

# Hähnchenbrustfilet mit kleiner Gemüse-Beilage

Kross gebratene Hähnchenbrustfilets.

Mit einer kleinen Gemüse-Beilage aus Chinakohl, Kirschtomaten, Lauchzwiebeln, Oliven und Knoblauch.

Trauen Sie sich. Würzen Sie manche Produkte zur Abwechslung nur einmal ganz einfach. Wie diese Produkte, die ich nur mit Kräutersalz würze.

Einfach, schnell, schmackhaft, lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:878]

---

# Hähnchenbrustfilet mit einer kleinen Gemüse-Beilage

Leckere Hähnchenbrustfilets, auf jeder Seite vier Minuten kross gebraten. So sind die Filets zwar fast durchgegart, aber innen noch rosé und saftig.

Dazu eine kleine Beilage mit Gemüse, aus Chinakohl, Lauchzwiebeln, Kirschtomaten, Oliven und Knoblauch.

[amd-zlrecipe-recipe:870]

---

# Roter Vollkorn-Reis mit Tomaten-Oliven-Sauce

Ein Reis-Gericht, das auch vegan durchgeht, wenn man den Parmesan einfach durch einen veganen Hartkäse ersetzt.

Und dieses Mal eine leckere, fruchtige Tomaten-Sauce mit geschälten Tomaten, Oliven, Lauchzwiebeln, Zwiebeln und Knoblauch, nicht für eine Pasta wie gewöhnlich. Sondern für würzigen, nussigen, roten Vollkorn-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:868]

---

# Marinierte Schweinesteaks mit kleiner Beilage

Ich habe auf fertig marinierte Steaks vom Discounter zurückgegriffen.

Man kann die Marinade aber auch selbst zubereiten und Steaks darin marinieren.

Dazu bedarf es nur einiger frischer Kräuter, Salz, Pfeffer, Zucker und ein gutes Olivenöl.

Fertig sind frisch zubereitete marinierte Steaks.

Dazu als kleine Beilagen Oliven, Lauchzwiebeln, Knoblauch und

Kirsch-Tomaten.

[amd-zlrecipe-recipe:859]

---

## **Muttis bestes Gericht: Nudeln, Fleisch und Sauce**



Meine Mutter feiert heute ihren 90. Geburtstag. Ihr und ihrem erreichten Alter zu Ehren veröffentliche ich hier ein Gericht, das meine Mutter mir zu meinen Kinder- und Jugendzeiten sehr oft gekocht hat. Diesen Respekt muss man ihr entgegenbringen. Dieses Gericht hat mir als kleines Kind am besten geschmeckt und dessen Namen trägt auch mein Foodblog. Es sind Nudeln, Fleisch und Sauce. Nudelheissundhos, wie ich es als 1-2-

jähriges Kind sagte.

Nun war dies meistens ein Gericht mit einem schönen Braten. Daher wollte ich das Gericht ursprünglich mit einer Putenoberkeule oder einem Pferdebraten zubereiten. Da ich aber noch Kürbis vorrätig und auch Pferde-Gulasch im Gefrierschrank hatte, habe ich schnell umdisponiert und ein Gulasch mit Pferdefleisch, Kürbis und Wurzeln zubereitet. Auch das ist ja „heiss“, also Fleisch.

Dazu wähle ich als Beilage Calamarata, eine Pasta-Sorte, die ich sehr gerne esse.

Und der Vollständigkeit halber kommt natürlich noch eine Sauce hinzu, in der ich das Gulasch – wie es sich für ein gutes Gulasch gehört – sehr lange, und zwar 2 Stunden, schmore. Die Sauce bilde ich aus Fleischfond, den ich selbst zubereitet und eingefroren hatte. Und zum Verlängern der Sauce noch etwas Branciforti, ein trockener, sizilianischer Weißwein.

Fertig ist das leckere Essen, das ich gerne esse, zu ihren Ehren.

[amd-zlrecipe-recipe:844]

---

## **Schweine-Gulasch mit Wurzel-Spaghetti in Weißwein-Sahne-Sauce**

Ein Gulasch. Aus Schweinefleisch. Verfeinert mit Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch. Und einer Portion eingelegter,

entkernter, grüner Oliven.

Gewürzt mit frischem Rosmarin und Thymian. Und Salz, Pfeffer und einer großen Prise Zucker.

Die Sauce bilde ich aus Chardonnay und Sahne.

Als Beilage habe ich Julienne aus Wurzeln zubereitet. Und sie kurz in kochendem Wasser gegart. Und ich serviere sie einfach als Wurzel-Spaghetti.

Probieren Sie das doch einmal aus. Einfach ein beliebiges, festes Gemüse. Daraus mit dem Julienne-Schäler Julienne zubereiten. Und wie Spaghetti garen und servieren.

[amd-zlrecipe-recipe:833]

---

## **Chorizo, Champignons, Lauchzwiebel und schwarzer Reis**

Erneut ein Gericht mit schwarzem Reis als Beilage.

Er hat mich überzeugt. Ich hoffe, Sie auch. Probieren Sie ihn ruhig einmal aus! Er schmeckt delikater. Um Längen besser als Basmati- oder Jasmin-Reis.

Und merkwürdigerweise erinnert er in Farbe und Konsistenz an ein ganz anderes Produkt. Und zwar frische Blutwurst, die man in der Pfanne in Butter brät. Die Blutwurst platzt dann auf, der Inhalt der Wurst brät in der Pfanne und wird leicht grieselig. Und genau daran hat mich der schwarze Reis beim

Essen erinnert. Sogar die Würze war leicht wie bei der Blutwurst vorhanden.

Als Hauptprodukte verwende ich Chorizo, Champignons und Lauchzwiebeln, dazu noch einige Knoblauchzehen. Kleingeschnitten, in Butter kurz gebraten und leicht gewürzt.

Dann gebe ich noch etwas gutes Olivenöl über das angerichtete Essen. Und verfeinere es mit frisch geriebenem Parmesan.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:829]

---

## **Gulasch-Kartoffel-Eintopf**

Ein leckerer Eintopf, für den ich Rinder-Gulasch, Kartoffeln und diverses Gemüse verwende.

Außerdem Tomatenmark für die Sauce.

Und diese bilde ich aus selbst zubereitetem Gemüfefond, den ich portionsweise eingefroren hatte.

Verfeinert noch mit frischen Kräutern, in diesem Fall Rosmarin und Thymian.

[amd-zlrecipe-recipe:818]

---

# Pferde-Gulasch in Tomaten-Rotwein-Sauce und Conchiglioni

Auf dieses Gericht habe ich mich schon lange gefreut. Es ist die zweite Zubereitung von Pferdefleisch nach dem Einkauf letzte Woche bei meinem Ross-Schlachter.

Ein sehr schlotziges und würziges Pferde-Gulasch.

Ein Gericht ganz nach meinem Geschmack und dem Motto meines Foodblogs. Nudeln, Fleisch und Sauce. Zwar kein in Scheiben tranchierter Braten zu den Nudeln und der Sauce, aber eben ein sehr leckeres Gulasch.

Außerdem hatte ich von der Zubereitung der Pizza-Schnecken vor einiger Zeit noch ausreichend passierte Tomaten, Feta und Oliven übrig, die ich für die sehr würzige Sauce verwendet habe.

Wie es sich für ein gutes Gulasch gehört, habe ich es sehr lange geschmort. 3 Stunden!

Das Gulasch wird butterweich und zart und schmeckt einfach hervorragend.

Und dazu auch noch eine meiner Lieblings-Pastas, auf die ich mich heute auch schon sehr gefreut habe. Conchiglioni. Das ist große, leicht halbkugelförmige, geriffelte Pasta. Natürlich original italienisch. Und da diese Pasta sehr fest und kompakt ist, muss man sie auch ganze 16 Minuten garen, um sie al dente zu bekommen.

Pasta natürlich nach dem bewährten Prinzip 1l Wasser : 100 g Pasta : 10 g Salz zubereiten.

Beim Essen geht man dann so vor: Jeweils ein Stück Pferde-

Gulasch und ein wenig der schmackhaften Sauce in die Wölbung einer Conchiglioni-Pasta geben, in den Mund schieben, essen und genießen. Mmmhhhhh!

[amd-zlrecipe-recipe:788]

---

## Kartoffel-Salat

Ein sehr gehaltvoller Kartoffel-Salat.

Denn er bekommt außer einer Menge gegarter und in Scheiben geschnittener Kartoffeln noch sehr viel andere, gehaltvolle Zutaten, die den Salat noch besser machen.

Dazu zählen eingelegte Gewürzgurken, Salatgurke, grüne Oliven, echter Feta, durchwachsener Bauchspeck, Zwiebeln und Knoblauch.

Nur beim Salat-Dressing habe ich nicht auf frische Zutaten zurückgegriffen. Sondern ein fertiges Salat-Dressing verwendet. Es ist ein Dressing auf Mayonnaise-Basis, denn die Hauptzutaten sind Rapsöl und Eigelbe. Dazu ein wenig Essig. Und diverse Gewürze. Zumindest enthält das Dressing keine Geschmacksverstärker oder Konservierungsmittel.

Die Zutaten habe ich kleingeschnitten, zusammen mit dem Salat-Dressing mit dem Salatbesteck in einer großen Schüssel vermischt und in eine Salat-Schüssel gegeben. Dann habe ich den Salat für mehr Geschmack noch eine Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.



[amd-zlrecipe-recipe:781]

---

## **Pasta mit Radicchio-Pesto**

Pasta.

Pesto.

Fertig.

[amd-zlrecipe-recipe:775]

---

## **Hähnchenmägen - Ragout mit Bandnudeln**

Es ist ja wirklich von Vorteil, wenn man ab und zu bei Supermärkten oder Discountern einkauft, bei denen man nicht so oft einkauft. Es hat eben den Vorteil, dass sie ein anderes Sortiment haben als die landläufig bekannten und besuchten Geschäfte. Und man eben andere Artikel zur Auswahl hat.

So war ich vorgestern wieder einmal seit langer Zeit bei meinem Edeka-Supermarkt. Und dieser hat u.a. eine Frisch-Fleisch-Theke. Nun, ich habe aus finanziellen Gründen dort aber nichts eingekauft. Aber Edeka hat in der Kühltheke des Fleisch-Sortiments auch immer Hähnchen-Innereien: Hähnchen-Herzen, -Mägen und -Lebern. Und diese habe ich eingekauft.

Darauf habe ich mich schon sehr lange gefreut.

Und zuhause habe ich mich gleich daran gemacht, mit den Hähnchenmägen ein leckeres Ragout zuzubereiten.

Hähnchenmägen haben sehr viele Sehnen und man muss sie lange schmoren. Zum Kurzbraten sind sie definitiv nichts, nicht einmal das Schmoren von einer halben oder ganzen Stunde bringt nicht das gewünschte Ergebnis. Ich habe die Mägen tatsächlich drei Stunden geschmort.

Aber dann hat man ein Ragout mit Mägen, die sehr zart und lecker sind und fast von selbst zerfallen. Die Zwiebeln schmelzen nach dem langen Schmoren fast ein wenig und geben der Sauce eine herrliche Bindung.

Als Gewürze habe ich scharfes Curry-Pulver, edelsüßes Paprika-Pulver und gemahlene Kreuzkümmel verwendet. Und das Ragout – sehr wichtig – sehr gut gesalzen. Und da die Sauce ein wenig Säure verträgt, kommt außer dem Weißwein auch noch etwas Weißwein-Essig hinein. Und für mehr Würze der Sauce brate ich als allererstes einige eingelegte Sardellenfilets im eigenen Fett an, diese zerfallen beim Anbraten komplett und geben der Sauce noch etwas Würze mit.

Als Beilage verwende ich wirklich sehr leckere Bandnudeln.

Ein Gericht nach meinem Geschmack und nach dem Motto meines Foodblogs, Nudeln, Fleisch und Sauce. Das Fleisch dieses Mal zwar nicht in Bratenform, lang geschmort und tranchiert. Sondern eben in kleiner Form als Ragout. Aber das Gericht schmeckt wirklich exzellent, ich habe mich wirklich darauf gefreut.

[amd-zlrecipe-recipe:773]

---

# Pasta mit Avocado-Pesto

Bei der Pasta habe ich die Verpackung zu schnell weggeworfen und konnte nicht darauf schauen, welchen Namen diese Pasta hat.

Aber das ist eigentlich einerlei, denn dieses Gericht kann man mit der unterschiedlichsten Pasta zubereiten und sie gelingt.

Für das Pesto verwende ich Avocados, die schon leicht überreif sind. Deswegen auch die leicht graue und nicht grüne Farbe des Pesto.

Desweiteren verwende ich Schalotten, Knoblauch, Lauchzwiebeln, Parmesan, Crème fraîche und Olivenöl für das Pesto.

Und als Gewürze einfach Salz, Pfeffer und Zucker.

[amd-zlrecipe-recipe:774]

---

# Kartoffel-Knoblauch-Creme-Suppe

Diese sehr schmackhafte Suppe ist schnell und einfach zubereitet.

Man sollte dafür aber wirklich gute Zutaten verwenden. Also z.B. jetzt Frühkartoffeln, frischen Knoblauch und selbstzubereiteten Gemüsefond.

[amd-zlrecipe-recipe:763]

---

## **Kohlrouladen mit Basmati-Reis**

Ein traditionelles, deutsches Gericht.

Ich habe es jedoch ein wenig orientalisch abgeändert, indem ich die Füllung mit Baharat gewürzt habe.

Erstaunlicherweise benötigt die Füllung keine Eier für Bindung und Stabilität, sie ist auch ohne Eier stabil und fest.

[amd-zlrecipe-recipe:762]

---

## **Vegetarische Bratwürste mit mediterranem Gemüse**

Vegetarische Bratwürste. Laut Packung nicht aus Tofu hergestellt. Mir hat sich aber leider nicht erschlossen, aus welcher Haupt-Zutat sie hergestellt wurden.

Aber erstaunlicherweise einmal vegetarische Bratwürste, die recht gut schmecken.

Dazu eine Gemüse-Mischung. Aus sechs verschiedenen Gemüse-Zutaten. Lecker mediterran mit getrocknetem Majoran und

Thymian gewürzt.

[amd-zlrecipe-recipe:752]