

# **Schweineschnitzel mit Pfifferling-Zwiebel-Gemüse**

Leckere Schnitzel. Einfach nur mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer gewürzt. Und kurz in der Pfanne gebraten.

Schnitzel sind normalerweise recht dünn zugeschnitten, daher gebe ich den Schnitzeln auf jeder Seite nur etwa 2 Minuten.

Dazu ein Gemüse aus Pfifferlingen und Zwiebeln. Das Wasser der Tiefkühl-Pfifferlinge bildet beim Braten ein kleines Sößchen.

Die Schnitzeln sind wirklich sehr lecker. Ich werde Schnitzel in der nächsten Zeit desöfteren noch zubereiten.

Mein Rat: Frische Pfifferlinge sind natürlich geschmacklich besser, aber sie sind nicht immer zu bekommen. Daher kann man in diesem Fall ruhig auf Tiefkühlware ausweichen.

[amd-zlrecipe-recipe:11]

---

# **Schweinebraten mit Gemüse und Salzkartoffeln in Rotwein-Sauce**

Sehr lecker. Ein Braten. Genauer ein Schweinebraten.

Ich bereite den Schweinebraten mit Gemüse zu. Dieses gare ich

nicht separat, sondern brate es mit dem Braten an und gare es mit ihm zusammen.

EIne Sauce bereite ich aus Rotwein zu. Und ich verwende noch selbst zubereiteten Fleischfond.

Dazu gibt es noch als zusätzliche Beilage einfache Salzkartoffeln.

*Mein Rat:* Wer möchte, kann nach Ende der angegebenen Garzeit die Sauce noch 1 Stunde reduzieren und etwas eindicken. Sie wird dadurch noch gehaltvoller und schmackhafter.

---

[amd-zlrecipe-recipe:5]

# **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.

---

## **Mitternachtssuppe**



## Schmackhafte Suppe

Zur Feier des Tages bereite ich heute Nacht eine Mitternachtssuppe zu. Das Rezept habe ich von meiner Mutter. Sie hat es früher, als unser Vater noch lebte und ich noch zuhause wohnte, in der Silvester-Nacht zubereitet. Sie hat es sogar in einer Tanzschule für eine größere Anzahl von Essern von etwa 90 Personen zubereitet. Da war die Umrechnung der Mengenangaben natürlich ein größere Unternehmung. Und die Zubereitung einer solchen Menge Suppe natürlich auch.

Natürlich habe ich das im Original-Rezept angegebene Glumtamat weggelassen. Mit so etwas kochen ich nicht. Aber ich habe kleingeschnittene Chili-Schoten hinzugegeben, denn diese Suppe mit Kidney-Bohnen und Paprika verträgt doch ordentlich Schärfe. Und ich verfeinere die Suppe mit etwas dunkler Schokolade, die auch gut dazu passt.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 250 g Hackfleisch (gemischt)
- 125 g Salami
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Chili-Schoten

- 2 grüne Paprika
- 250 g Kidney-Bohnen (Dose)
- 25 g dunkle Schokolade
- 3 EL Tomatenmark
- 1/4 l trockener Rotwein
- 1/2 l Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- süßes Paprika-Pulver
- 1 Prise Zucker
- Olivenöl
- Petersilie

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Paprikaschoten putzen und in dünne Streifen schneiden. Chili-Schoten putzen und quer in Ringe schneiden. Salami längs vierteln, dann quer in Scheiben schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Öl in einem Topf erhitzen und Hackfleisch darin kräftig anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Chili-Schoten dazugeben und ebenfalls kross anbraten. Tomatenmark hinzugeben und ebenfalls kräftig anbraten. Es sollen sich viele Röststoffe am Topfboden bilden.

Von den Kidney-Bohnen das Wasser abgießen.

Kidney-Bohnen und Paprika hinzugeben. Mit Rotwein ablöschen. Fond hinzugeben. Röststoffe mit dem Kochlöffel vom Topfboden lösen. Schokolade hinzugeben und schmelzen. Mit Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

Suppe abschmecken. In zwei tiefe Suppenteller geben, mit Petersilie garnieren und mit frischem Baguette oder frischen Schrippen servieren.

---

# Schweinefleisch mit Gemüse und Mi-Nudeln



Lecker und würzig

Ein asiatisches Gericht, zubereitet im Wok. Aus Ermangelung von Reis mit chinesischen Mi-Nudeln zubereitet.

An Gemüse gebe ich in das Gericht, was der Kühlschrank so hergibt.

Brechbohnen und Rosenkohl gare ich als erstes, da sie zum einen am längsten zum Garen benötigen, zum anderen können ungegarte Brechbohnen Gesundheitsschäden hervorrufen, da sie ungegart leicht giftig sind.

Die Sauce bilde ich aus Fisch-Sauce und Schwarzer-Bohnen-Sauce.

Das Ganze ergibt ein sehr schmackhaftes, würziges Gericht.

*Mein Rat:* Eigentlich sollte man ein asiatisches Gericht in

Schalen mit Stäbchen anrichten und servieren. Da es aber auch ein Pasta-Gericht ist, kann man es auch in tiefen Nudel-Tellern anrichten.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 2 Schweineschnitzel (à etwa 200 g)
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- etwas frischer Ingwer
- 2 rote Chili-Schoten
- 1 Zucchini
- 6 Brechbohnen
- 16 Rosenkohl-Röschen
- 2 EL Fisch-Sauce
- 2 EL Schwarze-Bohnen-Sauce
- Öl
- 150 g Mi-Nudeln

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

Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Chili-Schoten putzen und quer in Ringe schneiden. Übriges Gemüse putzen, eventuell schälen und grob zerkleinern. Schnitzel in kurze Streifen schneiden.

Nudeln nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Öl in einem Wok erhitzen. Zuerst Brechbohnen und Rosenkohl-Röschen einige Minuten pfannenrühren. Dann Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Chili-Schoten hinzugeben und ebenfalls einige Minuten pfannenrühren. Schließlich Schnitzel und Zucchini hinzugeben und ebenfalls nochmals einige Minuten pfannenrühren. Fisch-Sauce und Schwarze-Bohnen-Sauce hinzugeben. Mit einem Schuss Wasser ablöschen. Nudeln dazugeben, alles verrühren und noch kurz köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Gericht in zwei tiefe Nudel-Teller oder in Schalen mit

Stäbchen geben und servieren.

---

# Leber-Geschnetzeltes mit Tomate-Chili-Nudeln in Rotwein-Sauce



Sehr fein

Ein feines Geschnetzeltes, mit Rinderleber zubereitet. In kurze Streifen geschnitten, nicht zu lange gegart, damit die Leber nicht trocken wird, sondern sie innen noch etwas rosé ist.

Die Sauce bereite ich aus trockenem Rotwein und Rotwein-Essig zu. Ich würze sie mit Salz, Pfeffer und Paprika-Pulver.

Für etwas Würze brate ich auch noch einige Sardellenfilets mit der Leber und den Zwiebeln an.

Dazu schmackhafte und aromatische, gewürzte Pasta.

## **Zutaten für 2 Personen:**

- 300 g Rinderleber
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 8 Sardellenfilets (Glas)
- trockener Rotwein
- 4 EL Rotwein-Essig
- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- 250 g Tomate-Chili-Nudeln

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

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch kleinschneiden. Leber in kurze Streifen schneiden. Sardellenfilets grob zerkleinern.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Sardellenfilets dazugeben und mit anbraten. Leber dazugeben und kurz anbraten. Mit Essig und einem Schuss Rotwein ablöschen. Mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer würzen. Verrühren und etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Pasta in zwei tiefen Nudeltellern anrichten. Leber-Geschnetzeltes mit viel Sauce darüber geben. Alternativ mit kleingewiegender, frischer Petersilie oder etwas frisch geriebenem Parmesan garnieren. Servieren.

---

# Saueres Lüngerl mit Tortiglioni



## Leckeres Lüngerl

Weil das Lüngerl so lecker war und es noch einiges davon übrig geblieben ist, gibt es diesmal das Lüngerl mit Pasta.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- [Rezept für Lüngerl](#)
- 250 g Tortiglioni

**Zubereitungszeit:** Pasta 12 Min.

Lüngerln nach Rezept zubereiten.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pasta in zwei tiefe Nudelteller geben, großzügig Lüngerl mit viel Sauce darüber geben und alternativ mit kleingewiegender Petersilie oder frisch geriebenem Parmesan garnieren. Servieren.

---

# Saueres Lüngerl mit Semmelknödel



## Leckeres Innereien-Ragout

Jetzt kann ich endlich einmal ein richtiges Lüngerl zubereiten, aus Schweinelunge und Schweineherz. Bisher hatte ich nur Lunge vorrätig, Herz fehlte mir. Dies habe ich jetzt nachgeholt und besorgt.

Die Semmelknödel bereite ich frisch zu. Und um den Semmelknödel mehr Geschmack zu geben, lasse ich sie nicht in Wasser, sondern in Gemüsefond sieden. Und ich bereite gleich eine größere Menge zu, da man Semmelknödel gut einfrieren kann für weitere Zubereitungen. Die Semmelknödel gelingen wirklich sehr gut und sind sehr schmackhaft.

Die Sauce ist eine Mehlschwitze, verfeinert mit etwas Schmand. Man kann auch Sahne hinzugeben. Die Zitronenschale verleiht der Sauce eine fruchtige Note. Und es wird ein aromatische,

dunkle, sehr schmackhafte Sauce.

Alles in allem ist es ein sehr rundes, schmackhaftes Ragout, bei dem die „Innereien“ gar nicht so sehr herausschmecken. Ich denke, ich werde es jetzt neben gebratenem Pansen und gebratener Leber zu meinem Lieblings-Innereien-Gericht zählen.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 200 g Schweineherz
- 100 g Schweinelunge

*Für die Marinade:*

- 5 Wacholderbeeren
- 2 Gewürznelken
- 5 Pimentkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 4 EL Rotwein-Essig
- 250 ml Fleischfond

*Für die Knödel (etwa 8–10 Stück):*

- 1 Baguette (vertrocknet)
- 500 ml Milch
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Butter
- 1/2 Strauß Petersilie
- 4 Eier
- 6–10 EL Semmelbrösel
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- 2 l Gemüsefond

*Für die Sauce*

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen

- Butter
- 2 EL Mehl
- 1 Bio-Zitrone (Schale)
- 4–5 Sardellen (Glas)
- 1 EL Schmand
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie

**Zubereitungszeit:** Marinierzeit 1 Tag | Einweichzeit 3–4 StdN.  
| Garzeit 30 Min.

*Für die Innereien:*

Herz von Fett befreien. Bei der Lunge große Blutgefäße entfernen. Herz und Lunge in 1 cm dünne Scheiben schneiden. Dann in feine Streifen schneiden.

Wacholderbeeren und Piment zerdrücken. Wacholderbeeren, Piment, Nelken und Lorbeerblatt in ein Gewürzsäckchen geben. Fond in einen Topf geben. Essig dazugeben. Gewürzsäckchen hinzugeben. Topf auf einer Herdplatte erhitzen und einmal aufkochen. Herz und Lunge in den Topf geben, gut vermischen und über Nacht im Kühlschrank marinieren.

*Für die Knödel:*

Baguette in kleine Würfel zerteilen und in eine Schüssel geben. Milch dazugeben, mit der Hand alles gut vermischen und zerdrücken und 2-3 Stunden ziehen lassen.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Zu den Baguettewürfeln geben.

Petersilie kleinwiegen. Ebenfalls zu den Baguettewürfeln geben.

Eier aufschlagen und in die Schüssel geben.

Je nach Festigkeit der Knödelmasse Semmebrösel dazugeben. Gut vermischen und nochmals eine Stunde quellen lassen.

Fond in einem Topf erhitzen. Mit der Hand Knödel aus der Knödelmasse formen, in den nur noch siedenden Fond geben und 10–15 Minuten ziehen lassen. Mit dem Schaumlöffel herausheben. Sechs Knödel für dieses Gericht verwenden. Restliche Knödel abkühlen lassen, in einen Gefrierbeutel geben und einfrieren.

*Für die Sauce:*

Herz und Lunge mit dem Sieb aus der Marinade herausheben. Gewürzsäckchen entfernen. Marinade aufbewahren.

Schale von der Zitrone abreiben. Sardellenfilets sehr fein hacken. Petersilie kleinwiegen

Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Herz und Lunge ebenfalls hinzugeben und mit anraten. Herz, Lunge, Zwiebel und Knoblauch herausnehmen. Nochmals Butter in den Topf geben. Mehl dazugeben und anbraten. Das Mehl soll dunkelbraun werden. Mit der Marinade ablöschen und alles gut verrühren. Zwiebel, Knoblauch, Herz und Lunge dazugeben. Schmand hinzugeben. Zitronenschale und Sardellen hinzugeben. Alles verrühren, salzen und pfeffern und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

Sauce abschmecken. Knödel nochmals im Fond erhitzen.

Jeweils drei Knödel auf einen Teller geben. Großzügig von Herz und Lunge mit der Sauce darüber geben. Mit Petersilie garnieren. Servieren.

---

# Obazter



## Leckerer Abendsnack

Obazter von einem Fischkopf aus dem hohen Norden! Das kann doch nicht sein! Doch, das gibt es. Ich bereite ihn zu, wie er auch in Bayern zubereitet wird.

Ich habe in der letzten Zeit des öfteren industriell gefertigten Obazter verwendet, um eine leckere Sauce mit Pasta zuzubereiten.

Diesmal bereite ich frischen Obazter zu. Dazu gibt es frisches Sonnenblumenkernbrot. Das Ganze reiche ich als Abendsnack.

Der Camembert sollte sehr reif sein und das Innere schon etwas flüssig.

### **Zutaten:**

- 1 Camembert

- 1 Becher Frischkäse
- Kümmel, gemahlen
- 1 Msp. scharfes Rosen-Paprikapulver
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 1 Zwiebel
- 1/2 Becher Schmand

**Zubereitungszeit:** 5 Min.

Zwiebel schälen und kleinschneiden. Schnittlauch kleinschneiden.

Camembert mit der Gabel gut zerdrücken und in eine Schüssel geben. Frischkäse und Schmand dazugeben. Zwiebel hinzugeben. Mit Kümmel und Paprikapulver würzen. Alles gut vermischen. Abschmecken.

Schüssel für 1–2 Stunden in den Kühlschrank geben.

Schnittlauch über den Obazter geben. Mit Brot oder Schrippen reichen.

---

## Speck-Zwiebel-Tarte



Sehr würzig

Eine herzhafte und pikante Tarte, zubereitet mit Speck und Zwiebeln.

Speck und Speck brate ich vorher in Olivenöl in der Pfanne für mehr Geschmack an.

*Mein Rat:* Die Füllmasse nicht mit Paprika-Pulver, Salz oder Pfeffer würzen, der angebratene Speck bringt genügend Würze mit sich.

### **Zutaten:**

*Für den Hefeteig:*

- Grundrezept

*Für die Füllung:*

- 5 Eier
- 200 ml Sahne
- 200 g geriebener Gouda

- 360 g Speck
- 5 rote Zwiebeln
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 40 Min.

Backofen auf 180 Grad Celsius Umluft erhitzen.

Spring-Backform einfetten.

Teig in die Backform geben, ausdrücken und einen 2–3 cm hohen Rand ausziehen.

Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Speck in kurze Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und zuerst Zwiebeln darin kross anbraten. Herausnehmen, in eine Schüssel geben und erkalten lassen.

Speck in der Pfanne ebenfalls kross anbraten. Herausnehmen, in eine zweite Schüssel geben und ebenfalls erkalten lassen.

Eier aufschlagen und in eine Rührschüssel geben. Sahne dazugeben und mit dem Schneebesen verrühren. Käse dazugeben. Zwiebeln und Speck hinzugeben. Alles gut verrühren.

Füllmasse in den Teig geben und mit dem Backlöffel gut verteilen.

Backform auf mittlerer Ebene für 40 Minuten in den Backofen geben.

Backform herausnehmen, Rand der Spring-Backform lösen und Tarte vom Boden der Backform auf eine Kuchenplatte geben. Gut auskühlen lassen.

---

# **Seelachsfilets mit Zucchini-Gemüse**

Ein einfaches, schnell zubereitetes Gericht. Da die Schweineschnitzel, nur mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer gewürzt und einfach kurz in Butter angebraten, so gut gelungen sind und sehr gut schmeckten, will ich die gleiche Zubereitung für die Seelachs-Filets übernehmen.

Daher gibt es Fischfilets mit Gemüse. Das Gemüse bereite ich aus klein gewürfelter Zucchini, Zwiebeln, Knoblauch und Wok-Choi zu. Ich würze das Gemüse mit getrocknetem Thymian.

Dazu bilde ich mit etwas Weißwein eine helle Sauce.

[amd-zlrecipe-recipe:12]

---

# **Käse-Frikadellen mit Bratkartoffeln**



## Frikadellen mit Kartoffeln

Diesmal bereite ich Frikadellen zu, in die ich nicht nur Hackfleisch, Zwiebeln, eventuell Semmelbrösel und Eier gebe, sondern auch geriebenen Gouda.

Das Hackfleisch ist kein normales Schweine- oder Rinder-Hackfleisch, das ich beim Schlachter gekauft habe. Ich hatte noch ein Schäufele übrig, das ich nicht zubereiten wollte, und so habe ich es kurzerhand durch den Fleischwolf gedreht und Hackfleisch zubereitet.

Und dazu gibt es einfache Bratkartoffeln. Ich bereite die Bratkartoffeln mit Schale zu, da ich Bio-Kartoffeln verwende.

### **Zutaten für 2 Personen (etwa 8 Frikadellen):**

- 300 g Hackfleisch
- 100 g geriebener Gouda
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 6 Eier

- Chili-Salz
- Salz
- Pfeffer
- 4 Kartoffeln

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffelscheiben darin jeweils vier Minuten auf beiden Seiten kross anbraten. Auf einen Teller geben, salzen und pfeffern und warmhalten.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben. Eier aufschlagen und dazugeben. Hackfleisch dazugeben. Käse ebenfalls hinzugeben. Kräftig mit Chili-Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermengen und Frikadellen daraus formen.

Noch etwas Öl in die gleiche Pfanne geben, Frikadellen in die Pfanne legen und mit dem Pfannenwender etwas flach drücken. Frikadellen auf jeweils beiden Seiten vier Minuten kross anbraten.

Frikadellen herausnehmen, zu den Bratkartoffeln geben und servieren.

---

## Riesengarnelenschwänze-Pfanne mit Rotwein-Sauce



### Leckeres Gericht aus der Pfanne

In dieses Pfannengericht kommen noch weitere Zutaten als Riesengarnelenschwänze: Paprika, Lauchzwiebel, Zwiebel und Gemelli. Letzteres sind Nudeln.

Das Ganze wird in Butter in der Pfanne gebraten und gewürzt. Dann wird alles mit Rotwein abgelöscht, die Zutaten etwas gegart und die Sauce reduziert.

*Mein Rat:* Da es ein Pfannengericht ist, kann man es auch direkt aus der Pfanne essen.

#### **Zutaten für 1 Person:**

- 100 g Riesengarnelenschwänze
- $\frac{1}{4}$  rote Paprika
- $\frac{1}{2}$  Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 80 g Gemelli
- Chianti

- scharfes Rosen-Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie
- Butter

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

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Paprika und Lauchzwiebeln putzen und grob zerkleinern. Zwiebel schälen und ebenfalls grob zerkleinern. Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Garnelenschwänze und Pasta darin anbraten. Gemüse dazugeben und einige weitere Minuten braten. Mit einem sehr großen Schuss Rotwein ablöschen. Mit Rosen-Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Alles verrühren, ein wenig köcheln lassen und dabei die Sauce etwas reduzieren. Sauce abschmecken.

Pfanneninhalt in einen tiefen Teller geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

---

## Vegetarische Frikadellen



### Leckere Frikadellen

Man kann vegetarische Frikadellen sehr schnell und problemlos zubereiten. Man verwendet dazu verschiedenste Gemüsesorten, reibt sie mit der Küchenmaschine klein und formt zusammen mit Eiern daraus einen Frikadellenteig.

Ich verwende Kichererbsen aus der Dose, die schon gegart sind. Kichererbsen haben den Vorteil, dass sie eine mehlige Konsistenz haben und somit sehr gut in einen Frikadellenteig passen. Ich püriere sie auch nicht fein, sondern zerkleinere sie nur grob mit einem Kartoffelstampfer, damit sie gut in den Frikadellenteig passen. Aufgrund der Kichererbsen kann man bei diesen Frikadellen auch auf Semmelbrösel verzichten.

Des Weiteren verwende ich noch etwas Brokkoli dazu, dessen Röschen ich ganz kleinschneide.

Dann natürlich eine Zwiebel. Und etwas Parmesan habe ich auch noch im Kühlschrank vorrätig.

Ich serviere die Frikadellen ohne Beilage und gebe nur etwas asiatische, süß-scharfe Sauce dazu.

Mein Rat: Wer Eierringe in der Küche hat, kann sie verwenden, um den Frikadellen optisch eine schöne Form zu geben.

### **Zutaten für 1 Person (4 Frikadellen):**

- 375 g Kichererbsen (Dose)
- 100 g Brokkoli
- 1/2 Zwiebel
- 30 g Parmesan
- 3 Eier
- Chilisalz
- weißer Pfeffer
- süße Chili-Sauce
- Schmalz

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

Zwiebel schälen und kleinschneiden. Vom Brokkoli nur die Röschen ganz kleinschneiden, die Stiele für diese Zubereitung nicht verwenden. Parmesan fein reiben. Kichererbsen in eine Schüssel geben und mit dem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Eier aufschlagen und hinzugeben. Alles andere ebenfalls in die Schüssel geben. Mit Chilisalz und Pfeffer kräftig würzen. Alles gut vermengen und Frikadellen daraus formen.

Schmalz in einer Pfanne erhitzen, zwei Eierringe hineinstellen und jeweils eine Frikadelle hineingeben. Mit dem Pfannenwender gut verteilen und flach drücken. 4–5 Minuten kross anbraten. Eierringe herausnehmen, Frikadellen mit dem Pfannenwender vorsichtig wenden und wenn möglich Eierringe wieder darüber geben. Ansonsten ohne die Eierringe fertig braten. Zweite Seite auch 4–5 Minuten kross braten. Eierringe herausnehmen, Frikadellen herausnehmen, auf einen Teller geben und warmhalten.

Nochmals etwas Schmalz in die Pfanne geben. Die zweiten Portion ebenso braten.

Sauce in eine kleine Schale geben, auf den Teller geben und servieren.

---

## **Girandole in reduzierter Zwiebel-Portwein-Marsala-Sauce**



Leckeres Pasta-Gericht

Da die Sauce vom gestrigen Braten sehr gut gelungen war, habe ich sie nochmals alleine ohne Fleisch für ein Pasta-Gericht zubereitet.

Der Übersichttheit halber liste ich die Zubereitung hier nochmals auf.

Die Sauce ist würzig und sehr schmackhaft.

Als Pasta wähle ich Girandole. Dies ist eine sehr saucensüffige Pastasorte und zudem in 6 Minuten gegart.

*Mein Rat:* Ganz nach dem Spruch, die Sauce wartet auf die Pasta und nicht die Pasta wartet auf die Sauce, gebe ich die gegarten Girandole in den Topf mit der Sauce, verrühre alles gut und gebe dieses Pastagemisch in einen tiefen Pastateller.

**Zutaten für 1 Person:**

- 125 g Girandole
- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Lauchzwiebel
- 50 ml Portwein
- 50 ml Marsala
- süßes Paprikapulver
- Meersalz
- weißer Pfeffer
- Parmesan
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Zwiebel in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Mit Portwein und Marsala ablöschen. Kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Unzugeschaut bei mittlerer Temperatur auf etwa ein Viertel der Flüssigkeit reduzieren. Sauce abschmecken.

Währenddessen Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pasta in die Sauce geben und gut vermischen.

Pastagemisch in einen tiefen Pastateller geben, mit frisch gehobeltem Parmesan garnieren und servieren.

---

# 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](#)
- $\frac{1}{2}$  Tasse Reis
- $\frac{1}{2}$  Wurzel
- $\frac{1}{2}$  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.