

# Maccheroni mit Bratwurst-Brät in Sahne-Weißwein-Sauce



Eine Anmutung wie normales Hackfleisch  
Bratwürste sind normalerweise dazu da, dass man sie in Fett in der Pfanne brät.

Hat man jedoch grobe Bratwürste, die nicht wie die handelsüblichen Bratwürste vorgegart sind, sondern frisches Brät enthalten, kann man auch anders verfahren.

Man kann dieses Brät auch aus dem meistens verwendeten Schweinedarm herausnehmen und damit Frikadellen zubereiten, eine Füllung oder Farce für Rouladen herstellen oder es auch einfach wie Hackfleisch mit einer Sauce für Pasta zubereiten.

Letzteres kann man auch in abgewandelter Weise mit vorgegarten, fertigen Bratwürsten machen.

Einfach Bratwürste kleinschneiden, in die Küchenmaschine geben

und fein häckseln.

Man erhält ein Produkt, das sehr stark an Hackfleisch erinnert. Und den Vorteil hat, dass es schon gewürzt ist.

Mit einigen Zutaten wie Sahne und Weißwein kann man damit eine leckere Bratwurstbrät-Sauce für Pasta zubereiten.

Da die verwendeten Bratwürste von der industriellen Herstellung schon mediterran gewürzt waren, gebe ich nur noch einen Teelöffel Kräuter der Provence hinzu.

Fertig ist die Brät-Sauce.

Dazu echte italienische Pasta, in diesem Fall Maccheroni.

Für 2 Personen

- 5 Bratwürste (300 g, mediterran gewürzt)
- 100 ml Sahne
- Soave
- 1 TL Kräuter der Provence
- 350 g Maccheroni
- Salz
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 7 Min.



Würzig und lecker

Würste kleinschneiden, in eine Küchenmaschine geben und fein häckseln.

Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 7 Minuten garen.

Butter in einem Topf erhitzen.

Brät darin anbraten.

Mit Sahne und einem Schluck Soave ablöschen.

Kräuter der Provence dazugeben.

Verrühren und kurz bei geringer Temperatur köcheln lassen.

Pasta auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Brät mit Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Chinakohl-Rouladen mit Basmati-Reis



Leckere Putenfleisch-Füllung

Rouladen. Einmal nicht aus Rindfleisch. Auch nicht aus Weiß- oder Spitzkohl.

Sondern mit dem artverwandten Chinakohl.

Die Blätter eines großen Chinakohls sind ja auch recht groß und können daher gut für Rouladen verwendet werden.

Ich habe die Rouladen vor dem Garen mit Küchengarn zu einem Päckchen zusammengepackt, damit von der Füllung nichts herausfällt.

Die Füllung besteht zum größten Teil aus Puten-Hackfleisch.

Dazu Schnittlauch und Kapern. Gewürze wie Paprikapulver, Salz und Pfeffer. Und für die Bindung Eier und Semmelbrösel.



Die fertige gemischte Hackfleisch-Masse gebe ich in der Schüssel noch eine Stunde in den Kühlschrank. Die Semmelbrösel können dann noch etwas quellen und die Masse wird fester und kompakter.

Die Hackfleisch-Masse teile ich dann in vier Stücke, rolle sie jeweils zu einer Kugel und wickle sie noch jeweils mit einer Scheibe Schinkenspeck ein.

Fertig ist die Füllung.



Würzig und lecker

Für 2 Personen

*Für die Füllmasse:*

- 400 g Puten-Hackfleisch
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 TL Kapern (Glas)
- 2 Eier
- 5 EL Semmelbrösel (Packung)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- rosenscharfes Paprikapulver

### *Zusätzlich:*

- 16 große Chinakohl-Blätter
- 8 Scheiben Schinkenspeck
- 1 Tasse Basmati-Reis
- Soave
- Butter
- 4 Scheiben Kräuterbutter
- Küchengarn

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20–25 Min.



Mit Sauce und Kräuterbutter gewürzt

Hackfleisch in eine Schüssel geben.

Schnittlauch kleinschneiden und dazugeben. Kapern ebenfalls dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen.

Eier aufschlagen und dazugeben. Semmelbrösel ebenfalls dazugeben.

Mit der Hand kräftig vermischen. 1 Stunde im Kühlschrank

ziehen lassen.

Jeweils zwei Chinakohl-Blätter kreuzweise aufeinander legen.

Auf ein Blatt jeweils längs eine Scheibe des Schinkenspecks legen.

Hackfleisch-Masse vierteln. Jeweils eine Kugel formen. Jeweils auf die Mitte der zwei Chinakohl-Blätter legen.

Einige Stränge Küchengarn zurechtschneiden.

Chinakohl-Blätter um die Hackfleisch-Masse zusammenrollen und mit dem Küchengarn befestigen.

Butter in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen. Rouladen darin anbraten.

Mit einem großen Schluck Soave ablöschen. Zugedeckt etwa 20–25 Minuten garen.

Parallel dazu Basmati-Reis in leicht gesalzenem, kochendem Wasser 10 Minuten garen.

Küchengarn der Rouladen entfernen. Jeweils zwei Rouladen auf einen Teller geben.

Reis dazu verteilen.

Weißwein-Sauce der Rouladen auf dem Reis verteilen.

Jeweils zwei Scheiben Kräuterbutter auf den Reis geben.

Servieren. Guten Appetit!

---



# Äpfel-Birnen-Kuchen



Schön mit gehäckselten Sonnenblumenkernen garniert

Ein Rezept für einen Kuchen mit frischen Äpfeln und Birnen.

Bereiten Sie den Tortenboden nach dem Grundrezept aus kleingeschnittenem Toastbrot und Butter zu.

Darauf kommen als Belag frische, kleingeschnittene Äpfel und Birnen.

Ich bereite den Tortenguss nicht aus einer industriellen Tüte zu. Sondern aus Chardonnay und Blattgelatine.

Dazu kommt noch die süße Flüssigkeit, die sich durch den Zucker, den ich an Äpfel und Birnen gebe, bildet.



Auf diese Weise kann man auf fertigen Tortenguss komplett verzichten. Und breitet ihn eben selbst aus trockenem Weißwein zu, der dem Kuchen eine gewissen Säure verleiht.

---

## Birnen-Kuchen



Frisch, fruchtig, sommerlich

Ein frischer und fruchtiger Kuchen, der ganz zum Sommer passt.

Zubereitet aus einer Packung zu 500 g reife Birnen, das sind genau 8 Stück.

Der Boden aus kleingewürfeltem Toastbrot und zerlassener Butter, im Kühlschrank zur Form gebracht und erhärten lassen.

Birnen, geschält, geputzt, kleingeschnitten und in Riesling einige Minuten weich gekocht. Nicht zu lange gekocht, es soll ja kein Birnen-Kompott geben. Nur etwas weichgekochte Birnen.

Dann durch ein Küchensieb abgeseiht und die Flüssigkeit – Riesling und Birnensaft – mit Speisestärke im Topf nochmals erhitzt und etwas köcheln lassen. Dabei pro 100 ml Flüssigkeit 1 gestrichenen Esslöffel Speisestärke verwenden.

Birnen auf den Boden, eingedickte Flüssigkeit darüber und über Nacht im Kühlschrank erhärten lassen.

Und das erste Mal das neue Arbeitsgerät Tortenheber angewandt. Das ist wirklich hervorragend, man bekommt die fragile Torte nicht nur vom Boden der Backform herunter, sondern sogar vom Backpapier, das man vor dem Servieren entsorgen kann. Klasse!

Für den Boden:

- 10 Toastbrot-Scheiben
- 1 Packung Butter (250 g)

Für die Füllung:

- 500 g Birnen (8 Stück)
- 400 ml Riesling
- 4 EL Speisestärke

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Wartezeit 12 Stdn.



Toastbrot in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Butter in einer Schale eine Minute bei 800 Watt in der Mikrowelle schmelzen. Über die Würfel geben. Alles gut vermischen.

In eine mit Backpapier ausgelegte Spring-Backform geben, verteilen und mit dem Stampfgerät festdrücken.

Einige Stunden im Kühlschrank erhärten lassen.

Birnen putzen, schälen, in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Riesling in einem Topf erhitzen. Birnenstücke dazugeben. Birnen fünf Minuten garen.

Flüssigkeit abgießen.

Birnenstücke erkalten lassen. Auf dem Boden verteilen.



Flüssigkeit im Topf erhitzen, Speisestärke dazugeben, mit dem Schneebesen gut verquirlen und etwas köcheln und verdicken lassen. Auf den Birnen gut verteilen.

Kuchen über Nacht im Kühlschrank aushärten lassen.

Herausnehmen, Torte von Backpapier und Backformboden mit dem Tortenheber herunterheben und auf eine Tortenplatte geben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

## **Gedünstete Dorade Royale mit Paprika-Tomaten-Salat**



Leckere, saftige Dorade Royale



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

Sie schmeckt einfach köstlich.

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

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

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

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

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

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

Für 2 Personen

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

Für den Salat:

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

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



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

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

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

Knoblauch schälen und ebenfalls kleinschneiden. In die Schüssel dazugeben.

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

Essig und Öl dazugeben.

Alles gut vermischen und eine Stunde ziehen lassen.

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

Mit einem guten Schluck Riesling ablöschen.

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

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

Jeweils einige Scheiben Kräuterbutter daraufgeben.

Salat auf zwei Schalen verteilen.

Dorade mit dem Salat servieren.

Guten Appetit!

---

## **Geschmorte dicke Rippen mit Quinoa**



Leckere, zart geschmorte dicke Rippen

Hier geschmorte dicke Rippen, die ich in Weißwein mit Gewürzen zwei Stunden im Bräter im Backofen schmore.

Ich habe dieses Gericht vor einiger Zeit schon einmal zubereitet und es ist sehr gut gelungen. Deswegen jetzt nur eine neue Variante mit Weißwein anstelle Gemüsefond und als Beilage Quinoa.

Das Fleisch ist nach dem Schmoren butterweich und kann nur mit der Gabel vom Knochen gezupft und gegessen werden.

Dazu, wie erwähnt, als Beilage Quinoa.

Für 2 Personen

- 1 kg dicke Rippen (Schwein)
- 1 Schalotte
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Gewürzsalz



- 500 ml Riesling
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Kukurmapulver
- 1 TL Chilipulver
- 6 frische Lorbeerblätter
- 1 Tasse Langkornreis
- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Schmorzeit 2 Std.



Backofen auf 180 Grad Celsius Ober-/Unterhitze erhitzen.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Öl in einem Bräter erhitzen. Dicke Rippen darin auf beiden Seiten einige Minuten kross anbraten.

Mit dem Riesling ablöschen.

Mit den Gewürzen würzen. Lorbeerblätter dazugeben.

Bräter auf mittlerer Ebene für zwei Stunden in den Backofen geben.

Kurz vor Ende der Garzeit Quinoa nach Anleitung zubereiten.

Bräter herausnehmen.

Lorbeerblätter entfernen.

Sauce abschmecken.

Quinoa auf zwei Teller verteilen.

Dicke Rippen mit Sauce darauf verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Wurzelcremsuppe



In der schönen, neuen Suppenschale

Dieses Rezept für eine cremige Suppe mit pürierten Wurzeln ist etwas ungewöhnlich. Aber das Ergebnis ist außergewöhnlich, lecker und schmackhaft.

Diese Suppe bietet wirklich viele Geschmacksnuancen. Sie bietet Süße, Schärfe und Säure.

Die Wurzeln und die Schokoladenraspeln liefern etwas Süße. Die verwendeten, getrockneten Chilischoten, die Peperoni und der frische Ingwer bringen Schärfe. Und der Riesling, den ich verwende, um die sehr cremige Suppe doch ein wenig flüssig und somit suppenähnlicher zu machen, gibt Säure.

Und die Schlagsahne bringt das Cremige in die Suppe.

Da ich Bio-Wurzeln verwendet habe, habe ich diese zwar geputzt, aber nicht geschält und verwende sie somit mit Schale.

Dies ist auch die erste Suppe, die ich in der neuen



Suppenschale meines neuen Tellersets serviere und kredenze.  
Sehr hübsch!

*Für 2 Personen*

- 10 Wurzeln
- 1 großes Stück frischer Ingwer
- 2 Peperoni
- 4 getrocknete Chilischoten
- 200 ml Schlagsahne
- 200 ml Riesling
- 2 TL Kukurma
- frisch geriebenes Meersalz
- frisch geriebener schwarzer Pfeffer
- 2 EL Sahne zum Garnieren
- Schokoladenraspeln zum Garnieren

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min.



Wurzeln putzen und quer in dünne Scheiben schneiden.

Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden.



Peperoni putzen und ebenfalls quer in Ringe schneiden.

Chilischoten kleinschneiden.

Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und Wurzeln darin 15 Minuten bei geringer Temperatur garen. Dann Wasser abschütten.

Ingwer, Peperoni und Chilischoten dazugeben. Mit Kukurma, Salz und Pfeffer würzen. Mit der Sahne und dem Weißwein ablöschen.

Alles vermischen und dann mit dem Pürierstab sehr fein pürieren.

Suppe abschmecken.

Suppe auf zwei Suppenschalen verteilen.

Jeweils einen Esslöffel Sahne darüber verteilen. Suppen noch mit Schokoladenrapseln garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Ragout mit viererlei Innereie auf indischem Reis**



Schmeckt hervorragend!

Ein Rezept für ein Ragout.

Aber kein Rind- oder Schweinefleisch. Sondern viererlei Innereien. Mit Herz, Magen, Niere und Leber.

Und zwar gemischt von Rind und Schwein.

Man sagt normalerweise, dass man Leber und Niere eigentlich nur kurz garen sollte, da sie sonst zu fest und zäh werden.

Aber in diesem Fall kann man die Innereien ruhig zwei Stunden in einer Sauce aus Gemüsefond und Weißwein garen, sie werden dadurch sehr zart und sind sehr schmackhaft.

Die Besonderheit ist bei diesem Ragout noch, dass ich es mit einer großen Portion feingemörsertem Kümmel würze, das man auch gern einmal für einen Rinder- oder Schweinebraten verwendet.

Als Beilage wähle ich vorgedämpften, indischen Reis in der

Packung. Er ist in wenigen Minuten gegart. Der Reis wird mit diversen indischen Gewürzen wie Koriander, Kurkuma usw. vorgegart und hat damit schon eine gelbe Farbe und einen besonderen Geschmack.

Alles in allem ein leckeres Gericht, das durch die Wahl der viererlei Innereien eine besondere Variation hat und einmal anders schmeckt als gewöhnliche Ragouts.

Für 2 Personen

- 200 g Schweineherz
- 200 vorgegartes Pansen
- 200 Schweineleber
- 200 g Rinderleber
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 EL Kümmel
- Fleischgewürz
- 300 ml Chenin blanc
- 300 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 2 Packungen vorgedämpfter indischer Reis (à 200 g)
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 2 Std.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Innereien in kurze, schmale Streifen schneiden. Mit Fleischgewürz würzen.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Innereien mit dem Gemüse darin anbraten.

Kümmel in einem Mörser fein mörsern. Dazugeben. Mit Salz,



Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Mit Weißwein und Fond ablöschen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur zwei Stunden schmoren.

Eine viertel Stunde vor Ende der Garzeit Sauce abschmecken. Ohne Deckel noch eine viertel Stunde reduzieren.

Kurz vor Ende der Garzeit Reis in den Packung kurz kneten, damit er etwas aufgelockert wird. Dann Packungen aufschneiden und Reis in der Packung drei Minuten bei 800 Watt in der Mikrowelle erhitzen.

Reis auf zwei Teller verteilen. Ragout mit viel Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Ragout mit viererlei Innereie auf Trofie**



Leckeres, würziges Ragout

Ein Rezept für ein Ragout.

Aber kein Rind- oder Schweinefleisch. Sondern viererlei Innereien. Mit Herz, Magen, Niere und Leber.

Und zwar gemischt von Rind und Schwein.

Man sagt normalerweise, dass man Leber und Niere eigentlich nur kurz garen sollte, da sie sonst zu fest und zäh werden.

Aber in diesem Fall kann man die Innereien ruhig zwei Stunden in einer Sauce aus Gemüsefond und Weißwein garen, sie werden dadurch sehr zart und sind sehr schmackhaft.

Die Besonderheit ist bei diesem Ragout noch, dass ich es mit einer großen Portion feingemörsertem Kümmel würze, das man auch gern einmal für einen Rinder- oder Schweinebraten verwendet.

Als Beilage wähle ich eine kleine, dünne italienische Pasta,

die den Namen Trofie trägt.

Alles in allem ein leckeres Gericht, das durch die Wahl der viererlei Innereien eine besondere Variation hat und einmal anders schmeckt als gewöhnliche Ragouts.

Für 2 Personen

- 200 g Schweineherz
- 200 vorgegarter Pansen
- 200 Schweinelebern
- 200 g Rinderleber
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 EL Kümmel
- Fleischgewürz
- 300 ml Chenin blanc
- 300 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 375 g Trofie
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 2 Std.





Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Innereien in kurze, schmale Streifen schneiden. Mit Fleischgewürz würzen.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Innereien mit dem Gemüse darin anbraten.

Kümmel in einem Mörser fein mörsern. Dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Mit Weißwein und Fond ablöschen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur zwei Stunden schmoren.

Eine viertel Stunde vor Ende der Garzeit Sauce abschmecken. Ohne Deckel noch eine viertel Stunde reduzieren.

Kurz vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pasta auf zwei Teller verteilen. Ragout mit viel Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Lachstatar mit Schrippen



Ein sehr leckeres Tatar

Eine andere Art, Lachs einmal zuzubereiten.

Ich hatte Lachsfilets vorrätig, allerdings nicht frisch, sondern geräuchert.

Das bietet sich somit für ein leckeres Tatar an.

Doch dafür sind noch einige andere, wichtige Zutaten notwendig.

Für Säure und Geschmack sorgen eingelegte Kapern, Weißwein und Zitronensaft.

Für Würze Senf, Salz, Pfeffer und rosenscharfes Paprikapulver.

Als weitere wichtige Zutaten kommen Schalotte und Knoblauch in das Tatar.

Für 2 Personen

- 2 geräucherte Lachsfilets
- 4 eingelegte Sardellenfilets (Glas)
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Kapern (Glas)
- 1 TL scharfer Senf
- Weißwein
- 1/2 Zitrone (Saft)
- Salz
- Pfeffer
- rosenscharfes Paprikapulver
- Schnittlauch
- 4 Schrippen

Zubereitungszeit: 15 Min.





Lachs und Sardellen mit dem Messer auf einem Arbeitsbrett sehr fein hacken. In eine Schüssel geben.

Kapern in der gleichen Weise fein hacken und dazugeben.

Schalotten und Knoblauch schälen, ebenfalls sehr kleinschneiden und auch dazugeben.

Schnittlauch kleinschneiden und dazugeben.

Einen Spritzer Weißwein und etwas Zitronensaft dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver würzen.

Senf dazugeben.

Alles gut vermischen und abschmecken.

Tatar in zwei Eierringe auf zwei Teller geben. Leicht festdrücken und Eierringe entfernen.

Jeweils zwei Schrippen dazu reichen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Lachs in Weißwein-Sauce auf Trofie



Mangels Fotostudio ein Behelfsbild

Ein sehr leckeres Rezept.

Für Fisch, in diesem Falle Lachs.

In Butter in der Pfanne gebraten. Mit etwas Weißwein abgelöscht.

Dazu als Beilage Pasta, und zwar kleine Trofie.

Sehr schnell zubereitet. Und sehr lecker.

Für 2 Personen

- 400 g Lachsfilet
- Soave
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Soave
- 350 g Trofie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Filets in grobe Stücke zerteilen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Filetstücke darin einige Minuten kross anbraten.

Mit dem Soave ablöschen.

Salzen und pfeffern. Alles etwas köcheln lassen.

Kochwasser der Pasta abschütten. Pasta zum Lachs geben und alles gut mit der Sauce vermischen.

Auf zwei Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Hähnchen-Oberkeulen auf Staudensellerie-Gurken-Gemüse





Leckere Hähnchenoberkeulen

Einfaches Rezept.

Einfach Hähnchen-Oberkeulen in der Pfanne braten.

Die letzten Minuten kleingeschnittenen Staudensellerie und Mini-Gurken dazugeben und mitgaren. Gemüse würzen.

Fertig. Einfaches Gericht. Wenige Zutaten. In wenigen Minuten fertig.

Wenn es einmal schnell gehen muss.

Für 2 Personen

- 6 Hähnchen-Oberkeulen (2 Packungen à 300 g)
- Fleischgewürzmischung
- 4 Stangen Staudensellerie
- 2 Mini-Gurken
- Salz
- Pfeffer

- Olivenöl
- Chenin blanc
- Schnittlauch

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 8 Min.



Schnittlauch kleinschneiden.

Gemüse putzen und quer in dünne Scheiben schneiden.

Oberkeulen auf beiden Seiten mit Gewürzmischung würzen.

Oberkeulen in heißem Fett in einer Pfanne mit Deckel auf jeder Seite vier Minuten kross braten.

Die letzten drei Minuten Gemüse dazugeben und Zugedeckt mitgaren. Dazu mit einem guten Schluck Chenin blanc ablöschen.

Gemüse salzen und pfeffern.

Gemüse auf zwei Teller geben. Schnittlauch darüber verteilen.



Jeweils drei Oberkeulen darauf geben. Sößchen über die Oberkeulen geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Black Tiger Garnelen mit Champignons und Tomaten auf 6-farbiger Farfalle**



Bunt und lecker!

Black Tiger Garnelen sind größere Garnelen, die ich mit Schale, allerdings ohne Kopf, vorrätig habe. Sie sind sehr schmackhaft.



Als weitere Zutaten wähle ich frische, weiße Champignons. Und kleine Kirsch-Tomaten.

Da die Pasta ja auch etwas Sauce benötigt, zerdrücke ich die Kirsch-Tomaten in der Pfanne mit dem Kochlöffel, damit ich deren Flüssigkeit in der Pfanne habe. Zusätzlich kommt aber noch ein guter Schluck Soave an die Zutaten.

Als Pasta habe ich sehr farbenfrohe, 6-farbige Farfalle gewählt. Nicht nur rote, grüne und schwarze Farfalle sind darunter, sondern sogar rosafarbene, was man ja sehr selten hat.

Da dies ein reines Pasta-Gericht ist, kann man schon große Packungen à 250 g pro Person wählen.

Das Gericht ist zum einen sehr farbenfroh. Und zum anderen sehr schmackhaft.

Die Black Tiger Garnelen puhlt man beim Essen aus der Schale. Den Rest ist man mit dem Löffel.

---

## **Dinkel-Linguine mit scharfer Heidelbeer-Sauce**



Schönes Farbenspiel

Ein Rezept für ein ausgefallenes Pasta-Gericht.

Süße Saucen sind ja bekannt, nicht unbedingt für Pasta. Aber vermischt mit einer scharfen Komponente wie Chili, Peperoni oder Ingwer kennt man sie auch als süß-scharfe Chili-Saucen aus der asiatischen Küche.

Hier habe ich einmal Heidelbeeren mit Peperoni, Ingwer und Knoblauch kombiniert. Kräftig gewürzt mit Salz und Pfeffer.

Die Sauce verlängere ich mit einem Schuss Weißwein.

Es bewahrheitet sich wieder einmal die Kochregel, dass die Sauce auf die Pasta wartet, und nicht die Pasta auf die Sauce. Also gibt man nach dem Zubereiten und Garen der Komponenten die Pasta in die Sauce und vermischt beides zusammen.

Übrigens, auch der Kochtipp gilt, wenn man zu wenig Flüssigkeit in der Sauce hat, nimmt man einfach einige Esslöffel des Kochwassers der Pasta. Denn das Kochwasser ist

zum einen ja leicht gesalzen und hat zum anderen etwas Stärke der Pasta. Somit bindet sie auch die Sauce etwas.

---

## Haschee mit Chinakohl auf Basmati-Reis



Würzig und lecker

Geplant war eigentlich, mit dem Hackfleisch und Chinakohl zusammen mit Austernsauce ein asiatisches Gericht zuzubereiten.



Während ich jedoch beim Anbraten von Hackfleisch und Gemüse war, dachte ich mir, warum muss das denn immer asiatisch sein? Und entschied mich für eine deutsche Version, als Haschee.

Gewürzt mit etwas Fleischgewürz, also einer Würzmischung.

Und die Sauce gebildet aus trockenem Weißwein.

Das Gericht wird auf diese Weise sehr lecker.

---

## **Eintopf mit Bavette, Kartoffeln, Reis und Couscous**



Leckerer, würziger und sämiger Eintopf  
Eine Woche lang nur Cremesuppen zu essen, ist ja dann doch

etwas tröge. Und man hat nichts Richtiges zu beißen oder kauen. Daher habe ich nach einigen Suppen nun zumindest einen schönen Eintopf mit Fleisch, Kartoffeln und einigen anderen Zutaten zubereitet. Ein wenig Handfesteres als die Süsschen.

Hier das Rezept für einen Eintopf, den ich vor kurzem schon einmal zubereitet habe. Damals aber nur mit Fleisch und Kartoffeln als Hauptzutaten.

Dieses Mal habe ich den Eintopf zusätzlich mit Couscous, Basmati-Reis und Bauchspeck verfeinert.

Man ergibt einen noch sämigeren Eintopf, der sehr lecker schmeckt.

Wer mehr Flüssigkeit am Eintopf haben möchte, gibt noch einen guten Schuss Weißwein zusätzlich hinzu.

Für das Fleisch habe ich Bavette verwendet. Es ist eine Innereie, besteht allerdings aus Muskelfleisch und wird normalerweise wie ein Steak gegrillt. Es schmeckt wirklich hervorragend. Bavette ist ein Teilstück der Bauchlappen des Rindes und wird in Amerika auch Flanksteak genannt. Bavette ist die französische Bezeichnung.

Etwas Schärfe verleihen dem Eintopf zwei rote Chilischoten, die ich im Ganzen mitgare.

Als erstes verwende ich jedoch drei eingelegte Sardellenfilets, die ich in in heißem Olivenöl anbrate, die dabei zerfallen und dem Fleischtopf eben einen besonderen Geschmack verleihen.