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!

Kartoffel-Leber-Eintopf

Mit Kartoffeln lassen sich schmackhafte Eintöpfe zubereiten. Finden Sie nicht auch? Denn Kartoffeln passen sehr gut zu den unterschiedlichsten, weiteren Zutaten in einem Eintopf.

Mit sehr leckerer Fleischbrühe

Bei diesem Rezept müssen Sie zu den zwei im Titel genannten Zutaten eigentlich nur noch einige frische Lauchzwiebeln dazugeben. Das ist im Prinzip alles.

Ach ja, Fleischbrühe gehört noch dazu. Am besten aus eigener Herstellung, die sie portionsweise für solche Eintöpfe eingefroren haben.

Noch ein paar Gewürze. Und etwas frische, kleingeschnittene Petersilie zum Garnieren. Fertig ist ein wirklich exzellenter, schmackhafter Eintopf.

Für 2 Personen:

- 700 ml Fleischbrühe
- 200 g Hähnchenlebern
- 2 sehr große Kartoffeln
- 4 Lauchzwiebeln
- Fleischgewürzsalz
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 18 Min.

Schmackhafter Eintopf
Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in eine Schale geben.

Lauchzwiebeln putzen, grob zerkleinern und ebenfalls in eine Schale geben.

Lebern zerkleinern und in eine Schale geben. Mit dem Fleischgewürzsalz würzen und gut damit vermischen.

Petersilie kleinwiegen.

Fleischbrühe in einem Topf erhitzen und Kartoffelwürfel darin 15 Minuten garen. Die letzten 3 Minuten die Lauchzwiebeln hinzugeben und mitgaren. Herdplatte ausschalten, Lebern hinzugeben, im Eintopf vermischen und zugedeckt nur noch 3 Minuten im siedenden Eintopf ziehen lassen. Eintopf mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und abschmecken.

Eintopf mit dem Schöpflöffel auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit der Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Buchweizengrütze mit Gemüse und Feta

Bereiten Sie ab und zu auch einmal Polenta zu? Diese wird ja eigentlich standardmäßig aus Maisgrieß zubereitet. Ich habe hier ein Gericht mit einer Art von Polenta zubereitet. Aber aus Buchweizengrütze. Sie wird in Gemüsebrühe gegart und dann noch gewürzt. Und sie schmeckt sehr fein und lecker. Auf diese Weise kann man ein leckeres, vegetarisches Gericht zubereiten, da man mit dieser Buchweizengrütze eine feine Sättigungsbeilage hat.

Mit Grütze in Form einer Polenta

Das Besondere an der Zubereitung ist, dass ich einige Tütchen Salsafran hinzugegeben habe. Das ist eine Lebensmittelfarbe, die es zu 1,5 g in kleinen Tütchen zu kaufen gibt. Dem Tütchen nach zu urteilen stammt das Produkt aus Spanien und basiert irgendwie auf Safran. Ob der Inhalt jedoch chemischen oder natürlichen Ursprungs ist, kann ich Ihnen nicht sagen. Denn zum einen bin ich des Spanischen nicht mächtig, zum anderen kann ich den aufgedruckten, wirklich sehr kleinen Text auf der Tüte nicht einmal mit meiner Lesebrille entziffern. Aber zumindest bekommt die Buchweizengrütze dadurch eine rötliche, oder sagen wir orange Farbe, was sie beim Anrichten und Servieren sehr hübsch aussehen lässt.

Das Gemüse, das dazu gegart wird, bekommt durch den hinzugefügten Feta noch einen leicht würzigen, salzigen Kick. Und der trockene Weißwein sorgt für leichte Säure und liefert dem Gericht eine leichte Sauce. Sehr schmackhaft.!

Für 2 Personen:

- 1 Tasse Buchweizengrütze
- 3 Tassen Gemüsebrühe
- 4 Tütchen Salsafran (Lebensmittelfarbe, à 1,5g)
- ein Stück Pastinake
- ein Stück Hokkaidokürbis
- ein Stück Aubergine
- 1 Tomate
- 4 Knoblauchzehen
- Bio-Ingwer
- etwas Petersilie
- 200 g Feta (1 Packung)
- trockener Weißwein
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in kurze Stifte schneiden.

Ingwer auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale reiben.

Feta in kleine Würfel schneiden.

Petersilie kleinwiegen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin anbraten. Bei geringer Temperatur 10 Minuten dünsten. Feta dazugeben. Ingwer und Petersilie dazugeben. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Abschmecken.

Parallel dazu Brühe in einem Topf erhitzen. Buchweizengrütze dazugeben und bei mittlerer Temperatur 4 Minuten garen. Salsafran dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen. Abschmecken.

Grütze in zwei tiefen Tellern anrichten. Gemüse mit Feta und

Sauce darüber geben. Servieren. Guten Appetit!

Garnelensuppe mit Gemüseeinlage

Mit Riesengarnelenschwänzen und Gemüse

Sie greifen sicherlich für Brühe oder Fond auch gern einmal zu einem Convenienceprodukt und nutzen nicht immer selbst zubereitete Brühe, die man dann ja auch gut portionsweise für solche Verwendungszwecke einfrieren kann. Man muss nicht unbedingt zu einer Brühe aus Pulver oder Würfel von namhaften Herstellern zurückgreifen, das ist meistens reine Chemie und nicht so sehr empfehlenswert.

Man kann bei solchen Convenienceprodukten durchaus einmal in

der oberen Liga der Produkte spielen und einkaufen. Und kauft für den gewünschten Zweck einen fertigen Fond im Glas. Auch Convenience, aber hochwertig, etwas teuerer, aber mit Sicherheit sehr gut und lecker. Denn die Hersteller kochen für diese Fonds aus dem Glas tatsächlich frische Zutaten längere Zeit aus. Und mischen die Brühe nicht aus chemischen Zutaten zusammen.

So haben wir bei diesem Rezept eine Mischung aus einem hochwertigen Convenienceprodukt und sehr vielen frischen Zutaten. Das Ergebnis, das werden Sie sicherlich auch so sagen, gibt Ihnen recht. Die Brühe ist lecker, gehaltvoll und schmeckt sehr kräftig nach Fisch. Und die Garnelen und die Gemüseeinlage passen gut dazu. Somit haben Sie in wenigen Minuten eine leckere Suppe mit Meeresfrüchten gezaubert.

Mit etwas frischer Petersilie

Für 2 Personen:

- 1 l Fischfond (2 Gläser à 500 ml)

- 225 g Riesengarnelenschwänze (TK-Ware, 1 Packung)
- ein Stück Aubergine
- ein Stück Pastinake
- ein Stück Hokkaidokürbis
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- ein wenig frische Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 8 Min.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in kurze, feine Stifte schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Fond in einem Topf erhitzen. Gemüse darin bei mittlerer Temperatur 5 Minuten garen. Garnelen dazugeben und alles nochmals 3 Minuten garen. Petersilie dazugeben.

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

Auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

Kartoffel-Kürbis-Tortilla

Kochen Sie täglich? Für sich oder die Familie? Dann sind Sie an neuen Rezepten sicherlich auch immer interessiert. Haben Sie schon einmal daran gedacht, Newsletter per Mail mit aktuellen Rezeptvorschlägen zu abonnieren? Vielleicht von führenden Supermarktketten? Die Sie dann direkt zuhause erhalten?

Unbekanntes Rezept

Ich habe dieses Rezept für Tortillas vom Supermarkt REWE erhalten. Es hat mich angesprochen, weil ich diese Zubereitung in dieser Art nicht kannte. Meistens ist man ja in seinen eigenen Zubereitungsweisen eher gefangen, bereitet seine Speisen immer auf die gleich Weise zu und kommt beim Kochen nicht immer auf neue Ideen. Da ist so ein Schubs mit einem neuen Rezept immer ganz hilfreich.

Ich habe das Rezept abgewandelt. Denn wer kommt schon wie im Originalrezept von REWE auf die Idee, eine Masse aus Eiern und Milch zum Überbacken mit dem Pürierstab aufzuschlagen? Da nimmt doch verständlicherweise einfach den Schneebesen.

Und auch die merkwürdige Art, den Kürbis anzubraten, aus der Pfanne herauszunehmen, dann die Kartoffeln anzubraten, Kürbis wieder hineinzugeben und dann nochmals braten, halte ich für sehr verwirrend und merkwürdig. Ich brate zuerst die Kartoffeln an, gebe dann den Kürbis hinzu, brate beides weiter an und gare dann alles zusammen bei zugedeckter Pfanne bei geringer Temperatur noch einige Zeit.

Außerdem hatte ich gerade keinen Hokkaidokürbis vorrätig, also nahm ich den Butternusskürbis aus dem Kühlschrank. Das Rezept gelingt auch damit und schmeckt sehr gut und ist lecker. Kochen Sie es einfach einmal nach!

Für 2 Personen:

- 600 g Hokkaido-Kürbis
- 800 g festkochende Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Muskatnuss
- ein Bund Petersilie
- 6 Eier
- 6 EL Milch
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 40 Min.

Leckere Tortilla

Kerngehäuse des Kürbis entfernen. Kürbis zerteilen und in kurze, schmale und dünne Scheiben schneiden.

Kartoffeln schälen und ebenfalls in solche Scheiben schneiden.

Beides in eine Schüssel geben.

Petersilie kleinwiegen und in eine Schale geben.

Öl in zwei großen Pfannen mit Deckel erhitzen, Kartoffeln darauf verteilen und unter Rühren 5 Minuten kross anbraten. Dann den Kürbis auf die beiden Pfannen verteilen und alles weitere 5 Minuten kross anbraten.

Herdplatten auf niedrige Temperatur stellen und Inhalt der Pfannen zugedeckt nochmals 10 Minuten garen.

Inhalt der Pfannen mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Gemüse mit einem Pfannenwender vom Pfannenboden lösen.

Petersilie auf die beiden Pfannen verteilen und untermischen.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Eier in eine Schale aufschlagen, Milch dazugeben, mit Salz, Pfeffer und gemahlener Muskatnuss würzen und alles mit dem Schneebesen verquirlen.

Eier-Milch-Masse auf die beiden Pfannen verteilen, darüber gießen und in der Masse verteilen.

Im Backofen auf zwei mittleren Ebenen 20 Minuten nur noch stocken lassen.

Pfannen aus dem Backofen nehmen, Tortillas vorsichtig mit einem Pfannenwender vom Pfannenboden lösen und auf zwei Teller gleiten lassen.

Servieren. Guten Appetit!

Kräuter-Pfannkuchen mit BBQ-Sauce

Krautig und frisch
Bei Pfannkuchen denken Sie sicherlich auch immer mal wieder daran, wie Sie sie variieren können. Denn sonst schmeckt der gewöhnliche Pfannkuchen doch etwas dröge, eben nach Mehl, Eiern und Milch.

Vielleicht ist dieses Rezept etwas für Sie. Denn hier werden viele frische Kräuter verwendet und zum Pfannkuchenteig hinzugefügt. Man könnte fast sagen, der Teig besteht mehr aus kleingeschnittenen Kräutern denn aus den anderen, restlichen

Zutaten.

Die Pfannkuchen schmecken dann auch etwas anders als gewöhnlichenPfannkuchen ohne Kräuter. Sie sind kratuig und frisch. Und wirklich lecker.

Verwenden Sie für die BBQ-Sauce zum Dippen der Pfannkuchenstücke eine Sauce, die keinen zu starken Eigengeschmack hat, sie würde sonst den feinen, krautigen Geschmack der Pfannkuchen übertönen.

Alles in allem ein leckeres, vegetarisches Gericht, bei dem man eben auch einmal gern als Alternative auf Fleisch verzichten kann.

Für 2 Personen:

- 14 gehäufte EL Mehl
- 4 Eier
- 200 ml vegane Milch
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 2 Bund krause Petersilie
- 30 g frischer Rosmarin (2 Päckchen à 15 g)
- 30 g frischer Koriander (2 Päckchen à 15 g)
- Rapsöl
- BBQ-Sauce

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Leckere, knusprige Pfannkuchen
Blättchen des Rosmarin abzupfen und in eine Schale geben.

Rosmarinblättchen, Koriander und Petersilie auf einem großen Schneidebrett mit einem großen Messer kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Mehl in eine Schüssel geben. Eier aufschlagen und dazugeben. Milch ebenfalls hinzugeben. Kräftig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Mit dem Schneebesen gut verquirlen.

Kräuter zu der Masse geben und ebenfalls alles gut vermischen.

Sehr viel Öl in zwei Pfannen erhitzen.

Mit dem Schöpflöffel jeweils ein Viertel der Masse in die Mitte der Pfannen geben und etwas nach außen verstreichen, so dass man runde Pfannkuchen hat. Pfannkuchen auf jeder Seite bei mittlerer Temperatur etwa 3–4 Minuten kross und knusprig braten. Die Pfannkuchen dürfen ruhig in dem Rapsöl schwimmen. Ab und zu mit dem Pfannenwender immer unter den Pfannkuchen schauen, ob er gut angebraten ist.

Pfannkuchen wenden und nochmals 3–4 Minuten braten. Auf zwei große Teller geben und warmhalten.

Prozedere in der gleichen Weise ein zweites Mal durchführen.

Die zweiten Pfannkuchen auf die ersten Pfannkuchen geben.

BBQ-Sauce in zwei kleine Schälchen geben. Zu den Pfannkuchen servieren.

Guten Appetit!

Schweinebauch-Butternusskürbis-Pfanne

Herbst ist Kürbiszeit. Die ersten Butternuss- und Hokkaidokürbise werden beim Discounter und Supermarkt schon angeboten. Beide sind deswegen bei den Kunden so beliebt, weil sie den Vorteil haben, dass man die Schale nicht entfernen, sondern miitverarbeiten und mitessen kann. Das ist ein großer Vorteil gegenüber den Sorten, bei denen man nicht nur Kerngehäuse, sondern auch mühsam die Schale entfernen muss.

Mit Kürbiskernöl verfeinert

Und ein Gericht mit Kürbis sollte auch entsprechend dekoriert und in Szene gesetzt werden. Es schreit geradezu danach, dass man es mit einem guten Kürbiskernöl verfeinert. Ich empfehle dazu gern ein steirisches Kürbiskernöl, das den Zusatz „g.g.A.“ trägt, was „Geschützte geografische Angabe“ bedeutet. Bitte googlen Sie einmal danach, was diese Angabe im Detail bedeutet. Das Etikett des Kürbiskernöls wirbt noch mit einem „Kräftig nussig-röstigen Geschmack“. Und das Öl ist wirklich exzellent und unterstreicht den Geschmack des Butternusskürbis noch zusätzlich. In der Flasche hat es eine leicht dunkelbraune Farbe, auf weißem Porzellan oder Steingut nimmt es jedoch eine dunkelgrüne Farbe an, was manchmal ein wenig verwunderlich ist.

Als weitere Hauptzutat außer dem Butternusskürbis kommt Schweinebauch in das Pfannengericht, eine meiner Lieblingsfleischsorten. Alles in allem ein exklusives Pfannengericht, das sehr frisch schmeckt und sehr gut bekommt. Nicht nur wegen des außergewöhnlichen Kürbiskernöls.

Für 2 Personen:

- 4 Scheiben Schweinebauch (etwa 400 g)
- Fleischgewürzmischung
- Salz
- Zucker
- 1 kleiner Butternusskürbis
- 4 Bünde Petersilie
- 4 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- Kürbiskernöl
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Und leckerem Butternusskürbis
Schweinebauchscheiben quer in schmale Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Kürbis putzen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. Quer in

dicke Scheiben schneiden. Diese dann in kleine Würfel. In eine Schüssel geben.

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

Petersilie mit dem Wiegemesser kleinwiegen und in eine Schale geben.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Lauchzwiebeln und Knoblauch darin kurz andünsten. Sofort den Kürbis hinzugeben und 10 Minuten garen und Röststoffe bilden lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Schweinebauch dazugeben und einige Minuten mit braten. Kräftig mit der Fleischgewürzmischung würzen. Dann noch mit Salz und einer Prise Zucker.

Kurz vor Ende der Garzeit Petersilie dazugeben, untermischen und nur noch erhitzen.

Pfannengericht auf zwei tiefe Teller verteilen. Mit Kürbiskernöl verfeinern. Servieren. Guten Appetit!

Hackfleischbällchen mit Wurzeln in Sahnesauce

Mit vielen, würzigen Hackfleischbällchen

Mit Hackfleisch lassen sich ja viele Gerichte zubereiten. Denken Sie an eine Lasagne. An diverse Aufläufe. Oder auch an den Klassiker Spaghetti Bolognese. Aber ein auch immer wieder gerne zubereitetes Gericht sind kleine Hackfleischbällchen. Unterschiedlich gewürzt. In diversen Saucen. Und mit diversen Beilagen wie Nudeln, Reis oder Kartoffeln.

Bei diesem Gericht bekommen die Hackfleischbällchen einen arabischen Touch. Denn sie werden mit viel gemahlenem Kreuzkümmel und Cayennepfeffer gewürzt. Vorgesehen war auch Kurkuma, der ist mir aber zur Zeit ausgegangen. Wenn Sie Kurkuma vorrätig haben, geben Sie ruhig einen Teelöffel davon zu der Hackfleischmischung.

Ich brate die Bällchen bewusst in Butter an, denn ich möchte die Röststoffe der Bällchen in der sich dann entwickelnden Nussbutter haben. Und ich schwenke die leicht vorgegarten Wurzelscheiben als Beilage vor dem Servieren nur noch kurz in der Butter und erhitze sie darin. Und gebe einen Schuss Sahne für ein leichtes Sößchen dazu. Die Sahne wird durch die

Röststoffe und Nussbutter automatisch ohne Dazutun gewürzt.

Normale Wurzeln benötigen in kochendem Wasser durchaus 10–12 Minuten, bis sie gegart sind. Diese dünnen Wurzelscheiben benötigen aber verständlicherweise deutlich weniger, nur 5 Minuten. Und nach dem Schwenken in Butter sind sie noch sehr bissfest und schmecken hervorragend.

Für 2 Personen:

- 500 g Hackfleisch (Rind)
- 2 große Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- eine Portion frische Petersilie
- 1 TL Cayennepfeffer
- 2 TL Kreuzkümmel
- Salz
- 8–10 EL Paniermehl
- 4 Eier
- 10 Wurzeln
- Sahne
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 15 Min.

Bissfeste Wurzelscheiben
Eine Portion frische Petersilie kleinwiegen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben. Hackfleisch dazugeben. Petersilie hinzugeben. Eier aufschlagen und ebenfalls hinzugeben. Paniermehl auch dazugeben. Mit Salz, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer würzen. Alles mit der Hand gut vermischen, eine Stunde zugedeckt ziehen und das Paniermehl etwas quellen lassen.

Wurzeln putzen, schälen und in dünne, längliche Scheiben schneiden.

In kochendem Wasser 5 Minuten garen. Mit dem Schaumlöffel herausheben, in eine Schale geben und abkühlen lassen.

Aus der Hackfleischmasse mit den Händen kleine Bällchen formen und in eine Schüssel geben.

Eine große Portion Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Bällchen darin etwa 10 Minuten auf allen Seiten kross und knusprig anbraten. Dabei des Öfteren umrühren und die Bällchen

wenden.

Bällchen herausnehmen und warmhalten.

Noch eine Portion Butter in die gleiche Pfanne geben. Wurzelscheiben hineingeben und nur noch kurz in der Pfanne schwenken und erhitzen.

Einen großen Schuss Sahne dazugeben. Leicht salzen.

Bällchen auf zwei Teller verteilen. Wurzelscheiben auf die beiden Teller geben und von der Sahnesauce über die Wurzelscheiben gießen.

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 Sämigkeit 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!

Gratinierte Chicorée

Lecker und würzig gratiniert
Sind Sie an vegetarischen Rezepten interessiert? Und haben eine halbe Stunde Zeit? In der Sie allerdings nicht viel tun brauchen?

Sie müssen die Chicorée nur schnell putzen. Dann garen sie in Gemüsebrühe in der zugedeckten Pfanne. Und kommen schließlich zum Gratinieren noch unter die Grillschlange in den Backofen. Mehr ist es nicht, was Sie tun müssen, aber auch nicht weniger.

Das Ergebnis ist ein leckeres, vegetarisches Gericht, das gerade in der heißen Sommerzeit sehr gut schmeckt und gut verträglich ist.

Für 2 Personen:

- 8 Chicorée (2 Packungen à 500 g)
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- 16 Scheiben junger Gouda (1 Packung)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- frische Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 25 Min.

Ab unter die Grillschlange des Backofens …
Chicorée putzen, also den Strunk abschneiden.

Butter in zwei Pfannen mit Deckel erhitzen. Chicorée darin kurz anbraten. Jeweils eine halbe Tasse Gemüsebrühe dazugeben und zugedeckt 15 Minuten bei mittlerer Temperatur garen. Chicorée kräftig salzen.

Grillschlange des Backofens auf 200 °C erhitzen. Jeweils vier Chicorée auf einen Teller geben. Jeweils zwei Scheiben Gouda längs über die Chicorée legen. Für 10 Minuten unter die Grillschlange geben.

Petersilie kleinwiegen.

Beide Teller vorsichtig mit den Backofen-Handschuhen aus dem Backofen nehmen, mit Petersilie garnieren und servieren. Guten Appetit!

Salsiccia-Gnocchi-Tomaten-Champignons-Pfanne mit frischem Knoblauch und Petersilie

Mit viel frischem Knoblauch …
Sie kennen Salsiccia? Eine italienische Wurst? Unter Salsiccia versteht man normalerweise eine italienische, grobkörnige

Rohwurst. Sie ist von Struktur und Geschmack einer groben, deutschen Bratwurst sehr ähnlich. Je nach italienischer Region wird die Salsiccia aus verschiedenen Fleischsorten hergestellt und mit Kräutern, Gewürzen und Aromen verfeinert. Am verbreitesten ist die Salsiccia nur aus Schweinefleisch. Das Wort Salsiccia bezeichnet übrigens in Italien auch jede Art von Wurst.

Bei diesem Pfannengericht vermische ich wieder einmal unterschiedliche Zutaten, einerseits frische Zutaten, andererseits industriell hergestellte Zutaten, also Convenience-Produkte. Letzteres ist aber von sehr guter Qualität.

In diesem Fall sind dies einerseits die frische Salsiccia, frische Tomaten und frische Champignons. Und zum anderen die Pfannengnocchi aus der Packung, die industriell hergestellt sind. Aber sie sind lecker und schmecken im fertigen Gericht sehr gut.

Das Besondere an diesem Gericht sind aber nicht nur die vier Hauptzutaten. Sondern auch die zwei frischen Zutaten, die nach dem Kochen zerkleinert und roh auf das angerichtete Essen kommen: Knoblauch und Petersilie.

Gerade der Knoblauch gibt dem Gericht noch das gewisse Etwas und einen besonderen Kick aus ätherischen Ölen und leichter Schärfe. Ich empfehle ausdrücklich, das Gericht so zu servieren. Und hoffe darauf, dass Sie einen Partner und vielleicht auch Kinder haben, die ein leichter Geruch nach Knoblauch für die kommenden Stunden nicht störend ist.

Für 2 Personen:

- 400 g Salsiccia (8 Stück, 2 Packungen à 200 g)
- 600 g Pfannengnocchi (2 Packungen à 300 g)
- 6 Tomaten
- 10 braune Champignons

- 8 Knoblauchzehen
- eine große Portion frische Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

… und frischer Petersilie
Salsiccia quer in kleine Stücke schneiden. In Schalen geben.

Tomaten vierteln und die Tomatenviertel dann einfach quer dritteln. Ebenfalls in Schalen geben.

Champignons in feine Scheiben schneiden. In eine Schale geben.

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

Petersilie kleinwiegen und auch in eine Schale geben.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Wurst, Gnocchi und Champignons darin 5–10 Minuten unter Rühren kross und knusprig braten. Tomaten dazugeben und nur kurz miterhitzen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Pfannengericht auf zwei tiefe Teller verteilen. Mit Knoblauch und dann mit Petersilie bestreuen.

Servieren. Guten Appetit!

Käse-Tarte mit Kräutern, Speck und Gemüse

Sehr schmackhafte und würzige Tarte
Mit diesem Rezept gelingt Ihnen eine exzellente, sehr schmackhafte Tarte. Probieren Sie es aus.

Zur normalen Füllmasse einer Tarte kommen noch geriebener Gouda, frische Kräuter, Speckwürfel und Spitzpaprika.

Die Tarte mutet beim Essen an wie eine frische Pizza. Am besten servieren Sie sie sogar noch leicht warm.

Sie ist einfach exzellent und sehr schmackhaft. Der Käsegeschmack kommt gut durch. Dann leicht die frischen Kräuter. Auch der vegane Speck ist leicht zu schmecken. Und die Spitzpaprikas machen den Genuss noch etwas gemüsiger.

Und glücklicherweise gelingt auch der vegane Hefeteig. Diese pikante und würzige Tarte benötigt auch einen pikanten Boden. Also einen Hefeteig. Da ich keine tierische Milch mehr vorrätig hatte, habe ich für den Hefeteig vegane Milch aus Erbsenprotein verwendet. Und siehe da, der Boden gelingt.

Das sieht doch schon einmal gut aus …
Alles in allem ein wirklich rundum schmackhafte, würzige und

pikante Tarte. Ich empfehle sehr das Nachbacken!

Für den Hefeteig:

- Grundrezept

Anstelle 175 ml tierische Milch ebensoviele vegane Milch (aus Erbsenprotein) verwenden

Für die Füllmasse:

- Grundrezept

Zusätzlich:

- 450 g geriebener Gouda (2 Packungen à 225 g)
- 100 g kleine Spitzpaprika (5 Stück)
- 100 g vegane Speckwürfel
- 15 g Schnittlauch (Packung)
- 15 g krause Petersilie (Packung)
- 15 g Salbei (Packung)
- 15 g Rosmarin (Packung)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Verweildauer im Backofen 40 Min. bei 170 °C Umluft

Mit Käse, Kräutern, Gemüse und Speck

Hefeteig nach dem Grundrezept zubereiten. Dabei anstelle tierischer Milch vegane Milch verwenden.

Spitzpaprika putzen, längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Blättchen von Salbei und Rosmarin abzupfen. Alle Kräuter mit einem großen Messer kleinschneiden. In eine Schale geben.

Käse, Speckwürfel, Kräuter und Spitzpaprika in eine große Schüssel geben.

Füllmasse nach dem Grundrezept zubereiten. Über die Käsemasse geben. Mit der Hand gut vermischen.

Füllmasse auf den Hefeteig in der Backform geben und gut verteilen.

Tarte die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene im Backofen backen.

Herausnehmen, abkühlen lassen, Backform und Backpapier entfernen und auf eine Kuchenplatte geben. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Gourmetspargel mit Sauerrahmsauce mit Speck, Pilzen und Petersilie

Mit leckerer Sauerrahmsauce

Suchen Sie noch zum Ende der Spargelzeit ein ansprechendes, leckeres Rezept für Spargel? Dann gefällt Ihnen vielleicht dieses Rezept und das Gericht wird Ihnen sicherlich munden. Ich habe es selbst kreiert, und nach der Zubereitung hat der Spargel mit der leckeren Sauce wirklich erstklassig

geschmeckt.

Außerdem hatte ich beim Kauf dieses Spargels wirklich ein Novum zu verzeichnen. Kauft man ein Pfund Spargel, also 500 g, so enthält das Pfund meistens 6–8 Spargel, je nach Klasse und somit Dicke des Spargels. Bei diesem Spargel musste ich mich aber wirklich wundern. Das Pfund Spargel enthielt nur vier (!) Spargel, die allerdings so dick waren wie ein starker, dicker Daumen. Wirklich. Kein Scherz. Da war ich natürlich noch umso mehr auf deren Geschmack gespannt.

Der Spargel, den ich gekauft habe, stammt auch nicht aus den bekannten Regionen in Baden, zum Beispiel aus Schwetzingen, wo sie einen hervorragenden Lößboden zum Spargelanbau haben. Er stammt aus einem Dorf südlich von Bremen. Und klassifiziert ist er mit Klasse I, 16/26. Letzteres bedeutet, dass der Spargel einen Durchmesser von 16–26 mm hat, und somit wird dieser Spargel als Gourmetspargel bezeichnet.

Und für diesen Gourmetspargel habe ich mir eine leckere Sauce einfallen lassen. Hauptzutaten sind Bauchspeck, Austernpilze und frische Petersilie. Gebunden mit Sauerrahm. Und zu dieser Sauce passt auch eine Portion Säure, so dass ich sie mit etwas trockenem Weißwein verlängere.

Für 2 Personen:

- 1 kg Spargel (2 Packungen à 500 g)
- 200 g durchwachsener Bauchspeck
- 200 g Austernpilze
- 60 g frische Petersilie (2 Packungen à 30 g)
- 200 ml Sauerrahm
- Chardonnay
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 12 Min.

Leckerer Gourmetspargel
Spargel putzen und schälen.

Bauchspeck in kleine Würfel schneiden.

Austernpilze ebenfalls kleinschneiden.

Petersilie kleinwiegen.

Spargel in einem Topf mit kochendem Wasser 12 Minuten garen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Bauchspeck und Pilze darin einige Minuten kross anbraten. Petersilie dazugeben. Rahm dazugeben. Sauce mit einem Schuss Chardonnay verlängern. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles verrühren und ein wenig köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Spargel auf zwei Teller verteilen.

Sauce großzügig über die Spargel geben.

Seevieren. Guten Appetit!

Spaghetti mit grünem Pesto

Interesse an Rezepten für Pestos für Pasta haben Sie sicherlich auch immer. Dann werden Sie offen sein für dieses Pesto. Da es ein grünes Pesto ist, werden Sie sicherlich vermuten, dass es mit viel frischem Basilikum zubereitet wurde. Wie ein traditionelles Pesto Genovese.

Aber weit gefehlt. Drei Zutaten geben dem Pesto die grüne Farbe. Da sind zum einen viele reife Avocados. Dann Bratpaprika, auch grün, der für mehr Geschmack und Röststoffe vor der eigentlichen Zubereitung noch in etwas Fett in der Pfanne angebraten wird. Und dann noch ein Topf frische, grüne Petersilie.

Schon haben Sie drei Zutaten, die eine herrlich grüne Farbe haben und diese an das Pesto vermitteln.

Und ich muss Ihnen ehrlich sagen, dieses grüne Pesto schlägt ein Pesto mit Basilikum um Längen. Weil es einfach viel besser schmeckt.

Besser als mit Basilikum …

Für 2 Personen:

- 375 g Spaghetti
- Salz

Für das Pesto:

- 3 Avocado
- 1 Packung Bratpaprika (500 g)
- 1 Topf Petersilie
- Parmigiano Reggiano
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Würzig, schlotzig, gut

Avocados schälen und entkernen, etwas zerkleinern und in eine Schale geben.

Stiele der Bratpaprika entfernen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Bratpaprika darin unter Rühren 5–10 Minuten kräftig anbraten, bis sich Röststoffe gebildet haben. Herausnehmen, in eine Schale geben und abkühlen lassen.

Petersilie kleinwiegen und in eine Schale geben.

Eine große Portion Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Avocados hineingeben und kurz anbraten. Bratpaprika dazugeben. Ebenso die Petersilie. Mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Kurz braten lassen, dann gut vermischen und in eine hohe, schmale Rührschüssel geben. Eine große Portion frisch geriebenen Parmigiano Reggiano dazugeben. Alles gut mit dem Pürierstab verrühren. Pesto abschmecken und zurück in die Pfanne geben. Wenn das Pesto nicht sämig genug ist, einfach noch etwas Olivenöl unterrühren und vermischen. Warmhalten.

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

Spaghetti zu dem Pesto geben und alles gut vermischen.

Spaghetti mit Pesto auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!