

Efiche tricolore mit scharfer Gemüse-Sauce

Ich esse eigentlich gern scharf. Aber dieses Gericht war nach der Zubereitung fast zu scharf, so dass ich es fast nicht essen konnte. Ich habe deswegen beim Abschmecken der Sauce etwas Sahne hinzugegeben, um die Schärfe auf ein erträgliches Maß zu mildern.

Da fiel mir ein früherer, mittlerweile verstorbener Nachbar ein. Er aß gerne scharf und prahlte auch damit, dass er sehr gut Schärfe im Essen vertrage. Wir hatten einmal bei meinem früheren, türkischen Lebensmittelhändler, der mittlerweile seit einigen Jahren schon sein Geschäft verkauft hat, im Sommer ein kleines Grillfest veranstaltet. Der besagte Nachbar kam mit zwei selbst zubereiteten Spießen, auf denen sich jeweils fünf ganze Habañeros befanden. Diese grillte er. Nachdem er jedoch ein oder zwei dieser Habañeros verspeist hatte, wurde er sehr rot im Gesicht, fing an zu schwitzen und konnte sich fast nicht auf den Beinen halten. Er ging schnurstracks geraden Weges nach Hause. Nach etwa einer Stunde kam er wieder zurück und sagte, er habe sich erst einmal hinlegen müssen. Die Habañeros waren doch etwas zu scharf und hätten ihm mächtig auf den Kreislauf geschlagen. Seitdem hat er nie wieder damit geprahlt, dass er sehr gut Schärfe im Essen vertrage.

Ich habe bei diesem Gericht eine ganze gelbe Habañero kleingeschnitten und mitgegart. Dies war vermutlich doch etwas zuviel.

Schon beim Anbraten des Gemüses merkt man, dass man eine scharfe Zutat mit verwendet hat, denn der aufsteigende Dampf des Gerichts, der in Nase und Mund gelangt, reizt sofort zum kräftigen Husten.

Man sollte auch unbedingt vorsichtig sein, mit den Fingern, mit denen man die Habañero angefasst hat, nicht an Schleimhäute an Auge, Nase oder Mund oder auch nicht in den Intimbereich zu fassen. Warum, das merkt man sofort, denn es brennt sofort.

Nichtsdestotrotz, die Sahne hat die Schärfe etwas abgemildert und die Gemüse-Sauce ist wirklich sehr schmackhaft. Es ist also doch noch ein leckeres Gericht.

Jetzt freue ich mich aber schon einmal auf die nächsten Toilettengänge, denn Sie wissen ja sicherlich auch: Scharfes Essen brennt immer zweimal. ☐

Ich frage mich aber mittlerweile , ob ich scharfe Gerichte wirklich so gern esse.

[amd-zlrecipe-recipe:540]

Hackfleisch-Gemüse-Teller

Mir hat die vor einigen Tagen bei einem asiatischen Rezept verwendete Chili-Sauce mit Kokos sehr gut geschmeckt.

Daher dachte ich, einfach ein weiteres Gericht mit dieser Chili-Sauce zuzubereiten.

Ich wählte ein eher deutsches Pfannen-Gericht, für das ich Hackfleisch und diverse Gemüsesorten verwende.

Man braucht das Gericht nicht weiter würzen, die Chili-Sauce bringt genügend Würze mit.

Eigentlich ist es ein Pfannen-Gericht, das man aus der Pfanne essen sollte. Ich habe es der Einfachheit halber jedoch auf

Tellern serviert.

[amd-zlrecipe-recipe:502]

Hähnchenbrust mit Gemüse asiatisch und Basmati-Reis



Im Wok

Ich hatte Hähnchenbrustfilets vorrätig. Und diverse Gemüsesorten.

Dazu einen Bund frischer Koriander. Und diverse asiatische Saucen, aus denen ich mir für die Zubereitung eine aussuchen konnte.

Was bietet es sich sich mehr an als ein schönes asiatisches Gericht, im Wok pfannengerührt, zusammen mit Basmati-Reis zuzubereiten.

Und hier ist mir tatsächlich ein wirklich sehr leckeres und schmackhaftes asiatisches Gericht gelungen. Und auch die Chili-Sauce schmeckt sehr gut.

[amd-zlrecipe-recipe:498]

Pikante Tarte mit Tomate, Champignon, Kürbis und Schalotte

Eine pikante Tarte, bei der ich in die Füllmasse vier kleingeschnittene Gemüsesorten gebe.

Eigentlich könnte man diese Tarte fast für eine Pizza halten, denn diese Gemüsesorten würden auch gut auf eine Pizza passen. Noch dazu, dass ich auch geriebenen Käse für mehr Würze in die Füllmasse gebe, der ja auch auf Pizzen gegeben wird. Und dann schließlich noch der schön aufgegangene Hefeteig, der ebenfalls für Pizzen verwendet wird.

Also alles in allem sieht die Tarte wie eine etwas sehr dicke Pizza aus.

Aber sie schmeckt sehr köstlich.

Beim Zubereiten des Hefeteigs daran denken, ihn zugedeckt an einem warmen Ort gut eine Stunde aufgehen lassen. Und ich habe

festgestellt, dass ein Hefeteig durchaus ein wenig feucht sein darf, denn diese Feuchtigkeit verliert er beim Aufgehen des Teiges. Und dann kann man nämlich den sehr knetbaren Hefeteig sehr gut in der ausgefetteten Spring-Backform ausdrücken und einen schönen, dicken Rand ausziehen.

[amd-zlrecipe-recipe:475]

Schweineniere-Kartoffel-Gemüse-Ragout in Sahne-Sauce

Ich feiere heute meinen 57. Geburtstag. Ursprünglich hatte ich geplant, essen zu gehen. In ein Bayerisches Wirtshaus. Mitten in Hamburg und im Norden. Ich wollte dort ganz zünftig Schweinshaxe mit Klößen essen und einige gepflegte, alkoholfreie Weizenbiere dazu trinken. Nun, das hat sich leider anders ergeben. Ich konnte mir somit zumindest die 30–40,– € sparen, die das Essen mit den Getränken sicherlich gekostet hätte.

Dann bin ich, um den Tag dennoch etwas zu feiern, alternativ dazu auf die Idee gekommen, bei einem Lieferservice etwas Leckeres zu bestellen und mir liefern zu lassen. Ich wollte endlich einmal wieder Koreanisch essen. Und unter anderem eine Kim-Chi-Suppe, Kim-Chi und Bulgogi essen. Nur leider fand ich im Internet keinen koreanischen Lieferservice, der in die Straße, in der ich wohne, koreanisches Essen liefert. Also auch wieder Pech gehabt.

Da ich ja Innereien liebe, habe ich also kurzerhand umentschieden und zu Schweineniere gegriffen. Diese habe ich

zusammen mit gekochten Kartoffeln und Gemüse zu einem Ragout verarbeitet. Als Würze verwende ich scharfes Rosen-Paprika. Und für die Sauce verwende ich einfach nur Sahne, die durch die ebenfalls verwendete Tomate einen leichten rosa Touch erhält.

Schnell zubereitet, unkompliziert und sehr schmackhaft. Da habe ich dann doch noch zum Geburtstag ein leckeres Gericht zu mir nehmen und ein wenig feiern können.

[amd-zlrecipe-recipe:400]

Niere in Tomaten-Weißwein-Sauce mit Pasta

Ich bereite die Nieren im Ganzen zu.

Aufgrund ihrer Dicke benötigen sie in der Tomaten-Weißwein-Sauce nur etwa 5 Minuten, dann sind sie durchgegart, aber noch zart und rosé innen.

Als Beilage wähle ich einfach Pasta.

Die Nieren bekommen vor dem Servieren noch ein Parmesan-Häubchen.

[amd-zlrecipe-recipe:366]

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 gewürfelter 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 Lebensmittelskandals 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 darübergabegeben. 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.