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 Duchgängen 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 Riotto-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]

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-Söße̊chen. 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 provencalische Gemüsepfanne mit frischen Kräutern. Lecker.

Irish Beefsteak mit Champignon-Gemüse

Irisches Beefsteak hatte ich noch nicht gegessen. Ich war auch etwas verwundert. Denn es sieht sehr zart aus und hat keinerlei Fettmarmorierung. Wobei man ja sagt, dass eine schöne Fettmarmorierung für Steaks gut und notwendig ist. Denn Fett ist ein Geschmacksträger. Und er macht das Steak saftig.

Also war ich gespannt, ob das Steak nicht zu trocken werden würde. Ich habe dem Steak auf jeder Seite jeweils 2 Minuten gegeben und es medium gegart. Aber ich war erstaunt, das Steak war sehr saftig und zart.

Dazu gibt es einfach ein kleines Gemüse aus braunen Champignons. Ich würze die Champignons mit getrocknetem Majoran, Oregano und Thymian.

[amd-zlrecipe-recipe:150]

Seelachsfilets mit Zucchini-Gemüse

Da mir die Schweineschnitzel mit Paprika-Pulver gewürzt und nur in Butter gebraten so gut gelungen sind und so gut schmeckten, bereite ich nun einfach auch Seelachsfilets in der gleichen Weise zu.

Dazu gibt es Zucchini, Zwiebel, Knoblauch und Wok-Choi, gewürfelt bzw. grob zerkleinert als Gemüse. Ich würze das Gemüse mit getrocknetem Thymian.

Eine Sauce bilde ich mit etwas Weißwein.

[amd-zlrecipe-recipe:14]

Hackfleisch-Topf



Leckerer Topf

Eine Art Eintopf, in den ich Hackfleisch und Speck und diverse andere Zuaten 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 nd 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.

Häfte der Eimasse über den Leberkäse geben. Kröftig anbraten.

Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmhalten.

Zweite Portion in der gleichen Weise zubereiten. Servieren.

Thunfischfilet mit mediterranem Gemüse



Mediterran genießen

Ich bereite Thunfischfilets zu, die ich nur salze und pfeffere und kurz in Butter anbrate. Dann sind sie noch sehr zart.

Dazu gibt es ein italienisches Gemüse, bestehend aus rotem Paprika, Lauchzwiebeln und braunen Champignons. Ich würze das Gemüse mit Salz und Pfeffer und noch mit Thymian.

Das Gemüse lösche ich mit etwas Soave ab und bilde ein kleines Söße̊chen.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 rote Thunfischfilets à etwa 125 g
- 1 rote Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 braune Champignons
- Soave
- Thymian
- Salz
- Pfeffer

- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.

Thunfisch auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Paprika und Lauchzwiebeln putzen und in grobe Stücke schneiden. Champignons in Scheiben schneiden.

Butter in zwei Pfannen erhitzen. Thunfischfilets in einer Pfanne auf beiden Seiten jeweils etwa 3–4 Minuten anbraten.Parallel dazu Gemüse in der zweiten Pfanne anbraten. Gemüse salzen und pfeffern. Mit etwas Thymian würzen. Mit einem Schuss Soave ablöschen. Etwas köcheln lassen.

Thunfischfilets auf zwei Teller geben, Gemüse mit etwas Sauce dazugeben und servieren.

Seelachsfilets mit Zucchini-Gemüse

Ein einfaches, schnell zubereitetes Gericht. Da die Schweineschnitzel, nur mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer gewürzt und einfach kurz in Butter angebraten, so gut gelungen sind und sehr gut schmeckten, will ich die gleiche Zubereitung für die Seelachs-Filets übernehmen.

Daher gibt es Fischfilets mit Gemüse. Das Gemüse bereite ich aus klein gewürfelter Zucchini, Zwiebeln, Knoblauch und Wok-Choi zu. Ich würze das Gemüse mit getrocknetem Thymian.

Dazu bilde ich mit etwas Weißwein eine helle Sauce.

[amd-zlrecipe-recipe:12]

Pizza-Tarte



Schöne, herzhafte Tarte

Dies ist eigentlich DIE Alternative zur Pizza. Eine herzhafte Tarte, zubereitet aus stückigen Tomaten und gebratenen Champignonsscheiben. Mit einer Füllung aus Eiern, Sahne und verschiedenem Käse wie Gouda, Parmesan und Feta. Verfeinert mit getrocknetem Basilikum, Oregano und Thymian.

Für diese Tarte kann ich endlich einmal meinen Bestand an Dosen mit stückigen Tomaten verringern und einige davon verbrauchen. Für die Champignons verwende ich jedoch frische Champignons, die ich in Scheiben schneide und in Butter andünste.

Während des Backens zieht ein aromatischer Duft nach Kräuter

der Provence durch die Küche.

Da die Füllung aufgrund der stückigen Tomaten doch etwas flüssig ist, gebe ich 6 Eier in die Füllung, damit sie auch wirklich beim Erkalten erstarrt.

Und da die Füllmasse doch recht groß und die Dicke der Tarte somit recht groß ist, gebe ich der Tarte nicht 30–40 Minuten im Backofen, sondern wie einem Rührkuchen volle 60 Minuten. Der Hefeteig und dide Füllung vetragen dies.

Die Tarte wirklich einige Stunden gut erkalten lassen.

Zutaten:

Für den Hefeteig:

- Grundrezept

Für die Füllung:

- 480 g stückige Tomaten (Dose)
- 250 g weiße Champignons
- 6 Eier
- 200 ml Sahne
- 75 g geriebener Gouda
- 75 g geriebener Parmesan
- 75 g Feta
- 2 TL getrocknetes Basilikum
- 2 TL getrockneter Oregano
- 2 TL getrockneter Thymian
- Salz
- bunter Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 60 Min.

Backofen auf 180 ºC Umluft erhitzen.

Eine Spring-Backform einfetten.

Champignons in Scheiben schneiden. Feta in kleine Stücke zerbröseln.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Champignons darin einige Minuten anbraten. Abkühlen lassen.

Eier aufschlagen und in eine Rührschüssel geben. Sahne dazugeben und mit dem Schneebesen gut verquirlen. Gouda, Parmesan und Feta dazugeben und verrühren. Tomaten und Champignons dazugeben. Ebenfalls Basilikum, Oregano und Thymian dazugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verrühren.

Teig in die Backform geben, ausdrücken und einen 5–6 cm hohen Rand ausziehen.

Füllung in den Teig in der Backform geben und verteilen.

Backform auf mittlerer Ebene für 60 Minuten in den Backofen geben.

Backform herausnehmen, Rand der Spring-Backform lösen und Tarte vom Boden der Backform auf ein Kuchengitter geben. Einige Stunden sehr gut abkühlen lassen.

Innereien-Lasagne



Sehr leckere Lasagne

Diesmal eine Lasagne, bei der ich die Hackfleisch-Sauce mit Innereien zubereite. Ich drehe Hähnchenherzen und -mägen – beides Muskelfleisch – durch den Fleischwolf und erhalte so Innereien-Hackfleisch. Dazu Schalotte und Knoblauch. Die Sauce ganz klassisch verfeinert mit Tomatenmark, Rotwein und Gemüsefond. Und für mehr Geschmack gebe ich noch selbst zubereitetes Tomatensugo dazu. Und für ein besonderes Aroma frischen Thymian und Rosmarin. Natürlich köchelt die Hackfleisch-Sauce eine Stunde für viele Aromen und Sämigkeit.

Mein Rat: Unbedingt ganz klassisch eine Béchamel-Sauce dazu zubereiten und nicht alternativ Sahne verwenden. Die Lasagne wird so cremiger.

Allerdings bereite ich die Lasagne sozusagen „kalt“ vor. Ich erhitze den Backofen auf 220 ºC Umluft. Und währenddessen gebe ich vier Schichten Lasagne–Hackfleisch-Sauce–Béchamel-Sauce–Käse in eine Auflaufform. Aber, da ich die Hackfleisch-Sauce am Vortag zubereitet und im Kühlschrank aufbewahrt habe, gebe ich sie mit Zimmertemperatur in die Schichten. Die Béchamel-Sauce wird auch nur lauwarm, damit sie nicht klumpig,

sondern flüssig ist, in die Schichten gegeben. Ich vermeide so, dass gleich bei der Vorbereitung der Lasagne viel Flüssigkeit von Hackfleisch- und Béchamel-Sauce sich in der Auflaufform sammelt. Das kann dann beim Garen im Backofen gern geschehen. Dafür gebe ich der Lasagne auch im Backofen 5 Minuten mehr Zeit, um die Backofen-Temperatur anzunehmen und zu garen.

Das Ganze ergibt eine herrlich wohlschmeckende und leckere Lasagne.

Zutaten für 1 Person:

- 4 Lasagne-Platte
- Olivenöl

Für die Hackfleisch-Sauce:

- 160 g Hähnchenherzen
- 160 g Hähnchenmägen
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Tomatenmark
- trockener Rotwein
- 100 ml Tomatensugo
- 150 ml Gemüsefond
- einige Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- scharfes Rosenpaprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Für die Béchamel-Sauce:

- Grundrezept

Für den Käse:

- 150 geriebener Gouda

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. 15 Min. | Garzeit 25 Min.

Hähnchenherzen und -mägen durch den Fleischwolf in eine Schüssel geben.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen. Rosmarin und Thymian kleinwiegen.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Hackfleisch dazugeben und mit anbraten. Tomatenmark ebenfalls dazugeben und mit anbraten. Es sollen sich viele Röststoffe bilden. Mit einem Schuss Rotwein ablöschen. Sugo dazugeben. Ebenfalls Fond dazugeben. Kräuter hinzugeben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Sauce abschmecken. Abkühlen lassen.

Backofen auf 220 ºC Umluft erhitzen.

In eine mittlere Auflaufform etwas Öl geben. Dann vier Male nacheinander übereinanderschichten:

- 1 Lasagne-Platte
- 1/4 der Hackfleisch-Sauce
- 2 EL Béchamel-Sauce
- Käse

Auflaufform auf mittlerer Ebene für 25 Minuten in den Backofen geben.

Herausnehmen und in der Auflaufform servieren. Oder Lasagne mit einem Pfannenwender auf einen großen Teller geben und darauf servieren.

Schweinebraten mit mediterranem Paprika-Kartoffel-Gemüse



Tranchierter Braten medium, Sößchen und Gemüse

Da ich den Schweinebraten mit Niedrigtemperatur zubereite, muss ich separat ein Sößchen dazu zubereiten. Ausnahmsweise würze ich den Braten auch nicht – weder vor noch nach dem Garen –, sondern würze die Sauce sehr stark. Diese kommt natürlich nur über den tranchierten Braten, nicht über das knusprige Gemüse.

Das Sößchen bereite ich mit Schalotte und Knoblauch zu. Dazu etwas Weißwein, Sahne und natürlich den beim Garen des Bratens kräftig ausgetretenen Fleischsaft. Dann einfach mit etwas Mehl andicken.

Der Schweinebraten gelingt hervorragend, er ist medium gegart und zart.

Beim Gemüse gebe ich viel Thymian und Rosmarin hinzu. Die Verwendung von etwas Minze verleiht dem Gemüse Frische.

Zutaten für 2 Personen:

Für das Fleisch:

- 500 g Schweinebraten

Für das Söße̊chen:

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- 50 ml Sahne
- Fleischsaft
- 1 TL Mehl
- scharfes Rosenpaprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Für das Gemüse:

- 2 große Kartoffeln
- 8 orange Mini-Paprika
- viele Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 3 Zweige Minze
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 2 Stdn. 10 Min.

Backofen auf 80 ºC Umluft erhitzen. Braten in eine kleine Auflaufform geben und auf mittlerer Ebene für 2 Stunden in den Backofen geben.

Währenddessen Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin 15–20 Minuten kochen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Dann pellen und in kleine Würfel schneiden. Paprika putzen und quer in Ringe schneiden. Kräuter auf einem Schneidebrett kleinwiegen.

Kurz vor Ende der Garzeit des Bratens Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Mit einem guten Schuss Weißwein ablöschen. Sahne dazugeben. Dann Fleischsaft des Bratens dazugeben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer sehr gut würzen. Mehl hinzugeben, mit dem Schneebesen verrühren und Sauce aufkochen lassen. Abschmecken und warmstellen.

Eine guten Klacks Butter in einer Pfanne erhitzen. Kartoffelwürfel darin einige Minuten kross anbraten. Es sollen sich schon Röstspuren bilden. Paprika dazugeben und einige weitere Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter dazugeben, unterheben und vermischen.

Braten auf ein Schneidebrett geben, tranchieren und jeweils 2–3 Scheiben auf einem Teller anrichten. Gemüse dazugeben. Die Sauce nur über den Braten geben. Alles servieren.