

# Paprika-Chunks-Gulasch in Rotwein-Sauce auf Tagliatelle



## Leckerer Gulasch

Sie werden sich fragen, was Chunks sind. Wenn Sie nicht in der vegetarischen oder veganen Küche beheimatet sind, wird Ihnen dieser Begriff fremd sein. Da ich mich in dieser Küche auch nur selten bewege, musste ich auch danach recherchieren.

Chunks ist englisch und bedeutet soviel wie „Brocken“. Es handelt sich im Grunde einfach um Gemüseteile oder -stückchen, die vorwiegend aus Erbsen- oder Sojaprotein hergestellt werden. In diesem Rezept das letztere.

Vergleichen Sie beim Essen das Gulasch nicht mit einem Fleischgulasch aus Rinder- oder Schweinefleisch. Da gehen Sie den falschen Weg. Beurteilen Sie das vegane Gulasch für sich allein. Ohne dabei einen Vergleich anzustellen. Sie können sagen, okay, schmeckt gut, oder schmeckt nicht gut. Diese

Zutaten oder dieses Aroma schmecken besonders gut heraus. Und diese oder jene Zutat hat gefehlt und hätte man noch hinzufügen können. Dann kommen Sie zu einem gerechteren, weil abgewogenen Urteil.

Mir selbst hat das Gulasch mit den Chunks sehr gut geschmeckt, ich kann es somit empfehlen und werde es wieder einmal kochen.

Bei Schmorgerichten wie diesem, das eine halbe Stunde oder auch gern mehrere Stunden benötigt, vertreibe ich mir die Zeit des Schmorens gern mit guter Musik in meiner Küche und spiele dazu ein paar Casinospiele im Internet. Ich bin vor kurzem auf den Anbieter [Fonbet](https://fonbet.com/) Casino gestoßen (originäre Internetadresse <https://fonbet.com/>). Ich nutze dort meistens einige Spielautomaten für einige unterhaltende Spiele. Manchmal gewinne ich dort sogar etwas Geld. Das Online-Casino bietet Casino, Live-Casino und Spielautomaten. Da ist wirklich für jeden etwas dabei. Und außerdem auch noch eine Mobile App für Dein Smartphone. Verantwortungsvoll weist der Betreiber des Online-Casinos auch darauf hin, dass Glücksspiel eine angenehme Unterhaltung sein sollte, nicht ein Weg, um finanzielle Probleme zu lösen.

### ***Zutaten für 2 Personen:***

- 400 g in Paprika marinierte Chunks (2 Packungen à 200 g, aus Sojaprotein)
- 10 braune Champignons
- 6 Knoblauchzehen
- ein großes Stück frischer Bio-Ingwer
- trockener Rotwein
- Tomatenmark
- 1 EL rosenscharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 400 g frische Tagliatelle

- Öl
- veganer Hartkäse

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



Mit Chunks aus Sojaprotein

**Zubereitung:**

Champignons halbieren, dann quer in dünne Scheiben schneiden. In eine Schale geben.

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

Ingwer auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale reiben.

Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch darin andünsten. Chunks und Champignons dazugeben und mit anbraten. Etwas Tomatenmark dazugeben und ebenfalls anbraten. Mit einem guten Schluck Rotwein ablöschen. Ingwer dazugeben. Mit

Paprikapulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten schmoren. Dann Sauce abschmecken.

Kurz vor Ende der Schmorzeit Tagliatelle in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 2 Minuten garen. Nudeln durch ein Nudelsieb geben und auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Gulasch mit viel Sauce großzügig darüber verteilen. Mit etwas frisch geriebenem Hartkäse garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Schweinefleisch      Szechuan Style mit Gemüse und Nudeln**

Bei diesem Rezept habe ich eine Überraschung für Sie. Ich kann Ihnen eine neue, mir bisher noch unbekannte chinesische Sauce präsentieren. Die wirklich exzellent schmeckt.



Schönes, asiatisches Gericht in einer Bowl  
Hintergrund war, dass ich einen neuen Asien-Supermarkt in der Nähe meines Wohnorts entdeckt habe. Und ich vor einiger Zeit mit dem Fahrrad dorthin gefahren bin. Um mich genauer umzusehen, welche Produkte er anbietet. Er hat nicht nur eine große Tiefkühlabteilung für asiatische Produkte. Sondern auch eine große Frische-Abteilung mit Kühlregalen, aus denen man sehr viele frische, asiatische Gemüsesorten bekommt. Und er hat auch eine große Abteilung mit den unterschiedlichsten Saucen.

Ich habe mich dort umgeschaut und einmal nicht nur die mir schon bekannten Saucen, die bei mir zuhause ausgegangen waren, nachgekauft. Sondern auch einige Sauce gekauft, die ich noch nicht kannte und somit noch nie ausprobiert habe. Dazu zählt die in diesem Rezept verwendete: Szechuan Style Chili Tobaan Sauce. Sie ist vermutlich eine Abwandlung der mir bekannten Tobaan Djan Sauce, stammt aber aus der Region Szechuan. Und wie ich richtig kalkuliert hatte, da mir bekannt war, dass bei Produkten aus Szechuan immer sehr viel mit Gewürzen gearbeitet

wird, war diese Sauce nicht nur scharf, sondern auch sehr würzig.

Ich habe das erste Mal die Fischsauce bei einem asiatischen Gericht weggelassen, die normalerweise zum Salzen von Gerichten verwendet wird. Denn ich ging zutreffenderweise davon aus, dass die Sauce genügend, Schärfe, Würze und auch Salzigkeit mit sich bringt, so dass ich auf Fischsauce verzichten kann. Zusammen mit der Kokosmilch ergibt sich eine schöne, rote, wunderbar schmeckende, leicht scharfe Sauce.

Dazu gibt es Nudeln aus Vietnam, die ich auch in dem Asien-Supermarkt gekauft habe. Sie sind dicker als italienische Spaghetti. Aber schmaler als deutsche Bandnudeln. Sie können sie von der Breite her eher mit italienischen Fettuccine vergleichen. Allerdings sind sie schon in 2 Minuten gegart.

Als Hauptakteur kommt dann noch in Streifen geschnittener Schweinenacken hinzu. Dazu einige Gemüsesorten.



Leckere, würzige, leicht scharfe Sauce

Und angerichtet wird das Gericht in schönen, asiatischen Bowls.

*Für 2 Personen:*

- 2 Schweinenackensteaks
- 2 grüne Peperoni
- 2 Stängel Staudensellerie
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- ein Stück frischer Bio-Ingwer
- 250 ml Kokosmilch
- 6 TL Szechuan Style Chili Toban Sauce
- 350 g vietnamesische Nudeln
- Sesamöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 6 Min.*

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

Ingwer mit Schale auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale reiben.

Gemüse putzen und quer in feine Scheiben schneiden. In eine Schale geben.

Steaks längs halbieren und quer in kurze, schmale Streifen schneiden.

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch und Gemüse darin anbraten.

Parallel dazu Nudeln in kochendem Wasser zwei Minuten garen.

Kokosmilch zum Fleisch und Gemüse geben. Sauce dazugeben. Alles gut vermischen, kurz köcheln lassen und abschmecken.

Nudeln auf zwei Bowls verteilen. Fleisch und Gemüse mit der

Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# **Curry-Erdnuss-Nudeln mit karamelierten Erdnüssen in cremiger Kokosmilchsauce mit Paprika und Spinat**

Um es gleich vorweg zu schicken: Das Gericht hat mich nicht so ganz abgeholt. Kennen Sie das von asiatischen und vorwiegend indischen Gerichten, dass manche Saucen mit unterschiedlichem Currypulver manchmal sehr staubig und pulvrig schmecken? Das ist auch in diesem Gericht der Fall. Es liegt meines Erachtens am Madaras-Curry-Pulver und auch an der verwendeten Erdnussbutter, dass die Sauce ein wenig staubig gerät.





Unterschiedlichste Gewürze

Ansonsten ist alles lecker. Die Fettuccine sowieso, eine meiner Lieblingspastasorten. Die Paprika und der Spinat bringen als Gemüse einige weitere Hauptzutaten in die Gericht.

Ja, und an Erdnüssen mangelt es in dem Gericht nicht. Wie schon erwähnt, kommt Erdnussbutter in die Sauce. Und dann kommen karamalisierte Erdnüsse als Crunch und Topping auf das fertig angerichtete Gericht obenauf. Zusammen mit frischen, grünen Frühlingszwiebelringen. Der Saft der Limette, der als letztes darüber geträufelt wird, gibt dem Ganzen noch eine leichte, angenehme Säure. Und insgesamt gibt das Chilipulver dem Gericht im Nachgeschmack eine feine, leichte Schärfe, die auch gut zu dem Gericht passt.

Ach ja, und das Gericht ist vegan. Und für ein veganes Gericht kommt es doch recht kompakt und mit vielen Zutaten daher und schmeckt sehr gut. Vegane Gerichte brauchen anscheinend dieses Hinzufügen von sehr vielen unterschiedlichen Zutaten und vor allem Gewürzen. Einem Steak reichen da Salz und Pfeffer.

Und übrigens, bitte beim Karamelisieren der Erdnüsse im Zucker und zusammen mit dem Chilipulver gut aufpassen. Die beiden zuletzt genannten Zutaten brennen sehr schnell an und machen den Cruch dann ein klein wenig schwarz.

*Für 2 Personen:*

- 2 rote Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 150 g Babyspinat
- 400 ml Kokosmilch
- 2 Limetten
- 4 Knoblauchzehen
- ein Stück frischer Bio-Ingwer
- 3 EL Madras-Curry-Pulver
- 1 TL Chilipulver
- 100 ml Gemüsebrühe
- 50 g Erdnussbutter
- 100 g Erdnüsse
- 2 TL Zucker
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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



Mit leckerer Erdnussbutter-Sauce

Paprika putzen, Stiele und Kerne entfernen und Paprika in feine, längliche Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Lauchzwiebeln putzen. Weißen vom grünen Teil trennen. Beides quer kleinschneiden und separat in jeweils einer Schale aufbewahren.

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

Ingwer mit Schale auf einer feinen Küchenreibe fein reiben und zum Knoblauch geben.

Limetten auspressen und Saft in eine Schale geben.

*Für die Sauce:*

Weißer Frühlingszwiebelringe in einem großen Schluck Öl anbraten. Knoblauch und Ingwer dazugeben und mit anbraten. Madras-Curry-Pulver und die Hälfte des Chilipulvers dazugeben. Kurz unter Rühren garen.

Dann die Kokosmilch, die Gemüsebrühe, die Hälfte des Limettensafts und die Erdnussbutter dazugeben, kurz vermischen und aufkochen lassen. Paprika dazugeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 12 Minuten garen.

*Für die Fettuccine:*

Parallel dazu Fettuccine in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser ebenfalls 12 Minuten garen.

*Für das Karamelisieren der Erdnüsse:*

Und ebenfalls parallel dazu eine Portion Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Erdnüsse hineingeben, die zweite Hälfte des Chilipulvers dazugeben und ebenfalls den Zucker, der schmelzen soll. Die Erdnüsse bei mittlerer Temperatur unter ständigem Rühren karamelisieren. Achtung, die Masse soll heiß bleiben bis zum Garen der anderen Zutaten, ansonsten wird der Zucker beim Erkalten fest.

Spinat in die Sauce geben, unterheben und kurz erhitzen. Fettuccine in ein Nudelsieb geben und das Kochwasser abschütten. Fettuccine in den Topf mit der Sauce, dem Paprika und dem Spinat geben. Alles gut vermischen. Sauce mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Die Curry-Erdnuss-Nudeln auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit einem Löffel die Erdnüsse darüber verteilen. Dann die grünen Frühlingszwiebelringe ebenfalls darauf verteilen. Restlichen Limettensaft darauf träufeln.

Guten Appetit!

---

# Wirsingrouladen mit Salzkartoffeln

Da hat mir doch vor vielen Jahren ein befreundeter Foodblogger-Kollege für die Zubereitung von Rouladen geraten, die Rouladen vor dem Garen in Gemüsefond oder einer Sauce einzeln auf allen Seiten in Fett im Topf anzubraten und den Rouladen somit noch mehr Geschmack durch die entstehenden Röststoffen zu geben.



Mit einfacher Sättigungsbeilage

Und dieser Rat ist mir glücklicherweise beim Zubereiten der Rouladen eingefallen. Und ich habe ihn natürlich sofort in die Tat umgesetzt. Und tatsächlich bekommen die Rouladen deutlich mehr Geschmack als wenn man sie nicht vorher anbrät.

Klassische Rouladen bereitet man ja eigentlich mit Weißkohl zu. Dessen Blätter sind auch groß genug, dass ein Blatt für eine Roulade reicht.

Ich hatte einen Wirsing vorrätig, der nicht so groß geraten war. Und da reichte ein Blatt für eine Roulade nicht aus. Also habe ich für jede Roulade zwei Blätter verwendet, die Füllung jeweils in ein Blatt gegeben, dann mit dem zweiten Blatt zugedeckt, alles etwas zusammengerollt und mit Küchengarnt verschlossen. Die Rouladen gelingen auch so.

Wichtig ist vor allem, dass man bei den Blättern ein wenig den dicken, weißen Blattstiel ein- und herausschneidet. Er ist so dick, fest und hart, dass er eventuell beim Garen der Rouladen nicht oder nur schwer durchgart. Außerdem lassen sich die Rouladen mit dem dicken Blattstiel nur schwer zusammenrollen.

Als Sättigungsbeilage gibt es einfach und klassisch Salzkartoffeln dazu.



Vor dem Schmoren angebraten

Und als Sauce für die Rouladen und die Beilage verwende ich den Gemüfefond, in dem ich die Rouladen gare.

*Für 2 Personen:*

- 8 große Wirsingblätter
- 500 g Hackfleisch
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- ein Stück Bioingwer
- 1 Bund Petersilie
- scharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter
- Küchengarn
- 2 Tassen Gemüsefond
- 10 Kartoffeln

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 30 Min.*

Gemüse für die Füllung putzen, gegebenenfalls schälen und sehr kleinschneiden. Mit dem Hackfleisch zusammen in eine Schüssel geben. Ingwer auf einer feinen Küchenreibe mit Schale hineinreiben. Mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker gut würzen. Alles gut mit der Hand vermischen.

Jeweils den dicken Blattstiel der Wirsingblätter spitz ein- und wegschneiden. 4 Wirsingblätter auf ein großes Schneidebrett legen und Füllung auf die Blätter verteilen, jeweils ein weiteres Blatt darüber legen, Rouladen zusammenrollen, Ränder einschlagen und jeweils mit Küchengarn zusammenbinden.

Butter in einem großen Topf erhitzen und Rouladen einzeln auf jeder Seite kurz anbraten, damit sie Röstspuren bekommen.

Alle Rouladen in den gleichen Topf geben, Gemüsefond dazugeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten garen.

Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und 15 Minuten

vor Ende der Garzeit in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 15 Minuten garen.

Rouladen mit dem Schaumlöffel vorsichtig herausheben und auf ein Arbeitsbrett geben. Küchengarn entfernen. Rouladen auf zwei Teller verteilen. Kartoffeln dazugeben. Gemüsfond abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Fond über Rouladen und Kartoffeln geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Stierhoden-Gulasch in dunkler Sauce mit Spaghetti**



Leckerer Gulasch

Sie werden erstaunt sein über diese Zubereitung. Eventuell



haben Sie gedacht, dass man Innereien, und hier speziell Stierhoden, in dieser Weise nicht zubereiten kann. Aber was mit Rinderleber oder -niere gelingt, gelingt auch mit Stierhoden. Er ist eine Drüse wie auch die anderen beiden Innereien.

Und 2 Stunden bei geringer Temperatur geschmort wird er butterzart und einfach köstlich. Die Aromen in der Gemüsebrühe verbinden sich. Das hinzugegebene Gemüse schmilzt beim langen Schmoren, ist optisch fast nicht mehr wahrnehmbar und bildet somit eine leckere, sämige Sauce.

Wenn Sie nicht so sehr zu Spaghetti tendieren, bereiten Sie einfach eine andere Pastasorte zu. Das Gericht schmeckt auch damit.

*Für 2 Personen:*

- 2 Stierhoden (à 250 g)
- 2 große, weiße Zwiebeln
- 4 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- ein Stück Bio-Ingwer
- 1 l Gemüsebrühe
- Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Öl
- 350 g Spaghetti

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Schmorzeit 2 Stdn.*



Mit sämiger Sauce

Stierhoden von der äußeren Hodenhaut befreien. Sie finden dazu eine Anleitung in dem Stierhodenrezept vom 24.12.2023.

Dann Stierhoden in grobe Würfel schneiden.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Ingwer auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale reiben.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin glasig dünsten. Hoden dazugeben und mit anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Ingwer dazugeben. Mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden schmoren.

Kurz vor Ende der Garzeit Spaghetti in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 7 Minuten garen.

Sauce des Gulasch abschmecken.

Spaghetti auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Gulasch mit

viel Sauce großzügig darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Ochsenziemer-Gulasch in Senfsauce mit Minudeln

Auch das dritte Rezept an den Weihnachtstagen ist etwas Besonderes und Außergewöhnliches. Wie ich es Ihnen angekündigt habe.



Sehr ungewöhnliches, aber schmackhaftes Gulasch  
Sie werden jetzt fragen, was ein Ochsenziemer ist.

Lassen wir einmal Wikipedia sprechen: „Ein Ochsenziemer ist eine Schlagwaffe, die aus einem gedörrten und verdrillten

Stierpenis hergestellt wird. Das Wort ist entlehnt von französisch *cimier*: ‚Schwanz, männliches Glied, Fleischstück unmittelbar beim Schwanz des Tieres‘.“  
© <https://de.wikipedia.org/wiki/Ochsenziemer>

Uns interessiert hier aber nur der letzte Teil der Beschreibung eines Ochsenziemers. Denn der besagte Schlachter, von dem ich das Innereienpaket zu Weihnachten bekommen habe, benennt in seinem Onlineshop, in dem er seine Fleischstücke, Innereien und anderes vom Tier anbietet, den Ochsenpenis als Ochsenziemer. Sie lesen also richtig, es handelt sich somit, könnte man sagen, um des Ochsens bestes Stück.

Sie können sich sicherlich vorstellen, dass der Ochsenziemer bei einem Ochsen natürlich andere Maße und auch eine andere Struktur hat, als wir es vom Menschen her kennen. Aufgrund der Größe, dem Gewicht und der Masse eines Ochsen ist der Ochsenziemer lang, seeeeehr lang. Und er ist meines Erachtens kein Schwellkörper wie beim Mann, sondern er hat eine festere Struktur. Ich konnte nicht genau erkennen, wie er anatomisch aufgebaut ist. Ich habe nur a) festgestellt, dass ich mir beim Zuschneiden mit einem wirklich sehr scharfen, großen Fleischmesser fast einen Krampf im rechten Arm geholt hätte, so fest ist der Ochsenziemer, und b) der Ochsenziemer somit eine Innereie ist, die man unbedingt lange schmoren muss, anders ist er nicht genießbar.

Machen Sie also nicht den gleichen Fehler wie ich, als ich vor Jahren das erste Mal einen Ochsenziemer zubereiten wollte, leider aufgrund des Nichtvorhandenseins von Rezepten im Internet keine Anleitung zur Zubereitung fand und den Ochsenziemer einfach kurzerhand in der Grillpfanne gegrillt habe. Ich dachte, es sei eine gute und leckere Idee. Das war es leider nicht. Das gute Stück landete danach leider in der Biotonne.

Ein Ochsenziemer hat ungefähr eine Länge von 50–60 cm und ein Gewicht von 600–700 g. Sie erkennen an der Masse, dass ein

Ochsenziemer somit genau für ein Gericht für zwei Personen geeignet ist. Und Sie sollten ihn tatsächlich mindestens drei Stunden schmoren. Eine Stunde reicht da nicht.

Ich gebe zu den Ochsenziemerstücken, die ich in Öl anbrate, um Röststoffe zu erhalten, noch Zwiebeln, Lauchzwiebeln, Knoblauch und Ingwer. Und bilde die Sauce mit einer selbst hergestellten Gemüsebrühe, die ich für diesen Zweck portionsweise eingefroren habe. Dann kommt als Besonderheit Senf und Crème fraîche hinzu. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen Dann Deckel drauf und bei mittlerer Temperatur drei Stunden schmoren. Das Gemüse verkocht und schmilzt beim langen Schmoren komplett und macht auf diese Weise die Sauce sehr sämig. Die letzte halbe Stunde wird alles ohne Deckel noch auf die Hälfte der vorhandenen Flüssigkeit reduziert, um mehr Geschmack in die Sauce zu bringen. Dann abschmecken, fertig.

Sie werden mich aber sicherlich noch zum Schluss fragen, warum ich in aller Welt chinesische Miinudeln zu dem Gulasch reiche. Das hat einen einfachen Grund. Ich hatte Tage zuvor ein asiatisches Gericht zubereitet und noch Miinudeln für 2 Personen übrig und im Kühlschrank aufbewahrt. Sie waren noch gut und mussten verbraucht werden. Das ist der einzige Grund. Sie können jedoch ganz nach Belieben auch andere Nudeln verwenden, Fusilli, Penne Rigate, Farfalle oder auch Spaghetti. Toben Sie sich ruhig aus!

*Für 2 Personen:*

- 1 Ochsenziemer (etwa 650 g)
- 2 große, weiße Zwiebeln
- 4 Lauchzwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- ein Stück Bio-Ingwer
- 4 EL Senf
- 4 EL Crème fraîche

- 1 l Gemüsebrühe
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Öl
- 350 g Meineln

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Schmorzeit 3 Stdn.*



Mit einer sehr sämigen, würzigen Sauce  
Gemüse putzen und gegebenenfalls schälen. Zwiebeln in lange Streifen schneiden. Lauchzwiebeln grob zerkleinern. Knoblauchzehen mit einem großen, breiten Messer flach drücken und kleinschneiden. Ingwer auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale reiben.

Ochsenziemer mit einem großen, scharfen Fleischmesser quer in kleine Stücke schneiden. In eine Schüssel geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Ochsenziemerstücke darin einige

Minuten unter Rühren kross anbraten, bis sich Röstspuren gebildet haben. Stücke herausnehmen und in die Schüssel zurückgeben.

Gemüse bis auf den Ingwer in den Topf geben und einige Minuten anbraten, bis vor allem die Zwiebeln glasig sind. Ochsenziemerstücke zurück in den Topf geben. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Röststoffe mit dem Pfannenwender vom Topfboden lösen. Senf, Crème fraîche und Ingwer dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut verrühren und zugedeckt bei mittlerer Temperatur drei Stunden schmoren. Ab und zu umrühren.

Die letzte halbe Stunde die Sauce ohne Deckel auf die Hälfte der noch vorhandenen Flüssigkeit reduzieren. Sauce abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

Kurz vor Ende der Schmorzeit Wasser in einem Topf erhitzen, leicht salzen und Minudeln 6 Minuten darin garen. Minudeln durch ein Nudelsieb geben und Kochwasser abschütten.

Minudeln auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Gulasch mit viel Sauce großzügig über den Nudeln verteilen.

Servieren. Guten Appetit! ***Und einen schönen 2. Weihnachtsfeiertag!***

---

## **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. Salsafran 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!

---

## Honigküchlein



Ho ho ho!

Ich hole diesen Beitrag von Ende Oktober jetzt Ende November nochmals hervor. Denn im Oktober fand das erste Testbacken für die Honigküchlein statt. Nun, Ende November, backt der Weihnachtsmann die finalen Plätzchen für den Versand an seine Schützlinge, die ihre Weihnachtsplätzchen noch vor Beginn der Adventszeit bekommen sollen.

Ein Hinweis für Sie: Ich habe aufgrund der Anzahl meiner Familienangehörigen die doppelte Menge der in diesem Rezept zubereiteten Plätzchen gebacken. Sie haben vielleicht eine fortschrittliche und auch teure Küchenmaschine wie eine

Kenwood oder KitchenAid. Dann haben Sie keine Probleme, eine Plätzchenmasse mit einem Kilogramm Mehl und allen restlichen Zutaten zu verarbeiten. Mir kam dieser Gedanke an die Masse des Teiges jedoch erst beim Zubereitung des Teigs. Und dann fiel mir ein, dass meine einfache Küchenmaschine nur einen Rührteig mit maximal 500 g Mehl plus aller anderen Zutaten verarbeiten kann. Macht im Grunde nichts, habe ich die altbewährte Methode gewählt und den Teig kräftig mit der Hand durchgemischt und geknetet.

Wenn Sie übrigens Plätzchen in einer größeren Menge oder auf Vorrat backen wollen, was ich hier tue und was sich generell für die Adventszeit anbietet, und Sie vielleicht auch noch einige andere Plätzchensorten backen wollen, dann nehmen Sie sich doch an einem Wochenende einen Vormittag und Nachmittag Zeit. Der Backofen kann gleich die ganze Zeit durchlaufen, meistens benötigt man ja 170–180 °C Umluft. Und während die eine Plätzchensorte im Backofen backt, bereiten Sie den Teig für die nächste Plätzchensorte zu. Diese wiederum backen Sie, parallel dazu folgt der nächste Teig usw. usw.

--

Die Weihnachtszeit beginnt bald. Überlegen Sie auch schon, welche Plätzchen Sie für Ihre Lieben für die Adventszeit und besonders die -sonntage backen können? Vielleicht hilft Ihnen dieses Rezept weiter.

Es ist eigentlich ein Rezept für einen Honigkuchen, gebacken in einer Kastenform für einen großen Kuchen. Ich selbst benötige aber ein Rezept für Honigplätzchen oder -küchlein. Also habe ich dieses Rezept zweckentfremdet. Wenn Sie den großen Kuchen backen wollen, auch gut. Geben Sie den Teig einfach in eine eingefettete Kastenbackform.



Schöner Honiggeschmack

Wollen Sie aber ebenso wie ich Plätzchen oder Küchlein für die Adentszeit backen, schauen Sie einmal, welche Backform hierfür geeignet sein kann. Die Küchlein sollen in einer Art von Brownies gebacken werden. Also nicht so hoch und rechteckig, im Grunde nicht in Form von ausgestochenen Plätzchen.

Ich habe für das Backen eine rechteckige Auflaufform zweckentfremdet. Der Teig passt gut und komplett hinein und ist einige Zentimeter hoch. Also wird es etwas mit den Küchlein. Und mit dem Backpulver im Teig gehen die Küchlein auch schön auf.

Wenn Sie eine große Menge an Honigküchlein backen wollen – und das steht mir im November bevor – können Sie auch die doppelte Menge an Teig zubereiten. Und für das Backen die Fettwanne des Backofens verwenden, die z.B. auch mit Wasser gefüllt zum Backen und gleichzeitig Dämpfen für einen American Cheese Cake verwendet wird.

Ich selbst habe ja vor einigen Jahren den Part meiner Mutter

in der Familie übernommen, unsere restlichen Familienmitglieder in der Adventszeit postalisch mit Adventsplätzchen zu versorgen. Meine Mutter ist mittlerweile dement und lebt in einem Pflegeheim. Aber was will man auch schon erwarten, wenn sie im November den 94sten Geburtstag feiert. Aber auch schon vor Beginn der Demenz vor etwa 2 Jahren war es ihr zu mühsam geworden, beim Backen der Plätzchen stundenlang in der Küche zu stehen, weshalb sie das Backen schon vor Jahren aufgegeben hat. Und so bin ich an der Reihe, da ich ja gerne koche und backe.

Mittlerweile versorge ich nicht nur die restlichen fünf Familienmitglieder, sondern dieses Jahr auch einen neu gewonnenen, sehr netten Freund in Hamburg.

Und da ich diese Honigküchlein bisher noch nicht zubereitet habe, ist dies somit ein Probebacken für die eigentlichen Adventsplätzchen, an die ich mich Mitte November heranwage. Und der Fairness halber will ich natürlich noch den Fundort dieses Rezepts nennen, es ist die Website [gutekueche.at](http://gutekueche.at), auf der auch sonst noch viele schöne Rezepte zu finden sind.



Mit leckeren Gewürzen

Passen Sie bitte bei der Backzeit auf. Der Kuchen braucht laut Originalrezept 60 Minuten bei 180 °C. Da die Küchlein in der Auflaufform sehr viel dünner und nicht so voluminös sind wie der Kuchen, reduziert sich die Backzeit auf 30–45 Minuten. Sie sind auch dann gut durchgebacken. Immer mal kurz einen Blick in den Backofen werfen, wenn die Küchlein zu dunkel werden, das Innere mit einem Zahnstocher prüfen, ob die Küchlein durchgebacken sind, und eventuell früher herausnehmen.

*Für 18 Plätzchen:*

- 250 g Honig
- 120 g brauner Zucker
- 100 g Butter
- 500 g Mehl
- 1 Pk. Backpulver
- 1 TL Zimt
- 1 TL Ingwerpulver
- 1 TL Kardamom

- 1 TL Muskatnuss
- 100 g Walnüsse
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- einige EL Puderzucker

*Zubereitung: Vorbereitungszeit 20 Min. | Verweildauer im Backofen 30–45 Min. bei 180 °C*

Inhalte der Kardamomkapseln auf einen Teelöffel geben, um die Menge abzumessen, in einen Mörser geben und fein mörsern.

Zusammen mit dem geriebenem Zimt, Ingwer und Muskatnuss in eine Schale geben.

Walnüsse in der Küchenmaschine fein häckseln.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Honig, Zucker und Butter in einem kleinen Topf erhitzen und den Zucker und die Butter schmelzen, alles gut verrühren, dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Eier aufschlagen und in der Küchenmaschine schaumig rühren.

Mehl, Backpulver, Gewürze, Walnüsse und eine Prise Salz dazugeben. ebenso die Honig-Zucker-Butter-Mischung. Alles zusammen zu einem dicken, sämigen Teig rühren.

Eine geeignete Backform wählen und mit etwas Öl einfetten. Den Teig hineingeben, gut verteilen und verstreichen.

Auf mittlerer Ebene je nach Backform etwa 30–45 Minuten backen. Zwischendurch prüfen, ob der Teig durchgebacken ist.

Herausnehmen, abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben. Dann in rechteckige Küchlein schneiden und in eine Schüssel geben.

Servieren. Guten Appetit!

*Nachtrag:* Die Honigplätzchen gelingen gut. Sie sind allerdings ein wenig trocken. Entweder geben Sie für mehr Saftigkeit ein drittes Ei in den Teig. Oder Sie achten doch auf die Backzeit und backen die Honigplätzchen maximal 30 Minuten, damit sie innen noch sehr saftig sind.

---

## 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 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

---

## Innereieneintopf



Leckerer Eintopf mit Innereien

Sind Sie Innereienliebhaber? Oder gehören Sie eher zu den Menschen, die Innereien ein wenig zwiespältig gegenüber stehen? Oder gar zu der Gruppe von Menschen, die sich zu einem „Bäääh!“ durchringen und bei denen keine einzige Scheibe gebratene Leber auf den Teller und Küchentisch kommt?

Ich rechne Sie einmal zur ersten Gruppe von Menschen, die

Innereien sehr viel abgewinnen können. Da stehen Sie einem solchen Gericht für einen Eintopf aus verschiedenen Innereien doch sehr offen gegenüber, nicht wahr?

Gerade Innereien wie Leber oder Niere soll man eigentlich nicht zu fest anbraten, da sie sonst sehr fest und zäh werden. Aber in einem Gemüsefond in einem Eintopf, in dem man sie einige Stunden lang gart, können auch diese Innereien nichts anderes machen, als durch das lange Garen schön weich und zart gekocht zu werden.

In diesen Eintopf kommen die gängigsten Innereien, die in einem gut sortierten Supermarkt zu bekommen sind: Herz, Leber, Niere und Pansen.

Für die Brühe wird ein selbst zubereiteter Gemüsefond verwendet, der gewürzt nach dem langen Garen hervorragend schmeckt.

Als Beilage kommt noch etwas Gemüse in den Eintopf. Als da wären einige Kartoffeln und auch einige Wurzeln. Damit diese aber noch einen gewissen Biss haben, gare ich sie nicht die komplette Garzeit mit, sie wären dadurch weich und verkocht. Sie kommen einfach geschält und in grobe Stücke geschnitten 15 Minuten vor Ende der Garzeit in den Eintopf und sind dann à point gegart.

*Für 2 Personen:*

- 200 g Rinderherz
- 200 g Rinderleber
- 200 g Pansen (vorgegart)
- 200 g Schweineniere
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 ml [Gemüsefond](#)
- ein Stück frischer Ingwer

- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 8 kleine Kartoffeln
- 6 Wurzeln

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 3 Stdn.*



Würzige Gemüsebrühe

Kartoffeln und Wurzeln putzen, schälen und grob zerkleinern. In eine Schale geben und beiseite stellen.

Restliches Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Innereien in kleine Stücke schneiden und in Schalen geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin einige Minuten glasig dünsten. Dann die Innereien dazugeben und kräftig mit anbraten.





Asiatisch anmutend aufgrund der verwendeten Gewürze  
Sie freuen sich sicherlich auch darüber, wenn Sie ab und zu beim Einkaufen auch ein spezielles, preiswertes Stück Fleisch bekommen. Und nicht immer nach dem Mainstream einkaufen müssen und immer die gleichen Fleischstücke kaufen. In diesem Fall konnte ich Gulaschfleisch vom Jungbullen erstehen. Etwas teurer als das normale, gemischte Gulaschfleisch im Kühlregal des Discounters. Aber sehr schön von Farbe und Struktur des Fleisches anzusehen. Und wie sich später nach der Zubereitung herausstellte, auch sehr, sehr lecker.

Bei diesem Rezept wird das Gulasch asiatisch anmutend zubereitet. Denn es kommen einige Teelöffel Currypulver in die Sauce. Dann eine große Portion frisch geriebener Ingwer. Schließlich für eine leichte Schärfe noch eine rote Chilischote. Und um die Sauce noch abzurunden und ihr den gewissen Kick zu geben, kommt Zitronengras in die Sauce und wird mitgekocht.

Für Flüssigkeit, Sämigkeit und Bindung sorgt einerseits die Sahne. Zum anderen, um die Sauce ein wenig zu verlängern, der

Chardonnay.

Als Sättigungsbeilage verwende ich dafür Mienudeln, das unterstreicht den asiatischen Touch des Gerichts.

*Für 2 Personen:*

- 500 g Jungbullengulasch
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- ein Stück frischer Ingwer
- 1 Stängel Zitronengras
- 1 getrocknete, rote Chilischote
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- 200 ml Chardonnay
- 2 TL Currypulver
- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- 2 Portionen Mienudeln

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 4 Std.*





Mit asiatischen Mienudeln anstelle von deutschen Nudeln  
Chilischote putzen und quer kleinschneiden.

Zitronengras in grobe Stücke schneiden und mit einem großen  
Messer platt drücken.

Zwiebeln und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Fleisch  
darin einige Minuten unter Rühren anbraten. Ingwer auf einer  
Küchenreibe fein in das Gulasch hineinreiben. Chili dazugeben.  
Ebenfalls das Zitronengras dazugeben. Mit Sahne und Weißwein  
ablöschen. Mit dem Currypulver würzen. Dann noch mit Salz und  
einer Prise Zucker würzen.

Alles gut verrühren und bei geringer Temperatur zugedeckt vier  
Stunden schmoren lassen.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Mienudeln in kochendem Wasser  
15 Minuten garen. Kochwasser durch ein Nudelsieb abgießen.

Sauce des Gulasch abschmecken. Zitronengras herausnehmen.

Mienudeln auf zwei tiefe Nudelteller verteilen. Gulasch großzügig mit viel Sauce darüber 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 zerhackeln 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!

---

## **Veganes Geschnetzelte mit Gemüse in Sahne-Sauce auf Langkornreis**



Würzig und schmackhaft

Ich bringe ja ab und zu gerne ein Bauernopfer. Das fällt mir leicht. In diesem Fall, war es das Fleisch, das ich hier über die Klinge springen ließ und nicht verwendet und zubereitet habe.

Aber dieses Rezept ist dagegen dann ein wahres Fest für Veganer. Ein herrliches Gericht mit veganem Geschnetzeltem aus Erbsenprotein.

Dazu noch diverses Gemüse.

Das alles in einer herrlichen Sahne-Weißwein-Sauce.

Mit viele aromatischen Gewürzen wie Ingwer, Kurkuma und Chili.

Dazu Langkornreis.

Also mir hat das Gericht hervorragend geschmeckt. Es braucht nicht immer Fleisch.

*Für 2 Personen:*

- 340 g veganes Geschnetzelte (2 Packungen à 170 g, aus Erbsenprotein)
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 12 Kirschtomaten
- 200 g Blattspinat (2 Packungen à 100g)
- 200 ml vegane Sahne
- Sauvignon blanc
- 2 TL gemahlener Ingwer
- 2 TL gemahlener Kurkuma
- 1 TL gemahlenes Chili
- Salz
- Olivenöl
- 1 Tasse Langkornreis

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

Reis in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 15 Minuten garen.

Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Kirschtomaten vierteln.

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch glasig dünsten.

Geschnetzeltes dazugeben und einige Minuten unter Rühren kross anbraten.

Kirschtomaten dazugeben.

Mit Sahne und einem guten Schluck Weißwein ablöschen.

Mit Ingwer, Kurkuma, Chili und Salz würzen.

Spinat dazugeben.

Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur kurz köcheln lassen.

Sauce abschmecken.

Reis auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Geschnetzeltes mit viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Gefüllte Gnocchi mit Avocado, Süßkartoffel und Tomate**



## Frische, gefüllte Gnocchi

Auch Gnocchi bieten sich für eine Zubereitung mit einer frischen Sauce oder einem frischen Pesto an. Da kann man auch gern einmal zu einem Convenience-Produkt greifen und industriell gefertigte Gnocchi kaufen.

Wählt man ein gutes Produkt, tut dies der Zubereitung und dem danach folgenden Genuss keinen Abbruch.

Außerdem hat man manchmal durchaus die Wahl zwischen sehr unterschiedlichen Gnocchisorten, teilweise auch auf unterschiedliche Weise gefüllt.

Das stückige Pesto bereite ich aus Süßkartoffel, Avocado, Tomate und Ingwer zu.

### *Für 2 Personen:*

- 500 g Gnocchi (mit Pilzen gefüllt, 2 Packungen. à 250 g)
- 2 Avocado
- $\frac{1}{2}$  Süßkartoffel
- 2 Tomaten
- 2 Schalotten
- ein Stück frischer Ingwer



- Teriyaki-Sauce
- Olivenöl

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



Mit stückiger Sauce

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Gnocchi nach Anleitung zubereiten.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Gemüse darin einige Minuten kross anbraten.

Mit etwas Teriyaki-Sauce würzen.

Gnocchi auf zwei Schalen verteilen.

Pesto mit Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Penne Rigate mit weißer Sauce aus Sahne, Apfel, Ingwer, Knoblauch und Zitrone



Mit frischem Parmigiano Reggiano

Es ist immer wieder erstaunlich, wie vielseitig man Pasta zubereiten kann.

Mit einem leckeren, frisch zubereiteten Pesto.

Mit einer einfachen Sauce.

Oder natürlich als Beilage zu Fleisch, Fisch oder Innereie. Am besten natürlich auch mit einer leckeren Sauce.

Diese Sauce war ein Experiment, aber ich hatte das Rezept aus einem Kochbuch.

Die Sauce schmeckt ungewohnt und außergewöhnlich, aber sehr gut.

Gerade der Zitronensaft und der geriebene Ingwer verleihen ihr eine säuerliche und frisch-fruchtige Note.

Für 2 Personen

- 350 g Penne Rigate

*Für die Sauce:*

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone (Saft)
- 1 Lauchzwiebel
- ein Stück frischer Ingwer
- 1/2 Apfel
- Petersilie
- 100 ml Sahne
- 150 ml Wasser
- Salz
- Olivenöl
- Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.



Lecker und würzig

### *Für die Sauce:*

Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen, in Spalten schneiden und quer in kleine Stücke.

Ingwer schälen und auf einer Küchenreibe in eine Schale fein reiben.

Zitrone in eine Schale auspressen.

Knoblauch und Lauchzwiebel putzen und gegebenenfalls schälen. Knoblauch mit einem breiten Messer zerdrücken. Lauchzwiebel quer in Röllchen schneiden.

Petersilie kleinwiegen.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen.

Knoblauch und Lauchzwiebel darin andünsten.

Apfel, Ingwer, Petersilie und Zitronensaft dazugeben.

Ebenfalls Sahne und Wasser dazugeben.

Mit Salz würzen.

Alles gut vermischen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur eine halbe Stunde köcheln lassen.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Sauce abschmecken.

Pasta zur Sauce geben. Alles gut vermischen.

Pasta mit Sauce in zwei großen Schalen anrichten.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Wirsing-Eintopf mit Kohl-Wurst



Passend mit Kohl-Wurst

Die kalte Jahreszeit ist auch gleichzeitig saisonal die Zeit für Kohl aller Art. Weißkohl, Grünkohl, Wirsing, Rosenkohl, Rotkohl, Spitzkohl, habe ich etwas vergessen?

Und ich lebe ja in direkter Nähe zur Region Dithmarschen in Schleswig-Holstein, das eines der größten Kohlanbaugebiete in Deutschland ist.



Kohlanbau in Dithmarschen

Auch wenn das Foto über 25 Jahre alt ist, es zeigt immer noch den gewohnten Anbau von Kohl in Dithmarschen.

Und was kann man aus Kohl alles zubereiten? Na im besonderen natürlich auch passend zur kalten Jahreszeit einen leckeren Eintopf.

Dazu habe ich Wirsing gewählt. Dann Kartoffeln. Durchwachsenen Bauchspeck. Und einige weitere Zutaten wie Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch.

Wie immer hat ein Eintopf so seine Besonderheit. Er schmeckt nämlich am darauffolgenden Tag, wenn er etwas durchgezogen hat, noch besser.

Und um das Bild und auch den Geschmack für den Eintopf abzurunden, habe ich vor der Zubereitung noch schnell zwei kleine Kohl-Würste eingekauft, wie man sie im Norden gerne zu einem Eintopf isst.

Für 2 Personen

- 6 Wirsingblätter
- 4 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g durchwachsener Bauchspeck
- 800 ml Gemüsefond
- 2 Kohl-Würste
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.

Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.



Ein Gericht für die kalte Jahreszeit  
Wirsingblätter putzen und grob zerkleinern.

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

Schwarte des Specks entfernen. Dann Speck in kleine Würfel schneiden.

Butter in einem großen Topf erhitzen.

Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.

Wirsing, Kartoffeln und Speck dazugeben.

Mit dem Fond ablöschen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Würste dazugeben.

Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Eintopf abschmecken.

Eintopf auf zwei tiefe Suppen-Teller verteilen.

Jeweils eine Wurst dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!