Hühnerbrühe mit pulled chicken

Mit pulled chicken
Ein einfaches Rezept. Aber mit wenigen, guten Zutaten.

Das pulled chicken bereitet man im voraus zu. Zum Beispiel durch eine selbst zubereitete Hühnerbrühe, in der man neben Suppengemüse auch ein Suppenhuhn mitgart. Und letzteres danach dazu verwendet, dass man das restliche Fleisch abrupft und sich somit einen kleinen Vorrat an pulled chicken anlegt, den man für Gerichte wie dieses portionsweise einfriert.

Für 2 Personen:

- 800 ml Hühnerbrühe
- 2 Portionen pulled chicken
- Petersilie
- Salz

- Pfeffer
- Zucker
- Petersilie

Zubereitungszeit: 5 Min.

Leckere, frische Suppe mit guten Zutaten
Petersilie kleinschneiden.

Brühe in einem Topf erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und abschmecken.

Pulled chicken hinzugeben und einige Minuten in der Brühe erhitzen.

Suppe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen.

Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Scharfe Belugalinsensuppe

Exzellente Suppe
Ab und zu kommt man einmal in den Besitz von Linsen. Wenn man sie nicht sowieso gern isst und auch öfters kauft. Geläufig sind ja die braunen, roten oder gelben Linsen. Hier kommen aber schwarze Belugalinsen zum Einsatz.

Als weitere Zutaten kommt diverses Gemüse hinzu. Alles zusammen wird eine Stunde in selbst zubereiteter Gemüsebrühe gegart. Und dann mit dem Pürierstab fein püriert. Man bekommt also keinen festen Eintopf, sondern eine doch flüssige, aber sämige Suppe. Die zwei getrockneten Chilischoten, die in die Suppe kommen, verleihen ihr einen kräftig scharfen, aber doch angenehmen Geschmack.

Alles in allem – da nur frische Zutaten in die Suppe

hineinkommen – eine wirklich exzellente Suppe, die man sich gerne erneut einmal zubereitet. Dann vielleicht mit einer der anderen oben genannten, andersfarbigen Linsensorte?

Für 2 Personen:

- 1 Tasse Belugalinsen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 grüne Spitzpaprika
- 2 gelbe Spitzpaprika
- 2 grüne Peperoni
- 4 getrocknete, rote Chilischoten
- 6 Knoblauchzehen
- 20 Cherrydatteltomaten
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.

Schön sämig
Gemüse putzen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Brühe in einem Topf erhitzen.

Gemüse dazugeben, alles vermischen und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln.

Mit dem Pürierstab fein pürieren.

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

Petersilie kleinschneiden.

Suppe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit Petersilie garnieren.

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!

Hühnerbrühe mit Suppenmaultaschen

Zugegeben ein Rezept, das nicht besonders kreativ ist und nicht besonders herausragt.

Äußerst leckere Hühnerbrühe
Aber es ist ein Gericht, das einerseits mit einer sehr frischen, selbst zubereiteten Zutat herausragt. Und zwar mit

einer frischen Hühnerbrühe. Diese habe ich selbst mit einem Suppenhuhn und Suppengemüse zubereitet. Und man schmeckt auch den Geflügelgeschmack aus der Brühe sehr gut heraus. Also kein Vergleich dazu, wenn man die Brühe mit einem Brühpulver zubereitet würde.

Die Einlage der Hühnerbrühe ist dagegen ein Convenienceprodukt. Aber es ist ein Produkt mit guter Qualität. Und wer stellt sich für einen 2-Personen-Haushalt schon in die Küche und produziert selbst Suppenmaultaschen. Und das noch in einer Menge von etwa 60 Stück. Denn so viele enthalten die beiden Packungen mit jeweils 300 g an Suppenmaultaschen. Und es kommen tatsächlich etwa 30 winzig kleine Suppenmaultaschen in jeden Suppenteller.

Winzige Maultaschen als Einlage

Einfaches Gericht, bis auf die vorherige Zubereitung der Hühnerbrühe schnell zubereitet, ein gutes Convenienceprodukt, ein wenig verfeinert und dekoriert mit frischer, kleingehackter Petersilie.

Für 2 Personen:

- 1 l Hühnerbrühe
- 600 g Suppenmaultaschen (2 Packungen à 300 g, etwa 60 Maultaschen insgesamt)
- Salz
- Petersilie

Zubereitungszeit: Garzeit 7 Min.

Brühe in einem Topf erhitzen.

Maultaschen hineingeben und bei mittlerer Temperatur 7 Minuten garen.

Währenddessen Petersilie kleinhacken.

Brühe mit Salz würzen und abschmecken.

Suppe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit Petersilie dekorieren. Servieren. Und genießen! Guten Appetit!

Schweinefleisch mit Speck, Spargel und Peperoni in einer würzigen Weißweinsauce

Sind Sie bereit für ein neues Rezept, das ein wenig aus dem Rahmen fällt? Es ist zumindest weder ein Klassiker noch ein traditionelles Rezept oder ein bekanntes Rezept. Ich habe mal wieder mit den vorhandenen Zutaten ein wenig meine kulinarische Phantasie spielen lassen und es selbst kreiert.

Leckere Bowl

Es ist ein Rezept für eine schmackhafte Bowl. Mit einer sehr würzigen und schmackhaften Weißweinsauce, die man zum Schluss auch noch aus der Bowl schlürfen sollte.

Eine Besonderheit sind die verwendeten Spargel. Auf den Rat eines Freundes habe ich vor einigen Wochen frischen Spargel geputzt, geschält und dann eingefroren. Denn ich hatte tatsächlich 2 kg Spargel vorrätig. Ich hätte das nicht alles zubereiten und schon gar nicht essen können. Also habe ich ihn wie oben erwähnt eingefroren.

Ich hatte so meine Bedenken gegen das Einfrieren, weil Gemüse durch das Einfrieren gern seine Struktur, Knackigkeit und Festigkeit verliert. Leider behielt ich beim Spargel recht. Die Eiskristalle, die sich aufgrund der Feuchtigkeit im Spargel beim Einfrieren bilden, zerstören ein wenig die Struktur des Spargels. Das Ergebnis ist, dass der eingefrorene, wieder aufgetaute Spargel daher kommt, als wäre er schon gegart. So weich ist er durch das Einfrieren geworden.

Normalen Spargel kocht man in kochendem Wasser gute 12 Minuten, um ihn am besten mit einer frischen Sauce Hollandaise zu verzehren. Der tiefgefrorene Spargel braucht das nicht, er ist nach dem Auftauen fast schon in essbarem Zustand. Die wenigen Minuten des Garens mit den anderen Zutaten in der Pfanne reichen völlig aus.

Kurz gesagt, haben Sie vorbereiteten, tiefgefrorenen Spargel, verfahren Sie nach diesem Rezept. Haben Sie frischen Spargel, putzen und schälen Sie ihn und garen Sie ihn vor der Zubereitung dieser Bowl in kochendem Wasser 12 Minuten, dann verwenden Sie ihn weiter.

Als Hauptzutat kommen Schweinenacken und Bauchspeck in die Bowl. Dazu der erwähnte Spargel und Peperoni für ein klein wenig Schärfe. Abgerundet wird mit frischer, kleingeschnittener Petersilie.

Ein guter Schluck trockener Weißwein kommt in das Gericht, der zusammen mit der Flüssigkeit, die sich durch das Garen bildet, die Sauce bildet. Und die verwendete BBQ-Gewürzmischung gibt der Sauce ihre Würze und Schmackhaftigkeit.

Für 2 Personen:

- 2 Schweinenackensteaks
- 150 g Bauchspeck
- 500 g Spargel (geschält, tiefgefroren)
- 2 orange Peperoni
- 2 grüne Peperoni
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Topf Petersilie
- Soave
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- BBQ-Gewürzmischung
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

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

Petersilie kleinschneiden.

Steaks längs einmal halbieren, dann quer in dicke, kurze Streifen schneiden.

Schwarte des Bauchspecks entfernen. Speck ebenfalls längs einmal halbieren, dann quer in kurze, dicke Streifen schneiden.

Spargel in kurze Stücke schneiden.

Peperoni putzen, Stiel entfernen und quer in Ringe schneiden.

Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Alle Zutaten hineingeben und unter Rühren einige Minuten kross anbraten. Etwas Flüssigkeit ziehen lassen. Mit einem großen Schluck

Soave ablöschen. Kräftig mit Salz, Pfeffer, BBQ-Gewürzmischung und einer Prise Zucker würzen. Petersilie dazugeben.

Alles vermischen und zugedeckt bei mittlerer Temperatur etwa 5 Minuten garen.

Sauce abschmecken.

Gericht auf zwei Bowls verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Vegane Spaghetti Bolognese

Ein Klassiker. Zubereitet aus faschiertem Fleisch, Tomatenmark, und auch eventuell Tomaten, einigen Gewürzen. Dazu Spaghetti. Und kräftig Grano Padano darüber gerieben.

Als alleinstehendes Gericht beurteilt …
Ich dachte mir, das kann man auch einmal vegan zubereiten. Da kann man sicherlich nicht viel falsch machen. Und schmecken sollte es auch. Denn mit veganem Hackfleisch aus Sojaprotein sollte das Gericht, der Klassiker, auch gelingen.

Ich habe das vegane Fleisch – ein wirklich irreführender Ausdruck – mit den Zutaten tatsächlich drei Stunden bei geringer Temperatur schmoren lassen. Herausgekommen ist eine wirklich sehr leckere Sauce.

Wenn man jedoch den Fehler begeht und das Gericht mit einem Gericht mit Rinderhackfleisch vergleicht, merkt man schon die Unterschiede. Es fehlt etwas der würzige, kräftige Geschmack von kross und knusprig angebratenem Rinderhackfleich, das dadurch viel Röststoffe in die Sauce mitbringt. Das fehlt dem Gericht ein wenig.

Aber beurteilt man das vegane Gericht für sich allein, was man eigentlich machen sollte, muss ich sagen, es schmeckt und ist lecker. Ein gelungenes veganes Gericht und daher empfehlenswert. Daumen hoch!

Für 2 Personen:

- 500 g veganes Hackfleisch (aus Sojaprotein, 2 Packungen à 250 g)
- 500 g Cherrydatteltomaten
- 2 EL Tomatenmark
- scharfes Paprikapulver
- Kreuzkümmel
- schwarzer Pfeffer
- Salz
- Zucker
- 300 ml Wasser
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl

- 350 g Spaghetti
- Veganer Hartkäse
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Schmorzeit 3 Stdn.

… lecker und schmackhaft
Tomaten quer dritteln. In eine Schüssel geben.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Hackfleisch, Zwiebel und Knoblauch darin kross und knusprig anbraten. Tomatenmark dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Tomaten dazugeben. Mit dem Wasser ablöschen. Sehr kräftig mit Paprika, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 3 Stunden schmoren.

Kurz vor Ende der Garzeit Spaghetti 8 Minuten in kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen.

Sauce abschmecken. Pasta durch ein Nudelsieb geben. In die Sauce geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Mit frisch geriebenem Hartkäse garnieren. Dann noch etwas frische, kleingeschnittene Petersilie daraufgeben.

Servieren. Guten Appetit!

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.

Pizza Calzone oder Strudel

Was genau ist das jetzt?

Pizza? Strudel?
Eine Pizza Calzone? Also eine Pizza mit einem runden Pizzateig, zur Hälfte gefüllt, dann zusammengeklappt und gebacken?

Oder doch eher ein Strudel? Aber dafür verwendet man normalerweise einen rechteckigen Teig, füllt ihn längs und rollt ihn eben zu einem Strudel in Form eines länglichen, dicken Röllchens zusammen.

Entscheiden Sie selbst. Als Pizza Calzone, wie auf dem Foodfoto abgebildet, geht das Gericht bei einem echten Italiener sicher nicht durch. Und ein richtiger Strudel ist es auch nicht.

Die ganze Misere ist eigentlich dadurch entstanden, dass ich beim Einkaufen nicht aufgepasst hatte. Ich wollte einen rechteckigen, fertigen Teig kaufen, wie ich es bisher immer für Strudel getan habe. Als Pizza-, Flammkuchen- oder Blätterteig ist da einerlei. Aber als ich zuhause angekommen war und meine Einkäufe auspackte, sah ich, dass ich einen runden Teig gekauft hatte.

Zumindest ist aber die Füllung sehr lecker. Sie besteht aus Schweinebauch und vielen Gemüsesorten. Wichtig ist eine gute und ausreichende Würzung mit Salz, Pfeffer und scharfem Paprikapulver, denn die Pizza respektive der Strudel bekommt sonst auf andere Weise keine Würzung mehr.

Der Rand des halben Teigs, auf den man die Füllung gibt, wird mit einem verquirlten Ei zwecks besserer Haftung eingepinselt. Und da man davon noch einiges übrig hat, bekommt das Gebilde obenauf vor dem Backen auch noch einen Ei-Bestrich.

Das Rezept ist übrigens für zwei Personen mit richtig großem Appetit. Und keinesfalls für ein Gericht mit zusätzlicher Vor- und Nachspeise. Hat man nur geringeren Appetit, halbiert man die in der Rezepteliste angegeben Zutaten, verwendet nur einen runden Pizzateig, bäckt nur eine solche Pizza respektive Strudel, halbiert diese wie im Foodfoto und serviert jeder Person eben einen halben davon.

Mit leckerer Füllung mit Schweinebauch und Gemüse

Für 2 Personen:

- 2 runde Pizzateige, Durchmesser 26 cm (2 Packungen)
- 2 Eier

Für die Füllung:

- 2 Scheiben Bauchspeck
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 kleine Gurke
- ein Stück Zucchini
- 10 Zuckerschoten
- 2 braune Champignons
- 2 kleine, rote Spitzpaprika
- ein Stück Bio-Ingwer
- ein Bund Petersilie
- Salz

- bunter Pfeffer
- Zucker
- scharfes Paprikapulver

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Verweildauer im Backofen 15 Min. bei 220 °C Umluft

Schwarte des Schweinebauchs abschneiden. Schweinebauchscheiben längs in schmale Streifen schneiden, dann quer in kleine Würfel. in eine Schüssel geben.

Bio-Ingwer auf einer feinen Küchenreibe in die gleiche Schüssel reiben.

Das ganze Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und sehr klein schneiden. Auch in die Schüssel geben.

Petersilie kleingeschnitten dazugeben.

Die Füllung sehr kräftig mit Salz, Pfeffer, Paprika und einer Prise Zucker würzen. Alles gut mit der Hand vermischen.

Die Hälfte der Füllung jeweils halbkreisförmig auf eine Hälfte des runden Pizzateigs geben. Einen kleinen halbkreisförmigen Rand freilassen. Diesen mit einem Backpinsel mit den in einer Schale verquirlten Eiern bestreichen. Teig zusammenklappen und Rand mit den Fingern gut zusammendrücken.

Gebilde mit dem Backpinsel mit den Eiern obenauf ebenfalls bestreichen.

Die oben angegebene Backzeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Herausnehmen, halbieren, auf zwei Teller geben und servieren. Guten Appetit!

Tomatentarte

Oohh, beim ersten Blick auf die Foodfotos werden Sie sicherlich gesagt haben, welch schöne, farbenfrohe Tarte! Sicherlich eine leckere, süße Tarte mit Erdbeeren oder Heidelbeeren. Mit etwas grün gefärbtem Kandis dekoriert.

Farbenfroher Kuchen

Ich muss Sie leider enttäuschen. Diese Tarte ist eine pikante Tarte aus Tomaten. Was macht man, wenn man mehrere Packungen an Cherrydatteltomaten vorrätig hat und diese verwerten will? Und in den letzten Tagen deswegen diverse Pastagerichte, Ragouts und Gulaschs mit diversen unterschiedlichen Tomatensaucen gekocht hat und diese Option der Verwertung somit schon ausgeschöpft ist?

Nun, Sie pürieren die Tomaten einfach in der Küchenmaschine zu

einem Brei. Geben für mehr Geschmack in Olivenöl glasig gedünstete Zwiebeln und Knoblauch hinzu. Würzen mit etwas Salz und Pfeffer.

Und dann geben Sie, und das ist sehr wichtig, der Menge der Flüssigkeit der Tomaten entsprechend Speisestärke dazu und pürieren sie unter. Bei etwa 1 l Flüssigkeit sind dies etwa 10 Esslöffel Speisestärke, also 1 Esslöffel pro 100 ml Flüssigkeit.

Für die pikante Tarte bereiten Sie dann einen leckeren Hefeteig zu und breiten diesen in einer Spring-Backform aus. Und in diesen Hefeteig geben Sie die Tomatenmasse. Der Backofen bäckt ja die Tarte bei 170 °C, somit wird die Tomatenmasse mit der Speisestärke zum Kochen gebracht, sie bindet ab und wird dadurch fest.

Nach dem Backen lassen Sie die Tarte auf einer Kuchenplatte gut erkalten, damit sie schön fest ist.

Mit Petersilie bestreut

Und da man leckere, süße Tartes auch gern mit etwas Schokoladenstreuseln dekoriert, greife ich hier zum gleichen Prinzip und verwende für die Dekoration einen Bund frische Petersilie, die ich kleinschneide und damit die Tarte bestreue.

Auf diese Weise hat man eine wirklich sehr schöne, farbenfrohe Tarte, die dieses Mal eben nicht süß schmeckt, sondern pikant, aber auch fruchtig nach Tomate. Auch die Zwiebel- und Knoblauchnote kommt im Hintergrund leicht durch.

Essen Sie die Tartestücke am besten aus der Hand. Der Hefeteig ist auch sehr lecker und passt gut zur pikanten Tarte dazu.

Für den Hefeteig:

Für die Füllmasse:

- 4 Packungen Cherrydatteltomaten à 250 g
- 10 EL Speisestärke
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zum Dekorieren:

- 1 Bund Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Verweildauer im Backofen 30 Min. bei 170 °C

Kein süßer, sondern ein pikanter Kuchen
Hefeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

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

In einer Pfanne mit etwas Olivenöl glasig dünsten. In die Schale zurückgeben.

Tomaten in der Küchenmaschine fein pürieren. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben. Speisestärke hinzugeben. Alles gut vermischen. Salzen und pfeffern.

Tomatenmasse auf den Hefeteig geben und verteilen.

Tarte die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Herausnehmen, abkühlen lassen, Backform und -papier entfernen und Tarte auf eine Kuchenplatte geben.

Petersilie kleinschneiden und Tarte damit dekorieren.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Wirsingrouladen mit Salzkartoffeln

Da hat mir doch vor vielen Jahren ein befreundeter Foodblogger-Kollege für die Zubereitung von Rouladen geraten, die Rouladen vor dem Garen in Gemüsefond oder einer Sauce einzeln auf allen Seiten in Fett im Topf anzubraten und den Rouladen somit noch mehr Geschmack durch die entstehenden Röststoffen zu geben.

Mit einfacher Sättigungsbeilage

Und dieser Rat ist mir glücklicherweise beim Zubereiten der Rouladen eingefallen. Und ich habe ihn natürlich sofort in die

Tat umgesetzt. Und tatsächlich bekommen die Rouladen deutlich mehr Geschmack als wenn man sie nicht vorher anbrät.

Klassische Rouladen bereitet man ja eigentlich mit Weißkohl zu. Dessen Blätter sind auch groß genug, dass ein Blatt für eine Roulade reicht.

Ich hatte einen Wirsing vorrätig, der nicht so groß geraten war. Und da reichte ein Blatt für eine Roulade nicht aus. Also habe ich für jede Roulade zwei Blätter verwendet, die Füllung jeweils in ein Blatt gegeben, dann mit dem zweiten Blatt zugedeckt, alles etwas zusammengerollt und mit Küchengarn verschlossen. Die Rouladen gelingen auch so.

Wichtig ist vor allem, dass man bei den Blättern ein wenig den dicken, weißen Blattstiel ein- und herausschneidet. Er ist so dick, fest und hart, dass er eventuell beim Garen der Rouladen nicht oder nur schwer durchgart. Außerdem lassen sich die Rouladen mit dem dicken Blattstiel nur schwer zusammenrollen.

Als Sättigungsbeilage gibt es einfach und klassisch Salzkartoffeln dazu.

Vor dem Schmoren angebraten
Und als Sauce für die Rouladen und die Beilage verwende ich den Gemüsefond, in dem ich die Rouladen gare.

Für 2 Personen:

- 8 große Wirsingblätter
- 500 g Hackfleisch
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- ein Stück Bioingwer
- 1 Bund Petersilie
- scharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter
- Küchengarn
- 2 Tassen Gemüsefond

- 10 Kartoffeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 30 Min.

Gemüse für die Füllung putzen, gegebenenfalls schälen und sehr kleinschneiden. Mit dem Hackfleisch zusammen in eine Schüssel geben. Ingwer auf einer feinen Küchenreibe mit Schale hineinreiben. Mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker gut würzen. Alles gut mit der Hand vermischen.

Jeweils den dicken Blattstiel der Wirsingblätter spitz ein- und wegschneiden. 4 Wirsingblätter auf ein großes Schneidebrett legen und Füllung auf die Blätter verteilen, jeweils ein weiteres Blatt darüber legen, Rouladen zusammenrollen, Ränder einschlagen und jeweils mit Küchengarn zusammenbinden.

Butter in einem großen Topf erhitzen und Rouladen einzeln auf jeder Seite kurz anbraten, damit sie Röstspuren bekommen.

Alle Rouladen in den gleichen Topf geben, Gemüsefond dazugeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten garen.

Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und 15 Minuten vor Ende der Garzeit in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 15 Minuten garen.

Rouladen mit dem Schaumlöffel vorsichtig herausheben und auf ein Arbeitsbrett geben. Küchengarn entfernen. Rouladen auf zwei Teller verteilen. Kartoffeln dazugeben. Gemüsefond abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Fond über Rouladen und Kartoffeln geben.

Servieren. Guten Appetit!

Gefüllte Mangoldblätter mit Couscous-Mangold-Gemüse

Mögen Sie Mangold? Ich liebe Mangold. Er ist so vielseitig einsetzbar. Und schmeckt so gut und knackig. Er kann als Spinatersatz dienen und grob oder püriert als solch ein Gemüse zubereitet werden. Sie können ihn deutsch oder auch asiatisch zubereiten. Und: Sie können ihn füllen.

Auch mit Mangold kann man Rouladen zubereiten

Sie lesen richtig. Die Mangoldblätter mit dem üppigen Grün sind groß genug, um das daraus Mangoldrouladen zu machen. Keine großen Rouladen, eher kleine Rouladen, aber sie gelingen. Und mit der richtigen Füllung gelingen diese auch perfekt und schmecken hervorragend.

Schneiden Sie die Mangoldblätter am besten einmal quer in der Mitte durch, nehmen Sie so den groben, festen, weißen Stiel weg und verarbeiten Sie nur den großen, grünen Blattteil für

die Rouladen. Ein Esslöffel einer beliebigen Füllung passen da immer in jedes Blatt.

Und damit auch der weiße Stiel Verwendung findet, schneiden Sie sie klein, garen Sie sie in kochendem Wasser und mischen Sie sie mit Couscous als Sättigungsbeilage.

Und schon haben Sie alle Teile des Mangold verwertet.

Leckere, würzige Rouladen
Tipp: Wenn Sie anstelle von Hackfleisch gegarten Couscous für die Füllung verwenden, haben Sie ein komplett veganes Gericht!

Für 2 Personen:

Für die gefüllten Mangoldblätter:

- 12 große Mangoldblätter
- 500 g Hackfleisch
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen

- 2 kleine, rote Spitzpaprika
- 1/2 kleine Zucchini
- 8 Shiitakepilze
- 1 Bund Petersilie
- scharfes Paprikapulver
- Salz
- gemischter Pfeffer
- Zucker
- 1 Tasse Gemüsefond

Für das Gemüse:

- weiße Strünke der für die Füllung verwendeten Blätter
- 1 Tasse Couscous
- Butter
- Curry
- Salz
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 15 Min.

Gemüse für die Füllung putzen, gegebenenfalls schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Mit dem Hackfleisch in eine Schüssel geben. Mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker gut würzen. Alles mit der Hand vermischen.

Mangoldblätter auf ein großes Schneidebrett legen, einmal in der Mitte quer durchschneiden und somit den großen, weißen Stiel vom grünen Teil des Blattes trennen. Die weißen Stiele kleinschneiden und in eine Schale geben.

Grüne Blätter in kochendem Wasser bei geringer Temperatur 5 Minuten garen. Vorsichtig mit dem Schaumlöffel wieder herausheben.

Grüne Mangoldblätter erneut auf dem Schneidebrett ausbreiten. Jeweils etwa ein Esslöffel der Füllung auf ein Blatt geben,

dieses zusammenrollen, die Ränder einschlagen und alle Rouladen vorsichtig auf einen Teller geben.

Rouladen auf den Boden eines großen Topfes legen.

Eine Tasse Gemüsefond darüber gießen und Rouladen bei geringer Temperatur 15 Minuten garen.

Parallel dazu weiße Stiele des Mangolds in kochendem Wasser 10 Minuten garen. Mit dem Schaumlöffel herausheben und in eine Schale geben.

Couscous in das gleiche kochende Wasser geben und im nur noch siedenden Wasser 5 Minuten ziehen lassen.

Kochwasser abschütten. Mangoldstiele dazugeben. Mit Curry, Salz und einer Prise Zucker würzen. Ein großes Stück Butter dazugeben und unterheben.

Rouladen vorsichtig mit dem Schaumlöffel aus dem Gemüsefond heben, auf zwei Teller verteilen und kreisförmig am Rand anordnen. Couscous-Mangold-Gemüse in die Mitte des Kreises geben. Etwas von dem Gemüsefond über den Couscous geben.

Servieren. Guten Appetit!

Gebratene Spitzpaprika mit Champignonsgemüse

Hier ein einfaches, veganes Rezept. Vegane Gerichte bereite ich zwar selten, aber doch auch ab und zu zu.

Kross gebraten

Es fehlt zwar sicherlich die Raffinesse von umfangreicheren veganen Gerichten. Wie ich deren Zubereitung in diversen Kochsendungen gesehen habe. Aber hier verwende ich einfach Gemüse ohne Fisch und Fleisch und sonstige tierische Zusatzprodukte. Und zaubere eben so gut es geht und vor allem mit den mir zur Verfügung stehenden Möglichkeiten – und vor allem Gewürzen – doch ein leckeres, veganes und tierfreies Gericht.

Für 2 Personen:

- 4 rote Spitzpaprika
- 1 kg braune Champignons
- 2 Zwiebeln
- Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- scharfes Paprikapulver

- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Schönes Farbenspiel
Petersilie kleinschneiden.

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

Champignons in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Öl in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen, Spitzpaprika ungeputzt im Ganzen anbraten und zugedeckt einige Minuten braten.

Parallel dazu Öl in einer zweiten großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Champignons darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und einer Prise Zucker würzen. Petersilie dazugeben und untermischen. Abschmecken.

Spitzpaprika ab und zu wenden und kräftig auf allen Seiten braten. Es dürfen sich gern dunkle Stellen mit Röstspuren zeigen.

Jeweils zwei Spitzpaprika auf einen Teller geben. Champignons darum herum verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Gefüllte Aubergine

Auberginen kennt man ja gut aus einer italienischen Zubereitung als Gemüse, kleingeschnitten zusammen mit Zucchini, Tomate, Zwiebel, Knoblauch und etwas italienischen Küchenkräutern. Bekannt auch unter dem Namen Ratatouille.

Achtung, sie kommen sehr heiß aus dem Backofen!

Aber Auberginen bieten sich auch sehr gut dazu an, sie einfach nur längs zu halbieren und mit einem Esslöffel auszuhöhlen und auszuschaben. Und sie dann mit einer leckeren Füllung aus Hackfleisch, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie zu füllen, mit einigen Scheiben Hartkäse zu belegen und im Backofen zu backen.

Sehr einfach, sehr kompakt, das Gericht kommt ohne weitere Sättigungsbeilagen aus und es ist auch sehr schnell zubereitet und gebacken.

Heben Sie möglichst einen Teil des ausgegratzten Fruchtfleischs der Auberginen auf, schneiden Sie es sehr klein und mischen Sie es unter die Hackfleischmischung. Vermutlich können die ausgekratzten Auberginen mehr Füllung vertragen, als Hackfleisch & Co. an Masse aufbringen.

Wichtig ist auch, dass Sie zum einen die ausgekratzten Auberginenhälften innen leicht salzen. Und zum anderen die Hackfleischmischung sehr gut würzen. Am besten bieten sich Salz, schwarzer Pfeffer und eine Prise Zucker an. Und sehr viel scharfes Paprikapulver, das der Füllung Würze und auch etwas Schärfe verleiht, die man beim Genießen der gefüllten Auberginen leicht auf der Zunge im Hintergrund spürt.

Kross und knusprig überbacken

Das Gericht gelingt wirklich sehr gut und die Auberginenhälften mit der überbackenen Füllung schmecken wirklich vorzüglich. Ich war wirklich sehr überrascht darüber, wie gut das Gericht doch gelingt.

Für 2 Personen:

- 2 große Auberginen

Für die Füllung:

- 250 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 5 Knoblauchzehen
- eine Portion frische Petersilie
- Auberginenfleisch nach dem Ausschaben
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

- scharfes Paprikapulver

Zum Überbacken:

- 6 Scheiben Hartkäse

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Verweildauer im Backofen bei 180 °C Umluft 20 Min.

Auberginen putzen und längs halbieren.

Mit einem Esslöffel vorsichtig das Fruchtfleisch herausheben und die Auberginenhälften ausschaben. Auberginenhälften innen leicht salzen.

Hackfleisch in eine Schüssel geben.

Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen, sehr klein schneiden und dazugeben.

Petersilie kleinwiegen und ebenfalls dazugeben.

Auberginenfleisch je nach Bedarf kleinschneiden und zu der Füllung geben, damit man genug Masse hat, um alle vier Hälften zu befüllen.

Sehr kräftig mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Paprika würzen.

Masse gut mit der Hand verkneten. Vier gleiche Teile bilden. Auberginenhälften damit füllen und Masse gut in die Hälften hineindrücken.

Käsescheiben einmal längs halbieren und Auberginenhälften damit belegen.

Jeweils zwei gefüllte Hälften mit dem Käse auf einen feuerfesten Teller geben und beide Teller die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Mit einem Backofenhandschuh herausnehmen und Teller sofort servieren. 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!

Gefüllte Portobello-Pilze

Sie kennen Portobello-Pilze? Nun, sie haben ein Aussehen wie Champignons. Sind jedoch um einiges größer, denn ein Pilz hat eine Größe einer Handfläche. Aus diesem Grund eignen sie sich auch hervorragend zum Füllen.

Gefüllte Pilze vor dem Backen

Portobello-Pilze sind auch unter dem Namen Bella Gomba bekannt. Vielleicht kennen Sie die Pilze unter diesem Namen?

Man entfernt einfach den Stiel der Pilze. Wenn Sie mögen, können Sie diese nochmals kleinschneiden und auch unter die Füllung geben.

Dann bereitet man eine leckere Füllung zu. In diesem Fall aus Hackfleisch, Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch. Damit man auch eine Zutat in der Füllung hat, die beim Backen im Backofen schmilzt, gebe ich einen sehr kleingewürfelten Camembert mit in die Füllung. Sie sehen es an den Foodfotos nach dem Backen, sowohl viel Fleischsaft tritt beim Backen aus. Als auch zerläuft der Käse und sammelt sich zum Teil auf dem feuerfesten Teller.

Und für ein wenig Frische und ätherische Öle kommen noch frischer Schnittlauch und Petersilie in die Füllung.

Gefüllte Pilze nach dem Backen

Für 2 Personen:

- 400 g Portobello-Pilze (2 Packungen à 200 g, 4 Stück)

Für die Füllung:

- 500 g Schweinehackfleisch
- 1 Camembert (150 g)
- 2 weiße Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- eine Portion frischer Schnittlauch
- eine Portion frische Petersilie
- Fleischgewürzsalz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 30 Min. bei 180 °C Umluft

Gefüllter, gebackener Pilz
Stiele der Pilze entfernen. Unterseite der Pilze mit den Lamellen salzen.

Hackfleisch in eine Schüssel geben.

Gemüse putzen und gegebenenfalls schälen. Sehr kleinschneiden

und zum Hackfleisch geben.

Camembert in sehr kleine Würfel schneiden und ebenfalls dazugeben.

Kräuter kleinschneiden und dazugeben.

Alles gut mit Fleischgewürzsalz würzen.

Mit der Hand vermischen und vier große Kugeln daraus formen.

Jeweils eine Kugel auf einen Pilz geben und festdrücken.

Pilze mit der Füllung auf einen feuerfesten Teller geben und die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Herausnehmen, jeweils zwei Pilze auf einen Teller geben und servieren. Guten Appetit!

Fenchel-Salsiccia mit Champignons und Petersilie

Sie bereiten Würste sicherlich auch gebraten in der Pfanne zu. Das ist die herkömmliche Zubereitungsweise, für Bratwürste und andere Würste.

Wurst, Champignons und Petersilie

Sie können aber auch einmal einfach eine Wurstpfanne zubereiten. Benötigt nur wenige Zutaten, geht schnell und schmeckt gut.

Einfach italienische Salsiccia quer in dicke Scheiben schneiden. Dazu in Scheiben geschnittene Champignons. Und ein wenig kleingewiegte Petersilie. Noch schnell einige Gewürze darüber. Fertig ist die Wurstpfanne. Die hervorragend mundet.

Für 2 Personen:

- 2 Packungen Fenchel-Salsiccia (à 300 g, 10 Würste)
- 10 große, braune Champignons
- ein Bund Petersilie
- gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 5 Min.

Alles aus der Pfanne
Würste quer in dicke Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Champignons in feine Scheiben schneiden und ebenfalls in eine Schüssel geben.

Petersilie kleinwiegen.

Öl in zwei großen Pfannen erhitzen und Würste und Champignons darin unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten kross anbraten.

Petersilie dazugeben. Mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen.

Pfanneninhalt auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!