

Eierspätzle-Schinken-Schalotten-Pfanne



Direkt aus der Pfanne essen

Ein Pfannengericht, für das ich Eierspätzle, aber auch sehr viel kleingeschnittenen, rohen Schinken und Schalotten verwende, dazu noch etwas Knoblauch.

Das Ganze gewürzt mit Kreuzkümmel, Rosenpaprika, Salz und Pfeffer.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g frische Eierspätzle
- 250 g roher Schinken
- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$ EL gemahlener Kreuzkümmel
- scharfes Rosen-Paprikapulver
- Salz
- bunter Pfeffer

▪ Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und quer in Scheiben schneiden. Schinken in sehr kleine Würfel schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Schinken, Schalotten und Knoblauch darin anbraten. Eierspätzle dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Kreuzkümmel dazugeben. Kräftig mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren.

Gericht mit Petersilie garnieren und in der Pfanne servieren.

Mariniertes Nackensteak mit Champignons und Schalotten



Könnte man fast für einen Zwiebelrostbraten halten

Ein einfaches, in einer hellen Soja-Sauce mariniertes Nackensteak vom Schwein. Dazu einige gebratenene Champignons, Schalotten und Knoblauch.

Fertig ist der Abend-Snack.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Schweine-Nackensteak
- 2 weiße Champignons
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL helle Soja-Sauce, mit Zitronensaft aromatisiert
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 10 Min.

Nackensteak auf einen Teller geben und Soja-Sauce auf beiden Seiten darüber geben. Nach 15 Minuten Steak einmal wenden. Insgesamt 30 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen Schalotte und Knoblauchzehen schälen und quer in Ringe bzw. Scheiben schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Steak darin auf jeder Seite einige Minuten kross anbraten. Gleichzeitig Schalotte, Knoblauch und Champignons in das Öl geben und ebenfalls einige Minuten anbraten. Marinade über Steak und Gemüse geben.

Steak auf einen Teller geben, Gemüse darauf aufhäufen und servieren.

Fisch-Eintopf



Schmackhafter Eintopf

Da der türkische Eintopf vor einiger Zeit sehr gut gelungen ist, kam ich auf die Idee, ihn nochmals, aber mit Fisch zuzubereiten. Als Fisch-Eintopf. Was als Eintopf mit Rindfleisch gelingt, sollte auch mit Fisch gelingen. Denn Kartoffeln, Tomaten, Schalotten und Knoblauch passen genauso gut zu Fisch.

Der einzige Unterschied, den ich vornehme, ist, dass ich das Fischfilet vor dem Zubereiten mit Zitronensaft säuere. Und ausnahmsweise verwende ich auch eine fertige Bratfisch-Würze, damit der Eintopf einen guten Geschmack erhält.

Ansonsten bleibt alles beim Alten. Fisch würzen, Zutaten in einem kleinen Topf übereinander schichten und einen Klacks Butter oben aufgeben. Zugedeckt bei mittlerer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Fertig ist der Fisch-Eintopf.

Das Ganze ergibt einen sehr schmackhaften Fisch-Eintopf. Mir ist es allerdings im Gegensatz zum Fleisch-Eintopf nicht

gelingen, dass sich viel Flüssigkeit im Eintopf sammelt. Aber da kann man mit einem Schuss Weißwein abhelfen, die Röststoffe mit dem Kochlöffel vom Boden lösen und erhält so dennoch genügend Flüssigkeit.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Seelachsfilet
- 3 Kartoffeln
- 2 Tomaten
- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1/2 Zitrone (Saft)
- Bratfisch-Würze
- Salz
- bunter Pfeffer
- Petersilie
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotten, Knoblauchzehen und Kartoffeln schälen. Schalotten und Knoblauchzehen quer in Scheiben schneiden. Kartoffeln in grobe Stücke schneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Strunk der Tomaten entfernen und Tomaten in Scheiben schneiden. Petersilie kleinwiegen. Fischfilet längs halbieren und dann quer in Streifen schneiden, auf einen Teller geben und mit Zitronensaft säuern. Dann mit Bratfisch-Würze, Salz und Pfeffer würzen.

Filet in einen Topf geben. Nacheinander Kartoffeln, Tomaten, Schalotten, Knoblauch und Lauchzwiebel darüber schichten. Einen großen Klacks Butter oben aufgeben. Zugedeckt bei mittlerer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

Eintopf abschmecken, in einen tiefen Teller geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

Gemüse-Pfanne mit Bulgur



Lecker, veganes Gericht

Ein in der Pfanne zubereitetes Gemüsegericht, mit Bulgur. Es ist ein veganes Gericht – dann sollte man Margarine zum Anbraten verwenden. Man kann auch alternativ einfach die Gemüsesorten, die der Kühlschrank gerade hergibt, verwenden.

Ungewohnt an diesem Gericht ist vielleicht, dass ich keine abgeriebene Zitronenschale und Zitronensaft verwende, sondern eine halbe Bio-Zitrone kleingeschnitten hinzugebe.

Das Gericht erhält Fruchtigkeit durch Ingwer und Zitrone. Und die Sauce erhält Säure durch ebenfalls Zitrone und auch Weißwein.

Mein Rat: Beim Anrichten ruhig einmal verschiedene Versionen ausprobieren, nicht immer Pasta, Reis oder Bulgur gehäuft in die Mitte und darauf das (Gemüse-)Ragout mit Sauce.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- etwas Ingwer
- 150 g weiße Champignons (etwa 10–12 Stück)
- 150 g Zuckerschoten (etwa 35 Stück)
- 1/2 Bio-Zitrone
- trockener Weißwein
- 1/2 Tasse Bulgur
- scharfes Rosen-Paprikapulver
- gemahlener Bockshornkleesamen
- Salz
- bunter Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zuckerschoten und Zitrone putzen und kleinschneiden.

Bulgur nach Anleitung zubereiten.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin 5 Minuten kräftig anbraten. Mit Bockshornkleesamen, Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und ein kleines Sößchen bilden. Sauce abschmecken. Alles verrühren und ein wenig köcheln lassen.

Bulgur kreisförmig außen in einem tiefen Nudelteller anrichten. Gemüse in die Mitte geben. Sauce über den Bulgur geben. Servieren.

Feta-Oliven-Champignons-Salat



Würziger Salat

Rohe Kost gibt es ja bei mir nur selten. Man braucht auch gute Zähne, um die rohen Zutaten zu zerbeißen. Und der Magen ist eigentlich auch eher darauf vorbereitet, Gekartes zu verarbeiten. Salat kommt mir somit nicht so oft in das Foodblog. Ich bin eher Fleischesser, da ich Fleisch liebe. Und da ich Feta für den Salat verwende, ist es auch nur ein vegetarisches Gericht, kein veganes.

Ich wollte den Salat erst Griechischen Salat nennen, weil einige Zutaten griechischen Ursprungs sind. Aber die Champignons passten dann doch nicht dazu.

Ich mache ihn der Einfachheit halber mit einem Knoblauch-Kräuter-Salat-Dressing an, das auch verbraucht werden muss.

Zutaten:

- 100 g grüne Oliven
- 200 g Feta

- 3 braune Champignons
- 1 Schalotte
- 2 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Petersilie
- 1/4 Zitrone (Saft)
- Knoblauch-Kräuter-Dressing

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Schalotte längs halbieren und quer in halbe Scheiben schneiden. Knoblauch kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Oliven halbieren. Petersilie kleinwiegen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Feta darüber bröseln.

Mit etwas Zitronensaft säuern. Salat-Dressing darüber geben. Alles gut vermischen und Salat servieren.

Gewürzöl



Hier das Grundrezept
für Gewürzöl.

Mit einem guten Olivenöl als Grundlage kann man mit diversen Zutaten unterschiedlichst aromatisierte Gewürzöle herstellen und somit auch für die unterschiedlichsten Verwendungszwecke anwenden.

In diesem Fall stelle ich ein wirklich scharfes Gewürzöl mit einer roten Habanero und Knoblauch her.

Mein Rat: Einfach mit den unterschiedlichsten frischen Kräutern und/oder ganzen Gewürzen einige Gewürzöle herstellen und ausprobieren.

Wenn man wie in meinem Fall eine solch dünne und schlanke Flasche für das Öl verwendet, hat man einerseits eventuell

Probleme, die Zutaten in die Flasche zu bekommen. Aber auch, wenn man schon einmal Gewürzöl hergestellt hat und die Flasche von Resten reinigen will, kann dies schwierig werden. In diesem Fall einfach die Reste aus der Flasche herausschütteln, nur mit sehr heißem Wasser spülen und etwas abtrocknen lassen. Das Öl konserviert ja eventuell in der Flasche übrig bleibende Reste, an die man aufgrund der Form der Flasche nicht oder nur sehr schwer herankommt.

Noch ein Rat: Das frisch hergestellte Gewürzöl 1–2 Wochen an einem dunklen Ort wie einer Vorratskammer ziehen lassen, so nimmt das Öl am besten die Aromen der zugegebenen Produkte auf.

Zutaten:

- Olivenöl
- 1 rote Habanero
- 2 Knoblauchzehen

Zubereitungszeit: 1–2 Wochen

Habanero putzen und in Streifen schneiden. Knoblauchzehen schälen und ebenfalls in Streifen schneiden.

Olivenöl in ein geeignetes Gefäß geben. Habanero und Knoblauch dazugeben.

Gefäß gut verschließen und das Öl an einem dunklen Ort 1–2 Wochen ziehen lassen.

Tomatensugo



Leckerer Sugo

Wenn man Tomaten übrig hat, die man nicht anderweitig in einem Gericht oder Salat verwenden will und die dennoch verarbeitet werden müssen, bietet es sich an, ein Sugo zuzubereiten. Dieses kann man portionsweise in Vorratsgläser geben und relativ lange im Kühlschrank aufbewahren. Oder man gibt das Sugo in geeignete Vorratsbehälter und friert es ein.

Zutaten für 400 ml Sugo:

- 1 kg Tomaten
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- Salz
- Gewürz-Olivenöl

Zubereitungszeit: 10 Min. | Garzeit 1 ½ Stdn.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Tomaten putzen, jeweils Strunk entfernen und grob zerkleinern.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauch

darin andünsten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Tomaten dazugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln lassen. Dann unzugedeckt bei hoher Temperatur 30 Minuten reduzieren, bis ein sämiges Sugo übrig ist. Mit Salz würzen und abschmecken.

Etwas abkühlen lassen. Entweder in Vorratsbehälter geben und im Kühlschrank aufbewahren. Oder in geeignete Behälter geben und in den Tiefkühlschrank geben.

Leberknödel



Nicht formschön, aber stabile Masse

Ich habe schon Semmelknödel aus vertrockneten Schrippen in den unterschiedlichsten Varianten zubereitet, als Speck-, Petersilien- oder Schnittlauchknödel. Ich stieß vor kurzem beim Recherchieren auf ein Rezept für Leberknödel. Da ich wieder einige vertrocknete Schrippen vorrätig hatte, und auch

Leber im Tiefkühlschrank, bereite ich diesmal Leberknödel zu. In einigen Rezepten wird Schweineschmalz und Nierenfett verwendet, mir erschien dies zu aufwändig, weshalb ich es nicht verwendet habe.

Dieses Rezept ist recht einfach und schnell durchgeführt. Alle festen Hauptzutaten werden kleingeschnitten und durch den Fleischwolf gedreht. Die Leber wird dabei natürlich recht flüssig, da sie ja aus einem weichen Drüsengewebe besteht. Aus leidvoller Erfahrung bei der Zubereitung von Semmelknödeln gebe ich generell ein Ei mehr für Bindung in die Knödelmasse. Mehr Eier bedeutet mehr Bindung, aber auch mehr Flüssigkeit. Also müssen unbedingt mehr Semmelbrösel für mehr Kompaktheit hinzu, weshalb ich zwei zu Semmelbröseln zerriebene Schrippen hinzugebe. Danach muss der Knödelteig dann gut eine halbe Stunde ruhen, damit die Brösel quellen können und die Masse kompakter wird.



Die Knödelmasse

Bei der Zubereitung von Knödeln aller Art ist ein Testknödel am Anfang immer angebracht. Hier stellt man fest, ob die Knödelmasse zu flüssig ist und zu wenig Bindung hat, wobei der

Knödel sich im Gemüsefond auflöst. Dann heißt es nacharbeiten und mehr Eier für Bindung und noch Semmelbrösel hinzugeben. Ist die Knödelmasse richtig zubereitet, bleibt der Knödel kompakt und gart.



Beim Garen

Eine *conditio sine qua non* für die Zubereitung von Knödeln ist auch, sie nicht in kochendes Wasser zu geben. In sprudelndem Wasser zerfallen sie sehr leicht. Das Wasser darf nach dem Kochen nur noch sieden, worin die Knödel einfach garziehen.

Die gegarten Leberknödel sind ein Genuss.

Zutaten für 15 Leberknödel:

- 400 g Rinderleber
- 60 g durchwachsener Bauchspeck
- 5 getrocknete Schrippen
- 500 ml Milch
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Eier

- $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone (Schale)
- 2 TL Majoran
- $\frac{1}{4}$ TL Muskat
- 1 TL Salz
- $\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- 3 l Gemüsefond

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit je Knödelportion 20 Min.

Drei Schrippen in kleine Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und Milch darüber verteilen. Schrippenwürfel gut in die Milch hineindrücken und eine halbe Stunde einweichen lassen.

Zwei Schrippen mit der Küchenmaschine oder auf einer Küchenreibe in eine Schüssel grob reiben. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Leber und Speck in kleine Würfel schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Schrippenwürfel aus der Milch nehmen und gut auspressen. Schrippenwürfel, Speck, Schalotten, Knoblauch und Leber nacheinander durch den Fleischwolf in eine große Schüssel drehen. Masse gut vermischen. Schale einer halben Bio-Zitrone auf einer Küchenreibe fein abreiben und hinzugeben. Petersilie, Majoran, Muskat, Salz und Pfeffer hinzugeben. Dann Eier und Semmelbrösel dazugeben. Masse sehr gut vermischen. Rohe Knödelmasse abschmecken. Eine halbe Stunde quellen lassen.

Fond in einem großen Topf erhitzen. Mit einem Esslöffel Knödelmasse abstechen, mit feuchten Händen zuerst einen Knödel formen und für 20 Minuten in den siedenden Fond geben. Bleibt er kompakt, weitere Knödel formen und ebenfalls im siedenden Fond garen. Ansonsten Knödelmasse mit zusätzlichem Ei und Semmelbrösel kompakter machen.

Gegarte Leberknödel zu einem fertigen Gericht als Beilage servieren. Oder abkühlen lassen und portionsweise in

Gefrierbeuteln einfrieren.

Penne Rigate in Sardellen-Knoblauch-Öl



Leckere Pasta mit Sauce

Ein schnelles Pasta-Essen, das aber sehr wohlschmeckend ist. Es benötigt nur sehr wenige Zutaten.

Es erinnert ein wenig an Spaghetti aglio et olio, nur dass ich überlegte, dass eingelegte Sardellen auch gut dazu passen würden.

Wichtig ist sehr gutes Olivenöl, ich habe selbst aromatisiertes, gutes Olivenöl mit Knoblauch, Chili und Rosmarin verwendet.

Und auf alle Fälle vor dem Servieren frisch gemahlenes, grobes Salz und frisch gemahlene, schwarzen Pfeffer darüber geben.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Penne Rigate
- 5 Knoblauchzehen
- 10 Sardellenfilets (Glas)
- gutes Olivenöl

- grobes Salz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: 10 Min.

Pasta nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Knoblauchzehen schälen und grob zerkleinern. Sardellenfilets ebenfalls grob zerkleinern. Viel gutes Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Sardellen darin nur kurz anbraten.

Da die Sauce auf die Pasta wartet und nicht die Pasta auf die Sauce, kommt die Pasta in das Öl in die Pfanne. Eventuell noch etwas Kochwasser dazugeben. Alles gut vermischen.

Pasta mit Sauce in einen tiefen Nudelteller geben. Mit frisch gemahlenem, groben Salz und frisch gemahlenem, schwarzem Pfeffer würzen.

Gemüse-Eintopf **mit**
Suppenfleisch



Sehr leckerer Eintopf mit Gemüse und Fleisch

Eigentlich sollte es ja ein Grüne-Bohnen-Kartoffel-Eintopf mit Suppenfleisch werden. Ich hatte noch grüne Bohnen im Kühlschrank, die unbedingt verwertet werden mussten. Deswegen plante ich diesen Eintopf. Aber heute schaute ich in den Kühlschrank und war doch etwas zu spät dran. Die grünen Bohnen waren verdorben. Also plante ich schnell um und verwendete anderes Gemüse für den Eintopf.

Ich habe Kartoffeln, Wurzeln und Paprika verwendet. Das Suppenfleisch habe ich in Gemüsefond zunächst 1 Stunde gekocht, um der Brühe noch mehr Geschmack zu geben. Danach wird es herausgehoben und mit Gabel und Messer klein zerrupft, damit – wie gestern bei der Schweinerilette – die Fleischfasern erhalten bleiben. Und dann wieder in den Eintopf gegeben. Ich habe auch gleich noch einige Fleischknochen in der Brühe mitgegart, die der Brühe auch noch Würze und Geschmack geben. Kartoffeln und Gemüse habe ich erst 15 Minuten vor Ende der Garzeit zerkleinert hinzugegeben, damit sie noch knackig bleiben. Sie sollen zwar gegart sein, aber nicht über die ganze Garzeit hin zu weich gekocht werden. Der

Eintopf hat nach dem Garen einen sehr kräftigen und würzigen Geschmack, er muss nicht nachgewürzt werden.

Zum Schluss kommt noch frische, kleingeschnittene Petersilie in den Eintopf.

Zutaten für 3 Personen:

- 500 g Rindersuppenfleisch
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Lauchzwiebeln
- 2 große Kartoffeln
- 1 Wurzel
- $\frac{1}{2}$ rote Paprika
- ein Stück Ingwer
- 2 l Fleischfond
- 3 frische Lorbeerblätter
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.

Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und in grobe Stücke schneiden. Butter in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebeln darin andünsten. Fond hinzugeben, dann das Fleisch. Wenn man noch einige Fleischknochen vorrätig hat, kann man diese auch dazugeben. Dann Ingwer und Lorbeerblätter hinzugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Währenddessen Kartoffeln und Wurzel schälen. Kartoffeln in grobe Stücke schneiden. Wurzel längs halbieren, dann quer in halbe Scheiben schneiden. Paprika putzen und auch in grobe Stücke schneiden. 15 Minuten vor Ende der Garzeit in den Eintopf geben. Petersilie kleinwiegen. Fleischknochen und Lorbeerblätter herausnehmen und wegwerfen. Suppenfleisch herausnehmen, auf ein Arbeitsbrett geben und mit Gabel und

Messer in kleine Stücke zerrupfen. Dann das Fleisch wieder in den Eintopf geben. Petersilie hinzugeben und vermischen. Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken, aber die Brühe muss eigentlich nicht nachgewürzt werden.



Im tiefen Suppenteller serviert

Eintopf in tiefe Suppenteller geben und servieren.

Spaghetti mit Salami und grünen Bohnen



Farbenfroh im tiefen Pastateller ...

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

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

Zutaten für 1 Person:

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

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

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

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



... und schon bei der Zubereitung in der Pfanne

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

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

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

Gefüllte Putenoberkeule asiatisch mit Gemelli



Pute, Pasta und viel Sauce

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

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

Zutaten für 2 Personen:

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

Für die Marinade:

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

Für die Füllung:

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

Für die Sauce:

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

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

Für die Marinade:

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

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

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

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

Wildlachs in Teriyaki-Sauce mit Reis



Zutaten bei der Zubereitung im Wok

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

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

aufgenommen.

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

Zutaten für 1 Person:

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

- Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.

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

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

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

Pangasiusfilet mit Gemüse



Fisch, Gemüse und viel Sauce

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

Zutaten für 1 Person:

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

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

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

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

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

Rinderleber mit viel Zwiebeln



Leber, Zwiebeln, Sauce, Schrippen

Ich bereite die Leber mit viel Zwiebeln – was ja auch immer zu Leber passt – und einem Sößchen zu. Demnächst werde ich ein Gericht mit Leber mit Äpfeln kochen, aber nicht mit Apfelstücken, die mit angebraten werden, oder mit Apfelaroma in Form von Calvados in der Sauce. Sondern Leber in einer richtigen Apfelsauce, fruchtig-scharf. Leider hatte ich heute keine Äpfel mehr vorrätig, um dieses Gericht zuzubereiten.

Diesmal jedoch Leber mit Zwiebeln in Sauce. Die Sauce bereite ich separat mit den Zwiebeln aus wenig Rotwein, Gemüfefond, Balsamicoessig und Sojasauce zu. Die Würzflüssigkeiten gehören zwar eher an die Leber, aber wenn man die Sauce etwas köcheln lässt und für mehr Geschmack etwas reduziert, ist die Leber innen nicht mehr rosé, sondern wird durchgegart und hart. Die Leber wird auf jeder Seite auch nur 1 Minute bei hoher Temperatur angebraten, damit sie zart und rosé wird. Und dazu gibt es heute tatsächlich zwei Schrippen, die ich glücklicherweise den Tag über noch nicht gegessen hatte. Und es bietet sich ja auch an, die viele Sauce mit den Schrippen aufzutunken.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Scheibe Rinderleber (etwa 180 g)
 - 2 große Zwiebeln
 - 3 Knoblauchzehen
 - trockener Rotwein
 - 4–5 EL Gemüsefond
 - $\frac{1}{2}$ EL Aceto Balsamico di Modena
 - 1 EL helle Sojasauce mit Zitronensaft
 - $\frac{1}{2}$ EL Mehl
 - Salz
 - schwarzer Pfeffer
 - Butter
- 2 Schrippen

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch in Stifte. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Bei nur mittlerer Temperatur 5–10 Minuten schön kross braten. Mit einem kleinen Schuss Rotwein ablöschen. Fond dazugeben. Ebenso Balsamicoessig und Sojasauce. Mit Salz und Pfeffer würzen. Verrühren und aufkochen. Aus der Pfanne nehmen und warmstellen.

Leber auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Mit dem Mehl auf beiden Seiten bestäuben. Butter in der gleichen Pfanne erhitzen und die Leber – diesmal jedoch auf hoher Temperatur – jeweils 1 Minute auf jeder Seite kräftig anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Zwiebel- Knoblauch-Mischung mit der Sauce daneben geben. Dazu zwei Schrippen.

Hackfleisch-Pfanne



Lecker, einfach, schnell

Ein schnelles Abendessen. Hackfleisch zusammen mit Gemüse angebraten. Mit etwas Rotwein und Gemüsefond abgelöscht. Die Sauce fast vollständig reduziert. Dann Petersilie untergemischt. Und geriebenen Parmesan untergehoben. Dazu passen einfach 1–2 Schrippen. Schade nur, das ich die heute gekauften den Tag über schon gegessen hatte.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Hackfleisch
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$ gelbe Paprika
- 1 Tomate
- 2 Chilischoten
- trockener Rotwein
- 100 ml Gemüsefond
- viel frische Petersilie

- 30–40 g Parmesan
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Gemüse putzen, evtl. schälen und grob zerkleinern. Butter in einer Pfanne erhitzen und Hackfleisch und Gemüse darin anbraten. Salzen und pfeffern. Mit einem Schuss Rotwein ablöschen. Fond dazugeben. Sauce bei mittlerer Temperatur etwa 5–10 Minuten fast vollständig reduzieren. Petersilie kleinwiegen und am Ende der Garzeit unterheben. Parmesan über die Hackfleisch-Gemüse-Mischung reiben und untermischen. Auf einen Teller geben und servieren.