

Lauwarmer Bratwurst-Salat

Ein frischer Salat. Mit rein frischen Zutaten. Ich bereite ja eigentlich selten einen Salat zu. Aber dieses Mal hatte ich die Rostbratwürste übrig. Und sie einfach nur in Fett zu braten und zu essen erschien mir zu einfach. Deswegen kam ich auf die Idee mit dem Salat.

Lauwarm deswegen, weil ich kleingeschnittene, angebratene Rostbratwurst-Stücke hinzugebe. Und auch das heiße Olivenöl aus der Pfanne verwende, in dem ich die Rostbratwurst-Stücke anbrate.

Dazu kommen Tomaten, Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch. Und frische, braune Champignons.

Ich gebe auch Kapern für Säure hinzu.

Und mische vor dem Servieren frisch gehobelte Parmesanspäne unter.

Anstelle von Salatkräutern gebe ich – da ich frische Kräuter vorrätig habe – frischen, kleingewiegten Rosmarin, Salbei und Thymian hinzu.

Ich würze dann nur noch mit Salz und Pfeffer.

[amd-zlrecipe-recipe:311]

Belegtes Rumpsteak mit Bratkartoffeln

Es gibt nicht sehr viele verschiedene Arten, ein Rumpsteak zuzubereiten. Im Grund kann man es nur braten, und dies dann in unterschiedlichen Garstufen wie rare, medium oder well done.

Aus diesem Grund habe ich mir diese Variante überlegt, um ein Rumpsteak anders zuzubereiten und ein anderes Gericht zu erhalten.

Ich belege das Rumpsteak einfach mit einigen weiteren Zutaten. Ich schneide einige Sardellenfilets klein. Und hacke einige Kapern klein. Beides gebe ich nach dem Braten des Rumpsteaks darauf.

Dann kommen noch zwei Scheiben Tomaten darauf. Dann noch zwei Scheiben Mozzarella.

Und schließlich jeweils ein Spiegelei, die ich in Eiernringen brate, damit sie schön kreisrund sind und auch optisch gut aussehen.

Dies kommt alles auf das Rumpsteak.

Und ich muss sagen, das Rumpsteak mit Belag schmeckt auf diese Weise sehr gut.

Dazu als Beilage einfach Bratkartoffeln.

[amd-zlrecipe-recipe:226]

Tortellini mit Champignons, Tomate, Mozzarella und Basilikum

Dieses Gericht zieht seinen besonderen Geschmack aus dem Gegensatz Wärme-Kälte.

Ich gare Tortellini in Salzwasser und brate sie dann in Butterschmalz in der Pfanne an. Gleichzeitig brate ich in dieser Pfanne auch geviertelte Champignons an.

Dann kommt eine klein gewürfelte Tomate, ebenfalls klein gewürfelte Mozzarella und kleingewiegter Basilikum hinzu.

Ich würze nur mit Salz und Pfeffer.

Der Saft der kleingeschnittenen Tomate ergibt ein kleines, würziges Sößchen.

Ein wirklich sehr delikates Gericht.

[amd-zlrecipe-recipe:208]

Rinder-Hüftsteak mit Speck, Tomate, Champignon und Knoblauchbutter und Kartoffel-Gemüse-Püree

Da hatte ich doch dieses Mal beim Einkaufen Pech. Ich wollte ein Rinder-Hüftsteak zubereiten und es etwas variieren, indem ich gebratene Tomatenscheiben und ein Spiegelei darauf geben wollte. Nur, es gab aufgrund des derzeitigen Lebensmittelkandals mit Eiern aus den Niederlanden keine Eier beim Discounter. Er hatte sie allesamt an den Lieferanten zurückgeschickt. Tja, also konnte ich keine Eier kaufen und somit auch kein Spiegelei zubereiten. Also musste ich nochmals variieren.

Ich entschloss mich daher, eine gebratene Speckscheibe auf das Hüftsteak zu geben. Dann einige gebratene Tomatenscheiben. Schließlich einen kleingeschnittenen, gebratenen, braunen Champignon. Und last but not least zwei Scheiben Knoblauchbutter.

Dazu gibt es ein einfaches Püree, das ich aus Kartoffeln und einigem Gemüse wie Wurzel, Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch zubereite.

Das Hüftsteak brate ich auf jeder Seite etwa 2–3 Minuten an und bereite es somit medium zu. Es ist sehr zart und lecker.

Das Hüftsteak, das ich gekauft habe, ist recht klein, aber sehr dick. Also entschloss ich mich, es einmal quer aufzuschneiden, somit eine Art Schmetterlingssteak zuzubereiten und dieses anzubraten.

[amd-zlrecipe-recipe:172]

Ravioli mit Champignons aglio e olio

Ich habe die zweite frische Pasta zubereitet, die ich bei der Pasta-Fabrik gekauft habe. Ravioli mit Tomaten-Ricotta-Füllung.

Dazu einige braune, in Scheiben geschnittene Champignons.

Sehr viel Knoblauch.

Etwas von dem frisch zubereiteten Gewürz-Öl mit Knoblauch und Chili-Schoten.

Und zum Garnieren frisch mit dem Käsehobel gehobelter Parmesan.

[amd-zlrecipe-recipe:154]

Rotes Chicken-Curry mit

Gemüse und Reis



Feines Curry

Ich bereite ein thailändisches Curry mit Huhn und Gemüse zu.

Diesmal habe ich viele verschiedene Gemüsesorten übrig für ein Chicken-Curry.

Die Sauce bereite ich mit rotem Thai-Curry zu. Ich verlängere die Sauce mit trockenem Weißwein.



Zutaten im Wok

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Hähnchenbrüste
- Jeweils eine kleine Portion der folgenden Gemüsesorten: rote Zwiebel, Knoblauchzehen, Wurzel, Prinzessbohnen, Zucchini, Ingwer, Tomate, Mini Wok-Choi, Fenchel, Lauchzwiebel
- 2 EL roter Thai-Curry
- trockener Weißwein
- 1 Tasse Reis
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern. Hähnchenbrüste längs halbieren und quer in Streifen schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen. Hähnchenbrüste und Gemüse darin 5–6 Minuten pfannenrühren. Thai-Curry dazugeben. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Alles verrühren und etwas köcheln lassen.

Reis in zwei tiefe Teller geben. Chicken-Curry darüberggeben. Servieren.

Vegetarisches Snack-Brett



Leckerer Snack

Ein kleiner Abend-Snack, vegetarisch zubereitet aus Gemüse, Pilzen und Eiern.

Lässt man die Eier weg, hat man sogar eine veganes Gericht.

Gewürzt wird nur mit Salz und Pfeffer. Angemacht werden die Zutaten mit ein wenig Balsamico-Essig und gewürztem Olivenöl.

Zutaten für 2 Personen:

- 4 Tomaten
- 1 Paprika
- 2 Wurzeln
- 6 braune Champignons
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Balsamico-Essig
- [gewürztes Olivenöl](#)

Zubereitungszeit: 10 Min.

Wasser in einem Topf erhitzen und Eier darin kochen. Herausnehmen, unter kaltem Wasser abschrecken und pellen. Eier in Scheiben schneiden und jeweils zwei Eier auf ein großes Anrichte-Brett geben.

Strunk der Tomaten entfernen und die Tomaten in grobe Stücke schneiden. Paprika putzen, längs in schmale Streifen schneiden und diese quer halbieren. Lauchzwiebeln putzen und in grobe Stücke schneiden. Wurzeln putzen, schälen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Champignons in dünne Scheiben schneiden.

Jeweils die Hälfte des Gemüses und der Pilze auf jeweils ein Anrichte-Brett geben und schön darauf anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Balsamico-Essig und Olivenöl darüber geben. Servieren.

Hähnchenbrust mit Mandarinen und Ingwer in Tomaten-Sauce und Hsing-Fu-Nudeln



Hähnchenbrust mit Pasta

Bei diesem Gericht habe ich experimentiert. Zum einen bei der Hähnchenbrust zusammen mit Mandarinen. Aber auch beim Ingwer, der dazu passt.

Ebenso bei den Gewürzen, denn ich gebe Thai-Curry, scharfes Bih-Jolokia-Pulver und dunkle Soja-Sauce dazu.

Die Pasta gebe ich zu der Sauce mit Hähnchenbrust, Mandarinen und Ingwer, denn die Sauce wartet auf die Pasta und nicht umgekehrt.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Hähnchenbrust
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 40 g Ingwer
- 135 g Mandarinen (Dose)
- 240 g gestückelte Tomaten (Dose)

- 1 EL Thai-Curry
- 1 Msp. Bih-Jolokia-Pulver
- 1 EL dunkle Soja-Sauce
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- 125 g Hsing-Fu-Nudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und quer in Scheiben schneiden. Hähnchenbrust in grobe Stücke zerteilen. Mandarinen halbieren. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einen kleinen Topf geben und Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel, Ingwer und Hähnchenbrust darin anbraten. Mandarinen dazugeben. Tomaten hinzugeben. Mit Thai-Curry, Bih-Jolokia-Pulver und Soja-Sauce würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pasta in die Sauce geben und alles gut vermischen. Alles in einen tiefen Pastateller geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

Fisch-Eintopf



Schmackhafter Eintopf

Da der türkische Eintopf vor einiger Zeit sehr gut gelungen ist, kam ich auf die Idee, ihn nochmals, aber mit Fisch zuzubereiten. Als Fisch-Eintopf. Was als Eintopf mit Rindfleisch gelingt, sollte auch mit Fisch gelingen. Denn Kartoffeln, Tomaten, Schalotten und Knoblauch passen genauso gut zu Fisch.

Der einzige Unterschied, den ich vornehme, ist, dass ich das Fischfilet vor dem Zubereiten mit Zitronensaft säuere. Und ausnahmsweise verwende ich auch eine fertige Bratfisch-Würze, damit der Eintopf einen guten Geschmack erhält.

Ansonsten bleibt alles beim Alten. Fisch würzen, Zutaten in einem kleinen Topf übereinander schichten und einen Klacks Butter oben aufgeben. Zugedeckt bei mittlerer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Fertig ist der Fisch-Eintopf.

Das Ganze ergibt einen sehr schmackhaften Fisch-Eintopf. Mir ist es allerdings im Gegensatz zum Fleisch-Eintopf nicht gelungen, dass sich viel Flüssigkeit im Eintopf sammelt. Aber da kann man mit einem Schuss Weißwein abhelfen, die Röststoffe

mit dem Kochlöffel vom Boden lösen und erhält so dennoch genügend Flüssigkeit.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Seelachsfilet
- 3 Kartoffeln
- 2 Tomaten
- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1/2 Zitrone (Saft)
- Bratfisch-Würze
- Salz
- bunter Pfeffer
- Petersilie
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotten, Knoblauchzehen und Kartoffeln schälen. Schalotten und Knoblauchzehen quer in Scheiben schneiden. Kartoffeln in grobe Stücke schneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Strunk der Tomaten entfernen und Tomaten in Scheiben schneiden. Petersilie kleinwiegen. Fischfilet längs halbieren und dann quer in Streifen schneiden, auf einen Teller geben und mit Zitronensaft säuern. Dann mit Bratfisch-Würze, Salz und Pfeffer würzen.

Filet in einen Topf geben. Nacheinander Kartoffeln, Tomaten, Schalotten, Knoblauch und Lauchzwiebel darüber schichten. Einen großen Klacks Butter oben aufgeben. Zugedeckt bei mittlerer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

Eintopf abschmecken, in einen tiefen Teller geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

Türkischer Eintopf



Leckerer Eintopf mit Fleisch, Kartoffeln und Gemüse

Bei diesem türkischen Eintopf braucht man sich um die Zubereitung überhaupt nicht zu kümmern. Er besteht aus Gulasch, Kartoffeln, Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch.

Es werden einfach in einen großen Topf zuerst das Gulasch, dann kleingeschnittene Kartoffeln, in Scheiben geschnittene Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch übereinander geschichtet. Dann wird mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer gewürzt. Anschließend kommt etwas Butter darauf. Der Topf wird mit Deckel auf eine Herdplatte gestellt und der Inhalt erhitzt. Die Butter schmilzt, das Gulasch kann darin anbraten. Die Tomaten geben Flüssigkeit ab, so dass der Inhalt des Topfes in Wasser bzw. Wasserdampf gart. Das Ganze lässt man bei mittlerer Temperatur einfach eine halbe Stunde garen. Eventuell kann man ab und zu umrühren. Fertig ist der Eintopf.

Ich garniere den Eintopf noch mit Petersilie.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Gulasch (Rind)
- 5 Kartoffeln
- 2 Tomaten
- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Petersilie
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotten, Knoblauchzehen und Kartoffeln schälen. Schalotten und Knoblauch quer in Scheiben schneiden. Kartoffeln in grobe Stücke schneiden. Strunk der Tomaten entfernen und Tomaten in Scheiben schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Gulasch in einen Topf geben. Kartoffeln darüber schichten, dann Tomaten, schließlich Schalotten und Knoblauch. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Einen großen Klacks Butter darauf geben. Topf zugedeckt auf eine Herdplatte stellen und Eintopf 30 Minuten bei mittlerer Temperatur garen lassen. Eventuell ab und zu umrühren.

Eintopf in einen tiefen Teller geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

Hackfleisch-Pfanne



Lecker, einfach, schnell

Ein schnelles Abendessen. Hackfleisch zusammen mit Gemüse angebraten. Mit etwas Rotwein und Gemüsefond abgelöscht. Die Sauce fast vollständig reduziert. Dann Petersilie untergemischt. Und geriebenen Parmesan untergehoben. Dazu passen einfach 1–2 Schrippen. Schade nur, das ich die heute gekauften den Tag über schon gegessen hatte.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Hackfleisch
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$ gelbe Paprika
- 1 Tomate
- 2 Chilischoten
- trockener Rotwein
- 100 ml Gemüsefond
- viel frische Petersilie

- 30–40 g Parmesan
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Gemüse putzen, evtl. schälen und grob zerkleinern. Butter in einer Pfanne erhitzen und Hackfleisch und Gemüse darin anbraten. Salzen und pfeffern. Mit einem Schuss Rotwein ablöschen. Fond dazugeben. Sauce bei mittlerer Temperatur etwa 5–10 Minuten fast vollständig reduzieren. Petersilie kleinwiegen und am Ende der Garzeit unterheben. Parmesan über die Hackfleisch-Gemüse-Mischung reiben und untermischen. Auf einen Teller geben und servieren.

Gerollte Schweinekoteletts mit Ofengemüse



Farbenfroh auf dem Teller angerichtet

Ich wollte zwei Schweinekoteletts zubereiten. Die übliche Methode ist ja, sie in Fett in der Pfanne auf beiden Seiten anzubraten. Aber das hatte ich schon vor einigen Tagen für ein Gericht gemacht. Also wollte ich sie anders zubereiten. Längs flach füllen geht nicht, dazu sind Koteletts zu flach. Also habe ich jeweils den Knochen entfernt, sie mit etwas Parmesan und Rosmarin gefüllt, zusammengerollt und im Backofen gegart. Dazu etwas Gemüse, das ich nur grob zerkleinere und mitgare. Paprika, Zwiebel, Knoblauch und Chilischote. Die Tomate gibt etwas Flüssigkeit für eine Sauce. Es bietet sich auch an, Kartoffeln mitzugaren, ich hatte keine mehr vorrätig. Nach 30 Minuten Garen im Backofen bei 180 °C sind die Koteletts gegart und das Gemüse noch schön knackig.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Schweinekoteletts
- $\frac{1}{2}$ grüne Paprika
- $\frac{1}{2}$ gelbe Paprika
- 1 Tomate
- 1 Zwiebel

- 3 Knoblauchzehen
 - 2 rote Chilischoten
 - Parmesan
 - 2 Zweige Rosmarin
 - Salz
 - schwarzer Pfeffer
 - gewürztes Olivenöl (Kräuter, Chili, Knoblauch)
-
- 4 Zahnstocher

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min.

Gemüse putzen, eventuell schälen und nur grob zerkleinern. In eine mittlere Auflaufform geben und salzen und pfeffern.

Knochen der Koteletts entfernen. Koteletts auf ein Arbeitsbrett legen und auf einer Seite salzen und pfeffern. Mit frisch geriebenem Parmesan dicht bestreuen. Jeweils einen Rosmarinzweig quer an ein Ende der Koteletts legen. Koteletts zusammenrollen und mit jeweils zwei Zahnstochern zusammenhalten. Etwas Platz in der Mitte der Auflaufform schaffen und die gerollten Koteletts mit der Naht nach unten hineingeben. Alles mit etwas Olivenöl beträufeln.



Vor dem Garen

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen und Auflaufform auf mittlerer Ebene für 30 Minuten hineingeben. Dann herausnehmen, gerollte Koteletts auf einen Teller geben, Zahnstocher entfernen und Rosmarinzweige herausziehen. Ofengemüse um die Koteletts herum anrichten. Die Sauce über Koteletts und Gemüse verteilen.

Nierenragout mit Bandnudeln



Ragout mit sehr zarten Nieren und viel Sauce

Ich hoffe, ich kann mit diesem Rezept einige Leser hier erreichen, denn Innereingerichte werden nicht immer gern gegessen. Ich brate die Nieren nicht kurz an, dass sie innen nur rosé sind, sondern bereite sie als Ragout zu und gare sie eine Stunde. Rote Paprika und Tomate sollen etwas Farbe liefern. Dazu Austernpilze und Champignons. Und als Kraut

frischen Salbei.

Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Schweinenieren (2 Nieren)
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 50 g Austernpilze
- 50 g Champignons
- $\frac{1}{2}$ rote Paprika
- 1 Tomate
- 600 ml Gemüsefond
- $\frac{1}{2}$ Topf Salbei
- etwas Mozzarella
- süßes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

- Bandnudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std.

Gemüse eventuell schälen, putzen und in nur grobe Stücke schneiden. Nieren mit einem sehr scharfen Messer längs halbieren, dann längs vierteln. Innen Sehnen und Fett entfernen. In grobe Stücke schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotten, Knoblauch und Lauchzwiebel darin andünsten. Niere hinzugeben und mit anbraten. Pilze hinzugeben. Dann Paprika und Tomate. Salbeiblätter abzupfen und im Ganzen dazugeben. Fond hinzugeben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Danach unzugedeckt noch 30 Minuten bei geringer Temperatur reduzieren für mehr Geschmack. Abschmecken.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Bandnudeln nach Anleitung zubereiten. Nudeln in zwei tiefe Pastateller geben. Ragout mit

viel Sauce darüber geben. Mozzarella in Stücke rupfen und darüber verteilen.