

Chicorée-Salat mit Schinken, Lauchzwiebeln und Kapern in einem Paprika-Zitronen- Dressing



Wunderbarer Chicorée-Salat

Zutaten für 2 Personen:

- 8 Chicorée
- 6 Scheiben Hinterschinken
- 4 Lauchzwiebeln
- 4 TL Kapern (Glas)

Für das Dressing:

- 6 EL gutes Olivenöl

- 2 Zitronen (Saft)
- edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: 10 Min.



Mit einigen weiteren, leckeren Zutaten

Zubereitung:

Chicorée putzen, kurze Strünke abschneiden und quer in schmale Streifen schneiden. In eine große Salatschüssel geben.

Schinkenscheiben in kleine Würfel schneiden. Zum Chicorée geben.

Lauchzwiebeln putzen, quer in schmale Ringe schneiden und zum Chicorée geben.

Kapern dazugeben. Alle Zutaten gut miteinander vermischen,

Zitronen auspressen und Saft in eine Schale geben. Öl dazugeben. Mit viel Paprikapulver und wenig Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Dressing vermischen und abschmecken. Dressing löffelweise über den Salat geben. Mit dem Salatbesteck gut vermischen.

Salat auf zwei tiefen Tellern servieren. Guten Appetit!

Pilzgulasch mit Basmatireis



Drei Pilzsorten

Zutaten für 2 Personen:

- 20 Shiitakepilze
- 8 große, braune Champignons
- 6 große, weiße Champignons

- 6 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Pinot Grigio
- 2 EL Crème fraîche
- BBQ-Gewürzmischung
- rosenscharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 1 Tasse Basmatireis
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 11 Min.



Mit würziger Sauce

Zubereitung:

Pilze in feine Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben.

Lauchzwiebeln putzen und quer in Ringe schneiden. In eine

Schale geben.

Knoblauchzehen schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden. Zu den Lauchzwiebeln geben.

Basmatireis in zwei Tassen Wasser, leicht gesalzen, 11 Minuten bei geringer Temperatur garen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Lauchzwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Pilze dazugeben und mehrere Minuten unter Rühren anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Crème fraîche dazugeben. Alles gut verrühren. Kräftig mit BBQ-Gewürzmischung, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Kurz köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen. Pilzgulasch mit Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Herbstlicher Eintopf mit groben Mettwürsten, Kartoffeln und Gemüse



Leckerer Eintopf

Zutaten für 2 Personen:

- 4 grobe Mettwürste
- 800 ml Gemüsefond
- 10 kleine Kartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 4 kleine Paprikaschoten (orange und rot)
- 2 Wurzeln
- 6 Cherrydatteltomaten
- 6 braune Champignons
- ein Stück Lauch
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 30 Min.



Könnte etwas mehr Brühe sein ...

Zubereitung:

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in grobe Stücke schneiden. In eine Schüssel geben.

Petersilie kleinschneiden. In eine Schale geben.

Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und ebenfalls in eine Schüssel geben.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen und Gemüse darin 15 Minuten zugedeckt bei geringer Temperatur garen. Danach Kartoffeln dazugeben und 10 Minuten mitgaren. Danach Mettwürste hinzugeben und noch 5 Minuten mitgaren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Brühe abschmecken.

Jeweils zwei Mettwürste auf einen tiefen Suppenteller geben und Eintopf mit viel Brühe darüber verteilen.

Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Pansengulasch in Curry-Sahne- Weißwein-Sauce auf Langkornreis



Schlotziges Gulasch

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g vorbereiteter Pansen
- 2 Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne (1 Becher)

- Chardonnay
- 6 TL Currypulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter
- 1 Tasse Langkornreis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.



Mit würziger Currysauce

Zubereitung:

Pansen in kurze, schmale Streifen schneiden.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Butter in einem Topf erhitzen und Pansen und Gemüse darin anbraten. Mit Chardonnay und Sahne ablöschen. Mit Currypulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles verrühren. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Reis nach Anleitung zubereiten.

Sauce abschmecken.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen. Pansen mit Sauce großzügig darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Gnocchi mit Gemüsesugo



Mit frischen Gnocchi

Zutaten für 2 Personen:

- 40 frische [Gnocchi](#)
- 4 orange, kleine Paprikaschoten

- 2 Peperoni
- ein großes Stück Hokkaidokürbis
- 20 Cherrydatteltomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 300 ml Chardonnay
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Parmigiano Reggiano
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std.



Mit leckerem, würzigem, schlotzigem Gemüsesugo

Zubereitung:

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern.

Butter in einem Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten. Mit

Weißwein ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunden köcheln lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit Gnocchi in einem Topf mit siedendem Wasser 5 Minuten erhitzen.

Gnocchi auf zwei tiefe Teller verteilen. Gemüsesugo abschmecken und darüber verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmesan garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Feine Bratwürste mit Gemüsepotpourri



Das sind Röststoffe!

Zutaten für 2 Personen:

- 6 feine Bratwürste
- 8 Bio-Drillinge
- 4 Blätter Palmkohl
- 2 orange, kleine Paprika
- 4 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Peperoni
- 10 Cherrydatteltomaten
- Chardonnay
- Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 10 Min.



Mit leckerem Gemüsepotpourri

Zubereitung:

Kartoffeln in einem Topf mit kochendem Wasser 10 Minuten garen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Kartoffeln vierteln.

Parallel dazu Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern. In eine Schüssel geben.

Petersilie kleinschneiden.

Butter in einer Pfanne und Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Gemüse in der Butter und Bratwürste im Öl kräftig etwa 10 Minuten braten. Gemüse mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Würste dabei nach der Hälfte der Garzeit einmal wenden. Gemüse mit etwas Weißwein ablöschen. Petersilie dazugeben. Alles vermischen.

Jeweils drei Bratwürste auf einen Teller geben. Gemüse dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Variation Hochzeitssuppe

einer



Gehaltvoller Teller

Zutaten für 2 Personen:

- 1 l frischer Gemüsefond
- 10 Markklößchen (Packung)
- 10 Grießklößchen (Packung)
- 10 Suppenmaultaschen (Packung)
- 1 Stängel Mangold
- 1 Pastinake
- 2 große Blumenkohlröschen
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen

- 4 Lauchzwiebeln
- kleine Portion Baby-Spinat
- 4 Stangen Spargel (geputzt, eingefroren)
- 6 Cherrydatteltomaten
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 10 Min.



Eine vollständige Mahlzeit

Zubereitung:

Petersilie kleinschneiden.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in grobe Stücke zerteilen.

Die fünf zuerst aufgeführten Gemüsesorten kommen in eine

Schale, die vier zuletzt aufgeführten Gemüsesorten ebenfalls in eine Schale.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Suppeneinlagen wie Markklößchen, Griesklößchen und Suppenmaultaschen hineingeben. Gemüsesorten aus der ersten Schale hineingeben. Suppe bei geringer Temperatur 6 Minuten köcheln lassen. Gemüsesorten aus der zweiten Schale hineingeben. Suppe weitere 4 Minuten köcheln lassen. Mit Muskat, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Suppe abschmecken.

Suppe mit Einlagen und Gemüse auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Schweineleber mit geschmorten Cherry-Tomaten in Vanille- Szechuanpfeffer-Sauce auf Langkornreis



Mit rosé gegarter Schweineleber

Eine schöne Kreation mit Schweineleber.

Dazu eine etwas ausgefallene Sauce. Mit echtem Vanillezucker, Szechuanpfeffer, Limettensaft und -schalenabrieb und Balsamicoessig.

Man schmeckt den Vanillezucker gut heraus, er gibt der Sauce den gewissen Pfiff. Der Szechuanpfeffer, der ja eigentlich kein richtiger Pfeffer ist, verleiht der Sauce eine gewisse Fruchtigkeit. Säure kommt durch die Limette und den Balsamicoessig hinzu.

Die Cherrytomaten schmelzen in der Sauce leicht und binden diese dadurch ein wenig ab.

Die kleingeschnittene Leber zum Schluss nur kurz – also wenige Minuten – mitgaren, denn ansonsten wird sie durch langes Garen zu hart und fest.

Als Beilage gibt es einfachen, aber leckeren Langkornreis

dazu.

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Schweineleber
- 2 Schalotten
- 4 Lauchzwiebeln
- 400 g Cherry-Tomaten
- 2 TL Szechuanpfeffer
- 1 Bio-Limette (Saft und Abrieb)
- 4 EL Vanillezucker
- 4 EL Balsamicoessig
- Salz
- Olivenöl
- 1 Tasse Langkornreis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min.



Sehr lecker und schlotzig

Zubereitung:

Schalotten und Lauchzwiebeln putzen, schälen und kleinschneiden. Lebern grob zerkleinern. Tomaten vierteln. Jeweils in in eine Schale geben.

Schale der Limette auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale abreiben. Limette auspressen und Saft ebenfalls dazugeben.

Szechuanpfeffer in einem Mörser fein mörsern.

Reis in einen Topf geben, die dreifache Menge Wasser dazugeben, leicht salzen und bei geringer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen.

Parallel dazu Öl in einem Topf erhitzen. Zucker dazugeben. Mit dem Essig ablöschen. Schalotten und Lauchzwiebeln dazugeben und einige Minuten andünsten. Tomaten dazugeben und einige weitere Minuten garen. Mit Szechuanpfeffer und dem Saft und Abrieb der Limette würzen. Salzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

Leber dazugeben und noch einige Minuten garen. Alles vermischen. Sauce abschmecken.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen. Lebern mit dem Gemüse und der Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Scharfe Belugalinsensuppe



Exzellente Suppe

Ab und zu kommt man einmal in den Besitz von Linsen. Wenn man sie nicht sowieso gern isst und auch öfters kauft. Geläufig sind ja die braunen, roten oder gelben Linsen. Hier kommen aber schwarze Belugalinsen zum Einsatz.

Als weitere Zutaten kommt diverses Gemüse hinzu. Alles zusammen wird eine Stunde in selbst zubereiteter Gemüsebrühe gegart. Und dann mit dem Pürierstab fein püriert. Man bekommt also keinen festen Eintopf, sondern eine doch flüssige, aber sämige Suppe. Die zwei getrockneten Chilischoten, die in die Suppe kommen, verleihen ihr einen kräftig scharfen, aber doch angenehmen Geschmack.

Alles in allem – da nur frische Zutaten in die Suppe hineinkommen – eine wirklich exzellente Suppe, die man sich gerne erneut einmal zubereitet. Dann vielleicht mit einer der anderen oben genannten, andersfarbigen Linsensorte?

Für 2 Personen:

- 1 Tasse Belugalinsen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 grüne Spitzpaprika
- 2 gelbe Spitzpaprika
- 2 grüne Peperoni
- 4 getrocknete, rote Chilischoten
- 6 Knoblauchzehen
- 20 Cherrydatteltomaten
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.



Schön sämig

Gemüse putzen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Brühe in einem Topf erhitzen.

Gemüse dazugeben, alles vermischen und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln.

Mit dem Pürierstab fein pürieren.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Abschmecken.

Petersilie kleinschneiden.

Suppe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Gemüsetarte

Nach langer Zeit wieder einmal eine Tarte. Diesmal pikant und herzhaft mit zerkleinertem Gemüse. Nach den vielen Torten und Rührkuchen in der letzten Zeit eine gelungene Abwechslung.



Leckere Gemüsetarte

Sie bereiten doch sicherlich auch gern ab und zu eine flachen, wohlschmeckende Tarte zu? Lieber süß und lecker? Oder darf sie auch einmal pikant und herzhaft sein?

Dann probieren Sie diese Tarte doch einfach aus. Sie werden verwundert sein, wie lecker sie schmeckt, vor allem gut gekühlt aus dem Kühlschrank.

Für den Mürbeteig:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllmasse:

- [Grundrezept](#)

Zusätzlich:

- 1 rote Spitzpaprika

- 1/2 gelbe Zucchini
- 3 Lauchzwiebeln
- eine große Portion Buschbohnen
- einige große Röschen Romanesco

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Verweildauer im Backofen 30 Min. bei 170 °C



Mit viel zerkleinertem Gemüse
Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Gemüse putzen und grob zerkleinern. In der Küchenmaschine grob zerreiben. Gemüse in eine Schüssel geben.

Eierstich nach dem Grundrezept zubereiten und zum Gemüse geben. Alles gut vermischen.

Gemüse-Eierstich-Masse auf den Mürbeteig in der Spring-Backform geben. Gut verteilen.

Die oben angegebene Zeit im Backofen backen.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Backform und -papier entfernen. Tarte auf eine Kuchenplatte geben. Stückweise anschneiden und servieren. Tarte im Kühlschrank aufbewahren.

Guten Appetit!

Dinkel-Knöpfele mit Muscheln und Gemüse in Char-Sui-Sauce



Mit Dinkel-Knöpfele

Hier trifft Westen auf Osten. Die Nudeln sind definitiv aus dem Schwabenland, im Süden Deutschlands. Es sind keine Spätzle, die von dort auch bekannt sind, denn diese sind mehr oder weniger lange bzw. kurze Nudeln. Es sind Knöpfele, und diese sind somit kurz, rund und klein, wie eben Knöpfe so

sind. Und sie sind aus Dinkelmehl hergestellt.

Es ist zugegebenermaßen ein Convenienceprodukt. Und die Köpfe sind somit nach der Packungsangabe in 2 Minuten im siedenden Wasser erhitzt und verzehrbereit.

Aber dazu gibt es Muscheln aus der Konservendose in einer feinsäuerlichen Gewürzmarinade, die auch für die Sauce dieses Gerichts verwendet wird. Und etwas frisches Gemüse.

Die Marinade der Muscheln reicht nicht aus, um die Sauce für die Nudeln zu bilden. Also kommen noch ein Schuss Rinderfond und Char-Sui-Sauce hinzu. Und letztere repräsentiert dann den Osten. Denn es handelt sich um eine sehr leckere, chinesische Barbecue-Sauce. Geeignet eigentlich für das Würzen und Marinieren von diverssem Fleisch, auch zum Beispiel von Schweinebauch. Aber auch als Würze für eine leckere Sauce für Meeresfrüchte und Gemüse durchaus geeignet.



In leckerer Sauce
Für 2 Personen:

- 230 g Muscheln (2 Konservendosen à 115 g, in Gewürzmarinade)
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Mini-Pak-Choi
- 6 Knoblauchzehen
- Rinderfond
- 2 EL Char-Sui-Sauce
- 600 g Dinkel-Knöpfe (Packung)
- Salz
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

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

Lauchzwiebeln und Pak-Choi putzen und in grobe Stücke zerteilen.

Öl in einer Wokpfanne erhitzen. Gemüse darin andünsten und einige Minuten garen. Muscheln mit Marinade dazugeben. Mit einem guten Schluck Rinderfond ablöschen. Char-Sui-Sauce dazugeben. Alles gut vermischen und etwas köcheln lassen.

Parallel dazu Knöpfe in siedendem, leicht gesalzenem Wasser 2 Minuten erhitzen.

Knöpfe auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Muscheln mit Gemüse und Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Schweinefleisch Szechuan Style mit Gemüse und Nudeln

Bei diesem Rezept habe ich eine Überraschung für Sie. Ich kann Ihnen eine neue, mir bisher noch unbekanntes chinesisches Sauce präsentieren. Die wirklich exzellent schmeckt.



Schönes, asiatisches Gericht in einer Bowl
Hintergrund war, dass ich einen neuen Asien-Supermarkt in der Nähe meines Wohnorts entdeckt habe. Und ich vor einiger Zeit mit dem Fahrrad dorthin gefahren bin. Um mich genauer umzusehen, welche Produkte er anbietet. Er hat nicht nur eine große Tiefkühlabteilung für asiatische Produkte. Sondern auch eine große Frische-Abteilung mit Kühlregalen, aus denen man sehr viele frische, asiatische Gemüsesorten bekommt. Und er hat auch eine große Abteilung mit den unterschiedlichsten Saucen.

Ich habe mich dort umgeschaut und einmal nicht nur die mir

schon bekannten Saucen, die bei mir zuhause ausgegangen waren, nachgekauft. Sondern auch einige Sauce gekauft, die ich noch nicht kannte und somit noch nie ausprobiert habe. Dazu zählt die in diesem Rezept verwendete: Szechuan Style Chili Toban Sauce. Sie ist vermutlich eine Abwandlung der mir bekannten Toban Djan Sauce, stammt aber aus der Region Szechuan. Und wie ich richtig kalkuliert hatte, da mir bekannt war, dass bei Produkten aus Szechuan immer sehr viel mit Gewürzen gearbeitet wird, war diese Sauce nicht nur scharf, sondern auch sehr würzig.

Ich habe das erste Mal die Fischsauce bei einem asiatischen Gericht weggelassen, die normalerweise zum Salzen von Gerichten verwendet wird. Denn ich ging zutreffenderweise davon aus, dass die Sauce genügend, Schärfe, Würze und auch Salzigkeit mit sich bringt, so dass ich auf Fischsauce verzichten kann. Zusammen mit der Kokosmilch ergibt sich eine schöne, rote, wunderbar schmeckende, leicht scharfe Sauce.

Dazu gibt es Nudeln aus Vietnam, die ich auch in dem Asien-Supermarkt gekauft habe. Sie sind dicker als italienische Spaghetti. Aber schmaler als deutsche Bandnudeln. Sie können sie von der Breite her eher mit italienischen Fettuccine vergleichen. Allerdings sind sie schon in 2 Minuten gegart.

Als Hauptakteur kommt dann noch in Streifen geschnittener Schweinenacken hinzu. Dazu einige Gemüsesorten.



Leckere, würzige, leicht scharfe Sauce
Und angerichtet wird das Gericht in schönen, asiatischen
Bowls.

Für 2 Personen:

- 2 Schweinenackensteaks
- 2 grüne Peperoni
- 2 Stängel Staudensellerie
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- ein Stück frischer Bio-Ingwer
- 250 ml Kokosmilch
- 6 TL Szechuan Style Chili Toban Sauce
- 350 g vietnamesische Nudeln
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 6 Min.

Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach

drücken, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Ingwer mit Schale auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale reiben.

Gemüse putzen und quer in feine Scheiben schneiden. In eine Schale geben.

Steaks längs halbieren und quer in kurze, schmale Streifen schneiden.

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch und Gemüse darin anbraten.

Parallel dazu Nudeln in kochendem Wasser zwei Minuten garen.

Kokosmilch zum Fleisch und Gemüse geben. Sauce dazugeben. Alles gut vermischen, kurz köcheln lassen und abschmecken.

Nudeln auf zwei Bowls verteilen. Fleisch und Gemüse mit der Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Wirsingrouladen **mit** **Salzkartoffeln**

Da hat mir doch vor vielen Jahren ein befreundeter Foodblogger-Kollege für die Zubereitung von Rouladen geraten, die Rouladen vor dem Garen in Gemüsefond oder einer Sauce einzeln auf allen Seiten in Fett im Topf anzubraten und den Rouladen somit noch mehr Geschmack durch die entstehenden Röststoffen zu geben.



Mit einfacher Sättigungsbeilage
Und dieser Rat ist mir glücklicherweise beim Zubereiten der Rouladen eingefallen. Und ich habe ihn natürlich sofort in die Tat umgesetzt. Und tatsächlich bekommen die Rouladen deutlich mehr Geschmack als wenn man sie nicht vorher anbrät.

Klassische Rouladen bereitet man ja eigentlich mit Weißkohl zu. Dessen Blätter sind auch groß genug, dass ein Blatt für eine Roulade reicht.

Ich hatte einen Wirsing vorrätig, der nicht so groß geraten war. Und da reichte ein Blatt für eine Roulade nicht aus. Also habe ich für jede Roulade zwei Blätter verwendet, die Füllung jeweils in ein Blatt gegeben, dann mit dem zweiten Blatt zugedeckt, alles etwas zusammengerollt und mit Küchengarn verschlossen. Die Rouladen gelingen auch so.

Wichtig ist vor allem, dass man bei den Blättern ein wenig den dicken, weißen Blattstiel ein- und herausschneidet. Er ist so dick, fest und hart, dass er eventuell beim Garen der Rouladen nicht oder nur schwer durchgart. Außerdem lassen sich die

Rouladen mit dem dicken Blattstiel nur schwer zusammenrollen.

Als Sättigungsbeilage gibt es einfach und klassisch Salzkartoffeln dazu.



Vor dem Schmoren angebraten

Und als Sauce für die Rouladen und die Beilage verwende ich den Gemüfefond, in dem ich die Rouladen gare.

Für 2 Personen:

- 8 große Wirsingblätter
- 500 g Hackfleisch
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- ein Stück Bioingwer
- 1 Bund Petersilie
- scharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

- Zucker
- Butter
- Küchengarn
- 2 Tassen Gemüsefond
- 10 Kartoffeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 30 Min.

Gemüse für die Füllung putzen, gegebenenfalls schälen und sehr kleinschneiden. Mit dem Hackfleisch zusammen in eine Schüssel geben. Ingwer auf einer feinen Küchenreibe mit Schale hineinreiben. Mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker gut würzen. Alles gut mit der Hand vermischen.

Jeweils den dicken Blattstiel der Wirsingblätter spitz ein- und wegschneiden. 4 Wirsingblätter auf ein großes Schneidebrett legen und Füllung auf die Blätter verteilen, jeweils ein weiteres Blatt darüber legen, Rouladen zusammenrollen, Ränder einschlagen und jeweils mit Küchengarn zusammenbinden.

Butter in einem großen Topf erhitzen und Rouladen einzeln auf jeder Seite kurz anbraten, damit sie Röstspuren bekommen.

Alle Rouladen in den gleichen Topf geben, Gemüsefond dazugeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten garen.

Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und 15 Minuten vor Ende der Garzeit in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 15 Minuten garen.

Rouladen mit dem Schaumlöffel vorsichtig herausheben und auf ein Arbeitsbrett geben. Küchengarn entfernen. Rouladen auf zwei Teller verteilen. Kartoffeln dazugeben. Gemüsefond abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Fond über Rouladen und Kartoffeln geben.

Servieren. Guten Appetit!

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!

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

Grüner 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 aufzubrechen. 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 gelber 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!