

# Gemüsebrühe mit Suppen- Maultaschen



Trotz Convenience eine schmackhafte Suppe

Convenience-Produkte sind nicht von vornherein und gänzlich zu verteufeln.

Es gibt zum einen gute Convenience-Produkte. Und zum anderen hat man manchmal nicht nur frische Produkte zuhause vorrätig. Und außerdem ist es auch akzeptabel, wenn es einmal schnell gehen muss.

Auch gehobene Restaurants greifen zu guten Convenience-Produkten. Wenn man an einem Tag 100 Mal Rotkohl als Beilage seinen Gästen anbietet, ist es verständlich, wenn man diesen nicht selbst auf der Küchenreibe reibt, sondern auch einmal zu einem Convenience-Produkt greift. Wichtig ist hierbei meistens nur noch, dass man dieses Produkt durch eigene Zutaten und besondere Zubereitungsweise aufwertet.

Gemüsebrühe als Pulver gibt es in guter Qualität. Man darf nur nicht beim Preis knausern. Auch Bio-Ware gibt es bei diesem

Produkt schon.

Und auch Maultaschen oder generell frische und/oder gefüllte Pasta ist von diversen Anbietern in sehr guter Qualität zu bekommen.

So wird diese Suppe aus nur zwei Convenience-Produkten zubereitet.

Aber sie sind von guter Qualität, die Zubereitung geht schnell und die Suppe schmeckt. Und das ist ja die Hauptsache.

Aufgewertet wird die Suppe einfach mit etwas frischer Petersilie, die zum Garnieren verwendet wird.

Für 2 Personen

- 500 ml Gemüsebrühe (Pulver aus dem Glas)
- 300 g Suppen-Maultaschen (Packung)
- frische Petersilie

Zubereitungszeit: 7 Min.



Leckere Suppen-Maultaschen

Wasser in einem Topf erhitzen.

Gemüsebrühe dazugeben und alles verrühren und leicht köcheln lassen.

Suppe dennoch abschmecken.

Maultaschen dazugeben und im nur noch siedenden Wasser zugedeckt 7 Minuten ziehen lassen.

Petersilie kleinwiegen.

Suppe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen.

Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Tortellini mit Knoblauch-Sauce**



Mit würziger Sauce

Einfaches Rezept. Wenn es schnell gehen muss.

Aber man erhält ein durchaus schmackhaftes Gericht.

Frische Tortellini mit Fleischfüllung.

Dazu passenderweise eine Knoblauch-Sauce, die eigentlich für Fleisch gedacht ist.

In wenigen Minuten fertig und servierbereit.

Für 2 Personen

- 600 g frische Tortellini (mit Fleischfüllung)
- Knoblauch-Sauce
- Petersilie

Zubereitungszeit: 3 Min.





Petersilie kleinwiegen.

Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser drei Minuten garen.

Pasta auf zwei große Schalen verteilen.

Sauce darüber geben.

Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

**Gnocchi mit Käse- und**

# Waldpilzfüllung mit schwarzer Bohnen-Sauce



Mit leckerer Sauce

Ein reines Convenience-Gericht.

Fertige, industriell hergestellte Gnocchi mit einer leckeren Füllung.

Und eine fertige, asiatische Sauce aus dem Glas.

Bei den Gnocchi habe ich aber auf gute Qualität geachtet und ein Produkt mit dem Zusatz „Gourmet Finest Cuisine“ gekauft. Und die Gnocchi sind auch deutlich größer als ich es von Gnocchis bisher kenne.

Und dass auch die Sauce ein gutes Produkt ist, habe ich schon bei diversen asiatischen Gerichten festgestellt, in der ich diese Sauce verwendet habe. Sie kommt schließlich aus einem



Asia-Laden in Hamburg.

Also alles in allem zwar Convenience, aber gute Produkte.

Und vor allem dennoch sehr lecker.

Und ein unbestreitbarer Vorteil: In 6 Minuten zubereitet und verzehrfähig.

---

## **Tortellini mit Käsefüllung und Chili-Bohnen-Sauce**



Tortellini!

Mal wieder ein Etikettenschwindel, wie ich ihn von diesem Hersteller bei meinem Discounter schon des öfteren kenne.

Auf der Packung steht „Tortelloni“. Nun, Tortelloni sind die größere Ausgabe der Tortellini und handteller groß.

Bei einem Gericht in einem italienischen Restaurant mit Tortelloni erhält man auf einem großen Teller höchstens 3–4 Tortelloni. Mehr passen nicht auf den Teller.

Also Etikettenschwindel.

Die Packungen enthalten Tortellini. Davon passen jede Menge auf einen großen Teller.

Man will vermutlich den Käufer beeindrucken und nennt die Tortellini fälschlicherweise Tortelloni.

Dazu der Einfachheit halber eine fertige asiatische Sauce. Eine Sauce aus Sojabohnen und Chilis. Also sehr scharf. Im Chinesischen heißt sie Toban-Djan-Sauce.

Alles in allem aber sehr lecker.

---

## **Kartoffelpuffer mit Marmelade**

Ich habe mir einen Spaß gemacht und wollte einfach einmal ausprobieren, was mir ein Convenience-Produkt so bietet und ob es überhaupt verzehrbar ist.

Ich habe eine Packung Kartoffelpuffer gekauft. Also eine Packung mit einer vorgefertigten Mischung für Kartoffelpuffer.



Nein, Rösti darf man sie auf keinen Fall nennen. Denn erstens soll man in die Mischung ein Ei einrühren. Und zweitens werden Röstis nach dem schweizer originalen Rezept nur aus Kartoffeln mit Salz und Pfeffer zubereitet.

Die Packung reicht aus für 15 Kartoffelpuffer.

Nun, was enthält denn solch ein Convenience-Produkt?

Sicher, geriebene Kartoffeln und Salz zum Würzen. Darüber hinaus aber noch die folgenden, netten Zutaten:

- Verdickungsmittel
- Säuerungsmittel
- Emulgator
- Antioxidationsmittel
- Farbstoff

Und das alles nur für die Zubereitung von Kartoffelpuffern?

Die Kartoffelpuffer haben zwar nach der Zubereitung gut geschmeckt, aber auch irgendwie einheitlich. Es ist eben ein Fertigprodukt.

Und warum sollte man sich diese fünf chemische Zusatzstoffe im Essen antun? Wenn doch frische Röstis, die dann auch wirklich den Namen vertragen, so einfach zubereitet sind. Kartoffeln schälen, in kochendem Wasser garen, durch eine Küchenreibe reiben, salzen, pfeffern und in Öl ausbraten. Fertig. Schnell gemacht, frisch und lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:1031]

---

# Indo-Mie-Nudeln

Ein Convenience-Produkt. Eine asiatische Fertigsuppe. Sicherlich hat jeder so etwas schon einmal gegessen.

Bestehend aus Nudeln, Brühpulver und Chili-Pulver.

Wenn ich mich richtig erinnere, dann hatte mir eine chinesischer Mitbewohner in einer Wohngemeinschaft vor etwa 28–30 Jahren in Heidelberg einmal gesagt, dass man diese Fertigsuppen nur einmal pro Woche essen solle. Ansonsten sind sie gesundheitsschädlich und können zu Beschwerden führen.

Nun denn, ich bereite sie ja äußerst selten zu. Aber ab und zu sind sie als Snack schnell gemacht und schmecken eigentlich ganz gut.

Eben wie ein Convenience-Produkt.

[amd-zlrecipe-recipe:834]

---

## Heute gab es nur ... eine Tiefkühlpizza ;-(

Nach einigen stressigen Tagen und einem anstrengenden Arztbesuch hatte ich heute keinen Nerv mehr zum Kochen. Gefrierschrank auf, Tiefkühlpizza raus, Backofen anstellen, Tiefkühlpizza rein, feddisch, essen.

Aber freut Euch, am Wochenende gibt es ein Rezept zu Beuscherl, Lüngerl oder Haschee – nämlich zu einem

Kalbslungenragout. Seid gespannt!