Hähnchenlebern in Tomatensauce mit Langkornreis



Würzig und schmackhaft

Auch Hähnchenlebern sind zwischendurch eine gelungene Abwechslung auf dem monatlichen Speisezettel.

Man sollte sie nie zu lange anbraten oder sogar schmoren. Sondern möglichst nur kurz anbraten und auch nicht zu lange in einer Sauce garen.

Denn so bleiben sie innen noch leicht rosé, sind noch sehr saftig und schmecken dann wirklich hervorragend.

Die Sauce wird mit etwas passierten Tomaten aus der Packung, etwas Wasser zum Verdünnen und einem Schuss Cognac gebildet.

Für Würze sorgen nur grobes Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer.

Als Beilage wähle ich Langkornreis. Die Lebern brauchen zum

Garen nur 6 Minuten. Also weniger als der Reis.

Ein wirklich sehr leckeres Gericht.

Für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenlebern (1 Packung)
- 200 ml passierte Tomaten (Packung)
- 100 ml Wasser
- Cognac
- grobes Meersalz
- schwarzer Peffer
- Butter
- 1 Tasse Langkornreis
- 1 Zweig Petersilie

Zubereitungszeit: 6 Min.



Mit viel leckerer Sauce

Petersilie kleinschneiden.

Reis in einem Topf mit leicht gesalzenem, kochendem Wasser 10 Minuten garen.

Parallel dazu Butter in einem Topf erhitzen. Lebern darin kurz anbraten.

Tomaten dazugeben. Wasser ebenfalls dazugeben. Einen Schuss Cognac hineingeben.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Alles gut vermischen und insgesamt etwa 6 Minuten garen.

Sauce abschmecken.

Reis auf zwei Schalen verteilen.

Lebern darauf geben.

Großzügig Sauce darüber geben.

Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchenlebern in Tomatensauce mit Bandnudeln



Mit schmalen Bandnudeln

Auch Hähnchenlebern sind zwischendurch eine gelungene Abwechslung auf dem monatlichen Speisezettel.

Man sollte sie nie zu lange anbraten oder sogar schmoren. Sondern möglichst nur kurz anbraten und auch nicht zu lange in einer Sauce garen.

Denn so bleiben sie innen noch leicht rosé, sind noch sehr saftig und schmecken dann wirklich hervorragend.

Die Sauce wird mit etwas passierten Tomaten aus der Packung, etwas Wasser zum Verdünnen und einem Schuss Cognac gebildet.

Für Würze sorgen nur grobes Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer.

Als Beilage wähle ich schmale Bandnudeln, die in 6 Minuten gegart sind. Und genauso lange gare ich auch die Lebern.

Ein wirklich sehr leckeres Gericht.

Für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenlebern (1 Packung)

- 200 ml passierte Tomaten
- 100 ml Wasser
- Cognac
- grobes Meersalz
- schwarzer Peffer
- Butter
- 350 g schmale Bandnudeln
- 1 Zweig Petersilie

Zubereitungszeit: 6 Min.



Lebern – rosé, saftig und aromatisch

Petersilie kleinschneiden.

Pasta in einem Topf mit leicht gesalzenem, kochendem Wasser 6 Minuten garen.

Parallel dazu Butter in einem Topf erhitzen. Lebern darin kurz anbraten.

Tomaten dazugeben. Wasser ebenfalls dazugeben. Einen Schuss Cognac hineingeben.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Alles gut vermischen und bis zum Ende der Garzeit der Pasta köcheln lassen.

Sauce abschmecken.

Pasta auf zwei tiefe Pastateller geben.

Lebern darauf geben.

Großzügig Sauce darüber geben.

Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Provençalischer Blätterteig-Strudel



Bei großem Appetit für eine Person

Bei dem Begriff „Provençe“ denkt man natürlich sicherlich sofort an zwei Dinge: Frisches Gemüse wie Tomate, Aubergine und Zucchini. Und an frische Kräuter wie Thymian, Rosmarin, Oregano und Majoran.

Und natürlich an leckeren Rotwein. Da ich aber keinen Alkohol trinke, fällt diese letztere Zutat oder Beigabe beim Servieren bei mir weg.

Für die Füllmasse für den Strudel habe ich aber Tomaten, Aubergine, Zucchini, Lauchzwiebel und Knoblauch verwendet. Und als Kraut frischen Rosmarin.

Verfeinert habe ich die Füllmasse mit Ricotta, der der Füllmasse ihre gewisse Cremigkeit verleiht.

Das Ganze noch mit Salz, Pfeffer und Zucker gewürzt.

Und die Strudel bekommen natürlich noch einen „Anstrich“ mit dem Backpinsel mit verquirltem Eigelb.

Wie bei den meisten meiner Strudel-Rezepte gilt auch hier: Bei geringem Appetit oder einem mehrgängigen Menü reicht ein

Strudel für zwei Personen. Bei großen Appetit verträgt ein Erwachsener durchaus einen ganzen Strudel.

Für 2 Personen:

- 2 Blättereigstrudel (1 Packung)
- 10 Mini-Rispentomaten
- 1 Zucchini
- 1/2 Zucchini
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Ricotta (à 250 g)
- 4 Zweige frischer Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 2 Eigelbe
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.



Mit cremiger Ricotta-Füllung

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und sehr klein

schneiden.

Blättchen des Rosmarin abzupfen und kleinwiegen.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin einige Minuten kross anbraten.

Rosmarin dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Ricotta dazugeben und alles zu einer cremigen Masse vermischen.

Backofen auf 200 ºC Ober-/Unterhitze erhitzen.

Blätterteig auf dem Backpapier auf einem Backblech ausrollen.

Füllmasse an einer Querseite des Strudels zu einer dicken Rolle zusammenformen.

Strudel vorsichtig zusammenrollen.

Enden des Strudels zusammenschließen, festdrücken und eventuell mit einer Gabel verzieren.

Strudel mit den verquirlten Eigelbe mit dem Backpinsel einpinseln.

Backblech mit den Strudeln auf mittlerer Ebene für 20–25 Minuten in den Backofen geben.

Herausnehmen, jeweils einmal quer halbieren, jeweils beide Hälften auf einen großen Teller geben und servieren. Guten Appetit!

Grande Girasoli mit Tomate, Avocado, Lauchzwiebel und Knoblauch



Mit frischen Girasoli

Pasta bietet sich immer an für eine frische Sauce oder ein frisches Pesto.

Nachdem ich neulich ein Fertiggericht zubereitet und gegessen habe, das mein Magen wie erwartet nicht vertrug, und ich deswegen Magenschmerzen hatte, nun also ein Gericht mit lauter frischen Zutaten, frisch innerhalb von 10 Minuten zubereitet. Lecker!

Für 2 Personen:

- 350 g Grande Girasoli (mit Pilzen gefüllt)
- 2 Avocado
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen

- 2 dunkle Tomaten
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Stückiges Pesto

Avocados putzen, schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Ebenso die Tomaten zubereiten.

Restliches Gemüse ebenso zubereiten.

Blättchen des Rosmarins abzupfen und kleinwiegen.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Einen großen Schuss Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Zuerst Lauchzwiebeln, Schalotten, Knoblauch und Avocados darin anbraten.

Tomaten dazugeben und mit anbraten.

Rosmarin dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Pasta auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Grobes Pesto mit dem Olivenöl darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Gefüllte Gnocchi mit Avocado, Süßkartoffel und Tomate



Frische, gefüllte Gnocchi

Auch Gnocchi bieten sich für eine Zubereitung mit einer frischen Sauce oder einem frischen Pesto an. Da kann man auch gern einmal zu einem Convenience-Produkt greifen und

industriell gefertigte Gnocchi kaufen.

Wählt man ein gutes Produkt, tut dies der Zubereitung und dem danach folgenden Genuss keinen Abbruch.

Außerdem hat man manchmal durchaus die Wahl zwischen sehr unterschiedlichen Gnocchisorten, teilweise auch auf unterschiedliche Weise gefüllt.

Das stückige Pesto bereite ich aus Süßkartoffel, Avocado, Tomate und Ingwer zu.

Für 2 Personen:

- 500 g Gnocchi (mit Pilzen gefüllt, 2 Packungen. à 250 g)
- 2 Avocado
- ½ Süßkartoffel
- 2 Tomaten
- 2 Schalotten
- ein Stück frischer Ingwer
- Teriyaki-Sauce
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Mit stückiger Sauce

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Gnocchi nach Anleitung zubereiten.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Gemüse darin einige Minuten kross anbraten.

Mit etwas Teriyaki-Sauce würzen.

Gnocchi auf zwei Schalen verteilen.

Pesto mit Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Hamburger Pizza



Hamburgisch, norddeutsch und somit regional

Pizza ist ja original italienisch. Ursprünglich war sie zur

Resteverwertung gedacht. Und hat dann ihren Siegeszug durch die ganze Weg unternommen.

Aber es muss nicht immer ganz italienisch sein, wenn man eine Pizza zubereitet.

Man darf auch gern variieren. Und so bereite ich hier eine Hamburger Pizza zu. Zutaten? Natürlich klassisch zur kalten Jahreszeit mit frischem Grünkohl und einer Wurst. Gerne wird für dieses Gericht mit Grünkohl und Wurst eine grobe Mettwurst oder ähnliches verwendet. Ich bedinee mich hier einer luftgetrockneten, italienischen Salami, die ich in kleine Würfel schneide.

Für den ersten Belag auf der Pizza verwende ich keine passierten Tomaten aus der Packung vom Discounter. Sondern püriere schnell Tomaten in der Küchenmaschine. Und gebe sie durch ein Küchensieb, damit man weniger Flüssigkeit auf der Pizza hat.

Der Pizzateig wird klassisch aus einem frischen Hefeteig zubereitet und auf einem Backblech mit Backpapier ausgerollt oder -gedrückt.

Entenschenkel mit Linguine



Lecker gegart

Entenschenkel gibt es beim Discounter meistens auch noch mit einem Teil des Rückenstücks zu kaufen. So hat man ein wenig mehr Fleisch zum Essen, als wenn man nur den Schenkel zubereitet.

Entenfleisch brät man am besten oder grillt es. Oder schmort es in der Pfanne mit Deckel in Rot- oder Weißwein.

Hier als Beilage einfache Linguine, aufgerollt mit der Gabel zu drei kleinen Röllchen.

Mit einer leichten Weißwein-Sauce, in der für mehr Gehalt einige Kirsch-Tomaten mitgegart werden.

Für 2 Personen

- 2 Entenschenkel mit Rückenstück
- Fleisch-Gewürzmischung
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- 350 g Linguine

- 10 Kirsch-Tomaten
- 300 ml Riesling

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.



In leckerer Weißwein-Sauce

Kirsch-Tomaten putzen und vierteln.

Entenschenkel auf beiden Seiten mit Gewürzmischung, Salz und Pfeffer würzen.

Butter in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen und Schenkel darin auf beiden Seiten anbraten.

Mit dem Riesling ablöschen.

Tomaten in die Sauce geben.

Zugedeckt bei mittlerer Temperatur 15 Minuten garen.

Parallel dazu Pasta nach Anleitung zubereiten.

Sauce abschmecken.

Linguine mit der Gabel zu jeweils drei Röllchen auf einem Teller auftürmen.

Sauce mit Tomaten darüber geben.

Jeweils einen Schenkel auf einen Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

Tortiglioni mit Riesengarnelenschwänzen in Kürbis-Tomaten-Sauce



Mit leckerer, italienischer Pasta

Man gart ihn dazu gut eine Stunde lang, damit er schön weich wird.

Dann bereitet man mit dem Pürierstab ein Pesto zu. Oder mit dem Stampfgerät eine stückige Sauce.

Professionelle Köche bereiten Tomaten gern so zu, dass sie sie kurz blanchieren, dann häuten und dann Strunk und Kerngehäuse entfernen. Und schließlich nur das Fleisch der Tomaten verwenden.

Normalerweise ist mir dieser Aufwand zu viel und ich verwende Tomaten im Ganzen.

Bei dieser Sauce wollte ich es aber anders machen und eine wirklich gute, sämige Sauce zubereiten. Und habe daher nur das Fleisch der Tomaten verwendet.

Eine rote Peperoni gibt ein wenig Schärfe an die Sauce.

Knoblauch das notwendige Aroma.

Und die Flüssigkeit bildet ein guter Schluck trockener Soave.

Abgerundet wird die Sauce dann noch durch viel frisches, kleingeschnittenes Basilikum.

Nach dem Stampfen der Sauce behält nur der Pilz noch etwas Struktur zurück.

Als Hauptzutat kommen ganz zum Schluss Riesengarnelenschwänze hinzu, die kurz mitgegart werden.

Die Sättigungs-Beilage bilden italienische Tortiglioni.

Als letzte Garnitur kommt nur noch etwas Kürbiskernöl auf das fertig angerichtete Gericht, das ich nur noch tröpfchenweise darüber träufele.

Für 2 Personen

- 225 g Riesengarnelenschwänze (Tiefkühlware, etwa 15 Stück)
- ein großes Stück Butternuss-Kürbis
- 4 Tomaten
- 1 Kräutersaitling
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Peperoni
- 5 Lorbeerblätter
- Soave
- 1 TL Gewürzsalz
- Salz
- 1/2 Topf Basilikum
- Kürbiskernöl
- 350 g Tortiglioni
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.



Lecker und würzig

Herausnehmen und abkühlen lassen. Haut entfernen. Strunk und Kerngehäuse entfernen.

Fleisch kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Kürbis putzen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Ebenfalls in die Schüssel geben.

Kräutersaitling kleinschneiden und auch in die Schüssel geben.

Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden.

Knoblauch putzen, schälen und mit einem großen Messer flach pressen.

Basilikum kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse und Pilz darin anbraten.

Mit einem großen Schluck Soave ablöschen.

Mit dem Gewürzsalz würzen.

Lorbeerblätter dazugeben.

Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Lorbeerblätter herausnehmen.

Mit dem Stampfgerät fein stampfen.

Basilikum darunter mischen.

Mit Salz abschmecken.

Riesengarnelenschwänze dazugeben und noch einige Minuten mitgaren.

Parallel dazu Tortiglioni in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 12 Minuten garen.

Pasta auf zwei tiefe Pasta-Teller verteilen. Sauce mit Garnelen darüber geben.

Etwas Kürbiskernöl darüber träufeln.

Servieren. Guten Appetit!

Geschabte Spätzle mit Kürbis-Tomaten-Sauce



Sämige Sauce mit Kürbis und Tomate

Mit Kürbisen kann man auch leckere Saucen zubereiten.

Man gart ihn dazu gut eine Stunde lang, damit er schön weich wird.

Dann bereitet man mit dem Pürierstab ein Pesto zu. Oder mit dem Stampfgerät eine stückige Sauce.

Professionelle Köche bereiten Tomaten gern so zu, dass sie sie kurz blanchieren, dann häuten und dann Strunk und Kerngehäuse entfernen. Und schließlich nur das Fleisch der Tomaten

verwenden.

Normalerweise ist mir dieser Aufwand zu viel und ich verwende Tomaten im Ganzen.

Bei dieser Sauce wollte ich es aber anders machen und eine wirklich gute, sämige Sauce zubereiten. Und habe daher nur das Fleisch der Tomaten verwendet.

Eine rote Peperoni gibt ein wenig Schärfe an die Sauce.

Knoblauch das notwendige Aroma.

Und die Flüssigkeit bildet ein guter Schluck trockener Soave.

Abgerundet wird die Sauce dann noch durch viel frisches, kleingeschnittenes Basilikum.

Nach dem Stampfen der Sauce behält nur der Pilz noch etwas Struktur zurück.

Ursprünglich waren italienische Tortiglioni als Pasta angedacht. Ich hatte aber noch eine angebrochene Packung geschabte Spätzle vorrätig, und diese wollte ich endlich aufbrauchen.

Als letzte Garnitur kommt nur noch etwas Kürbiskernöl auf das fertig angerichtete Gericht, das ich nur noch tröpfchenweise darüber träufele.

Für 2 Personen

- ein großes Stück Butternuss-Kürbis
- 4 Tomaten
- 1 Kräutersaitling
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Peperoni
- 5 Lorbeerblätter
- Soave
- 1 TL Gewürzsalz

- Salz
- 1/2 Topf Basilikum
- Kürbiskernöl
- 350 g geschabte Spätzle
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.



Würzig und lecker

Tomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Haut entfernen. Strunk und Kerngehäuse entfernen.

Fleisch kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Kürbis putzen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Ebenfalls in die Schüssel geben.

Kräutersaitling kleinschneiden und auch in die Schüssel geben.

Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden.

Knoblauch putzen, schälen und mit einem großen Messer flach

pressen.

Basilikum kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse und Pilz darin anbraten.

Mit einem großen Schluck Soave ablöschen.

Mit dem Gewürzsalz würzen.

Lorbeerblätter dazugeben.

Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Lorbeerblätter herausnehmen.

Mit dem Stampfgerät fein stampfen.

Basilikum darunter mischen.

Mit Salz abschmecken.

Parallel dazu Spätzle in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 13 Minuten garen.

Pasta auf zwei tiefe Schalen verteilen. Sauce darüber geben.

Etwas Kürbiskernöl darüber träufeln.

Servieren. Guten Appetit!

Mediterraner Sommer-Salat



Würzig-mediterran

Für diesen Salat kaufen Sie Produkte ein, die Sie aus Südeuropa kennen. Dies sind Salatgurke, Paprika, Tomate, Avocado, Schalotte und Knoblauch. Und für Würze und Salzigkeit einen leckeren Hirtenkäse.

Sie können auch noch Zucchini einkaufen und verwenden. Ich hatte diese leider nicht vorrätig.

Dazu kommt frische, kleingewiegte Petersilie.

Das Dressing machen Sie einfach aus Aceto Balsamico di Modena, Olivenöl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker an.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. Hirtenkäse ebenfalls kleinschneiden und dazugeben.

Petersilie dazugeben.

Dressing darübergeben.

Alles gut mit dem Salatbesteck vermischen.

Servieren. Und schmecken lassen!

Für 2 Personen

- 1/2 Salatgurke
- 1/2 rote Paprika
- 1/2 gelbe Paprika
- 1 Avocado
- 6 Kirschtomaten
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Hirtenkäse
- Petersilie
- Aceto Balsamico di Modena
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: 15 Min.



Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinscheiden. In eine Schüssel geben.

Hirtenkäse ebenfalls kleinschneiden und dazugeben.

Petersilie kleinwiegen und dazugeben.

Dressing mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker anmachen.

Dressing darübergeben.

Alles gut mit dem Salatbesteck vermischen.

Auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Gedünstete Dorade Royale mit Paprika-Tomaten-Salat



Leckere, saftige Dorade Royale

Eine exzellente, delikate Dorade. Ein Mittelmeerfisch, der gern in den mediterranen Ländern zubereitet wird.

Sie schmeckt einfach köstlich.

Ich brate sie, mit einer Paprikagewürzmischung etwas mariniert, in Butter auf beiden Seiten kross an. Lösche dann mit einem guten Schluck Riesling ab. Und gare sie dann zugedeckt in der Pfanne fertig.

Sie können die Dorade als Variante gern noch in der Bauchhöhle mit frischen mediterranen Kräutern und Knoblauch würzen. Ich hatte keine frischen Kräuter vorrätig.

Wenn Sie keine Gräten mögen, bereiten Sie keinen ganzen Fisch zu. Kaufen Sie grätenfreie Fischfilets.

Es ist übrigens keine Anekdote, dass die Fischbäckchen bei der Dorade – und auch manch anderem leckeren Fisch – eine Delikatesse sind. Lösen Sie sie aus dem Kopf heraus und kosten

Sie sie.

Diese Dorade benötigt eigentlich keine Beilage. Aber der frische, würzige Salat mit Aceto Balsamico und Olivenöl schmeckt dennoch sehr gut.

Achten Sie übrigens darauf, dass die Doraden vor dem Garen gut geschuppt sind oder überprüfen Sie dies und schuppen noch nach.

Für 2 Personen

- 2 Doraden Royales (à 500–600 g)
- Paprikagewürzmischung
- Kräuterbutter
- Butter
- Riesling

Für den Salat:

- 2 große, rote Spitzpaprika
- 8 kleine Strauchtomaten
- 4 Knoblauchzehen
- 2 TL getrockneter Rosmarin
- Aceto Balsamico
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 8–10 Min.



Doraden auf jeweils beiden Seiten mit der Paprikagewürzmischung einreiben und eine Stunde marinieren.

Salat eine Stunde vor der Zubereitung der Doraden zubereiten und im Dressing ziehen lassen.

Dazu Paprika und Tomaten putzen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Knoblauch schälen und ebenfalls kleinschneiden. In die Schüssel dazugeben.

Mit dem Rosmarin, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Essig und Öl dazugeben.

Alles gut vermischen und eine Stunde ziehen lassen.

Butter in zwei großen Pfannen mit Deckel erhitzen und jeweils eine Dorade in einer Pfanne auf beiden Seiten kurz anbraten.

Mit einem guten Schluck Riesling ablöschen.

Zugedeckt bei mittlerer Temperatur je nach Dicke des Fisch etwa 8–10 Minuten garen.

Jeweils eine Dorade auf einen Teller geben. Etwas von dem Paprikasößchen darüber geben.

Jeweils einige Scheiben Kräuterbutter daraufgeben.

Salat auf zwei Schalen verteilen.

Dorade mit dem Salat servieren.

Guten Appetit!

Eintopf mit Blumenkohl, Bauchspeck, Tomate und Champignons



Würzig und lecker

Hier verweise ich einmal auf ein bestehendes Rezept, das ich verwendet und abgewandelt habe.

Ich schneide einfach die genannten Zutaten klein und gebe sie in die Kohl-Suppe. Und gare sie in der Suppe eine viertel Stunde mit.

Dann schmecke ich die Suppe ab und erhalte einen leckeren Eintopf.

Für 2 Personen

- 100 g durchwachsener Bauchspeck
- 2 Tomaten
- 10 weiße Champignons
- 2 Peperoni
- 2 Lauchzwiebeln
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

- oetersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.

Petersilie kleinwiegen.

Zutaten kleinschneiden.

In die Kohl-Suppe geben.

Eine viertel Stunde bei geringer Temperatur zugedeckt köcheln lassen.

Suppe abschmecken.

In zwei tiefe Suppenteller verteilen.

Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Galletti tricolore mit Sugo



Mit leckerem, würzigem Sugo

Ein einfaches Pasta-Gericht.

Mit Galletti tricolore.

Die Pasta hat die normale, beige Nudelfarbe. Aber auch auch eine rote Farbe, hergestellt mit Tomaten. Und eine grüne Farbe, hergestellt mit Majoran.

Dazu ein einfaches Sugo aus Gemüse und Gewürzen.

Eine Chili-Schote verleiht dem Sugo noch eine gewisse Schärfe.

Gefüllter Schinken-Braten mit Champignon-Tomaten-Gemüse



Fein gefüllter und geschmorter Braten

Dies ist meine erste Zubereitung eines gefüllten Bratens.

Ich bin kein ausgebildeter Koch. Ich kenne leider nicht die professionelle Art, wie man einen Braten etwas aushöhlt, um ihn zu füllen.

Ich hae daher ein spitzes, dünnes, sehr scharfes Entbein-Messer genommen und in den Braten längs hineingestochen. Dann habe ich diesen Einstich durch Wenden und Drehen des Messers etwas vergrößert.

Bei der Füllung habe ich es mir einfach gemacht. Ich habe fertig hergestellte Bratwürste beim Discounter gekauft und das Wurstbrät von zwei Bratwürsten, das ja schon gewürzt ist, für

die Füllung verwendet.

Beim Füllen bin ich professionell vorgegangen. Ich habe die Haut der Bratwürste entfernt und das Brät in einen Spritzbeutel ohne Tülle gegeben. Mit diesem Brät habe ich die Höhlung im Braten gefüllt.

Und zum besseren Verteilen und Stopfen des Bräts habe ich dieses zum Schluss noch kräftig mit dem Zeigefinger in die Höhlung hineingestopft.

Als Beilage bereite ich eine einfaches, schmackhaftes Gemüse aus Champignons und Tomaten zu. Verfeinert mit Lauchzwiebel, Knoblauch und frischer Petersilie.

Frischer Salat mit Feta



Frisch, würzig und lecker

Ein frischer Salat. Den man ja immer einmal zwischendurch essen kan. Dieser hat allerdings den Umfang einer vollen Mahlzeit.

Ich verfeinere den Salat mit kleingewürfeltem Feta.

Und würze zusätzlich mit Salatkräutern.

Der Salat ist sehr lecker und würzig.

Ochsenziemer-Ragout mit Tortiglioni



Würziges Ragout mit Innereie mit ungewohnter Konsistenz

Mein erstes Gericht mit Ochsenziemer, also dem Penis eines Ochsen, ging schief. Das war aber auch nicht verwunderlich. Dies ist mir schon des öfteren passiert, wenn ich eine Innerei das erste Mal zubereitet habe und essen wollte.

Ochsenzimer ist nichts zum Kurzbraten. Das habe ich feststellen müssen, als ich den ersten Ochsenziemer in der Grillpfanne gegrillt habe und ihn dann im Backofen noch nachgaren ließ. Er war hart und zäh und nicht essbar.

Ich teilte dies meinem Online-Schlachter mit, der dies auch bestätigte, indem er mir einen Link für einen Penis-Eintopf

schickte. Somit also ein Rezept für langes Garen und Schmoren. Das Rezept war auf Englisch und beschrieb die Zubereitung eines traditionell jüdischen Eintopfs, das ich so auch nicht kannte oder davon wusste. Ich habe aber dieses Rezept nicht nachgekocht. Sondern einfach ein eigenes Rezept kreiert. Mit Ochsenzimer. Und den mir bekannten Zutaten für ein gutes Ragout.

Der Penis eines Ochsen scheint anders aufgebaut zu sein als der menschliche Penis. Letzterer ist ein Schwellkörper, in den bei einer Erektion Blut aus dem Körper fliesst und somit der Penis sich vergrößert und versteift. Der Ochsenzimer hat einen bestimmten Bestandteil, der an Knorpel erinnert. Es ist aber kein fester, harter Knorper, den man nicht kauen kann. Sondern ist eher eine feste Kollagenmasse. Diese wird beim Schmoren weich und man kann sie kauen. Das scheint auch kein Wunder zu sein, denn der Ochsenziemer ist immerhin etwa einen halben Meter lang. Und irgendwie muss es ein Stier ja zustande bringen, dass sein Schniedel fest und hart wird und er somit eine Kuh besamen kann.



Beim Anbraten

Ich bereite dieses Ragout mit mir bekannten Zutaten zu. Und lasse den Ochsenziemer, den ich vor dem Schmoren quer in grobe Stücke schneide, im Ragout drei Stunden schmoren. Innereien sind ja immer eine Geschmacks- und auch Einstellungssache. Viele Menschen, vielleicht besonders Frauen, würden dieses Gericht vielleicht nicht essen. Wenn man sich bewusst macht, dass man einen Penis isst. Und der Ochsenziemer schmeckt nicht wie ein Ragout aus Muskelfleisch wie Gulasch oder Geschnetzeltes. Wie schon erwähnt, scheint er leicht feste Kollagenfasern zu beinhalten. Man kann diese zwar kauen. Aber das Ragout hat so seinen eigene Konsistenz und auch Geschmack. Aber es ist eine interessante Variante einer Innereie. Die durchaus schmackhaft ist, wenn man sie nur selten zubereitet. Kalbsbries, Kalbshirn oder auch Pansen schmeckt ja auch sehr eigen und hat jeweils eine eigene Konsistenz und Geschmack.

Und außerdem liegt dieses Gericht ganz im Sinne dessen, dass

man nachhaltig zubereitet und isst. Und eben nicht nur die Edelstücke wie Filet oder Rumpsteak zubereitet und isst. Sondern eben auch einmal die weniger geschätzten Teile eines Tieres, die in diesem Fall zu den Innereien und hier den Genitalien gehören.