

Gulasch mit Wurzeln in dunkler Sauce auf Knöpfli



Haben Sie auch schon einmal ein Gulasch zubereitet, für das Sie auch zusätzlich zum Gulaschfleisch Gemüse verwendet, zubereitet und mitgegart haben? Ich kann das nur empfehlen, denn es verleiht einem Gulasch seinen besonderen Geschmack.

Vielleicht ist daher dieses Rezept auch wie geeignet für Sie. Denn es kommen mehrere Wurzelsorten kleingeschnitten in das Gulasch hinein.

Sie kennen die klassische Zubereitung eines Gulaschs? Um eine dunkelbraune Sauce zu erhalten, wie bei einem Bratenfond? Nun, das Fleisch wird angebraten und dann mit Tomatenmark tomatisiert. Und schließlich mit Rotwein abgelöscht. Nach einigen Stunden Schmorzeit erhalten Sie ein leckeres Gulasch mit dunkler Sauce. Wie gewünscht.

Für 2 Personen:

- 500 g gemischtes Gulasch
- 1 weiße Rübe
- 2 Wurzeln
- 4 Pastinaken
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 500 ml Merlot
- 2 EL Tomatenmark
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 375 g Knöpfli

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Schmorzeit 2 Stdn.



Gulasch kleinschneiden.

Wurzeln putzen, schälen, längs in feine Scheiben und quer in kurze Stifte schneiden. In eine Schüssel geben.

Lauchzwiebeln und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen. Fleisch, Lauchzwiebeln und Knoblauch darin kross einige Minuten anbraten. Tomatenmark dazugeben und mit anbraten. Es sollen sich viele Röststoffe auf dem Topfboden bilden. Wurzeln dazugeben. Mit dem Rotwein ablöschen. Röststoffe mit dem Kochlöffel vom Topfboden lösen. Mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur zwei Stunden schmoren.

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

Sauce des Gulaschs abschmecken.

Knöpfli auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Gulasch mit viel Sauce großzügig darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

**Pasta mit Aioli und
gegrillter Paprika**



Einfach und schnell zubereitet

Sie lieben Aioli? Und ernähren sich darüber hinaus auch gern gesund und vielleicht auch vegan? Dann ist dieses einfache, schnell zubereitete Gericht das Richtige für Sie!

Aioli kann man zwar selbst zubereiten. Eine vegane Aioli zuzubereiten erfordert dann aber doch ein wenig mehr Erfahrung und Fingerspitzengefühl.

Aus diesem Grund wird für dieses Gericht eine vegane Aioli aus dem Glas verwendet.

Ein wenig verfeinert mit gegrillter Paprika, Piquillo, ebenfalls aus dem Glas – mild und süß-sauer.

Dazu gibt es ein Gemisch aus Pastasorten, die ich noch in unterschiedlicher Menge vorrätig hatte. Und die natürlich in etwa die gleiche Garzeit haben.

Das Gericht ist einfach und schnell zubereitet. In 10 Minuten stehen die angerichteten Pastateller auf Ihrem Esstisch!

Für 2 Personen:

- 800 g vegane Aioli (2 Gläser à 400 g)
- 400 g gegrillte, eingelegte Paprikas Piquillo (1 Glas)
- 375 g Bandnudeln und Fusilli
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.



Vegan und lecker

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

Parallel dazu Paprika in kurze, schmale Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Kochwasser der Pasta abschütten und ein wenig davon zurückbehalten. Pasta in eine Schüssel geben.

Aioli und Paprika in den Topf geben und leicht erhitzen. Bei Bedarf mit einigen Esslöffeln des Kochwassers verlängern.

Pasta dazugeben, alles gut vermischen und erhitzen.

Pasta mit Sauce auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Eismeer­garnelen in Cocktailsauce mit Spaghetti



Haben Sie auch ab und zu noch Vorräte in Ihrem Kühlschrank, bei denen Sie sich fragen, wie Sie sie aufbrauchen können? Gerade auch manchmal fertige Convenience-Produkte, die zwar industriell hergestellt sind und meistens auch Zusatzstoffe enthalten, aber die zu schade sind, als dann man sie einfach wegwirft?

Dann probieren Sie einmal dieses Rezept aus. Ich habe hier zum einen frische Zutaten – die Eismeergarnelen, auch wenn es Tiefkühlware ist, und Spaghetti – und zum anderen Convenience-Produkte – Shrimps in Cocktailsauce und Zaziki – auf schmackhafte Art miteinander verbunden.

Die Shrimps in Cocktailsauce eignen sich ja eher für eine kleine Party mit Freunden und Bekannten oder auch für einen kleinen Snack vor dem abendlichen Fernseher, wenn Sie den Tag ausklingen lassen. Und auch die Zazikisauce ist da sicherlich für beides gut geeignet.

Aber die Shrimps in Cocktailsauce eignen sich eben auch dafür, eine Nudelsauce daraus zuzubereiten. Und ergänzt werden sie eben durch eine Packung Tiefkühl-Garnelen, die die Nudelsauce etwas verlängern. Und da Knoblauch gut zu Garnelen passt, habe ich auch hier nicht frischen Knoblauch geschnitten und zur Sauce hinzugegeben, sondern auf ein fertiges Zaziki zurückgegriffen, das ja auch viel Knoblauch enthält.

Sie bekommen damit eine leckere Nudelsauce mit Meeresfrüchten, die Sie einfach parallel zum Kochen der Spaghetti zubereiten, und das Gericht benötigt somit keine 10 Minuten an Garzeit. Clever und schnell, nicht wahr?

Für 2 Personen:

- 225 g Eismeergarnelen (1 Packung, TK-Ware)
- 200 g Shrimps in Cocktailsauce (1 Becher)
- 200 g Zaziki (1 Becher)
- 2 Portionen Spaghetti
- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Garzeit 9 Min.



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

Parallel dazu Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Garnelen darin kurz anbraten. Shrimps in Cocktailsauce und Zaziki dazugeben. Alles gut verrühren und kurz köcheln lassen.

Pasta durch ein Küchensieb abgießen, Kochwasser in einer Schüssel aber zurückbehalten.

Pasta in den Kochtopf zurückgeben. Garnelen mit der Sauce dazugeben. Alles gut vermischen.

Sollte die Sauce zu dickflüssig sein, einfach mit etwas Kochwasser verlängern.

Pasta mit Garnelen und Sauce auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Fusilli mit Pesto Calabrese



Ich hatte Appetit auf Fusilli. Es ist erstaunlich, welche Vorlieben man für einzelne Pastasorten entwickelt und diese gern ab und zu mit einem leckeren Pesto oder auf andere Weise zubereiten und servieren möchte. Fusilli esse ich ab und zu sehr gern. Sie sind durch ihre Form sehr saucensüffig. Aber meine Favoriten bleiben nach wie vor Bandnudeln wie Tagliatelle und Fettuccine.

Das Pesto habe ich klassisch zubereitet. Wie ein Pesto Calabrese eben sein soll. Man kann es auch rotes Paprikapesto nennen.

Zwei kleine Änderungen habe ich jedoch durchgeführt. Ich wollte es kräftig scharf haben. Und habe statt einer

Chilischote eine halbe Habañero verwendet, also eine Schote, die vom Schärfegrad doch deutlich über dem der Chili liegt.

Und da ich noch etwas frischen Basilikum übrig hatte, der aufgebraucht werden musste, habe ich diesen kleingeschnitten einfach unter das fertige Pesto gemischt.

Für das Pesto Calabrese:

1 rote Paprika
2 Knoblauchzehen
ein Stück Pecorino
ein Stück Parmigiano Reggiano
Olivenöl
100 g Ricotta
Salz
Pfeffer
Zucker

Zusätzlich:

- 1/2 Topf Basilikum
- 1/2 Habañero

Für die Pasta:

- 375 g Fusilli
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Für das Pesto das Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Käse auf einer Küchenreibe in eine Schale fein reiben.

Einen großen Schluck Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse darin andünsten. Käse dazugeben. Alles kurz köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Basilikum unterheben. Mit dem Pürrierstab fein pürrieren. Pesto abschmecken.

Wie immer kann man für das Pesto, wenn es zu sämig und nicht flüssig genug ist, einige Esslöffel des Kochwassers der Pasta dazugeben und unterrühren.

Parallel dazu Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen. Kochwasser abschütten.

Pasta zu dem Pesto geben. Alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.
Servieren. Guten Appetit!

Spaghetti mit Hamburger gree Sooss



Ich habe Anleihe an dem traditionellen, regionalen Gericht in Frankfurt und Umgebung, also Hessen, genommen, der Grünen Sauce, dort mundartlich gree Sooss genannt. Sie wird aus 7 Kräutern zubereitet und u.a. zu Fleisch, Fisch und anderem gereicht.



Also, wir in Hamburg können auch so eine gree Sooss! Ich habe dazu zwei große Portionen Wildkräuter aus dem Alten Land nahe bei Hamburg gekauft und zu solch einer grünen Sauce verarbeitet. Einfach kleinschneiden, in etwas Riesling einige Minuten garen und mit Parmigiano Reggiano und Olivenöl verfeinern.

Die grüne, sehr schlotzige Sauce ist sehr würzig und schmackhaft.

Und dazu gibt es echt italienische Spaghetti.

Genießen Sie es!

Für 2 Personen:

- 2 Portionen Wildkräuter
- 150 g Parmigiano Reggiano
- 4 Knoblauchzehen

- Riesling
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 350 g Spaghetti

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.



Spaghetti in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen.

Wildkräuter putzen, klein schneiden und in eine Schüssel geben.

Knoblauch putzen, schälen, mit einem großen Messer platt drücken und klein schneiden. In eine Schale geben.

Parmigiano Reggiano, aufgrund der Menge, in der Küchenmaschine fein reiben. In eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch kurz darin andünsten.

Kräuter dazugeben und ebenfalls kurz andünsten. Dann einen guten Schluck Riesling dazugeben. Wildkräuter zugedeckt bei geringer Temperatur fünf Minuten köcheln lassen. Riesling komplett verkochen.

Käse dazugeben und alles gut vermischen.

Noch eine große Portion Olivenöl für mehr Schlotzigkeit dazugeben und verrühren.

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

Spaghetti zur Sauce geben und alles gut vermengen.

Spaghetti mit Sauce auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Schweine-Lachsbraten mit bunter Pasta



Hier geht es einfach zu.

Lachsbraten mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und in Olivenöl scharf anbraten.

Gemüsefond zum Ablöschen dazugeben und alles zugedeckt eine Stunde bei mittlerer Temperatur schmoren lassen. Danach nur noch die Sauce abschmecken.

Wie man bunte Pasta zubereitet, wissen Sie sicherlich auch selbst – es steht ja auf der Verpackung. □



Das Ganze ergibt ein leckeres Gericht mit Braten, Pasta und einer leckeren Sauce. Das Gericht serviert man am besten in einem großen Saucenspiegel.

Und da ich in dieser Einleitung fast alles schon geschildert habe, erfolgt keine weitere Zubereitungserklärung. □

Für 2 Personen:

500 g Schweine-Lachsbraten

- 600 ml selbst zubereiteter Gemüsfond
- Salz
- Pfeffer
- Paprika
- 350 g bunte Pasta

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 1 Std.

Tortiglioni mit Hummer-Sauce



Nein, das ist keine Pasta mit Tomatensauce.

Sondern italienische Pasta mit Hummer-Sauce.

Aber fast genauso schnell zubereitet wie eine Tomatensauce aus passierten Tomaten.

Die Hummer-Sauce wird einfach mit Stärke eingedickt und mit Weißwein verlängert.

Schon hat man ein schnelles und leckeres Essen.

Ich habe das Gericht zwar in die Kategorie „Pesto“ eingestuft, es ist aber nur ein Rezept mit einer guten Sauce.

Für 2 Personen:

- 4 EL Hummerbutter
- 2 EL Speisestärke
- Soave
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 350 g Tortiglioni

Zubereitungszeit: 12 Min.



Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 12 Minuten garen.

Butter in einem Topf erhitzen.

Stärke dazugeben und kurz anbraten lassen.

Mit einem großen Schluck Weißwein ablöschen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Sauce gut mit dem Schneebesen verrühren. Abschmecken.

Pasta auf zwei Teller geben.

Sauce großzügig darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Schweine-Gulasch in Senf-Sauce mit Pasta



Ab und zu ein richtig gutes, sämiges und schlotziges Gulasch schmeckt doch immer wieder einmal gut.

Dieses Mal habe ich Schweinefleisch gewählt.

Und dazu eine Senf-Sauce aus Bautz'ner Senf zubereitet.

Noch etwas verfeinert mit grünen, eingelegten Pfefferkörnern.

Und die Sauce gebildet aus Sahne und Weißwein.

Wählen Sie dazu einfach eine Pasta nach Ihrem Geschmack, ich habe dieses Mal zwei verschiedene Pastasorten gewählt.

Für 2 Personen:

- 500 g Schweine-Gulasch
- 2 Schalotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 TL grüne Pfefferkörner (Glas)
- 3 EL Bautz'ner Senf
- 200 ml Sahne
- Soave
- 2 TL Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 350 g Pasta

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 2 Stdn.



Schalotten, Lauchzwiebeln und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen.

Gemüse mit dem Fleisch kurz anbraten.

Pfefferkörner dazugeben.

Mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Mit der Sahne und einem sehr großen Schluck Weißwein ablöschen.

Senf dazugeben.

Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur zwei Stunden schmoren lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit eine beliebige Pasta zubereiten.

Sauce abschmecken.

Pasta auf zwei Teller geben.

Gulasch mit viel Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Castellane mit Wasabi-Joghurt-Sauce mit Rucola-Salat



Dieses Rezept ist nur etwas für die harten Hunde unter meinen Lesern. Für diejenigen, die es wirklich scharf mögen. Denn die verwendete Wasabi-Paste enthält nicht nur einen großen Anteil von dem uns bekannten Meerrettich, sondern auch japanischen

Meerrettich, also Wasabi.

Der hinzugefügte Joghurt mildert zwar die Schärfe etwas. Die Sauce ist aber immer noch scharf genug, dass sie Ihnen kräftig Nase, Rachen, Magen und Darm durchpustet.

Damit die Sauce noch ein wenig mehr Gehalt hat, gebe ich kleingeschnittenen Rucola und Knoblauch hinzu, die ich beide in etwas Butter andünste.

Und bitte unbedingt beachten, den Joghurt nicht mehr aufkochen, sondern nur in den heißen Topf geben und erhitzen. Er flockt sonst aus und gerinnt.

Als Pasta wähle ich italienische Castellane.



Und als kleine Beilage gibt es einen Rucola-Salat in einem leckeren Joghurt-Dressing.

Für 2 Personen:

- 350 g Castellane

- 200 ml Wasabi-Paste (2 Tuben à 100 ml)
- 500 ml Natur-Joghurt mild
- 4 Knoblauchzehen
- 150 g Rucola (1 Packung)
- Butter

Für den Salat:

- 150 g Rucola (1 Packung)
- 6 EL Natur-Joghurt mild
- Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 12 Min.



Rucola für die Sauce putzen und kleinschneiden.

Knoblauch putzen, schälen, mit dem Messer plattdrücken und kleinschneiden.

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

Rucola putzen und in eine Schüssel geben.

Mit dem Joghurt, Essig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker in einer Schale ein Dressing zubereiten.

Dressing über den Rucola geben und alles gut vermischen. Auf zwei Schalen verteilen.

Pasta durch ein Küchensieb abschütten.

Butter im gleichen Topf erhitzen. Knoblauch und Rucola darin kurz andünsten. Wasabi-Paste dazugeben. Topf vom Herd nehmen. Joghurt dazugeben. Alles gut vermischen.

Pasta zur Sauce geben. Erneut alles gut vermischen.

Pasta mit der Sauce auf zwei tiefe Teller verteilen.

Salat dazu servieren. Guten Appetit!

Castellane mit Kapern-Limetten-Pesto



Es freut mich, dass ich hier ein veganes Rezept mit Ihnen teilen kann. Denn alle verwendeten Produkte sind tatsächlich frei von tierischen Zutaten und somit komplett vegan. Und das Gericht schmeckt! Was denn sonst?

Das Pesto enthält vor allem viele Kapern und dann Limettenschalenabrieb und -saft. Dazu noch etwas Knoblauch, Olivenöl, veganen Käse und Nüsse. Gewürzt wird nur ganz sparsam mit Salz, Pfeffer und Zucker.

Die Pasta ist echt italienische Pasta, und zwar die Sorte Castellane. Hat man nicht immer vorrätig, aber sie ist sehr lecker und schmackhaft. Sie können problemlos auf eine andere Pastasorte ausweichen.

Für 2 Personen:

- 2 EL Cashewnüsse
- 2 EL Kapern (Glas)
- 2 Limetten
- 2 Knoblauchzehen

- grobes Meersalz
- weißer Pfeffer
- Zucker
- eine Portion frische Petersilie
- Olivenöl
- 20 g frisch geriebener, veganer Hartkäse
- 350 g Castellane

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 9 Min.



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

Parallel dazu Petersilie kleinwiegen.

Limettenschale auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale abreiben. Limetten auspressen und Saft dazugeben.

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

Eine große Portion Öl in einem Topf erhitzen.

Knoblauch, Nüsse und Kapern darin kurz anschwitzen.

Petersilie, Limettenabrieb und -saft und Käse dazugeben.

Kräftig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Pesto mit dem Pürierstab fein pürieren. Pesto abschmecken.

Pasta durch ein Küchensieb abschütten, dabei Kochwasser in einer Schale auffangen.

Pesto bei Bedarf mit einigen Esslöffeln des Kochwassers verlängern.

Pasta zum Pesto geben. Alles gut vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei tiefe Schalen verteilen. Mit Käse garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

**Vegane
Bolognese**

Vollkorn-Pasta



Ein exzellentes Pastagericht

Eine kleine Abwandlung einer Spaghetti Bolognese.

Zum einen, weil ich keine Spaghetti mehr vorrätig hatte und stattdessen Penne Rigate verwendet habe. Noch dazu sind es Vollkornnudeln.

Dann hatte ich vegane Zutaten zuhause und dachte mir, dann kann ich das Gericht gleich vegan zubereiten.

Und es gelingt sehr gut. Das ist ein Beispiel für ein wirklich exzellentes, sehr schmackhaftes Pastagericht, vegan hin oder her. Nachkochen!

Für 2 Personen:

- 250 g veganes Hackfleisch
- 100 g geriebener, veganer Hartkäse
- 400 ml passierte Tomaten
- 2 rote Chilischoten
- Salz

- Zucker
- Olivenöl
- 350 g Vollkorn-Penne-Rigate

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 9 Min.



Mit veganem, geriebenem Käse

Chilischoten putzen und quer kleinschneiden.

Pasta in leicht gesalzenem, kochendem Wasser 9 Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einem Topf erhitzen.

Hackfleisch darin einige Minuten kross anbraten.

Passierte Tomaten dazugeben.

Mit den Chilischoten, Salz und einer Prise Zucker gut würzen.

Den Käse bis auf einen kleinen Teil für das Garnieren des Gerichts dazugeben.

Alles gut vermischen und etwas köcheln lassen.

Sauce abschmecken.

Pasta durch ein Küchensieb geben.

Pasta zur Sauce geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit etwas geriebenem Käse garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Maccaronelli mit veganer Räucherlachs-Sahne-Sauce

Ich habe mal wieder etwas ausprobiert und getestet. Ich habe zwei Packungen Räucherlachs gekauft. Für eine schöne Sauce mit Crème-fraîche für Pasta.



Mit schlotziger Sauce

Das Besondere an dem Räucherlachs ist, dass es kein Fisch ist. Sondern es ist ein veganer Räucherlachs, der aus Algen hergestellt ist.

Der Räucherlachs sieht aus wie Räucherlachs, er hat also die bekannte rötliche Farbe. Und er schmeckt auch ähnlich wie Räucherlachs.

Veganer können sich damit also durchaus auch einmal eine fischige Sauce mit Pasta zubereiten, ohne zu sündigen.

Aber im Grunde frage ich mich mal wieder, braucht man das? Warum ein Räucherlachs-Ersatz? Genauso wie der Schnitzel-, Geschnetzeltes- oder Frikadellen-Ersatz aus veganen Zutaten? Warum nennt man diesen veganen Räucherlachs, um bei diesem Beispiel zu bleiben, nicht einfach Algenschnitte, Algengeschnetzeltes oder Algenstreifen? Warum muss hier immer der Ersatz zum Fleisch erfolgen? Das ist nicht notwendig. Veganer, benennt Eure Produkte mit einfachen, passenden

Begriffen und zeigt nicht immer auf den Fleischersatz. Lässt Fleisch Fleisch sein und benennt die veganen Produkte eben anders. Denn die für die Würze der Sauce verwendeten Hefeflocken – eine Grundzutat der veganen Küche für Würze in Saucen, Suppen und anderen Speisen – heißt ja auch nicht Fleischfond-Ersatz oder ähnliches. Sondern eben so, wie sie sind, Hefeflocken.

Geschmeckt hat der Lachs in der Sauce recht gut. Das Rezept ist also empfehlenswert und Sie sollten es sich einmal zubereiten.

Für 2 Personen:

- 200 g veganer Räucherlachs (2 Packungen à 100 g)
- 4 Knoblauchzehen
- Margarine
- 2 EL Hefeflocken
- 200 ml vegane Crème fraîche (oder Sahne)
- 350 g Maccaronelli
- 10 EL des Kochwassers der Pasta
- Salz
- veganer Hartkäse

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 6 Min.



Auch diesen Lachsersatz braucht es nicht für mich ...

Knoblauchzehen schälen, mit einem breiten Messer platt drücken und kleinschneiden.

Lachs in kurze, schmale Streifen schneiden.

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 6 Minuten al dente kochen.

Parallel dazu Margarine in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch darin andünsten.

Lachs dazugeben und etwas mit anbraten.

Mit Crème fraîche und dem Kochwasser ablöschen.

Hefeflocken dazugeben. Salzen.

Sauce abschmecken.

Pasta durch ein Küchensieb abgießen.

Pasta in die Pfanne zur Sauce geben und alles gut vermischen.

Pasta mit Sauce auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Mit frisch geriebenem Käse garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Spaghetti mit Surimi in Kräuter-Sahne-Sauce

Ich habe einmal probeweise dieses Fisch- oder Meeresfrüchte-Produkt gekauft. Um damit eine leckere Sauce für Pasta zuzubereiten.



Braucht es für mich nicht ...

Ich zitiere die Beschreibung auf der Verpackung: „Surimi-Garnelen-Imitat aus Fischmuskeleiweiß geformt, in Rapsöl mit Knoblauchgeschmack“.

Es handelt sich also um Shrimps-Imitate, die aus Fisch geformt werden.

Vom Geschmack her muss ich dazu folgendes schreiben: Es schmeckt weder nach Shrimps, noch nach Garnelen, noch nach Meeresfrüchten oder nach Fisch. Es hat eine kompakte Konsistenz wie Form- oder Füllmasse von z.B. Bratwürsten, nur viel feiner und nicht so stark gewürzt. Übertrieben könnte man sagen, es schmeckt nach nichts, bis auf eine geringe Würze. Laut Angabe auf dem Becher sind die Surimi aus Alaska-Seelachs und pazifischem Seehecht hergestellt.

Nach dem Zubereiten und Essen habe ich mich gefragt, wer braucht so etwas? Warum fängt man Fisch und verarbeitet ihn als Fischformbestandteile zu einem Imitat von Shrimps oder Garnelen? Die dann auch nicht einmal nach einem von beidem schmecken? Um die Meere nicht zu überfischen und nicht zu viele Shrimps oder Garnelen zu fischen? Aus nachhaltigen Argumenten und um dem Planeten etwas Gutes zu tun oder ihn zu retten? Aber man fängt dafür Fische und verarbeitet diese weiter! Mein Fazit ist dieses: Ich brauche so etwas nicht. Da kaufe ich mir lieber eine Tiefkühlpackung Shrimps oder Garnelen und bereite diese zu. Dann habe ich auch den vollen Meeresfrüchte-Geschmack im Essen.

Um die Sauce dann aber doch ein wenig aufzupeppen und ein brauchbares Ergebnis zum Essen zu erhalten, habe ich eine große Menge an frischen Kräutern mit dem Wiegemesser kleingewiegt und diese dann in die Sauce mit hinzugegeben.

Allerdings habe ich mich dann doch noch eines Besseren belehren lassen, als ich bei Wikipedia nach Surimi schaute.

Und feststellen musste, dass Surimi eine lange, jahrhundertealte Tradition haben. Natürlich haben die Japaner dies wieder erfunden, wie so viele Dinge mit Produkten aus dem Meer. Ich fand daher bei Wikipedia den folgenden Hinweis:

„Surimi (japanisch „zermahlenes Fleisch“) ist eine feste Masse aus zerkleinertem Fisch. Vor etwa 900 Jahren wurde in Japan entdeckt, dass gehackter Fisch, mit Zucker gegart und geliert, haltbarer wird. Das Wort bezieht sich ursprünglich auf dieses Herstellungsverfahren. In Europa wird unter Surimi meist daraus hergestelltes Krebsfleischimitat verstanden.“

Also, entscheiden Sie selbst, ob Sie sich dafür begeistern können und Appetit auf solch ein Produkt haben.

Für 2 Personen:

- 400 g Surimi (2 Becher à 200 g)
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- 4 EL Crème fraîche
- 10 EL des Kochwassers der Pasta
- einige Zweige frischer Thymian, Salbei, Majoran und Oregano
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Parmigiano Reggiano
- 350 g Spaghetti

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 9 Min.



Sieht aber doch lecker aus

Kräuter auf einem großen Arbeitsbrett mit dem Wiegemesser kleinwiegen. Feste Stiele dabei entfernen.

Knoblauch schälen, mit einem großen Messer flachdrücken und kleinschneiden.

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

Parallel dazu Öl in einer Pfanne erhitzen.

Knoblauch darin andünsten.

Surimi dazugeben und erhitzen.

Sahne und Crème fraîche dazugeben.

Kräuter dazugeben.

Kochwasser der Pasta dazugeben und alles gut vermischen. Kurz

köcheln lassen.

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

Pasta durch ein Küchensieb abschütten.

Pasta zur Sauce geben und alles gut vermischen.

Surimi mit Sauce und Pasta auf zwei tiefe Pasta-Teller verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Lasagne

Eine frische Lasagne zuzubereiten ist einfach.



Schmeckt immer wieder gut

Sie brauchen dazu nur vier Zutaten.

Zuerst einmal die *Lasagneplatten*, also die Pasta.

Dann eine *Hackfleisch-Tomaten-Sauce*. Hier können Sie nach Belieben selbst eine Sauce kreieren, denn meines Wissens ist für eine originale Lasagne keine bestimmte Sauce vorgeschrieben.

Dann eine *Béchamel-Sauce*. Diese sollte original sein. Hier im Foodblog finden Sie ein Grundrezept dazu. Aber sie ist auch einfach erklärt, denn sie besteht in der Grundversion nur aus Butter, Mehl und Milch. Und einigen Gewürze wie Salz und weißer Pfeffer.

Zum Schluss benötigen Sie noch geriebenen Käse. Meine Wahl, einen alten Parmigiano Reggiano dazu fein in eine Schüssel zu reiben und zu verwenden, war schlecht. Der er verbindet sich zwar in der Lasagne mit den beiden Saucen und gibt Würze und Geschmack. Aber auf der Lasagne verschmilzt er leider nicht

und gibt keine schmackhafte Käsekruste. Also verwenden Sie besser einen Mozzarella, oder auch einen Gouda, Edamer oder Greyezer.

Wenn Sie diese vier Grundzutaten für ein Lasagne parat bzw. zubereitet haben, versuchen Sie die Zubereitung der Lasagne in einer großen Auflaufform im Backofen. Sie werden sehen, sie gelingt gut und ist sehr schmackhaft. Wieder ein Gericht, bei dem Sie frisch zubereiten und auf Convenience verzichtet haben.

In meinem Foodblog finden Sie übrigens noch diverse andere Lasagne-Rezepte, so mit Innereien, Pferdefleisch oder Insekten. Nicht jedermanns Sache, aber auch schmackhaft.

Für 2 Personen:

- 6 Lasagneplatten
- Olivenöl

Für die Hackfleisch-Romaten-Sauce:

- 250 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400 ml passierte Tomaten (Packung)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1/2 Topf Basilikum

Für die Béchamel-Sauce:

- [Grundrezept](#)

Für den Käse:

- 50 g Parmigiano Reggiano (Korrektur: Besser ein anderer Käse zum Schmelzen)

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



Leider den falschen Käse verwendet

Für die Hackfleisch-Tomaten-Sauce:

Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Basilikum kleinschneiden

Öl in einem Topf erhitzen.

Hackfleisch und Gemüse darin einige Minuten anbraten.

Passierte Tomaten dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker kräftig würzen.

Basilikum dazugeben. Noch etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken. Dann von der Herdplatte nehmen.

Béchamel-Sauce nach dem Grundrezept zubereiten.

Käse auf einer Küchenreibe fein in eine Schale reiben.

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze erhitzen.

Eine große Auflaufform mit etwas Olivenöl mit dem Kochpinsel einpinseln.

Nun drei Male in Folge die folgenden Zutaten übereinander geben:

Längs zwei Lasagneplatten nebeneinander hineinlegen. Dann Hackfleisch-Tomaten-Sauce darauf geben. Dann von der Béchamel-Sauce. Und schließlich vom Käse. Dann wieder zwei Lasagneplatten, ...

Auflaufform für 30 Minuten auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Vor dem Herausnehmen prüfen Sie mit einer Gabel, ob die Lasagneplatten durchgegart sind oder ob die Lasagne noch 10 Minuten mehr braucht.

Herausnehmen. Jeweils einen Teil auf einen Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

Spaghetti Carbonara

Sie kennen das sicherlich selbst. Sie haben einen arbeitsreichen Alltag hinter sich und kommen spät nach Hause. Oder Sie waren auf einer Veranstaltung oder einer Feier oder Party, kommen sehr spät nach Hause, haben aber dennoch Hunger und wollen sich etwas zu Essen zubereiten.



Trotz Convenience-Produkt schmackhaft und lecker
Dann darf es nicht so lange dauern. Da hat man keine drei Stunden Zeit, um einen Rinderbraten zu schmoren. Oder einen Auflauf zuzubereiten, der im Backofen noch eine Stunde benötigt.

Da muss es schnell gehen. Und in möglichst kurzer Zeit etwas dennoch Schmackhaftes auf den Tisch kommen.

Und da greift man eben auch gern einmal zu einem Convenience-Produkt. Wer hätte das nicht auch schon einmal getan. Ich natürlich eingeschlossen.

Aus diesem Grunde bereite ich hier Spaghetti Carbonara zu. Und jetzt werden Sie sagen, das ist ja keine richtige Zubereitung und dafür bedarf es keines Rezeptes. Im Grund haben Sie recht. Aber es gibt eben sehr viele Menschen, die nicht viel Zeit vor dem Herd verbringen und dagegen eher für die kurzen, schnellen Gerichte – auch mit Convenience-Produkten – aufgeschlossen sind. Und für genau diese ist dieses Rezept gedacht.

Also, bei der Beilage habe ich es noch recht professionell gemacht. Echte italienische Spaghetti, von einem namhaften italienischen Hersteller. Gut soweit.

Dann jedoch die Sauce. Ein Convenience-Produkt aus dem Glas. Benannt „Pastasauce Carbonara“. Wer jetzt sagt, das kann doch nichts Gutes werden, trifft nicht immer ins Schwarze.

Gut, die Sauce besteht zum größten Teil aus Sahne. Dann etwas Schinken. Und viel Knoblauch. Und noch einigen weiteren, mengenmäßig geringeren Zutaten. Allerdings strotzt sie vor Stärke und Stabilisatoren. Also etwas, das dem Hersteller anscheinend wichtig war, damit die Sauce sämig daherkommt. Aber das kann man auch anders erreichen als Stärke wie Kartoffelmehl oder ähnliches in eine Sauce zu geben.

Aber Convenience ist nicht gleich Convenience. Ich habe mit dieser Sauce ein gutes Produkt gekauft. Es zeigte sich beim Genießen der Pasta mit der Sauce, dass das Gericht durchaus mundete. Und mein Magen hat sich auch nicht beschwert. Geben Sie es zu, Sie greifen auch einmal zu einem Pesto aus dem Glas, kochen Pasta, mischen beides miteinander und servieren dann dieses Gericht!?

Jetzt schreibe ich hier noch einen kurzen Satz für die absoluten Frischeliebhaber, Convenience-Verächter und Hobby-Köche, die viel Zeit vor dem Herd verbringen: Suchen Sie in meinem Foodblog nach einem Rezept für originale Spaghetti Carbonara. Sie werden fündig werden und ein originales Rezept mit nur wenigen frischen Zutaten finden. Wohl bekomms!

Für 2 Personen:

- 350 g italienische Spaghetti
- 600 ml Pastasauce Carbonara (2 Gläser à 300 ml)
- Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: 9 Min.



Leckeres Gericht mit einigen Schwächen

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

Sauce in den letzten 4 Minuten der Garzeit der Pasta in einem Topf erhitzen und etwas köcheln lassen.

Pasta zur Sauce geben.

Zum Verlängern der Sauce gern einige Esslöffel des Kochwassers in die Sauce geben.

Pasta und Sauce gut miteinander vermischen.

In zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Spaghetti mit Wurzelgrün-Pesto

Für das Wurzelgrün von Wurzeln gibt es mehrere Verwendungszwecke. Also auf keinen Fall einfach nur abschneiden und in den Bio-Müll entsorgen!



Leckeres Pasta-Gericht

Zunächst einmal kann man es als Zutat für die Zubereitung eines Gemüsefonds verwenden, wenn man dabei Gemüseabfälle nutzt.

Oder man kann das Kraut erst an der Luft einige Tage trocknen, es dann kleinschneiden und als Gewürzkraut verwenden. Dazu gibt es auch eine Beschreibung in diesem Foodblog.

Am raffiniertesten ist es jedoch, das Wurzelgrün für ein Pesto

zu verwenden. Mit einer leckeren Pasta dazu.

Am besten püriert man das gegarte Wurzelgrün mit dem Pürrierstab fein. Und gibt noch viel frisch geriebenen Parmigiano Reggiano dazu. Das Pesto hat erwartungsgemäß einen kräftigen, würzigen und herben Geschmack, wie man es vom Kraut von Wurzeln erwarten würde. Aber es ist sehr schmackhaft und eine Abwechslung zu Pesto mit Basilikum, Avocado, Zucchini und Konsorten.

Hier ist das Rezept dazu.

Für 2 Personen:

- 350 g Spaghetti
- Wurzelgrün von einem Bund Wurzeln
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- Sauvignon blanc
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 50 g Parmigiano Reggiano
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Mit viel Parmigiano Reggiano
Parmigiano Reggiano auf einer Küchenreibe fein in eine Schale reiben.

Wurzelgrün kleinschneiden.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen.

Wurzelgrün darin einige Minuten anbraten. Mit der Sahne und einem Schuss Weißwein ablöschen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Mit dem Pürrierstab fein pürrieren.

Parmigiano Reggiano dazugeben.

Alles gut vermischen. Kurz köcheln lassen.

Parallel dazu Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen.

Pesto abschmecken.

Pasta zum Pesto geben.

Einige Esslöffel des Kochwassers der Pasta dazugeben.

Alles gut vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!