Hefeteig-Strudel mit Pferdefleisch, Steckrübe und Hokkaido-Kürbis

Lecker gefüllt

Strudel kann man mit den unterschiedlichsten Zutaten füllen und backen. Sowohl herzhaft-pikant als auch süß. In diesem Fall jedoch ersteres.

Und als Hauptzutaten für die Füllung Pferdefleisch, Steckrübe und Hokkaido-Kürbis.

Verfeinert mit Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel, Petersilie und Gewürzen.

Da die Füllung des Strudels bei diesen Zutaten beim Backen nicht durchgaren würde, wird die Füllmasse vorher in einem Topf gebraten und gegart. Womit somit eine vorgegarte Füllung

in den Strudel kommt.

Bie diesem muss somit eigentlich nur noch die Füllmasse beim Backen erhitzen und natürlich der Strudelteig selbst durchgebacken werden. Und auch das Eigelb als Anstrich auf dem Strudel soll ja schön glänzend werden.

Wie immer bei so einem Strudel gilt, haben Sie großen Appetit, reicht ein ganzer Strudel nur für eine Person. Ist der Appetit mäßig oder fungiert der Strudel als Abendsnack vor dem Fernseher, können sich zwei Personen einen ganzen Strudel teilen.

Und beim Strudel können sie ganz einfach verfahren. Selbst zubereitet ist natürlich schöner und besser. Aber bei diesem Teig können Sie gern auch einmal zu einem industriell gefertigten Pizza-, Flammkuchen- oder Blätterteig greifen. Er ist für diese Zwecke ausreichend und schmeckt gut. Dann hat man zusätzlich zur Zubereitung der Füllmasse zumindest schon einmal den Strudelteig parat.

Für 2 Personen:

- 1 Strudelteig (Packung)
- 250 g Pferdegulasch
- ein Stück Steckrübe
- ein Stück Hokkaido-Kürbis
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- frische Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Paprika
- Zucker
- Olivenöl
- 1 Eigelb

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 25 Min.

Kross gebacken

Gulasch in sehr kleine Würfel schneiden.

Kürbis und Steckrübe putzen und ebenfalls in sehr kleine Würfel schneiden.

Petersilie kleinwiegen.

Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Kräftig mit Salz, Pfeffer, Paprika und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen.

Öl in einem Topf erhitzen und Füllmasse darin unter Rühren etwa 5– 10 Minuten garen.

Herausnehmen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Backofen auf 200 ºC Ober-/Unterhitze erhitzen.

Strudelteig auf dem Backpapier auf einem Backblech ausrollen.

Füllmasse längs an einer schmalen Seite auftragen und zu einer Rolle formen.

Strudelteig von diesem schmalen Ende her zusammenrollen.

Strudel mit dem Eigelb mit einem Backpinsel bestreichen.

Backblech auf mittlerer Ebene für 25 Minuten in den Backofen geben.

Herausnehmen, Strudeln quer in zwei Stücke schneiden, Backpapier entfernen und Strudelhälften auf zwei Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

Basmati-Reis mit scharfer Tomatensauce

Leckeres, einfaches Gericht

Ein einfaches Gericht.

Mit einer leckeren, leicht scharfen Tomatensauce.

Die Peperoncino gibt der Sauce die leichte Schärfe.

Und alle anderen Zutaten die leckere Würze.

Als Beilage einfach vorgedämpfter Reis aus der Packung, wie man ihn beim Discounter oder Supermarkt bekommt.

Für 2 Personen:

- 2 Packungen vorgedämpfter Basmati-Reis (à 250 g, mit Kokosnuss, Chili-Schote und Zitronengras)

Für die Sauce:

- 2 große, braune Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen

- 1 Lauchzwiebel
- etwas frische Petersilie
- 1 TL Tomatenmark
- 200 g passierte Tomaten (Packung)
- ¼ rote Paprika
- 1 Peperoncino
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- weißer Burgunder
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Schmackhafte Sauce

Alle Zutaten putzen, gegebenenfalls schälen und sehr kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und die Zutaten darin kurz anbraten.

Tomatenmark dazugeben und mit anbraten.

Passierte Tomaten dazugeben.

Mit einem großen Schluck Weißwein ablöschen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Sauce abschmecken.

Etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit Reispackungen etwas durchkneten, um den Reis aufzulockern.

Dann Packungen oben aufschneiden.

Packungen stehend der Mikrowelle bei 800 Watt 2 Minuten erhitzen.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen.

Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Provençalischer Blätterteig-Strudel

Bei großem Appetit für eine Person

Bei dem Begriff „Provençe“ denkt man natürlich sicherlich sofort an zwei Dinge: Frisches Gemüse wie Tomate, Aubergine und Zucchini. Und an frische Kräuter wie Thymian, Rosmarin, Oregano und Majoran.

Und natürlich an leckeren Rotwein. Da ich aber keinen Alkohol trinke, fällt diese letztere Zutat oder Beigabe beim Servieren bei mir weg.

Für die Füllmasse für den Strudel habe ich aber Tomaten, Aubergine, Zucchini, Lauchzwiebel und Knoblauch verwendet. Und als Kraut frischen Rosmarin.

Verfeinert habe ich die Füllmasse mit Ricotta, der der Füllmasse ihre gewisse Cremigkeit verleiht.

Das Ganze noch mit Salz, Pfeffer und Zucker gewürzt.

Und die Strudel bekommen natürlich noch einen „Anstrich“ mit dem Backpinsel mit verquirltem Eigelb.

Wie bei den meisten meiner Strudel-Rezepte gilt auch hier: Bei geringem Appetit oder einem mehrgängigen Menü reicht ein

Strudel für zwei Personen. Bei großen Appetit verträgt ein Erwachsener durchaus einen ganzen Strudel.

Für 2 Personen:

- 2 Blättereigstrudel (1 Packung)
- 10 Mini-Rispentomaten
- 1 Zucchini
- 1/2 Zucchini
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Ricotta (à 250 g)
- 4 Zweige frischer Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 2 Eigelbe
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Mit cremiger Ricotta-Füllung

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und sehr klein

schneiden.

Blättchen des Rosmarin abzupfen und kleinwiegen.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin einige Minuten kross anbraten.

Rosmarin dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Ricotta dazugeben und alles zu einer cremigen Masse vermischen.

Backofen auf 200 ºC Ober-/Unterhitze erhitzen.

Blätterteig auf dem Backpapier auf einem Backblech ausrollen.

Füllmasse an einer Querseite des Strudels zu einer dicken Rolle zusammenformen.

Strudel vorsichtig zusammenrollen.

Enden des Strudels zusammenschließen, festdrücken und eventuell mit einer Gabel verzieren.

Strudel mit den verquirlten Eigelbe mit dem Backpinsel einpinseln.

Backblech mit den Strudeln auf mittlerer Ebene für 20–25 Minuten in den Backofen geben.

Herausnehmen, jeweils einmal quer halbieren, jeweils beide Hälften auf einen großen Teller geben und servieren. Guten Appetit!

Hähnchenfleisch asiatisch mit frittierter Avocado und Süßkartoffel-Fritten

Kross frittierte Beilagen

In der asiatischen Küche wird gern mit Saucen gearbeitet. Vor allem mit Soja-Saucen aller Art. Das mariniert die Zutaten vor der Zubereitung oder würzt sie. Und man braucht meistens kein Salz und Pfeffer mehr wie in der europäischen Küche.

Bei diesem Rezept werden die Hähnchenbrustfilets einige Stunden vor der Zubereitung in dunkler Soja-Sauce mariniert.

Dazu gibt es als Beilagen Fritten aus Süßkartoffel. Und frittierte Avocados. Beides dann mit einer süßen Soja-Sauce, und zwar einer Teriyaki-Sauce gewürzt.

Zu den Filets gibt es als Würze noch frischen Basilikum dazu und ein wenig in Butter gebratene Lauchzwiebelstücke.

Für 2 Personen:

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 4 EL dunkle Soja-Sauce
- 4 Zweige frischer Basilikum
- 2 Lauchzwiebeln
- Butter
- 1 Süßkartoffel
- 2 Avocados
- Teriyaki-Sauce

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 6 Min.

Mit Soja- und Teriyaki-Sauce

Hähnchenbrustfilets auf einen großen Teller legen und Soja-Sauce darüber geben. Auf beiden Seiten die Filets mit dem Kochpinsel mit der Sauce bestreichen. Eine Stunde marinieren lassen. Dabei ab und zu wenden.

Süßkartoffel schälen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Dann längs in Fritten schneiden, eventuell quer nochmals halbieren.

Acocados putzen, schälen, in zwei Hälften schneiden und entkernen. Dann längs fächerartig aufschneiden.

Blätter des Basilikums kleinschneiden.

Lauchzwiebeln putzen und quer in größere Stücke schneiden.

Fett in der Fritteuse auf 180 ºC erhitzen.

Fritten zuerst 3 Minuten im siedenden Fett frittieren. Dann weitere 3 Minuten frittieren, dabei auch die Avocados dazugeben.

Parallel dazu Butter in der Pfanne erhitzen. Filets auf jeder Seite 3 Minuten kross anbraten. Dabei die Lauchzwiebeln auch mit anbraten.

Jeweils zwei Filets auf einen Teller geben. Basilikum darüber verstreuen. Lauchzwiebeln darüber geben.

Fritten auf die beiden Teller verteilen. Jeweils zwei Avocado-Hälften auf einen Teller geben. Einige Esslöffel Teriyaki-Sauce über das Gemüse geben.

Servieren. Guten Appetit!

Grande Girasoli mit Tomate, Avocado, Lauchzwiebel und Knoblauch

Mit frischen Girasoli

Pasta bietet sich immer an für eine frische Sauce oder ein frisches Pesto.

Nachdem ich neulich ein Fertiggericht zubereitet und gegessen habe, das mein Magen wie erwartet nicht vertrug, und ich deswegen Magenschmerzen hatte, nun also ein Gericht mit lauter frischen Zutaten, frisch innerhalb von 10 Minuten zubereitet. Lecker!

Für 2 Personen:

- 350 g Grande Girasoli (mit Pilzen gefüllt)
- 2 Avocado
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 2 dunkle Tomaten
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Stückiges Pesto

Avocados putzen, schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Ebenso die Tomaten zubereiten.

Restliches Gemüse ebenso zubereiten.

Blättchen des Rosmarins abzupfen und kleinwiegen.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Einen großen Schuss Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Zuerst Lauchzwiebeln, Schalotten, Knoblauch und Avocados darin anbraten.

Tomaten dazugeben und mit anbraten.

Rosmarin dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Pasta auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Grobes Pesto mit dem Olivenöl darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Penne Rigate mit weißer Sauce aus Sahne, Apfel, Ingwer, Knoblauch und Zitrone

Mit frischem Parmigiano Reggiano

Es ist immer wieder erstaunlich, wie vielseitig man Pasta zubereiten kann.

Mit einem leckeren, frisch zubereiteten Pesto.

Mit einer einfachen Sauce.

Oder natürlich als Beilage zu Fleisch, Fisch oder Innereie. Am

besten natürlich auch mit einer leckeren Sauce.

Diese Sauce war ein Experiment, aber ich hatte das Rezept aus einem Kochbuch.

Die Sauce schmeckt ungewohnt und außergewöhnlich, aber sehr gut.

Gerade der Zitronensaft und der geriebene Ingwer verleihen ihr eine säuerliche und frisch-fruchtige Note.

Für 2 Personen

- 350 g Penne Rigate

Für die Sauce:

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone (Saft)
- 1 Lauchzwiebel
- ein Stück frischer Ingwer
- 1/2 Apfel
- Petersilie
- 100 ml Sahne
- 150 ml Wasser
- Salz
- Olivenöl
- Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Lecker und würzig

Für die Sauce:

Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen, in Spalten schneiden und quer in kleine Stücke.

Ingwer schälen und auf einer Küchenreibe in eine Schale fein reiben.

Zitrone in eine Schale auspressen.

Knoblauch und Lauchzwiebel putzen und gegebenenfalls schälen. Knoblauch mit einem breiten Messer zerdrücken. Lauchzwiebel quer in Röllchen schneiden.

Petersilie kleinwiegen.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen.

Knoblauch und Lauchzwiebel darin andünsten.

Apfel, Ingwer, Petersilie und Zitronensaft dazugeben.

Ebenfalls Sahne und Wasser dazugeben.

Mit Salz würzen.

Alles gut vermischen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur eine halbe Stunde köcheln lassen.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Sauce abschmecken.

Pasta zur Sauce geben. Alles gut vermischen.

Pasta mit Sauce in zwei großen Schalen anrichten.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Wirsing-Eintopf mit Kohl-Wurst

Passend mit Kohl-Wurst
Die kalte Jahreszeit ist auch gleichzeitig saisonal die Zeit für Kohl aller Art. Weißkohl, Grünkohl, Wirsing, Rosenkohl, Rotkohl, Spitzkohl, habe ich etwas vergessen?

Und ich lebe ja in direkter Nähe zur Region Dithmarschen in Schleswig-Holstein, das eines der größten Kohlanbaugebiete in Deutschland ist.

Kohlanbau in Dithmarschen
Auch wenn das Foto über 25 Jahre alt ist, es zeigt immer noch den gewohnten Anbau von Kohl in Dithmarschen.

Und was kann man aus Kohl alles zubereiten? Na im besonderen natürlich auch passend zur kalten Jahreszeit einen leckeren Eintopf.

Dazu habe ich Wirsing gewählt. Dann Kartoffeln. Durchwachsenen Bauchspeck. Und einige weitere Zutaten wie Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch.

Wie immer hat ein Eintopf so seine Besonderheit. Er schmeckt nämlich am darauffolgenden Tag, wenn er etwas durchgezogen hat, noch besser.

Und um das Bild und auch den Geschmack für den Eintopf abzurunden, habe ich vor der Zubereitung noch schnell zwei kleine Kohl-Würste eingekauft, wie man sie im Norden gerne zu einem Eintopf isst.

Für 2 Personen

- 6 Wirsingblätter
- 4 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g durchwachsener Bauchspeck
- 800 ml Gemüsefond
- 2 Kohl-Würste
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.

Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Ein Gericht für die kalte Jahreszeit
Wirsingblätter putzen und grob zerkleinern.

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

Schwarte des Specks entfernen. Dann Speck in kleine Würfel schneiden.

Butter in einem großen Topf erhitzen.

Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.

Wirsing, Kartoffeln und Speck dazugeben.

Mit dem Fond ablöschen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Würste dazugeben.

Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Eintopf abschmecken.

Eintopf auf zwei tiefe Suppen-Teller verteilen.

Jeweils eine Wurst dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

Jasminreis mit würziger Tomatensauce

Würzige und kräftige Sauce

Jasminreis stammt wie Basmatireis aus Asien. Er hat ein leicht duftendes Aroma und schmeckt sehr gut gut. Er ist vom Korn her ein wenig kleiner als Basmatireis. Und eine gelungene Abwechslung zu diesem.

Ich habe die Tomatensauce einfach aus Zwiebel, Lauchzwiebel, Knoblauch, Champignons und einer Dose Tomaten-Creme-Suppe zubereitet.

Auf diese Weise erfährt die Suppe einmal eine andere Art der Verwendung, als sie als gewöhnliche Suppe zu erhitzen und zu servieren.

Für ein wenig Schärfe kommt eine klein geschnittene Chili-Schote hinzu.

Damit man doch noch etwas Festes in der Sauce hat, gebe ich kurz vor dem Servieren kleingeschnittene Kirsch-Tomaten hinzu, die ich nicht mitgare, sondern nur kurz erhitze.

Und fertig ist ein einfaches Gericht mit leckerem Reis und schmackhafter Sauce.

Für 2 Personen

- 1 Tasse Jasminreis
- 1 Dose Tomaten-Creme-Suppe (400 ml)
- 5 Kirsch-Tomaten
- 4 weiße Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chili-Schote
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Mit schön duftendem Jasminreis

Jasminreis in der doppelten Menge Wasser, das leicht gesalzen ist, 10 Minuten garen.

Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden.

Champignons und Chili-Schote ebenfalls putzen und kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin kurz andünsten.

Tomaten-Suppe dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Sauce abschmecken.

Kurz köcheln lassen.

Tomaten vierteln, hinzugeben und nur kurz erhitzen.

Reis auf zwei Schalen verteilen.

Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Entenschenkel mit Linguine

Lecker gegart

Entenschenkel gibt es beim Discounter meistens auch noch mit einem Teil des Rückenstücks zu kaufen. So hat man ein wenig mehr Fleisch zum Essen, als wenn man nur den Schenkel zubereitet.

Entenfleisch brät man am besten oder grillt es. Oder schmort es in der Pfanne mit Deckel in Rot- oder Weißwein.

Hier als Beilage einfache Linguine, aufgerollt mit der Gabel zu drei kleinen Röllchen.

Mit einer leichten Weißwein-Sauce, in der für mehr Gehalt einige Kirsch-Tomaten mitgegart werden.

Für 2 Personen

- 2 Entenschenkel mit Rückenstück
- Fleisch-Gewürzmischung
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- 350 g Linguine

- 10 Kirsch-Tomaten
- 300 ml Riesling

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

In leckerer Weißwein-Sauce

Kirsch-Tomaten putzen und vierteln.

Entenschenkel auf beiden Seiten mit Gewürzmischung, Salz und Pfeffer würzen.

Butter in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen und Schenkel darin auf beiden Seiten anbraten.

Mit dem Riesling ablöschen.

Tomaten in die Sauce geben.

Zugedeckt bei mittlerer Temperatur 15 Minuten garen.

Parallel dazu Pasta nach Anleitung zubereiten.

Sauce abschmecken.

Linguine mit der Gabel zu jeweils drei Röllchen auf einem Teller auftürmen.

Sauce mit Tomaten darüber geben.

Jeweils einen Schenkel auf einen Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

Salat mit Mini Pak Choi, Quinoa und Salsiccia

Salsiccia ist etwas feines. Hier habe ich Salsiccia mit Wein verfeinert verwendet.

Man kann sie ganz normal anbraten und mit Beilagen servieren.

Oder wie in diesem Fall brate ich sie zwar an, verwende sie dann aber kleingeschnitten und kalt in einem leckeren Salat.

Quinoa gibt dem Salat eine gewisse Sämigkeit.

Ich gare ihn vor der Zubereitung des Salates auch etwa 15 Minuten in kochendem, leicht gesalzenem Wasser.

Gieße dann das Kochwasser ab und lasse den Quinoa erkalten.

Schließlich, damit es auch ein richtiger Salat wird, noch einige frische Mini Pak Choi dazu.

Sie verleihen dem Salat seine Frische und Knackigkeit.

Für 2 Personen

- 4 Mini Pak Choi
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 100 ml Quinoa
- 6 Salsiccia al vino (2 Packungen à 200 g)
- Weißweinessig
- Olivenöl
- 1 Päckchen Salatkräuter
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Wasser in einem Topf erhitzen, leicht salzen und Quinoa darin bei geringer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen.

Kochwasser abgießen. Quinoa erkalten lassen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Salsiccia auf jeder Seite jeweils etwa zwei Minuten kross braten.

Dann noch etwas in der heißen Pfanne ziehen und erkalten lassen.

Längs halbieren, dann quer in kleine Stücke schneiden.

Salsiccia und Quinoa in eine Salatschüssel geben.

Mini Pak Choi putzen und quer in kleine Streifen schneiden. In die Salatschüssel geben.

Lauchzwiebel und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. Ebenfalls in die Salatschüssel geben.

Salatkräuter in die Schüssel geben.

Ein Dressing mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker zubereiten und über die Zutaten in der Schüssel geben.

Mit dem Salatbesteck gut vermischen.

Auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Schweine-Niere mit Gemüse in Whiskey-Sauce auf mediterranem Reis

Würzig und lecker

Endlich einmal wieder ein leckeres Innereien-Rezept. Mit

Schweine-Nieren.

Dazu ein wenig Gemüse.

Und alles verfeinert und flambiert mit Whiskey.

Als Beilage vorgegarter, mediterraner Reis aus der Packung.

Das Ganze ist in wenigen Minuten zubereitet und angerichtet.

Für 2 Personen

- 2 Schweine-Nieren
- 4 Lauchzwiebeln
- 1 Zucchini
- Scotch-Whiskey
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 2 Packungen vorgegarter, mediterraner Reis (à 250 g)
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 8 Min.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Nieren längs halbieren. Dann quer in kurze Streifen schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen.

Gemüse darin einige Minuten kross anbraten.

Dann Nieren dazugeben und ebenfalls kurz anbraten.

Mit einem großen Schluck Whiskey ablöschen und flambieren.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Sauce abschmecken.

Reis in den Packungen etwas durchkneten, damit er lockerer wird. Packungen aufschneiden. In der Mikrowelle bei 800 Watt 3 Minuten erhitzen.

Reis auf zwei tiefe Pasta-Teller verteilen, so dass er die Hälfte des Tellers einnimmt.

Niere mit Gemüse und Sauce auf jeweils die zweite Hälfte des Tellers geben.

Servieren. Guten Appetit!

Frische Tortellini mit Gemüse-Allerlei in frischer Tomaten-Zitronen-Sauce

Sehr lecker

Frische Tortellini. Zwar industriell gefertigt und in der Packung. Aber eben frische Pasta. Gefüllt mit Ricotta und Spinat.

Dazu ein Gemüse-Allerlei mit Bohnen, Spargel, Zucchini, Lauchzwiebel und Knoblauch. Und frischem Basilikum.

Da die Bohnen am längsten brauchen, werden sie als erstes in Butter angebraten.

Leicht tomatisiert mit Tomatenmark. Und fruchtig-frisch verfeinert mit Zitronenschalen-Abrieb und -Saft.

Für 2 Personen

- 1 kg Tortellini (2 Packungen à 500 g, gefüllt mit Ricotta und Spinat)
- 1 Zucchini
- 10 Stangenbohnen
- 10 grüne Spargel
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Tomatenmark
- Schalenabrieb und Saft von 2 Bio-Zitronen
- 1/2 Topf Basilikum
- 2 Tassen Gemüsefond (400ml)
- Salz
- weißer Pfeffer
- Zucker
- Butter
- Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. Bohnen separat aufbewahren.

Blätter des Basilikums abzupfen und kleinschneiden.

Schale der Zitronen auf einer kleinen Küchenreibe in eine Schale abreiben.

Dann den Saft der Zitronen auspressen und dazugeben.

Butter in einer Pfanne erhitzen und zuerst die Bohnen einige Minuten anbraten. Dann das restliche Gemüse dazugeben und alles einige Minuten weiter kross anbraten.

Tomatenmark dazugeben und mit anbraten.

Mit dem Fond ablöschen.

Zitronenschale-Abrieb und -Saft dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Basilikum dazugeben.

Alles gut vermischen.

Sauce abschmecken.

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

Tortellini auf zwei tiefe Pasta-Teller verteilen und jeweils eine Hälfte des Teller einnehmen lassen.

In die jeweils andere Hälfte des Tellers das Gemüse-Allerlei mit Sauce geben.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Schupfnudeln in Whiskey-Sahne-Sauce

Beim Flambieren

Ich habe bei den Schupfnudeln auf industriell gefertigte Schupfnudeln zurückgegriffen. Sie sind einfach zuzubereiten, und schmecken lecker.

Für die Zukunft werde ich aber mal im Hinterkopf behalten, dass ich Schupfnudeln auch einmal frisch aus Kartoffelmasse zubereite und das Rezept hier veröffentliche.

Ich brate die Schupfnudeln zusammen mit kleingeschnittener Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch in Butter an.

Wenn alle Zutaten genügend Röststoffe haben, lösche ich mit einem Schuss Whiskey ab und flambiere das Gericht.

Dann kommt noch etwas Sahne hinzu.

Und verfeinert mit frischem, kleingeschnittenem Basilikum.

Garniert wird das Ganze mi frisch geriebenem Parmigiano

Reggiano.

Für 2 Personen

- 1 kg Schupfnudeln (2 Packungen à 500 g)
- 2 milde Bio-Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Scotch-Whiskey
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 Topf Basilikum
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 12 Min.

Blättchen des Basilikums abzupfen und kleinschneiden.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Eine große Portion Butter in zwei Pfannen erhitzen.

Schupfnudeln und Gemüse in die Pfannen geben und unter Rühren 10 Minuten kross braten.

Mit einem Schuss Whiskey ablöschen und flambieren.

Sahne dazugeben.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Basilikum dazugeben.

Auf zwei Schalen verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Kartoffel-Gemüse-Auflauf

Sehr lecker und würzig

Ein Rezept für einen einfachen Auflauf. Mit den Hauptzutaten Kartoffeln und diversen Gemüsen.

Für leichte Schärfe sorgen eine Peperoni und dann Ingwer.

Gegart werden die Kartoffeln und das Gemüse in Gemüsefond.

Für Würze sorgen Prosciutto italiano und Mozzarella.

Von der Menge her passt alles nicht mehr in eine mittlere Auflaufform. Es bedarf schon einer großen Auflaufform. Oder auch ein kleiner Bräter ist geeignet.

Für 2 Personen

- 4 große Kartoffeln
- 1 Aubergine
- 1 Bund Lauchzwiebeln (6 Stück)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Avocado
- 1/2 Topf Basilikum
- 50 g Prosciutto italiano (4 Scheiben)
- 2 Mozzarellakugeln (à 125 g)
- 3/4 l Gemüsefond
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Aubergine putzen, schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Lauchzwiebeln putzen, schälen und quer in kleine Ringe schneiden.

Schalotte, Knoblauch und Peperoni putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Ingwer schälen und auf einer Küchenreibe fein zerreiben.

Basilikumblätter kleinschneiden.

Kartoffeln, Gemüse und andere Zutaten in eine Schüssel geben und alles gut vermischen.

Schinken grob zerkleinern.

Alles in einen kleinen Bräter oder eine große Auflaufform geben.

Backofen auf 220 Grad Celsius Ober-/Unterhitze erhitzen.

Mit dem Gemüsefond auffüllen. Leicht salzen.

Schinken darüber verteilen.

Mozzarella auf einer großen Küchenreibe darüber reiben.

Auf mittlerer Ebene für 20 Minuten in den Backofen geben.

Herausnehmen.

Mit dem Schaumlöffel Auflauf herausheben und auf zwei Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Gemüse-Pfanne

Gesundes, kross gebratenes Gemüse

Eine gesunde Gemüse-Pfanne.

Aus verschiedenen Gemüsesorten, die man gerade zuhause vorrätig hat, zubereitet.

Einfach geputzt und in grobe Stücke zerschnitten. Und in Butter einige Minuten kross gebraten.

Ich gebe bewusst keinen Weißwein für eine Sauce hinzu. Denn die Rispen-Tomaten enthalten ja Flüssigkeit und geben diese beim Braten an das restliche Gemüse ab, so dass man doch eine kleine Sauce erhält.

Gewürzt mit frisch gemahlenem Meersalz und schwarzem Pfeffer.

Und sehr viel frischer, kleingeschnittener Thymian.

Vor dem Servieren noch mit einer großen Portion frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Fertig ist ein vegetarisches, gesundes und einfach zuzubereitendes Gericht.

Für 2 Personen

- 6 Stangen Staudensellerie
- 4 Lauchzwiebeln
- 4 Mini-Gurken
- 6 Rispen-Tomaten
- 4 Knoblauchzehen
- viel frischer Thymian
- frisch gemahlenes Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Parmigiano Reggiano
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.

Knoblauch schälen und kleinschneiden.

Thymian kleinwiegen.

Restliches Gemüse putzen, bei Bedarf schälen und grob zerkleinern. Tomaten halbieren.

Eine große Portion Butter in zwei Pfannen erhitzen.

Gemüse darin 5 Minuten unter Rühren kross anbraten.

Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

Auf zwei Teller verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Steak-Teller

Leckerer Steak-Teller

Ein wohlschmeckender Steak-Teller.

Mit zwei leckeren Hüftsteaks pro Person.

Ich brate diese nur jeweils drei Minuten auf jeder Seite, da ich sie rare zubereiten will.

Als kleine Beilagen gibt es etwas Pommes Frites, Lauchzwiebeln und Kirschtomaten.

Für 2 Personen:

- 4 Rinder-Hüftsteaks (à 200 g)
- Fleisch-Gewürzmischung
- Salz
- 200 g Kirschtomaten
- 2 Lauchzwiebeln

- eine Portion Wellenschliff-Pommes
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 Min. | Garzeit 6 Min.

Steaks auf beiden Seiten mit der Gewürzmischung würzen. Dann noch salzen.

Lauchzwiebeln putzen und grob zerteilen.

Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen.

Öl in zwei Pfannen erhitzen.

Jeweils zwei Steaks in einer Pfanne auf jeder Seite drei Minuten kross anbraten.

Gleichzeitig Lauchzwiebeln und Tomaten dazugeben und mit anbraten. Salzen und pfeffern.

Währenddessen Pommes in der Friteuse fünf Minuten kross frittieren.

Jeweils zwei Steaks auf einen Teller geben.

Pommes dazu verteilen. Lauchzwiebeln und Tomaten auch auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!