# Hühnchenbrust asiatisch mit Gemüse in Chili-Knoblauch-Soße auf Langkornreis



Mit Hühnchenbrustfilet
Hühnchenbrustfilet bietet sich auch immer für eine asiatische Zubereitung an. Dazu kommen verschiedenen Gemüsesorten, die man zuhause vorrätig hat. Und idealerweise eine fertige, asiatische Soße aus dem Glas, die man im Asiashop kauft. Dazu Basmatireis oder auch Langkornreis. Fertig ist eine leckere Reisbowl.

***Zutaten für 2 Personen:***

- 1 Hühnchenbrustfilet
- 10 Röschen eines Brokkoli
- 2 Stangen Staudensellerie
- 20 Zuckererbsen

- 1/2 roter Paprika
- 4 große, braune Champignons
- 4 EL Chili-Knoblauch-Soße (Glas)
- Wasser
- 1 Tasse Langkornreis
- Sesamöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.*



In einer scharfen Soße

***Zubereitung:***

Langkornreis in der doppelten Menge Wasser in einem Topf 20 Minuten bei geringer Temperatur garen.

Parallel dazu Hünchenbrustfilet in kurze, schmale Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Champignons vierteln und in eine Schale geben.

Brokkoliröschen bei Bedarf zerkleinern und in eine Schale

geben.

Staudensellerie putzen, quer in schmale Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Zuckererbsen putzen, grob zerkleinern und in eine Schale geben.

Paprika grob zerkleinern und in eine Schale geben.

Kurz vor Ende der Garzeit des Reis Öl in einer Wokpfanne erhitzen und Hühnchenbrust und Gemüse darin einige Minuten pfannenrühren. Chili-Knoblauch-Soße dazugeben. Mit etwas Wasser verlängern. Alles vermischen. Soße abschmecken.

Reis auf zwei Reisbowls verteilen. Hühnchenbrust mit Gemüse und Soße darüber geben. Mit Stäbchen servieren. Guten Appetit!

---

# Paprikakuchen



Deutlich Paprika im Kuchen zu sehen

***Zutaten:***

*Für den Rührteig:*

- Grundrezept

Anstelle 500 g Weizenmehl nur 200 g davon verwenden.

*Zusätzlich:*

- 300 g Paprika (etwa 4 rote Paprikaschoten)

*Zum Dekorieren:*

- Puderzucker

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 1 Std. bei 170 °C Umluft*



Schmeckt leicht gemüsig

***Zubereitung:***

Paprika als Gemüseanteil für einen Gemüserührkuchen ist sehr grenzwertig, da Paprika sehr viel Wasser enthält. Es ist also zwingend notwendig, den fein geriebenen Paprika gut mit der Hand auszudrücken.

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Paprika putzen, Kerngehäuse entfernen, Paprika grob zerteilen, in der Küchenmaschine fein in eine Schale reiben. Paprika gut mit der Hand ausdrücken, damit die Flüssigkeit entfernt wird, Masse zum Rührteig geben und mit dem Backlöffel unterheben.

Rührteig in einer Kastenbackform auf mittlerer Ebene die oben angegebene Zeit in den Backofen geben.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Backform und -papier entfernen. Kuchen auf eine Kuchenplatte geben. Mit Puderzucker durch ein feines Küchensieb bestäuben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

# Pizza Quattro Formaggi reloaded



Convenience – nur zum Teil
Ich hatte einen langen Zahnarzttermin. Über 2 Stunden. Im Alter repariert man eben keine Zähne mehr, man ersetzt sie. Ich komme mit Zahnarztsitzungen sehr gut zurecht. Aber nach dieser langen Sitzung wollte ich mich dann doch mit etwas belohnen.

Eine gute Flasche Wein fiel weg. Ich trinke keinen Alkohol. Eine gute Tafel Schokolade oder eine Packung Gummibärchen fielen ebenfalls weg. Ich esse keine Süßigkeiten.

Ja, Sie werden sich fragen, womit belohnt sich denn jemand, der keinen Alkohol trinkt und keine Süßigkeiten isst? Ich kam auf eine einfache, aber gute Tiefkühlpizza. Ich wollte mir eine solche schon seit längerem einmal wieder kaufen, um sie zu testen und zu schauen, ob man sie aufpeppen kann.

Einige der Leser in diesem Foodblog werden nun sagen, eine Tiefkühlpizza ist eines Rezeptes in einem guten Foodblog nicht wert. Das würde zutreffen, wenn ich die Tiefkühlpizza nur in den Backofen schieben, sie backen und dann verspeisen würde.

Aber ich habe sie aufgepeppt. Und zwar mit Tomate, Paprika und Peperoni. Somit bleibt die Pizza vegetarisch. Auch wenn ich mir beim Verspeisen derselben durchaus etwas Salami oder Schinken auf ihr gewünscht hätte. Aber zumindest die Peperoni gibt der Pizza dann doch eine gewisse Schärfe.

Probieren Sie es aus! Mit der Lieblings-Tiefkühl-Pizza Ihrer Wahl. Und den Zutaten, die Sie noch zuhause vorrätig haben und gern auf der Pizza drauf haben wollen.

***Zutaten für 2 Personen:***

- 2 Pizzen Quattro Formaggi (TK)
- 2 große Tomaten
- 2 grüne, türkische Paprika
- 2 orange Peperoni
- getrockneter Majoran

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Backzeit 10 Min. bei 200 °C Umluft*



Lecker!

***Zubereitung:***

Tomaten, Paprika und Peperoni putzen. In Scheiben bzw. quer in Ringe schneiden.

Pizzen mit dem Gemüse belegen. Mit Majoran würzen.

Die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Herausnehmen, auf zwei Pizzateller geben, mit dem Pizzarad achteln und servieren. Guten Appetit!

# Grobe Bratwürste mit Paprika-Sprossen-Gemüse in Chili-Kräuter-Maracuja-Sauce



Krosse, grobe Bratwürste

***Zutaten für 2 Personen:***

- 10 Schweine-Bratwürste (2 Packungen à 400 g)
- 8 grüne, milde Spitzpaprika
- 200 g Sprossenmix (Mungobohnen-, Radieschen-, Alfalfa- und Broccolisprossen, 2 Packungen à 100 g)
- 40 g Chilibutter (2 kleine Packungen à 20 g)
- 40 g Kräuterbutter (2 kleine Packungen à 20 g)
- Maracujasaft
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

- Öl

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



Mit leckerem, süß-würzigem Gemüse

***Zubereitung:***

Paprika putzen, längs vierteln, Kerngehäuse entfernen und Paprika quer in feine Streifen schneiden. In eine Schüssel geben.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Bratwürste auf jeder Seite gute 5 Minuten sehr kross und knusprig braten.

Parallel dazu Butter in einem Topf erhitzen und Paprika darin unter Rühren 5–6 Minuten anbraten. Sprossen dazugeben und kurz mit anbraten. Mit Salz, Pfeffer und einer großen Prise Zucker würzen. Einen guten Schluck Maracujasaft dazugeben. Alles vermischen und kurz köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Jeweils 5 Bratwürste auf einen Teller geben. Gemüse mit dem

Schaumlöffel aus der Sauce heben und auf die beiden Teller verteilen. Nur ein wenig der Sauce noch über das Gemüse geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Schweinebauch-Geschnetzeltes in Weißwein-Sauce auf Basmatireis



Leckeres Gulasch

***Zutaten für 2 Personen:***

- 2 Scheiben Schweinebauch
- 2 orange Paprikaschoten

- 10 Cherrydatteltomaten
- 2 orange Peperoni
- 6 braune Champignons
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Chardonnay
- 1 EL BBQ-Gewürzmischung
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Öl
- 1 Tasse Basmatireis

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 11 Min.*



Mit diversem Gemüse

***Zubereitung:***

Knochen und Schwarte der Schweinebauch-Scheiben abschneiden. Scheiben in kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

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

Basmatireis in der dreifachen Menge kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten bei mittlerer Temperatur zugedeckt garen.

Parallel dazu Öl in einer Pfanne erhitzen und Schweinebauch und Gemüse darin anbraten. Mit einem großen Schluck Weißwein ablöschen. Mit BBQ-Gewürzmischung, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles vermischen und kurz köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Basmatireis auf zwei tiefe Teller verteilen. Geschnetzeltes mit Gemüse und viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Herbstlicher Eintopf mit groben Mettwürsten, Kartoffeln und Gemüse



Leckerer Eintopf

***Zutaten für 2 Personen:***

- 4 grobe Mettwürste
- 800 ml Gemüsefond
- 10 kleine Kartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 4 kleine Paprikaschoten (orange und rot)
- 2 Wurzeln
- 6 Cherrydatteltomaten
- 6 braune Champignons
- ein Stück Lauch
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Petersilie

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 30 Min.*



Könnte etwas mehr Brühe sein …

***Zubereitung:***

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in grobe Stücke schneiden. In eine Schüssel geben.

Petersilie kleinschneiden. In eine Schale geben.

Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und ebenfalls in eine Schüssel geben.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen und Gemüse darin 15 Minuten zugedeckt bei geringer Temperatur garen. Danach Kartoffeln dazugeben und 10 Minuten mitgaren. Danach Mettwürste hinzugeben und noch 5 Minuten mitgaren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Brühe abschmecken.

Jeweils zwei Mettwürste auf einen tiefen Suppenteller geben und Eintopf mit viel Brühe darüber verteilen.

Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Gnocchi mit Gemüsesugo



Mit frischen Gnocchi

***Zutaten für 2 Personen:***

- 40 frische Gnocchi
- 4 orange, kleine Paprikaschoten
- 2 Peperoni
- ein großes Stück Hokkaidokürbis
- 20 Cherrydatteltomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 300 ml Chardonnay

- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Parmigiano Reggiano
- Butter

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



Mit leckerem, würzigem, schlotzigem Gemüsesugo

***Zubereitung:***

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern.

Butter in einem Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten. Mit Weißwein ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunden köcheln lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit Gnocchi in einem Topf mit siedendem Wasser 5 Minuten erhitzen.

Gnocchi auf zwei tiefe Teller verteilen. Gemüsesugo abschmecken und darüber verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmesan garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Feine Bratwürste mit Gemüsepotpourri



Das sind Röststoffe!

***Zutaten für 2 Personen:***

- 6 feine Bratwürste
- 8 Bio-Drillinge
- 4 Blätter Palmkohl

- 2 orange, kleine Paprika
- 4 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Peperoni
- 10 Cherrydatteltomaten
- Chardonnay
- Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter
- Öl

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



Mit leckerem Gemüsepotpourri

***Zubereitung:***

Kartoffeln in einem Topf mit kochendem Wasser 10 Minuten garen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Kartoffeln vierteln.

Parallel dazu Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern. In eine Schüssel geben.

Petersilie kleinschneiden.

Butter in einer Pfanne und Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Gemüse in der Butter und Bratwürste im Öl kräftig etwa 10 Minuten braten. Gemüse mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Würste dabei nach der Hälfte der Garzeit einmal wenden. Gemüse mit etwas Weißwein ablöschen. Petersilie dazugeben. Alles vermischen.

Jeweils drei Bratwürste auf einen Teller geben. Gemüse dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Vegane Bratwürste mit Paprika-Pastasotto



Mit veganen Bratwürsten

***Zutaten für 2 Personen:***

*Für die Bratwürste*:

- 8 vegane Bratwürste (Sojaproteinbasis)
- Rapsöl

*Für das Pastasotto:*

- 150 g Kritharaki (griechischer Nudelreis)
- 1 Schalotte
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 4 kleine, gelbe Paprikaschoten
- 500 ml Gemüsefond
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

- Zucker
- 50 ml Kokosnussmilch
- Olivenöl

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



Schlotziges Pastasotto

***Zubereitung:***

*Für das Pastasotto:*

Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebeln putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. Ingwer schälen und auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale reiben. Paprikaschoten putzen und in kleine Würfel schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebeln andünsten. Ingwer ebenfalls hinzufügen und kurz mit andünsten. Nudelreis in den Topf dazugeben und ebenfalls kurz andünsten. Paprikawürfel hinzufügen und mit etwas Gemüsefond ablöschen. Nun nach und nach den Fond angießen und

verkochen lassen, dabei immer gut rühren. Nach 12 Minuten sind die Nudeln gar. Kokosnussmilch dazugeben, unterrühren und erhitzen. Mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und abschmecken.

*Für die Bratwürste:*

Parallel dazu eine große Portion Öl in einer Pfanne erhitzen und Bratwürste darin auf jeweils beiden Seiten 10 Minuten kross und knusprig braten.

Jeweils vier Bratwürste auf zwei Teller geben. Pastasotto dazu drapieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Curry-Erdnuss-Nudeln mit karamelisierten Erdnüssen in cremiger Kokosmilchsauce mit Paprika und Spinat

Um es gleich vorweg zu schicken: Das Gericht hat mich nicht so ganz abgeholt. Kennen Sie das von asiatischen und vorwiegend indischen Gerichten, dass manche Saucen mit unterschiedlichem Currypulver manchmal sehr staubig und pulvrig schmecken? Das ist auch in diesem Gericht der Fall. Es liegt meines Erachtens am Madaras-Curry-Pulver und auch an der verwendeten Erdnussbutter, dass die Sauce ein wenig staubig gerät.



Unterschiedlichste Gewürze
Ansonsten ist alles lecker. Die Fettuccine sowieso, eine meiner Lieblingspastasorten. Die Paprika und der Spinat bringen als Gemüse einige weitere Hauptzutaten in die Gericht.

Ja, und an Erdnüssen mangelt es in dem Gericht nicht. Wie schon erwähnt, kommt Erdnussbutter in die Sauce. Und dann kommen karamelisierte Erdnüsse als Crunch und Topping auf das fertig angerichtete Gericht obenauf. Zusammen mit frischen, grünen Frühlingszwiebelringen. Der Saft der Limette, der als letztes darüber geträufelt wird, gibt dem Ganzen noch eine leichte, angenehme Säure. Und insgesamt gibt das Chilipulver dem Gericht im Nachgeschmack eine feine, leichte Schärfe, die auch gut zu dem Gericht passt.

Ach ja, und das Gericht ist vegan. Und für ein veganes Geircht kommt es doch recht kompakt und mit vielen Zutaten daher und schmeckt sehr gut. Vegane Gerichte brauchen anscheinend dieses Hinzufügen von sehr vielen unterschiedlichen Zutaten und vor allem Gewürzen. Einem Steak reichen da Salz und Pfeffer.

Und übrigens, bitte beim Karamelisieren der Erdnüsse im Zucker und zusammen mit dem Chilipulver gut aufpassen. Die beiden zuletzt genannten Zutaten brennen sehr schnell an und machen den Cruch dann ein klein wenig schwarz.

*Für 2 Personen:*

- 2 rote Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 150 g Babyspinat
- 400 ml Kokosmilch
- 2 Limetten
- 4 Knoblauchzehen
- ein Stück frischer Bio-Ingwer
- 3 EL Madras-Curry-Pulver
- 1 TL Chilipulver
- 100 ml Gemüsebrühe
- 50 g Erdnussbutter
- 100 g Erdnüsse
- 2 TL Zucker
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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



Mit leckerer Erdnussbutter-Sauce
Paprika putzen, Stiele und Kerne entfernen und Paprika in feine, längliche Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Lauchzwiebeln putzen. Weißen vom grünen Teil trennen. Beides quer kleinschneiden und separat in jeweils einer Schale aufbewahren.

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

Ingwer mit Schale auf einer feinen Küchenreibe fein reiben und zum Knoblauch geben.

Limetten auspressen und Saft in eine Schale geben.

*Für die Sauce:*

Weiße Frühlingszwiebelringe in einem großen Schluck Öl anbraten. Knoblauch und Ingwer dazugeben und mit anbraten. Madras-Curry-Pulver und die Hälfte des Chilipulvers dazugeben. Kurz unter Rühren garen.

Dann die Kokosmilch, die Gemüsebrühe, die Hälfte des Limettensafts und die Erdnussbutter dazugeben, kurz vermischen und aufkochen lassen. Paprika dazugeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 12 Minuten garen.

*Für die Fettuccine:*

Parallel dazu Fettuccine in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser ebenfalls 12 Minuten garen.

*Für das Karamelisieren der Erdnüsse:*

Und ebenfalls parallel dazu eine Portion Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Erdnüsse hineingeben, die zweite Hälfte des Chilipulvers dazugeben und ebenfalls den Zucker, der schmelzen soll. Die Erdnüsse bei mittlerer Temperatur unter ständigem Rühren karamelisieren. Achtung, die Masse soll heiß bleiben bis zum Garende der anderen Zutaten, ansonsten wird der Zucker beim Erkalten fest.

Spinat in die Sauce geben, unterheben und kurz erhitzen. Fettuccine in ein Nudelsieb geben und das Kochwasser abschütten. Fettuccine in den Topf mit der Sauce, dem Paprika und dem Spinat geben. Alles gut vermischen. Sauce mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Die Curry-Erdnuss-Nudeln auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit einem Löffel die Erdnüsse darüber verteilen. Dann die grünen Frühlingszwiebelringe ebenfalls darauf verteilen. Restlichen Limettensaft darauf träufeln.

Guten Appetit!

# Spaghetti mit Nordseekrabben in Paprika-Chili-Pesto

Sie bereiten sicherlich auch gern ab und zu rein regionale Gerichte zu. Dieses Rezept ist ein typisches, regionales Gericht. Sie können es natürlich aber auch in ganz Deutschland zubereiten. Denn frisch gepuhlte Nordseekrabben aus der Packung gibt es ja mittlerweile deutschlandweit in jedem Supermarkt.



Mit leckeren Nordseekrabben

Frische Nordseekrabben von der Nordsee werden meistens direkt nach dem Fang in der Fabrik mit der Hand gepuhlt und dann ohne Schale verkauft. Diese Handarbeit ist natürlich sehr aufwändig und zeitintensiv, weshalb 100 g Nordseekrabben schon mal 2–3 € kosten können. Aber sie machen solch ein regionales Gericht natürlich auch sehr lecker.

Für die Sauce wird ein Pesto verwendet, dass sehr viel Paprika

und Chili enthält. Somit wird sie zusammen mit der Nordseekrabben natürlich auch etwas scharf. Aber das Pesto ergibt eine sehr sämige und leckere Soße. Bei Bedarf können Sie sie mit etwas Kochwasser der Pasta noch verlängern.

*Für 2 Personen:*

- 200 g Nordseekrabben (zwei Packungen à 100 g)
- 400 g Paprika-Chili-Pesto (zwei Packungen à 200 g)
- Salz
- Zucker
- 350 g Spaghetti
- Butter

*Zubereitungszeit: 8 Minuten*



Würzig und schmackhaft
Spaghetti in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 8 Minuten garen.

Parallel dazu Butter in einen kleinen Topf erhitzen und die

Nordseekrabben darin kurz andünsten. Das Pesto dazugeben. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen. Pesto abschmecken.

Pesto mit den Krabben in eine Pfanne geben und kurz erhitzen. Spaghetti dazugeben und gut in der Pfanne schwenken. Alles gut vermischen.

Gericht auf zwei tiefe Nudel-Teller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

---

# Gefüllte Zucchini

Zucchini kennt man ja gut aus einer italienischen Zubereitung als Gemüse, kleingeschnitten zusammen mit Aubergine, Tomate, Zwiebel, Knoblauch und etwas italienischen Küchenkräutern. Bekannt auch unter dem Namen Ratatouille.



Schön im Backofen überbacken

Aber Zucchini bieten sich auch sehr gut dazu an, sie einfach nur längs zu halbieren und mit einem Esslöffel auszuhöhlen und auszuschaben. Und sie dann mit einer leckeren Füllung aus Hackfleisch, Zwiebel, Knoblauch und Schnittlauch zu füllen, mit einigen Scheiben Hartkäse zu belegen und im Backofen zu backen.

Sehr einfach, sehr kompakt, das Gericht kommt ohne weitere Sättigungsbeilagen aus und es ist auch sehr schnell zubereitet und gebacken.

Heben Sie möglichst einen Teil des ausgegratzten Fruchtfleischs der Zucchinis auf, schneiden Sie es sehr klein und mischen Sie es unter die Hackfleischmischung. Vermutlich können die ausgekratzten Zucchini mehr Füllung vertragen, als Hackfleisch & Co. an Masse aufbringen.

Wichtig ist auch, dass Sie zum einen die ausgekratzten Zucchinihälften innen leicht salzen. Und zum anderen die Hackfleischmischung sehr gut würzen. Am besten bieten sich

Salz, schwarzer Pfeffer und eine Prise Zucker an. Und sehr viel scharfes Paprikapulver, das der Füllung Würze und auch etwas Schärfe verleiht, die man beim Genießen der gefüllten Zucchini leicht auf der Zunge im Hintergrund spürt.



Mit leckerer, würziger Füllung
Das Gericht gelingt wirklich sehr gut und die Zucchinihälften mit der überbackenen Füllung schmecken wirklich vorzüglich. Ich war wirklich sehr überrascht darüber, wie gut das Gericht doch gelingt.

*Für 2 Personen:*

- 2 große Zucchini

*Für die Füllung:*

- 250 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 5 Knoblauchzehen

- eine Portion frische Schnittlauch
- Zucchinifleisch nach dem Ausschaben
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- scharfes Paprikapulver

*Zum Überbacken:*

- 6 Scheiben Hartkäse

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Verweildauer im Backofen bei 180 °C Umluft 20 Min.*

Zucchini putzen und längs halbieren.

Mit einem Esslöffel vorsichtig das Fruchtfleisch herausheben und die Zucchinihälften ausschaben. Zucchinihälften innen leicht salzen.

Hackfleisch in eine Schüssel geben.

Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen, sehr klein schneiden und dazugeben.

Schnittlauch kleinschneiden und ebenfalls dazugeben.

Zucchinifleisch je nach Bedarf kleinschneiden und zu der Füllung geben, damit man genug Masse hat, um alle vier Hälften zu befüllen.

Sehr kräftig mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Paprika würzen.

Masse gut mit der Hand verkneten. Vier gleiche Teile bilden. Zucchinihälften damit füllen und Masse gut in die Hälften hineindrücken.

Käsescheiben einmal längs halbieren und Zucchinihälften damit

belegen.

Jeweils zwei gefüllte Hälften mit dem Käse auf einen feuerfesten Teller geben und beide Teller die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Mit einem Backofenhandschuh herausnehmen und Teller sofort servieren. Guten Appetit!

---

# Gefüllte Aubergine

Auberginen kennt man ja gut aus einer italienischen Zubereitung als Gemüse, kleingeschnitten zusammen mit Zucchini, Tomate, Zwiebel, Knoblauch und etwas italienischen Küchenkräutern. Bekannt auch unter dem Namen Ratatouille.



Achtung, sie kommen sehr heiß aus dem Backofen!

Aber Auberginen bieten sich auch sehr gut dazu an, sie einfach nur längs zu halbieren und mit einem Esslöffel auszuhöhlen und auszuschaben. Und sie dann mit einer leckeren Füllung aus Hackfleisch, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie zu füllen, mit einigen Scheiben Hartkäse zu belegen und im Backofen zu backen.

Sehr einfach, sehr kompakt, das Gericht kommt ohne weitere Sättigungsbeilagen aus und es ist auch sehr schnell zubereitet und gebacken.

Heben Sie möglichst einen Teil des ausgegratzten Fruchtfleischs der Auberginen auf, schneiden Sie es sehr klein und mischen Sie es unter die Hackfleischmischung. Vermutlich können die ausgekratzten Auberginen mehr Füllung vertragen, als Hackfleisch & Co. an Masse aufbringen.

Wichtig ist auch, dass Sie zum einen die ausgekratzten Auberginenhälften innen leicht salzen. Und zum anderen die Hackfleischmischung sehr gut würzen. Am besten bieten sich Salz, schwarzer Pfeffer und eine Prise Zucker an. Und sehr viel scharfes Paprikapulver, das der Füllung Würze und auch etwas Schärfe verleiht, die man beim Genießen der gefüllten Auberginen leicht auf der Zunge im Hintergrund spürt.



Kross und knusprig überbacken
Das Gericht gelingt wirklich sehr gut und die Auberginenhälften mit der überbackenen Füllung schmecken wirklich vorzüglich. Ich war wirklich sehr überrascht darüber, wie gut das Gericht doch gelingt.

*Für 2 Personen:*

- 2 große Auberginen

*Für die Füllung:*

- 250 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 5 Knoblauchzehen
- eine Portion frische Petersilie
- Auberginenfleisch nach dem Ausschaben
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

- scharfes Paprikapulver

*Zum Überbacken:*

- 6 Scheiben Hartkäse

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Verweildauer im Backofen bei 180 °C Umluft 20 Min.*

Auberginen putzen und längs halbieren.

Mit einem Esslöffel vorsichtig das Fruchtfleisch herausheben und die Auberginenhälften ausschaben. Auberginenhälften innen leicht salzen.

Hackfleisch in eine Schüssel geben.

Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen, sehr klein schneiden und dazugeben.

Petersilie kleinwiegen und ebenfalls dazugeben.

Auberginenfleisch je nach Bedarf kleinschneiden und zu der Füllung geben, damit man genug Masse hat, um alle vier Hälften zu befüllen.

Sehr kräftig mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Paprika würzen.

Masse gut mit der Hand verkneten. Vier gleiche Teile bilden. Auberginenhälften damit füllen und Masse gut in die Hälften hineindrücken.

Käsescheiben einmal längs halbieren und Auberginenhälften damit belegen.

Jeweils zwei gefüllte Hälften mit dem Käse auf einen feuerfesten Teller geben und beide Teller die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Mit einem Backofenhandschuh herausnehmen und Teller sofort servieren. Guten Appetit!

---

# Gemüsesuppe mit Fleischeinlage

Frisch, frisch, frisch. So lautet der Kommentar zu dieser Suppe. Denn es kommen tatsächlich nur sehr frische Zutaten hinein.



Leckere Suppe

Ich wollte diese Suppe zuerst als Minestrone bezeichnen. Aber eine Minestrone ist eine italienische Gemüsesuppe und hat keine Fleischeinlage.

Dann wollte ich auch Suppenfleisch in die Suppe hineingeben

und mitkochen. Aber ich hatte keines gekauft und auch nicht vorrätig. Aber eine kleine Portion Putengeschnetzeltes hatte ich vorrätig.

Somit wurde es eine leckere, frische Suppe mit mehreren Gemüsesorten und etwas Putenfleisch. Garniert mit frischem Schnittlauch.

Und das Beste ist: Sie brauchen nur 4 Minuten, um sie zuzubereiten. Das ist doch was, oder?

*Für 2 Personen:*

- 800 ml Gemüsefond
- 200 g Putengeschnetzeltes
- ein Stück Zucchini
- 1/2 Stängel Staudensellerie
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- ein Stück rote Paprika
- etwas frischer Schnittlauch
- Salz
- weißer Pfeffer
- Zucker

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



Sehr frisch
Gemüse putzen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln in grobe Stücke schneiden. Zucchini längs halbieren und quer in feine, halbkreisförmige Scheiben schneiden. Staudensellerie quer in feine Streifen schneiden. Paprika längs in feine Streifen schneiden.

Schnittlauch kleinschneiden.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Fleisch und Gemüse hineingeben und alles 4 Minuten garen. Suppe mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und abschmecken.

Suppe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit Schnittlauch garnieren. Servieren. Guten Appetit!

# Maultaschen-Gemüse-Speck-Pfanne



Mit Maultaschen und Gemüse
Ein einfaches Pfannengericht. Sie können sicherlich solch ein Rezept ab und zu auch gut verwenden.

Sie benötigen nur Maultaschen, dieses Mal nicht selbst zubereitet, sondern ein gutes Produkt aus der Packung. Dazu diverses Gemüse, das Sie nur in grobe Stücke schneiden. Dann noch etwas Speck.

Es wird alles einige Minuten in der Pfanne angebraten. Schon haben Sie ein leckeres, frisches, Gericht aus der Pfanne, das wirklich sehr gut mundet.

*Für 2 Personen:*

- 800 g Maultaschen (2 Packungen à 400 g, 8 Stück)

- 1 gelbe Paprika
- 1 kleine Aubergine
- ein Stück durchwachsener Bauchspeck
- 6 Rispentomaten
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Rapsöl

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



Alles gebraten aus der Pfanne
Maultaschen in grobe Stücke schneiden.

Gemüse putzen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden.

Bauchspeck in schmale, kurze Streifen schneiden.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Maultaschen, Gemüse und Speck darin mehrere Minuten kross und knusprig anbraten. Dabei des Öfteren mit dem Kochlöffel umrühren.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Auf zwei tiefe Teller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

---

# Gegrillter Stierhoden mit Grillgemüse

Sie haben schon einmal Hoden gegessen und sich tapfer dazu durchgerungen? Vielleicht kleine Hammelhoden, die man bei türkischen Lebensmittelhändlern bekommt? Hoden ähneln ja, da sie Drüsengewebe sind, sehr dem Drüsengewebe einer Leber. Und schmecken auch ähnlich.



Der Hauptakteur liegt in der Mitte …
Stierhoden gelingen in diesem Rezept hervorragend, sie schmecken einfach exzellent. Damit man kein rohes Drüsengewebe

mehr im gegrillten Stierhoden hat, grillen Sie ihn kräftig einige Zeit in der Grillpfanne – aber bei mittlerer Temperatur. Es ist ähnlich, wie Sie ein dickes Entrècôte grillen, das braucht auch mehrere Minuten auf jeder Seite, wenn Sie es medium gegrillt haben möchten.

Sie müssen zu Stierhoden das folgende wissen:

Erstens sind Stierhoden naturgemäß, betrachtet man die Größe, Statur und das Gewicht eines ausgewachsenen Stiers, sehr groß. Es reichen je nach Größe der Stierhoden 2 Stierhoden für ein Gericht für 2 Personen. Bei Hammelhoden, die Sie bei türkischen Lebensmittelhändlern bestellen oder direkt kaufen können, ist das ganz anders. Da benötigen Sie pro Person 4–6 Hammelhoden.

Zweitens bestehen die Stierhoden aus dem Hauptanteil, dem inneren Drüsengewebe. Und einer festen, harten Hodenhaut, die dieses Drüsengewebe umgibt. Nur das Drüsengewebe ist essbar, die Hodenhaut nicht. An letzterer beißen Sie sich die Zähne aus, so ledrig und zäh ist sie. Sie müssen sie also vor der Zubereitung entfernen. Dazu gibt es einen einfachen Trick.

Ich gehe davon aus, dass Sie die Stierhoden nach dem Kauf oder der Lieferung nicht sofort zubereiten wollen. Sondern sie erst später zubereiten wollen und sie deswegen einfrieren. Das ist zu empfehlen. Nehmen Sie die tiefgefrorenen Stierhoden vor der eigentlichen Zubereitung aus dem Gefrierschrank und lassen Sie sie eine halbe bis ganze Stunde antauen. Und zwar so weit, dass das innere Drüsengewebe noch gefroren, die umgebende Hodenhaut aber aufgetaut ist. Schneiden Sie die Hodenhaut mit einem sehr scharfen Messer einmal ringsum ein, so, wie wenn Sie eine Apfelsine schälen möchten. Dann können Sie die Hodenhaut vorsichtig abziehen. An den Stellen, an denen auch das Drüsengewebe angetaut ist, werden Sie Probleme bekommen, denn die Hodenhaut kann das aufgetaute Drüsengewebe mit auf- und zerreißen. Sie müssen also vorsichtig vorgehen. Aber so können Sie die Hodenhaut einfach entfernen, lassen dann das

Drüsengewebe weiter auftauen und können es schließlich für Ihr Gericht zubereiten.



Bei der Langzeitbelichtung verrutscht die Kräuterbutter …
Zusätzlich gibt es bei diesem Gericht als Beilage diverses, gegrilltes Gemüse. Grillen Sie zuerst das Gemüse, geben Sie es dann bei 50 °C Umluft in den Backofen , um es warm zu halten. Dabei können Sie auch gleichzeitig zwei Speiseteller in den Backofen stellen, um warme Essteller zu haben. Dann kühlt das Gericht nicht so schnell aus.

*Für 2 Personen:*

- 2 Stierhoden (à 250 g)
- 1 kleine Zucchini
- 1 rote Paprika
- 2 kleine Rote Beete
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- Salz

- schwarzer Pfeffer
- gemahlener Kreuzkümmel
- Rapsöl
- Kräuterbutter

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

Zuchini putzen, halbieren und in längliche Scheiben schneiden. Paprika putzen und grob zerteilen. Knoblauchzehen ganz belassen. Rote Beete schälen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen und grob zerteilen.

Stierhoden nach der obigen Anleitung enthäuten. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.

Rapsöl in einer Grillpfanne erhitzen. Gemüse bis auf Knoblauch und Lauchzwiebeln hineingeben und bei mittlerer Temperatur einige Minuten kross grillen, bis das Gemüse Röstspuren angenommen hat. Dabei einmal wenden und nochmals einige Minuten grillen. Salzen und pfeffern. Gemüse herausnehmen, in eine Schale geben und im Backofen warmhalten.

Dann Knoblauch und Lauchzwiebeln in die Grillpfanne geben und nur kurz eine Minute auf jeder Seite grillen. In die Schale im Backofen geben.

Stierhoden in die Mitte der Grillpfanne geben und bei mittlerer Temperatur etwa 5 Minuten auf jeder Seite grillen. Sie können den Stierhoden ein kreuzförmiges Grillmuster geben, indem Sie sie auf jeder Seite einige Minuten längs in der Grillpfanne, dann quer grillen.

Gemüse aus der Schale aus dem Backofen auf zwei Teller verteilen. Gegebenenfalls nochmals nachsalzen. Jeweils einen Stierhoden in die Mitte der Teller drapieren. Und jeweils zwei kleine Stücke Kräuterbutter auf einen Stierhoden geben.

Servieren. Guten Appetit! ***Und einen schönen Weihnachtsfeiertag!***