

Tortelli mit Pilzfüllung in Zitronen-Dill-Sauce

Wenn es für Sie schnell gehen muss, ist ein Rezept mit guten Convenience-Produkten, die gern etwas teurer sein dürfen, die richtige Wahl.



Einfaches Gericht, ...

Sie haben so die Gewissheit, dass sie zum einen sehr schnell ein Gericht zubereitet haben. Und zum anderen gute Produkte auf dem Teller haben und Ihnen das Gericht auch wirklich schmeckt und mundet.

Gehen Sie einfach so vor wie hier beschrieben. Und nach spätestens 5 Minuten steht ein heißes, leckeres Gericht auf Ihrem Esstisch.

Für 2 Personen:

- 600 g Tortelli (mit Steinpilz- und Champignon-Füllung, 2 Packungen à 300 g)
- 400 g Pesto mit Zitrone und Dill (2 Gläser à 200 g)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Grano Padano

Zubereitungszeit: 2 Min.



... aber lecker und schnell zubereitet

Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 2 Minuten garen.

Parallel dazu Pesto in einem kleinen Topf erhitzen. Zur Verlängerung des Pesto mehrere Esslöffel des Kochwassers der Pasta dazugeben, alles gut vermischen und abschmecken. Bei Bedarf mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker nachwürzen.

Pasta zum Pesto geben. Alles gut vermischen.

Pasta mit dem Pesto auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Mit frisch geriebenem Grano Padano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Käse-Kräuter-Spätzle

Dieses Rezept ist für die schnelle Küche. Sie können das sicherlich auch ab und zu gut gebrauchen, wenn Sie ihn Zeitnot sind.



Kross in der Pfanne gebraten

Der Hauptakteur ist hier ein gutes Convenience Produkt. Und zwar Kräuter-Spätzle. Die laut Angaben auf der Verpackung acht einzelne Kräuter enthalten.

Dazu kommen 500 Tilsiter. Sie können natürlich auch jeden

anderen Hartkäse verwenden. Er kommt frisch gerieben zu den Spätzle in die Pfanne.

Einfach die Spätzle in einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl laut Packungsangabe 8 Minuten unter Rühren kross und knusprig anbraten. Kräftig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. In den letzten 2 Minuten den frisch geriebenen Käse hinzugeben. Alles gut vermischen.



Mit viel Käse

Mit etwas frisch geschnittener Petersilie garnieren und servieren. Guten Appetit!

Für 2 Personen

- 800 g Kräuter-Spätzle (zwei Packungen à 400 g)
- 500 g Tilsiter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Minuten | Garzeit 8 Minuten

Zubereitung wie schon in der Einleitung oben beschrieben.

Tortellini mit Knoblauch und Rosmarin

Sie sind sicherlich ab und zu auch in Zeitnot. Dann bereiten Sie eben etwas schnelles zu. Es darf dann auch gern ein Convenienceprodukt sein. Aber ein gutes, das auch etwas kosten darf.



Schnell zubereitet

Diese Tortellini sind mit Rindfleischfüllung. Und ein sehr gutes Convenienceprodukt.

Ich verfeinere sie mit etwas Olivenöl, frischem Rosmarin und Knoblauch.

Garniert noch mit etwas frisch geriebenem Grano Padano.

Das Ergebnis ist in wenigen Minuten fertig und sehr lecker und schmackhaft.

Für 2 Personen:

- 500 g Tortellini (mit Rindfleisch gefüllt, 2 Packungen à 250 g)
- 10 Knoblauchzehen
- 4 Zweige frischer Rosmarin
- viel Olivenöl
- Grano Padano
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.



Schmackhaft und lecker

Knoblauchzehen schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Blättchen des Rosmarin abzupfen und kleinschneiden. Ebenfalls in eine Schale geben.

Tortellini in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 3 Minuten garen.

Einen großen Schluck Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch darin kurz andünsten. Rosmarin dazugeben. Tortellini dazugeben und kurz darin schwenken. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Gericht auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Mit frisch geriebenem Grano Padano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Asiatische Instant-Nudelsuppe mit Entengeschmack



Leckere Nudelsuppe in einer ansprechenden Schale
Meine erste Zubereitung für meine neuen Bowlschalen.

Nach dem Kauf überlegte ich, welche Gerichte ich zubereiten könne, um die neuen Schalen einzuweihen und etwas Passendes, Leckeres daraus zu essen.

Da fiel mir ein, dass ich zwei Packungen Instant-Nudelsuppe im Vorratsregal vorrätig hatte.

Zwar nicht gerade das beste und weltbewegendste Gericht. Aber zumindest authentisch, denn auch im Supermarkt, in dem ich die Schalen gekauft habe, bekommt man diese Suppen. Und auch Asiaten essen diese Suppen ab und zu ganz gerne.

Es ist einfach eine Fastfoodvariante und somit ein Convenienceprodukt, das eine frisch zubereitete Ramen-Nudelsuppe ersetzen und vorspielen soll.

Man packt Nudeln und weitere, beiliegende Zutaten wie Gewürzmischung, etwas Chilipulver und Öl in eine Schale, gießt kochendes Wasser darüber, lässt es einige Minuten ziehen und hat sofort eine Nudelsuppe. Nicht frisch zubereitet, aber zwischendurch schon auch lecker und schmackhaft.

Ich gebe bei diesen Suppen aber immer gerne den Rat eines Chinesen mit, der mir einmal sagte, man solle von diesen Suppen nicht mehr als eine in der Woche essen. Es ist Fastfood, und man riskiert sonst, Gesundheitsprobleme zu bekommen.

Und auch, wenn ich mich bei dem Folgenden auch wiederhole, so füge ich es hier doch gern an. Sie wissen ja, andere Länder, andere Sitten. In vielen Ländern und Kulturen herrschen auch beim Essen andere Verhaltensweisen. In China isst man mit Stäbchen, in manchen anderen Ländern mit der Hand. Und in Japan ist es Sitte, dass man gerade beim Essen einer Nudelsuppe kräftig schlürft, die Nudeln lautstark mit den Lippen in den Mund zieht und dabei auch kräftig schmatzt. Und wenn dies in anderen Kulturen so der Fall ist und Sie jetzt auch ein authentisches Geschirr für diese Suppe verwenden, dann dürfen Sie und Ihre Familie dies bei diesem Gericht auch wirklich tun!

Aber lassen Sie sich nicht von dem zuerst genannten Rat stören, betrachten Sie die leckere Nudelsuppe in der neuen, japanischen Schale auf dem Foodfoto und bereiten Sie die Suppe wie oben beschrieben oder auf der Verpackung vermerkt zu. Und genießen Sie sie!

Ricotta di Bufala e Spinaci mit Teriyaki-Sauce

Manchmal geht es schnell. Keine Zeit zum Kochen. Keine weiteren Zutaten.



Einfache, gute Pasta

Da bereitet man einfach Pasta zu. Und verfeinert sie mit einer fertigen Sauce.

Damit man aber auch ein gutes Gericht hat, kauft man eben schon vorher auch wirklich gute Convenience-Produkte, die ihr Geld wert sind, gute Qualität haben und ein leckeres Essen auf den Tisch zaubern.

Für 2 Personen:

- 2 Packungen Ricotta di Bufala e Spinaci (jeweils etwa 400 g)

▪ Teriyaki-Sauce

Zubereitungszeit: 4 Min.



Nur zwei Zutaten

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 4 Minuten garen.

Herausnehmen, auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Einige Löffel Teriyaki-Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Schweinebraten Semmelknödeln

mit

Essen Sie gerne Fleisch? Einen lange geschmorten Braten, bei dem man das Fleisch mit der Gabel zerteilen kann und kein zusätzliches Messer braucht? Unerheblich, ob Schwein oder Rind? Dann sind Sie hier genau richtig.



Leckerer Schweinebraten

Eigentlich ist das ja schon ein klassisches, deutsches Gericht. Schweinebraten, dazu Semmelknödel. Aber nach einigen Versuchen mit veganen Produkten bin ich hier wieder zu meinen Wurzeln zurückgekehrt und haben dieses Fleischgericht zubereitet.

Und ich kann Ihnen sagen, es ist einfach exzellent. Wie man so gern sagt, könnte man sich hineinlegen. Für solch ein Gericht lasse ich gerne vieles anderes stehen und liegen.

Der Schweinebraten, den ich zubereite, ist eigentlich ein

Krustenbraten. Allerdings habe ich mir vom Schlachter an der Frischfleischtheke ein passendes, 500 g schweres Stück Schweinebraten geben lassen, das ausgerechnet keine Kruste, aber auch keinen Knochen hatte. Also gibt es nur einen Schweinebraten.

Knödel passen ja auch immer gut dazu. Denn der Schweinebraten wird ganz klassisch sehr lange in einer Sauce im zugedeckten Bräter im Backofen geschmort. Und diese Sauce wird eben auch für die Knödel benötigt.

So ein frischer Schweinebraten verträgt dann auch gern mal als Beilage ein Convenience-Produkt. Nicht immer müssen Knödel frisch zubereitet werden. Aus diesem Grund gibt es Semmelknödel aus der Packung. Was man ja auch auf den Foodfotos sieht.

Ein herrliches Essen. Kochen Sie es unbedingt nach und schildern Sie mir Ihren Genuss.

Für 2 Personen:

- 500 g Schweinebraten
- 6 Semmelknödel (1 Packung)
- 1 große, weiße Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 6 Knoblauchzehen
- 1 Tomate
- ein Stück frischer Ingwer
- Kreuzkümmel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 5 Lorbeerblätter
- 600 ml Wasser (2 große Tassen)
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 2 Stdn.



Und schlotzige Sauce

Schweinebraten auf allen Seiten mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebel schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Lauchzwiebel putzen und in kleine Stücke geben. In die gleiche Schale geben.

Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden und in die gleiche Schale geben.

Ingwer mit einer kleinen, feinen Küchenreibe fein in eine Schale reiben.

Tomate kleinschneiden und zum Ingwer geben.

Backofen auf 170 °C Umluft erhitzen.

Öl in einem Bräter erhitzen. Braten auf allen Seiten kross und knusprig anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch im Bräter einige Minuten unter Rühren glasig dünsten.

Schweinebraten wieder hineingeben.

Ingwer und Tomate dazugeben. Lorbeerblätter hinzugeben.

Mit einer Tasse Wasser ablöschen.

Sauce mit einer Prise Zucker würzen.

Bräter für 2 Stunden auf mittlerer Ebene in den Backofen geben. Nach einer Stunde eine zweite Tasse Wasser hineingeben und nochmals eine Stunde weiter schmoren.

Eine halbe Stunde vor Ende der Garzeit Knödel laut Anleitung zubereiten.

Bräter aus dem Backofen nehmen. Schweinebraten mit einem großen Messer auf einem Schneidebrett tranchieren. Jeweils etwa 3 Scheiben auf zwei Teller geben.

Jeweils 3 Knödel auf die beiden Teller verteilen.

Lorbeerblätter aus der Sauce entfernen. Von der Sauce mit den sämigen Zwiebeln und der verkochten Tomate über den Braten und die Knödel geben.

Servieren. Und jetzt wünsche ich wirklich einen sehr guten Appetit!

Gnocchi mit Knoblauch-

Schmand-Sauce



Gnocchi als Convenience-Produkt

Bei diesem Gericht kommen Convenience-Produkte zum Zuge. Sie haben ja manchmal auch keine zwei Stunden Zeit, um ein opulentes Mahl zu zaubern. Also geht es schnell. Und in diesem Fall steht das Essen nach längstens 10 Minuten auf dem Tisch.

Die Gnocchi, aus der Packung, benötigen im kochenden Wasser gerade einmal 3 Minuten.

Da braucht die Sauce, auch im Ursprung aus einem Convenience-Produkt zubereitet, ein klein wenig länger. Denn so ganz ohne frische Zutaten soll es schließlich nicht zugehen. Diese Knoblauch-Schmand-Sauce, auf die ich weiter unten noch zu sprechen komme, bekommt ein paar frische Knoblauchzehen, die natürlich noch geschält, zerpresst und kleingeschnitten werden müssen. Aber diese Zutat bringt es mit sich, dass Sie beim anschließenden Essen des Gerichts zwischen den vielen Gnocchis auch ab und zu auf ein paar kleinen, frischen

Knoblauchstückchen herumknuspern können. Lecker!

Die Menge an Gnocchis, 1,2 kg, ist übrigens nicht zu hoch kalkuliert. Wenn die Gnocchis die einzige Hauptzutat des Gerichts sind, und nur noch ein wenig flüssige Sauce hinzu kommt, sind 600 g Kartoffelspeise für eine Person wahrlich nicht zuviel. Es sei denn, Sie haben nur wenig Hunger, aber dann ist dieses Gericht auch nicht das richtige für Sie.

Die Knoblauch-Schmand-Sauce heißt übrigens im Originaltext „Zemaitiskas Kastinys“. Woher ich sie im Endeffekt habe, weiß ich auch nicht mehr. Ich bekomme ja auch ab und zu von (entfernten) Nachbarn Nahrungsmittel, deren Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen sind oder die der/die Nachbar:in aus mir nicht bekannten Gründen nicht mehr verwenden will. Außerdem bin ich auch in einigen Facebook-Gruppen vor Ort in Hamburg, in denen auch Lebensmittel kostenlos abgegeben werden. Möglicherweise habe ich diese Sauce aus einer dieser Quellen.

Denn ehrlich gesagt, hätte ich den Becher der Sauce im Laden gesehen, ich hätte mir unter dieser Bezeichnung nichts vorstellen können. Und ich brauchte auch einige Zeit, um herauszufinden, dass es sich um ein litauisches Produkt handelt. Und noch genauer steht es auf dem Aufkleber auf dem Boden der Packung, und zwar in Deutsch. Es handelt sich genau genommen nicht um eine Sauce, sondern um eine Schmandbutter. Hauptinhaltsstoffe sind Schmand, Butter, Sauermilch und Knoblauch. Als Gewürze sind Salz und schwarzer Pfeffer enthalten. Und wenn ich die Websites zu der Bezeichnung dieser Schmandbutter richtig verstehe, ist sie in Litauen sehr gut bekannt und ein richtiger Renner.



Mit leckerer, würziger und sämiger Sauce
Ich selbst habe sie einfach zu einer Sauce zu den Gnocchi
umfunktioniert. Mit solchen gewürzten Buttern kann man das ja
problemlos machen.

Für 2 Personen:

- 1,2 kg Gnocchi (2 Packungen à 600 g)
- 400 g Zemaitiskas Kastinys (2 Becher à 200 g)
- 6 Knoblauchzehen
- edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 1–2 Schöpflöffel des Kochwassers der Gnocchi
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Knoblauchzehen schälen, mit einem breiten Messer flachdrücken,

kleinschneiden und in eine Schale geben.

Etwas Butter in einem Topf erhitzen und Knoblauch darin kurz andünsten. Zemaitiskas Kastinys dazugeben und unter Rühren schmelzen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und einer Prise Zucker würzen. Abschmecken.

Parallel dazu Wasser in einem Topf erhitzen, salzen und Gnocchi darin 3 Minuten garen.

1–2 Schöpflöffel des Kochwassers zu der Sauce geben. Abschmecken.

Gnocchi in ein Nudelsieb geben und Kochwasser abschütten. Wieder in den Topf zurückgeben und die Sauce darüber geben. Alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Teller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

**Fusilli mit veganer
Aiolicreme**



Einfach, aber lecker

Sie essen gern vegan? Dann habe ich hier ein passendes Rezept für Sie. Es ist zugegebenermaßen ein Gericht mit Convenienceprodukten. Aber Sie schätzen es sicherlich auch, bei einem harten Arbeitsalltag abends nicht lange in der Küche stehen zu müssen. Sondern in wenigen Minuten ein leckeres, schmackhaftes Gericht auf dem Tisch stehen zu haben.

Außerdem ist die Zubereitung einer veganen Aiolicreme, die auf Hafer und Erbsenprotein basiert, doch ein wenig umfangreich. Ich als Hobbykoch, der sich bei Fleischgerichten gut auskennt, würde mir das im Moment nicht zumuten wollen. Es sei denn, Sie sind in der veganen Küche zuhause und dort sehr versiert, so dass Sie sich an die frische Zubereitung heranwagen.

Das Gericht gelingt auch tatsächlich Weiß in Weiß. Weißer Nudelteller, weiße Nudeln und weiße Aiolicreme.

Ein einfaches Gericht mit zwei Zutaten. Aber es schmeckt lecker.

Für 2 Personen:

- 375 g Fusilli
- 250 g vegane Aiolicreme (2 Packungen à 125 g)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: 9 Min.



Mit italienischen Fusilli

Fusilli in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen.

Aioli in einem kleinen Topf leicht erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Kochwasser der Nudeln abschütten, jedoch einen kleinen Rest zurückbehalten.

Nudeln und ein wenig Kochwasser zur Aioli geben und alles gut

vermischen.

Auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Schwaben trifft Südostasien



Leckerer, krosser Pfannengericht

Sie essen sicherlich auch gern Produkte aus Ihrer Heimat. Da bleibt man so richtig herkunftsgebunden und in der Tradition der eigenen Vorfahren.

Wenn Sie aus dem Südwesten Deutschlands stammen, können Sie mir jetzt auf eine Reise folgen. Denn Schwaben trifft hier Südostasien, genauer Indonesien. Und zwar trifft die Maultasche auf das Tempeh.

Meine Vorfahren mütterlicherseits stammen aus Schwaben, ich bin allerdings geborener Badener. Aber die schwäbische Küche ist mir daher recht gut bekannt.

Dieses Rezept ist auch ein reines Conveniencerezept für die schnelle Küche, denn mehr als 5 Minuten braucht es nicht, die Zutaten in heißem Öl zu braten. Und ab und zu muss es in der Küche auch einmal schnell gehen. Und hat man gute Convenienceprodukte eingekauft, steht einem leckeren Gericht nichts im Wege.

Bei den Maultaschen hatte ich kleine Maultaschen vorrätig, die eigentlich als Suppeneinlage gedacht sind. Allerdings kann man sie natürlich auch in der Pfanne anbraten.

Tempeh ist ein traditionelles Fermentationsprodukt aus Indonesien, das durch die Beimpfung gekochter Sojabohnen mit verschiedenen Schimmelpilze entsteht.

Da das gekaufte Tempeh im einzelnen etwa die Größe der kleinen Maultaschen hat, passt es gut zusammen.

Wenn Sie übrigens darauf achten, Maultaschen mit veganer Füllung zu kaufen, haben Sie sogar noch dazu ein schnelles, schmackhaftes veganes Gericht.



Bei Bedarf auch vegan ...

Für 2 Personen:

- 400 g gewürztes Tempeh (2 Packungen à 200 g)
- 600 g Suppenmaultaschen (2 Packungen à 300 g)
- Salz
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: 5 Min.

Öl in zwei großen Pfannen erhitzen.

Jeweils eine Packung des Tempehs und der Maultaschen in eine Pfanne geben, gut vermischen und unter Rühren bei mittlerer Temperatur 5 Minuten kross anbraten.

Mit Salz und einer Prise Zucker würzen.

In der Pfanne servieren.

Guten Appetit!

Pasta mit Aioli und gegrillter Paprika



Einfach und schnell zubereitet

Sie lieben Aioli? Und ernähren sich darüber hinaus auch gern gesund und vielleicht auch vegan? Dann ist dieses einfache, schnell zubereitete Gericht das Richtige für Sie!

Aioli kann man zwar selbst zubereiten. Eine vegane Aioli zuzubereiten erfordert dann aber doch ein wenig mehr Erfahrung und Fingerspitzengefühl.

Aus diesem Grund wird für dieses Gericht eine vegane Aioli aus

dem Glas verwendet.

Ein wenig verfeinert mit gegrillter Paprika, Piquillo, ebenfalls aus dem Glas – mild und süß-sauer.

Dazu gibt es ein Gemisch aus Pastasorten, die ich noch in unterschiedlicher Menge vorrätig hatte. Und die natürlich in etwa die gleiche Garzeit haben.

Das Gericht ist einfach und schnell zubereitet. In 10 Minuten stehen die angerichteten Pastateller auf Ihrem Esstisch!

Für 2 Personen:

- 800 g vegane Aioli (2 Gläser à 400 g)
- 400 g gegrillte, eingelegte Paprikas Piquillo (1 Glas)
- 375 g Bandnudeln und Fusilli
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.



Vegan und lecker

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen.

Parallel dazu Paprika in kurze, schmale Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Kochwasser der Pasta abschütten und ein wenig davon zurückbehalten. Pasta in eine Schüssel geben.

Aioli und Paprika in den Topf geben und leicht erhitzen. Bei Bedarf mit einigen Esslöffeln des Kochwassers verlängern. Pasta dazugeben, alles gut vermischen und erhitzen.

Pasta mit Sauce auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Eismeer­garnelen in Cocktailsauce mit Spaghetti



Haben Sie auch ab und zu noch Vorräte in Ihrem Kühlschrank, bei denen Sie sich fragen, wie Sie sie aufbrauchen können? Gerade auch manchmal fertige Convenience-Produkte, die zwar industriell hergestellt sind und meistens auch Zusatzstoffe enthalten, aber die zu schade sind, als dann man sie einfach wegwirft?

Dann probieren Sie einmal dieses Rezept aus. Ich habe hier zum einen frische Zutaten – die Eismeergarnelen, auch wenn es Tiefkühlware ist, und Spaghetti – und zum anderen Convenience-Produkte – Shrimps in Cocktailsauce und Zaziki – auf schmackhafte Art miteinander verbunden.

Die Shrimps in Cocktailsauce eignen sich ja eher für eine kleine Party mit Freunden und Bekannten oder auch für einen kleinen Snack vor dem abendlichen Fernseher, wenn Sie den Tag ausklingen lassen. Und auch die Zazikisauce ist da sicherlich für beides gut geeignet.

Aber die Shrimps in Cocktailsauce eignen sich eben auch dafür,

eine Nudelsauce daraus zuzubereiten. Und ergänzt werden sie eben durch eine Packung Tiefkühl-Garnelen, die die Nudelsauce etwas verlängern. Und da Knoblauch gut zu Garnelen passt, habe ich auch hier nicht frischen Knoblauch geschnitten und zur Sauce hinzugegeben, sondern auf ein fertiges Zaziki zurückgegriffen, das ja auch viel Knoblauch enthält.

Sie bekommen damit eine leckere Nudelsauce mit Meeresfrüchten, die Sie einfach parallel zum Kochen der Spaghetti zubereiten, und das Gericht benötigt somit keine 10 Minuten an Garzeit. Clever und schnell, nicht wahr?

Für 2 Personen:

- 225 g Eismeergarnelen (1 Packung, TK-Ware)
- 200 g Shrimps in Cocktailsauce (1 Becher)
- 200 g Zaziki (1 Becher)
- 2 Portionen Spaghetti
- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Garzeit 9 Min.



Spaghetti in einem Topf mit leicht gesalzenem, kochendem Wasser 9 Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Garnelen darin kurz anbraten. Shrimps in Cocktailsauce und Zaziki dazugeben. Alles gut verrühren und kurz köcheln lassen.

Pasta durch ein Küchensieb abgießen, Kochwasser in einer Schüssel aber zurückbehalten.

Pasta in den Kochtopf zurückgeben. Garnelen mit der Sauce dazugeben. Alles gut vermischen.

Sollte die Sauce zu dickflüssig sein, einfach mit etwas Kochwasser verlängern.

Pasta mit Garnelen und Sauce auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Instant-Nudelsuppe orientalischer Art mit Hühnchengeschmack



Dieses Gericht will ich Ihnen auf keinen Fall vorenthalten. Es ist ein Paradebeispiel dafür, wie die Industrie uns mit Zusatzstoffen in Lebensmitteln oder Fertigprodukten zusetzt.

Nun, Sie werden sagen, das ist ja bei diesen Fertig-Nudelsuppen aus asiatischer Produktion gang und gäbe und auch nicht überraschend. Aber Sie werden solche Zusatzstoffe durchaus auch in Produkten aus der heimischen Region finden.

Die Anzahl und der Anteil an Zusatzstoffen hat mich jedoch beim Lesen der Zutaten-Deklaration doch ein wenig vom Stuhl

gehauen.

Neben Zutaten wie Weizenmehl für die Nudeln und einigen gewöhnlichen Gewürzen finden sich nämlich diese Zutaten in der Packung:

- Geschmacksverstärker E621, E635 und E640
- Säuerungsmittel E500, E501 und E451
- Farbstoff (einfache Zuckerkulör)
- Verdickungsmittel (E466)
- Säuerungsmittel (E330)
- Aroma (0,06 %)

Außerdem folgt der Zutaten-Deklaration der in fetter Schrift gedruckte Hinweis, „Dieses Produkt kann Spuren von Eiern, Milch, Krebstieren, Fisch, Sesamsamen und Sellerie enthalten.“

Was nun tun? Gleich wegwerfen? Oder doch zubereiten, sofern man das so sagen kann?

Und wenn Sie mich fragen, was denn nun die vielen „E“s bei den Zusatzstoffen bedeuten, muss ich Sie leider an einen Lebensmittel-Chemiker oder eben das Internet verweisen. Ich weiß es leider nicht.

Mir stellt sich eigentlich nur noch die Frage, hat dieses Produkt nun mehr als die Hälfte an normalen, unbedenklich zu verzehrenden Inhaltsstoffen? Oder hat es eben mehr als die Hälfte an den genannten, sicherlich nicht unbedenklich zu verzehrenden Inhaltsstoffen?

Bemerkenswert ist jedoch auch, dass dieses Produkt in der EU, und zwar speziell in Ungarn, hergestellt wurde. Lizenziert ist es jedoch von einer Firma in Thailand. Wenn Sie sich schlau machen wollen: www.mama.co.hu oder www.mama.co.th.



Und, ach ja, die Zubereitung: Nudeln und den Inhalt der beiden Beutel mit Würzmittel und Chili in einen Topf mit 350 ml kochendem Wasser geben und 3 Minuten ziehen lassen. Und schon hat man eine wohlschmeckende ... äähhh sicherlich Verdauungsprobleme bereitende Suppe.

Und damit die Nudelsuppe zumindest außen hui, innen pfui daherkommt, gönne ich ihr noch etwas frischen, kleingeschnittenen Koriander und ein ebensolches kleines Stück Chili-Schote zum Garnieren und Servieren.

Und ich weiß auch, warum mir bei diesen asiatischen Instant-Nudelsuppen immer sofort ein früherer Mitbewohner in einer Wohngemeinschaft zu meiner Studienzeit einfällt. Es war ein Chinese, der in China seinen Abschluss in Jura gemacht hatte und damals noch zusätzlich den deutschen Abschluss in Jura machen wollte. Er sagte mir damals in der Küche, als ich eine solche Suppe zubereitet habe, eindringlich, ich solle solche Suppen nicht mehr als 2–3 Male im Monat essen. Sonst bekomme ich Verdauungsprobleme und gesundheitliche Beschwerden!

Nachtrag: Ich habe die Suppe übrigens doch ohne Verdauungsprobleme oder gesundheitliche Beschwerden essen können. Also sollte sie einmal im Monat doch genießbar sein.

Linseneintopf



Man kann Convenience-Gerichte auch verfeinern ...

Hier präsentiere ich einmal ein Rezept, wie man ein einfaches, dröges und nur mäßig schmeckendes Convenience-Produkt ein wenig mit frischen Zutaten aufpeppen kann. Und wie es dann doch so richtig schmackhaft und lecker wird.

Ausgangspunkt ist eine normale Konservendose mit Linseneintopf, 800 ml. Laut Aufschrift auf der Dose sogar mit Schweinefleisch. Dies ergibt zwei Teller Eintopf für zwei Personen.

Als weitere Zutaten verwende ich jedoch frisches Schweine-Hackfleisch. Dann Schalotte, Lauchzwiebeln und Knoblauch. Und für etwas Schärfe eine rote Chili-Schote. Schließlich kommt auch noch etwas frische Petersilie hinein.

Als Ergebnis hat man einen doch sehr leckeren Eintopf. Das Hackfleisch unterstreicht den Geschmack des Eintopfs noch sehr und lässt sich gut herauschmecken. Das Gemüse bringt Frische hinein. Und die Chili-Schote natürlich Schärfe.

Für 2 Personen:

- 1 Dose Linseneintopf (800 ml)

Zusätzlich:

- 250 g Schweine-Hackfleisch
- 1 Schalotte
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Petersilie
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.



Leckere, würzige Suppe

Das Gemüse putzen, schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Petersilie kleinwiegen und ebenfalls in eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Hackfleisch mit dem Gemüse kräftig anbraten.

Den Inhalt der Konservendose hineingeben.

Petersilie auch noch dazugeben. Alles gut verrühren.

Eintopf eine halbe Stunde bei geringer Temperatur köcheln lassen, damit sich die Aromen verbinden. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

Eintopf auf zwei tiefe Suppenteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Spaghetti Carbonara

Sie kennen das sicherlich selbst. Sie haben einen arbeitsreichen Alltag hinter sich und kommen spät nach Hause. Oder Sie waren auf einer Veranstaltung oder einer Feier oder Party, kommen sehr spät nach Hause, haben aber dennoch Hunger und wollen sich etwas zu Essen zubereiten.



Trotz Convenience-Produkt schmackhaft und lecker
Dann darf es nicht so lange dauern. Da hat man keine drei Stunden Zeit, um einen Rinderbraten zu schmoren. Oder einen Auflauf zuzubereiten, der im Backofen noch eine Stunde benötigt.

Da muss es schnell gehen. Und in möglichst kurzer Zeit etwas dennoch Schmackhaftes auf den Tisch kommen.

Und da greift man eben auch gern einmal zu einem Convenience-

Produkt. Wer hätte das nicht auch schon einmal getan. Ich natürlich eingeschlossen.

Aus diesem Grunde bereite ich hier Spaghetti Carbonara zu. Und jetzt werden Sie sagen, das ist ja keine richtige Zubereitung und dafür bedarf es keines Rezeptes. Im Grund haben Sie recht. Aber es gibt eben sehr viele Menschen, die nicht viel Zeit vor dem Herd verbringen und dagegen eher für die kurzen, schnellen Gerichte – auch mit Convenience-Produkten – aufgeschlossen sind. Und für genau diese ist dieses Rezept gedacht.

Also, bei der Beilage habe ich es noch recht professionell gemacht. Echte italienische Spaghetti, von einem namhaften italienischen Hersteller. Gut soweit.

Dann jedoch die Sauce. Ein Convenience-Produkt aus dem Glas. Benannt „Pastasauce Carbonara“. Wer jetzt sagt, das kann doch nichts Gutes werden, trifft nicht immer ins Schwarze.

Gut, die Sauce besteht zum größten Teil aus Sahne. Dann etwas Schinken. Und viel Knoblauch. Und noch einigen weiteren, mengenmäßig geringeren Zutaten. Allerdings strotzt sie vor Stärke und Stabilisatoren. Also etwas, das dem Hersteller anscheinend wichtig war, damit die Sauce sämig daherkommt. Aber das kann man auch anders erreichen als Stärke wie Kartoffelmehl oder ähnliches in eine Sauce zu geben.

Aber Convenience ist nicht gleich Convenience. Ich habe mit dieser Sauce ein gutes Produkt gekauft. Es zeigte sich beim Genießen der Pasta mit der Sauce, dass das Gericht durchaus mundete. Und mein Magen hat sich auch nicht beschwert. Geben Sie es zu, Sie greifen auch einmal zu einem Pesto aus dem Glas, kochen Pasta, mischen beides miteinander und servieren dann dieses Gericht!?

Jetzt schreibe ich hier noch einen kurzen Satz für die absoluten Frischeliebhaber, Convenience-Verächter und Hobby-Köche, die viel Zeit vor dem Herd verbringen: Suchen Sie in meinem Foodblog nach einem Rezept für originale Spaghetti

Carbonara. Sie werden fündig werden und ein originales Rezept mit nur wenigen frischen Zutaten finden. Wohl bekomms!

Für 2 Personen:

- 350 g italienische Spaghetti
- 600 ml Pastasauce Carbonara (2 Gläser à 300 ml)
- Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: 9 Min.



Leckerer Gericht mit einigen Schwächen

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen.

Sauce in den letzten 4 Minuten der Garzeit der Pasta in einem Topf erhitzen und etwas köcheln lassen.

Pasta zur Sauce geben.

Zum Verlängern der Sauce gern einige Esslöffel des Kochwassers

in die Sauce geben.

Pasta und Sauce gut miteinander vermischen.

In zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Scharfe Bohnensuppe



Convenience, aber schmackhaft

Ab und zu ein richtig wohlschmeckendes Convenience-Produkt zubereiten ist durchaus auch einmal erlaubt.

Wie in diesem Fall.

Die weißen Bohnen in der Dose sind in einer Tomatensauce

vorgegart.

Man braucht sie somit nur erhitzen.

Verfeinert werden sie noch mit roten Chili-Schoten, die ich dazugebe.

Das Ganze mit dem Pürierstab püriert, schon hat man eine leckere, scharfe Suppe für zwischendurch.

Garniert wird mit etwas kleingewiegter, frischer Petersilie.

Für 2 Personen:

- 800 g weiße Bohnen (in Tomatensauce, 2 Dosen à 400 g)
- 4 rote Chili-Schoten
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 5 Min.



Leckere, leicht scharfe Suppe

Chili-Schoten putzen und quer kleinschneiden.

Petersilie kleinwiegen.

Bohnen in einen Topf geben und erhitzen.

Chili-Schoten dazugeben.

Alles mit dem Pürierstab fein pürieren.

Suppe mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Suppe auf zwei Schalen verteilen.

Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Gnocchi in Whiskey-Sahne-Sauce mit Zitrone und Pfeffer



Einfach, schnell, schmackhaft

Dips ebenso wie Brotaufstriche kann man gut verwenden, um daraus Saucen zuzubereiten oder sie als Zutat für eine Sauce zu verwenden.

Am besten eignen sie sich als Saucen für Pasta oder Reis.

Man verlängert sie einfach mit Wasser, Gemüsebrühe, Wein oder einer anderen Spirituose. Oder verwendet sogar Sahne, Schmand oder Crème fraîche dafür.

Bei diesem Rezept habe ich einen Zitronen-Pfeffer-Dip in einem Glas vorrätig. Im Grunde ist es kein Dip. Sondern ein Pulver für einen Dip.

Laut Zutaten-Beschreibung besteht es unter anderem aus Kurkuma, das für die gelblich-orange Farbe zuständig ist. Dann zu 12,5 % aus gemahlener Zitronenschale und zu 7,5 % aus schwarzem und 5 % aus weißem Pfeffer. Auch die restlichen Zutaten klingen vielversprechend. Es sind zumindest keine Konservierungsstoffe oder Verdickungsmittel enthalten.

Zubereitet wird der Dip aus dem Pulver mit Mayonnaise, Crème fraîche, Schmand, Quark oder Butter. Ich habe mir die Freiheit

genommen und stattdessen Sahne verwendet.

Und um dem Ganzen noch einen gewissen Pfiff zu geben, kommt ein guter Schluck Scotch-Whiskey hinein.

Aber die Hauptzutaten sind frische Gnocchi, allerdings nicht selbst zubereitet, auch wenn dies normalerweise einfach und schnell geht. Aber ich habe ein gutes, frisches Produkt aus der Packung verwendet.

Somit ist dies eher ein Rezept mit Convenience-Produkten, auch wenn einige frische Zutaten hinzukommen.

Für 2 Personen

- 750 g frische Gnocchi (Packung)
- 4 TL Zitronen-Pfeffer-Dip-Pulver
- 200 ml Sahne
- Scotch-Whiskey
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 5 Min.



Gelbliche Farbe durch Kurkuma

Sahne in eine Schüssel geben.

Dip-Pulver dazugeben und mit dem Schneebesen verrühren.

30 Minuten ziehen lassen.

Einen guten Schluck Whiskey dazugeben und nochmals verrühren.

Gnocchi in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 5 Minuten garen lassen.

Gnocchi in ein Küchensieb geben und Wasser abschütten.

Sauce im gleichen Topf erhitzen.

Gnocchi dazugeben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!