

# Maultaschensuppe mit Gemüse



Mit leckeren Maultaschen

Ist Ihnen die Herkunft oder Entstehungsweise der Maultaschen bekannt? Sie heißen ja auch original im Schwäbischen eigentlich „Hergottsb’scheißerle“. Mönchen ist es ja verboten, am Karfreitag Fleisch zu essen. Findig wie man im Schwabenland ist, kamen vor vielen Jahrhunderten Mönche auf die Idee, Fleisch kleinzuschneiden, eine Farce mit Gemüse und Gewürzen zuzubereiten, diese in einem Nudelteig zu verstecken und auf diese Weise zuzubereiten. Sie wollten einfach das Fleisch im Nudelteig vor dem Auge Gottes verstecken, aber auf den Genuss von Fleisch nicht verzichten. So entstanden die „Hergottsb’scheißerle“ oder auch Maultaschen.

Bei diesem einfachen Rezept greife ich auf Maultaschen aus der Packung zurück, also einem Convenienceprodukt. Aber sie sind wirklich von guter Qualität. Dazu aber frisches Gemüse. Und vor allem mit frisch zubereiteter Gemüsebrühe, die ich portionsweise eingefroren hatte.

Länger als 5 Minuten braucht die Suppe nicht, dann sind die kleingeschnittenen Maultaschen in der Brühe erhitzt. Und das Gemüse ist leicht gegart, aber immer noch knackig frisch.

*Für 2 Personen:*

- 800 g Maultaschen (2 Packungen à 400 g)
- 800 ml Gemüsefond
- 20 Zuckerschoten
- 1 Stück Butternusskürbis
- 1/2 gelbe Paprikaschote
- 4 Blätter Pak Choi
- Salz
- Petersilie

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.*



Und frischem Gemüse  
Maultaschen in schmale Streifen schneiden.

Gemüse putzen und grob zerkleinern.

Petersilie kleinwiegen.

Brühe in einem Topf erhitzen. Maultaschen und Gemüse hineingeben und etwa 5 Minuten garen.

Brühe mit Salz abschmecken.

Auf zwei tiefe Suppenteller verteilen.

Mit etwas Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Marinierte Schweinesteaks auf Zuckerschotenbett**



Schnell zubereitet

Hier ein Rezept für eine einfache, schnelle Zubereitung. Manchmal will man ja auch nur in wenigen Minuten etwas Frisches und Leckeres essen.

Steaks und Gemüse.

Bei den Steaks bediene ich mich fertig marinierten Steaks von meinem Discounter. Mit einer Paprika-Marinade.

Und als Gemüse wähle ich Zuckerschoten, die ich einfach nur in Butter anbraten und salzen und pfeffern, während ich nebenbei die Steaks braten.

Für 2 Personen:

- 8 marinierte Schweinesteaks (2 Packungen à 300 g)
- 500 g Zuckerschoten (2 Packungen à 250 g)
- Salz
- Pfeffer
- Soave
- Butter

Zubereitungszeit: 6 Minuten



Butter in zwei Pfannen erhitzen.

Steaks in einer Pfanne auf jeder Seite jeweils drei Minuten kross braten.

Währenddessen die Zuckerschoten in der zweiten Pfanne kross braten. Salzen und pfeffern.

Wenn die Zuckerschoten anzubrennen drohen, einfach mit einem Schuss Weißwein ablöschen und darin weitergaren.

Zuckerschoten auf zwei Teller als Bett geben.

Steaks darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Forelle blau und Zuckerschoten-Pürree

Ich bereite die Forellen dieses Mal blau zu, was nichts anders bedeutet, als dass sie nicht in Butter in der Pfanne gebraten werden. Sondern in kochendem Wasser gegart werden.

Es ist meines Wissens mein erstes Rezept für Forelle blau in meinem Foodblog.

Aber die Forellen gelingen sehr gut, sind fein gegart, aber nicht trocken und haben ein feines Aroma.

Dazu als Beilage ein Pürree aus Zuckerschoten. Diese würze ich mit einer Prise Muskat, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker. Und gebe natürlich unbedingt eine Portion Butter hinzu, die im heißen Pürree schmilzt und das Pürree gut abbundet. Eine richtig schlotzige Beilage.

[amd-zlrecipe-recipe:596]

---

## Gemüse-Pfanne mit Bulgur



Leckerer, veganes Gericht

Ein in der Pfanne zubereitetes Gemüsegericht, mit Bulgur. Es ist ein veganes Gericht – dann sollte man Margarine zum Anbraten verwenden. Man kann auch alternativ einfach die Gemüsesorten, die der Kühlschrank gerade hergibt, verwenden.

Ungewohnt an diesem Gericht ist vielleicht, dass ich keine abgeriebene Zitronenschale und Zitronensaft verwende, sondern eine halbe Bio-Zitrone kleingeschnitten hinzugebe.

Das Gericht erhält Fruchtigkeit durch Ingwer und Zitrone. Und die Sauce erhält Säure durch ebenfalls Zitrone und auch Weißwein.

*Mein Rat:* Beim Anrichten ruhig einmal verschiedene Versionen ausprobieren, nicht immer Pasta, Reis oder Bulgur gehäuft in die Mitte und darauf das (Gemüse-)Ragout mit Sauce.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel

- etwas Ingwer
- 150 g weiße Champignons (etwa 10–12 Stück)
- 150 g Zuckerschoten (etwa 35 Stück)
- 1/2 Bio-Zitrone
- trockener Weißwein
- 1/2 Tasse Bulgur
- scharfes Rosen-Paprikapulver
- gemahlener Bockshornkleesamen
- Salz
- bunter Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zuckerschoten und Zitrone putzen und kleinschneiden.

Bulgur nach Anleitung zubereiten.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin 5 Minuten kräftig anbraten. Mit Bockshornkleesamen, Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und ein kleines Sößchen bilden. Sauce abschmecken. Alles verrühren und ein wenig köcheln lassen.

Bulgur kreisförmig außen in einem tiefen Nudelteller anrichten. Gemüse in die Mitte geben. Sauce über den Bulgur geben. Servieren.

---

## Zuckerschoten-Pesto



Leckerer Zuckerschoten-Pesto, hier im 100-ml-Gläschen

Ich hatte Zuckerschoten übrig, die ich aber nicht für ein Gericht mit Gemüse oder ähnlichem verwenden wollte. Ich entschied mich, ein Pesto damit zuzubereiten.

Ich gare die Zuckerschoten zuerst in etwas Gin. Dann verfeinere ich das Pesto mit Schalotte und Knoblauch. Nicht fehlen darf natürlich frisch geriebener Parmesan und Olivenöl – in diesem Fall Gewürz-Ölivenöl mit Chili und Knoblauch.

Das Pesto verträgt ein sehr kräftiges Würzen mit Salz und weißem Pfeffer.

Die Zutaten ergeben etwa 350 ml Pesto, das man sehr gut in kleine Vorratsbehälter geben und im Kühlschrank aufbewahren kann.

Der Inhalt eines dieser kleinen Gläschen wurde aber sofort als Brotaufstrich auf zwei Schrippen verwertet.

### **Zutaten:**

- 350 g Zuckerschoten

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 20 g Parmesan
- 6 cl Ungava Gin
- Salz
- weißer Pfeffer
- 4 EL Gewürz-Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.

Gin in einem kleinen Topf erhitzen und Zuckerschoten darin zugedeckt bei hoher Temperatur 5–6 Minuten garen. In ein Küchensieb geben, abtropfen und erkalten lassen.

Währenddessen Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. In eine schmale, hohe Rührschüssel geben. Zuckerschoten dazugeben. Parmesan auf einer feinen Küchenreibe fein reiben und dazugeben. Ebenfalls Gewürzöl dazugeben. Sehr kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Pürierstab fein pürieren.

In kleine Vorratsbehälter oder -gläschen geben und im Kühlschrank aufbewahren.