

# Überbackene Maccheroni mit Avocado-Zucchini-Pesto



Von Pasta und Pesto nicht mehr viel zu sehen ...

Sie haben ab und zu sicherlich auch einmal Guacamole vorrätig. Sie kennen das, das ist ein Avocado-Dip aus der mexikanischen Küche. Der zum allergrößten Teil aus Avocados besteht. Und nur noch einige kräftige Gewürze enthält. Geeignet zum Dippen für Brot, Fleisch oder andere Dinge.

Sie können diese Guacamole aber auch anders verwenden, wenn Sie auf Dippen keine Lust haben. Geben Sie sie einfach mit anderem Gemüse in den Kochtopf und zaubern Sie ein leckeres Pesto für Nudeln daraus.

In diesem Fall kommen noch eine reife Avocado dazu, dann Zucchini und Lauchzwiebel. Die Zucchini wird in kleine Würfel geschnitten. Und das Pesto ausdrücklich nicht mit dem Stampfgerät oder dem Pürierstab fein gestampft oder püriert.

Denn es soll mit den Zucchiniwürfeln noch ein wenig Biss und Crunch haben.

Für eine leichte Schärfe sorgt eine grüne Peperoni. Und für etwas mehr Flüssigkeit kommt noch Kokosmilch in das Pesto, das damit dann auch ein wenig mild ausfällt.

Von den Nudeln und dem Pesto ist dann aber vor dem Servieren nicht mehr viel zu sehen. Denn beides kommt in zwei große Schalen und darin werden Nudeln und Pesto noch mit Käse im Backofen unter der Grillschlange gratiniert. Kross und knusprig,

*Für 2 Personen:*

- 375 g Maccheroni
- 200 g Emmentaler (gewürfelt)
- 100 g Guacamole (Packung)
- 1 (überreife) Avocado
- 1 kleine Zucchini
- 1 Lauchzwiebel
- 1 grüne Peperoni
- 100 ml Kokosmilch
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 9 Min.*



Würzig überbacken

Zucchini putzen und in kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

Lauchzwiebel und Peperoni putzen und ebenfalls kleinschneiden. In eine Schale geben.

Avocado schälen, entkernen und Fruchtfleisch in eine Schale geben.

Nudeln 9 Minuten in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen.

Öl in einem Topf erhitzen. Avocadofleisch darin abraten. Mit dem Löffel zu einem Mus zerdrücken. Restliches Gemüse dazugeben und mit erhitzen. Guacamole dazugeben. Kokosmilch hinzugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, vermischen und abschmecken. Kurz köcheln lassen.

Nudeln zum Pesto geben. Alles gut vermengen.

Grillschlange im Backofen auf 200 °C erhitzen.

Nudeln mit Pesto auf zwei große Schalen verteilen.

Jeweils die Hälfte der Käsewürfel auf die Pasta geben.

Für 10 Minuten unter die Grillschlange geben.

Schalen vorsichtig mit den Backofen-Handschuhen herausnehmen.  
Servieren. Guten Appetit!

---

## **Pikante Tarte mit Champignons und Emmentaler**



Würzig mit Champignons und Käse

Hier das Rezept für eine pikante, herzhaft Tarte.

Ich bereite sie wie gewohnt nach dem Grundrezept zu.



Schöne Tarte

Für die Füllmasse verwende ich zusätzlich Champignons und Emmentaler.

Zusätzlich würzen muss man die Tarte nicht, der Emmentaler bringt genügend Würze mit.

---

# Pizza mit Salami, Champignons und Oliven



Mundet hervorragend

Eigentlich sollte es ein selbst zubereiteter, frischer Hefeteig für die Pizza werden.

Dann habe ich es mir jedoch einfacher gemacht und bei meinem Einkauf bei meinem Discounter einen fertigen Pizzateig gekauft. Das Produkt stellt sich als frischer, schön dicker Hefeteig heraus, der sehr gut schmeckt nach dem Backen. Also ab und zu kann man es sich eben auch einmal einfach machen.

Ich habe vor kurzem erst durch eine Kochsendung gelernt, dass man eine Pizza in der Weise zubereitet, dass man die Tomatensauce auf den Teig gibt. Dann aber sofort den geriebenen Käse draufgibt. Und auf den Käse die restlichen Zutaten wie in diesem Fall Salami, Champignons und Oliven

obenauf legt.

Und nicht alle Zutaten auf die Tomatensauce legt und alles mit dem geriebenen Käse zudeckt.

Die Pizza gelingt sehr gut und schmeckt sehr gut. Ehrlicherweise schmeckt sie jedoch nicht wie eine Pizza beim italienischen Restaurant. Aber ich bin eben auch kein gebürtiger Italiener.

Und sie schmeckt auch abends noch kalt sehr gut.

Anstelle von Tomatensauce habe ich übrigens Tomatensugo verwendet, das ich am Vortag zubereitet und für frische Pasta verwendet habe. Ich hatte in das Sugo viel Petersilie gegeben, so dass man es als Tomaten-Petersilie-Sugo bezeichnen kann. Und da das Sugo ja schon gewürzt ist, würze ich die Pizza vor dem Backen nicht nochmals.

[amd-zlrecipe-recipe:1238]

---

# Käsespätzle



Traditionell schwäbisch

Ein traditionell schwäbisches Gericht aus der Heimat der Familie meiner Mutter, die aus Schwaben stammt.

Hier ist das Rezept, um Spätzle selbst mit der Hand zuzubereiten und traditionell vom Arbeitsbrett in das kochende Wasser zu schaben.

Wer möchte, kann es sich auch einfacher machen und Zeit sparen, indem er auf frische, aber industriell gefertigte Spätzle vom Supermarkt zurückgreift. Dies kann man durchaus auch einmal zubereiten, wenn es an Zeit mangelt.

Als Käse kann man auch gern variieren, hier bietet sich geriebener Cheddar oder auch Gouda an. Ich wähle geriebenen Emmentaler, der dem Gericht eine sehr kräftige und würzige Note verleiht.

*Mein Rat:* Das Gericht kann je nach Geschmack verfeinert werden, ob mit frischen Kräutern oder Tomaten.

[amd-zlrecipe-recipe:1241]

---

## Schweizer Wurstsalat

Ein leckerer Salat für den Abend vor dem Fernseher.

Bestehend aus Wurst, in diesem Fall Lyoner, und Käse, in diesem Fall Emmentaler.

Beides zu Julienne geschnitten. Ich hoffe, dass dieser Begriff, der für das Zubereiten von Gemüse verwendet wird und nichts anderes bedeutet als dass man Gemüse in ganz feine, dünne Streifen schneidet, auch in diesem Fall für Wurst und Käse angewendet werden kann.

Dann wie ein Salat angemacht mit Weißwein-Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker und ein wenig Salatkräuter.

Lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:672]

---

## Eierspätzle mit 4-Käse-Sauce

Ein einfaches Pasta-Gericht. Schnell zubereitet. Wenige Zutaten. Aber sehr lecker.

Für die Käse-Sauce wähle ich Gouda, Emmentaler, Edamer und Mozzarella.

Ich verlängere die Sauce noch mit etwas Soave. Und würze mit etwas getrocknetem Basilikum.

Die Menge an Pasta für 2 Personen mag zunächst verwundern. Aber zum einen ist es jeweils eine große Portion Pasta, für jemanden mit großem Appetit. Zum anderen sind frische Pasta immer sehr viel schwerer als getrocknetet Pasta, die man in Salzwasser gart, denn beim Trocknungsprozess der Pasta verlieren diese viel Wasser und damit Gewicht.

[amd-zlrecipe-recipe:361]

---

## Was alle 1–2 Monate sein muss

...

Natürlich. Ein leckeres Steak. Ich habe ein Entrecôte gekauft. Und bereite es einfach als kleines Abendessen ohne Beilagen zu. Ich überbacke es mit etwas geriebenem Emmentaler in der Pfanne.

Dazu erhitze ich das Öl, bis es raucht. Brate das Steak auf einer Seite nur kurz eine Minute an – es gart ja noch beim Überbacken mit dem Käse bei zugedeckter Pfanne. Dann wende ich das Steak, würze es mit Steak-Pfeffer und Salz und gebe eine Portion geriebenen Emmentaler oben auf. Dann Pfanne zudecken und Steak bei geringer Temperatur noch 4–5 Minuten garen lassen. Der Käse schmilzt ein wenig. Und man bereitet sich auf diese Weise doch ein Steak zu, das den Gargrad medium hat.

*Mein Rat:* Wer das Steak allerdings richtig überbacken und eventuell eine braune Kruste beim Käse haben will, sollte das

Steak doch unter die Grillschlange des Backofens schieben.

[amd-zlrecipe-recipe:37]

---

## Rustikaler Weißwurst-Salat



Echte Bayern werden sicherlich den Kopf schütteln, wenn sie dieses Rezept lesen. Weißwurst in einem Salat. Aber zumindest habe ich für die Vinaigrette original bayerischen, süßen Senf verwendet. Und sie noch mit Honig-Essig und Olivenöl verfeinert.

Da mir vor einigen Wochen ein rustikaler Rostbratwurst-Salat

auch gut gelungen ist, habe ich diesen Salat gern zubereitet. Und er mundet sehr gut.

Das Ganze ergibt eine ganze Mahlzeit und reicht für zwei Personen.

### **Zutaten für 2 Personen:**

*Für den Salat:*

- 10 Weißwürste (600 g)
- 300 g Fleischwurst
- 300 g Emmentaler
- 1/2 grüne Paprika
- 2 orange Mini-Paprika
- 1/2 Zucchini
- 2 Schalotte
- 4 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Petersilie

*Für die Vinaigrette:*

- 90 ml süßen, groben Senf
- 6 EL Honig-Essig
- 10 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** 20 Min.

Wasser in einem Topf erhitzen und Weißwürste im nur noch siedenden Wasser 15–20 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen, längs halbieren und quer in halbe Scheiben schneiden.

Gemüse putzen, bei Bedarf schälen und kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen.

Wurst und Käse in schmale Streifen schneiden.

Senf, Essig und Öl in eine Schale geben, salzen und pfeffern

und verrühren.

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben. Vinaigrette darüber geben. Mit dem Salatbesteck gut vermischen.

Salat in zwei kleinere Servierschüsseln geben und servieren.

---

## Mie-Nudeln mit Quattro-Formaggio-Sauce



Würziges Pasta-Gericht

East meets west. Der Osten trifft den Westen.

Asiatische Mie-Nudeln mit einer italienischen Sauce, bestehend aus vier Käsesorten, Sahne und Basilikum.

## Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Mie-Nudeln
- 50 g geriebener Gouda
- 50 g geriebener Emmentaler
- 50 g geriebener Parmesan
- 50 g Mozzarella
- 200 ml Sahne
- 300–400 ml Wasser
- 1 TL Basilikum
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** 10 Min.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Mozzarella kleinschneiden.

Sahne und Wasser in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Käse dazugeben und mit dem Schneebesen gut verrühren. Mit Basilikum würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pasta in zwei tiefe Pastateller geben und sehr großzügig Sauce darüber verteilen. Man darf die Pasta diesmal fast ertränken damit.

---

# Kartoffel-Rote-Bete-Auflauf



## Leckerer Auflauf

Für diesen Auflauf verwende ich Bio-Kartoffeln, die ich nicht schälen muss. Und verwende ausnahmsweise auch schon vorgegarte Rote Bete. Man kann diesen Auflauf auch mit roher Roter Bete zubereiten, denn der Auflauf wird ja auch noch 30 Minuten bei hoher Temperatur im Backofen gegart.

Als Flüssigkeit zum Garen der Kartoffeln und Roten Bete wähle ich eine Mischung aus Sahne und Gemüfefond. Und überbacke alles mit geriebenem Gouda.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 3–4 Kartoffeln
- 2 Rote Bete
- 100 ml Gemüfefond
- 100 ml Sahne
- 200 g geriebener Emmentaler
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Backofen auf 240 °C Umluft erhitzen.

Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Rote Bete schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

Kartoffel- und Rote-Bete-Scheiben abwechselnd nebeneinander in zwei Reihen in eine mittlere Auflaufform schichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne und Fond darüber verteilen. Käse darüber geben.

Auflaufform auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben.

Herausnehmen, entweder in der Auflaufform servieren oder auf einen Teller geben und servieren.

---

## Pasta-Pfanne



## Leckerer Pfannen-Gericht

Hier ein Gericht, bei dem man übrig gebliebene Pasta weiter verwerten kann. Zusammen mit Schalotten, Knoblauch, geriebenem Käse und Eiern ergibt dies ein leckeres Pfannengericht, das man auch einfach direkt aus der Pfanne essen kann.

*Mein Rat:* Man kann für das Gericht auch noch Speck- oder Schinkenwürfel verwenden, dann wird das Gericht noch würziger.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 250 g Penne Rigate
- 4 Schalotten
- 7–8 Knoblauchzehen
- 100 g geriebener Emmentaler
- 4 Eier
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie

• Öl

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

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin anbraten. Pasta dazugeben. Käse dazugeben. Eier aufschlagen und hineingeben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen.

Pasta-Pfanne mit Petersilie garnieren und in der Pfanne servieren. Oder man teilt das Gericht, gibt es auf zwei Teller und serviert auf diese Weise.

---

## Überbackene Rinderhüftsteaks



Wenig zu sehen von den Steaks ...

Steaks diesmal etwas anders. Zwei Rinderhüftsteaks, mit jeweils einer Scheibe Mozzarella, etwas frischem Rosmarin und jeweils einer Scheibe Emmentaler.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 2 südamerikanische Rinderhüftsteaks (jeweils etwa 200 g)
- 1 Kugel Mozzarella (125 g)
- 2 Scheiben Emmentaler
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** 5 Min.

Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen. Mozzarellakugel waagrecht in zwei Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Steaks erst auf einer Seite 1 Minute kräftig anbraten. Wenden und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf jedes Steak eine Mozzarellascheibe auflegen, eine Hälfte des Rosmarin darüberstreuen, eine Scheibe Emmentaler darüber geben und zugedeckt jeweils 2–3 Minuten auf der zweiten Seite braten. Der Emmentaler sollte dann geschmolzen sein.

Steaks herausheben, auf einen Teller geben und servieren.

---

## **Spaghetti Carbonara**



Leckere Pasta mit Sauce aus Ei, Speck und Käse

Jetzt war ich doch schon erstaunt über das Gericht von Spaghetti Carbonara von Petra auf [Der Mut Anderer](#). Spaghetti Carbonara ohne Sahne. Aber aufgrund der verwendeten Zutaten und auch ihrer Kenntnisse nehme ich doch an, dass es ein original italienisches Rezept ist.

Ich habe leider nicht diese guten, italienischen Zutaten wie Guanciale und Peccorino – die auch recht kostspielig sind – vorrätig. Ich habe daher die Low-Budget-Version der Spaghetti Carbonara zubereitet. Spaghetti vom Discounter. Als Speck verwende ich normalen, durchwachsenen Bauchspeck. Und als Käse eine Mischung aus geriebenem Edamer und Tilsiter. Nur echten italienischen Parmesan hatte ich zur Verfügung. Und sonst hatte ich alle Zutaten vorrätig.

#### **Zutaten für 1 Person:**

- 150 g Spaghetti
- 75 g durchwachsener Bauchspeck
- 2 Eigelb und ein halbes Eiweiß
- 4 TL geriebener Emmentaler/Tilsiter

- 2 TL geriebener Parmesan
- Salz
- schwarzer Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Pasta nach Anleitung zubereiten. Spaghetti aus dem Kochwasser herausnehmen und warmstellen, Topf mit Kochwasser auf dem Herd lassen. Währenddessen Speck in kurze Streifen schneiden. In einer Pfanne ohne Fett einige Minuten kross anbraten. Eigelbe, Eiweiß, 1 TL Parmesan und 2 TL Emmentaler-Tilsiter-Mischung in eine Schüssel geben, die groß genug ist, dass sie auf den Nudeltopf passt, und mit dem Schneebesen verquirlen. Angebratene Speckstreifen mit dem ausgetretenen Fett unter die Eier-Käse-Mischung geben. Pasta ebenfalls dazugeben und vermischen. Einen halben Schöpflöffel Nudelwasser dazugeben und alles vermengen, die Eier sollen dabei nicht gerinnen. Kochwasser im Topf wieder erhitzen, Schüssel darauf setzen und alles mit dem Kochlöffel gut durchrühren. Die Eimasse soll etwas anziehen, aber die Eigelbe nicht ausflocken. 2 TL der Emmentaler-Tilsiter-Mischung unter die Nudeln geben. In einen tiefen Nudelteller geben, mit Pfeffer würzen und etwas von dem geriebenen Parmesan darüber geben.

---

**Gratinierete  
Zucchini-Rollen**

**Pangasius-**



### Gratinierte Rollen mit Sauce

Bei dem Fisch hatte ich die Idee, ihn zu füllen bzw. zu rollen und in dieser Form zuzubereiten. Ich hatte noch einiges an Gemüse im Kühlschrank, aber es boten sich die Zucchini an. Ich habe sie längs halbiert und ebenfalls längs in Scheiben geschnitten. Meine ersten Rollversuche mit den Fischfilets mit Zucchinistreifen waren jedoch erfolglos. Die Zucchinistreifen sind etwas spröde und lassen sich schlecht rollen. Also habe ich sie einige Minuten blanchiert, dann sind sie weicher und lassen sich gut rollen. Für mehr Aroma kommen jeweils 1–2 kurze Rosmarinzweige in die Rollen hinein. Die fertigen Rollen in eine Auflaufform geben, dann eine vorher zubereitete Sauce aus Weißwein und Fischfond dazu, geriebener Emmentaler darüber und im Backofen garen und gratinieren.

### Zutaten für 1 Person:

- 2 Pangasiusfilets
- 1 kleine Zucchini
- 2 Schalotten
- 2–3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel

- 4 kleine Rosmarinzweige
  - trockener Weißwein
  - 250 ml Fischfond
  - 2 EL Crème fraîche
  - 100 g geriebener Emmentaler
  - Salz
  - Pfeffer
  - Butter
- 
- Küchengarn

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

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Fond dazugeben und Crème fraîche. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vom Herd nehmen und beiseite stellen.

Zucchini längs halbieren, dann ebenfalls längs in Scheiben schneiden. Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und vier passende Zucchinischeiben darin einige Minuten blanchieren. Fischfilets auf jeweils beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils zwei Zucchinischeiben nebeneinander – direkt beginnend am schmalen Ende – auf die Filets legen. Ebenfalls jeweils zwei kurze Rosmarinzweige quer auf das kurze Ende von Filets und Zucchinischeiben legen und die Filets von hier beginnend vorsichtig aufrollen. Entweder die Rollen erst mit jeweils zwei Zahnstochern fixieren oder gleich mit jeweils zwei Stück Küchengarn zusammenbinden.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen. Fisch-Zucchini-Rollen in eine Auflaufform geben, die Sauce dazugeben, den Emmentaler über die Rollen verteilen und auf mittlerer Ebene für 20 Minuten in den Backofen schieben. Dann den Grill auf 220 °C erhitzen und den Käse auf oberer Ebene 1–2 Minuten noch etwas bräunen. Auflaufform herausnehmen, Fisch-Zucchini-Rollen

auf einen Teller geben und etwas Sauce dazu. Dazu passen einfach zwei Schrippen.