

# **Putenoberkeule in Curry-Sahne-Soße mit Langkornreis**



Mit einer würzigen, gemüsigen Currysoße  
Die Currysoße wird mit Currys, Kurkumapulver und Garam  
Masala zubereitet, die in einer Pfanne ohne Fett für mehr  
Würze kurz angebraten werden. Dazu Sahne und ein wenig Wasser  
zum Verlängern der Soße.

Die Putenoberkeule wird zwei Stunden in der Soße, zusammen mit  
Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch, zart und weich geschmorte.

Dazu einfacher Langkornreis als Beilage.

## **Zutaten für 2 Personen:**

- 1,2 kg Putenoberkeule (mit Knochen)
- Olivenöl

*Für die Soße:*

- 2 Zwiebeln
- 4 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 EL Currys
- 2 EL Kurkumapulver
- 2 EL Garam Masala
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 200 ml Sahne
- 300 ml Wasser

*Zusätzlich:*

- 1/2 Tasse Langkornreis
- Salz

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Schmorzeit 2 Std. bei 160 °C Umluft*



Lange geschmort, weich und zart

**Zubereitung:**

Gewürze in einer kleinen Pfanne ohne Öl einige Minuten unter Röhren anbraten.

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

Putenoberkeule auf allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Keule auf allen Seiten jeweils mehrere Minuten kross und knusprig anbraten. Herausnehmen. Gemüse in die Pfanne geben und einige Minuten anbraten. Gewürze dazugeben. Mit Sahne und Wasser ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Soße abschmecken.

Keule in eine passende Auflaufform geben. Soße mit dem Gemüse dazugeben und verteilen. Auflaufform die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

20 Minuten vor Ende der Schmorzeit Reis in einem Topf mit leicht gesalzener, dreifacher Wassermenge 20 Minuten garen.

Reis in ein Küchensieb geben und Kochwasser somit abschütten.  
Reis auf zwei Teller verteilen.

Auflaufform aus dem Backofen nehmen. Soße abschmecken. Keule herausnehmen, Knochen entfernen, Keule in Scheiben schneiden und auf die beiden Teller verteilen. Großzügig Soße über Reis und Keule verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Vegane Reisbowl mit Gemüse und Champignons in Sojasoße



Nur mit Gemüse und Champignons

Dieses asiatische Gericht schmeckt wirklich sehr gut und kann man immer wieder einmal essen. Die Soße ist auch sehr einfach

zubereitet, die Sojasoße gibt den allseits bekannten, würzigen Geschmack.

Die Soße ist allerdings auch der Knackpunkt, wenn die Überschrift das Gericht als vegan betitelt. Denn, in asiatischen Soßen wird generell immer auch Fischsoße verwendet, und dies in der asiatischen Küche als Ersatz für das Salz, das wir in der deutschen Küche verwenden. Nebenbei bringt die Fischsoße auch eine Menge Umami mit in die Soße.

Aber, um beim Thema zu bleiben, Fischsoße ja oder nein. Wenn Sie dieses Gericht gern vegan oder auch nur vegetarisch essen möchten, müssen Sie auf die Fischsoße verzichten. Denn diese besteht aus in Salz fermentierten Sardellen. Nehmen Sie stattdessen einfach Salz. Die Sojasoße dürfte ja keine tierischen Zusatzstoffe enthalten und somit unbedenklich sein.

Als weiteres kommt viel Gemüse in das Gericht, dazu einige braune Champignons. Und das war's dann auch schon.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 1/2 Tasse Langkornreis
- Salz
- 1/2 Glas Bambussprösslinge in Scheiben
- 15 Lauchzwiebeln
- 1 Mini-Pak-Choi
- 2 große, braune Champignons
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Bio-Ingwer
- Fischsoße
- dunkle Sojasoße
- Wasser
- Sesamöl

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



Leckere Sojasoße

**Zubereitung:**

Reis in einem Topf mit der dreifachen, kochenden, leicht gesalzenen Wassermenge bei mittlerer Temperatur 20 Minuten garen.

Parallel dazu Lauchzwiebeln putzen, in grobe Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Stiele der Champignons abbrechen, quer in schmale Stücke schneiden und zu den Lauchzwiebeln geben. Champignons einmal längs halbieren, dann quer in feine, halbe Scheiben schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.

Mini-Pak-Choi putzen, quer in feine Streifen schneiden und in die Schüssel dazugeben.

Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und auch in die Schüssel geben.

Bambussprossen aus dem Glas in die Schüssel dazugeben.

Ingwer mit Schale in kleine Stückchen schneiden und separat in eine Schale geben.

Öl in einer Wokpfanne erhitzen und Gemüse und Champignons bis auf den Ingwer darin einige Minuten pfannenrühren. Ingwer erst ganz zum Schluss dazugeben. Etwas Fischsoße dazugeben. Dann etwas dunkle Sojasoße dazugeben. Mit etwas Wasser verlängern. Gericht etwas köcheln lassen und Soße abschmecken.

Reis auf zwei Reisbowls verteilen. Gemüse und Champignons mit Soße darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Käsespätzle mit Speck, Gemüse und Kräutern**



## Leckeres Pfannengericht

Frische Eierspätzle, allerdings nicht handgeschabt, sondern aus der Packung, also ein Convenience-Produkt. Aber wenn man ein gutes Convenience-Produkt kauft, hat man auch ein gutes Produkt und gute Qualität.

Dazu Speck, Gemüse und frische Kräuter wie Salbei und Petersilie. Als Käse für die Spätzle dieses Mal Mozzarella, der gut verläuft und beim Essen schöne Käsefäden zieht.

### **Für 2 Personen:**

- 400 frische Eierspätzle (Packung)
- 150 g durchwachsener Bauchspeck
- 2 Zwiebeln
- 4 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 250 g Mozzarella (2 Kugeln à 125 g)
- 15 g frischer Salbei
- 1/2 Topf Petersilie

- edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter

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



Aber auch ein wenig fett – durch Butter und Mozzarella

**Zubereitung:**

Stiele der Salbeiblätter entfernen. Salbei und Petersilie kleinschneiden und in eine Schale geben.

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

Schwarze des Specks entfernen, aber aufbewahren. Speck in kleine Würfel schneiden und in eine Schale geben.

Mozzarella mit der Hand in kleine Stücke zerzupfen und in eine

Schale geben.

Eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen und Speckwürfel und -schwarze darin einige Minuten kross anbraten. Gemüse dazugeben und mit anbraten. Spätzle dazugeben. Kräuter ebenfalls hinzugeben. Alles gut mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Vermischen und nochmals 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten. Speckschwarze entfernen. Mozzarella dazugeben, untermischen und zerlaufen lassen.

Käsespätzle auf zwei tiefe Teller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

---

## **Putenoberkeule in Rotweinsoße mit Schwammerlgemüse**



Leckeres, weiches, aber würziges Schwammerlgemüse  
Der österreichische Begriff „Schwammerl“ für die Beilage wurde bei diesem Rezept explizit so ausgewählt. Wer schon einmal in Österreich Urlaub gemacht hat und dort ein Schwammerlgemüse gegessen hat, wird sich beim Genuss dieses Gemüses auch sicherlich sofort daran erinnern. Denn es schmeckt wirklich genauso. Wie Schwammerl.

Allerdings werden Sie bei der Zubereitung dieses Gemüses Probleme haben, es im Original zuzubereiten. Denn die hierfür verwendeten Pilze gibt es weder im Supermarkt noch im Discounter, vermutlich nicht einmal auf dem Wochenmarkt. Es gibt sie nur zu der jetzigen Herbstjahreszeit im Wald zum Pflücken und Sammeln. Sie kommen also nur in den Genuss dieses phantastischen Schwammerlgemüses, wenn Sie einen Wald in unmittelbarer oder nicht allzu großer Entfernung an Ihrem Wohnort haben.



### Schöne Beringte Schleimröhrlinge

Ist dies nicht der Fall, verwenden Sie einfach Pilze, die Ihr Lebensmittelhändler derzeit anbietet und kochen Sie ein abgeändertes Pilzgemüse. Es wird aber mit Sicherheit nicht so lecker wie das Gemüse dieses Rezepts. Dazu schmecken Kulturchampignons und Konsorten einfach nicht kräftig pilzig genug.



Einige Dunkle Hallimasche

Der Hauptakteur ist eine Putenoberkeule. In einer Rotweinsoße mit etwas Gemüse in der Auflaufform im Backofen geschmort.

Und eine Besonderheit hat das Rezept. Würde ich Putenoberkeule in Rotwein schmoren und Pilze in anderer Flüssigkeit in einem Topf auf dem Herd, hätte ich im Endeffekt zwei verschiedene Soßen, die für das Gericht eine Soße zu viel sind.

Also hier einmal eine Abwandlung. Zuerst die Keule 2 Stunden in Rotwein mit Gemüse schmoren. Dann die Pilze in eben dieser Rotweinsoße noch 20 Minuten in einem Topf auf dem Herd garen. Putenoberkeule dabei bis zum Anrichten warmhalten. Und dann das Gericht servieren.

### **Zutaten für 2 Personen:**

Für die Putenoberkeule:

- 1,2 kg Putenoberkeule (mit Knochen)
- 2 EL Fleischgewürzmischung, auf der Basis von Paprikapulver
- Salz
- 1 große Zwiebel
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Merlot
- Olivenöl

*Für das Schwammerlgemüse:*

- 12 dunkle Hallimasche
- 8 Beringte Schleimrüblinge
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Rotweinsoße mit Gemüse der geschnittenen Keule
- evtl. Rotwein zum Verlängern
- Butter

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 2 Stdn.  
20 Min.*



Mit geschmarter Putenoberkeule

**Zubereitung:**

Gemüse putzen, schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Putenoberkeule auf allen Seiten mit der Gewürzmischung einreiben. Salzen.

Backofen auf 140 °C Umluft erhitzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin anbraten. Herausnehmen und wieder in die Schale geben. Nochmals etwas Öl in die Pfanne geben und Putenoberkeule auf allen Seiten kross und knusprig anbraten.

Keule in eine geeignete Auflaufform geben. Gemüse dazugeben, mit Merlot auffüllen, dass die Auflaufform etwa zur Hälfte gefüllt ist und zugedeckt auf mittlerer Ebene für 2 Stunden in den Backofen geben.

Kurz vor Ende der Schmorzeit Pilze putzen. Dazu den leichten

Schleim der Schleimrüblinge mit einem frischen, feuchten Spültuch abwischen. Holzige Stiele entfernen. Hüte in grobe Stücke schneiden und in eine Schale geben.

Hallimasche mit Stielen grob zerkleinern und in eine Schale geben.

Auflaufform aus dem Backofen nehmen. Putenoberkeule herausnehmen, Knochen entfernen, Keule halbieren und warmhalten.

Butter in einem Topf erhitzen und Hallimasche darin anbraten. Rotweinsoße aus der Auflaufform darüber geben, alles vermischen und bei mittlerer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen. Dann die Schleimrüblinge dazugeben, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, alles vermischen und nochmals zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen. Soße abschmecken.

Jeweils eine Hälfte der Keule auf einen Teller geben. Schwammerlgemüse mit Soße daneben geben. Soße auch über die Keule geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Putenrollbraten in dunkler Tomatensoße mit Drillinge-Zuckerschoten-Gemüse**



Würziger Rollbraten mit viel leckerer Soße

Ein Rollbraten ist etwas feines. Frisch vom Schlachter hergestellt. Mit einer leckeren Füllung. In ein Netz gepackt, damit er zusammenhält. Dazu eine leckere Soße. Und eine leckere Beilage.

In diesem Fall ist es ein Putenrollbraten. Aus der Putenoberkeule hergestellt. Die ja auch in anderer Zubereitung immer wieder für einen leckeren Braten gut ist. Die Füllung besteht aus Putenhackfleisch, Paprika und Zwiebeln. Und ist natürlich u.a. mit Paprikapulver lecker gewürzt.

Die Soße besteht aus einer halben, kleinen Dose gewürfelte Tomaten mit Saft. Besondere Würze bekommt die Soße dadurch, dass mit den Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch auch einige eingelegte Sardellenfilets aus dem Glas angebraten werden, die einer Soße immer eine kräftige Würze geben. Abgelöscht mit einem guten Schluck Merlot.

Die Beilage besteht aus Drillingen und Zuckerschoten, gewürzt mit frischem Bohnenkraut. Alles in Butter geschwenkt.

**Zutaten für 2 Personen:**

- 1 Putenrollbraten (1 kg)

*Für die Soße:*

- 1 große Zwiebel
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 6 Sardellenfilets (Glas)
- 1/2 kleine Dose gestückelte Tomaten mit Saft
- Merlot
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

*Für die Beilage:*

- 15 Bio-Drillinge
- 1/2 Packung Zuckerschoten
- 15 g frisches Bohnenkraut
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Butter

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 2 StdN.  
bei 140 °C Umluft*



Und leckerer Beilage

**Zubereitung:**

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

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin glasig dünsten. Dabei Sardellenfilets mit dazugeben und mit anbraten. Tomaten dazugeben. Mit einem Schluck Merlot ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles vermischen und abschmecken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Rollbraten auf allen Seiten kross anbraten, damit sich schöne Röstspuren bilden.

Rollbraten in eine geeignete Auflaufform geben, Soße darüber geben und Auflaufform zugeschlossen auf mittlerer Ebene die oben angegebene Zeit in den Backofen geben.

Kurz vor Ende der Garzeit Zuckerschoten in grobe Stücke schneiden. In eine Schale geben.

Bohnenkraut kleinschneiden und ebenfalls in eine Schale geben.

Drillinge 10 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser garen. Dann die Zuckerschoten dazugeben und alles zusammen nochmals 5 Minuten garen. Alles mit dem Schaumlöffel herausheben. Drillinge grob zerkleinern.

Eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen. Drillinge und Zuckerschoten darin kurz erhitzen. Bohnenkraut dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen und in der Butter schwenken. Warmhalten.

Auflaufform aus dem Backofen nehmen. Rollbraten herausnehmen, Netz entfernen und Braten quer in dicke Scheiben schneiden. Jeweils die Hälfte der Scheiben auf einen Teller geben. Soße über die Bratenscheiben geben. Beilage auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Auflauf mit Hackfleisch, Schwefelporling, Drillingen und Gemüse**



## Leckerer Auflauf

Schwefelporling ist ein Baumpilz, den Sie nicht im Geschäft kaufen können, sondern nur an einer Eiche – lebend oder Totholz – im Wald pflücken können. Der Name des Baumpilzes stammt von seiner schwefelgelben Farbe, hat aber nichts mit der Substanz Schwefel zu tun.

Wenn Sie keinen Schwefelporling vorrätig haben, verwenden Sie einfach Pilze nach Ihrem Gusto.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 6 Bio-Drillinge
- 200 g veganes Hackfleisch
- Gewürzmischung
- ein großes Stück Schwefelporling
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 2 vegane Mozzarella (à 125 g)

- 300 ml Gemüsebrühe

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 40 Min.  
bei 180 °C Umluft*



Mit viel Käse überbacken

**Zubereitung:**

Drillinge in Scheiben schneiden und in eine Schale geben.

Schwefelporling putzen und in kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern. In eine Schale geben.

Hackfleisch in eine Schüssel geben, kräftig mit der Gewürzmischung würzen und mit der Hand ein wenig vermischen.

Mozzarella in kleine Stücke zupfen und in eine Schale geben.

Nun mehrere Schichten in der Auflaufform übereinander

schichten. Zuerst die Kartoffeln, dann das Hackfleisch, dann die Pilze, schließlich das Gemüse und zum Schluss kommt der Käse obenauf. Die Gemüsebrühe in die Auflaufform geben. Zugedeckt die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene im Backofen garen.

Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und 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 Std.*



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. Schwarze 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!

---

# Pfannengericht

Eigentlich sollte dieses Gericht eine Resteverwertung sein. Aber die einzige Resteverwertung ist diejenige eines vorgegarten Semmelknödels vom Vortag. Alle anderen Zutaten sind frisch. Das Ganze ergibt aber ein sehr leckeres und würziges Pfannengericht .



Einfaches Pfannengericht

**Zutaten für 2 Personen:**

- 6 Scheiben Speck
- 2 gegarte Semmelknödel (Vortag)
- 2 Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 4 weiße Champignons
- 4 Eier
- zwei Handvoll geriebener Emmentaler
- Fleischgewürzmischung

- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- Petersilie

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



Aber würzig und lecker

**Zubereitung:**

Petersilie kleinschneiden.

Speck quer in Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Semmelknödel und Champignons zerkleinern und jeweils in eine Schale geben.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen, ebenfalls grob zerkleinern und in eine Schale geben.

Öl in einer Wokpfanne mit Deckel erhitzen. Speck darin knusprig anbraten. Semmelknödel dazugeben und ebenfalls mit

anbraten. Gemüse und Champignons dazugeben und auch mit anbraten. Mit der Gewürzmischung, Salz und einer Prise Zucker würzen. Eier aufschlagen, dazugeben und alles gut vermischen. Dann den Käse darüber verteilen und alles zugedeckt einige Minuten noch garen, bis der Käse verlaufen ist.

Auf zwei Schalen verteilen und mit Petersilie bestreuen. Servieren. Guten Appetit!

---

## **Gefüllte Pasta mit Teriyaki-Sauce mit Zitrone, Ingwer, Knoblauch und Lauchzwiebel**



Einfaches, schnell zubereitetes und leckeres Gericht  
Ich kann zu der gefüllten Pasta nicht viel mehr sagen oder

schreiben. Denn sie befand sich in einer Kunststoffpackung ohne Angaben zu Name, Gewicht und Zubereitungszeit. Vermutlich befand sich um die Kunststoffpackung herum am Kopf noch ein Karton mit diesen weiteren Angaben, wie er manchmal bei solcher Pasta vorhanden ist, dieses Mal aber verloren gegangen sein muss.

Ich kann nur dem Aufdruck des Logos des Herstellers entnehmen, dass es sich a) um einen namhaften Hersteller handelt und b) um tatsächlich frische, gefüllte Pasta. Die somit auch nur wenige Minuten Garzeit benötigt.

Als Besonderheit habe ich aus den im Titel des Rezepts genannten Zutaten zusammen mit Teriyaki-Sauce eine leckere, besondere Sauce kreiert, die auch nicht länger gegart, sondern im Grunde mit der gekochten Pasta nur erhitzt wird. Die unterschiedlichen Aromen wie Säure der Zitrone und Schärfe des Ingwer verleihen der Sauce ihren besonderen Geschmack.

**Nachtrag:** Ein Blick in das Kühlregal meines Discounters mit der frischen Pasta brachte heute die Auflösung. Diese runde, gefüllte Pastasorte mit den gewellten Rändern heißt Tortelli.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 500 g gefüllte, frische Pasta (2 Packungen à 250 g)
- Salz

### *Für die Sauce:*

- 12 EL Teriyaki-Sauce
- 1 Bio-Zitrone (Schale und Saft)
- ein großes Stück Bio-Ingwer
- 6 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln

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



Mit frisch geriebenem Grano Padano

**Zubereitung:**

Lauchzwiebeln putzen und quer in Ringe schneiden. Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Schale der Zitrone auf einer feinen Küchenreibe in die gleiche Schale reiben. Ebenfalls den Ingwer mit Schale auf der Küchenreibe in die Schale reiben.

Zitrone auspressen und Saft dazugeben. Teriyaki-Sauce dazugeben und alles gut verrühren. Eine halbe Stunde ziehen lassen.

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 5 Minuten garen. Kochwasser abschütten.

Sauce zu der Pasta geben und kurz erhitzen. Alles gut vermischen.

Pasta mit Sauce auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Mit

frisch geriebenem Grano Padano garnieren. Servieren. Guten Appetit!

---

# **Rinderleber-Geschnetzeltes mit Teriyaki-Sauce mit Zitrone, Ingwer, Knoblauch und Lauchzwiebel auf Langkornreis**



Leckeres Geschnetzeltes  
**Zutaten für 2 Personen:**

- 400 g Rinderleber (1 Packung)
- 1 Tasse Langkornreis
- Salz
- Öl

*Für die Sauce:*

- 12 EL Teriyaki-Sauce
- 1 Bio-Zitrone (Schale und Saft)
- ein großes Stück Bio-Ingwer
- 6 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 18 Min.*



Mit leckerer Rinderleber

**Zubereitung:**

Leber in kurze, schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Lauchzwiebeln putzen und quer in Ringe schneiden. Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Schale der Zitrone auf einer feinen Küchenreibe in die gleiche Schale reiben. Ebenfalls den Ingwer mit Schale auf der Küchenreibe in die Schale reiben.

Zitrone auspressen und Saft dazugeben. Teriyaki-Sauce dazugeben. Leberwurst hinzugeben und alles gut vermischen. Eine halbe Stunde ziehen lassen.

Reis in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 18 Minuten garen. Kochwasser abschütten.

Kurz vor Ende der Garzeit Öl in einer Pfanne erhitzen und Leberwurst mit der Sauce darin anbraten und erhitzen. Nur wenige Minuten garen.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen. Leberwurst mit Sauce großzügig darüber geben. Servieren. Guten Appetit!

---

## **Kasbubespitzle**



Mit leckerem, würzigem Käse  
Ein Rezept meiner Vorfahren mütterlicherseits, die aus dem Schwabenland stammen. Ich habe also durchaus die Berechtigung, hier ein traditionelles, regionales Rezept aus erster Hand zu präsentieren.

Idealerweise hätte ich die Bubespitzle noch selbst zubereiten sollen. Aber da es abends gern auch mal etwas schneller zugehen darf, habe ich auf ein gutes Convenience-Produkt aus der Packung zurückgegriffen.

Sie fragen sich sicher, was der Titel des Rezeptes genau bedeutet. Nun, der Begriff' „Kas“ bedeutet erwartungsgemäß „Käse“ und das Bubespitzle, na, das ist eben einfach von der Form her vergleichbar mit einem lütten Schniedel eines kleinen Jungen. Das Spitzle des Buben.

Seien Sie bitte vorsichtig mit dem Würzen des Gerichts. Der verwendete Käse bringt genügend Würze mit, so dass Sie mit dem Salz gern etwas sparen können.

Das Gericht ist zwar auch vegetarisch, aber auch sehr mächtig. Der verwendete Emmentaler hat immerhin 40 % Fettanteil. Dazu die Sahne. Es ist also kein leichtes Essen.

**Zutaten für 2 Personen:**

- 500 g Bubespitzle (im Geschäft unter „Schupfnudeln“ zu finden, 1 Packung)
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- 100 g geriebener Quattro Formaggi
- 100 g geriebener Emmentaler
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- etwas frische Petersilie
- Öl

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



## Schmackhafte Bubespitze

### **Zubereitung:**

Zwiebel putzen, schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben. Lauchzwiebeln putzen, quer in Ringe schneiden und ebenfalls dazugeben. Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken, kleinschneiden und ebenfalls hinzugeben.

Petersilie kleinschneiden und in eine Schale geben.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Gemüse darin andünsten. Bubespitze dazugeben und alles 5 Minuten unter Rühren bei mittlerer Temperatur kräftig anbraten, damit sich Röststoffe bilden. Mit der Sahne ablöschen. Geriebenen Käse dazugeben. Mit frisch geriebener Muskatnuss, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles vermischen und etwas köcheln lassen, damit sich der Käse gut auflöst. Petersilie untermischen. Abschmecken.

Auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Spaghettini Bolognese mit dreierlei Zitrone



Leckeres Pastagericht

**Zutaten für 2 Personen:**

- 500 g Hackfleisch (Schwein)
- 2 Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 6 Römatomaten
- 2 Bio-Zitronen (Schalenabrieb und Saft)
- 1 Stengel Zitronengras

- 2 Kaffirblätter
- 3 Lorbeerblätter
- 1 Tasse Wasser
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Öl
- 350 g Spaghettini
- Grano Padano

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Schmorzeit 2 Std.*



Sehr zitronig

**Zubereitung:**

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

Tomaten putzen, kleinschneiden und ebenfalls in eine Schale geben.

Zitronenschale auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale abreiben. Zitronen auspressen und Saft ebenfalls dazugeben.

Zitronengras quer dritteln und mit einem breiten Messer flach klopfen. Zum Zitronensaft geben. Kaffirblätter ebenfalls dazugeben.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse, bis auf die Tomaten, glasig dünsten. Hackfleisch dazugeben und mit anbraten. Tomaten dazugeben. Dreierlei Zitrone und Lorbeerblätter ebenfalls hinzugeben. Mit dem Wasser ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden schmoren. Danach Zitronengras, Kaffirblätter und Lorbeerblätter entfernen. Sauce abschmecken.

Kurz vor Ende der Garzeit Spaghettini 8 Minuten in kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen. Kochwasser abschütten. Spaghettini zur Sauce geben und alles gut vermischen.

Pasta mit Sauce auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Mit frisch geriebenem Grano Padano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Frische Tagliolini mit Tomatensauce



Extrem leckeres Pastagericht

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 grüne Peperoni
- 1 EL Tomatenmark
- 20 Minirispen-Tomaten
- 15 g frischer Thymian (1 Packung)
- etwa 200–300 ml Wasser
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 350 g frische Tagliolini (paglia e fieno, wie Stroh und Heu, zweifarbig)
- Grana Padano

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.



Mit frischer Pasta

**Zubereitung:**

Blättchen des Thymians abzupfen und in eine Schale geben.

Zwiebeln, Lauchzwiebeln, Knoblauch und Peperoni putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. Bei den Peperoni das Kerngehäuse nicht entfernen, sondern mit kleinschneiden. Alles in eine Schale geben.

Tomaten vierteln und ebenfalls in eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse außer den Tomaten darin andünsten. Tomatenmark dazugeben und mit anbraten. Tomaten dazugeben. Mit Wasser ablöschen. Thymian dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Dann Sauce abschmecken.

Kurz vor Ende der Garzeit Tagliolini in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 3 Minuten garen. Tagliolini in ein Nudelsieb geben und Kochwasser abschütten.

Zu der Sauce geben und alles gut vermischen.

Tagliolini mit Sauce auf zwei tiefe Pastateller verteilen.  
Großzügig mit frisch geriebenem Grana Padano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Geschmorter, entbeinter Hähnchenschenkel in Rotwein- Sauce mit Kartoffelklößen



Mit sehr viel leckerer Sauce

**Zutaten für 2 Personen:**

- 2 Hähnchenschenkel mit Rückenteil

- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 400 ml Vin de Pays
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Öl

Für die Kartoffelklöße:

- [Grundrezept](#)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Schmorzeit 2 Std.



Entbeint und geschmort

**Zubereitung:**

Hähnchenschenkel mit einem scharfen, spitzen Entbeinmesser entbeinen. Fleisch auf jeweils beiden Seiten mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Hähnchenschenkel nacheinander auf beiden Seiten kross anbraten. Gemüse dazugeben und mit anbraten. Mit Rotwein ablöschen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden schmoren. Danach Sauce abschmecken.

Gegen Ende der Schmorzeit Kartoffelklöße nach dem Grundrezept zubereiten.

Jeweils einen Hähnchenschenkel auf einen Teller geben. Jeweils 3 Kartoffelklöße dazugeben. Großzügig von der Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Pesto mit getrockneten Tomaten und Petersilie auf Spaghetti**



Leckeres, würziges Pesto

**Zutaten für 2 Personen:**

- 150 g getrocknete Tomaten (1 Packung, mariniert in Olivenöl mit Kräutern)
- 1 Bund Petersilie
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 orange Peperoni
- Chardonnay
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 350 g Spaghetti
- Parmigiano Reggiano

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 8 Min.*



Mit gewöhnlichen Spaghetti

**Zubereitung:**

Tomaten sehr kleinschneiden und in eine Schale geben.

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

Petersilie kleinschneiden und in eine Schale geben.

Spaghetti nach Anleitung zubereiten.

Parallel dazu Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse und Tomaten darin anbraten. Mit einem guten Schluck Chardonnay ablöschen. Petersilie dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles etwas köcheln lassen.

Pesto in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Wieder in den Topf zurückgeben.

Das Pesto mit etwa 2–3 Schöpflöffeln des Kochwassers der Pasta verlängern. Je nach gewünschter Sämligkeit des Pesto. Pesto

vermischen und abschmecken.

Kochwasser der Pasta abschütten. Pasta zum Pesto geben. Alles gut vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Chicorée-Salat mit Schinken, Lauchzwiebeln und Kapern in einem Paprika-Zitrone- Dressing**



## Wunderbarer Chicorée-Salat

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 8 Chicorée
- 6 Scheiben Hinterschinken
- 4 Lauchzwiebeln
- 4 TL Kapern (Glas)

### *Für das Dressing:*

- 6 EL gutes Olivenöl
- 2 Zitronen (Saft)
- edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

*Zubereitungszeit: 10 Min.*



Mit einigen weiteren, leckeren Zutaten

**Zubereitung:**

Chicorée putzen, kurze Strünke abschneiden und quer in schmale Streifen schneiden. In eine große Salatschüssel geben.

Schinkenscheiben in kleine Würfel schneiden. Zum Chicorée geben.

Lauchzwiebeln putzen, quer in schmale Ringe schneiden und zum Chicorée geben.

Kapern dazugeben. Alle Zutaten gut miteinander vermischen,

Zitronen auspressen und Saft in eine Schale geben. Öl dazugeben. Mit viel Paprikapulver und wenig Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Dressing vermischen und abschmecken. Dressing löffelweise über den Salat geben. Mit dem Salatbesteck gut vermischen.

Salat auf zwei tiefen Tellern servieren. Guten Appetit!