

Grill-Hähnchen-Teile mit gegrillten Paprika



Kross gegrillt

Hier habe ich es mir einfach gemacht.

Mein Discounter hatte eine Grill-Hähnchen-Teile-Packung im Sortiment.

Frisch in einer würzigen Paprika-Marinade mariniert.

Hähnchen-Flügel, -Keulen und -Oberschenkel.

Dazu gibt es als Beilage einfach Paprikastücke, die ich der Einfachheit halber auch in der Grillpfanne mitgegrillt habe.

Ich grille alle Teile in zwei Grillpfannen an und gare sie danach im Backofen noch nach.

Sehr einfach, schnell zubereitet und lecker.

Für 2 Personen

- 1 kg Grill-Hähnchen-Teile (in Paprika-Marinade)
- 3 rote und orangene Paprika
- Salz
- Rapsöl



Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min.

Paprika putzen und jeweils vierteln.

Backofen auf 180 Grad Celsius Ober-/Unterhitze erhitzen.

Öl in zwei Grillpfannen erhitzen und Hähnchen- und Paprika-Teile darin kross angrillen.

Dann für 15 Minuten auf mittlerer Ebene im Backofen nachgaren.

Hähnchen-Teile auf zwei Teller verteilen.

Paprika-Teile dazugeben. Leicht salzen.

Servieren. Guten Appetit!

Marinierte Schweinesteaks auf Zuckerschotenbett



Schnell zubereitet

Hier ein Rezept für eine einfache, schnelle Zubereitung. Manchmal will man ja auch nur in wenigen Minuten etwas Frisches und Leckeres essen.

Steaks und Gemüse.

Bei den Steaks bediene ich mich fertig marinierten Steaks von meinem Discounter. Mit einer Paprika-Marinade.

Und als Gemüse wähle ich Zuckerschoten, die ich einfach nur in Butter anbraten und salzen und pfeffern, während ich nebenbei die Steaks brate.

Für 2 Personen:

- 8 marinierte Schweinsteaks (2 Packungen à 300 g)
- 500 g Zuckerschoten (2 Packungen à 250 g)
- Salz
- Pfeffer
- Soave
- Butter

Zubereitungszeit: 6 Minuten



Butter in zwei Pfannen erhitzen.

Steaks in einer Pfanne auf jeder Seite jeweils drei Minuten kross braten.

Währenddessen die Zuckerschoten in der zweiten Pfanne kross braten. Salzen und pfeffern.

Wenn die Zuckerschoten anzubrennen drohen, einfach mit einem Schuss Weißwein ablöschen und darin weitergaren.

Zuckerschoten auf zwei Teller als Bett geben.

Steaks darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Trofie mit Pesto alla Calabrese



Würzige Sauce

Dieses Mal ein Rezept mit einer neuen Nudelsorte. Nein, sie heißt nicht Sophie. Sondern Trofie. Es sind kleine, gedrehte Nudeln, die aber dennoch 10 Minuten Garzeit benötigen und sehr lecker sind.

Es ist so, wie es mir einmal beim Schreiben eines kleinen Buches über Typografie ging, als ich im Glossar den Begriff „Mailing“, also das Versenden und Empfangen von E-Mails, erklären wollte. Einer meiner Lektoren schrieb mir dazu spaßeshalber, es handle sich dabei nicht um die thailändische Schönheit namens Mai Ling, sondern eben um das besagte Mailing. □

Zur Pasta bereite ich ein echt italinienisches Pesto zu. Pesto alla Calabrese.

Etwas unitalienisch ist jedoch, dass ich auf das zu servierende Gericht keinen Parmigiano Reggiano gebe. Ich hatte noch eine anderen Hartkäse vorrätig, der verbraucht werden musste. Und so rieb ich diesen über die Pasta.

Und zusätzlich wird alles noch mit Schnittlauch garniert.

Dieses Gericht ist wirklich sehr lecker und schmackhaft. Genau etwas für die Pasta-Liebhaber.

Frittiertes und gebratenes Fleisch mit Gemüse



Alles kross gebraten bzw. frittiert

Dies ist ein Rezept für ein sehr krosses Gericht, das sehr schnell und einfach zuzubereiten ist. Aber wirklich hervorragend schmeckt.

Als Fleisch verwende ich eine Putenoberkeule ohne Knochen.

Da dies eine Sorte Fleisch ist, die eigentlich nicht zum Kurzbraten, sondern zum Schmoren geeignet ist, muss man dieses Fleisch zum einen in dünne Scheiben schneiden. Und zum anderen in der Friteuse wirklich einige Minuten kross frittieren, damit es durchgegart und schmackhaft ist.

Aber Sie werden feststellen, das Fleisch gelingt sogar medium, es ist also innen noch rosé.

Während des Frittierens braten Sie einfach das Gemüse in gutem Olivenöl in der Pfanne einige Minuten ebenfalls kross an.

Und servieren Fleisch und Gemüse auf zwei wirklich großen Tellern, damit alles darauf passt.

Dinkel-Spaghetti mit Paprika, Knoblauch, Rosmarin und Olivenöl



Nussige Dinkel-Spaghetti

Einfaches Rezept. Wenige einfache Zutaten. Aber ein sehr leckeres Gericht.

Ich verwende Dinkel-Spaghetti, diese sind ein wenig dunkler als normale Spaghetti und haben einen leicht nussigen Geschmack.

Dazu als weitere Zutaten für die Pasta geröstete, eingelegte Paprika.

Dann viel Knoblauch, dieses Mal nicht kleingeschnitten, sondern mit einem großen Messer schön flach gepresst.

Dann Olivenöl.

Und frischer, kleingeschnittener Rosmarin.

Und schließlich noch frisch geriebener Parmigiano Reggiano.

**Pikante Tarte mit
Süßkartoffel, Paprika und
Zucchini**



Pikante Tarte

Ursprünglich wollte ich einen Rührkuchen zubereiten, mit 250 g fein geriebenem Gemüse anstelle von 250 g Mehl. Wie ich auch schon Wurzel-, Zucchini-, Pastinaken- oder Kürbiskuchen mit einem Rührteig gebacken habe.

Aber dann entschied ich mich anders und bereitete diese sehr leckere und schmackhafte, pikante Tarte mit dem Gemüse zu.

Mit den Zutaten Süßkartoffel, Spitzpaprika und Zucchini. Alle drei Gemüse in der Küchenmaschine fein gerieben.

Ansonsten einfach eine Tarte nach dem Grundrezept. Mit Eier und Sahne für die Füllmasse.

Allerdings würze ich die Tarte, da sie ja pikant und herzhaft werden soll, mit Salz und Pfeffer.

Und einem Mürbeteig für den Boden.

Gefüllte Paprika



Mit leckerer Füllung

Dieses Gericht ist schnell zubereitet.

Man braucht allerdings, da ich die Füllmasse für die Paprika nicht vorgare, doch eine halbe Stunde Zeit zum Garen.

Man sollte auf alle Fälle die Paprika nur etwa zu 3/4 füllen.

Da Couscous und Quinoa noch nicht gegart sind, gehen sie beim Garen im Wasserdampf noch auf und quellen etwas, so dass die Füllung sich nach oben drückt und ausweitet.

Bis auf die verwendeten Eier ist das Gericht vegetarisch, lässt man die Eier weg, hat man sogar ein veganes Gericht. Und die Paprika halten ja die Füllung im Inneren zusammen.

Zwei Paprika sind vollkommen ausreichend für eine Mahlzeit für eine Person. Da braucht es keine weitere Beilagen.

Mediterraner Salat



Frischer Salat

Ab und zu ist so ein frischer Salat ein wirklich sehr leckeres Gericht.

Frisch, gesund, leicht verdaulich. Und macht nicht dick.

Gemüse in Zitronen-Sauce mit Quinoa und Hirse



Mit leckerer Sauce

Ein veganes Gericht.

Viel verschiedene Gemüsezutaten zu einem Gericht in der Pfanne gebraten.

Dazu als Beilage Quinoa und Hirse.

Für das Gemüse bereite ich aus Zitronensaft eine leichte Sauce zu, die ich allerdings auch würze.

Frischer Salat

Frisch, gesund, leicht verdaulich.

Und macht nicht dick.

Ab und zu ist so ein frischer Salat ein wirklich sehr leckeres Gericht.

Paprika-Zucchini-Gemüse auf Körner-Mischung



Sehr würzig und lecker

Vegetarisch. Mit verschiedenem Gemüse. Vor allem verschieden farbigem Paprika für Farbenvielfalt.

Dazu Zucchini. Und Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch.

Als Beilage zwei Packungen mit einer vorgedämpften Körnermischung aus Quinoa, braunem Basmatireis und Wildreis.

Garniert mit fein geriebenem Cheddar für Würze.

[amd-zlrecipe-recipe:1236]

Puten-Geschnetzeltes mit Gemüse auf Körner-Mischung



Würzig und lecker

Ein Rezept für Geschnetzeltes aus Putenfleisch.

Als Beigabe zum Geschnetzelten verschiedenes Gemüse.

Verfeinert mit viel kleingeschnittenem, frischem Basilikum.

Als Beilage wähle ich zwei Packungen vorgedämpften Reis mit Gemüse, der in der Mikrowelle in drei Minuten gegart ist.

Garniert mit geriebenem Cheddar als Würze.

[amd-zlrecipe-recipe:1235]

Gemüse-Eintopf



Leckerer Eintopf

Ein leckerer Eintopf. Mit verschiedenem Gemüse und Kartoffeln.

Für etwas Würze und Schärfe sorgen ein kleines Stück frischer Ingwer und eine Peperoni.

Natürlich zubereitet mit frisch zubereitetem Gemüsefond, den ich portionsweise tiefgefroren hatte.

Garniert mit kleingeschnittenem Schnittlauch.

[amd-zlrecipe-recipe:1233]

Wurst-Salat

Passend zu den derzeitigen sommerlichen Temperaturen von über 30 Grad Celsius gibt es noch einmal einen leckeren, leichten, schlank machenden Salat.

Dazu verwende ich Gemüse wie Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel, Paprika, Zucchini und Aubergine.

Dann Romana-Salatherzen.

Und zu guter Letzt noch für mehr Gehalt und etwas Würze Fleischwurst.

Abgerundet wird der Salat durch einige schwarze Oliven.

[amd-zlrecipe-recipe:1181]

Hähnchenbrustfilet-Röllchen mit Jasminreis

Dieses Rezept ist vermutlich eines der letzten, das für die Mikrowelle geeignet ist. Ich gehe jetzt langsam wieder dazu über, klassisch auf dem Herd zu kochen.

Aber das Gericht überzeugt. Es schmeckt hervorragend. Ich werde dieses Gericht sicherlich nochmals in der Mikrowelle zubereiten.

Ich würze das Gemüse nicht. Dafür würze ich die Scheiben der Hähnchenbrustfilets sehr kräftig.

Und nach dem Garen ist das Hähnchenbrustfilet durchgegart, wie es bei Geflügel sein soll. Aber noch nicht zu trocken. Und das Gemüse als Füllung ist schön weich gegart.

Wie gesagt, das Gericht schmeckt köstlich.

[amd-zlrecipe-recipe:1179]

Schweinecurry mit Basmatireis

Hier ein weiteres Rezept für eine Zubereitung eines Gerichts in der Mikrowelle.

Das Rezept in meinem Kochbuch war zwar als Hähnchencurry konzipiert, aber ich hatte Schweinefleisch vorrätig, das unbedingt verbraucht werden musste. Also habe ich kurzerhand umdisponiert und ein Schweinecurry zubereitet.

Auch das im Rezept genannte Gemüse hatte ich nicht vorrätig, auch hier habe ich solches verwendet, das ich vorrätig hatte.

Kokosmilch habe ich generell fast nie im Haus, so habe ich es durch Sahne ersetzt. Normale Milch würde vermutlich bei der Zubereitung ausflocken.

Und natürlich gehört in ein gutes Curry auch echter Thai-Basilikum, den hatte ich aber auch nicht vorrätig und hätte ich erst im Asia-Geschäft im benachbarten Stadtteil kaufen müssen. Ich habe ihn durch normales Basilikum ersetzt.

Mir ist auch nicht schlüssig, warum das Curry, das doch mit

Currypulver und Sojasauce zubereitet wird, vor dem Servieren noch mit Salz und Pfeffer gewürzt werden sollte. Das würde meines Erachtens das Curry doch völlig überwürzen.

Trotz meiner vielen Änderungen ging die Zubereitung in der Mikrowelle schnell. Und das Curry hat sehr gut geschmeckt.

[amd-zlrecipe-recipe:1145]