

# Pansenhaschee in würziger Sahnesauce auf Zöpfli



Leckeres Haschee

Pansen können Sie auch zubereiten wie Hackfleisch aus Fleisch vom Rind oder Schwein. Wenn Sie keinen automatischen oder manuellen Fleischwolf zuhause haben, können Sie den Pansen auch einfach nur sehr fein schneiden, in ganz kleine Würfelchen. Der Pansen verkocht bei Garen auch etwas und gibt Gelierstoffe ab, so dass sich die Sauce sämig abbindet.

Als weiteres kommen noch Zwiebeln und Knoblauch zum Haschee. Die Sauce wird aus Sahne gebildet.

Und die Würze kommt von gemahlenem Kreuzkümmel und Paprikapulver.

*Für 2 Personen:*

- 400 g (vorgegarter) Pansen
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- Kreuzkümmel
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 350 g Zöpfli
- Butter

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



In würziger Sahnesauce

Pansen entweder wolfen oder in sehr kleine Würfelchen schneiden. In eine Schüssel geben.

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

Butter in einem Topf erhitzen und Pansen, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Mit Sahne ablöschen. Kräftig mit Kreuzkümmel, Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Zöpfli in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 7 Minuten garen.

Sauce abschmecken.

Kochwasser der Zöpfli abschütten. Zöpfli auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Haschee mit viel Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Hähnchenmägen-Ragout in würziger Cognac-Sahne-Sauce mit Couscous**



### Zart geschmortes Ragout

Wenn Sie Innereien mögen, sind Hähnchenmägen beim Discounter oder Supermarkt manchmal eine gute Wahl. Es gibt sie in der Packung frisch im Kühlregal mit 400 g Inhalt für wenige Euro.

Hähnchenmägen sind Schmorfleisch. Also nichts zum Kurzbraten. Da es eine Innereie ist, wird es von manchen Hundebesitzern auch gern einmal als Frischfutter für ihre Lieblinge verwendet. Aber die Hähnchenmägen sind im rohen Zustand so zäh, dass mancher Hund dieses Futter nach einigem Schnuppern ablehnt und nicht frisst.

Also eine Innereie für's Schmoren. Ich verspreche Ihnen: Nach einer Schmorzeit von drei Stunden sind die Hähnchenmägen zart, lecker und sehr schmackhaft und Sie werden sie mögen und lieben. Denn preiswerter kommt man nicht zu einem Ragout. Wenn Sie im Vergleich zu den Hähnchenmägen den Preis für ein gemischtes Ragout aus Rinder- und Schweinefleisch ansehen, verstehen Sie das sicherlich schnell.

In diesem Rezept werden die Hähnchenmägen drei Stunden in

einer Sauce aus Sahne und Cognac geschmort. Sie bilden die Grundlage für die Würze der Sauce und damit des Gerichts an sich. Im Cognac werden alle Zutaten nach dem Anbraten flambeiert.



### Mit Cognac flambeiert

Wenn Sie sich fragen, was der Unterschied zwischen Gulasch und Ragout ist, hier die Lösung: Der Unterschied ist die jeweilige Zubereitung.

Bei einem Gulasch werden zuerst die Zwiebeln in einem Topf in Fett angebraten. Erst danach wird das in Würfel geschnittene Fleisch dazugegeben und alles in einer beliebigen Sauce geschmort.

Bei einem Ragout dagegen werden die Fleischwürfel zunächst angebraten, dann wieder aus dem Topf genommen und beiseite gelegt. Und erst danach in einer bereits köchelnden, würzigen Sauce geschmort. Die Fleischwürfel werden wahlweise vor dem

Anbraten mit Mehl bestäubt – das bindet die Sauce.

Als Beilage kommt Couscous hinzu. Eine gute Beilage für das Ragout. Couscous wird nicht gekocht, sondern in kochendes Wasser gegeben und im nur noch siedenden Wasser 5 Minuten ziehen gelassen.

*Für 2 Personen:*

- 400 g Hähnchenmägen (1 Packung)
- 4 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 4 große, braune Champignons
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- 200 ml Cognac
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 1 Tasse Couscous

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



#### Mit Couscous

Schalotten und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden. Champignons ebenfalls kleinschneiden. In eine Schale geben.

Hähnchenmägen kleinschneiden und in eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Hähnchenmägen darin kräftig anbraten. Mit dem Schaumlöffel wieder herausheben. Schalotten, Knoblauch und Champignons in den Topf geben und ebenfalls kurz anbraten. Hähnchenmägen hinzugeben und alles vermischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Mit dem Cognac ablöschen. Alles flambieren. Achtung: Die Flammen können sehr hoch emporsteigen! Sahne dazugeben. Alles vermischen und bei geringer Temperatur zugedeckt drei Stunden schmoren.

5 Minuten vor Ende der Schmorzeit Couscous in einen Topf mit kochendem Wasser geben. Im nur noch siedenden Wasser 5 Minuten ziehen lassen. Durch ein Küchensieb geben und somit Kochwasser abschütten.

Sauce abschmecken. Couscous auf zwei tiefe Teller verteilen.

Hähnchenmägen darauf geben. Sauce großzügig darüber verteilen. Servieren. Guten Appetit!

---

## **Hähnchenmägen-Gulasch in würziger Weißwein-Sahne-Sauce mit Kritharakis**



### **Leckeres Innereien-Gulasch**

Wenn Sie Innereien mögen, sind Hähnchenmägen beim Discounter oder Supermarkt manchmal eine gute Wahl. Es gibt sie in der Packung frisch im Kühlregal mit 400 g Inhalt für wenige Euro.

Hähnchenmägen sind Schmorfleisch. Also nichts zum Kurzbraten. Da es eine Innereie ist, wird es von manchen Hundebesitzern

auch gern einmal als Frischfutter für ihre Lieblinge verwendet. Aber die Hähnchenmägen sind im rohen Zustand so zäh, dass mancher Hund dieses Futter nach einigem Schnuppern ablehnt und nicht frisst.

Also eine Innereie für's Schmoren. Ich verspreche Ihnen: Nach einer Schmorzeit von drei Stunden sind die Hähnchenmägen zart, lecker und sehr schmackhaft und Sie werden sie mögen und lieben. Denn preiswerter kommt man nicht zu einem Gulasch. Wenn Sie im Vergleich zu den Hähnchenmägen den Preis für ein gemischtes Gulasch aus Rinder- und Schweinefleisch ansehen, verstehen Sie das sicherlich schnell.

In diesem Rezept werden die Hähnchenmägen drei Stunden in einer Sauce aus Sahne und trockenem Weißwein geschmort. Sehr wichtig ist, dass Sie die klein geschnittenen Hähnchenmägen sehr kräftig mit Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Pfeffer, aber nur einer Prise Zucker würzen. Die Gewürze bilden nämlich die Grundlage für die Würze der Sauce und damit des Gerichts an sich.

Wenn Sie sich fragen, was der Unterschied zwischen Gulasch und Ragout ist, hier die Lösung: Der Unterschied ist die jeweilige Zubereitung.

Bei einem Gulasch werden zuerst die Zwiebeln in einem Topf in Fett angebraten. Erst danach wird das in Würfel geschnittene Fleisch dazugegeben und alles in einer beliebigen Sauce geschmort.

Bei einem Ragout dagegen werden die Fleischwürfel zunächst angebraten, dann wieder aus dem Topf genommen und beiseite gelegt. Und erst danach in einer bereits köchelnden, würzigen Sauce geschmort. Die Fleischwürfel werden wahlweise vor dem Anbraten mit Mehl bestäubt – das bindet die Sauce.

Als Beilage kommt Nudelreis hinzu, also griechische Kritharakis. Sie haben laut Anleitung auf der Packung eine Kochzeit von 12 Minuten. Aber täuschen Sie sich nicht. Im

getrockneten Zustand aus der Packung sehen sie klein aus, aber beim Kochen nehmen sie wie andere Nudeln auch viel Wasser auf und werden von der Menge eindeutig größer. Also eine gute Beilage für das Ragout.



Mit Nudelreis

Für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenmägen (1 Packung)
- 4 Schalotten
- 6 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- 200 ml Chardonnay
- Kreuzkümmel
- Paprika
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 2 Portionen Kritharakis (etwa 15 EL)

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

Schalotten und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Hähnchenmägen kleinschneiden und in eine Schale geben. Mit Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Öl in einem Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Hähnchenmägen hinzugeben und mit anbraten. Mit Sahne und Wein ablöschen. Alles vermischen und bei geringer Temperatur zugedeckt drei Stunden schmoren.

15 Minuten vor Ende der Schmorzeit Kritharakis in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 12 Minuten garen. Durch ein Küchensieb geben und somit Kochwasser abschüttten.

Sauce abschmecken. Nudelreis auf zwei tiefe Teller verteilen. Hähnchenmägen darauf geben. Sauce großzügig darüber verteilen. Servieren. Guten Appetit!

---

## **Tonkabohnen-Panna-Cotta mit Nektarinengipfelpudding**



Optisch kein Hingucker

Panna Cotta ist ein klassisches, italienisches Rezept und bedeutet übersetzt gekochte Sahne. Viel mehr kommt auch nicht in das Dessert hinein. Natürlich Gelatine, um die gekochte Sahne etwas fest und steif zu machen.

Eine Panna Cotta sollte nicht zu flüssig und nicht zu fest sein. Sondern beim Zerteilen mit dem Löffel eher wackeln wie ein Pudding.

Bei diesem Rezept kommt geriebene Tonkabohne in die Panna Cotta hinein, für ein ganz besonderes Aroma.

Und abgerundet wird das Dessert mit einem frisch zubereiteten Kompott aus Nektarinen.

*Für 2 Personen:*

- 500 ml Sahne
- 5 Blätter Gelatine
- 1/2 Tonkabohne

- 3 Nektarinen

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.  
| Verweildauer im Kühlschrank mind. 6 Std.*

Gelatine in einer Schale mit kaltem Wasser einweichen.

Sahne in einem Topf zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen und auf mittlere Temperatur abkühlen lassen. Wenn sie zu heiß ist, verliert die Gelatine ihre Fähigkeit zu binden.

Nach und nach die Gelatine mit der Hand ausdrücken, in die heiße Sahne geben und mit dem Schneebesen verrühren.

Tonkabohne auf einer Muskatstreibe fein in die Panna Cotta hineinreiben und alles gut vermischen.

Sahne in zwei Schalen füllen. Mindestens 6 Stunden in den Kühlschrank geben.

Nektarinen putzen, entkernen, in kleine Stücke schneiden, ohne Flüssigkeit in einem kleinen Topf erhitzen und 30 Minuten bei geringer Temperatur zudeckt garen.

Panna Cotta auf zwei Dessertteller stürzen. Viel Kompott dazugeben. 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!

---

# Vietnamesische Nudeln mit Tomaten-Sahne-Sauce

Sie werden es von meinen diversen Rezepten aus meinem Foodblog sicherlich schon wissen. Ich bin ein Nudelliebhaber. Ich esse sie gern, häufig und am liebsten in den unterschiedlichsten Variationen. Und da greife ich auch gern einmal nicht nur zu klassischer, italienischer Pasta. Oder zu deutschen Nudeln. Sondern gern auch zu asiatischen Nudeln. Sei es aus China, Japan oder Vietnam. Aus Weizenmehl hergestellt oder auch gern einmal aus Reismehl. Es mundet alles und schmeckt sehr lecker.



Feine vietnamesische Nudeln

Bei diesem Rezept habe ich vietnamesische Nudeln verwendet.

Sie sind vergleichbar mit italienischer Fettuccine. Enthalten aber leider einige Zusätze wie Stabilisatoren, ohne die die Vietnamesen bei der Herstellung anscheinend nicht auskommen. Schade. Italienische Pasta besteht dagegen meistens nur aus Mehl und Wasser.

Und bei der Sauce oder dem Pesto beschränke ich mich auf eine westliche Variante einer Tomatensauce, die – ausreichend gewürzt – als Würze und Sauce für diese Nudeln völlig ausreicht.

Es kommen Cherrydatteltomaten hinein, Zwiebel, Knoblauch und für etwas Schärfe Peperoni. Dann eine große Portion gemahlenes Paprikapulver. Und die Flüssigkeit bilden sowohl der Saft der Tomaten als auch etwas Rinderfond und Sahne. Wenn Sie es vegetarisch möchten, verwenden Sie einfach Gemüsebrühe anstelle des Rinderfonds.



Sauce mit Cherrydatteltomaten und Sahne  
Für 2 Personen:

- 250 g Cherrydatteltomaten
- 1 rote Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 grüne Peperoni
- 50 ml Rinderfond
- 100 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Paprikapulver
- Petersilie
- 350 g vietnamesische Nudeln
- Öl
- Grano Padano

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

Cherrydatteltomaten vierteln und in eine Schale geben.

Gemüse putzen, bei Bedarf schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Petersilie kleinwiegen.

Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse darin kurz andünsten. Tomaten dazugeben. Petersilie dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und einer guten Portion Paprika würzen. Mit Rinderfond und Sahne ablöschen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 1/2 Stunden köcheln lassen. Danach bei höherer Temperatur und ohne Deckel für mehr Würze auf die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren.

Kurz vor Ende der Garzeit Nudeln in kochendem Wasser 2 Minuten garen.

Sauce abschmecken.

Nudeln zu der Sauce geben und alles gut vermischen,

Nudeln mit Sauce auf zwei tiefe Nudelteller geben.

Mit frisch geriebenem Grano Padano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Pastinakentarte

Diese Tarte verdient ihren Namen wirklich. Sie ist dünn, wie eine Tarte eben sein soll.



Feine, dünne Tarte

Dieses Mal Pastinaken anders als Backwerk zubereitet und gebacken. Nicht in der Küchenmaschine fein gerieben und in einem Rührkuchen anstelle eines Teils des Weizenmehls mitgebacken.

Nein, dieses Mal zwar auch feingerieben. Aber zu einem Eierstich, der ja immer Grundlage für eine Tarte ist, hinzugegeben, vermischt und als Tarte mit einem Mürbeteig gebacken.

Schmeckt sehr gut, hat eben einen leicht pikanten, weil gemüsigen Geschmack und Charakter.

Ich kann Ihnen nur empfehlen, gehen Sie zum Discounter, kaufen Sie ein Pfund Pastinaken und backen Sie die Tarte sofort nach! Sehr lecker.

*Für den Mürbeteig:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Füllmasse:*

- [Grundrezept](#)

*Zusätzlich:*

- 500 g Pastinaken

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



Lecker und gemüsig  
Pastinaken putzen, schälen und in der Küchenmaschine fein reiben.

Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Füllmasse nach dem Grundrezept zubereiten.

Pastinaken zur Füllmasse geben, alles gut vermischen und auf den Mürbeteig in der Backform geben.

Tarte die oben angegebene Zeit im Backofen backen.

Herausnehmen und gut abkühlen lassen. Backform und -papier entfernen. Auf eine Kuchenplatte geben. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

# Tagliatelle mit Lachs, Knoblauch und Sahne

Welches sind Ihre Lieblingspasta? Meine eindeutig Tagliatelle und Fettuccine. Also eine Art italienische Bandnudeln. Ich esse sie wirklich sehr gern.



Mit geräuchertem Lachs

Leider hat mein Discounter diese Nudeln nicht im Sortiment. Ich muss immer einige Zeit warten, bis ich zu einem Supermarkt, der etwas weiter entfernt liegt, mit einem größeren Sortiment komme und dort original italienische Tagliatelle und Fettucchine einkaufen kann.

Eine ganz einfache Zubereitung bietet sich hier an. Um die Pasta in den Vordergrund rücken zu lassen und ihr den entsprechenden Stellenwert einzuräumen.

Für die Sauce verwende ich frischen Knoblauch, den ich in Olivenöl kurz andünste. Dann kommt Sahne hinzu. Gewürzt wird

nur mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker. Und als kleine Krönung für die Sauce und das Gericht kommt geräucherter Lachs, der in kleine Stücke zerrupft wurde, noch kurz in die Sauce und wird darin nur erhitzt.



Lecker und schmackhaft

Für 2 Personen:

- 350 g Tagliatelle
- 250 g geräucherter Lachs (2 Packungen à 125 g)
- 6 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 8 Min.

Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach

drücken und kleinschneiden.

Lachsscheiben in grobe Stücke zerrupfen.

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 8 Minuten garen.

Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen. Knoblauch darin andünsten. Sahne dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Kurz vor Ende der Garzeit der Pasta Lachs in die Sauce geben und nur kurz erhitzen.

Pasta zur Sauce geben. Alles gut vermischen.

Pasta mit Sauce auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

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

Es ist Frühling! Und es ist Bärlauchzeit!



### Viel frischer Bärlauch

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

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

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

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

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

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



Hervorragende, saucensüffige Pasta

Für 2 Personen:

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

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

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

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

Austernpilze in kleine Würfelchen schneiden und in eine Schale geben.

Bärlauch putzen, quer kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 10 Minuten garen.

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

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

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

Sauce mit etwa 6 Esslöffeln des Kochwassers der Pasta verlängern.

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

Servieren. Genießen. Guten Appetit?

---

# Bananentarte mit Schokoladenstreuseln



Bananen hat man ja immer zuhause. Sie zählen mittlerweile zu einer Art Standardobst, das wir Deutsche konsumieren. Neben Äpfeln und Orangen. Und meistens hat man dann nach einigen Tagen auch einige Bananen, die merklich weich werden und dann irgendwann auch braune Stellen aufweisen. So richtig appetitlich zum Aus-der-Hand-Essen sind diese dann nicht mehr.

Aber Sie können sie ja dann auch noch anderweitig verwenden. Zum Beispiel für diese schöne, schmackhafte Tarte. Sie gelingt im Backofen nach 30 Minuten hervorragend. Schmeckt sehr saftig. Und da Banane und Schokolade immer miteinander harmonieren, bekommt die Tarte noch einige Handvoll Schokoladenstreusel obenauf, um das Ganze abzurunden. Probieren Sie es aus und verwerten Sie Ihre restlichen Bananen!

*Für den Mürbeteig:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Füllmasse:*

- [Grundrezept](#)

*Zusätzlich:*

- 10 Bananen

*Für die Dekoration:*

- 2 Handvoll Schokoladenstreusel

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Verweildauer im Backofen 30 Min. bei 170 °C Umluft*

Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Bananen schälen, putzen, längs einmal halbieren und dann quer in schmale, halbe Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben.

Eierstich mit den Eiern und der Sahne zubereiten. Zu den Bananen geben und alles gut mit dem Backlöffel vermischen. Auf den Mürbeteig geben.

Die oben angegeben Zeit in den Backofen geben.

Herausnehmen, abkühlen lassen, mit Schokoladenstreuseln bestreuen, Backform und Backpapier entfernen und auf eine Kuchenplatte geben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

# **Italienische Bratwürste mit Curry-Blumenkohl und Kohlrabi in Sahnesauce**



### Mit gelbem Curry-Blumenkohl

Sie kennen doch sicherlich Rostbratwürste. Und haben diese auch schon einmal im Sommer auf dem Grill zubereitet. Oder zumindest in der heimischen Küche in der Pfanne gebraten. Dann kennen Sie auch den typischen Geschmack, den eine Rostbratwurst hat. Besonders deutlich ist dies bei der Thüringischen Rostbratwurst.

Ich selbst kann dies nicht genau definieren, wonach denn eigentlich eine Rostbratwurst schmeckt. Ich kann nur feststellen, dass sie eben einen ganz typischen Geschmack hat. Vermutlich sind da bestimmte Gewürze in der Wurstmasse dafür verantwortlich.

Ich habe hier italienische Bratwürste nach Art der Rostbratwurst von einem Schlachter vorliegen. Die Würste stammen von einem Schlachter in Jork, eine kleine Stadt im Alten Land im Westen Hamburgs, das ja für seinen Obstanbau bekannt ist. Und überraschenderweise habe ich gerade dort vor zwei Wochen eine Rundwanderung um Jork herum durch die Apfelbaumplantagen und auf dem dortigen Deich gemacht. Da

hätte ich bei dem Schlachter auch gleich vor Ort frisch einkaufen können.



Italienische Bratwürste nach Art der Rostbratwurst  
Zurück zur Rostbratwurst. Die vorliegenden italienischen Würste bestehen zu 70 % aus Schweinefleisch. Das schmeckt man auch heraus. Dann aus Gewürzen, die aber nicht im einzelnen deklariert sind. Aber diese Würste haben genau diesen typischen Geschmack einer Rostbratwurst.

Als Beilage gibt es Kohlrabi und Blumenkohl. Beides nur in Wasser gegart. Der Blumenkohl bekommt die Sonderbehandlung, dass etwas Curry ins Kochwasser kommt, wodurch die Beilage ein gelber Curry-Blumenkohl wird. Und zusätzlich kommt noch ein kleines Sößchen über den Blumenkohl, das ich aus Sahne und ebenfalls Curry zubereite.

Das Gemüse ist frisch und knackig, die Würste kross, knusprig und lecker. Was will man mehr?

*Für 2 Personen:*

- 4 italienische Bratwürste nach Art der Rostbratwurst (etwa 600 g)
- 1 Blumenkohl
- 2 Kohlrabi
- 2 TL Currysauce
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 100 ml Sahne
- Rapsöl
- etwas frische Petersilie

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



Sehr lecker und würzig  
Petersilie kleinwiegen,

Kohlrabi putzen, schälen und in grobe Würfel schneiden. In kochendem Wasser in einem Topf 15 Minuten garen.

Parallel dazu Blumenkohl putzen, Strunk entfernen und nur die

großen Röschen verwenden. Wasser in einem Topf erhitzen, 1 TL Curry dazugeben und Röschen darin 12 Minuten garen.

Ebenfalls parallel dazu Öl in einer Pfanne erhitzen und Würste darin etwa 3 Minuten auf jeder Seite kross und knusprig braten.

Kochwasser des Kohlrabi und des Blumenkohl abschütten. Kohlrabi mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Sahne in einem kleinen Topf erhitzen, 1 TL Currysüppchen hinzugeben und salzen. Abschmecken.

Jeweils zwei Würste auf einen Teller geben. Kohlrabi und Blumenkohl darauf verteilen. Sauce über den Blumenkohl geben. Blumenkohl mit der Petersilie garnieren.

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 Säsigkeit 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!

---

# Thüringer Rostbratwürste auf Chinakohlbett und Bohnen



Mit leckeren Rostbratwürste  
Zu Würsten passen nicht immer nur Bratkartoffeln oder  
Spiegeleier.

Sie können auch einige Gemüsesorten dazu garen und als Beilage  
reichen.

Hier wird der Chinakohl ein wenig gegart und als Bett unter  
die Würste gelegt.

Dazu kommt noch eine Portion Bohnen.

Ein wenig ausgefallen, da es mit der Sahne auch noch ein  
kleines Sößchen zu den Würsten und dem Gemüse gibt.

Für 2 Personen:

- 4 Thüringer Rostbratwürste
- 8 Chinakohlblätter
- 400 g Bohnen
- 100 ml Sahne
- Salz
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.



Mit leckeren Rostbratwürste  
Bohnen putzen. Chinakohlblätter ebenfalls.

Bohnen in kochendem Wasser 15 Minuten garen. In den letzten 4 Minuten die Chinakohlblätter dazugeben und mitgaren.

Parallel dazu Butter in einer Pfanne erhitzen und Würste darin kross anbraten. Mit der Sahne ablöschen, Röststoffe mit dem Kochlöffel vom Boden ablösen und mit der Sahne vermengen. Sauce salzen und abschmecken.

Gemüse salzen.

Jeweils vier Chinakohlblätter längs auf einem Teller drapieren. Jeweils zwei Würste darauf geben. Bohnen links und rechts daneben geben. Etwas Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Obst-Tarte



Mit drei Obstsorten

Wenn Sie diverse Obstsorten vorrätig haben und nicht wissen, wie Sie sie verarbeiten können, bietet sich natürlich ein Obstkuchen an. Oder eine Obstkugel, die man mit einer Füllmasse aus einem Milchprodukt und Gelatine zubereitet. Und in die man einfach das geputzte und kleingeschnittene Obst gibt.

Man kann aber auch noch eine andere Verwertung wählen, nämlich eine einfachen Tarte mit einem Mürbeteig. Diese bietet sich besonders an, wenn man Sahne und Eier vorrätig hat, die für die Füllmasse, den Eierstich, benötigt werden und die man demnächst verbrauchen muss, weil sie sonst verderben.

In diesem Fall hatte ich Bananen, Heidelbeeren und eine Mango vorrätig. Und die für die Tarte noch erforderliche Sahne und Eier. Die Zutaten für den Mürbeteig wie Mehl und Margarine sollte man eigentlich immer zuhause vorrätig haben.

Die Bananen wurden geputzt, geschält, längs geviertelt und quer in kleine Stücke geschnitten. Die Heidelbeeren kamen natürlich im Ganzen hinein. Und die Mango wurde geschält, entkernt und in kleine Würfel geschnitten.

Und in dieser Reihenfolge kamen die drei Obstschichten übereinander. Und wurden mit dem Eierstich übergossen, der die Lücken und Löcher bei dem Obstbelag füllte und schloß.

Solch eine Tarte, gerade mit Mürbeteig und Obst, braucht im Backofen keine 180 °C und 60 Minuten Backzeit. Sie können beides etwas reduzieren. Die Tarte ist auch schon bei 170 °C und 40 Minuten Backzeit durchgebacken. Sie sehen es an der Oberfläche des Eierstichs, der nach dieser Backzeit schon deutlich gebräunt ist.

*Für den Mürbeteig:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Tarte:*

- [Grundrezept](#)

*Zusätzlich:*

- 2 Bananen
- 200 g Heidelbeeren (1 Packung)
- 1 Mango

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Verweildauer im Backofen bei 170 °C 40 Min.*



Lecker und fruchtig  
Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Bananen schälen, längs vierteln und quer in kleine Stücke schneiden. in eine Schale geben.

Mango schälen, entkernen und Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Ebenfalls in eine Schale geben.

Bananenstücke als erstes auf den Mürbeteig in der Backform geben und verteilen. Heidelbeeren als zweite Lage darüber verteilen. Und schließlich als dritte Lage die Mangowürfel darüber verteilen.

Alles etwas gleichmäßig verteilen und andrücken.

Eierstich mit den Eiern und der Sahne mit dem Schneebesen in einer Schale zubereiten.,.

Dann den Eierstich darüber geben und alles gut verteilen.

Tarte nach dem Grundrezept backen.

Tarte nach dem Backen gut abkühlen lassen. Backform und Backpapier entfernen. Tarte auf eine Kuchenplatte geben. Stückweise anschneiden. Servieren. Guten Appetit!

# Jungbullengulasch in Currysauce mit Mienudeln



Asiatisch anmutend aufgrund der verwendeten Gewürze  
Sie freuen sich sicherlich auch darüber, wenn Sie ab und zu  
beim Einkaufen auch ein spezielles, preiswertes Stück Fleisch  
bekommen. Und nicht immer nach dem Mainstream einkaufen müssen  
und immer die gleichen Fleischstücke kaufen. In diesem Fall  
konnte ich Gulaschfleisch vom Jungbulen erstehen. Etwas  
teurer als das normale, gemischte Gulaschfleisch im Kühlregal  
des Discounters. Aber sehr schön von Farbe und Struktur des  
Fleisches anzusehen. Und wie sich später nach der Zubereitung  
herausstellte, auch sehr, sehr lecker.

Bei diesem Rezept wird das Gulasch asiatisch anmutend  
zubereitet. Denn es kommen einige Teelöffel Currysüppchen in die  
Sauce. Dann eine große Portion frisch geriebener Ingwer.  
Schließlich für eine leichte Schärfe noch eine rote  
Chilischote. Und um die Sauce noch abzurunden und ihr den  
gewissen Kick zu geben, kommt Zitronengras in die Sauce und  
wird mitgekocht.

Für Flüssigkeit, Säigkeit und Bindung sorgt einerseits die  
Sahne. Zum anderen, um die Sauce ein wenig zu verlängern, der  
Chardonnay.

Als Sättigungsbeilage verwende ich dafür Mienudeln, das  
unterstreicht den asiatischen Touch des Gerichts.

*Für 2 Personen:*

- 500 g Jungbullengulasch
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- ein Stück frischer Ingwer
- 1 Stängel Zitronengras
- 1 getrocknete, rote Chilischote
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- 200 ml Chardonnay
- 2 TL Currysüppchen
- Salz

- Zucker
- Olivenöl
- 2 Portionen Mienudeln

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 4 Std.*



Mit asiatischen Mienudeln anstelle von deutschen Nudeln  
Chilischote putzen und quer kleinschneiden.

Zitronengras in grobe Stücke schneiden und mit einem großen Messer platt drücken.

Zwiebeln und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Fleisch darin einige Minuten unter Rühren anbraten. Ingwer auf einer Küchenreibe fein in das Gulasch hineinreiben. Chili dazugeben. Ebenfalls das Zitronengras dazugeben. Mit Sahne und Weißwein ablöschen. Mit dem Currysüppchen würzen. Dann noch mit Salz und einer Prise Zucker würzen.

Alles gut verrühren und bei geringer Temperatur zugedeckt vier Stunden schmoren lassen.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Mienudeln in kochendem Wasser 15 Minuten garen. Kochwasser durch ein Nudelsieb abgießen.

Sauce des Gulasch abschmecken. Zitronengras herausnehmen.

Mienudeln auf zwei tiefe Nudelteller verteilen. Gulasch großzügig mit viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!