# Rindersteaks mit Zwiebeln und Champignons



Steaks mit Zwiebeln und Pilzen und viel Sauce

Ein kleiner Snack. Zwei dünne Rindersteaks – medium zubereitet – mit etwas Zwiebel und Champignons in einer dunklen Bratensauce. Dazu ein wenig Mozzarella und Kräuterbutter. Serviert mit einigen Schrippen.

**Zutaten für 1 Person:**

- 2 dünne Rindersteak (jeweils etwa 100 g)
- 2 große, weiße Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Bratenfond
- ¾ Mozzarella (90 g)
- Kräuterbutter
- Salz
- schwarzer Pfeffer

- Olivenöl
- 2 Schrippen

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

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel in Streifen schneiden, Knoblauch kleinschneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Champignons dazugeben und mit anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen. Steaks auf beiden Seiten jeweils 1 Minute anbraten. Auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Etwas Bratenfond hinzugeben und mit dem Kochlöffel Bratrückstände vom Pfannenboden lösen. Gemüse hinzugeben und wieder erhitzen. Eine Scheibe Mozzarella auf jedes Steak geben und verlaufen lassen. Steaks herausnehmen und auf einen Teller geben. Kräuterbutter auf die Steaks geben. Gemüse daneben legen und etwas Sauce darüber verteilen. Mit den Schrippen servieren.

---

# Gefüllte Paprika



Paprikaschoten in der Auflaufform

Diesmal gefüllte Paprika mit einer Füllung aus Hackfleisch, Champignon und Mozzarella. Für etwas Schärfe sorgt die Peperoni. Aroma gibt der frische Rosmarin. Dann noch kräftig gewürzt mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer. Und einfach in einer Auflaufform mit stückigen Tomaten und Tomatensaft im Backofen gegart.

**Zutaten für 1 Person:**

- 2 Paprika
- 250 g Hackfleisch (gemischt)
- 125 g Mozzarella
- 1 großer, brauner Champigon
- 1 rote PeperonI
- 1 Zweig Rosmarin
- 240 g Tomaten (gestückelt, Dose)
- süßes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 50 Min.

Champignon und Mozzarella in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Peperoni kleinschneiden und dazugeben. Hackfleisch ebenfalls dazugeben. Blättchen vom Rosmarin abzupfen, kleinwiegen und in die Schüssel geben. Sehr kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Gut vermischen. Von den Paprikaschoten schmal den oberen Teil waagrecht abschneiden. Paprikas innen putzen, mit einem Esslöffel mit der Füllung füllen und die Deckel jeweils oben auf setzen. Tomatenstückchen mit Saft in eine mittlere Auflaufform geben und Paprikaschoten hineinstellen. Backofen auf 160 Grad Celsius Umluft erhitzen und Auflaufform auf mittlerer Ebene 60 Minuten hineingeben. Herausnehmen und in der Auflaufform servieren. Wenn man möchte, kann man zusätzlich Reis oder Bulgur dazu garen und richtet diesen zusammen mit den Paprikaschoten und der Tomatensauce auf einem großen Teller an.

---

# Nackenkoteletts mit Kräuterbutter und Zwiebelbaguette



Koteletts, medium, mit Käse, Kräuterbutter und einigen Champignons

Ich wollte heute etwas Einfaches, Schnelles zubereiten. Mir war einfach nach Fleisch, also Steak, ohne viel Drumherum oder Beilagen, die ich erst zubereiten müsste. Ein qualitativ hochwertiges, „fettes“ (Jugendsprache), aber eben teures Steak hatte ich nicht vorrätig. Aber eben noch einige Nackenkoteletts. Es heißt ja, Schweinefleisch immer gut durchzubraten. Ich gehe davon ab, es gibt die Koteletts zwar nicht rare, aber ich bereite sie medium, innen also noch etwas rosé zu.

Einen kleinen Aufwand betreibe ich, indem ich frische Kräuterbutter aus Knoblauch, Kräutern, Gewürzen und Butter zubereite, denn davon werde ich noch einige kleine Portionen einfrieren. Dann sind noch einige Champignons vorrätig, und eine halbe Mozzarellascheibe muss verwertet werden.

Und dazu einfach ein frisches Zwiebelbaguette. Schon ist der Abend gerettet.

**Zutaten für 1 Person:**

- 2 Nackenkoteletts vom Schwein
- 5–6 weiße Champignons
- ½ Mozzarellakugel (60 g)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Schmalz

*Für die Kräuterbutter:*

- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Rosmarin
- 4–5 Zweige Basilikum
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch
- süßes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 125 g weiche Butter

- ½ Zwiebelbaguette

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 5–6 Min.

*Kräuterbutter:*
Blättchen vom Rosmarin und Basilikum abzupfen. Alle Kräuter zusammen mit einem Wiegemesser sehr klein wiegen. Knoblauchzehen schälen und ebenfalls sehr klein schneiden. Kräuter und Knoblauch in eine Schale geben. Butter dazugeben, kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und mit einer Gabel kräftig vermischen. Zwei Portionen im Kühlschrank kaltstellen, die restliche Kräuterbutter portionsweise einfrieren, z.B. in Eiswürfelbehältern.

Champignons halbieren. Mozzarella in vier dünne Scheiben schneiden. Koteletts jeweils auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Schmalz in einer Pfanne erhitzen, Champignons an den Rand der Pfanne geben, Koteletts jeweils auf beiden Seiten 2 Minuten kräftig anbraten. Beim ersten Wenden gleich jeweils zwei Mozzarellascheiben auf die Steaks geben, damit der Käse

etwas schmelzen kann.

Koteletts mit dem Mozzarella auf einen Teller geben, Kräuterbutter darauf geben, Champignonshälften daneben legen und mit geschnittenem Zwiebelbaguette servieren.

---

# Patate Risottate



Patate risottate im tiefen Teller

Ich nehme normalerweise in Geschäften, Discountern oder Supermärkten, in denen ich einkaufe, nie irgendwelche Flyer mit Angeboten oder gar Rezepten mit. Da ich aber in meinem EDEKA-Supermakrt sehr gern einkaufe, da er eine großes Angebot hat und das Einkaufen dort Spaß macht, ahbe ich diesmal doch das EDEKA-Magazin mit Rezepten mitgenommen. Zuhause habe ich es durchgeschaut und bin bei den Kartoffelrezepten auf dieses Rezept hier gestoßen, das ich noch nicht kannte und mir interessant erschien.

Nach etwas Recherchieren habe ich die richtige (italienische) Bezeichnung für das Gericht gefunden, im Rezeptemagazin des Discounter wird es als „Kartoffel-Sotto“ bezeichnet. Risotto ist fast jedem bekannt, ein norditalienisches Breigericht aus gekochtem Reis, das es in vielen Variationen gibt. Der Begriff stammt vom italienischen „riso cotto“, das „gekochter Reis“ bedeutet. Für dieses Kartoffelgericht gibt es leider keine Zusammenziehung zweier Begriffe wie beim „Ris(o+c)otto“, oder auch beim englischen „Br(eakfast+L)unch“. Übersetzt bedeutet „Patate risottate“ „Kartoffeln, nach Art des Risotto gekocht“. Vereinfacht und eingedeutscht kann man das Gericht auch einfach „Kartoffel-Gulasch“ nennen.

Das Gericht bot sich an, da ich noch einen Topf Basilikum auf dem Fensterregal meiner Küche stehen hatte, bei dem die Blättchen schon leicht von Schädlingen angefressen waren und ich die noch unbeschadeten Blättchen gern schnell verwenden wollte. Ich habe das Rezept aus dem Edeka-Rezeptemagazin etwas abgewandelt, da ich nicht alle Zutaten vorrätig hatte, und mit einigen anderen Zutaten ergänzt.

Ich habe wenig Erfahrung mit diesen Rezeptemagazinen oder -flyern und musste feststellen, dass die Mengenangaben für das Gericht nicht ganz passend sind. Die Mengenangaben waren für 4 Personen, ich teilte sie also für mich als einzelne Person durch 4 und … das Kartoffel-Sotto war eher ein kleiner Klacks auf dem Teller. Eher zu wenig für ein volles Mittag- oder Abendessen. Man darf also gern noch 2 mittelgroße Kartoffeln zu meinen Angaben hinzunehmen.

**Zutaten für 1 Person:**

- 150 g festkochende Kartoffeln
- 50 g Fenchel
- 100 g Tomaten
- 20 g weiße Champignons
- ½ rote Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen

- 25 g Speck
- 60 g Mozzarella
- 1 TL Kapern (aus dem Glas)
- trockener Weißwein
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Zweig Rosmarin
- 4–5 Zweige Basilikum
- Muskat
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Fenchel putzen. Kartoffeln, Fenchel und Tomate in kleine Würfelchen schneiden. Zwiebel kleinschneiden. Knoblauch quer in Scheiben schneiden. Champignons in dünne Scheiben schneiden. Speck in kleine Würfel schneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen.

Es empfiehlt sich, das Kartoffel-Sotto wie ein Risotto in einem großen Topf unter ständigem Rühren zuzubereiten, bis die Flüssigkeit aufgesogen und verdampft ist. Öl in einem großen Topf erhitzen und Kartoffeln, Fenchel, Champignons, Zwiebel, Knoblauch und Rosmarin darin andünsten. Mit einem Schuss trockenem Weißwein ablöschen und Gemüsebrühe hinzugeben. Bei mittlerer Temperatur unzugedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Dann Tomate und Kapern hinzugeben und alles nochmals 5 Minuten köcheln, bis fast die ganze Flüssigkeit verdampft ist.

Währenddessen Speckwürfel in einer kleinen Pfanne ohne Fett einige Minuten kross und knusprig braten. Dann beiseite stellen. Mozzarella in kleine Stücke schneiden oder zerrupfen und die Basilikumblätter mit der Hand grob zerrupfen. Kartoffel-Sotto mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Dann zum Ende der Garzeit, wenn noch etwas Flüssigkeit im Topf ist, Mozzarella hinzugeben, alles gut

verrühren, Herdplatte ausschalten und zugedeckt den Käse gut zerlaufen lassen. Vor dem Servieren Basilikum unterheben. Sotto in einen tiefen Teller geben und Speckwürfel darüber verteilen.

---

# Rouladen mit Speckknödel



Gefüllte Rouladen mit Knödel

Meinen bisherigen Supermarkt finde ich wirklich gut, er hat ein sehr gutes Angebot, eine große Auswahl, und das Einkaufen macht dort wirklich Spaß. Nur finde ich in letzter Zeit die Auswahl an der Frischfleischtheke nicht mehr so anregend. Das Angebot ist meistens gleich – Braten, Gulasch, Steak, Schnitzel, Hackfleisch, Schweinebauch, einige marinierte Fleischstücke für den Grill, das war es eigentlich auch. Gut, ich kann dort auch Innereien bestellen, aber das mache ich nicht so oft. Also kam ich ganz einfach auf die Idee … einfach

einen anderen Supermarkt auszuprobieren und zu schauen, wie das Angebot dort ist. Der andere Supermarkt hat zwar keine Frischfleischtheke, aber eine gekühlte Frischfleischabteilung mit frischem, verpacktem Fleisch. Und dort fand ich zum einen einige abgepackte Innereien, preiswerte Fleischknochen für Fonds, Bratenfleisch und preiswerte Rinderrouladen. Es lohnt sich also auf alle Fälle immer, zu schauen, was die Konkurrenz im Sortiment hat. Demnächst teste ich einen weiteren Supermarkt, um zu schauen, wie das Angebot dort ist.

Die Füllung wollte ich nicht klassisch zubereiten, sondern entschied mich für eine pürierte Füllung aus Leber, Speck, Schalotten und Knoblauch, der ich etwas klein geschnittenen Mozzarella untermischte. Also eher eine Füllung, wie man sie für eine Pastete kennt. Das Problem, das sich bei der Füllung ergab, war jedoch, dass sie nach dem Pürieren durch die Lebern viel zu flüssig war, was ich nicht erwartet hatte. Ich hätte sie in dieser Konsistenz nicht für die Rouladen verwenden können. Hackfleisch für eine bessere Bindung hatte ich nicht vorrätig und wollte ich auch nicht verwenden. Somit bietet es sich an – wie bei einer Frikadellenmasse, die für die Pfanne noch zu flüssig ist –, einfach etwas Paniermehl unterzumischen. Die Füllung wird schön kompakt und die Rouladen lassen sich gut damit befüllen. Ich verzichtete jedoch aufgrund der anfänglichen Probleme mit der Konsistenz nicht darauf, die Füllung mit 1 cl gutem Cognac zu aromatisieren.



Rouladen mit Knödel auf einem Teller angerichtet

Dazu eine exzellente Rotweinbratensauce, die sich beim Köcheln der Rouladen mit dem hinzugefügten Gemüse sogar ohne zusätzlichen Braten- oder Gemüsefond bildet. Es ist empfehlenswert, den gleichen hochwertigen (Rot-)Wein, den man selbst zum Essen genießt, auch zum Kochen zu verwenden. Ich habe zum Kochen einen hervorragenden französischen Rotwein verwendet. Die schmackhafte Sauce spricht für sich.

Und klassisch zum Gericht Speckknödel als Beilage.

**Zutaten für 1 Person:**

- 2 Rouladen (300 g Rouladenfleisch vom Rind)

*Für die Füllung:*

- 150 g Hähnchenlebern
- 50 g Südtiroler Speck a.a.G
- ½ Mozzarellakugel (60 g)
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote

- 1 Zweig frischer Rosmarin
- mittelscharfer Senf
- 1 cl Rémy Martin Cœur de Cognac
- 3 EL Paniermehl
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

- ein Stück Knollensellerie
- 1 Wurzel
- ½ Lauchstange
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 300 ml trockener Rotwein
- 150 ml Wasser
- Olivenöl

- 2 Speckknödel

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 60 Min.

Lebern von Fett befreien und grob zerkleinern. Speck in kleine Würfel schneiden. Beides in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chilischote ebenfalls kleinschneiden. Blättchen des Rosmarin abzupfen und kleinwiegen. Mozzarella in kleine Stücke schneiden. Schalotte, Knoblauch, Chilischote, Rosmarin, Mozzarella, Senf und Cognac in die Rührschüssel hinzugeben. Dann zum Binden Paniermehl dazugeben, alles sehr gut mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen, gut vermengen und einige Minuten ruhen lassen. Rouladenfleisch auf ein großes Arbeitsbrett legen, nicht würzen, jede Roulade mit der Hälfte der Füllmasse füllen, zusammenrollen und 2–3 Mal mit Küchengarn zusammenschnüren.

Sellerie, Wurzel, Lauch, Zwiebel und Knoblauchzehen nicht putzen, sondern nur grob zerkleinern. Sie geben der Sauce nur Aroma und werden vor dem Servieren herausgenommen. Öl in einem großen Topf sehr stark erhitzen, es darf rauchen. Rouladen

hineingeben und auf der Unterseite scharf anbraten. Gemüse dazugeben, mit Rotwein und dann Wasser ablöschen und zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen die Speckknödel frisch zubereiten oder kurz vor Ende der Garzeit aufgetaute Knödel in siedendem Wasser 5–10 Minuten erhitzen. Gemüse aus der Rouladensauce nehmen und die Sauce mit Salz würzen und abschmecken. Rouladen herausnehmen, Küchengarn entfernen und die Rouladen auf einen Teller geben. Knödel dazugeben und beides kräftig mit Sauce übergießen.

---

# Gefüllte Tomaten



Tomaten mit Füllung

Ich wollte gefüllte Tomaten zubereiten und entschied mich für eine Füllung mit Hackfleisch. Es bot sich zwar an, dies noch mit Reis zu mischen, aber ich griff zu türkischen, kleinen Suppennudeln – Makarnalari –, die ich aber vorgarte.

Sicherlich kann man die Pasta auch ungegart verwenden, aber dann müssten man die gefüllten Tomaten vermutlich länger garen. Die Füllung besteht somit aus einer Fleisch-Pasta-Mischung, was vielleicht wegen der Pasta ein wenig ungewöhnlich ist. Die Füllung würzte ich noch mit frischem Rosmarin. Auf die gefüllten Tomaten kam noch jeweils eine Scheibe Mozzarella, bevor obenauf der oberste Teil der Tomaten als Deckel kam.

**Zutaten für 1 Person:**

- 250 g Hackfleisch (gemischt)
- 3 EL Makarnalari
- 5 feste Tomaten
- 1 Mozzarellakugel (125 g)
- 3 Zweige Rosmarin
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 300 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- Zahnstocher

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 45 Min.

Jeweils obersten Teil der Tomaten waagrecht als Deckel abschneiden und aufbewahren. Tomateninneres mit einem kleinen Löffel herausnehmen und die Tomaten aushöhlen. Das Tomateninnere kann man für die Zubereitung einer kleinen Menge Sugo verwenden. Makarnalari nach Anleitung zubereiten. Blättchen der Rosmarinzweige abzupfen und kleinwiegen. Hackfleisch in eine Schüssel geben, Makarnalari dazugeben und Rosmarin. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermengen und die Tomaten mit einem Esslöffel damit füllen. Mozzarellakugel in dicke Scheiben schneiden, jeweils eine Scheibe auf eine

gefüllte Tomate legen, den Tomatenoberteil darauf und sicherheitshalber jede Tomate mit einem Zahnstocher von oben durchstechen und alles fixieren. Gefüllte Tomaten beiseite stellen. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel pitzen und in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen und Gemüse darin andünsten. Mit Fond ablöschen. Gefüllte Tomaten in die Pfanne stellen und alles zugedeckt bei mittlerer Temperatur etwa 40 Minuten garen.

Gefüllte Tomaten auf einen Teller geben, Zahnstocher entfernen. Sauce ein wenig verrühren, abschmecken und über die Tomaten geben. Dazu passt eine Schrippe.

---

# Hackfleisch-Sauerkraut-Mozzarella-Frikadellen



Frikadellen

Ich habe für die Frikadellen gemischtes Hackfleisch gewählt, dazu Sauerkraut und Mozzarella. Das Sauerkraut wird erst in Wasser mit Wacholderbeeren, Kümmel und Lorbeerblättern gegart. Wacholderbeeren und Lorbeerblätter dann entfernen und Sauerkraut durch ein Sieb geben. Es bietet sich an, das Sauerkraut auszudrücken, sonst ist die Frikadellenmasse zu feucht und man benötigt Paniermehl, das ich verwenden musste. Bindung bekommen die Frikadellen durch Eier und den zerlaufenden Mizzarella. Es ist eine schmackhafte Variante zu den normalen Frikadellen, die Masse ist kompakt und man erhält sehr schöne, runde Frikadellen. Ich gebe den Frikadellen jeweils 10 Minuten auf jeder Seite bei mittlerer Temperatur, dann werden sie schön kross. Und sie schmecken angenehm weich und würzig. Mit Fotos von Frikadellen gewinnt man zwar keinen Wettbewerb, das Gericht müsste dazu etwas aufwändig gestylt sein, aber es gibt dennoch zwei schöne Fotos davon.

**Zutaten für 7–8 Frikadellen:**

- 250 g Hackfleisch (gemischt)
- 250 g Weinsauerkraut
- 1 Mozzarellakugel (125 g)
- 4 Eier
- 8 EL Paniermehl
- 6 Wacholderbeeren
- Kümmel
- 2 frische Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 50 Min.

300 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Wacholderbeeren, eine gute Prise Kümmel und Lorbeerblätter hinzugeben und Sauerkraut darin garen. Nach dem Garen

Wacholderbeeren und Lorbeerblätter entfernen und Sauerkraut durch ein Sieb geben. Mozzarella in ganz kleine Würfel schneiden. Hackfleisch, Sauerkraut und Mozzarella in eine große Schüssel geben. Eier dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Paniermehl dazugeben und alles gut vermischen. Etwa eine halbe Stunde ziehen lassen, damit das Paniermehl ein wenig quillt. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Frikadellen muss man vermutlich in zwei Portionen zubereiten, weil sie nicht alle in eine Pfanne passen. Vier Kugeln formen, in das heiße Öl geben, mit dem Pfannenwender etwas platt drücken und bei mittlerer Temperatur 10 Minuten braten. Dann wenden und nochmals 10 Minuten braten. So werden sie schön kross und es ist sicher, dass sie durchgegart sind. Die zweite Portion in der gleichen Weise zubereiten. Frikadellen auf einem Teller anrichten, dazu passt eine Schrippe.

---

# Kabeljau-Tomate-Mozzarella-Ragout auf Conchiglioni



Fisch mit Tomate, Mozzarella und Pasta

Ein weiterer Minimalist. Sechs Zutaten, zwei Gewürze, Fett. Zusammengestellt habe ich Kabeljau, Tomate, Mozzarella, dazu die hervorragenden Conchiglioni, die vorher gegart und dann hinzugefügt werden. Für die Sauce wird Fischfond verwendet. Als Gewürze nur Salz und weißer Pfeffer. Und garniert mit frischem Basilikum.

**Zutaten für 1 Person:**

- 200 g Kabeljaufilet
- 1 Tomate
- 1 Mozzarellakugel (125 g)
- 200 ml Fischfond
- 4–5 Zweige Basilikum
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

- 125 g Conchiglioni

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 40 Min.

Conchiglioni nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Fischfilet in etwa 5 cm lange, dicke Streifen schneiden. Tomate und Mozzarella in Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Fisch und Tomatenwürfel darin andünsten. Mit Fond ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ein wenig köcheln lassen. Pasta dazugeben, etwas erhitzen und alles vermischen. Mozzarella dazugeben und alles etwa 5–10 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Basilikum kleinwiegen. Ragout in einem tiefen Pastateller anrichten und Basilikum darüber geben.

---

# Hackfleisch-Pfanne



Alle Zutaten gebraten in der Pfanne

Ein Minimalistengericht. Es kommt mit vier Hauptzutaten, 1 Kraut, 2 Gewürzen und Olivenöl aus. Gart man jedoch das

Sauerkraut zuvor mit einigen zusätzlichen Gewürzen, kommen doch noch Zutaten hinzu. Zusammengestellt habe ich Rinderhackfleisch, Weinsauerkraut, Tomaten, Mozzarella und frischen Rosmarin. In dieser Reihenfolge kommen die Zutaten nacheinander zusammen in eine Pfanne und werden gebraten bzw. gegart. Gewürzt wird mit Salz und schwarzem Pfeffer. Gegessen wird das Gericht am besten direkt aus der Pfanne. Und dazu passt eine Schrippe.

**Zutaten für 1 Person:**

- 250 g Hackfleisch (Rind)
- 125 g Weinsauerkraut
- 1 Tomate
- 1 Mozzarella (125 g)
- 3 Zweige frischer Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 45 Min.

Weinsauerkraut nach Anleitung zubereiten. Durch ein Sieb geben, um keine Flüssigkeit zu haben. Tomaten und Mozzarella in kleine Stücke schneiden. Rosmarinblättchen abzupfen und kleinwiegen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch einige Minuten darin anbraten. Sauerkraut hinzugeben und bei geringer Temperatur 10 Minuten mitbraten. Tomatenstücke hinzugeben und nochmals 10 Minuten braten, sie sollen leicht zerfallen. Alles vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Mozzarellastücke gleichmäßig darüber verteilen. Rosmarin darüberstreuen. Alles nochmals 10 Minuten bei geringer Temperatur braten. Zusammen mit einer Schrippe in der Pfanne servieren.

# Schnelle Pasta



Penne Rigate

Es war noch viel übrig von der gestrigen Rotwein-Braten-Sauce wie hier. Dazu kochte ich einfach etwas halbsaucensüffige Penne Rigate :D. Die ich auch gleich, was ich sonst nicht mache, im Pastateller in der Sauce ertränkte – sieht man auf den Fotos nicht. Darüber gab es etwas zerrupften Mozzarella. Und für besonderen Geschmack und zum Garnieren frischen, kleingewiegten Majoran. Fertig ist der schnelle Pastateller.

- 175 g Penne Rigate
- 2 Schopflöffel Rotwein-Braten-Sauce
- 30 g Mozzarella
- 4–5 Zweige frischer Majoran

# Schulterbraten mit Mozzarella und Weinsauerkraut



Mit Mozzarella überbackener Braten und Sauerkraut

Vom Schulterbraten hatte ich eine etwa 5–6 cm dicke Scheibe mit Knochen gekauft, die 600 g wog. Zubereitet habe ich sie ganz klassisch mit einer Sauce aus Rotwein und Bratenfond. Zusätzliches Aroma geben gemahlener Kreuzkümmel und ein mitgegarter Rosmarinzweig, etwas Schärfe eine Chilischote, die ich im Ganzen mitkochte. Die Schulterbratenscheibe habe ich mit etwas Mozzarella im Backofen überbacken. Die sehr schmackhafte Sauce kommt bei dem Gericht leider nicht so sehr zur Geltung, will man nicht unnötigerweise das Sauerkraut darin ertränken.

Beim Sauerkraut habe ich auf fertig zubereitetes zurückgegriffen, das ich aber mit Wacholderberen, Kümmel und Lorbeerblättern verfeinert habe.

Das Gericht ist für eine Person mit großem Appetit, wenn man

etwas mehr Sauerkraut zubereitet, kann man die Bratenscheibe auch in zwei Portionen teilen und das Gericht auf zwei Tellern für zwei Personen servieren.

**Zutaten für 1 Person:**

- 600 g Schweineschulterbraten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Chilischote
- 1 Zweig Rosmarin
- 200 ml trockener Rotwein
- 500 ml Bratenfond
- 125 g Mozzarella (1 Kugel)
- 125 g Weinsauerkraut
- 6 Wacholderbeeren
- Kümmel
- 2 frische Lorbeerblätter
- ½ TL Kreuzkümmel
- edelsüßes Paprikapulver
- Koriander
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

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

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Schulterbraten auf beiden Seiten mit Paprikapulver, gemahlenem Koriander, Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem großen Topf erhitzen und die Bratenscheibe auf beiden Seiten jeweils einige Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen und das Gemüse im Öl anbraten. Braten wieder hineingeben und mit Rotwein ablöschen. Fond hinzugeben. Dann Chilischote und Rosmarinzweig dazugeben. Ebenso Kreuzkümmel. Zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln lassen. Danach Chilischote und Rosmarinzweig

herausnehmen und Sauce abschmecken

Kurz vor Ende der Garzeit Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Sauerkraut darin etwas andünsten. Dann 300 ml Wasser dazugeben. 6 Wacholderbeeren, eine Prise Kümmel und zwei Lorbeerblätter für etwas Würze hinzugeben. Zugedeckt etwa 10 Minuten garen.

Backofengrill auf 220 ºC erhitzen. Bratenscheibe in eine Auflaufform geben, Sauce dabei warmhalten. Mozzarella in drei flache Scheiben schneiden, auf den Braten legen und den Braten einige Minuten auf oberster Ebene im Backofen überbacken. Der Mozzarella verträgt gern 4–5 Minuten bei dieser Temperatur, bis er verläuft und leicht gebräunt ist.

Beim Sauerkraut Lorbeerblätter entfernen und – wenn gewünscht – die Wacholderbeeren. Überbackene Bratenscheibe auf einen Teller geben, Sauce dazugeben und das Sauerkraut daneben.

---

# Schweinebauchrollen mit Mozzarella und Rosmarin in Weißweinsauce



Rollen mit Käse in Sauce

Schweinebauch hatte ich schon auf verschiedene Art zubereitet, kleingeschnitten und gekocht in einer Gemüsesuppe, paniert und gebraten in der Pfanne und gegrillt unter dem Backofengrill. Diesmal dachte ich mir, ihn gerollt zuzubereiten und überlegte mir eine passende Füllung. Ich entschied mich für Mozzarella mit etwas frischem Rosmarin. Auch hier schmeckt der Schweinebauch wieder sehr lecker und ich bin angetan von seiner Schmackhaftigkeit. Die Weißweinsauce bildet sich von allein, Schweinebauch und vor allem Mozzarella würzen sie kräftig. Dazu gibt es einfach zwei Schrippen.

**Zutaten für 1 Person:**

- 3 Schweinebauchscheiben
- 125 g Mozzarella (1 Kugel)
- 3 kleine Rosmarinzweige
- trockener Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 6 Zahnstocher

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

Mozzarellakugel in drei etwa gleich breite Streifen schneiden. Bauchscheiben nur auf der Innenseite mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils an ein Ende ein Mozzarellastück legen, dazu ein Rosmarinzweig. Vorsichtig zusammenrollen und mit jeweils zwei Zahnstochern fixieren. Butter in einer Pfanne mit Deckel erhitzen, Schweinebauchrollen jeweils auf der Naht- und der oberen Seite kräftig anbraten, so dass aber die Butter nicht verbrennt. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 20 Minuten köcheln lassen. Schweinebauchrollen auf einen Teller geben. Sauce abschmecken und großzügig zu den Schweinebauchrollen geben. Die Sauce lässt sich sehr gut mit den Schrippen auftunken.

---

# Hackfleisch mit Mozzarella auf Maccheroni



Hackfleisch-Mozzarella-Sauce auf Pasta

Der Westen trifft den Osten. Die westlichen Geschmacksgeber sind die frischen Kräuter Rosmarin, Thymian, Oregano und Salbei und natürlich der Mozzarella, der kurz vor Ende der Garzeit zum Hackfleisch in die Sauce kommt, um darin noch zu schmelzen. Östliche Geschmacksgeber sind fein gemörserter Bockshornkleesamen, Baharat, Ingwerpulver, Harissapaste, Pul biber und Shichimi Tougarashi. Weißwein und Schmand binden die Sauce sehr schön. Dazu passen Maccheroni.

**Zutaten für 2 Personen:**

- 250 g Hackfleisch (Rind)
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 200 g Mozzarella
- ½ l trockener Weißwein
- 3 gehäufte EL Schmand
- 2 TL Bockshornkleesamen

- 1 TL Baharat
- ½ TL Ingwerpulver
- 1 TL Harissapaste
- ½ TL Pul biber
- ¼ TL Shichimi Tougarashi (jap. Chili-Gewürzmischung)

- 2 Zweige frischer Rosmarin
- viele Zweige frischer Thymian
- viele Zweige frischer Oregano
- 15–16 Salbeiblätter

- ¼ Zitrone (Saft)
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 250 g Maccheroni

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, Lauchzwiebel putzen. Das Gemüse kleinschneiden. Butter in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch und das Gemüse darin anbraten. Zugedeckt bei mittlerer Temperatur etwas köcheln und Flüssigkeit ziehen lassen. Mit Weißwein ablöschen, den Schmand hinzugeben, alles verrühren und zugedeckt köcheln lassen. Von den Rosmarinzweigen die Blätter abzupfen, Thymian- und Oreganozweige im Ganzen verwenden und zusammen mit den Salbeiblättern kleinwiegen. Bockshornkleesamen im Mörser möglichst fein Mörsern. Bockshornkleesamen, Baharat, Ingwerpulver, Harissa, Pul biber und Shichimi Tougarashi hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die frischen Kräuter hinzugeben. Alles verrühren und zugedeckt bei mittlerer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Dann die Hackfleischsauce 20 Minuten ohne Deckel reduzieren, bis sie etwas sämig ist. Zitronensaft hinzugeben.

Währenddessen Maccheroni nach Anleitung zubereiten.

Hackfleischsauce abschmecken. Mozzarella in kleine Würfel schneiden, unter die Hackfleischsauce heben und leicht schmelzen lassen. Maccheroni in zwei tiefen Nudeltellern anrichten, vom Hackfleisch-Mozzarella-Gemisch mit Sauce darüber geben und servieren.