

Casarecce mit Avocado-Pesto

Ein leckeres Rezept für Pasta mit Pesto.

Als Pasta wähle ich Casarecce, das sind kleine, schmale Nudeln aus Vollkornmehl.

Und für das Pesto als Hauptzutat Avocados. Diese verfeinere ich mit Lauchzwiebeln und Knoblauch. Würze mit einer asiatischen Toban-Djan, die auch eine leichte Schärfe an das Pesto bringt. Und natürlich frisch geriebenem Parmigiano Reggiano. Natürlich kommt auch ein guter Schluck Öl an das Pesto, dieses Mal kein Olivenöl, sondern Rapsöl, da ich eine Flasche nativ kaltgepresstes Rapsöl gekauft habe. Das Öl ist ebenfalls sehr lecker und gibt dem Pesto etwas Sämigkeit.

[amd-zlrecipe-recipe:1186]

Geschmorte Beinscheibe mit Mais in Weißwein-Sauce



Unbedingt den Markknochen aussaugen

Lange geschmorte Beinscheiben. Ein Leckerbissen. Das Fleisch ist nach dem Schmoren so zart, dass man nur eine Gabel zum Essen braucht. Auf das Messer kann man getrost verzichten.

Zu den Beinscheiben bereite ich eine Weißwein-Sauce zu, in der ich die Beinscheiben schmore.

Für Geschmack sorgen Paprika, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer, mit dem ich die Beinscheiben vor dem Schmoren würze. Und zusätzlich noch Sternanis und Lorbeerblätter.

Als Beilage habe ich Mais aus der Dose gewählt. Er schmeckt leicht süßlich und ist ein schöner Kontrapunkt zu den würzigen Beinscheiben.

Ich gare den Mais der Einfachheit halber in der Weißwein-Sauce mit. Und gebe zur Sauce auch noch den Rest des Einweichwassers des Mais hinzu, das ja etwas Stärke enthält und somit die Sauce auch noch abbinden kann.

[amd-zlrecipe-recipe:1187]

Wurst-Salat

Passend zu den derzeitigen sommerlichen Temperaturen von über 30 Grad Celsius gibt es noch einmal einen leckeren, leichten, schlank machenden Salat.

Dazu verwende ich Gemüse wie Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel, Paprika, Zucchini und Aubergine.

Dann Romana-Salatherzen.

Und zu guter Letzt noch für mehr Gehalt und etwas Würze Fleischwurst.

Abgerundet wird der Salat durch einige schwarze Oliven.

[amd-zlrecipe-recipe:1181]

Hähnchenbrustfilet-Röllchen mit Jasminreis

Dieses Rezept ist vermutlich eines der letzten, das für die Mikrowelle geeignet ist. Ich gehe jetzt langsam wieder dazu über, klassisch auf dem Herd zu kochen.

Aber das Gericht überzeugt. Es schmeckt hervorragend. Ich werde dieses Gericht sicherlich nochmals in der Mikrowelle zubereiten.

Ich würze das Gemüse nicht. Dafür würze ich die Scheiben der Hähnchenbrustfilets sehr kräftig.

Und nach dem Garen ist das Hähnchenbrustfilet durchgegart, wie es bei Geflügel sein soll. Aber noch nicht zu trocken. Und das Gemüse als Füllung ist schön weich gegart.

Wie gesagt, das Gericht schmeckt köstlich.

[amd-zlrecipe-recipe:1179]

Schweinecurry mit Basmatireis

Hier ein weiteres Rezept für eine Zubereitung eines Gerichts in der Mikrowelle.

Das Rezept in meinem Kochbuch war zwar als Hähnchencurry konzipiert, aber ich hatte Schweinefleisch vorrätig, das unbedingt verbraucht werden musste. Also habe ich kurzerhand umdisponiert und ein Schweinecurry zubereitet.

Auch das im Rezept genannte Gemüse hatte ich nicht vorrätig, auch hier habe ich solches verwendet, das ich vorrätig hatte.

Kokosmilch habe ich generell fast nie im Haus, so habe ich es durch Sahne ersetzt. Normale Milch würde vermutlich bei der Zubereitung ausflocken.

Und natürlich gehört in ein gutes Curry auch echter Thai-Basilikum, den hatte ich aber auch nicht vorrätig und hätte

ich erst im Asia-Geschäft im benachbarten Stadtteil kaufen müssen. Ich habe ihn durch normales Basilikum ersetzt.

Mir ist auch nicht schlüssig, warum das Curry, das doch mit Currypulver und Sojasauce zubereitet wird, vor dem Servieren noch mit Salz und Pfeffer gewürzt werden sollte. Das würde meines Erachtens das Curry doch völlig überwürzen.

Trotz meiner vielen Änderungen ging die Zubereitung in der Mikrowelle schnell. Und das Curry hat sehr gut geschmeckt.

[amd-zlrecipe-recipe:1145]

Rinderleber auf mediterranem Gemüsebett

Ein Rezept für eine leckere, gebratene Rinderleber.

Ich brate die mehlierte, gewürzte Rinderleber auf jeder Seite nur zwei Minuten in viel Butter kross an.

Und sie gelingt einfach hervorragend, ist zwar durchgegart, aber noch leicht rosé.

Als Beilage gibt es ein mediterranes Gemüsebett aus verschiedenem Gemüse, das ich auch in Butter anbraten, leicht würzen und unter die Leber als Bett geben.

[amd-zlrecipe-recipe:1121]

Sommersalat

Ein frischer Sommersalat.

Mit Gemüse, das im Sommer Saison hat und das man gerade vorrätig hat.

Angemacht mit einem guten Olivenöl, Weißwein-Essig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

[amd-zlrecipe-recipe:1114]

Puten-Gemüse-Reis-Pfanne

Einfaches Rezept. Schnell zubereitet.

Einfach kleingeschnittenes Putenfleisch, Gemüse und gegarten Reis in einer Pfanne anbraten.

Mit Sahne ablöschen. Und etwas Weißwein zum Verlängern der Sauce hinzugeben.

Gewürzt mit Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

[amd-zlrecipe-recipe:1106]

Schweinebauch in Specksauce auf Gnocchi

Ein leckeres Rezept mit Schweinebauch.

Ich gare den Schweinebauch einfach eine Stunde in der Specksauce. Dadurch wird er schön zart.

Ursprünglich wollte ich die Specksauce vor dem Servieren in der Küchenmaschine fein pürieren.

Dann erschien es mir aber doch angebrachter, sie ein wenig stückig auf die Gnocchi zu geben und das Gericht so zu servieren.

Als Beilage Gnocchi.

[amd-zlrecipe-recipe:1089]

Rinderbeinscheibe mit Gnocchi

Ein leckeres Rindfleisch-Rezept.

Dieses Gericht kann jeder zubereiten.

Denn ich bereite kein schwierig zuzubereitendes Osso Bucco mit Gemüse und Tomatenmark zu.

Sondern verwende einfach nur etwas Gemüse.

Lösche alles mit Wasser ab.

Und würze mit Paprika, Salz und Pfeffer.

Nach drei Stunden Schmorzeit bildet sich von allein eine sehr schmackhafte, leckere Sauce.

Das Fleisch wird butterzart und kann einfach mit der Gabel vom Markknochen gelöst werden.

Nicht vergessen, das Mark aus dem Markknochen auszusaugen.

Als Beilage bereite ich Gnocchi nach dem Grundrezept zu.

Man kann es sich aber auch einfach machen und verwendet ein Convenience-Produkt für die Gnocchi.

[amd-zlrecipe-recipe:1088]

Hähnchenbrustfilet-Ragout in Fleischfond auf frischer Tagliatelle

Ein einfaches Ragout mit Hähnchenbrustfilets.

Dazu etwas Gemüse.

Abgelöscht wird mit Fleischfond.

Als Beilage Penne Rigate.

[amd-zlrecipe-recipe:1087]

Pilzragout mit frischer Tagliatelle

Ein vegetarisches Pilzrezept.

Leckerer Ragout aus braunen Champignons.

Verfeinert mit einigem zusätzlichem Gemüse.

Ich bilde die Sauce mit etwas Riesling.

Als kleine Farbzugabe gebe ich kurz vor dem Servieren noch etwas kleingewiegte, frische Petersilie dazu.

Als Beilage frische Tagliatelle, die nur einige Minuten Zubereitung benötigen.

[amd-zlrecipe-recipe:1086]

Tortellini mit Rosmarin-Sauce

Hier ein schnelles Rezept für die Zubereitung einiger Convenience-Produkte.

Aber das Gericht schmeckt dennoch sehr gut.

Ich gare industriell gefertigte Tortellini.

Dazu gibt es eine Sauce, für die ich Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch in Olivenöl anbrate, dann mit etwas Riesling ablösche und mit einer italienischen Würzmischung und viel frischem Rosmarin verfeinere.

Garniert wird das Gericht natürlich mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano.

[amd-zlrecipe-recipe:1076]

Mediterraner Puten-Gemüse-Teller

Ich habe hier einfach ein wenig experimentiert, weil ich eine mediterrane Gewürzmischung zur Verfügung habe, die ich einmal ausprobieren wollte.

Die Gewürzmischung ist vegan, gluten- und lactosefrei.

Für das Fleisch nehme ich kleine Putensteaks, die ich grob zerkleinere.

Für das Gemüse verwende ich Tomate, Paprika, Wurzel, Lauchzwiebel und Knoblauch.

Die Gewürzmischung schmeckt recht gut, man bekommt ein schönes mediterranes Gericht, das leicht nach Tomate, Oregano und Basilikum schmeckt.

[amd-zlrecipe-recipe:1075]

Kalbs-Hirn-Salat

Heute gibt es im Rahmen meiner Woche der Innereien ein leckeres Rezept für Kalbs-Hirn für Sie.

Zu feinem Kalbs-Hirn passt eigentlich als Salat besser ein sehr feinblättriger Salat.

Mein Discounter hatte jedoch zu dem Zeitpunkt, als ich einkaufen ging, keinen solchen vorrätig.

Also kaufte ich Tomaten, Salatgurke und Feta.

Erstaunlicherweise überdeckt der Feta beim zubereiteten Salat den Geschmack des Kalbs-Hirns nicht.

Ich gebe noch kleingeschnittene Lauchzwiebeln und Knoblauch in den Salat.

Das Dressing bereite ich aus Limettensaft, Weißwein-Essig und einem guten Olivenöl zu. Dazu Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker.

Das Kalbs-Hirn schmeckt exzellent. Allerdings schmecken mir Stierhoden oder Kalbs-Bries doch besser.

Ich gare das Kalbs-Hirn vor dem Zubereiten des Salats in leicht köchelndem Gemüfefond und lasse es dann im Kühlschrank erkalten. Es bekommt durch den Gemüfefond auch etwas Geschmack.

Kalbs-Hirn bietet sich aufgrund seiner feinen Struktur eigentlich am besten für eine schöne Gemüsesuppe oder auch zusammen mit Röhrei an. Einen Plan für Kalbs-Hirn in einem Ragout mit weiteren Zutaten habe ich aufgrund der feinen Struktur des Kalbs-Hirns fallen gelassen, es würde beim

Anbraten in der Pfanne sehr schnell beim Umrühren zerfallen.

[amd-zlrecipe-recipe:1067]

Pansen-Champignons-Ragout mit Senf-Sauce und Fusilli

Hier habe ich ein Ragout kreiert, für das ich einen halben Liter meines vor kurzem zubereiteten Gemüsesfonds verwendet habe.

Ich gebe in das Ragout noch zwei Esslöffel Senf hinzu und bilde somit eine Senf-Sauce.

Aufgrund des verwendeten Senfs und des Gemüsesfonds brauche ich die Sauce fast nicht würzen, ich muss sie nur noch salzen.

Als Hauptzutat für das Ragout verwende ich Pansen und braune Champignons.

Dazu kommen noch Lauchzwiebel, Zwiebeln und Knoblauch.

Als Beilage serviere ich Fusilli.

Das Ragout gelingt ausgesprochen lecker und ist sehr schmackhaft.

[amd-zlrecipe-recipe:1053]