

Pansen-Spargel-Gulasch mit Rosinen und Penne Rigate

Die Innereien-Woche hat sich nun doch um eine Woche verschoben. Mein Online-Metzger hat nicht immer Bullenhoden vorrätig. Und auch sein Lieferant kann dies nicht immer sofort liefern. Denn schließlich braucht es dafür einen ganzen Bullen. ☐

Als erstes Innereien-Gericht bereite ich Gulasch mit Pansen und Spargel zu, dazu Pasta. Dieses Gericht war so eigentlich nicht geplant, ich bin eher zufällig darauf gekommen.

Pansen muss man für die weitere Zubereitung erst vorbereiten. Voraussetzung ist natürlich, dass man vom Schlachter weißen, also gereinigten Pansen bekommt. Dann muss der Pansen in Gemüsefond etwa 3–4 Stunden köcheln, um gegart zu sein.

Dies habe ich mit dem mir gelieferten Pansen getan. Ich habe ihn dann mit dem Schaumlöffel herausgehoben, auf einen Teller gegeben und abkühlen lassen. Nach dieser langen Garzeit ist der Pansen leicht faserig. Und als ich ihn so betrachtete, erinnerte er mich an gegartes, faseriges Rinder-Gulasch. Und ich dachte mir, wieso nicht von der Hälfte des vorgegarten Pansen ein schönes Gulasch zubereiten. In kleine Stücke geschnitten. Dazu passte dann noch, dass ich noch Spargel vorrätig hatte, der verbraucht werden musste. Das passte dann zum Gulasch.

Und zusätzlich habe ich etwas Rosinen in das Gulasch gegeben. Die Rosinen sorgen für eine leichte Süße im Gulasch.

Die Sauce bilde ich allein aus dem stark verkochten und reduzierten Gemüsefond, den man nicht weiter würzen muss. Der reduzierte Fond ist so würzig, dass ich zum einen noch etwas Sahne zum Binden und Abmildern hinzugebe. Und zusätzlich kann man die Sauce auch noch mit etwas Kochwasser der Pasta

verlängern.

Das Gericht ist somit selbst kreiert und schmeckt wirklich lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:143]

Tortellini in Knoblauch-Rotwein-Tomaten-Sauce

Ich habe mal wieder frische Tortellini gekauft und bereite diese zu. Mit einer einfachen Tomaten-Sauce, die ich mit etwas Rotwein verlängere. Und mit einigen Knoblauchzehen gebe ein weiteres Aroma hinzu.

Mal wieder versucht ein Hersteller von Pasta zu tricksen und den Konsumenten zu betrügen. Die von mir gekauften Tortellini sind mit Torteloni bezeichnet. Das ist jedoch falsch. Wer einmal in einem italienischen Restaurant essen war und frisch zubereitete Torteloni bestellt hat, weiß: Torteloni sind etwa so groß wie eine halbe Handfläche und es gehen auf einen großen Teller im Restaurant gerade mal 4–6 Torteloni. Das, was ich gekauft habe, sind definitiv Tortellini, denn sie sind so groß wie eine große Daumenkuppe.

Mein Rat: Nachdem ich die Sauce etwas habe köcheln lassen, lasse ich sie noch 30–45 Minuten bei mittlerer Temperatur reduzieren, um sie noch würziger und schmackhafter zu machen.

Noch ein Rat: Wie immer wartet die Sauce auf die Pasta. Also kommen die gekochten Tortellini zu der Sauce in den Topf und

alles wird gut vermischt.

[amd-zlrecipe-recipe:133]

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]

Geschnetzeltes mit Bandnudeln in würziger Zitronen-Sauce

Ein Geschnetzeltes, zubereitet aus Schweineschnitzel, mit Schalotten und Knoblauchzehen.

Die Sauce bereite ich aus Zitronensaft zu und würze sie mit süßem Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer. Ich verlängere sie ein wenig mit einem kleinen Schöpfer Kochwasser der Pasta.

Die Pasta gebe ich natürlich zu Geschnetzeltem und Sauce in den Topf, vermische alles kräftig und gebe das Gericht in tiefe Pastateller.

Garniert nur mit frischem Parmesan.

[amd-zlrecipe-recipe:128]

Rindergulasch in Chili- Pfirsich-Whiskey-Sauce mit Bandnudeln

Ich hatte von der Zubereitung einer Tarte noch Pfirsichhälften aus der Dose übrig. Was bietet es sich da besser an, als einfach zusammen mit roten Chili eine süß-scharfe Sauce für Pasta zuzubereiten?

Ich variiere das Ganze noch etwas und flambiere die Sauce mit

etwas Whiskey.

Zudem gebe ich, damit das Gericht noch etwas gehaltvoller wird, ein sehr klein geschnittenes Rindergulasch dazu und bereite damit ein umfangreicheres Gericht zu.

Als Beilage wähle ich Bandnudeln.

Mein Rat: Wer möchte, kann die Sauce auch mit etwas Einweichwasser der Pfirsiche verlängern, um die Sauce etwas süßer zu machen.

[amd-zlrecipe-recipe:123]

Linguine mit Hackfleisch-Bällchen in Tomaten-Sauce

Ein einfaches, aber sehr schmackhaftes Pasta-Gericht mit Linguine.

Die Sauce bereite ich als einfache Tomaten-Sauce mit Tomatenmark zu. Ich verlängere die Sauce mit trockenem Weißwein.

Die Hackfleischbällchen bereite ich zuvor zu, halte sie warm und gebe sie vor dem Servieren auf die Pasta.

Mein Rat: Es gibt einige Regeln bei der Zubereitung von Pasta, die es zu beachten gilt. Zum einen wartet nicht die Pasta auf die Sauce, sondern die Sauce auf die Pasta. Also gebe ich nach dem Zubereiten der Sauce und dem Garen der Pasta die Linguine in den Topf mit der Tomaten-Sauce, vermische sie gut, gebe sie

in die tiefen Pastateller und serviere sie dann.

Noch ein Rat: In das Wasser, in dem man die Pasta gart, kommt kein Öl. Das Wasser setzt sich normalerweise zusammen aus 1 l Wasser auf 100 g Pasta und 10 g Salz.

Ein weiterer Rat: Pasta wird nach dem Garen nicht mit kaltem Wasser abgeschreckt. Man würde damit nur die Stärke, die noch an der Pasta haftet und die die Sauce etwas bindet, abspülen.

Ein letzter Rat: Der ultimative Trick von professionellen Köchen zur Verlängerung der Pasta-Sauce ist natürlich, dass man einen kleinen Schöpflöffel des Kochwassers in die Sauce gibt. Es enthält schließlich Stärke von der Pasta und bindet die Sauce gut. Und es ist leicht gesalzen und würzt damit die Sauce.

[amd-zlrecipe-recipe:102]

BBQ für Feinschmecker



© Foto: Wikimedia

Ein paar Würstchen auf den Grill zu legen, dazu Ketchup und ein einfacher Kartoffelsalat, das reicht mir auf Dauer nicht. BBQ kann doch noch so viel mehr Spaß machen, sogar zum richtigen Gaumenkitzel werden. Ich habe mal ein paar Rezepte herausgesucht, die dem Grillsommer noch mehr Pepp verleihen. Dabei geht es vor allem um leckere Meeresfrüchte.

Garnelen sind typische Appetithappen für Grill-Gourmets, ich habe mich für Riesengarnelen in einer Honig-Senf-Soße entschieden. Dafür brauche ich folgende Zutaten:

Zutaten für 2 Personen:

- 4 EL Ahornsirup
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Öl
- 1 EL Balsamico

- Oregano
- Chilipulver
- Paprikapulver
- Knoblauchpulver
- Salz
- Pfeffer
- 500 g Riesengarnelen

Rohes Garnelenfleisch unter fließendem Wasser waschen, dann alle anderen Zutaten zu einer Soße vermischen. Die Garnelen einlegen und etwa 30 Minuten schön ziehen lassen. Anschließend die schmackhaften Meeresfrüchte auf einen Holzspieß stecken und im Aluschälchen grillen. Dazu serviere ich gern Kräuterbaguettes und Reis.

Auch die Conch hat es schon bis auf meinen Grill geschafft: [Diese außergewöhnliche Delikatesse von den Bahamas](#) gehört in der Karibik zur täglichen Ernährung dazu, bei uns scheint sie eher ziemlich exotisch und ist nicht leicht zu bekommen. Umso überraschender wird es dann aber für die Gäste, die vielleicht eher mit einem Kotelett oder einem einfachen Schweinenacken-Steak rechnen.

Eine Queen Conch, [auch Große Fechterschnecke genannt](#), muss zuerst geschält werden, das heißt, ich ziehe ihr mit einem scharfen Messer die Haut ab. Dunkle Stellen entferne ich aus dem Muschelfleisch, die schmecken nicht besonders gut. Danach das Fleisch mit dem Fleischklopfer bearbeiten, bis es ungefähr 1 cm dick ist. Gewürzt wird die Muschel mit einer Marinade aus Salz, Pfeffer, Knoblauch, Cayennepfeffer und Limettensaft, in der sie ungefähr eine Stunde badet. In der Grillpfanne grillen. Zur Conch serviere ich gern einen Nudelsalat mit Meeresfrüchten, um das Urlaubs-Feeling zu unterstreichen; wer mag kann auch die landestypischen Bohnen auftischen.



© Foto: Pixabay

Zutaten für den Meeresfrüchte-Nudelsalat für 2 Personen:

- 100 g Hörnchennudeln
- 100 g Gnocchi
- 100 g Surimi-Stäbe, gefroren
- 100 g gekochte kleine Garnelen
- 50 g größere gekochte Garnelen
- 100 g Salatmayonnaise
- etwas Ketchup
- einige Knoblauchzehen
- Chili
- Dill

Nudeln und Gnocchi in Salzwasser al dente kochen, abschütten und abkühlen lassen. Danach vorsichtig mit kaltem Wasser sättigen. Einige Surimi-Stäbe in die Mayonnaise hobeln, fein

gehackter Knoblauch hinzugeben, ebenso wie Ketchup und Dill. Umrühren und mit Chili abschmecken. Die restlichen Surimi-Stäbchen schneiden und zusammen mit den kleinen Garnelen in die Soße legen. Nudel dazu und zum Schluss mit frischem Dill und größeren Garnelen garnieren.

Zurück zur mediterranen Küche: Wer es richtig schön spanisch mag, kommt um eine Paella nicht herum, die lässt sich sehr gut im Schwenkgrill über Holzkohle zubereiten. Die Zutaten könnt ihr euch [ganz nach eurem eigenen Geschmack zusammenstellen](#), ich schlage das folgende Rezept vor:

Zutaten für 2 Personen:

- 200 g Riesengarnelen mit Schalen
- 200 g Hühnerfleisch, alternativ ganz Hühnerbeine oder Kaninchenfleisch
- 150 g Tintenfischringe
- 150 g Miesmuscheln
- 40 g Chorizo
- 250 g Reis
- 1 Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1 Zitrone
- schwarze Oliven
- Olivenöl
- mediterrane Kräuter
- Safran
- Peperoni
- Knoblauch
- Salz
- Pfeffer
- Gemüsebrühe

Das Hühnchenfleisch salzen, pfeffern und im Schwenkgrill in Öl anbraten, dann Paprikastücke hinzugeben, anschließend Zwiebelstücke, Knoblauch und geschnittener Chorizo. Alles

zusammen etwa 10 Minuten braten, danach die Zutaten an den Rand schieben. Garnelen und Tintenfischringe in der Mitte kurz anbraten und dann zu den anderen Zutaten schieben. Neues Öl einfüllen, den Reis kurz unter Wenden rösten, dann mit Gemüsebrühe aufschütten. Den Reis 10 Minuten köcheln lassen, mehr Brühe auffüllen, würzen, alles verrühren und zum Schluss die Muscheln hineinlegen. Die Paella mit Alufolie abdecken und das Feuer allmählich ausglühen lassen. Das Gericht mit Zitronenvierteln garnieren und servieren.

Mir fallen noch viele weitere Gerichte für den karibischen oder mediterranen Grillabend ein, dazu gehören zum Beispiel weitere Arten von Garnelenspießen, Garnelen im Speckmantel für alle, die nicht ganz fleischlos grillen möchten, Scampi-Lachsspieße oder gegrillte Jakobsmuscheln. Für all das wird später vielleicht noch Platz und Zeit bleiben, wenn der Sommer erst einmal richtig begonnen hat. Aktuell braucht der BBQ-Meister teilweise noch eine dicke Jacke oder ein ebenso dickes Fell, um sich dem Wetter adäquat zu stellen.



© Foto: Pixnio

Ein kleiner Hinweis zum Schluss: Ernährungsexperten empfehlen, Meeresfrüchte mindestens einmal pro Woche auf den Tisch zu bringen. Sie sind leicht verdaulich, enthalten kostbare Mineralien und gelten als nährstoffreich. Fisch enthält die wertvollen Vitamine A und D, daneben noch einige kostbare B-Vitamine, Eisen und Magnesium. Auch die gesunden Omega-3-Fettsäuren kommen nicht zu kurz. Ein Grund mehr, Würstchen und Koteletts im Tiefregal zu lassen und sich auf »mehr Meer« zu konzentrieren.

FrISChe Pasta, Teil 3: Geschmälzte Ravioli

https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2017/04/video13042017_2.mp4

Für dieses Gericht verwende ich die vor kurzem zubereiteten klassischen Ravioli, die ich portionsweise eingefroren habe. Ich brate sie in Butterschmalz an und salze und pfeffere sie. Dann kommt noch frisch geriebener Parmesan darüber. Fertig ist ein ganze Mahlzeit.

[amd-zlrecipe-recipe:49]

Penne Rigate mit Bihun-Sauce

https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2017/04/video01042017_1.mp4

East meets west. Oder Indonesien trifft Italien.

Hier bediene ich mich einer Fertig-Suppe, und zwar einer Bihun-Suppe, die ich etwas zweckentfremde und eine Sauce daraus zubereite. Ich reduziere sie auf etwa die Hälfte der Flüssigkeit, um sie sämiger und vom Geschmack her kräftiger zu machen. Und gebe für etwas Frische einige Zutaten wie Paprika, Zucchini, Schalotte und Knoblauch hinzu.

Für etwas Schärfe sorgen zwei rote Chili-Schoten.

Dazu gibt es als Beilage Penne Rigate.

[amd-zlrecipe-recipe:44]

Schweinebraten mit Tagliatelle in Bratensauce

[Spider_Single_Video track="28" theme_id="1" priority="1"]

Ein Gericht, das ich puristisch auf sehr wenige Zutaten reduziere. Und zwar genau fünf. Ein Schweinebraten, Salz, um ihn zu würzen, Öl, um ihn anzubraten, Bratenfond, um eine Sauce zu bilden und Tagliatelle als Beilage.

Ganz ein Gericht nach dem Motto meines Foodblogs, Nudel, heiss und hos, also Nudeln, Fleisch und Sauce. Mein Lieblingsessen. Leckerer Braten, Tagliatelle und sehr leckere Bratensauce.

Beim Drehen des Videos ist mir erneut ein kleiner Fehler unterlaufen. Der zweite Teil, in dem ich das fertige Gericht präsentiere und auch ein wenig noch erkläre, ist von der Digitalkamera nicht aufgenommen worden. Ich musste auf eine sehr kurze Aufnahme zurückgreifen, die zumindest zeigt, wie das Gericht fertig angerichtet aussieht.

[amd-zlrecipe-recipe:41]

Puten-Gulasch mit Pasta

[Spider_Single_Video track="26" theme_id="7" priority="1"]

Ich hatte zwei kleine Putenoberkeulen vorrätig. Und mir fiel plötzlich ein, dass diese ja auch 1–2 Stunden geschmort werden müssen, sie somit Schmorfleisch sind. Und ich dachte mir, dann kann ich eine Putenoberkeule dazu verwenden, um ein Gulasch daraus zu machen.

Also einbeinte ich eine Putenoberkeule und schnitt sie in mundgerechte Stücke.

Man sagt, dass ein gutes Gulasch zu gleichen Teilen aus Fleisch und Zwiebeln besteht. Nun, bei einer Putenoberkeule von 600 g ohne Knochen erschien mir dann der Anteil von Zwiebeln doch etwas zu viel. Also nahm ich die Hälfte des Gewichts an Schalotten, 300 g, das sind immerhin noch 10 Schalotten. Dazu eine Lauchzwiebel und Knoblauch.

Die Sauce bilde ich aus einem Schuss trockenem Rotwein, Fleischfond und gestückelten Tomaten.

Ich würze die Sauce nur mit süßem Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer. Und gebe für mehr Würze und Geschmack noch Lorbeerblätter, Sternanis, Pimentkörner und Wacholderbeeren im Ganzen hinzu.

Dazu gibt es Pasta als Beilage, je nach der Pastasorte, die man gerade vorrätig hat.

Mein Rat: Ich verwende normalerweise selbst zubereiteten, eingefrorenen Fleischfond, hatte jedoch keinen mehr vorrätig. Also wählte ich ein gutes Produkt an Brühwürfeln. Diese kann man, sofern das Produkt qualitativ gut ist, ruhig einmal als

Ersatz für eine ganz frische Zutat verwenden.

[amd-zlrecipe-recipe:39]

Spätzle mit Hackfleisch-Gemüse-Sauce

Ein Pastagericht, mit einer leckeren Sauce, für die ich Hackfleisch und Gemüse verwende.

Für die Spätzle verwende ich Pasta aus der Packung, ich mache mir nicht unbedingt die Mühe, auch noch Spätzle frisch zuzubereiten.

Für die Sauce verwende ich gemischtes Hackfleisch. Dazu einige Gemüsesorten wie Kürbis, Zucchini, Tomate, rote Chili-Schote, Lauchzwiebel, Schalotte und Knoblauch. Die Sauce bilde ich aus Rotwein und Bratenfond.

[amd-zlrecipe-recipe:36]

Schweineschnitzel mit Spätzle in Gemüse-Sauce

Diesmal bereite ich zu Schweineschnitzel Spätzle zu, für die ich separat eine Gemüse-Sauce zubereite.

Bei den Spätzle greife ich auf Pasta aus der Packung zu, ich mache mir nicht unbedingt die Mühe, auch noch frische Spätzle zuzubereiten.

Für die Gemüse-Sauce verwende ich einige Gemüsesorten wie Kürbis, Zucchini, Tomate, Lauchzwiebel, Schalotte und Knoblauch. Und bilde die Sauce aus Rotwein und Bratenfond.

[amd-zlrecipe-recipe:35]

Fusilli tricolore mit Tomaten-Käse-Sauce

[Spider_Single_Video track="18" theme_id="4" priority="1"]

Heute habe ich einfach einmal experimentiert. Ich hatte noch eine Packung Kochkäse übrig. Mit diesem und zusammen mit passierten Tomaten habe ich eine sehr würzige und sämige Sauce zubereitet. Eine rote Chili-Schote sorgt noch für etwas Schärfe.

Dazu gibt es dreifarbige Pasta, und zwar Fusilli tricolore, mit normalen, roten und grünen Nudeln.

Ein einfaches Gericht, innerhalb von 15 Minuten zubereitet, aber sehr lecker. Und mit sehr viel guter Sauce.

[amd-zlrecipe-recipe:29]

Pute mit Gemüse und Mi-Nudeln

[Spider_Single_Video track="16" theme_id="4" priority="1"]

Ich hatte noch ein einzelnes Putenschnitzel übrig, das ich nun für dieses asiatische Gericht einfach zweckentfremdet habe.

Dazu gibt es kleingeschnittenes Gemüse wie Zucchini, Paprika, rote Zwiebel, Lauchzwiebel und Champignons.

Ich bereite das Gericht nicht mit Reis zu, sondern mit Mi-Nudeln.

Die Sauce bilde ich aus Chili-Bohnen-Paste, die ich mit etwas Weißwein verlängere.

Fertig ist ein frisch zubereitetes, asiatisches Gericht, das für die Zubereitung gerade einmal 20 Minuten benötigt.

[amd-zlrecipe-recipe:27]

Penne Rigate mit Sugo

[Spider_Single_Video track="12" theme_id="2" priority="1"]

Ein Pasta-Gericht. Mit einem Sugo. Also einer Tomaten-Sauce. Dieses habe ich eigentlich vom Ossobucco alla milanese noch übrig, und ich hatte es in einem Portionsbehälter aufbewahrt, es sind etwa 500 ml.

Aber da dieses Sugo sehr lecker ist, beschreibe ich hier nochmals die Zubereitung des Sugo. So dass man es nachbereiten kann.

Dazu gibt es original italienische Pasta, und zwar Penne Rigate.

[amd-zlrecipe-recipe:22]