

# Hackfleischbällchen mit Wurzeln in Sahnesauce



Mit vielen, würzigen Hackfleischbällchen  
Mit Hackfleisch lassen sich ja viele Gerichte zubereiten. Denken Sie an eine Lasagne. An diverse Aufläufe. Oder auch an den Klassiker Spaghetti Bolognese. Aber ein auch immer wieder gerne zubereitetes Gericht sind kleine Hackfleischbällchen. Unterschiedlich gewürzt. In diversen Saucen. Und mit diversen Beilagen wie Nudeln, Reis oder Kartoffeln.

Bei diesem Gericht bekommen die Hackfleischbällchen einen arabischen Touch. Denn sie werden mit viel gemahlenem Kreuzkümmel und Cayennepfeffer gewürzt. Vorgesehen war auch Kurkuma, der ist mir aber zur Zeit ausgegangen. Wenn Sie Kurkuma vorrätig haben, geben Sie ruhig einen Teelöffel davon zu der Hackfleischmischung.

Ich brate die Bällchen bewusst in Butter an, denn ich möchte

die Röststoffe der Bällchen in der sich dann entwickelnden Nussbutter haben. Und ich schwenke die leicht vorgegarten Wurzelscheiben als Beilage vor dem Servieren nur noch kurz in der Butter und erhitze sie darin. Und gebe einen Schuss Sahne für ein leichtes Sößchen dazu. Die Sahne wird durch die Röststoffe und Nussbutter automatisch ohne Dazutun gewürzt.

Normale Wurzeln benötigen in kochendem Wasser durchaus 10–12 Minuten, bis sie gegart sind. Diese dünnen Wurzelscheiben benötigen aber verständlicherweise deutlich weniger, nur 5 Minuten. Und nach dem Schwenken in Butter sind sie noch sehr bissfest und schmecken hervorragend.

*Für 2 Personen:*

- 500 g Hackfleisch (Rind)
- 2 große Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- eine Portion frische Petersilie
- 1 TL Cayennepfeffer
- 2 TL Kreuzkümmel
- Salz
- 8–10 EL Paniermehl
- 4 Eier
- 10 Wurzeln
- Sahne
- Butter

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 15 Min.*



### Bissfeste Wurzelscheiben

Eine Portion frische Petersilie kleinwiegen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben. Hackfleisch dazugeben. Petersilie hinzugeben. Eier aufschlagen und ebenfalls hinzugeben. Paniermehl auch dazugeben. Mit Salz, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer würzen. Alles mit der Hand gut vermischen, eine Stunde zugedeckt ziehen und das Paniermehl etwas quellen lassen.

Wurzeln putzen, schälen und in dünne, längliche Scheiben schneiden.

In kochendem Wasser 5 Minuten garen. Mit dem Schaumlöffel herausheben, in eine Schale geben und abkühlen lassen.

Aus der Hackfleischmasse mit den Händen kleine Bällchen formen und in eine Schüssel geben.

Eine große Portion Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Bällchen darin etwa 10 Minuten auf allen Seiten kross und knusprig anbraten. Dabei des Öfteren umrühren und die Bällchen

wenden.

Bällchen herausnehmen und warmhalten.

Noch eine Portion Butter in die gleiche Pfanne geben. Wurzelscheiben hineingeben und nur noch kurz in der Pfanne schwenken und erhitzen.

Einen großen Schuss Sahne dazugeben. Leicht salzen.

Bällchen auf zwei Teller verteilen. Wurzelscheiben auf die beiden Teller geben und von der Sahnesauce über die Wurzelscheiben gießen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# **Gefüllte Paprika in Paprikasauce**

Es gibt sicherlich Gerichte, die Sie immer wieder gerne zubereiten und kochen und die Sie sehr gerne essen. Vielleicht gehören ja auch die gefüllten Paprika aus diesem Rezept dazu? Es ist eigentlich schon ein Klassiker, den man immer wieder gerne zubereitet.



Wird immer wieder gern gegessen ...

Man hat ja auch diverse Möglichkeiten, die Füllung zu variieren. Entweder nur Hackfleisch, oder eine Hackfleisch-Reis-Mischung oder sogar nur Reis, womit man sogar ein veganes Gericht zubereiten kann.

Darüber gibt es aber noch weitere Variationen, denn es gibt ja noch Bulgur, Hirse, Couscous usw.

Passend zu den gefüllten Paprika gibt es bei diesem Gericht eine Paprikasauce dazu. Zubereitet aus einem Brotaufstrich, der aus Kirschpaprika, Frischkäse und einigen Gewürzen hergestellt wurde. Er wird einfach mit einem guten Schluck Weißwein verlängert und verdünnt. Und darin werden die gefüllten Paprika gegart.

*Für 2 Personen:*

- 4 Paprikaschoten
- 4 EL Reis
- 500 g gemischtes Hackfleisch

- 200 g Butterkäse (am Stück)
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Habañero
- Salz
- 1 TL Cayennepfeffer
- 200 g Kirschpaprika-Creme
- Soave

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 25 Min.*



Füllung aus Hackfleisch, Reis und Käse  
Knoblauch schälen, mit einem Messer flach drücken und kleinschneiden. Habañero ebenfalls kleinschneiden.

Reis in kochendem Wasser 10 Minuten garen. Abkühlen lassen.

Käse in sehr kleine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben.

Hackfleisch und Reis dazugeben.

Knoblauch und Habañero dazugeben.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Alles gut mit der Hand vermischen. Etwas ziehen lassen.

Deckel der Paprikaschoten mit einem Messer quer abschneiden.

Paprika mit der Füllmasse füllen und sie gut hineindrücken.  
Deckel aufsetzen.

Paprikaschoten senkrecht in einen Topf geben. Creme dazugeben.  
Einen guten Schluck Weißwein dazugeben. Sauce salzen.

Auf mittlerer Hitze zugedeckt 15 Minuten garen.

Herausnehmen, jeweils 2 Schoten auf einen Teller geben, Sauce  
darüber geben und 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 Pürrierstab 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!

---

## **Herzhafter Strudel mit Tofu, Feta, Tomate und Reis**



Mit herzhafter Füllung

Mögen Sie Strudel? Diese gefüllten, gebacken Gebäckteile aus dem Backofen, die man sowohl herzhaft und pikant als auch süß zubereiten kann? Süß sind Sie Ihnen sicherlich bekannt, mit Obstbelägen jeglicher Art. Aber man kann sie auch herzhaft zubereiten, mit Zutaten, die man sonst für eine Gulaschssauce, ein Pesto oder eine ähnliche Zubereitung verwendet.

Für diesen Strudel wird ein fertiger Teig, der eigentlich für eine Quiche oder Tarte gedacht ist, vom Discounter verwendet. Ich habe aus Versehen einen runden Teig gekauft, normalerweise eignet sich ein rechteckiger Teig besser für einen Strudel. Aber auch mit einem runden Teig gelingt der Strudel.

Ich konnte aus den Angaben auf der Verpackung nicht entnehmen, welcher Art der Teig ist. Es ist kein Hefeteig und auch kein Blätterteig. Sondern ein anderer Teig, der hauptsächlich auf Weizenmehl beruht.

Als Würzung dient Paprikapulver und Cayennepfeffer. Dann natürlich noch Salz und eine Prise Zucker.

Hauptzutat für die Füllung ist Basmatireis, der verständlicherweise vorgekocht wird. Hinzu kommen noch Biotofu, Feta und Rispentomaten.

Beim fertig gebackenen Strudel tritt eine leichte Schärfe des Cayennepfeffers hervor. Und der verwendete Feta bringt eine leichte Säure durch die Lake, in die er eingelegt ist, mit. Alles in allem ein rundes, gelungenes Gericht.

Ein wenig mehr Flüssigkeit hätte die Füllung vielleicht gebraucht. Nehmen Sie einfach ein paar Rispentomaten mehr als in meinem Rezept angegeben. Oder beträufeln Sie die Füllmasse vor dem Einrollen mit etwas Olivenöl.

Wenn Sie diesen Strudel nur als Vorspeise für zwei Personen planen oder Sie haben nur wenig Appetit und wollen den Strudel nur als kleinen Snack vor dem Fernseher servieren, dann nehmen Sie nur die Hälfte der unten angegebene Zutaten. Also ein Strudelteig. Denn dann reicht ein halber Strudel pro Person. Gutes Gelingen!

*Für 2 Personen:*

- 2 runde Strudelteige (für Quiche/Tarte, Packung)
- 8 EL Basmatireis
- 200 g Biotofu
- 200 g Feta
- 6 Minirispentomaten
- 1/2 Topf Petersilie
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL Cayennepfeffer
- Salz
- Zucker
- 2 Eier

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 35 Min.  
bei 170 °C Umluft*



Kross und knusprig gebacken

Reis in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen. Durch ein Küchensieb geben und somit das Kochwasser abschütten.

Tofu und Feta in kleine Würfel schneiden und in eine Schale geben.

Tomaten kleinschneiden und dazugeben.

Petersilie kleinwiegen und ebenfalls dazugeben.

Reis und restliche Zutaten in eine Schüssel geben. Mit Paprika, Cayennepfeffer, Salz und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen und abschmecken.

Einen Teig auf dem Backpapier auf ein Arbeitsbrett legen.

Füllmasse an einer Seite des Teigs in länglicher Form auftragen und zu einer länglichen Rolle formen. Teig über der Rolle zusammenrollen. Dann die Enden des Teigs bzw. der Rolle einschlagen, damit der Strudel geschlossen ist.

Mit dem zweiten Strudel genauso verfahren. Beide Strudel mit dem Backpapier auf ein Backblech legen.

Eier in einer Schale aufschlagen und verquirlen. Strudel auf der Oberseite mit den Eiern mit einem Backpinsel bepinseln.

Backblech mit den Strudeln die oben genannte Zeit bei der entsprechenden Temperatur auf mittlerer Eben in den Backofen geben.

Herausnehmen, jeweils quer in der Mitte halbieren, auf zwei Teller geben und servieren. Guten Appetit!

---

## **Rinderleber-Ragout auf Quinoa**



Ein Innereien-Rezept. Aber ein wirklich sehr, sehr gelungenes

und schmackhaftes Gericht.

Die Rinderleber, in kurze Streifen geschnitten, wird kurz vor Ende der Garzeit nur noch einige Minuten in der Tomatensauce gegart.

Damit bleibt die Leber innen schön saftig und rosé und trocknet durch zu langes Garen nicht aus.

Zu Leber passt auch immer viel Knoblauch.

Und die passende Schärfe liefert der Cayennepfeffer.

Als Beilage gibt es dieses Mal Quinoa. Und keinen Basmatireis.

*Für 2 Personen:*

- 600 g Rinderleber
- 400 ml Tomaten (passiert)
- 6 Knoblauchzehen
- 2 TL Cayennepfeffer
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 1 Tasse Quinoa
- 3 Tassen Wasser

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.*



Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Quinoa darin zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten garen.

Leber in kurze Streifen schneiden.

Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer plattdrücken und kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch darin andünsten.

Tomaten dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Etwas köcheln lassen.

Leber kurz vor Ende der Garzeit in die Sauce geben und noch drei Minuten mitgaren.

Sauce abschmecken.



Quinoa auf zwei Teller verteilen.

Das schlotzige Ragout darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Schweine-Gulasch in dunkler Sauce mit Fagottini



Voller Teller, passt nicht auf das Foto ...

Der Schweinenacken bietet sich nicht nur für Steaks an. Oder für Braten. Nein, wenn man ihn kleinwürfelt, ergibt er auch ein sehr schmackhaftes Gulasch.

Gegart in dunklem Bratenfond. Für etwas Schärfe mit zwei ganzen roten Chili-Schoten.

Gewürzt mit Salz, Cayennepfeffer und Paprika.

Und für noch mehr Würze für die Sauce mit kleinen Lorbeerblättern.

Das ist so ganz ein Gericht für das Motto meines Foodblogs: Nudeln, Fleisch und Sauce.

Und diese Menge passt zwar gerade noch auf einen Teller, aber dieser nicht mehr auf das Foto.

Alles in allem aber ein hervorragendes Gericht. Fleisch schön zart geschmort. Sauce lecker und schmackhaft. Und die gefüllte Pasta is(s)t (sich) auch wirklich außergewöhnlich.

*Für 2 Personen:*

- 800 g Schweine-Gulasch (aus dem Schweinenacken)
- 300 ml Bratenfond
- 2 Chili-Schoten
- Salz
- Cayennepfeffer
- Paprikapulver
- 10 kleine Lorbeerblätter
- 500 g Fagottini (2 Packungen à 250 g)
- Olivenöl
- 1–2 Zweige Petersilie

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 3 Stdn.*



Mit leckerer Pasta und schmackhafter Sauce

Petersilie kleinschneiden.

Gulasch mit Salz, Cayennepfeffer und Paprika kräftig würzen.

Öl in einem Topf erhitzen. Gulasch darin einige Minuten kräftig anbraten.

Chili-Schoten und Lorbeerblätter dazugeben.

Mit dem Fond ablöschen. Einmal gut umrühren. Zugedeckt bei sehr geringer Temperatur 3 Stunden schmoren lassen.

Kurz vor Ende der Schmorzeit Pasta in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser 4 Minuten garen.

Pasta auf zwei Tellern verteilen, so dass in der Mitte noch ein Loch frei ist für das Gulasch.

Sauce des Gulasch abschmecken. Chili-Schoten und Lorbeerblätter entfernen.

Gulasch in die Mitte der Teller geben.

Sauce löffelweise über Pasta und Gulasch geben.

Petersilie auf dem Gulasch verteilen.

Servieren. Guten Appetit!