

Spiegeleier mit Bratkartoffeln und Spinat



Kross und knusprig

Sind Sie interessiert an Rezepten zu Klassikern der deutschen Küche? Oder zumindest zu regional traditionellen Rezepten?

Dieses Rezept zählt dazu. Ich weiß nicht, wo genau regional in Deutschland dieses Rezept zu verorten ist. Aber Spiegeleier mit Bratkartoffeln und Spinat sind einfach ein traditionelles deutsches Gericht. Ich kenne es von früher her. Und auch jetzt noch ist mir die Zubereitung als Klassiker ein Begriff. Zudem ist es sogar noch vegetarisch. Und aufgrund der Zutaten leicht verdaulich. Es schmeckt einfach klasse.

Ein großer deutscher Lebensmittelhersteller greift ja gern auf diesen Klassiker zurück, wenn er für eines seiner Produkte „mit dem Blubb“ Werbung im Fernsehen macht.

Aber es geht auch ohne den Spinat aus der Tiefkühltruhe, der

auch noch mit Sahne und stark verkleinert hergestellt wird. Man nehme stattdessen einfach frischen Spinat oder Babyspinat. Das ist frisches Gemüse. Es sieht besser aus und es schmeckt auch besser. Und Spinat fällt beim Garen sowieso stark zusammen, so dass aus einer Packung mit 100 g frischem Spinat nach der Zubereitung gerade einmal ein kleines Häufchen übrig bleibt, wie man auf den Foodfotos sieht. Und nicht vergessen: Spinat verträgt sich immer gut mit Knoblauch.

Bei den Gewürzen brauchen Sie auch nicht zu irgend welchen exotischen Gewürze greifen, hier genügen bei allen drei Hauptbestandteilen dieses Gerichts einfach Salz und frisch gemahlener Pfeffer. Nur der Spinat bekommt noch eine kleine Prise Zucker.

Für 2 Personen:

- 2 sehr große Kartoffeln
- 200 g Babyspinat (2 Packungen à 100 g)
- 4 Eier
- 5 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 25 Min.



Lecker und schmackhaft

Kartoffeln schälen. In einem Topf mit kochendem Wasser 15 Minuten garen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Dann einmal längs halbieren und quer in dicke Scheiben schneiden.

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

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffelscheiben darin auf jeder Seite einige Minuten kross anbraten, bis sie braun und knusprig sind. Salzen und pfeffern.

Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, Eier aufschlagen und darin braten. Salzen und pfeffern.

Parallel dazu Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch darin andünsten, Spinat dazugeben und zugedeckt bei geringer Temperatur einige Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Jeweils zwei Eier auf einen Teller geben. Bratkartoffeln jeweils zur Hälfte dazugeben. Ebenfalls jeweils die Hälfte des

Spinats auf den Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

Bärlauch in Sahnesauce mit Fusilli Bucati Corti

Es ist Frühling! Und es ist Bärlauchzeit!



Viel frischer Bärlauch

Sammeln Sie Ihren Bärlauch selbst? Ich mache das nicht. Ich habe da immer Bedenken, dass ich dann auch ein Kraut mitsammle, das vielleicht nicht genießbar ist. Und man landet dann sehr schnell im Krankenhaus zum Auspumpen des Magens.

Aber es gibt ja viele Landwirtschaftsbetriebe, die den Bärlauch

für uns Konsumenten und Genießer zum Zubereiten und Verzehren anbauen.

Und so habe ich zwei große Portionen à 100 g von frischem Bärlauch gekauft und zubereitet.

Eigentlich ist es eine weiße Sauce, die ich da zubereite. Denn es kommen nur weiße Zutaten hinein. Butter, Zwiebeln, Knoblauch, Austernpilze, Sahne, weißer Pfeffer, sogar geriebener Mozzarella.

Aber der Star der Zubereitung, der Bärlauch, bringt dann natürlich nicht nur den passenden Geschmack, sondern auch noch das farbliche I-Tüpfelchen in Grün in das Gericht hinein.

Die italienische Pasta, die ich für das Bärlauchgericht zubereite, ist von einem namhaften, italienischen Hersteller, den ich aber hier nicht nennen muss. Es ist eine besondere Form, denn auf der Packung steht in Italienisch „Besondere Formen für besondere Momente“. Na, dem stimme ich doch einmal unumwunden zu. Die Pasta ist sehr lecker und saucensüffig und somit schmeckt das Gericht sehr frühlingshaft und sehr lecker!



Hervorragende, saucensüffige Pasta

Für 2 Personen:

- 200 g Bärlauch (2 Portionen à 100 g)
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Austernpilze
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- Salz
- weißer Pfeffer
- gemahlener Kreuzkümmel
- Zucker
- eine Portion geriebener Mozzarella
- Butter
- 350 g Fusilli Bucati Corti

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Zwiebeln und Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Austernpilze in kleine Würfelchen schneiden und in eine Schale geben.

Bärlauch putzen, quer kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 10 Minuten garen.

Parallel dazu Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Pilze dazugeben und mit anbraten.

Bärlauch dazugeben. Sahne hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, etwas Kreuzkümmel und einer Prise Zucker würzen. Alles vermischen und etwas köcheln lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit der Pasta Mozzarella zum Bärlauch dazugeben und untermischen.

Sauce mit etwa 6 Esslöffeln des Kochwassers der Pasta verlängern.

Pasta auch zwei tiefe Pastateller verteilen. Bärlauch mit Sauce darüber geben.

Servieren. Genießen. Guten Appetit?

Backofenkartoffeln mit Kräuterquark



Mit Kräuterquark

Dieses Rezept kennen Sie. Es ist ein verbreitetes Arme-Leute-Essen. Es wurde besonders in Kriegs- und Nachkriegszeiten zubereitet.

Es ist auch schnell zuzubereiten. Sie brauchen nur Kartoffeln. Dazu wahlweise Quark oder Butter. Und auf alle Fälle noch den Salzstreuer.

Kartoffeln mit oder ohne Schale für 30 Minuten in den Backofen geben.

Zusammen mit Quark oder Butter servieren.



Schmackhaftes, einfaches Gericht

Für 2 Personen:

- 1 kg Bio-Drilllinge (etwa 30 Stück)
- 400 g Kräuterquark (2 Packungen à 200 g)
- Salz

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zubereitung siehe oben in der Einleitung!

Fusilli mit Gemüsepesto



Mit vielen Gemüsesorten

Sie suchen sicherlich ab und zu auch einmal vegetarische Rezepte. Bedienen Sie sich hier mit einem.

Es handelt sich einfach nur um Pasta. Zusammen mit kleingeschnittenem Gemüse in einer leckeren weißen Sauce.

Garniert mit gehobeltem Grano Padano. Lecker!

Für 2 Personen:

- 375 g Fusilli
- 2 Pastinaken
- 2 Wurzeln
- 4 kleine Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 EL Crème fraîche
- 1 Schöpflöffel des Nudelkochwassers
- Salz
- schwarzer Pfeffer

- Zucker
- Grana Padano
- Butter

Zubereitungszeit; Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 25 Min.



Mit gehobeltem Grana Padano

Pasta nach Anleitung in kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen.

Parallel dazu Gemüse putzen. Dann gegebenenfalls schälen. Und in sehr kleine Stücke schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin unter Rühren einige Minuten anbraten. Crème fraîche dazugeben. Einen Schöpflöffel des Nudelwassers dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen, kurz köcheln lassen und die Sauce abschmecken.

Pasta zum Gemüse geben. Alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit gehobeltem Grano Padano garnieren. Servieren. Guten Appetit!

Bratkartoffeln mit Zwiebeln und Spiegeleier

Sie brauchen manchmal auch ein Gericht, das einfach und schnell zubereitet ist. Und keinen großen Aufwand am Herd benötigt. Das vielleicht auch zu den Klassikern und somit einem Standardessen in der deutschen Küche zählt.



Ganz einfach Kartoffeln und Eier

Dann bereiten Sie einfach dieses Gericht zu. Es bedarf eigentlich keines Rezepts. Und Sie haben es sicherlich schon

zig Male zubereitet. Es handelt sich einfach um Kartoffeln mit Eiern. Und mit diesem Gericht haben Sie dann sogar ein vegetarisches Gericht zubereitet, denn bei diesem Rezept wird einfach auf Speck verzichtet.

Was soll ich Ihnen noch groß dazu sagen? Kartoffeln schälen, in kochendem Wasser garen, abkühlen lassen, in Scheiben schneiden und in Öl 10–15 Minuten bei hoher Temperatur unter gelegentlichem Rühren kross und knusprig braten. Dabei auch die kleingeschnittenen Zwiebel mit dazugeben und mit anbraten.

Kurz vor Garende, die Kartoffeln sind so richtig schön braun, kross und knusprig, geben Sie noch die Eier in zwei Pfannen und braten schöne Spiegeleier dazu.



Lecker und schmackhaft

Beides dann salzen und pfeffern. Und fertig ist ein leckeres, einfaches Gericht, das sicherlich zur Hausmanns- und Hausfrauenkost zählt. Aber einfach ist auch lecker. Warum soll es immer ausgefallen und extravagant sein?

Für 2 Personen:

- 8 Kartoffeln
- 6 Eier
- 2 Zwiebeln
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min.

Zubereitung siehe oben in der Einleitung zum Rezept!

Buchweizengrütze mit Gemüse und Feta

Bereiten Sie ab und zu auch einmal Polenta zu? Diese wird ja eigentlich standardmäßig aus Maisgrieß zubereitet. Ich habe hier ein Gericht mit einer Art von Polenta zubereitet. Aber aus Buchweizengrütze. Sie wird in Gemüsebrühe gegart und dann noch gewürzt. Und sie schmeckt sehr fein und lecker. Auf diese Weise kann man ein leckeres, vegetarisches Gericht zubereiten, da man mit dieser Buchweizengrütze eine feine Sättigungsbeilage hat.



Mit Grütze in Form einer Polenta

Das Besondere an der Zubereitung ist, dass ich einige Tütchen Salsafran hinzugegeben habe. Das ist eine Lebensmittelfarbe, die es zu 1,5 g in kleinen Tütchen zu kaufen gibt. Dem Tütchen nach zu urteilen stammt das Produkt aus Spanien und basiert irgendwie auf Safran. Ob der Inhalt jedoch chemischen oder natürlichen Ursprungs ist, kann ich Ihnen nicht sagen. Denn zum einen bin ich des Spanischen nicht mächtig, zum anderen kann ich den aufgedruckten, wirklich sehr kleinen Text auf der Tüte nicht einmal mit meiner Lesebrille entziffern. Aber zumindest bekommt die Buchweizengrütze dadurch eine rötliche, oder sagen wir orange Farbe, was sie beim Anrichten und Servieren sehr hübsch aussehen lässt.

Das Gemüse, das dazu gegart wird, bekommt durch den hinzugefügten Feta noch einen leicht würzigen, salzigen Kick. Und der trockene Weißwein sorgt für leichte Säure und liefert dem Gericht eine leichte Sauce. Sehr schmackhaft.!

Für 2 Personen:

- 1 Tasse Buchweizengrütze
- 3 Tassen Gemüsebrühe
- 4 Tütchen Saffran (Lebensmittelfarbe, à 1,5g)
- ein Stück Pastinake
- ein Stück Hokkaidokürbis
- ein Stück Aubergine
- 1 Tomate
- 4 Knoblauchzehen
- Bio-Ingwer
- etwas Petersilie
- 200 g Feta (1 Packung)
- trockener Weißwein
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in kurze Stifte schneiden.

Ingwer auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale reiben.

Feta in kleine Würfel schneiden.

Petersilie kleinwiegen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin anbraten. Bei geringer Temperatur 10 Minuten dünsten. Feta dazugeben. Ingwer und Petersilie dazugeben. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Abschmecken.

Parallel dazu Brühe in einem Topf erhitzen. Buchweizengrütze dazugeben und bei mittlerer Temperatur 4 Minuten garen. Saffran dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen. Abschmecken.

Grütze in zwei tiefen Tellern anrichten. Gemüse mit Feta und

Sauce darüber geben. Servieren. Guten Appetit!

Kartoffel-Kürbis-Tortilla

Kochen Sie täglich? Für sich oder die Familie? Dann sind Sie an neuen Rezepten sicherlich auch immer interessiert. Haben Sie schon einmal daran gedacht, Newsletter per Mail mit aktuellen Rezeptvorschlägen zu abonnieren? Vielleicht von führenden Supermarktketten? Die Sie dann direkt zuhause erhalten?



Unbekanntes Rezept

Ich habe dieses Rezept für Tortillas vom Supermarkt REWE erhalten. Es hat mich angesprochen, weil ich diese Zubereitung in dieser Art nicht kannte. Meistens ist man ja in seinen eigenen Zubereitungsweisen eher gefangen, bereitet seine

Speisen immer auf die gleich Weise zu und kommt beim Kochen nicht immer auf neue Ideen. Da ist so ein Schubs mit einem neuen Rezept immer ganz hilfreich.

Ich habe das Rezept abgewandelt. Denn wer kommt schon wie im Originalrezept von REWE auf die Idee, eine Masse aus Eiern und Milch zum Überbacken mit dem Pürierstab aufzuschlagen? Da nimmt doch verständlicherweise einfach den Schneebesen.

Und auch die merkwürdige Art, den Kürbis anzubraten, aus der Pfanne herauszunehmen, dann die Kartoffeln anzubraten, Kürbis wieder hineinzugeben und dann nochmals braten, halte ich für sehr verwirrend und merkwürdig. Ich brate zuerst die Kartoffeln an, gebe dann den Kürbis hinzu, brate beides weiter an und gare dann alles zusammen bei zugedeckter Pfanne bei geringer Temperatur noch einige Zeit.

Außerdem hatte ich gerade keinen Hokkaidokürbis vorrätig, also nahm ich den Butternusskürbis aus dem Kühlschrank. Das Rezept gelingt auch damit und schmeckt sehr gut und ist lecker. Kochen Sie es einfach einmal nach!

Für 2 Personen:

- 600 g Hokkaido-Kürbis
- 800 g festkochende Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Muskatnuss
- ein Bund Petersilie
- 6 Eier
- 6 EL Milch
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 40 Min.



Leckere Tortilla

Kerngehäuse des Kürbis entfernen. Kürbis zerteilen und in kurze, schmale und dünne Scheiben schneiden.

Kartoffeln schälen und ebenfalls in solche Scheiben schneiden.

Beides in eine Schüssel geben.

Petersilie kleinwiegen und in eine Schale geben.

Öl in zwei großen Pfannen mit Deckel erhitzen, Kartoffeln darauf verteilen und unter Rühren 5 Minuten kross anbraten. Dann den Kürbis auf die beiden Pfannen verteilen und alles weitere 5 Minuten kross anbraten.

Herdplatten auf niedrige Temperatur stellen und Inhalt der Pfannen zugedeckt nochmals 10 Minuten garen.

Inhalt der Pfannen mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Gemüse mit einem Pfannenwender vom Pfannenboden lösen.

Petersilie auf die beiden Pfannen verteilen und untermischen.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Eier in eine Schale aufschlagen, Milch dazugeben, mit Salz, Pfeffer und gemahlener Muskatnuss würzen und alles mit dem Schneebesen verquirlen.

Eier-Milch-Masse auf die beiden Pfannen verteilen, darüber gießen und in der Masse verteilen.

Im Backofen auf zwei mittleren Ebenen 20 Minuten nur noch stocken lassen.

Pfannen aus dem Backofen nehmen, Tortillas vorsichtig mit einem Pfannenwender vom Pfannenboden lösen und auf zwei Teller gleiten lassen.

Servieren. Guten Appetit!

Vegetarischer Strudel

Sind Sie Veganer? Oder essen gerne vegan oder vegetarisch? Dann habe ich hier eine kleine Warnung für vegane oder vegetarische Produkte, die ich nicht empfehlen kann.



Wirklich nicht gelungen ...

Ich habe hier einen vegetarischen Strudel zubereitet, der eigentlich ganz gut gelungen ist. Dafür habe ich unter anderem veganen Hartkäse zum Schmelzen und vegetarische Mini-Würstchen verwendet.

Die vegetarischen Mini-Würstchen kann ich gerade noch so empfehlen. Auch wenn sie nicht wirklich wie zum Beispiel ein (Wiener) Würstchen schmecken, aber das ist hinnehmbar.

Aber der vegane Hartkäse ist wirklich grauenhaft. Das muss ich leider so sagen. Ich gehe sogar soweit und sage, dass er fast wie Kunststoff schmeckt.

Bei diesem Strudel bin ich somit einmal wieder an die Grenze gestoßen, bei der ich versuchsweise und auch ganz neugierig vegane oder vegetarische Produkte ausprobiert habe, aber leider war das Ergebnis nicht gerade sehr schmackhaft.

Wenn schon ein veganer oder vegetarischer Strudel, dann doch lieber nur mit Gemüse wie zum Beispiel Spinat, Chinakohl, Pak

Choi, Kürbis, Zwiebel, Knoblauch, alles kleingeschnitten, gemischt, schön gewürzt. So ein Strudel ist lecker.

Und wer Gerichte auf die vegane oder vegetarische Art sowieso nicht mag und gleich zu Fleisch greifen will, der bereitet doch lieber einen Strudel mit einer Mischung aus Hackfleisch, Tomate, Mozzarella, Spinat und Knoblauch und leckeren Gewürzen zu. Letzteres habe ich schon einmal zubereitet das schmeckt wirklich gut.

Also seien Sie vorsichtig, welche veganen oder vegetarischen Produkte Sie im Discounter oder Supermarkt kaufen und von denen Sie sich eine gesunde, umweltbewusste und nachhaltige Ernährung versprechen, die sie ja vielleicht auch ist. Nur der Geschmack hinkt hinterher und das soll ja nicht sein, wenn man sich 1 Stunde lang ein leckeres Gericht zubereitet und sich auf dessen Genuss freut.

Für zwei Strudel:

- 2 Strudelteige (auch Pizzateig oder Flammkuchenteig)
- 300 g vegetarische Mini-Würstchen (2 Packungen à 150 g)
- 400 g veganer Hartkäse (2 Packungen à 200 g)
- 100 g Blattspinat
- 6 Knoblauchzehen
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- edelsüßes Paprikapulver
- 2 Eier

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Minuten | Verweildauer im Backofen 30 Minuten bei 170 °C Umluft



Keine empfehlenswerten Zutaten

Mini-Würste kleinschneiden und in eine Schale geben.

Ebenso Hartkäse in kleine Würfel schneiden und ebenfalls in eine Schale geben.

Knoblauchzehen putzen, schälen und mit einem breiten Messer flach drücken. Kleinschneiden und in eine Schale geben.

Würstchen, Käse, Spinat und Knoblauch in eine große Schüssel geben. Mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen.

Jeweils einen Strudelteig auf ein Backpapier auf einem Backblech ausbreiten und etwas Raumtemperatur annehmen lassen.

Füllmasse quer in einer dicken Rolle auf den Strudelteig geben. Strudelteig vorsichtig mit der Füllmasse zusammenrollen.

Zwei Eier aufschlagen, in eine Schale geben, verquirlen und die beiden Strudel auf der Oberseite mit einem Backpinsel mit

den verquirlen Eiern bestreichen.

Beide Strudel auf mittlerer Ebene die oben angegebene Verweildauer in den Backofen geben.

Herausnehmen und jeweils einen Strudel auf einen Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

Kräuter-Pfannkuchen mit BBQ-Sauce



Krautig und frisch

Bei Pfannkuchen denken Sie sicherlich auch immer mal wieder daran, wie Sie sie variieren können. Denn sonst schmeckt der gewöhnliche Pfannkuchen doch etwas dröge, eben nach Mehl,

Eiern und Milch.

Vielleicht ist dieses Rezept etwas für Sie. Denn hier werden viele frische Kräuter verwendet und zum Pfannkuchenteig hinzugefügt. Man könnte fast sagen, der Teig besteht mehr aus kleingeschnittenen Kräutern denn aus den anderen, restlichen Zutaten.

Die Pfannkuchen schmecken dann auch etwas anders als gewöhnlichen Pfannkuchen ohne Kräuter. Sie sind kräftig und frisch. Und wirklich lecker.

Verwenden Sie für die BBQ-Sauce zum Dippen der Pfannkuchenstücke eine Sauce, die keinen zu starken Eigengeschmack hat, sie würde sonst den feinen, krautigen Geschmack der Pfannkuchen übertönen.

Alles in allem ein leckeres, vegetarisches Gericht, bei dem man eben auch einmal gern als Alternative auf Fleisch verzichten kann.

Für 2 Personen:

- 14 gehäufte EL Mehl
- 4 Eier
- 200 ml vegane Milch
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 2 Bund krause Petersilie
- 30 g frischer Rosmarin (2 Päckchen à 15 g)
- 30 g frischer Koriander (2 Päckchen à 15 g)
- Rapsöl
- BBQ-Sauce

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.



Leckere, knusprige Pfannkuchen

Blättchen des Rosmarin abzupfen und in eine Schale geben.

Rosmarinblättchen, Koriander und Petersilie auf einem großen Schneidebrett mit einem großen Messer kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Mehl in eine Schüssel geben. Eier aufschlagen und dazugeben. Milch ebenfalls hinzugeben. Kräftig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Mit dem Schneebesen gut verquirlen.

Kräuter zu der Masse geben und ebenfalls alles gut vermischen.

Sehr viel Öl in zwei Pfannen erhitzen.

Mit dem Schöpflöffel jeweils ein Viertel der Masse in die Mitte der Pfannen geben und etwas nach außen verstreichen, so dass man runde Pfannkuchen hat. Pfannkuchen auf jeder Seite bei mittlerer Temperatur etwa 3–4 Minuten kross und knusprig braten. Die Pfannkuchen dürfen ruhig in dem Rapsöl schwimmen. Ab und zu mit dem Pfannenwender immer unter den Pfannkuchen schauen, ob er gut angebraten ist.

Pfannkuchen wenden und nochmals 3–4 Minuten braten. Auf zwei große Teller geben und warmhalten.

Prozedere in der gleichen Weise ein zweites Mal durchführen.

Die zweiten Pfannkuchen auf die ersten Pfannkuchen geben.

BBQ-Sauce in zwei kleine Schälchen geben. Zu den Pfannkuchen servieren.

Guten Appetit!

Eier-Reis mit Worcestersauce

Sie haben manchmal sicherlich auch einen Kühlschrank, in dem, wie man so sagt, die gähnende Leere herrscht. Und wenn dann der Gefrierschrank auch kein eingefrorenes Fleisch mehr hergibt, ist der Rat teuer. Nämlich, was man sich zu essen zubereiten soll.



Leicht verdaubares Gericht

Zumindest sind einige Trockenprodukte als Sättigungsmittel im Vorratsschrank meistens noch vorrätig, wie Mehl, Zucker, Reis oder Knödel. Und meistens hat man ja auch noch einige wenige Eier zuhause vorrätig.

Somit ergibt sich hier ein Gericht, das mehrere Merkmale aufweist. Zum einen ist es vegetarisch, denn die Fleischkomponente fehlt. Zum anderen ist es wahrlich ein Arme-Leute-Essen, denn die beiden Hauptzutaten sind einfach Reis und Eier. Und zum dritten ist es aber dennoch schmackhaft und leicht verdaulich. Also in solch einem Spätsommer mit manchmal doch noch hohen Temperaturen wie geeignet.

Als Gewürz dient vorwiegend die Worcestersauce, die man in großer Menge über den gemischten Eierreis gibt. Fehlen darf aber auf alle Fälle nicht Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker.

Beim Braten der Eier in der Pfanne, in der Sie vorher Zwiebeln und Knoblauch gedünstet haben, bereiten Sie keinen Eierpfannkuchen zu. Sondern verrühren beim Braten mit dem

Kochlöffel die Eier gut, denn Sie sollen Sie ja mit dem Reis mischen.

Für 2 Personen:

- 2 Tassen Langkornreis
- 6 Eier
- Worcestersauce
- 2 weiße Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Parmigiano Reggiano
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.



Mit Parmigiano Reggiano garniert

Garen Sie den Reis 17 Minuten in kochendem, leicht gesalzenem

Wasser.

Zwiebeln und Knoblauchzehen putzen, schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Eier aufschlagen, in eine Schale geben und mit dem Schneebesen verquirlen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse darin andünsten. Eiermasse dazugeben und unter Rühren mit dem Kochlöffel garen. Reis aus dem Kochwasser nehmen und hinzugeben. Mit einem sehr großen Schluck Worcestersauce ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Abschmecken.

Masse auf zwei tiefe Teller verteilen. Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Gemüsepfanne **mit** **Knödelscheiben**



Mit kross gebratenen Klößescheiben

Im Sommer und auch jetzt im Spätsommer sind Gerichte, die leicht, frisch und vor allem gut zu verdauen sind, immer erste Wahl. Man will sich schließlich bei den noch hohen Temperaturen nicht den Bauch so vollschlagen, dass man ein schweres Völlegefühl hat.

Sie haben daher bei diesem Rezept für eine Gemüsepfanne, verfeinert mit kross und knusprig gebratenen Knödelscheiben, eine gute Empfehlung für solch ein Gericht.

Außer den Knödelscheiben kommt nur Gemüse in das Pfannengericht. Eine kleine Ausnahme bildet der Parmigiano Reggiano, mit dem Sie das Gericht in den tiefen Tellern vor dem Servieren verfeinern.

Für 2 Personen:

- 6 Kartoffelknödel (Packung)
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen

- ein Stück frischer Ingwer
- 1 Zucchini
- 1 Salatgurke
- 2 rote Spitzpaprika
- Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min.



Gut verdaubar

Kartoffelknödel nach Anleitung auf der Packung zubereiten.

Gemüse putzen und grob zerkleinern, so die Zucchini, Salatgurke und Spitzpaprikas nur in dicke Scheiben respektive Ringe schneiden.

Knödel in dicke Scheiben schneiden.

Eine große Portion Öl in zwei große Pfannen erhitzen. Knödelscheiben auf beiden Seiten jeweils 5–10 Minuten kross und knusprig braten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und erkalten lassen. Knödelscheiben halbieren.

Nochmals eine große Portion Öl in die zwei Pfannen geben. Die Hälfte der Lauchzwiebeln und des Knoblauchs andünsten. Zucchini und Spitzpaprika dazugeben. Kurz anbraten. Salatgurke dazugeben. Ingwer auf einer feinen Küchenreibe über die Pfanneninhalte reiben, Alles gut mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Knödelscheiben dazugeben. Ebenfalls zugedeckt etwa 5 Minuten nur noch erhitzen lassen.

Pfanneninhalte auf zwei tiefe Teller verteilen. Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit

Gratinierter Chicorée



Lecker und würzig gratiniert

Sind Sie an vegetarischen Rezepten interessiert? Und haben eine halbe Stunde Zeit? In der Sie allerdings nicht viel tun brauchen?

Sie müssen die Chicorée nur schnell putzen. Dann garen sie in Gemüsebrühe in der zugedeckten Pfanne. Und kommen schließlich zum Gratinieren noch unter die Grillschlange in den Backofen. Mehr ist es nicht, was Sie tun müssen, aber auch nicht weniger.

Das Ergebnis ist ein leckeres, vegetarisches Gericht, das gerade in der heißen Sommerzeit sehr gut schmeckt und gut verträglich ist.

Für 2 Personen:

- 8 Chicorée (2 Packungen à 500 g)
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- 16 Scheiben junger Gouda (1 Packung)
- Salz

- schwarzer Pfeffer
- frische Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 25 Min.



Ab unter die Grillschlange des Backofens ...
Chicorée putzen, also den Strunk abschneiden.

Butter in zwei Pfannen mit Deckel erhitzen. Chicorée darin kurz anbraten. Jeweils eine halbe Tasse Gemüsebrühe dazugeben und zugedeckt 15 Minuten bei mittlerer Temperatur garen. Chicorée kräftig salzen.

Grillschlange des Backofens auf 200 °C erhitzen. Jeweils vier Chicorée auf einen Teller geben. Jeweils zwei Scheiben Gouda längs über die Chicorée legen. Für 10 Minuten unter die Grillschlange geben.

Petersilie kleinwiegen.

Beide Teller vorsichtig mit den Backofen-Handschuhen aus dem

Backofen nehmen, mit Petersilie garnieren und servieren. Guten Appetit!

Gratinierter Kürbisschnitzel mit frittierten Kartoffelspalten



Mit leckeren Kürbisschnitzeln

Jetzt beginnt die Kürbiszeit. Freuen Sie sich auch schon darauf? Auf alle Fälle sollten Sie schon einmal ein kleines Fläschchen Kürbiskernöl für die anstehenden Gerichte zuhause vorrätig haben, auch wenn Sie das Öl bei diesem Rezept nicht benötigen. Hier ein Rezept für die Zubereitung eines Butternusskürbis. Bei dem man ja bekanntermaßen die Schale

mitessen kann.

Im Grund sind es Kürbisschnitzel, die gebraten und dann gratiniert werden. Dazu als Beilage einige frittierte Kartoffelspalten aus der Fritteuse.

Also keine aufwändige Zubereitung. Sie brauchen nur etwa eine halbe Stunde Zeit. Sie bekommen hier eine Art „gelben“ Teller. Und das Gericht ist gerade jetzt in der Sommerzeit sehr lecker und gut zu verdauen.

Für 2 Personen:

- 1 kleiner Butternusskürbis (etwa 10 Kürbisscheiben)
- 10 Scheiben junger Gouda
- Salz
- Olivenöl
- 6 Kartoffeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 25 Min.



Kross gratiniert

Kürbis putzen und quer in schmale Scheiben schneiden. Kerngehäuse bei Bedarf entfernen.

Eine große Menge Olivenöl in zwei Pfannen mit Deckel erhitzen. Kürbisscheiben auf jeder Seite kross und knusprig 6–8 Minuten anbraten. Scheiben kräftig salzen.

Grillschlange des Backofens auf 200 °C erhitzen. Jeweils die Hälfte der Kürbisscheiben auf einen Teller legen. Goudascheiben halbieren. Jeweils zwei Hälften der Goudascheiben auf eine Kürbisscheibe legen. Unter der Grillschlange 10 Minuten gratinieren.

Parallel dazu Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen. Kartoffeln schälen und längs achteln. 6 Minuten im siedenden Fett in der Fritteuse frittieren. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben, abtropfen lassen und kräftig salzen.

Teller aus dem Backofen nehmen. Jeweils die Hälfte der Kartoffelspalten darauf geben.

Servieren. Guten Appetit!

Bandnudeln mit Paprika- Avocado-Tomate-Pesto



Sehr, sehr leckeres, frisches Pesto

So gelingt das perfekte Pesto! Zugegeben, es ist eine Eigenkreation. Also kein klassisches Pesto wie Pesto Genovese oder Pesto Arrabiata. Aber die drei Hauptzutaten sind Paprika, Avocado und Tomate. Also drei Zutaten, die in vielen Pestos verarbeitet werden.

Und hier wird nicht mit dem Stampfgerät oder dem Pürierstab gearbeitet. Sondern die drei Hauptzutaten werden vor dem eigentlichen Garen separat in der Küchenmaschine kleingehäckselt und in drei separate Schalen gegeben.

Angebraten wird natürlich in einer großen Portion Olivenöl. Und dazu kommen noch frisch auf der Küchenreibe geriebener Ingwer. Und ebensolcher Parmigiano Reggiano.

Und als Gewürze neben dem obligatorischen Salz, Pfeffer und Zucker noch Cayennepfeffer.

Dieses Pesto gelingt auch Ihnen perfekt. Es hat sogar nach der Zubereitung und beim Servieren eine Optik und auch ein

Mundgefühl einer Hackfleischsauce einer Spaghetti Bolognese.
Und es schmeckt einfach erstklassig!

Für 2 Personen:

- 2 gelbe Paprika
- 4 Avocado
- 250 g Cherrydatteltomaten
- ein Stück frischer Ingwer
- ein Stück Parmigiano Reggiano
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 2 TL Cayennepfeffer
- Olivenöl
- 375 g Bandnudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 9 Min.



Gelingt Ihnen auch!

Gemüse putzen. Avocado zusätzlich schälen und entkernen. Kleinschneiden und in separate Schalen geben. Gemüse separat in der Küchenmaschine fein zerkleinern und jeweils in separate Schalen geben.

Öl in einem Topf erhitzen. Paprika hineingeben und kurz anbraten. Avocado dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Tomaten dazugeben. Eine Portion Ingwer auf der Küchenreibe hineinreiben. Den Käse ebenfalls hineinreiben. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut verrühren. Zugedeckt bei geringer Temperatur kurz köcheln lassen.

Parallel dazu Bandnudeln 9 Minuten in kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen.

Pesto abschmecken.

Kochwasser der Nudeln durch ein Küchensieb abgießen. Nudeln zum Pesto geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Spaghetti mit Paprika-Avocado-Pesto

Sie mögen gern Paprika? In den unterschiedlichsten Variationen? Dann sind Sie bei diesem Rezept genau richtig. Denn hier wird Paprika in drei Varianten verwendet. Einmal frisch als Gemüse, und zwar roter Spitzpaprika. Dann als Gewürz, nämlich edelsüßes Paprikapulver. Und schließlich, da es sich um ein Pesto für Pasta handelt, als

Paprikabrottaufstrich, das dem Pesto seine Sämigkeit und Schlotzigkeit verleiht.



Würziges, paprikahaltiges Pesto

Dazu kommen noch einige Avocados, um das Pesto noch etwas gehaltvoller und stückiger zu machen. Etwas Crème fraîche für noch mehr Bindung und Schlotzigkeit. Und viel frisches Basilikum für einen frischen Kräutertouch.

Für 2 Personen:

- 2 rote Spitzpaprika
- 4 Avocado
- 300 g Paprikabrottaufstrich (2 Packungen à 150 g)
- 2 TL Crème fraîche
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 Topf frischer Basilikum
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

- Butter
- 375 g Spaghetti

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 7 Min.



Sämig und schlotzig

Spitzpaprikas putzen, längs halbieren und Kerngehäuse entfernen. In einer Küchenmaschine grob zerreiben, dabei auch den Saft in der Schale auffangen.

Avocados schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

Basilikum kleinwiegen.

Spaghetti in einem Topf mit leicht gesalzenem, kochendem Wasser 7 Minuten garen.

Parallel dazu Butter in einem Topf erhitzen und Spitzpaprika und Avocados darin andünsten. Brotaufstrich und Crème fraîche hinzugeben. Basilikum ebenfalls hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer

und einer Prise Zucker würzen. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Pesto abschmecken.

Bei Bedarf – wenn Sie das Pesto ein wenig verlängern und mehr Flüssigkeit haben wollen – einige Esslöffel des Kochwassers der Spaghetti hinzugeben.

Kochwasser der Spaghetti abschütten. Spaghetti zum Pesto geben und alles gut miteinander vermischen.

Spaghetti mit Pesto auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Brokkoli



Einfach gegart, dann überbacken

Brokkoli? Was ist mit Brokkoli, werden Sie jetzt fragen? Habe ich Brokkoli gekauft? Oder selbst angepflanzt und geerntet? Oder tatsächlich zu einem Gericht zubereitet? Aber das mit welchen weiteren Zutaten und wie? Brokkoli?

Hier gibt es nicht viel zu sagen. Sie sehen es ja an den beiden Foodfotos selbst, das ist nur Gemüse. Es ist ein vegetarisches Gericht. Und wenn Sie veganen Hartkäse kaufen, haben Sie sogar ein veganes Gericht.

Einfach die Röschen der Brokkoli abschneiden. In kochendem Wasser etwa 6–7 Minuten garen. Herausnehmen und salzen. Dann auf feuerfeste Teller geben. Mit einigen Scheiben Hartkäse belegen. Und unter der Grillschlange im Backofen nochmals einige Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen ist. Und da dies schon die ganze Zubereitung ist, erfolgt sie auch nicht nochmals – wie sonst gewohnt – unter der Liste der Zutaten und dem zweiten Foodfoto. Guten Appetit!

Für 2 Personen:

- 2 Brokkoli
- 6 Scheiben Hartkäse (45 % Fett)
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.



Wenige Zutaten