

Rinderherzgulash mit Rosenkohl und Kartoffeln

Wie bereiten Sie am liebsten eine Sauce für ein Ragout oder Gulasch zu? Klassisch mit Tomatenmark und Rotwein? In einer Weißweinsauce? Mit Senf? Oder mit Sahne und/oder Crème fraîche? Oder haben Sie noch weitere Varianten, die Sie mir sogar mitteilen können, um mein Saucenspektrum zu erweitern?



Sauce tomatisiert und mit Rotwein gebildet

Ich hatte zunächst an ein Ragout mit Rinderherz gedacht. Mit einer Senfsauce vielleicht. Dann kam in einem Rezept-Newsletter der Supermarktkette REWE ein Vorschlag für ein Gulasch in einer klassischen Sauce. Nicht mit Nudeln oder Reis als Sättigungsbeilage. Sondern mit Rosenkohl. Was ich schnell mit Kartoffeln ergänzte. Beides nach dem Garen kurz angebraten, um die Röststoffe auf das Gulasch zu geben.

Und dieses Rezept ist tatsächlich ein Rezept für eine

Gulaschsauce klassischer Art. Natürlich mit Zwiebeln, die in der Sauce schmelzen und diese sämiger machen. Allerdings nicht in der Weise, dass Fleisch und Zwiebeln jeweils zur Hälfte verwendet werden, das wäre dann nämlich ein Saftgulasch. Mit vielen Gewürzen. Dann tomatisiert mit Tomatenmark. Und abgelöscht mit Gemüsebrühe und trockenem Rotwein. Am besten alles lange schmoren und dann die Sauce noch eine halbe Stunde einreduzieren,

Ich kann Ihnen nur sagen, dass dieses Gulasch wirklich hervorragend gelingt. Und die klassische Sauce ist echt eine Bombe! Sie schmeckt so gut, dass man sich im wahrsten Sinne des Wortes hineinsetzen könnte. Klasse!

Ach übrigens, das Rinderherz, ein sehr fester, kompakter Muskel, der beim Braten leicht zäh und hart wird, wird durch das lange Schmoren hervorragend weich und zart. Es kann zwar den Vergleich mit Bratenfleisch, das einige Stunden geschmort wurde und das man mit der Gabel zerteilen kann, nicht ganz bestehen. Aber es gelingt sehr zart und schmeckt sehr lecker.



Ein klassisches und hervorragendes Gulasch

Für 2 Personen:

- 400 g Rinderherz
- 2 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- Cayennepfeffer
- edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL getrockneter Majoran
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 300 ml Vin de Pays (trockener Rotwein)
- 300 ml Gemüsebrühe
- Rapsöl
- 200 g Rosenkohl
- 4 Kartoffeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 2,5 Stdn.

Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer flach drücken, kleinschneiden und zu den Zwiebeln geben.

Rinderherz in kleine Würfel schneiden und in eine Schale geben. mit Cayennepfeffer, Paprikapulver, Majoran, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Gewürze in das Fleisch ein wenig einmassieren.

Öl in einem Topf erhitzen und Fleisch und Gemüse scharf anbraten. Dabei des Öfteren mit dem Kochlöffel umrühren.

Tomatenmark dazugeben und ebenfalls mit anbraten.

Mit der Brühe und dem Wein ablöschen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur 2,5 Stdn. schmoren.

Eine halbe Stunde vor Ende der Garzeit Rosenkohl putzen und in eine Schüssel geben. Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und ebenfalls in eine Schüssel geben.

Während dieser halben Stunde den Deckel vom Gulasch nehmen und Sauce noch kurz einreduzieren lassen.

Wasser in einem Topf erhitzen und Rosenkohl und Kartoffeln darin etwa 15 Minuten garen. Kochwasser durch ein Küchensieb abschütten.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Rosenkohl und Kartoffeln darin unter Rühren einige Minuten kross anbraten.

Sauce des Gulasch abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

Gulasch mit Sauce auf zwei tiefe Teller verteilen.

Rosenkohl und Kartoffeln auf die beiden Teller auf das Gulasch verteilen.

Röststoffe am Boden der Pfanne mit dem Pfannenwender ablösen und über das Gericht geben.

Servieren. Guten Appetit!

Schweinebraten mit Kartoffeln und Rosenkohl

Essen Sie gerne Fleisch? Einen lange geschmorten Braten, bei dem man das Fleisch mit der Gabel zerteilen kann und kein

zusätzliches Messer braucht? Unerheblich, ob Schwein oder Rind? Dann sind Sie hier genau richtig.



Zum Hineinlegen lecker ...

Eigentlich ist das ja schon ein klassisches, deutsches Gericht. Schweinebraten, dazu Salzkartoffeln und Rosenkohl. Aber nach einigen Versuchen mit veganen Produkten bin ich hier wieder zu meinen Wurzeln zurückgekehrt und haben dieses Fleischgericht zubereitet.

Und ich kann Ihnen sagen, es ist einfach exzellent. Wie man so gern sagt, könnte man sich hineinlegen. Für solch ein Gericht lasse ich gerne vieles anderes stehen und liegen.

Der Schweinebraten, den ich zubereite, ist eigentlich ein Krustenbraten. Allerdings habe ich mir vom Schlachter an der Frischfleischtheke ein passendes, 500 g schweres Stück Schweinebraten geben lassen, das ausgerechnet keine Kruste, aber auch keinen Knochen hatte. Also gibt es nur einen Schweinebraten.

Kartoffeln passen ja auch immer gut dazu. Denn der Schweinebraten wird ganz klassisch sehr lange in einer Sauce im zugedeckten Bräter im Backofen geschmort. Und diese Sauce wird eben auch für die Kartoffeln benötigt.

Und da wir jetzt Herbst haben, ist ja auch Kohlzeit. Also gibt es frischen Rosenkohl vom Feld als zweite, gemüsige Beilage.

Ein herrliches Essen. Kochen Sie es unbedingt nach und schildern Sie mir Ihren Genuss.

Für 2 Personen:

- 500 g Schweinebraten
- 10 mittelgroße Kartoffeln
- 500 g Rosenkohl
- 1 große, weiße Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 6 Knoblauchzehen
- 1 Tomate
- ein Stück frischer Ingwer
- Kreuzkümmel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 5 Lorbeerblätter
- 600 ml Wasser (2 große Tassen)
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 2 Std.



Mit leckerem Schweinebraten

Schweinebraten auf allen Seiten mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebel schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Lauchzwiebel putzen und in kleine Stücke geben. In die gleiche Schale geben.

Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden und in die gleiche Schale geben.

Ingwer mit einer kleinen, feinen Küchenreibe fein in eine Schale reiben.

Tomate kleinschneiden und zum Ingwer geben.

Backofen auf 170 °C Umluft erhitzen.

Öl in einem Bräter erhitzen. Braten auf allen Seiten kross und knusprig anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch im Bräter einige Minuten

unter Rühren glasig dünsten.

Schweinebraten wieder hineingeben.

Ingwer und Tomate dazugeben. Lorbeerblätter hinzugeben.

Mit einer Tasse Wasser ablöschen.

Sauce mit einer Prise Zucker würzen.

Bräter für 2 Stunden auf mittlerer Ebene in den Backofen geben. Nach einer Stunde eine zweite Tasse Wasser hineingeben und nochmals eine Stunde weiter schmoren.

Eine halbe Stunde vor Ende der Garzeit Kartoffeln schälen. Rosenkohl putzen.

Wasser in einem Topf erhitzen und leicht salzen. Kartoffeln darin 5 Minuten garen. Dann den Rosenkohl hinzugeben und beides noch 10 Minuten weitergaren.

Bräter aus dem Backofen nehmen. Schweinebraten mit einem großen Messer auf einem Schneidebrett tranchieren. Jeweils etwa 3 Scheiben auf zwei Teller geben.

Rosenkohl aus dem Topf nehmen, in eine Schüssel geben und leicht salzen. Das gleiche mit den Kartoffeln machen.

Rosenkohl und Kartoffeln auf die beiden Teller verteilen.

Lorbeerblätter aus der Sauce entfernen. Von der Sauce mit den sämigen Zwiebeln und der verkochten Tomate über den Braten und die Kartoffeln geben.

Servieren. Und jetzt wünsche ich wirklich einen sehr guten Appetit!

Gnocchi mit Knoblauch-Schmand-Sauce



Gnocchi als Convenience-Produkt

Bei diesem Gericht kommen Convenience-Produkte zum Zuge. Sie haben ja manchmal auch keine zwei Stunden Zeit, um ein opulentes Mahl zu zaubern. Also geht es schnell. Und in diesem Fall steht das Essen nach längstens 10 Minuten auf dem Tisch.

Die Gnocchi, aus der Packung, benötigen im kochenden Wasser gerade einmal 3 Minuten.

Da braucht die Sauce, auch im Ursprung aus einem Convenience-Produkt zubereitet, ein klein wenig länger. Denn so ganz ohne frische Zutaten soll es schließlich nicht zugehen. Diese Knoblauch-Schmand-Sauce, auf die ich weiter unten noch zu sprechen komme, bekommt ein paar frische Knoblauchzehen, die natürlich noch geschält, zerpresst und kleingeschnitten werden müssen. Aber diese Zutat bringt es mit sich, dass Sie beim

anschließenden Essen des Gerichts zwischen den vielen Gnocchis auch ab und zu auf ein paar kleinen, frischen Knoblauchstückchen herumknuspern können. Lecker!

Die Menge an Gnocchis, 1,2 kg, ist übrigens nicht zu hoch kalkuliert. Wenn die Gnocchis die einzige Hauptzutat des Gerichts sind, und nur noch ein wenig flüssige Sauce hinzu kommt, sind 600 g Kartoffelspeise für eine Person wahrlich nicht zuviel. Es sei denn, Sie haben nur wenig Hunger, aber dann ist dieses Gericht auch nicht das richtige für Sie.

Die Knoblauch-Schmand-Sauce heißt übrigens im Originaltext „Zemaitiskas Kastinys“. Woher ich sie im Endeffekt habe, weiß ich auch nicht mehr. Ich bekomme ja auch ab und zu von (entfernten) Nachbarn Nahrungsmittel, deren Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen sind oder die der/die Nachbar:in aus mir nicht bekannten Gründen nicht mehr verwenden will. Außerdem bin ich auch in einigen Facebook-Gruppen vor Ort in Hamburg, in denen auch Lebensmittel kostenlos abgegeben werden. Möglicherweise habe ich diese Sauce aus einer dieser Quellen.

Denn ehrlich gesagt, hätte ich den Becher der Sauce im Laden gesehen, ich hätte mir unter dieser Bezeichnung nichts vorstellen können. Und ich brauchte auch einige Zeit, um herauszufinden, dass es sich um ein litauisches Produkt handelt. Und noch genauer steht es auf dem Aufkleber auf dem Boden der Packung, und zwar in Deutsch. Es handelt sich genau genommen nicht um eine Sauce, sondern um eine Schmandbutter. Hauptinhaltsstoffe sind Schmand, Butter, Sauermilch und Knoblauch. Als Gewürze sind Salz und schwarzer Pfeffer enthalten. Und wenn ich die Websites zu der Bezeichnung dieser Schmandbutter richtig verstehe, ist sie in Litauen sehr gut bekannt und ein richtiger Renner.



Mit leckerer, würziger und sämiger Sauce
Ich selbst habe sie einfach zu einer Sauce zu den Gnocchi
umfunktioniert. Mit solchen gewürzten Buttern kann man das ja
problemlos machen.

Für 2 Personen:

- 1,2 kg Gnocchi (2 Packungen à 600 g)
- 400 g Zemaitiskas Kastinys (2 Becher à 200 g)
- 6 Knoblauchzehen
- edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 1–2 Schöpflöffel des Kochwassers der Gnocchi
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Knoblauchzehen schälen, mit einem breiten Messer flachdrücken,

kleinschneiden und in eine Schale geben.

Etwas Butter in einem Topf erhitzen und Knoblauch darin kurz andünsten. Zemaitiskas Kastinys dazugeben und unter Rühren schmelzen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und einer Prise Zucker würzen. Abschmecken.

Parallel dazu Wasser in einem Topf erhitzen, salzen und Gnocchi darin 3 Minuten garen.

1–2 Schöpflöffel des Kochwassers zu der Sauce geben. Abschmecken.

Gnocchi in ein Nudelsieb geben und Kochwasser abschütten. Wieder in den Topf zurückgeben und die Sauce darüber geben. Alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Teller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

Thymian-Knoblauch-Leber in Olivenöl auf Langkornreis



Mit sehr viel frischem Thymian

Seien Sie ein Sparfuchs und kaufen Sie ab und zu auch einmal Innereien. Verglichen mit frischem Fleisch für Braten, Schnitzel oder Steak kosten Innereien nur einen Bruchteil dessen, was Sie für dieses Muskelfleisch bezahlen. Und Innereien, gut und richtig zubereitet, sind ein wahrer Hochgenuss. Das kann ich Ihnen nur bestätigen!

Die Lebern für dieses Gericht bekommen Sie für schätzungsweise 2 € für die ganze Packung. Was zahlen Sie stattdessen, wenn Sie zu 400 g Rinderbraten greifen?

Für Innereien wie eben auch für Muskelfleisch gibt es einige Richtlinien und Ratschläge, wie man sie zubereiten sollte, damit sie auch lecker geraten und munden. Bei Leber gilt generell: Nur kurz anbraten, damit sie innen noch rosé und zart ist. Nichts schmeckt schlechter als eine zu lange und durchgebratene Leber, die hart und zäh ist und an eine Schuhsole erinnert. Denn Leber ist wie manch andere Innereie eben Drüsengewebe und verträgt langes Braten bei hoher Temperatur nicht.

Leber passt auch immer gut zu frischen Kräutern. In diesem Fall zu sehr viel frischem Thymian. Und natürlich zu viel frischem Knoblauch. Und als Basis für die Sauce verwenden Sie ein gutes, italienisches Olivenöl. Dann klappt es auch mit dem Nachbarn! ☐

Für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenlebern (1 Packung)
- 6 Knoblauchzehen
- 30 g frischer Thymian (2 Packungen à 15 g)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 1 Tasse Langkornreis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 17 Min.



Zart und innen rosé gebratene Lebern

Blättchen des Thymians abzupfen und nicht zerkleinert in eine Schale geben.

Knoblauch putzen, schälen, mit einem großen Messer flachdrücken und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Lebern noch grob zerkleinern und ebenfalls in eine Schale geben.

Reis in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 17 Minuten garen.

5 Minuten vor Ende der Garzeit viel Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch kurz andünsten. Thymian dazugeben und kurz mit andünsten. Dann die Lebern dazugeben und unter Rühren einige Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Die Lebern sollen noch rosé sein.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen.

Lebern mit dem Olivenöl darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Salbei-Knoblauch-Leber in Olivenöl auf Spaghetti



Ein selten gelungenes Innereiegericht

Leber, Knoblauch und Salbei passen immer gut zusammen. Finden Sie nicht auch? In diesem Fall sind es Hähnchenlebern. Es ist erstaunlich, was man mit diesem Produkt, zu dem viele Menschen eher „Bäähhh“ sagen, es eher als Abfallprodukt einstufen und sagen, es könne nur als Tierfutter Verwendung finden, alles zubereiten kann.

Dieses Gericht ist echt exzellent und schmeckt wunderbar. Ich bin selbst erstaunt, wie frisch und lecker es schmeckt.

Verwenden Sie beim Salbei, wenn Sie kleine Blätter gekauft haben, das ganze Blatt. Wenn es jedoch große Blätter, etwa 6–8 cm groß, sind, dann dürfen Sie diese quer dritteln. Zum frischen Knoblauch muss ich nichts sagen. Und beim Öl verwenden Sie bitte ein gutes, italienisches Olivenöl, denn es dient schließlich als Sauce.

Und die Hähnchenlebern, vor dem Garen noch ein wenig kleingeschnitten, dürfen Sie wirklich nur einige Minuten unter Rühren in der Pfanne braten. Nichts schmeckt schlechter als zu

lange gegarte Leber, die zäh, hart und ungenießbar ist.

Für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenlebern
- 60 g frischer Salbei (4 Packungen à 15 g)
- 8 Knoblauchzehen
- gutes, italienisches Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 375 g Spaghetti

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 11 Min.



Mit viel frischem Salbei

Salbei nutzen. Bei kleinem Salbei das ganze Blatt verwenden und die Stiele entfernen. Bei großem Salbei die Stiele entfernen und die Blätter quer dritteln. In eine Schale geben.

Knoblauch putzen, schälen, mit einem großen Messer

flachdrücken und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Lebern etwas zerkleinern. Ebenfalls in eine Schale geben.

Spaghetti in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Einige Minuten vor Ende der Garzeit eine große Portion Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch darin kurz andünsten. Salbei dazugeben und ebenfalls kurz andünsten. Dann die Lebern dazugeben. Unter Rühren nur einige Minuten mit anbraten, sie müssen innen noch rosé und saftig sein. Kräftig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Spaghetti auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Lebern mit dem Olivenöl darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Scheiben nach Art des Meeres mit Knoblauch, Kräutern und Olivenöl auf Maccheroni

Sie werden sich jetzt die Foodfotos anschauen und sich fragen, was, bitte schön, soll das denn sein? Was genau ist da zubereitet worden?



Vegan, aber lecker?

Nein, das ist kein Pastagericht mit Lachs, was Sie vielleicht vermuten werden. Ich habe ein veganes Produkt ausprobiert. Und sogar sicherheitshalber die Bezeichnung des Produktes auf der Verpackung, in Englisch, auf einer Übersetzungs-Website übersetzen lassen.

Herausgekommen sind diese drei alternativen Bezeichnungen in Deutsch: Scheiben nach Art des Meeres, Meerestypische Scheiben, Scheiben nach Art der Seefahrt. Sie können sich das heraussuchen, das Ihnen am besten gefällt. Des weiteren ist das vegane Produkt in der Unterzeile der Verpackung eine vegane Fischalternative mit Algenextrakt. Und wurde mit Dill und Zitrone hergestellt. Jetzt wissen Sie es genauer.

Natürlich ist klar, das soll ein Ersatzprodukt für gebeizten Lachs darstellen. Aber ich weigere mich standhaft, das Produkt so zu bezeichnen, nicht einmal in der Überschrift zu diesem Rezept.

Und es ist erstaunlich, wie die Lebensmitteltechniker und

Foodstylisten dieses Produkt hergestellt und designt haben. Denn ich war überrascht, dass das Produkt, als ich die Verpackung geöffnet habe, tatsächlich nach Fisch und Lachs roch. Ich frage mich wirklich, wie diese Techniker dies so hinbekommen haben.

Aber bei der Frage, schmeckt das Produkt und ist es empfehlenswert, es zu kaufen, gibt es unterschiedliche Antworten.

Betrachtet man es tatsächlich als Fischersatzprodukt, was ich generell bei solchen veganen Produkten nicht tue, muss ich sagen: Sang- und klanglos durchgefallen. Geruch und Optik okay. Aber Geschmack? Nein, es schmeckt nicht nach Lachs, nicht einmal nach Fisch.

Betrachtet man das Produkt als eigenständiges Produkt, als ein veganes Produkt, das auf tierische Zusatzstoffe gänzlich verzichtet und rein pflanzlich hergestellt ist, sage ich: Bedingt bestanden und akzeptabel. Ich kann leider immer noch nicht sagen, wonach es eigentlich schmeckt. Die Festigkeit und Textur des Produktes ist gut, es lässt sich schneiden, zerfällt beim kurzen Erhitzen in der Pfanne nicht und trägt damit zu einem eigenständigen Gericht bei. Aber lecker? Lecker ist anders. Und fragen Sie mich, ob ich das wieder kaufen und zubereiten werde? Ich denke, eher nicht. Aber testen Sie es selbst!

Frisch und schmackhaft an dem Gericht sind somit nur der frische Knoblauch, die frischen Kräuter und das gute Olivenöl. Das soll als Empfehlung für oder gegen das Gericht reichen.

Für 2 Personen:

- 160 g Sea Style Slices Dill & Lemon (2 Packungen à 80 g)
- 6 Knoblauchzehen
- einige Zweige frischer Thymian
- einige Zweige frischer Rosmarin

- einige Zweige frischer Salbei
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 375 g Maccheroni

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 9 Min.



Drei frische Zutaten + ein veganes Produkt
Maccheroni in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen.

Blätter der Kräuter abzupfen und kleinwiegen. In eine Schale geben.

Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer flachdrücken und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Scheiben nach Art des Meeres auf ein großes Schneidebrett geben, grob zerkleinern und in eine Schale geben.

Kurz vor Ende der Kochzeit der Nudeln eine große Portion Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Knoblauch darin leicht andünsten. Kräuter dazugeben und ebenfalls kurz andünsten. Scheiben nach Art des Meeres dazugeben und nur noch kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Maccheroni dazugeben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Nudelteller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

Gemüsepfanne mit Knödelscheiben



Mit kross gebratenen Klößescheiben

Im Sommer und auch jetzt im Spätsommer sind Gerichte, die

leicht, frisch und vor allem gut zu verdauen sind, immer erste Wahl. Man will sich schließlich bei den noch hohen Temperaturen nicht den Bauch so vollschlagen, dass man ein schweres Völlegefühl hat.

Sie haben daher bei diesem Rezept für eine Gemüsepfanne, verfeinert mit kross und knusprig gebratenen Knödelscheiben, eine gute Empfehlung für solch ein Gericht.

Außer den Knödelscheiben kommt nur Gemüse in das Pfannengericht. Eine kleine Ausnahme bildet der Parmigiano Reggiano, mit dem Sie das Gericht in den tiefen Tellern vor dem Servieren verfeinern.

Für 2 Personen:

- 6 Kartoffelknödel (Packung)
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- ein Stück frischer Ingwer
- 1 Zucchini
- 1 Salatgurke
- 2 rote Spitzpaprika
- Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min.



Gut verdaubar

Kartoffelknödel nach Anleitung auf der Packung zubereiten.

Gemüse putzen und grob zerkleinern, so die Zucchini, Salatgurke und Spitzpaprikas nur in dicke Scheiben respektive Ringe schneiden.

Knödel in dicke Scheiben schneiden.

Eine große Portion Öl in zwei große Pfannen erhitzen. Knödelscheiben auf beiden Seiten jeweils 5–10 Minuten kross und knusprig braten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und erkalten lassen. Knödelscheiben halbieren.

Nochmals eine große Portion Öl in die zwei Pfannen geben. Die Hälfte der Lauchzwiebeln und des Knoblauchs andünsten. Zucchini und Spitzpaprika dazugeben. Kurz anbraten. Salatgurke dazugeben. Ingwer auf einer feinen Küchenreibe über die Pfanneninhalte reiben, Alles gut mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Knödelscheiben dazugeben.

Ebenfalls zugedeckt etwa 5 Minuten nur noch erhitzen lassen.

Pfanneninhalte auf zwei tiefe Teller verteilen. Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit

Schweinebauch - Butternusskürbis - Pfanne

Herbst ist Kürbiszeit. Die ersten Butternuss- und Hokkaidokürbisse werden beim Discounter und Supermarkt schon angeboten. Beide sind deswegen bei den Kunden so beliebt, weil sie den Vorteil haben, dass man die Schale nicht entfernen, sondern mitverarbeiten und mitessen kann. Das ist ein großer Vorteil gegenüber den Sorten, bei denen man nicht nur Kerngehäuse, sondern auch mühsam die Schale entfernen muss.



Mit Kürbiskernöl verfeinert

Und ein Gericht mit Kürbis sollte auch entsprechend dekoriert und in Szene gesetzt werden. Es schreit geradezu danach, dass man es mit einem guten Kürbiskernöl verfeinert. Ich empfehle dazu gern ein steirisches Kürbiskernöl, das den Zusatz „g.g.A.“ trägt, was „Geschützte geografische Angabe“ bedeutet. Bitte googlen Sie einmal danach, was diese Angabe im Detail bedeutet. Das Etikett des Kürbiskernöls wirbt noch mit einem „Kräftig nussig-röstigen Geschmack“. Und das Öl ist wirklich exzellent und unterstreicht den Geschmack des Butternusskürbis noch zusätzlich. In der Flasche hat es eine leicht dunkelbraune Farbe, auf weißem Porzellan oder Steingut nimmt es jedoch eine dunkelgrüne Farbe an, was manchmal ein wenig verwunderlich ist.

Als weitere Hauptzutat außer dem Butternusskürbis kommt Schweinebauch in das Pfannengericht, eine meiner Lieblingsfleischsorten. Alles in allem ein exklusives Pfannengericht, das sehr frisch schmeckt und sehr gut bekommt. Nicht nur wegen des außergewöhnlichen Kürbiskernöls.

Für 2 Personen:

- 4 Scheiben Schweinebauch (etwa 400 g)
- Fleischgewürzmischung
- Salz
- Zucker
- 1 kleiner Butternusskürbis
- 4 Bündel Petersilie
- 4 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- Kürbiskernöl
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.



Und leckerem Butternusskürbis

Schweinebauchscheiben quer in schmale Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Kürbis putzen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. Quer in

dicke Scheiben schneiden. Diese dann in kleine Würfel. In eine Schüssel geben.

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

Petersilie mit dem Wiegemesser kleinwiegen und in eine Schale geben.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Lauchzwiebeln und Knoblauch darin kurz andünsten. Sofort den Kürbis hinzugeben und 10 Minuten garen und Röststoffe bilden lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Schweinebauch dazugeben und einige Minuten mit braten. Kräftig mit der Fleischgewürzmischung würzen. Dann noch mit Salz und einer Prise Zucker.

Kurz vor Ende der Garzeit Petersilie dazugeben, untermischen und nur noch erhitzen.

Pfannengericht auf zwei tiefe Teller verteilen. Mit Kürbiskernöl verfeinern. Servieren. Guten Appetit!

Hackfleischbällchen mit Wurzeln in Sahnesauce



Mit vielen, würzigen Hackfleischbällchen
Mit Hackfleisch lassen sich ja viele Gerichte zubereiten. Denken Sie an eine Lasagne. An diverse Aufläufe. Oder auch an den Klassiker Spaghetti Bolognese. Aber ein auch immer wieder gerne zubereitetes Gericht sind kleine Hackfleischbällchen. Unterschiedlich gewürzt. In diversen Saucen. Und mit diversen Beilagen wie Nudeln, Reis oder Kartoffeln.

Bei diesem Gericht bekommen die Hackfleischbällchen einen arabischen Touch. Denn sie werden mit viel gemahlenem Kreuzkümmel und Cayennepfeffer gewürzt. Vorgesehen war auch Kurkuma, der ist mir aber zur Zeit ausgegangen. Wenn Sie Kurkuma vorrätig haben, geben Sie ruhig einen Teelöffel davon zu der Hackfleischmischung.

Ich brate die Bällchen bewusst in Butter an, denn ich möchte die Röststoffe der Bällchen in der sich dann entwickelnden Nussbutter haben. Und ich schwenke die leicht vorgegarten Wurzelscheiben als Beilage vor dem Servieren nur noch kurz in der Butter und erhitze sie darin. Und gebe einen Schuss Sahne für ein leichtes Sößchen dazu. Die Sahne wird durch die

Röststoffe und Nussbutter automatisch ohne Dazutun gewürzt.

Normale Wurzeln benötigen in kochendem Wasser durchaus 10–12 Minuten, bis sie gegart sind. Diese dünnen Wurzelscheiben benötigen aber verständlicherweise deutlich weniger, nur 5 Minuten. Und nach dem Schwenken in Butter sind sie noch sehr bissfest und schmecken hervorragend.

Für 2 Personen:

- 500 g Hackfleisch (Rind)
- 2 große Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- eine Portion frische Petersilie
- 1 TL Cayennepfeffer
- 2 TL Kreuzkümmel
- Salz
- 8–10 EL Paniermehl
- 4 Eier
- 10 Wurzeln
- Sahne
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 15 Min.



Bissfeste Wurzelscheiben

Eine Portion frische Petersilie kleinwiegen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben. Hackfleisch dazugeben. Petersilie hinzugeben. Eier aufschlagen und ebenfalls hinzugeben. Paniermehl auch dazugeben. Mit Salz, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer würzen. Alles mit der Hand gut vermischen, eine Stunde zugedeckt ziehen und das Paniermehl etwas quellen lassen.

Wurzeln putzen, schälen und in dünne, längliche Scheiben schneiden.

In kochendem Wasser 5 Minuten garen. Mit dem Schaumlöffel herausheben, in eine Schale geben und abkühlen lassen.

Aus der Hackfleischmasse mit den Händen kleine Bällchen formen und in eine Schüssel geben.

Eine große Portion Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Bällchen darin etwa 10 Minuten auf allen Seiten kross und knusprig anbraten. Dabei des Öfteren umrühren und die Bällchen

wenden.

Bällchen herausnehmen und warmhalten.

Noch eine Portion Butter in die gleiche Pfanne geben. Wurzelscheiben hineingeben und nur noch kurz in der Pfanne schwenken und erhitzen.

Einen großen Schuss Sahne dazugeben. Leicht salzen.

Bällchen auf zwei Teller verteilen. Wurzelscheiben auf die beiden Teller geben und von der Sahnesauce über die Wurzelscheiben gießen.

Servieren. Guten Appetit!

Salsiccia-Gnocchi-Tomaten- Champignons-Pfanne mit frischem Knoblauch und Petersilie



Mit viel frischem Knoblauch ...

Sie kennen Salsiccia? Eine italienische Wurst? Unter Salsiccia versteht man normalerweise eine italienische, grobkörnige Rohwurst. Sie ist von Struktur und Geschmack einer groben, deutschen Bratwurst sehr ähnlich. Je nach italienischer Region wird die Salsiccia aus verschiedenen Fleischsorten hergestellt und mit Kräutern, Gewürzen und Aromen verfeinert. Am verbreitetsten ist die Salsiccia nur aus Schweinefleisch. Das Wort Salsiccia bezeichnet übrigens in Italien auch jede Art von Wurst.

Bei diesem Pfannengericht vermische ich wieder einmal unterschiedliche Zutaten, einerseits frische Zutaten, andererseits industriell hergestellte Zutaten, also Convenience-Produkte. Letzteres ist aber von sehr guter Qualität.

In diesem Fall sind dies einerseits die frische Salsiccia, frische Tomaten und frische Champignons. Und zum anderen die Pfannengnocchi aus der Packung, die industriell hergestellt sind. Aber sie sind lecker und schmecken im fertigen Gericht

sehr gut.

Das Besondere an diesem Gericht sind aber nicht nur die vier Hauptzutaten. Sondern auch die zwei frischen Zutaten, die nach dem Kochen zerkleinert und roh auf das angerichtete Essen kommen: Knoblauch und Petersilie.

Gerade der Knoblauch gibt dem Gericht noch das gewisse Etwas und einen besonderen Kick aus ätherischen Ölen und leichter Schärfe. Ich empfehle ausdrücklich, das Gericht so zu servieren. Und hoffe darauf, dass Sie einen Partner und vielleicht auch Kinder haben, die ein leichter Geruch nach Knoblauch für die kommenden Stunden nicht störend ist.

Für 2 Personen:

- 400 g Salsiccia (8 Stück, 2 Packungen à 200 g)
- 600 g Pfannengnocchi (2 Packungen à 300 g)
- 6 Tomaten
- 10 braune Champignons
- 8 Knoblauchzehen
- eine große Portion frische Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



... und frischer Petersilie

Salsiccia quer in kleine Stücke schneiden. In Schalen geben.

Tomaten vierteln und die Tomatenviertel dann einfach quer dritteln. Ebenfalls in Schalen geben.

Champignons in feine Scheiben schneiden. In eine Schale geben.

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

Petersilie kleinwiegen und auch in eine Schale geben.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Wurst, Gnocchi und Champignons darin 5–10 Minuten unter Rühren kross und knusprig braten. Tomaten dazugeben und nur kurz miterhitzen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Pfannengericht auf zwei tiefe Teller verteilen. Mit Knoblauch und dann mit Petersilie bestreuen.

Servieren. Guten Appetit!

Gefüllte Paprika in Paprikasauce

Es gibt sicherlich Gerichte, die Sie immer wieder gerne zubereiten und kochen und die Sie sehr gerne essen. Vielleicht gehören ja auch die gefüllten Paprika aus diesem Rezept dazu? Es ist eigentlich schon ein Klassiker, den man immer wieder gerne zubereitet.



Wird immer wieder gern gegessen ...

Man hat ja auch diverse Möglichkeiten, die Füllung zu variieren. Entweder nur Hackfleisch, oder eine Hackfleisch-Reis-Mischung oder sogar nur Reis, womit man sogar ein veganes Gericht zubereiten kann.

Darüber gibt es aber noch weitere Variationen, denn es gibt ja

noch Bulgur, Hirse, Couscous usw.

Passend zu den gefüllten Paprika gibt es bei diesem Gericht eine Paprikasauce dazu. Zubereitet aus einem Brotaufstrich, der aus Kirschpaprika, Frischkäse und einigen Gewürzen hergestellt wurde. Er wird einfach mit einem guten Schluck Weißwein verlängert und verdünnt. Und darin werden die gefüllten Paprika gegart.

Für 2 Personen:

- 4 Paprikaschoten
- 4 EL Reis
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 200 g Butterkäse (am Stück)
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Habanero
- Salz
- 1 TL Cayennepfeffer
- 200 g Kirschpaprika-Creme
- Soave

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 25 Min.



Füllung aus Hackfleisch, Reis und Käse
Knoblauch schälen, mit einem Messer flach drücken und kleinschneiden. Habañero ebenfalls kleinschneiden.

Reis in kochendem Wasser 10 Minuten garen. Abkühlen lassen.

Käse in sehr kleine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben.

Hackfleisch und Reis dazugeben.

Knoblauch und Habañero dazugeben.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Alles gut mit der Hand vermischen. Etwas ziehen lassen.

Deckel der Paprikaschoten mit einem Messer quer abschneiden.

Paprika mit der Füllmasse füllen und sie gut hineindrücken.
Deckel aufsetzen.

Paprikaschoten senkrecht in einen Topf geben. Creme dazugeben.
Einen guten Schluck Weißwein dazugeben. Sauce salzen.

Auf mittlerer Hitze zugedeckt 15 Minuten garen.

Herausnehmen, jeweils 2 Schoten auf einen Teller geben, Sauce darüber geben und servieren. Guten Appetit!

Pansenragout in Paprika-Sahne-Weißwein-Sauce mit Farfalle



Mit leckerem Pansen

Sie essen sicherlich von Zeit Zeit auch mal gern ein gutes Gulasch oder Ragout. Ich habe da einen Tipp für Sie. Verwenden Sie einmal statt Muskelfleisch einfach eine Innereie wie Pansen. Damit können Sie auch ein hervorragendes Ragout zubereiten. Das nach langer Schmorzeit sehr schlotzig, würzig

und lecker gelingt.

Normalerweise muss man Pansen vor der eigentlichen Zubereitung einige Stunden in Gemüsebrühe vorbereiten. Erst dann können Sie ihn für die weitere Verwendung verwenden. Aber da Sie hier den Pansen mehrere Stunden in einer leckeren Sauce schmoren, kann man das weglassen lassen, und Sie können den Pansen direkt so, wie Sie ihn vom Schlachter bekommen – natürlich gereinigt – verwenden.

Die Sauce wird aus Sahne, Weißwein und einigen Gewürzen gebildet. Und als Sättigungsbeilage gibt es leckere italienische Pasta.

Ein Rezept, das man durchaus einmal im Monat auf den Speiseplan stellen kann. Denn es ist sehr lecker. Und lässt sich dann natürlich auch mit diversen anderen Sättigungsbeilagen, wie Reis, Kartoffeln, Hirse, Bulgur o.a. zubereiten.

Für 2 Personen:

- 400 g gereinigter und vorgegarter Pansen
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Kochsahne
- Soave
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 375 g Farfalle
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Schmorzeit 3 Stdn.



Mit Farfalle als Sättigungsbeilage

Pansen in grobe Stücke zerteilen und in eine Schüssel geben.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin kurz andünsten. Dann den Pansen dazugeben und mit anbraten.

Mit der Sahne und einem guten Schluck Wein ablöschen.

Paprika, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker dazugeben.

Alles gut vermischen und zugedeckt bei geringer Temperatur drei Stunden schmoren.

Kurz vor Ende der Garzeit Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Sauce abschmecken.

Pasta auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Das Ragout mit viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Spaghetti mit Hähnchenlebern, Basilikum und Knoblauch



Würzig und lecker

Wenn Sie Innereien mögen, sollten Sie dieses Gericht einmal zubereiten. Die meisten Discounter und Supermärkte haben ab und zu auch Innereien von Hähnchen in ihrem Sortiment. Also Herz, Leber und Magen. Meistens sind es Packungen von 400 g Gewicht, also genau geeignet für 2 Personen. Am besten kaufen Sie dann alle drei Innereien für zukünftige Zubereitungen, denn diese Packungen lassen sich auch gut einfrieren und

später verwenden.

Leber darf man ja nie zu lang braten, sonst wird sie fest und hart und schmeckt nicht mehr. Daher bereiten Sie zuerst die Pasta zu, bevor Sie dann in den letzten Minuten der Garzeit der Pasta die Lebern anbraten.

Das Gericht kommt mit wenigen Zutaten aus. Lebern, Knoblauch, Basilikum. Die Zutaten ziehen beim Anbraten auch etwas Flüssigkeit. Aber für die Sauce sorgt auch eine große Portion Olivenöl.

Alles in allem wenige Zutaten, kurze Zubereitungszeit und ein hoher Genuss. Probieren Sie es aus!

Für 2 Personen:

- 375 g Spaghetti
- 400 g Hähnchenlebern (1 Packung)
- 1 Topf Basilikum
- 6 Knoblauchzehen
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 11 Min.



Wenige Zutaten, aber sehr schmackhaft
Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden.

Blätter des Basilikum abzupfen und ebenfalls kleinschneiden.

Lebern grob zerkleinern. In eine Schale geben.

Spaghetti in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten al dente garen.

Parallel dazu eine große Portion Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Knoblauch kurz darin anbraten. Lebern dazugeben und ebenfalls kurz mit anbraten. Dann den Basilikum dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen.

Kochwasser der Spaghetti abschütten. Spaghetti auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Lebern mit der Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchenmägenragout in scharfer Currysauce mit Reis



Scharf und würzig

Essen Sie gerne scharf? Dann bin ich ganz bei Ihnen. Ab und zu ein sehr scharfes Gericht schmeckt zum einen sehr gut. Zum anderen räumt es Magen und Darm auf.

Für dieses Gericht wird eine Habañero-Chilischote verwendet. Sie sollten wirklich sehr gern sehr scharf essen. Denn diese Chilischote ist die zweitschärfste Chilischote der Welt. Nach der Bihjologia-Chilischote.

Aber wenn Sie dieses sehr scharfe Gericht mit einer ganzen

Habañero-Chilischote mögen und es schmeckt Ihnen, dann bin ich wirklich ganz bei Ihnen. Das Gericht ist wirklich sehr lecker.

Als Hauptzutat verwende ich eine Packung Hähnchenmägen. Die Mägen sind zwar Muskelfleisch, aber nicht zum Kurzbraten geeignet. Man muss sie schmoren, und zwar lange ...

Dazu als weitere Zutaten Lauchzwiebeln und Knoblauch.

Für die Sauce gebe ich nur Wasser hinzu. Und dann einige passende Gewürze. Curry, Kurkuma, Salz und eine Prise Zucker.

Wenn Sie das Ragout einige Stunden bei ganz kleiner Temperatur geschmort haben, schmecken Sie es mit etwas Salz ab.

Und servieren Sie es auf leckerem Parboiledreis.

Mehr braucht es nicht. Und dann Attacke ... auf das Scharfe!

Für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenmägen (1 Packung)
- 4 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Habañero-Chilischote
- 2 TL Currypulver
- 1 TL Kurkuma
- Salz
- Zucker
- 600 ml Wasser
- 1 Tasse Parboiledreis
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 3 Stdn.



Mit weich geschmorten Hähnchenmägen
Lauchzwiebeln und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen und
kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Mägen, Lauchzwiebeln und Knoblauch
darin kurz anbraten. Mit dem Wasser ablöschen. Mit Curry,
Kurkuma, Salz und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei
kleiner Temperatur 3 Stunden schmoren.

Kurz vor Ende der Garzeit Reis in kochendem, leicht gesalzenem
Wasser 14 Minuten garen.

Sauce des Ragouts abschmecken und bei Bedarf mit Salz
nachwürzen.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen.

Ragout mit viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchenfleisch mit Lauchzwiebeln und Reisnudeln in Teriyakisauce



Diesmal passt es in eine Bowl ...

Sie essen gerne chinesische Nudeln oder auch Reisnudeln? Dann geht es Ihnen wie mir. Aber die Zubereitung dieser Nudeln ist mir manchmal etwas suspekt.

Bei diesen Reisnudeln habe ich mich einmal ausnahmsweise an die genaue Angabe auf der Packung gehalten. Reisnudeln 40–60 Minuten in Wasser mit Raumtemperatur, maximal 35 °C, nur einweichen. Das soll ausreichen. Bei den derzeitigen sommerlichen Temperaturen ist diese Maximaltemperatur fast leicht zu erreichen.

Aber, das klappte nicht. Nach einer Stunde Einweichzeit waren die Nudeln zwar weicher, aber sicherlich nicht gegart. Da ich die Zubereitung dieses asiatischen Gerichts einen Tag verschob und dazu die schon vorbereiteten Zutaten über Nacht in den Kühlschrank stellte, hatten diese Reismudeln sogar 1 Tag an Einweichzeit. Aber auch das brachte keine Besserung. Nudeln wie gehabt weich, aber nicht verzehrbar.

Ich habe schließlich die Reismudeln noch parallel zu der Zubereitung der Hauptzutaten im Wok in einem Topf mit kochendem Wasser 5 Minuten gegart. Dann waren sie gar und verzehrbar. Sie kamen dann noch zu den restlichen Zutaten in den Wok und wurden zusammen damit in zwei Schalen angerichtet. Denn dieses Mal war die Menge des Gerichts gering genug, dass ich nicht zwei tiefe Nudelteller bemühen musste. Sondern sie passte in zwei Schalen.

Für 2 Personen:

- 4 große Hühnchenschnitzel
- 10 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Portionen Reismudeln
- Fischsauce
- Teriyakisauce
- 1 Tasse Wasser
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Mit Reisnudeln

Nudeln in einer Schale mit Wasser auf Zimmertemperatur mindestens eine Stunde einweichen.

Hähnchenfleisch in schmale Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Lauchzwiebeln putzen, in grobe Stücke geben und ebenfalls in eine Schale geben.

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

Nudeln in einem Toof mit kochendem Wasser 5 Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einem Wok erhitzen und Knoblauch, Lauchzwiebeln und Fleisch darin einige Minuten anbraten und pfannenrühren. Mit einem guten Schluck Fischesauce ablöschen. Eine gute Portion Teriyakisaucе dazugeben. Sauce mit dem Wasser verlängern. Nudeln dazugeben, alles gut vermischen und etwas köcheln lassen.

Gericht auf zwei Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Haschee mit Basmatireis



Mit viel leckerer Sauce

Essen Sie gerne Hackfleisch? Einerlei, ob Rind, Schwein, Pute oder Pferd. Mit Hackfleisch lassen sich ja sehr wohlschmeckende Gerichte zubereiten. Denken Sie nur an den Klassiker einer Spaghetti Bolognese.

Aber mit Hackfleisch lässt sich auch ebenso ein einfaches, in der deutschen Küche sehr wohlbekanntes Gericht zubereiten: ein Haschee. Dazu brauchen Sie nur einige wenige weitere Gemüsezutaten. Und für den vollen Geschmack verwenden Sie für die Sauce am besten einen selbst zubereiteten Bratenfond aus

Knochen, Gemüseabfällen und Rotwein. Dann wird das Haschee so richtig lecker.

Als Beilage können Sie unter mehreren auswählen, entweder Reis der unterschiedlichsten Art. Oder Nudeln der unterschiedlichsten Art. Schließlich kommen auch noch Kartoffeln oder Knödel in Frage. Oder sogar etwas ausgefalleneres wie Bulgur oder Polenta.

Für 2 Personen:

- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 große Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 5 braune Champignons
- 400 ml Bratenfond
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 1 Tasse Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.



Eine einfache Zubereitung für Hackfleisch
Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In
eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Hackfleisch darin einige Minuten
kross anbraten. Gemüse dazugeben und mit anbraten. Mit dem
Fond ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker
würzen. Alles vermischen und zugedeckt bei geringer Temperatur
eine Stunde köcheln lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit Reis in einem Topf mit der doppelten
Menge an kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Sauce des Haschees abschmecken,

Reis zum Haschee geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!