Geschmorter Schweinebauch in dunkler Sauce mit Spargeln



Leckerer, würziger Schweinebauch **Zutaten für 2 Personen:**

- 600 g Schweinebauch (ohne Knochen)
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- gemahlener Kreuzkümmel
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 EL Mehl
- 300 ml Soave
- Olivenöl

■ 1 kg Spargel

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Schmorzeit 4 Stdn.



Mit frischen Spargeln – während der Saison **Zubereitung:**

Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Schweinebauch quer in zwei Stücke schneiden. Schwarte auf der Unterseite mit einem sehr scharfen Messer in kleine Rechtecke einschneiden. Schweinebauch auf beiden Seiten kräftig mit Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse darin andünsten, dann herausnehmen und in eine Schale geben.

Schweinebauchstücke auf beiden Seiten sehr kräftig anbraten. Gemüse dazugeben. Mit dem Weißwein ablöschen. Mit einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 4 Stunden schmoren.

Kurz vor Ende der Schmorzeit Sauce abschmecken. Schweinebauchstücke kurz herausnehmen. Mehl durch ein Küchensieb in die Sauce sieben, mit dem Kochlöffel gut verrühren, kurz mitkochen lassen und die Sauce damit etwas eindicken. Schweinebauchstücke zurück in die Sauce geben.

Spargel putzen, schälen und in einem Topf mit kochendem Wasser etwa 15 Minuten garen.

Jeweils ein Stück Schweinebauch auf einen Teller geben.

Spargel auf die beiden Teller verteilen und leicht salzen. Etwas dunkle Sauce über Spargel und Schweinebauch geben.

Servieren. Guten Appetit!

Pansen-Champignons-Pasta-Pfanne in Thymian-Weißwein-Sahne-Soße



Einfaches Gericht

Ein einfaches Pfannengericht mit einer Innereie. Mit Pansen. Dazu Champignons und italienische Pasta.

Das Ganze wird verfeinert mit viel frischem Thymian. Und einer leckeren, würzigen Soße aus Sahne und trockenem Weißwein.

Schnell zubereitet und sehr schmackhaft.

Wer Pansen mag, wird dieses Gericht lieben.

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g vorbereiteter Pansen
- 6 große, weiße Champignons
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 200 g Fussilata Casarecchia
- 15 g Thymian (1 Packung)
- -200 ml Sahne
- Riesling

- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- **-** Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.



Würzig und sehr lecker

Zubereitung:

Pansen in kurze, schmale Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Champignons in feine Scheiben schneiden und ebenfalls in eine Schale geben.

Zwiebeln und Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Blättchen des Thymians abzupfen und ebenfalls in eine Schale geben.

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

Parallel dazu Öl in einer Pfanne erhitzen und Pansen darin 5 Minuten kross anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Champignons dazugeben und mit anbraten. Thymian dazugeben. Kräftig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Mit der Sahne ablöschen. Einen Schluck Riesling dazugeben. Alles vermischen und kurz köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Pasta durch ein Nudelsieb geben und Kochwasser abschütten. Pasta zum Pfanneninhalt geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen und servieren. Guten Appetit!

Hähnchenmägen-Gulasch in Chili-Bohnen-Sauce auf frischer Tagliatelle



Leckeres Gulasch

Eine asiatische Sauce als Grundlage. In einem deutschen Gulasch mit einer Innereie. Auf italienischer Pasta. Nie war es internationaler.

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenmägen (1 Packung)
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 4 EL Toban Djan (Chili-Bean-Sauce)
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- 100 ml trockener Weißwein
- Salz
- Zucker
- **-** Öl
- 400 g frische Tagliatelle



International
Zubereitung:

Hähnchenmägen sehr klein schneiden und in eine Schale geben. Toban Djan dazugeben, alles gut vermischen und Hähnchenmägen eine halbe Stunde darin marinieren.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten. Hähnchenmägen mit Marinade dazugeben und mit anbraten. Mit Sahne ablöschen. Weißwein dazugeben. Alles vermischen und zugedeckt bei sehr geringer Temperatur 3 1/2 Stunden schmoren. Danach mit Salz und einer Prise Zucker würzen und abschmecken.

Kurz vor Ende der Garzeit Tagliatelle in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 2 Minuten garen.

Tagliatelle auf zwei tiefe Nudelteller geben. Gulasch mit viel

Sauce großzügig darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Proteinbröckchen-Gulasch mit Gemüse in Sauerrahm-Weißwein-Sauce mit Jasminreis



Leckeres Gulasch

Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Proteinbröckchen (2 Packungen à 150 g)
- 6 Knoblauchzehen
- 2 rote Spitzpaprika

- 6 braune Champignons
- 2 Mini-Pak-Choi
- 2 Tomaten
- 200 ml Sauerrahm (1 Becher)
- 200 ml trockener Weißwein
- Fleischgewürzmischung
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Tasse Jasminreis
- •Öl

Zubereitungszeit: 15 Min. | Schmorzeit 3 Stdn.



Mit duftendem Jasminreis

Zubereitung:

Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Spitzpaprika putzen, Kerngehäuse entfernen, quer in Ringe

schneiden und ebenfalls in eine Schale geben. Champignons in feine Scheiben schneiden und zum Paprika geben,

Mini-Pak-Choi putzen und quer in Streifen schneiden. Auch in eine Schale geben.

Tomaten in kleine Stücke schneiden und in eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch und Proteinbröckchen darin einige Minuten unter Rühren kross anbraten. Paprika und Champignons dazugeben. Ebenfalls Mini-Pak-Choi und Tomaten dazugeben. Sauerrahm hinzugeben. Mit dem Weißwein ablöschen. Mit der Gewürzmischung würzen. Ebenfalls mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut verrühren und bei geringer Temperatur zugedeckt 3 Stunden schmoren. Danach Sauce abschmecken.

Kurz vor Ende der Garzeit Reis in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen. Gulasch mit viel Sauce großzügig darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Geschmorter Hähnchenschenkel mit Kürbisstampf



Mit saftigem Kürbisstampf

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Hähnchenschenkel mit Rückenstück
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 Butternusskürbis
- Muskat
- Butter
- Chardonnay
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.



Lecker gegarter Hähnchenschenkel **Zubereitung:**

Hähnchenschenkel auf jeweils beiden Seiten mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne mit Deckel Öl erhitzen und Schenkel auf jeweils beiden Seiten kross anbraten. Mit einem guten Schluck Chardonnay ablöschen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 20 Minuten garen. Sauce danach abschmecken.

Parallel dazu Kürbis putzen und Kerngehäuse entfernen. Kürbis in kleine Würfel schneiden und in eine Schale geben. In einem Topf mit kochendem Wasser 10–12 Minuten garen. Kochwasser abschütten. Eine gute Portion Butter dazugeben. Mit frisch geriebener Muskatnuss, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles mit dem Stampfgerät zerstampfen. Abschmecken.

Jeweils einen Hähnchenschenkel auf einen Teller geben. Stampf dazugeben. Von der leckeren Sauce über Schenkel und Stampf geben.

Putenoberkeule in BBQ-Salbei-Zitronengras-Sauce mit grünem Spargel



Lecker gegarte Putenoberkeule **Zutaten für 2 Personen:**

Für die Putenoberkeule:

- 1 kg Putenoberkeule (ohne Knochen)
- BBQ-Gewürzmischung
- rosenscharfes Paprikapulver

- Salz
- Pfeffer
- Öl

Für die Sauce:

- 1/2 Gemüsezwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stängel frischer Salbei
- 1 Stängel Zitronengras
- Chardonnay
- 2 EL BBQ-Sauce (Flasche)
- Worchestershire-Sauce
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter

Für den grünen Spargel:

- 2 Portionen grüner Spargel
- Salz
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 2 Stdn. bei 80 °C Umluft



Exzellent rosé gegart trotz nur 80 °C **Zubereitung:**

Putenoberkeule in zwei gleich große Stücke schneiden. Auf allen Seiten mit BBQ-Gewürzmischung, Paprika, Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Putenoberkeule-Stücke auf allen Seiten für viele Röststoffe kross anbraten. Auf einen großen, feuerfesten Teller geben. Die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Eine Stunde vor Ende der Garzeit Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Salbeiblätter abzupfen und ebenfalls kleinschneiden.

Zitronengras quer dritteln und mit einem breiten Messer flach klopfen.

Butter in einem Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten. Salbei dazugeben. Zitronengras ebenfalls hinzugeben. Mit einem guten Schluck Weißwein ablöschen. BBQ-Sauce dazugeben. Mit einigen Spritzern Worchestershire-Sauce würzen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Dann Zitronengras entfernen und Sauce abschmecken. Bei Bedarf gern auch etwas einreduzieren.

Kurz vor Ende der Garzeit Butter in einer großen Pfanne erhitzen und Spargel darin auf allen Seiten mehrere Minuten kross anbraten. Salzen.

Putenoberkeule aus dem Backofen nehmen. Mit einem großen Messer tranchieren. Auf zwei Teller verteilen. Jeweils die Hälfte des Spargels dazugeben. Großzügig von der Sauce über der Putenoberkeule verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Pesto mit getrockneten Tomaten und Petersilie auf Spaghetti



Leckeres, würziges Pesto **Zutaten für 2 Personen:**

- 150 g getrocknete Tomaten (1 Packung, mariniert in Olivenöl mit Kräutern)
- 1 Bund Petersilie
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 orange Peperoni
- Chardonnay
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 350 g Spaghetti
- Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 8 Min.



Mit gewöhnlichen Spaghetti **Zubereitung:**

Tomaten sehr kleinschneiden und in eine Schale geben.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und ebenfalls sehr kleinschneiden. In eine Schale geben.

Petersilie kleinschneiden und in eine Schale geben.

Spaghetti nach Anleitung zubereiten.

Parallel dazu Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse und Tomaten darin anbraten. Mit einem guten Schluck Chardonnay ablöschen. Petersilie dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles etwas köcheln lassen.

Pesto in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Wieder in den Topf zurückgeben.

Das Pesto mit etwa 2-3 Schöpflöffeln des Kochwassers der Pasta verlängern. Je nach gewünschter Sämigkeit des Pesto. Pesto

vermischen und abschmecken.

Kochwasser der Pasta abschütten. Pasta zum Pesto geben. Alles gut vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Schweinebauch-Geschnetzeltes in Weißwein-Sauce auf Basmatireis



Leckeres Gulasch

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Scheiben Schweinebauch
- 2 orange Paprikaschoten
- 10 Cherrydatteltomaten
- 2 orange Peperoni
- 6 braune Champignons
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Chardonnay
- 1 EL BBQ-Gewürzmischung
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- -Öl
- 1 Tasse Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 11 Min.



Mit diversem Gemüse

Zubereitung:

Knochen und Schwarte der Schweinebauch-Scheiben abschneiden. Scheiben in kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Basmatireis in der dreifachen Menge kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten bei mittlerer Temperatur zugedeckt garen.

Parallel dazu Öl in einer Pfanne erhitzen und Schweinebauch und Gemüse darin anbraten. Mit einem großen Schluck Weißwein ablöschen. Mit BBQ-Gewürzmischung, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles vermischen und kurz köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Basmatireis auf zwei tiefe Teller verteilen. Geschnetzeltes mit Gemüse und viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Pilzgulasch mit Basmatireis



Drei Pilzsorten **Zutaten für 2 Personen:**

- 20 Shiitakepikze
- 8 große, braune Champignons
- 6 große, weiße Champignons
- 6 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Pinot Grigio
- 2 EL Crème fraîche
- BBQ-Gewürzmischung
- rosenscharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 1 Tasse Basmatireis
- Salz



Mit würziger Sauce **Zubereitung:**

Pilze in feine Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben.

Lauchzwiebeln putzen und quer in Ringe schneiden. In eine Schale geben.

Knoblauchzehen schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden. Zu den Lauchzwiebeln geben.

Basmatireis in zwei Tassen Wasser, leicht gesalzen, 11 Minuten bei geringer Temperatur garen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Lauchzwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Pilze dazugeben und mehrere Minuten unter Rühren anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Crème fraîche dazugeben. Alles gut verrühren. Kräftig mit BBQ-Gewürzmischung, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Kurz köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen. Pilzgulasch mit Sauce

Servieren. Guten Appetit!

Fusilli mit Tomate, Salbei und Knoblauch in Weißweinsauce



Einfaches, leckeres Pastagericht **Zutaten für 2 Personen:**

- 15 Cherrydatteltomaten
- 30 g frischer Salbei (2 Packungen à 15 g)
- 8 Knoblauchzehen

- 350 g Fusilli
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Pinot Grigio
- Butter
- Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Mit wenigen, guten Zutaten Zubereitung:

Tomaten vierteln und in eine Schale geben.

Salbei kleinschneiden und ebenfalls in eine Schale geben.

Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer flach drücken, kleinschneiden und auch in eine Schale geben.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch darin andünsten. Salbei und Tomaten dazugeben. Mit einem Schluck Weißwein ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Verrühren und kurz köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Pasta auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Gemüse mit der Sauce darübergeben. Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Pansengulasch in Curry-Sahne-Weißwein-Sauce auf Langkornreis



Schlotziges Gulasch

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g vorbereiteter Pansen
- 2 Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- Chardonnay
- 6 TL Currypulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter
- 1 Tasse Langkornreis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.



Mit würziger Currysauce **Zubereitung:**

Pansen in kurze, schmale Streifen schneiden.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Butter in einem Topf erhitzen und Pansen und Gemüse darin anbraten. Mit Chardonnay und Sahne ablöschen. Mit Currypulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles verrühren. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Reis nach Anleitung zubereiten.

Sauce abschmecken.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen. Pansen mit Sauce großzügig darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Gnocchi mit Gemüsesugo



Mit frischen Gnocchi

Zutaten für 2 Personen:

- 40 frische Gnocchi
- 4 orange, kleine Paprikaschoten
- 2 Peperoni
- ein großes Stück Hokkaidokürbis
- 20 Cherrydatteltomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 300 ml Chardonnay
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Parmigiano Reggiano
- Butter



Mit leckerem, würzigem, schlotzigem Gemüsesugo *Zubereitung:*

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern.

Butter in einem Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten. Mit Weißwein ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunden köcheln lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit Gnocchi in einem Topf mit siedendem Wasser 5 Minuten erhitzen.

Gnocchi auf zwei tiefe Teller verteilen. Gemüsesugo abschmecken und darüber verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmesan garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Feine Bratwürste mit Gemüsepotpourri



Das sind Röststoffe!

Zutaten für 2 Personen:

- 6 feine Bratwürste
- 8 Bio-Drillinge
- 4 Blätter Palmkohl
- 2 orange, kleine Paprika
- 4 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- -2 Peperoni
- 10 Cherrydatteltomaten
- Chardonnay

- Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 10 Min.



Mit leckerem Gemüsepotpourri

Zubereitung:

Kartoffeln in einem Topf mit kochendem Wasser 10 Minuten garen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Kartoffeln vierteln.

Parallel dazu Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern. In eine Schüssel geben.

Petersilie kleinschneiden.

Butter in einer Pfanne und Öl in einer zweiten Pfanne

erhitzen. Gemüse in der Butter und Bratwürste im Öl kräftig etwa 10 Minuten braten. Gemüse mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Würste dabei nach der Hälfte der Garzeit einmal wenden. Gemüse mit etwas Weißwein ablöschen. Petersilie dazugeben. Alles vermischen.

Jeweils drei Bratwürste auf einen Teller geben. Gemüse dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Chinakohl-Rouladen mit Kritharaki in Paprika-Weißwein-Sauce



Mit einfacher Hackfleischfüllung Zutaten für 2 Personen:

- 8 große Chinakohlblätter
- Chardonnay
- 2 TL Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Küchengarn

Für die Hackfleischfüllung:

- 250 g gemischtes Hackfleisch
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen

Zusätzlich:

• 2 Portionen Kritharaki

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 12 Min.



Mit würziger Sauce **Zubereitung:**

Wasser in einem großen Topf erhitzen. Den Strunk der Chinakohlblätter abschneiden. Chinakohlblätter im nur noch siedenden Wasser 10 Minuten blanchieren. Herausnehmen.

Schalotten und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben. Hackfleisch dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut mit der Hand vermischen. Acht kleine Röllchen daraus formen.

Jeweils vier Chinakohlblätter senkrecht nebeneinander auf ein großes Arbeitsbrett geben. Jeweils ein Stück Küchengarn senkrecht unter jedem Chinakohlblatt hindurchziehen. Am Fuss eines Chinakohlblattes ein Hackfleischröllchen quer positionieren. Chinakohlblatt von unten her einrollen und mit dem Küchengarn fixieren. Mit den anderen Chinakohlblättern ebenso verfahren. Einen zweiten Durchgang mit den restlichen vier Chinakohlblättern durchführen.

Kritharaki in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 12 Minuten garen.

Parallel dazu Butter in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen und Rouladen auf allen Seiten kross anbraten. Mit einem großen Schluck Weißwein ablöschen. Paprikapulver dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 12 Minuten garen.

Rouladen herausnehmen, auf zwei Teller verteilen und das Küchengarn entfernen. Sauce abschmecken. Kritharaki auf die beiden Teller verteilen. Großzügig Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchenmägen-Gulasch in würziger Weißwein-Sahne-Sauce mit Kritharakis



Leckeres Innereien-Gulasch

Wenn Sie Innereien mögen, sind Hähnchenmägen beim Discounter oder Supermarkt manchmal eine gute Wahl. Es gibt sie in der Packung frisch im Kühlregal mit 400 g Inhalt für wenige Euro.

Hähnchenmägen sind Schmorfleisch. Also nichts zum Kurzbraten. Da es eine Innereie ist, wird es von manchen Hundebesitzern auch gern einmal als Frischfutter für ihre Lieblinge verwendet. Aber die Hähnchenmägen sind im rohen Zustand so zäh, dass mancher Hund dieses Futter nach einigem Schnuppern ablehnt und nicht frisst.

Also eine Innereie für's Schmoren. Ich verspreche Ihnen: Nach einer Schmorzeit von drei Stunden sind die Hähnchenmägen zart, lecker und sehr schmackhaft und Sie werden sie mögen und lieben. Denn preiswerter kommt man nicht zu einem Gulasch. Wenn Sie im Vergleich zu den Hähnchenmägen den Preis für ein gemischtes Gulasch aus Rinder- und Schweinefleisch ansehen, verstehen Sie das sicherlich schnell.

In diesem Rezept werden die Hähnchenmägen drei Stunden in

einer Sauce aus Sahne und trockenem Weißwein geschmort. Sehr wichtig ist, dass Sie die klein geschnittenen Hähnchenmägen sehr kräftig mit Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Pfeffer, aber nur einer Prise Zucker würzen. Die Gewürze bilden nämlich die Grundlage für die Würze der Sauce und damit des Gerichts an sich.

Wenn Sie sich fragen, was der Unterschied zwischen Gulasch und Ragout ist, hier die Lösung: Der Unterschied ist die jeweilige Zubereitung.

Bei einem Gulasch werden zuerst die Zwiebeln in einem Topf in Fett angebraten. Erst danach wird das in Würfel geschnittene Fleisch dazugegeben und alles in einer beliebigen Sauce geschmort.

Bei einem Ragout dagegen werden die Fleischwürfel zunächst angebraten, dann wieder aus dem Topf genommen und beiseite gelegt. Und erst danach in einer bereits köchelnden, würzigen Sauce geschmort. Die Fleischwürfel werden wahlweise vor dem Anbraten mit Mehl bestäubt – das bindet die Sauce.

Als Beilage kommt Nudelreis hinzu, also griechische Kritharakis. Sie haben laut Anleitung auf der Packung eine Kochzeit von 12 Minuten. Aber täuschen Sie sich nicht. Im getrockneten Zustand aus der Packung sehen sie klein aus, aber beim Kochen nehmen sie wie andere Nudeln auch viel Wasser auf und werden von der Menge eindeutig größer. Also eine gute Beilage für das Ragout.



Mit Nudelreis Für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenmägen (1 Packung)
- 4 Schalotten
- 6 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- 200 ml Chardonnay
- Kreuzkümmel
- Paprika
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 2 Portionen Kritharakis (etwa 15 EL)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Schmorzeit 3 Stdn.

Schalotten und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden.

In eine Schale geben.

Hähnchenmägen kleinschneiden und in eine Schale geben. Mit Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Öl in einem Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Hähnchenmägen hinzugeben und mit anbraten. Mit Sahne und Wein ablöschen. Alles vermischen und bei geringer Temperatur zugedeckt drei Stunden schmoren.

15 Minuten vor Ende der Schmorzeit Kritharakis in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 12 Minuten garen. Durch ein Küchensieb geben und somit Kochwasser abschütten.

Sauce abschmecken. Nudelreis auf zwei tiefe Teller verteilen. Hähnchenmägen darauf geben. Sauce großzügig darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Schweinefleisch mit Speck, Spargel und Peperoni in einer würzigen Weißweinsauce

Sind Sie bereit für ein neues Rezept, das ein wenig aus dem Rahmen fällt? Es ist zumindest weder ein Klassiker noch ein traditionelles Rezept oder ein bekanntes Rezept. Ich habe mal wieder mit den vorhandenen Zutaten ein wenig meine kulinarische Phantasie spielen lassen und es selbst kreiert.



Leckere Bowl

Es ist ein Rezept für eine schmackhafte Bowl. Mit einer sehr würzigen und schmackhaften Weißweinsauce, die man zum Schluss auch noch aus der Bowl schlürfen sollte.

Eine Besonderheit sind die verwendeten Spargel. Auf den Rat eines Freundes habe ich vor einigen Wochen frischen Spargel geputzt, geschält und dann eingefroren. Denn ich hatte tatsächlich 2 kg Spargel vorrätig. Ich hätte das nicht alles zubereiten und schon gar nicht essen können. Also habe ich ihn wie oben erwähnt eingefroren.

Ich hatte so meine Bedenken gegen das Einfrieren, weil Gemüse durch das Einfrieren gern seine Struktur, Knackigkeit und Festigkeit verliert. Leider behielt ich beim Spargel recht. Die Eiskristalle, die sich aufgrund der Feuchtigkeit im Spargel beim Einfrieren bilden, zerstören ein wenig die Struktur des Spargels. Das Ergebnis ist, dass der eingefrorene, wieder aufgetaute Spargel daher kommt, als wäre er schon gegart. So weich ist er durch das Einfrieren geworden.

Normalen Spargel kocht man in kochendem Wasser gute 12 Minuten, um ihn am besten mit einer frischen Sauce Hollandaise zu verzehren. Der tiefgefrorene Spargel braucht das nicht, er ist nach dem Auftauen fast schon in essbarem Zustand. Die wenigen Minuten des Garens mit den anderen Zutaten in der Pfanne reichen völlig aus.

Kurz gesagt, haben Sie vorbereiteten, tiefgefrorenen Spargel, verfahren Sie nach diesem Rezept. Haben Sie frischen Spargel, putzen und schälen Sie ihn und garen Sie ihn vor der Zubereitung dieser Bowl in kochendem Wasser 12 Minuten, dann verwenden Sie ihn weiter.

Als Hauptzutat kommen Schweinenacken und Bauchspeck in die Bowl. Dazu der erwähnte Spargel und Peperoni für ein klein wenig Schärfe. Abgerundet wird mit frischer, kleingeschnittener Petersilie.

Ein guter Schluck trockener Weißwein kommt in das Gericht, der zusammen mit der Flüssigkeit, die sich durch das Garen bildet, die Sauce bildet. Und die verwendete BBQ-Gewürzmischung gibt der Sauce ihre Würze und Schmackhaftigkeit.

Für 2 Personen:

- 2 Schweinenackensteaks
- 150 g Bauchspeck
- 500 g Spargel (geschält, tiefgefroren)
- 2 orange Peperoni
- 2 grüne Peperoni
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Topf Petersilie
- Soave
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- BBQ-Gewürzmischung
- Olivenöl



Mit Schweinefleisch und Bauchspeck Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden.

Petersilie kleinschneiden.

Steaks längs einmal halbieren, dann quer in dicke, kurze Streifen schneiden.

Schwarte des Bauchspecks entfernen. Speck ebenfalls längs einmal halbieren, dann quer in kurze, dicke Streifen schneiden.

Spargel in kurze Stücke schneiden.

Peperoni putzen, Stiel entfernen und quer in Ringe schneiden.

Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Alle Zutaten hineingeben und unter Rühren einige Minuten kross anbraten. Etwas Flüssigkeit ziehen lassen. Mit einem großen Schluck Soave ablöschen. Kräftig mit Salz, Pfeffer, BBQ-Gewürzmischung und einer Prise Zucker würzen. Petersilie dazugeben.

Alles vermischen und zugedeckt bei mittlerer Temperatur etwa 5 Minuten garen.

Sauce abschmecken.

Gericht auf zwei Bowls verteilen.

Servieren. Guten Appetit!