Hodenpüree-Suppe

Ich habe das Rezept für die Leberpüree-Suppe nochmals variiert. Denn ich hatte noch einen Bullen-Hoden vorrätig. Also habe ich eine Hodenpüree-Suppe zubereitet.

Da bekommt der Ausdruck „gequirlte Eier“ doch gleich wieder eine neue Bedeutung.

Im nachfolgenden zwei Fotos des Bullen-Hodens. Tja, Männer, da bekommt Ihr mal einen Begriff davon, wie groß sie sein müssen.

Ich habe alternativ zur Leberpüree-Suppe anstelle von Rotwein und Rotwein-Essig einfach Weißwein und Weißwein-Essig verwendet, da diese doch eher zu dem hellen Drüsengewebe des Bullen-Hodens passen.



Tiefgefrorener Bullen-Hoden

Bullen-Hoden sind wie Leber und Niere reines Drüsengewebe, haben aber auch eine harte Haut, die nicht mitgegessen werden kann und daher vor der Zubereitung entfernt werden muss.



Enthäutet und das reine Drüsengewebe

[amd-zlrecipe-recipe:293]

Herzpüree-Suppe

Da mir die vor kurzem zubereitete Leberpüree-Suppe sehr gut geschmeckt hat, dachte ich mir, warum diese Suppe nicht auch mit einer anderen Innerei variieren?

Also wählte ich Rinderherz. Auch damit kann man eine sehr schmackhafte und cremige Suppe zubereiten.

Hauptzutaten sind Rinderherz und Wurzeln. Anstelle einer Pastinake verwende ich eine Lauchzwiebel.

Verfeinert wird die Suppe mit Sahne, Rotwein, Rotwein-Essig, Zitronenschalen-Abrieb und Zitronensaft. Vor dem Servieren wird sie noch mit Eigelb legiert.

Als Bindung der Suppe fungiert Tomatenmark.

[amd-zlrecipe-recipe:290]

Leberpüree-Suppe

Wie so oft war ich auf der Suche nach neuen Rezepten und stöberte gestern Nacht ein wenig im Internet. Schließlich stieß ich in einem Wiener Kochbuch auf eine Leberpüree-Suppe. Aber auch in Deutschland ist die cremige Suppe eine Spezialität, wobei natürlich gerade in Bayern die Leberknödel-Suppe eine Vormachtstellung innehat.

Doch jetzt zur Leberpüree-Suppe. Sie besteht hauptsächlich aus Rinderleber und Wurzeln. Verfeinert wird die Suppe mit Sahne und Rotwein und vor dem Servieren wird sie noch mit einem Eigelb legiert.

Bei meiner Recherche fielen mir zudem noch andere Gerichte aus verschiedenen Ländern ins Auge. Die zahlreichen Rezepte für Tapas aus Spanien und Flammkuchen aus Frankreich ließen mich gleich von meinem nächsten Urlaub träumen.

Da ihr bestimmt als Feinschmecker auf meine Seite gekommen seid, wollt ihr auch im Urlaub nicht auf leckeres Essen verzichten – denn ich bin genauso. Ich war nun sowieso schon in Urlaubsstimmung und suchte nach Hotels für Gourmets mit besonderer Küche. Dabei fand ich die Seite Nix-wie-weg. Deren Urlaubsberater haben für uns dort die besten Hotels mit exzellenten Gourmetrestaurants und berühmten Starköchen aufgelistet. Langweilige, eintönige Buffets findet ihr hier garantiert nicht. Hier die Liste zu den Feinschmeckerhotels

von Nix-wie-weg.

[amd-zlrecipe-recipe:285]

Hähnchen-Gemüse-Teller

Da habe ich einmal wieder in meinem Büro bis in die Nacht gearbeitet und hatte noch nichts gegessen.

Für ein komplettes, umfangreicheres Gericht hatte ich keine Zeit und keine Lust, ich wollte nur schnell etwas essen und noch 1–2 Spielfilme im Fernsehen schauen.

Also, erst einmal schauen, was der Kühlschrank hergibt. Das waren einige Gemüsesorten. Und dann einfach noch schnell Hähnchen-Innenfilets in der Mikrowelle auftauen.

Dann alles kleinschneiden, in der Pfanne in Olivenöl anbraten, mit etwas heller Soja-Sauce würzen und fertig ist ein einfaches, schnelles und schmackhaftes Gericht.

Ich hätte es mir in der Pfanne als Pfannengericht servieren können, habe aber vorgezogen, es in einem tiefen Pasta-Teller als Teller-Gericht zu servieren.

[amd-zlrecipe-recipe:241]

Fettuccine mit Gemüse

Eigentlich ein ein wenig ungewohntes Gericht, denn Pasta wird normalerweise selten mit einer Gemüse-Sauce zubereitet. Sieht man einmal von einem Pesto ab.

Aber hier hatte ich eigentlich von dem gefüllten Hähnchen, das ich vor einigen Tagen zubereitet habe, noch eine ganze Menge der Füllung übrig.

Also habe ich einfach Pasta zubereitet.

Und vorher das Gemüse mit dem Speck in Olivenöl angebraten. Und mit Kreuzkümmel, süßem Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer gewürzt. Schließlich mit einem sehr großen Schuss Chardonnay abgelöscht. Und die Weißwein-Sauce dann noch noch etwa 10 Minuten reduziert.

Herausgekommen ist ein wirklich sehr schmackhaftes Pasta-Gericht, wie ich es so eigentlich nicht erwartet hatte.

Garniert wird das Gericht noch mit etwas frisch gehobeltem Parmesan. Versteht sich.

[amd-zlrecipe-recipe:176]

Hähnchen-Gemüse-Hirse-Topf

Hier bereite ich ein Geflügelgericht mit einer Hähnchenbrust zu, zu der ich noch verschiedenes Gemüse und Hirse gebe.

Ich bereite das Gericht zwar im Wok zu und würze es mit Soja-Sauce, aber ein asiatisches Gericht dürfte es eigentlich nicht sein, da ich auch Hirse hinzugebe, keinen Reis oder Mi-Nudeln.

Außerdem kann man auch der Meinung sein, dass zu einem Gericht, das man mit dunkler Soja-Sauce würzt, kein frisch geriebener Parmesan zum Garnieren passt. Da mir jedoch frische Petersilie zum Garnieren fehlte, habe ich den Parmesan gewählt, der das Gericht noch zusätzlich würzt.

Das Gericht ist sehr lecker und schmackhaft. Und ich serviere es einfach in einem tiefen Teller.

[amd-zlrecipe-recipe:51]

Hier bereite ich ein Geflügelgericht mit einer Hähnchenbrust zu, zu der ich noch verschiedenes Gemüse und Hirse gebe.

Ich bereite das Gericht zwar im Wok zu und würze es mit Soja-Sauce, aber ein asiatisches Gericht dürfte es eigentlich nicht sein, da ich auch Hirse hinzugebe, keinen Reis oder Mi-Nudeln.

Außerdem kann man auch der Meinung sein, dass zu einem Gericht, das man mit dunkler Soja-Sauce würzt, kein frisch geriebener Parmesan zum Garnieren passt. Da mir jedoch frische Petersilie zum Garnieren fehlte, habe ich den Parmesan gewählt, der das Gericht noch zusätzlich würzt.

Das Gericht ist sehr lecker und schmackhaft. Und ich serviere es einfach in einem tiefen Teller.

Gebratener Lachs in Speckhülle mit Kartoffel-Wurzel-Püree

Frischer Lachs, in Speckscheiben gehüllt, kräftig in Olivenöl angebraten, in einer Weißwein-Sauce gegart.

Dazu ein Püree aus Kartoffeln und Wurzeln. Mit etwas Olivenöl verfeinert.

Ein sehr würziges, schmackhaftes Gericht.

[amd-zlrecipe-recipe:16]

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 darübergeben. Servieren.

Meeresfrüchte mit mediterranem Gemüse in

Weißwein-Sauce



Leichtes, mediterranes Gericht

Ich bereite diesmal Meeresfrüchte zu. Dazu verwende ich zwei Packungen tiefgefrorene Meeresfrüchte, die schon fertig vorbereitet sind.

Dazu gibt es wie im italienischen Restaurant eine kleine Auswahl an Gemüsen, die ich nur in Wasser gare und salze und pfeffere.

Eine Sauce bilde ich mit etwas Weißwein.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Packungen tiefgefrorene Meeresfrüchte (à 270 g)
- 1/2 Wurzel
- 1 Brechbohne
- 1/4 Zucchini
- 1/4 Paprika
- 2 braune Champignons
- 1 Lauchzwiebel
- trockener Weißwein

- Salz
- Pfeffer
- Parmesan
- Butterschmalz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Meeresfrüchte auftauen.

Gemüse schälen respektive putzen und in grobe Stücke schneiden. Champignons halbieren.

Wasser in einem Topf erhitzen und zuerst Bohnen und Wurzel darin 5 Minuten garen. Restliches Gemüse und Pilze dazugeben und weitere 3 Minuten garen. Herausnehmen, auf zwei große Teller geben und salzen und pfeffern.

Währenddessen 1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Meeresfrüchte darin 4–5 Minuten anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Salzen und pfeffern. Herausnehmen und zum Gemüse geben.

Meeresfrüchte mit frisch gemahlenem Parmesan garnieren. 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.

Leberknödel-Paprika-Salat



Würziger Salat

Diesmal ein Gericht, das ich selten zubereite. Einen Salat.

Ich habe dazu Leberknödel in Scheiben geschnitten und in Butter angebraten. Sie sollen dem Salat etwas Würze geben.

Dann Paprikaschoten, Schalotten, Knoblauch und Lauchzwiebeln. Und Wurzeln, die ich mit einer Küchenreibe grob reibe.

Das Ganze wird mit Salz und Pfeffer gewürzt. Und mit wirklich gutem Balsamico-Essig und Olivenöl angemacht.

Zutaten für 2 Personen:

- 6 Leberknödel
- 2 Paprikaschoten
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Wurzeln
- Salz

- Pfeffer
- Balsamico-Essig
- Olivenöl

Zubereitungszeit: 20 Min.

Leberknödeln in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Leberknödelscheiben nacheinander in mehreren Durchgängen kross anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Wurzeln schälen und putzen. Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und quer in Ringe schneiden. Paprika putzen und in grobe Stücke schneiden.

Leberknödelscheiben in eine Schüssel geben. Paprika, Schalotten, Knoblauch und Lauchzwiebeln dazugeben. Wurzeln mit einer Küchenreibe grob dazureiben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräftig zuerst mit Balsamico-Essig und dann Olivenöl anmachen. Mit einem Salatbesteck alles gut vermischen.

Salat in zwei tiefe Teller geben und servieren.

Paprika-Pesto



Der Ertrag

Ich bereite ein Pesto für Pasta-Gerichte zu, und zwar aus frischem Gemüse, Kräutern und Gewürzen.

Als Gemüse verwende ich Paprika, Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel, Peperoni, Ingwer und zusätzlich eine Wurzel. Anstelle von frischen Tomaten gebe ich etwas Tomatenmark hinzu.

An Kräutern verwende ich getrockneten Thymian, Majoran und Oregano. An Gewürzen gebe ich süßes und scharfes Paprikapulver hinzu, dann Salz, Pfeffer und ein wenig Bih-Jolokia-Pulver.

Dazu kommt natürlich noch, wie es sich für ein Pesto gehört, viel gutes Olivenöl. Und frisch geriebener Parmesan.

Das Ganze ergibt als Ertrag fünf kleine Gläschen gefüllt mit Pesto.

Zutaten (fünf Gläschen):

- 2 Paprikaschoten
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- ein Stück Ingwer
- 1 Wurzel
- 3 Peperoni
- 2 gehäufte EL Tomatenmark
- 50 g Parmesan
- ½ EL Thymian
- ½ EL Majoran
- ½ EL Oregano
- süßes Paprikapulver
- scharfes Paprikapulver
- 2 Msp. Bih-Jolokia-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- 6–7 EL Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Wurzel putzen, schälen und quer in dünne Scheiben schneiden. Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln und Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden. Paprika putzen und grob zerkleinern. Parmesan auf einer Küchenreibe fein in eine Schale reiben.

Öl in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Gemüse hineingeben und kurz anbraten. Tomatenmark dazugeben und mit anbraten. Gemüse zugedeckt bei geringer Temperatur 20 Minuten köcheln lassen. Gemüse mit dem Pürierstab fein pürieren. Kräuter dazugeben. Gewürze hinzugeben. Das Pesto verträgt eine kräftige Menge an Salz. Parmesan hinzugeben, alles gut verrühren und abschmecken.

Pesto in Gläschen füllen. Entweder im Kühlschrank aufbewahren oder in den Gefrierschrank geben.

Tomatensuppe mit Einlage



Leckere Suppe, mit Balsamico-Essig und Parmesan garniert

Ich bin wieder auf ungewöhnliche Weise zu einer Fertigpackung Pizzateig nebst einem Gläschen Tomatensauce gekommen. Der Pizzateig war irgendwann wegen des doch sehr heftig gärenden Hefeteigs nicht mehr verwertbar. Jedoch die Tomatensauce war noch zu verwenden.

Ich bereite damit einfach eine Tomatensuppe zu, indem ich etwas Gemüsefond zu der Sauce gebe.

Als Einlage für eine Tomatensuppe ist Reis ja bekannt. Ich hatte aber noch Gemüsereis übrig,so dass ich diesen beigebe. Ich gebe die Zubereitung von Reis und Gemüse der Übersicht halber nochmals mit an.

Über die Suppe kommen einige Spritzer Balsamico-Essig. Und

garniert wird die Suppe mit etwas frisch geriebenem Parmesan.

Zutaten für 1 Person:

- 200 ml Tomatensauce
- 100 ml Gemüsefond
- ½ Tasse Reis
- ½ Wurzel
- ½ Zwiebel
- ein Stück Ingwer
- Balsamico-Essig
- Parmesan
- Salz
- bunter Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Wurzel schälen und in kurze Stifte schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Ingwer achälen und kleinschneiden.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Wasser in einem Topf erhitzen und Gemüse darin 3–4 Minuten garen.

Tomatensauce in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Fond dazugeben. Reis und Gemüse ebenfalls dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Suppe in einen tiefen Suppenteller geben und einige Spritzer Balsamico-Essig darüber verteilen. Mit frisch geriebenem Parmesan garnieren. Servieren.

Krustenbraten in Kaffee-Schoko-Chili-Sauce mit Gemüse



Leckerer Braten, schwere, schmackhafte Sauce und Gemüse

Für die Zubereitung der Kruste eines Krustenbraten gibt es klassische Rezepte und solche, die als Geheimtipp rangieren und nur unter der Hand weitervermittelt werden. Die Kruste soll richtig „aufploppen“ und sehr kross sein. Man kann die Kruste vorher in heißem Wasser stehen lassen, kann es in einem Topf oder einer Pfanne auf dem Herd versuchen. Oder doch im Backofen oder unter dem Grill des Backofens.

Ich wähle keine dieser Zubereitungsarten, sondern gare den Braten mit der Kruste einfach in der Sauce. Die Kruste ist bei dieser Zubereitung auch sehr schmackhaft.

Bei der Sauce greife ich auf ungewohnte Zutaten zurück. Ich will eine dunkle Bratensauce zubereiten. Kaffee bietet sich hier an. Und dazu passt dann dunkle Schokolade. Und auch Schärfe. Ich verwende dazu chinesische Toban Djan, also

chinesische Chili-Bohnen-Sauce, die die Sauce sämig und scharf macht.

Als Beilage wähle ich verschiedenes Gemüse, das etwas neutral daherkommt und die kräftigen Aromen ausgleicht.

Der Braten lässt sich aufgrund der verwendeten Zutaten Kaffee, Schokolade und Chili für die Sauce regional schlecht einordnen. Die Beilagen sind jedoch eher italienisch gewählt. Einige wenige Stücke von jeder Gemüsesorte, nur in Wasser gegart.

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Krustenbraten
- 2 Kartoffeln
- 1 Wurzel
- 1/2 Stange Lauch
- 2 große Brokkoliröschen
- 8–10 Brechbohnen
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Tasse Kaffee
- 25 g Bitterschokolade (85 % Kakao)
- 2 TL Chili-Bohnen-Sauce
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 60 Min.

Gemüse putzen, eventuell schälen und in grobe Stücke zerteilen.

Schalotte und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Braten auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Öl in einem Topf erhitzen und Braten auf beiden Seiten kräftig anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel in den Topf geben und anbraten. Braten wieder dazugeben. Mit Kaffee ablöschen. Chili-Bohnen-Sauce dazugeben. Schokolade in grobe Stücke zerteilen und hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren. Zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Wasser in einem Topf erhitzen und Gemüse darin 10 Minuten garen. Brokkoli erst 2 Minuten vor Ende der Garzeit hinzugeben und mitgaren. Gemüse mit dem Schaumlöffel herausheben, auf zwei Teller verteilen und salzen.

Sauce abschmecken. Braten herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben und halbieren. Auf die beiden Teller geben. Großzügig von der Sauce über den Braten verteilen. Alles servieren.

Schweinebraten mit Gurkengemüse



Leckerer Schweinebraten mit Sauce und Gemüse

Schweinebraten in einer schmackhaften Sauce, die ich mit Kreuzkümmel und Garam Masala würze. Ich gebe einfach eine Kartoffel, Wurzel, Champignons und Ingwer in die Sauce und gare sie mit.

Dazu ein einfaches Gemüse aus Salatgurken.

Zutaten für 1 Person:

- Schweinebraten (etwa 300 g)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Kartoffel
- 1 Wurzel
- 2 braune Champignons
- Ingwer
- 3 Mini-Salatgurken
- trockener Weißwein
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Garam Masala

4 Lorbeerblätter

- Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und klein schneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Kartoffel und Wurzel schälen und grob zerkleinern. Champignons halbieren.

Schweinebraten auf allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einem Topf erhitzen und Schweinebraten auf allen Seiten kräftig anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel im Öl anbraten. Schweinebraten wieder hinzugeben. Kartoffel, Wurzel, Champignons und Ingwer dazugeben. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. 50 ml Wasser dazugeben. Lorbeerblätter dazugeben. Kreuzkümmel und Garam Masala hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Gurken putzen und kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Gurken darin einige Minuten anbraten. Petersilie dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einen großen Teller geben.

Lorbeerblätter aus der Sauce herausnehmen. Sauce abschmecken. Schweinebraten herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben und tranchieren. Bratenscheiben zum Gurkengemüse geben. Kartoffel- und Wurzelstücke und Champignons dazugeben. Von der Sauce über den Bratenscheiben verteilen. Alles servieren.

Coodles mit Spaghetti



Leckeres, vegetarisches Pastagericht

In letzter Zeit hat Petra von Chili und Ciabatta desöfteren Zoodles zubereitet. In Anlehung an das Wort „Noodles“, aber eben Zoodles. Feine, mit einem Julienneschäler geschälte Zucchinistreifen.

Ich bereite dies auch einmal zu, aber verwende Coodles. In gleich doppelter Anlehnung an die Wörter Cucumbers (für Gurken) und Carrots (für Wurzeln).

Das Innere der Salatgurken lässt sich schwer mit einem Julienneschäler schneiden. Ich verwende deshalb zwei Salatgurken. Und für etwas Farbenfrohheit verwende ich noch eine Wurzel.

Dem Ganzen gebe ich eine Weißwein-Sahne-Sauce. Die auch etwas Paprikapulver verträgt.

Dies ist ein vegetarisches Gericht. Lässt man die Sahne weg und bereitet eine reine Weißwein-Sauce zu, hat man sogar ein veganes Gericht.

Als Pasta probiere ich diesmal Ballaststoff-Spaghetti. Laut Packungshinweis enthält sie einen Ballaststoff der Chicoréewurzel.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Mini-Salatgurken
- 1 Wurzel
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- 100 ml Sahne
- 125 g Ballaststoff-Spaghetti
- etwas Petersilie
- süßes Paprikapulver
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.

Spaghetti nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Wurzel putzen, schälen und mit dem Julienneschäler in feine Streifen schneiden. Gurken putzen und jeweils die Schale und das feste Äußere mit dem Julienneschäler in feine Streifen schneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Juliennestreifen dazugeben. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Sahne dazugeben. Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt einige Minuten köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Spagehtti in einen tiefen Nudelteller geben. Juliennestreifen darüber geben und die Sauce darüber verteilen. Mit etwas kleingeschnittener, frischer Petersilie garnieren.