

Chicorée-Salat mit Schinken, Lauchzwiebeln und Kapern in einem Paprika-Zitrone- 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!

Chinakohl-Rouladen mit Kriitharaki in Paprika- Weißwein-Sauce



Mit einfacher Hackfleischfüllung

Zutaten für 2 Personen:

- 8 große Chinakohlblätter
- Chardonnay
- 2 TL Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Küchengarn

Für die Hackfleischfüllung:

- 250 g gemischtes Hackfleisch
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen

Zusätzlich:

- 2 Portionen Kritharaki

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 12 Min.



Mit würziger Sauce

Zubereitung:

Wasser in einem großen Topf erhitzen. Den Strunk der Chinakohlblätter abschneiden. Chinakohlblätter im nur noch siedenden Wasser 10 Minuten blanchieren. Herausnehmen.

Schalotten und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben. Hackfleisch dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut mit der Hand vermischen. Acht kleine Röllchen daraus formen.

Jeweils vier Chinakohlblätter senkrecht nebeneinander auf ein großes Arbeitsbrett geben. Jeweils ein Stück Küchengarn senkrecht unter jedem Chinakohlblatt hindurchziehen. Am Fuss eines Chinakohlblattes ein Hackfleischröllchen quer positionieren. Chinakohlblatt von unten her einrollen und mit dem Küchengarn fixieren. Mit den anderen Chinakohlblättern ebenso verfahren. Einen zweiten Durchgang mit den restlichen vier Chinakohlblättern durchführen.

Kritharaki in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 12 Minuten garen.

Parallel dazu Butter in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen und Rouladen auf allen Seiten kross anbraten. Mit einem großen Schluck Weißwein ablöschen. Paprikapulver dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 12 Minuten garen.

Rouladen herausnehmen, auf zwei Teller verteilen und das Küchengarn entfernen. Sauce abschmecken. Kritharaki auf die beiden Teller verteilen. Großzügig Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Vegane Bratwürste mit Paprika-Pastasotto



Mit veganen Bratwürsten

Zutaten für 2 Personen:

Für die Bratwürste:

- 8 vegane Bratwürste (Sojaproteinbasis)
- Rapsöl

Für das Pastasotto:

- 150 g Kritharaki (griechischer Nudelreis)
- 1 Schalotte
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 4 kleine, gelbe Paprikaschoten
- 500 ml Gemüsefond
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

- Zucker
- 50 ml Kokosnussmilch
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.



Schlotziges Pastasotto

Zubereitung:

Für das Pastasotto:

Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebeln putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. Ingwer schälen und auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale reiben. Paprikaschoten putzen und in kleine Würfel schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebeln andünsten. Ingwer ebenfalls hinzufügen und kurz mit andünsten. Nudelreis in den Topf dazugeben und ebenfalls kurz andünsten. Paprikawürfel hinzufügen und mit etwas Gemüsefond ablöschen. Nun nach und nach den Fond angießen und

verkochen lassen, dabei immer gut rühren. Nach 12 Minuten sind die Nudeln gar. Kokosnussmilch dazugeben, unterrühren und erhitzen. Mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und abschmecken.

Für die Bratwürste:

Parallel dazu eine große Portion Öl in einer Pfanne erhitzen und Bratwürste darin auf jeweils beiden Seiten 10 Minuten kross und knusprig braten.

Jeweils vier Bratwürste auf zwei Teller geben. Pastasotto dazu drapieren.

Servieren. Guten Appetit!

Pansenragout in Paprika- Sahne-Weißwein-Sauce mit Farfalle



Mit leckerem Pansen

Sie essen sicherlich von Zeit Zeit auch mal gern ein gutes Gulasch oder Ragout. Ich habe da einen Tipp für Sie. Verwenden Sie einmal statt Muskelfleisch einfach eine Innereie wie Pansen. Damit können Sie auch ein hervorragendes Ragout zubereiten. Das nach langer Schmorzeit sehr schlotzig, würzig und lecker gelingt.

Normalerweise muss man Pansen vor der eigentlichen Zubereitung einige Stunden in Gemüsebrühe vorbereiten. Erst dann können Sie ihn für die weitere Verwendung verwenden. Aber da Sie hier den Pansen mehrere Stunden in einer leckeren Sauce schmoren, kann man das wegfallen lassen, und Sie können den Pansen direkt so, wie Sie ihn vom Schlachter bekommen – natürlich gereinigt – verwenden.

Die Sauce wird aus Sahne, Weißwein und einigen Gewürzen gebildet. Und als Sättigungsbeilage gibt es leckere italienische Pasta.

Ein Rezept, das man durchaus einmal im Monat auf den

Speiseplan stellen kann. Denn es ist sehr lecker. Und lässt sich dann natürlich auch mit diversen anderen Sättigungsbeilagen, wie Reis, Kartoffeln, Hirse, Bulgur o.a. zubereiten.

Für 2 Personen:

- 400 g gereinigter und vorgegarter Pansen
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Kochsahne
- Soave
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 375 g Farfalle
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Schmorzeit 3 Stdn.



Mit Farfalle als Sättigungsbeilage

Pansen in grobe Stücke zerteilen und in eine Schüssel geben.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin kurz andünsten. Dann den Pansen dazugeben und mit anbraten.

Mit der Sahne und einem guten Schluck Wein ablöschen.

Paprika, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker dazugeben.

Alles gut vermischen und zugedeckt bei geringer Temperatur drei Stunden schmoren.

Kurz vor Ende der Garzeit Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Sauce abschmecken.

Pasta auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Das Ragout mit viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Spaghetti mit Paprika-Avocado-Pesto

Sie mögen gern Paprika? In den unterschiedlichsten Variationen? Dann sind Sie bei diesem Rezept genau richtig. Denn hier wird Paprika in drei Varianten verwendet. Einmal frisch als Gemüse, und zwar roter Spitzpaprika. Dann als Gewürz, nämlich edelsüßes Paprikapulver. Und schließlich, da es sich um ein Pesto für Pasta handelt, als Paprikabrottaufstrich, das dem Pesto seine Sämigkeit und Schlotzigkeit verleiht.



Würziges, paprikahaltiges Pesto

Dazu kommen noch einige Avocados, um das Pesto noch etwas gehaltvoller und stückiger zu machen. Etwas Crème fraîche für noch mehr Bindung und Schlotzigkeit. Und viel frisches Basilikum für einen frischen Kräutertouch.

Für 2 Personen:

- 2 rote Spitzpaprika
- 4 Avocado
- 300 g Paprikabrottaufstrich (2 Packungen à 150 g)
- 2 TL Crème fraîche
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 Topf frischer Basilikum
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Butter
- 375 g Spaghetti

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 7 Min.



Sämig und schlotzig

Spitzpaprikas putzen, längs halbieren und Kerngehäuse entfernen. In einer Küchenmaschine grob zerreiben, dabei auch den Saft in der Schale auffangen.

Avocados schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

Basilikum kleinwiegen.

Spaghetti in einem Topf mit leicht gesalzenem, kochendem Wasser 7 Minuten garen.

Parallel dazu Butter in einem Topf erhitzen und Spitzpaprika und Avocados darin andünsten. Brotaufstrich und Crème fraîche hinzugeben. Basilikum ebenfalls hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Pesto abschmecken.

Bei Bedarf – wenn Sie das Pesto ein wenig verlängern und mehr Flüssigkeit haben wollen – einige Esslöffel des Kochwassers der Spaghetti hinzugeben.

Kochwasser der Spaghetti abschütten. Spaghetti zum Pesto geben und alles gut miteinander vermischen.

Spaghetti mit Pesto auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Herzhafter Strudel mit Tofu, Feta, Tomate und Reis



Mit herzhafter Füllung

Mögen Sie Strudel? Diese gefüllten, gebacken Gebäckteile aus dem Backofen, die man sowohl herzhaft und pikant als auch süß zubereiten kann? Süß sind Sie Ihnen sicherlich bekannt, mit Obstbelägen jeglicher Art. Aber man kann sie auch herzhaft zubereiten, mit Zutaten, die man sonst für eine Gulaschssauce,

ein Pesto oder eine ähnliche Zubereitung verwendet.

Für diesen Strudel wird ein fertiger Teig, der eigentlich für eine Quiche oder Tarte gedacht ist, vom Discounter verwendet. Ich habe aus Versehen einen runden Teig gekauft, normalerweise eignet sich ein rechteckiger Teig besser für einen Strudel. Aber auch mit einem runden Teig gelingt der Strudel.

Ich konnte aus den Angaben auf der Verpackung nicht entnehmen, welcher Art der Teig ist. Es ist kein Hefeteig und auch kein Blätterteig. Sondern ein anderer Teig, der hauptsächlich auf Weizenmehl beruht.

Als Würzung dient Paprikapulver und Cayennepfeffer. Dann natürlich noch Salz und eine Prise Zucker.

Hauptzutat für die Füllung ist Basmatireis, der verständlicherweise vorgekocht wird. Hinzu kommen noch Biotofu, Feta und Rispentomaten.

Beim fertig gebackenen Strudel tritt eine leichte Schärfe des Cayennepfeffers hervor. Und der verwendete Feta bringt eine leichte Säure durch die Lake, in die er eingelegt ist, mit. Alles in allem ein rundes, gelungenes Gericht.

Ein wenig mehr Flüssigkeit hätte die Füllung vielleicht gebraucht. Nehmen Sie einfach ein paar Rispentomaten mehr als in meinem Rezept angegeben. Oder beträufeln Sie die Füllmasse vor dem Einrollen mit etwas Olivenöl.

Wenn Sie diesen Strudel nur als Vorspeise für zwei Personen planen oder Sie haben nur wenig Appetit und wollen den Strudel nur als kleinen Snack vor dem Fernseher servieren, dann nehmen Sie nur die Hälfte der unten angegebene Zutaten. Also ein Strudelteig. Denn dann reicht ein halber Strudel pro Person. Gutes Gelingen!

Für 2 Personen:

- 2 runde Strudelteige (für Quiche/Tarte, Packung)
- 8 EL Basmatireis
- 200 g Biotofu
- 200 g Feta
- 6 Minirispentomaten
- 1/2 Topf Petersilie
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL Cayennepfeffer
- Salz
- Zucker
- 2 Eier

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 35 Min.
bei 170 °C Umluft*



Kross und knusprig gebacken

Reis in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.
Durch ein Küchensieb geben und somit das Kochwasser
abschütten.

Tofu und Feta in kleine Würfel schneiden und in eine Schale geben.

Tomaten kleinschneiden und dazugeben.

Petersilie kleinwiegen und ebenfalls dazugeben.

Reis und restliche Zutaten in eine Schüssel geben. Mit Paprika, Cayennepfeffer, Salz und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen und abschmecken.

Einen Teig auf dem Backpapier auf ein Arbeitsbrett legen.

Füllmasse an einer Seite des Teigs in länglicher Form auftragen und zu einer länglichen Rolle formen. Teig über der Rolle zusammenrollen. Dann die Enden des Teigs bzw. der Rolle einschlagen, damit der Strudel geschlossen ist.

Mit dem zweiten Strudel genauso verfahren. Beide Strudel mit dem Backpapier auf ein Backblech legen.

Eier in einer Schale aufschlagen und verquirlen. Strudel auf der Oberseite mit den Eiern mit einem Backpinsel bepinseln.

Backblech mit den Strudeln die oben genannte Zeit bei der entsprechenden Temperatur auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Herausnehmen, jeweils quer in der Mitte halbieren, auf zwei Teller geben und servieren. Guten Appetit!