

# Hackfleisch-Auflauf



Ein farbenfroher Auflauf

Ein Auflauf, mit Hackfleisch. Er ist sehr schnell zuzubereiten.

Der Vorteil eines Auflaufs ist ja immer, dass man die Zutaten vorbereitet, alles in die Auflaufform gibt und der Backofen erledigt den Rest.

Ich mische den Käse unter die Auflaufmasse und gebe ihn nicht oben auf.

Mein Rat: Hier kann man ruhig die unterschiedlichsten Reste verwerten, die man noch im Kühlschrank hat.

## Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Hackfleisch
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel

- 3 Kartoffeln
- $\frac{1}{2}$  rote Paprika
- $\frac{1}{2}$  gelbe Paprika
- 10 schwarze Oliven
- 100 g geriebener Gouda
- 300 ml Gemüsefond
- Salz
- schwarzer Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Paprika putzen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Oliven zerkleinern. Alles in eine Schüssel geben.

Hackfleisch dazugeben. Käse ebenfalls dazugeben. Salzen und pfeffern. Alles gut verrühren.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Auflaufmasse in eine mittlere Auflaufform geben und verstreichen. Fond darüber geben. Auflaufform auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben.

Auflaufform herausnehmen, Auflauf auf zwei große Teller geben und alles servieren.

---

## Tortellini-Gemüse-Pfanne



Ich vergaß vor dem Fotografieren, mit Parmesan zu garnieren

Ich bereite ein Pfannengericht zu. Mit frischen Tortellini. Dazu etwas Chinakohl. Verfeinert mit Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel und Oliven. Für etwas Schärfe sorgen Peperonis. Gewürzt einfach mit Sojasauce. Das Ganze wird mit etwas Parmesan garniert.

Das Ganze ist somit auch ein vegetarisches Gericht.

Ein einfaches, schnell zuzubereitendes Gericht als Abendessen. Mein Rat: Das Gericht natürlich wie immer aus der Pfanne essen.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 200 g frische Tortellini (Käse)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Chinakohlblatt
- 2 grüne Peperoni

- 8 schwarze Oliven
- 1–2 EL helle Sojasauce
- Parmesan
- Olivenöl

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

Tortellini nach Anleitung zubereiten.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Schalotte in Ringe schneiden, Knoblauch kleinschneiden. Lauchzwiebel und Peperoni putzen und in Ringe schneiden. Chinakohl quer in Streifen schneiden. Oliven grob zerkleinern.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Tortellini dazugeben und mit anbraten. Restliches Gemüse dazugeben und einige Minuten mit anbraten. Mit etwas Sojasauce würzen.

Mit frisch geriebenem Parmesan garnieren. In der Pfanne servieren.

---

## Tortellini-Gemüse-Pfanne



Ich vergaß vor dem Fotografieren, mit Parmesan zu garnieren

Ich bereite ein Pfannengericht zu. Mit frischen Tortellini. Dazu etwas Chinakohl. Verfeinert mit Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel und Oliven. Für etwas Schärfe sorgen Peperonis. Gewürzt einfach mit Sojasauce. Das Ganze wird mit etwas Parmesan garniert.

Das Ganze ist somit auch ein vegetarisches Gericht.

Ein einfaches, schnell zuzubereitendes Gericht als Abendessen. Mein Rat: Das Gericht natürlich wie immer aus der Pfanne essen.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 200 g frische Tortellini (Käse)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Chinakohlblatt
- 2 grüne Peperoni

- 8 schwarze Oliven
- 1–2 EL helle Sojasauce
- Parmesan
- Olivenöl

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

Tortellini nach Anleitung zubereiten.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Schalotte in Ringe schneiden, Knoblauch kleinschneiden. Lauchzwiebel und Peperoni putzen und in Ringe schneiden. Chinakohl quer in Streifen schneiden. Oliven grob zerkleinern.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Tortellini dazugeben und mit anbraten. Restliches Gemüse dazugeben und einige Minuten mit anbraten. Mit etwas Sojasauce würzen.

Mit frisch geriebenem Parmesan garnieren. In der Pfanne servieren.

---

## **Frittierte Hähnchenherzen mit Oliven und Mayonnaise**



Chicken Nuggets der etwas anderen Art

Diesmal ein kleiner Abendsnack. Ich paniere und frittiere Hähnchenherzen. Die Herzen werden erst kräftig gewürzt, dann klassisch paniert mit Mehl, Ei und Semmelbrösel. Dazu gibt es eine Portion eingelegte Oliven mit einer Chilicreme-Füllung. Und selbst zubereitete, leicht scharfe Mayonnaise.

Die Herzen benötigen in 180 °C heißem Fett in der Friteuse nur eine Frittierzeit von 3–4 Minuten. Sie werden durch die Panade kross, sind sehr zart und schmecken äußerst lecker. Dies sind dann somit Chicken Nuggets der etwas anderen Art.

Wenn von der zubereiteten Mayonnaise nach dem Essen noch etwas übrig ist, kann man sie einfach abends als Aufstrich für einige Schrippen verwenden.

Mein Rat: Wer tatsächlich alles selbst zubereiten will, stelle vorher aus getrockneten Schrippen Semmelbrösel her. Die Panade wird noch besser und authentischer.

Die frittierten Hähnchenherzen lassen sich natürlich sowohl heiß als auch in kaltem Zustand essen.

Ich habe die Foodfotos diesmal unter anderen Lichtverhältnissen als sonst gemacht – ich habe die Hähnchenherzen bei Tageslicht zubereitet.

### **Zutaten für 1 Person:**

*Für die Mayonnaise:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Hähnchenherzen:*

- 175 g Hähnchenherzen
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 4–5 EL [Semmelbrösel](#)
- edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
  
- 80 g grüne Oliven (mit Chilicreme-Füllung)

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 3–4 Min.

Hähnchenherzen in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und waschen. Auf ein Küchenpapier geben und trocken tupfen. Auf ein Arbeitsbrett geben und kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen.

Währenddessen Mehl, Ei und Semmelbrösel auf jeweils einen kleinen Teller geben. Ei verquirlen. Hähnchenherzen jeweils einzeln mit der Hand erst mehlieren, dann durch das Ei ziehen und kräftig durch die Semmelbrösel. Wieder vorsichtig auf das Arbeitsbrett legen. Dazwischen ab und zu die Hände von der festen Panade reinigen und abwaschen.

Herzen in die Friteuse geben und 3–4 Minuten frittieren. Wenn die Herzen an der Oberfläche des siedenden Fetts schwimmen, sind sie gar. Herausnehmen, gut abtropfen lassen, auf einen

Teller geben und servieren. Oliven und Mayonnaise dazu reichen.

---

## Pesto



### Leckerer Schrippenaufstrich

Ich musste unbedingt einen Brokkoli zubereiten. Die Röschen waren schon leicht gelb und die Qualität des Brokkoli war nicht mehr sehr gut. Zuerst überlegte ich, eine Pastasauce damit zuzubereiten, indem ich einen Teil des (gekochten) Brokkoli fein püriere, einige Röschen noch im Ganzen hinzugebe und die Sauce mit einigen anderen Zutaten verfeinere.

Dann jedoch entschied ich mich, es einfacher zu handhaben und ein Pesto zuzubereiten. Dazu gare ich den kleingeschnittenen Brokkoli – einschließlich des kleingeschnittenen Strunks – in etwas trockenem Weißwein. Dann gebe ich grüne Oliven hinzu. Dann geräuchertes Forellenfilet. Und schließlich sogar noch

zwei gekochte Kartoffeln. Das alles wird püriert und kräftig mit Salz und Pfeffer gewürzt. Das fast fertige Pesto verträgt dann noch einiges an Olivenöl für mehr Sämigkeit und Bindung.

Die zubereitete Menge an Pesto passt in vier kleine Vorratsgläschen mit jeweils etwa 150 ml Fassungsvermögen. Und Verwendung findet das Pesto zunächst einmal als Aufstrich auf Schrippen. Die kommenden Tage kann ich es ja noch mit Pasta zubereiten.

Im Nachhinein denke ich, dass das Pesto auch durchaus noch eine feine Schalotte und zwei Knoblauchzehen vertragen hätte.

### **Zutaten:**

- 1 Brokkolikopf
- 100 g grüne Oliven
- 125 g geräuchertes Forellenfilet
- 2 Kartoffeln
- trockener Weißwein
- 9 EL Olivenöl
- grob gemahlene Meersalz
- weißer Pfeffer
- 2 Schrippen

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und Kartoffeln darin etwa 15 Minuten kochen. Herausnehmen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Dann pellen und in kleine Stücke schneiden.

Währenddessen Brokkoli mit Strunk kleinschneiden. Einen Schuss Weißwein in einem kleinen Topf erhitzen, Brokkoli dazugeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 5 Minuten köcheln lassen.

Forellenfilet in grobe Stücke zerteilen. Oliven, Forellenfilet und Kartoffeln in den Topf dazugeben. Entweder alles darin mit

dem Pürierstab fein pürieren. Oder alles in eine schmale, hohe Rührschüssel geben und dort alles pürieren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl untermischen, alles gut verrühren und abschmecken.

In vier kleine Vorratsgläschen füllen und drei davon im Kühlschrank aufbewahren.

Mit dem Inhalt des vierten Gläschens zwei Schrippen auf jeweils beiden Hälften bestreichen und auf einem Teller als Abendsnack servieren.

---

## Fusilli mit Olivenpesto



Pasta mit Pesto

Sehr einfach, sehr schnell zubereitet und vegan. Auch wenn es nicht sehr kreativ ist. Marinierte Oliven mit dem Pürierstab zu einem Pesto pürieren, eventuell etwas Olivenöl dazugeben.

Dazu Pasta.

**Zutaten für 1 Person:**

- 160 g marinierte Oliven mit Chili-Paprika-Mark
- 125 g Fusilli
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** 10 Min.

Oliven in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürrierstab fein pürieren. Etwas Olivenöl für mehr Bindung hinzugeben.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pesto in einen kleinen Topf geben und auf der Herdplatte leicht erwärmen. Pasta dazugeben und vermischen.

In einen tiefen Nudelteller geben und servieren.