Schweineniere in Rotwein-Sauce mit Kartoffelspalten



Niere mit Sößchen und Spalten

Ich brate die Niere auf beiden Seiten kross an. Dazu etwas Gemüse wie Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel. Die Niere soll nach dem Garen innen noch leicht rosé sein. Dann zaubere ich ein kleines Sößchen mit Rotwein, die ich zum Ende der Garzeit stark reduziere.

Dazu als Beilage frittierte Kartoffelspalten. Da ich Bio-Kartoffeln verwende, frittiere ich die Spalten mit Schale.

Die wenige, stark reduzierte Sauce passt hervorragend zu den Kartoffelspalten.

Mein Rat: Wenn die Kartoffelspalten im siedenden Fett in der Friteuse oben schwimmen, sind sie gar.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Schweineniere (200 g)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 große Kartoffeln
- 200 ml Chianti
- Salz
- bunter Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Fett in der Friteuse auf 180 ºC erhitzen

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Kartoffeln halbieren und dann in Spalten schneiden

Niere auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Niere auf beiden Seiten jeweils kross anbraten. Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel dazugeben und ebenfalls anbraten. Mit Rotwein ablöschen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas köcheln lassen und dann die Sauce kräftig reduzieren.

Währenddessen Kartoffelspalten etwa 5 Minuten in der Friteuse frittieren. Herausnehmen, auf einen großen Teller geben und salzen.

Niere dazugeben. Rotweinsößchen mit Gemüse über der Niere verteilen. Servieren.

[nurkochen rezept="3384″ portionen="1″ titel="Schweineniere in Rotwein-Sauce mit Kartoffelspalten"]

Kabeljau-Filet mit Pommes frites



Der Pommes wohl etwas zuviel

Ich hatte überlegt, mir erneut ein schönes Steak zu kaufen. Entrecôte, Rumpsteak oder Hüftsteak. Dann dachte ich mir, ich habe in letzter Zeit hier recht oft Rezepte für Steaks mit oder ohne Beilage veröffentlicht. Das sollte ich vielleicht anders machen. Also entschied ich mich, einfach mal ein Fisch-„Steak“, also ein großes Fisch-Filet zu kaufen und zuzubereiten. Ich wählte ein Kabeljau-Filet, das sehr viel Geschmack hat. Und somit gleichwertig ist zu Steaks von Rindern. Außderdem bereite ich ein großes Stück Fisch-Filet zu, das es somit an Masse auch mit einem Steak aufnehmen kann.

Als Beilage wähle ich ganz einfach Pommes frites, einfach zuzubereiten in der Friteuse.

Aber zu dem Fisch-Filet bereite ich dennoch ein kleines Söße̊chen aus Weißwein zu, und als Gewürz wähle ich nur Salz,

Pfeffer und Dill.

Mein Rat: Beim Frittieren auf frisches oder wenig gebrauchtes Fett achten. Ich hatte dies diesmal beim Frittieren nicht beachtet.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Kabeljau-Filet (300 g)
- Pommes frites
- trockener Weißwein
- getrockneter Dill
- Salz
- bunter Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Garzeit 5 Min.

Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen.

Filet auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Filet auf beiden Seiten jeweils einige Minuten kross anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben, mit Dill bestreuen und warmhalten.

Butter und Röststoffe in der Pfanne mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Verrühren, etwas köcheln lassen und reduzieren.

Pommes in der Friteuse frittieren. Heruasnehmen, auf einen Teller geben und salzen.

Sößchen über das Filet geben, Pommes frites dazugeben und alles servieren.

Pansen in Rotwein-Sauce mit Rosinen-Bulgur



Schmackhaftes Ragout auf feinem Bulgur

Diesmal bereite ich Pansen gegart in einer Rotwein-Sauce zu. Zuvor wird der Pansen wie immer etwa 3 Stunden in Gemüsefond gegart.

Die Sauce bereite ich mit Schalotte, Knoblauch und Ingwer zu. Eine gelbe Peperoni liefert etwas Schärfe.

Dazu Bulgur als Beilage, dem ich eingeweichte Rosinen untermische.

Mein Rat: Den Gemüsefond, in dem man den Pansen gart, aufbewahren. Davon kommt etwas in die Sauce.

Noch ein Rat: Für das Garen des Pansens kann man ruhig industriell gefertigten Gemüsefond aus Würfel oder Pulver verwenden. Es wird doch eine große Menge verwendet, die man als selbst zubereiteten Fond nicht immer vorrätig hat.

Der Pansen ist nach dem langen Garen butterweich. Und der Bulgur mit den süßen Rosinen wirkt etwas ausgleichend zu der kräftigen, würzigen Sauce.

Zutaten für 1 Person:

- 300 g Pansen
- 2 l Gemüsefond
- 1 Tasse Bulgur
- 50 g Rosinen
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- ein Stück frischer Ingwer
- 1 gelbe Peperoni
- 200 ml trockener Rotwein
- 1/2 Schöpfkelle Gemüsefond
- Salz
- bunter Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 Stdn. | Garzeit 1 Std.

Fond in einem großen Topf erhitzen und Pansen 3 Stunden darin köcheln. Pansen herausnehmen, abkühlen lassen und in kleine Stücke schneiden.

Währenddessen Wasser in eine Schale geben und Rosinen darin 1–2 Stunden einweichen.

Schalotte, Knoblauch und Ingwer schälen und kleinschneiden. Peperoni putzen und kleinschneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Peperoni und Ingwer dazugeben und mit anbraten. Pansen dazugeben und ebenfalls kurz mit anbraten. Mit Rotwein ablöschen. Fond dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Dann ohne Deckel bei mittlerer Temperatur auf etwa ein Viertel der Sauce reduzieren. Sauce abschmecken.

Währenddessen Bulgur nach Anleitung zubereiten. Rosinen aus dem Wasser nehmen, kurz vor Ende der Garzeit zum Bulgur geben, untermischen und erhitzen. Bulgur auf einen Teller geben. Pansen mit Sauce darüber verteilen. Servieren.

Kürbisgnocchi mit süß-scharfer Sauce



Leckere Gnocchi mit Sauce

Diesmal serviere ich die zubereiteten Gnocchi, die ich eingefroren hatte, einfach mit einer asiatischen süß-scharfen Sauce. Ich brate die Gnocchi vorher noch in Öl in der Pfanne an.

Der Übersicht halber führe ich die Zubereitung der Gnocchi nochmals auf.

Ich verwende einen Butternusskürbis, der der einzige Kürbis ist, dessen Schale man mitessen kann.

Nach dem Garen des Kürbis ist dieser recht feucht, so dass man etas mehr Mehl für die Gnocchi benötigt als bei der Zubereitung von Gnocchi aus Kartoffeln.

Mein Rat: Gleich etwas mehr Gnocchi zubereiten, sie lassen sich portionsweise gut einfrieren und für weitere Zubereitungen verwenden.

Noch ein Rat: Mit einer Gabel oder einem Messer kann man die Gnocchi noch etwas verzieren.

Zutaten für etwa 90 Gnocchi:

- 1 kg Butternuss-Kürbis
- 6 Eigelbe
- 1 kg Mehl
- Muskat
- Salz
- schwarzer Pfeffer

- Olivenöl
- süß-scharfe Sauce

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 40 Min.

Kürbis in grobe Stücke schneiden. Wasser in einem Topf erhitzen und Kürbis darin 30 Minuten garen. Herausnehmen, in eine große Schüssel geben und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mehl dazugeben. Ebenfalls Eigelbe dazugeben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verrühren.

Wasser in einem Topf erhitzen und mit zwei kleinen Löffel aus der Kürbismasse kleine Röllchen formen. Portionsweise in das kochende Waser geben und jeweils 3–4 Minuten garen. Herausnehmen, in eine Schüssel geben und abkühlen lasssen. Portionsweise in Gefrierbeutel geben und einfrieren. Etwa 20 Gnocchi für die weitere Zubereitung zurückbehalten.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Gnocchi darin anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Sauce darüber verteilen und servieren.

Lebergeschnetzeltes in Ras-el-Hanout-Sauce mit Reis



Optisch nicht so ganz ansprechend

Wie vor kurzem das Lebergeschnetzelte in einer Curry-Sauce, bereite ich Lebergeschnetzeltes in einer Ras-el-Hanout-Sauce zu.

Ich verwende diesmal Hähnchenlebern. Ich brate die Lebern nur kurz an, damit sie innen noch rosé sind.

Ras el-Hanout ist eine arabische Würzmischung und heißt „Chef des Ladens“, weil nur der Chef diese komplizierte Gewürzmischung herstellen darf.

Mein Rat: Selbst zubereiteten Gemüsefond verwenden anstelle von industriellem aus Brühpulver oder -würfel, es ergibt einen besseren Geschmack.

Zutaten für 1 Person:

- 220 g Hähnchenlebern
- 1 Tasse Basmatireis
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 300 ml Gemüsefond
- 2 TL Ras el-Hanout
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Lebern grob zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Lebern darin anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Noch etwas Butter hineingeben. Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebeln darin anbraten. Fond dazugeben. Ras el-Hanout hinzugeben. Alles verrühren und auf ein Viertel der Flüssigkeit reduzieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Lebern dazugeben und kurz erhitzen.

Reis in einen tiefen Teller geben und Lebern mit viel Sauce darüber geben. Alles servieren.

Lebergeschnetzeltes in Curry-Sauce mit Reis



Leckeres Geschnetzeltes mit viel Sauce und Reis

Rinderleber als Geschnetzeltes zubereitet.

Ich brate die Leber nur kurz an, damit sie innen noch rosé bleibt.

Ich bereite dazu eine Curry-Sauce zu. Dazu verwende ich Curry-Pulver und Gemüsefond. Ich reduziere die Sauce auf etwa ein Viertel der Flüssigkeit, um einen kräftigen Curry-Geschmack zu erhalten.

Mein Rat: Selbst zubereiteten Gemüsefond verwenden anstelle von industriellem Fond aus Brühpulver- oder würfel ergibt einen besseren Geschmack.

Dazu als Beilage Basmatireis.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Rinderleber
- 1 Tasse Basmatireis
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen

- 1 Lauchzwiebel
- 300 ml Gemüsefond
- 2 TL Curry-Pulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Leber in grobe Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Butter in einem Topf erhitzen und Leber darin kurz anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Noch etwas Butter in den Topf geben und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Fond dazugeben. Curry hinzugeben. Alles verrühren und auf ein Viertel der Flüssigkeit reduzieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Leber in die Sauce geben und kurz erhitzen.

Reis in einen tiefen Teller geben und Lebergeschnetzeltes mit viel Sauce darüber geben. Alles servieren.

Hähnchenbrust mit Lauchzwiebeln in Weißwein-

Zitronen-Sauce und Reis



Leckere Hähnchenbrust mit Lauchzwiebeln und Reis

Ein einfaches, schnell zubereitetes Gericht. Ich verwende nur Hähnchenbrust, und als Gemüse Lauchzwiebeln.

Ich bereite die Sauce aus Weißwein und Zitronensaft zu.

Dazu gibt es als Beilage Basmatireis.

Wer möchte, kann zusätzlich eine Peperoni für etwas Schärfe verwenden.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Tasse Basmatireis
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- Ingwer
- 4 Lauchzwiebeln
- trockener Weißwein

- 1 Zitrone (Saft)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und grob zerkleinern.

Hähnchenbrust in Streifen schneiden und salzen und pfeffern.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin anbraten. Hähnchenbrust dazugeben und mit anbraten. Ingwer und Lauchzwiebeln ebenfalls dazugeben und kurz mit anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Zitronensaft dazugeben. Salzen und pfeffern.

Reis in einem tiefen Teller geben und Hähnchen-Lauchzwiebel-Mischung darüber geben. Servieren.

Pochierter Kabeljau mit Reis



Fisch mit Reis in sehr schmackhafter Sauce

Ich pochiere den Kabeljau in selbst zubereitetem Fischfond. Dann reduziere ich den Fischfond und bereite ein leckeres Söße̊chen daraus zu.

Die Sauce bereite ich aus Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel und Ingwer zu. Eine Peperoni sorgt für etwas Schärfe. Eine rote Paprika liefert Farbe. Ich mische vor dem Servieren noch kleingeschnittene Petersilie unter, die ebenfalls noch Farbe bringt.

Mein Rat: Selbst zubereiteter Fischfond ist schmackhafter als ein fertiges Industrieprodukt aus dem Glas.

Noch ein Rat: Den Fischfond wirklich sehr stark zu einer sämigen Sauce reduzieren, dann hat er am meistens Geschmack.

Als Beilage gibt es Basmatireis.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Kabeljaufilets (jeweils etwa 150 g)
- 1 Tasse Basmatireis

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- Ingwer
- 1 grüne Peperoni
- 1/4 rote Paprika
- 300 ml Fischfond
- ¼ Zitrone (Saft)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- ½ Bund Petersilie
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Fond in einem kleinen Topf erhitzen und Filets zugedeckt 10 Minuten im nur noch siedenden Fond pochieren. Herausnehmen, auf einen großen Teller geben, salzen und warmstellen.

Währenddessen Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und klein schneiden. Lauchzwiebel und Peperoni putzen und in Ringe schneiden. Paprika putzen und klein schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Ingwer, Peperoni und Paprika dazugeben und kurz mit anbraten. Fond dazugeben. Alles verrühren und auf etwa ein Fünftel der Flüssigkeit reduzieren. Petersilie kleinwiegen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Petersilie untermischen.

Währenddessen Reis nach Anleitung zubereiten.

Reis zu den Filets geben. Filets mit etwas Zitronensaft säuern. Sauce großzügig über den Reis geben. Alles servieren.

Garnelenschwänze in Tomaten-Sauce mit Reis



Sehr viel Sauce

Meeresfrüchte. Genauer Garnelenschwänze. In einer schmackhaften Tomaten-Sauce.

Ich brate die Garnelenschwänze separat an und flambiere sie mit Gin.



Garnelen beim Flambieren

Die Sauce bereite ich aus Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel zu. Für etwas Schärfe sorgt eine Peperoni. Und Tomaten. Dazu Tomatenmark. Und Weißwein und selbst zubereiteter Gemüsefond. Verfeinert mit Rosmarin. Für etwas Farbe hebe ich vor dem Servieren noch Petersilie unter.

Dazu gibt es als Beilage Reis.

Das Ganze ergibt ein schmackhaftes Gericht mit wirklich viel Sauce.

Zutaten für 1 Person:

- 100 g Garnelenschwänze
- 1 Tasse Reis
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 grüne Peperoni
- 2 Tomaten
- 1 TL Tomatenmark

- trockener Weißwein
- 100 ml Gemüsefond
- ¼ Zitrone (Saft)
- 2 Zweige Rosmarin
- etwas Petersilie
- 4 cl Ungava-Gin
- Butter
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel und Peperoni putzen und in Ringe schneiden. Strunk der Tomaten entfernen und Tomaten kleinschneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Garnelenschwänze darin anbraten. Gin dazugeben und flambieren. Beiseite stellen.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin abraten. Tomatenmark dazugeben und mit anbraten. Es sollen sich deutliche Röststoffe bilden. Peperoni und Tomaten dazugeben. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Fond dazugeben. Röststoffe mit dem Kochlöffel vom Topfboden ablösen. Rosmarin dazugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur 20 Minuten köcheln lassen. Dann unzugedeckt bei mittlerer Temperatur 10 Minuten reduzieren. Zitronensaft dazugeben. Sauce abschmecken. Kleingeschittene Petersilie dazugeben und untermischen. Garnelen mit Gin dazugeben und etwas erhitzen.

Währenddessen Reis nach Anleitung zubereiten.

Reis in einen tiefen Teller geben und Garnelen mit viel Sauce darüber verteilen. Servieren.

Pansen-Gulasch in Senf-Sahne-Sauce mit Maccheroni



Leckeres Gulasch mit viel Sauce mit Pasta

Diesmal bereite ich Pansen in einer Senf-Sauce zu.

Das Rezept folgt dem Prinzip:

1. Pansen in Gemüsefond vorgaren.
2. Pansen kleingeschnitten in Butter kross anbraten und in Whiskey flambieren.
3. Pansen mit Zutaten in der Senf-Sauce für viele Aromen lange köcheln lassen.

Auf diese Weise habe ich vor einiger Zeit schon Pansen-Gulasch in Tomaten-Sauce zubereitet, was ich mittlerweile als Innereien-Gericht sehr favorisiere.

Als Zutaten kommen Schalotte, Knoblauch, Paprika und Champignons hinzu. Die Sauce bilde ich aus einem Teil des Fonds, in dem ich den Pansen vorgare, Sahne und Senf. Und als

Gewürze kommen Sternanis, Gewürznelke, Pimentkörner und Ingwer hinzu. Mehr braucht es nicht, denn der Fond bringt genügend Würze mit.

Das Ganze ergibt ein sehr rundes, würziges und wohlschmeckendes Gulasch.

Als Beilage dazu gibt es Maccheroni.

Zutaten für 1 Person:

- 300 g Pansen
- 1 l Gemüsefond
- 125 g Maccheroni
- 3 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 orange Mini-Paprika
- 6–7 kleine, braune Champignons
- 100 ml Sahne
- 2 EL mittelscharfer Senf
- 1 Stück Sternanis
- 1 Gewürznelke
- 3 Pimentkörner
- ½ TL gemahlener Ingwer
- 6 cl Bourbon-Whiskey
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 4 Stdn.

Fond in einem Topf erhitzen und Pansen darin zugedeckt bei geringer Temperatur 3 Stunden kochen. Herausnehmen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. In grobe Stücke schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Pansen darin sehr kross anbraten. Whiskey dazugeben und flambieren. Pansen auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen. Schalotten in Ringe schneiden. Knoblauch klein schneiden. Paprika putzen, vierteln

und in Streifen schneiden. Champignons halbieren und in halbe Scheiben schneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Parika und Champignons dazugeben und mit anbraten. Pansen dazugeben. 500 ml des Fonds, in dem der Pansen vorgegart wurde, dazugeben. Sahne dazugeben. Ebenfalls Senf. Sternanis, Gewürznelke und Pimentkörner dazugeben. Ingwer ebenfalls dazugeben. Alles gut verrühren. Zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Dann unzugedeckt bei mittlerer Temperatur auf die Hälfte der ursprünglichen Flüssigkeit reduzieren. Sauce abschmecken. Sternanis, Gewürznelke und Pimentkörner – so denn auffindbar – herausnehmen und wegwerfen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pasta in einen tiefen Nudelteller geben. Gulasch mit viel Sauce darüber verteilen. Servieren.

Hörnchennudeln mit Lachs-Sauce



Pasta mit leckerer Sauce

Hat man vom Vortag noch Pasta übrig, gibt es eine Möglichkeit, sich recht schnell und einfach ein leckeres Pastagericht zuzubereiten.

Man macht sich einfach die Vorgehensweise für die Zubereitung von Suppe oder Sauce aus Pulverkonzentrat als Fertigprodukt zu eigen. Für eine Suppe verwendet man wenig (Suppen-)Pulver – also niedrig konzentriert – und für eine Sauce viel (Saucen-)Pulver – also hoch konzentriert. Und dies jeweils für die gleiche Menge an Flüssigkeit. Und man verwendet wohlgemerkt das gleiche Pulverkonzentrat. So gehen Fertigprodukte-Hersteller vor, um ihre Zielgruppe zu erreichen und ihre Klientel zu bilden: Gleiches Produkt, aber einmal ergibt es eine Suppe, das andere Mal eine Sauce. Über den Geschmack des Zubereiteten äußere ich mich weder im einen noch anderen Fall. Es ist eben eine Methode für eine einfache, schnelle Zubereitung.

Man wählt für die Zubereitung der Sauce einfach eine Fertigsuppe, idealerweise eine aus der Dose, die etwas mehr Gehalt hat, als würde man ein Suppen-/Saucenpulver verwenden.

Und diese fertige Suppe reduziert man zu einer sämigen, konzentrierten und kräftigen Sauce für die Pasta. Man ergänzt die Sauce mit einigen frischen Produkten, die zur Sauce passen und die man zuhause vorrätig hat. Idealerweise noch mit einem frischen Kraut. Und passenden Gewürzen.

Ich verwende eine Dose Lachscreme-Suppe, die ich stark reduziere. Passenderweise wäre hier frischer Lachs als Zutat geeignet. Ich habe keinen vorrätig, also wähle ich ein Filet eines nahen Verwandten, um sozusagen in der Familie zu bleiben. Seelachs. Und da mir der Seelachs allein als Zutat etwas wenig erscheint, hübsche ich die Sauce ein wenig farbenfroh mit zwei Löffeln Mais auf.

Zu Fisch passt immer sehr gut Dill. Mangels eines frischen Krautes garniere ich das Gericht mit etwas getrocknetem Dill.

Zutaten für 1 Person:

- 125 g Hörnchennudeln
- 400 ml Lachscreme-Suppe (Dose)
- 1 Seelachsfilet
- 2 EL Mais (Dose)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Dill

Zubereitungszeit: 20 Min.

Suppe in einem kleinen Topf erhitzen und auf die Hälfte oder ein Viertel der Ausgangsflüssigkeit reduzieren.

Währenddessen Pasta nach Anleitung zubereiten.

Seelachsfilet längs halbieren und quer in kurze Streifen schneiden.

Seelachs in die Sauce geben und nur einige Minuten darin garen. Mais dazugeben und kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Pasta in einen tiefen Nudelteller geben, Sauce darüber verteilen und mit Dill garnieren.

Coodles mit Spaghetti



Leckeres, vegetarisches Pastagericht

In letzter Zeit hat Petra von Chili und Ciabatta desöfteren Zoodles zubereitet. In Anlehung an das Wort „Noodles“, aber eben Zoodles. Feine, mit einem Julienneschäler geschälte Zucchinistreifen.

Ich bereite dies auch einmal zu, aber verwende Coodles. In gleich doppelter Anlehnung an die Wörter Cucumbers (für Gurken) und Carrots (für Wurzeln).

Das Innere der Salatgurken lässt sich schwer mit einem Julienneschäler schneiden. Ich verwende deshalb zwei Salatgurken. Und für etwas Farbenfrohheit verwende ich noch

eine Wurzel.

Dem Ganzen gebe ich eine Weißwein-Sahne-Sauce. Die auch etwas Paprikapulver verträgt.

Dies ist ein vegetarisches Gericht. Lässt man die Sahne weg und bereitet eine reine Weißwein-Sauce zu, hat man sogar ein veganes Gericht.

Als Pasta probiere ich diesmal Ballaststoff-Spaghetti. Laut Packungshinweis enthält sie einen Ballaststoff der Chicoréewurzel.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Mini-Salatgurken
- 1 Wurzel
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- 100 ml Sahne
- 125 g Ballaststoff-Spaghetti
- etwas Petersilie
- süßes Paprikapulver
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.

Spaghetti nach Anleitung zubereiten.

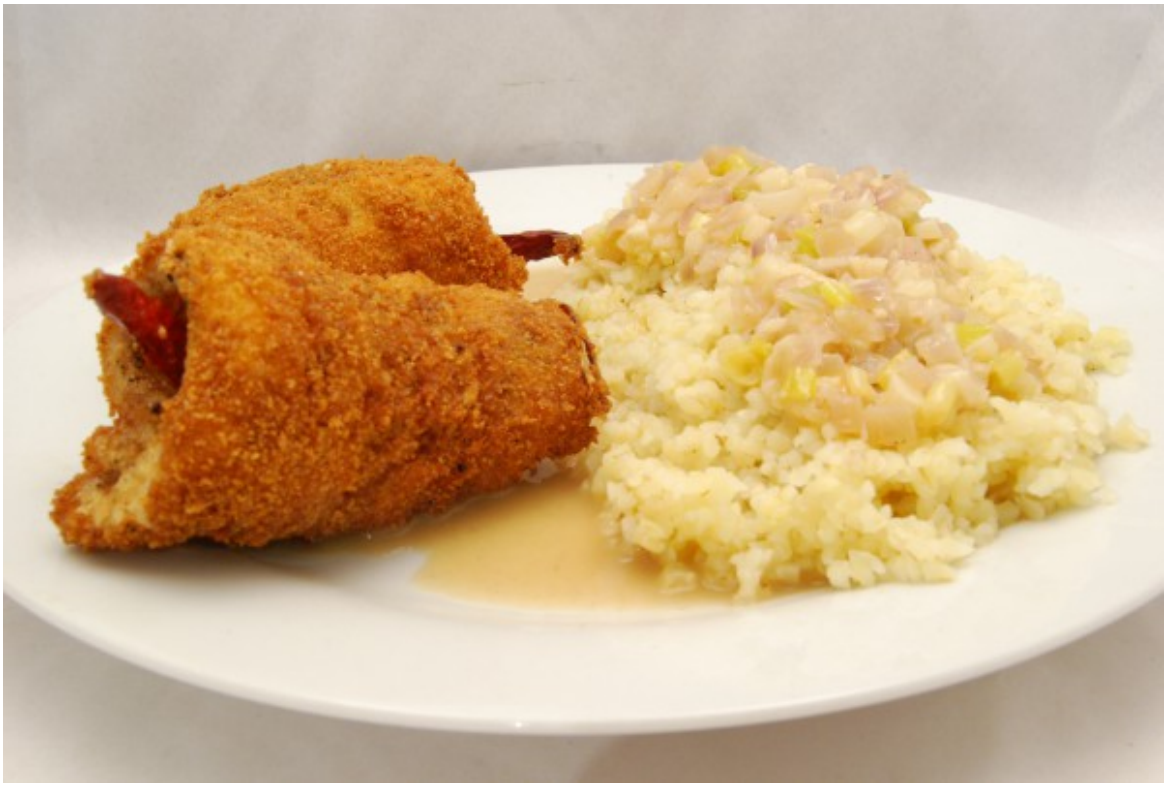
Währenddessen Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Wurzel putzen, schälen und mit dem Julienneschäler in feine Streifen schneiden. Gurken putzen und jeweils die Schale und das feste Äußere mit dem Julienneschäler in feine Streifen schneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Juliennestreifen dazugeben. Mit

einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Sahne dazugeben. Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt einige Minuten köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Spagehtti in einen tiefen Nudelteller geben. Juliennestreifen darüber geben und die Sauce darüber verteilen. Mit etwas kleingeschnittener, frischer Petersilie garnieren.

Gefüllte, scharfe Fischröllchen mit Bulgur



Hier müssen noch die Fäden gezogen werden …

Und wieder einmal habe ich die Friteuse „ausgepackt“. Nachdem ich nun in letzter Zeit desöfteren Paniertes in der Friteuse frittiert habe, wollte ich nun einmal Fischfilets füllen, panieren und ebenfalls frittieren. Ich gebe den gefüllten Fischfilets vier Minuten im siedenden Fett.

Bei der Füllung stand ich vor der Wahl: Eine Füllung mit dünnen Gemüsestiften, oder eine scharfe Füllung mit Peperoni. Ich entschied mich für letzteres und füllte die Fischfilets jeweils mit einer roten Peperoni.

Dazu bereite ich ein Söße̊chen zu aus Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel und etwas trockenem Weißwein und selbst zubereitetem Fischfond.

Als Beilage gibt es feinen Bulgur.

Die Sauce wird natürlich nur über den Bulgur gegeben und nicht über die frittierten Fischröllchen, diese würden ja ihre Knusprigkeit verlieren.

Mein Rat: Zum Binden der Fischfilets Küchengarn verwenden. Hätte ich für die Festigkeit der gefüllten Fischfilets Holzstäbchen verwendet, hätte ich Schwierigkeiten gehabt, diese zu panieren. Ich entschied mich für Küchengarn, obwohl ich nicht wusste, ob es das Frittieren überstehen würde. Es schaffte es jedoch mit Bravour.

Und noch ein Rat: Stellt man die Semmelbrösel selbst her, wird die Panade noch authentischer.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Seelachsfilets
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 3–4 EL Semmelbrösel
- Küchengarn
- Salz
- weißer Pfeffer

Für die Füllung:

- 2 rote Peperoni

Für die Sauce:

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- trockener Weißwein
- 50 ml Fischfond
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

- ½ Tasse feiner Bulgur

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 5 Min. | Frittierzeit 4 Min.

Bulgur nach Anleitung zubereiten. Warmstellen.

Währenddessen Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Fond dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Warmstellen.

Fett in der Friteuse auf 180 ºC erhitzen.

Peperonis putzen. Fischfilets auf ein Schneidebrett legen und auf jeweils beiden Seiten salzen und pfeffern. Mit der Innenseite nach oben auf das Schneidebrett legen. Jeweils ein längeres Stück Küchengarn längs in die Mitte unter die Fischfilets ziehen. Auf das jeweils dünnere Ende der Fischfilets quer eine Peperoni legen. Fischfilets zusammenrollen und jeweils mit dem Küchengarn zusammenbinden. Die Fischröllchen mit dem Küchengarn nochmals schräg versetzt 1–2 Male zusammenbinden.

Auf jeweils einen kleinen Teller Mehl, Ei und Semmelbrösel geben. Ei verquirlen. Fischröllchen jeweils zuerst mehlieren, dann durch das Ei ziehen und schließlich in den Semmelbröseln

wenden. Für vier Minuten in das siedende Fett geben. Herausnehmen, antropfen lassen, auf einen Teller geben und die Fäden ziehen. Bulgur dazugeben. Sauce über den Bulgur geben und servieren.

Frittierte Hähnchenlebern mit Gemüse in Tom-Kha-Kai-Sauce mit Reis



Frittierte Lebern obenauf, darunter Gemüse und Reis mit Sauce

Gleiches Spiel wie vor kurzem mit den Hähnchenherzen, diesmal nur mit Hähnchenlebern. Ich paniere und frittiere sie.

Die Hähnchenlebern werden nur etwa 2 Minuten im siedenden Fett in der Friteuse frittiert.

Dazu Champignons, Zuckererbsen und Tomate. Ich bereite ein Söße̊chen mit etwas Weißwein und Tom-Kha-Kai zu.

Tom-Kha-Kai ist eine saure Kokosnuss-Paste. Ich war ursprünglich der Meinung, dass sie nur eine Suppen-Paste sei, aber man kann mit der Paste auch Saucen zubereiten. Sie eignet sich vorwiegend für Hühnchenfleisch oder Garnelen. Aber sie harmoniert auch gut mit dem Geschmack der frittierten Hähnchenlebern.

Als Beilage gibt es Reis. Gemüse und Sauce direkt über den Reis geben. Die frittierten Hähnchenlebern natürlich nicht in die Sauce geben, sie verlieren ihre Knusprigkeit. Sondern nur oben auf das Gemüse legen.

Mein Rat: Wer möchte, kann die Semmelbrösel auch selbst zubereiten, die Panade für die Hähnchenlebern ist dann noch authentischer.

Zutaten für 1 Person:

Für die Hähnchenlebern:

- 175 g Hähnchenlebern
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 4–5 EL Semmelbrösel
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Für das Gemüse:

- 1 Tomate
- 10 Zuckererbsen
- 5 braune Champignons
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- trockener Weißwein

- 1 TL Tom-Kha-Kai
- Salz
- Öl

- 1 Tasse Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20 Min.

Resi nach Anleitung zubereiten.

Lebern vom Fett befreien und sehr grob zerkleinern. In eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und waschen. Auf ein Küchenpapier geben und trocken tupfen. Auf ein Arbeitsbrett geben und salzen und pfeffern.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und grob zerkleinern. Restliches Gemüse putzen und in grobe Stücke schneiden. Champignons vierteln.

Auf jeweils einen kleinen Teller Mehl, Ei und Semmelbrösel geben. Ei verquirlen.

Fett in der Friteuse auf 180 ºC erhitzen. Während das Fett erhitzt wird, Lebern nacheinander mit der Hand mehlieren, durch das Ei ziehen und dann durch die Semmelbrösel. Panierte Lebern auf ein Arbeitsbrett geben. Dann Lebern in die Friteuse geben und zwei Minuten frittieren. Herausnehmen, abtropfen lassen, auf einen Teller geben und warmstellen.

Öl in einem Wok erhitzen. Gemüse und Pilze hineingeben und kurz pfannenrühren. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Tom-Kha-Kai dazugeben und verrühren. Etwas köcheln lassen. Mit Salz würzen und abschmecken.

Reis in einen tiefen Teller geben und das Gemüse mit der Sauce darüber geben. Hähnchenlebern auf das Gemüse legen und alles servieren.

Tomatensugo



Leckeres Sugo

Wenn man Tomaten übrig hat, die man nicht anderweitig in einem Gericht oder Salat verwenden will und die dennoch verarbeitet werden müssen, bietet es sich an, ein Sugo zuzubereiten. Dieses kann man portionsweise in Vorratsgläser geben und relativ lange im Kühlschrank aufbewahren. Oder man gibt das Sugo in geeignete Vorratsbehälter und friert es ein.

Zutaten für 400 ml Sugo:

- 1 kg Tomaten
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- Salz
- Gewürz-Olivenöl

Zubereitungszeit: 10 Min. | Garzeit 1 ½ Stdn.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Tomaten putzen, jeweils Strunk entfernen und grob zerkleinern.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Tomaten dazugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln lassen. Dann unzugedeckt bei hoher Temperatur 30 Minuten reduzieren, bis ein sämiges Sugo übrig ist. Mit Salz würzen und abschmecken.

Etwas abkühlen lassen. Entweder in Vorratsbehälter geben und im Kühlschrank aufbewahren. Oder in geeignete Behälter geben und in den Tiefkühlschrank geben.

Schweinekamm in Speck-Bier-Kümmel-Sauce mit Knödeln



Leckerer Braten mit Knödeln und Sauce

Ich bereite den Schweinekamm als Braten mit einer aromatischen, würzigen Sauce zu. Dazu verwende ich Speck, Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel.

Die Sauce wird zubereitet aus einem halben Liter Exportbier, in dem ich den Schweinekamm gare. Dann wird die Sauce für mehr Sämigkeit und Geschmack noch kräftig reduziert.

Würze gibt der Sauce der hinzugegebene Kümmel und scharfes Paprikapulver.

Dazu Paprikaknödel, die ich schon zubereitet und eingefroren hatte.

Das Ganze ergibt ein butterweiches Bratenfleisch und eine herrlich würzige Sauce.

Zutaten für 2 Personen:

- 600 g Schweinekamm
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen

- 1 Lauchzwiebel
- 100 g durchwachsener Bauchspeck
- 0,5 l Exportbier
- 1 TL scharfer Senf
- 1 TL Kümmel
- Rosenpaprika-Pulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 6 Paprikaknödel
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 60 Min.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Zwiebeln halbieren und in halbe Scheiben schneiden. Knoblauch kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Speck in dünne Streifen schneiden. Speckschwarte aufbewahren.

Braten auf allen Seiten mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Speck in einem Topf ohne Fett einige Minuten kross anbraten. Speckschwarte mit dazugeben und mit anbraten. Speck herausnehmen und auf einen Teller geben. Im ausgelassenen Fett Braten auf allen Seiten kross anbraten. Herausnehmen und ebenfalls auf einen Teller geben. Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel anbraten. Wenn zu wenig vom ausgelassenen Fett übrig ist, ein wenig gutes Olivenöl dazugeben. Braten und Speck dazugeben. Mit Bier ablöschen und die kräftigen Röststoffe am Boden des Topfes mit einem Kochlöffel ablösen. Senf hinzugeben. Ebenso Kümmel. Zugedeckt auf geringer Temperatur 60 Minuten köcheln lassen.

Braten herausnehmen, auf einen Teller geben und warmhalten. Sauce unzugedeckt bei mittlerer Temperatur auf ein Drittel oder ein Viertel der Flüssigkeit reduzieren.

Währenddessen Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Knödel im nur noch siedenden Wasser 10–15 Minuten erhitzen.

Sauce abschmecken. Braten tranchieren. Bratenscheiben auf zwei Teller verteilen, jeweils drei Knödel dazugeben und großzügig von der Sauce darüber verteilen.