

# Spätzle



Selbst geschabte Spätzle im Kochwasser

**Zutaten für 2 Personen:**

- 200 g Mehl
- 2 Eier
- 1 gute Prise Salz
- 100 ml Wasser
- Butter

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit wenige Minuten pro Durchgang*



Zutaten für Spätzle

**Zubereitung:**

Mehl in eine Schüssel geben. Salzen. Eier aufschlagen und dazugeben. Langsam das Wasser mit einem Kochlöffel unterrühren. Zutaten zu einem zähflüssigen Teig schlagen. Es sollen sich Blasen unter der Teigdecke bilden. Und der Teig soll zähflüssig vom Kochlöffel fließen. Spätzleteig abgedeckt im Kühlschrank 15 Minuten ruhen lassen.

Wasser in einem großen Topf erhitzen und salzen. Für vom Brett geschabte, längliche und somit handgemachte Spätzle verlangt es etwas Übung. Dazu ein kleines Holzbrettchen ins siedende Wasser tauchen und eine Portion Teig darauf geben. Küchenmesser ebenfalls kurz ins heiße Wasser tunken. Den Teig in mehreren Durchgängen in länglichen Spätzle vom Brett in das nur noch siedende Wasser schaben.

Alternativ können Sie auch einen Spätzlehobel oder eine -

presse verwenden. Wenn die Spätzle gar sind, schwimmen sie alle oben. Fertige Spätzle mit dem Schaumlöffel herausnehmen und in Eiswasser abschrecken. Damit wird der Garprozess unterbrochen. Zum Servieren der Spätzle zu einem Gericht diese einfach kurz in einer Pfanne mit heißer Butter schwenken und erhitzen.

©Fotos: [RitaE/Pixabay](#), [Bru-n0/Pixabay](#)

---

## Paprika-Chunks-Gulasch in Rotwein-Sauce auf Tagliatelle



Leckeres Gulasch

Sie werden sich fragen, was Chunks sind. Wenn Sie nicht in der vegetarischen oder veganen Küche beheimatet sind, wird Ihnen



dieser Begriff fremd sein. Da ich mich in dieser Küche auch nur selten bewege, musste ich auch danach recherchieren.

Chunks ist englisch und bedeutet soviel wie „Brocken“. Es handelt sich im Grunde einfach um Gemüseteile oder -stückchen, die vorwiegend aus Erbsen- oder Sojaprotein hergestellt werden. In diesem Rezept das letztere.

Vergleichen Sie beim Essen das Gulasch nicht mit einem Fleischgulasch aus Rinder- oder Schweinefleisch. Da gehen Sie den falschen Weg. Beurteilen Sie das vegane Gulasch für sich allein. Ohne dabei einen Vergleich anzustellen. Sie können sagen, okay, schmeckt gut, oder schmeckt nicht gut. Diese Zutaten oder dieses Aroma schmecken besonders gut heraus. Und diese oder jene Zutat hat gefehlt und hätte man noch hinzufügen können. Dann kommen Sie zu einem gerechteren, weil abgewogenen Urteil.

Mir selbst hat das Gulasch mit den Chunks sehr gut geschmeckt, ich kann es somit empfehlen und werde es wieder einmal kochen.

Bei Schmorgerichten wie diesem, das eine halbe Stunde oder auch gern mehrere Stunden benötigt, vertreibe ich mir die Zeit des Schmorens gern mit guter Musik in meiner Küche und spiele dazu ein paar Casinospiele im Internet. Ich bin vor kurzem auf den Anbieter [Fonbet](https://fonbet.com/) Casino gestoßen (originäre Internetadresse <https://fonbet.com/>). Ich nutze dort meistens einige Spielautomaten für einige unterhaltende Spiele. Manchmal gewinne ich dort sogar etwas Geld. Das Online-Casino bietet Casino, Live-Casino und Spielautomaten. Da ist wirklich für jeden etwas dabei. Und außerdem auch noch eine Mobile App für Dein Smartphone. Verantwortungsvoll weist der Betreiber des Online-Casinos auch darauf hin, dass Glücksspiel eine angenehme Unterhaltung sein sollte, nicht ein Weg, um finanzielle Probleme zu lösen.

***Zutaten für 2 Personen:***

- 400 g in Paprika marinierte Chunks (2 Packungen à 200 g, aus Sojaprotein)
- 10 braune Champignons
- 6 Knoblauchzehen
- ein großes Stück frischer Bio-Ingwer
- trockener Rotwein
- Tomatenmark
- 1 EL rosenscharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 400 g frische Tagliatelle
- Öl
- veganer Hartkäse

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Schmorzeit 30 Min.*



Mit Chunks aus Sojaprotein

**Zubereitung:**

Champignons halbieren, dann quer in dünne Scheiben schneiden. In eine Schale geben.

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

Ingwer auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale reiben.

Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch darin andünsten. Chunks und Champignons dazugeben und mit anbraten. Etwas Tomatenmark dazugeben und ebenfalls anbraten. Mit einem guten Schluck Rotwein ablöschen. Ingwer dazugeben. Mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten schmoren. Dann Sauce abschmecken.

Kurz vor Ende der Schmorzeit Tagliatelle in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 2 Minuten garen. Nudeln durch ein Nudelsieb geben und auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Gulasch mit viel Sauce großzügig darüber verteilen. Mit etwas frisch geriebenem Hartkäse garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

**Pasta mit süß-scharfem Pesto  
aus Kürbis, Honigmelone,  
Peperoni, Limette und**

# Traubensaft



Sehr leckeres Pesto, süß, zitronig, scharf

**Zutaten für 2 Personen:**

- 1/4 Butternusskürbis
- 1/4 Honigmelone
- 1 rote Zwiebel
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Peperoni
- 1 Stängel Zitronengras
- 1 Limette (Saft)
- Traubensaft
- 1/4 Bund Petersilie
- 1 Glas süße Senf-Dill-Sauce (80 g)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

- 175 g Fusilli
- 175 g Penne Rigate
- Butter

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.*



Mit einer Pasta-Mischung

***Zubereitung:***

Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden. In eine Schale geben.

Honigmelone und Kürbis putzen, Kerngehäuse entfernen und Melone und Kürbis schälen. In kleine Stücke schneiden. In eine Schale geben.

Zitronengras quer halbieren und mit einem breiten Messer platt drücken.

Petersilie kleinschneiden.



Limette auspressen.

Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Lauchzwiebel, Knoblauch und Peperoni darin andünsten. Melone und Kürbis dazugeben. Petersilie ebenfalls dazugeben. Senf-Dill-Sauce hinzugeben. Mit einem guten Schluck Traubensaft ablöschen. Limettensaft dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen. Zitronengras dazugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Zitronengras entfernen. Pesto in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. In den Topf zurückgeben.

Kurz vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten. Kochwasser der Pasta abschütten. Pasta zum Pesto geben und alles gut vermischen. Auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit etwas gehacktem Grün garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

# **Spaghettoni mit süßem Pesto aus getrockneten Tomaten, Peperoni, Zitronengras und Honigmelone**



Mit leichtem Zitronengeschmack

**Zutaten für 2 Personen:**

- 150 g getrocknete Tomaten (1 Packung)
- 1 rote Spitzpaprika
- 1 grüne Peperoni
- 50 g Feldsalat
- 1/4 Honigmelone
- 1 Stängel Zitronengras
- 150 ml Maracujasaft
- 1 Limette (Saft)
- 300 g Spaghettoni
- Salz
- Sesamöl
- etwas frische Petersilie

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



Feine Pasta

**Zubereitung:**

Tomaten, Spitzpaprika und Peperoni putzen und sehr klein schneiden. In eine Schale geben.

Feldsalat putzen, unter kaltem Wasser waschen und in eine Schüssel geben.

Limette halbieren und auspressen und Saft in ein Glas geben. Mit Maracujasaft auffüllen.

Honigelone schälen, Kerngehäuse entfernen und Honigmelone in kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

Zitronengras quer halbieren und mit einem sehr breiten Messer auf einem Arbeitsbrett platt drücken.

Petersilie kleinschneiden.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten. Feldsalat und Honigmelone dazugeben. Mit dem Saft ablöschen.

Zitronengras dazugeben. Mit Salz würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Zitronengras entfernen. Sauce abschmecken. Pesto in eine hohe, schmale Rührschüssel füllen, mit dem Pürierstab fein pürieren und wieder zurück in den Topf geben.

Gegen Ende der Garzeit Spaghettoni nach Anleitung in einem Topf mit kochende, leicht gesalzenen Wasser garen.

Spaghettoni zum Pesto geben und alles gut vermischen.

Spaghettoni mit Pesto auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit Petersilie oder, wenn Sie das vorrätig haben, besser noch frisch geriebenem Parmesan garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Pesto mit getrockneten Tomaten und Petersilie auf Spaghetti**





Leckeres, würziges Pesto

**Zutaten für 2 Personen:**

- 150 g getrocknete Tomaten (1 Packung, mariniert in Olivenöl mit Kräutern)
- 1 Bund Petersilie
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 orange Peperoni
- Chardonnay
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 350 g Spaghetti
- Parmigiano Reggiano

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 8 Min.*



Mit gewöhnlichen Spaghetti

**Zubereitung:**

Tomaten sehr kleinschneiden und in eine Schale geben.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und ebenfalls sehr kleinschneiden. In eine Schale geben.

Petersilie kleinschneiden und in eine Schale geben.

Spaghetti nach Anleitung zubereiten.

Parallel dazu Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse und Tomaten darin anbraten. Mit einem guten Schluck Chardonnay ablöschen. Petersilie dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles etwas köcheln lassen.

Pesto in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Wieder in den Topf zurückgeben.

Das Pesto mit etwa 2–3 Schöpflöffeln des Kochwassers der Pasta verlängern. Je nach gewünschter Sämigkeit des Pesto. Pesto

vermischen und abschmecken.

Kochwasser der Pasta abschütten. Pasta zum Pesto geben. Alles gut vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Penne rigate mit scharfem Chili-Relish**



Leckere, würzige und scharfe Sauce

Ein Relish – englisch für Würzsauce – ist der Begriff für meistens süßsäuerliche Pürees vorwiegend aus Gemüse. Sie



werden in der englischen Küche traditionell kalt verwendet.

Dieses Relish erfährt eine Abänderung. Es wird heiß als Würzsauce für italienische Pasta verwendet. Im Grunde wie ein Pesto.

Wenn Sie das Relish frisch zubereiten wollen, geben Sie die unten aufgeführten Zutaten in den von Ihnen gewünschten Anteilen – angefangen mit den zuerst aufgeführten mit den höchsten Anteilen – zerkleinert in ein entsprechendes Gefäß, pürrieren alles zu einer grobstückigen Sauce und schmecken sie ab. Sie dürfen aber auch gern ein fertiges scharfes Relish aus dem Glas verwenden. Das tut dem Gericht und seinem Genuss keinen Abbruch,

Die Sauce ist aufgrund der verwendeten Chilischoten sehr scharf. Ein anfängliches Husten und eine laufende Nase sind beim Essen der Pasta mit dem Relish garantiert.

Alternativ können Sie das Relish mit einigen Löffeln Frischkäse verlängern und in der Schärfe abmildern.

Und wie immer greift hier auch der Rat, die Sauce, da sie sehr stückig und grob ist, mit einem Schöpflöffel des Kochwassers der Pasta zu verlängern. Das Kochwasser macht das Relish nicht nur flüssiger. Sondern es ist gesalzen und enthält Stärke der gekochten Pasta und würzt und bindet somit das Relish auch etwas.

Wie immer an einer solchen Stelle in einem Rezept für ein scharfes Gericht mit Chilischoten wiederhole ich gern ein Zitat aus der Filmwelt über die Auswirkungen von Chili im Essen. Auch mit einem Alter von 70 Jahren halte ich das Zitat immer noch für angebracht und treffend:

*„Richtiges Gulasch [Chili] muß brennen, wie die Hölle. – Zweimal. Wann geht hinein in Körper, und wann geht wieder hinaus.“*

*(Liselotte Pulver in „Ich denke oft an Piroschka“, 1955)*



## ***Zutaten für 2 Personen:***

### *Für das Relish:*

- Salzgurken
- Zucker
- Branntweinessig
- Zwiebeln
- Stärke
- Paprika
- Chilischoten

### *Alternativ:*

- 6 EL scharfes Chili-Relish (Glas)

### *Zusätzlich:*

- 4 EL Frischkäse
- 1 Schöpflöffel des Kochwassers der Pasta
- 350 g Penne rigate
- Salz
- Parmigiano Reggiano

*Zubereitungszeit: 11 Min.*



Mit italienischer Penne Rigate

***Zubereitung:***

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

Selbst zubereitetes Relish oder solches aus dem Glas in einem Topf erhitzen. Frischkäse dazugeben. Kurz vor Ende der Garzeit der Pasta den Schöpflöffel Kochwasser hinzugeben und das Relish verlängern. Gut vermischen. Abschmecken.

Kochwasser der Pasta abschütten. Zum Relish geben und alles gut vermischen.

Auf zwei Pastateller verteilen. Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren. Servieren. Guten Appetit!

---

# Gefüllte Pasta in Burrata-Zitrone-Salbei-Sauce



Ganz in weiß

## ***Zutaten für 2 Personen:***

- 460 g gefüllte Pasta (2 Packungen à 230 g, mit Käse und Rucola gefüllt)
- 6 Mini-Burrata (2 Becher, 1 Burrata à 50 g)
- 2 Zitronen (Saft)
- 30 g frischer Salbei (2 Packungen à 15 g)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.*



Mit wenigen, leckeren Zutaten

**Zubereitung:**

Burrata kleinschneiden und in eine Schale geben.

Zitronen auspressen und Saft in eine Schale geben.

Blättchen des Salbei kleinschneiden und ebenfalls in eine Schale geben.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen, Burrata darin schmelzen und mit Zitronensaft ablöschen. Bei Bedarf zum Verlängern der Sauce etwas Einlegewasser der Burratas dazugeben. Salbei dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Kurz köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Pasta in nur noch siedendem, leicht gesalzenem Wasser 2 Minuten gar ziehen lassen.

Pasta auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Sauce darüber geben. Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.



Serveiren. Guten Appetit.

---

# Schweineleber mit roten Zwiebeln in dunkler Sauce auf Tagliatelle



Mit leckerer, kurz und rosé gebratener Schweineleber

## ***Zutaten für 2 Personen:***

- 400 g Schweineleber
- 2 große, rote Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Cognac
- 200 ml Fleischfond

- Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 350 g frische Tagliatelle
- Butter

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 6 Min.*



Und frischer Tagliatelle

***Zubereitung:***

Schweineleber in kurze, schmale Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Knoblauch putzen, mit einem breiten Messer flach drücken, kleinschneiden und zu den Zwiebeln geben.

Gemüse in einer Portion Butter in einem Topf anbraten. Cognac und Fleischfond dazugeben. Flambieren. Mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Parallel dazu Wasser in einem Topf erhitzen und frische Pasta darin wenige Minuten garen.

Schweineleber zum Gemüse geben und nur noch einige Minuten garen. Sauce abschmecken.

Pasta auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Leber mit Gemüse und viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Pansenhaschee in würziger Sahnesauce auf Zöpfl**



### Leckeres Haschee

Pansen können Sie auch zubereiten wie Hackfleisch aus Fleisch vom Rind oder Schwein. Wenn Sie keinen automatischen oder manuellen Fleischwolf zuhause haben, können Sie den Pansen auch einfach nur sehr fein schneiden, in ganz kleine Würfelchen. Der Pansen verkocht bei Garen auch etwas und gibt Gelierstoffe ab, so dass sich die Sauce sämig abbindet.

Als weiteres kommen noch Zwiebeln und Knoblauch zum Haschee. Die Sauce wird aus Sahne gebildet.

Und die Würze kommt von gemahlenem Kreuzkümmel und Paprikapulver.

*Für 2 Personen:*

- 400 g (vorgegarter) Pansen
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- Kreuzkümmel



- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 350 g Zöpfli
- Butter

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min.*



In würziger Sahnesauce  
Pansen entweder wolfen oder in sehr kleine Würfelchen  
schneiden. In eine Schüssel geben.

Zwiebeln und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden. In  
eine Schale geben.

Butter in einem Topf erhitzen und Pansen, Zwiebeln und  
Knoblauch darin anbraten. Mit Sahne ablöschen. Kräftig mit  
Kreuzkümmel, Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker  
würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur  
30 Minuten köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Zöpfli in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 7 Minuten garen.

Sauce abschmecken.

Kochwasser der Zöpfli abschütten. Zöpfli auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Haschee mit viel Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Gebratener Pansen mit scharfer Tomatensauce auf Spaghetti**

Pansen ist immer wieder eine leckere Zutat für ein schönes, geschmackvolles Gericht. Sie müssen Pansen jedoch vorbereiten. Zunächst einmal sollten Sie hellen Pansen kaufen, keinen grünen Pansen. Ersterer ist vorgereinigt, letzterer nicht und muss somit noch aufwändig gesäubert werden.



Kross und knusprig gebratener Pansen

Dann muss ersterer, also der gereinigte Pansen noch etwa 4 Stunden in Brühe vorgegart werden. Aus Kostengründen brauchen Sie hierfür keine selbst hergestellte Gemüsebrühe verwenden, da tut auch die Brühe als Pulver aus dem Glas ihren Zweck.

Den so vorgegarten Pansen können Sie einfach portionsweise einfrieren.

Bei diesem Rezept wird der Pansen in kleine, kurze Streifen geschnitten und in Butter kross und knusprig gebraten. Er ist einfach sehr lecker, einerseits ist das Muskelfleisch des Pansens sehr zart und leicht, andererseits hat er viele Röststoffe durch das knusprige Anbraten in Butter.

Dazu kommt eine Tomatensauce mit Tomaten und deren Saft aus der Konservendose, verfeinert mit frischem Knoblauch und etwas selbst hergestellter scharfer Sauce mit Habañeros. Die Sauce hat nur eine leichte, angenehme Schärfe, die den Geschmack der Sauce und des Gerichts nicht übertönt, sondern sogar noch unterstreicht.

Dazu als Beilage Spaghetti No. 5, sie sind dünner als normale Spaghetti und in 5 Minuten al dente gekocht.

Ein sehr leckeres Gericht, besonders, wenn man Innereien und vor allem Pansen gern isst. Empfehlenswert!

*Für 2 Personen:*

- 2 Portionen (vorgegarter) Pansen
- 400 g Tomaten (1 Konservendose)
- 8 Knoblauchzehen
- 2 TL scharfe [Habañero-Sauce](#)
- Salz
- Butter
- 2 Portionen Spaghetti No. 5

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



Tomatensauce mit angenehmer, leichter Schärfe  
Knoblauchzehen putzen, schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.



Pansen in kurze, schmale Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Pansen darin etwa 10 Minuten kross und knusprig anbraten. Salzen.

Parallel dazu Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Knoblauch darin andünsten. Tomaten mit Saft dazugeben. Tomaten zerkleinern. Scharfe Sauce dazugeben. Alles gut vermischen und etwas köcheln lassen. Salzen und abschmecken.

Ebenfalls parallel dazu Spaghetti in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 5 Minuten garen. Spaghetti durch ein Nudelsieb geben und Kochwasser abschütten. Spaghetti zur Tomatensauce geben und alles gut vermischen. Auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Pansen verteilen und oben auf geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Gulasch mit Schweinefleisch, Champignons und Tomaten auf Fusilli in dunkler Sauce**



### Leckeres Gulasch

Sie essen gerne Gulasch oder Ragout? Bereiten Sie dieses leckere Gulasch mit Schweinefleisch einmal zu. Es kommen noch als weitere Zutaten Champignons und Tomaten hinzu.

Und das Gulasch gewinnt sehr dadurch, dass ein selbst zubereiteter dunkler Bratenfond als Sauce verwendet wird, in dem die Zutaten mehrere Stunden geschmort werden. Die eigentliche Würze gibt dann eine BBQ-Gewürzmischung.

Die Zutaten wie das Gulasch, die Champignons und auch Tomaten werden wirklich sehr klein geschnitten und besonders ersteres wird nicht in der Größe der Fleischstücke verwendet, wie sie der Schlachter an der Frischfleischtheke im Supermarkt manchmal zurechtschneidet.

*Für 2 Personen:*

- 400 g Schweinegulasch
- 10 braune Champignons
- 20 Cherrydatteltomaten

- 6 Knoblauchzehen
- 500 ml Bratenfond
- 1 EL BBQ-Gewürz
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 350 g Fusilli
- Olivenöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 3 Stdn.*



Mit Champignons und Tomaten

Alle Zutaten wirklich in sehr kleine Stücke oder Würfel schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Fleisch, Champignons und Knoblauch darin kross anbraten. Tomaten dazugeben. Mit dem Bratenfond ablöschen. Gewürzmischung dazugeben. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 3 Stunde schmoren.

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

Die letzte halbe Stunde die Sauce bei höherer Temperatur unzugedeckt auf die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren. Nochmals abschmecken.

Die Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Pasta auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Großzügig das Gulasch mit der Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# **Tortiglioni** **in** **Gorgonzolasauce**





Mit echtem Gorgonzola

Sie essen sicherlich gern frisch und selbst zubereitet. Und von Vorteil ist, wenn ein Gericht nur wenige Zutaten enthält. Dafür dann aber umso leckerer schmeckt, weil es wirklich gute, frische, eigenständige Zutaten sind.

Hier finden Sie ein Rezept mit im Grunde nur vier Zutaten. Eine gute italienische Pasta. Echter Gorgonzola. Etwas Sahne. Und zum Garnieren ein wenig frische, kleingeschnittene Petersilie.

Denn Weiß in Weiß von Pasta, Käse, Sahne und dann in einem weißen Pastateller erfreut das Auge nicht sehr und regt nicht zum gemütlichen Speisen ein. Also noch ein wenig ein kleiner Farbtupfer von der Petersilie.

Sie lesen richtig, nur vier Zutaten. Da behalten Sie wirklich gut den Überblick. Und Sie benötigen keine Gewürze. Die Würze hat nämlich der Gorgonzola per se in sich. Einmal abgesehen von der Prise Salz, um das Kochwasser der Pasta zu würzen.

*Zutaten für 2 Personen:*

- 350 g Tortiglioni
- 400 g Gorgonzola
- 200 ml Sahne
- Petersilie

*Zubereitungszeit: 11 Min.*



Wenige gute Zutaten und sehr lecker  
Petersilie putzen und kleinhacken.

Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Parallel dazu Käse in einer Pfanne schmelzen. Sahne dazugeben,  
alles vermischen und kurz köcheln lassen.

Kochwasser der Pasta abschütten. Pasta zu der Sauce geben.  
Alles gut vermischen.

Auf zwei Pastateller verteilen. Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Fettuccine mit Muscheln und grünem Spargel in Gewürzmarinade

Ab und zu bekommt man ein kleines Schnäppchen zu kaufen, auch wenn es ein Produkt als Konserve ist. Aber man bekommt es nicht überall und immer zu kaufen. Und ich greife dann eben einfach gern zu.



Mit Muscheln und grünem Spargel

Sie essen sicherlich auch gern Fisch. Oder Meeresfrüchte. Und gerade frische Muscheln sind eine Winterware, denn im heißen Sommer sind die Transportwege zu lang, die Muscheln würden

dabei umkippen und verderben. Also kauft man eben auch einmal Muscheln in der Konservendose.

In diesem Fall in einer hellen Gewürzmarinade mit feiner Zitronennote. Dazu gibt es grüne, in kleine Stücke geschnittenen, frischen Spargel, den ich nur in Butter brate. Als Sauce für die Fettuccine reicht die Gewürzmarinade der Muscheln, in die diese eingelegt sind. Will man die Sauce doch noch etwas verlängern, gibt man einen Schluck trockenen Weißwein zu Spargel und Muscheln.

*Für 2 Personen:*

- 230 g Muscheln nach Ceviche-Art (2 Packungen à 115 g)
- 500 g grüner Spargel
- 350 g Fettuccine
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 12 Min.*





Leckere Fettuccine

Spargel putzen, harte Enden abschneiden und quer in kurze Stücke schneiden.

Fettuccine in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 12 Minuten garen.

Parallel dazu Butter in einer Pfanne erhitzen und Spargel darin 6–8 Minuten kross anbraten. Die letzten Minuten die Muscheln mit der Gewürzmarinade dazugeben, vermischen und alles erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und abschmecken.

Fettuccine auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Spargel und Muscheln mit der Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Curry-Erdnuss-Nudeln mit karameliisierten 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 karamalisierte 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 Gericht 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 Karamalisieren der Erdnüsse im Zucker und zusammen mit dem Chilipulver gut aufpassen. Die beiden zuletzt genannten Zutaten brennen sehr schnell an und machen den Crunch 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:*

Weißer 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 Garen 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!

---

## **Tortelli mit Pilzfüllung in Zitrone-Dill-Sauce**

Wenn es für Sie schnell gehen muss, ist ein Rezept mit guten Convenience-Produkten, die gern etwas teurer sein dürfen, die richtige Wahl.



Einfaches Gericht, ...

Sie haben so die Gewissheit, dass sie zum einen sehr schnell ein Gericht zubereitet haben. Und zum anderen gute Produkte auf dem Teller haben und Ihnen das Gericht auch wirklich schmeckt und mundet.

Gehen Sie einfach so vor wie hier beschrieben. Und nach spätestens 5 Minuten steht ein heißes, leckeres Gericht auf Ihrem Esstisch.

*Für 2 Personen:*

- 600 g Tortelli (mit Steinpilz- und Champignon-Füllung, 2 Packungen à 300 g)
- 400 g Pesto mit Zitrone und Dill (2 Gläser à 200 g)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Grano Padano

*Zubereitungszeit: 2 Min.*



... aber lecker und schnell zubereitet

Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 2 Minuten garen.

Parallel dazu Pesto in einem kleinen Topf erhitzen. Zur Verlängerung des Pesto mehrere Esslöffel des Kochwassers der Pasta dazugeben, alles gut vermischen und abschmecken. Bei Bedarf mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker nachwürzen.

Pasta zum Pesto geben. Alles gut vermischen.

Pasta mit dem Pesto auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Mit frisch geriebenem Grano Padano garnieren.

Servieren. 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!