

Hähnchenmägen - Spargel - Reis - Pfanne



Leckerer Pfannengericht

Diesmal reine Resteverwertung. Ich hatte noch einen Rest Spargel übrig. Außerdem noch etwas Reis. Also habe ich mit Hähnchenmägen, Speck, Zwiebeln, Knoblauch und Lauchzwiebeln daraus ein einfaches, schnelles Pfannengericht zubereitet.

Die Zutaten habe ich nacheinander in der Pfanne gebraten. Und zum Schluss alles wieder in die Pfanne gegeben und erhitzt.

Das ausgelassene Fett des zuerst angebratenen Specks wird für die restlichen Zutaten vermutlich nicht ausreichen. Dann einfach etwas gutes Olivenöl wieder in die Pfanne geben.

Der gebratene Reis ist aufgrund der dunklen Patina meiner Eisenpfanne etwas schwärzlich geraten.

Gewürzt habe ich alles recht kräftig mit Bockshornkleesamen, Kreuzkümmel, Paprika, Pfeffer und Salz.

Und gegessen wird alles natürlich aus der Pfanne.

Zutaten für 1 Person:

- 175 g Hähnchenmägen
- 100 g durchwachsener Bauchspeck
- 150 g weißer Spargel
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- $\frac{1}{2}$ Tasse Reis
- 1 TL gemahlener Bockshornkleesamen
- $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel
- süßes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Zwiebeln halbieren und in halbe Scheiben schneiden. Knoblauch kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Speck in schmale Streifen schneiden. Schwarte aufbewahren. Hähnchenmägen in kleine Stücke schneiden. Spargel putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden.

Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und Speck darin kross braten. Schwarte mit hineingeben. Herausnehmen, Speck auf einen Teller geben, Schwarte wegwerfen.

Wenn das ausgelassene Fett nicht ausreicht, etwas Olivenöl in die Pfanne geben. Nun nacheinander zuerst Zwiebeln, Knoblauch und Lauchzwiebel, dann Spargel und schließlich Hähnchenmägen anbraten. Jeweils herausnehmen und auf einen Teller geben.

Reis in die Pfanne geben und anbraten. Speck, Gemüse und

Hähnchenmägen dazugeben und wieder erhitzen. Bockshornkleesamen und Kreuzkümmel dazugeben. mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Abschmecken.

In der Pfanne servieren.

Gebratener Spargel mit Kräuter-Hollandaise



Schmackhafter Spargel mit Sauce

Ein kleiner Snack für Abends. Einfach in Butter gebratene Spargel. Mit etwas Kräuter-Hollandaise.

Zutaten für 1 Person:

- 300 g Spargel
- Kräuter-Hollandaise

- Salz
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5–6 Min.

Spargel putzen und schälen. Butter in einer Pfanne erhitzen und Spargel darin auf mittlerer Temperatur 5–6 Minuten anbraten.

Währenddessen Hollandaise in einem kleinen Topf erhitzen.

Spargel auf einen Teller geben, salzen und Kräuter-Hollandaise darüber geben.

Spätzle-Spargel-Speck-Pfanne



Farbenfroh

Heute soll es etwas schneller gehen mit einer Zubereitung, ich habe nicht viel Interesse, sehr lange zu kochen. Aber es soll

dennoch etwas Frisches sein.

Also nehme ich frische Spätzle, grünen Spargel und Speck, brate alles zusammen einige Minuten in der Pfanne in Butter an und würze einfach nur mit heller Sojasauce.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g frische Eierspätzle
- 5 Stangen grüner Spargel
- 60 g durchwachsener Bauchspeck
- 3 EL helle Sojasauce
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5–6 Min.

Spargel putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Speck in kleine Würfel schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Spargelstücke, Speck und Spätzle darin 5–6 Minuten bei hoher Temperatur anbraten. Mit Sojasauce würzen.

Aus einen Teller geben und servieren.