

Pasta-Pfanne

Ein Pfannengericht. Wenige Zutaten. Schnell zubereitet.

Als Zutaten wähle ich frische Pasta. Dazu Champignons, Schalotten und Knoblauch. Und noch einige Eier.

Gewürzt mit Kreuzkümmel, Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

[amd-zlrecipe-recipe:360]

Hackfleisch-Zwiebel-Pfanne

Ein einfaches Gericht. Und sehr schnell zubereitet. Hackfleisch hat man eigentlich immer zuhause im Gefrierschrank vorrätig. Und Zwiebeln oder Schalotten im Gemüsefach des Kühlschranks auch.

Ich würze mit süßem Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker. Und kleingewiegten frischen Kräutern wie Rosmarin und Salbei.

Ich bilde ein kleines Sößchen mit einem Schuss Merlot.

Garniert wird mit etwas frisch geriebenem Parmesan.

[amd-zlrecipe-recipe:322]

Bratwurst-Pfanne mit Speck-Sauerkraut

Heute einmal kein großartiges und aufwändiges Kochen. Auch kein Experimentieren mit neuen Rezepten. Sondern einfach Resteverwertung und Zubereitung von Fertigprodukten.

Einfach ein schnell zubereitetes Essen für den Fernseh-Abend.

Ich habe fünf Rostbratwürste gewählt. Dazu Sauerkraut aus der Packung. Dieses habe ich jedoch doch noch ein wenig verfeinert mit Speckstreifen.

Fertig ist das Abendessen.

[amd-zlrecipe-recipe:256]

Hähnchen-Innenfilets-Gulasch in Mozzarella-Sahne-Sauce mit Pasta

Heute bereite ich einfach ein buntes Hähnchen-Gulasch zu, mit dem, was mein Kühlschrank gerade noch so hergibt.

Als da wären Hähnchen-Innenfilets, Speck, Schalotten, rote Chili-Schoten, Mozzarella, Sardellenfilets, Kapern und Sahne.

Die Sardellenfilets würzen das Gericht etwas. Und die Chilisoten sorgen für etwas Schärfe. Und für etwas Säure gebe ich etwas von dem Einweichwasser der Kapern in die Sauce.

Ich lösche das Ganze mit Sahne ab, gebe Mozzarella-Würfel in die Sauce, die ich schmelze, und verlängere die Sauce noch mit etwas Weißwein.

[amd-zlrecipe-recipe:246]

Nudel-Pfanne

Ich bereite eine Nudel-Pfanne zu.

Dazu verwende ich gegarte Tagliatelle. Desweiteren Speck, braune Champignons und Eier.

Ich würze mit scharfem Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer.

[amd-zlrecipe-recipe:236]

Pfannengericht

Ich hatte eine kleine Apfel-Zwiebel-Leberwurst übrig, die ich nicht einfach auf einigen Scheiben Brot essen wollte.

Also entschied ich mich dazu, sie in der Pfanne anzubraten und

ein leckeres Pfannengericht zuzubereiten.

Als weitere Zutaten verwende ich Kartoffeln, Schalotte, Lauchzwiebel, Knoblauch, Speck und Eier. Ich würze nur mit einigen Teelöffeln schwarzer Bohnen-Sauce.

Das Pfannengericht auf keinen Fall würzen. Speck und Bohnen-Sauce bringen genügend Würze mit.

Mein Rat: Ein Pfannengericht isst man, wie es der Name schon sagt, direkt aus der Pfanne.

[amd-zlrecipe-recipe:139]

Pfannengericht

Da ich eine größere Anzahl der unterschiedlichsten Zutaten für diese Gericht verwende und daher der Titel des Rezepts etwas ausufern würde, benenne ich es einfach Pfannengericht.

Einfach zubereitet, sehr schmackhaft. Gemüse und Champignons in kleine Würfel schneiden, restliche Zutaten dazugeben und alles kräftig anbraten. Nur mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer würzen.

Mein Rat: Da es ein Pfannengericht ist, serviere und esse ich es in bzw. aus der Pfanne.

[amd-zlrecipe-recipe:124]

Gemüse-Eier-Pfanne

[Spider_Single_Video track="21" theme_id="5" priority="1"]

Ein schnell zubereitetes Gericht, für das ich Gemüse und Eier in der Pfanne in Olivenöl brate. Für das Gemüse verwende ich Paprika, Zucchini, braune Champignons, Lauch, Lauchzwiebel, rote Chili-Schote, Zwiebel und Knoblauch.

Ich würze das Gericht nur mit etwas süßem Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer.

Mein Rat: Da es sich um ein Pfannengericht handelt, sollte man es auch direkt aus der Pfanne essen.

[amd-zlrecipe-recipe:32]

Hackfleisch-Kartoffel-Zwiebel-Pfanne

Ein Pfannengericht. Wenige Zutaten. Schnell zubereitet. Und sehr lecker.

Dazu gibt es eine Knoblauch-Sauce. Knoblauchpressen sind

normalerweise in der Küche verpönt, man schneidet Knoblauch mit dem Messer klein. Diesmal will ich aber die Zellen des Knoblauchs zerdrücken und aufbrechen und den Knoblauchsft im Schmand haben. Die Sauce ist sehr lecker.

Ich brate alles in einem guten Olivenöl an.

Mein Rat: Wer die Kartoffelwürfel noch krosser und knuspriger möchte, brät sie als erstes allein in Öl 4–5 Minuten an.

Noch ein Rat: Als Pfannengericht wird das Gericht direkt in der Pfanne serviert und daraus gegessen.

[amd-zlrecipe-recipe:15]

Pasta-Pfanne



Leckerer Pfannen-Gericht

Hier ein Gericht, bei dem man übrig gebliebene Pasta weiter verwerten kann. Zusammen mit Schalotten, Knoblauch, geriebenem Käse und Eiern ergibt dies ein leckeres Pfannengericht, das man auch einfach direkt aus der Pfanne essen kann.

Mein Rat: Man kann für das Gericht auch noch Speck- oder Schinkenwürfel verwenden, dann wird das Gericht noch würziger.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Penne Rigate
- 4 Schalotten
- 7–8 Knoblauchzehen
- 100 g geriebener Emmentaler
- 4 Eier
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie

▪ Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin anbraten. Pasta dazugeben. Käse dazugeben. Eier aufschlagen und hineingeben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen.

Pasta-Pfanne mit Petersilie garnieren und in der Pfanne servieren. Oder man teilt das Gericht, gibt es auf zwei Teller und serviert auf diese Weise.

Wurst-Pfanne



Leckerer Pfannengericht

Ich bin wieder auf ungewohntem Weg zu einer Packung Rostbratwürste gekommen. Diese wollte ich nicht einfach nur in der Pfanne anbraten und dann essen. Also schneide ich die Rostbratwürste klein in dünne Scheiben und brate sie mit Kartoffelwürfeln und Schalotten in der Pfanne an. Damit das Gericht noch mehr zur Wurst-Pfanne wird, gebe ich frische Leberwurst hinzu und brate diese mit an.

Die Kartoffeln bereite ich mit Schale zu, weil ich Bio-Kartoffeln verwende.

Mein Rat: Das Pfannen-Gericht direkt aus der Pfanne essen.

Zutaten für 1 Person:

- 5 Rostbratwürste (350 g)
- 3 Kartoffeln
- 3 Schalotten
- 200 g frische Leberwurst
- süßes Paprikapulver

- Salz
- Pfeffer
- Petersilie
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 30 Min.

Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin 15 Minuten garen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Kartoffeln in kleine Würfel schneiden.

Rostbratwürste quer in Scheiben schneiden. Schalotten schälen und in grobe Stücke schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Rostbratwürste, Kartoffeln und Schalotten darin anbraten. Leberwurst aus der Haut nehmen, dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen und einige Minuten kräftig anbraten.

Gericht mit Petersilie garnieren und in der Pfanne servieren.

Eierspätzle-Schinken-Schalotten-Pfanne



Direkt aus der Pfanne essen

Ein Pfannengericht, für das ich Eierspätzle, aber auch sehr viel kleingeschnittenen, rohen Schinken und Schalotten verwende, dazu noch etwas Knoblauch.

Das Ganze gewürzt mit Kreuzkümmel, Rosenpaprika, Salz und Pfeffer.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g frische Eierspätzle
- 250 g roher Schinken
- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$ EL gemahlener Kreuzkümmel
- scharfes Rosen-Paprikapulver
- Salz
- bunter Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und quer in Scheiben

schneiden. Schinken in sehr kleine Würfel schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Schinken, Schalotten und Knoblauch darin anbraten. Eierspätzle dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Kreuzkümmel dazugeben. Kräftig mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren.

Gericht mit Petersilie garnieren und in der Pfanne servieren.

Pfannen-Allerlei



Leckerer Pfannengericht

Bei diesem Gericht könnte man auch sagen, dass es der Resteverwertung dient. Man kann vieles, was im Kühlschrank noch übrig ist, dabei verwerten.

Ich verwende als Fleisch eine halbe Hähnchenbrust und in

Streifen geschnittenen Speck.

Als Pasta kommt eine halbe Packung Tortellini hinzu.

Als Käse habe ich noch Feta zur Verwertung. Der Feta löst sich beim Garen in der Pfanne auf und trägt so auch zur Würze des Gerichts bei.

Und als Gemüse Rosenkohl, Kohlrabi, Champignons, Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel und Ingwer. Rosenkohl, Kohlrabi und auch Tortellini gare ich vor dem Anbraten einige Minuten in Gemüsefond.

Ich würze das Pfannengericht mit einigen Esslöffeln heller Soja-Sauce, die mit Zitronensaft verfeinert ist.

Mein Rat: Da es ein Pfannengericht ist, das Gericht ruhig aus der Pfanne essen.

Zutaten für 1 Person:

- $\frac{1}{2}$ Hähnchenbrust
- 120 g Speck
- 100 g Fett
- 200 g Tortellini (mit Pilz und chinesischem Trüffel gefüllt)
- 8 Rosenkohlröschen
- $\frac{1}{4}$ Kohlrabi
- 2 weiße Champignons
- 1 Schalotte
- 2–3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- etwas Ingwer
- Petersilie
- 1 l Gemüsefond
- 3–4 EL helle Soja-Sauce, mit Zitronensaft aromatisiert
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Rosenkohl und Kohlrabi putzen, Rosenkohlröschen halbieren und Kohlrabi in Würfel schneiden. Hähnchenbrust längs halbieren, dann quer in Streifen schneiden. Speck in kurze Streifen schneiden. Feta in kleine Würfel schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Fond in einem kleinen Topf erhitzen, Rosenkohl, Kohlrabi und Tortellini hineingeben und 3–4 Minuten garen. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrust, Speck, Champignons, Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin einige Minuten kräftig anbraten. Rosenkohl, Kohlrabi, Ingwer, Tortellini und Feta dazugeben und ebenfalls einige Minuten kräftig anbraten. Mit Soja-Sauce würzen. Alles vermischen.

Petersilie über das Gericht in der Pfanne geben. Gericht in der Pfanne servieren.

Leber - Apfel - Reis - Pfanne



Leckerer Gericht mit Leber, Apfel, Reis u.a.m.

Zu Leber passen traditionsgemäß Zwiebeln. Und auch Apfel. Letzteres entweder als Beigabe als Kompott. Oder auch mit der Leber zusammen gebraten.

Gern brate ich auch in der Pfanne, bevor ich Leber anbraten, einige eingelegte Sardellenfilets an, die geschmacklich auch gut zur Leber passen. Die Leber auf alle Fälle nur kurz anbraten, sie soll innen noch rosé sein.

Hier nehme ich einfach einmal alle Komponenten zusammen, gebe noch einige wie Kapern und Oliven dazu und mische auch den Reis unter. Das ergibt ein schmackhaftes Pfannengericht.

Als Äpfel habe ich die Sorte [Kanzi](#) zur Verfügung, die es in Deutschland schon länger gibt. Sie vereint die besten Eigenschaften der Elternsorten Gala und Braeburn in sich, ist saftig und leicht säuerlich.

Für etwas Sauce gebe ich einfach einen Schuss trockenen Weißwein dazu.

Mein Rat: Wie immer bei einem Pfannengericht, das Gericht

direkt aus der Pfanne essen.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Rinderleber
- 1/2 Tasse Reis
- 1/2–3/4 Apfel Kanzi
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL grüne Oliven
- 2 TL Kapern (Glas)
- 6–8 Sardellenfilets (Glas)
- trockener Weißwein
- grobes Meersalz
- bunter Pfeffer
- Schnittlauch
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Rinderleber grob zerkleinern. Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und zerkleinern. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und kleinschneiden. Oliven quer in Ringe schneiden. Schnittlauch kleinschneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hineingeben und darin andünsten. Apfel dazugeben und mit andünsten. Leber, Oliven, Sardellen und Kapern dazugeben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Schuss Weißwein dazugeben. Alles etwas verrühren. Reis dazugeben und vermischen. Abschmecken. Mit Schnittlauch garnieren und servieren.

Pfannengericht mit Rinderherz, Süßkartoffel, Kichererbsen und Champignons



Leckerer Pfannengericht

Ein einfaches Pfannengericht mit einigen ausgesuchten Zutaten, das auch schnell zubereitet ist.

Die Kartoffelwürfel benötigen zum Garen am längsten und werden als erstes einige Minuten angebraten. Die vorgegarten Kichererbsen aus der Dose werden erst zum Ende der Garzeit hinzugegeben und nur kurz erhitzt.

Mein Rat: Ein Pfannengericht isst man eigentlich aus der Pfanne. Bei diesem Gericht für zwei Personen bieten sich natürlich zwei Teller an.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Rinderherz

- 1/2 Süßkartoffel
- 300 g Kichererbsen (Dose)
- 3 weiße Champignons
- 2 Zweige Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Herz, Kartoffel und Pilze in Würfel schneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffelwürfel darin einige Minuten anbraten. Herz und Pilze dazugeben und mit anbraten. Kichererbsen ebenfalls dazugeben und kurz mit anbraten. Rosmarin hinzugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles vermischen.

Auf zwei Teller geben und servieren.

Eierspätzle-Pfanne



Ein

schnelles Pfannengericht.

Bei den Pilzen greife ich auf tiefgefrorene Steinpilze und Pfifferlinge zurück.

Mein Rat: Das Gericht wie immer aus der Pfanne essen.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g frische Eierspätzle
- 120 g durchwachsener Bauchspeck
- 150 g Steinpilze
- 100 g Pfifferlinge
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Speck in kurze Streifen schneiden. Pilze grob zerkleinern.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Speck darin anbraten. Pilze dazugeben und kurz mit anbraten. Spätzle dazugeben und ebenfalls anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut

vermischen und servieren.