Hähnchenherzen-Gulasch auf Spaghettini

Leckeres Gulasch

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenherzen (1 Packung)
- 2 rote Spitzpaprika
- 1 Dose Mais (280 g)
- 2 orange Peperoni
- 4 überreife Tomaten
- 6 Lorbeerblätter
- 15 g frischer Thymian (1 Packung)
- trockener Rotwein
- 1 EL rosenscharfes Paprikapulver
- Salz
- Zucker
- 375 g Spaghettini

- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Schmorzeit 3 Stdn.

Mit Spaghettini

Zubereitung:

Blättchen des Thymian abzupfen und in eine Schale geben.

Gemüse putzen, kleinschneiden und auf Schalen verteilen.

Hähnchenherzen vierteln und in eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Herzen darin kross anbraten. Mais, Paprika und Peperoni dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Tomaten dazugeben. Lorbeerblätter hinzugeben. Mit Paprikapulver, Salz und einer Prise Zucker würzen. Mit einem großen Schluck Rotwein ablöschen. Alles gut vermischen und zugedeckt bei geringer Temperatur 3 Stunden schmoren. Danach Lorbeerblätter entfernen und Sauce abschmecken.

Kurz vor Ende der Garzeit Spaghettini in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 8 Minuten garen. Kochwasser abschütten.

Spaghettini auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Gulasch mit viel Sauce großzügig darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Proteinbröckchen-Gulasch mit Gemüse in Sauerrahm-Weißwein-Sauce mit Jasminreis

Leckeres Gulasch

Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Proteinbröckchen (2 Packungen à 150 g)
- 6 Knoblauchzehen
- 2 rote Spitzpaprika
- 6 braune Champignons
- 2 Mini-Pak-Choi
- 2 Tomaten
- 200 ml Sauerrahm (1 Becher)
- 200 ml trockener Weißwein
- Fleischgewürzmischung
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Tasse Jasminreis
- Öl

Zubereitungszeit: 15 Min. | Schmorzeit 3 Stdn.

Mit duftendem Jasminreis

Zubereitung:

Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Spitzpaprika putzen, Kerngehäuse entfernen, quer in Ringe schneiden und ebenfalls in eine Schale geben. Champignons in feine Scheiben schneiden und zum Paprika geben,

Mini-Pak-Choi putzen und quer in Streifen schneiden. Auch in eine Schale geben.

Tomaten in kleine Stücke schneiden und in eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch und Proteinbröckchen darin einige Minuten unter Rühren kross anbraten. Paprika und Champignons dazugeben. Ebenfalls Mini-Pak-Choi und Tomaten dazugeben. Sauerrahm hinzugeben. Mit dem Weißwein ablöschen. Mit der Gewürzmischung würzen. Ebenfalls mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut verrühren und bei geringer Temperatur zugedeckt 3 Stunden schmoren. Danach Sauce abschmecken.

Kurz vor Ende der Garzeit Reis in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen. Gulasch mit viel Sauce großzügig darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchenherzen-Gulasch auf Schupfnudeln

Sieht aus wie Chili con carne, ist es aber nicht …

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenherzen (1 Packung)
- 2 rote Spitzpaprika
- 1 Dose Mais (280 g)
- 2 orange Peperoni
- 4 überreife Tomaten
- 6 Lorbeerblätter
- 15 g frischer Thymian (1 Packung)
- trockener Rotwein
- 1 EL rosenscharfes Paprikapulver
- Salz
- Zucker
- 500 g Schupfnudeln (Packung)
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Schmorzeit 3 Stdn.

Sehr würziges und leicht scharfes Gulasch

Zubereitung:

Blättchen des Thymian abzupfen und in eine Schale geben.

Gemüse putzen, kleinschneiden und auf Schalen verteilen.

Hähnchenherzen vierteln und in eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Herzen darin kross anbraten. Mais, Paprika und Peperoni dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Tomaten dazugeben. Lorbeerblätter hinzugeben. Mit Paprikapulver, Salz und einer Prise Zucker würzen. Mit einem großen Schluck Rotwein ablöschen. Alles gut vermischen und zugedeckt bei geringer Temperatur 3 Stunden schmoren. Danach Lorbeerblätter entfernen und Sauce abschmecken.

Kurz vor Ende der Garzeit Schupfnudeln in einer Pfanne mit heißem Fett kurz kross anbraten und erhitzen.

Schupfnudeln auf zwei Teller verteilen. Gulasch mit viel Sauce großzügig darüber geben.

Servieren. Guten Appetit.

Markklößchen mit süßem Pesto aus getrockneten Tomaten, Peperoni, Zitronengras und Honigmelone

Leckeres Pesto

Zutaten für 2 Personen:

- 150 g getrocknete Tomaten (1 Packung)
- 1 rote Spitzpaprika
- 1 grüne Peperoni

- 50 g Feldsalat
- 1/4 Honigmelone
- 1 Stängel Zitronengras
- 150 ml Maracujasaft
- 1 Limette (Saft)
- 500 g Markklößchen (2 Packungen à 250 g)
- 400 ml Gemüsefond
- Salz
- Sesamöl
- etwas frische Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std.

Leicht zitronig

Zubereitung:

Tomaten, Spitzpaprika und Peperoni putzen und sehr klein schneiden. In eine Schale geben.

Feldsalat putzen, unter kaltem Wasser waschen und in eine Schüssel geben.

Limette halbieren und auspressen und Saft in ein Glas geben. Mit Maracujasaft auffüllen.

Honigelone schälen, Kerngehäuse entfernen und Honigmelone in kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

Zitronengras quer halbieren und mit einem sehr breiten Messer auf einem Arbeitsbrett platt drücken.

Petersilie kleinschneiden.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten. Feldsalat und Honigmelone dazugeben. Mit dem Saft ablöschen. Zitronengras dazugeben. Mit Salz würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Zitronengras entfernen. Sauce abschmecken. Pesto in eine hohe, schmale Rührschüssel füllen, mit dem Pürierstab fein pürieren und wieder zurück in den Topf geben.

Gegen Ende der Garzeit Markklößchen in einem Topf mit nur noch siedendem Gemüsefond 5 Minuten garen.

Markklößchen auf zwei tiefe Teller verteilen. Pesto großzügig darüber geben. Mit Petersilie oder, wenn Sie das vorrätig haben, besser noch frisch geriebenem Parmesan garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Gemüsepizza-Tarte

Sehr gut gelungene, herzhafte Tarte

Zutaten:

Für den Hefeteig:

- Grundrezept

Für die Tarte:

- Grundrezept

Sehr lecker und würzig

Für die Füllung:

- ein Stück Butternusskürbis
- ein Stück Aubergine
- ein Stück Zucchini
- 1 roter Spitzpaprika
- 15 Cherrydatteltomaten
- 1 grüne Peperoni
- 1 rote Peperoni
- einige Blätter Mini Pak Choi
- einige Blätter Mangold
- 2 Stängel Staudensellerie
- 1 TL BBQ-Gewürzmischung
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Für den Belag:

- 400 g Raclettekäse (etwa 12 Scheiben)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 30 Min. bei 170 °C Umluft

Mit kräftigem Käse als Abdeckung und Garnitur

Zubereitung:

Hefeteig nach dem Grundrezept zubereiten und mehrere Stunden zugedeckt gehen lassen.

Gemüse putzen, möglichst in kurze, schmale Stifte schneiden und in eine Schüssel geben.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Gemüse darin etwa 10 Minuten unter Rühren kräftig anbraten, es sollen sich Röststoffe bilden. Mit BBQ-Gewürzmischung, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles vermischen, in eine Schüssel geben und gut abkühlen lassen.

Eierstich für die Füllmasse zubereiten. Eierstich auf das

abgekühlte Gemüse geben und alles gut vermischen.

Gemüsemischung in den Hefeteig in der Backform geben und alles gut verteilen. Raclette-Käse oben auf die Gemüsemischung legen, damit die ganze Tarte damit belegt ist.

Tarte die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Tarte herausnehmen und abkühlen lassen. Backform und -papier entfernen. Auf eine Kuchenplatte geben. Stückweise anschneiden. Servieren. Guten Appetit!

Spaghettoni mit süßem Pesto aus getrockneten Tomaten, Peperoni, Zitronengras und Honigmelone

Mit leichtem Zitronengeschmack

Zutaten für 2 Personen:

- 150 g getrocknete Tomaten (1 Packung)
- 1 rote Spitzpaprika
- 1 grüne Peperoni
- 50 g Feldsalat
- 1/4 Honigmelone
- 1 Stängel Zitronengras
- 150 ml Maracujasaft
- 1 Limette (Saft)
- 300 g Spaghettoni
- Salz
- Sesamöl
- etwas frische Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std.

Feine Pasta

Zubereitung:

Tomaten, Spitzpaprika und Peperoni putzen und sehr klein schneiden. In eine Schale geben.

Feldsalat putzen, unter kaltem Wasser waschen und in eine Schüssel geben.

Limette halbieren und auspressen und Saft in ein Glas geben. Mit Maracujasaft auffüllen.

Honigelone schälen, Kerngehäuse entfernen und Honigmelone in kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

Zitronengras quer halbieren und mit einem sehr breiten Messer auf einem Arbeitsbrett platt drücken.

Petersilie kleinschneiden.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten. Feldsalat und Honigmelone dazugeben. Mit dem Saft ablöschen.

Zitronengras dazugeben. Mit Salz würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Zitronengras entfernen. Sauce abschmecken. Pesto in eine hohe, schmale Rührschüssel füllen, mit dem Pürierstab fein pürieren und wieder zurück in den Topf geben.

Gegen Ende der Garzeit Spaghettoni nach Anleitung in einem Topf mit kochende, leicht gesalzenen Wasser garen.

Spaghettoni zum Pesto geben und alles gut vermischen.

Spaghettoni mit Pesto auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit Petersilie oder, wenn Sie das vorrätig haben, besser noch frisch geriebenem Parmesan garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Scharfe Belugalinsensuppe

Exzellente Suppe

Ab und zu kommt man einmal in den Besitz von Linsen. Wenn man sie nicht sowieso gern isst und auch öfters kauft. Geläufig sind ja die braunen, roten oder gelben Linsen. Hier kommen aber schwarze Belugalinsen zum Einsatz.

Als weitere Zutaten kommt diverses Gemüse hinzu. Alles zusammen wird eine Stunde in selbst zubereiteter Gemüsebrühe gegart. Und dann mit dem Pürierstab fein püriert. Man bekommt also keinen festen Eintopf, sondern eine doch flüssige, aber sämige Suppe. Die zwei getrockneten Chilischoten, die in die Suppe kommen, verleihen ihr einen kräftig scharfen, aber doch angenehmen Geschmack.

Alles in allem – da nur frische Zutaten in die Suppe hineinkommen – eine wirklich exzellente Suppe, die man sich gerne erneut einmal zubereitet. Dann vielleicht mit einer der anderen oben genannten, andersfarbigen Linsensorte?

Für 2 Personen:

- 1 Tasse Belugalinsen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 grüne Spitzpaprika
- 2 gelbe Spitzpaprika
- 2 grüne Peperoni
- 4 getrocknete, rote Chilischoten
- 6 Knoblauchzehen
- 20 Cherrydatteltomaten
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.

Schön sämig
Gemüse putzen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Brühe in einem Topf erhitzen.

Gemüse dazugeben, alles vermischen und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln.

Mit dem Pürierstab fein pürieren.

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

Petersilie kleinschneiden.

Suppe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Gemüsetarte

Nach langer Zeit wieder einmal eine Tarte. Diesmal pikant und herzhaft mit zerkleinertem Gemüse. Nach den vielen Torten und Rührkuchen in der letzten Zeit eine gelungene Abwechslung.

Leckere Gemüsetarte

Sie bereiten doch sicherlich auch gern ab und zu eine flachen, wohlschmeckende Tarte zu? Lieber süß und lecker? Oder darf sie auch einmal pikant und herzhaft sein?

Dann probieren Sie diese Tarte doch einfach aus. Sie werden verwundert sein, wie lecker sie schmeckt, vor allem gut gekühlt aus dem Kühlschrank.

Für den Mürbeteig:

- Grundrezept

Für die Füllmasse:

- Grundrezept

Zusätzlich:

- 1 rote Spitzpaprika

- 1/2 gelbe Zucchini
- 3 Lauchzwiebeln
- eine große Portion Buschbohnen
- einige große Röschen Romanesco

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Verweildauer im Backofen 30 Min. bei 170 °C

Mit viel zerkleinertem Gemüse
Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Gemüse putzen und grob zerkleinern. In der Küchenmaschine grob zerreiben. Gemüse in eine Schüssel geben.

Eierstich nach dem Grundrezept zubereiten und zum Gemüse geben. Alles gut vermischen.

Gemüse-Eierstich-Masse auf den Mürbeteig in der Spring-Backform geben. Gut verteilen.

Die oben angegebene Zeit im Backofen backen.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Backform und -papier entfernen. Tarte auf eine Kuchenplatte geben. Stückweise anschneiden und servieren. Tarte im Kühlschrank aufbewahren.

Guten Appetit!

Gefüllte Mangoldblätter mit Couscous-Mangold-Gemüse

Mögen Sie Mangold? Ich liebe Mangold. Er ist so vielseitig einsetzbar. Und schmeckt so gut und knackig. Er kann als Spinatersatz dienen und grob oder püriert als solch ein Gemüse zubereitet werden. Sie können ihn deutsch oder auch asiatisch zubereiten. Und: Sie können ihn füllen.

Auch mit Mangold kann man Rouladen zubereiten

Sie lesen richtig. Die Mangoldblätter mit dem üppigen Grün sind groß genug, um das daraus Mangoldrouladen zu machen. Keine großen Rouladen, eher kleine Rouladen, aber sie gelingen. Und mit der richtigen Füllung gelingen diese auch perfekt und schmecken hervorragend.

Schneiden Sie die Mangoldblätter am besten einmal quer in der Mitte durch, nehmen Sie so den groben, festen, weißen Stiel weg und verarbeiten Sie nur den großen, grünen Blattteil für die Rouladen. Ein Esslöffel einer beliebigen Füllung passen da immer in jedes Blatt.

Und damit auch der weiße Stiel Verwendung findet, schneiden Sie sie klein, garen Sie sie in kochendem Wasser und mischen Sie sie mit Couscous als Sättigungsbeilage.

Und schon haben Sie alle Teile des Mangold verwertet.

Leckere, würzige Rouladen
Tipp: Wenn Sie anstelle von Hackfleisch gegarten Couscous für die Füllung verwenden, haben Sie ein komplett veganes Gericht!

Für 2 Personen:

Für die gefüllten Mangoldblätter:

- 12 große Mangoldblätter
- 500 g Hackfleisch
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 kleine, rote Spitzpaprika
- 1/2 kleine Zucchini
- 8 Shiitakepilze
- 1 Bund Petersilie
- scharfes Paprikapulver
- Salz
- gemischter Pfeffer
- Zucker
- 1 Tasse Gemüsefond

Für das Gemüse:

- weiße Strünke der für die Füllung verwendeten Blätter
- 1 Tasse Couscous
- Butter
- Curry
- Salz
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 15 Min.

Gemüse für die Füllung putzen, gegebenenfalls schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Mit dem Hackfleisch in eine Schüssel geben. Mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker gut würzen. Alles mit der Hand vermischen.

Mangoldblätter auf ein großes Schneidebrett legen, einmal in der Mitte quer durchschneiden und somit den großen, weißen Stiel vom grünen Teil des Blattes trennen. Die weißen Stiele

kleinschneiden und in eine Schale geben.

Grüne Blätter in kochendem Wasser bei geringer Temperatur 5 Minuten garen. Vorsichtig mit dem Schaumlöffel wieder herausheben.

Grüne Mangoldblätter erneut auf dem Schneidebrett ausbreiten. Jeweils etwa ein Esslöffel der Füllung auf ein Blatt geben, dieses zusammenrollen, die Ränder einschlagen und alle Rouladen vorsichtig auf einen Teller geben.

Rouladen auf den Boden eines großen Topfes legen.

Eine Tasse Gemüsefond darüber gießen und Rouladen bei geringer Temperatur 15 Minuten garen.

Parallel dazu weiße Stiele des Mangolds in kochendem Wasser 10 Minuten garen. Mit dem Schaumlöffel herausheben und in eine Schale geben.

Couscous in das gleiche kochende Wasser geben und im nur noch siedenden Wasser 5 Minuten ziehen lassen.

Kochwasser abschütten. Mangoldstiele dazugeben. Mit Curry, Salz und einer Prise Zucker würzen. Ein großes Stück Butter dazugeben und unterheben.

Rouladen vorsichtig mit dem Schaumlöffel aus dem Gemüsefond heben, auf zwei Teller verteilen und kreisförmig am Rand anordnen. Couscous-Mangold-Gemüse in die Mitte des Kreises geben. Etwas von dem Gemüsefond über den Couscous geben.

Servieren. Guten Appetit!

Gebratene Spitzpaprika mit Champignonsgemüse

Hier ein einfaches, veganes Rezept. Vegane Gerichte bereite ich zwar selten, aber doch auch ab und zu zu.

Kross gebraten
Es fehlt zwar sicherlich die Raffinesse von umfangreicheren veganen Gerichten. Wie ich deren Zubereitung in diversen Kochsendungen gesehen habe. Aber hier verwende ich einfach Gemüse ohne Fisch und Fleisch und sonstige tierische Zusatzprodukte. Und zaubere eben so gut es geht und vor allem mit den mir zur Verfügung stehenden Möglichkeiten – und vor allem Gewürzen – doch ein leckeres, veganes und tierfreies Gericht.

Für 2 Personen:

- 4 rote Spitzpaprika

- 1 kg braune Champignons
- 2 Zwiebeln
- Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- scharfes Paprikapulver
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Schönes Farbenspiel
Petersilie kleinschneiden.

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

Champignons in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Öl in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen, Spitzpaprika

ungeputzt im Ganzen anbraten und zugedeckt einige Minuten braten.

Parallel dazu Öl in einer zweiten großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Champignons darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und einer Prise Zucker würzen. Petersilie dazugeben und untermischen. Abschmecken.

Spitzpaprika ab und zu wenden und kräftig auf allen Seiten braten. Es dürfen sich gern dunkle Stellen mit Röstspuren zeigen.

Jeweils zwei Spitzpaprika auf einen Teller geben. Champignons darum herum verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Couscous mit Gemüse

Hier ein veganes Rezept. Vegane Gerichte bereite ich zwar selten, aber ab und zu doch auch einmal zu.

Leckerer Cousocus

Es fehlt zwar sicherlich die Raffinesse von umfangreicheren veganen Gerichten. Wie ich deren Zubereitung in diversen Kochsendungen gesehen habe. Aber hier verwende ich einfach Gemüse ohne Fisch und Fleisch und sonstige tierische Zusatzprodukte. Und zaubere eben so gut es geht und vor allem mit den mir zur Verfügung stehenden Möglichkeiten – und vor allem Gewürzen – doch ein leckeres, veganes und tierfreies Gericht.

Couscous ist ja aus der arabischen Küche bekannt. Er ist schnell zubereitet, da man ihn nur aufkochen und dann einige Minuten im nur noch heißen Wasser ziehen lassen muss. Couscous ist auf meinem Speisezettel gern gesehen, ich bereite damit sicherlich einige Male im Monat ein leckeres Gericht zu. In diesem Fall kommen noch sechs Gemüsesorten und Gemüsebrühe hinzu.

Für 2 Personen:

- 1 Glas Couscous
- 2 Gläser Wasser
- ein Stück Chinakohl, Mini Pak Choi, Fenchel, Spitzpaprika
- 8 Minirispentomaten
- eine Portion Zuckerschoten
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- scharfes Paprikapulver
- Zucker
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 10 Min.

Mit drei Gemüsesorten
Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in kurze, schmale Streifen schneiden.

Zuckerschoten und Tomaten grob zerkleinern.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin 5 Minuten kross anbraten.

Parallel dazu Wasser in einem Topf erhitzen, Couscous dazugeben, aufkochen, Topf vom Herd nehmen und Couscous noch 5 Minuten ziehen lassen.

Couscous unter das Gemüse mischen.

Gemüse mit der Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen und kurz köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Auf zwei tiefe Teller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

Gemüsepfanne mit Knödelscheiben

Mit kross gebratenen Klößescheiben
Im Sommer und auch jetzt im Spätsommer sind Gerichte, die leicht, frisch und vor allem gut zu verdauen sind, immer erste Wahl. Man will sich schließlich bei den noch hohen Temperaturen nicht den Bauc nso vollschlagen, dass man ein schweres Völlegefühl hat.

Sie haben daher bei diesem Rezept für eine Gemüsepfanne, verfeinert mit kross und knusprig gebratenen Knödelscheiben, eine gute Empfehlung für solch ein Gericht.

Außer den Knödelscheiben kommt nur Gemüse in das Pfannengericht. Eine kleine Ausnahme bildet der Parmigiano Reggiano, mit dem Sie das Gericht in den tiefen Tellern vor dem Servieren verfeinern.

Für 2 Personen:

- 6 Kartoffelknödel (Packung)
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen

- ein Stück frischer Ingwer
- 1 Zucchini
- 1 Salatgurke
- 2 rote Spitzpaprika
- Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min.

Gut verdaubar
Kartoffelknödel nach Anleitung auf der Packung zubereiten.

Gemüse putzen und grob zerkleinern, so die Zucchini, Salatgurke und Spitzpaprikas nur in dicke Scheiben respektive Ringe schneiden.

Knödel in dicke Scheiben schneiden.

Eine große Portion Öl in zwei große Pfannen erhitzen. Knödelscheiben auf beiden Seiten jeweils 5–10 Minuten kross und knusprig braten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und erkalten lassen. Knödelscheiben halbieren.

Nochmals eine große Portion Öl in die zwei Pfannen geben. Die Hälfte der Lauchzwiebeln und des Knoblauchs andünsten. Zuchini und Spitzpaprika dazugeben. Kurz anbraten. Salatgurke dazugeben. Ingwer auf einer feinen Küchenreibe über die Pfanneninhalte reiben, Alles gut mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Knödelscheiben dazugeben. Ebenfalls zugedeckt etwa 5 Minuten nur noch erhitzen lassen.

Pfanneninhalt auf zwei tiefe Teller verteilen. Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit

Käse-Tarte mit Kräutern, Speck und Gemüse

Sehr schmackhafte und würzige Tarte
Mit diesem Rezept gelingt Ihnen eine exzellente, sehr schmackhafte Tarte. Probieren Sie es aus.

Zur normalen Füllmasse einer Tarte kommen noch geriebener Gouda, frische Kräuter, Speckwürfel und Spitzpaprika.

Die Tarte mutet beim Essen an wie eine frische Pizza. Am besten servieren Sie sie sogar noch leicht warm.

Sie ist einfach exzellent und sehr schmackhaft. Der Käsegeschmack kommt gut durch. Dann leicht die frischen Kräuter. Auch der vegane Speck ist leicht zu schmecken. Und die Spitzpaprikas machen den Genuss noch etwas gemüsiger.

Und glücklicherweise gelingt auch der vegane Hefeteig. Diese pikante und würzige Tarte benötigt auch einen pikanten Boden. Also einen Hefeteig. Da ich keine tierische Milch mehr vorrätig hatte, habe ich für den Hefeteig vegane Milch aus Erbsenprotein verwendet. Und siehe da, der Boden gelingt.

Das sieht doch schon einmal gut aus …
Alles in allem ein wirklich rundum schmackhafte, würzige und pikante Tarte. Ich empfehle sehr das Nachbacken!

Für den Hefeteig:

- Grundrezept

Anstelle 175 ml tierische Milch ebensoviele vegane Milch (aus Erbsenprotein) verwenden

Für die Füllmasse:

- Grundrezept

Zusätzlich:

- 450 g geriebener Gouda (2 Packungen à 225 g)

- 100 g kleine Spitzpaprika (5 Stück)
- 100 g vegane Speckwürfel
- 15 g Schnittlauch (Packung)
- 15 g krause Petersilie (Packung)
- 15 g Salbei (Packung)
- 15 g Rosmarin (Packung)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Verweildauer im Backofen 40 Min. bei 170 °C Umluft

Mit Käse, Kräutern, Gemüse und Speck
Hefeteig nach dem Grundrezept zubereiten. Dabei anstelle tierischer Milch vegane Milch verwenden.

Spitzpaprika putzen, längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Blättchen von Salbei und Rosmarin abzupfen. Alle Kräuter mit einem großen Messer kleinschneiden. In eine Schale geben.

Käse, Speckwürfel, Kräuter und Spitzpaprika in eine große

Schüssel geben.

Füllmasse nach dem Grundrezept zubereiten. Über die Käsemasse geben. Mit der Hand gut vermischen.

Füllmasse auf den Hefeteig in der Backform geben und gut verteilen.

Tarte die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene im Backofen backen.

Herausnehmen, abkühlen lassen, Backform und Backpapier entfernen und auf eine Kuchenplatte geben. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Spaghetti mit Paprika-Avocado-Pesto

Sie mögen gern Paprika? In den unterschiedlichsten Variationen? Dann sind Sie bei diesem Rezept genau richtig. Denn hier wird Paprika in drei Varianten verwendet. Einmal frisch als Gemüse, und zwar roter Spitzpaprika. Dann als Gewürz, nämlich edelsüßes Paprikapulver. Und schließlich, da es sich um ein Pesto für Pasta handelt, als Paprikabrotaufstrich, das dem Pesto seine Sämigkeit und Schlotzigkeit verleiht.

Würziges, paprikahaltiges Pesto
Dazu kommen noch einige Avocados, um das Pesto noch etwas gehaltvoller und stückiger zu machen. Etwas Crème fraîche für noch mehr Bindung und Schlotzigkeit. Und viel frisches Basilikum für einen frischen Kräutertouch.

Für 2 Personen:

- 2 rote Spitzpaprika
- 4 Avocado
- 300 g Paprikabrotaufstrich (2 Packungen à 150 g)
- 2 TL Crème fraïche
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 Topf frischer Basilikum
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Butter
- 375 g Spaghetti

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 7 Min.

Sämig und schlotzig

Spitzpaprikas putzen, längs halbieren und Kerngehäuse entfernen. In einer Küchenmaschine grob zerreiben, dabei auch den Saft in der Schale auffangen.

Avocados schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

Basilikum kleinwiegen.

Spaghetti in einem Topf mit leicht gesalzenem, kochendem Wasser 7 Minuten garen.

Parallel dazu Butter in einem Topf erhitzen und Spitzpaprika und Avocados darin andünsten. Brotaufstrich und Crème fraîche hinzugeben. Basilikum ebenfalls hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Pesto abschmecken.

Bei Bedarf – wenn Sie das Pesto ein wenig verlängern und mehr

Flüssigkeit haben wollen – einige Esslöffel des Kochwassers der Spaghetti hinzugeben.

Kochwasser der Spaghetti abschütten. Spaghetti zum Pesto geben und alles gut miteinander vermischen.

Spaghetti mit Pesto auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Vegetarische Lasagne

Im Fernsehen läuft derzeit eine penetrante Werbung für vegetarische Lasagne. Von einem namhaften Lebensmittel-Hersteller. Und natürlich dem entsprechenden Hinweis auf eine fertige Pulver-Saucen-Mischung für das genannte Gericht.

Dem muss man ja nicht nachgehen. Aber man kann sich eine Anregung für dieses Gericht holen, um es ohne diese fertigen Industrieprodukte und nur mit frischen Zutaten nachzukochen. Und sich für die eine oder andere Zutat etwas einfallen lassen und zu kreieren.

Das Gericht ist leider nur vegetarisch, nicht vegan, denn: Butter, Milch und Käse … Verwendet man hierfür nur vegane Produkte, lässt sich das Rezept auch in die Kategorie „Vegan“ einordnen.

Die klassische Lasagne besteht ja aus vier Hauptzutaten. Einmal die Lasagne-Nudelplatten, dann die Hackfleisch-Tomaten-Sauce, dann die Sauce Béchamel und schließlich der Käse zum Überbacken.

Vegetarisch sieht das nun folgendermaßen aus: Lasagne-Platten –> längliche Zucchinischeiben, Hackfleisch-Tomaten-Sauce –> Gemüse-Tomaten-Sauce, Sauce Béchamel bleibt gleich und der Käse auch.

Sicherlich interessiert es Sie, wie ich die Gemüse-Sauce zubereite. Nun, einfach Schalotte, Knoblauch, Spitzpaprika, Wurzel und Blumenkohl kleingeschnitten oder -geraspelt. Als Flüssigkeit Rotwein. Und einige Gewürze.

Und bei diesem Gericht muss ich wirklich sagen, dass ich es sehr empfehlen kann. Es schmeckt hervorragend! Man soll ja eigentlich zwischen vegetarischen und klassischen Fleisch-Gerichten keine direkt Analogie aufbauen, aber hier muss ich wirklich sagen, das vegetarische Gericht erinnert von Haptik und Geschmack durchaus an sein klassisches Pendant mit dem Hackfleisch.

Also, bitte nachkochen!

Für 2 Personen:

Für die Nudelplatten:

- 2 große Zucchini

Für die Gemüse-Tomaten-Sauce:

- 2 Schalotten

- 4 Knoblauchzehen
- 2 rote Spitzpaprika
- 4 Wurzeln
- 6 große Blumenkohl-Röschen
- 2 EL Tomatenmark
- Merlot
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Paprika
- Olivenöl

Für die Sauce Béchamel:

- Grundrezept

Für den Käse:

- eine große Schale geriebener Gouda (etwa 200 g)

Als Arbeitsgerät:

- 1 sehr große Auflaufform

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 30 Min., dann Backzeit 30 Min. bei 180 °C Umluft

Sauce Béchamel nach dem Grundrezept zubereiten.

Zucchini putzen, längs halbieren und dann vorsichtig längs in dünne Scheiben schneiden.

Restliches Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. Wurzeln und Blumenkohl in der Küchenmaschine grob (!) zerhäckseln oder zerreiben.

Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse darin einige Minuten kräftig anbraten.

Tomatenmark dazugeben und ebenfalls anbraten.

Mit einem sehr großen Schluck Merlot ablöschen.

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

Zugedeckt eine halbe Stunde bei geringer Temperatur köcheln lassen. Die Sauce sollte dann noch leicht flüssig sein.

Nun eine Auflaufform mit etwas Olivenöl einpinseln.

6 Scheiben Zucchini in zwei Reihen zu drei Scheiben auf den Boden der Auflaufform legen.

Dann nacheinander drei Male folgende Schichtung vornehmen: Gemüse-Sauce, Sauce Béchamel und Käse, dann wieder Zucchini-Scheiben. Als letztes sollte der geriebene Käse erfolgen, um den Auflauf schön zu überbacken.

Auflauf die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene im Backofen backen.

Herausnehmen, sofort auf zwei große Teller verteilen und servieren. Guten Appetit!

Rinder-Hüftsteak mit roten Spitzpaprika

Alles aus der Fritteuse

Steaks bereite man gewöhnlicherweise in der Brat- oder Grillpfanne zu.

Oder man hat die Möglichkeit und das Equipment, um die Steaks sous vide zuzubereiten. Danach werden sie noch scharf angebraten und kommen zum Nachgaren in den Backofen.

Manchmal kann man aber auch durchaus den Umweg über die Fritteuse gehen.

Wenn man nämlich eine oder mehrere Beilagen hat, die man sowieso in der Fritteuse frittieren will.

Dann kann durchaus das Steak mit hinein.

Hier sind es Rinder-Hüftsteaks. Und als Beilage rote Spitzpaprika.

Beides gelingt wirklich außergewöhnlich gut in der Fritteuse.

Da ich die Steaks rare zubereiten will, bekommen sie weniger Frittierzeit als das Gemüse.

Die Hüftsteaks sind à point frittiert und schmecken recht gut. Sie kommen aber von der Qualität und dem Geschmack nicht an ein Filet-, Rump- oder Rib-Eye-Steak heran und haben doch die eine oder andere Sehne. Dafür sind sie aber deutlich preisgünstiger als die anderen genannten Steakarten. Ein Steak ist da schon für 3–4 € zu bekommen.

Ds Gemüse putze ich übrigens nicht. Spitzpaprika hat sowieso weniger Kerne als gewöhnlicher Paprika. Und so kann man ihn einfach im Ganzen in die Fritteuse geben.

Und das Gute an dieser Zubereitung: Rechnet man die Zeit zum Erhitzen des Fetts in der Fritteuse nicht mit hinzu, braucht das Gericht gerade einmal fünf Minuten zum Zubereiten!

Für 2 Personen:

- 2 Rinder-Hüftsteaks (à 300 g)

- 4 rote Spitzpaprika
- Fleisch-Gewürzsalz
- grobes Meersalz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Frittierzeit 5 Min.

Rare frittiertes Rinder-Hüftsteak

Steaks auf jeweils beiden Seiten mit der Gewürzsalz-Mischung würzen und einreiben.

Fett in der Fritteuse auf 180 ºC erhitzen.

Spitzpaprika in das siedende Fett geben und 5 Minuten frittieren.

In den letzten 2 Minuten die Steaks mit hinzugeben und mit frittieren.

Alles herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Gemüse mit dem Meersalz würzen.

Jeweils ein Steak und zwei Paprika auf einen Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!