

# Tofubratwürste auf mediterranem Salat



Mit Bratwürsten aus Tofu

Sie brauchen manchmal auch ein schnelles Gericht? Und können nicht stundenlang am Herd stehen? Das ist verständlich und geht mir manchmal auch so. Aber dabei soll es dennoch sehr frisch und gesund sein. Nun, mit diesem Gericht wird es sogar vegan.

Denn ich habe einige Bratwürste aus Tofu ausprobiert. Sie überzeugen mich zwar nicht so wie Bratwürste aus Fleisch. Aber sie schmecken und man kann sie als Alternative durchaus zwischendurch einmal zubereiten.

Beim Salat geht es auch schnell, denn ich greife auf eine fertige, mediterrane Salatmischung zurück. Einfach waschen und in eine Salatschüssel geben. Das Dressing ist schnell gemacht. Die Bratwürste brauchen weniger als 10 Minuten in der Pfanne.

Und fertig ist ein schnelles, frisches und gesundes Essen.

*Für 2 Personen:*

- 10 Tofubratwürste (2 Packungen à 200 g)
- 250 g mediterrane Salatmischung (2 Packungen à 125 g, Rucola, Babyspinat, Rote Beete, Roter Mangold)
- Olivenöl

*Für das Dressing:*

- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Weißweinessig
- 4 EL Wasser
- 2 Päckchen Salatkräuter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

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



Einfach, schnell, gesund

Mit den Zutaten für das Dressing ein solches zubereiten.

Salat unter kaltem Wasser abwaschen und in eine Salatschüssel geben.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Würste darin auf allen Seiten etwa 5–10 Minuten kross und knusprig anbraten.

Dressing über den Salat geben und alles gut mit dem Salatbesteck vermischen. Auf zwei Teller verteilen.

Jeweils 5 Würste auf den Salat drapieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Schweine-Niere mit Gemüse in Whiskey-Sauce auf mediterranean Reis



Würzig und lecker

Endlich einmal wieder ein leckeres Innereien-Rezept. Mit Schweine-Nieren.

Dazu ein wenig Gemüse.

Und alles verfeinert und flambiert mit Whiskey.

Als Beilage vorgegarter, mediterraner Reis aus der Packung.

Das Ganze ist in wenigen Minuten zubereitet und angerichtet.

Für 2 Personen

- 2 Schweine-Nieren

- 4 Lauchzwiebeln
- 1 Zucchini
- Scotch-Whiskey
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 2 Packungen vorgegarter, mediterraner Reis (à 250 g)
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 8 Min.



Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Nieren längs halbieren. Dann quer in kurze Streifen schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen.

Gemüse darin einige Minuten kross anbraten.

Dann Nieren dazugeben und ebenfalls kurz anbraten.

Mit einem großen Schluck Whiskey ablöschen und flambieren.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Sauce abschmecken.

Reis in den Packungen etwas durchkneten, damit er lockerer wird. Packungen aufschneiden. In der Mikrowelle bei 800 Watt 3 Minuten erhitzen.

Reis auf zwei tiefe Pasta-Teller verteilen, so dass er die Hälfte des Tellers einnimmt.

Niere mit Gemüse und Sauce auf jeweils die zweite Hälfte des Tellers geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Garnelen in Weißwein-Sauce mit frischer Fettuccine**

Meeresfrüchte aus dem Gefrierschrank.

Mariniert in mediterranen Kräutern.

Einfach in Butter in der Pfanne gebraten.

Mit Chardonnay eine leckere Sauce gebildet.

Dazu wieder einmal frische, leckere Pasta, die ich mit meiner Pastamaschine herstelle.

[amd-zlrecipe-recipe:1130]

---

# **Penne Rigate mit mediterraner Gemüse-Sauce**

Ein einfaches Rezept. Mit Penne Rigate.

Mit mediterraner Gemüse-Sauce.

[amd-zlrecipe-recipe:1098]

---

# **Fischburger auf mediterranem Gemüse-Bett**

Hier habe ich einmal ein Convenience-Produkt, also ein Tiefkühl-Produkt, ausprobiert. Fischburger.

Dazu als Beilage ein frisches Gemüse aus vielen verschiedenen Zutaten.

Erwartungsgemäß schmeckten die Fischburger nur sehr mäßig.

Das frische, mediterrane Gemüse mundet jedoch sehr gut.

[amd-zlrecipe-recipe:771]

---

# Mediterrane Gemüse-Tarte

Ich bereite eine pikante Tarte zu. Mit mediterranem Flair. Denn ich bereite eine Gemüse-Tarte zu, die ich auch pikant würze. Für das Gemüse verwende ich Zucchini, Paprika, Brokkoli, Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel.

Der geriebene Gouda, den ich für herzhaftes Tartes verwende, gibt auch nochmal Würze an die Tarte. Und sorgt nach dem Erkalten auch noch für Festigkeit.

Alternativ könnte man die Füllmasse der Tarte auch noch mit Kräutern der Provence würzen, was ich bei diesem Gericht jedoch nicht vorgenommen habe.

Glücklicherweise ist mir noch rechtzeitig eingefallen, einen Hefeteig für die pikante Tarte zuzubereiten. Dieser eignet sich besser als ein Mürbeteig, den man eher für süße Tartes verwendet.

[amd-zlrecipe-recipe:465]

---

# Lamm-Lachs mit mediterranem Gemüse





### Schöner Lachs mit Gemüse

Lamm-Lachse, schön gewürzt, gebraten in der Pfanne. Hier kommt zum ersten Mal auch meine neue Kochzange beim Wenden der Lachse zum Einsatz. Ich gare die Lachse medium, indem ich die Lachse jeweils auf jeder Seite nur 2 Minuten anbrate.

Dazu bereite ich in der gleichen Pfanne einfach etwas mediterranes Gemüse zu. Ein wenig Tomaten, Zucchini, rote Zwiebel, weiße und braune Champignons, Pfifferlinge und Chili-Schoten. Dazu eine 6-Kräuter-Mischung, als Tiefkühlprodukt.

Mit einem Schuss Weißwein bilde ich ein kleines Sößchen.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 2 Lamm-Lachse (à etwa 200 g)
- Jeweils eine kleine Portion Zucchini, Tomate, rote Zwiebel, weiße und braune Champignons, Pfifferlinge
- 2 Chili-Schoten
- 6-Kräuter-Mischung (Tiefkühlprodukt)
- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- Butterschmalz

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

Gemüse und Pilze putzen und in grobe Stücke zerschneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls in grobe Stücke zerschneiden. Chili-Schoten putzen und quer in Ringe schneiden.

Lachse auf jeweils beiden Seiten mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Gemüse hineingeben und etwa 8–10 Minuten kross anbraten. Mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer würzen. Von der 6-Kräuter-Mischung darüber geben. Alles vermischen. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Herausnehmen, auf zwei Teller verteilen und warmhalten.

Nochmals Butterschmalz in der gleichen Pfanne erhitzen und Lachse auf jeweils beiden Seiten etwa 2 Minuten anbraten. Einmal mit der Kochzange wenden. Herausnehmen und auf die beiden Teller geben. Servieren.

---

**Meeresfrüchte mit  
mediterranem Gemüse in  
Weißwein-Sauce**



Leichtes, mediterranes Gericht

Ich bereite diesmal Meeresfrüchte zu. Dazu verwende ich zwei Packungen tiefgefrorene Meeresfrüchte, die schon fertig vorbereitet sind.

Dazu gibt es wie im italienischen Restaurant eine kleine Auswahl an Gemüse, die ich nur in Wasser gare und salze und pfeffere.

Eine Sauce bilde ich mit etwas Weißwein.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 2 Packungen tiefgefrorene Meeresfrüchte (à 270 g)
- 1/2 Wurzel
- 1 Brechbohne
- 1/4 Zucchini
- 1/4 Paprika
- 2 braune Champignons
- 1 Lauchzwiebel
- trockener Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- Parmesan

- Butterschmalz

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

Meeresfrüchte auftauen.

Gemüse schälen respektive putzen und in grobe Stücke schneiden. Champignons halbieren.

Wasser in einem Topf erhitzen und zuerst Bohnen und Wurzel darin 5 Minuten garen. Restliches Gemüse und Pilze dazugeben und weitere 3 Minuten garen. Herausnehmen, auf zwei große Teller geben und salzen und pfeffern.

Währenddessen 1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Meeresfrüchte darin 4–5 Minuten anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Salzen und pfeffern. Herausnehmen und zum Gemüse geben.

Meeresfrüchte mit frisch gemahlenem Parmesan garnieren. Servieren.

---

## **Putenoberkeule in Pesto-Sauce mit Tortiglioni**



Leckere Putenoberkeule mit Pasta und viel Sauce

Diesmal bereite ich eine Putenoberkeule in einer mediterranen Sauce zu. Für die Sauce verwende ich nur Weißwein und Pesto mit mediterranem Gemüse.

Man kann die Putenoberkeule auch im Bräter im Backofen zubereiten, ich wähle einen Topf und bereite sie darin zu.

Als Beilage gibt es einfach Tortiglioni.

**Zutaten für 2 Personen:**

- 1/2 Putenoberkeule (etwa 500 g)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 180 g Mediterranes-Gemüse-Pesto
- 250 g Tortiglioni
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Putenoberkeule auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einem Topf erhitzen und Keule darin auf beiden Seiten kross anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel in den Topf geben und anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Pesto dazugeben und alles verrühren. Keule dazugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Keule aus dem Topf nehmen, auf ein Schneidebrett geben und tranchieren. Sauce abschmecken. Jeweils 3–4 Scheiben der Keule auf einen Teller geben. Pasta dazugeben. Großzügig von der Sauce über die Pasta geben. Alles servieren.