

# Spaghetti mit Petersilienpesto



Sehr lecker und schmackhaft

Na, das ist ja mal ein gutes, grünes und schmackhaftes Pesto. Basilikum ist out. Vergessen Sie es schnell. Es gibt so viele schöne und gute Möglichkeiten, ein grünes, schmackhaftes Pesto für Pasta zuzubereiten.

Nehmen Sie die Petersilie. Kaufen Sie einen großen Bund glatte Petersilie. Schneiden Sie sie klein. Und braten Sie sie leicht in Olivenöl an. Dazu kommt noch etwas frisch geriebener Parmesan. Und einige Gewürze. Und für mehr Flüssigkeit ein wenig vom Kochwasser der Pasta.

Das alles pürieren Sie mit dem Pürierstab fein. Und schmecken es ab. Und vergessen ganz einfach das Basilikum. Es geht auch mit Petersilie und anderem Kraut.



## Grünes Pesto

*Für 2 Personen:*

- 1 großer Bund Petersilie
- 1 Peperoni
- 2 Knoblauchzehen
- etwas frischer Bio-Ingwer
- etwas frisch geriebener Grano Padano
- 10–15 EL Kochwasser der Pasta
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 350 g Spaghetti
- Olivenöl

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

Petersilie kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Peperoni putzen, quer in Streifen schneiden und in eine Schale

geben.

Knoblauchzehen schälen, mit einem breiten Messer flach drücken, klein schneiden und zu den Peperoni geben.

Ingwer auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale feinreiben.

Grano Padano ebenfalls auf der Küchenreibe in eine Schale feinreiben.

Spaghetti in kochendem, leicht gesalzenen Wasser 8 Minuten garen.

Eine große Portion Olivenöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Peperoni darin andünsten. Petersilie dazugeben und ebenfalls unter Rühren mit anbraten. Ingwer und Grano Padano dazugeben. Das Kochwasser der Pasta dazugeben. Alles gut verrühren und mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Abschmecken.

Kochwasser der Spaghetti durch einen Nudelsieb abgießen.

Spaghetti zum Pesto geben. Alles gut vermischen. Auf zwei tiefe Nudelteller verteilen. Mit frisch geriebenem Grano Padano garnieren. Servieren. Guten Appetit.

---

## **Geschmorter Schweinebauch in dunkler Sauce mit Fusilli bucati corti**



### Weich geschmorter Schweinebauch

Sie essen auch gerne Schweinebauch? Ich liebe ihn. Egal in welcher Zubereitung. Gebacken, gebraten, geschmort, frittiert – völlig egal. Und Menschen, die einwenden, er sei doch zu fett, weise ich schnell ab. Sie wissen nicht, wie lecker Schweinebauch sein kann.

Bei diesem Rezept wird er in zwei Stücken für zwei Personen in einem dunklen Fleischfond geschmort. Vorher noch kräftig mit Paprika, Salz, Pfeffer und Zucker gewürzt. Die Sauce wird dann noch für mehr Geschmack etwas einreduziert.

Dazu gibt es echte italienische, saucensüffige Pasta. Diese nehmen die leckere Sauce sehr gut auf und passen daher sehr gut zu dem geschmorten Schweinebauch.

*Für 2 Personen:*

- 500 g Schweinebauch am Stück
- 400 ml Fleischfond
- Paprikapulver

- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 350 g Fusilli bucati corti

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Schmorzeit 2 Std.*



### Leckere Pasta

Schwarze des Schweinebauch mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Schweinebauch in zwei Teile erteilen. Schweinebauchstücke auf allen Seiten mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Schweinebauchstücke auf allen Seiten in einem Topf mit Öl kross und knusprig anbraten. Fleischfond dazugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden schmoren. Die letzte halbe Stunde die Sauce ohne Deckel bei geringer Temperatur auf die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren. Sauce abschmecken.

Kurz vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pasta auf zwei tiefe Nudeln-Teller verteilen. Jeweils ein Stück Schweinebauch auf einen Teller dazugeben. Großzügig die Sauce über alles verteilen.

Servieren. Guten Appetit.

---

## Tagliatelle mit Bärlauchpesto

Frühling ist Bärlauchzeit. Aber ist er auch immer frisch beim Discounter oder Supermarkt zu bekommen? Oder sammeln Sie ihn sogar selbst? Sie können auch noch eine andere Variante wählen.



Mit Grano Padano garniert

Machen Sie einfach, was ich Ihnen sage. Gehen Sie zu Ihrem Supermarkt – denn dieses Produkt bekommen Sie nicht beim Discounter – und kaufen Sie getrockneten Bärlauch.

Geben Sie vier Esslöffel davon in eine Schale. Dazu acht Esslöffel Wasser. Und erst einmal 10 Minuten quellen lassen.

Dann kommen noch acht Esslöffel gutes Olivenöl dazu. Sie wollen ja ein Pesto bekommen. Schließlich noch gut salzen.

Dazu eine gute, italienische Pasta Ihrer Wahl. In diesem Fall Tagliatelle.

Und schon haben Sie ein leckeres, italienisches Gericht Pasta e Pesto.

*Für 2 Personen:*

- 350 g Tagliatelle
- 4 EL getrockneter Bärlauch
- 8 EL Wasser
- 8 EL Olivenöl
- Salz
- Grano Padano

*Zubereitungszeit: 8 Min.*



Mit leckerem Pesto

Zubereitung wie in der Einführung beschrieben.

Vor dem Servieren mit geriebenem Grano Padano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Spaghettoni aglio e olio

Ein klassisches Rezept zur Zubereitung von Pasta. Fünf Zutaten. Mehr nicht. Pasta, Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer.



## Einfach und gut

Ich habe dieses Rezept schon einige Male zubereitet und auch im Foodblog veröffentlicht. Sie werden jetzt fragen, warum ich es ein wiederholtes Mal veröffentliche?

Das hat den einfachen Grund, um einmal auf eines der Hauptprodukte dieses Gerichts hinzuweisen. Mit aktuellen Daten vom Frühjahr 2024. Dem Olivenöl. Zu dem ich auch gesellschaftspolitisch etwas äußern will.

Ich habe die letzten Monate kein Olivenöl mehr gekauft. Und somit ein Gericht damit zubereitet. Der Grund: Die Preise für Olivenöl sind in die Höhe geschossen. Ein Grund ist die in den letzten Monaten hohe Inflation, verursacht durch Krieg in der Ukraine, gestiegene Energiekosten usw. Ein weiterer Grund liegt im Klimawandel. Denn aufgrund der verheerenden Waldbrände in Griechenland letzten Sommer wurden sehr viele Olivenbaumplantagen und Olivenbäume zerstört. Resultat? Die Ernte fällt niedriger aus. Es wird weniger Olivenöl produziert und nach Deutschland importiert. Und bei weniger Angebot, aber gleichbleibender Nachfrage gehen die Preise eben nach oben.

## Einfache Marktwirtschaftslehre.

Und somit kostet eine Flasche mit einem halben Liter Olivenöl selbst beim Discounter fast schon einen zweistelligen Eurobetrag, oder geht sehr nah an diesen heran. Und daneben steht dann das Raps- und Sonnenblumenöl, für 1,40 €. Der Liter, wohlgemerkt. Zu welchem Öl greift man somit? Nun, wie ich oben schrieb, habe ich die letzten Monate auf Olivenöl verzichtet. Nun aber doch wieder ein solches gekauft. Und will Ihnen daher dieses leckere Gericht nicht vorenthalten.

Ich muss sagen, es ist für einen Pastaliebhaber immer wieder ein Labsal, wenn man ein gutes Pastagericht mit guten Zutaten genießen kann. Und dieses Gericht mit einem guten, nativen Olivenöl extra zubereiten kann, wenn man monatelang nur Rapsöl gegessen hat. Wie ein einfaches Gericht doch auch lecker und schmackhaft sein kann. Dieses Essen hat mir sehr gemundet!



Einfach lecker!

Für 2 Personen:

- 350 g Spagettoni
- 12 Knoblauchzehen
- eine große Portion natives Olivenöl extra
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Pfeffermühle

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 11 Min.*

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

Parallel dazu Knoblauchzehen schälen, mit einem breiten Messer flach drücken, kleinschneiden und in eine Schale geben.

5 Minuten vor Ende der Garzeit der Spagettoni eine große Portion Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch hineingeben und einige Minuten bei mittlerer Temperatur garen. Der Knoblauch soll im Öl schwimmen.

Spagettoni mit der Nudelzange in die Pfanne heben oder durch ein Nudelsieb geben und dazugeben.

Salzen und pfeffern. Spagettoni gut durch Olivenöl und Knoblauch ziehen.

Spagettoni auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Bärlauch in Sahnesauce mit Fusilli Bucati Corti**

Es ist Frühling! Und es ist Bärlauchzeit!



Viel frischer Bärlauch

Sammeln Sie Ihren Bärlauch selbst? Ich mache das nicht. Ich habe da immer Bedenken, dass ich dann auch ein Kraut mitsammle, das vielleicht nicht genießbar ist. Und man landet dann sehr schnell im Krankenhaus zum Auspumpen des Magens.

Aber es gibt ja viele Landwirtschaftsbetriebe, die den Bärlauch für uns Konsumenten und Genießer zum Zubereiten und Verzehren anbauen.

Und so habe ich zwei große Portionen à 100 g von frischem Bärlauch gekauft und zubereitet.

Eigentlich ist es eine weiße Sauce, die ich da zubereite. Denn es kommen nur weiße Zutaten hinein. Butter, Zwiebeln, Knoblauch, Austernpilze, Sahne, weißer Pfeffer, sogar geriebener Mozzarella.

Aber der Star der Zubereitung, der Bärlauch, bringt dann natürlich nicht nur den passenden Geschmack, sondern auch noch das farbliche I-Tüpfelchen in Grün in das Gericht hinein.

Die italienische Pasta, die ich für das Bärlauchgericht zubereite, ist von einem namhaften, italienischen Hersteller, den ich aber hier nicht nennen muss. Es ist eine besondere Form, denn auf der Packung steht in Italienisch „Besondere Formen für besondere Momente“. Na, dem stimme ich doch einmal unumwunden zu. Die Pasta ist sehr lecker und saucensüffig und somit schmeckt das Gericht sehr frühlingshaft und sehr lecker!



Hervorragende, saucensüffige Pasta

Für 2 Personen:

- 200 g Bärlauch (2 Portionen à 100 g)
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Austernpilze
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- Salz
- weißer Pfeffer
- gemahlener Kreuzkümmel
- Zucker

- eine Portion geriebener Mozzarella
- Butter
- 350 g Fusilli Bucati Corti

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

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

Austernpilze in kleine Würfelchen schneiden und in eine Schale geben.

Bärlauch putzen, quer kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 10 Minuten garen.

Parallel dazu Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Pilze dazugeben und mit anbraten.

Bärlauch dazugeben. Sahne hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, etwas Kreuzkümmel und einer Prise Zucker würzen. Alles vermischen und etwas köcheln lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit der Pasta Mozzarella zum Bärlauch dazugeben und untermischen.

Sauce mit etwa 6 Esslöffeln des Kochwassers der Pasta verlängern.

Pasta auch zwei tiefe Pastateller verteilen. Bärlauch mit Sauce darüber geben.

Servieren. Genießen. Guten Appetit?

---

# Penne Rigate in Avocado-Peperoni-Pesto

Sie kennen sicherlich diese Rezepte. Einfach eine Sorte leckere Pasta. Und dann erfindet man dazu ein Pesto. Das man aus den vorhandenen Zutaten zubereitet.



Pesto mit Avocado und Peperoni

In diesem Fall sind es reife Avocados. Und farblich dreierlei Peperoni. Allerdings keine scharfen Peperoni, Sie brauchen keine Bedenken haben, dass das Pesto zu scharf gelingt.

Nein, es wird einfach ein grünes Pesto, aus dem die farbigen Peperonistücke ein wenig hervorschauen.

Als weitere grüne Zutaten kommen frische Petersilie und Schnittlauch dazu. Und natürlich darf Parmesan nicht fehlen. Ich verwende dafür ein Stück Grano Padano, das ich in der Küchenmaschine fein reibe und unter das Pesto mische. Natürlich darf eine große Portion Olivenöl für schöne

Schlotzigkeit nicht fehlen.

Ich püriere das Pesto übrigens nicht mit dem Pürierstab, sondern zerdrücke einfach die sehr reifen Avocadostücke mit dem Kochlöffel im Topf und erhalte somit auch ein feines, sehr schmackhaftes Pesto.

*Für 2 Personen:*

- 2 reife Avocado
- 3 farblich unterschiedliche Peperoni
- 4 Knoblauchzehen
- eine Portion frische Petersilie
- eine Portion frischer Schnittlauch
- 1 Stück Grano Padano
- Chardonnay
- Salz
- weißer Pfeffer
- Zucker
- 350 g Penne Rigate
- Olivenöl

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



Leckeres, grünes Pesto

Avocados schälen, Kern entfernen und in sehr kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

Peperoni putzen und quer in feine Ringe schneiden. Die Kerne können darin bleiben.

Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden.

Frische Kräuter kleinwiegen.

Grano Padano in der Küchenmaschine fein reiben.

Pasta nach Anleitung in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Parallel dazu Knoblauch und Peperoni in einer großen Portion Olivenöl in einem Topf anbraten. Avocadostücke dazugeben und mit anbraten. Mit einem guten Schluck Chardonnay ablöschen. Kräuter und Käse dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Avocadostücke mit dem Kochlöffel zerdrücken.

Pesto abschmecken und kurz köcheln lassen.

Pasta zum Pesto geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Teller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

---

## Putenoberkeule mit Bandnudeln



Sehr leckeres und schmackhaftes Gericht

Dieses Gericht ist ganz nach dem Motto meines Foodblogs. Sie kennen das Motto meines Foodblogs nicht? Und haben sich sicherlich schon mal über den Namen meines Foodblogs gewundert? Dann haben Sie sicherlich noch nicht im Menüpunkt „Über dieses Blog ...“ nachgelesen.

Der Name und somit das Motto meines Foodblogs ist meine Kindersprache gewesen, als ich 1-2 Jahre alt war und noch

nicht richtig reden konnte.

Nudelheissundhos heißt nichts anderes als Nudel, Heiss und Hos – übersetzt in Erwachsenensprache bedeutet dies Nudeln, Fleisch und Sauce. Das war damals und ist auch noch heute mein Lieblingsgericht.

Und da passt dieses Gericht mit einem Braten, leckeren Nudeln und einer ebenso leckeren Sauce sehr gut in dieses Motto. Und das Gericht hat mir wirklich sehr gemundet. Ich habe das ganze Gericht, wie es auf den Foodfotos abgebildet ist, aufgegessen.

*Für 2 Personen:*

- 1,2 kg Putenoberkeule (mit Knochen)
- 250 g Cherrytomaten (1 Packung)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 350 g Bandnudeln
- scharfes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

*Zubereitungszeit: 3 Std.*



Ganz gemäß dem Motto des Foodblogs ...  
Putenoberkeule mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer auf allen Seiten würzen.

Öl in einem großen Topf erhitzen, Putenoberkeule auf allen Seiten einige Minuten kross und knusprig anbraten. Gemüsebrühe dazugeben. Tomaten hineingeben. Mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 3 Stunden schmoren. Sauce bei Bedarf kurz vor Ende der Garzeit reduzieren.

Nach einer Stunde Tomaten mit einem Stampfgerät in der Sauce zerstampfen.

Kurz vor Ende der Garzeit Nudeln in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen.

Sauce abschmecken und eventuell nachwürzen.

Nudeln auf zwei Teller verteilen.

Braten herausnehmen, auf ein großes Arbeitsbrett geben und in

zwei Teile zerteilen. Jeweils einen Teil auf einen Teller geben.

Sauce großzügig über Braten und Nudeln geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Fusilli mit Gemüsepesto



Mit vielen Gemüsesorten

Sie suchen sicherlich ab und zu auch einmal vegetarische Rezepte. Bedienen Sie sich hier mit einem.

Es handelt sich einfach nur um Pasta. Zusammen mit kleingeschnittenem Gemüse in einer leckeren weißen Sauce.

Garniert mit gehobeltem Grano Padano. Lecker!

*Für 2 Personen:*

- 375 g Fusilli
- 2 Pastinaken
- 2 Wurzeln
- 4 kleine Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 EL Crème fraîche
- 1 Schöpflöffel des Nudelkochwassers
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Grana Padano
- Butter

*Zubereitungszeit; Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 25 Min.*



*Mit gehobeltem Grana Padano*

*Pasta nach Anleitung in kochendem, leicht gesalzenem Wasser*

garen.

Parallel dazu Gemüse putzen. Dann gegebenenfalls schälen. Und in sehr kleine Stücke schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin unter Rühren einige Minuten anbraten. Crème fraîche dazugeben. Einen Schöpflöffel des Nudelwassers dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen, kurz köcheln lassen und die Sauce abschmecken.

Pasta zum Gemüse geben. Alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit gehobeltem Grano Padano garnieren. Servieren. Guten Appetit!

---

## **Stierhoden-Gulasch in dunkler Sauce mit Spaghetti**



### Leckeres Gulasch

Sie werden erstaunt sein über diese Zubereitung. Eventuell haben Sie gedacht, dass man Innereien, und hier speziell Stierhoden, in dieser Weise nicht zubereiten kann. Aber was mit Rinderleber oder -niere gelingt, gelingt auch mit Stierhoden. Er ist eine Drüse wie auch die anderen beiden Innereien.

Und 2 Stunden bei geringer Temperatur geschmort wird er butterzart und einfach köstlich. Die Aromen in der Gemüsebrühe verbinden sich. Das hinzugegebene Gemüse schmilzt beim langen Schmoren, ist optisch fast nicht mehr wahrnehmbar und bildet somit eine leckere, sämige Sauce.

Wenn Sie nicht so sehr zu Spaghetti tendieren, bereiten Sie einfach eine andere Pastasorte zu. Das Gericht schmeckt auch damit.

*Für 2 Personen:*

- 2 Stierhoden (à 250 g)

- 2 große, weiße Zwiebeln
- 4 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- ein Stück Bio-Ingwer
- 1 l Gemüsebrühe
- Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Öl
- 350 g Spaghetti

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Schmorzeit 2 Std.*



Mit sämiger Sauce

Stierhoden von der äußeren Hodenhaut befreien. Sie finden dazu eine Anleitung in dem Stierhodenrezept vom 24.12.2023.

Dann Stierhoden in grobe Würfel schneiden.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Ingwer auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale reiben.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin glasig dünsten. Hoden dazugeben und mit anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Ingwer dazugeben. Mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden schmoren.

Kurz vor Ende der Garzeit Spaghetti in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 7 Minuten garen.

Sauce des Gulasch abschmecken.

Spaghetti auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Gulasch mit viel Sauce großzügig darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Salbei-Knoblauch-Leber in Olivenöl auf Spaghetti**



Ein selten gelungenes Innereiengericht

Leber, Knoblauch und Salbei passen immer gut zusammen. Finden Sie nicht auch? In diesem Fall sind es Hähnchenlebern. Es ist erstaunlich, was man mit diesem Produkt, zu dem viele Menschen eher „Bäähhh“ sagen, es eher als Abfallprodukt einstufen und sagen, es könne nur als Tierfutter Verwendung finden, alles zubereiten kann.

Dieses Gericht ist echt exzellent und schmeckt wunderbar. Ich bin selbst erstaunt, wie frisch und lecker es schmeckt.

Verwenden Sie beim Salbei, wenn Sie kleine Blätter gekauft haben, das ganze Blatt. Wenn es jedoch große Blätter, etwa 6–8 cm groß, sind, dann dürfen Sie diese quer dritteln. Zum frischen Knoblauch muss ich nichts sagen. Und beim Öl verwenden Sie bitte ein gutes, italienisches Olivenöl, denn es dient schließlich als Sauce.

Und die Hähnchenlebern, vor dem Garen noch ein wenig kleingeschnitten, dürfen Sie wirklich nur einige Minuten unter Rühren in der Pfanne braten. Nichts schmeckt schlechter als zu

lange gegarte Leber, die zäh, hart und ungenießbar ist.

Für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenlebern
- 60 g frischer Salbei (4 Packungen à 15 g)
- 8 Knoblauchzehen
- gutes, italienisches Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 375 g Spaghetti

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 11 Min.



Mit viel frischem Salbei

Salbei nutzen. Bei kleinem Salbei das ganze Blatt verwenden und die Stiele entfernen. Bei großem Salbei die Stiele entfernen und die Blätter quer dritteln. In eine Schale geben.

Knoblauch putzen, schälen, mit einem großen Messer

flachdrücken und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Lebern etwas zerkleinern. Ebenfalls in eine Schale geben.

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

Einige Minuten vor Ende der Garzeit eine große Portion Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch darin kurz andünsten. Salbei dazugeben und ebenfalls kurz andünsten. Dann die Lebern dazugeben. Unter Rühren nur einige Minuten mit anbraten, sie müssen innen noch rosé und saftig sein. Kräftig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Spaghetti auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Lebern mit dem Olivenöl darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Scheiben nach Art des Meeres mit Knoblauch, Kräutern und Olivenöl auf Maccheroni**

Sie werden sich jetzt die Foodfotos anschauen und sich fragen, was, bitte schön, soll das denn sein? Was genau ist da zubereitet worden?



Vegan, aber lecker?

Nein, das ist kein Pastagericht mit Lachs, was Sie vielleicht vermuten werden. Ich habe ein veganes Produkt ausprobiert. Und sogar sicherheitshalber die Bezeichnung des Produktes auf der Verpackung, in Englisch, auf einer Übersetzungs-Website übersetzen lassen.

Herausgekommen sind diese drei alternativen Bezeichnungen in Deutsch: Scheiben nach Art des Meeres, Meerestypische Scheiben, Scheiben nach Art der Seefahrt. Sie können sich das heraussuchen, das Ihnen am besten gefällt. Des weiteren ist das vegane Produkt in der Unterzeile der Verpackung eine vegane Fischalternative mit Algenextrakt. Und wurde mit Dill und Zitrone hergestellt. Jetzt wissen Sie es genauer.

Natürlich ist klar, das soll ein Ersatzprodukt für gebeizten Lachs darstellen. Aber ich weigere mich standhaft, das Produkt so zu bezeichnen, nicht einmal in der Überschrift zu diesem Rezept.

Und es ist erstaunlich, wie die Lebensmitteltechniker und

Foodstylisten dieses Produkt hergestellt und designt haben. Denn ich war überrascht, dass das Produkt, als ich die Verpackung geöffnet habe, tatsächlich nach Fisch und Lachs roch. Ich frage mich wirklich, wie diese Techniker dies so hinbekommen haben.

Aber bei der Frage, schmeckt das Produkt und ist es empfehlenswert, es zu kaufen, gibt es unterschiedliche Antworten.

Betrachtet man es tatsächlich als Fischersatzprodukt, was ich generell bei solchen veganen Produkten nicht tue, muss ich sagen: Sang- und klanglos durchgefallen. Geruch und Optik okay. Aber Geschmack? Nein, es schmeckt nicht nach Lachs, nicht einmal nach Fisch.

Betrachtet man das Produkt als eigenständiges Produkt, als ein veganes Produkt, das auf tierische Zusatzstoffe gänzlich verzichtet und rein pflanzlich hergestellt ist, sage ich: Bedingt bestanden und akzeptabel. Ich kann leider immer noch nicht sagen, wonach es eigentlich schmeckt. Die Festigkeit und Textur des Produktes ist gut, es lässt sich schneiden, zerfällt beim kurzen Erhitzen in der Pfanne nicht und trägt damit zu einem eigenständigen Gericht bei. Aber lecker? Lecker ist anders. Und fragen Sie mich, ob ich das wieder kaufen und zubereiten werde? Ich denke, eher nicht. Aber testen Sie es selbst!

Frisch und schmackhaft an dem Gericht sind somit nur der frische Knoblauch, die frischen Kräuter und das gute Olivenöl. Das soll als Empfehlung für oder gegen das Gericht reichen.

*Für 2 Personen:*

- 160 g Sea Style Slices Dill & Lemon (2 Packungen à 80 g)
- 6 Knoblauchzehen
- einige Zweige frischer Thymian
- einige Zweige frischer Rosmarin

- einige Zweige frischer Salbei
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 375 g Maccheroni

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 9 Min.*



Drei frische Zutaten + ein veganes Produkt  
Maccheroni in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten  
garen.

Blätter der Kräuter abzupfen und kleinwiegeln. In eine Schale  
geben.

Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer flachdrücken und  
kleinschneiden. In eine Schale geben.

Scheiben nach Art des Meeres auf ein großes Schneidebrett  
geben, grob zerkleinern und in eine Schale geben.

Kurz vor Ende der Kochzeit der Nudeln eine große Portion Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Knoblauch darin leicht andünsten. Kräuter dazugeben und ebenfalls kurz andünsten. Scheiben nach Art des Meeres dazugeben und nur noch kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Maccheroni dazugeben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Nudelteller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

---

## Spaghetti mit Hummus-Pesto



Farblich Ton in Ton, ...

Sie kennen sicherlich Hummus aus der arabischen Küche? Er wird zubereitet aus Kichererbsen und Sesam. Und diversen Gewürzen wie Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma, Ingwer und anderem.

Wenn Sie Hummus vorrätig haben, können Sie ihn nicht nur zum Dippen oder als Brotaufstrich verwenden. Sie können ihn auch als Grundlage für ein Pesto für Nudeln verwenden.

Zusätzlich zum Hummus sorgt eine Peperoni für leichte Schärfe. Sahne sorgt für Flüssigkeit und Säigkeit und unterstreicht die Konsistenz des Hummus leicht. Und ein Schuss trockener Weißwein ist hier auch angebracht, bringt er doch eine leichte Säure in das Pesto.

Das Ganze ist rund und leicht. Und farblich sehen das Pesto bei den Spaghetti aber gar nicht, denn sie sind farblich zu ähnlich.

*Für 2 Personen:*

- 375 g Spaghetti
- 400 g Hummus (2 Packungen à 200 g)
- 1 grüne Peperoni
- Sahne
- Soave
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Butter
- frische Petersilie

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 11 Min.*



... da ist vom Pesto nicht viel zu sehen  
Spaghetti in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten  
garen.

Parallel dazu Peperoni putzen und kleinschneiden.

Eine Portion frische Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Peperoni darin  
andünsten. Hummus dazugeben. Einen Schuss Sahne und Weißwein  
dazugeben. Petersilie hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer  
Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen und etwas köcheln  
lassen. Pesto abschmecken.

Kochwasser der Spaghetti abschütten. Spaghetti zum Pesto geben  
und gut vermischen.

Auf zwei tiefe Nudelteller verteilen. Servieren. Guten  
Appetit!

---

# Überbackene Maccheroni mit Avocado-Zucchini-Pesto



Von Pasta und Pesto nicht mehr viel zu sehen ...  
Sie haben ab und zu sicherlich auch einmal Guacamole vorrätig.  
Sie kennen das, das ist ein Avocado-Dip aus der mexikanischen  
Küche. Der zum allergrößten Teil aus Avocados besteht. Und nur  
noch einige kräftige Gewürze enthält. Geeignet zum Dippen für  
Brot, Fleisch oder andere Dinge.

Sie können diese Guacamole aber auch anders verwenden, wenn  
Sie auf Dippen keine Lust haben. Geben Sie sie einfach mit  
anderem Gemüse in den Kochtopf und zaubern Sie ein leckeres  
Pesto für Nudeln daraus.

In diesem Fall kommen noch eine reife Avocado dazu, dann

Zucchini und Lauchzwiebel. Die Zucchini wird in kleine Würfel geschnitten. Und das Pesto ausdrücklich nicht mit dem Stampfgerät oder dem Pürierstab fein gestampft oder püriert. Denn es soll mit den Zucchiniwürfeln noch ein wenig Biss und Crunch haben.

Für eine leichte Schärfe sorgt eine grüne Peperoni. Und für etwas mehr Flüssigkeit kommt noch Kokosmilch in das Pesto, das damit dann auch ein wenig mild ausfällt.

Von den Nudeln und dem Pesto ist dann aber vor dem Servieren nicht mehr viel zu sehen. Denn beides kommt in zwei große Schalen und darin werden Nudeln und Pesto noch mit Käse im Backofen unter der Grillschlange gratiniert. Kross und knusprig,

*Für 2 Personen:*

- 375 g Maccheroni
- 200 g Emmentaler (gewürfelt)
- 100 g Guacamole (Packung)
- 1 (überreife) Avocado
- 1 kleine Zucchini
- 1 Lauchzwiebel
- 1 grüne Peperoni
- 100 ml Kokosmilch
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 9 Min.*



Würzig überbacken

Zucchini putzen und in kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

Lauchzwiebel und Peperoni putzen und ebenfalls kleinschneiden. In eine Schale geben.

Avocado schälen, entkernen und Fruchtfleisch in eine Schale geben.

Nudeln 9 Minuten in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen.

Öl in einem Topf erhitzen. Avocadofleisch darin abraten. Mit dem Löffel zu einem Mus zerdrücken. Restliches Gemüse dazugeben und mit erhitzen. Guacamole dazugeben. Kokosmilch hinzugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, vermischen und abschmecken. Kurz köcheln lassen.

Nudeln zum Pesto geben. Alles gut vermengen.

Grillschlange im Backofen auf 200 °C erhitzen.

Nudeln mit Pesto auf zwei große Schalen verteilen.

Jeweils die Hälfte der Käsewürfel auf die Pasta geben.

Für 10 Minuten unter die Grillschlange geben.

Schalen vorsichtig mit den Backofen-Handschuhen herausnehmen.  
Servieren. Guten Appetit!

---

## Farfalle mit Sauce Hollandaise und Basilikum

Ein schnelles Gericht gefällig? Okay, die Sauce Hollandaise macht einige zeitlichen Aufwand. Da gebe ich Ihnen recht.



Mit sämiger Sauce Hollandaise

Aber damit haben Sie auch eine exzellente, frische Sauce zu italienischer Pasta.

Die Sauce wird noch mit frischem, kleingeschnittenen Basilikum verfeinert. Um ein zusätzliches, feines Aroma zu haben.

*Für 2 Personen:*

*Für die Sauce Hollandaise:*

- [Grundrezept](#)

*Zusätzlich:*

- 1 Topf Basilikum

*Für die Pasta:*

- 375 g Farfalle
- Salz

*Zubereitungszeit: 11 Min.*



Verfeinert mit Basilikum  
Sauce Hollandaise nach dem Grundrezept zubereiten.

Blättchen des Basilikums abzupfen und kleinwiegeln. Unter die Sauce mischen.

Parallel dazu Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen. Kochwasser abschütten. Pasta zur Sauce geben. Alles gut vermischen.

Pasta mit Sauce auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Fusilli mit veganer Aiolicreme



Einfach, aber lecker

Sie essen gern vegan? Dann habe ich hier ein passendes Rezept für Sie. Es ist zugegebenermaßen ein Gericht mit Convenienceprodukten. Aber Sie schätzen es sicherlich auch, bei einem harten Arbeitsalltag abends nicht lange in der Küche stehen zu müssen. Sondern in wenigen Minuten ein leckeres, schmackhaftes Gericht auf dem Tisch stehen zu haben.

Außerdem ist die Zubereitung einer veganen Aiolicreme, die auf Hafer und Erbsenprotein basiert, doch ein wenig umfangreich. Ich als Hobbykoch, der sich bei Fleischgerichten gut auskennt, würde mir das im Moment nicht zumuten wollen. Es sei denn, Sie sind in der veganen Küche zuhause und dort sehr versiert, so dass Sie sich an die frische Zubereitung heranwagen.

Das Gericht gelingt auch tatsächlich Weiß in Weiß. Weißer

Nudelteller, weiße Nudeln und weiße Aiolicreme.

Ein einfaches Gericht mit zwei Zutaten. Aber es schmeckt lecker.

*Für 2 Personen:*

- 375 g Fusilli
- 250 g vegane Aiolicreme (2 Packungen à 125 g)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

*Zubereitungszeit: 9 Min.*



Mit italienischen Fusilli

Fusilli in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen.

Aioli in einem kleinen Topf leicht erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Kochwasser der Nudeln abschütten, jedoch einen kleinen Rest zurück behalten.

Nudeln und ein wenig Kochwasser zur Aioli geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Pansenragout in Paprika-Sahne-Weißwein-Sauce mit Farfalle**



Mit leckerem Pansen

Sie essen sicherlich von Zeit Zeit auch mal gern ein gutes Gulasch oder Ragout. Ich habe da einen Tipp für Sie. Verwenden Sie einmal statt Muskelfleisch einfach eine Innereie wie Pansen. Damit können Sie auch ein hervorragendes Ragout zubereiten. Das nach langer Schmorzeit sehr schlotzig, würzig und lecker gelingt.

Normalerweise muss man Pansen vor der eigentlichen Zubereitung einige Stunden in Gemüsebrühe vorbereiten. Erst dann können Sie ihn für die weitere Verwendung verwenden. Aber da Sie hier den Pansen mehrere Stunden in einer leckeren Sauce schmoren, kann man das wegfallen lassen, und Sie können den Pansen direkt so, wie Sie ihn vom Schlachter bekommen – natürlich gereinigt – verwenden.

Die Sauce wird aus Sahne, Weißwein und einigen Gewürzen gebildet. Und als Sättigungsbeilage gibt es leckere italienische Pasta.

Ein Rezept, das man durchaus einmal im Monat auf den Speiseplan stellen kann. Denn es ist sehr lecker. Und lässt sich dann natürlich auch mit diversen anderen Sättigungsbeilagen, wie Reis, Kartoffeln, Hirse, Bulgur o.a. zubereiten.

*Für 2 Personen:*

- 400 g gereinigter und vorgegarter Pansen
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Kochsahne
- Soave
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 375 g Farfalle
- Olivenöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Schmorzeit 3 Std.*



*Mit Farfalle als Sättigungsbeilage*

*Pansen in grobe Stücke zerteilen und in eine Schüssel geben.*

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

*Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin kurz andünsten. Dann den Pansen dazugeben und mit anbraten.*

*Mit der Sahne und einem guten Schluck Wein ablöschen.*

*Paprika, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker dazugeben.*

*Alles gut vermischen und zugedeckt bei geringer Temperatur drei Stunden schmoren.*

*Kurz vor Ende der Garzeit Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.*

*Sauce abschmecken.*

Pasta auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Das Ragout mit viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!