

Tortellini-Gemüse-Pfanne



Ich vergaß vor dem Fotografieren, mit Parmesan zu garnieren

Ich bereite ein Pfannengericht zu. Mit frischen Tortellini. Dazu etwas Chinakohl. Verfeinert mit Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel und Oliven. Für etwas Schärfe sorgen Peperonis. Gewürzt einfach mit Sojasauce. Das Ganze wird mit etwas Parmesan garniert.

Das Ganze ist somit auch ein vegetarisches Gericht.

Ein einfaches, schnell zuzubereitendes Gericht als Abendessen. Mein Rat: Das Gericht natürlich wie immer aus der Pfanne essen.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g frische Tortellini (Käse)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel

- 1 Chinakohlblatt
- 2 grüne Peperoni
- 8 schwarze Oliven
- 1–2 EL helle Sojasauce
- Parmesan
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Tortellini nach Anleitung zubereiten.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Schalotte in Ringe schneiden, Knoblauch kleinschneiden. Lauchzwiebel und Peperoni putzen und in Ringe schneiden. Chinakohl quer in Streifen schneiden. Oliven grob zerkleinern.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Tortellini dazugeben und mit anbraten. Restliches Gemüse dazugeben und einige Minuten mit anbraten. Mit etwas Sojasauce würzen.

Mit frisch geriebenem Parmesan garnieren. In der Pfanne servieren.

Tortellini-Gemüse-Pfanne



Ich vergaß vor dem Fotografieren, mit Parmesan zu garnieren

Ich bereite ein Pfannengericht zu. Mit frischen Tortellini. Dazu etwas Chinakohl. Verfeinert mit Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel und Oliven. Für etwas Schärfe sorgen Peperonis. Gewürzt einfach mit Sojasauce. Das Ganze wird mit etwas Parmesan garniert.

Das Ganze ist somit auch ein vegetarisches Gericht.

Ein einfaches, schnell zuzubereitendes Gericht als Abendessen. Mein Rat: Das Gericht natürlich wie immer aus der Pfanne essen.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g frische Tortellini (Käse)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Chinakohlblatt
- 2 grüne Peperoni

- 8 schwarze Oliven
- 1–2 EL helle Sojasauce
- Parmesan
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Tortellini nach Anleitung zubereiten.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Schalotte in Ringe schneiden, Knoblauch kleinschneiden. Lauchzwiebel und Peperoni putzen und in Ringe schneiden. Chinakohl quer in Streifen schneiden. Oliven grob zerkleinern.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Tortellini dazugeben und mit anbraten. Restliches Gemüse dazugeben und einige Minuten mit anbraten. Mit etwas Sojasauce würzen.

Mit frisch geriebenem Parmesan garnieren. In der Pfanne servieren.

Eierspätzle - Zwiebel - Speck - Eier-Pfanne



Sehr leckeres Gericht

Heute musste es schnell gehen. Ich hatte nicht viel Zeit, ein aufwändiges Gericht zuzubereiten.

Also habe ich aus sieben einfachen Zutaten ein leckeres Pfannengericht zubereitet.

Ich verwende frische Eierspätzle, dann Speckstreifen und Zwiebeln und Knoblauch. Eine grüne Jalapeño sorgt für etwas Schärfe. Dazu kommen einige Eier.

Garniert wird das Ganze mit gehobeltem Parmesan. Ich habe jedoch vergessen, diesen vor dem anschließenden Fotografieren über dem Gericht zu verteilen.

Das ergibt ein sehr schnell zubereitetes, einfaches und sehr schmackhaftes Gericht. Und gegessen wird das Ganze natürlich wie immer aus der Pfanne.

Und ja, sehr viel länger hätte der Name für das Rezept nicht werden dürfen.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g frische Eierspätzle
- 120 g durchwachsener Bauchspeck
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 grüne Jalapeño
- 4 Eier
- gehobelter Parmesan
- Salz
- weißer Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel halbieren, dann in Streifen schneiden. Knoblauchzehen in kurze Stifte schneiden. Jalapeño putzen und in Ringe schneiden. Speck in kurze Streifen schneiden.

Pfanne ohne Fett auf der Herdplatte erhitzen und Speck darin anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Jalapeño dazugeben und mit anbraten. Wenn das aus dem Speck ausgetretene Fett nicht ausreicht, etwas Olivenöl dazugeben.

Eierspätzle dazugeben und mit anbraten. Eier aufschlagen, darüber geben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles einige Minuten kräftig anbraten.

Frisch gehobelten Parmesan darüber geben und in der Pfanne servieren.

Seełachs - Gemüse - Bulgur - Pfanne



Leckerer Pfannengericht

Diesmal ein Pfannengericht mit Fisch. Ein fast sommerliches, weil frisches Gericht mit viel Gemüse. Und feinem Bulgur. Zum Schluss noch etwas verfeinert mit Mozzarella.

Mein Rat: Selbst zubereiteten Fischfond für das Gericht verwenden, er gibt mehr Aroma für das Gericht.

Das Kaffir-Limetten-Blatt sorgt zusätzlich für Frische.

Gegessen wird das Gericht natürlich aus der Pfanne.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Seelachsfilet
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Chinakohl-Blätter
- 1 Tomate
- 2 Stangen Spargel
- 1 Kugel Mozzarella (125 g)
- 1 Kaffir-Limetten-Blatt

- 100 ml [Fischfond](#)
- ½ Tasse feiner Bulgur
- Salz
- weißer Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 25 Min.

Seelachsfilet längs halbieren und quer in Streifen schneiden. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und grob zerkleinern. Lauchzwiebel putzen und auch grob zerkleinern. Chinakohlblätter quer in Streifen schneiden. Strunk der Tomate entfernen und Tomate grob zerkleinern. Spargel putzen, schälen und in Stücke schneiden. Mozzarella in kleine Würfel schneiden.

Bulgur nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und Spargelstücke kurz blanchieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin andünsten. Seelachsfilet dazugeben und mit anbraten. Chinakohl, Spargel und Tomate ebenfalls dazugeben und etwas mit anbraten. Kaffir-Blatt dazugeben. Fond hinzugeben. Bulgur dazugeben und alles verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas köcheln lassen. Mozzarella dazugeben, vermischen und etwas schmelzen lassen. Abschmecken. Kaffir-Blatt herausnehmen.

In der Pfanne servieren.

Hähnchenmägen - Spargel - Reis - Pfanne



Leckeres Pfannengericht

Diesmal reine Resteverwertung. Ich hatte noch einen Rest Spargel übrig. Außerdem noch etwas Reis. Also habe ich mit Hähnchenmägen, Speck, Zwiebeln, Knoblauch und Lauchzwiebeln daraus ein einfaches, schnelles Pfannengericht zubereitet.

Die Zutaten habe ich nacheinander in der Pfanne gebraten. Und zum Schluss alles wieder in die Pfanne gegeben und erhitzt.

Das ausgelassene Fett des zuerst angebratenen Specks wird für die restlichen Zutaten vermutlich nicht ausreichen. Dann einfach etwas gutes Olivenöl wieder in die Pfanne geben.

Der gebratene Reis ist aufgrund der dunklen Patina meiner Eisenpfanne etwas schwärzlich geraten.

Gewürzt habe ich alles recht kräftig mit Bockshornkleesamen, Kreuzkümmel, Paprika, Pfeffer und Salz.

Und gegessen wird alles natürlich aus der Pfanne.

Zutaten für 1 Person:

- 175 g Hähnchenmägen
- 100 g durchwachsener Bauchspeck
- 150 g weißer Spargel
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- $\frac{1}{2}$ Tasse Reis
- 1 TL gemahlener Bockshornkleesamen
- $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel
- süßes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Zwiebeln halbieren und in halbe Scheiben schneiden. Knoblauch kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Speck in schmale Streifen schneiden. Schwarte aufbewahren. Hähnchenmägen in kleine Stücke schneiden. Spargel putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden.

Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und Speck darin kross braten. Schwarte mit hineingeben. Herausnehmen, Speck auf einen Teller geben, Schwarte wegwerfen.

Wenn das ausgelassene Fett nicht ausreicht, etwas Olivenöl in die Pfanne geben. Nun nacheinander zuerst Zwiebeln, Knoblauch und Lauchzwiebel, dann Spargel und schließlich Hähnchenmägen anbraten. Jeweils herausnehmen und auf einen Teller geben.

Reis in die Pfanne geben und anbraten. Speck, Gemüse und

Hähnchenmägen dazugeben und wieder erhitzen. Bockshornkleesamen und Kreuzkümmel dazugeben. mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Abschmecken.

In der Pfanne servieren.

Hackfleisch-Champignon-Pfanne



Leckerer Pfannengericht

Dieses Mal musste es auch schnell gehen. Wie vor einigen Tagen ein leckeres Pfannengericht, als kleiner Abend-Snack.

Ein wenig Hackfleisch und einige Champignons. Dazu einige Schalotten und Knoblauchzehen. Und eine Lauchzwiebel.

Gewürzt mit Thai-Curry. Und ein wenig Weißwein für ein kleines Sößchen.

Das Ganze wird natürlich aus der Pfanne gegessen.

Ein paar Schrippen würden gut dazu passen. Ich hatte keine mehr vorrätig.

Zutaten:

- 200 g Hackfleisch
- 6 braune Champignons
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- trockener Weißwein
- 1 TL Thai-Curry
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Champignons in Scheiben schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und alles einige Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Thai-Curry dazugeben. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Alles verrühren.

In der Pfanne servieren.

Tortellini-Speck-Gemüse-Pfanne



Leckerer Pfannengericht

Diesmal sollte es schnell gehen. Und ich konnte auch die Tortellini gut verwerten.

Ich verwende frische Tortellini mit einer Tomate-Mozzarella-Füllung. Man kann natürlich jede andere Sorte von Tortellini mit einer anderen Füllung verwenden.

Zitronenschalen-Abrieb sorgt für Fruchtigkeit. Thai-Curry für Würze und Aroma. Und ein wenig Weißwein für ein kleines Sößchen.

Gegessen wird das Gericht natürlich einfach direkt aus der Pfanne.

Zutaten:

- 400 g frische Tortellini (Tomate-Mozzarella)
- 2 l Gemüsefond
- 100 g durchwachsener Bauchspeck
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 4 braune Champignons

- ein Stück Zucchini
- 1 Schale Fenchel
- 1/2 Bio-Zitrone (Schale)
- trockener Weißwein
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 2 TL Thai-Curry
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5–6 Min.

Fond in einem Topf erhitzen und Tortellini darin nach Anleitung garen. Mit dem Schaumlöffel herausheben, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Champignons halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Zucchini und Fenchel jeweils putzen und in grobe Stücke schneiden. Speck in feine Streifen schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Speck darin anbraten. Gemüse dazugeben und ebenfalls kurz mitanbraten. Tortellini hinzugeben und auch kurz anbraten. Zitrone auf einer Küchenreibe fein abreiben und dazugeben. Thai-Curry dazugeben. Einen Schuss Weißwein hineingeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen.

In der Pfanne servieren.

Garnele-Gemüse-Pfanne



Sehr lecker, mit einer schmackhaften Sauce

Diesmal ein einfaches, schnell zuzubereitendes Pfannengericht. Es benötigt wegen der vielen Gemüsesorten auch keine Beilage.

Das Ganze wird mit einer hellen Sauce aus trockenem Weißwein, etwas Zitronensaft und Sahne zubereitet.

Kleingeschnittene Petersilie neben grünen Bohnen und roter Paprika gibt dem Gericht ein wenig Farbe. Und der frisch geriebene Parmesan rundet alles ab.

Zutaten für 1 Person:

- 100 g Riesengarnelenschwänze
- $\frac{1}{4}$ Kohlrabi
- 3 grüne Bohnen
- $\frac{1}{2}$ rote Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- 50 ml Sahne

- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- Salz
- weißer Pfeffer
- Parmesan
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5–6 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Schalotte in Ringe schneiden, Knoblauch grob zerkleinern. Restliches Gemüse putzen und ebenfalls grob zerkleinern. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und zuerst Bohnen einige Minuten darin anbraten. Restliches Gemüse und Garnelen hinzugeben und noch einige Minuten anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Zitronensaft hinzugeben und Sahne. Alles vermischen. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen und abschmecken. Etwas köcheln lassen. Petersilie untermischen.



Farbenfrohes Gericht

Garnelen-Gemüse-Mischung auf einen Teller geben und mit frisch geriebenem Parmesan garnieren.

Spätzle-Spargel-Speck-Pfanne



Farbenfroh

Heute soll es etwas schneller gehen mit einer Zubereitung, ich habe nicht viel Interesse, sehr lange zu kochen. Aber es soll dennoch etwas Frisches sein.

Also nehme ich frische Spätzle, grünen Spargel und Speck, brate alles zusammen einige Minuten in der Pfanne in Butter an und würze einfach nur mit heller Sojasauce.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g frische Eierspätzle
- 5 Stangen grüner Spargel
- 60 g durchwachsener Bauchspeck
- 3 EL helle Sojasauce
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5–6 Min.

Spargel putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Speck in kleine Würfel schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Spargelstücke, Speck und Spätzle darin 5–6 Minuten bei hoher Temperatur anbraten. Mit Sojasauce würzen.

Aus einen Teller geben und servieren.

Schweinefleisch-Gemüse-Pfanne



Einfach. Schnell. Schmackhaft.

Etwas Schnelles. Wenig Vorbereitung, kurze Garzeit. Einfach, schmackhaft und dennoch eine ganze Mahlzeit. Selbst die Beschreibung der Zubereitung ist mit wenigen Sätzen getan.

Einzig die Brechbohnen habe ich vorher einige Minuten in

kochendem Wasser vorgegart, da rohe Bohnen giftig sind.

Gewürzt wird mit Thai-Curry und Zitronensaft. Ersteres für Aroma und Schärfe, letzteres für Säure. Sehr schmackhaft.

Das Gericht kann man auch im Wok zubereiten, denn ich pfannenrühre alle Zutaten zusammen nur einige Minuten in der Pfanne in heißem Öl. Dann wird alles gewürzt, sofort angerichtet und serviert.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Schweinegeschnetzeltes
- 3 Brechbohnen
- 5 Zuckerschoten
- $\frac{1}{2}$ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Chilischote
- $\frac{1}{2}$ orange Minipaprika
- 2 Chinakohlblätter
- 1 TL Thai-Curry
- $\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)
- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.

Wasser in einem kleinen Topf erhitzen. Brechbohnen putzen und in grobe Stücke schneiden. Im kochenden Wasser 5 Minuten garen. Herausnehmen und auf einen Teller geben.



Sehr lecker.

Restliches Gemüse putzen, bei Bedarf schälen und grob zerkleinern. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch und Gemüse darin 4–5 Minuten kräftig anbraten. Mit Curry und Salz würzen. Zitronensaft darüber geben. Alles verrühren, auf einen Teller geben und servieren.

Champignon-Kartoffel-Speck-Pfanne



Sieht schon in der Pfanne sehr lecker aus

Auch dies ist wieder ein schnelles Essen, das gerade mal 20–25 Minuten Zeit zur Zubereitung benötigt. Aber nichts desto trotz sehr schmackhaft. Man benötigt auch nur einige wenige Zutaten, wie Champignons, Drillinge und Speck. Wichtig ist auch ein gutes Olivenöl.

Zutaten für 1 Person:

- 150 g braune Champignons
- 250 g Drillinge
- 125 g durchwachsenen Bauchspeck
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- gutes Olivenöl

- etwas Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Drillinge schälen. Champignons halbieren und in Scheiben schneiden. Speck in kleine Würfel schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Wasser in einem Topf erhitzen und Drillinge darin etwa 10 Minuten garen. Herausnehmen, abkühlen lassen und pellen. Drillinge in kleine Würfel schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Drillinge, Champignons und Speck hineingeben und einige Minuten kräftig anbraten. Mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Mit etwas Petersilie garnieren.

In der Pfanne servieren oder auf einen Teller geben.

Hackfleisch-Pfanne



Lecker, einfach, schnell

Ein schnelles Abendessen. Hackfleisch zusammen mit Gemüse angebraten. Mit etwas Rotwein und Gemüsefond abgelöscht. Die Sauce fast vollständig reduziert. Dann Petersilie untergemischt. Und geriebenen Parmesan untergehoben. Dazu passen einfach 1-2 Schrippen. Schade nur, das ich die heute

gekauften den Tag über schon gegessen hatte.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Hackfleisch
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$ gelbe Paprika
- 1 Tomate
- 2 Chilischoten
- trockener Rotwein
- 100 ml Gemüsefond
- viel frische Petersilie
- 30–40 g Parmesan
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Gemüse putzen, evtl. schälen und grob zerkleinern. Butter in einer Pfanne erhitzen und Hackfleisch und Gemüse darin anbraten. Salzen und pfeffern. Mit einem Schuss Rotwein ablöschen. Fond dazugeben. Sauce bei mittlerer Temperatur etwa 5–10 Minuten fast vollständig reduzieren. Petersilie kleinwiegen und am Ende der Garzeit unterheben. Parmesan über die Hackfleisch-Gemüse-Mischung reiben und untermischen. Auf einen Teller geben und servieren.

Hackfleisch-Pfanne



Alle Zutaten gebraten in der Pfanne

Ein Minimalistengericht. Es kommt mit vier Hauptzutaten, 1 Kraut, 2 Gewürzen und Olivenöl aus. Gart man jedoch das Sauerkraut zuvor mit einigen zusätzlichen Gewürzen, kommen doch noch Zutaten hinzu. Zusammengestellt habe ich Rinderhackfleisch, Weinsauerkraut, Tomaten, Mozzarella und frischen Rosmarin. In dieser Reihenfolge kommen die Zutaten nacheinander zusammen in eine Pfanne und werden gebraten bzw. gegart. Gewürzt wird mit Salz und schwarzem Pfeffer. Gegessen wird das Gericht am besten direkt aus der Pfanne. Und dazu passt eine Schrippe.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Hackfleisch (Rind)
- 125 g Weinsauerkraut
- 1 Tomate
- 1 Mozzarella (125 g)
- 3 Zweige frischer Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer

▪ Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 45 Min.

Weinsauerkraut nach Anleitung zubereiten. Durch ein Sieb geben, um keine Flüssigkeit zu haben. Tomaten und Mozzarella in kleine Stücke schneiden. Rosmarinblättchen abzupfen und kleinwiegen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch einige Minuten darin anbraten. Sauerkraut hinzugeben und bei geringer Temperatur 10 Minuten mitbraten. Tomatenstücke hinzugeben und nochmals 10 Minuten braten, sie sollen leicht zerfallen. Alles vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Mozzarellastücke gleichmäßig darüber verteilen. Rosmarin darüberstreuen. Alles nochmals 10 Minuten bei geringer Temperatur braten. Zusammen mit einer Schrippe in der Pfanne servieren.

Kohlrabi-Kartoffel-Pfanne



Kohlrabi, Kartoffeln, Speck

Wie soll man das denn nun nennen? Kohlrabi-Bratkartoffeln? Dann wären aber die Kohlrabischeiben nicht gebraten. Brat-Kohlrabi-Kartoffeln? Eine etwas merkwürdige Wortverbindung im Deutschen und auch nicht einleuchtend. Oder Bratkohlrabi-Bratkartoffeln? Nein, lassen wir das. Ich bleibe dann einfach bei der (Brat-)Pfanne.

Ganz so schnell ist das Gericht aber nicht zubereitet. Kohlrabi und Kartoffeln müssen erst gegart werden, dann nochmals in Scheiben geschnitten in Öl angebraten. Und da einige Kartoffeln und ein ganzer Kohlrabikopf doch sehr viele Scheiben ergeben, findet das Braten in mehreren Durchgängen statt, um alles knusprig anzubraten. Dazu kommen noch gebratener Speck, Zwiebeln und Knoblauch. Verfeinert mit etwas eingelegten grünen Pfefferkörnern und garniert mit dem Grün des Kohlrabi.

Zutaten für 1 Person:

- 3 Kartoffeln
- 1 Kohlrabi
- 50 g durchwachsener Bauchspeck
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL eingelegte, grüne Pfefferkörner
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 60 Min.

Kartoffeln und Kohlrabi schälen. Kohlrabigrün zurückbehalten. Kohlrabi vierteln. Wasser in einem großen Topf erhitzen und Kartoffeln und Kohlrabi darin 15 Minuten garen. Herausnehmen, abkühlen lassen und quer in Scheiben schneiden. Speck in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Speck,

Zwiebel und Knoblauch darin kross anbraten. Herausnehmen und auf eine Teller geben. Nacheinander in mehreren Portionen Kartoffelscheiben und dann Kohlrabischeiben bei mittlerer Temperatur jeweils etwa 5 Minuten auf jeder Seite anbraten. Dann alle Scheiben wieder in die Pfanne geben und Speck, Zwiebel und Knoblauch auch dazugeben. Pfefferkörner hinzugeben, alles vermengen und erhitzen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles auf einen großen Teller geben, mit dem kleingehackten Kohlrabigrün garnieren und servieren.

Gebratenes aus der Pfanne



Gebratenes

Wie soll man das benennen, wenn man unterschiedliche Zutaten in der Pfanne zusammen brät? Wenn ich es „Brat-Pfanne“ nenne, ist es ja das Zubereitungsgerät an sich. Also bleibe ich einfach bei dem gewählten Titel.

Heute hatte ich früh morgens einen Termin, kam somit tagsüber zum Kochen und konnte bei schöner Sonne einige Fotos machen. Sie sind vom Lichteinfall einfach schöner, aber wenn man sonst abends/nachts nur Kunstlicht hat?

Zum Braten muss man nicht viel sagen, oder? Butter-Öl-Gemisch in die Pfanne, jeweils diejenige Zutat, die am längsten braucht, zuerst in Pfanne – in diesem Fall die Maultaschen –, dann die Bratwürste, dann die Nürnberger. Und alles bei mittlerer Temperatur schön kross braten. Und zum Garnieren gibt es einfach etwas getrocknetes Wurzelgrün darüber. Darf aber auch getrockneter Majoran oder frische Petersilie sein. Und für's Foto kommt ein frisches Lorbeerblatt hinzu. ☐

Zutaten für 1 Person:

- 6–7 Maultaschen
- 2 Bratwürste
- 4 Nürnberger
- Butter
- 1 EL Öl
- Wurzelgrün

Zubereitungszeit: 10–15 Min.

Zubereitungsweise siehe oben.

Sommerliche Garnelen-Reis-Pfanne



Garnelen-Reis-Pfanne

Löffel hatte mich heute mit seinem Rezept zu [Kartoffel-Auberginen-Curry](#) angeregt, bei diesem warmen Wetter etwas sommerliches zu kochen. Also schaute ich in den Kühlschrank, um zu sehen, was denn noch vorrätig war und unbedingt bald verarbeitet und gegessen werden musste. Und dann jonglierte ich einige Produkte und Zutaten in meinem Kopf durcheinander, gab einiges hinzu, nahm anderes wieder weg und heraus kam dieses Rezept.

Fertiges Pesto aus dem Glas zu verwenden ist eigentlich verpönt, denn man kann es selbst schnell aus frischen Zutaten, Kräutern, Gewürzen und einem guten Olivenöl zubereiten. Aber da stand doch noch ein Glas Pesto – diesmal mit gegrilltem Gemüse – im Kühlschrank, das ich irgendwann bei Aldi Nord aus Bequemlichkeit mitgenommen hatte und nur noch einige Tage hielt, da schon geöffnet. Dieses Rezept ist aber so variabel, dass jedes andere frische oder gekaufte Pesto – ganz nach Geschmack – dazu passt, also z.B. mit Spinat, Basilikum, Nüssen, Käse oder anderem. Einiges Gemüse musste auch verarbeitet werden, die Garnelenschwänze waren noch im Gefrierschrank, Reis ist eigentlich immer vorhanden und – ja,

vor einigen Tagen hatte ich doch tatsächlich echten Büffelmozzarella bei Aldi Nord bekommen, den ich unbedingt ausprobieren wollte.

Das Gericht ist nicht sehr fotogen, was ich unumwunden eingestehe. Löffel, da hast Du ein besseres, weil fotogeneres Rezept gewählt. Das Rezept hat ja auch keinen direkten Protagonisten, der den Vorreiter spielt. Sondern es baut auf die Mischung von vier Akteuren: Garnelen, in Gemüsefond gegarter Reis, Pesto und Büffelmozzarella. Und die Zutaten harmonieren wirklich hervorragend, das Ganze ruft am Schluss wirklich nach etwas Curry, Zitronensaft und ein wenig frischem Kraut, das alles zusammen dann einen ausgewogenen Geschmack ergibt. Und das Ganze ergibt dann eben leider ein kleines ... Gemenge.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g King-Prawns (Riesengarnelenschwänze), ca. 20 Stück
- 1 Tasse Basmatireis
- 3 Tassen Gemüsefond

- 3 Schalotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 grüner türkischer Paprika
- 1 Tomate
- 15 g frischer Ingwer

- 200 g Pesto
- evtl. etwas Gemüsefond

- $\frac{1}{2}$ TL Hot Madras Curry Powder
- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl zum Sprayen

- 150 g Mozzarella di Bufala Campana DOP (italienischer

Büffelmozzarella)

- Pinienkerne
- frisches Korianderkraut

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 30–40 Min.

Die Garnelenschwänze auftauen. Dann zuerst den Basmatireis im Gemüsefond garen. Der Reis zieht vermutlich den ganzen Gemüsefond auf.

Die Tomate kurz blanchieren, häuten, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in kleinere Stücke schneiden. Schalotten, Lauchzwiebeln und Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika kleinschneiden. Frischen Ingwer in ganz kleine Stücke schneiden.

In eine große Pfanne Olivenöl spraysen und Schalotten, Lauchzwiebeln, Knoblauchzehen und Ingwer bei mittlerer Hitze glasig dünsten und ein wenig kross und braun anbraten. Dann herausnehmen. Nochmals etwas Olivenöl hineinspraysen und die aufgetauten Garnelenschwänze darin etwa 6–7 Minuten anbraten, bis sie rose und ein wenig braun angebraten sind. Das Gemüse wieder hineingeben, dann auch die Tomate und den Paprika hinzugeben und alles einige Minuten köcheln lassen. Den gekochten Reis und das Pesto dazugeben und alles gut vermischen. Ist das Ganze zu trocken, ein wenig Gemüsefond hinzugeben. Mit dem Curry würzen und dem Zitronensaft beträufeln. Noch einige Minuten bei geringer Temperatur köcheln und gut umrühren.

Frishes Koriander kleinwiegen und den Büffelmozzarella kleinrupfen. Den Büffelmozzarella nur über das Gericht zu verteilen, wäre zu wenig. Daher Büffelmozzarella, Korianderkraut und eine kleine Portion Pinienkerne unter das Gericht mischen. In tiefen Pastatellern, Auflaufformen oder auch Schalen servieren und mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken.