Gnocchi mit Hamburger gree Sooss



Mit viel frischen Wildkräutern

Ich habe Anleihe an dem traditionellen, regionalen Gericht in Frankfurt und Umgebung, also Hessen, genommen, der Grünen Sauce, dort mundartlich gree Sooss genannt. Sie wird aus 7 Kräutern zubereitet und u.a. zu Fleisch, Fisch und anderem gereicht.



Wildkräuter aus dem Alten Land

Also, wir in Hamburg können auch so eine gree Sooss! Ich habe dazu zwei große Portionen Wildkräuter aus dem Alten Land nahe bei Hamburg gekauft und zu solch einer grünen Sauce verarbeitet. Einfach kleinschneiden, in etwas Riesling einige Minuten garen und mit Parmigiano Reggiano und Olivenöl verfeinern.

Die grüne, sehr schlotzige Sauce ist sehr würzig und schmackhaft.

Und dazu gibt es selbst zubereitete Gnocchi aus Kartoffeln.

Genießen Sie es!

Für die Gocchi:

- Grundrezept

Für die Sauce:

- 2 Portionen Wildkräuter
- 150 g Parmigiano Reggiano
- 4 Knoblauchzehen
- Riesling
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.



Sehr schlotzige Sauce

Gnocchi nach dem Grundrezept zubereiten.

Wildkräuter putzen, klein schneiden und in eine Schüssel geben.

Knoblauch putzen, schälen, mit einem großen Messer platt drücken und klein schneiden. In eine Schale geben.

Parmigiano Reggiano, aufgrund der Menge, in der Küchenmaschine fein reiben. In eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch kurz darin andünsten.

Kräuter dazugeben und ebenfalls kurz andünsten. Dann einen guten Schluck Riesling dazugeben. Wildkräuter zugedeckt bei geringer Temperatur fünf Minuten köcheln lassen. Riesling komplett verkochen.

Käse dazugeben und alles gut vermischen.

Noch eine große Portion Olivenöl für mehr Schlotzigkeit dazugeben und verrühren.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Sauce abschmecken.

Gnocchi zur Sauce geben und alles gut vermengen.

Gnocchi mit Sauce auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Paprika-Reis



Dieser Reis ist auf zweifache Weise Paprika-Reis.

Zum einen würze ich den gegarten Reis mit gemahlenem Paprika.

Zum anderen verwende ich geröstete, eingelegte Paprika aus dem Glas, die ich grob zerkleinert mit viel Knoblauch und frischer Petersilie in viel Olivenöl anbrate und dann dem Reis untermische.

Eigentlich hätte ich dieses Gericht auch als Risotto bezeichnen können. Denn im Endeffekt wird es nach der Zubereitung ein sehr schlotziges und wohlschmeckendes Reisgericht. Das einem Risotto sehr nahe kommt. Aber dann wäre eben die Zubereitung eine andere gewesen. Und ich hätte anstelle von Basmatireis einen Mittelkornreis für ein gutes Risotto gewählt.

Nichts desto trotz, der Paprika-Reis schmeckt und ist lecker. Noch dazu ist das Gericht auf diese Weise ein veganes Gericht.

Für 2 Personen:

- 1 Tasse Basmatireis
- 3 Tassen Wasser
- Salz
- 2 TL gemahlener Paprika
- 1 Glas geröstete Paprika Piquillo (400 g)
- 6 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 11 Min.



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

Paprika grob zerkleinern.

Petersilie kleinwiegen.

Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer platt drücken und

kleinschneiden.

Eine große Portion Öl in einer Pfanne erhitzen.

Paprika und Knoblauch darin mehrere Minuten gut andünsten.

Salzen und pfeffern.

Petersilie unterheben.

Wenn das Kochwasser des Reises verkocht ist, das Paprikapulver dazugeben und alles gut vermischen.

Paprika dazugeben und alles gut vermengen.

Paprika-Reis auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Shirataki mit Hackfleischbällchen und Kirsch-Tomaten in Olivenöl



Die Hackfleischbällchen gelingen wirklich hervorragend. Ich bereite sie aus Rindermett zu, also fettarmes, leicht gewürztes Hackfleisch, das in dieser Form auch roh auf einem Butterbrot gegessen werden kann. Aber hier findet es Verwendung für die Bällchen.

Als weitere Zutaten kommen Schalotte, Knoblauch, Kapern, Chili-Schote, Petersilie und Salz, Pfeffer und Zucker hinein.

Bei der Chili-Schote gilt einmal wieder der alte Filmspruch von Liselotte Pulver, Chili brennt zwei Male, einmal, wenn er in den Körper geht, und einmal, wenn er aus dem Körper herauskommt. Sie spüren es beim darauffolgenden Toilettenbesuch.

Aber die Schärfe in den Hackfleischbällchen ist erträglich, sie rundet den feinen Geschmack nur ab.

Die Bällchen werden nur einige Minuten in der Fritteuse frittiert.

Dann werden die zerkleinerten Tomaten in viel Olivenöl kurz angebraten. Die Bällchen kommen hinzu. Dann noch etwas frische, zerkleinerte Petersilie.

Und dazu die Shirataki-Nudeln, die in kochendem Wasser nur wenige Minuten Garzeit benötigen.

Vor dem Servieren noch einige Spritzer eines guten Olivenöls, in meinem Falle dieses Mal ein griechisches, darüber verteilen und servieren.

Für 2 Personen:

Für die Hackfleischbällchen:

- 250 g Rindermett
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL eingelegte Kapern (Glas)
- 2 rote Chili-Schoten
- einige Zweige frische Petersilie
- 2 Eier
- 6–8 EL Paniermehl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zusätzlich:

- 15 Kirsch-Tomaten
- einige Zweige frische Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- 400 g Shirataki (2 Packungen à 200 g)
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 6 Min.



Für die Hackfleischbällchen:

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Mett dazugeben. Eier aufschlagen und dazugeben. Paniermehl dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Alles mit der Hand vermengen und kleine Bällchen daraus formen.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen. Bällchen darin 3 Minuten frittieren. Herausnehmen.

Für das Gericht:

Tomaten zerkleinern.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Tomaten darin kurz anbraten. Bällchen dazugeben. Petersilie kleinschneiden und ebenfalls

dazugeben. Salzen und pfeffern.

Parallel dazu Wasser in einem Topf erhitzen, leicht salzen und Shirataki darin 3 Minuten garen.

Shirataki auf zwei tiefe Teller verteilen.

Bällchen mit Tomaten und Olivenöl darüber verteilen.

Gerichte nochmals mit etwas Olivenöl beträufeln.

Servieren. Guten Appetit!

Frische Tagliatelle mit Pesto Genovese



Ein einfaches Gericht. Zu dem es weniger Zutaten bedarf.

Ich habe die Pasta leider nicht selbst frisch zubereitet. Denn immer noch fehlt mir eine Nudelmaschine, die ich mir einmal zulegen will.

Aber ich habe frische Pasta in der Packung gekauft. Das merkt man daran, dass sie nur eine Garzeit von 4 Minuten hat.

Dazu gibt es ein Pesto Genovese. Hauptbestandteile sind Basilikum, Pinienkerne, Cashewnüsse, Parmigiano Reggiano und viel Olivenöl.

Das Gericht ist übrigens aufgrund des verwendeten veganen Hartkäses vegan.

Als Besonderheit habe ich wieder tiefe Pastateller zur Verfügung.

Mein beiden tiefen Pastateller, die ich für solche Gerichte verwendet habe, waren mir vor Wochen aus der Hand geglitten und auf den Boden gefallen. Natürlich zerbrochen.

Jetzt habe ich über das Nachbarschaftsnetzwerk nebenan.de eine entfernte Nachbarin gefunden, die zwei tiefe Pasta-Teller zur Verfügung und keine Verwendung mehr dafür hatte und sie mir für lau überließ. Danke, Lia! Ich habe mit diesem Nachbarschaftsnetzwerk wirklich schon sehr gute Erfahrungen gemacht, so haben mein Bruder und ich vor kurzem eine Nachbarschaftshilfe für meine alte Mutter über dieses Netzwerk gefunden.

Für 2 Personen:

- 500 g frische Tagliatelle
- 1 Topf frischer Basilikum
- eine Portion Cashewnüsse
- eine Portion Pinienkerne
- veganer Parmigiano Reggiano
- Olivenöl

- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.



Basilikum grob zerkleinern.

Nüsse und Kerne in einer Küchenmaschine fein häckseln.

Hartkäse auf einer Küchenreibe fein in eine Schale reiben.

Eine große Portion Olivenöl in einem Topf auf dem Herd erhitzen.

Basilikum, Nüsse und Kerne dazugeben und kurz andünsten.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Mit dem Pürierstab fein pürieren.

Käse dazugeben und alles gut vermischen.

Pesto abschmecken.

Pasta in leicht gesalzenem, kochendem Wasser vier Minuten garen.

10 Esslöffel des Kochwassers zum Pesto geben.

Pasta zum Pesto geben und alles vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit frisch geriebenem Hartkäse garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Mediterraner Salat mit Tiroler Speck und Gouda



Leckerer und würziger Salat

Ein mediterraner Salat mit vielen guten Zutaten, die man aus dem Süden Europas wie Spanien, Italien oder Griechenland kennt.

Gurke und Tomate gehören da natürlich dazu. Und auch Knoblauch.

Besondere Würze erhält der Salat durch den verwendeten Tiroler Speck und Gouda.

Angemacht mit einem leckeren Dressing mit Olivenöl, Weißweinessig und getrockneten Salatkräutern.

Ab nach Balkonien und in den Urlaub!

Für 2 Personen:

- 1 Salatgurke
- 10 kleine Strauch-Tomaten
- 200 g junger Gouda

- 100 g Tiroler Speck (gewürfelt)
- 4 große, braune Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Salatkräuter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Weißweinessig
- Olivenöl

Zubereitungszeit: 20 Min.

Mit Weißweinessig, Olivenöl, Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Salatkräutern in einer Schale ein Dressing zubereiten.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Gouda in einer Küchenmaschine fein in eine Schüssel reiben.

Alle Zutaten in eine große Salatschüssel geben.

Dressing löffelweise über den Salat geben.

Mit dem Salatbesteck gut vermischen.

Auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!



Schmackhaft durch Speck und Käse

Spaghetti mit Garnelen in geräuchertem Tomaten-Pesto



Mit vielen Garnelen

Ein klassisches, italienisches Pesto. Mit einem Drittel der Zutaten aus geräucherten, getrockneten Tomaten. Die dem Pesto sein Raucharoma verleihen. Sehr lecker.

Dazu passend natürlich originale, italienische Pasta. Und zwar Spaghetti.

Farblich und geschmacklich passend zum Pesto verwende ich noch Garnelen, die ich einfach in Olivenöl anbrate und dann mit dem Pesto vermische.

Mein Kollege Michael hat übrigens einen kleinen Onlineshop mit genau diesen Produkten, den Pasta Grande. Er ist Informatiker und Spezialist für das Content Management System WordPress und hat mir bei Problemen mit meinem Foodblog schon des öfteren ausgeholfen. Außerdem betreibt er – wie oben erwähnt – den Onlineshop Pasta Grande. Es ist eine Pasta- & Pesto-Manufaktur. Michaels Traum ist, sich irgendwann vollständig über den Shop zu finanzieren und seinen Lebensunterhalt damit bestreiten zu können.

Der Shop bietet die unterschiedlichsten Produkte an. Pasta, Pesto, Dressings, Risottos, Gewürze, Teigmischungen und

natürlich Wein. Es sind auch viele vegane Produkte darunter. Und last but not least erfährt man im Blog des Shops etwas über die perfekte Herstellung von Pastateig oder die Zubereitung von leckeren Gerichten mit Pasta und Pesto.

Ich kann nur ermuntern, sich das eine oder andere Produkt im Shop zu bestellen, am besten fängt man einmal mit dem Pesto-Probier-Paket „Die Klassiker“ mit vier klassischen, italienischen Pestos an. Und wählt dann noch passende Pasta dazu. Je mehr Sie mit den Produkten des Shops zufrieden sind und beim Shop Artikel bestellen, umso eher kommt Michael seinem Traum nahe …

Für 2 Personen:

- 125 g Garnelen (1 Packung)
- 350 g Spaghetti
- Salz
- Olivenöl
- Parmigiano Reggiano

Für das Pesto:

- 200 g geräucherte, getrocknete Tomaten (Packung)
- 100 g Parmigiano Reggiano
- 4 Knoblauchzehen
- 1–2 EL Aceto Balsamico di Modena
- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 9 Min.



Lecker und schmackhaft

Tomaten in einer Schüssel mit kaltem Wasser eine Stunde einweichen.

Parmigiano Reggiano auf einer Küchenreibe in eine Schüssel fein reiben.

Tomaten abtropfen lassen, kleinschneiden und dazugeben.

Knoblauch putzen, schälen, ebenfalls kleinschneiden und dazugeben.

Balsamico-Essig dazugeben.

Mit Salz würzen.

Einen guten Schluck Olivenöl hinzugeben.

Alles vermischen. Mit dem Pürierstab fein pürieren.

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen.

Parallel dazu Garnelen in einer Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen.

Pesto zu den Garnelen geben und mit erhitzen.

Pasta aus dem Kochwasser heben und zum Pesto geben.

Bei Bedarf das Pesto mit einigen Esslöffeln des Kochwassers verlängern.

Pasta mit Pesto und Garnelen auf zwei tiefe Pasta-Teller verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Marinierter Hähnchen-Schenkel mit Hummus



Schön marinierter und gewürzter Hähnchen-Schenkel

Geflügelteile kann man unterschiedlich zubereiten. Grillen,

braten, schmoren oder frittieren. Dazu kann mal dann die Geflügelteile vorher schön marinieren, mit Paprika und/oder Kräutern.

Diese Hähnchen-Schenkel mit Rückenstück werden vor dem Garen in einer Marinade mit Olivenöl, getrocknetem Rosmarin, Salz und Pfeffer mariniert.

Dann in einer Weißwein-Sauce gegart.

Parallel dazu bereit man den Hummus zu. Dieser ist ja aus der arabischen und orientalischen Küche bekannt. Also aus dem Nahen Osten, der arabischen Halbinsel, einigen Ländern in Afrika und auch Asien.

Es ist eine cremige, sämige und streichbare Masse aus vorwiegend Kichererbsen und Sesamöl. Dazu Wasser, Olivenöl und einige Gewürze.

Man isst ihn unter anderem auch als Aufstrich auf Brot oder Schrippen.

Hier fungiert er als Beilage zu den gegarten Hähnchenschenkeln. Zwar kalt, aber das tut dem Geschmack keinen Abbruch.

Hummus



Auch als Brotaufstrich mit einer Schrippe

Hummus ist aus der arabischen und orientalischen Küche bekannt. Also aus dem Nahen Osten, der arabischen Halbinsel, einigen Ländern in Afrika und auch Asien.

Es ist eine cremige, sämige und streichbare Masse aus vorwiegend Kichererbsen und Sesamöl. Dazu Wasser, Olivenöl und einige Gewürze.

Man isst ihn unter anderem auch kalt als Aufstrich auf Brot oder Schrippen.

Für 2 Personen:

- 50 g Kichererbsen
- 50 g Sesamsaat
- einige EL Olivenöl
- einige EL Wasser
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2 TL Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Stdn. | Garzeit 1 Std.

Kichererbsen über Nacht in einer Schüssel mit kaltem Wasser

einweichen.

Am darauffolgenden Tag Kichererbsen eine Stunde in kochendem Wasser garen.

Man kann alternativ Kichererbsen aus der Dose verwenden.

Kichererbsen, Sesamöl, Olivenöl, Wasser, Salz und Kreuzkümmel in eine Küchenmaschine geben und mehrere Minuten fein häckseln.

Es soll eine cremige, sämige Masse ergeben.

Abschmecken.

Als Beilage für Gerichte verwenden oder einfach für einen kalten Snack am Abend mit Schrippen oder Brot.



Leckerer Hummus

Fettuccine aglio e olio



Frische Fettuccine

Was braucht man mehr?

Vier einfache, aber frische italienische Zutaten.

Und schon hat man ein sehr, sehr leckeres Gericht.

Frische Pasta, gutes Olivenöl, frischer Knoblauch und echter Parmigiano Reggiano.

Für 2 Personen

- 250 g frische Fettuccine
- 10 Knoblauchzehen
- viel Olivenöl
- Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.



Vier Zutaten, ein wunderbares Gericht

Knoblauch schälen und mit einem breiten Messer flach zerdrücken.

Eine sehr große Menge Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch darin einige Minuten braten.

Parallel dazu Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 2 Minuten garen.

Pasta auf zwei tiefe Nudel-Teller verteilen.

Olivenöl mit dem Knoblauch darüber geben.

Mit viel frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Italienische Vorspeise



Der Pizzateller passt definitiv nicht auf das Foto …

Eine italienische Vorspeise. Antipasti.

Champignons. Mozzarella. Kirschtomaten. Prosciutto italiano. Und frisches Basilikum. Und natürlich italienisches Olivenöl.

Alles wenige, frische Zutaten.

Es ist lecker. Gut geeignet für den Abend vor dem Fernseher. Sehr schmackhaft. Und gut verdaulich.

Ich habe die Champignons vor dem Anrichten kurz in der Fritteuse frittiert, dann gesalzen und einige Stunden im Kühlschrank erkalten lassen. Ich hätte sie auch in Olivenöl marinieren können, das hätte aber sicherlich einige Tage in Anspruch genommen.

Die einzelnen Produkte hätten doch noch etwas besser sein können. Wie so ein Jurorkoch in einer Kochsendung immer so gerne sagt, „Da geht noch etwas. Da ist noch Luft nach oben!“.

Na ja, es waren alles Produkte vom Discounter. Gut, schmackhaft, lecker … aber eben geschmacklich mit Luft nach oben.

Für 2 Personen

- 500 g braune Champignons
- 2 Mozzarellakugel (à 125 g)
- 20 Kirschtomaten (etwa 300 g)
- 100 g Prosciutto italiano (8 Scheiben)
- 1/2 Topf frisches Basilikum
- Olivenöl
- Salz
- weißer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 5 Min. | Wartezeit 2–3 Stdn.



Champignons halbieren.

Fett in der Fritteuse auf 170 ºC erhitzen und Champignons darin 5 Minuten frittieren.

Herausnehmen, auf einen Teller mit Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Salzen und pfeffern. 2–3 Stunden im Kühlschrank erkalten lassen.

Mozzarella längs halbieren, dann quer in kurze, dicke Scheiben schneiden. Auf zwei großen Pizzatellern anrichten.

Prosciutto-Scheiben etwas zusammenrollen und jeweils vier davon auf einen Teller legen.

Champignons auf die beiden Teller verteilen.

Jeweils 10 Kirschtomaten dazugeben. Salzen.

Viele Basilikumblätter abzupfen und dekorativ auf die beiden Teller geben.

Ganz leicht etwas Olivenöl über die Zutaten auf beiden Tellern träufeln.

Servieren. Guten Appetit!

Spitzkohl-Salat als Beilage



In kurze, feine Streifen geschnitten würde er besser schmecken …

Ich hatte einen Spitzkohl zur Verfügung.

Und wollte daraus einen schönen Salat zubereiten.

Kohlsalat braucht zumindest einen Tag zum Durchziehen im Kühlschrank, also habe ich den Salat schon am Tag zuvor zubereitet.

Ich wollte aufgrund dessen, dass ich einen halben Spitzkohl zubereiten wollte, den Spitzkohl nicht mit der Hand und dem Messer zuschneiden.

Hätte ich es besser nur getan.

Ich rate dringend davon ab, dies mit der Küchenmaschine zu versuchen.

Ich habe den halben Spitzkohl geputzt und den Strunk entfernt. Und dann in zwei Küchenmaschinen mit drei verschiedenen Reibe-

bzw. Häckselaufsätzen oder -messer versucht, ihn in kleine, kurze Streifen zu schneiden.

Es ging schief. Man erhält als Ergebnis Spitzkohl, der so fein gerieben ist wie Haselnusskerne, die man für einen Haselnusskuchen verwenden will.

Also, völlig daneben und misslungen.

Der geriebene Spitzkohl ist so fein, dass ich die zweite Hälfte ebenfalls so kleinreibe und daraus zusammen mit anderen Zutaten Kohl-Frikadellen zuzubereiten. Ohne Hackfleisch.

Also, machen Sie sich die Mühe und schneiden Sie den Spitzkohl mit einem großen, scharfen Messer in kleine, kurze Streifen mit der Hand. Der Salat dankt es Ihnen.

Für 2 Personen

- 1/2 Spitzkohl
- 1/2 TL mittelscharfer Senf
- Salz
- weißer Pfeffer
- Kümmel
- Zucker
- Weißweinessig
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Wartezeit 12 Stdn.



Spitzkohl putzen und den Strunk entfernen. Mit der Hand in feine, kurze Streifen schneiden. In eine Schüssel geben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Einige Prisen Kümmel dazugeben.

Den Senf dazugeben.

Essig und Öl darüber geben.

Alles gut mit dem Salatbesteck durchmischen.

In der Schüssel über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

Servieren. Guten Appetit!

Spaghetti mit Kirschtomaten, Knoblauch, Basilikum und Olivenöl



Eines der besten Pasta-Gerichte

Ein Rezept für ein wunderbares Pasta-Gericht.

Es ist eines der besten Pasta-Gerichte, das ich kenne. Und eines der frischesten.

Und doch nur mit so wenigen Zutaten.

Fünf frische Zutaten.

Und in wenigen Minuten zubereitet.

Genau so lange, wie die Pasta zum Kochen braucht.

Für 2 Personen

- 350 g Spaghetti
- 20 Kirschtomaten
- 12 Knoblauchzehen
- 1/2 Topf Basilikum
- Olivenöl
- Parmigiano Reggiano
- Salz
- weißer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 7 Min.



Knoblauchzehen schälen und mit einem flachen Messer flach drücken.

Blättchen des Basilikum abzupfen.

Kirschtomaten vierteln.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Einen sehr großen Schluck Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Knoblauch darin anbraten.

Kirschtomaten dazugeben.

Basilikum dazugeben.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Alles etwas köcheln lassen.

Pasta auf zwei tiefe Pasta-Teller verteilen.

Öl mit den Zutaten darüber geben.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Mediterraner Sommer-Salat



Würzig-mediterran

Für diesen Salat kaufen Sie Produkte ein, die Sie aus Südeuropa kennen. Dies sind Salatgurke, Paprika, Tomate, Avocado, Schalotte und Knoblauch. Und für Würze und Salzigkeit einen leckeren Hirtenkäse.

Sie können auch noch Zucchini einkaufen und verwenden. Ich hatte diese leider nicht vorrätig.

Dazu kommt frische, kleingewiegte Petersilie.

Das Dressing machen Sie einfach aus Aceto Balsamico di Modena, Olivenöl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker an.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. Hirtenkäse ebenfalls kleinschneiden und dazugeben.

Petersilie dazugeben.

Dressing darübergeben.

Alles gut mit dem Salatbesteck vermischen.

Servieren. Und schmecken lassen!

Für 2 Personen

- 1/2 Salatgurke
- 1/2 rote Paprika
- 1/2 gelbe Paprika
- 1 Avocado
- 6 Kirschtomaten
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Hirtenkäse
- Petersilie
- Aceto Balsamico di Modena
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: 15 Min.



Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinscheiden. In eine Schüssel geben.

Hirtenkäse ebenfalls kleinschneiden und dazugeben.

Petersilie kleinwiegen und dazugeben.

Dressing mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker anmachen.

Dressing darübergeben.

Alles gut mit dem Salatbesteck vermischen.

Auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Rote-Beete-Carpacchio



Fruchtig, frisch, würzig

Ein hervorragendes Gericht für einen warmen Sommerabend.

Ein fruchtiges und würziges Carpacchio.

Aber nicht aus dem Rinderfilet oder Pferdefilet.

Sondern vegan aus Rote Beete.

Notwendig dazu sind unbedingt ein gutes Olivenöl, ein gutes Aceton Balsamico di Modena und frisch gemahlenes Meersalz und schwarzer Pfeffer.

Außer dieser fünf Zutaten bedarf es nicht mehr.

Wenn Sie eine Küchenmaschine haben, dann schneiden Sie die Rote damit in sehr dünne Scheiben.

Ansonsten verwenden Sie ein sehr scharfes Küchenmesser.

Wirklich sehr lecker und schmackhaft!

Für 2 Personen:

- 2 große Rote Beete
- 10–12 EL Aceto Balsamico di Modena
- 8–10 EL Olivenöl
- frisch gemahlenes Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: 10 Min.



Rote Beete putzen und schälen.

Quer in sehr dünne Scheiben schneiden.

Scheiben einer Rote Beete kreisförmig auf einem großen Teller anordnen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Essig darüber träufeln.

Dann Olivenöl darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Linguine mit Avocado-Basilikum-Pesto



Würziges Pesto

Ein einfaches Pasta-Rezept. Mit einem frisch zubereiteten Pesto.

Für die Pasta verwende ich italienische Linguine.

Und für das Pesto Avocado und Basilikum. Und noch etwas frischen oder getrockneten Rosmarin.

Dazu die üblichen Pesto-Zutaten Olivenöl und Parmigiano

Reggiani.

Gewürzt mit Salz und Pfeffer.

Beim Abschmecken des Pesto stellte ich fest, dass etwas Säure fehlt. Also gab ich noch etwas Weißwein-Essig hinzu.

Für 2 Personen:

- 350 g Linguine
- Salz

Für das Pesto:

- 2 reife Avocado
- 10 Zweige frischer Basilikum
- frisch geriebener Parmigino Reggiano
- Olivenöl
- 1 TL frischer oder getrockneter Rosmarin
- 2 EL Weißwein-Essig
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 10 Minuten kochen.

Avocado schälen, entkernen und in eine hohe, schmale Rührschüssel geben.

Blättchen des Basilikum dazugeben.

Parmigiano Reggiano und Olivenöl dazugeben. Ebenfalls den Rosmarin und den Essig.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit dem Pürierstab fein pürieren.

Abschmecken.

Etwas Kochwasser der Pasta zurückbehalten. Restliches Kochwasser abschütten.

Pesto in den gleichen Topf geben. Etwas Kochwasser dazugeben. Pesto erhitzen.

Pasta dazugeben und alles gut vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei Pastaschalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Gedünstete Dorade Royale mit Paprika-Tomaten-Salat



Leckere, saftige Dorade Royale

Eine exzellente, delikate Dorade. Ein Mittelmeerfisch, der gern in den mediterranen Ländern zubereitet wird.

Sie schmeckt einfach köstlich.

Ich brate sie, mit einer Paprikagewürzmischung etwas

mariniert, in Butter auf beiden Seiten kross an. Lösche dann mit einem guten Schluck Riesling ab. Und gare sie dann zugedeckt in der Pfanne fertig.

Sie können die Dorade als Variante gern noch in der Bauchhöhle mit frischen mediterranen Kräutern und Knoblauch würzen. Ich hatte keine frischen Kräuter vorrätig.

Wenn Sie keine Gräten mögen, bereiten Sie keinen ganzen Fisch zu. Kaufen Sie grätenfreie Fischfilets.

Es ist übrigens keine Anekdote, dass die Fischbäckchen bei der Dorade – und auch manch anderem leckeren Fisch – eine Delikatesse sind. Lösen Sie sie aus dem Kopf heraus und kosten Sie sie.

Diese Dorade benötigt eigentlich keine Beilage. Aber der frische, würzige Salat mit Aceto Balsamico und Olivenöl schmeckt dennoch sehr gut.

Achten Sie übrigens darauf, dass die Doraden vor dem Garen gut geschuppt sind oder überprüfen Sie dies und schuppen noch nach.

Für 2 Personen

- 2 Doraden Royales (à 500–600 g)
- Paprikagewürzmischung
- Kräuterbutter
- Butter
- Riesling

Für den Salat:

- 2 große, rote Spitzpaprika
- 8 kleine Strauchtomaten
- 4 Knoblauchzehen
- 2 TL getrockneter Rosmarin
- Aceto Balsamico
- Olivenöl

- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 8–10 Min.



Doraden auf jeweils beiden Seiten mit der Paprikagewürzmischung einreiben und eine Stunde marinieren.

Salat eine Stunde vor der Zubereitung der Doraden zubereiten und im Dressing ziehen lassen.

Dazu Paprika und Tomaten putzen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Knoblauch schälen und ebenfalls kleinschneiden. In die Schüssel dazugeben.

Mit dem Rosmarin, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Essig und Öl dazugeben.

Alles gut vermischen und eine Stunde ziehen lassen.

Butter in zwei großen Pfannen mit Deckel erhitzen und jeweils eine Dorade in einer Pfanne auf beiden Seiten kurz anbraten.

Mit einem guten Schluck Riesling ablöschen.

Zugedeckt bei mittlerer Temperatur je nach Dicke des Fisch etwa 8–10 Minuten garen.

Jeweils eine Dorade auf einen Teller geben. Etwas von dem Paprikasößchen darüber geben.

Jeweils einige Scheiben Kräuterbutter daraufgeben.

Salat auf zwei Schalen verteilen.

Dorade mit dem Salat servieren.

Guten Appetit!