

# Penne Rigate mit Paprika-Chili-Rahmsauce



Nicht sehr fotogen, aber sehr schmackhaft

Wieder ein einfaches, schnell zuzubereitendes Gericht, das aber sehr schmackhaft ist. Ich verwende für die Sauce eine Frischkäse-Zubereitung mit Paprika und Chili. Für etwas mehr Flüssigkeit kommt etwas trockener Weißwein hinzu. Und zwei rote Chilischoten sorgen für etwas zusätzliche Schärfe. Gewürzt wird die Sauce mit Salz, weißem Pfeffer und viel süßem Paprikapulver.

Dazu gibt es gemischte Penne Rigate. Einmal normale Pasta, die andere Hälfte Vollkorn-Pasta. Da sie beide etwa die gleiche Gardauer haben, habe ich sie auch zusammen gekocht.

## Zutaten für 1 Person:

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Chilischoten

- trockener Weißwein
  - 150 g Frischkäse (Paprika, Chili)
  - süßes Paprikapulver
  - Salz
  - weißer Pfeffer
  - Butter
- 
- normale Penne Rigate
  - Vollkorn-Penne-Rigate

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chilischoten in Ringe schneiden.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili darin kurz andünsten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Frischkäse hinzugeben. Alles verrühren. Mit viel Paprikapulver und Salz und Pfeffer würzen. Etwas köcheln lassen.

Pasta in einen tiefen Nudelteller geben und Sauce darüber verteilen.

---

## **Spaghetti mit Salami und grünen Bohnen**



Farbenfroh im tiefen Pastateller ...

Ich hatte eine Minisalami vorrätig. Die wollte ich für eine Sauce verwenden. Ich stellte mir also Spaghetti vor, mit Salami und weiteren Zutaten in einer aromatischen Sauce. Ich wählte noch etwas Gemüse, genauer grüne Bohnen, Lauchzwiebel, Knoblauch und Chili. Die Sauce wollte ich eigentlich aus trockenem Weißwein und Sahne bilden.

Da stand ich jedoch vor einem Dilemma. Die Sahne in meinem Kühlschrank war leider nicht mehr verwendbar. Und ich hatte auch kein Mehl mehr vorrätig, um eine Weißweinsauce ein wenig hell abzubinden. Eine reine Weißweinsauce wollte ich nicht zubereiten. Da blieb mir nichts anders übrig, als ein wenig Blauschimmelkäse zum Abbinden der Sauce zu verwenden. Es sind ein wenig viel Aromen, aber die Bohnen und die Pasta mildern dies wieder etwas ab.

#### **Zutaten für 1 Person:**

- 70 g Salami
- 60 g grüne Bohnen
- 3 Knoblauchzehen

- 1 Lauchzwiebel
  - 1 rote Chilischote
  - trockener Weißwein
  - 40 g Blauschimmelkäse
  - Olivenöl
- 
- Spaghetti

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Bohnen putzen. Wasser in einem großen Topf erhitzen und Bohnen darin 10 Minuten kochen. Herausnehmen und quer vierteln. Beiseite legen. Kochwasser im Topf aufbewahren. Salami in Scheiben und dann in grobe Stücke schneiden. Knoblauchzehen schälen und grob zerkleinern. Lauchzwiebel putzen und in grobe Stücke schneiden. Chilischote in Ringe schneiden.



... und schon bei der Zubereitung in der Pfanne

Pasta im Bohnen-Kochwasser nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Öl in einer Pfanne erhitzen und Salami, Knoblauch, Lauchzwiebel und Chili darin einige Minuten anbraten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Blauschimmelkäse zerkleinern, hinzugeben und im Wein auflösen.

Sauce verrühren, zusätzliches Würzen ist nicht notwendig. Bohnen in die Sauce geben und kurz erhitzen.

Pasta in einen tiefen Pastateller geben und Salami-Bohnen-Mischung mit Sauce darübergerben.

---

## **Gefüllte Putenoberkeule asiatisch mit Gemelli**



Pute, Pasta und viel Sauce

Der zweite Teil der Putenoberkeule, die ich ja nach dem Einkauf entbeint und halbiert hatte. Dieser Teil hat 600 g. Passend für zwei Personen. Das Putenoberkeulen-Teil wird zuerst einen Tag in einer Marinade aus Sojasauce, Olivenöl, Knoblauch und Chili mariniert. Da dieser Teil eher nicht ein großes Bratenstück ist, sondern eher länglich und etwas flach, eignet es sich gut zum Füllen. Als Füllung verwende ich

Knoblauch, Chilischote und Rosmarin. Die Sauce bilde ich aus trockenem Weißwein und schwarzer Bohnen-Knoblauch-Sauce, die sehr aromatisch ist und nicht nachgewürzt werden muss. Dazu gibt es als Beilage Gemelli.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- $\frac{1}{2}$  Putenoberkeule (etwa 600 g)
- 1 Zwiebel
- Olivenöl

### *Für die Marinade:*

- 2 EL dunkle Sojasauce
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote

### *Für die Füllung:*

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 1 großer Zweig Rosmarin
- Küchengarn

### *Für die Sauce:*

- 200 ml trockener Weißwein
- 1 EL schwarze Bohnen-Knoblauch-Sauce
- Gemelli

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Marinierzeit 24 h | Garzeit 65 Min.

### *Für die Marinade:*

Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chilischote in Ringe schneiden. Sojasauce, Olivenöl, Knoblauch und Chili in einen verschließbaren Plastikbeutel geben, der groß genug für das Putenoberkeulen-Teil ist. Putenoberkeulen-Teil in den Plastikbeutel geben, diesen verschließen und die Marinade mit

den Händen gut in das Fleisch einmassieren. Dies wird natürlich durch die Bohnen-Knoblauch-Sauce leicht schwärzlich. Auf einer Seite für 12 Stunden in den Kühlschrank legen. Dann einmal wenden und nochmals 12 Stunden marinieren.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel kleinschneiden, Knoblauch in Stifte. Putenoberkeulen-Teil aus der Marinade nehmen. Drei Stücke Küchengarn längs auf ein Arbeitsbrett legen und das Putenoberkeulen-Teil ebenfalls längs darüber. Quer in die Mitte des Fleisch Knoblauchstifte, Chilischote im Ganzen und Rosmarinzweig legen. Putenoberkeulen-Teil zusammenrollen und mit dem Küchengarn fest zusammenbinden. Zuerst in der Mitte, dann jeweils außen. Öl in einem Topf, der groß genug für das gefüllte Putenoberkeulen-Teil ist, erhitzen und das Teil darin auf allen Seiten kräftig anbraten. Dabei muss man aufpassen, ob das Fleisch beim Anbraten nun von der Marinade schwarz ist oder ob man es eventuell etwas zu lange angebraten und somit angebrannt hat. Putenoberkeulen-Teil herausheben. Zwiebel im Öl andünsten, Putenoberkeulen-Teil wieder hinzugeben. Mit dem Weißwein ablöschen und Bohnen-Knoblauch-Sauce dazugeben. Etwas verrühren und alles zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten. Putenoberkeulen-Teil herausheben und das Küchengarn entfernen. Das Fleisch aufrollen und die Füllung herausnehmen. Wieder zusammenrollen und längs zur Aufrollrichtung in Scheiben schneiden. Auf zwei Teller geben. Gemelli dazugeben. Von der Sauce über Pasta und Putenfleisch geben.

---

# Wildlachs in Teriyaki-Sauce mit Reis



Zutaten bei der Zubereitung im Wok

Wildlachs asiatisch zubereitet. Mit Paprika, Zwiebel, Knoblauch, Chili und Ingwer. In einer Sauce aus japanischer Teriyaki-Sauce und Fischfond. Das Gericht ist sehr schnell zubereitet. Es hat eine Kochzeit von gerade einmal 5 Minuten. Für chinesische Gerichte, die im Wok zubereitet werden, werden die Zutaten normalerweise sehr klein und mundgerecht zugeschnitten und dann nur ganz kurz gegart und pfannengerührt. Sie sind dann noch sehr knackig. Das Gericht ist aber mit zwei Chilischoten wirklich nur für Personen, die gerne sehr scharf essen.

Dieses Mal hat es mein Wok sogar während der Zubereitung in mein Mini-Fotostudio in der Küche geschafft, so dass ich kein schnelles Foto mit Blitz machte, das doch immer schlecht ausgeleuchtet ist und starke Lichtunterschiede hat. Sondern ein besser ausgeleuchtetes Foto, mit Zusatzleuchten und Stativ



aufgenommen.

Der Wok ist übrigens ein sehr preiswerter Wok aus Metall, nicht aus Stahl, Edelstahl oder Gusseisen. Er ist auch nicht beschichtet. Und er setzt daher im Laufe der Zeit auch manchmal Rost an, was aber nicht gesundheitsschädlich ist, oder bildet sonstige Flecken. Deswegen ist er optisch nicht das schönste Küchengerät. Aber er hat schließlich schon wirklich sehr viele Jahre auf dem Buckel, er ist funktionell und zweckmäßig und darf deswegen so aussehen.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 125 g Wildlachs
- $\frac{1}{2}$  rote Paprika
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 rote Chilischoten
- ein Stück Ingwer
- 2 EL Teriyaki-Sauce
- 8 EL Fischfond
- aromatisiertes Öl (Kräuter, Knoblauch, Chili)
  
- Reis

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Paprika putzen und in Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Zwiebel in grobe Stücke schneiden, Knoblauch kleinschneiden und Ingwer längs halbieren, dann quer in halbe Scheiben schneiden. Chilischoten in Ringe schneiden. Lachs in etwa 2–3 lange dickere Streifen schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen. Gemüse hineingeben und einige Minuten anbraten und pfannenrühren. Lachs hinzugeben und ebenfalls mit anbraten. Teriyaki-Sauce hinzugeben, dann Fond. Aufkochen lassen und abschmecken.

Reis in eine Schale geben und Wildlachs-Gemüse-Gemisch mit Sauce darüber geben. Mit Stäbchen servieren.

---

## Pangasiusfilet mit Gemüse



Fisch, Gemüse und viel Sauce

Das Pangasiusfilet brate ich in Butter an. Das Sößchen bilde ich mit Weißwein und selbst zubereitetem Fischfond. Als Gemüse verwende ich Paprika, Zwiebel, Knoblauch, Chili und Champignons. Es empfiehlt sich eigentlich, frische Champignons zu verwenden. Ich hatte keine vorrätig, daher nahm ich solche aus der Dose.

### Zutaten für 1 Person:

- 1 Pangasiusfilet
- $\frac{1}{2}$  rote Paprika
- 170 g Champignons (Dose)

- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- trockener Weißwein
- 2 EL [Fischfond](#)
- viel Petersilie
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

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

Paprika, Zwiebel, Knoblauchzehen und Chili putzen, eventuell schälen und grob zerkleinern. Butter in einer Pfanne erhitzen und Paprika, Zwiebel, Knoblauch, Chili und Champignons darin bei mittlerer Temperatur 5–10 Minuten etwas anbraten. Salzen und Pfeffern. Petersilie kleinwiegen und unterheben. Herausnehmen und warmstellen.

Pangasiusfilet auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Butter in der gleichen Pfanne erhitzen und das Filet kurz auf beiden Seiten anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Fond dazugeben. Kurz köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse auf einen Teller geben. Fischfilet daneben geben und Sauce über beides verteilen.

---

## Hackfleisch-Pfanne



Lecker, einfach, schnell

Ein schnelles Abendessen. Hackfleisch zusammen mit Gemüse angebraten. Mit etwas Rotwein und Gemüfefond 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 Gemüfefond
- 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.

---

## Gerollte Schweinekoteletts mit Ofengemüse



Farbenfroh auf dem Teller angerichtet

Ich wollte zwei Schweinekoteletts zubereiten. Die übliche Methode ist ja, sie in Fett in der Pfanne auf beiden Seiten anzubraten. Aber das hatte ich schon vor einigen Tagen für ein Gericht gemacht. Also wollte ich sie anders zubereiten. Längs flach füllen geht nicht, dazu sind Koteletts zu flach. Also habe ich jeweils den Knochen entfernt, sie mit etwas Parmesan und Rosmarin gefüllt, zusammengerollt und im Backofen gegart. Dazu etwas Gemüse, das ich nur grob zerkleinere und mitgare. Paprika, Zwiebel, Knoblauch und Chilischote. Die Tomate gibt etwas Flüssigkeit für eine Sauce. Es bietet sich auch an, Kartoffeln mitzugaren, ich hatte keine mehr vorrätig. Nach 30 Minuten Garen im Backofen bei 180 °C sind die Koteletts gegart und das Gemüse noch schön knackig.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 2 Schweinekoteletts
- $\frac{1}{2}$  grüne Paprika
- $\frac{1}{2}$  gelbe Paprika
- 1 Tomate
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 rote Chilischoten
- Parmesan
- 2 Zweige Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- gewürztes Olivenöl (Kräuter, Chili, Knoblauch)
  
- 4 Zahnstocher

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min.

Gemüse putzen, eventuell schälen und nur grob zerkleinern. In eine mittlere Auflaufform geben und salzen und pfeffern.

Knochen der Koteletts entfernen. Koteletts auf ein Arbeitsbrett legen und auf einer Seite salzen und pfeffern. Mit frisch geriebenem Parmesan dicht bestreuen. Jeweils einen

Rosmarinzweig quer an ein Ende der Koteletts legen. Koteletts zusammenrollen und mit jeweils zwei Zahnstochern zusammenhalten. Etwas Platz in der Mitte der Auflaufform schaffen und die gerollten Koteletts mit der Naht nach unten hineingeben. Alles mit etwas Olivenöl beträufeln.



Vor dem Garen

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen und Auflaufform auf mittlerer Ebene für 30 Minuten hineingeben. Dann herausnehmen, gerollte Koteletts auf einen Teller geben, Zahnstocher entfernen und Rosmarinzweige herausziehen. Ofengemüse um die Koteletts herum anrichten. Die Sauce über Koteletts und Gemüse verteilen.

---

## Schoko-Chili-Kuchen



Schmackhafter Kuchen – nicht ganz fotogen –, mit einem leicht flüssigen Kern

Ich kam vor kurzem auf die Idee, einen Kuchen auch mit Chili zuzubereiten, also mit etwas Schärfe. Beim Recherchieren stieß ich nur auf Rezepte für Schokoladen-Chili-Kuchen, so dass ich diesen Kuchen zuerst einmal zubereite. Ich bereite den Kuchen wie einen Rührkuchen zu, trenne die Eier und schlage die Eiweiße zu Eischnee. Unter den Rührteig gebe ich geschmolzene Bitterschokolade und viel Chiliflocken für Schärfe und hebe den Eischnee unter. Nur beim üblicherweise verwendeten Rumaroma nehme ich eine Änderung vor, weil ich keines mehr vorrätig habe. Ich habe dazu einen Weinbrand gekauft, den ich auch zum Kochen und Flambieren verwenden kann.

Wenn jemand Bedenken hat wegen der Menge der verwendeten Chiliflocken, die Schärfe schmeckt nur gering hervor und bleibt dezent im Hintergrund. Aber es ist eine ungewohnte Kombination aus Süß und Scharf. Es bietet sich eventuell auch an, statt Kakaopulver zum Garnieren Puderzucker zu verwenden, das reine Kakaopulver ist doch leicht bitter.

**Zutaten:**



- 200 g Bitter-Schokolade
- 350 g Mehl
- 200 g Butter
- 250 g Zucker
- 4 Eier
- 125 ml Milch
- 1 Päckchen Backpulver
- 5 EL Kakaopulver
- 8 Pimentkörner
- 2 TL Chiliflocken (Pul biber)
- Salz
- 2 cl Weinbrand
  
- Kakao

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 45 Min.

Schokolade zerkleinern und Butter in kleine Stücke schneiden. In eine Schüssel geben und in einem heißen Wasserbad schmelzen. Chiliflocken dazugeben.

Pimentkörner in einem Mörser fein mörsern. Eier trennen, Eigelbe in eine Rührschüssel geben und Eiweiße in eine schmale, hohe Rührschüssel. Zucker zu den Eigelben geben und mit dem Rührgerät verrühren. Mehl, Backpulver, Kakaopulver, Milch, Cognac, eine Prise Salz und Piment dazugeben und verrühren. Schokolade-Butter-Masse unterrühren. Eiweiße zu Eischnee verrühren und vorsichtig mit dem Backlöffel unterheben.

Eine Springform mit etwas Butter einfetten. Backofen auf 160 °C Umluft erhitzen. Rührteig in die Form füllen und verstreichen. Backform auf mittlerer Ebene für 45 Minuten in den Backofen geben. Herausnehmen, aus der Springform lösen und auf ein Kuchengitter geben. Den Kuchen gut abkühlen lassen, das Innere des Kuchens ist vermutlich nach dem Backen noch leicht flüssig, die Schokoladenmasse erhärtet dann aber. Mit etwas Kakao garnieren.

---

# Ragout mit Obazter-Sauce auf Pasta



Ragout auf Hörnchennudeln und Sauce

Ein schmackhaftes Ragout, aus Schweinegulasch, Schweinebauch, Speck und Champignons. Etwas Schärfe und auch Farbe liefern eine grüne Jalapeño und eine rote Chilischote. Die Sauce wird zubereitet aus Obazter-Frischkäse und Weißwein. Dazu habe ich Mini Conchiglie Rigate als Pasta gewählt, kleine Hörchennudeln.

## Zutaten für 1 Person:

- 125 g Schweinegulasch
- 125 g Schweinebauch
- 60 g Speck
- 2 große, weiße Champignons
- $\frac{1}{2}$  Zwiebel

- 1 Schalotte
  - 2 Knoblauchzehen
  - 1 grüne Jalapeño
  - 1 rote Chilischote
  - 150 g Obazter-Frischkäse
  - trockener Weißwein
  - 150 ml Gemüsefond
  - Butter
- 
- Mini Conchiglie Rigate

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 35 Min.



Ragout angerichtet im Pastateller

Zwiebel, Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Jalapeno und Chilischote längs vierteln und quer kleinschneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Gulasch in kleinere Würfel schneiden. Schwarte beim Schweinebauch wegschneiden, Knochen entfernen und in kurze Streifen schneiden. Speck ebenfalls in Streifen schneiden.

Währenddessen Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Jalapeno, Chili und

Champignons dazugeben und mit anbraten. Gulasch, Schweinebauch und Speck hinzugeben und ebenfalls kräftig mit anbraten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Fond hinzugeben. Dann Frischkäse hinzugeben und auflösen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Währenddessen Pasta nach Anleitung zubereiten. Sauce abschmecken.

Pasta in einen tiefen Nudelteller geben und das Ragout mit viel Sauce darüber verteilen. Mit etwas kleingeschnittener Petersilie garnieren.

---

## Fisch-Curry



Fisch-Curry mit Sauce, mit gehobelten Mandeln bestreut

Hier habe ich eine Birne mit einer Chilischote kombiniert, dazu Kabeljau und Mini Conchiglie Rigate. Die Kombination ist recht gut gelungen. Birne liefert Süße, Chili ausgleichend

Schärfe und das verwendete Currypulver und die Soul-Girl-Gewürzmischung bringen angenehme Würze. Und der Fisch und die Pasta sind eher neutral und ausgleichend.

### **Zubereitung für 1 Person:**

- 1 Kabeljaufilet
- 1 feste, reife Birne
- 60 g Mini Conchiglie Rigate
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- trockener Weißwein
- 150 ml Fischfond
- 2 TL Hot Madras Curry Pulver
- 1 TL Soul-Girl-Gewürzmischung  
(weißer und schwarzer Pfeffer, Paprikapulver, Kümmel, Koriandersamen, Zucker, Cayennepfeffer, rote Preisbeeren, jeweils gemahlen)
- 10 Mandeln
- Salz
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Pasta nach Anleitung vorkochen. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Chilischote in Ringe schneiden. Fischfilet einmal längs in der Mitte halbieren, dann quer in dicke Streifen schneiden. Birnenstiel entfernen. Birne schälen, vierteln, Gehäuse und Blütenansatz entfernen und in Stücke schneiden. Mandeln grob hobeln.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Chilischote andünsten. Dann Fisch und Birne hinzugeben und mit andünsten. Etwa 2/3 der gehobelten Mandeln dazugeben und auch mit andünsten. Mit einem großen Schuss trockenem Weißwein ablöschen. Fond hinzugeben. Mit Currypulver, Soul-Girl und Salz würzen. Alles etwas verrühren und zugedeckt bei mittlerer

Temperatur 5 Minuten köcheln lassen. Sauce abschmecken. Pasta unterheben und darin erhitzen.

Fisch-Curry in einen tiefen Teller geben und mit den restlichen gehobelten Mandeln garnieren.

---

## Hähnchenbrust in scharfer Birnensauce auf Conchiglioni



Hähnchen mit Pasta und Sauce

Übrig hatte ich noch drei sehr reife Birnen. Ich kam relativ schnell auf die Idee, sie anzubraten, zu garen und eine Birnensauce daraus zu machen. Und was passt besser zu einer süßen, fruchtigen Sauce als ein passender Gegenpart, nämlich scharfe Chilischote. Zubereitet wird die Sauce wie man es von anderen Saucen kennt, mit Schalotte, Knoblauch, etwas trockenem Weißwein und gewürzt mit Salz und Pfeffer. Als

Hauptzutat hatte ich noch eine halbe Hähnchenbrust, die sehr gut dazu passt. Bei der Sättigungsbeilage hatte ich die Qual der Wahl. Zwar war mir schnell klar, dass es Pasta sein sollte. Doch welche? Gnocchi, Cellentani oder Conchiglioni? Da letztere sich auf dem Teller optisch immer gut machen und ein Hingucker sind, fiel die Entscheidung auf Conchiglioni.

### **Zutaten für 1 Person:**

- $\frac{1}{2}$  Hähnchenbrust
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 3 reife Birnen
- 1 rote Chilischote
- trockener Weißwein
- 1 TL Crème fraîche
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter
  
- 125 g Conchiglioni

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Schalotte, Knoblauch und Chilischote kleinschneiden. Stiele von den Birnen entfernen, Birnen schälen, Blütenansatz und Kerngehäuse entfernen. In kleine Stücke schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Birnenstücke dazugeben und mit andünsten. Chili dazugeben. Mit einem guten Schuss Weißwein ablöschen. Crème fraîche hinzugeben. Salzen und pfeffern. Zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrust auf beiden Seiten darin anbraten. Vom Herd nehmen und beiseite stellen. Dann Conchiglioni nach Anleitung zubereiten.

Birnen in der Sauce zerkleinern, man kann einen Pürrierstab verwenden, ich habe einfach einen Kartoffelstampfer benutzt. Sauce abschmecken. Hähnchenbrust in die Sauce geben und wieder erhitzen. Pasta auf einen großen Teller geben, Hähnchenbrust daneben und die Sauce darüber verteilen.

---

## Gerichte zu Ostern

Am Gründonnerstag – Tag des Abendmahls Jesu mit seinen Jüngern – gab es etwas, was es sehr selten auf meinem Foodblog gibt: ein mehrgängiges Menü. Es hatte allerdings nur zwei Gänge. Vor- und Hauptspeise. Die zwei Gänge hatten nicht direkt etwas mit dem Gründonnerstag zu tun, es ergab sich einfach. Das Schweinegulasch für den Hauptgang hatte das Verfallsdatum erreicht und musste sofort verbraucht werden. Suppe und Gulasch passten gut zusammen, weil beide mit etwas Pul biber scharf gewürzt sind.

Für die Feiertage ist eingekauft. An Ostern selbst wird es an einem Feiertag etwas geben, das ich noch überlege und ausprobieren werde. Ein Ostergericht mit Schokoladeneiern. Ich muss das in Gedanken noch etwas durchgehen, aber mir schwebt ein Risotto mit Schokolade und Chili vor. Ich werde sehen, ob sich so etwas gut zubereiten lässt und auch noch gut schmeckt. Für die anderen Tage habe ich preiswertes Bratenfleisch gekauft, mit Bratenfond und Pilzen lässt sich da auch leckeres zubereiten. Und trotz schmalen Geldbeutels zur Zeit konnte ich mir zumindest ein 400 g schweres Nackensteak ohne Knochen vom uruguayischen Rind kaufen, das ich mir rare zubereitet zusammen mit Pommes frites vermutlich am Ostermontag gönnen werde.





Der erste Gang, die Suppe, wird sehr einfach aus Tiefgefrorenem zubereitet. Eine Portion frisch zubereiteter, eingefrorener [Gemüse Eintopf mit Schweinebauch](#), verlängert mit [Gemüsefond](#) zu einer Suppe und verfeinert mit ebenfalls frisch zubereiteten, tiefgefrorenen [Maultaschen](#), in Streifen geschnitten als weitere Einlage.



Der zweite Gang ist ein Schweinegulasch, bei dem mich Petra von [Chili und Ciabatta](#) inspirierte. Als ich die gängigen Gulaschs in Gedanken durchspielte – Ungarisches Gulasch, Saftgulasch, Gulasch mit Tomatensauce, Currysauce, Senfsauce usw. – fiel mir die Zitronen-Chili-Sahne-Sauce ein, die Petra allerdings für Spaghetti zubereitet hatte. Aber das klingt auch für ein Gulasch gut. Für ein richtig gutes Gulasch kommen Schweinegulasch und Zwiebeln im Verhältnis 1:1 hinein. Trockener Weißwein, viel Zitronensaft und etwas Weißweinessig bilden die Säure, Pul biber bildet die Schärfe, Sahne wird durch Crème fraîche ersetzt und alles 1 Stunde bei kleiner Temperatur geköchelt. Dazu gibt es Tagliatelle.



**Zutat**

**en für die Vorspeise für 2 Personen:**

**Gemüsesuppe mit Schweinebauch und Maultaschen**

- 0,5 l Gemüseeintopf mit Schweinebauch
- 0,5 l Gemüsefond
- 3–4 Maultaschen
  
- frischer Schnittlauch

Gemüseeintopf auftauen und erhitzen. Gemüsefond zum Verlängern hinzugeben. Maultaschen in Streifen schneiden und ebenfalls hinzugeben. In zwei tiefen Suppentellern servieren und mit frischem Schnittlauch garnieren.

**Zutaten für die Hauptspeise für 2 Personen:**

**Gulasch mit Zitronen-Chili-Sahne-Sauce auf Tagliatelle**

- 400 g Gulasch (Schwein)
- 400 g Zwiebeln
- 4–5 Knoblauchzehen
- 1 TL Senfkörner
- 1 TL gemahlener Bockshornkleesamen
- 4–5 Lorbeerblätter

- 1 TL Pul biber
- 1–2 Zitronen (Saft)
- 400 ml trockener Weißwein
- 2 EL Weißweinessig
- 4 EL Crème fraîche
- Zucker
- Salz
- Butter
  
- frische Petersilie
  
- 250 g Tagliatelle

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und in grobe Stücke schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und Gulasch und das Gemüse darin anbraten. Zugedeckt bei mittlerer Temperatur etwas Flüssigkeit ziehen lassen. Senfkörner in einem Mörser fein mörsern. Gemahlene Senfkörner und Bockshornkleesamen hinzugeben. Mit dem Weißwein ablöschen. Röststoffe mit dem Kochlöffel vom Topfboden ablösen. Dann Zitronensaft, Weißweinessig und Crème fraîche hinzugeben. Ebenso die Lorbeerblätter. Eine große Prise Zucker hinzugeben. Mit Pul biber und Salz würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Danach die Lorbeerblätter herausnehmen und abschmecken. Eventuell bei zu starker Würze mit etwas Wasser verlängern oder mit Zitronensaft noch säuern oder Crème fraîche binden und abmildern.

Kurz vor Ende der Garzeit Tagliatelle nach Anleitung zubereiten.

Tagliatelle in zwei tiefe Nudelteller geben, großzügig das Gulasch darüber verteilen und mit etwas frischer Petersilie garnieren.

---

# Thailändisches, rotes Chicken-Curry



Thailändisches Chicken-Curry

Gestern war ich wirklich beschämt. Nachdem ich nun fast 1–2 Jahre alle 1–2 Tage mir etwas Frisches auf den Teller zaubere und dies in meinem Foodblog poste, überkam es mich. Keine Zeit und Lust zu kochen, nicht mal Interesse an einem Fastfood-Produkt wie Tiefkühlpizza. Okay, dachte ich mir, nach langer, langer Zeit muss mal der China-Lieferservice herhalten – ich wollte auch meine neue Kreditkarte ausprobieren :). Nun, gesagt, getan, ich bestellte als Vorspeise Goi Cuon Tom – frische Vietnam-Reispapierröllchen gefüllt mit Garnelen, Salaten, Reismudeln und Soße –, als Suppe Wan-Tan-Suppe und als Hauptgericht Bo Xao La Lot – Rindfleisch gebraten mit Gemüse, frischem Knoblauch und La-Lot-Blätter. Um es kurz zu sagen: Es war alles Schrott. Am ehesten verträglich war noch

die Wan-Tan-Suppe, die aber sicherlich auch mit einem asiatischen Suppenpulver zubereitet wurde. Die Papierröllchen schmeckten überhaupt nicht und fielen auseinander, und das Hauptgericht war eher ein deutscher Gemüseintopf als dass es nach einem asiatischen Gericht schmeckte. Man fällt eben immer wieder darauf herein. Lieferservice bedeutet daher immer wieder: Es ist und bleibt Fastfood. Und schmeckt auch so.

Daher gibt es heute ein frisch zubereitetes, echtes, thailändisches, scharfes Chicken-Curry, mit frischem Huhn, Gemüse und authentischen Saucen und Pasten. Dies ist das dritte Gericht in der Trilogie mit Gerichten, bei denen ich frischen Basilikum mitkoche. Aber es passt hier auch gut, ein thailändisches, scharfes Chicken-Curry zuzubereiten und die letzten Minuten vor dem Servieren noch frischen Basilikum in der Sauce mitzukochen. Aber Achtung, das Gericht ist sehr scharf, nicht nur, dass die Currypaste zu mehr als  $\frac{1}{4}$  aus Chili besteht, es kommt noch die verwendete Jalapeno hinzu.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Hähnchenbrustfilet, ca. 220 g
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Frühlingszwiebel
- ein kleines Stück frischer Ingwer
- 1 Jalapeno
- $\frac{1}{2}$  Wurzel
- ein Stück Zucchini
- ein Stück rote Spitzpaprika
- ein großes Röschen Brokkoli
- 1 brauner Champignon
- 3 Cherrydatteltomaten
  
- [Chicken Marinade](#)
- [thailändische, rote Currypaste](#)
- [vietnamesische Fischsauce](#)
- 50–100 ml Wasser

- $\frac{1}{2}$  Topf frischer Basilikum
- Basmatireis
- $\frac{1}{2}$  TL gerösteter Sesam
- Sesamöl

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

Das Hühnchenbrustfilet wie für Geschnetzeltes in längliche Stücke schneiden und in einer Schale in der Chicken Marinade für  $\frac{1}{2}$ –1 Stunde marinieren. Schalotte, Knoblauchzehen, Ingwer und Wurzel schälen. Knoblauch und Ingwer kleinschneiden. Wurzel und Zucchini in dünne Stifte schneiden. Das restliche Gemüse in grobe Stücke oder Scheiben schneiden.

Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Sesam in einer kleinen Pfanne ohne Fett braun rösten und zur Seite stellen. Sesamöl in einem Wok erhitzen und als erstes die Wurzelstifte darin einige Minuten unter ständigem Pfannenrühren anbraten, da sie am längsten zum Durchgaren benötigen. Dann das marinierte Hühnchenfleisch und das restliche Gemüse hinzugeben und alles einige Minuten unter Rühren garen. Die rote Currypaste hinzugeben und mit etwas Wasser ablöschen. Die Currypaste ist sehr konzentriert und zu sämig und muss mit etwas Wasser verflüssigt werden, um eine gute, schmackhafte Sauce zu ergeben. Dann die Fischsauce hinzugeben. Alles köcheln lassen und abschmecken.

Die Kombination von Fischsauce und Chili ist vergleichbar der Kombination Salz und Pfeffer in der deutschen Küche. Die Fischsauce bringt den Eigengeschmack der anderen Zutaten stärker zur Geltung und ihr strenges Aroma wird dabei abgemildert.

In den letzten Minuten des Garens die frischen, ganzen Basilikumblätter hinzugeben und in der Sauce etwas mitköcheln.

Reis in einer Schale anrichten und vom Thaicurry darüber

geben. Mit dem Sesam garnieren.