

# FrISChe Girasoli mit Teriyaki-Sauce

Einfaches Pasta-Gericht. Schnell zubereitet. Aber sehr lecker.

Für die Pasta wähle ich frische, gefüllte Girasoli. Und zwar gefüllt mit Kürbis und Salbei.

Als Sauce einfach nur Teriyaki-Sauce.

Ich garniere das Gericht mit etwas kleingewiegter Petersilie.

[amd-zlrecipe-recipe:522]

---

## Hackfleisch-Zwiebel-Pfanne

Ein einfaches Gericht. Und sehr schnell zubereitet. Hackfleisch hat man eigentlich immer zuhause im Gefrierschrank vorrätig. Und Zwiebeln oder Schalotten im Gemüsefach des Kühlschranks auch.

Ich würze mit süßem Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker. Und kleingewiegten frischen Kräutern wie Rosmarin und Salbei.

Ich bilde ein kleines Sößchen mit einem Schuss Merlot.

Garniert wird mit etwas frisch geriebenem Parmesan.

[amd-zlrecipe-recipe:322]

---

# Innereien-Pasta-Pfanne

Dieses Mal bereite ich ein Innereien-Gericht zu, für das ich drei Innereien verwende. Herz, Leber und Niere.

Ich schneide sie klein und brate sie in Butter an.

Das Herz ist festes Muskelgewebe, die Leber und Niere jedoch Drüsengewebe. Ich brate daher das Herz zuerst und ein wenig länger an, die Leber und Niere jedoch etwas kürzer.

Dazu kommen noch eine Zwiebel und Knoblauch.

Und gestückelte Tomaten aus der Dose, Champignons und Pasta.

Ich würze mit süßem Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker. Und kleingewiegten Kräutern wie Rosmarin, Salbei und Thymian.

Ein kleines Sößchen bilde ich mit einem Schuss Merlot.

Das Ganze ergibt ein sehr leckeres und schmackhaftes Gericht.

[amd-zlrecipe-recipe:321]

---

# Rosenkohl-Auflauf

Hier bereite ich einen vegetarischen Auflauf zu. Mit Rosenkohl.

Dazu noch Kartoffeln, Pasta, rote Zwiebel und gestückelte

Tomaten aus der Dose.

Ich würze mit süßem Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker. Und kleingewiegtem Rosmarin, Salbei und Thymian.

Die Auflaufform gieße ich mit Gemüsefond auf, damit die Zutaten darin garen können.

Ich gebe geriebenen Gouda-Käse zum Überbacken und Garnieren auf den Auflauf.

[amd-zlrecipe-recipe:320]

---

## **Überbackene, gefüllte Niere mit Pommes frites**

Ein Innereien-Gericht. Ich wähle Schweine-Nieren, die ich längs einschneide, aufklappe und dann mit frischen Kräutern und geriebenem Gouda fülle.

Dann brate ich sie in Butter an, lösche mit Weißwein ab, gebe noch eine Portion geriebenen Gouda oben auf, um sie zu überbacken, und gare sie zugedeckt bei geringer Temperatur etwa 10 Minuten.

Dazu wähle ich als Beilage die zweite Portion der Pommes frites, die ich in der Mikrowelle zubereiten kann.

[amd-zlrecipe-recipe:313]

---

# Provençalisches Risotto

Ich bereite ein recht normales Risotto zu. Den Risotto-Reis lösche ich immer wieder mit Gemüse-Fond ab.

Ich variiere aber das Risotto, indem ich eine Art provençalisches Risotto zubereite. Ich gebe provençalische Kräuter wie Rosmarin, Salbei und Thymian dazu. Ich gebe die frischen Kräuter auch schon am Anfang der Zubereitung des Risotto dazu, damit der Risotto-Reis den Geschmack der Kräuter übernimmt.

Risotto bereitet man nicht mit dem normalen Langkornreis zu, den man für Gerichte mit Reis verwendet. Sondern mit Mittelkorn-Reis, einem speziellen Risotto-Reis. Der Mittelkorn-Reis hat den Vorteil, dass er nach dem Zubereiten des Risotto außen schön weich, aber der Kern eines Mittelkorn-Reises noch etwas bissfest ist.

Ein klassisches Risotto bereitet man zu, indem man den Risotto-Reis unter ständigem Rühren etwa 20 Minuten gar kocht. Dabei brät man den Reis zuerst in etwas Butter an, damit er Röststoffe bekommt. Und dann gibt man in mehreren Durchgängen jeweils portionsweise etwas Gemüsefond dazu. Dann lässt man den Fond verkochen bzw. vom Reis aufnehmen. Und gibt wieder eine Portion Fond dazu. Dies führt man so lange durch, bis der Risotto-Reis gar ist. Und ein Risotto muss natürlich vor allem sehr schlotzig gelingen.

Zum Verfeinern und für einen besseren Geschmack gebe ich vor dem Servieren noch frisch geriebenen Parmesan unter den Risotto-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:309]

---

# Provençalische Vollkorn-Pennette-Rigate

Ein Pasta-Gericht. Für die Pasta habe ich Pennette Rigate gewählt. Und zwar Vollkorn-Nudeln.

Die Sauce bereite ich mit sehr viel frischen Kräutern wie Rosmarin, Salbei und Thymian zu und damit gebe ich ihr einen provençalischen Touch.

Desweiteren gebe ich Zwiebel und Knoblauch in die Sauce.

Ein wenig Flüssigkeit erhält die Sauce durch einige Löffel des Kochwassers der Pasta.

[amd-zlrecipe-recipe:298]

---

# Spaghetti in Salbei-Butter

Ich hatte wieder einmal Appetit auf ein schönes Pasta-Gericht.

Ich habe Spaghetti gewählt.

Und habe eine Salbei-Butter dazu zubereitet. Dazu brate ich Zwiebel und Knoblauch in Butter an. Dann gebe ich sehr viel frischen Salbei in die Butter.

Die Spaghetti gebe ich tropfnass aus dem Kochwasser in die Butter und schwenke sie kräftig darin herum.

Und richte das Gericht in tiefen Pasta-Tellern an.

[amd-zlrecipe-recipe:296]

---

# Überbackene Hähnchenschenkel in Kräuter-Käse-Sauce mit Basmati-Reis

Ein einfaches Gericht. Ich habe Hähnchenschenkel mit Rückenteil verwendet, damit man beim Essen mehr Fleisch zum Verzehren hat.

Die Sauce bilde ich aus trockenem Weißwein, frischen Kräutern wie Rosmarin, Salbei und Thymian und geriebenem Gouda.

Die Hähnchenschenkel überbacke ich noch ein wenig, indem ich geriebenen Gouda auf sie gebe.

Die Sauce gelingt sehr lecker und schmackhaft.

Als Beilage wähle ich Basmati-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:294]

---

# Provençalisches Gemüse- Allerlei mit Tortellini

Ein Gemüse-Allerlei mit 11 Gemüsesorten.

Den provençalischen Touch erhält das Gericht durch frische Kräuter wie Thymian, Salbei und Rosmarin.

Ich mische noch frische Tortellini unter das Gemüse.

Und garniere mit frisch geriebenem Parmesan.

Das Gericht ist durch die verwendete Peperoni doch leicht scharf.

[amd-zlrecipe-recipe:286]

---

# Rinderleber in Rotwein-Sauce mit Kräuter-Reis

Einfach zwei Scheiben Rinderleber, gewürzt und bemehlt, in Butter gebraten.

Ich gebe den Leberscheiben auf jeder Seite etwa 2–3 Minuten, dann sind sie durchgegart, aber innen noch rosé.

Dazu ein kleines Rotwein-Sößchen. Die Sauce hat den Vorteil, dass sie durch das Mehl, in dem ich die Leberscheiben wende

und das sich in der Pfanne befindet, gleichzeitig auch ein wenig eindickt.

Als Beilage wähle ich Kräuter-Reis, den ich mit Basmati-Reis und frischen Kräutern wie Thymian, Salbei und Rosmarin zubereite.

[amd-zlrecipe-recipe:284]

---

## FrISChe Kräuter



Rosmarin

Da hat doch mein Discounter Aldi Nord derzeit frische Kräuter im Angebot. Große Pflanzen in einem schönen Tontopf. Die Pflanze zu 1,99 €. Da habe ich doch gleich einmal mehrere Pflanzen eingekauft, und zwar Thymian, Salbei und Rosmarin. Allein der Tontopf kostet ja im Einzelhandel mehr als die

ganze Pflanze kostet.



Salbei

Ich freue mich schon darauf, mit frischen Kräutern zu kochen. Das erste Gericht wird vermutlich eine provençalische Gemüsepfanne mit frischen Kräutern. Lecker.

---

## Hackfleisch-Topf



## Leckerer Topf

Eine Art Eintopf, in den ich Hackfleisch und Speck und diverse andere Zutaten hineingebe, die ich gerade noch im Kühlschrank vorrätig habe.

Die Sauce bilde ich mit selbst zubereitetem, eingefrorenem Bratenfond.

Ich gebe kleingeschnittene Kartoffeln mit Schale hinzu, da ich Bio-Kartoffeln verwende.

*Mein Rat:* Wer möchte, kann einen Feuer-Topf daraus machen, indem er Chilis oder Peperonis hinzugibt.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 250 g Hackfleisch
- 120 g Speck
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- 4 orange Mini-Paprika
- 1 Mini-Salatgurke

- 8–10 braune Champignons
- 5 kleine Kartoffeln
- 250 ml Bratenfond
- einige Zweige Thymian
- 4–5 Salbeiblätter
- 1/4 Zitrone (Saft)
- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- Butter

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

Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin 10–15 Minuten garen. Herausnehmen, abkühlen lassen und mit Schale in Würfel schneiden.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Paprikas und Salatgurke putzen. Paprikas längs halbieren und quer in halbe Ringe schneiden. Salatgurke längs halbieren und quer in halbe Stücke schneiden. Champignons halbieren. Speck in kurze Streifen schneiden.

Blättchen vom Thymian abzupfen. Salbei kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem Topf erhitzen und Hackfleisch, Speck, Schalotten und Knoblauch darin anbraten. Restliches Gemüse und Kartoffeln dazugeben. Kräuter dazugeben. Bratenfond hinzugeben. Kräftig mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer würzen. Zitronensaft dazugeben. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen.

Sauce abschmecken. Eintopf auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit Petersilie garnieren. Servieren.

---

# Gebratener Leberkäse mit Rührei



Leckerer Leberkäse

Ein einfaches Geeicht. Wenige Zutaten. Schnell zubereitet.

Gebratener Leberkäse. Dazu Rührei, das ich mit Kräutern und Chili würze.

## Zutaten für 2 Personen:

- 8 Scheiben Leberkäse (etwa 500 g)
- 4 Eier
- 2 Chilischoten
- 2 Zweige Rosmarin
- einige Zweige Thymian
- 4 Salbeiblätter
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** 5 Min.

Blättchen vom Rosmarin und Thymian abzupfen und kleinwiegen.

Salbei kleinschneden. Chilischoten putzen und quer in Ringe schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und 4 Scheiben Leberkäse darin einige Minuten anbraten. Leberkäsescheiben wenden und einige weitere Minuten anbraten.

Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben. Kräuter dazugeben. Chili hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Verrühren.

Hälfte der Eimasse über den Leberkäse geben. Kräftig anbraten.

Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmhalten.

Zweite Portion in der gleichen Weise zubereiten. Servieren.

---

## Kräuter-Öl



## Würziges Kräuter-Öl

Ich wollte bei meinem Supermarkt endlich wieder einige langjährige Küchenkräuter kaufen, nur hatte er leider keine vorrätig. Also habe ich jeweils einige Kräuterzweige in der Packung gekauft, jeweils etwa 10–15 g des frischen Krauts. Und zwar Rosmarin, Zitronenthymian und Salbei.

Nun hatte ich zumindest endlich wieder frische Kräuter, um ein frisches Kräuter-Öl anzusetzen, das die kommenden Wochen etwas durchziehen kann.

Da ich auch frische, kleine, rote Chilis gekauft habe, konnte ich diese auch verwenden, um dem Öl etwas Schärfe zu verleihen. Und natürlich kommt etwas frischer Knoblauch hinzu, damit das Öl auch mit diesem Knoblaucharoma durchziehen kann.

*Mein Rat:* Für dieses frisch angesetzte Kräuter-Öl, für das ich nur frische Zutaten verwende, verwendet man natürlich auch nur ein qualitativ hochwertiges Oliven-Öl.

### **Zutaten:**

*Für das Kräuter-Öl:*

- 1 großer Zweig Rosmarin
- viele Zweige Zitronenthymian
- 3–4 Blätter Salbei
- 3 Chilischoten
- 3–4 Knoblauchzehen
- etwa 200 ml Oliven-Öl

*Geräte:*

- kleines Fläschen mit etwa 200–250 ml Fassungsvermögen und einer Ausgieß-Tülle

**Zubereitungszeit:** 5 Min.

Knoblauch schälen und längs zerteilen. Chilischoten putzen und Stiele entfernen.

Knoblauch und Chilis in das Fläschchen geben. Dann Kräuterzweige bzw. -blätter hineingeben. Mit Oliven-Öl auffüllen. Ausgieß-Tülle aufsetzen. Am besten in einer dunklen Speisekammer einige Wochen ziehen lassen, man kann das Fläschchen aber auch in der Küche stehen lassen.

---

**Lebergeschnetztes mit  
Zwiebeln und Apfel und  
Bandnudeln**



## Leber-Zwiebel-Apfel mit Pasta

Die Kombination Leber-Zwiebel-Apfel passt eigentlich immer. Diesmal jedoch gare ich halbierte Apfelspalten direkt mit der Leber mit. Wichtig ist, die Leberstreifen wirklich nur einige Minuten zu garen, so bleiben sie innen noch zart und rosé. Gerne brate ich als erstes Sardellenfilets im Fett an, der Geschmack passt auch gut zur Leber. Und trockener Weißwein bringt etwas Sauce. Als Kraut kommt frischer Salbei hinzu, der auch gut zur Leber passt. Und dazu einfach Bandnudeln.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 1 Scheibe Rinderleber (etwa 200 g)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Apfel
- 6 Sardellenfilets (eingelegt)
- $\frac{1}{2}$  Topf Salbei
- trockener Weißwein
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

- Bandnudeln

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

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Zwiebeln in Streifen schneiden. Knoblauch kleinschneiden. Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Dann in schmale Spalten schneiden und diese halbieren. Leber in etwa 3–4 cm lange Streifen schneiden. Blätter vom Salbei abzupfen.

Pasta nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Butter in einer Pfanne erhitzen. Sardellenfilets hineingeben, andünsten und etwas zerfallen lassen. Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und mit andünsten. Dann sofort die Apfelspalten und gleich die Salbeiblätter im Ganzen. Leberstreifen salzen und pfeffern und ebenfalls hinzugeben. Alles kurz anbraten, dann mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen und noch kurz garen.

Bandnudeln auf zwei Pastateller verteilen und das Geschnetzelte mit Sauce darüber geben.