hatte wieder einmal Hähnchenleber vorrätig. Diese bietet



sich immer gut für ein Gericht mit Pasta in einer geeigneten Sauce an. Oder eben mit anderen Zutaten nur kurz in der Pfanne gebraten.

So ergibt dies hier ein leckeres Pfannenrezept.



In der Pfanne kurz gebraten

Zusätzlich zu der Hähnchenleber verwende ich gefüllte Gnocchi aus der Packung, also ein Convenience-Produkt. Dabei habe ich aber darauf geachtet, dass es ein Produkt mit guter Qualität ist.

Und schließlich noch frischer Lauch. Quer in Ringe geschnitten und dann einfach nur drei Minuten in siedendem Wasser blanchiert.

*Für 2 Personen:*

- 400 g Hähnchenlebern (1 Packung)

- 600 g mit Käse gefüllte Gnocchi (2 Packungen à 300 g)
- 1 Stange Lauch
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Butter

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 11 Min.*



Alles kross gebraten

Lauch putzen, quer in Ringe schneiden und in eine Schüssel geben.

Lebern grob zerkleinern.

Wasser in einem Topf erhitzen und Lauch im nur noch siedenden Wasser drei Minuten blanchieren.

Eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen.



Gnocchi darin insgesamt unter Rühren acht Minuten kross braten.

In den letzten drei Minuten die Lebern dazugeben und mit anbraten.

Und in der letzten Minute noch den Lauch dazugeben und nur noch erhitzen.

Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.

Abschmecken.

Auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Hummus



Auch als Brotaufstrich mit einer Schrippe

Hummus ist aus der arabischen und orientalischen Küche bekannt. Also aus dem Nahen Osten, der arabischen Halbinsel, einigen Ländern in Afrika und auch Asien.

Es ist eine cremige, sämige und streichbare Masse aus vorwiegend Kichererbsen und Sesamöl. Dazu Wasser, Olivenöl und einige Gewürze.

Man isst ihn unter anderem auch kalt als Aufstrich auf Brot oder Schrippen.

Für 2 Personen:

- 50 g Kichererbsen
- 50 g Sesamsaat
- einige EL Olivenöl
- einige EL Wasser
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2 TL Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Stdn. | Garzeit 1 Std.

Kichererbsen über Nacht in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen.

Am darauffolgenden Tag Kichererbsen eine Stunde in kochendem Wasser garen.

Man kann alternativ Kichererbsen aus der Dose verwenden.

Kichererbsen, Sesamöl, Olivenöl, Wasser, Salz und Kreuzkümmel in eine Küchenmaschine geben und mehrere Minuten fein häckseln.

Es soll eine cremige, sämige Masse ergeben.

Abschmecken.

Als Beilage für Gerichte verwenden oder einfach für einen kalten Snack am Abend mit Schrippen oder Brot.



Leckerer Hummus

---

## Linsen-Bulgur-Salat

Ein kleiner Salat. Der vor allem durch Bulgur, Linsen und Mungobohnen Geschmack erhält. Und durch eine kleine Portion Rosinen, die etwas Süße bringen.

Der Salat erhält seinen würzigen Geschmack vor allem durch den verwendeten Kreuzkümmel.

Alles in allem ein eher ungewöhnlicher, aber sehr schmackhafter Salat für zwischendurch.

[amd-zlrecipe-recipe:1030]



---

# Puten-Ragout

Hier einmal eine Besonderheit. Ein Ragout ohne Beilage.

Ich hatte ursprünglich geplant, Reis oder Pasta als Beilage für das Ragout zuzubereiten.

Dann ergaben sich aber solch eine Menge an Zutaten für das Ragout, so dass es doch etwas umfangreich war und ich dachte mir, na, das kann man auch alleine essen.

Ich würze das Ragout mit Kreuzkümmel und edelsüßem Paprika-Pulver, was einen sehr schönen Geschmack ergibt.

Die Sauce bilde ich aus Crème fraîche und einem Schuss Weißwein.

[amd-zlrecipe-recipe:705]

---

# Risotto mit Shiitake und Petersilie

Ein Risotto muss schlotzig sein, es darf weder zu fest noch zu flüssig sein.

Der Mittelkornreis muss gut gegart sein, außen schön weich, innen mit einem noch festen Kern.

Deswegen bedeutet die Zubereitung eines Risotto auch immer Handarbeit von etwa 15 Minuten. Diese benötigt man, um den Risottoreis in mehreren Durchgängen bei ständigem Rühren zu

garen, bis der letzte Rest von Flüssigkeit vom Reis aufgesogen bzw. die Flüssigkeit verkocht ist.

Für den Reis verwende ich selbst zubereiteten Gemüsefond.

Der Reis muss anschließend nicht mehr gewürzt werden, ich gebe nur für eine spezielle Note noch gemahlenen Kreuzkümmel unter.

Außerdem gebe ich in den Reis noch in Streifen geschnittene Shiitake hinzu.

Und ganz kurz vor dem Servieren mische ich grob zerkleinerte, glatte Petersilie unter.

[amd-zlrecipe-recipe:579]

---

## Gulasch mit Bandnudeln

Ein einfaches Gulasch. Zubereitet aus Rindfleisch. Wie es sich für ein gutes Gulasch gehört, verwende ich jeweils eine Hälfte Rinder-Gulasch und eine Hälfte Zwiebeln. Dazu noch einige Knoblauchzehen.

Ich würze mit süßem Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer. Und gebe auch noch etwas Kreuzkümmel und Garam Masala hinzu.

Die Sauce bilde ich aus Rotwein.

Als Geschmacksverstärker kommt wie immer bei salzigen Gerichten eine Prise Zucker hinzu.

Für ein gutes Gulasch lasse ich es eine Stunde schmoren.

Als Beilage wähle ich Bandnudeln.

# Hackfleisch-Gemüse-Küchlein



Formschön und sehr lecker

Auch dieses Gericht ist schnell zubereitet, bedarf aber etwas Vorbereitungszeit. Das Prinzip ist, das Gemüse zu putzen und dann einfach durch den Fleischwolf zu drehen. Somit hat es die gleiche Struktur wie das Hackfleisch. Und vermengt ergibt dies schöne Küchlein.

Das Gemüse erzeugt beim Durchdrehen durch den Fleischwolf auch eine Menge Flüssigkeit. Es ist somit notwendig, das zerkleinerte Gemüse einige Minuten in ein Küchensieb zu geben, damit die Flüssigkeit abtropft.

Gewürzt habe ich mit Thai-Curry und Kreuzkümmel.

Problematisch war, dass ich kein Ei zum Binden – wie man es ja bei Frikadellen verwendet – mehr vorrätig hatte. Dann fiel mir ein, dass Kartoffelrösti aus rohen oder gekochten Kartoffeln auch ohne Ei zum Binden zubereitet werden. Also vertraute ich einfach darauf, dass die Stärke der Kartoffeln und die Struktur der Zutaten genügend Bindung für die Küchlein ergeben würden, damit ich sie zufriedenstellend zubereiten könnte.

Ich habe mich dann auch zweier Eieringe bedient, in denen ich die Küchlein gebraten habe. Dies bringt den Küchlein einerseits ein wenig formschönes Äußeres und andererseits dient es der besseren Stabilität.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 250 g Hackfleisch
- 2 Kartoffeln
- 1  $\frac{1}{2}$  Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- ein Stück Ingwer
- 1  $\frac{1}{2}$  orange Minipaprika
- 3 Chinakohlblätter
- 4 Brechbohnen
- 10 Zuckerschoten
- 1 TL Thai-Curry
- $\frac{1}{2}$  TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- Olivenöl

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

Gemüse putzen, eventuell schälen und grob zerkleinern. Alles durch den Fleischwolf drehen. Zerkleinertes Gemüse in ein Küchensieb geben, etwas festpressen und Flüssigkeit für einige Minuten abtropfen lassen. Dann das Gemüse in eine Schüssel geben.



Hackfleisch dazugeben. Mit Curry, Kreuzkümmel und Salz würzen. Alles gut vermischen.



Zwei von Vieren ...

Öl in einer Pfanne erhitzen und zwei Eierringe in die Pfanne stellen. Jeweils ein Viertel der Fleisch-Gemüse-Masse in die Eierringe geben und etwas festpressen. Auf jeder Seite bei mittlerer Temperatur jeweils etwa 5–6 Minuten gut braten. Beim Wenden ist Fingerspitzengefühl gefragt. Küchlein mit dem Pfannenwender vom Pfannenboden lösen. Eierringe herausnehmen. Küchlein vorsichtig wenden und für bessere Stabilität Eierringe wieder vorsichtig darüber geben. Küchlein herausnehmen, auf einen Teller geben und warmstellen. Zweite Portion der Küchlein braten. Auf den Teller geben und alles servieren.