

# Seelachsfilets mit Zucchini-Gemüse

Da mir die Schweineschnitzel mit Paprika-Pulver gewürzt und nur in Butter gebraten so gut gelungen sind und so gut schmeckten, bereite ich nun einfach auch Seelachsfilets in der gleichen Weise zu.

Dazu gibt es Zucchini, Zwiebel, Knoblauch und Wok-Choi, gewürfelt bzw. grob zerkleinert als Gemüse. Ich würze das Gemüse mit getrocknetem Thymian.

Eine Sauce bilde ich mit etwas Weißwein.

[amd-zlrecipe-recipe:14]

---

# Schweinebraten mit Gemüse und Salzkartoffeln in Rotweinsauce

Sehr lecker. Ein Braten. Genauer ein Schweinebraten.

Ich bereite den Schweinebraten mit Gemüse zu. Dieses gare ich nicht separat, sondern brate es mit dem Braten an und gare es mit ihm zusammen.

Eine Sauce bereite ich aus Rotwein zu. Und ich verwende noch selbst zubereiteten Fleischfond.

Dazu gibt es noch als zusätzliche Beilage einfache Salzkartoffeln.

*Mein Rat:* Wer möchte, kann nach Ende der angegebenen Garzeit die Sauce noch 1 Stunde reduzieren und etwas eindicken. Sie wird dadurch noch gehaltvoller und schmackhafter.

[amd-zlrecipe-recipe:5]

---

## Rotes Chicken-Curry mit Gemüse und Reis



Feines Curry

Ich bereite ein thailändisches Curry mit Huhn und Gemüse zu.

Diesmal habe ich viele verschiedene Gemüsesorten übrig für ein

## Chicken-Curry.

Die Sauce bereite ich mit rotem Thai-Curry zu. Ich verlängere die Sauce mit trockenem Weißwein.



Zutaten im Wok

### Zutaten für 2 Personen:

- 2 Hähnchenbrüste
- Jeweils eine kleine Portion der folgenden Gemüsesorten: rote Zwiebel, Knoblauchzehen, Wurzel, Prinzessbohnen, Zucchini, Ingwer, Tomate, Mini Wok-Choi, Fenchel, Lauchzwiebel
- 2 EL roter Thai-Curry
- trockener Weißwein
- 1 Tasse Reis
- Öl

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

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern. Hähnchenbrüste längs halbieren und quer in Streifen schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen. Hähnchenbrüste und Gemüse darin 5–6 Minuten pfannenrühren. Thai-Curry dazugeben. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Alles verrühren und etwas köcheln lassen.

Reis in zwei tiefe Teller geben. Chicken-Curry darübergerben. Servieren.

---

## Mitternachtssuppe



Schmackhafte Suppe

Zur Feier des Tages bereite ich heute Nacht eine Mitternachtssuppe zu. Das Rezept habe ich von meiner Mutter. Sie hat es früher, als unser Vater noch lebte und ich noch zuhause wohnte, in der Silvester-Nacht zubereitet. Sie hat es sogar in einer Tanzschule für eine größere Anzahl von Essern von etwa 90 Personen zubereitet. Da war die Umrechnung der Mengenangaben natürlich ein größere Unternehmung. Und die Zubereitung einer solchen Menge Suppe natürlich auch.



Natürlich habe ich das im Original-Rezept angegebene Glutamat weggelassen. Mit so etwas kochen ich nicht. Aber ich habe kleingeschnittene Chili-Schoten hinzugegeben, denn diese Suppe mit Kidney-Bohnen und Paprika verträgt doch ordentlich Schärfe. Und ich verfeinere die Suppe mit etwas dunkler Schokolade, die auch gut dazu passt.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 250 g Hackfleisch (gemischt)
- 125 g Salami
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Chili-Schoten
- 2 grüne Paprika
- 250 g Kidney-Bohnen (Dose)
- 25 g dunkle Schokolade
- 3 EL Tomatenmark
- 1/4 l trockener Rotwein
- 1/2 l Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- süßes Paprika-Pulver
- 1 Prise Zucker
- Olivenöl
- Petersilie

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

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Paprikaschoten putzen und in dünne Streifen schneiden. Chili-Schoten putzen und quer in Ringe schneiden. Salami längs vierteln, dann quer in Scheiben schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Öl in einem Topf erhitzen und Hackfleisch darin kräftig anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Chili-Schoten dazugeben und ebenfalls kross anbraten. Tomatenmark hinzugeben und ebenfalls

kräftig anbraten. Es sollen sich viele Röststoffe am Topfboden bilden.

Von den Kidney-Bohnen das Wasser abgießen.

Kidney-Bohnen und Paprika hinzugeben. Mit Rotwein ablöschen. Fond hinzugeben. Röststoffe mit dem Kochlöffel vom Topfboden lösen. Schokolade hinzugeben und schmelzen. Mit Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

Suppe abschmecken. In zwei tiefe Suppenteller geben, mit Petersilie garnieren und mit frischem Baguette oder frischen Schrippen servieren.

---

## Schweinefleisch mit Gemüse und Mi-Nudeln



Lecker und würzig

Ein asiatisches Gericht, zubereitet im Wok. Aus Ermangelung

von Reis mit chinesischen Mi-Nudeln zubereitet.

An Gemüse gebe ich in das Gericht, was der Kühlschrank so hergibt.

Brechbohnen und Rosenkohl gare ich als erstes, da sie zum einen am längsten zum Garen benötigen, zum anderen können ungegarte Brechbohnen Gesundheitsschäden hervorrufen, da sie ungegart leicht giftig sind.

Die Sauce bilde ich aus Fisch-Sauce und Schwarzer-Bohnen-Sauce.

Das Ganze ergibt ein sehr schmackhaftes, würziges Gericht.

*Mein Rat:* Eigentlich sollte man ein asiatisches Gericht in Schalen mit Stäbchen anrichten und servieren. Da es aber auch ein Pasta-Gericht ist, kann man es auch in tiefen Nudel-Tellern anrichten.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 2 Schweineschnitzel (à etwa 200 g)
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- etwas frischer Ingwer
- 2 rote Chili-Schoten
- 1 Zucchini
- 6 Brechbohnen
- 16 Rosenkohl-Röschen
- 2 EL Fisch-Sauce
- 2 EL Schwarze-Bohnen-Sauce
- Öl
- 150 g Mi-Nudeln

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

Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Chili-Schoten putzen und quer in Ringe schneiden. Übriges Gemüse putzen, eventuell schälen und grob zerkleinern. Schnitzel in

kurze Streifen schneiden.

Nudeln nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Öl in einem Wok erhitzen. Zuerst Brechbohnen und Rosenkohl-Röschen einige Minuten pfannenrühren. Dann Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Chili-Schoten hinzugeben und ebenfalls einige Minuten pfannenrühren. Schließlich Schnitzel und Zucchini hinzugeben und ebenfalls nochmals einige Minuten pfannenrühren. Fisch-Sauce und Schwarze-Bohnen-Sauce hinzugeben. Mit einem Schuss Wasser ablöschen. Nudeln dazugeben, alles verrühren und noch kurz köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Gericht in zwei tiefe Nudel-Teller oder in Schalen mit Stäbchen geben und servieren.

---

## **Saueres Lüngerl mit Tortiglioni**





Leckerer Lüngerl

Weil das Lüngerl so lecker war und es noch einiges davon übrig geblieben ist, gibt es diesmal das Lüngerl mit Pasta.

**Zutaten für 2 Personen:**

- [Rezept für Lüngerl](#)
- 250 g Tortiglioni

**Zubereitungszeit:** Pasta 12 Min.

Lüngerln nach Rezept zubereiten.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pasta in zwei tiefe Nudelteller geben, großzügig Lüngerl mit viel Sauce darüber geben und alternativ mit kleingewiegter Petersilie oder frisch geriebenem Parmesan garnieren. Servieren.

---

**Saueres Lüngerl mit  
Semmelknödel**



## Leckerer Innereien-Ragout

Jetzt kann ich endlich einmal ein richtiges Lüngerl zubereiten, aus Schweinelunge und Schweineherz. Bisher hatte ich nur Lunge vorrätig, Herz fehlte mir. Dies habe ich jetzt nachgeholt und besorgt.

Die Semmelknödel bereite ich frisch zu. Und um den Semmelknödel mehr Geschmack zu geben, lasse ich sie nicht in Wasser, sondern in Gemüsefond sieden. Und ich bereite gleich eine größere Menge zu, da man Semmelknödel gut einfrieren kann für weitere Zubereitungen. Die Semmelknödel gelingen wirklich sehr gut und sind sehr schmackhaft.

Die Sauce ist eine Mehlschwitze, verfeinert mit etwas Schmand. Man kann auch Sahne hinzugeben. Die Zitronenschale verleiht der Sauce eine fruchtige Note. Und es wird ein aromatische, dunkle, sehr schmackhafte Sauce.

Alles in allem ist es ein sehr rundes, schmackhaftes Ragout, bei dem die „Innereien“ gar nicht so sehr herausschmecken. Ich denke, ich werde es jetzt neben gebratenem Pansen und gebratener Leber zu meinem Lieblings-Innereien-Gericht zählen.

**Zutaten für 2 Personen:**

- 200 g Schweineherz
- 100 g Schweinelunge

*Für die Marinade:*

- 5 Wacholderbeeren
- 2 Gewürznelken
- 5 Pimentkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 4 EL Rotwein-Essig
- 250 ml Fleischfond

*Für die Knödel (etwa 8–10 Stück):*

- 1 Baguette (vertrocknet)
- 500 ml Milch
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Butter
- 1/2 Strauß Petersilie
- 4 Eier
- 6–10 EL Semmelbrösel
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- 2 l Gemüsefond

*Für die Sauce*

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Butter
- 2 EL Mehl
- 1 Bio-Zitrone (Schale)
- 4–5 Sardellen (Glas)
- 1 EL Schmand
- Salz
- Pfeffer

▪ Petersilie

**Zubereitungszeit:** Marinierzeit 1 Tag | Einweichzeit 3–4 Stdn.  
| Garzeit 30 Min.

*Für die Innereien:*

Herz von Fett befreien. Bei der Lunge große Blutgefäße entfernen. Herz und Lunge in 1 cm dünne Scheiben schneiden. Dann in feine Streifen schneiden.

Wacholderbeeren und Piment zerdrücken. Wacholderbeeren, Piment, Nelken und Lorbeerblatt in ein Gewürzsäckchen geben. Fond in einen Topf geben. Essig dazugeben. Gewürzsäckchen hinzugeben. Topf auf einer Herdplatte erhitzen und einmal aufkochen. Herz und Lunge in den Topf geben, gut vermischen und über Nacht im Kühlschrank marinieren.

*Für die Knödel:*

Baguette in kleine Würfel zerteilen und in eine Schüssel geben. Milch dazugeben, mit der Hand alles gut vermischen und zerdrücken und 2-3 Stunden ziehen lassen.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Zu den Baguettewürfeln geben.

Petersilie kleinwiegen. Ebenfalls zu den Baguettewürfeln geben.

Eier aufschlagen und in die Schüssel geben.

Je nach Festigkeit der Knödelmasse Semmebrösel dazugeben. Gut vermischen und nochmals eine Stunde quellen lassen.

Fond in einem Topf erhitzen. Mit der Hand Knödel aus der Knödelmasse formen, in den nur noch siedenden Fond geben und 10–15 Minuten ziehen lassen. Mit dem Schaumlöffel herausheben. Sechs Knödel für dieses Gericht verwenden. Restliche Knödel abkühlen lassen, in einen Gefrierbeutel geben und einfrieren.



### *Für die Sauce:*

Herz und Lunge mit dem Sieb aus der Marinade herausheben. Gewürzsäckchen entfernen. Marinade aufbewahren.

Schale von der Zitrone abreiben. Sardellenfilets sehr fein hacken. Petersilie kleinwiegen

Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Herz und Lunge ebenfalls hinzugeben und mit anbraten. Herz, Lunge, Zwiebel und Knoblauch herausnehmen. Nochmals Butter in den Topf geben. Mehl dazugeben und anbraten. Das Mehl soll dunkelbraun werden. Mit der Marinade ablöschen und alles gut verrühren. Zwiebel, Knoblauch, Herz und Lunge dazugeben. Schmand hinzugeben. Zitronenschale und Sardellen hinzugeben. Alles verrühren, salzen und pfeffern und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

Sauce abschmecken. Knödel nochmals im Fond erhitzen.

Jeweils drei Knödel auf einen Teller geben. Großzügig von Herz und Lunge mit der Sauce darüber geben. Mit Petersilie garnieren. Servieren.

---

## **Eintopf**



## Leckerer Eintopf

Ein herbstliches Gericht, zubereitet aus frischen Zutaten. Man verwendet einfach die Gemüsesorten, die der Kühlschrank gerade hergibt.

Und wie es sich für einen Eintopf gehört, gare ich ihn eine Stunde lang, damit sich die Aromen gut verbinden.

*Mein Rat:* Eintopf schmeckt am nächsten Tag noch besser, wenn man ihn einmal aufgewärmt hat.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 10 kleine Kartoffeln
- 250 g Rosenkohl
- 1/2 Butternuss-Kürbis (400 g)
- 6 Brechbohnen
- 20 kleine, braune Champignons
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- ein Stück Ingwer
- 1 l Gemüsefond
- Salz

- Pfeffer
- Petersilie

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

Gemüse putzen und grob zerkleinern. Champignons im Ganzen belassen. Kartoffeln schälen und ebenfalls grob zerkleinern. Knoblauch und Ingwer schälen und kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen.

Fond in einem Topf erhitzen. Gemüse, Champignons und Kartoffeln dazugeben und eine Stunde bei geringer Temperatur garen.

Salzen und pfeffern.

In zwei tiefe Suppenteller geben. Mit Petersilie garnieren. Servieren.

---

**Zwiebel - Gulasch** **mit**  
**Tagliatelle**



## Leckeres Gulasch

Eigentlich wollte ich ein urdeutsches Gericht zubereiten, Rindergulasch mit Nudeln. Und wollte dafür deutsche Bandnudeln verwenden. Leider hatte ich von diesen nicht mehr genügend vorrätig. Und so griff ich eben zu italienischen Bandnudeln, nämlich Tagliatelle.

Das Gulasch bereite ich mit gleichen Anteilen Rindergulasch und Zwiebeln respektive Schalotten zu.

Für die Sauce verwende ich die vor einigen Tagen zubereitete Bratensauce und bereite ein leckeres Sößchen zu.

Ich gebe nur zusätzlich noch eine kleingeschnittene Peperoni für etwas Schärfe in die Sauce.

*Mein Rat:* Ein gutes Gulasch gehört lange geschmort. Ich gare es 60 Minuten.

**Zutaten für 2 Personen:**



- 500 g Rinder-Gulasch
- 250 g Zwiebeln
- 250 g Schalotten
- 3–4 Knoblauchzehen
- 1 rote Peperoni
- 600 ml Bratenfond
- 250 g Tagliatelle
- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- Butterschmalz

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 60 Min.

Zwiebeln, Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Butterschmalz in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Schalotten, Knoblauch und Gulasch darin kräftig anbraten. Peperoni dazugeben. Bratenfond hinzugeben. Mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln lassen. Sauce abschmecken.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pasta in zwei tiefe Nudelteller geben. Gulasch mit Zwiebeln und viel Sauce großzügig darüber geben. Mit Petersilie garnieren. Servieren.

---

## 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.

---

## Leberknödel-Paprika-Salat



## Würziger Salat

Diesmal ein Gericht, das ich selten zubereite. Einen Salat.

Ich habe dazu Leberknödel in Scheiben geschnitten und in Butter angebraten. Sie sollen dem Salat etwas Würze geben.

Dann Paprikaschoten, Schalotten, Knoblauch und Lauchzwiebeln. Und Wurzeln, die ich mit einer Küchenreibe grob reibe.

Das Ganze wird mit Salz und Pfeffer gewürzt. Und mit wirklich gutem Balsamico-Essig und Olivenöl angemacht.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 6 Leberknödel
- 2 Paprikaschoten
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Wurzeln
- Salz



- Pfeffer
- Balsamico-Essig
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** 20 Min.

Leberknödeln in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Leberknödelscheiben nacheinander in mehreren Durchgängen kross anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Wurzeln schälen und putzen. Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und quer in Ringe schneiden. Paprika putzen und in grobe Stücke schneiden.

Leberknödelscheiben in eine Schüssel geben. Paprika, Schalotten, Knoblauch und Lauchzwiebeln dazugeben. Wurzeln mit einer Küchenreibe grob dazureiben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräftig zuerst mit Balsamico-Essig und dann Olivenöl anmachen. Mit einem Salatbesteck alles gut vermischen.

Salat in zwei tiefe Teller geben und servieren.

---

## Paprika-Pesto



Der Ertrag

Ich bereite ein Pesto für Pasta-Gerichte zu, und zwar aus frischem Gemüse, Kräutern und Gewürzen.

Als Gemüse verwende ich Paprika, Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel, Peperoni, Ingwer und zusätzlich eine Wurzel. Anstelle von frischen Tomaten gebe ich etwas Tomatenmark hinzu.

An Kräutern verwende ich getrockneten Thymian, Majoran und Oregano. An Gewürzen gebe ich süßes und scharfes Paprikapulver hinzu, dann Salz, Pfeffer und ein wenig Bih-Jolokia-Pulver.

Dazu kommt natürlich noch, wie es sich für ein Pesto gehört, viel gutes Olivenöl. Und frisch geriebener Parmesan.

Das Ganze ergibt als Ertrag fünf kleine Gläschen gefüllt mit Pesto.

**Zutaten (fünf Gläschen):**

- 2 Paprikaschoten
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- ein Stück Ingwer
- 1 Wurzel
- 3 Peperoni
- 2 gehäufte EL Tomatenmark
- 50 g Parmesan
- $\frac{1}{2}$  EL Thymian
- $\frac{1}{2}$  EL Majoran
- $\frac{1}{2}$  EL Oregano
- süßes Paprikapulver
- scharfes Paprikapulver
- 2 Msp. Bih-Jolokia-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- 6–7 EL Olivenöl

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

Wurzel putzen, schälen und quer in dünne Scheiben schneiden. Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln und Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden. Paprika putzen und grob zerkleinern. Parmesan auf einer Küchenreibe fein in eine Schale reiben.

Öl in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Gemüse hineingeben und kurz anbraten. Tomatenmark dazugeben und mit anbraten. Gemüse zugedeckt bei geringer Temperatur 20 Minuten köcheln lassen. Gemüse mit dem Pürierstab fein pürieren. Kräuter dazugeben. Gewürze hinzugeben. Das Pesto verträgt eine kräftige Menge an Salz. Parmesan hinzugeben, alles gut verrühren und abschmecken.

Pesto in Gläschen füllen. Entweder im Kühlschrank aufbewahren oder in den Gefrierschrank geben.

---

# Gefüllte Paprika



Schmackhaftes, einfaches Gericht

Gefüllte Paprika habe ich schon desöfteren zubereitet. Bei diesem Rezept habe ich etwas ausprobiert und den Reis nicht vorgegart. Auch Hackfleisch, Zwiebeln und Knoblauch gebe ich roh hinzu. Die Füllmasse kommt auch ohne Eier für Bindung aus, das rohe Hackfleisch bindet genug. Außerdem geben ja auch die Paprikaschoten der Füllung etwas Halt.

Das Ergebnis ist sehr gut und wohlschmeckend.

Aufgrund dessen, dass der Reis in der Füllung im kochenden Gemüsefond gart und etwas aufquillt, vergrößert sich die Füllung und quillt etwas aus den Schoten heraus.

**Zutaten für 2 Personen:**



- 4 Paprikaschoten
- 500 g Hackfleisch (gemischt)
- 4 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 1 Tasse Basmatireis
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- 250 ml Gemüsefond

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

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen. Alles in eine Schüssel geben. Hackfleisch dazugeben. Reis hinzugeben. Kräftig mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Alles mit der Hand gut vermengen.

Den oberen Teil der Paprikaschoten quer abschneiden und Schoten innen säubern. Füllmasse mit der Hand in die Schoten geben und hineindrücken. Schoten nebeneinander in einen großen Topf geben und die Deckel auf die Schoten geben. Fond in den Topf dazugeben.

Topf auf den Herd geben und Fond erhitzen. Schoten zugedeckt 30 Minuten bei mittlerer Temperatur im Fond garen.

Schoten herausnehmen und auf zwei Teller geben. Etwas von dem leckeren Gemüsefond dazugeben. 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.

---

## **Penne Rigate aglio, peperoni et olio**



## Leckerer Pasta-Gericht

Dies ist ein Pasta-Gericht mit sehr wenigen Zutaten, das aber sehr schmackhaft ist.

*Mein Rat:* Für dieses Gericht wirklich gutes Olivenöl verwenden, ist das Olivenöl doch eine der Hauptzutaten für das Gericht.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 250 g Penne Rigate
- 4 Peperoni
- 7–8 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- Parmesan
- Olivenöl

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

Knoblauchzehen schälen und quer in dünne Scheiben schneiden.



Peperoni putzen und ebenfalls quer in Ringe schneiden.

Pasta nach Anleitung zubereiten. Kochwasser aufbewahren.

Eine große Menge Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Peperoni darin kurz anbraten. Pasta dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Esslöffel Kochwasser hinzugeben und alles gut vermischen, es soll sich eine cremige Emulsion bilden.

Pasta in einen tiefen Pastateller geben, frisch geriebenen Parmesan darüber geben und servieren.

---

## **Putenbrust mit Brokkoli und Nudeln in Curry-Sauce**



Das Gericht ginge auch als Nudelpfanne durch

Geflügel bereite ich gerne auch einmal asiatisch zu. Dieses Mal mit Brokkoli.

Ich bereite das Gericht mit einer indischen Curry-Paste zu, die ich mit einem Schuss Weißwein verfeinere. Das ergibt einen hervorragenden Geschmack.

Dazu gibt es chinesische Nudeln.

*Mein Rat:* Es handelt sich zwar um ein asiatisches Gericht, aber eher doch ein indisches, somit kann man es in einem großen Teller mit Löffel oder Gabel servieren.

*Noch ein Rat:* Wer die Sauce noch weiter verdünnen möchte, verwende das Kochwasser der Pasta. Die enthaltene Stärke bindet die Sauce auch noch.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 200 g Putenbrust
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ein großes Stück Ingwer
- 200 g Brokkoli
- 100 g chinesische Mie-Nudeln
- trockener Weißwein
- 1 EL Vindaloo Curry Paste
- Salz
- bunter Pfeffer
- Öl

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

Nudeln nach Anleitung zubereiten. Kochwasser bei Bedarf aufbewahren.

Währendessen Zwiebel und Ingwer schälen, Zwiebel in grobe Stücke, Ingwer in kurze Stifte schneiden. Knoblauchzehen schälen und ebenfalls längs in kurze Stifte schneiden. Brokkoli putzen und in kleine Stücke schneiden, auch die



Stiele der Röschen verwenden. Pute grob zerkleinern.

Öl in einem Wok erhitzen und Zwiebel darin pfannenrühren. Pute und Brokkoli dazugeben und ebenfalls mit pfannenrühren. Ingwer und Knoblauch dazugeben. Paste dazugeben. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und abschmecken.

Nudeln dazugeben und alles vermischen. Servieren.