Überbackene, dry aged Bratwürste



Leckere Bratwürste
Ein Snack. Für den Abend. Wenn man noch etwas Hunger hat.

Die Bratwürste sind ein wenig besonders. Sie sind mit dry aged Rindfleisch hergestellt. Dazu ein würziger Cheddarkäse in Scheiben zum Überbacken.

Lecker!

Zutaten für 2 Personen:

- 800 g dry aged Bratwürste (2 Packungen à 400 g, 8 Stück)
- 6 Scheiben Cheddarkäse
- Öl

Zubereitungszeit: 10–12 Min.



Schön überbacken

Zubereitung:

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Würste zuerst auf einer Seite etwa 5–6 Minuten kross anbraten, so dass viele Röstspuren entstehen.

Würste einmal drehen. Jeweils auf vier Würste drei Cheddarscheiben hintereinander legen. Nochmals etwa 5–6 Minuten braten, bis auch diese Seite der Würste kross angebraten und der Käse verlaufen ist.

Jeweils vier Würste mit dem Pfannenwender auf einen Teller geben und servieren. Guten Appetit!

Gefüllte Zucchini

Zucchini kennt man ja gut aus einer italienischen Zubereitung als Gemüse, kleingeschnitten zusammen mit Aubergine, Tomate, Zwiebel, Knoblauch und etwas italienischen Küchenkräutern. Bekannt auch unter dem Namen Ratatouille.



Schön im Backofen überbacken

Aber Zucchini bieten sich auch sehr gut dazu an, sie einfach nur längs zu halbieren und mit einem Esslöffel auszuhöhlen und auszuschaben. Und sie dann mit einer leckeren Füllung aus Hackfleisch, Zwiebel, Knoblauch und Schnittlauch zu füllen, mit einigen Scheiben Hartkäse zu belegen und im Backofen zu backen.

Sehr einfach, sehr kompakt, das Gericht kommt ohne weitere Sättigungsbeilagen aus und es ist auch sehr schnell zubereitet und gebacken.

Heben Sie möglichst einen Teil des ausgegratzten

Fruchtfleischs der Zucchinis auf, schneiden Sie es sehr klein und mischen Sie es unter die Hackfleischmischung. Vermutlich können die ausgekratzten Zucchini mehr Füllung vertragen, als Hackfleisch & Co. an Masse aufbringen.

Wichtig ist auch, dass Sie zum einen die ausgekratzten Zucchinihälften innen leicht salzen. Und zum anderen die Hackfleischmischung sehr gut würzen. Am besten bieten sich Salz, schwarzer Pfeffer und eine Prise Zucker an. Und sehr viel scharfes Paprikapulver, das der Füllung Würze und auch etwas Schärfe verleiht, die man beim Genießen der gefüllten Zucchini leicht auf der Zunge im Hintergrund spürt.



Mit leckerer, würziger Füllung

Das Gericht gelingt wirklich sehr gut und die Zucchinihälften mit der überbackenen Füllung schmecken wirklich vorzüglich. Ich war wirklich sehr überrascht darüber, wie gut das Gericht doch gelingt.

Für 2 Personen:

- 2 große Zucchini

Für die Füllung:

- 250 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 5 Knoblauchzehen
- eine Portion frische Schnittlauch
- Zucchinifleisch nach dem Ausschaben
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- scharfes Paprikapulver

Zum Überbacken:

- 6 Scheiben Hartkäse

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Verweildauer im Backofen bei 180 °C Umluft 20 Min.

Zucchini putzen und längs halbieren.

Mit einem Esslöffel vorsichtig das Fruchtfleisch herausheben und die Zucchinihälften ausschaben. Zucchinihälften innen leicht salzen.

Hackfleisch in eine Schüssel geben.

Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen, sehr klein schneiden und dazugeben.

Schnittlauch kleinschneiden und ebenfalls dazugeben.

Zucchinifleisch je nach Bedarf kleinschneiden und zu der Füllung geben, damit man genug Masse hat, um alle vier Hälften zu befüllen.

Sehr kräftig mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Paprika würzen.

Masse gut mit der Hand verkneten. Vier gleiche Teile bilden. Zucchinihälften damit füllen und Masse gut in die Hälften hineindrücken.

Käsescheiben einmal längs halbieren und Zucchinihälften damit belegen.

Jeweils zwei gefüllte Hälften mit dem Käse auf einen feuerfesten Teller geben und beide Teller die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Mit einem Backofenhandschuh herausnehmen und Teller sofort servieren. Guten Appetit!

Gefüllte Aubergine

Auberginen kennt man ja gut aus einer italienischen Zubereitung als Gemüse, kleingeschnitten zusammen mit Zucchini, Tomate, Zwiebel, Knoblauch und etwas italienischen Küchenkräutern. Bekannt auch unter dem Namen Ratatouille.



Achtung, sie kommen sehr heiß aus dem Backofen!
Aber Auberginen bieten sich auch sehr gut dazu an, sie einfach nur längs zu halbieren und mit einem Esslöffel auszuhöhlen und auszuschaben. Und sie dann mit einer leckeren Füllung aus Hackfleisch, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie zu füllen, mit einigen Scheiben Hartkäse zu belegen und im Backofen zu backen.

Sehr einfach, sehr kompakt, das Gericht kommt ohne weitere Sättigungsbeilagen aus und es ist auch sehr schnell zubereitet und gebacken.

Heben Sie möglichst einen Teil des ausgegratzten Fruchtfleischs der Auberginen auf, schneiden Sie es sehr klein und mischen Sie es unter die Hackfleischmischung. Vermutlich können die ausgekratzten Auberginen mehr Füllung vertragen, als Hackfleisch & Co. an Masse aufbringen.

Wichtig ist auch, dass Sie zum einen die ausgekratzten Auberginenhälften innen leicht salzen. Und zum anderen die Hackfleischmischung sehr gut würzen. Am besten bieten sich

Salz, schwarzer Pfeffer und eine Prise Zucker an. Und sehr viel scharfes Paprikapulver, das der Füllung Würze und auch etwas Schärfe verleiht, die man beim Genießen der gefüllten Auberginen leicht auf der Zunge im Hintergrund spürt.



Kross und knusprig überbacken

Das Gericht gelingt wirklich sehr gut und die Auberginenhälften mit der überbackenen Füllung schmecken wirklich vorzüglich. Ich war wirklich sehr überrascht darüber, wie gut das Gericht doch gelingt.

Für 2 Personen:

- 2 große Auberginen

Für die Füllung:

- 250 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 5 Knoblauchzehen

- eine Portion frische Petersilie
- Auberginenfleisch nach dem Ausschaben
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- scharfes Paprikapulver

Zum Überbacken:

- 6 Scheiben Hartkäse

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Verweildauer im Backofen bei 180 °C Umluft 20 Min.

Auberginen putzen und längs halbieren.

Mit einem Esslöffel vorsichtig das Fruchtfleisch herausheben und die Auberginenhälften ausschaben. Auberginenhälften innen leicht salzen.

Hackfleisch in eine Schüssel geben.

Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen, sehr klein schneiden und dazugeben.

Petersilie kleinwiegen und ebenfalls dazugeben.

Auberginenfleisch je nach Bedarf kleinschneiden und zu der Füllung geben, damit man genug Masse hat, um alle vier Hälften zu befüllen.

Sehr kräftig mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Paprika würzen.

Masse gut mit der Hand verkneten. Vier gleiche Teile bilden. Auberginenhälften damit füllen und Masse gut in die Hälften hineindrücken.

Käsescheiben einmal längs halbieren und Auberginenhälften

damit belegen.

Jeweils zwei gefüllte Hälften mit dem Käse auf einen feuerfesten Teller geben und beide Teller die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Mit einem Backofenhandschuh herausnehmen und Teller sofort servieren. Guten Appetit!

Überbackene Maccheroni mit Avocado-Zucchini-Pesto



Von Pasta und Pesto nicht mehr viel zu sehen …
Sie haben ab und zu sicherlich auch einmal Guacamole vorrätig. Sie kennen das, das ist ein Avocado-Dip aus der mexikanischen Küche. Der zum allergrößten Teil aus Avocados besteht. Und nur

noch einige kräftige Gewürze enthält. Geeignet zum Dippen für Brot, Fleisch oder andere Dinge.

Sie können diese Guacamole aber auch anders verwenden, wenn Sie auf Dippen keine Lust haben. Geben Sie sie einfach mit anderem Gemüse in den Kochtopf und zaubern Sie ein leckeres Pesto für Nudeln daraus.

In diesem Fall kommen noch eine reife Avocado dazu, dann Zucchini und Lauchzwiebel. Die Zucchini wird in kleine Würfel geschnitten. Und das Pesto ausdrücklich nicht mit dem Stampfgerät oder dem Pürierstab fein gestampft oder püriert. Denn es soll mit den Zucchiniwürfeln noch ein wenig Biss und Crunch haben.

Für eine leichte Schärfe sorgt eine grüne Peperoni. Und für etwas mehr Flüssigkeit kommt noch Kokosmilch in das Pesto, das damit dann auch ein wenig mild ausfällt.

Von den Nudeln und dem Pesto ist dann aber vor dem Servieren nicht mehr viel zu sehen. Denn beides kommt in zwei große Schalen und darin werden Nudeln und Pesto noch mit Käse im Backofen unter der Grillschlange gratiniert. Kross und knusprig,

Für 2 Personen:

- 375 g Maccheroni
- 200 g Emmentaler (gewürfelt)
- 100 g Guacamole (Packung)
- 1 (überreife) Avocado
- 1 kleine Zucchini
- 1 Lauchzwiebel
- 1 grüne Peperoni
- 100 ml Kokosmilch
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 9 Min.



Würzig überbacken
Zucchini putzen und in kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

Lauchzwiebel und Peperoni putzen und ebenfalls kleinschneiden. In eine Schale geben.

Avocado schälen, entkernen und Fruchtfleisch in eine Schale geben.

Nudeln 9 Minuten in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen.

Öl in einem Topf erhitzen. Avocadofleisch darin abraten. Mit dem Löffel zu einem Mus zerdrücken. Restliches Gemüse dazugeben und mit erhitzen. Guacamole dazugeben. Kokosmilch hinzugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker

würzen, vermischen und abschmecken. Kurz köcheln lassen.

Nudeln zum Pesto geben. Alles gut vermengen.

Grillschlange im Backofen auf 200 °C erhitzen.

Nudeln mit Pesto auf zwei große Schalen verteilen.

Jeweils die Hälfte der Käsewürfel auf die Pasta geben.

Für 10 Minuten unter die Grillschlange geben.

Schalen vorsichtig mit den Backofen-Handschuhen herausnehmen. Servieren. Guten Appetit!

Gratinierte Chicorée



Lecker und würzig gratiniert

Sind Sie an vegetarischen Rezepten interessiert? Und haben eine halbe Stunde Zeit? In der Sie allerdings nicht viel tun brauchen?

Sie müssen die Chicorée nur schnell putzen. Dann garen sie in Gemüsebrühe in der zugedeckten Pfanne. Und kommen schließlich zum Gratinieren noch unter die Grillschlange in den Backofen. Mehr ist es nicht, was Sie tun müssen, aber auch nicht weniger.

Das Ergebnis ist ein leckeres, vegetarisches Gericht, das gerade in der heißen Sommerzeit sehr gut schmeckt und gut verträglich ist.

Für 2 Personen:

- 8 Chicorée (2 Packungen à 500 g)
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- 16 Scheiben junger Gouda (1 Packung)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- frische Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 25 Min.



Ab unter die Grillschlange des Backofens …
Chicorée putzen, also den Strunk abschneiden.

Butter in zwei Pfannen mit Deckel erhitzen. Chicorée darin kurz anbraten. Jeweils eine halbe Tasse Gemüsebrühe dazugeben und zugedeckt 15 Minuten bei mittlerer Temperatur garen. Chicorée kräftig salzen.

Grillschlange des Backofens auf 200 °C erhitzen. Jeweils vier Chicorée auf einen Teller geben. Jeweils zwei Scheiben Gouda längs über die Chicorée legen. Für 10 Minuten unter die Grillschlange geben.

Petersilie kleinwiegen.

Beide Teller vorsichtig mit den Backofen-Handschuhen aus dem Backofen nehmen, mit Petersilie garnieren und servieren. Guten Appetit!

Gratinierte Kürbisschnitzel mit frittierten Kartoffelspalten



Mit leckeren Kürbisschnitzeln
Jetzt beginnt die Kürbiszeit. Freuen Sie sich auch schon darauf? Auf alle Fälle sollten Sie schon einmal ein kleines Fläschchen Kürbiskernöl für die anstehenden Gerichte zuhause vorrätig haben, auch wenn Sie das Öl bei diesem Rezept nicht benötigen. Hier ein Rezept für die Zubereitung eines Butternusskürbis. Bei dem man ja bekanntermaßen die Schale mitessen kann.

Im Grund sind es Kürbisschnitzel, die gebraten und dann gratiniert werden. Dazu als Beilage einige frittierte

Kartoffelspalten aus der Fritteuse.

Also keine aufwändige Zubereitung. Sie brauchen nur etwa eine halbe Stunde Zeit. Sie bekommen hier eine Art „gelben“ Teller. Und das Gericht ist gerade jetzt in der Sommerzeit sehr lecker und gut zu verdauen.

Für 2 Personen:

- 1 kleiner Butternusskürbis (etwa 10 Kürbisscheiben)
- 10 Scheiben junger Gouda
- Salz
- Olivenöl
- 6 Kartoffeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 25 Min.



Kross gratiniert
Kürbis putzen und quer in schmale Scheiben schneiden. Kerngehäuse bei Bedarf entfernen.

Eine große Menge Olivenöl in zwei Pfannen mit Deckel erhitzen. Kürbisscheiben auf jeder Seite kross und knusprig 6–8 Minuten anbraten. Scheiben kräftig salzen.

Grillschlange des Backofens auf 200 °C erhitzen. Jeweils die Hälfte der Kürbisscheiben auf einen Teller legen. Goudascheiben halbieren. Jeweils zwei Hälften der Goudascheiben auf eine Kürbisscheibe legen. Unter der Grillschlange 10 Minuten gratinieren.

Parallel dazu Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen. Kartoffeln schälen und längs achteln. 6 Minuten im siedenden Fett in der Fritteuse frittieren. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben, abtropfen lassen und kräftig salzen.

Teller aus dem Backofen nehmen. Jeweils die Hälfte der Kartoffelspalten darauf geben.

Servieren. Guten Appetit!

Brokkoli



Einfach gegart, dann überbacken

Brokkoli? Was ist mit Brokkoli, werden Sie jetzt fragen? Habe ich Brokkoli gekauft? Oder selbst angepflanzt und geerntet? Oder tatsächlich zu einem Gericht zubereitet? Aber das mit welchen weiteren Zutaten und wie? Brokkoli?

Hier gibt es nicht viel zu sagen. Sie sehen es ja an den beiden Foodfotos selbst, das ist nur Gemüse. Es ist ein vegetarisches Gericht. Und wenn Sie veganen Hartkäse kaufen, haben Sie sogar ein veganes Gericht.

Einfach die Röschen der Brokkoli abschneiden. In kochendem Wasser etwa 6–7 Minuten garen. Herausnehmen und salzen. Dann auf feuerfeste Teller geben. Mit einigen Scheiben Hartkäse belegen. Und unter der Grillschlange im Backofen nochmals einige Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen ist. Und da dies schon die ganze Zubereitung ist, erfolgt sie auch nicht nochmals – wie sonst gewohnt – unter der Liste der Zutaten und dem zweiten Foodfoto. Guten Appetit!

Für 2 Personen:

- 2 Brokkoli
- 6 Scheiben Hartkäse (45 % Fett)
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.



Wenige Zutaten

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!

Überbackene Schweinekoteletts mit Konjak-Spaghetti-Salat



Kross gebraten

Konjak ist ein Wurzelgemüse, das in asiatischen Ländern schon sehr lange verwendet und zubereitet wird. Man kann die Spaghetti wie ein Pastagericht mit einer Sauce oder einem Pesto servieren, in der Pfanne braten, als Einlage für eine Suppe verwenden oder kalt als Salat zubereiten. Da sie aus Gemüse bestehen, sind sie auch für die vegane Küche geeignet.

Hier passt dies natürlich aufgrund der Hauptzutat, den Schweinekoteletts, nicht zusammen. Aber sie sind einmal eine gelungene Alternative, die man nicht so oft kauft oder zubereitet und isst. Ich habe die Zubereitung als Salat vorgezogen. Angemacht mit einem Frenchdressing.

Optisch erinnern die Konjak-Spaghetti übrigens sehr an normale Reisnudeln, die auch weiß und fast durchsichtig sind.

Da ich Appetit auf Steaks oder Koteletts hatte, boten sich die Spaghetti als Salatbeilage gut an. Da ich noch Mozzarella vorrätig hatte, wählte ich ihn zum Überbacken der Koteletts aus.



Frisch und lecker

Allerdings hat das Überbacken der Koteletts mit dem Käse unter

der Grillschlange von Backofen oder Mikrowelle auch so seine Tücken. Die Koteletts werden für etwas Röstspuren nur jeweils eine Minute auf jeder Seite in der Pfanne in Öl angebraten. Dann kommen sie zum Überbacken unter den Grill. Durch dessen Hitze garen sie aber noch kräftig nach, so dass man sie nicht zu lange überbacken kann. Ich habe dafür 5 Minuten gewählt. Die Koteletts haben dann noch deutlich nachgegart, aber der Käse war nur sehr mäßig verlaufen. Ich habe die Koteletts dann aber doch schon serviert.

Für 2 Personen:

- 4 Schweinekoteletts (à 250 g)
- Steak-Gewürzmischung
- Salz
- 2 Mozzarella (2 Packungen à 125 g)
- Olivenöl
- 250 g Konjak-Spaghetti (1 Packung)

Für das Frenchdressing:

- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Joghurt
- 1 EL Mayonnaise
- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL Senf
- 1/2 TL Meerrettich (Glas)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 8 Min.



Mit Mozzarella leicht überbacken

Für das Dressing Knoblauch schälen, fein hacken und in eine Schale geben.

Alle weiteren Zutaten dazugeben und vermischen.

Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Konjak-Spaghetti in ein Sieb geben und unter fließendem, kaltem Wasser abspülen.

Dann eine Minute in siedendem Wasser garen.

Herausnehmen, wieder in das Sieb geben, abtropfen und erkalten lassen.

Konjak-Spaghetti auf zwei Schale verteilen, Frenchdressing darüber geben, alles gut vermischen und etwas ziehen lassen.

Koteletts auf beiden Seiten mit der Steak-Gewürzmischung und Salz würzen.

Jeweils eine Minute auf jeder Seite in siedendem Fett in zwei Pfannen kross anbraten.

Mozzarella quer jeweils in zwei Scheiben schneiden.

Koteletts auf zwei feuerfeste Teller geben, jedes Kotelett mit einer Mozzarella-Scheibe belegen und alles unter dem Grill 5 Minuten überbacken.

Jeweils zwei Koteletts auf einen Teller geben. Jeweils eine Schale mit dem Salat dazu servieren. Guten Appetit!

Überbackene, panierte Auberginen



Kross und knusprig

Auberginen sind aus der mediterranen Küche nicht wegzudenken.

Sie haben allerdings den Nachteil, dass sie ein sehr feste, harte Schale haben. Deswegen schält man sie für manche Zubereitungen besser vorher.

Außerdem haben sie auch die Eigenart, dass sie sich beim Braten in Öl in der Pfanne sehr stark mit dem Fett vollsaugen.

Bei dieser Zubereitung ist dies auch gar nicht abzuwenden, denn die Auberginen werden in Scheiben geschnitten, paniert und dann in der Fritteuse frittiert. Dort können sie sich gerne mit dem siedenden Fett vollsaugen.

Diese Zubereitung eignet sich gut als Vorspeise für ein mehrgängiges Menü.

Für 2 Personen

- 2 Auberginen
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 6 EL Mehl
- 2 Eier
- 10 EL Paniermehl
- 200 g junger Gouda

Zubereitungszeit. Vorbereitungszeit 10 Min. | Zubereitungszeit 13 Min.



Lecker überbacken

Auberginen putzen. Längs in dicke Scheiben schneiden.

Auf jeweils beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Panierstraße aufbauen. Ein Teller mit Mehl, ein Teller mit verquirlten Eiern, ein Teller mit Paniermehl.

Fett in der Fritteuse auf 180 ºC erhitzen.

Auberginenscheiben nacheinander auf jeder Seite durch Mehl, dann Ei, dann Paniermehl ziehen. Auf einen sehr großen Teller legen.

Auberginenscheiben in zwei Durchgängen in die Fritteuse geben und jeweils 3–4 Minuten kross frittieren.

Auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Gouda in dünne Scheiben schneiden.

Auberginenscheiben auf einen feuerfesten, großen Teller geben.

Mit den Goudascheiben belegen.

Unter der Grillschlange von Backofen oder Mikrowelle 10 Minuten überbacken.

Auf zwei Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Überbackener Romanesco



Große Portion
Romanesco ist eine Variante des uns sehr bekannten Blumenkohls. Der Blumenkohl ist weiß. Der Romanesco dagegen grün. Und meistens etwas kleiner als ein Blumenkohl.

Aber er ist ebenso schmackhaft. Und hat einen leicht kräftigeren Geschmack als der weiße Blumenkohl.

Da er kleiner ist als der Blumenkohl, kann man durchaus zwei ganze Köpfe für zwei Personen zubereiten.

Hier wird er vegetarisch zubereitet, indem er einfach in Gemüsebrühe gegart, gewürzt und dann mit Gouda überbacken wird.

Für 2 Personen

- 2 Romanesco
- 6 Scheiben mittelalter Gouda
- 200 ml Gemüsefond
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: 15 Min.



Lecker überbacken
Gemüsebrühe in zwei Töpfen erhitzen.

Jeweils einen Romanesco hineingeben und etwa 15 Minuten zugedeckt garten.

Herausnehmen, jeweils auf einen Teller geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Jeweils drei Scheiben Gouda darauflegen.

Unter der Grillschlange der Mikrowelle oder des Backofens einige Minuten kross überbacken.

Servieren. Guten Appetit!

Auflauf mit Hackfleisch und Nudeln



Kräftig mit Käse überbacken
Auflauf ist eine schöne Variante für den wöchentlichen Speisezettel.

Man muss nämlich meistens nicht viel dafür tun.

Man packt alle Zutaten zerkleinert in eine Auflaufform, überstreut sie mit geriebenem Käse und lässt den Backofen in einer halben Stunde den Rest tun.

So in diesem Fall.

Pasta gart ja im Backofen nicht. Also wird sie vorher gegart.

Sicherheitshalber geht man bei dem Hackfleisch den gleichen Weg und gart es vorher durch.

Die restlichen Zutaten können roh untergemischt werden.

Und garen im Backofen.

Für 2 Personen

- 400 g Hackfleisch
- 150 g Linguine
- 1 Avocado
- 125 g Mini-Mozzarella (1 Packung)
- 15 Kirschtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- viel frischer Rosmarin, Thymian und Basilikum
- Fleisch-Gewürzmischung
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Stück mittelalter Gouda
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 25 Min.



Würzig-lecker

Olivenöl in einem Topf erhitzen und Hackfleisch darin einige Minuten durchgaren.

Pasta nach Anleitung zubereiten. Pasta erkalten lassen, auf einen großen Teller geben und kleinschneiden.

Avocado putzen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Knoblauchzehen putzen, schälen und kleinschneiden.

Kirschtomaten ebenfalls putzen und kleinschneiden.

Blättchen des Rosmarin, Thymians und Basilikums abzupfen, auf ein Schneidebrett geben und kleinwiegen.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben.

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

Alles gut vermischen.

In eine große Auflaufform füllen und verteilen.

Gouda auf einer Küchenreibe in eine Schüssel grob zerreiben. Mit der Hand den geriebenen Käse auf dem Auflauf verteilen.

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze erhitzen.

Auflauf auf mittlerer Ebene etwa 25 Minuten im Backofen backen.

Herausnehmen und mit dem Pfannenwender auf zwei Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Gemüse-Dreierlei überbacken



Drei weiße Gemüse
Hier verwende ich drei weiße weiße Gemüse und bereitet sie vegetarisch zu. Sie werden in Gemüsebrühe gegart, dann gewürzt und schließlich mit Gouda überbacken.

Für solche Zwecke verwende ich gerne meine Mikrowelle, die auch einen Grill hat. Ich brauche also nicht komplett den ganzen Backofen anschalten, wenn ich etwas überbacken will. Mikrowelle-Grill-Kombigeräte sind mittlerweile zu erschwinglichen Preisen im Handel zu bekommen.

Beim Saturn Black Friday am 26. November 2021 bekommt man übrigens wie in jedem Jahr am Black Friday diverse Geräte für die Küche mit unglaublichen Rabatten. Dazu zählen Allesschneider, Geräte für die Getränkezubereitung wie Kaffeemaschinen, Küchenmaschinen, Mixer und Zerkleinerer, Toaster, Wasserkocher u.a.m. Aber auch Haushaltswaren wie Backzubehör, Besteck, Küchenutensilien, Messer,

Schneidebretter und Pfannen sind dann günstig zu bekommen. Ausführliche Informationen zum Saturn Black Friday oder auch allgemein zum Black Friday – wenn Sie sich fragen, was das eigentlich ist – findet man unter Erfahrungenscout.de.

Das Gericht ist einfach, schnell zubereitet und und gerade durch das Überbacken sehr schmackhaft.

Ein Gericht, das zwischendurch durchaus einem Fleischesser auch einmal als Abwechslung schmeckt.

Für 2 Personen

- 1 Blumenkohl
- 2 Fenchelknollen
- 2 Pak Choi
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 400 ml Gemüsefond
- 6 Scheiben mittelalter Gouda

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 17 Min.



Schön überbacken
Gemüsefond in zwei großen Töpfen auf dem Herd erhitzen.

Zuerst Blumenkohl und Fenchel darin 10 Minuten garen.

Für die letzten 5 Minuten die Pak Choi hinzugeben und mitgaren.

Jeweils einen halben Blumenkohl, einen Fenchel und einen Pak Choi auf einen feuerfesten Teller geben. Salzen und pfeffern.

Über jedes Gemüse eine Scheibe Gouda geben.

Unter der Grillschlange in der Mikrowelle oder im Backofen einige Minuten kross überbacken.

Gericht servieren. Guten Appetit!

Würzfleisch



Tradition aus Ostdeutschland

Ein traditionelles Gericht aus Ostdeutschland, ein Klassiker.

Würzfleisch ist ein typisches Rezept aus der Zeit der DDR einer HO-Gaststätte (HO bedeutet Handelsorganisation). Es gab früher in der DDR auch das französische Gericht „Ragout fin“, wie es es auch in Westdeutschland gab. Allerdings war in der DDR nicht immer Kalbfleisch verfügbar, um ein „Ragout fin“ zuzubereiten. Somit benötigte man noch eine „Billigvariante“. Daher nahm man einfach Schweinefleisch, meist von der Schulter oder vom Nacken, garte es weich und schnitt das dann erkaltete Fleisch einfach in kleine Würfel. Dies war dann natürlich kein „Ragout fin“ mehr, sondern das Gericht benötigte einen anderen Namen. Es wurde einfach als leckeres „Würzfleisch“ bezeichnet und genossen.

Als Westdeutscher sage ich, dass dies ein durchaus schmackhaftes Gericht ist. Vermutlich hat jede yregion in Ostdeutschland ihre eigene Variation und verwendet teilweise andere Zutaten für das Würzfleisch.

Als einzige Abwandlung des Gerichts habe ich die breiige Sauce des Würzfleischs leider nicht sehr hell und golden zubereiten können. Das hängt zum einen damit zusammen, dass ich bei der Mehlschwitze das Mehl doch ein wenig lang habe anbraten und somit bräunen lassen. Und zum anderen, dass ich dunkles Dinkelmehl und kein helles Weizenmehl verwendet habe.

Als Nachteil empfinde ich, dass ich das Gericht aufgrund der breiigen Sauce doch ein wenig schwer verdauen konnte.

Für 2 Personen

- 500 g Schweinefleisch (Gulasch oder Schnitzel)
- 1 l Gemüsefond
- 2 Zwiebeln
- 6 Lorbeerblätter
- 20 Pimentkörner
- Butter
- 8 EL Mehl
- 100 ml Riesling
- ½ Zitrone (Saft)
- 1 EL Worchestershire-Sauce
- 200 g mittelalter Gouda
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 4 Scheiben Toastbrot

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.



Lecker überbacken

Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Zwiebeln halbiert (ungeputzt und mit Schale), Piment im Ganzen und Lorbeerblätter hineingeben. Fleisch darin einige Minuten durchgaren.

Fleisch herausnehmen und abkühlen lassen. In kleine Würfel schneiden.

Eine große Portion Butter in einem Topf erhitzen. Mehl hinzugeben und unter Rühren eine Mehlschwitze herstellen. Die Mehlschwitze sollte sehr dicklich und breiig sein.

Brühe durch ein Küchensieb in die Mehlschwitze hineingeben, damit Zwiebeln, Piment und Lorbeerblätter heraussieben und die Brühe dann gut verrühren.

Zitronenhälfte auspressen. Zitronensaft, Worchestershire-Sauce und Riesling hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker nachwürzen.

Gouda auf einer Küchenreibe grob in eine Schale reiben.

Würzfleisch in zwei feuerfeste Schalen geben. Mit dem Käse

bestreuen.

Unter der Grillschlange der Mikrowelle oder des Backofens einige Minuten überbacken, bis der Käse zerlaufen und etwas gebräunt ist.

Mit jeweils zwei Toastbrot-Scheiben servieren.

Worchestershire-Sauce dazureichen, um eventuell nachzuwürzen.

Überbackener, geschmorter Chicorée mit Bauchspeckwürfeln



Schön gegartes Gemüse

Ein Rezept für ein sehr leckeres Gemüsegericht.

Geschmorter Chicorée ist etwas sehr feines.

Würze geben die ohne Fett gebratenen Bauchspeckwürfel.

Und der mittelalte Gouda, mit dem ich die geschmorten Chicorée kurz vor Ende der Garzeit noch überbacke.

Gewürzt wird nur leicht mit Salz und Pfeffer.

Für 2 Personen

- 4 Chicorée (etwa 800–1000 g)
- 200 g durchwachsenerBauchspeck
- 150 g mittelalter Gouda
- Riesling
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.



Speck in kleine Würfel schneiden.

In einer Pfanne mit Deckel ohne Fett einige Minuten sehr kross und knusprig braten.

Speck herauszunehmen. Warmhalten.

Chicorée im ausgelassenen Fett des Specks auf beiden Seiten anbraten.

Mit einem großen Schluck Riesling ablöschen.

Zugedeckt 10 Minuten bei geringer Temperatur schmoren.

Gouda in kleine Scheiben schneiden.

Chicorée mit Salz und Pfeffer würzen.

Goudascheiben auf die Chicorée verteilen.

Nochmals zugedeckt 2 Minuten garen.

Jeweils zwei Chicorée auf einen Teller geben.

Speckwürfel dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

Überbackene Zwiebelsuppe



Lecker überbacken

Die siebte Kreation.

Dieses Mal mit der Hauptzutat Zwiebeln.

Und dann ist einmal Schluss mit den vielen Suppen-Rezepten.

Und diese Zwiebelsuppe bereite ich auch nicht als Cremesuppe mit Weißwein und Sahne zu. Sondern klassisch mit angedünsteten Zwiebelringen, Gemüsefond und mit Käse überbacken.

Aber es kommt etwas Knoblauch zum Andünsten dazu.

Beim Gewürz wie fast immer Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker. Bei diesem Gericht aber auch unbedingt noch Muskat.

Zum Überbacken verwende ich einen beliebigen, geriebenen Hartkäse.