

Jasminreis mit würziger Tomatensauce



Würzige und kräftige Sauce

Jasminreis stammt wie Basmatireis aus Asien. Er hat ein leicht duftendes Aroma und schmeckt sehr 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.

Oliveneröl 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 mediterranean 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 mit 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!

Schweinekrustenbraten mit Spätzle und dunkler Bratensauce



Leckerer, zarter und lange geschmorter Schweinebraten

Ein leckerer Schweinekrustenbraten.

Gegart in Bordeaux.

Vorher tomatisiert mit Tomatenmark.

Und etwas Gemüse.

Dazu eine leckere Pasta, leider nicht selbst hergestellt.

Ich bereite die Kruste des Bratens übrigens nicht knusprig zu. Sie schmeckt auch nach zwei Stunden Schmorzeit sehr gut und ist lecker.

Für 2 Personen:

- 1 kg Schweinekrustenbraten (mit Knochen)
- 1 Zwiebel
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Spitzpaprika
- 600 ml Bordeaux
- 2 EL Tomatenmark
- Fleisch-Gewürzmischung
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- 350 g Spätzle
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Schmorzeit 2 Stdn.



Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Braten auf allen Seiten mit der Gewürzmischung würzen.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Braten auf allen Seiten kross anbraten.

Gemüse und Tomatenmark dazugeben und mit anbraten.

Mit dem Bordeaux ablöschen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur zwei Stunden schmoren lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Sauce abschmecken.

Braten auf zwei Teller verteilen. Pasta dazugeben. Sauce über die Pasta verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Schweineherz-Ragout mit Cassarecce



Sehr würziges, leicht scharfes Ragout

Ein Ragout. Mit Pasta.

Als Pasta wähle ich die kleinen Cassarecce.

Das Ragout bereite ich mit Schweineherz und diverssem Gemüse zu.

Für die Sauce verwende ich einen guten Bordeaux zum Ablöschen.

Wie sagt der Spruch von ausgebildeten Köchen? Man verwende

zum Kochen den gleich guten Wein, den man später auch beim Servieren der Speisen seinen Gästen zum Trinken anbietet.

Für 2 Personen

- 400 g Schweineherz
- 2 Spitzpaprika
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Peperoni
- 10 Kirschtomaten
- 500 ml Bordeaux
- Fleisch-Gewürzsalz
- 375 g Cassarecce
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 2 Stdn.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Herz in kurze Streifen schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Herz und Gemüse darin kross anbraten.

Mit dem Gewürzsalz kräftig würzen.

Mit dem Bordeaux ablöschen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur zwei Stunden schmoren.

Kurz vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pasta auf zwei tiefe Teller verteilen.

Ragout mit viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Trinxat



Leckere, würzige Resteverwertung

Diese Rezept habe ich aus dem Stern Nr. 13 vom 25.3., und es ist dem Koch und Autor Nigel Slater zuzuschreiben.

Das Wort „Trinxat“ ist katalanisch und bedeutet „geschnitten“.

Somit steht das Gericht für ein Resteverwertungs-Gericht.

Dafür verwendet man Kartoffeln, die man zu Stampf verarbeitet.

Und verwendet das Fleisch oder in diesem Fall Speck vom Vortag.

Und auch das Gemüse, das noch vorrätig ist und aufgebraucht werden muss.

Ich variiere ja Rezepte sehr gerne. Und habe dies auch dieses Mal wieder getan.

Mangoldblätter aus dem originalen Rezept hatte ich nicht vorrätig. Also habe ich einen Artverwandten des Mangold verwendet und Stangensellerie genommen.

Außerdem gebe ich kurz vor dem Anrichten und Servieren auch noch geriebenen Cheddar hinzu. Dieser schmilzt in der Pfanne, gibt dem Gericht Würze und bindet es auch etwas.

Für 2 Personen

- 5 große Kartoffeln
- Butter
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 200 g durchwachsenen Bauchspeck
- 4 Lauchzwiebeln
- 4 Stangen Staudensellerie
- 6 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- Cheddar
- Schnittlauch

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 25 Min.



Kartoffeln schälen und in kochendem, leicht gesalzenen Wasser in einem Topf 15 Minuten garen. Kochwasser abschütten.

Eine große Portion Butter zu den Kartoffeln geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Alles mit dem Stampfgerät zu einem Stampf zerdrücken.

Schnittlauch kleinschneiden.

Speck in kleine Würfel schneiden.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Speck und Gemüse darin einige Minuten kross anbraten.

Stampf dazugeben und untermischen. Mit dem Pfannenwender immer die Röststoffe des Stampfes vom Pfannenboden lösen und unter das Gemüse mischen.

Frisch geriebenen Cheddar dazugeben und ebenfalls untermischen.

Auf zwei Teller verteilen.

Mit Schnittlauch garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Schupfnudeln mit Speck und Gemüse



Sehr lecker

Ein Gericht für die Pfanne.

Industriell hergestellte Schupfnudeln. Die mich dieses Mal nicht so besonders überzeugt haben.

Es schmeckt ein wenig merkwürdig, wenn man Schupfnudeln auf

dem Teller hat, die alle die gleiche Größe und Form haben.
Also weit davon entfernt, wenn man diese selbst zubereitet.

Dazu etwas Bauchspeck für Würze.

Und Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch.

Garniert mit Parmigiano Reggiano und Petersilie.

Für 2 Personen:

- 2 Packungen Schupfnudeln (à 300 g)
- 100 g durchwachsener Bauchspeck
- 2 Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- Parmigiano Reggiano
- Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Petersilie kleinwiegen.

Speck in kleine Würfel schneiden.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Eine Portion Butter in einer Pfanne erhitzen.

Schupfnudeln, Speck und Gemüse darin unter Rühren 10 Minuten kross braten. Salzen und pfeffern.

Schupfnudeln auf zwei tiefe Teller verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano und Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Avocado-Pasta



Leckere Pasta

Dieses Rezept habe ich aus meinem neuen, veganen Kochbuch.

Ich habe es natürlich ein wenig abgewandelt.

Ich hatte kein Basilikum vorrätig, also habe ich frischen Rosmarin verwendet.

Und das Cashewmus und die vegane Milch für die Cremigkeit des Pestos habe ich weggelassen.

Ich habe stattdessen veganen Käse und viel Olivenöl verwendet. Und auch schon allein die Avocados sorgen für eine gute Cremigkeit.

Pinienkerne zum Garnieren waren nicht unbedingt notwendig.

Und die Kirschtomaten habe ich halbiert und in Butter angebraten, bevor ich sie zum Schluss zur Avocado-Pasta gebe.

Für 2 Personen

- 350 g Spaghetti
- 8 Kirschtomaten
- Butter

Für das Pesto:

- 2 reife Avocado
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- veganer Käse
- Olivenöl
- 1/2 Bio-Zitrone (Schalenabrieb und Saft)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 9 Min.



Alle Zutaten für das Pesto in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Kirschtomaten halbieren und in einer Pfanne mit Butter anbraten.

Kochwasser abschütten, dabei die Pasta aus dem Topf nehmen.

Pesto in den gleichen Topf geben und erhitzen.

Pasta dazugeben und alles gut vermischen.

Kirschtomaten ebenfalls dazugeben und gut vermengen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen und mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Eintopf mit Blumenkohl, Bauchspeck, Tomate und Champignons



Würzig und lecker

Hier verweise ich einmal auf ein bestehendes [Rezept](#), das ich verwendet und abgewandelt habe.

Ich schneide einfach die genannten Zutaten klein und gebe sie in die Kohl-Suppe. Und gare sie in der Suppe eine viertel Stunde mit.

Dann schmecke ich die Suppe ab und erhalte einen leckeren Eintopf.

Für 2 Personen

- 100 g durchwachsener Bauchspeck
- 2 Tomaten
- 10 weiße Champignons
- 2 Peperoni
- 2 Lauchzwiebeln
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

▪ Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.

Petersilie kleinwiegen.

Zutaten kleinschneiden.

In die Kohl-Suppe geben.

Eine viertel Stunde bei geringer Temperatur zugedeckt köcheln lassen.

Suppe abschmecken.

In zwei tiefe Suppenteller verteilen.

Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Chinakohl-Salat



Frischer Salat

Ab und zu zwischendurch ein frischer Salat, das ist immer frisch und auch gesund.

Hier ist die Hauptzutat Chinakohl. Aber keine Bedenken, es ist nicht die einzige Zutat.

Ich verwende noch kleinere Mengen von insgesamt sieben weiteren Zutaten.

Dazu ein leckeres Dressing aus Weißweinessig, Olivenöl, Salatkräutern, Salz, Pfeffer und Zucker.