Hähnchenlebern mit Mangold in schwarzer Knoblauch-Bohnen-Sauce auf Gobbetti



Leckeres Innereiengericht

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenlebern (1 Packung)
- 1/2 Mangold
- Fisch-Sauce
- 2 EL schwarze Knoblauch-Bohnen-Sauce
- Wasser
- Salz
- 350 g Gobbetti
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 8 Min.



Mit asiatischer Sauce

Zubereitung:

Lebern kleinschneiden und in eine Schale geben.

Mangoldblätter quer in feine Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 8 Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einer Wokpfanne erhitzen und Mangold darin andünsten. Lebern dazugeben und mit anbraten. Mit dem Kornbrand ablöschen und flambieren. Mit etwas Fisch-Sauce würzen. Knoblauch-Bohnen-Sauce dazugeben. Sauce mit etwas Wasser verlängern. Kurz köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Pasta auf zwei tiefe Pastateller geben. Lebern mit Mangold und viel Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Gemüsepizza-Tarte



Sehr gut gelungene, herzhafte Tarte

Zutaten:

Für den Hefeteig:

- Grundrezept

Für die Tarte:

- Grundrezept



Sehr lecker und würzig

Für die Füllung:

- ein Stück Butternusskürbis
- ein Stück Aubergine
- ein Stück Zucchini
- 1 roter Spitzpaprika
- 15 Cherrydatteltomaten
- 1 grüne Peperoni
- 1 rote Peperoni
- einige Blätter Mini Pak Choi
- einige Blätter Mangold
- 2 Stängel Staudensellerie
- 1 TL BBQ-Gewürzmischung
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Für den Belag:

- 400 g Raclettekäse (etwa 12 Scheiben)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 30 Min. bei 170 °C Umluft



Mit kräftigem Käse als Abdeckung und Garnitur

Zubereitung:

Hefeteig nach dem Grundrezept zubereiten und mehrere Stunden zugedeckt gehen lassen.

Gemüse putzen, möglichst in kurze, schmale Stifte schneiden und in eine Schüssel geben.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Gemüse darin etwa 10 Minuten unter Rühren kräftig anbraten, es sollen sich Röststoffe bilden. Mit BBQ-Gewürzmischung, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles vermischen, in eine Schüssel geben und gut abkühlen lassen.

Eierstich für die Füllmasse zubereiten. Eierstich auf das

abgekühlte Gemüse geben und alles gut vermischen.

Gemüsemischung in den Hefeteig in der Backform geben und alles gut verteilen. Raclette-Käse oben auf die Gemüsemischung legen, damit die ganze Tarte damit belegt ist.

Tarte die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Tarte herausnehmen und abkühlen lassen. Backform und -papier entfernen. Auf eine Kuchenplatte geben. Stückweise anschneiden. Servieren. Guten Appetit!

Eintopf mit Schinken-Kohlwürstchen und Kohlgemüse



Leckerer Eintopf

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Schinken-Kohlwürstchen (10 Stück, 1 Packung)
- 4 Blätter Wirsing
- 4 Blätter Rotkohl
- einige Blätter Chinakohl
- einige Blätter Mangold
- einige Blätter Mini Pak Choi
- 800 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- etwas Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.



Mit Kohlwürstchen

Zubereitung:

Petersilie kleinschneiden und in eine Schale geben.

Gemüse putzen und in schmale, kurze Streifen schneiden. In eine Schüssel geben.

Würste quer kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Fond in einem Topf erhitzen und Kohlgemüse darin bei geringer Temperatur 15 Minuten zugedeckt garen. Würstchen dazugeben und alles weitere 5 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und Eintopf abschmecken.

Eintopf auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Nudel-Bowl mit Schweinefleisch, Mangold und Spinat in einer schwarzen Knoblauch-Bohnen-Sauce



Schön knackiges Gemüse

Zutaten:

- zwei Schweine-Minutensteaks
- ein Stängel roter Mangold
- eine rote Peperoni
- 100 g Baby-Spinat (eine Packung)
- Fischsauce
- 3 TL schwarze Knoblauch-Bohnen-Sauce
- Wasser
- zwei Portionen Chinanudeln
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 6 Min.



Mit leckerer Sauce

Zubereitung:

Steaks quer in schmale, lange Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Mangoldstängel putzen und quer in feine Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Peperoni putzen und ebenfalls quer in schmaler Ringe schneiden. Zum Mangold geben.

Öl in einer Wokpfanne erhitzen und Mangold und Peperoni darin kurz pfannenrühren. Schweinefleisch dazugeben und ebenfalls kurz pfannenrühren. Spinat hinzugeben. Mit etwas Fischsauce würzen. Knoblauch-Bohnen-Sauce dazugeben. Sauce mit etwas Wasser verlängern. Kurz köcheln lassen.

Parallel dazu Chinanudeln in einem Topf mit kochendem Wasser 4 Minuten garen.

Chinanudeln in ein Sieb geben und somit das Kochwasser

abschütten. Chinanudeln auf zwei Nudel-Bowls verteilen. Schweinefleisch mit Gemüse und Sauce darübergeben.

Servieren. Guten Appetit!

Variation einer Hochzeitssuppe



Gehaltvoller Teller

Zutaten für 2 Personen:

- 1 l frischer Gemüsefond
- 10 Markklößchen (Packung)
- 10 Grießklößchen (Packung)
- 10 Suppenmaultaschen (Packung)

- 1 Stängel Mangold
- 1 Pastinake
- 2 große Blumenkohlröschen
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Lauchzwiebeln
- kleine Portion Baby-Spinat
- 4 Stangen Spargel (geputzt, eingefroren)
- 6 Cherrydatteltomaten
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 10 Min.



Eine vollständige Mahlzeit

Zubereitung:

Petersilie kleinschneiden.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in grobe Stücke zerteilen.

Die fünf zuerst aufgeführten Gemüsesorten kommen in eine Schale, die vier zuletzt aufgeführten Gemüsesorten ebenfalls in eine Schale.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Suppeneinlagen wie Markklößchen, Griesklößchen und Suppenmaultaschen hineingeben. Gemüsesorten aus der ersten Schale hineingeben. Suppe bei geringer Temperatur 6 Minuten köcheln lassen. Gemüsesorten aus der zweiten Schale hineingeben. Suppe weitere 4 Minuten köcheln lassen. Mit Muskat, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Suppe abschmecken.

Suppe mit Einlagen und Gemüse auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Gefüllte Mangoldblätter mit Couscous-Mangold-Gemüse

Mögen Sie Mangold? Ich liebe Mangold. Er ist so vielseitig einsetzbar. Und schmeckt so gut und knackig. Er kann als Spinatersatz dienen und grob oder püriert als solch ein Gemüse zubereitet werden. Sie können ihn deutsch oder auch asiatisch zubereiten. Und: Sie können ihn füllen.



Auch mit Mangold kann man Rouladen zubereiten
Sie lesen richtig. Die Mangoldblätter mit dem üppigen Grün sind groß genug, um das daraus Mangoldrouladen zu machen. Keine großen Rouladen, eher kleine Rouladen, aber sie gelingen. Und mit der richtigen Füllung gelingen diese auch perfekt und schmecken hervorragend.

Schneiden Sie die Mangoldblätter am besten einmal quer in der Mitte durch, nehmen Sie so den groben, festen, weißen Stiel weg und verarbeiten Sie nur den großen, grünen Blattteil für die Rouladen. Ein Esslöffel einer beliebigen Füllung passen da immer in jedes Blatt.

Und damit auch der weiße Stiel Verwendung findet, schneiden Sie sie klein, garen Sie sie in kochendem Wasser und mischen Sie sie mit Couscous als Sättigungsbeilage.

Und schon haben Sie alle Teile des Mangold verwertet.



Leckere, würzige Rouladen
Tipp: Wenn Sie anstelle von Hackfleisch gegarten Couscous für die Füllung verwenden, haben Sie ein komplett veganes Gericht!

Für 2 Personen:

Für die gefüllten Mangoldblätter:

- 12 große Mangoldblätter
- 500 g Hackfleisch
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 kleine, rote Spitzpaprika
- 1/2 kleine Zucchini
- 8 Shiitakepilze
- 1 Bund Petersilie
- scharfes Paprikapulver
- Salz
- gemischter Pfeffer
- Zucker

- 1 Tasse Gemüsefond

Für das Gemüse:

- weiße Strünke der für die Füllung verwendeten Blätter
- 1 Tasse Couscous
- Butter
- Curry
- Salz
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 15 Min.

Gemüse für die Füllung putzen, gegebenenfalls schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Mit dem Hackfleisch in eine Schüssel geben. Mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker gut würzen. Alles mit der Hand vermischen.

Mangoldblätter auf ein großes Schneidebrett legen, einmal in der Mitte quer durchschneiden und somit den großen, weißen Stiel vom grünen Teil des Blattes trennen. Die weißen Stiele kleinschneiden und in eine Schale geben.

Grüne Blätter in kochendem Wasser bei geringer Temperatur 5 Minuten garen. Vorsichtig mit dem Schaumlöffel wieder herausheben.

Grüne Mangoldblätter erneut auf dem Schneidebrett ausbreiten. Jeweils etwa ein Esslöffel der Füllung auf ein Blatt geben, dieses zusammenrollen, die Ränder einschlagen und alle Rouladen vorsichtig auf einen Teller geben.

Rouladen auf den Boden eines großen Topfes legen.

Eine Tasse Gemüsefond darüber gießen und Rouladen bei geringer Temperatur 15 Minuten garen.

Parallel dazu weiße Stiele des Mangolds in kochendem Wasser 10

Minuten garen. Mit dem Schaumlöffel herausheben und in eine Schale geben.

Couscous in das gleiche kochende Wasser geben und im nur noch siedenden Wasser 5 Minuten ziehen lassen.

Kochwasser abschütten. Mangoldstiele dazugeben. Mit Curry, Salz und einer Prise Zucker würzen. Ein großes Stück Butter dazugeben und unterheben.

Rouladen vorsichtig mit dem Schaumlöffel aus dem Gemüsefond heben, auf zwei Teller verteilen und kreisförmig am Rand anordnen. Couscous-Mangold-Gemüse in die Mitte des Kreises geben. Etwas von dem Gemüsefond über den Couscous geben.

Servieren. Guten Appetit!

Gebratener Pansen mit Mangold in Sojasauce auf Mi-Nudeln



Ob Asiaten auch Pansen, also eine Innereie, zubereiten, weiß ich eigentlich nicht. Ich selbst habe jedoch in China-, Thai- oder Vietnam-Restaurants noch nie ein Rezept mit Innereien gefunden, geschweige denn gegessen. Aber auch in deutschen Restaurants muss man ja wirklich suchen, um ein solches zu finden, das Innereien anbietet. Das wird dann meistens gerade einmal eine Berliner Rinderleber sein, das ist aber auch schon alles.

Anyway, ich bereite hier ein asiatisches Gericht mit Pansen zu. Dieser wird, wie bekannt ist, vorher in kochendem Gemüsefond mehrere Stunden vorgegart. Auf diese Weise vorbereitet, abgekühlt und vielleicht portionsweise eingefroren, wird er noch zugeschnitten und bei diesem Gericht in Öl im Wok mehrere Minuten kross angebraten und pfannengerührt.

Dazu kommt Mangold. Die Sauce bilde ich ganz einfach mit Fischsauce, Sojasauce und verlängere mit Wasser.

Als Beilage gibt es dieses Mal Mi-Nudeln, die ich endlich einmal bei meinem Supermarkt gekauft und mitgenommen habe. Meistens vergesse ich nämlich, diese zu kaufen. Ebenso wie Reisnudeln. Und muss dann meistens eben doch Reis zum asiatischen Gericht zubereiten. In diesem Fall jedoch nicht.

Optisch gibt das Gericht nicht viel her. Die Sojasauce macht aus dem Gericht eine braune „Pampe“.

Aber schmackhaft ist es auf alle Fälle, und sehr lecker!

Für 2 Personen:

- 400 g Pansen (vorgegart)
- 4 Stängel Mangold
- Fischsauce
- dunkle Sojasauce
- 1 Tasse Wasser
- Olivenöl
- 2 Portionen Mi-Nudeln (1 Packung)
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.



Pansen in kurze, schmale Streifen schneiden.

Mangold putzen und quer in schmale Streifen schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen und Pansen darin einige Minuten unter Rühren sehr kross anbraten.

Gemüse dazugeben und ebenfalls kurz pfannenrühren.

Fischsauce und Sojasauce dazugeben. Mit dem Wasser ablöschen.

Alles verrühren und kurz köcheln lassen.

Parallel dazu Mi-Nudeln in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 4 Minuten garen.

Nudeln in den Wok geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Schweinebauch mit Gemüse und Ramen-Nudeln



Mit Ramen-Nudeln

Eigentlich eher ein deutsches Rezept, wenn man die Zutaten wie Schweinebauch oder Mangold betrachtet.

Aber da ist dann auch noch der Pak Choi als Gemüse, die würzige Sauce aus dunkler Soja-Sauce und als Sättigungsbeilage die Ramen-Nudeln.

Daher wird das Rezept erst einmal in die Kategorie „Asiatisch“ eingeordnet.

Das Gericht sieht ja auf den Fotos auch eher so aus.

Aber es ist würzig, pikant und schmackhaft.

Und gerade die Ramen-Nudeln geben dem Gericht noch so einen richtig schmackhaften Touch.

Für 2 Personen:

- 4 Schweinebauch-Scheiben
- Salz
- Pfeffer
- Paprika
- 4 Blätter Mangold
- 2 Pak Choi
- 4 EL dunkle Soja-Sauce
- 4 EL Wasser
- 280 g Ramen-Nudeln
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.



Mit dunkler Soja-Sauce gewürzt

Schweinebauch quer in schmale Streifen schneiden.

In eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Etwas ziehen lassen.

Gemüse putzen und ebenfalls quer in schmale Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Schweinebauch darin anbraten.

Gemüse dazugeben und mit anbraten.

Soja-Sauce und Wasser darüber geben.

Alles vermischen und kurz köcheln lassen.

Parallel dazu Nudeln in einem Topf mit kochendem Wasser 3–4 Minuten garen.

Nudeln zu der Fleisch-Gemüse-Mischung geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Salatmischung mit Saure-Sahne-Frenchdressing



Mit leicht saurem Dressing

Ein fertig vorbereiteter Salat, aber eben nur geputzt und aus unterschiedlichen Salatsorten gemischt.

Dazu zählen Lollo Bionda, Lollo Rossa, Romanasalat und roter Mangold.

Für das Dressing bereite ich ein Frenchdressing zu, das ich aber noch mit einem Becher saurerer Sahne sozusagen verlängere und verfeinere.

Fertig ist ein frischer Salat mit einem frischen, leicht sauren Dressing. Sehr bekömmlich, gut zu verdauen und sehr gesund.

Für 2 Personen:

- 300 g Salatmischung (2 Packungen à 150 g, Lollo Bionda, Lollo Rossa, Romanasalat, roter Mangold)

Für das Dressing:

- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Joghurt
- 1 EL Mayonnaise

- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL Senf
- 1/2 TL Meerrettich (Glas)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Becher saure Sahne (200 g)

Zubereitungszeit: 10 Min.



Frisch, gesund, leicht verdaulich

Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden.

Aus dem Knoblauch und allen anderen Zutaten in einer Schüssel ein Dressing zubereiten und gut vermischen.

Salat in eine sehr große Schüssel geben.

Dressing darüber geben und alles gut mit dem Salatbesteck vermischen.

Salat in zwei Schalen geben.

Servieren. Aus der Salatschüssel beim Essen nachservieren.

Guten Appetit!

Garnelen mit gemischtem Salat und Mayonnaise



Mit frischer, würziger Mayonnaise

Ein sehr frisches Gericht.

Denn Grundlage bilden gemischte Salatsorten.

Dazu eine selbst zubereitete Mayonnaise.

Die ich sowohl für den Salat als auch zum Würzen der gebratenen Garnelen verwende.

Letztere brate ich nur einige Minuten in gutem Olivenöl in der Pfanne an.

Frischer Salat



Frischer, sommerlicher Salat

Ein frischer, sommerlicher Salat. Er ist sehr gut an solch einem warmen Sommertag zu essen.

Er macht nicht dick und ist gut zu verdauen.

Insgesamt habe ich sechs Salatsorten verwendet.

Einmal einen Salatmix aus Mangold, Rote Beete, Spinat und

Rucola.

Dann noch Chicorée und Gurke.

Als Dressing einfach Aceto Balsamico di Modena, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker und ein Päckchen getrocknete Salatkräuter.

Für 2 Personen

- 2 Packungen Salatmix (à 125 g, Mangold, Rote Beete, Spinat und Rucola)
- 1 Chicorée
- 1 Gurke
- 1 Knoblauchzehe
- Aceto Balsamico di Modena
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Päckchen getrocknete Salatkräuter

Zubereitungszeit: 10 Min.



Knoblauch schälen und kleinschneiden. In eine Salatschüssel geben.

Chicorée putzen und quer in Streifen schneiden. Ebenfalls in die Schüssel geben.

Gurke längs achteln, dann quer in kleine Stücke schneiden. Auch in die Schüssel geben.

Salatmix dazugeben.

Aus Aceto Balsamico di Modena, Olivenöl, Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und einem Päckchen getrocknete Salatkräuter ein Dressing in einer Schale zubereiten. Löffelweise über den Salat geben.

Salat mit dem Salatbesteck gut vermischen.

Portionsweise auf zwei große Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Gegrillte Schweine-Niere auf rotem Mangold-Salat

Ich habe lange wieder auf ein gutes, lecker schmeckendes Innereien-Gericht gewartet.

Dies konnte ich nun, nach meinem Innereien-Einkauf von Pansen, Leber, Herz und Niere, zubereiten.

Und es ist mir ein leckeres Nieren-Gericht gelungen.

Ich fülle die Nieren mit frischem Rosmarin, Thymian und Knoblauch.

Und grille die Nieren in der Grill-Pfanne auf jeder Seite je nach Dicke etwa 4 Minuten.

Die Nieren sind dann fast durchgegart, sind innen noch ganz leicht rosé und haben herrliche Röstaromen.

Dazu ein einfacher Salat aus rotem Mangold, den ich einfach mit Balsamico-Essig und Olivenöl anmache und als Bett unter die gegrillten Nieren gebe.

Ein sehr leckeres Innereien-Gericht.

[amd-zlrecipe-recipe:1002]

Puten-Steaks auf gebratenem Mangold-Bett

Eigentlich ein Pfannen-Gericht.

Denn ich brate sowohl die Steaks als auch den kleingeschnittenen Mangold einige Minuten kräftig in heißem Öl in zwei Grill-Pfannen.

Aber ich habe das Gericht dennoch auf zwei Tellern angerichtet.

[amd-zlrecipe-recipe:998]

Gefüllter Chinakohl und gefüllter Mangold

Eigentlich wollte ich Krautwickel zubereiten, wie man im Badischen so schön zu Kohlrouladen sagt.

Dieser Plan funktionierte leider nicht, der Wirsing, dessen Blätter ich dafür verwenden wollte, war leider innen schon etwas braun und somit verdorben. Schade.

Da hab ich schnell improvisiert und große Chinakohl- und Mangold-Blätter verwendet.

Ich habe zwar keine Rouladen erstellt wie ich es beim Wirsing vorhatte.

Aber ich habe eine leckere Hackfleisch-Füllung zubereitet und

einfach einige Blätter des Chinakohls und des Mangolds gefüllt.

Man kann das Gericht aufteilen, noch etwas Reis dazu zubereiten und etwas von der leckeren Weißwein-Sauce verwenden, dann hat man ein Gericht für zwei Personen.

Oder man isst den gefüllten Chinakohl und den gefüllten Mangold zusammen ohne Beilage als eine Person.

[amd-zlrecipe-recipe:934]

Frischer Salat

Ein frischer, bunter Salat. Aus verschiedenen Gemüsesorten, die ich vorrätig hatte.

Dazu aus dem Glas eingelegte Oliven und Tomaten.

Natürlich angemacht mit Balsamico-Essig und Olivenöl.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:841]

Chorizo-Mangold-Röllchen

Eines meiner geliebten Röllchen-Rezepte. Selbst kreiert und etwas eigenes damit geschaffen.

Ich hatte Chorizo vorrätig, die ich anders als in einer Sauce verwenden wollte.

Außerdem hatte ich schönen, frischen, herrlichen Mangold. Der schöne, weiche, grüne Blätter hatte.

Was bot sich einfacheres an, als einfach eine Chorizo-Wurst in ein Mangold-Blatt einzurollen, zu fixieren, kurz in Butter anzubraten und in einer Weißwein-Sauce zu garen?

Fertig ist ein leckerer Snack, der aber auch schon fast als ganzes Abendessen durchgeht.

[amd-zlrecipe-recipe:838]