

# Schweinebauch-Curry mit Mini-Pak-Choi und Zuckerschoten auf Spätzle



Curryvariation

**Zutaten für 2 Personen:**

- 2 Scheiben Schweinebauch
- 2 Mini Pak Choi
- 15 Zuckerschoten
- 2 Peperoni
- 1 EL Currypulver
- 1 EL Kurkuma
- 400 ml Sahne (2 Becher à 200 ml)
- Salz
- Zucker
- 350 g Spätzle

▪ Öl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.*



Kräftig-würzige Sauce

**Zubereitung:**

Eventuelle Knochen und Schwarte der Schweinebauch-Scheiben entfernen. Scheiben in schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Gemüse putzen und grob zerkleinern. Peperoni quer in feine Scheiben schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse und Schweinebauch darin anbraten. Mit Sahne ablöschen. Mit Currypulver, Kurkuma, Salz und einer Prise Zucker würzen. Alles verrühren. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde schmoren.

12 Minuten vor Ende der Garzeit Spätzle nach Anleitung zubereiten.

Sauce abschmecken.

Spätzle auf zwei tiefe Nudelteller verteilen. Curry mit viel Sauce darüber geben.

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!

---

# Pute mit Staudensellerie in Currysauce auf Reismudeln



In letzter Zeit bereite ich des öfteren asiatische Gerichte zu. Warum? Weil sie mir gut gelingen und sie sehr lecker und schmackhaft sind.

Meistens verwende ich für die Saucen eine fertige, asiatische Sauce wie zum Beispiel Chili-Bohnen-Sauce oder Chili-Knoblauch-Sauce.

Dazu kommt natürlich auch immer ein guter Schluck Fisch-Sauce, diese dient in der asiatischen Küche zum Salzen.

Ein wichtige Zutat, die ich bisher nicht so konsequent verwendet hatte und die für das Gelingen einer wirklich guten

Sauce notwendig ist: Die asiatischen Saucen mit einer halben Tasse Wasser ablöschen und verlängern. Bei diesem Rezept ist das aber nicht notwendig, da übernimmt die Sahne diesen Part.

Bei diesem Rezept habe ich jedoch nicht auf eine fertige asiatische Sauce zurückgegriffen, sondern mit gemahlenden Gewürzen gearbeitet. Mit Curry, Kurkuma und Kreuzkümmel, verlängert mit Sahne und einer roten Chili-Schote für Schärfe gelingt auf alle Fälle eine scharfe, leckere und wohlschmeckende Curry-Sauce.

Dazu einige frische Zutaten, Fleisch oder Fisch, dann noch ein paar frische, knackige Gemüsesorten. In diesem Fall gibt der Staudensellerie auch noch eine ganze Menge an Umami an das Gericht ab.

Und als Beilage dazu entweder Reis, Minudeln oder Reismudeln.

Fertig ist ein frisches, selbstzubereitetes asiatisches Gericht, das auch mit Gerichten im China-Restaurant mithalten kann. Und das zuhause im Wok zubereitet und pfannengerührt wird.

*Für 2 Personen:*

- 400 g Putenschnitzel (3–4 Stück)
- 4 Stangen Staudensellerie
- Fisch-Sauce
- 1 rote Chili-Schote
- 2 TL Curry
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Kurkuma
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- 300 g Reismudeln
- Salz
- Olivenöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 8 Min.*



Schnitzel in kurze, schmale Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Sellerie putzen und quer in schmale Streifen schneiden. Ebenfalls in eine Schale geben.

Chili-Schote putzen, kleinschneiden und zum Sellerie geben.

Öl in einem Wok erhitzen und Putenfleisch darin kurz anbraten und pfannenrühren.

Gemüse dazugeben und ebenfalls kurz pfannenrühren.

Einen guten Schluck Fischsauce dazugeben.

Gewürze dazugeben. Mit der Sahne ablöschen. Alles verrühren und kurz köcheln lassen.

Parallel dazu Nudeln in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 3 Minuten bei mittlerer Temperatur garen.

Nudeln auf zwei tiefe Teller verteilen.



Fleisch mit Gemüse darüber geben.

Großzügig die Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Schweinebauch-Rolle mit grünem Spargel und gelbem Reis



Spargel, egal ob grün oder weiß, kann man auch gut in voller Länge als Füllung für eine Rolle verwenden. Dazu eignen sich dann z.B. solche Scheiben vom Schweinebauch, aber auch dünne Scheiben Rinderleber oder Fischfilet beliebiger Art.

Man gibt sie einfach als Rolle in eine Pfanne mit Deckel, in der man einen guten Schluck Weißwein erhitzt hat und lässt sie im Dampf einige Zeit garen.

Für einige Röstspuren werden die Schweinebauch-Scheiben jedoch vorher ganz kurz angegrillt.

Als Beilage gibt es gelben Reis, Sie haben es sicherlich schon erraten, es ist normaler Langkornreis, der mit Kurkuma gelb gefärbt wird.

*Für 2 Personen:*

- 6 Scheiben Schweinebauch (etwa 600 g)
- 500 g grüner Spargel
- Soave
- Fleisch-Gewürzsalz
- 8 EL Langkornreis
- 1 Tasse Wasser
- 1 TL Kurkuma
- Salz
- Sonnenblumenöl
- 6 Zahnstocher

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



Schweinebauchscheiben auf jeder Seite kräftig mit dem Fleisch-Gewürzsalz würzen.

Öl in einer Grillpfanne erhitzen und Scheiben darin auf jeder Seite nur 1 Minute (!) für Röstspuren grillen.

Herausnehmen, auf einen Teller legen und abkühlen lassen.

Spargel putzen und die holzigen Enden abschneiden.

Reis in einen Topf geben, leicht salzen, Wasser dazugeben und 15 Minuten bei geringer Temperatur garen. Möglichst alles Wasser aufsaugen bzw. verkochen lassen. Danach Kurkuma dazugeben und alles gut vermischen.

Parallel dazu drei Scheiben Schweinebauch längs nebeneinander auf ein Arbeitsbrett geben. Die Hälfte des Spargels darauf legen. Spargel salzen. Schweinebauchscheiben zusammenrollen und oben jeweils mit einem Zahnstocher fixieren.

Einen guten Schluck Soave in einer Pfanne mit Deckel erhitzen.

Schweinebauch-Rollen hineingeben und zugedeckt 12 Minuten garen.

Reis in eine geeignete Form geben, um kleine Halbkugeln damit zu formen (z.B. ein Eiskugelhandgerät) und jeweils zwei Halbkugeln schön auf zwei Tellern drapieren.

Jeweils eine Schweinebauch-Rolle dazugeben. Zahnstocher vor dem Servieren nicht entfernen, sonst fällt die Rolle auseinander.

Würzige Weißwein-Sauce über die Rolle geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Veganes Geschnetzelte mit Gemüse in Sahne-Sauce auf Langkornreis**





Würzig und schmackhaft

Ich bringe ja ab und zu gerne ein Bauernopfer. Das fällt mir leicht. In diesem Fall, war es das Fleisch, das ich hier über die Klinge springen ließ und nicht verwendet und zubereitet habe.

Aber dieses Rezept ist dagegen dann ein wahres Fest für Veganer. Ein herrliches Gericht mit veganem Geschnetzeltem aus Erbsenprotein.

Dazu noch diverses Gemüse.

Das alles in einer herrlichen Sahne-Weißwein-Sauce.

Mit viele aromatischen Gewürzen wie Ingwer, Kurkuma und Chili.

Dazu Langkornreis.

Also mir hat das Gericht hervorragend geschmeckt. Es braucht nicht immer Fleisch.

*Für 2 Personen:*

- 340 g veganes Geschnetzelte (2 Packungen à 170 g, aus Erbsenprotein)
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 12 Kirschtomaten
- 200 g Blattspinat (2 Packungen à 100g)
- 200 ml vegane Sahne
- Sauvignon blanc
- 2 TL gemahlener Ingwer
- 2 TL gemahlener Kurkuma
- 1 TL gemahlenes Chili
- Salz
- Olivenöl
- 1 Tasse Langkornreis

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

Reis in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 15 Minuten garen.

Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Kirschtomaten vierteln.

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch glasig dünsten.

Geschnetzeltes dazugeben und einige Minuten unter Rühren kross anbraten.

Kirschtomaten dazugeben.

Mit Sahne und einem guten Schluck Weißwein ablöschen.

Mit Ingwer, Kurkuma, Chili und Salz würzen.

Spinat dazugeben.

Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur kurz köcheln lassen.

Sauce abschmecken.

Reis auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Geschnetzeltes mit viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Rindergulasch mit Couscous**



Leckerer, würziger Gulasch

Ich habe dieses Gericht schon einmal vor einiger Zeit mit

Pappardelle zubereitet, was sehr lecker war. Daher habe ich es jetzt nochmals zubereitet, und habe als Beilage Couscous gewählt.

Als Zutaten für das Gulasch verwende ich Rindfleisch, Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch.

Ich brate alles kross in Olivenöl an. Und lösche mit einem halben Liter Wasser ab. Also dieses Mal kein Weißwein oder Gemüsefond. Fleisch, Gemüse und Gewürze bringen genügend Aroma und Geschmack mit, um eine tolle Sauce zu bilden.

Für die Sauce verwende ich Curry, Kurkuma und Chili. Außerdem frische Lorbeerblätter. Und natürlich Salz.

Und ich schmore das Gulasch zwei Stunden lang.

Dazu, wie erwähnt, Couscous als Beilage.

Für 2 Personen

- 500 g Rindergulasch
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 Msp. Chilipulver
- Salz
- 6 frische Lorbeerblätter
- 500 ml Wasser
- Olivenöl
- 1/2 Tasse Couscous

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Schmorzeit 2 Stdn.





Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. Knoblauch nicht kleinschneiden, sondern mit dem Messer platt drücken.

Öl in einem Topf erhitzen. Fleisch und Gemüse darin einige Minuten kross anbraten.

Mit dem Wasser ablöschen.

Mit den Gewürzen würzen. Kräftig salzen.

Lorbeerblätter dazugeben.

Alles etwas verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur zwei Stunden schmoren.

Kurz vor Ende der Garzeit Couscous drei Minuten in kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen.

Lorbeerblätter entfernen. Sauce abschmecken.

Couscous auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Gulasch mit Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Rindergulasch mit Pappardelle



Sehr leckere Pasta

Ich hatte ja vor einiger Zeit schon berichtet, dass ich aufgrund meiner geringen Einkommenssituation auch Lebensmittel von der Hamburger Tafel e.V. beziehe.

Nach einigen Versuchen der Hamburger Tafel e.V., die Lebensmittelausgabe einmal in der Woche für die Bedürftigentrotz Corona-Pandemie aufrecht zu erhalten, sind sie nun seit einiger Zeit dazu übergegangen, einmal in der Woche die Bedürftigen mit einem Transporter des ASB e.V., der

die Lebensmittelausgabe für die Hamburger Tafel e.V. übernimmt, mit Lebensmitteln zu beliefern. Das ist sehr lobenswert!

Und letzte Woche habe ich in meiner Lebensmittel-Tüte, die ich erhalten habe, eines der besten Produkte erhalten, die ich jemals bisher von der Hamburger Tafel e.V. erhalten habe: Eine große Packung mit 1 kg echt italienischer Pappardelle! Lecker! Da ich ja sowieso sehr gerne Pasta esse und diese gerne mit Braten und Sauce zubereite, ist das natürlich extrem lecker.

Nun habe ich mich für Pfingsten entschieden, gleich einmal ein leckeres Gulasch zuzubereiten. Mit der Pappardelle als Beilage, versteht sich. Und natürlich einer extrem leckeren Sauce.

Als Zutaten für das Gulasch verwende ich Rindfleisch, Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch.

Ich brate alles kross in Olivenöl an. Und lösche mit einem halben Liter Wasser ab. Also dieses Mal kein Weißwein oder Gemüsefond. Fleisch, Gemüse und Gewürze bringen genügend Aroma und Geschmack mit, um eine tolle Sauce zu bilden.

Für die Sauce verwende ich Curry, Kurkuma und Chili. Außerdem frische Lorbeerblätter. Und natürlich Salz.

Und ich schmore das Gulasch zwei Stunden lang.

Dazu, wie erwähnt, die echt italienische Pappardelle als Beilage.

Für 2 Personen

- 500 g Rindergulasch
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Kurkumapulver



- 1 Msp. Chilipulver
- Salz
- 6 frische Lorbeerblätter
- 500 ml Wasser
- Olivenöl
- 375 g Pappardelle

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Schmorzeit 2 Stdn.



Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. Knoblauch nicht kleinschneiden, sondern mit dem Messer platt drücken.

Öl in einem Topf erhitzen. Fleisch und Gemüse darin einige Minuten kross anbraten.

Mit dem Wasser ablöschen.

Mit den Gewürzen würzen. Kräftig salzen.

Lorbeerblätter dazugeben.



Alles etwas verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur zwei Stunden schmoren.

Kurz vor Ende der Garzeit Pappardelle acht Minuten in kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen.

Sauce abschmecken.

Pappardelle auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Gulasch mit Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Penne Rigate mit Gemüse in gelber Sauce**



## Gelb in gelb

Ich hatte beim Discounter bei den Gewürzen Kurkuma entdeckt. Das hatte ich schon seit längerem nicht mehr vorrätig. Also habe ich es gleich gekauft.

Dieses Gewürz hat einen intensiven gelben Farbton und wird gern zum Färben von Speisen oder Gerichten verwendet.

Also habe ich gleich einmal ein Rezept für ein Pasta-Gericht mit gelber Pasta und gelber Sauce entwickelt.

Somit alles gelb in gelb.

Für die weiteren Zutaten verwende ich einfach nur etwas Gemüse, das ich gerade vorrätig habe. Dies sind Mini-Gurken, Staudensellerie und Kirschtomaten.

Die Sauce binde ich mit Schlagsahne. Zusammen mit dem Kurkuma ergibt dies eine sehr wohlschmeckende, gebundene, sämige Sauce.

Und um die Farbe noch mehr in das Gericht zu bringen, garniere ich das fertige Gericht im Teller noch mit gelbem, fein geriebenem Cheddar.

Also ein in sich völlig gelungenes Pasta-Gericht.

Für 2 Personen

- 375 g Penne Rigate
- 2 Mini-Gurken
- 2 Stangen Staudensellerie
- 10 Kirschtomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- 2 TL Kurkuma

- Olivenöl
- Cheddar

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 9 Min.



Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. Tomaten im Ganzen verwenden.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Öl in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin anbraten.

Salzen und pfeffern. Kurkuma dazugeben. Ebenfalls Sahne dazugeben.

Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Tomaten mit dem Kochlöffel flach drücken. Sauce abschmecken.

Kochwasser der Pasta abschütten. Pasta zum Gemüse geben und alles gut vermischen.

Pasta mit Gemüse und Sauce auf zwei tiefe Pasta-Teller verteilen. Frisch geriebenen Cheddar auf die Pasta verteilen.

Servieren. Guten Appetit!