

Hörnchennudeln mit Lachs-Sauce



Pasta mit leckerer Sauce

Hat man vom Vortag noch Pasta übrig, gibt es eine Möglichkeit, sich recht schnell und einfach ein leckeres Pastagericht zuzubereiten.

Man macht sich einfach die Vorgehensweise für die Zubereitung von Suppe oder Sauce aus Pulverkonzentrat als Fertigprodukt zu eigen. Für eine Suppe verwendet man wenig (Suppen-)Pulver – also niedrig konzentriert – und für eine Sauce viel (Saucen-)Pulver – also hoch konzentriert. Und dies jeweils für die gleiche Menge an Flüssigkeit. Und man verwendet wohlgerne das gleiche Pulverkonzentrat. So gehen Fertigprodukte-Hersteller vor, um ihre Zielgruppe zu erreichen und ihre Klientel zu bilden: Gleiches Produkt, aber einmal ergibt es eine Suppe, das andere Mal eine Sauce. Über den Geschmack des Zubereiteten äußere ich mich weder im einen noch anderen Fall. Es ist eben eine Methode für eine einfache, schnelle

Zubereitung.

Man wählt für die Zubereitung der Sauce einfach eine Fertigsuppe, idealerweise eine aus der Dose, die etwas mehr Gehalt hat, als würde man ein Suppen-/Saucenpulver verwenden. Und diese fertige Suppe reduziert man zu einer sämigen, konzentrierten und kräftigen Sauce für die Pasta. Man ergänzt die Sauce mit einigen frischen Produkten, die zur Sauce passen und die man zuhause vorrätig hat. Idealerweise noch mit einem frischen Kraut. Und passenden Gewürzen.

Ich verwende eine Dose Lachscreme-Suppe, die ich stark reduziere. Passenderweise wäre hier frischer Lachs als Zutat geeignet. Ich habe keinen vorrätig, also wähle ich ein Filet eines nahen Verwandten, um sozusagen in der Familie zu bleiben. Seelachs. Und da mir der Seelachs allein als Zutat etwas wenig erscheint, hübsche ich die Sauce ein wenig farbenfroh mit zwei Löffeln Mais auf.

Zu Fisch passt immer sehr gut Dill. Mangels eines frischen Krautes garniere ich das Gericht mit etwas getrocknetem Dill.

Zutaten für 1 Person:

- 125 g Hörnchennudeln
- 400 ml Lachscreme-Suppe (Dose)
- 1 Seelachsfilet
- 2 EL Mais (Dose)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Dill

Zubereitungszeit: 20 Min.

Suppe in einem kleinen Topf erhitzen und auf die Hälfte oder ein Viertel der Ausgangsflüssigkeit reduzieren.

Währenddessen Pasta nach Anleitung zubereiten.

Seelachsfilet längs halbieren und quer in kurze Streifen

schneiden.

Seelachs in die Sauce geben und nur einige Minuten darin garen. Mais dazugeben und kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Pasta in einen tiefen Nudelteller geben, Sauce darüber verteilen und mit Dill garnieren.

Schweinebraten in scharfer Birne-Mohn-Sauce mit Hörnchennudeln



Viel Sauce ...

Vor einigen Tagen ist mir die Kombination Birne-Mohn in der zubereiteten Tarte gut gelungen. Die beiden Zutaten eignen

sich auch für eine Sauce für Fleisch und Pasta. Aber nicht nur süß, sondern mit Chilipulver, um die Sauce süß-scharf zuzubereiten.

Ich habe den Schweinebraten wieder mit Niedrigtemperatur zubereitet, wie er beim vorherigen Gericht sehr gut gelungen ist. Ich würze ihn auch diesmal weder vor noch nach dem Garen nicht, denn die Sauce ist würzig genug.

Dazu gibt es als Beilage Hörnchennudeln.

Zutaten für 2 Personen:

Für das Fleisch:

- 500 g Schweinebraten

Für die Sauce:

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Mohn-Mischung (etwa 60 g)
- 1 reife Birne
- $\frac{1}{4}$ TL gemahlene Bih Jolokia Chili
- trockener Weißwein
- 50 ml Sahne
- 50 ml Gemüsefond
- Salz
- Butter

Für die Pasta:

- 250 g Hörnchennudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 2 Stdn.

Backofen auf 80 °C Umluft erhitzen und Braten in einer kleinen Auflaufform auf mittlerer Ebene für 2 Stunden in den Backofen geben.

30 Minuten vor Ende der Garzeit Schalotte und Knoblauchzehen

schälen und kleinschneiden. Stiel der Birne entfernen. Birne schälen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Dann in kleine Stücke schneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Mohn-Mischung dazugeben und mit anbraten. Birnenstückchen dazugeben. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Sahne dazugeben. Dann Fond. Chili dazugeben. Mit Salz würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen. Dann mit dem Pürierstab oder Kartoffelstampfer die Birnenstückchen pürieren oder zerkleinern. Sauce auf etwa die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren. Abschmecken.

Währenddessen Pasta nach Anleitung zubereiten.

Auflaufform aus dem Backofen herausnehmen. Braten auf ein Schneidebrett geben, tranchieren und jeweils 3–4 Scheiben auf einen Teller geben. Pasta dazugeben. Sauce großzügig über Bratenscheiben und Pasta verteilen.

Haschee mit Penne Rigate



Feines Haschee mit Pasta

Haschee ist ein Gericht aus gekochtem oder gebratenem Fleisch, ähnlich wie ein Gulasch oder Ragout. Die Besonderheit eines Haschees ist jedoch, dass die Zutaten sehr fein zerkleinert werden.

Ich verwende Hackfleisch für das Haschee. Ich habe fertig hergestelltes Hackfleisch gekauft und muss somit nicht noch große Fleischstücke durch den Fleischwolf drehen und somit haschieren.

Ich gebe noch eine Schalotte, Knoblauchzehen und etwa roten Paprika, Zucchini und Wurzel zum Hackfleisch hinzu, das ich aber alles sehr fein zerkleinere.

Mein Rat: Wie ein gutes Gulasch oder Ragout auch, das Haschee zugedeckt bei geringer Temperatur mindestens eine Stunde köcheln lassen, damit sich schöne Aromen bilden.

Dazu gibt es Pasta.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Hackfleisch
- 200 g Penne Rigate
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{4}$ rote Paprika
- $\frac{1}{4}$ kleine Zucchini
- $\frac{1}{2}$ kleine Wurzel
- 1 EL Tomatenmark
- 50 ml trockener Rotwein
- 150 ml Bratenfond
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Parmesan
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Paprika, Zucchini und Wurzel putzen und ebenfalls in sehr kleine Würfelchen schneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauchzehen darin andünsten. Hackfleisch dazugeben und mit anbraten. Tomatenmark dazugeben und ebenfalls kräftig mit anbraten. Es sollen sich sehr kräftige Röstspuren vom Tomatenmark am Topfboden bilden, das Tomatenmark soll aber nicht anbrennen. Gemüse dazugeben und alles vermischen. Mit Rotwein ablöschen. Röstspuren mit dem Kochlöffel vom Topfboden gut ablösen. Fond dazugeben. Verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur eine Stunde köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Haschee kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Pasta in einen tiefen Nudelteller geben und Haschee darüber verteilen. Mit etwas frisch geriebenem Parmesan garnieren.

Gefüllte Putenoberkeule mit Hörnchennudeln



Die gefüllte Putenoberkeule lässt sich sehr schön anrichten

Ich hatte eine Putenoberkeule gekauft, ganze 1,2 kg. Und ich entschied mich, seit langer Zeit einmal wieder, sie zu entbeinen. Ich hatte gleich überlegt, gefüllte Putenoberkeule zuzubereiten. Und das Entbeinen ergab zwei Fleischstücke, von denen ich das eine quer fülle wie in diesem Rezept. Und das zweite eignet sich gut, um es längs zu füllen. Dies jedoch dann in einem anderen Rezept.

Mein Rat: Für das Entbeinen ein wirklich scharfes Entbeinmesser verwenden.

Wer als Arbeitsgerät einen Fleischklopfer in der Küche hat, kann die Putenoberkeule auf einem Schneidebrett vor dem Füllen

noch etwas flach klopfen.

Ich fülle die Putenoberkeule mit einigen Gemüsestiften, frischen Kräutern und für etwas Würze frisch geriebenem Parmesan. Die gegarte Putenoberkeule hat nach dem Zerteilen in zwei Teile sogar den Vorteil, dass man jedes Teil mit den Gemüsestiften der Füllung nach oben schön auf jeweils einem Teller anrichten kann.

Beim Entbeinen kann das Fleisch manchmal nicht komplett zusammenhängend sein und etwas „stückig“. Aus diesem Grund wickle ich die gefüllte Putenoberkeule für mehr Stabilität in einige Scheiben roher Schinken und binde sie dann mit Küchengarn zusammen. Bauchspeckscheiben habe ich keine vorrätig.

Ich gare die gefüllte Putenoberkeule in einer dunklen Mehlschwitze im Bräter im Backofen.

Dazu gibt es Pasta als Beilage.

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Putenoberkeule
- 8 Scheiben roher Schinken
- Salz
- weißer Pfeffer
- Küchengarn

Für die Füllung:

- Etwas Zucchini
- Etwas roter Paprika
- Etwas Wurzel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- einige Zweige Thymian
- einige Zweige Oregano
- Parmesan

Für die Sauce:

- 2 EL Mehl
- 300 ml Gemüsefond
- 1 EL Butter

- 250 g Hörnchennudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 30 Min.

Zucchini, Paprika und Wurzel putzen und jeweils etwa 10 dünne Stifte in der Breite der zu füllenden Putenoberkeule zuschneiden. Lauchzwiebel putzen und im Ganzen belassen. Knoblauchzehen schälen und in dünne Stifte schneiden.

Schinkenscheiben überlappend längs auf ein Schneidebrett legen. Drei Stück Küchengarn längs unter die Schinkenscheiben ziehen. Putenoberkeule längs auf die Schinkenscheiben legen. Putenoberkeule mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan auf einer feinen Küchenreibe fein darüber reiben. Gemüsestifte mischen, Kräuterzweige dazugeben und alles quer in die Mitte der Putenoberkeule geben. Knoblauchstifte in die Füllung mischen. Putenoberkeule zusammenrollen und mit dem Küchengarn zusammenbinden.

Backofen auf 200 °C Umluft erhitzen.

Butter in einem Bräter erhitzen. Mehl dazugeben und unter ständigem Rühren braun anbraten. Fond dazugeben, aufkochen lassen und alles verrühren.

Gefüllte Putenoberkeule mit der Überlappungsstelle nach unten in den Bräter und diesen auf mittlerer Ebene zugedeckt in den Backofen geben. Wenn alles die Temperatur des Backofens angenommen hat und die Sauce köchelt, Temperatur auf 180 °C Umluft herunterdrehen und Putenoberkeule ab da 30 Minuten garen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Bräter aus dem Backofen herausnehmen. Putenoberkeule auf ein Schneidebrett geben, Küchengarn entfernen und Putenoberkeule quer in zwei Teile schneiden. Man kann nun die Kräuterzweige entfernen, dann zerfallen aber die Putenoberkeulenstücke mit der Füllung etwas. Am besten richtet man die Putenoberkeulenstücke mit der Anschnittseite nach unten und der nach oben ragenden Gemüsestifte-Füllung auf jeweils einem Teller an und entfernt die Kräuterzweige beim Essen.

Pasta zu den Putenoberkeulenstücken geben. Sauce abschmecken, über die Pasta geben und alles servieren.

Eierspätzle-Zwiebel-Speck-Eier-Pfanne



Sehr leckeres Gericht

Heute musste es schnell gehen. Ich hatte nicht viel Zeit, ein

aufwändiges Gericht zuzubereiten.

Also habe ich aus sieben einfachen Zutaten ein leckeres Pfannengericht zubereitet.

Ich verwende frische Eierspätzle, dann Speckstreifen und Zwiebeln und Knoblauch. Eine grüne Jalapeño sorgt für etwas Schärfe. Dazu kommen einige Eier.

Garniert wird das Ganze mit gehobeltem Parmesan. Ich habe jedoch vergessen, diesen vor dem anschließenden Fotografieren über dem Gericht zu verteilen.

Das ergibt ein sehr schnell zubereitetes, einfaches und sehr schmackhaftes Gericht. Und gegessen wird das Ganze natürlich wie immer aus der Pfanne.

Und ja, sehr viel länger hätte der Name für das Rezept nicht werden dürfen.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g frische Eierspätzle
- 120 g durchwachsener Bauchspeck
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 grüne Jalapeño
- 4 Eier
- gehobelter Parmesan
- Salz
- weißer Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel halbieren, dann in Streifen schneiden. Knoblauchzehen in kurze Stifte schneiden. Jalapeño putzen und in Ringe schneiden. Speck in kurze Streifen schneiden.

Pfanne ohne Fett auf der Herdplatte erhitzen und Speck darin anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Jalapeño dazugeben und mit anbraten. Wenn das aus dem Speck ausgetretene Fett nicht ausreicht, etwas Olivenöl dazugeben.

Eierspätzle dazugeben und mit anbraten. Eier aufschlagen, darüber geben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles einige Minuten kräftig anbraten.

Frisch gehobelten Parmesan darüber geben und in der Pfanne servieren.

Hähnchenbrust in Sugo auf Fettuccine



Einfach zuzubereiten, aber sehr schmackhaft

Diesmal ein einfaches Gericht. Mit in kurze Streifen

geschnittener Hähnchenbrust. Etwas Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel.

Bei der Sauce habe ich es mir einfach gemacht. Ich habe von dem vor kurzem zubereiteten Tomatensugo verwendet. Und dazu eine Frischkäsezubereitung mit Paprika und Chili.

Der Saft einer Zitrone sorgt für etwas Säure.

Für bessere Essbarkeit und Gabelfreundlichkeit des Gerichts habe ich die langen Fettuccine vor dem Garen gedrittelt.

Mein Rat: Die Sauce verträgt ein kräftiges Würzen mit Salz und Pfeffer.

Dazu passt ein wenig frisch geriebener Parmesan.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Hähnchenbrust (etwa 175 g)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 EL [Tomatensugo](#)
- 150 g Frischkäsezubereitung (Paprika und Chili)
- 1 Zitrone (Saft)
- Salz
- weißer Pfeffer
- 300 g Fettuccine
- Parmesan
- Gewürz-Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Hähnchenbrust in 2–3 cm lange, schmale Streifen schneiden. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und ebenfalls kleinschneiden.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel kurz darin andünsten. Hähnchenbrust hinzugeben und mit anbraten. Tomatensugo dazugeben. Frischkäsezubereitung ebenfalls hinzugeben. Dann Zitronensaft. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Verrühren und etwas köcheln lassen.

Pasta in zwei tiefe Nudelteller geben und Hähnchenbrust mit der Sauce darüber verteilen. Mit etwas frisch geriebenem Parmesan garnieren.

Hähnchenmägen - Champignon - Ragout in Bier-Sauce mit Linguine



Die Sauce ist schon wieder versickert

Hähnchenmägen eignen sich sehr gut zum Schmoren in einem Gulasch oder Ragout. Ich verwende sie diesmal zusammen mit Champignons für ein Ragout. Dazu kommen noch Zwiebeln und Knoblauch.

Ich brate einfach alles zusammen in heißem Öl an. Abgelöscht wird mit einem halben Liter Exportbier. Ich hatte noch ein solches Bier übrig.

Da ich eine dunkle, schwere und kräftige Sauce will, verwende ich ganze Gewürze wie Sternanis, Kardamom, Gewürznelke, Piment, Szechuanpfeffer, Senfsaat und Lorbeerblätter in einem Gewürzsäckchen, das ich einfach in das Bier gebe. Dann das Ganze zugedeckt bei geringer Temperatur 1 $\frac{1}{2}$ Stunden köcheln lassen. Und um eine etwas sämigere Sauce zu erhalten, diese noch einige Zeit reduzieren.

Die Hähnchenmägen sind nach dieser Schmorzeit absolut butterweich.

Dazu gibt es Linguine als Beilage.

Zutaten für 1 Person:

- 175 g Hähnchenmägen
- 125 g braune Champignons
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 0,5 l Exportbier
- $\frac{1}{2}$ TL Senfsaat
- $\frac{1}{2}$ TL Szechuanpfefferkörner
- 6 Pimentkörner
- 1 Gewürznelke
- $\frac{1}{2}$ Sternanis
- 2 Kardamomkapseln
- 10 Lorbeerblätter
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 125 g Linguine

▪ Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 2 Stdn.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Champignons in feine Streifen schneiden. Hähnchenmägen grob zerkleinern.

Gewürze in ein Gewürzsäckchen geben.

Öl in einem Topf erhitzen. Hähnchenmägen, Pilze und Gemüse hineingeben und einige Minuten anbraten, bis sich etwas Flüssigkeit gebildet hat. Mit Bier ablöschen. Gewürzsäckchen dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 $\frac{1}{2}$ Stunden köcheln lassen. Dann die Sauce unzugedeckt auf etwa ein Viertel der Flüssigkeit reduzieren.

Kurz vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Gewürzsäckchen herausnehmen. Sauce abschmecken.

Pasta in einen tiefen Nudelteller geben und großzügig Ragout und Sauce darüber verteilen.

Tangliolini mit Sardellen-Tomaten-Sauce



Würziges Gericht

Neulich habe ich diese interessanten Tangliolini gekauft. Sie sind mit Tomaten, Spinat und Mangold hergestellt. Aus diesem Grund sind sie zum Teil farbig.

Ich bereite eine würzige Sauce dazu zu. Dazu verwende ich stückige Tomaten. Und eingelegte Sardellenfilets für Würze. Die Sardellen flambiere ich mit Whiskey. Dazu kommen grob zerkleinerter Knoblauch, kleingeschnittene Schalotte und in Ringe geschnittene Lauchzwiebel.

Ich würze das Ganze sehr kräftig mit Bockshornkleesamen, Garam Masala und Kreuzkümmel.

Und für etwas Farbe sorgt kleingeschnittene Petersilie.

Das Ganze ergibt ein sehr schmackhaftes, würziges Pastagericht.

Zutaten:

- 250 g Tangliolini
- 240 g stückige Tomaten (Dose)

- 75 g Sardellenfilets (Glas)
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 4 cl Bourbon-Whiskey
- $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Bockshornkleesamen
- $\frac{1}{2}$ TL Garam Masala
- $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Schalotte kleinschneiden, Knoblauch grob zerkleinern. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Sardellenfilets grob zerkleinern. Petersilie kleinwiegen.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Sardellenfilets darin kurz anbraten. Mit Whiskey ablöschen und flambieren. Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel dazugeben und kurz mitgaren. Tomatenstücke dazugeben. Bockshornkleesamen, Garam Masala und Kreuzkümmel dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Abschmecken. Petersilie untermischen.

Pasta in einen tiefen Nudelteller geben und Sauce darüber verteilen.

Tortellini-Speck-Gemüse-Pfanne



Leckerer Pfannengericht

Diesmal sollte es schnell gehen. Und ich konnte auch die Tortellini gut verwerten.

Ich verwende frische Tortellini mit einer Tomate-Mozzarella-Füllung. Man kann natürlich jede andere Sorte von Tortellini mit einer anderen Füllung verwenden.

Zitronenschalen-Abrieb sorgt für Fruchtigkeit. Thai-Curry für Würze und Aroma. Und ein wenig Weißwein für ein kleines Sößchen.

Gegessen wird das Gericht natürlich einfach direkt aus der Pfanne.

Zutaten:

- 400 g frische Tortellini (Tomate-Mozzarella)

- 2 l Gemüsefond
- 100 g durchwachsener Bauchspeck
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 4 braune Champignons
- ein Stück Zucchini
- 1 Schale Fenchel
- 1/2 Bio-Zitrone (Schale)
- trockener Weißwein
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 2 TL Thai-Curry
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5–6 Min.

Fond in einem Topf erhitzen und Tortellini darin nach Anleitung garen. Mit dem Schaumlöffel herausheben, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Champignons halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Zucchini und Fenchel jeweils putzen und in grobe Stücke schneiden. Speck in feine Streifen schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Speck darin anbraten. Gemüse dazugeben und ebenfalls kurz mitanbraten. Tortellini hinzugeben und auch kurz anbraten. Zitrone auf einer Küchenreibe fein abreiben und dazugeben. Thai-Curry dazugeben. Einen Schuss Weißwein hineingeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen.

In der Pfanne servieren.

Gulasch in süß-scharfer Sauce mit Maccaroni



Pasta mit Gulasch und viel schmackhafter Sauce

Das Gulasch wie gewohnt mit gleichen Anteilen Fleisch und Zwiebeln, diesmal etwas feiner mit Schalotten. Und natürlich einer Garzeit von 1 Stunde.

Eine orange Peperoni und eine grüne Jalapenö sorgen für Schärfe und auch Farbe.

Ich hatte noch etwas Whiskey-Rhabarber-Sirup von der Zubereitung der Rhabarbertarte übrig, den ich hier verwende. Er ist auch einfach zuzubereiten. Rhabarber schälen, kleinschneiden und in einem Topf in Butter andünsten. Mit Whiskey ablöschen, flambieren und zugedeckt einige Minuten köcheln lassen. Rhabarber mit dem Schaumlöffel herausheben und für Kuchen, Tarte oder Torte aufbewahren. Und den Whiskey-Rhabarber-Sirup für das Gulasch verwenden.

Zutaten für 2 Personen:

- 200 g Gulasch
- 250 g Maccaroni
- 200 g Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 orange Peperoni
- 1 grüne Jalapenö
- 6 cl Bourbon-Whiskey
- 50 ml Whiskey-Rhabarber-Sirup
- 300 ml Pfirsichsaft
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Gewürzöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen. Lauchzwiebel, Peperoni und Jalapenö putzen. Gemüse in Ringe bzw. Scheiben schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Gulasch und Gemüse darin einige Minuten kräftig anbraten. Mit Whiskey ablöschen und flambieren. Whiskey-Rhabarber-Sirup und Pfirsichsaft dazugeben. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Sauce mit Salz und wenig Pfeffer würzen und abschmecken.

Maccaroni in zwei tiefe Nudelteller geben und Gulasch mit Sauce darüber verteilen.

Täschle mit Gemüse-Parmesan-Sauce



Pasta mit schmackhafter, leicht scharfer und fruchtiger Sauce

Qualität ist das Wichtigste beim Kochen und Backen. Aber auch im Supermarkt oder Discounter findet man Produkte von guter Qualität. Ich kaufe bei meinem Discounter z.B. Küchenkräuter. Sie sind aus einer Gärtnerei aus der regionalen Umgebung, werden im biologischen Landbau herangezogen und haben eine sehr gute Qualität. Und der Preis ist auch in Ordnung. Auch der Parmigiano Reggiano bei meinem Discounter hat eine gute Qualität. Zu einem recht niedrigen Preis. Ich verwende ihn bei der Zubereitung des Gerichts. Und auch die Schrippen. Der normale Bäcker hat meistens nur morgens frische Schrippen und schließt gegen 16 Uhr. Beim Discounter bekomme ich auch um 18 oder 19 Uhr noch frische Schrippen. Und diese haben eine gute Qualität. Zu einem günstigen Preis.

Als Konsument hat man die Macht, Bedingungen an die Qualität

der Produkte zu stellen, die Qualität zu prüfen und dann eine Entscheidung für oder gegen den Kauf zu treffen. Mit seiner Kaufentscheidung bestimmt der Konsument auch, welche Produkte die Industrie für ihn produziert.

Ich wollte ursprünglich eine Pesto zubereiten, aus grünen Bohnen und Paprika. Das Pesto wurde jedoch sehr flüssig. Ich hatte die Bohnen kurz gegart, weshalb sie recht feucht waren. Ich habe aus diesem Grund eine größere Menge Parmesan für mehr Bindung hinzugefügt. Die Zubereitung eignete sich aber doch eher als Sauce für Pasta.

Manche Bohnen sind in rohem Zustand gesundheitsgefährdend (Lektine). Mein Rat: Grüne Bohnen unbedingt vor der weiteren Zubereitung 4–5 Minuten in kochendem Wasser garen.

Die Sauce verträgt etwas Schärfe, weshalb ich eine rote Chilischote hinzugebe.

Zutaten:

- 250 g grüne Bohnen
- 1/2 rote Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chillischote
- 60 g Parmesan
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 125 g Täsche

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Minuten | Garzeit 10 Minuten

Bohnen putzen und in grobe Stücke schneiden. Paprika putzen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chilischote in Ringe schneiden. Alles in eine schmale, hohe Rührschüssel geben. Frisch geriebenen Parmesan dazugeben. Ebenfalls Olivenöl. Kräftig mit

Salz und Pfeffer würzen. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Sauce in einem kleinen Topf erhitzen. Pasta dazugeben und alles gut verrühren.

In einen tiefen Nudelteller geben, mit frisch geriebenem Parmesan garnieren und servieren.

Spätzle-Spargel-Speck-Pfanne



Farbenfroh

Heute soll es etwas schneller gehen mit einer Zubereitung, ich habe nicht viel Interesse, sehr lange zu kochen. Aber es soll dennoch etwas Frisches sein.

Also nehme ich frische Spätzle, grünen Spargel und Speck,

brate alles zusammen einige Minuten in der Pfanne in Butter an und würze einfach nur mit heller Sojasauce.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g frische Eierspätzle
- 5 Stangen grüner Spargel
- 60 g durchwachsener Bauchspeck
- 3 EL helle Sojasauce
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5–6 Min.

Spargel putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Speck in kleine Würfel schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Spargelstücke, Speck und Spätzle darin 5–6 Minuten bei hoher Temperatur anbraten. Mit Sojasauce würzen.

Aus einen Teller geben und servieren.

Pansen in Tomatensauce mit Penne Rigate



Würzige Sauce, Pansen mit Whiskey-Aroma und Pasta

Bei der Zubereitung von Pansen hatte ich schon des öfteren überlegt, ihn in einer Tomatensauce zuzubereiten. Aber da ich Pansen gern sehr scharf und kross in Butter angebraten mag, koche ich ihn nicht lange in der Tomatensauce mit. Ich bereite diese fast fertig zu, brate den Pansen parallel dazu kross an und flambiere ihn mit Whiskey. Dann gebe ich ihn kurz vor Ende der Garzeit der Sauce hinzu und erhitzen ihn nur noch.



Das Flambieren

Ich habe mir für die Sauce einige besonderen Gewürze überlegt. Beim Recherchieren in Rezepten stieß ich vor kurzem auf recht ungewohnte Gewürze für eine Tomatensauce wie Gewürznelke, Sternanis, Muskat und Ingwer.

Das Gericht ist herrlich aromatisch und geschmacklich rund. Die Sauce ist durch die Gewürznelken schön würzig. Zitronenschalen-Abrieb und Zitronensaft verleiht ihr etwas Frische. Und der Pansen ist schön knusprig, wird beim Erhitzen in der Sauce jedoch weich und hat ein herrliches Whiskey-Aroma. Das wird eines meiner bevorzugten Innereingerichte.

Zutaten für 1 Person:

- 300 g Pansen
- 3 l Gemüsefond
- 125 g Penne Rigate
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 200 ml stückige Tomaten (Dose)

- trockener Weißwein
- 8 cl Whiskey
- 1 Bio-Zitrone
- 3 Gewürznelken
- 1 Stück Sternanis
- $\frac{1}{4}$ TL Muskat
- 1 TL Ingwer
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Petersilie
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 3 Std. 30 Min.

Fond in einem großen Topf erhitzen und Pansen darin 3 Stunden bei geringer Temperatur köcheln lassen. Herausnehmen, abkühlen lassen und in kurze, schmale Streifen schneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin andünsten. Gewürznelken und Sternanis in einen Mörser geben und fein mörsern. Nelken, Sternanis, Muskat und Ingwer zum Gemüse geben und einige Minuten mit anbraten. Mit einem Schuss trockenem Weißwein ablöschen. Tomaten dazugeben. Alles verrühren. Zitronenschale einer viertel Bio-Zitrone auf einer Küchenreibe abreiben und hinzugeben. Saft einer halben Zitrone ebenfalls dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen Butter in einer Pfanne erhitzen und Pansen darin 10 Minuten bei hoher Temperatur scharf anbraten. Whiskey hinzugeben und Pansen flambieren. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

10 Minuten vor Ende der Garzeit der Sauce Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pansen in die Sauce geben und einige Minuten darin erhitzen.

Sauce abschmecken.



Mit Petersilie garniert

Pasta in einen tiefen Nudelteller geben. Pansen mit Sauce darüber geben. Etwas kleingeschnittene Petersilie darüber verteilen.

Fettuccine mit Schinken-Sahne-Sauce



Pasta, Schinken, Zitronenschale und sehr viel Sauce

Dies sind natürlich ausdrücklich keine Spaghetti oder Pasta Carbonara. Denn diese werden nur mit Speck, Knoblauch und Eigelb zubereitet. Aber wenn man gekochten Schinken übrig hat und ihn nicht auf dem Brot essen möchte, bietet er sich an, dass man eine kleine, feine, schnell zubereitete Sauce mit italienischer Pasta von wirklich guter Qualität zubereitet.

Dies ist das ultimative „Ertränk’ die Nudel in der Sauce“-Gericht.

Gekochter Schinken, mit Schalotte und Knoblauch in Butter angedünstet.

Viel Sauce, bestehend aus trockenem Weißwein und Sahne.

Verfeinert mit Zitronenschale und Ingwer für Frische.

Und natürlich echte, italienische Pasta.

Zutaten für 1 Person:

- 125 g Fettuccine

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g gekochter Schinken
- $\frac{1}{4}$ Bio-Zitrone (Schale)
- trockener Weißwein
- 100 ml Sahne
- $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Ingwer
- Muskat
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 12 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Schale der Zitrone abschälen und ebenfalls kleinschneiden. Schinken in etwa 2 x 2 cm große Quadrate schneiden.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währendessen Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Schinken und Zitronenschale dazugeben, mit andünsten und etwas Flüssigkeit ziehen lassen. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Sahne hinzugeben. Ingwer dazugeben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Pasta in einen tiefen Nudelteller geben. Schinken mit der Sauce darüber verteilen und alles servieren.

Gebratener Pansen in

Weißweinsauce mit Fusilli



Lecker!

Endlich wieder ein Gericht mit Pansen. Eines meiner Lieblingsgerichte. Ich wollte schon seit längerem Pansen zubereiten. Aber an der Frischfleischtheke meines Supermarktes muss ich ihn vorbestellen. Der zweite Supermarkt hat ihn nur sporadisch. Und der dritte Supermarkt ist etwas weiter entfernt, ich fahre selten zu ihm. Aber gerade dort finde ich meistens eine Auswahl an leckeren Innereien.

Aber dieses Mal bin ich doch zu diesem Supermarkt gefahren. Und habe Innereien gekauft. Ich habe Pansen gekauft, Nieren, Lebern und zum Ausprobieren auch Schweineschwänze. Im Ganzen sollten es etwa 2 Kilogramm Innereien sein. Mein Oster-Wochenende wird ein Innereien-Wochenende.

Aber zurück zum Pansengericht. Der Pansen aus dem Supermarkt ist gereinigt und weiß. Und laut Angabe auf der Verpackung gebrüht. Ob er nun aber auch einige Stunden in Gemüsefond gekocht ist, wie man Pansen zuerst vor dem Kochen, Braten, im

Backofen Garen oder Frittieren zubereiten muss, erschließt sich mir nicht. Der Pansen kann auch nur gereinigt und kurz mit kochendem Wasser überbrüht worden sein. Also koche ich den Pansen zuerst 3–4 Stunden in Gemüsefond.

Dann wird er kleingeschnitten in Butter in der Pfanne sehr kross und knusprig gebraten. Wichtig danach, nur mit frisch gemahlenem Meersalz und schwarzem Pfeffer kräftig würzen.

Parallel dazu wird ein kleines Weißweinsößchen zubereitet. Aus Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel. Mit Weißwein und Gemüsefond.

Der krosse Pansen kommt direkt auf die Pasta. Darüber wird die Sauce verteilt. Abgerundet mit etwas frisch gehobeltem Parmesan.

Zutaten für 1 Person:

- 300 g Pansen
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 3 l Gemüsefond
- trockener Weißwein
- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
- 125 g Fusilli
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- weißer Pfeffer
- Parmesan
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 Std. | Garzeit 15 Min.

Gemüsefond in einem großen Topf erhitzen und Pansen darin bei geringer Temperatur zugedeckt 3 Stunden köcheln.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden.

Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten. Warmstellen.

Pansen aus dem Fond nehmen und in einem Küchensieb abtropfen und erkalten lassen. Gemüfefond aufbewahren. Pansen auf ein Arbeitsbrett geben und in 2–3 cm lange, schmale Streifen schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Pansen darin 5–6 Minuten bei hoher Temperatur sehr kross und knusprig anbraten. Danach mit frischem Meersalz aus der Mühle und schwarzem Pfeffer kräftig würzen.

Gleichzeitig Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Einen halben Schöpflöffel Gemüfefond dazugeben. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Etwas köcheln lassen und reduzieren. Zitronensaft dazugeben. Abschmecken.



Mit Parmesan garnieren

Pasta in einen tiefen Nudelteller geben. Pansen darüber

verteilen. Sauce darüber geben. Mit gehobeltem, zerkleinertem Parmesan garnieren und servieren.

Goldfliegen-Nudel-Pudding



Leckerer Pudding

Es gibt eine kleine Anekdote zu diesem Rezept. Ich beschreibe in meinem neu erschienenen Insekten-Kochbuch die schwierige Handhabung von Maden und Raupen. Einige Tage nach der Zubereitung der Pasta-Gemüse-Maden-Pfanne – just zum Erscheinen des Buchs – fliegen in meiner Küche plötzlich Goldfliegen herum. Dann fiel mir ein, woher sie kommen: Mir sind beim Vorbereiten der Maden für dieses Gericht einige Maden abgehauen. Es reicht völlig, wenn eine Made im Abflussrohr der Spüle verschwindet, sich an einer geeigneten Stelle festsetzt, verspinnt und verpuppt. Und voilà, hat man erwachsene Goldfliegen in der Wohnung.



So sieht es aus, wenn man Fliegen auf Eis legt

Ich wusste mir natürlich zu helfen. Goldfliegen sind im Gegensatz zu Stubenfliegen recht träge. Ich konnte alle Fliegen mit einem Glas oder sogar mit der Hand fangen. Sie kamen in den Tiefkühlschrank und werden nun als Zutat bei diesem Pudding verarbeitet. Nach den Larven sind nun eben die erwachsenen Tiere an der Reihe.

Ich dachte bei einem entsprechenden Gericht bei dieser geringen Menge an Fliegen erst an ein Dessert wie einen Pudding. Dann fiel mir ein, dass ich neulich ein Rezept für einen pikanten Pudding mit Nudeln gelesen hatte. Das bot sich somit an.

Der Pudding wird mit Nudeln, Speck, Goldfliegen und Béchamelsauce zubereitet und im Backofen gebacken. Die Fliegen brate ich zu diesem Zweck vorher in Butter in der Pfanne kross. Der Fliegenanteil ist natürlich im Vergleich zu Pasta und Speck verschwindend gering, sie liefern nur einen Beigeschmack. Serviert wird der Pudding mit geriebenem Parmesan.

Fazit: Man schmeckt die Goldfliegen fast nicht. Kaut man aber auf einer, schmeckt sie schön kross. Ich empfehle für eine weitere Zubereitung die 5-fache Menge an Goldfliegen zu verwenden.

Zutaten für 1 Person:

Für die Béchamelsauce:

- 20 g Butter
- 20 g Mehl
- 300 ml Milch
- Muskat
- Salz
- weißer Pfeffer

Für den Pudding:

- 125 g Maccaroni
- 60 g durchwachsener Bauchspeck
- 4 g Goldfliegen (etwa 60 Tiere)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Eier
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter
- Parmesan

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min. | Backzeit 60 Min.

Für die Béchamelsauce:

Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Mehl dazugeben und unter ständigem Rühren hellbraun anbraten. Milch dazugeben. Gut verrühren und aufkochen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Topf vom Herd nehmen.

Für den Pudding:

Goldfliegen für 10 Minuten zum Abtöten in den Tiefkühlschrank geben.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Speck in sehr kleine Würfel schneiden.

Fliegen aus dem Tiefkühlschrank nehmen. Butter in einer Pfanne erhitzen und Fliegen im Ganzen – mit Flügel und Beinen – einige Minuten bei mittlerer Temperatur kross anbraten. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Speck in die Pfanne geben und ebenfalls einige Minuten kross anbraten.

Eier aufschlagen und trennen. Eiweiße in eine hohe, schmale Rührschüssel geben. Eigelbe in eine Schüssel geben. Knoblauch, Speck, Fliegen und die Hälfte der Béchamelsauce in die Schüssel geben. Pasta dazugeben. Alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.



Puddingmasse vor dem Backen ...

Eiweiße mit dem Rührgerät zu Eischnee rühren. Eischnee unter die Pasta-Speck-Fliegen-Mischung heben.



... und nach dem Backen

Backofen auf 180 Grad Celsius Umluft erhitzen. Eine große Puddingform oder auch Schüssel einfetten. Pasta-Speck-Fliegen-Mischung hineingeben und mit einem Deckel oder auch Alufolie abdecken. Backreine etwa 1–2 cm hoch mit Wasser befüllen. Schüssel hineingeben und Reine auf mittlerer Ebene für 60 Minuten in den Backofen geben.



Mit Béchamelsauce und Parmesan

Kurz vor Ende der Backzeit restliche Béchamelsauce wieder erhitzen. Reine herausnehmen. Pudding auf einen großen Teller stürzen. Löst sich der Pudding nicht von der Schüssel, trennt man ihn mit einem scharfen Messer von der Schüsselwand und stürzt ihn dann. Béchamelsauce darüber geben. Mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen. Servieren.