Hähnchenherzen-Gulasch auf Spaghettini



Leckeres Gulasch

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenherzen (1 Packung)
- 2 rote Spitzpaprika
- 1 Dose Mais (280 g)
- 2 orange Peperoni
- 4 überreife Tomaten
- 6 Lorbeerblätter
- 15 g frischer Thymian (1 Packung)
- trockener Rotwein
- 1 EL rosenscharfes Paprikapulver
- Salz
- Zucker
- 375 g Spaghettini

- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Schmorzeit 3 Stdn.



Mit Spaghettini

Zubereitung:

Blättchen des Thymian abzupfen und in eine Schale geben.

Gemüse putzen, kleinschneiden und auf Schalen verteilen.

Hähnchenherzen vierteln und in eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Herzen darin kross anbraten. Mais, Paprika und Peperoni dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Tomaten dazugeben. Lorbeerblätter hinzugeben. Mit Paprikapulver, Salz und einer Prise Zucker würzen. Mit einem großen Schluck Rotwein ablöschen. Alles gut vermischen und zugedeckt bei geringer Temperatur 3 Stunden schmoren. Danach Lorbeerblätter entfernen und Sauce abschmecken.

Kurz vor Ende der Garzeit Spaghettini in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 8 Minuten garen. Kochwasser abschütten.

Spaghettini auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Gulasch mit viel Sauce großzügig darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Bio-Schweinenackensteaks mit Mais in Thymian-Knoblauch-Butter



Sehr leckere Bio-Steaks

Zutaten für 2 Personen:

- 600 g Bio-Schweinenackensteaks (4 Steaks, 2 Packungen à 300 g)
- 280 g Mais (Dose)
- 15 g frischer Thymian (1 Packung)
- eine sehr große Portion Butter
- Fleischgewürzsalz
- Salz
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.



In Thymian-Knoblauch-Butter

Zubereitung:

Blättchen des Thymians abzupfen und in eine Schale geben.

Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Mais in einem kleinen Topf einige Minuten erhitzen. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen.

Parallel dazu Steaks auf beiden Seiten mit Fleischgewürzsalz würzen.

Butter in zwei Pfannen erhitzen und Knoblauch darin andünsten. Thymian dazugeben. Jeweils zwei Steaks in eine Pfanne geben. Auf jeder Seite nur 1 1/2 Minuten kross anbraten. Dabei mehrmals mit der Thymian-Knoblauch-Butter arrosieren.

Jeweils zwei Steaks auf einen Teller geben. Mais dazu verteilen. Die Thymian-Knoblauch-Butter über den Mais geben.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchenherzen-Gulasch auf Schupfnudeln



Sieht aus wie Chili con carne, ist es aber nicht …
Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenherzen (1 Packung)
- 2 rote Spitzpaprika
- 1 Dose Mais (280 g)
- 2 orange Peperoni
- 4 überreife Tomaten
- 6 Lorbeerblätter
- 15 g frischer Thymian (1 Packung)
- trockener Rotwein
- 1 EL rosenscharfes Paprikapulver
- Salz
- Zucker
- 500 g Schupfnudeln (Packung)
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Schmorzeit 3 Stdn.



Sehr würziges und leicht scharfes Gulasch
Zubereitung:

Blättchen des Thymian abzupfen und in eine Schale geben.

Gemüse putzen, kleinschneiden und auf Schalen verteilen.

Hähnchenherzen vierteln und in eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Herzen darin kross anbraten. Mais, Paprika und Peperoni dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Tomaten dazugeben. Lorbeerblätter hinzugeben. Mit Paprikapulver, Salz und einer Prise Zucker würzen. Mit einem großen Schluck Rotwein ablöschen. Alles gut vermischen und zugedeckt bei geringer Temperatur 3 Stunden schmoren. Danach Lorbeerblätter entfernen und Sauce abschmecken.

Kurz vor Ende der Garzeit Schupfnudeln in einer Pfanne mit heißem Fett kurz kross anbraten und erhitzen.

Schupfnudeln auf zwei Teller verteilen. Gulasch mit viel Sauce großzügig darüber geben.

Servieren. Guten Appetit.

Wie schafft man es, mehr Gemüse in seine Ernährung zu integrieren?



Sehr gesund

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung

Die Ernährung hat einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere körperliche sowie geistige Gesundheit. Es gibt viele verschiedene Ernährungsformen, doch immer gilt die Regel: man muss ausreichend Gemüse zu sich nehmen. Gemüse versorgt den Körper mit Vitaminen und anderen wichtigen Nährstoffen.

Pro Tag sollte man etwa 500 bis 600 Gramm Obst und Gemüse zu sich nehmen, wobei der Anteil des Gemüses eindeutig größer sein sollte. Viele Menschen haben Probleme, diese Menge in ihren Alltag zu integrieren und ausreichend Gemüse zu verzehren. Mit einigen Tipps lässt sich dies allerdings ganz leicht ändern.

Die verschiedenen Gemüsesorten

Viele Menschen denken an Tomaten, Gurken und Karotten, wenn es um Gemüse geht. Dabei ist die Auswahl an verschiedenen Gemüsesorten riesig. Es macht viel Spaß, neue Gerichte

auszuprobieren und dabei mit Gemüse zu arbeiten, das man bisher nicht gegessen hat.

Zucchinis und Auberginen eignen sich perfekt für einen gesunden Auflauf mit einer leckeren Sauce. Auch Spinat kann man in zahlreichen Gerichten verwenden. Wenn er nicht pur auf den Tisch kommt, lieben ihn auch die meisten Kinder.

Weitere Gemüsesorten, die oft vergessen werden, aber eine wahre Bereicherung für die Ernährung darstellen, sind rote Beete, verschiedene Kohlsorten, Avocado, Mais und Kohlrabi.

Ein kleiner Snack für zwischendurch

Jeder kennt es: vor allem am Nachmittag überfällt einen plötzlich ein großer Hunger oder Appetit. Viele Menschen greifen dann zu Schokolade, Chips oder ähnlichen Nahrungsmitteln. Diese liefern dem Körper allerdings nur wenige Nährstoffe und machen auf Dauer nicht satt. Um seinen Bedarf an Gemüse über den Tag zu decken, eignet sich ein kleiner Snack am Nachmittag perfekt. Beispielsweise kann man sich einen Salat mit einem leckeren Dressing zubereiten. Eine weitere Möglichkeit ist ein bunter Rohkost-Teller. Man kann Tomaten, Gurken, Karotten, Sellerie und Kohlrabi aufschneiden und dazu einen gesunden Dip genießen. Der Snack eignet sich auch gut für die Schule, Uni oder die Arbeit.



Gemüse zum Frühstück

Viele Menschen denken bei dem Thema Gemüse automatisch an ein herzhaftes Abendessen. Doch es eignet sich auch hervorragend, um es bereits zum Frühstück zu sich zu nehmen. Besonders beliebt sind an dieser Stelle Smoothies. Man kann seiner Kreativität freien Lauf lassen und nach eigenem Geschmack verschiedene Obst- und Gemüsesorten zusammen pürieren. Ergänzt mit etwas Honig oder Ahornsirup wird daraus ein leckeres Getränk.

Wer am Morgen nicht auf sein herzhaftes Brot verzichten möchte, kann einige Salatblätter sowie Tomaten- und Gurkenscheiben mit dem Belag kombinieren.

Unauffällige Zutat

Wenn man nicht auf seine geliebten Nudeln, den kohlenhydratreichen Reis oder die leckere Pizza verzichten möchte, gibt es auch hier einige Möglichkeiten, das Gemüse zu integrieren. Sicher hat man bereits von den sogenannten Zoodles gehört. Dabei wird eine Zucchini mit einem Spiralschneider in lange Gemüsenudeln geschnitten. Das

funktioniert auch mit Karotten oder Kürbissen.

Der gewöhnliche Reis lässt sich durch Blumenkohlreis ersetzen. Diesen kann man ganz einfach selbst herstellen oder fertig abgepackt kaufen.
Auch bei der Pizza gibt es einige spannende Möglichkeiten. Hier kann das Gemüse nicht nur als Belag, sondern als geheime Zutat im Boden verwendet werden. Durch zerkleinerten Kürbis oder Blumenkohl bekommt der Pizzaboden eine ganz neue Konsistenz und ist gleichzeitig sehr gesund.

Rucola-Salat mit Wildlachs, Mais und Oliven



Frisch und lecker

Ein schön variierter Salat mit dem Hauptbestandteil Rucola.

Dazu Wildlachs, den ich grob zerkleinere und dann in der Mikrowelle kurz erwärme, damit ich ihn laufwarm an den Salat geben kann.

Schließlich noch eine Dose Mais. Und einige Esslöffel schwarze, entkernte Oliven aus dem Glas.

Angemacht mit Salatkräutern, Weißweinessig und Rapsöl.

Lecker bei derzeitigen Sommertemperaturen. Und ein leichtes Gericht.

[amd-zlrecipe-recipe:1195]

Geschmorte Beinscheibe mit Mais in Weißwein-Sauce



Unbedingt den Markknochen aussaugen

Lange geschmorte Beinscheiben. Ein Leckerbissen. Das Fleisch ist nach dem Schmoren so zart, dass man nur eine Gabel zum Essen braucht. Auf das Messer kann man getrost verzichten.

Zu den Beinscheiben bereite ich eine Weißwein-Sauce zu, in der ich die Beinscheiben schmore.

Für Geschmack sorgen Paprika, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer, mit dem ich die Beinscheiben vor dem Schmoren würze. Und zusätzlich noch Sternanis und Lorbeerblätter.

Als Beilage habe ich Mais aus der Dose gewählt. Er schmeckt leicht süßlich und ist ein schöner Kontrapunkt zu den würzigen Beinscheiben.

Ich gare den Mais der Einfachheit halber in der Weißwein-Sauce mit. Und gebe zur Sauce auch noch den Rest des Einweichwassers des Mais hinzu, das ja etwas Stärke enthält und somit die Sauce auch noch abbinden kann.

[amd-zlrecipe-recipe:1187]

Wurstsalat

Heute ist einmal mikrowellenfreier Tag.

Es gibt passend zur sommerlichen Hitze einen frischen, gesunden, schlank haltenden Salat.

Mit der Hauptzutat Fleischwurst.

Dann, denn man darf es sich im Sommer schon ein wenig bequem machen, ein Salatmix aus der Packung.

Der Salatmix enthält Eisberg-, Frisee- und Radiccio-Salat und Mais. Eine Packung von 200 g ist für eine Person geeignet.

Dazu verfeinere ich den Salat noch mit einigen kleingeschnittenen, eingelegten Minigurken aus dem Glas.

Angemacht wird der Salat mit Weißweinessig, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker.

[amd-zlrecipe-recipe:1157]

Dattel-Mango-Torte mit Bananen-Glasur und Mais-Krokant

Eine feine Torte. Man könnte sie eigentlich schlichtweg auch als Dattelkuchen bezeichnen. Denn bei einer Menge von 1 kg Datteln sind die Datteln eben das Hauptprodukt und schmecken am meisten heraus.

Außerdem benötigt man tatsächlich etwa eine Stunde Vorbereitung für die Torte, denn 1 kg Datteln – das sind immerhin 40–50 Früchte – zu entkernen und kleinzuschneiden benötigen schon etwas an Zeit.

Allerdings hat man auch ab und zu einen leichten Geschmack der fruchtigen Mango.

Und auch die Bananen in der Glasur schmeckt man ab und zu heraus.

Und last but not least gibt der Mais-Krokant der Torte noch einen crunchigen, wohlschmeckenden Abschluss.

Für die Glasur verwendet man am besten sehr reife Bananen.

Und für den Krokant habe ich zwar ein Convenience-Produkt verwendet. Man kann den Krokant aber auch frisch zubereiten, wenn man einen Maiskolben zur Verfügung hat. Einfach eine Portion Maiskörner in der Küchenmaschine feinhäckseln. Und dann kross und knusprig in Butter in der Pfanne anbraten und leicht salzen.

[amd-zlrecipe-recipe:1096]

Mais-Auberginen-Suppe

Dies ist eine einfache und schnell zubereitete Suppe. Sie schmeckt sehr cremig und würzig.

Ich verwende Mais aus der Dose und eine frische Aubergine.

Der verwendete Ingwer gibt der Suppe im Nachgeschmack noch eine leichte Schärfe.

ich garniere die Suppe in den Tellern noch mit etwas Worchestershire-Sauce. Die Säure der Sauce passt wunderbar zur Suppe.

[amd-zlrecipe-recipe:718]

Bohnen-Eintopf

Ein einfacher, würziger Eintopf. Mit der Hauptzutat Kidney-Bohnen.

Als weiteres Gemüse kommen Wurzeln, Stangenbohnen, Mais, Schalotten und Knoblauch hinzu.

Und natürlich für mehr Würze und Aroma durchwachsener Bauchspeck.

[amd-zlrecipe-recipe:609]

Chili con carne

Für mich gehören in ein Chili con carne unbedingt Chilischoten für Schärfe und Sojasauce für Würze. Eigentlich auch Kaffee und Schokolade, aber letzteres habe ich nicht mehr vorrätig. Und ich gebe für etwas sauere Frische noch etwas Crème fraîche vor dem Servieren auf das Chili con carne.

Da das Chili con carne sowieso einen Eintopf darstellt, gebe ich die Kidneybohnen und die Maismischung nicht erst 10 Minuten vor Ende der Garzeit in das Chili con carne. Sondern ich gare sie von Anfang an mit, auch wenn sie dadurch stärker zerfallen. Und für mehr Geschmack gare ich den Eintopf auch eine Stunde.

Und das Chili con carne schmeckt wirklich sehr gut und hat einen runden Geschmack. Mit etwas Würze von der Sojasauce und Schärfe vom Chili.

[amd-zlrecipe-recipe:456]

Gobbetti mit Paprika und Mais in Portwein-Tomaten-Sauce

Ein veganes Gericht. Pasta in einer Gemüse-Sauce.

Als Zutaten für die Sauce wähle ich Mini-Paprikas und Mais aus der Dose. Und zusätzlich noch zwei Knoblauchzehen.

Die Sauce bilde ich nur aus Portwein.

Veganer lassen beim Anrichten einfach den frisch geriebenen Parmesan weg und verwenden stattdessen frische, kleingeschnittene Petersilie.

Mein Rat: Wer möchte, kann das Gemüse und die Sauce auch noch mit süßem oder scharfem Paprika-Pulver würzen.

[amd-zlrecipe-recipe:130]

Hörnchennudeln mit Lachs-Sauce



Pasta mit leckerer Sauce

Hat man vom Vortag noch Pasta übrig, gibt es eine Möglichkeit, sich recht schnell und einfach ein leckeres Pastagericht zuzubereiten.

Man macht sich einfach die Vorgehensweise für die Zubereitung von Suppe oder Sauce aus Pulverkonzentrat als Fertigprodukt zu eigen. Für eine Suppe verwendet man wenig (Suppen-)Pulver – also niedrig konzentriert – und für eine Sauce viel (Saucen-)Pulver – also hoch konzentriert. Und dies jeweils für die gleiche Menge an Flüssigkeit. Und man verwendet wohlgemerkt das gleiche Pulverkonzentrat. So gehen Fertigprodukte-Hersteller vor, um ihre Zielgruppe zu erreichen und ihre Klientel zu bilden: Gleiches Produkt, aber einmal ergibt es eine Suppe, das andere Mal eine Sauce. Über den Geschmack des Zubereiteten äußere ich mich weder im einen noch anderen Fall. Es ist eben eine Methode für eine einfache, schnelle Zubereitung.

Man wählt für die Zubereitung der Sauce einfach eine Fertigsuppe, idealerweise eine aus der Dose, die etwas mehr Gehalt hat, als würde man ein Suppen-/Saucenpulver verwenden. Und diese fertige Suppe reduziert man zu einer sämigen, konzentrierten und kräftigen Sauce für die Pasta. Man ergänzt die Sauce mit einigen frischen Produkten, die zur Sauce passen und die man zuhause vorrätig hat. Idealerweise noch mit einem frischen Kraut. Und passenden Gewürzen.

Ich verwende eine Dose Lachscreme-Suppe, die ich stark reduziere. Passenderweise wäre hier frischer Lachs als Zutat geeignet. Ich habe keinen vorrätig, also wähle ich ein Filet eines nahen Verwandten, um sozusagen in der Familie zu bleiben. Seelachs. Und da mir der Seelachs allein als Zutat etwas wenig erscheint, hübsche ich die Sauce ein wenig farbenfroh mit zwei Löffeln Mais auf.

Zu Fisch passt immer sehr gut Dill. Mangels eines frischen Krautes garniere ich das Gericht mit etwas getrocknetem Dill.

Zutaten für 1 Person:

- 125 g Hörnchennudeln
- 400 ml Lachscreme-Suppe (Dose)
- 1 Seelachsfilet
- 2 EL Mais (Dose)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Dill

Zubereitungszeit: 20 Min.

Suppe in einem kleinen Topf erhitzen und auf die Hälfte oder ein Viertel der Ausgangsflüssigkeit reduzieren.

Währenddessen Pasta nach Anleitung zubereiten.

Seelachsfilet längs halbieren und quer in kurze Streifen schneiden.

Seelachs in die Sauce geben und nur einige Minuten darin garen. Mais dazugeben und kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Pasta in einen tiefen Nudelteller geben, Sauce darüber verteilen und mit Dill garnieren.

Chili con carne



Sehr leckeres Chili con carne, mit etwas Sahne garniert

Wie schön ist doch manchmal der Einkauf in einem Lebensmittelgeschäft. Diese große Anzahl und Vielfalt von Lebensmitteln. Da darf es aus finanziellen Gründen auch gern der Discounter sein. Schließlich stellt man auch beim Discounter Bedingungen an die Qualität der Lebensmittel. An der Obst- und Gemüsetheke kann man die Produkte natürlich in Augenschein nehmen, riechen und betasten, um die Qualität zu prüfen. An der Fleischtheke geht dies beim Disocunter meistens nur bedingt, da die meisten Fleischwaren nur abgepackt angeboten werden. Aber auch beim Discounter zählt natürlich, dass die Qualität sehr gut sein muss. Auch bei sehr niedrigem Preis. Ansonsten wird ein Produkt nicht gekauft. So habe ich heute die Bio-Zitronen beim Discounter ausgiebig optisch und haptisch geprüft, bis mir ein Beutel mit drei Zitronen zusagte, die Qualität sehr gut war und ich sie für das Chili con carne kaufte.

Ich habe – seitdem ich in diesem Foodblog blogge – meiner Erinnerung nach noch kein Chili con carne zubereitet. Dieses Rezept für Chili con carne ist auch kein klassisches. Ich habe

zusätzlich zu Hackfleisch und Kidneybohnen noch eine Dose mit einer Maismischung aus Gemüsemais und roten Bohnen hinzugegeben. Ich hatte diese Konservendose noch vorrätig, und da ich nur selten Inhalte von Konservendosen für die Zubereitung von Gerichten verwende, dachte ich, die Maismischung hier noch dazugeben zu können.

Für mich gehören in ein Chili con carne unbedingt Kaffee und Schokolade. Neben der Chilischote für Schärfe und Sojasauce für Würze. Und ich gebe für etwas sauere Frische noch etwas Zitronenschalenabrieb hinzu.

Da das Chili con carne sowieso einen Eintopf darstellt, gebe ich die Kidneybohnen und die Maismischung nicht erst 10 Minuten vor Ende der Garzeit in das Chili con carne. Sondern ich gare sie von Anfang an mit, auch wenn sie dadurch stärker zerfallen. Und für mehr Geschmack gare ich den Eintopf auch eine Stunde.

Und das Chili con carne gelingt wirklich sehr gut. Es hat einen runden Geschmack. Etwas Würze von der Sojasauce, Schärfe vom Chili, dann ein leichter Anklang von Kaffee und Schokolade.

Zutaten:

- 250 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Chilischote
- 1 EL Tomatenmark
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL gemahlener Koriander
- 25 g Schokolade
- 1 EL dunkle Sojasauce
- 250 ml Gemüsefond
- 150 ml Kaffee

- 400 g gestückelte Tomaten (Dose)
- 400 g Kidneybohnen
- 285 g Maismischung
- 3 Lorbeerblätter
- 1 TL getrockneter Oregano
- etwas Bio-Zitronenschale-Abrieb
- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1Std. 10 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel und Chilischote putzen und in Ringe schneiden. Konservierungswasser der Kidneybohnen abschütten und Bohnen in klarem Wasser abwaschen.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel und Hackfleisch scharf darin anbraten und etwas Flüssigkeit ziehen lassen. Tomatenmark, Kreuzkümmel und Koriander hinzugeben und ebenfalls kräftig mit anbraten. Schokolade hinzugeben und schmelzen. Sojasauce hinzugeben. Dann mit Fond ablöschen. Kaffee dazugeben. Schließlich Tomaten, Kidneybohnen und Maismischung hinzugeben. Lorbeerblätter und Oregano dazugeben. Ein wenig Zitronenschalen-Abrieb hineingeben. Alles gut vermischen und zugedeckt bei kleiner Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.



Würzig, scharf, mit einem Aroma von Kaffee und Schokolade

Lorbeerblätter herausnehmen. Chili con carne kräftig mit Salz würzen und abschmecken. In zwei tiefen Suppentellern servieren. Wenn man möchte, kann man das Chili con carne mit einigen Klecksen Joghurt, Sahne oder Crème fraîche garnieren.