

# Schweinebraten mit mediterranean Paprika- Kartoffel-Gemüse



Tranchierter Braten medium, Sößchen und Gemüse

Da ich den Schweinebraten mit Niedrigtemperatur zubereite, muss ich separat ein Sößchen dazu zubereiten. Ausnahmsweise würze ich den Braten auch nicht – weder vor noch nach dem Garen –, sondern würze die Sauce sehr stark. Diese kommt natürlich nur über den tranchierten Braten, nicht über das knusprige Gemüse.

Das Sößchen bereite ich mit Schalotte und Knoblauch zu. Dazu etwas Weißwein, Sahne und natürlich den beim Garen des Bratens kräftig ausgetretenen Fleischsaft. Dann einfach mit etwas Mehl andicken.

Der Schweinebraten gelingt hervorragend, er ist medium gegart und zart.

Beim Gemüse gebe ich viel Thymian und Rosmarin hinzu. Die Verwendung von etwas Minze verleiht dem Gemüse Frische.

### **Zutaten für 2 Personen:**

*Für das Fleisch:*

- 500 g Schweinebraten

*Für das Sößchen:*

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- 50 ml Sahne
- Fleischsaft
- 1 TL Mehl
- scharfes Rosenpaprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

*Für das Gemüse:*

- 2 große Kartoffeln
- 8 orange Mini-Paprika
- viele Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 3 Zweige Minze
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 2 Stdn.  
10 Min.

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

Währenddessen Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin 15–20 Minuten kochen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Dann pellen und in kleine Würfel schneiden. Paprika putzen und quer in Ringe schneiden. Kräuter auf einem Schneidebrett kleinwiegen.

Kurz vor Ende der Garzeit des Bratens Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Mit einem guten Schuss Weißwein ablöschen. Sahne dazugeben. Dann Fleischsaft des Bratens dazugeben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer sehr gut würzen. Mehl hinzugeben, mit dem Schneebesen verrühren und Sauce aufkochen lassen. Abschmecken und warmstellen.

Eine guten Klacks Butter in einer Pfanne erhitzen. Kartoffelwürfel darin einige Minuten kross anbraten. Es sollen sich schon Röstspuren bilden. Paprika dazugeben und einige weitere Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter dazugeben, unterheben und vermischen.

Braten auf ein Schneidebrett geben, tranchieren und jeweils 2–3 Scheiben auf einem Teller anrichten. Gemüse dazugeben. Die Sauce nur über den Braten geben. Alles servieren.

---

## **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.

---

# Panierter Schweinebauch mit Paprika und Champignons



Sehr lecker

Ich habe Schweinebauch schon in den unterschiedlichsten Varianten zubereitet. Schweinebauch kann man sehr vielseitig zubereiten. Aus diesem Grund gebe ich dem Schweinebauch nun eine eigene Kategorie. Heute hatte ich die Friteuse als Arbeitsgerät vom gestrigen Frittieren auf der Arbeitsfläche der Küchenzeile stehen. Und ich entschied mich, den Schweinebauch ebenfalls zu panieren und zu frittieren.

Dazu gibt es eine rote Paprika und einige Champignons, die ich der Einfachheit halber ebenfalls frittierte. Ich hatte noch kurz daran gedacht, Paprika und Champignons auch zu panieren, ließ den Gedanken jedoch fallen.

Die panierten Schweinebauchscheiben bekommen im 180 Grad

heißen Fett vier Minuten, Paprika und Champignons jeweils zwei Minuten. Das Frittieren der Champignons ist schwierig, denn sie schwimmen an der Oberfläche des Fetts. Also frittiert man sie eine Minute mit dem Champignonkopf nach oben und ebenfalls eine Minute mit dem Kopf nach unten.

Und wer jetzt sagt, das Essen ist aber ein wenig fett, dem sage ich nur: ja. Schon allein wegen des fetten Schweinebauchs.

Optisch sieht der panierte Schweinebauch eigentlich aus wie panierte Schnitzel. Nur eben mit anderem Fleisch. Und sieht man vom Fleisch ganz ab, kann man auch sagen, es sind überdimensionierte (Fisch-)Stäbchen.

Etwa 450 g Schweinebauch – ohne Knochen – erscheint für eine Person ein wenig viel. Man kann auch die doppelte Menge des Gemüses zubereiten, alles einfach halbieren und eben für zwei Personen servieren.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 500 g Schweinebauch mit Knochen
- 1 roter Paprika
- 5 braune Champignons
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 3–4 EL Semmelbrösel
- Salz
- weißer Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Frittierzeit 12 Min.

Schwarte des Schweinebauchs abschneiden und wegwerfen. Knochen entfernen. Schweinebauch in 5–6 fingerdicke Scheiben schneiden. Auf ein Schneidebrett legen und jeweils auf beiden Seiten salzen und pfeffern.



Paprika putzen und grob zerkleinern.

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen.

Währenddessen auf jeweils einen kleinen Teller Mehl, Ei und Semmelbrösel geben. Ei verquirlen. Schweinebauchscheiben nacheinander mehlieren, durch das Ei ziehen und dann in den Semmelbröseln wenden. Auf das Schneidebrett legen.

Scheiben für vier Minuten in das siedende Fett geben. Vermutlich muss man die Scheiben aufgrund der Menge in zwei Gardurchgängen frittieren. Schneidebrett sauber wischen, ein Küchenpapier darauf legen, Schweinebauchscheiben darauf geben und abtropfen lassen. Warmstellen.

Zuerst Paprikastücke für zwei Minuten und dann Champignons für zwei Minuten in das siedende Fett geben. Küchenpapier auf ein zweites Schneidebrett legen, Paprika und Champignons darauf geben und abtropfen lassen.

Schweinebauchscheiben auf einen Teller geben und Paprika und Champignons dazu geben. Paprika und Champignons noch etwas salzen und pfeffern und alles servieren.

---

## **Hähnchenlebern mit Paprika in Hoision-Sauce und Reis**





## Lebern, Paprika und Sauce

Ich hatte überlegt, mit welcher Sauce ich die Hähnchenlebern zubereiten könnte. Ich dachte dabei an Hoisin-Sauce, obwohl diese traditionell eher für Entenbrust verwendet wird. Aber da ich auch Rezepte mit Garnelen mit Hoisin-Sauce fand, sollte man mit dieser Sauce auch gut Hähnchenlebern zubereiten können.

Diese würzig-süße Sauce wird aus Süßkartoffeln, Sojabohnen und Sesamsaat hergestellt. Mein Rat: Auch wenn dies eine fertige Sauce ist, dennoch das Gericht nach dem Pfannenrühren kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Eine rote Jalapeño sorgt für etwas Schärfe.

Die Hähnchenlebern sind sehr zart, da sie nur kurz pfannengerührt werden.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 175 g Hähnchenlebern
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen

- 1 rote Jalapeño
- 1 rote Paprika
- 2 EL Hoisin-Sauce
- $\frac{1}{2}$  Tasse Wasser
- 1 Tasse Reis
- Öl

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

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Jalapeño putzen und in Ringe schneiden. Paprika putzen und in grobe Stücke schneiden. Lebern vom Fett befreien und grob zerkleinern.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Öl in einem Wok erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Jalapeño hineingeben und kurz pfannenrühren. Paprika dazugeben und einige Minuten pfannenrühren. Dann Lebern dazugeben und nur noch kurz pfannenrühren. Hoisin-Sauce dazugeben und verrühren. Wasser dazugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Reis in eine Schale geben. Lebern, Paprika und Sauce darüber geben und servieren.

---

## Semmelknödel



Das Ergebnis, insgesamt 5x2 Knödel

Dieser Begriff passt dieses Mal für die zubereiteten Knödel. Semmelknödel werden normalerweise aus grob zerkleinerten und in Milch eingeweichten Semmeln – in Norddeutschland sind dies Schrippen – zubereitet. Ich habe ja vor einigen Tagen Semmelbrösel aus getrockneten Schrippen hergestellt. Dies ist ja nichts anderes als Paniermehl, das zum Panieren verwendet wird. Ich zweckentfremde die Semmelbrösel diesmal etwas und bereite aus diesen Semmelknödel zu. Es werden somit keine Semmelknödel aus grob zerkleinerten Semmeln, also eher „grobe“ Knödel, sondern eben Semmelknödel aus den geriebenen Semmeln, und damit eher „feine“ Knödel.

Ich habe die Knödelzubereitung stark variiert und mir überlegt, welche weiteren Zutaten ich für die Knödel verwenden kann. Ich habe auf diese Weise Chili-, Paprika-, Pilz-, Salami- und Schinken-Knödel zubereitet. Aus der Knödelmasse jeweils zwei davon.

Wie immer bei der Knödelzubereitung gebe ich den Rat, vor dem Garen im siedenden Gemüsefond einen Testknödel in den Fond zu geben, um zu sehen, ob die Knödelmasse genügend Bindung und

Stabilität hat. Zerfällt der Knödel in die Knödelmasse, bessert man bei der Knödelmasse mit ein bis zwei Eiern für Bindung und etwas Semmelbröseln für Stabilität nach. Aber bei diesem Rezept dürfte dies nicht notwendig sein.

### **Zutaten für 10 Knödel:**

- 370 g Semmelbrösel
- 250 ml Milch
- 5 Eier
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 l Gemüsefond
- 1 TL Salz
- $\frac{1}{4}$  TL weißer Pfeffer
- $\frac{1}{4}$  TL Muskat
- Butter

### *Für die Knödelvariationen:*

- 1 orange Peperoni
- $\frac{1}{4}$  rote Paprika
- 1 brauner Champignon
- 2 Scheiben Salami
- 1 Scheibe roher Schinken

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 40 Min. | Garzeit je Portion Knödel 30 Min.

Semmelbrösel in eine Schüssel geben. Milch dazugeben, verrühren und Semmelbrösel etwa 10 Minuten quellen lassen.

Währenddessen Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin einige Minuten andünsten. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen und zu den Semmelbröseln geben. Eier ebenfalls dazugeben. Salz, Pfeffer und Muskat dazugeben. Knödelmasse gut verrühren. Rohe Knödelmasse abschmecken.

Peperoni, Paprika, Champignon, Salami und Schinken jeweils sehr klein schneiden und jeweils in eine Schale geben.

Fond in einem großen Topf erhitzen.

Jeweils ein Fünftel der Knödelmasse in eine Schüssel geben und jeweils eine der Zutaten Peperoni, Paprika, Champignon, Salami und Schinken dazugeben. Gut verrühren. Mit feuchten Händen jeweils zwei Knödel formen und in den nur noch siedenden Fond geben. Zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen. Knödel in etwa zwei Garvorgängen zubereiten.

Knödel mit dem Schaumlöffel aus dem Fond heben, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Portionsweise je nach Knödelvariation in fünf Gefrierbeuteln einfrieren.

---

## Garnele n - Gemüse - Pfanne



Sehr lecker, mit einer schmackhaften Sauce

Diesmal ein einfaches, schnell zuzubereitendes Pfannengericht. Es benötigt wegen der vielen Gemüsesorten auch keine Beilage.

Das Ganze wird mit einer hellen Sauce aus trockenem Weißwein, etwas Zitronensaft und Sahne zubereitet.

Kleingeschnittene Petersilie neben grünen Bohnen und roter Paprika gibt dem Gericht ein wenig Farbe. Und der frisch geriebene Parmesan rundet alles ab.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 100 g Riesengarnelenschwänze
- $\frac{1}{4}$  Kohlrabi
- 3 grüne Bohnen
- $\frac{1}{2}$  rote Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- 50 ml Sahne
- $\frac{1}{4}$  Zitrone (Saft)
- $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie
- Salz
- weißer Pfeffer
- Parmesan
- Butter

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

Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Schalotte in Ringe schneiden, Knoblauch grob zerkleinern. Restliches Gemüse putzen und ebenfalls grob zerkleinern. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und zuerst Bohnen einige Minuten darin anbraten. Restliches Gemüse und Garnelen hinzugeben und noch einige Minuten anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Zitronensaft hinzugeben und Sahne. Alles vermischen. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen und



abschmecken. Etwas köcheln lassen. Petersilie untermischen.



Farbenfrohes Gericht

Garnelen-Gemüse-Mischung auf einen Teller geben und mit frisch geriebenem Parmesan garnieren.

---

## **Leber mit Gemüse asiatisch**





Sehr schmackhaft, mit leckerer Sauce

Diese Zubereitung ist etwas ungewöhnlich für mich. Denn ich verwende weder Zwiebel noch Schalotte oder Knoblauch. Aber ich wollte die Rinderleber einfach mit den gewählten Gemüsesorten Fenchel, Paprika und Lauch zur Geltung kommen lassen. Mit zusätzlich einigen Mu-Err-Pilzen.

Ich habe eine schmackhafte asiatische Sauce dazu zubereitet. Mit dunkler Sojasauce, Sambal Badjak und Chilipaste mit Sojabohnenöl.

Und wie immer bei einer asiatischen Zubereitung benötigt das Gericht nur kurze Vorbereitungszeit zum Zuschneiden von Leber und Gemüse. Und im Wok ist das Gericht sehr schnell gegart.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 140 g Rinderleber
- 1 große Fenchelschale
- $\frac{1}{2}$  rote Paprika
- 1 kleine Stange Lauch
- 1 rote Chilischote

- 5 g getrocknete Mu-Err-Pilze
- 1 TL dunkle Sojasauce
- 1 TL Sambal Badjak
- 2 TL Chilipaste mit Sojabohnenöl
- trockener Weißwein
- 1 Tasse Reis
- Salz
- Öl

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

Mu-Err-Pilze in einer Schale mit Wasser einweichen.

Gemüse putzen und in grobe Stücke schneiden. Chilischote putzen und in Ringe schneiden. Leber in grobe Stücke zerkleinern.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Öl in einem Wok erhitzen. Mu-Err-Pilze aus dem Einweichwasser herausnehmen. Leber, Gemüse, Chili und Pilze in den Wok geben und einige Minuten pfannenrühren. Sojasauce, Sambal Badjak und Chilipaste dazugeben. Einen Schuss Weißwein dazugeben. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Mit Salz würzen und abschmecken.

Reis in eine Schale geben und Leber mit Gemüse und Sauce darüber geben.

---

## Hähnchenbrust mit Paprika-Zitrone-Gemüse



Schmackhaft, mit fruchtig-saurem-scharfem Geschmack

Diesmal eine Hühnerbrust im Ganzen in der Pfanne gebraten. Dazu ein Gemüse aus Paprika und Zitrone.

Ich wollte eigentlich eine Zitronensauce zum Paprikagemüse zubereiten. Da ich Bio-Zitronen vorrätig hatte, dachte ich mir, dass ich doch Zitrone in kleine Scheiben geschnitten auch mit dem Gemüse anbraten und somit hinzugeben kann. Man isst ja auch Zitrone in kandierter Form als Zitronat in Kuchen und Gebäck in der Weihnachtszeit.

Für das Gemüse brate ich noch Schalotte und Knoblauch an. Eine rote Chilischote liefert Schärfe. Da ich Zitrone als Gemüse verwende, kommt der Saft nur von einer halben Zitrone in das Gemüse, das ist ausreichend Säure. Allerdings kommt doch noch etwas Weißwein für mehr Flüssigkeit hinzu. Wichtig ist eine Prise Zucker. Und für Geschmack und Farbe wird noch grob zerkleinerte, frische Petersilie unter das Gemüse gehoben.

#### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Hähnchenbrust

- $\frac{1}{2}$  rote Paprika
- $\frac{1}{2}$  Bio-Zitrone
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- $\frac{1}{2}$  Zitrone (Saft)
- trockener Weißwein
- Zucker
- edelsüßes Paprikapulver
- gemahlener Koriander
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- weißer Pfeffer
- etwas Petersilie
- Olivenöl

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

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und quer in Ringe bzw. Scheiben schneiden. Chilischote in Ringe schneiden. Paprika putzen und grob zerkleinern. Halbe Zitrone längs vierteln und in Scheibchen schneiden.

Hähnchenbrust mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Chili darin einige Minuten andünsten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Zitronenscheiben in den Topf geben und einige Minuten andünsten. Paprika dazugeben und mit anbraten. Schalotte, Knoblauch und Chili wieder dazugeben. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Zitronensaft dazugeben. Mit Paprikapulver, Koriander, Salz, weißem Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 5 Minuten köcheln lassen. Petersilie grob zerkleinern.

Währenddessen Öl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchenbrust auf jeder Seite jeweils 4–5 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten, so dass die Hähnchenbrust à point gegart ist. Auf

ein Arbeitsbrett geben und in dicke Scheiben tranchieren. Auf einen Teller geben.

Petersilie unter das Gemüse mischen. Sauce abschmecken.



Hähnchen mit Gemüse

Gemüse zu der Hähnchenbrust auf den Teller geben und servieren.

---

## **Penne Rigate mit Paprika-Chili-Rahmsauce**





Nicht sehr fotogen, aber sehr schmackhaft

Wieder ein einfaches, schnell zuzubereitendes Gericht, das aber sehr schmackhaft ist. Ich verwende für die Sauce eine Frischkäse-Zubereitung mit Paprika und Chili. Für etwas mehr Flüssigkeit kommt etwas trockener Weißwein hinzu. Und zwei rote Chilischoten sorgen für etwas zusätzliche Schärfe. Gewürzt wird die Sauce mit Salz, weißem Pfeffer und viel süßem Paprikapulver.

Dazu gibt es gemischte Penne Rigate. Einmal normale Pasta, die andere Hälfte Vollkorn-Pasta. Da sie beide etwa die gleiche Gardauer haben, habe ich sie auch zusammen gekocht.

#### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Chilischoten
- trockener Weißwein
- 150 g Frischkäse (Paprika, Chili)
- süßes Paprikapulver
- Salz

- weißer Pfeffer
- Butter
  
- normale Penne Rigate
- Vollkorn-Penne-Rigate

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chilischoten in Ringe schneiden.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili darin kurz andünsten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Frischkäse hinzugeben. Alles verrühren. Mit viel Paprikapulver und Salz und Pfeffer würzen. Etwas köcheln lassen.

Pasta in einen tiefen Nudelteller geben und Sauce darüber verteilen.

---

**Paprika-Wurzel-Gemüse in  
Rosmarin-Kapern-Sauce mit  
Reis**





### Gemüse mit Rosmarin und Kapern und Reis

Diesmal ein veganes Gericht. Dafür habe ich dann sogar die Butter weggelassen und Margarine verwendet. Denn ursprünglich wollte ich eine Butter-Sauce mit Rosmarin und Kapern zubereiten. Nun fällt der Begriff „Butter“ im Namen des Gerichts eben weg.

Als Gemüse habe ich Paprika und Wurzel verwendet, letzteres vor der Zubereitung kurz blanchiert. Die Sauce bereite ich aus viel Margarine, Weißweinessig und Weißwein zu. Dazu Rosmarin, die ganzen Blättchen, nicht zerkleinert, und eingelegte Kapern aus dem Glas. Gewürzt mit Salz und weißem Pfeffer ergibt dies eine leicht saure, aber schmackhafte Sauce.

### Zutaten für 1 Person:

- $\frac{1}{2}$  rote Paprika
- 1 Wurzel
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 TL Kapern (Glas)
- 3 Zweige Rosmarin

- 1 EL Weißweinessig
  - 100 ml trockener Weißwein
  - Salz
  - weißer Pfeffer
  - Margarine
- 
- 1 Tasse Parboiled-Reis

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

Wurzel schälen und in feine, 2–3 cm lange Streifen schneiden. Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und Wurzelstreifen darin einige Minuten blanchieren.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel in grobe Stücke schneiden, Knoblauch klein schneiden. Paprika in grobe Stücke schneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen, im Ganzen lassen.

Reis in einen Topf geben, 1  $\frac{1}{2}$  Tassen Wasser dazu und salzen. Auf dem Herd zum Kochen bringen, dann Herdplatte ausschalten und Reis zugedeckt 10–12 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen viel Margarine in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Paprika und Wurzel dazugeben. Rosmarin und Kapern ebenfalls dazugeben. Etwas köcheln lassen. Weißweinessig und Weißwein dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Leckerer Gemüse in leicht saurer Sauce

Reis in einen tiefen Teller geben, Gemüse mit Sauce darüber verteilen und servieren.

---

## **Hackfleisch-Mehlwürmer- Paprika in Rotweinsauce mit Gemelli**



Im tiefen Pastateller angerichtet

Mehlwürmer brät man am besten in Butter in der Pfanne kross und knusprig an, so schmecken sie am besten. Ich hatte noch welche im Tiefkühlschrank. Ich habe sie zusammen mit Hackfleisch, das ja von der Form her ähnlich aussieht, und etwas Paprika zubereitet. In einer Sauce aus Rotwein und Gemüsefond. Eine rote Chilischote sorgt für leichte Schärfe. Frischer Rosmarin für etwas Aroma. Und Sahne bindet die Sauce etwas. Die Mehlwürmer werden natürlich – vorher kross angebraten – erst kurz vor Ende der Garzeit unter die Sauce gegeben, damit sie schön knusprig bleiben. Sie geben dem Gericht dann ein leicht nussiges Aroma. Dazu gibt es Gemelli als Beilage.

#### **Zutaten für 2 Personen:**

- 250 g Hackfleisch
- 35 g Mehlwürmer
- $\frac{1}{2}$  rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote

- 1 TL Tomatenmark
- 200 ml trockener Rotwein
- 200 ml Gemüsefond
- 75 ml Sahne
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
  
- Gemelli

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 40 Min.

Tiefgefrorene Mehlwürmer auftauen oder lebende Mehlwürmer für 30–60 Minuten zum Abtöten in den Tiefkühlschrank geben.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chilischote in Ringe schneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen. Paprika putzen und in kleine Stücke schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Mehlwürmer darin einige Minuten kross anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Hackfleisch dazugeben und mit anbraten. Tomatenmark dazugeben und ebenfalls kurz mit anbraten. Mit Rotwein ablöschen. Fond und Sahne dazugeben. Paprika, Chili und Rosmarin hinzugeben. Alles verrühren und unzugedeckt 20–30 Minuten bei mittlerer Temperatur auf etwa die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren.

Währenddessen Pasta nach Anleitung zubereiten.

Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Mehlwürmer dazugeben und kurz erhitzen.





Leckeres Hackfleisch, Mehlwürmer und Paprika mit Sauce und Pasta

Pasta in zwei tiefe Pastateller geben und Hackfleisch-Mehlwürmer-Paprika-Mischung mit viel Sauce darüber geben.

---

## **Pochiertes Kabeljaufilet mit Paprikareis in Fischsauce**



## Fisch mit Paprikareis und einem leckeren Sößchen

Das Kabeljaufilet habe ich 10 Minuten in selbst gemachtem Fischfond pochert. Währenddessen Reis zubereiten und mit angedünstetem, kleingeschnittenem Paprika vermischen und anrichten. Und mit Zwiebel und Knoblauch und trockenem Weißwein, etwas von dem Fischfond zum Pochieren und Sahne ein kleines Fischesößchen gezaubert.

### Zutaten für 1 Person:

- 1 Kabeljaufilet (300 g)
- $\frac{1}{2}$  rote Paprika
- $\frac{1}{2}$  Tasse Parboiledreis
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 ml [Fischfond](#)
- trockener Weißwein
- 2 EL Sahne
- süßes Paprikapulver
- weißer Pfeffer
- Salz
- Butter



**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Reis in einen kleinen Topf geben, 1  $\frac{1}{2}$  Tassen Wasser dazugeben, salzen und das Wasser zum Kochen bringen. Herdplatte abschalten und Reis im nur noch siedenden Wasser zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Paprika sehr klein schneiden.

Fischfond in einem großen Topf zum Kochen bringen, Kabeljaufilet vorsichtig hineinlegen, Herdplatte abschalten und das Filet 10 Minuten im nur noch siedenden Fond zugedeckt pochieren.

Währenddessen Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Paprikawürfeln kurz darin andünsten. Reis hinzugeben, gut vermischen und mit Paprikapulver, Pfeffer und Salz würzen. Einen Eierring auf einen großen Teller stellen und den Paprikareis darin anrichten. Wenn die Menge etwas zu viel ist, eben ein kleines, kreisrundes Häufchen anrichten. Eierring um den Paprikareis stehen lassen. Warmstellen.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Diesen auf die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren. Einen großen Schöpflöffel des für das Pochieren verwendeten Fischfonds dazugeben. Sahne hinzugeben und die Sauce auf ein Drittel der Flüssigkeit reduzieren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Kabeljaufilet auf den Teller neben den Paprikareis geben. Fischsauce darüber verteilen, dabei den Eierring noch auf dem Teller belassen, sonst zerfällt ja beim Darübergerben der Sauce der rund angerichtete Reis. Eierring dann entfernen und Fisch mit Reis und Sauce servieren.

---

# Gemüse-Eintopf Suppenfleisch

mit



Sehr leckerer Eintopf mit Gemüse und Fleisch

Eigentlich sollte es ja ein Grüne-Bohnen-Kartoffel-Eintopf mit Suppenfleisch werden. Ich hatte noch grüne Bohnen im Kühlschrank, die unbedingt verwertet werden mussten. Deswegen plante ich diesen Eintopf. Aber heute schaute ich in den Kühlschrank und war doch etwas zu spät dran. Die grünen Bohnen waren verdorben. Also plante ich schnell um und verwendete anderes Gemüse für den Eintopf.

Ich habe Kartoffeln, Wurzeln und Paprika verwendet. Das Suppenfleisch habe ich in Gemüsefond zunächst 1 Stunde gekocht, um der Brühe noch mehr Geschmack zu geben. Danach wird es herausgehoben und mit Gabel und Messer klein zerrupft, damit – wie gestern bei der Schweinerilette – die

Fleischfasern erhalten bleiben. Und dann wieder in den Eintopf gegeben. Ich habe auch gleich noch einige Fleischknochen in der Brühe mitgegart, die der Brühe auch noch Würze und Geschmack geben. Kartoffeln und Gemüse habe ich erst 15 Minuten vor Ende der Garzeit zerkleinert hinzugegeben, damit sie noch knackig bleiben. Sie sollen zwar gegart sein, aber nicht über die ganze Garzeit hin zu weich gekocht werden. Der Eintopf hat nach dem Garen einen sehr kräftigen und würzigen Geschmack, er muss nicht nachgewürzt werden.

Zum Schluss kommt noch frische, kleingeschnittene Petersilie in den Eintopf.

### **Zutaten für 3 Personen:**

- 500 g Rindersuppenfleisch
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Lauchzwiebeln
- 2 große Kartoffeln
- 1 Wurzel
- $\frac{1}{2}$  rote Paprika
- ein Stück Ingwer
- 2 l Fleischfond
- 3 frische Lorbeerblätter
- $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie
- Butter

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

Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und in grobe Stücke schneiden. Butter in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebeln darin andünsten. Fond hinzugeben, dann das Fleisch. Wenn man noch einige Fleischknochen vorrätig hat, kann man diese auch dazugeben. Dann Ingwer und Lorbeerblätter hinzugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Währenddessen Kartoffeln und Wurzel schälen. Kartoffeln in grobe Stücke schneiden. Wurzel längs halbieren, dann quer in halbe Scheiben schneiden. Paprika putzen und auch in grobe Stücke schneiden. 15 Minuten vor Ende der Garzeit in den Eintopf geben. Petersilie kleinwiegen. Fleischknochen und Lorbeerblätter herausnehmen und wegwerfen. Suppenfleisch herausnehmen, auf ein Arbeitsbrett geben und mit Gabel und Messer in kleine Stücke zerrupfen. Dann das Fleisch wieder in den Eintopf geben. Petersilie hinzugeben und vermischen. Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken, aber die Brühe muss eigentlich nicht nachgewürzt werden.



Im tiefen Suppenteller serviert

Eintopf in tiefe Suppenteller geben und servieren.

---

# Wildlachs in Teriyaki-Sauce mit Reis



Zutaten bei der Zubereitung im Wok

Wildlachs asiatisch zubereitet. Mit Paprika, Zwiebel, Knoblauch, Chili und Ingwer. In einer Sauce aus japanischer Teriyaki-Sauce und Fischfond. Das Gericht ist sehr schnell zubereitet. Es hat eine Kochzeit von gerade einmal 5 Minuten. Für chinesische Gerichte, die im Wok zubereitet werden, werden die Zutaten normalerweise sehr klein und mundgerecht zugeschnitten und dann nur ganz kurz gegart und pfannengerührt. Sie sind dann noch sehr knackig. Das Gericht ist aber mit zwei Chilischoten wirklich nur für Personen, die gerne sehr scharf essen.

Dieses Mal hat es mein Wok sogar während der Zubereitung in mein Mini-Fotostudio in der Küche geschafft, so dass ich kein schnelles Foto mit Blitz machte, das doch immer schlecht ausgeleuchtet ist und starke Lichtunterschiede hat. Sondern ein besser ausgeleuchtetes Foto, mit Zusatzleuchten und Stativ

aufgenommen.

Der Wok ist übrigens ein sehr preiswerter Wok aus Metall, nicht aus Stahl, Edelstahl oder Gusseisen. Er ist auch nicht beschichtet. Und er setzt daher im Laufe der Zeit auch manchmal Rost an, was aber nicht gesundheitsschädlich ist, oder bildet sonstige Flecken. Deswegen ist er optisch nicht das schönste Küchengerät. Aber er hat schließlich schon wirklich sehr viele Jahre auf dem Buckel, er ist funktionell und zweckmäßig und darf deswegen so aussehen.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 125 g Wildlachs
- $\frac{1}{2}$  rote Paprika
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 rote Chilischoten
- ein Stück Ingwer
- 2 EL Teriyaki-Sauce
- 8 EL Fischfond
- aromatisiertes Öl (Kräuter, Knoblauch, Chili)
  
- Reis

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Paprika putzen und in Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Zwiebel in grobe Stücke schneiden, Knoblauch kleinschneiden und Ingwer längs halbieren, dann quer in halbe Scheiben schneiden. Chilischoten in Ringe schneiden. Lachs in etwa 2–3 lange dickere Streifen schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen. Gemüse hineingeben und einige Minuten anbraten und pfannenrühren. Lachs hinzugeben und ebenfalls mit anbraten. Teriyaki-Sauce hinzugeben, dann Fond. Aufkochen lassen und abschmecken.



Reis in eine Schale geben und Wildlachs-Gemüse-Gemisch mit Sauce darüber geben. Mit Stäbchen servieren.

---

## Pangasiusfilet mit Gemüse



Fisch, Gemüse und viel Sauce

Das Pangasiusfilet brate ich in Butter an. Das Sößchen bilde ich mit Weißwein und selbst zubereitetem Fischfond. Als Gemüse verwende ich Paprika, Zwiebel, Knoblauch, Chili und Champignons. Es empfiehlt sich eigentlich, frische Champignons zu verwenden. Ich hatte keine vorrätig, daher nahm ich solche aus der Dose.

### Zutaten für 1 Person:

- 1 Pangasiusfilet
- $\frac{1}{2}$  rote Paprika
- 170 g Champignons (Dose)

- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- trockener Weißwein
- 2 EL [Fischfond](#)
- viel Petersilie
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

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

Paprika, Zwiebel, Knoblauchzehen und Chili putzen, eventuell schälen und grob zerkleinern. Butter in einer Pfanne erhitzen und Paprika, Zwiebel, Knoblauch, Chili und Champignons darin bei mittlerer Temperatur 5–10 Minuten etwas anbraten. Salzen und Pfeffern. Petersilie kleinwiegen und unterheben. Herausnehmen und warmstellen.

Pangasiusfilet auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Butter in der gleichen Pfanne erhitzen und das Filet kurz auf beiden Seiten anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Fond dazugeben. Kurz köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse auf einen Teller geben. Fischfilet daneben geben und Sauce über beides verteilen.

---

## Hackfleisch-Pfanne



Lecker, einfach, schnell

Ein schnelles Abendessen. Hackfleisch zusammen mit Gemüse angebraten. Mit etwas Rotwein und Gemüsefond abgelöscht. Die Sauce fast vollständig reduziert. Dann Petersilie untergemischt. Und geriebenen Parmesan untergehoben. Dazu passen einfach 1–2 Schrippen. Schade nur, das ich die heute gekauften den Tag über schon gegessen hatte.

**Zutaten für 1 Person:**

- 250 g Hackfleisch
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$  gelbe Paprika
- 1 Tomate
- 2 Chilischoten
- trockener Rotwein
- 100 ml Gemüsefond
- viel frische Petersilie
- 30–40 g Parmesan
- Salz
- schwarzer Pfeffer

- Butter

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

Gemüse putzen, evtl. schälen und grob zerkleinern. Butter in einer Pfanne erhitzen und Hackfleisch und Gemüse darin anbraten. Salzen und pfeffern. Mit einem Schuss Rotwein ablöschen. Fond dazugeben. Sauce bei mittlerer Temperatur etwa 5–10 Minuten fast vollständig reduzieren. Petersilie kleinwiegen und am Ende der Garzeit unterheben. Parmesan über die Hackfleisch-Gemüse-Mischung reiben und untermischen. Auf einen Teller geben und servieren.