Hähnchenbrust mit Paprika, Lauchzwiebeln und Hsing-Fu-Nudeln in Ketjab-Manis-Sauce



Im gusseisernen Wok

Ich bereite Hähnchenbrust asiatisch zu. Als weitere Zutaten verwende ich rote Paprika und Lauchzwiebeln.

Das Ganze mische ich mit Hsing-Fu-Nudeln, so dass ich also eine Nudelpfanne zubereite.

Als Sauce wähle ich eine Ketjab-Manis-Sauce und wie bei asiatischen Gerichten üblich Fischsauce als Salzersatz. Ketjab-Manis ist eine süße Soja-Sauce, so dass dies eine eher süße Sauce ergibt.

Mein Rat: Da dieses Gericht auch als Nudelpfanne durchgeht, kann man es auch gern in einem tiefen Nudelteller mit Gabel

oder Löffel servieren.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Hähnchenbrust
- ¼ rote Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 60 g Hsing-Fu-Nudeln
- 2 EL Fisch-Sauce
- 2 EL Ketjab-Manis-Sauce
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Nudeln nach Anleitung zubereiten.

Hähnchenbrust grob zerkleinern. Paprika und Lauchzwiebeln putzen und in grobe Stücke schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen und Hähnchenbrust, Paprika und Lauchzwiebel darin einige Minuten pfannenrühren. Nudeln dazugeben und vermischen. Fisch- und Ketjab-Manis-Sauce dazugeben. Sauce mit etwas Wasser verlängern. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

In einen tiefen Nudelteller geben und servieren.

Pfannkuchen mit Hackfleisch-Gemüse-Füllung



Leckere Füllung

Dies ist ein einfaches Gericht, das man auch als Vegetarier essen kann, lässt man das Hackfleisch weg.

Ich bereite eine Füllung zu aus Hackfleisch, Paprika, Zuckerschoten, Salatgurken, Champignons, Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel. Ich würze das Ganze kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer.

Mein Rat: Wenn die Füllmasse etwas zu viel ist, benötigt der gefüllte Pfannkuchen doch einen Zahnstocher zum Zusammenhalten zum Servieren.

Zutaten für 1 Person:

Für den Pfannkuchen:

- 3 gehäufte Esslöffel Mehl
- Milch
- 1 Ei

Für die Füllung:

- 125 g Hackfleisch

- 1/4 rote Paprika
- 5 Zuckerschoten
- 1 1/2 Mini-Salatgurken
- 2–3 weiße Champignons
- 1/2 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Lauchzwiebel
- 1 Ei
- scharfes Rosen-Paprikapulver

- Salz
- bunter Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeut 10 Min. | Garzeit 10 min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Paprika, Zuckerschoten, Salatgurken, Champignons und Lauchzwiebel putzen und ebenfalls kleinschneiden.

Hackfleisch in eine Schüssel geben. Gemüse dazugeben. Ei aufschlagen und dazugeben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Füllung einige Minuten darin anbraten. Herausnehmen, in eine Schüssel geben und warmhalten.

Mehl in eine Schüssel geben. Ei aufschlagen und dazugeben. Einen Schuss Milch dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Schneebesen gut verrühren

Butter in der gleichen Pfanne erhitzen, Pfannkuchenmasse hineingeben und verteilen. Auf jeder Seite einige Minuten anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Füllmasse längs in die Mitte geben und Pfannkuchen zusammenklappen. Servieren.

Cannelloni



Könnte auch Lasagne sein

Cannelloni, nicht aus fertigen Röllchen für Cannelloni zubereitet, sondern aus Lasagne-Platten. Ich blachiere diese kurz in kochendem Wasser, damit man sie formen und rollen kann. Und fülle sie dann mit einer Hackfleisch-Gemüse-Füllung. Dann kommen Sie in eine Auflaufform, werden mit gestückelten Tomaten übergossen, geriebenem Käse bestreut und im Backofen gebacken.

Ich backe die Cannelloni in der Auflaufform bei 220 Grad für 30 Minuten. Da fängt dann die Tomatensauce mit den Tomatenstücken an zu blubbern und Cannelloni und Füllung garen darin.

Zutaten für 1 Person:

- 5 Lasagne-Platten

- 125 g Hackfleisch (gemischt)
- 240 g stückige Tomaten (Dose)
- 100 g geriebener Gouda
- 1/2 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Lauchzwiebel
- 1/4 rote Paprika
- 5 Zuckerschoten
- 1 1/2 Mini-Salatgurken
- 2–3 weiße Champignons
- 2 Eier
- scharfes Rosen-Paprikapulver
- Salz
- bunter Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min.
Backofen auf 220 ºC Umluft erhitzen.

Wasser in einem großen Topf erhitzen und Lasagne-Platten darin 1–2 Minuten blanchieren. Herausnehmen und nebeneinander auf ein großes Schneidebrett legen.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel, Paprika, Zuckerschoten, Gurken und Champignons putzen und kleinschneiden.

Hackfleisch in eine Schüssel geben. Gemüse dazugeben. Eier aufschlagen und dazugeben. Kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verrühren.

Jeweils einen großen Esslöffel der Füllung in die Mitte einer Lasagne-Platte geben, quer länglich formen und Lasagne-Platte zusammenrollen.

Cannelloni nebeneinander in eine mittlere Auflaufform geben. Stückige Tomaten darüber verteilen. Käse darüber geben. Auflaufform auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben.

Herausnehmen und in der Auflaufform servieren.

Hackfleisch-Auflauf



Ein farbenfroher Auflauf

Ein Auflauf, mit Hackfleisch. Er ist sehr schnell zuzubereiten.

Der Vorteil eines Auflaufs ist ja immer, dass man die Zutaten vorbereitet, alles in die Auflaufform gibt und der Backofen erledigt den Rest.

Ich mische den Käse unter die Auflaufmasse und gebe ihn nicht oben auf.

Mein Rat: Hier kann man ruhig die unterschiedlichsten Reste verwerten, die man noch im Kühlschrank hat.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Hackfleisch
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 3 Kartoffeln
- ½ rote Paprika
- ½ gelbe Paprika
- 10 schwarze Oliven
- 100 g geriebener Gouda
- 300 ml Gemüsefond
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Paprika putzen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Oliven zerkleinern. Alles in eine Schüssel geben.

Hackfleisch dazugeben. Käse ebenfalls dazugeben. Salzen und pfeffern. Alles gut verrühren.

Backofen auf 180 ºC Umluft erhitzen.

Auflaufmasse in eine mittlere Auflaufform geben und verstreichen. Fond darüber geben. Auflaufform auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben.

Auflaufform herausnehmen, Auflauf auf zwei große Teller geben und alles servieren.

Nackenkoteletts mit Paprikagemüse



Leckere Koteletts mit Gemüse

Ein einfaches Gericht, schnell zubereitet. Ich brate die Koteletts auf jeder Seite etwa 1 Minute an, dann sind sie medium gegart.

Dazu Tomatengemüse. Für Farbigkeit verwende ich rote und gelbe Paprika. Und für noch mehr Farbe mische ich vor dem Servieren noch kleingeschnittene Petersilie unter. Außerdem säure ich das Gemüse noch mit Zitronensaft.

Wer möchte, kann das Tomatengemüse auch mediterran zubereiten und frischen Rosmarin und Thymian untermischen.

So macht man das.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Nackenkoteletts

- ½ rote Paprika
- ½ gelbe Paprika
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- ½ Zitrone (Saft)
- Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und kleinschneiden. Paprika putzen und in grobe Stücke schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Paprika dazugeben und mit anbraten. Salzen und pfeffern. Petersilie untermischen. Auf einen Teller geben, Zitronensaft darüberträufeln und warmstellen.

Nackenkoteletts auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Etwas Öl in die Pfanne geben. Koteletts auf beiden Seiten jeweils 1 Minuten anbraten. Herausnehmen, auf den Teller geben und alles servieren.

Schweinebraten mit mediterranem Paprika-

Kartoffel-Gemüse



Tranchierter Braten medium, Sößchen und Gemüse

Da ich den Schweinebraten mit Niedrigtemperatur zubereite, muss ich separat ein Sößchen dazu zubereiten. Ausnahmsweise würze ich den Braten auch nicht – weder vor noch nach dem Garen –, sondern würze die Sauce sehr stark. Diese kommt natürlich nur über den tranchierten Braten, nicht über das knusprige Gemüse.

Das Sößchen bereite ich mit Schalotte und Knoblauch zu. Dazu etwas Weißwein, Sahne und natürlich den beim Garen des Bratens kräftig ausgetretenen Fleischsaft. Dann einfach mit etwas Mehl andicken.

Der Schweinebraten gelingt hervorragend, er ist medium gegart und zart.

Beim Gemüse gebe ich viel Thymian und Rosmarin hinzu. Die Verwendung von etwas Minze verleiht dem Gemüse Frische.

Zutaten für 2 Personen:

Für das Fleisch:

- 500 g Schweinebraten

Für das Söße:

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- 50 ml Sahne
- Fleischsaft
- 1 TL Mehl
- scharfes Rosenpaprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Für das Gemüse:

- 2 große Kartoffeln
- 8 orange Mini-Paprika
- viele Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 3 Zweige Minze
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 2 Stdn. 10 Min.

Backofen auf 80 ºC Umluft erhitzen. Braten in eine kleine Auflaufform geben und auf mittlerer Ebene für 2 Stunden in den Backofen geben.

Währenddessen Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin 15–20 Minuten kochen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Dann pellen und in kleine Würfel schneiden. Paprika putzen und quer in Ringe schneiden. Kräuter auf einem Schneidebrett kleinwiegen.

Kurz vor Ende der Garzeit des Bratens Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Mit einem guten Schuss Weißwein ablöschen. Sahne dazugeben. Dann Fleischsaft des Bratens dazugeben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer sehr gut würzen. Mehl hinzugeben, mit dem Schneebesen verrühren und Sauce aufkochen lassen. Abschmecken und warmstellen.

Eine guten Klacks Butter in einer Pfanne erhitzen. Kartoffelwürfel darin einige Minuten kross anbraten. Es sollen sich schon Röstspuren bilden. Paprika dazugeben und einige weitere Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter dazugeben, unterheben und vermischen.

Braten auf ein Schneidebrett geben, tranchieren und jeweils 2–3 Scheiben auf einem Teller anrichten. Gemüse dazugeben. Die Sauce nur über den Braten geben. Alles servieren.

Haschee mit Penne Rigate



Feines Haschee mit Pasta

Haschee ist ein Gericht aus gekochtem oder gebratenem Fleisch, ähnlich wie ein Gulasch oder Ragout. Die Besonderheit eines Haschees ist jedoch, dass die Zutaten sehr fein zerkleinert werden.

Ich verwende Hackfleisch für das Haschee. Ich habe fertig hergestelltes Hackfleisch gekauft und muss somit nicht noch große Fleischstücke durch den Fleischwolf drehen und somit haschieren.

Ich gebe noch eine Schalotte, Knoblauchzehen und etwa roten Paprika, Zucchini und Wurzel zum Hackfleisch hinzu, das ich aber alles sehr fein zerkleinere.

Mein Rat: Wie ein gutes Gulasch oder Ragout auch, das Haschee zugedeckt bei geringer Temperatur mindestens eine Stunde köcheln lassen, damit sich schöne Aromen bilden.

Dazu gibt es Pasta.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Hackfleisch
- 200 g Penne Rigate
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- ¼ rote Paprika
- ¼ kleine Zucchini
- ½ kleine Wurzel
- 1 EL Tomatenmark
- 50 ml trockener Rotwein
- 150 ml Bratenfond
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Parmesan
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Paprika, Zucchini und Wurzel putzen und ebenfalls in sehr kleine Würfelchen schneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauchzehen darin andünsten. Hackfleisch dazugeben und mit anbraten. Tomatenmark dazugeben und ebenfalls kräftig mit anbraten. Es sollen sich sehr kräftige Röstspuren vom Tomatenmark am Topfboden bilden, das Tomatenmark soll aber nicht anbrennen. Gemüse dazugeben und alles vermischen. Mit Rotwein ablöschen. Röstspuren mit dem Kochlöffel vom Topfboden gut ablösen. Fond dazugeben. Verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur eine Stunde köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Haschee kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Pasta in einen tiefen Nudelteller geben und Haschee darüber verteilen. Mit etwas frisch geriebenem Parmesan garnieren.

Panierter Schweinebauch mit Paprika und Champignons



Sehr lecker

Ich habe Schweinebauch schon in den unterschiedlichsten Varianten zubereitet. Schweinebauch kann man sehr vielseitig zubereiten. Aus diesem Grund gebe ich dem Schweinebauch nun eine eigene Kategorie. Heute hatte ich die Friteuse als Arbeitsgerät vom gestrigen Frittieren auf der Arbeitsfläche der Küchenzeile stehen. Und ich entschied mich, den Schweinebauch ebenfalls zu panieren und zu frittieren.

Dazu gibt es eine rote Paprika und einige Champignons, die ich der Einfachheit halber ebenfalls frittiere. Ich hatte noch kurz daran gedacht, Paprika und Champignons auch zu panieren, ließ den Gedanken jedoch fallen.

Die panierten Schweinebauchscheiben bekommen im 180 Grad

heißen Fett vier Minuten, Paprika und Champignons jeweils zwei Minuten. Das Frittieren der Champignons ist schwierig, denn sie schwimmen an der Oberfläche des Fetts. Also frittiert man sie eine Minute mit dem Champignonskopf nach oben und ebenfalls eine Minute mit dem Kopf nach unten.

Und wer jetzt sagt, das Essen ist aber ein wenig fett, dem sage ich nur: ja. Schon allein wegen des fetten Schweinebauchs.

Optisch sieht der panierte Schweinebauch eigentlich aus wie panierte Schnitzel. Nur eben mit anderem Fleisch. Und sieht man vom Fleisch ganz ab, kann man auch sagen, es sind überdimensionierte (Fisch-)Stäbchen.

Etwa 450 g Schweinebauch – ohne Knochen – erscheint für eine Person ein wenig viel. Man kann auch die doppelte Menge des Gemüses zubereiten, alles einfach halbieren und eben für zwei Personen servieren.

Zutaten für 1 Person:

- 500 g Schweinebauch mit Knochen
- 1 roter Paprika
- 5 braune Champignons
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 3–4 EL Semmelbrösel
- Salz
- weißer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Frittierzeit 12 Min.

Schwarte des Schweinebauchs abschneiden und wegwerfen. Knochen entfernen. Schweinebauch in 5–6 fingerdicke Scheiben schneiden. Auf ein Schneidebrett legen und jeweils auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Paprika putzen und grob zerkleinern.

Fett in der Friteuse auf 180 ºC erhitzen.

Währenddessen auf jeweils einen kleinen Teller Mehl, Ei und Semmelbrösel geben. Ei verquirlen. Schweinebauchscheiben nacheinander mehlieren, durch das Ei ziehen und dann in den Semmelbröseln wenden. Auf das Schneidebrett legen.

Scheiben für vier Minuten in das siedende Fett geben. Vermutlich muss man die Scheiben aufgrund der Menge in zwei Gardurchgängen frittieren. Schneidebrett sauber wischen, ein Küchenpapier darauf legen, Schweinebauchscheiben darauf geben und abtropfen lassen. Warmstellen.

Zuerst Paprikastücke für zwei Minuten und dann Champignons für zwei Minuten in das siedende Fett geben. Küchenpapier auf ein zweites Schneidebrett legen, Paprika und Champignons darauf geben und abtropfen lassen.

Schweinebauchscheiben auf einen Teller geben und Paprika und Champignons dazu geben. Paprika und Champignons noch etwas salzen und pfeffern und alles servieren.

Hähnchenlebern mit Paprika in Hoision-Sauce und Reis



Lebern, Paprika und Sauce

Ich hatte überlegt, mit welcher Sauce ich die Hähnchenlebern zubereiten könnte. Ich dachte dabei an Hoisin-Sauce, obwohl diese traditionell eher für Entenbrust verwendet wird. Aber da ich auch Rezepte mit Garnelen mit Hoisin-Sauce fand, sollte man mit dieser Sauce auch gut Hähnchenlebern zubereiten können.

Diese würzig-süße Sauce wird aus Süßkartoffeln, Sojabohnen und Sesamsaat hergestellt. Mein Rat: Auch wenn dies eine fertige Sauce ist, dennoch das Gericht nach dem Pfannenrühren kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Eine rote Jalapeño sorgt für etwas Schärfe.

Die Hähnchenlebern sind sehr zart, da sie nur kurz pfannengerührt werden.

Zutaten für 1 Person:

- 175 g Hähnchenlebern
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen

- 1 rote Jalapeño
- 1 rote Paprika
- 2 EL Hoisin-Sauce
- ½ Tasse Wasser
- 1 Tasse Reis
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Jalapeño putzen und in Ringe schneiden. Paprika putzen und in grobe Stücke schneiden. Lebern vom Fett befreien und grob zerkleinern.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Öl in einem Wok erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Jalapeño hineingeben und kurz pfannenrühren. Paprika dazugeben und einige Minuten pfannenrühren. Dann Lebern dazugeben und nur noch kurz pfannenrühren. Hosin-Sauce dazugeben und verrühren. Wasser dazugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Reis in eine Schale geben. Lebern, Paprika und Sauce darüber geben und servieren.

Semmelknödel



Das Ergebnis, insgesamt 5×2 Knödel

Dieser Begriff passt dieses Mal für die zubereiteten Knödel. Semmelknödel werden normalerweise aus grob zerkleinerten und in Milch eingeweichten Semmeln – in Norddeutschland sind dies Schrippen – zubereitet. Ich habe ja vor einigen Tagen Semmelbrösel aus getrockneten Schrippen hergestellt. Dies ist ja nichts anderes als Paniermehl, das zum Panieren verwendet wird. Ich zweckentfremde die Semmelbrösel diesmal etwas und bereitet aus diesen Semmelknödel zu. Es werden somit keine Semmelknödel aus grob zerkleinerten Semmeln, also eher „grobe“ Knödel, sondern eben Semmelknödel aus den geriebenen Semmeln, und damit eher „feine“ Knödel.

Ich habe die Knödelzubereitung stark variiert und mir überlegt, welche weiteren Zutaten ich für die Knödel verwenden kann. Ich habe auf diese Weise Chili-, Paprika-, Pilz-, Salami- und Schinken-Knödel zubereitet. Aus der Knödelmasse jweils zwei davon.

Wie immer bei der Knödelzubereitung gebe ich den Rat, vor dem Garen im siedenden Gemüsefond einen Testknödel in den Fond zu geben, um zu sehen, ob die Knödelmasse genügend Bindung und

Stabilität hat. Zerfällt der Knödel in die Knödelmasse, bessert man bei der Knödelmasse mit ein bis zwei Eiern für Bindung und etwas Semmelbröseln für Stabilität nach. Aber bei diesem Rezept dürfte dies nicht notwendig sein.

Zutaten für 10 Knödel:

- 370 g Semmelbrösel
- 250 ml Milch
- 5 Eier
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 l Gemüsefond
- 1 TL Salz
- ¼ TL weißer Pfeffer
- ¼ TL Muskat
- Butter

Für die Knödelvariationen:

- 1 orange Peperoni
- ¼ rote Paprika
- 1 brauner Champignon
- 2 Scheiben Salami
- 1 Scheibe roher Schinken

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 40 Min. | Garzeit je Portion Knödel 30 Min.

Semmelbrösel in eine Schüssel geben. Milch dazugeben, verrühren und Semmelbrösel etwa 10 Minuten quellen lassen.

Währenddessen Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin einige Minuten andünsten. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen und zu den Semmelbröseln geben. Eier ebenfalls dazugeben. Salz, Pfeffer und Muskat dazugeben. Knödelmasse gut verrühren. Rohe Knödelmasse abschmecken.

Peperoni, Paprika, Champignon, Salami und Schinken jeweils sehr klein schneiden und jeweils in eine Schale geben.

Fond in einem großen Topf erhitzen.

Jeweils ein Fünftel der Knödelmasse in eine Schüssel geben und jeweils eine der Zutaten Peperoni, Paprika, Champignon, Salami und Schinken dazugeben. Gut verrühren. Mit feuchten Händen jeweils zwei Knödel formen und in den nur noch siedenden Fond geben. Zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen. Knödel in etwa zwei Garvorgängen zubereiten.

Knödel mit dem Schaumlöffel aus dem Fond heben, auf einenTeller geben und abkühlen lassen. Portionsweise je nach Knödelvariation in fünf Gefrierbeuteln einfrieren.

Garnelen-Gemüse-Pfanne



Sehr lecker, mit einer schmackhaften Sauce

Diesmal ein einfaches, schnell zuzubereitendes Pfannengericht. Es benötigt wegen der vielen Gemüsesorten auch keine Beilage.

Das Ganze wird mit einer hellen Sauce aus trockenem Weißwein, etwas Zitronensaft und Sahne zubereitet.

Kleingeschnittene Petersilie neben grünen Bohnen und roter Parika gibt dem Gericht ein wenig Farbe. Und der frisch geriebene Parmesan rundet alles ab.

Zutaten für 1 Person:

- 100 g Riesengarnelenschwänze
- ¼ Kohlrabi
- 3 grüne Bohnen
- ½ rote Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- 50 ml Sahne
- ¼ Zitrone (Saft)
- ½ Bund Petersilie
- Salz
- weißer Pfeffer
- Parmesan
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5–6 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Schalotte in Ringe schneiden, Knoblauch grob zerkleinern. Restliches Gemüse putzen und ebenfalls grob zerkleinern. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und zuerst Bohnen einige Minuten darin anbraten. Restliches Gemüse und Garnelen hinzugeben und noch einige Minuten anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Zitronensaft hinzugeben und Sahne. Alles vermischen. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen und

abschmecken. Etwas köcheln lassen. Petersilie untermischen.



Farbenfrohes Gericht

Garnelen-Gemüse-Mischung auf einen Teller geben und mit frisch geriebenem Parmesan garnieren.

Leber mit Gemüse asiatisch



Sehr schmackhaft, mit leckerer Sauce

Diese Zubereitung ist etwas ungewöhnlich für mich. Denn ich verwende weder Zwiebel noch Schalotte oder Knoblauch. Aber ich wollte die Rinderleber einfach mit den gewählten Gemüsesorten Fenchel, Paprika und Lauch zur Geltung kommen lassen. Mit zusätzlich einigen Mu-Err-Pilzen.

Ich habe eine schmackhafte asiatische Sauce dazu zubereitet. Mit dunkler Sojasauce, Sambal Badjak und Chilipaste mit Sojabohnenöl.

Und wie immer bei einer asiatischen Zubereitung benötigt das Gericht nur kurze Vorbereitungszeit zum Zuschneiden von Leber und Gemüse. Und im Wok ist das Gericht sehr schnell gegart.

Zutaten für 1 Person:

- 140 g Rinderleber
- 1 große Fenchelschale
- ½ rote Paprika
- 1 kleine Stange Lauch
- 1 rote Chilischote

- 5 g getrocknete Mu-Err-Pilze
- 1 TL dunkle Sojasauce
- 1 TL Sambal Badjak
- 2 TL Chilipaste mit Sojabohnenöl
- trockener Weißwein
- 1 Tasse Reis
- Salz
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Mu-Err-Pilze in einer Schale mit Wasser einweichen.

Gemüse putzen und in grobe Stücke schneiden. Chilischote putzen und in Ringe schneiden. Leber in grobe Stücke zerkleinern.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Öl in einem Wok erhitzen. Mu-Err-Pilze aus dem Einweichwasser herausnehmen. Leber, Gemüse, Chili und Pilze in den Wok geben und einige Minuten pfannenrühren. Sojasauce, Sambal Badjak und Chilipaste dazugeben. Einen Schuss Weißwein dazugeben. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Mit Salz würzen und abschmecken.

Reis in eine Schale geben und Leber mit Gemüse und Sauce darüber geben.

Hühnchenbrust mit Paprika-Zitrone-Gemüse



Schmackhaft, mit fruchtig-saurem-scharfem Geschmack

Diesmal eine Hühnerbrust im Ganzen in der Pfanne gebraten. Dazu ein Gemüse aus Paprika und Zitrone.

Ich wollte eigentlich eine Zitronensauce zum Paprikagemüse zubereiten. Da ich Bio-Zitronen vorrätig hatte, dachte ich mir, dass ich doch Zitrone in kleine Scheiben geschnitten auch mit dem Gemüse anbraten und somit hinzugeben kann. Man isst ja auch Zitrone in kandierter Form als Zitronat in Kuchen und Gebäck in der Weihnachtszeit.

Für das Gemüse brate ich noch Schalotte und Knoblauch an. Eine rote Chilischote liefert Schärfe. Da ich Zitrone als Gemüse verwende, kommt der Saft nur von einer halben Zitrone in das Gemüse, das ist ausreichend Säure. Allerdings kommt doch noch etwas Weißwein für mehr Flüssigkeit hinzu. Wichtig ist eine Prise Zucker. Und für Geschmack und Farbe wird noch grob zerkleinerte, frische Petersilie unter das Gemüse gehoben.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Hühnchenbrust

- ½ rote Paprika
- ½ Bio-Zitrone
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- ½ Zitrone (Saft)
- trockener Weißwein
- Zucker
- edelsüßes Paprikapulver
- gemahlener Koriander
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- weißer Pfeffer
- etwas Petersilie
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und quer in Ringe bzw. Scheiben schneiden. Chilischote in Ringe schneiden. Paprika putzen und grob zerkleinern. Halbe Zitrone längs vierteln und in Scheibchen schneiden.

Hühnchenbrust mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Chili darin einige Minuten andünsten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Zitronenscheiben in den Topf geben und einige Minuten andünsten. Paprika dazugeben und mit anbraten. Schalotte, Knoblauch und Chili wieder dazugeben. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Zitronensaft dazugeben. Mit Paprikapulver, Koriander, Salz, weißem Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 5 Minuten köcheln lassen. Petersilie grob zerkleinern.

Währenddessen Öl in einer Pfanne erhitzen und Hühnchenbrust auf jeder Seite jeweils 4–5 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten, so dass die Hühnchenbrust à point gegart ist. Auf

ein Arbeitsbrett geben und in dicke Scheiben tranchieren. Auf einen Teller geben.

Petersilie unter das Gemüse mischen. Sauce abschmecken.



Hühnchen mit Gemüse

Gemüse zu der Hühnchenbrust auf den Teller geben und servieren.

Penne Rigate mit Paprika-Chili-Rahmsauce



Nicht sehr fotogen, aber sehr schmackhaft

Wieder ein einfaches, schnell zuzubereitendes Gericht, das aber sehr schmackhaft ist. Ich verwende für die Sauce eine Frischkäse-Zubereitung mit Paprika und Chili. Für etwas mehr Flüssigkeit kommt etwas trockener Weißwein hinzu. Und zwei rote Chilischoten sorgen für etwas zusätzliche Schärfe. Gewürzt wird die Sauce mit Salz, weißem Pfeffer und viel süßem Paprikapulver.

Dazu gibt es gemischte Penne Rigate. Einmal normale Pasta, die andere Hälfte Vollkorn-Pasta. Da sie beide etwa die gleiche Gardauer haben, habe ich sie auch zusammen gekocht.

Zutaten für 1 Person:

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Chilischoten
- trockener Weißwein
- 150 g Frischkäse (Paprika, Chili)
- süßes Paprikapulver
- Salz

- weißer Pfeffer
- Butter

- normale Penne Rigate
- Vollkorn-Penne-Rigate

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chilischoten in Ringe schneiden.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili darin kurz andünsten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Frischkäse hinzugeben. Alles verrühren. Mit viel Paprikapulver und Salz und Pfeffer würzen. Etwas köcheln lassen.

Pasta in einen tiefen Nudelteller geben und Sauce darüber verteilen.

Paprika-Wurzel-Gemüse in Rosmarin-Kapern-Sauce mit Reis



Gemüse mit Rosmarin und Kapern und Reis

Diesmal ein veganes Gericht. Dafür habe ich dann sogar die Butter weggelassen und Margarine verwendet. Denn ursprünglich wollte ich eine Butter-Sauce mit Rosmarin und Kapern zubereiten. Nun fällt der Begriff „Butter“ im Namen des Gerichts eben weg.

Als Gemüse habe ich Paprika und Wurzel verwendet, letzteres vor der Zubereitung kurz blanchiert. Die Sauce bereite ich aus viel Margarine, Weißweinessig und Weißwein zu. Dazu Rosmarin, die ganzen Blättchen, nicht zerkleinert, und eingelegte Kapern aus dem Glas. Gewürzt mit Salz und weißem Pfeffer ergibt dies eine leicht saure, aber schmackhafte Sauce.

Zutaten für 1 Person:

- ½ rote Paprika
- 1 Wurzel
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 TL Kapern (Glas)
- 3 Zweige Rosmarin

- 1 EL Weißweinessig
- 100 ml trockener Weißwein
- Salz
- weißer Pfeffer
- Margarine

- 1 Tasse Parboiled-Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Wurzel schälen und in feine, 2–3 cm lange Streifen schneiden. Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und Wurzelstreifen darin einige Minuten blanchieren.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel in grobe Stücke schneiden, Knoblauch klein schneiden. Paprika in grobe Stücke schneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen, im Ganzen lassen.

Reis in einen Topf geben, 1 ½ Tassen Wasser dazu und salzen. Auf dem Herd zum Kochen bringen, dann Herdplatte ausschalten und Reis zugedeckt 10–12 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen viel Margarine in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Paprika und Wurzel dazugeben. Rosmarin und Kapern ebenfalls dazugeben. Etwas köcheln lassen. Weißweinessig und Weißwein dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Leckeres Gemüse in leicht saurer Sauce

Reis in einen tiefen Teller geben, Gemüse mit Sauce darüber verteilen und servieren.

Hackfleisch-Mehlwürmer-Paprika in Rotweinsauce mit Gemelli



Im tiefen Pastateller angerichtet

Mehlwürmer brät man am besten in Butter in der Pfanne kross und knusprig an, so schmecken sie am besten. Ich hatte noch welche im Tiefkühlschrank. Ich habe sie zusammen mit Hackfleisch, das ja von der Form her ähnlich aussieht, und etwas Paprika zubereitet. In einer Sauce aus Rotwein und Gemüsefond. Eine rote Chilischote sorgt für leichte Schärfe. Frischer Rosmarin für etwas Aroma. Und Sahne bindet die Sauce etwas. Die Mehlwürmer werden natürlich – vorher kross angebraten – erst kurz vor Ende der Garzeit unter die Sauce gegeben, damit sie schön knusprig bleiben. Sie geben dem Gericht dann ein leicht nussiges Aroma. Dazu gibt es Gemelli als Beilage.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Hackfleisch
- 35 g Mehlwürmer
- ½ rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote

- 1 TL Tomatenmark
- 200 ml trockener Rotwein
- 200 ml Gemüsefond
- 75 ml Sahne
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

- Gemelli

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 40 Min.

Tiefgefrorene Mehlwürmer auftauen oder lebende Mehlwürmer für 30–60 Minuten zum Abtöten in den Tiefkühlschrank geben.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chilischote in Ringe schneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen. Paprika putzen und in kleine Stücke schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Mehlwürmer darin einige Minuten kross anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Hackfleisch dazugeben und mit anbraten. Tomatenmark dazugeben und ebenfalls kurz mit anbraten. Mit Rotwein ablöschen. Fond und Sahne dazugeben. Paprika, Chili und Rosmarin hinzugeben. Alles verrühren und unzugedeckt 20–30 Minuten bei mittlerer Temperatur auf etwa die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren.

Währenddessen Pasta nach Anleitung zubereiten.

Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Mehlwürmer dazugeben und kurz erhitzen.



Leckeres Hackfleisch, Mehlwürmer und Paprika mit Sauce und Pasta

Pasta in zwei tiefe Pastateller geben und Hackfleisch-Mehlwürmer-Paprika-Mischung mit viel Sauce darüber geben.