

Tofu, Champignons, Chinakohl und Jasmin-Reis

Ein vegetarisches Gericht. Und gleichzeitig ein asiatisches Gericht. Das ich selbst kreiert habe. Aber in der einen oder anderen Variation sicherlich auch in einem China-Restaurant zu bekommen ist.

Als Hauptzutat verwende ich gewürzten Tofu, den ich in kleine Stücke schneide.

Dazu als weitere Zutaten weiße Champignons und Chinakohl.

Die Sauce bilde ich aus Hoisin- und Fisch-Sauce.

Und als Beilage gibt es dieses Mal, als Variante zu Mi-Nudeln oder Basmati-Reis, knackigen und nussigen Jasmin-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:544]

Bratpastinaken und Spiegeleier

Dieses Mal das sicherlich bekannte Gericht mit Spiegeleiern, nur eben nicht mit Bratkartoffeln, sondern mit Bratpastinaken.

Ich habe vor einiger Zeit das erste Mal Bratpastinaken zubereitet und sie haben mir sehr gut geschmeckt. Fast schon besser als Bratkartoffeln.

Ich gare die geputzten Pastinaken in kochendem Salzwasser, nehme sie heraus, schneide sie quer in Scheiben und brate diese in heißem Fett einige Minuten auf allen Seiten kross an.

Die Pastinaken bringen auch eine gewisse Süße mit.

Dazu einfach jeweils drei Spiegeleier als Beilage.

[amd-zlrecipe-recipe:536]

Bratpaprika - Champignons - Pfanne



Sehr lecker!

Hier ein erneutes vegetarisches Rezept.

Bratpaprika werden gern in Spanien oder Portugal als Tapas, also Vorspeisen, gereicht.

Ich brate die Bratpaprika an, und entferne auch jeweils nicht den Stiel. Und brate noch eine Portion Champignons mit an, die

ich nur viertele. Dazu als besonderes Aroma zwei Töpfe Basilikum.

Gewürzt wird nur mit grobem Meersalz.

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Bratpaprika (2 Packungen)
- 300 g weiße Champignons
- 2 Töpfe Basilikum
- grobes Meersalz
- Olivenöl

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

Blätter des Basilikum abzupfen und kleinwiegen.

Champignons vierteln.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Bratpaprika darin einige Minuten kross anbraten.

Champignons dazugeben und ebenfalls einige Minuten mit anbraten. Das Gericht ist fertig, wenn die Bratpaprika leicht gebräunt sind und etwas Blasen schlagen.

Basilikum dazugeben und untermischen.

Salzen.

Auf zwei Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Pilz-Kräuter-Teller



Leckerer Snack

Von der Menge her eher ein kleiner Abend-Snack für den Fernseh-Abend denn eine große Mahlzeit.

Ich verwende Shiitake-Pilze und weiße Champignons.

Als Kräuter verwende ich sehr viel frischen Rosmarin und Thymian.

Fast fertig, bis auf Gewürze wie scharfes Rosen-Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker.

Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Shiitake-Pilze
- 300 g weiße Champignons
- sehr viel frischer Rosmarin (30 g)
- sehr viel frischer Thymian (30 g)
- scharfes Rosen-Paprika-Pulver
- Salz

- Pfeffer
- Zucker
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 5 Min.

Blättchen der Rosmarin- und Thymian-Zweige abzupfen, auf ein Schneidebrett geben und kleinwiegen.

Pilze vierteln.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Pilze darin einige Minuten kross anbraten. Mit Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Kräuter dazugeben und alles gut vermischen. Noch kurz braten lassen.

Pilze auf zwei Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Frittierter Multicolor-Salat mit Bratkartoffeln

Da habe ich ja einmal einen besonderen Salat gekauft. Einen Multicolor-Salat.

Man muss sich das so vorstellen, dass ich hierbei drei kleine Salate gekauft habe, die noch mit etwas Wurzeln in einem bisschen Erde verkauft werden. Und zwar jeweils ein Lollo rosso, ein Lollo bionda und ein roter Eichblatt-Salat. Man hat also eine Variation von Salaten und schöne, verschiedenfarbige Salatblätter.

Nun, ich mache es mir einfach, putze die Salate, löse die einzelnen Blättchen voneinander und frittiere sie.

Dazu gibt es Bratkartoffeln als Beilage. Die Kartoffeln schäle ich der Einfachheit halber auch nur und frittiere sie roh.

[amd-zlrecipe-recipe:483]

Pochierte Eier mit Bratkartoffeln

Nein, es sind keine Spiegeleier. Auch wenn es so aussieht. Es ist also nicht das allseits bekannte Gericht Spiegeleier mit Bratkartoffeln.

Sondern ich habe pochierte Eier zubereitet. Dazu gibt man in das Kochwasser einen Schuss Essig. Und lässt die Eier langsam in das siedende Wasser fallen und dort einige Minuten garen, bis das Eiweiß stockt. Möglichst sollte das Eigelb beim Servieren dann noch flüssig sein.

Dazu als Beilage eben einfache Bratkartoffeln, die ich aus zuvor in Wasser gegarten Kartoffeln in der Pfanne zubereite.

[amd-zlrecipe-recipe:479]

Frittiertes Salat mit Croutons und pochierten Eiern

Ich hatte zwei Blatt-Salat übrig, die ich nicht einfach mit einem Salat-Dressing als Salat anmachen und essen wollte.

Also habe ich mich spontan entschieden, die Blatt-Salate einmal zu frittieren.

Ich habe die Blätter der Blatt-Salate einzeln abgezupft und dann zusammen bei 180 Grad Celsius in der Friteuse frittiert. Wenn die Blätter aufhören, einen leichten Zisch-Ton von sich zu geben und nicht mehr dampfen, dann sind sie fertig frittiert.

Ich habe den Salat dann einfach nur noch gesalzen.

Dazu habe ich aus zwei Scheiben Brot einige knusprige Croutons in Butter in der Pfanne gebraten.

Und in einem leichten Essig-Wasser pochierte Eier.

Zudem ist dieses Gericht ein vegetarisches Gericht. Und der krosse Salat schmeckt sehr gut. Ebenfalls die pochierten Eier.

[amd-zlrecipe-recipe:446]

Riccioli mit Blattsalat-Pesto

Mein Discounter hatte wieder einmal „Italienische Woche“. Also schaute ich unter den angebotenen Artikeln, die er normalerweise nicht im Sortiment hat. Ich entschied mich für

drei recht ausgefallene Pasta-Sorten, darunter auch die in diesem Rezept verwendete Pasta-Sorte Riccioli.

Ich habe mich für sie entschieden, weil sie sehr saucensüffig ist.

Das Pesto bereite ich unter anderem aus einem Blattsalat-Mix zu. Dazu kommen Senf, geriebener Parmesan und Olivenöl. Gewürzt wird zusätzlich mit scharfem Rosen-Paprikapulver, Salz und Pfeffer.

Der Blattsalat-Mix, von dem ich zwei Packungen à 100 g gekauft habe, besteht aus 6 verschiedenen Blatt-Salaten.

Das Gericht gelingt sehr gut. Und ist zudem noch vegetarisch. Das Pesto schmeckt sehr „grün“ und „salatig“.

[amd-zlrecipe-recipe:406]

Pfannkuchen mit Heidelbeer-Marmelade-Füllung

Pfannkuchen kann man ja auf die unterschiedlichste Weise zubereiten. Man kann sie süß oder pikant und herzhaft zubereiten. Meisten bereitet man als Beilage ein Gemüse dazu, das man mit einer schmackhaften Sauce zubereitet.

Oder man verwendet süße Zutaten wie Konfitüre, Schokoladen- oder Vanille-Sauce oder sogar einen Nuß-Nougat-Aufstrich. Oder man kann sogar Eis dazu geben.

Bereitet man den Pfannkuchenteig sehr dünnflüssig zu, denn

bereitet man französische Crêpes zu. Auch diese kann man je nach Wunsch süß oder pikant und herzhaft zubereiten.

Ein richtiger Pfannkuchen hat jedoch einen dickeren Teig, in den man nicht sehr viel Milch gibt.

Ich bereite heute einfach Pfannkuchen zu. Die ich mit einer gewöhnlichen Heidelbeer-Marmelade fülle.

Einfach. Schnell. Schmackhaft.

[amd-zlrecipe-recipe:401]

Rosenkohl-Auflauf

Hier bereite ich einen vegetarischen Auflauf zu. Mit Rosenkohl.

Dazu noch Kartoffeln, Pasta, rote Zwiebel und gestückelte Tomaten aus der Dose.

Ich würze mit süßem Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker. Und kleingewiegtem Rosmarin, Salbei und Thymian.

Die Auflaufform gieße ich mit Gemüsefond auf, damit die Zutaten darin garen können.

Ich gebe geriebenen Gouda-Käse zum Überbacken und Garnieren auf den Auflauf.

[amd-zlrecipe-recipe:320]

Provençalisches Gemüse- Allerlei mit Tortellini

Ein Gemüse-Allerlei mit 11 Gemüsesorten.

Den provençalischen Touch erhält das Gericht durch frische Kräuter wie Thymian, Salbei und Rosmarin.

Ich mische noch frische Tortellini unter das Gemüse.

Und garniere mit frisch geriebenem Parmesan.

Das Gericht ist durch die verwendete Peperoni doch leicht scharf.

[amd-zlrecipe-recipe:286]

Gebratene Romana-Salatherzen

Den meisten Menschen ist nicht bekannt, dass man Salat nicht einfach nur als solchen in kaltem Zustand mit einem Dressing zubereiten kann. Als Beilage für ein komplettes Gericht. Mit Hauptzutat und ein bis zwei Nebenzutaten.

Man kann mit Salat auch Kochen. Da bietet sich ein Salat auch für ein frisches Pesto für italienische Pasta an. Oder man

bereitet einen Stampf oder ein Püree als Beilage zu Fleisch daraus zu. Oder verwendet ihn als Zutat für eine Pizza.

Man kann auch Salat in einer Pfanne mit Butter anbraten. Hier bietet sich Chicorée an – ein von mir sehr geschätztes Gericht. Und man kann dann den gebratenen Chicorée auch noch mit Käse überbacken.

Hier habe ich Romana-Salatherzen für ein warmes Gericht verwendet. Und bereite damit ein vegetarisches Gericht zu.

Ich halbiere Salatherzen der Länge nach und brate sie in Butter an. Dann gebe ich etwas trockenen Weißwein hinzu und lasse die Salatherzen fünf Minuten lang zugedeckt köcheln. Schließlich werden sie noch ein wenig gewürzt.

Das Gericht eignet sich für zwei Personen, wenn man nicht sehr viel Appetit hat. Oder man reicht noch eine Suppe und ein Dessert dazu. Und zu den gebratenen Romana-Salatherzen noch ein frisches, aufgeschnittenes Baguette.

Mein Rat: Dies ist auch ein veganes Gericht. Lassen Sie die Butter weg und verwenden Sie Margarine, und schon haben Sie ein veganes Gericht.

Noch ein Rat: Wenn Sie es noch würziger mögen, lassen Sie einfach Salz, Pfeffer und Zucker zum Würzen weg und geben stattdessen ein wenig dunkle Soja-Sauce über die Salatherzen.

Leckerer Snack



Tagliatelle mit Erbsen in Sahne-Sauce

Ein einfaches Essen. Mit insgesamt vier Zutaten und etwas Würze wie Salz und Pfeffer.

Erbsen verwende ich der Einfachheit halber aus der Dose.

Und es ist auch noch ein vegetarisches Essen.

[amd-zlrecipe-recipe:210]

Rotkohl-Rührei

Ich gebe es zu, ich wollte anfangs ein anderes Gericht zubereiten. Und zwar ein Omelett mit Rotkohl. Das ist mir nicht gelungen. Die Rotkohl-Rührei-Masse, die ich in die Pfanne mit heißem Fett gab, stockte nicht wie ein Omelett und wurde fest und kompakt. Ich hätte das Omelett, das ja keines war, weder mit dem Pfannenwender wenden können. Noch als kompaktes Omelett auf einen großen Teller geben können.

Also wich ich kurzerhand von dem geplanten Gericht ab und zerstückelte die Rotkohl-Rührei-Masse mit dem Pfannenwender. Ich habe sie einfach angebraten, dabei immer kräftig gerührt und somit eben ein Rotkohl-Rührei zubereitet.

Den Rotkohl habe ich noch von einem anderen Gericht übrig. Da ich wenig Gerichte zubereite, zu denen Rotkohl passt, habe ich

auf diese Weise eine wirklich geeignete Resteverwertung für den Rotkohl.

Und das Gericht ist auch für Vegetarier geeignet.

[amd-zlrecipe-recipe:198]

Gebratene Semmelknödel mit Rührei

Hier habe ich ein einfaches Gericht zubereitet, das schnell zubereitet ist und sowohl als ganze Mahlzeit verzehrt werden kann als auch als Abend-Snack vor dem Fernseher durchgeht.

Bei den Semmelknödeln habe ich auf solche aus der Packung zurückgegriffen, die ich für ein anderes Gericht schon gegart hatte. Man kann aber natürlich auch Knödel verwenden, die man selbst zubereitet und eventuell eingefroren hat.

Das Rührei darf gern etwas flüssig sein, es muss nicht ganz durchgebraten und somit trocken sein.

Zum Anbraten habe ich jeweils selbst zubereitetes Chili-Knoblauch-Öl verwendet, das dem Gericht ein besonderes Aroma verleiht.

Das Gericht ist noch dazu vegetarisch.

[amd-zlrecipe-recipe:195]

Spiegeleier mit Blattspinat

Ein einfaches Gericht. Wenige Zutaten. Aber sehr schmackhaft. Geeignet für Vegetarier.

Ich bereite den Blattspinat mit viel Knoblauch zu. Knoblauch passt eigentlich immer sehr gut zu Spinat.

Die Spiegeleier bereite ich in Eiernringen zu, damit das Gericht auch optisch ansprechend ist.

[amd-zlrecipe-recipe:162]