

# Ochsenziemer-Ragout mit Tomaten und Bandnudeln

Sie wissen, was ein Ochsenziemer ist? Es ist der Penis eines Ochsens. Und er ist etwa einen halben Meter lang. Größere Tiere, größere Geschlechtsteile. Sie fragen sich, warum in aller Welt man so etwas zubereiten sollte? Es folgt zumindest einmal dem nachhaltigen und somit ökologischen Prinzip, von einem Tier möglichst alles zuzubereiten und möglichst alles zu essen. Damit auch das ganze Tier verwertet wird. Und nicht nur das Filetsteak und das Rumpsteak. Das ist meines Erachtens ein wichtiges und sehr löbliches Prinzip, dem ich in bestimmten Abständen auch gerne folge und Ungewohntes koche.



Leckerer Ragout

Ein Ochsenziemer ist aber so mit die härteste und festeste Zutat, die ich in der Küche kennen. Vermutlich kommen nur Innereien oder Fleisch ihm gleich, wenn sie festen und harten Knorpel enthalten. Wie zum Beispiel Schweineohren, -füße oder

-schwänze.

Aber man kann einen Ochsenziemer selbst mit einem großen, guten und sehr breiten Küchenmesser eines Traditionsherstellers fast nicht schneiden. Und ich habe wirklich das beste und schärfste Messer in meiner Küche genommen, das ich zur Verfügung habe.

Längs den Ochsenziemer zu zerteilen, dann nochmals vierteln und dann quer kleinschneiden, um kleine Teile für ein Ragout zu bekommen, fiel weg.

Ich habe schließlich den Ochsenziemer quer in dünne Scheiben geschnitten. Und diese dann nochmals jeweils in eine halbe Scheibe zerteilt. Das war dann klein genug.

Aber auch ein Ochsenziemer kann einem vierstündigen Schmoren nichts entgegensetzen, da hat auch er keine Chance. Nach dem Schmoren sind die Ochsenziemerstücke weich und schmackhaft, haben aber eine gallertartige Konsistenz. Zumindest ist aber das Ragout lecker und man kann die Innereienstücke leicht verspeisen.



Auf dem obigen Foto sehen Sie eine schmale Scheibe eines Ochsenziemers, also ein Querschnitt durch das beste Stück eines Ochsen. Oben sehen Sie die Harnröhre. Darunter in einem weißen Kreis der Schwellkörper. Und darin notwendigerweise hier ein Blutgefäß, es können aber auch einmal zwei Blutgefäße sein. Und wie ich oben erwähnte, das ist sehr schwer zu schneiden.

Zum Ragout kommt noch etwas Gemüse. Und zwar Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch. Dann viele Minirispentomaten, die dem Ragout Flüssigkeit für die Sauce liefern und es etwas tomatig machen.

Und die Sättigungsbeilage sind deutsche Bandnudeln.

*Für 2 Personen:*

- 1 Ochsenziemer (etwa 650 g)
- 2 Zwiebeln

- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 10 Minirispentomaten
- 500 ml Gemüsefond
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- scharfes Paprikapulver
- 350 g Bandnudeln
- Öl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 4 Stdn.*



Mit schönen Bandnudeln

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen. Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch kleinschneiden und in eine Schale geben.

Ochsenziemer mit einem großen, scharfen Messer quer in dünne Scheiben schneiden. Diese wiederum in zwei halbe Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben.

Öl in einem Topf erhitzen. Ochsenziemerstücke darin einige Minuten für Röststoffe kross anbraten. Herausnehmen und in die Schüssel zurückgeben.

Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch in heißen Öl glasig dünsten. Ochsenziemerstücke wieder dazugeben. Tomaten im Ganzen dazugeben. Mit dem Gemüsefond ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und einer Prise Zucker würzen. Alles vermischen und zugedeckt bei geringer Temperatur vier Stunden schmoren.

Kurz vor Ende der Garzeit Bandnudeln in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Sollten die Tomaten beim Schmoren nicht zerfallen und etwas verkocht sein, diese mit einem Stampfgerät zerdrücken und mit der Sauce vermischen. Sauce des Ragouts abschmecken.

Nudeln auf zwei tiefe Teller verteilen.

Ragout mit viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Gefüllte Zucchini**

Zucchini kennt man ja gut aus einer italienischen Zubereitung als Gemüse, kleingeschnitten zusammen mit Aubergine, Tomate, Zwiebel, Knoblauch und etwas italienischen Küchenkräutern. Bekannt auch unter dem Namen Ratatouille.



Schön im Backofen überbacken

Aber Zucchini bieten sich auch sehr gut dazu an, sie einfach nur längs zu halbieren und mit einem Esslöffel auszuhöhlen und auszuschaben. Und sie dann mit einer leckeren Füllung aus Hackfleisch, Zwiebel, Knoblauch und Schnittlauch zu füllen, mit einigen Scheiben Hartkäse zu belegen und im Backofen zu backen.

Sehr einfach, sehr kompakt, das Gericht kommt ohne weitere Sättigungsbeilagen aus und es ist auch sehr schnell zubereitet und gebacken.

Heben Sie möglichst einen Teil des ausgegratzten Fruchtfleischs der Zucchini auf, schneiden Sie es sehr klein und mischen Sie es unter die Hackfleischmischung. Vermutlich können die ausgekratzten Zucchini mehr Füllung vertragen, als Hackfleisch & Co. an Masse aufbringen.

Wichtig ist auch, dass Sie zum einen die ausgekratzten Zucchinihälften innen leicht salzen. Und zum anderen die Hackfleischmischung sehr gut würzen. Am besten bieten sich

Salz, schwarzer Pfeffer und eine Prise Zucker an. Und sehr viel scharfes Paprikapulver, das der Füllung Würze und auch etwas Schärfe verleiht, die man beim Genießen der gefüllten Zucchini leicht auf der Zunge im Hintergrund spürt.



Mit leckerer, würziger Füllung

Das Gericht gelingt wirklich sehr gut und die Zucchinihälften mit der überbackenen Füllung schmecken wirklich vorzüglich. Ich war wirklich sehr überrascht darüber, wie gut das Gericht doch gelingt.

*Für 2 Personen:*

- 2 große Zucchini

*Für die Füllung:*

- 250 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 5 Knoblauchzehen

- eine Portion frische Schnittlauch
- Zucchinifleisch nach dem Ausschaben
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- scharfes Paprikapulver

*Zum Überbacken:*

- 6 Scheiben Hartkäse

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Verweildauer im Backofen bei 180 °C Umluft 20 Min.*

Zucchini putzen und längs halbieren.

Mit einem Esslöffel vorsichtig das Fruchtfleisch herausheben und die Zucchinihälften ausschaben. Zucchinihälften innen leicht salzen.

Hackfleisch in eine Schüssel geben.

Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen, sehr klein schneiden und dazugeben.

Schnittlauch kleinschneiden und ebenfalls dazugeben.

Zucchinifleisch je nach Bedarf kleinschneiden und zu der Füllung geben, damit man genug Masse hat, um alle vier Hälften zu befüllen.

Sehr kräftig mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Paprika würzen.

Masse gut mit der Hand verkneten. Vier gleiche Teile bilden. Zucchinihälften damit füllen und Masse gut in die Hälften hineindrücken.

Käsescheiben einmal längs halbieren und Zucchinihälften damit



belegen.

Jeweils zwei gefüllte Hälften mit dem Käse auf einen feuerfesten Teller geben und beide Teller die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Mit einem Backofenhandschuh herausnehmen und Teller sofort servieren. Guten Appetit!

---

## Gefüllte Aubergine

Auberginen kennt man ja gut aus einer italienischen Zubereitung als Gemüse, kleingeschnitten zusammen mit Zucchini, Tomate, Zwiebel, Knoblauch und etwas italienischen Küchenkräutern. Bekannt auch unter dem Namen Ratatouille.



Achtung, sie kommen sehr heiß aus dem Backofen!

Aber Auberginen bieten sich auch sehr gut dazu an, sie einfach nur längs zu halbieren und mit einem Esslöffel auszuhöhlen und auszuschaben. Und sie dann mit einer leckeren Füllung aus Hackfleisch, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie zu füllen, mit einigen Scheiben Hartkäse zu belegen und im Backofen zu backen.

Sehr einfach, sehr kompakt, das Gericht kommt ohne weitere Sättigungsbeilagen aus und es ist auch sehr schnell zubereitet und gebacken.

Heben Sie möglichst einen Teil des ausgegratzten Fruchtfleischs der Auberginen auf, schneiden Sie es sehr klein und mischen Sie es unter die Hackfleischmischung. Vermutlich können die ausgekratzten Auberginen mehr Füllung vertragen, als Hackfleisch & Co. an Masse aufbringen.

Wichtig ist auch, dass Sie zum einen die ausgekratzten Auberginenhälften innen leicht salzen. Und zum anderen die Hackfleischmischung sehr gut würzen. Am besten bieten sich Salz, schwarzer Pfeffer und eine Prise Zucker an. Und sehr viel scharfes Paprikapulver, das der Füllung Würze und auch etwas Schärfe verleiht, die man beim Genießen der gefüllten Auberginen leicht auf der Zunge im Hintergrund spürt.



Kross und knusprig überbacken

Das Gericht gelingt wirklich sehr gut und die Auberginenhälften mit der überbackenen Füllung schmecken wirklich vorzüglich. Ich war wirklich sehr überrascht darüber, wie gut das Gericht doch gelingt.

*Für 2 Personen:*

- 2 große Auberginen

*Für die Füllung:*

- 250 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 5 Knoblauchzehen
- eine Portion frische Petersilie
- Auberginenfleisch nach dem Ausschaben
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

- scharfes Paprikapulver

*Zum Überbacken:*

- 6 Scheiben Hartkäse

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Verweildauer im Backofen bei 180 °C Umluft 20 Min.*

Auberginen putzen und längs halbieren.

Mit einem Esslöffel vorsichtig das Fruchtfleisch herausheben und die Auberginenhälften ausschaben. Auberginenhälften innen leicht salzen.

Hackfleisch in eine Schüssel geben.

Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen, sehr klein schneiden und dazugeben.

Petersilie kleinwiegen und ebenfalls dazugeben.

Auberginenfleisch je nach Bedarf kleinschneiden und zu der Füllung geben, damit man genug Masse hat, um alle vier Hälften zu befüllen.

Sehr kräftig mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Paprika würzen.

Masse gut mit der Hand verkneten. Vier gleiche Teile bilden. Auberginenhälften damit füllen und Masse gut in die Hälften hineindrücken.

Käsescheiben einmal längs halbieren und Auberginenhälften damit belegen.

Jeweils zwei gefüllte Hälften mit dem Käse auf einen feuerfesten Teller geben und beide Teller die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Mit einem Backofenhandschuh herausnehmen und Teller sofort servieren. Guten Appetit!

---

# Grüner Spargel, Knoblauch, Basilikum, Burrata und Penne Rigate

Was meinen Sie wohl, kann man mit den in der Überschrift beschriebenen Zutaten zubereiten? Natürlich, ein leckeres Pastagericht, das man am besten gleich selbst kreiert.



Mit wenigen, frischen Zutaten

Ich sage es Ihnen gleich zu Anfang: Das Gericht schmeckt hervorragend. Als Hauptzutaten fungieren der grüne Spargel, wirklich viel Knoblauch und ein Topf Basilikum. Als Würze

verwende ich nur Salz, schwarzer Pfeffer und eine Prise Zucker. Und um der Sauce ein wenig Geschmack zu geben, kommt noch etwas Currypulver hinein.

Die Burrata wird nur kleingeschnitten und kurz vor dem Servieren unter das Pastagericht gehoben und mit ihm vermischt.

Wenn Sie die Sauce ein wenig verlängern wollen, bietet sich wie immer an, einige Esslöffel des Kochwassers der Pasta zu verwenden.

*Für 2 Personen:*

- 500 g grüner Spargel (1 Bund)
- 10 Knoblauchzehen
- 1 Topf frischer Basilikum
- 1 Burrata
- 350 g Penne Rigate
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Curry
- Butter

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 11 Min.*



Schmackhaft und lecker

Grünen Spargel putzen, von den holzigen Ende befreien und quer in grobe Stücke schneiden.

Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden.

Blätter des Basilikum abzupfen und kleinschneiden.

Burrata in kleine Stücke schneiden.

Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Spargel und Knoblauch darin gute 5 Minuten unter Rühren anbraten. Basilikum dazugeben. Einen Schluck Wasser hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Curry und einer Prise Zucker würzen. Sauce abschmecken.

Pasta dazugeben und alles gut vermischen.

Bei Bedarf die Sauce mit dem Kochwasser der Pasta verlängern.

Burrata dazugeben und ebenfalls unterheben.

Gericht auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

---

## Grünes Thai-Curry

Sie kennen grünes Thai-Curry? Ein Rezept zu rotem Thai-Curry habe ich ja vor einigen Tagen veröffentlicht. Ich hatte noch ein Glas mit grüner Thai-Curry-Paste vorrätig. Und auch Kokosmilch, die ja für die eigentliche Flüssigkeit der Sauce verwendet wird.



Leckerer, grüner Thai-Curry

Grüne Thai-Curry-Paste besteht zu 20 % aus grünen Chilis. Dann sind noch Knoblauch, Zitronengras, Ingwer, Limettenschalen, Kreuzkümmel und Koriander enthalten. Ehrlich gesagt ist das grüne Thai-Curry nicht mein Favorit. Ich habe es nur



zubereitet, um den Rest der Paste aufzubrauchen. Mein Favorit ist eindeutig rotes Thai-Curry, bei dem die roten Chilis einfach besser herauschmecken und das Gericht eben schön scharf machen.

Was ich schon lange nicht mehr zubereitet und auch nicht mehr vorrätig habe, ist gelbes Thai-Curry. Das ist mir geschmacklich auch noch gut in Erinnerung. Ich sollte beim nächsten Einkauf im Asiashop oder in der Internationale-Lebensmittel-Abteilung meines Supermarktes unbedingt einmal ein Glas mit gelber Thai-Curry-Paste kaufen, um auch hier noch Vergleiche anstellen zu können.

Als Hauptzutat habe ich eine Innerei gewählt. Ungewöhnlich, aber sehr schmackhaft und lecker. Und zwar Hähnchenherzen. Diese bekommen Sie mittlerweile auch bei jedem gut sortierten Discounter in der Kühltheke für Fleischwaren.

Dazu kommen noch einige Gemüsesorten. Die Sauce wird, wie erwähnt, mit Kokosmilch und der grünen Thai-Curry-Paste gebildet.

Als Sättigungsbeilage gibt es wie erwartet Langkornreis.

Probieren Sie es aus. Welches Thai-Curry schmeckt Ihnen am besten und ist Ihr Favorit? Rotes, grünes oder gelbes Thai-Curry? Hinterlassen Sie mir gern einen Kommentar beim Rezept, ich bin daran immer gern interessiert.

*Für 2 Personen:*

- 200 g Hähnchenherzen (1/2 Packung)
- 2 Blätter Chinakohl
- ein Stück Zucchini
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml Kokosmilch (1/2 Dose)
- 2–3 EL grüne Thai-Curry-Paste

- Salz
- Zucker
- 1 Tasse Langkornreis
- Öl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 17 Min.*



Mit Hähnchenherzen

Reis in kochendem, leicht gesalzenen Wasser 17 Minuten garen.

Parallel dazu Gemüse putzen.

Lauchzwiebeln in grobe Stücke schneiden. Chinakohlblätter quer in feine Streifen schneiden. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Zucchini zuerst längs vierteln, dann quer in feine Scheiben schneiden. Alles in eine Schale geben.

Hähnchenherzen quer in feine Scheiben schneiden. Ebenfalls in eine Schale geben.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Herzen und Gemüse darin kurz

anbraten. Kokosmilch und Thai-Curry-Paste dazugeben, gut verrühren und kurz köcheln lassen. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Sauce abschmecken.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen.

Grünes Thai-Curry großzügig mit viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# **Gemüsesuppe** **mit** **Fleischeinlage**

Frisch, frisch, frisch. So lautet der Kommentar zu dieser Suppe. Denn es kommen tatsächlich nur sehr frische Zutaten hinein.



### Leckere Suppe

Ich wollte diese Suppe zuerst als Minestrone bezeichnen. Aber eine Minestrone ist eine italienische Gemüsesuppe und hat keine Fleischeinlage.

Dann wollte ich auch Suppenfleisch in die Suppe hineingeben und mitkochen. Aber ich hatte keines gekauft und auch nicht vorrätig. Aber eine kleine Portion Putengeschnetzeltes hatte ich vorrätig.

Somit wurde es eine leckere, frische Suppe mit mehreren Gemüsesorten und etwas Putenfleisch. Garniert mit frischem Schnittlauch.

Und das Beste ist: Sie brauchen nur 4 Minuten, um sie zuzubereiten. Das ist doch was, oder?

*Für 2 Personen:*

- 800 ml [Gemüsefond](#)
- 200 g Putengeschnetzeltes

- ein Stück Zucchini
- 1/2 Stängel Staudensellerie
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- ein Stück rote Paprika
- etwas frischer Schnittlauch
- Salz
- weißer Pfeffer
- Zucker

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



Sehr frisch

Gemüse putzen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln in grobe Stücke schneiden. Zucchini längs halbieren und quer in feine, halbkreisförmige Scheiben schneiden. Staudensellerie quer in feine Streifen schneiden. Paprika längs in feine Streifen schneiden.

Schnittlauch kleinschneiden.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Fleisch und Gemüse hineingeben und alles 4 Minuten garen. Suppe mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und abschmecken.

Suppe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit Schnittlauch garnieren. Servieren. Guten Appetit!

---

## **Penne Rigate in Avocado-Peperoni-Pesto**

Sie kennen sicherlich diese Rezepte. Einfach eine Sorte leckere Pasta. Und dann erfindet man dazu ein Pesto. Das man aus den vorhandenen Zutaten zubereitet.



Pesto mit Avocado und Peperoni

In diesem Fall sind es reife Avocados. Und farblich dreierlei

Peperoni. Allerdings keine scharfen Peperoni, Sie brauchen keine Bedenken haben, dass das Pesto zu scharf gelingt.

Nein, es wird einfach ein grünes Pesto, aus dem die farbigen Peperonistücke ein wenig hervorschauen.

Als weitere grüne Zutaten kommen frische Petersilie und Schnittlauch dazu. Und natürlich darf Parmesan nicht fehlen. Ich verwende dafür ein Stück Grano Padano, das ich in der Küchenmaschine fein reibe und unter das Pesto mische. Natürlich darf eine große Portion Olivenöl für schöne Schlotzigkeit nicht fehlen.

Ich püriere das Pesto übrigens nicht mit dem Pürrierstab, sondern zerdrücke einfach die sehr reifen Avocadostücke mit dem Kochlöffel im Topf und erhalte somit auch ein feines, sehr schmackhaftes Pesto.

*Für 2 Personen:*

- 2 reife Avocado
- 3 farblich unterschiedliche Peperoni
- 4 Knoblauchzehen
- eine Portion frische Petersilie
- eine Portion frischer Schnittlauch
- 1 Stück Grano Padano
- Chardonnay
- Salz
- weißer Pfeffer
- Zucker
- 350 g Penne Rigate
- Olivenöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 11 Min.*



Leckeres, grünes Pesto

Avocados schälen, Kern entfernen und in sehr kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

Peperoni putzen und quer in feine Ringe schneiden. Die Kerne können darin bleiben.

Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden.

Frische Kräuter kleinwiegen.

Grano Padano in der Küchenmaschine fein reiben.

Pasta nach Anleitung in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Parallel dazu Knoblauch und Peperoni in einer großen Portion Olivenöl in einem Topf anbraten. Avocadostücke dazugeben und mit anbraten. Mit einem guten Schluck Chardonnay ablöschen. Kräuter und Käse dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Avocadostücke mit dem Kochlöffel zerdrücken.



Pesto abschmecken und kurz köcheln lassen.

Pasta zum Pesto geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Teller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

---

## Gefüllte Portobello-Pilze

Sie kennen Portobello-Pilze? Nun, sie haben ein Aussehen wie Champignons. Sind jedoch um einiges größer, denn ein Pilz hat eine Größe einer Handfläche. Aus diesem Grund eignen sie sich auch hervorragend zum Füllen.



Gefüllte Pilze vor dem Backen

Portobello-Pilze sind auch unter dem Namen Bella Gomba bekannt. Vielleicht kennen Sie die Pilze unter diesem Namen?

Man entfernt einfach den Stiel der Pilze. Wenn Sie mögen, können Sie diese nochmals kleinschneiden und auch unter die Füllung geben.

Dann bereitet man eine leckere Füllung zu. In diesem Fall aus Hackfleisch, Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch. Damit man auch eine Zutat in der Füllung hat, die beim Backen im Backofen schmilzt, gebe ich einen sehr kleingewürfelten Camembert mit in die Füllung. Sie sehen es an den Foodfotos nach dem Backen, sowohl viel Fleischsaft tritt beim Backen aus. Als auch zerläuft der Käse und sammelt sich zum Teil auf dem feuerfesten Teller.

Und für ein wenig Frische und ätherische Öle kommen noch frischer Schnittlauch und Petersilie in die Füllung.



Gefüllte Pilze nach dem Backen  
*Für 2 Personen:*

- 400 g Portobello-Pilze (2 Packungen à 200 g, 4 Stück)

*Für die Füllung:*

- 500 g Schweinehackfleisch
- 1 Camembert (150 g)
- 2 weiße Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- eine Portion frischer Schnittlauch
- eine Portion frische Petersilie
- Fleischgewürzsalz

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 30 Min.  
bei 180 °C Umluft*



Gefüllter, gebackener Pilz

Stiele der Pilze entfernen. Unterseite der Pilze mit den Lamellen salzen.

Hackfleisch in eine Schüssel geben.

Gemüse putzen und gegebenenfalls schälen. Sehr kleinschneiden

und zum Hackfleisch geben.

Camembert in sehr kleine Würfel schneiden und ebenfalls dazugeben.

Kräuter kleinschneiden und dazugeben.

Alles gut mit Fleischgewürzsalz würzen.

Mit der Hand vermischen und vier große Kugeln daraus formen.

Jeweils eine Kugel auf einen Pilz geben und festdrücken.

Pilze mit der Füllung auf einen feuerfesten Teller geben und die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Herausnehmen, jeweils zwei Pilze auf einen Teller geben und servieren. Guten Appetit!

---

## **Geschmorte Hähnchenherzen in Tomatensauce auf Spaghettoni**

Sie mögen Innereien? Dann ist dieses Rezept das richtige für Sie. Es ist einfach zuzubereiten. Im Grunde einfach nur die Hähnchenherzen in Tomatensauce schmoren. Und zwar sehr lang. Dazu gibt es Spaghettoni.



Sehr leckere, würzige und schmackhafte Sauce  
Hähnchenherzen gibt es sogar beim Discounter. Ebenso wie  
Hähnchenmägen oder -lebern. Aus allen drei Innereien kann man  
schöne Gerichte zubereiten.

Probieren Sie es aus. Die Herzen sind ja Muskelfleisch, aber  
sie sind eben ein sehr fester Muskel. Deswegen sind sie auch  
nach langem Schmoren immer noch schön fest und kompakt.

Gewürzt wird mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise  
Zucker.

Die Sauce wird aus passierten Tomaten aus der Packung  
zubereitet. Manchmal darf es auch ein gutes Convenienceprodukt  
sein. Wenn die Sauce zu sehr einkocht, einfach mit etwas  
Kochwasser der Nudeln oder einem Schuss trockenem Weißwein  
verlängern.

*Für 2 Personen:*

- 400 g Hähnchenherzen (1 Packung)

- 500 g passierte Tomaten (1 Packung)
- 2 Lauchzwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- scharfes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Zucker
- Öl
- 350 g Spaghettini
- Grano Padano

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

Lauchzwiebeln und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse und Herzen darin kross anbraten. Tomatensauce dazugeben. Mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 3 Stunden schmoren.

Kurz vor Ende der Schmorzeit Nudeln in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Bei Bedarf, von dem Kochwasser oder Weißwein verwenden, um die Sauce zu verlängern.

Nudeln durch ein Nudelsieb geben. Zu den Hähnchenherzen geben. Alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Nudelteller geben. Mit frisch geriebenem Parmesan garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Fusilli mit Gemüsepesto



Mit vielen Gemüsesorten

Sie suchen sicherlich ab und zu auch einmal vegetarische Rezepte. Bedienen Sie sich hier mit einem.

Es handelt sich einfach nur um Pasta. Zusammen mit kleingeschnittenem Gemüse in einer leckeren weißen Sauce.

Garniert mit gehobeltem Grano Padano. Lecker!

*Für 2 Personen:*

- 375 g Fusilli
- 2 Pastinaken
- 2 Wurzeln
- 4 kleine Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 EL Crème fraîche

- 1 Schöpflöffel des Nudelkochwassers
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Grana Padano
- Butter

*Zubereitungszeit; Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 25 Min.*



Mit gehobeltem Grana Padano

Pasta nach Anleitung in kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen.

Parallel dazu Gemüse putzen. Dann gegebenenfalls schälen. Und in sehr kleine Stücke schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin unter Rühren einige Minuten anbraten. Crème fraîche dazugeben. Einen Schöpflöffel des Nudelwassers dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen, kurz köcheln lassen und die Sauce abschmecken.



Pasta zum Gemüse geben. Alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit gehobeltem Grano Padano garnieren. Servieren. Guten Appetit!

---

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



Leckeres 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!

---

## Tortellini mit Knoblauch und Basilikum



Leckere Tortellini

Hier geht es einmal schnell. Sie haben auch nicht immer alle Zeit der Welt zur Verfügung, um stundenlang am Herd zu stehen. Also kauft man ab und zu auch einmal ein Convenience-Produkt. Aber bemüht sich, auch ein wirklich gutes Convenience-Produkt zu kaufen.

In diesem Fall sind es echte, italienische Tortellini. Gefüllt mit Tomaten und Büffelmozzarella!

Natürlich kann man dann ein solches Produkt zuhause in der Küche noch verfeinert. Und gibt einige wenige, frische Zutaten dazu, die eben nicht aus der Packung sind. In diesem Fall frischen Knoblauch und frisches Basilikum. Und garniert das Pastagericht noch mit frisch geriebenem Parmesan.

Fertig ist ein schnelles, leckeres Pastagericht, das man immer wieder gerne isst und für das man nur kurz in der Küche stehen muss.

*Für 2 Personen:*

- 800 g Tortellini (2 Packungen à 400 g, gefüllt mit Tomate und Büffelmozzarella)
- 8 Knoblauchzehen
- 1 Topf Basilikum
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Butter
- Grano Padano

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 7 Min.*



Nur mit Knoblauch und Basilikum  
Basilikum kleinwiegen und in eine Schale geben.

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

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 4  
Minuten garen.

Parallel dazu Butter in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch  
darin kurz andünsten. Basilikum dazugeben. Pasta hineingeben  
und kurz in der Pfanne schwenken. Mit einigen Esslöffeln des  
Kochwassers der Pasta die Sauce verlängern. Mit Salz, Pfeffer  
und einer Prise Zucker würzen.

Alles auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit frisch geriebenem Grano Padano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Gegrillter Stierhoden mit Grillgemüse

Sie haben schon einmal Hoden gegessen und sich tapfer dazu durchgerungen? Vielleicht kleine Hammelhoden, die man bei türkischen Lebensmittelhändlern bekommt? Hoden ähneln ja, da sie Drüsengewebe sind, sehr dem Drüsengewebe einer Leber. Und schmecken auch ähnlich.



Der Hauptakteur liegt in der Mitte ...

Stierhoden gelingen in diesem Rezept hervorragend, sie schmecken einfach exzellent. Damit man kein rohes Drüsengewebe mehr im gegrillten Stierhoden hat, grillen Sie ihn kräftig einige Zeit in der Grillpfanne – aber bei mittlerer Temperatur. Es ist ähnlich, wie Sie ein dickes Entrécôte grillen, das braucht auch mehrere Minuten auf jeder Seite,

wenn Sie es medium gegrillt haben möchten.

Sie müssen zu Stierhoden das folgende wissen:

Erstens sind Stierhoden naturgemäß, betrachtet man die Größe, Statur und das Gewicht eines ausgewachsenen Stiers, sehr groß. Es reichen je nach Größe der Stierhoden 2 Stierhoden für ein Gericht für 2 Personen. Bei Hammelhoden, die Sie bei türkischen Lebensmittelhändlern bestellen oder direkt kaufen können, ist das ganz anders. Da benötigen Sie pro Person 4–6 Hammelhoden.

Zweitens bestehen die Stierhoden aus dem Hauptanteil, dem inneren Drüsengewebe. Und einer festen, harten Hodenhaut, die dieses Drüsengewebe umgibt. Nur das Drüsengewebe ist essbar, die Hodenhaut nicht. An letzterer beißen Sie sich die Zähne aus, so ledrig und zäh ist sie. Sie müssen sie also vor der Zubereitung entfernen. Dazu gibt es einen einfachen Trick.

Ich gehe davon aus, dass Sie die Stierhoden nach dem Kauf oder der Lieferung nicht sofort zubereiten wollen. Sondern sie erst später zubereiten wollen und sie deswegen einfrieren. Das ist zu empfehlen. Nehmen Sie die tiefgefrorenen Stierhoden vor der eigentlichen Zubereitung aus dem Gefrierschrank und lassen Sie sie eine halbe bis ganze Stunde antauen. Und zwar so weit, dass das innere Drüsengewebe noch gefroren, die umgebende Hodenhaut aber aufgetaut ist. Schneiden Sie die Hodenhaut mit einem sehr scharfen Messer einmal ringsum ein, so, wie wenn Sie eine Apfelsine schälen möchten. Dann können Sie die Hodenhaut vorsichtig abziehen. An den Stellen, an denen auch das Drüsengewebe angetaut ist, werden Sie Probleme bekommen, denn die Hodenhaut kann das aufgetaute Drüsengewebe mit auf- und zerreißen. Sie müssen also vorsichtig vorgehen. Aber so können Sie die Hodenhaut einfach entfernen, lassen dann das Drüsengewebe weiter auftauen und können es schließlich für Ihr Gericht zubereiten.





Bei der Langzeitbelichtung verrutscht die Kräuterbutter ...  
Zusätzlich gibt es bei diesem Gericht als Beilage diverses, gegrilltes Gemüse. Grillen Sie zuerst das Gemüse, geben Sie es dann bei 50 °C Umluft in den Backofen , um es warm zu halten. Dabei können Sie auch gleichzeitig zwei Speiseteller in den Backofen stellen, um warme Essteller zu haben. Dann kühlt das Gericht nicht so schnell aus.

*Für 2 Personen:*

- 2 Stierhoden (à 250 g)
- 1 kleine Zucchini
- 1 rote Paprika
- 2 kleine Rote Beete
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- gemahlener Kreuzkümmel
- Rapsöl

- Kräuterbutter

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

Zucchini putzen, halbieren und in längliche Scheiben schneiden. Paprika putzen und grob zerteilen. Knoblauchzehen ganz belassen. Rote Beete schälen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen und grob zerteilen.

Stierhoden nach der obigen Anleitung enthäuten. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.

Rapsöl in einer Grillpfanne erhitzen. Gemüse bis auf Knoblauch und Lauchzwiebeln hineingeben und bei mittlerer Temperatur einige Minuten kross grillen, bis das Gemüse Röstspuren angenommen hat. Dabei einmal wenden und nochmals einige Minuten grillen. Salzen und pfeffern. Gemüse herausnehmen, in eine Schale geben und im Backofen warmhalten.

Dann Knoblauch und Lauchzwiebeln in die Grillpfanne geben und nur kurz eine Minute auf jeder Seite grillen. In die Schale im Backofen geben.

Stierhoden in die Mitte der Grillpfanne geben und bei mittlerer Temperatur etwa 5 Minuten auf jeder Seite grillen. Sie können den Stierhoden ein kreuzförmiges Grillmuster geben, indem Sie sie auf jeder Seite einige Minuten längs in der Grillpfanne, dann quer grillen.

Gemüse aus der Schale aus dem Backofen auf zwei Teller verteilen. Gegebenenfalls nochmals nachsalzen. Jeweils einen Stierhoden in die Mitte der Teller drapieren. Und jeweils zwei kleine Stücke Kräuterbutter auf einen Stierhoden geben.

Servieren. Guten Appetit! **Und einen schönen 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 Saffran 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 Salsafran (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!

---

## **Spaghetti mit Tomaten-Paprika-Thymian-Sauce**

Sie bereiten sicherlich gern Pasta zu. Mit klassischen Saucen oder Pestos. Machen Sie sich manchmal auch die Arbeit und überlegen sich eine eigene, kreative Sauce? Vielleicht aus den Zutaten, die Sie gerade im Kühlschrank vorrätig haben?



Feine Sauce mit Tomaten, Paprika und Thymian

Ich habe genau diesen Weg gewählt und eine Sauce zusammengestellt. Aus Tomaten, Paprika und einem Topf frischem Thymian. Ich habe die Sauce noch mit etwas Tomatenmark tomatisiert. Und mit frischem Knoblauch verfeinert. Auf das fertige Gericht kommt dann noch eine gute Portion gehobelter Parmesan.

Sehr lecker. Kochen Sie es einmal nach und schmecken Sie die vielen frischen Aromen. Und lassen Sie sich am besten inspirieren zu eigenen Saucen, die Sie aus den Zutaten, die der Kühlschrank gerade hergibt, zusammenstellen.

*Für 2 Personen:*

- 340 g Spaghetti
- 10 kleine Cherrytomaten
- 1 rote Paprika
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Topf Thymian

- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- Grano Padano
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 300 ml Gemüsebrühe
- Olivenöl

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



Mit gehobeltem, nicht geriebenem Grano Padano  
Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und  
kleinschneiden.

Ebenso die Zwiebel schälen und kleinschneiden.

Lauchzwiebel putzen und kleinschneiden.

Tomaten ebenfalls kleinschneiden.

Ebenso den Paprika.

Thymian kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch darin andünsten. Tomatenmark dazugeben und kurz mit anbraten. Tomaten und Paprika dazugeben und kurz mit anbraten. Mit der Brühe ablöschen. Thymian dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei mittlerer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen.

Parallel dazu Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen.

Sauce abschmecken.

Pasta auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Gemüseragout mit viel Sauce darüber geben.

Mit gehobelten Parmesanspänen dekorieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

**Garnele  
suppe  
Gemüse  
einlage**

**mit**





Mit Riesengarnelenschwänzen und Gemüse

Sie greifen sicherlich für Brühe oder Fond auch gern einmal zu einem Convenienceprodukt und nutzen nicht immer selbst zubereitete Brühe, die man dann ja auch gut portionsweise für solche Verwendungszwecke einfrieren kann. Man muss nicht unbedingt zu einer Brühe aus Pulver oder Würfeln von namhaften Herstellern zurückgreifen, das ist meistens reine Chemie und nicht so sehr empfehlenswert.

Man kann bei solchen Convenienceprodukten durchaus einmal in der oberen Liga der Produkte spielen und einkaufen. Und kauft für den gewünschten Zweck einen fertigen Fond im Glas. Auch Convenience, aber hochwertig, etwas teurer, aber mit Sicherheit sehr gut und lecker. Denn die Hersteller kochen für diese Fonds aus dem Glas tatsächlich frische Zutaten längere Zeit aus. Und mischen die Brühe nicht aus chemischen Zutaten zusammen.

So haben wir bei diesem Rezept eine Mischung aus einem hochwertigen Convenienceprodukt und sehr vielen frischen Zutaten. Das Ergebnis, das werden Sie sicherlich auch so

sagen, gibt Ihnen recht. Die Brühe ist lecker, gehaltvoll und schmeckt sehr kräftig nach Fisch. Und die Garnelen und die Gemüseeinlage passen gut dazu. Somit haben Sie in wenigen Minuten eine leckere Suppe mit Meeresfrüchten gezaubert.



Mit etwas frischer Petersilie

*Für 2 Personen:*

- 1 l Fischfond (2 Gläser à 500 ml)
- 225 g Riesengarnelenschwänze (TK-Ware, 1 Packung)
- ein Stück Aubergine
- ein Stück Pastinake
- ein Stück Hokkaidokürbis
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- ein wenig frische Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 8 Min.*

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in kurze, feine Stifte schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Fond in einem Topf erhitzen. Gemüse darin bei mittlerer Temperatur 5 Minuten garen. Garnelen dazugeben und alles nochmals 3 Minuten garen. Petersilie dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und Suppe abschmecken.

Auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Servieren. Guten Appetit!