

FrISChe Agnolotti caprese mit Salbei, Knoblauch und Olivenöl



Leckere frISChe Agnolotti

Ein wirklich sehr einfaches Gericht. Mit insgesamt nur fünf Zutaten. Und in wenigen Minuten zubereitet. Und lecker, mmmh!!!

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Agnolotti caprese (mit Tomaten-Mozzarella-Füllung, 1 Packung)
- 10 Knoblauchzehen
- 25 g frischer Salbei (1 Packung)
- Salz
- viel Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 6 Min.



Nur fünf Zutaten – aber lecker!

Zubereitung:

Blätter des Salbei abzupfen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Knoblauchzehen putzen, schälen, mit einem breiten Messer flachdrücken, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Agnolotti in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 5 Minuten garen. Mit dem Schaumlöffel herausheben und in eine Schüssel geben.

Eine große Portion Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Salbei hineingeben. Agnolotti dazugeben, durch das Olivenöl schwenken und nochmals erhitzen. Leicht salzen.

Agnolotti auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

Tortellini alla carbonara mit gebratenen Pancetta-Würfeln



Tortellini ...

Ich weiß nicht, ob es ein solches italienisches Gericht überhaupt gibt. Und ob jetzt die Italiener:innen bei diesem Rezept die Hände über dem Kopf zusammenschlagen und entrüstet sind. Aber ich habe es einfach einmal kreiert und ein Pastagericht alla carbonara anstelle mit Spaghetti – dem Klassiker – mit Tortellini zubereitet.

Carbonara oder alla carbonara bedeutet eigentlich nur, dass der Klassiker Spaghetti Carbonara auf Köhler, also Bergleute, zurückzuführen ist, die früher in den Apenninen, dem Gebirgszug längs durch Italien, tätig waren, Kohle förderten und sich in den Arbeitspausen dieses Gericht mit Spaghetti,

Ei, Speck und Pfeffer zubereiteten. Und italienisch carbonaro bedeutet eben auf Deutsch Köhler oder Kohlenmann.



... alla carbonara

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g frische Tortellini (2 Packungen à 250 g, gefüllt mit Mozzarella und Tomaten)
- 150 g Pancetta
- 3 Eigelbe
- 40 g Parmesan
- 1 Knoblauchzehe
- schwarzer Pfeffer (aus der Mühle)
- etwas Olivenöl
- einige Stängel Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Zubereitung:

Parmesan mit einer feinen Küchenreibe in eine Schale reiben.

Eier aufschlagen, trennen und Eigelbe zum Parmesan geben. Kräftig mit Pfeffer würzen. Eigelbe mit dem Parmesan und Pfeffer gut verrühren.

Knoblauchzehe putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und sehr klein schneiden. In eine Schale geben.

Petersilie auch klein schneiden.

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, leicht salzen, Tortellini hinzugeben und 4 Minuten al dente kochen.

Harte Pancetta-Rinde gegebenenfalls entfernen. Pancetta in kleine Würfel schneiden. Pancetta in eine Pfanne ohne Fett geben, das Fett zerlassen und Pancetta kross und knusprig anbraten.

Tortellini zum Pancetta in die Pfanne geben. Knoblauch, Petersilie und eine Schöpfkelle des Kochwassers der Tortellini dazugeben. Alles vorsichtig verrühren und ein klein wenig abkühlen lassen. Eier-Parmesan-Mischung dazugeben und ebenfalls verrühren. Das Eigelb darf nicht stocken, sondern soll cremig bleiben. Die Carbonara soll insgesamt eine cremige Konsistenz haben.

Einen Schuss Olivenöl hinzugeben und alles gut vermischen.

Mischung zwei tiefe Pasta-Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Penne mit Basilikumpesto



Einfaches Gericht

Zutaten für 2 Personen:

- 350 g Penne
- 2 Tomaten
- Salz
- Mozzarella
- Grano Padano
- Olivenöl

Für das Pesto:

- 1/2 Topf Basilikum
- 1/2 Topf Petersilie
- etwas Rucola
- einige Cashewkerne
- etwas Grano Padano
- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.



Mit Penne

Zubereitung:

Für das Pesto:

Blätter des Basilikum abzupfen, kleinschneiden und in eine Schale geben. Petersilie und Rucola kleinschneiden und dazugeben. Alles vermischen.

Grano Padano auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale reiben.

Alles in eine hohe, schmale Rührschüssel geben. Nüsse dazugeben. Einen guten Schluck Olivenöl hinzugeben. Salzen. Mit dem Pürierstab fein pürieren. Abschmecken.

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen. Kochwasser abschütten.

Tomaten putzen, Strunk entfernen, sehr klein schneiden und in

eine Schale geben.

Mozzarella fein zupfen. Grano Padano auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale reiben.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Pasta darin einige Minuten kräftig anbraten. Tomaten dazugeben und kurz mit anbraten. Mozzarella und Grano Padano dazugeben, alles vermischen und einige weitere Minuten anbraten, bis sich Röststoffe auf dem Pfannenboden bilden. Röststoffe mit dem Pfannenwender abschaben, zerkleinern und mit der Pasta vermischen.

Pesto dazugeben, erhitzen und alles vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Tortellini mit Mini-Mozzarella und Basilikum mit Soja-Sauce



Würziges und einfaches Gericht

Zutaten für 2 Personen:

- 800 g Tortellini (2 Packungen à 400 g, gefüllt mit Ricotta und Artischoke)
- 2 Becher Mini-Mozzarellakugeln
- 1 Topf Basilikum
- dunkle Soja-Sauce
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 8 Min.



Mit kleinen Mozzarella-Kügelchen

Zubereitung:

Blättchen des Basilikum abzupfen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Tortellini in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 4 Minuten garen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Tortellini darin kurz schwenken. Mozzarella und Basilikum dazugeben. Mit Soja-Sauce würzen. Alles etwas vermischen. Für mehr Sauce etwas Kochwasser der Tortellini dazugeben.

Pasta auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Pesto mit getrockneten Tomaten und Petersilie auf Spaghetti



Leckeres, würziges Pesto

Zutaten für 2 Personen:

- 150 g getrocknete Tomaten (1 Packung, mariniert in Olivenöl mit Kräutern)
- 1 Bund Petersilie
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 orange Peperoni
- Chardonnay
- Salz
- Pfeffer

- Zucker
- Olivenöl
- 350 g Spaghetti
- Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 8 Min.



Mit gewöhnlichen Spaghetti

Zubereitung:

Tomaten sehr kleinschneiden und in eine Schale geben.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und ebenfalls sehr kleinschneiden. In eine Schale geben.

Petersilie kleinschneiden und in eine Schale geben.

Spaghetti nach Anleitung zubereiten.

Parallel dazu Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse und Tomaten darin anbraten. Mit einem guten Schluck Chardonnay ablöschen. Petersilie dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker

würzen. Alles etwas köcheln lassen.

Pesto in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Wieder in den Topf zurückgeben.

Das Pesto mit etwa 2–3 Schöpflöffeln des Kochwassers der Pasta verlängern. Je nach gewünschter Sämigkeit des Pesto. Pesto vermischen und abschmecken.

Kochwasser der Pasta abschütten. Pasta zum Pesto geben. Alles gut vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Chicorée-Salat mit Schinken, Lauchzwiebeln und Kapern in einem Paprika-Zitrone- Dressing



Wunderbarer Chicorée-Salat

Zutaten für 2 Personen:

- 8 Chicorée
- 6 Scheiben Hinterschinken
- 4 Lauchzwiebeln
- 4 TL Kapern (Glas)

Für das Dressing:

- 6 EL gutes Olivenöl
- 2 Zitronen (Saft)
- edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: 10 Min.



Mit einigen weiteren, leckeren Zutaten

Zubereitung:

Chicorée putzen, kurze Strünke abschneiden und quer in schmale Streifen schneiden. In eine große Salatschüssel geben.

Schinkenscheiben in kleine Würfel schneiden. Zum Chicorée geben.

Lauchzwiebeln putzen, quer in schmale Ringe schneiden und zum Chicorée geben.

Kapern dazugeben. Alle Zutaten gut miteinander vermischen,

Zitronen auspressen und Saft in eine Schale geben. Öl dazugeben. Mit viel Paprikapulver und wenig Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Dressing vermischen und abschmecken. Dressing löffelweise über den Salat geben. Mit dem Salatbesteck gut vermischen.

Salat auf zwei tiefen Tellern servieren. Guten Appetit!

Vergessen Sie Tabasco!

Sie haben folgendes Szenario! Sie haben Habañeros gekauft. Vier Stück in einer Packung, 50 g schwer. Sie wissen, dass dies die zweitschärfsten Chilischoten der Welt sind. Die Schärfe von Habañeros beträgt zwischen 100.000 und 577.000 Scoville-Einheiten. Das ist die Einheit für den Schärfegrad. Nur Bih Jolokia-Schoten sind noch schärfer und sind die schärfsten Chilischoten der Welt.



Selbst zubereitete, frische, scharfe Tomatensauce
Sie wissen daher, dass schon ein kleines Stück einer Habañero-Schote ein Gericht wirklich extrem scharf macht. Was also mit vier Schoten anfangen? Die selbst bei der Aufbewahrung im Kühlschrank nach einiger Zeit schimmeln und verderben und Sie sie daher umsonst gekauft haben?

Machen Sie eine scharfe Tomatensauce daraus! Die Sie in ein Konservierungsgefäß geben und am besten im Kühlschrank aufbewahren. Dann können Sie immer einfach einen halben oder ganzen Teelöffel in Ihren Tomatensaft als Appetizer für das Frühstück am Sonntagmorgen oder in die Tomatensauce für Pasta geben und diese verfeinern und schärfen.

Sie brauchen dazu nur die Habañeros, einige frische Tomaten und etwas gutes Olivenöl.

Putzen Sie die Habañeros, schneiden Sie sie klein und geben Sie sie in eine Schale. Kommen Sie dabei mit den Händen auf keinen Fall an Schleimhäute, also an Augen, Nase, Mund oder eventuell beim Toilettengang an Geschlechtsteile. Bitte waschen Sie nach dem Schneiden Ihre Hände sofort auf alle Fälle gut mit Wasser und Seife!

Ich habe zu den Habañeros auch noch eine kleine Anekdote parat. Ein verstorbener Nachbar war dafür bekannt, dass er gern scharf aß. Er war leider auch persönlich ein kleines Großmaul und gab gerne an. Bei einem Grillen im Sommer in der Nachbarschaft brachten einige Nachbarn Grillstücke und auch vorbereitete Spieße mit. Er selbst brachte einen Spieß mit, auf den er unter anderem vier rohe Habañeroschoten aufgespießt hatte. Diese grillte er auf dem Grill und begann sie dann zu essen. Nach ein bis zwei Habañeroschoten sagt er plötzlich, er müsse mal ganz dringend nach Hause gehen. Dabei liefen ihm Schweißperlen von der Stirn herunter. Den Spieß mit den Habañeros ließ er aber zurück. Nach 1 Stunde kam er wieder und meinte, er habe sich da doch wohl zu viel vorgenommen. Beim Essen der Habañeroschoten habe sein Kreislauf versagt und er habe sich ganz schnell dringend hinlegen müssen, um das zu verkraften. Er aß die Habañeroschoten natürlich nicht mehr weiter. Und war auf einmal sehr kleinlaut geworden.

Erhitzen Sie etwas Olivenöl in einem kleinen Topf und braten Sie die Habañeros gut an. Beim ersten Kratzen im Hals und dem dann eventuell folgenden Husten werden Sie merken: Achtung, es

wird scharf! Geben Sie die kleingeschnittenen, frischen Tomaten dazu und lassen Sie alles zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln. Dann alles gut durch ein feines Küchensieb passieren, damit Kerne und Schalen zurückgehalten werden. Die scharfe Tomatensauce geben Sie in ein Konservierungsgefäß Ihrer Wahl.

Das von mir gewählte Gefäß ist eigentlich eher für Kandis- oder Vanillezucker geeignet, aber ich hatte kein anderes zur Verfügung. Aber da ich die Tomatensoße in diesem Gefäß im Kühlschrank aufbewahre, ist dies auch noch akzeptabel.

Also, vergessen Sie Tabasco! Machen Sie sich die scharfe Tomatensoße selbst. Viel Erfolg.

Für zwei Personen:

- 4 Habañero-Schoten (1 Packung, 50 g)
- 4 frische Tomaten
- gutes Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Minuten | Garzeit 1 Stunde

Zubereitung wie oben in der Einleitung geschrieben .

Schweinefiletspitzen mit Blumenkohl-Gnocchi, Tomaten und Thymian



Lecker und frisch

Ein Rezept für ein leichtes Gericht für den Sommer für Sie.

Aber mit gehaltvollen Zutaten. Schweinefilet. Gnocchi aus Blumenkohl hergestellt. Tomaten. Thymian. Und eine gute Portion Olivenöl.

Bis auf die Gnocchi, die ich als Convenienceprodukt aus der Packung verwende, alles frische Zutaten.

Schnell zubereitet. Und leicht zu verdauen. Also wie geeignet für ein kleines Abendessen im heißen Sommer.

Für 2 Personen:

- 1 Schweinefilet (600 g)
- 400 g Blumenkohl-Gnocchi (1 Packung)
- 4 Flaschentomaten
- 30 g Thymian (2 Packungen à 15 g)
- Salz
- Pfeffer

- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.



Leicht für den Sommer

Schweinefilet in kurze, schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Blättchen des Thymian abzupfen und kleinschneiden. Ebenfalls in eine Schale geben.

Tomaten kleinschneiden und auch in eine Schale geben.

Eine große Portion Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Gnocchi darin etwa 5 Minuten kross und knusprig braten. Filetstreifen und Tomaten dazugeben. Alles kurz anbraten. Thymian dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Auf zwei tiefe Teller verteilen.

Seevieren. Guten Appetit!

Spaghetti mit Knoblauch, Thymian, Salbei, Olivenöl und Mozzarella



Einfach und lecker

Ein einfaches Rezept für Sie. Für ein schnell zubereitetes Pastagericht. Nichts extravagantes oder besonderes. Aber nur mit frischen Zutaten. Und es gelingt exzellent und schmeckt auch so.

Gern ein spätes Abendessen für Sie, da es nicht sehr mächtig ist. Aber Sie sollten nach dem Genuss dieses Gerichts nicht mehr viel unternehmen. Die Anzahl an Knoblauchzehen lässt sich im Geruch nicht verbergen.

Für 2 Personen:

- 300 g Spaghetti
- 15 Knoblauchzehen
- 30 g frischer Thymian (2 Packungen à 15 g)
- 30 g frischer Salbei (2 Packungen à 15 g)
- 2 Mozzarella
- Olivenöl
- Dalz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 8 Min.



Mit zerzupftem Mozzarella

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

Die Blättchen jeweils von Thymian und Salbei abzupfen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Spaghetti in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 8 Minuten garen.

Parallel dazu eine große Menge Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Knoblauch darin kurz andünsten. Kräuter dazugeben und mit andünsten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Nach dem Garen der Pasta 10 Esslöffel des Kochwassers zum Pesto geben. Kochwasser der Pasta abschütten. Pasta wieder in den Topf geben. Pesto darüber geben und alles gut vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Jeweils einen Mozzarella klein zerzupfen und über einen Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Tortellini mit Knoblauch und Rosmarin

Sie sind sicherlich ab und zu auch in Zeitnot. Dann bereiten Sie eben etwas schnelles zu. Es darf dann auch gern ein Convenienceprodukt sein. Aber ein gutes, das auch etwas kosten darf.



Schnell zubereitet

Diese Tortellini sind mit Rindfleischfüllung. Und ein sehr gutes Convenienceprodukt.

Ich verfeinere sie mit etwas Olivenöl, frischem Rosmarin und Knoblauch.

Garniert noch mit etwas frisch geriebenem Grano Padano.

Das Ergebnis ist in wenigen Minuten fertig und sehr lecker und schmackhaft.

Für 2 Personen:

- 500 g Tortellini (mit Rindfleisch gefüllt, 2 Packungen à 250 g)
- 10 Knoblauchzehen
- 4 Zweige frischer Rosmarin
- viel Olivenöl
- Grano Padano
- Salz

- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.



Schmackhaft und lecker
Knoblauchzehen schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Blättchen des Rosmarin abzupfen und kleinschneiden. Ebenfalls in eine Schale geben.

Tortellini in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 3 Minuten garen.

Einen großen Schluck Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch darin kurz andünsten. Rosmarin dazugeben. Tortellini dazugeben und kurz darin schwenken. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Gericht auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Mit frisch

geriebenem Grano Padano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Tagliatelle mit Bärlauchpesto

Frühling ist Bärlauchzeit. Aber ist er auch immer frisch beim Discounter oder Supermarkt zu bekommen? Oder sammeln Sie ihn sogar selbst? Sie können auch noch eine andere Variante wählen.



Mit Grano Padano garniert

Machen Sie einfach, was ich Ihnen sage. Gehen Sie zu Ihrem Supermarkt – denn dieses Produkt bekommen Sie nicht beim Discounter – und kaufen Sie getrockneten Bärlauch.

Geben Sie vier Esslöffel davon in eine Schale. Dazu acht

Esslöffel Wasser. Und erst einmal 10 Minuten quellen lassen.

Dann kommen noch acht Esslöffel gutes Olivenöl dazu. Sie wollen ja ein Pesto bekommen. Schließlich noch gut salzen.

Dazu eine gute, italienische Pasta Ihrer Wahl. In diesem Fall Tagliatelle.

Und schon haben Sie ein leckeres, italienisches Gericht Pasta e Pesto.

Für 2 Personen:

- 350 g Tagliatelle
- 4 EL getrockneter Bärlauch
- 8 EL Wasser
- 8 EL Olivenöl
- Salz
- Grano Padano

Zubereitungszeit: 8 Min.



Mit leckerem Pesto

Zubereitung wie in der Einführung beschrieben.

Vor dem Servieren mit geriebenem Grano Padano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

4-Formaggi-Tortellini aglio e olio

Essen Sie gerne Pasta? Dann sicherlich auch gute, italienische Pasta. Oder auch frische Pasta. Die gerne ein Convenience-Produkt sein darf.



FrISChe Pasta

Diese frischen 4-Formaggi-Tortellini sind von einem guten Hersteller, so dass man hier beim Kauf nicht viel falsch machen kann.

Sie sollen bei diesem Gericht so richtig gut zur Geltung kommen. Und werden daher in den Vordergrund gerückt. Indem sie einfach aglio e olio zubereitet werden.

Also einfach einige Minuten gekocht. Dann wird eine großer Schluck Olivenöl in der Pfanne erhitzt. Sehr viel Knoblauch kommt dazu. Und schließlich werden die fertig gekochten Tortellini nur noch einmal durch Olivenöl mit Knoblauch geschwenkt.



Nur mit Olivenöl und Knoblauch
Und sofort in tiefen Nudelteller angerichtet.

Für 2 Personen:

- 1 kg 4-Formaggi-Tortellini (2 Packungen à 500 g)
- Olivenöl
- 15 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 2 Min.

Knoblauchzehen putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden.

Tortellini in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 2 Minuten garen.

Einen großen Schluck Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch darin andünsten. Pasta dazugeben und kurz

durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pasta auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Spaghettoni aglio e olio

Ein klassisches Rezept zur Zubereitung von Pasta. Fünf Zutaten. Mehr nicht. Pasta, Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer.



Einfach und gut

Ich habe dieses Rezept schon einige Male zubereitet und auch im Foodblog veröffentlicht. Sie werden jetzt fragen, warum ich es ein wiederholtes Mal veröffentliche?

Das hat den einfachen Grund, um einmal auf eines der Hauptprodukte dieses Gerichts hinzuweisen. Mit aktuellen Daten vom Frühjahr 2024. Dem Olivenöl. Zu dem ich auch gesellschaftspolitisch etwas äußern will.

Ich habe die letzten Monate kein Olivenöl mehr gekauft. Und somit ein Gericht damit zubereitet. Der Grund: Die Preise für Olivenöl sind in die Höhe geschossen. Ein Grund ist die in den letzten Monaten hohe Inflation, verursacht durch Krieg in der Ukraine, gestiegene. Energiekosten usw. Ein weiterer Grund liegt im Klimawandel. Denn aufgrund der verheerenden Waldbrände in Griechenland letzten Sommer wurden sehr viele Olivenbaumplantagen und Olivenbäume zerstört. Resultat? Die Ernte fällt niedriger aus. Es wird weniger Olivenöl produziert und nach Deutschland importiert. Und bei weniger Angebot, aber gleichbleibender Nachfrage gehen die Preise eben nach oben. Einfache Marktwirtschaftslehre.

Und somit kostet eine Flasche mit einem halben Liter Olivenöl selbst beim Discounter fast schon einen zweistelligen Eurobetrag, oder geht sehr nah an diesen heran. Und daneben steht dann das Raps- und Sonnenblumenöl, für 1,40 €. Der Liter, wohlgemerkt. Zu welchem Öl greift man somit? Nun, wie ich oben schrieb, habe ich die letzten Monate auf Olivenöl verzichtet. Nun aber doch wieder ein solches gekauft. Und will Ihnen daher dieses leckere Gericht nicht vorenthalten.

Ich muss sagen, es ist für einen Pastaliebhaber immer wieder ein Labsal, wenn man ein gutes Pastagericht mit guten Zutaten genießen kann. Und dieses Gericht mit einem guten, nativen Olivenöl extra zubereiten kann, wenn man monatelang nur Rapsöl gegessen hat. Wie ein einfaches Gericht doch auch lecker und schmackhaft sein kann. Dieses Essen hat mir sehr gemundet!



Einfach lecker!

Für 2 Personen:

- 350 g Spaghettoni
- 12 Knoblauchzehen
- eine große Portion natives Olivenöl extra
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Pfeffermühle

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 11 Min.

Spaghettoni in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Parallel dazu Knoblauchzehen schälen, mit einem breiten Messer flach drücken, kleinschneiden und in eine Schale geben.

5 Minuten vor Ende der Garzeit der Spaghettoni eine große Portion Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch hineingeben und einige Minuten bei mittlerer Temperatur garen. Der Knoblauch soll im Öl schwimmen.

Spaghettoni mit der Nudelzange in die Pfanne heben oder durch ein Nudelsieb geben und dazugeben.

Salzen und pfeffern. Spaghettoni gut durch Olivenöl und Knoblauch ziehen.

Spaghettoni auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Tomatentarte

Oohh, beim ersten Blick auf die Foodfotos werden Sie sicherlich gesagt haben, welch schöne, farbenfrohe Tarte! Sicherlich eine leckere, süße Tarte mit Erdbeeren oder Heidelbeeren. Mit etwas grün gefärbtem Kandis dekoriert.



Farbenfroher Kuchen

Ich muss Sie leider enttäuschen. Diese Tarte ist eine pikante Tarte aus Tomaten. Was macht man, wenn man mehrere Packungen an Cherrydatteltomaten vorrätig hat und diese verwerten will? Und in den letzten Tagen deswegen diverse Pastagerichte, Ragouts und Gulaschs mit diversen unterschiedlichen Tomatensaucen gekocht hat und diese Option der Verwertung somit schon ausgeschöpft ist?

Nun, Sie pürieren die Tomaten einfach in der Küchenmaschine zu einem Brei. Geben für mehr Geschmack in Olivenöl glasig gedünstete Zwiebeln und Knoblauch hinzu. Würzen mit etwas Salz und Pfeffer.

Und dann geben Sie, und das ist sehr wichtig, der Menge der Flüssigkeit der Tomaten entsprechend Speisestärke dazu und pürieren sie unter. Bei etwa 1 l Flüssigkeit sind dies etwa 10 Esslöffel Speisestärke, also 1 Esslöffel pro 100 ml Flüssigkeit.

Für die pikante Tarte bereiten Sie dann einen leckeren Hefeteig zu und breiten diesen in einer Spring-Backform aus. Und in diesen Hefeteig geben Sie die Tomatenmasse. Der Backofen bäckt ja die Tarte bei 170 °C, somit wird die Tomatenmasse mit der Speisestärke zum Kochen gebracht, sie bindet ab und wird dadurch fest.

Nach dem Backen lassen Sie die Tarte auf einer Kuchenplatte gut erkalten, damit sie schön fest ist.



Mit Petersilie bestreut

Und da man leckere, süße Tartes auch gern mit etwas Schokoladenstreuseln dekoriert, greife ich hier zum gleichen Prinzip und verwende für die Dekoration einen Bund frische Petersilie, die ich kleinschneide und damit die Tarte bestreue.

Auf diese Weise hat man eine wirklich sehr schöne, farbenfrohe Tarte, die dieses Mal eben nicht süß schmeckt, sondern pikant, aber auch fruchtig nach Tomate. Auch die Zwiebel- und Knoblauchnote kommt im Hintergrund leicht durch.

Essen Sie die Tartestücke am besten aus der Hand. Der Hefeteig ist auch sehr lecker und passt gut zur pikanten Tarte dazu.

Für den Hefeteig:

Für die Füllmasse:

- 4 Packungen Cherrydatteltomaten à 250 g
- 10 EL Speisestärke
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zum Dekorieren:

- 1 Bund Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Verweildauer im Backofen 30 Min. bei 170 °C



Kein süßer, sondern ein pikanter Kuchen
Hefeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

In einer Pfanne mit etwas Olivenöl glasig dünsten. In die Schale zurückgeben.

Tomaten in der Küchenmaschine fein pürieren. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben. Speisestärke hinzugeben. Alles gut vermischen. Salzen und pfeffern.

Tomatenmasse auf den Hefeteig geben und verteilen.

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

Herausnehmen, abkühlen lassen, Backform und -papier entfernen und Tarte auf eine Kuchenplatte geben.

Petersilie kleinschneiden und Tarte damit dekorieren.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Thymian-Knoblauch-Leber in Olivenöl auf Langkornreis



Mit sehr viel frischem Thymian

Seien Sie ein Sparfuchs und kaufen Sie ab und zu auch einmal Innereien. Verglichen mit frischem Fleisch für Braten, Schnitzel oder Steak kosten Innereien nur einen Bruchteil dessen, was Sie für dieses Muskelfleisch bezahlen. Und Innereien, gut und richtig zubereitet, sind ein wahrer Hochgenuss. Das kann ich Ihnen nur bestätigen!

Die Lebern für dieses Gericht bekommen Sie für schätzungsweise 2 € für die ganze Packung. Was zahlen Sie stattdessen, wenn Sie zu 400 g Rinderbraten greifen?

Für Innereien wie eben auch für Muskelfleisch gibt es einige Richtlinien und Ratschläge, wie man sie zubereiten sollte, damit sie auch lecker geraten und munden. Bei Leber gilt generell: Nur kurz anbraten, damit sie innen noch rosé und zart ist. Nichts schmeckt schlechter als eine zu lange und durchgebratene Leber, die hart und zäh ist und an eine Schuhsole erinnert. Denn Leber ist wie manch andere Innereie eben Drüsengewebe und verträgt langes Braten bei hoher Temperatur nicht.

Leber passt auch immer gut zu frischen Kräutern. In diesem Fall zu sehr viel frischem Thymian. Und natürlich zu viel frischem Knoblauch. Und als Basis für die Sauce verwenden Sie ein gutes, italienisches Olivenöl. Dann klappt es auch mit dem Nachbarn! ☐

Für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenlebern (1 Packung)
- 6 Knoblauchzehen
- 30 g frischer Thymian (2 Packungen à 15 g)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 1 Tasse Langkornreis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 17 Min.



Zart und innen rosé gebratene Lebern

Blättchen des Thymians abzupfen und nicht zerkleinert in eine Schale geben.

Knoblauch putzen, schälen, mit einem großen Messer flachdrücken und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Lebern noch grob zerkleinern und ebenfalls in eine Schale geben.

Reis in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 17 Minuten garen.

5 Minuten vor Ende der Garzeit viel Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch kurz andünsten. Thymian dazugeben und kurz mit andünsten. Dann die Lebern dazugeben und unter Rühren einige Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Die Lebern sollen noch rosé sein.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen.

Lebern mit dem Olivenöl darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Salbei-Knoblauch-Leber in Olivenöl auf Spaghetti



Ein selten gelungenes Innereiergericht

Leber, Knoblauch und Salbei passen immer gut zusammen. Finden Sie nicht auch? In diesem Fall sind es Hähnchenlebern. Es ist erstaunlich, was man mit diesem Produkt, zu dem viele Menschen eher „Bäähhh“ sagen, es eher als Abfallprodukt einstufen und sagen, es könne nur als Tierfutter Verwendung finden, alles zubereiten kann.

Dieses Gericht ist echt exzellent und schmeckt wunderbar. Ich bin selbst erstaunt, wie frisch und lecker es schmeckt.

Verwenden Sie beim Salbei, wenn Sie kleine Blätter gekauft haben, das ganze Blatt. Wenn es jedoch große Blätter, etwa 6–8 cm groß, sind, dann dürfen Sie diese quer dritteln. Zum frischen Knoblauch muss ich nichts sagen. Und beim Öl verwenden Sie bitte ein gutes, italienisches Olivenöl, denn es dient schließlich als Sauce.

Und die Hähnchenlebern, vor dem Garen noch ein wenig kleingeschnitten, dürfen Sie wirklich nur einige Minuten unter Rühren in der Pfanne braten. Nichts schmeckt schlechter als zu

lange gegarte Leber, die zäh, hart und ungenießbar ist.

Für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenlebern
- 60 g frischer Salbei (4 Packungen à 15 g)
- 8 Knoblauchzehen
- gutes, italienisches Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 375 g Spaghetti

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 11 Min.



Mit viel frischem Salbei

Salbei nutzen. Bei kleinem Salbei das ganze Blatt verwenden und die Stiele entfernen. Bei großem Salbei die Stiele entfernen und die Blätter quer dritteln. In eine Schale geben.

Knoblauch putzen, schälen, mit einem großen Messer

flachdrücken und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Lebern etwas zerkleinern. Ebenfalls in eine Schale geben.

Spaghetti in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Einige Minuten vor Ende der Garzeit eine große Portion Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch darin kurz andünsten. Salbei dazugeben und ebenfalls kurz andünsten. Dann die Lebern dazugeben. Unter Rühren nur einige Minuten mit anbraten, sie müssen innen noch rosé und saftig sein. Kräftig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Spaghetti auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Lebern mit dem Olivenöl darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!