Gemüse-Tarte



Ich bereite eine pikante Tarte mit Gemüse zu. Als Gemüse verwende ich Wurzeln, Paprika, Zucchini und Knoblauch.

Als Käse habe ich diesmal keinen geriebenen Gouda, sondern Mozzarella verwendet.

Und diese Tarte verträgt aufgrund ihrer Zutaten auch gut 50 Minuten im Backofen.

Mein Rat: Beim geriebenen Gemüse ist es sinnvoll, sich ansammelnde Flüssigkeit abzugießen oder sogar das Gemüse auszudrücken. Denn ansonsten wird die Tarte zu flüssig.

Noch ein Rat: Die Tarte sollte möglichst schnell gegessen werden, denn aufgrund des verwendeten Gemüses fängt sie schon nach wenigen Tagen an zu schimmeln.

Zutaten:

Für den Hefeteig:

- Grundrezept

Für die Füllung:

- 70 g geriebenes Gemüse:
- 6 Wurzeln, 6 orange Mini-Paprika, 1 Zucchini, 1 junge Knoblauchknolle
- 5 Eier
- 200 ml Sahne
- 200 g geriebener Mozzarella
- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 60 Min. | Backdauer 50 Min.

Backofen auf 180 Grad Celsius Umluft erhitzen.

Spring-Backform einfetten.

Teig in die Backform geben, ausdrücken und einen 2–3 cm hohen Rand ausziehen.

Gemüse putzen und bei Bedarf schälen. Gemüse in einer Küchenmaschine kleinreiben und in eine Schüssel geben. Sich ansammelnde Flüssigkeit abgießen.

Eier aufschlagen und in eine Rührschüssel geben. Sahne dazugeben. Mit dem Schneebesen gut verrühren. Käse dazugeben und mit verrühren. Gemüse dazugeben. Kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut mit dem Backlöffel verrühren.

Füllmasse in den Teig geben und durch rhytmisches Schütteln und Rütteln der Backform gleichmäßig verteilen.

Backform auf mittlerer Ebene für 50 Minuten in den Backofen

geben.

Spring-Backform herausnehmen, Rand der Backform lösen und Tarte vom Boden der Backform auf ein Kuchengitter geben. Gut abkühlen lassen.

Rustikaler Weißwurst-Salat



Echte Bayern werden sicherlich den Kopf schütteln, wenn sie dieses Rezept lesen. Weißwurst in einem Salat. Aber zumindest habe ich für die Vinaigrette original bayerischen, süßen Senf verwendet. Und sie noch mit Honig-Essig und Olivenöl verfeinert.

Da mir vor einigen Wochen ein rustikaler Rostbratwurst-Salat auch gut gelungen ist, habe ich diesen Salat gern zubereitet. Und er mundet sehr gut.

Das Ganze ergibt einen ganze Mahlzeit und reicht für zwei Personen.

Zutaten für 2 Personen:

Für den Salat:

- 10 Weißwürste (600 g)
- 300 g Fleischwurst
- 300 g Emmentaler
- 1/2 grüne Paprika
- 2 orange Mini-Paprika
- 1/2 Zucchini
- 2 Schalotte
- 4 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Petersilie

Für die Vinaigrette:

- 90 ml süßen, groben Senf
- 6 EL Honig-Essig
- 10 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Min.

Wasser in einem Topf erhitzen und Weißwürste im nur noch siedenden Wasser 15–20 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen, längs halbieren und quer in halbe Scheiben schneiden.

Gemüse putzen, bei Bedarf schälen und kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen.

Wurst und Käse in schmale Streifen schneiden.

Senf, Essig und Öl in eine Schale geben, salzen und pfeffern und verrühren.

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben. Vinaigrette darüber

geben. Mit dem Salatbesteck gut vermischen.

Salat in zwei kleinere Servierschüsseln geben und servieren.

Meeresfrüchte mit mediterranem Gemüse in Weißwein-Sauce



Leichtes, mediterranes Gericht

Ich bereite diesmal Meeresfrüchte zu. Dazu verwende ich zwei Packungen tiefgefrorene Meeresfrüchte, die schon fertig vorbereitet sind.

Dazu gibt es wie im italienischen Restaurant eine kleine Auswahl an Gemüsen, die ich nur in Wasser gare und salze und pfeffere.

Eine Sauce bilde ich mit etwas Weißwein.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Packungen tiefgefrorene Meeresfrüchte (à 270 g)
- 1/2 Wurzel
- 1 Brechbohne
- 1/4 Zucchini
- 1/4 Paprika
- 2 braune Champignons
- 1 Lauchzwiebel
- trockener Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- Parmesan
- Butterschmalz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Meeresfrüchte auftauen.

Gemüse schälen respektive putzen und in grobe Stücke schneiden. Champignons halbieren.

Wasser in einem Topf erhitzen und zuerst Bohnen und Wurzel darin 5 Minuten garen. Restliches Gemüse und Pilze dazugeben und weitere 3 Minuten garen. Herausnehmen, auf zwei große Teller geben und salzen und pfeffern.

Währenddessen 1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Meeresfrüchte darin 4–5 Minuten anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Salzen und pfeffern. Herausnehmen und zum Gemüse geben.

Meeresfrüchte mit frisch gemahlenem Parmesan garnieren. Servieren.

Seelachs mit Gemüse und Brat-Reis



Wok-Pfanne

Ein einfaches Wok-Gericht mit Seelachs, Gemüse und Brat-Reis.

Die Sauce bilde ich aus Fisch-Sauce und Soja-Sauce.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Seelachs-Filets
- 2 Tassen Basmati-Reis
- 250 g Schnittbohnen
- 1 roter Paprika
- 2 Zuchini
- 2 EL Fisch-Sauce
- 2 EL Soja-Sauce
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Bohnen, Paprika und Zucchini putzen und in grobe Stücke schneiden.

Filets quer in fingerdicke Streifen schneiden.

Wasser in einem Topf erhitzen und Bohnen darin etwa 8–10 Minuten vorgaren. Herausnehmen und auf einen Teller geben.
Öl in einem Wok erhitzen und Reis darin einige Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Fisch in den Wok geben und einige Minuten pfannenrühren. Gemüse dazugeben und einige Minuten mit pfannenrühren. Fisch-Sauce dazugeben. Soja-Sauce hinzugeben. Brat-Reis hinzugeben und untermischen. Sauce abschmecken.

Gericht in Schälchen mit Stäbchen servieren. Notfalls kann man es auch in zwei tiefen Tellern servieren.

Vegetarisches Snack-Brett



Leckerer Snack

Ein kleiner Abend-Snack, vegetarisch zubereitet aus Gemüse, Pilzen und Eiern.

Lässt man die Eier weg, hat man sogar eine veganes Gericht.

Gewürzt wird nur mit Salz und Pfeffer. Angemacht werden die Zutaten mit ein wenig Balsamico-Essig und gewürztem Olivenöl.

Zutaten für 2 Personen:

- 4 Tomaten
- 1 Paprika
- 2 Wurzeln
- 6 braune Champignons
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Balsamico-Essig
- gewürztes Olivenöl

Zubereitungszeit: 10 Min.

Wasser in einem Topf erhitzen und Eier darin kochen. Herausnehmen, unter kaltem Wasser abschrecken und pellen. Eier in Scheiben schneiden und jeweils zwei Eier auf ein großes Anrichte-Brett geben.

Strunk der Tomaten entfernen und die Tomaten in grobe Stücke schneiden. Paprika putzen, längs in schmale Streifen schneiden und diese quer halbieren. Lauchzwiebeln putzen und in grobe Stücke schneiden. Wurzeln putzen, schälen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Champignons in dünne Scheiben schneiden.

Jeweils die Hälfte des Gemüses und der Pilze auf jeweils ein Anrichte-Brett geben und schön darauf anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Balsamico-Essig und Olivenöl darüber geben. Servieren.

Thunfischfilet mit mediterranem Gemüse



Mediterran genießen

Ich bereite Thunfischfilets zu, die ich nur salze und pfeffere und kurz in Butter anbrate. Dann sind sie noch sehr zart.

Dazu gibt es ein italienisches Gemüse, bestehend aus rotem Paprika, Lauchzwiebeln und braunen Champignons. Ich würze das Gemüse mit Salz und Pfeffer und noch mit Thymian.

Das Gemüse lösche ich mit etwas Soave ab und bilde ein kleines Söße̊chen.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 rote Thunfischfilets à etwa 125 g
- 1 rote Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 braune Champignons
- Soave
- Thymian
- Salz
- Pfeffer

- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.

Thunfisch auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Paprika und Lauchzwiebeln putzen und in grobe Stücke schneiden. Champignons in Scheiben schneiden.

Butter in zwei Pfannen erhitzen. Thunfischfilets in einer Pfanne auf beiden Seiten jeweils etwa 3–4 Minuten anbraten.Parallel dazu Gemüse in der zweiten Pfanne anbraten. Gemüse salzen und pfeffern. Mit etwas Thymian würzen. Mit einem Schuss Soave ablöschen. Etwas köcheln lassen.

Thunfischfilets auf zwei Teller geben, Gemüse mit etwas Sauce dazugeben und servieren.

Leberknödel-Paprika-Salat



Würziger Salat

Diesmal ein Gericht, das ich selten zubereite. Einen Salat.

Ich habe dazu Leberknödel in Scheiben geschnitten und in Butter angebraten. Sie sollen dem Salat etwas Würze geben.

Dann Paprikaschoten, Schalotten, Knoblauch und Lauchzwiebeln. Und Wurzeln, die ich mit einer Küchenreibe grob reibe.

Das Ganze wird mit Salz und Pfeffer gewürzt. Und mit wirklich gutem Balsamico-Essig und Olivenöl angemacht.

Zutaten für 2 Personen:

- 6 Leberknödel
- 2 Paprikaschoten
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Wurzeln
- Salz

- Pfeffer
- Balsamico-Essig
- Olivenöl

Zubereitungszeit: 20 Min.

Leberknödeln in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Leberknödelscheiben nacheinander in mehreren Durchgängen kross anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Wurzeln schälen und putzen. Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und quer in Ringe schneiden. Paprika putzen und in grobe Stücke schneiden.

Leberknödelscheiben in eine Schüssel geben. Paprika, Schalotten, Knoblauch und Lauchzwiebeln dazugeben. Wurzeln mit einer Küchenreibe grob dazureiben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräftig zuerst mit Balsamico-Essig und dann Olivenöl anmachen. Mit einem Salatbesteck alles gut vermischen.

Salat in zwei tiefe Teller geben und servieren.

Gnocchi mit Paprika-Pesto



Leckeres Gnocchi-Geeicht

Ein Traum in Gelb. Ein Gericht in Gelb. Passend zum beginnenden Sommer.

Ich bereite ein Gericht aus Gnocchi mit Paprika-Pesto zu. Aus tiefgefrorenen Produkten. Die Produkte habe ich aber vor dem Einfrieren beide aus frischen Zuaten zubereitet.

Die Zubereitung dieses Gerichts ist wohl eine der kürzesten in meinem Foodblog.

Mein Rat: Wenn die Gnocchi an der Oberfläche schwimmen, sind sie gar.

Zutaten für 2 Personen:

- Etwa 30 Kürbis-Gnocchi
- 400 g Paprika-Pesto
- Parmesan

Zubereitungszeit: Garzeit 5 Min.

Wasser in einem Topf erhitzen, Gnocchi hineingeben und im nur noch siedenden Wasser 5 Minuten erhitzen. Wasser abgießen. 1–2 Esslöffel des Kochwassers zurückbehalten.

Pesto zu den Gnocchi geben und mit dem Kochwasser zu einer cremigen Sauce verrühren.

Gnocchi mit Pesto in zwei tiefe Teller geben, mit frisch geriebenem Parmesan garnieren und servieren.

Hähnchenlebern mit Gemüse und Bratreis asiatisch



Schmackhafte China-Pfanne

Dass ich Hähnchenlebrn gerne asiatisch zubereite, ist

vermutlich bekannt. Diesmal wähle ich eine neue Variante und bereite sie mit einer Hoisin-Sauce zu. Hoisin-Sauce ist eigentlich die Standard-Sauce dür die Zubereitung von Entenbrust, man kann aber auch Hähnchenlebern damit zubereiten.

Als weitere Zuaten wähle ich vier Gemüsesorten, Paprika, Schalotte, Lauchzwiebel und Knoblauch.

Dne Basmatireis bereite ich als Bratreis zu.

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenlebern
- 2 Paprika
- 4 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Tasse Basmatireis
- 4 EL Hoisin-Sauce
- Salz
- Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Paprika und Lauchzwiebel putzen und grob zerkleinern. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und ebenfalls grob zerkleinern. Hähnchenlebern von Fett befreien und auch grob zerkleinern.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Öl in einem Wok erhitzen, Reis hineingeben und einige Minuten anbraten. Reis herausnehmen, auf einen Teller geben und wsrmhalten.

Nochmals Öl in den Wok geben, Lebern und Gemüse hineingeben und einige Minuten pfannenrühren. Hoisin-Sauce dazugeben. Einen Schuss Wasser hinzugeben. Alles verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Reis in eine Schale geben, Lebern und Gemüse mit Sauce darüber geben und mit Stäbchen servieren.

Gemelli mit Paprika-Pesto



Leckeres Pasta-Gericht

Ein Pasta-Gericht mit Gemelli als Pasta und dem frisch zubereiteten Paprika-Pesto.

Dies ist wohl auch ein Rezept mit einer der kürzesten Zubereitungen in meinem Foodblog.

Das Pesto wird mit etwas Kochwasser vermischt, damit es eine sämige Sauce ergibt.

Garniert wird das Gericht natürlich mit frisch geriebenem

Parmesan.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Gemelli
- Parmesan

Für das Pesto:

- 200 g Paprika-Pesto

Zubereitungszeit: Garzeit 10 Min.

Pasta nach Anleitung zubereiten. Kochwasser abschütten und 1–2 Esslöffel des Wassers zurückbehalten. Topf wieder auf die Herdplatte geben. Pesto zu der Pasta geben, alles verrühren und Pesto erhitzen. Abschmecken.

Pasta mit Pesto in zwei tiefe Pastateller geben, frisch geriebenen Parmesan darüber verteilen und servieren.

Paprika-Pesto



Der Ertrag

Ich bereite ein Pesto für Pasta-Gerichte zu, und zwar aus frischem Gemüse, Kräutern und Gewürzen.

Als Gemüse verwende ich Paprika, Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel, Peperoni, Ingwer und zusätzlich eine Wurzel. Anstelle von frischen Tomaten gebe ich etwas Tomatenmark hinzu.

An Kräutern verwende ich getrockneten Thymian, Majoran und Oregano. An Gewürzen gebe ich süßes und scharfes Paprikapulver hinzu, dann Salz, Pfeffer und ein wenig Bih-Jolokia-Pulver.

Dazu kommt natürlich noch, wie es sich für ein Pesto gehört, viel gutes Olivenöl. Und frisch geriebener Parmesan.

Das Ganze ergibt als Ertrag fünf kleine Gläschen gefüllt mit Pesto.

Zutaten (fünf Gläschen):

- 2 Paprikaschoten
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- ein Stück Ingwer
- 1 Wurzel
- 3 Peperoni
- 2 gehäufte EL Tomatenmark
- 50 g Parmesan
- ½ EL Thymian
- ½ EL Majoran
- ½ EL Oregano
- süßes Paprikapulver
- scharfes Paprikapulver
- 2 Msp. Bih-Jolokia-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- 6–7 EL Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Wurzel putzen, schälen und quer in dünne Scheiben schneiden. Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln und Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden. Paprika putzen und grob zerkleinern. Parmesan auf einer Küchenreibe fein in eine Schale reiben.

Öl in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Gemüse hineingeben und kurz anbraten. Tomatenmark dazugeben und mit anbraten. Gemüse zugedeckt bei geringer Temperatur 20 Minuten köcheln lassen. Gemüse mit dem Pürierstab fein pürieren. Kräuter dazugeben. Gewürze hinzugeben. Das Pesto verträgt eine kräftige Menge an Salz. Parmesan hinzugeben, alles gut verrühren und abschmecken.

Pesto in Gläschen füllen. Entweder im Kühlschrank aufbewahren oder in den Gefrierschrank geben.

Gefüllte Paprika



Schmackhaftes, einfaches Gericht

Gefüllte Paprika habe ich schon desöfteren zubereitet. Bei diesem Rezept habe ich etwas ausprobiert und den Reis nicht vorgegart. Auch Hackfleisch, Zwiebeln und Knoblauch gebe ich roh hinzu. Die Füllmasse kommt auch ohne Eier für Bindung aus, das rohe Hackfleisch bindet genug. Außerdem geben ja auch die Paprikaschoten der Füllung etwas Halt.

Das Ergebnis ist sehr gut und wohlschmeckend.

Aufgrund dessen, dass der Reis in der Füllung im kochenden Gemüsefond gart und etwas aufquillt, vergrößert sich die Füllung und quillt etwas aus den Schoten heraus.

Zutaten für 2 Personen:

- 4 Paprikaschoten
- 500 g Hackfleisch (gemischt)
- 4 Schslotten
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 1 Tasse Basmatireis
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- 250 ml Gemüsefond

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen. Alles in eine Schüssel geben. Hackfleisch dazugeben. Reis hinzugeben. Kräftig mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Alles mit der Hand gut vermengen.

Den oberen Teil der Paprikaschoten quer abschneiden und Schoten innen säubern. Füllmasse mit der Hand in die Schoten geben und hineindrücken. Schoten nebeneinander in einen großen Topf geben und die Deckel auf die Schoten geben. Fond in den Topf dazugeben.

Topf auf den Herd geben und Fond erhitzen. Schoten zugedeckt 30 Minuten bei mittlerer Temperatur im Fond garen.

Schoten herausnehmen und auf zwei Teller geben. Etwas von dem leckeren Gemüsefond dazugeben. Servieren.

Paprika-Hähnchenbrust mit

Bohnen-Zucchini-Paprika-Gemüse



Geflügel mit Gemüse

Diesmal bereite ich ein Gemüse zu, das ich aus Bohnen, Zucchini und Paprika mische. Eine Sauce bilde ich aus Sahne, die ich mit Thymian, Salz und Pfeffer würze.

Dazu gibt es eine Paprika-Hähnchenbrust, die ich sehr kräftig mit Paprikapulver würze.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Hähnchenbrust
- 150 g Bohnen
- 1/2 Zucchini
- 1/2 rote Papika
- 150 g Feta
- 100 ml Sahne

- 1 TL Thymian
- Süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Bohnen, Zucchini und Paprika putzen und in grobe Stücke schneiden. Feta in kleine Würfel schneiden.

Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und zunächst Bohnen darin 8 Minuten garen. Dann Zucchini und Paprika dazugeben und weitere 4 Minuten garen. Wasser abgießen. Feta zu dem Gemüse geben. Sahne hinzugeben. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Verrühren und Sauce erhitzen.

Währenddessen Hähnchenbrust mit Salz, Pfeffer und sehr viel Paprikapulver würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrust darin auf beiden Seiten jeweils 4–5 Minuten anbraten.

Hähnchenbrust herausnehmen und auf einen Teller geben. Gemüse dazugeben. Servieren.

Putenbrust mit Orange und Banane



Leckeres Geflügel-Gericht

Eine Putenfleisch-Zubereitung mit einer hellen Sauce aus Milch, verfeinert mit Orange und Banane.

Dazu wähle ich als Beilage Basmati-Reis.

Mein Rat: Beim Kochen fiel mir ein, dass auch eine Portion Rosinen oder Sultaninen zu dem Gericht passt.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Putenbrust
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 gelbe Paprika
- 1/2 Orange
- 1/2 Banane
- Milch
- süßes Paprikapulver
- Muskat
- Salz

- Pfeffer
- 125 g Basmati-Reis
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Putenbrust grob zerkleinern. Paprika putzen und in grobe Stücke zerschneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Orange und Banane schälen, Orange in kleine Stücke, Banane in Scheiben schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Pute und Paprika dazugeben und mit anbraten. Orange und Banane ebenfalls hinzugeben. Mit einem großen Schuss Milch ablöschen. Mit Paprikapulver, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Reis in einen tiefen Teller geben, Putenbrust mit viel Sauce darüber geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

Reis-Pfanne mit Ananas-Cognac-Sauce



Leckeres Pfannengericht

Ich bereite ein Pfannengericht mit Putenbrust, Paprika, Zwiebel, Lauchzwiebel und Ananas zu. Ananas passt gut zu Pute.

Ich lösche mit Cognac ab und flambiere das Gericht. Dann gebe ich Ananas-Saft hinzu, dann den Reis und gare den Reis zusammen mit den anderen Zutaten in der Flüssigkeit.

Gewürzt wird mit süßem Paprikapulver, Salz und Pfeffer.

Mein Rat: Da es ein Pfannengericht ist, kann man es direkt aus der Pfanne essen.



Beim Flambieren – der Blitz überdeckt etwas die Flambierflamme

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Putenbrust
- ¼ rote Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- ½ Zwiebel
- 2 EL Ananas-Stücke (Dose)
- Cognac
- 300 ml Ananas-Saft
- ½ Tasse Basmatireis
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Putenbrust in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und grob zerkleinern. Paprika und Lauchzwiebel putzen und in grobe Stücke schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Putenbrust, Ananas-Stücke, Paprika, Zwiebel und Lauchzwiebel darin anbraten. Mit einem

sehr großen Schuss Cognac ablöschen und flambieren. Ananas-Saft hinzugeben. Reis dazugeben und alles etwas verrühren. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Servieren.

Riesengarnelenschwänze-Pfanne mit Rotwein-Sauce



Leckeres Gericht aus der Pfanne

In dieses Pfannengericht kommen noch weitere Zutaten als Riesengarnelenschwänze: Paprika, Lauchzwiebel, Zwiebel und Gemelli. Letzteres sind Nudeln.

Das Ganze wird in Butter in der Pfanne gebraten und gewürzt. Dann wird alles mit Rotwein abgelöscht, die Zuaten etwas gegart und die Sauce reduziert.

Mein Rat: Da es ein Pfannengericht ist, kann man es auch direkt aus der Pfanne essen.

Zutaten für 1 Person:

- 100 g Riesengarnelenschwänze
- ¼ rote Paprika
- ½ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 80 g Gemelli
- Chianti
- scharfes Rosen-Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Paprika und Lauchzwiebeln putzen und grob zerkleinern. Zwiebel schälen und ebenfalls grob zerkleinern. Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Garnelenschwänze und Pasta darin anbraten. Gemüse dazugeben und einige weitere Minuten braten. Mit einem sehr großen Schuss Rotwein ablöschen. Mit Rosen-Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Alles verrühren, ein wenig köcheln lassen und dabei die Sauce etwas reduzieren. Sauce abschmecken.

Pfanneninhalt in einen tiefen Teller geben, mit Petersilie garnieren und servieren.