Tafelspitz mit Kräuter-Senf-Sauce und Brokkoli

Mit würziger, scharf-süßer Sauce

Ein Tafelspitz ist auf dem monatlichen Speiseplan immer gern gesehen.

Der Tafelspitz ist aus dem hintersten Teil des Rindes, kurz vor dem Schwanzstück.

Es ist Fleisch zum Schmoren und sollte mindestens 2 Stunden gut geschmort werden. Dann schmeckt er so richtig lecker und lässt sich einfach auseinanderziehen, dass man fast kein Messer benötigt.

Das Kochwasser des Tafelspitz geben Sie einfach durch ein Küchensieb eine Schüssel, sieben somit das Gemüse und die Gewürze heraus und verwenden die Brühe für weitere

Zubereitungen wie Suppen oder Saucen.

Und wenn Sie möchten, können Sie gern die Kräuter-Senf-Sauce in einer Schale kurz in der Mikrowelle erhitzen und heiß auf dem Tafelspitz verteilen. Sie schmeckt auch in heißem Zustand.

Für 2 Personen:

- 700 g Tafelspitz
- 1 ½ l Wasser
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- ein kleines Stück Ingwer
- ein kleines Stück Meerrettich
- ein Stück Hokkaido-Kürbis
- ein Stück Spitzkohl
- 5 schwarze Pfefferkörner, Pimentkörner und Wacholderbeeren
- 2 Gewürznelken
- 5 Lorbeerblätter
- ein kleines Stück Sternanis
- 1 TL Salz
- Olivenöl

Für die Kräuter-Senf-Sauce:

- ½ Topf Basilikum
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 EL Bautz’ner Senf
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Wasser
- 1 TL Zucker
- schwarzer Pfeffer

Zusätzlich:

- 1 Brokkoli

- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 2 ½ Stdn.

Leckerer, lange geschmorter Tafelspitz

Zwiebeln ungeschält in zwei Hälften schneiden.

Restliches Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen.

Tafelspitz auf beiden Seiten jeweils einige Minuten kross anbraten.

Gemüse dazugeben.

Gewürze im Ganzen dazugeben. Salz dazugeben.

Mit dem Wasser ablöschen.

Zugedeckt 2 ½ Stunden bei geringer Temperatur schmoren.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Brokkoli putzen und in kleine Röschen schneiden.

Röschen in einem Topf mit kochendem Wasser 5 Minuten garen.

Parallel dazu Kräuter kleinschneiden.

Alle Zutaten für die Sauce mit den Kräutern in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Abschmecken.

Tafelspitz aus dem Kochwasser nehmen. Auf ein Arbeitsbrett geben und in Scheiben tranchieren.

Auf zwei Teller verteilen.

Kräuter-Senf-Sauce darüber geben.

Röschen des Brokkoli aus dem Kochwasser nehmen, auf einen Teller geben und salzen.

Auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Hefeteig-Strudel mit Pferdefleisch, Steckrübe und Hokkaido-Kürbis

Lecker gefüllt

Strudel kann man mit den unterschiedlichsten Zutaten füllen und backen. Sowohl herzhaft-pikant als auch süß. In diesem Fall jedoch ersteres.

Und als Hauptzutaten für die Füllung Pferdefleisch, Steckrübe und Hokkaido-Kürbis.

Verfeinert mit Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel, Petersilie und Gewürzen.

Da die Füllung des Strudels bei diesen Zutaten beim Backen nicht durchgaren würde, wird die Füllmasse vorher in einem Topf gebraten und gegart. Womit somit eine vorgegarte Füllung in den Strudel kommt.

Bie diesem muss somit eigentlich nur noch die Füllmasse beim Backen erhitzen und natürlich der Strudelteig selbst durchgebacken werden. Und auch das Eigelb als Anstrich auf dem Strudel soll ja schön glänzend werden.

Wie immer bei so einem Strudel gilt, haben Sie großen Appetit, reicht ein ganzer Strudel nur für eine Person. Ist der Appetit mäßig oder fungiert der Strudel als Abendsnack vor dem Fernseher, können sich zwei Personen einen ganzen Strudel teilen.

Und beim Strudel können sie ganz einfach verfahren. Selbst zubereitet ist natürlich schöner und besser. Aber bei diesem Teig können Sie gern auch einmal zu einem industriell gefertigten Pizza-, Flammkuchen- oder Blätterteig greifen. Er ist für diese Zwecke ausreichend und schmeckt gut. Dann hat man zusätzlich zur Zubereitung der Füllmasse zumindest schon einmal den Strudelteig parat.

Für 2 Personen:

- 1 Strudelteig (Packung)
- 250 g Pferdegulasch
- ein Stück Steckrübe
- ein Stück Hokkaido-Kürbis
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- frische Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Paprika
- Zucker
- Olivenöl
- 1 Eigelb

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 25 Min.

Kross gebacken

Gulasch in sehr kleine Würfel schneiden.

Kürbis und Steckrübe putzen und ebenfalls in sehr kleine Würfel schneiden.

Petersilie kleinwiegen.

Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Kräftig mit Salz, Pfeffer, Paprika und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen.

Öl in einem Topf erhitzen und Füllmasse darin unter Rühren etwa 5– 10 Minuten garen.

Herausnehmen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Backofen auf 200 ºC Ober-/Unterhitze erhitzen.

Strudelteig auf dem Backpapier auf einem Backblech ausrollen.

Füllmasse längs an einer schmalen Seite auftragen und zu einer Rolle formen.

Strudelteig von diesem schmalen Ende her zusammenrollen.

Strudel mit dem Eigelb mit einem Backpinsel bestreichen.

Backblech auf mittlerer Ebene für 25 Minuten in den Backofen geben.

Herausnehmen, Strudeln quer in zwei Stücke schneiden, Backpapier entfernen und Strudelhälften auf zwei Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

Basmati-Reis mit scharfer Tomatensauce

Leckeres, einfaches Gericht

Ein einfaches Gericht.

Mit einer leckeren, leicht scharfen Tomatensauce.

Die Peperoncino gibt der Sauce die leichte Schärfe.

Und alle anderen Zutaten die leckere Würze.

Als Beilage einfach vorgedämpfter Reis aus der Packung, wie man ihn beim Discounter oder Supermarkt bekommt.

Für 2 Personen:

- 2 Packungen vorgedämpfter Basmati-Reis (à 250 g, mit Kokosnuss, Chili-Schote und Zitronengras)

Für die Sauce:

- 2 große, braune Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen

- 1 Lauchzwiebel
- etwas frische Petersilie
- 1 TL Tomatenmark
- 200 g passierte Tomaten (Packung)
- ¼ rote Paprika
- 1 Peperoncino
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- weißer Burgunder
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Schmackhafte Sauce

Alle Zutaten putzen, gegebenenfalls schälen und sehr kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und die Zutaten darin kurz anbraten.

Tomatenmark dazugeben und mit anbraten.

Passierte Tomaten dazugeben.

Mit einem großen Schluck Weißwein ablöschen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Sauce abschmecken.

Etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit Reispackungen etwas durchkneten, um den Reis aufzulockern.

Dann Packungen oben aufschneiden.

Packungen stehend der Mikrowelle bei 800 Watt 2 Minuten erhitzen.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen.

Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Tomatensuppe

Einfache, leckere Suppe

Eine einfache, schlichte Tomatensuppe.

Zubereitet aus passierten Tomaten. Mit etwas Wasser verlängert.

Wer es ein wenig stückiger mag, verwendet Tomaten aus der Dose, die auch viel Flüssigkeit enthalten, und zerstampft sie grob mit dem Stampfgerät.

Aber die Suppe hat kräftig Bums. Ich gebe nämlich eine kleingeschnittene rote Chili-Schote für Schärfe hinein.

Und verfeinert wird die Suppe mit einem Schuss Sahne und einem Schuss Cognac.

Und damit man beim Essen der Suppe ein wenig zu Kauen hat, gare ich kleine Nudeln in der Suppe mit.

Für 2 Personen:

- 400 ml passierte Tomaten (1 Packung)
- 200 ml Wasser
- Sahne
- Cognac
- 1 rote Chili-Schote

- eine kleine Handvoll (Suppen-)Nudeln
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- ein wenig frische Petersilie

Zubereitungszeit: 9 Min.

Chili-Schote putzen und quer in schmale Ringe schneiden.

Petersilie kleinwiegen.

Tomatensauce in einem kleinen Topf erhitzen.

Wasser dazugeben.

Jeweils einen Schuss Sahne und Cognac hinzugeben.

Chili-Schote und Nudeln dazugeben.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Alles vermischen und Suppe 9 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen.

Prüfen, ob die Nudeln durchgegart sind.

Suppe abschmecken.

Suppe auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Mit Petersilie garnieren. Guten Appetit!

Welsfilets mit Quinoa-Gemüse

Würziges Quinoa-Gemüse

Für die Filets habe ich eine eigene Gewürzmischung zubereitet. Und nicht auf eine industriell gefertigte Fisch-Gewürzmischung zurückgegriffen. Und ich muss sagen, sie ist gut gelungen.

Einfach grobes Meersalz, schwarze Pfefferkörner, Piment, Wacholderbeeren und Gewürznelken in den Mörser geben und fein mörsern. Dann auf beide Seiten der Filets auftragen. Filets nur noch in Butter kurz braten.

Und als Beilage ein Allerlei aus Quinoa und Gemüse. Damit ich zu Ihrer Allgemeinbildung beitragen kann, wussten Sie, dass man Quinoa so ausspricht: Kinwa? Ich wusste es nicht, und ich habe bisher immer Quinoa gesagt. Jetzt wurde ich durch einen Hinweis auf der Quinoa-Verpackung eines besseren belehrt. Also: Kinwa.

Zusätzlich zum Quinoa kommen noch kleingeschnittene Gemüsesorten in die Butter in die Pfanne. Stangensellerie, Butternuss-Kürbis und Süßkartoffel. Und schließlich noch viel frische Petersilie. Gewürzt mit Salz, Pfeffer und Paprika.

Das Gericht ist sehr lecker, und es zehrt von den vielen Gewürzen, die ich verwendet habe.

Für 2 Personen:

- 4 Welsfilets (Tiefkühlware)
- 2 Stängel Staudensellerie
- 1/2 Süßkartoffel
- 1/4 Butternuss-Kürbis
- 1 Bund Petersilie
- 1/2 Tasse Quinoa
- Salz
- Pfeffer
- Paprika
- Butter

Für die Fisch-Gewürzmischung:

- grobes Meersalz
- schwarze Pfefferkörner
- 20 Pimentkörner
- 20 Wacholderbeeren
- 2 Gewürznelken

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.

Lecker gewürzter und gebratener Fisch

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.

Gewürze in einen Mörser geben und fein mörsern.

Petersilie kleinwiegen.

Quinoa in einem Topf mit der dreifachen Menge Wasser 15 Minuten garen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen.

Gemüse darin unter gelegentlichem Umrühren einige Minuten kross braten.

Mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig würzen.

Quinoa und Petersilie dazugeben. Alles gut vermischen und nochmals einige Minuten köcheln lassen. Abschmecken.

Parallel dazu Filets auf jeweils beiden Seiten mit der Gewürzmischung einreiben.

Eine große Portion Butter in einer zweiten Pfanne erhitzen und Filets darin auf jeder Seite maximal zwei Minuten anbraten.

Jeweils zwei Filets auf einen Teller geben.

Quinoa-Gemüse dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

Klöße aus Semmeln und

Kartoffeln

Selbst zubereitete Klöße aus Toastbrot und Kartoffeln

Ein Rezept für frisch zubereitete Klöße.

Auf das ich auf Umwegen kam. Denn ursprünglich wollte ich Semmelknödel auf die klassische Art zubereiten. Semmeln – in Hamburg sagt man Schrippen –, Milch, Eier Gewürze usw.

Nun hatte ich von einer anderen Zubereitung aber noch Kartoffeln übrig.

Und zudem nur recht wenig Schrippen vorrätig, die nur einen kleinen Teig für Klöße ergeben hätten. So dass ich hiervon auch keine Klöße portionsweise einfrieren könnte.

Also habe ich mich einfach entschieden, zwei Kloßrezepte zu kombinieren.

Keine Semmelklöße. Und keine Kartoffelklöße. Sondern Semmel-Karoffel-Klöße.

Und variiert habe ich die Zubereitung noch dadurch, dass ich

anstelle von Schrippen trockenes Toastbrot verwendet habe. Dieses hat man ja meistens wie Schrippen vorrätig und manchmal keine Verwendung mehr dafür.

Keine Bange. Die Klöße gelingen gut. Man bekommt sehr schmackhafte, leicht gewürzte Klöße, die eine gute Konsistenz haben. Und die man dann auch gut einfrieren kann. Um sie für weitere Zubereitungen wie Braten, Gulasch oder Ragout zu verwenden.

Leider habe ich vergessen, von den Klößen allein schöne Foodfotos zu fotografieren. So habe ich leider nur noch Foodfotos mit den Klößen als Beilage zu diversem Fleisch.

Für etwa 6 Klöße:

- 10 Scheiben trockenes Toastbrot
- ½–1 l Milch
- 200 g rohe Kartoffeln
- 200 g gegarte Kartoffeln
- 5 Eier
- 10–15 EL Paniermehl
- ½ Bund Petersilie
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- grobes Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 60 Min. | Garzeit 30 Min.

Mit frischen Klößen zweierlei Art

Toastbrotscheiben kleinwürfeln.

In eine Schüssel geben, Milch darüber geben, so dass alles gut bedeckt ist und die Toastbrotscheiben darin 30 Minuten einweichen.

Beide Kartoffelarten auf einer feinen Küchenreibe in eine Schüssel reiben.

Petersilie kleinwiegen.

Zwiebeln und Knoblauch putzen, schälen und sehr klein schneiden.

Toastbrotscheiben gut in die Milch drücken. Dann die Milch aus der Toastbrotmasse mit der Hand auspressen und Masse in eine Schüssel geben.

Kartoffeln, Petersilie, Zwiebeln, Knoblauch und aufgeschlagene Eier dazugeben.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Alles gut mit der Hand vermengen.

Nun soviel Paniermehl dazugeben, das die Masse nicht mehr zu flüssig ist, sondern eher dick und sämig.

Dann die Masse nochmals vermischen und 30 Minuten ziehen und quellen lassen.

Parallel dazu leicht gesalzenes Wasser in einem großen Topf erhitzen.

Aus der Knödelmasse mit den Händen Klöße formen.

Alle Knödel zusammen in das nun nur noch siedende Wasser geben.

Darin 30 Minuten zugedeckt simmern lassen.

Einzeln herausnehmen und entweder für eine weitere Zubereitung verwenden.

Oder positionsweise in Gefrierbeuteln einfrieren.

Scharfe Bohnensuppe mit Speck und Croutons

Leichte, angenehme Schärfe durch Chili-Schoten

Was man aus einem Dosenprodukt so alles zubereiten kann.

Weiße Bohnen, vorgegart, aus der Konservendose.

Verfeinert mit roten Chili-Schoten für Schärfe.

Das Besondere an der Suppe sind aber zum einen die kross gebratenen Speckwürfel.

Und die ebenfalls kross gebratenen Croutons, die ich aus zwei Scheiben Toastbrot zubereite.

Beides verleiht der Suppe einen wunderbaren Crunch, so dass man nicht nur die flüssige Suppe löffeln kann, sondern auch etwas für die Zähne zu beißen hat.

Garniert wird die Suppe noch mit etwas frischer Petersilie.

Für 2 Personen:

- 800 g weiße Bohnen (2 Dosen à 400 g)
- 100 g durchwachsener Bauchspeck
- 2 Toastbrotscheiben

- Rapsöl
- 600 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 2 rote Chili-Schoten
- etwas frische Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Kross und crunchy mit Speck und Croutons

Schwarte des Specks entfernen. Speck in kleine Würfel schneiden.

Toastbrotscheiben ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Speck in einer Pfanne ohne Fett einige Minuten kross anbraten. Bei Bedarf etwas Öl dazugeben. Herausnehmen und in eine Schale geben.

Dann Toastbrotwürfel ebenfalls im Fett einige Minuten kross anbraten. Ebenfalls herausnehmen und in eine Schale geben.

Chili-Schoten putzen und quer kleinschneiden.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen.

Bohnen in ein Küchensieb geben und unter kaltem Wasser gut abwaschen.

In den Fond geben und einige Minuten erhitzen.

Chili-Schoten dazugeben.

Alles mit dem Pürierstab fein pürieren.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Suppe abschmecken. Petersilie kleinwiegen.

Suppe auf zwei Suppenschalen verteilen.

Speck- und Croutonswürfel dazugeben.

Etwas Petersilie darüber streuen.

Servieren. Guten Appetit!

Herzhafter Salat

Viele frische Zutaten

Ein Salat ist zwischendurch immer einmal gut für ein frisches, wohlschmeckendes und leicht verdauliches Gericht.

Bereitet man ihn mit vielen grob geschnittenen Zutaten zu und nicht nur mit einem Kopf Blattsalat, hat man auch eine komplette Mahlzeit.

Und diese ist dann sogar meistens noch vegetarisch oder vegan.

Nicht in diesem Fall, denn ich verwende auch Geflügelwürstchen für den Salat.

Aber dieser kräftige, herzhafte Salat ergibt tatsächlich ein komplettes Essen. Mehr braucht man nicht.

Vielleicht noch eine paar frische Schrippen oder ein kleingeschnittenes frisches Baguette wie in diesem Fall.

Für 2 Personen:

- 800 g kleine Cornichons (1 großes Glas)
- 400 g junger Gouda
- 15 Mini-Rispen-Tomaten
- 6 Geflügelwürstchen

- 1 rote Chili-Schote
- ½ Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Weißweinessig
- 2–3 EL des Einlegewassers der Cornichons
- Olivenöl
- 1 Baguette

Zubereitungszeit: 20 Min.

Herzhaft, frisch, schmackhaft

Alle Zutaten putzen und grob zerkleinern. In eine große Salatschüssel geben.

Achtung, das Einlegewasser der Cornichons nicht wegschütten, Sie brauchen davon einige Esslöffel für das Salatdressing.

Chili-Schote und Petersilie kleinschneiden und dazugeben.

Mit Essig, Einlegewasser, Öl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker in einer Schale ein Dressing zubereiten.

Über den Salat geben.

Mit dem Salatbesteck gut vermischen und etwas ziehen lassen.

Salat auf zwei Schalen verteilen und mit etwas frisch geschnittenem Baguette servieren.

Jeweils aus der großen Salatschüssel nachfüllen.

Guten Appetit!

Hähnchenlebern in Tomatensauce mit Langkornreis

Würzig und schmackhaft

Auch Hähnchenlebern sind zwischendurch eine gelungene Abwechslung auf dem monatlichen Speisezettel.

Man sollte sie nie zu lange anbraten oder sogar schmoren. Sondern möglichst nur kurz anbraten und auch nicht zu lange in einer Sauce garen.

Denn so bleiben sie innen noch leicht rosé, sind noch sehr saftig und schmecken dann wirklich hervorragend.

Die Sauce wird mit etwas passierten Tomaten aus der Packung, etwas Wasser zum Verdünnen und einem Schuss Cognac gebildet.

Für Würze sorgen nur grobes Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer.

Als Beilage wähle ich Langkornreis. Die Lebern brauchen zum Garen nur 6 Minuten. Also weniger als der Reis.

Ein wirklich sehr leckeres Gericht.

Für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenlebern (1 Packung)
- 200 ml passierte Tomaten (Packung)
- 100 ml Wasser
- Cognac
- grobes Meersalz
- schwarzer Peffer
- Butter
- 1 Tasse Langkornreis
- 1 Zweig Petersilie

Zubereitungszeit: 6 Min.

Mit viel leckerer Sauce

Petersilie kleinschneiden.

Reis in einem Topf mit leicht gesalzenem, kochendem Wasser 10 Minuten garen.

Parallel dazu Butter in einem Topf erhitzen. Lebern darin kurz anbraten.

Tomaten dazugeben. Wasser ebenfalls dazugeben. Einen Schuss Cognac hineingeben.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Alles gut vermischen und insgesamt etwa 6 Minuten garen.

Sauce abschmecken.

Reis auf zwei Schalen verteilen.

Lebern darauf geben.

Großzügig Sauce darüber geben.

Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchenlebern in Tomatensauce mit Bandnudeln

Mit schmalen Bandnudeln

Auch Hähnchenlebern sind zwischendurch eine gelungene Abwechslung auf dem monatlichen Speisezettel.

Man sollte sie nie zu lange anbraten oder sogar schmoren. Sondern möglichst nur kurz anbraten und auch nicht zu lange in einer Sauce garen.

Denn so bleiben sie innen noch leicht rosé, sind noch sehr saftig und schmecken dann wirklich hervorragend.

Die Sauce wird mit etwas passierten Tomaten aus der Packung,

etwas Wasser zum Verdünnen und einem Schuss Cognac gebildet.

Für Würze sorgen nur grobes Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer.

Als Beilage wähle ich schmale Bandnudeln, die in 6 Minuten gegart sind. Und genauso lange gare ich auch die Lebern.

Ein wirklich sehr leckeres Gericht.

Für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenlebern (1 Packung)
- 200 ml passierte Tomaten
- 100 ml Wasser
- Cognac
- grobes Meersalz
- schwarzer Peffer
- Butter
- 350 g schmale Bandnudeln
- 1 Zweig Petersilie

Zubereitungszeit: 6 Min.

Lebern – rosé, saftig und aromatisch

Petersilie kleinschneiden.

Pasta in einem Topf mit leicht gesalzenem, kochendem Wasser 6 Minuten garen.

Parallel dazu Butter in einem Topf erhitzen. Lebern darin kurz anbraten.

Tomaten dazugeben. Wasser ebenfalls dazugeben. Einen Schuss Cognac hineingeben.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Alles gut vermischen und bis zum Ende der Garzeit der Pasta köcheln lassen.

Sauce abschmecken.

Pasta auf zwei tiefe Pastateller geben.

Lebern darauf geben.

Großzügig Sauce darüber geben.

Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Pferde-Leberknödel-Suppe

Schmackhafte Suppe

Ich habe in meinem Leben schon sehr viele Innereien gegessen. Auch sehr ausgefallene wie Penis und Hoden. Und Leber ist mir natürlich durchaus bekannt. Aber eben von Rind, Schwein oder Geflügel.

Leber vom Pferd habe ich noch nicht gegessen. Aber bei allem ist es irgendwann einmal das erste Mal.

Die Leberknödel waren in meinem Pferdefleisch-Fresspaket zu Weihnachten enthalten. Ich habe sie somit nicht selbst zubereitet, sondern dies hat der Schlachter übernommen. Aber wenn es frische Ware ist und diese von guter Qualität, warum nicht.

Ich kann daher nur dem Aufkleber auf der Folie der Leberknödel entnehmen, dass u.a. folgende Hauptzutaten enthalten sind: Pferdefleisch, Pferdeleber, Salz, Pfeffer, Muskat, Koriander und Petersilie.

Ich bereite die Leberknödel einfach nur in einer frisch zubereiteten, aber eingefrorenen Gemüsebrühe zu, indem ich sie erhitze.

Im Suppenteller kommt dann noch etwas frisch geschnittene Petersilie darüber.

Die Suppe mit dem Leberknödel schmeckt sehr gut. Der Leberknödel so, wie er sein soll, kräftig, würzig, ein wenig nach Leber.

Empfehlenswert!

Für 2 Personen

- 1 l Gemüsebrühe
- 4 Leberknödel (Packung, à 100 –150 g)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Petersilie

Zubereitungszeit: 10 Min.

Leckerer, würziger Leberknödel

Brühe in einem Topf erhitzen.

Knödel dazugeben und Suppe zugedeckt bei geringer Temperatur

10 Minuten köcheln lassen.

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

Petersilie kleinwiegen.

Suppe mit jeweils zwei Knödeln in zwei Suppenteller geben.

Mit Petersilie bestreuen.

Servieren. Guten Appetit!

Vollkorn-Spaghetti mit Pferde-Hackfleisch-Bällchen in Tomaten-Sauce

Mit Vollkorn-Pasta

Hackfleisch kann man für viele verschiedene Gerichte

verwenden. Für Frikadellen. Für Aufläufe. Zum Füllen von Rouladen oder Strudeln. Oder für leckere Pasta-Saucen.

Hier wird Hackfleisch für kleine Bällchen verwendet, die zusammen mit einer leckeren Tomaten-Sauce auf Pasta gegeben werden.

Die Hackfleisch-Bällchen haben keine besonders ausgefallene Zubereitung. Man bereitet einfach eine Hackfleischmasse zu, wie man sie für Frikadellen zubereiten würde.

Also Hackfleisch, Zwiebeln, Knoblauch, Semmelbrösel/Paniermehl und Eier. Dazu noch Petersilie und einige Gewürze.

Die Masse wird einfach mit den Händen zu einzelnen kleinen Bällchen gerollt.

Und diese werden dann einige Minuten im siedenden Fett in der Fritteuse frittiert.

Als Sauce gibt es eine einfache Tomaten-Sauce.

Aber nicht mit passierten Tomaten aus der Packung.

Sondern frisch mit Kirschtomaten, die kleingeschnitten und in Olivenöl zusammen mit Zwiebeln und Knoblauch angedünstet werden und dann der Sauce etwas Flüssigkeit geben.

Als Beilage gibt es Pasta, und zwar gesunde Pasta. Also Vollkorn-Pasta. Und zwar Spaghetti. Das macht das Gericht noch etwas farbenfroher.

Für 2 Personen

Für die Hackfleisch-Bällchen:

- 250 g falsche Pferde-Lende
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4–6 EL Semmelbrösel oder Paniermehl
- 2 Eier

- Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- rosenscharfes Paprikapulver
- Zucker

Für die Sauce:

- 10 Kirschtomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- 350 g Vollkorn-Spaghetti

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. © Garzeit 20 Min.

Knusprige, würzige Bällchen

Lende durch den Fleischwolf in eine Schüssel wolfen.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Dazugeben.

Die Semmelbrösel ebenfalls dazugeben.

Petersilie kleinwiegen. Auch hinzugeben.

Eier aufschlagen und in die Schüssel geben.

Kräftig mit Salz, Pfeffer, Paprika und einer Prise Zucker würzen.

Alles mit der Hand gut durchmischen.

Masse eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Herausnehmen und mit den Händen kleine Bällchen rollen. Auf einen Teller geben.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden.

Kirschtomaten vierteln.

Öl in einem Topf erhitzen und Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Tomaten mit dem Stampfgerät etwas fein stampfen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Etwas köcheln lassen und Sauce abschmecken.

Parallel dazu Spaghetti nach Anleitung zubereiten.

Fett in der Fritteuse auf 180 ºC erhitzen.

Hackfleisch-Bällchen für 5 Minuten in das siedende Fett geben.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Pasta auf zwei tiefe Nudel-Teller geben.

Sauce darüber verteilen.

Jeweils die Hälfte der Hackfleisch-Bällchen auf die Sauce obenauf drapieren.

Servieren. Guten Appetit!

Tomatensuppe mit Bohnen und Reis

Vorwiegend Resteverwertung

Manche Gerichte sind gerade dazu geeignet, eine Resteverwertung durchzuführen.

So in diesem Fall.

Von einem Hauptgericht waren weiße Bohnen in Tomatensauce als Beilage übrig.

Dazu von einem anderen Gericht Jasminreis.

Beides bot sich an, zusammen mit frischen Kirschtomaten und etwas Gemüsefond für eine leckerer Suppe verwendet zu werden.

Aufgepeppt mit viel getrocknetem Majoran.

Für 2 Personen

- 20 Kirschtomaten (etwa 200 g)
- 1 kleine Dose weiße Bohnen (in Tomatensauce, 400 ml)
- 1 Tasse gekochter Jasminreis
- 4 TL getrockneter Majoran
- 300 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- rosenscharfes Paprikapulver
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Mit drei Hauptzutaten

Petersilie kleinwiegen.

Kirschtomaten vierteln.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen.

Kirschtomaten dazugeben und einige Minuten köcheln lassen. Mit

dem Stampfgerät zerdrücken.

Reis und Bohnen dazugeben. Erhitzen.

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

Etwa 5–10 Minuten köcheln lassen.

Suppe abschmecken.

Suppe auf zwei tiefe Suppenschalen verteilen.

Mit frischer Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Penne Rigate mit weißer Sauce aus Sahne, Apfel, Ingwer, Knoblauch und Zitrone

Mit frischem Parmigiano Reggiano

Es ist immer wieder erstaunlich, wie vielseitig man Pasta zubereiten kann.

Mit einem leckeren, frisch zubereiteten Pesto.

Mit einer einfachen Sauce.

Oder natürlich als Beilage zu Fleisch, Fisch oder Innereie. Am besten natürlich auch mit einer leckeren Sauce.

Diese Sauce war ein Experiment, aber ich hatte das Rezept aus einem Kochbuch.

Die Sauce schmeckt ungewohnt und außergewöhnlich, aber sehr gut.

Gerade der Zitronensaft und der geriebene Ingwer verleihen ihr eine säuerliche und frisch-fruchtige Note.

Für 2 Personen

- 350 g Penne Rigate

Für die Sauce:

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone (Saft)
- 1 Lauchzwiebel
- ein Stück frischer Ingwer
- 1/2 Apfel
- Petersilie
- 100 ml Sahne
- 150 ml Wasser
- Salz
- Olivenöl
- Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Lecker und würzig

Für die Sauce:

Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen, in Spalten schneiden und quer in kleine Stücke.

Ingwer schälen und auf einer Küchenreibe in eine Schale fein reiben.

Zitrone in eine Schale auspressen.

Knoblauch und Lauchzwiebel putzen und gegebenenfalls schälen. Knoblauch mit einem breiten Messer zerdrücken. Lauchzwiebel quer in Röllchen schneiden.

Petersilie kleinwiegen.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen.

Knoblauch und Lauchzwiebel darin andünsten.

Apfel, Ingwer, Petersilie und Zitronensaft dazugeben.

Ebenfalls Sahne und Wasser dazugeben.

Mit Salz würzen.

Alles gut vermischen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur eine halbe Stunde köcheln lassen.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Sauce abschmecken.

Pasta zur Sauce geben. Alles gut vermischen.

Pasta mit Sauce in zwei großen Schalen anrichten.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Leber-Risotto

Kein echtes Risotto …

Dieses Rezept habe ich aus einem dicken Kochbuch zu allen Varianten der Zubereitung von Gerichten aus allen möglichen Kategorien.

Aber dies ist kein Risotto. Ein Risotto wird aus Risotto-Reis zubereitet, also einem Mittelkornreis, der die Eigenart hat, dass er beim richtigen Zubereiten außen schön durchgegart ist, jedoch der Kern innen noch leicht knackig und bissfest ist.

Außerdem wird ein Risotto so zubereitet, dass man nacheinander in mehreren Durchgängen jeweils einen Schöpflöffel Gemüsebrühe zum Reis gibt und ihn so etwa 15–20 Minuten unter ständigem Rühren gart, bis auch alle Flüssigkeit aufgenommen wurde und das Risotto so richtig schlotzig ist.

Allerdings war in dem Rezept zu diesem Risotto aufgeführt, das Risotto mit einem Langkornreis zuzubereiten. Und die Flüssigkeit wird auf ein Mal hinzugegeben und der Reis darin gegart. Also, kein Risotto.

Ich habe das Gericht aber dennoch nach dieser Anleitung zubereitet und anstelle des Langkornreises einfach Jasminreis verwendet.

Und eine Variation habe ich noch vorgenommen. Im originalen Rezept wird Chinakohl verwendet. Ich habe keinen Chinakohl vorrätig gehabt und habe stattdessen Wirsing verwendet.

Und, obwohl der Name des Gerichts nicht passt, muss ich sage, das Gericht schmeckt sehr gut.

Für 2 Personen

- 400 g Rinderleber (2 Scheiben)
- 2 EL Mehl
- 1 große Zwiebel
- 1 Tasse Jasminreis
- 8 Blätter Wirsing
- etwa 400 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Mit Wirsing und Leber

Zwiebel schälen und kleinschneiden.

Wirsingblätter putzen und grob zerkleinern.

Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin einige Minuten glasig dünsten.

Reis dazugeben und kurz mit anbraten.

Mit zwei Schöpflöffeln Brühe ablöschen.

Zugedeckt 10 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen. Ab und zu umrühren.

Wirsing hineingeben, alles vermischen und nochmals 5 Minuten garen.

Bei Bedarf noch etwas Brühe dazugeben.

Leber in kurze Streifen schneiden.

In eine Schale geben, mit dem Mehl bestäuben und gut vermischen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Leber darin einige Minuten kross anbraten.

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

Leber dazugeben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Teller verteilen.

Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Gemüsebrühe mit Suppen-Maultaschen

Trotz Convenience eine schmackhafte Suppe

Convenience-Produkte sind nicht von vornherein und gänzlich zu

verteufeln.

Es gibt zum einen gute Convenience-Produkte. Und zum anderen hat man manchmal nicht nur frische Produkte zuhause vorrätig. Und außerdem ist es auch akzeptabel, wenn es einmal schnell gehen muss.

Auch gehobene Restaurants greifen zu guten Convenience-Produkten. Wenn man an einem Tag 100 Mal Rotkohl als Beilage seinen Gästen anbietet, ist es verständlich, wenn man diesen nicht selbst auf der Küchenreibe reibt, sondern auch einmal zu einem Convenience-Produkt greift. Wichtig ist hierbei meistens nur noch, dass man dieses Produkt durch eigene Zutaten und besondere Zubereitungsweise aufwertet.

Gemüsebrühe als Pulver gibt es in guter Qualität. Man darf nur nicht beim Preis knausern. Auch Bio-Ware gibt es bei diesem Produkt schon.

Und auch Maultaschen oder generell frische und/oder gefüllte Pasta ist von diversen Anbietern in sehr guter Qualität zu bekommen.

So wird diese Suppe aus nur zwei Convenience-Produkten zubereitet.

Aber sie sind von guter Qualität, die Zubereitung geht schnell und die Suppe schmeckt. Und das ist ja die Hauptsache.

Aufgewertet wird die Suppe einfach mit etwas frischer Petersilie, die zum Garnieren verwendet wird.

Für 2 Personen

- 500 ml Gemüsebrühe (Pulver aus dem Glas)
- 300 g Suppen-Maultaschen (Packung)
- frische Petersilie

Zubereitungszeit: 7 Min.

Leckere Suppen-Maultaschen

Wasser in einem Topf erhitzen.

Gemüsebrühe dazugeben und alles verrühren und leicht köcheln lassen.

Suppe dennoch abschmecken.

Maultaschen dazugeben und im nur noch siedenden Wasser zugedeckt 7 Minuten ziehen lassen.

Petersilie kleinwiegen.

Suppe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen.

Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!