

# Pizza-Tarte



Schöne, herzhaft Tarte

Dies ist eigentlich DIE Alternative zur Pizza. Eine herzhaft Tarte, zubereitet aus stückigen Tomaten und gebratenen Champignonsscheiben. Mit einer Füllung aus Eiern, Sahne und verschiedenem Käse wie Gouda, Parmesan und Feta. Verfeinert mit getrocknetem Basilikum, Oregano und Thymian.

Für diese Tarte kann ich endlich einmal meinen Bestand an Dosen mit stückigen Tomaten verringern und einige davon verbrauchen. Für die Champignons verwende ich jedoch frische Champignons, die ich in Scheiben schneide und in Butter andünste.

Während des Backens zieht ein aromatischer Duft nach Kräuter der Provence durch die Küche.

Da die Füllung aufgrund der stückigen Tomaten doch etwas flüssig ist, gebe ich 6 Eier in die Füllung, damit sie auch wirklich beim Erkalten erstarrt.

Und da die Füllmasse doch recht groß und die Dicke der Tarte somit recht groß ist, gebe ich der Tarte nicht 30–40 Minuten im Backofen, sondern wie einem Rührkuchen volle 60 Minuten. Der Hefeteig und die Füllung vertragen dies.

Die Tarte wirklich einige Stunden gut erkalten lassen.

## **Zutaten:**

*Für den Hefeteig:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Füllung:*

- 480 g stückige Tomaten (Dose)
- 250 g weiße Champignons
- 6 Eier
- 200 ml Sahne
- 75 g geriebener Gouda
- 75 g geriebener Parmesan
- 75 g Feta
- 2 TL getrocknetes Basilikum
- 2 TL getrockneter Oregano
- 2 TL getrockneter Thymian
- Salz
- bunter Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 60 Min.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Eine Spring-Backform einfetten.

Champignons in Scheiben schneiden. Feta in kleine Stücke zerbröseln.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Champignons darin einige Minuten anbraten. Abkühlen lassen.

Eier aufschlagen und in eine Rührschüssel geben. Sahne dazugeben und mit dem Schneebesen gut verquirlen. Gouda, Parmesan und Feta dazugeben und verrühren. Tomaten und Champignons dazugeben. Ebenfalls Basilikum, Oregano und Thymian dazugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verrühren.

Teig in die Backform geben, ausdrücken und einen 5–6 cm hohen Rand ausziehen.

Füllung in den Teig in der Backform geben und verteilen.

Backform auf mittlerer Ebene für 60 Minuten in den Backofen geben.

Backform herausnehmen, Rand der Spring-Backform lösen und Tarte vom Boden der Backform auf ein Kuchengitter geben. Einige Stunden sehr gut abkühlen lassen.

---

## **Speck-Erdbeer-Tarte**



Bei Zimmertemperatur leicht flüssig

Eine Tarte, bei der ich die Kombination Süß und Pikant ausprobiere. Erdbeeren und aromatischer Safran-Honig für die Süße, und Speck und eine Käsemischung von Mozzarella, Parmesan und Gouda für das Pikante.

Die Tarte ist eine interessante Mischung aus süßen und pikanten Aromen.

Mein Rat: Unbedingt im Kühlschrank gut erkalten lassen. Bei Zimmertemperatur ist die Füllung leicht flüssig – vermutlich wegen des Saftes der Erdbeeren.

### **Zutaten:**

*Für den Teig:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Füllung:*

- 5 Eier
- 200 ml Sahne
- 120 g durchwachsener Bauchspeck

- 100 g geriebener Gouda
- 30 g geriebener Parmesan
- 1 Mozzarellakugel (125 g)
- 500 g Erdbeeren
- 2 EL Akazien-Safran-Honig

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 40 Min.

Speck und Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Erdbeeren putzen und kleinschneiden.

Eine Pfanne ohne Fett auf der Herdplatte erhitzen und Speck darin einige Minuten kross anbraten. Herausnehmen, in eine Schale geben und abkühlen lassen.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben. Sahne dazugeben. Alles mit dem Schneebesen gut verrühren. Gouda, Mozzarella und Parmesan dazugeben. Dann Speckwürfel. Ebenfalls Erdbeerstückchen. Honig dazugeben. Alles gut verrühren. Füllung in den Tarte-Boden in der Spring-Backform geben und verteilen.

Backform auf mittlerer Ebene für 40 Minuten in den Backofen geben.



Schöne Tarte

Backform herausnehmen und auf ein Kuchengitter geben. Rand der Spring-Backform lösen. Tarte vorsichtig vom Backformboden auf das Kuchengitter geben. Im Kühlschrank für 1–2 Stunden gut erkalten lassen.

---

## **Meeresfrüchte mit Gemüse und roten Linsen**



Leckeres Gericht mit Meeresfrüchten, Gemüse, Linsen und Bulgur

Ich koche ein Gericht mit Meeresfrüchten wie Garnelen und Krabbenfleisch, das durch die Verwendung einer bestimmten Zutat seinen besonderen, wenn auch teuren Touch erhält.

Die Sauce bereite ich mit trockenem Weißwein und selbst zubereitetem Fischfond zu.

Dazu kommen einige Gemüsesorten. Eine viertel rote Habanero verleiht dem Gericht etwas Schärfe. Gemischt wird das Ganze mit feinem Bulgur und roten Linsen.

Verfeinert wird das Gericht mit frischem Basilikum und geriebenem Parmesan.

Der dem Gericht am Ende der Zubereitung hinzugegebene Russian Style Beluga Kaviar hat einen nussigen, kräftigen und mild salzigen Geschmack.

Wer nun allerdings meint, dass ein so qualitativ hochwertiges und sehr teures Produkt wie Kaviar – der ja nur aus Fischeiern besteht – nun auch ein gänzlich reines Naturprodukt

ist, der muss feststellen, dass dieser Kaviar neben Störroggen und Salz auch einen Konservierungsstoff enthält – diesen allerdings nur in allergeringster Menge. Und auch das Königskrabbenfleisch enthält diverse Stabilisatoren und Konservierungsstoffe.

Kaviar sollte man natürlich nicht zum Kochen verwenden. Er ist zu teuer, die Mengen zu gering und er würde beim Kochen zerfallen, seinen typischen Geschmack aufgeben oder gar nicht mehr zu schmecken sein. Ich verwende ihn insofern für das Gericht, indem ich ihn nur am Ende der Zubereitung in normalem Zustand und kalt auf das Gericht geben und etwas untermische. Somit verfeinert er das Gericht noch etwas und gibt sein typisches Aroma dabei ab.

Ich habe den Kaviar aus einem [Webshop](#) bezogen. Er wird innerhalb von wenigen Tagen gekühlt in einer Styroporverpackung geliefert. Der Webshop wird von der Firma Sepehr Dad Caviar GmbH betrieben, die ihren Sitz in Deutschland hat. Sie bezieht Kaviar aus Zuchtanlagen in unterschiedlichen Ländern. Der beste und teuerste Kaviar kommt aus den Ländern Uruguay und Iran und wird dort auf qualitativ höchstem Niveau nach den modernsten Standards produziert. Wer nun unbedingt ein deutsches Produkt kaufen will, findet auch deutschen Kaviar aus deutscher Zucht im Webshop. Darüber hinaus findet man im Webshop noch andere Kaviarsorten, auch farbigen asiatischen Kaviar, und auch andere Meeresprodukte.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 125 g Riesengarnelenschwänze (10–12 Stück)
- 140 g Königskrabbenfleisch
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- $\frac{1}{4}$  rote Habanero
- $\frac{1}{4}$  rote Paprika
- $\frac{1}{2}$  kleine Zucchini



- $\frac{1}{2}$  Wurzel
- 1 Chinakohlblatt
- trockener Weißwein
- 150 ml Fischfond
- 140 g rote Linsen
- $\frac{1}{4}$  Tasse feiner Bulgur
- $\frac{1}{2}$  Topf Basilikum
- Parmesan
- 2 TL Russian Style Beluga Kaviar (15 g)
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Habanero putzen und kleinschneiden. Paprika putzen und in Stücke schneiden. Zucchini und Wurzel in kurze Stifte schneiden.

$\frac{1}{2}$  Tasse Wasser in einem kleinen Topf erhitzen. Salzen. Bulgur dazugeben, aufkochen lassen und zugedeckt bei ausgeschalteter Herdplatte ziehen lassen.

Wasser in einem kleinen Topf erhitzen. Linsen dazugeben und zugedeckt etwa 10–12 Minuten garen. Durch ein Küchensieb und in eine Schüssel geben.

Blätter des Basilikum abzupfen und kleinwiegen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel und Habanero darin andünsten. Gemüse dazugeben und etwas mit anbraten. Dann Garnelen und Krebsfleisch dazugeben und ebenfalls t anbraten. Mit einem Achuss Weißwein ablöschen. Fond dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und Sauce abschmecken. Linsen und Bulgur dazugeben, alles verrühren und etwas köcheln lassen. Basilikum untermischen.

Alles in zwei tiefen Tellern verteilen. Etwas frisch gerieben

Parmesan darüber geben. Mit jeweils einem Teelöffel Kaviar drapieren und alles servieren.

---

## 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.

---

## Entrecôte exklusiv



Sehr leckere Zubereitung

Ich hatte ja vor einiger Zeit Entrecôte gekauft und davon noch eines vorrätig. Vakuumiert verpackt vom Discounter hält es sich ja doch einige Tage im Kühlschrank.

Ich wollte es aber nicht einfach nur anbraten, rare zubereiten und in dieser Weise servieren. Ich habe mich entschieden, es zusammen mit einem Spiegelei, etwas Parmesan und etwas Kaviar zu servieren.

Ich bereite das Spiegelei in einem Eierring zu, damit etwas optisch das Gericht etwas verschönert.

Mein Rat: Wer es etwas weniger exklusiv und vor allem kostspielig möchte, kann auch einfachen Lachs-, Forellen- oder Saibling-Kaviar verwenden.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Entrecôte (etwa 230 g)
- 1 Ei
- gehobelter Parmesan
- 2 g Russian Style Beluga Kaviar ( $\frac{1}{2}$  TL)



- 15 g Steakpfeffer
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** 5–6 Min.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Spiegelring hineinstellen. Ei aufschlagen und in den Ring geben. Einige Minuten anbraten. Herausnehmen und warmstellen.

Entrecôte für jeweils 1 Minute auf jeder Seite anbraten. Auf einen Teller geben und mit Steakpfeffer würzen.

Spiegelei darauf geben. Etwas Parmesan auf dem Spiegelei verteilen. Mit etwas Kaviar drapieren und alles servieren.

---

## Zuckerschoten-Pesto



Leckerer Zuckerschoten-Pesto, hier im 100-ml-Gläschen

Ich hatte Zuckerschoten übrig, die ich aber nicht für ein Gericht mit Gemüse oder ähnlichem verwenden wollte. Ich entschied mich, ein Pesto damit zuzubereiten.

Ich gare die Zuckerschoten zuerst in etwas Gin. Dann verfeinere ich das Pesto mit Schalotte und Knoblauch. Nicht fehlen darf natürlich frisch geriebener Parmesan und Olivenöl – in diesem Fall Gewürz-Olivenöl mit Chili und Knoblauch.

Das Pesto verträgt ein sehr kräftiges Würzen mit Salz und weißem Pfeffer.

Die Zutaten ergeben etwa 350 ml Pesto, das man sehr gut in kleine Vorratsbehälter geben und im Kühlschrank aufbewahren kann.

Der Inhalt eines dieser kleinen Gläschen wurde aber sofort als Brotaufstrich auf zwei Schrippen verwertet.

### **Zutaten:**

- 350 g Zuckerschoten
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 20 g Parmesan
- 6 cl Ungava Gin
- Salz
- weißer Pfeffer
- 4 EL Gewürz-Olivenöl

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

Gin in einem kleinen Topf erhitzen und Zuckerschoten darin zugedeckt bei hoher Temperatur 5–6 Minuten garen. In ein Küchensieb geben, abtropfen und erkalten lassen.

Währenddessen Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. In eine schmale, hohe Rührschüssel geben. Zuckerschoten dazugeben. Parmesan auf einer feinen Küchenreibe fein reiben und dazugeben. Ebenfalls Gewürzöl dazugeben. Sehr

kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Pürierstab fein pürieren.

In kleine Vorratsbehälter oder -gläschen geben und im Kühlschrank aufbewahren.

---

## Niere im Speckmantel mit Bratkartoffelwürfeln



Herrlich zarte Niere, mit Sauce und Bratkartoffelwürfeln

Ein sehr schmackhaftes Gericht. Die Niere muss nicht gewürzt werden, sie bekommt genügend Würze durch Speck, Parmesan und den Fond.

Bei 180 °C Umluft köchelt der Fond noch nicht. Daher auch hier der Rat: Bei höherer Temperatur in den Backofen geben, dafür

aber für eine kürzere Zeit.



Vor dem Garen im Backofen

Der getrocknete Rosmarin kann auch durch 2–3 frische Rosmarinzweige ersetzt werden.

Nach dem Garen zieht ein herrlich Duft durch die Küche.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Schweineniere (etwa 200 g)
- 3 Scheiben durchwachsener Backspeck
- 1 TL Rosmarin
- Parmesan
- 250 ml Gemüsefond
- geriebener Gouda
- 2 große Kartoffel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
  
- Küchengarn

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.

Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin etwa 15–20 Minuten kochen. Herausnehmen, abkühlen lassen und pellen. In kleine Würfel schneiden, auf einen Teller geben und beiseite stellen.

Währenddessen Niere unter kaltem Wasser abwaschen. Auf einem Arbeitsbrett mit einem scharfen Messer längs und waagrecht einschneiden, dass man es wie eine Tasche aufklappen kann. Rosmarin auf den unteren Teil der Niere geben, dann frisch geriebenen Parmesan. Zusammenklappen. Drei Bauchspeckscheiben längs nebeneinander auf das Arbeitsbrett legen und die Niere quer darauf legen. Mit den Speckscheiben einwickeln und drei Male mit Küchengarn zusammenbinden. Niere in eine mittlere Auflaufform geben, Gouda darüber verteilen und Fond in die Auflaufform geben.

Backofen auf 220 °C Umluft erhitzen. Auflaufform auf mittlerer Ebene für 15 Minuten in den Backofen geben.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffelwürfel einige Minuten sehr kross anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Auf dem Teller angerichtet

Auflaufform aus dem Backofen herausnehmen und Küchengarn entfernen. Niere auf einen Teller geben und Kartoffelwürfel dazugeben. Den Fond mit dem aus der Niere ausgetretenen Saft gut verrühren und nur über die Niere 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 Täschele

**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 Pürrierstab 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.

---

## 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.

---

## **Gerollte Schweinekoteletts mit Ofengemüse**



Farbenfroh auf dem Teller angerichtet

Ich wollte zwei Schweinekoteletts zubereiten. Die übliche Methode ist ja, sie in Fett in der Pfanne auf beiden Seiten anzubraten. Aber das hatte ich schon vor einigen Tagen für ein Gericht gemacht. Also wollte ich sie anders zubereiten. Längs flach füllen geht nicht, dazu sind Koteletts zu flach. Also habe ich jeweils den Knochen entfernt, sie mit etwas Parmesan und Rosmarin gefüllt, zusammengerollt und im Backofen gegart. Dazu etwas Gemüse, das ich nur grob zerkleinere und mitgare. Paprika, Zwiebel, Knoblauch und Chilischote. Die Tomate gibt etwas Flüssigkeit für eine Sauce. Es bietet sich auch an, Kartoffeln mitzugaren, ich hatte keine mehr vorrätig. Nach 30 Minuten Garen im Backofen bei 180 °C sind die Koteletts gegart und das Gemüse noch schön knackig.

#### **Zutaten für 1 Person:**

- 2 Schweinekoteletts
- $\frac{1}{2}$  grüne Paprika
- $\frac{1}{2}$  gelbe Paprika
- 1 Tomate
- 1 Zwiebel

- 3 Knoblauchzehen
  - 2 rote Chilischoten
  - Parmesan
  - 2 Zweige Rosmarin
  - Salz
  - schwarzer Pfeffer
  - gewürztes Olivenöl (Kräuter, Chili, Knoblauch)
- 
- 4 Zahnstocher

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min.

Gemüse putzen, eventuell schälen und nur grob zerkleinern. In eine mittlere Auflaufform geben und salzen und pfeffern.

Knochen der Koteletts entfernen. Koteletts auf ein Arbeitsbrett legen und auf einer Seite salzen und pfeffern. Mit frisch geriebenem Parmesan dicht bestreuen. Jeweils einen Rosmarinzweig quer an ein Ende der Koteletts legen. Koteletts zusammenrollen und mit jeweils zwei Zahnstochern zusammenhalten. Etwas Platz in der Mitte der Auflaufform schaffen und die gerollten Koteletts mit der Naht nach unten hineingeben. Alles mit etwas Olivenöl beträufeln.



Vor dem Garen

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen und Auflaufform auf mittlerer Ebene für 30 Minuten hineingeben. Dann herausnehmen, gerollte Koteletts auf einen Teller geben, Zahnstocher entfernen und Rosmarinzweige herausziehen. Ofengemüse um die Koteletts herum anrichten. Die Sauce über Koteletts und Gemüse verteilen.

---

## Spaghetti Carbonara



Leckere Pasta mit Sauce aus Ei, Speck und Käse

Jetzt war ich doch schon erstaunt über das Gericht von Spaghetti Carbonara von Petra auf [Der Mut Anderer](#). Spaghetti Carbonara ohne Sahne. Aber aufgrund der verwendeten Zutaten und auch ihrer Kenntnisse nehme ich doch an, dass es ein original italienisches Rezept ist.

Ich habe leider nicht diese guten, italienischen Zutaten wie Guanciale und Peccorino – die auch recht kostspielig sind – vorrätig. Ich habe daher die Low-Budget-Version der Spaghetti Carbonara zubereitet. Spaghetti vom Discounter. Als Speck verwende ich normalen, durchwachsenen Bauchspeck. Und als Käse eine Mischung aus geriebenem Edamer und Tilsiter. Nur echten italienischen Parmesan hatte ich zur Verfügung. Und sonst hatte ich alle Zutaten vorrätig.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 150 g Spaghetti
- 75 g durchwachsener Bauchspeck
- 2 Eigelb und ein halbes Eiweiß
- 4 TL geriebener Emmentaler/Tilsiter
- 2 TL geriebener Parmesan
- Salz
- schwarzer Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Pasta nach Anleitung zubereiten. Spaghetti aus dem Kochwasser herausnehmen und warmstellen, Topf mit Kochwasser auf dem Herd lassen. Währenddessen Speck in kurze Streifen schneiden. In einer Pfanne ohne Fett einige Minuten kross anbraten. Eigelbe, Eiweiß, 1 TL Parmesan und 2 TL Emmentaler-Tilsiter-Mischung in eine Schüssel geben, die groß genug ist, dass sie auf den Nudeltopf passt, und mit dem Schneebesen verquirlen. Angebratene Speckstreifen mit dem ausgetretenen Fett unter die Eier-Käse-Mischung geben. Pasta ebenfalls dazugeben und vermischen. Einen halben Schöpflöffel Nudelwasser dazugeben und alles vermengen, die Eier sollen dabei nicht gerinnen. Kochwasser im Topf wieder erhitzen, Schüssel darauf setzen und alles mit dem Kochlöffel gut durchrühren. Die Eimasse soll etwas anziehen, aber die Eigelbe nicht ausflocken. 2 TL der Emmentaler-Tilsiter-Mischung unter die Nudeln geben. In einen tiefen Nudelteller geben, mit Pfeffer würzen und etwas von dem geriebenen Parmesan darüber geben.

---

# Gefülltes Schweinefilet im Speckmantel mit Sardellen-Zitrone-Kartoffeln



Filetscheiben mit etwas Kräuterbutter und Kartoffeln

Das Schweinefilet wollte ich schon lange einmal gefüllt zubereiten. Für die Füllung verwende ich Parmesan und Rosmarin. Dann wird das Filet mit einigen Speckscheiben umhüllt und im Backofen gegart. Da das Schweinefilet nur ein kleines Stück Fleisch ist, reichen 30 Minuten bei 180 °C zum Braten. Anschließend wird es noch einige Minuten unter dem Backofen-Grill gegrillt.

Für die Beilage habe ich eine Anleihe bei Petra von [Chili und Ciabatta](#) genommen und Sardellen-Zitrone-Kartoffeln zubereitet. Eine kleine Änderung habe ich jedoch vorgenommen. Ich habe die

Sardellen-Zitrone-Olivenöl-Mischung nicht nach dem Backen der Kartoffeln mit diesen vermischt, sondern zusammen mit dem Knoblauch zum Ende der Garzeit unter die Kartoffeln gegeben und diese darin etwas gegart.

Aus Ermangelung eines Balkons oder eines Gartens kann ich das Schweinefilet leider nicht auf dem offenen Grill zubereiten, ich behelfe mir mit dem Backofen und dem Backofen-Grill. Aber das Filet lässt sich sehr gut auf dem offenen Grill garen und grillen, richtige Liebhaber wissen, wie das geht.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 225 g Schweinefilet
- 3 Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 5–6 Sardellenfilets (eingelegt)
- 1 Zitrone (Saft)
- 4 Scheiben durchwachsener Bauchspeck
- 25 g Parmesan
- 1 Zweig Rosmarin
- Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
  
- Kräuterbutter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std. 5 Min.

Backofen auf 230 °C Umluft erhitzen. Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. In eine mittlere Aulauform geben, salzn und pfeffern, 2 EL Öl darüber geben und alles gut vermischen. Auf mittlerer Ebene für 20 Minuten in den Backofen geben.

Währenddessen Knoblauch schälen und kleinschneiden. Sardellen ebenfalls kleinschneiden. Beides in eine Schale geben,



Zitronensaft dazugeben, dann 1 EL Öl und alles gut vermengen. Über die Kartoffeln geben, mit ihnen vermengen und nochmals 10 Minuten backen. Kartoffeln warmstellen. Petersilie kleinwiegen.

Parmesan auf einer Küchenreibe fein reiben. Schweinefilet nicht einfach nur in der Mitte einschneiden, sondern rechts oben am Rand einschneiden, nach unten und dann links gehen und dann nach oben. Somit das Filet etwas rund aufschneiden, so dass es eine größere Fläche und etwa die Größe eines Steaks hat. Aufgeklappt auf einen Teller legen und auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Speckscheiben längs nebeneinander auf ein Arbeitsbrett legen und das Filet quer darauf. Parmesan auf dem Filet verteilen. Rosmarinzweig längs in die Mitte des Filets legen, mit dem Ende des holzigen Zweigs an einem Ende des Filets, damit der Zweig nach dem Garen einfach herausgezogen werden kann. Schweinefilet zusammenrollen und die Speckscheiben darumwickeln. Mit Zahnstochern befestigen.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen. Filet in eine mittlere Auflaufform geben und 1 EL Öl dazu. Auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben. Dann auf Grill 230 °C umschalten und das Filet noch einige Minuten direkt unter der Grillschlange grillen. Dabei jede Minute dabeibleiben, sonst kann das Grillgut schnell verbrannt sein. Auflaufform herausnehmen, Filet auf ein Arbeitsbrett geben, Zahnstocher entfernen und Filet in Scheiben tranchieren. Auf einen Teller geben. Petersilie unter die Kartoffeln geben, eventuell nochmals salzen und pfeffern und zum Filet geben. Etwas Kräuterbutter auf die Filetscheiben geben.

Für Interessierte gibt es unter <http://www.casando.de/magazin/grillen/grill-rezepte/> eine ganze Menge weiterer Grill-Rezepte.

---

# Pastatag



## Pasta

Ein einfaches Pastagericht. Schmeckt lecker, geht fix zuzubereiten und ist auch noch Resteverwertung, da ich den Rest der Weißweinsauce von vor zwei Tagen aufgehoben habe. Die Pasta wird natürlich frisch zubereitet. Es sind, da ich ja die leckere Sauce noch habe, diesmal wieder die saucensüffigen Cellentani. Da sich bei der Zubereitung der gefüllten Gänsekeulen vor zwei Tagen viel frisch geriebener Parmesan aus der Füllung in der Weißweinsauce gelöst hat, ist diese sehr kräftig und würzig. Nach dem Kochen der Pasta gebe ich diese durch ein Nudelsieb, die Sauce kommt in den gleichen Topf, wird erhitzt und dann wartet die Sauce auf die Pasta, wie gewohnt. Dass die etwa daumendicke Schicht Sauce im Topf beim Umrühren recht schnell verschwindet, verwundert bei diesen saucensüffigen Nudeln nicht. Da Pasta nur mit würziger Sauce ein wenig dürftig ist, kommen noch einige Zutaten dazu.

Frischen Parmesan hatte ich nicht mehr vorrätig, aber es ist ja auch genug in der Sauce. Dafür kommen einige Spritzer gewürztes Olivenöl über die Pasta, dann kleingeschnittene, frische Petersilie und schließlich noch einige gehackte Pinienkerne. Würzen ist nicht mehr nötig. Ach ja, auch wenn es ein einfaches, schnelles Essen ist, wenig Zutaten benötigt und unauffällig ist: Es gibt natürlich zwei schöne Fotos dazu.

---

## Gefüllte Gänsekeulen mit Petersilienknödeln



Gänsekeule mit Knödel

Die beiden Gänsekeulen habe ich entbeint. Ich mache dies in letzter Zeit in zunehmendem Maße sehr gern, egal ob Keule, Schenkel oder Schlegel. Die Gänsekeulen wogen zusammen 800 g, nach dem Entbeinen hatten sie noch 600 g an reinem Fleisch.

Bei diesem Gericht habe ich mehrmals variiert. Für die Füllung waren neben Parmesan, Kräutern und Ricotta auch Knoblauch und Eier angedacht. Der Einfachheit halber ließ ich jedoch die letzten beiden Zutaten weg. Bei der Sauce plante ich erst eine dunkle Sauce, wollte einige eingelegte, grüne Pfefferkörner hinzugeben und eine ganze Chilischote für Schärfe mitgaren. Dann überlegte ich, dass beim Garen der gefüllten Gänsekeulen sicherlich geschmolzener Parmesan und auch Ricotta aus der Füllung in die Sauce laufen würden. Und somit eher eine helle Sauce passen würde, weshalb ich die Keulen nach dem Anbraten dann auch nur mit Weißwein ablöschte und damit die Sauce bilden ließ. Zudem ist jegliches Würzen der Sauce unnötig, denn der Parmesan bringt schon sehr viel Würze mit.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 2 Gänsekeulen

#### *Für die Füllung:*

- 45 g Parmesan
- 100 g Ricotta
- 2 große, frische Rosmarinzweige
- trockener Weißwein
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- 4 Petersilienknödel
- Küchengarn

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

Gänsekeulen mit einem scharfen Ausbeinmesser entbeinen. Mäßig jeweils auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Blättchen vom Rosmarin abzupfen, kleinwiegen und in eine Schüssel geben. Frisch geriebenen Parmesan und Ricotta hinzugeben. Alles gut vermengen. Jeweils eine Hälfte der

Füllung länglich auf die Mitte der Fleischseite einer Gänsekeule geben. Fleischteile über der Füllung zusammenklappen und jeweils mit 2–3 Stück Küchengarn zusammenschnüren. Öl in einer Pfanne stark erhitzen und die gefüllten Gänsekeulen mit der Naht nach oben anbraten. Nicht wenden und auf der oberen Seite noch anbraten, die Gebilde sind etwas fragil und eventuell würde von der Füllung herausfallen. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen Petersilienknödel zubereiten. Schon zubereitete, eingefrorene und dann aufgetaute Knödel 10 Minuten in einem Topf mit siedendem Wasser erhitzen.

Gänsekeulen aus der Pfanne heben und auf zwei Teller geben. Küchengarn entfernen. Die Sauce in eine Fetttrennkanne geben und vom Fett befreien. Zusätzlich zum verwendeten Olivenöl kommt nämlich noch sehr viel austretendes Fett der Gänsekeulen hinzu. Jeweils zwei Knödel zu einer Gänsekeule geben, großzügig Sauce über alles verteilen und servieren.

---

## **Cannelloni**



Mit Tomatensauce und Parmesan überbacken

Warum ich das erste Mal Cannelloni selbst zubereite, habe ich mich dieser Tage auch gefragt. Warum bin ich nicht schon früher auf diese Idee gekommen? Denn sie sind ja sehr schmackhaft und wirklich italienische (gefüllte) Pasta.

Zuerst wollte ich die Cannelloni komplett selbst zubereiten und somit auch Nudelteig mit der Nudelmaschine zu Teigplatten auswälzen. Dann fand ich jedoch heraus, dass man Cannelloni auch mit Lasagneplatten zubereiten kann. Und da ich von diesen noch relativ viele vorrätig hatte und es ein wenig einfacher geht, habe ich diese Methode der Zubereitung gewählt. Zunächst war ich unschlüssig, ob die Lasagneplatten quer oder längs zu rollen sind, entschied mich dann aber für quer. So ergab es wunderbare Cannelloni, von denen auch sechs Stück genau in meine mittlere Auflaufform passten.

Füllungen gibt es ja wie Sand am Meer. Da ist von Ricotta-Parmesan- über Kräuter- bis zu Hackfleisch-Füllung wirklich für jeden etwas dabei. Und das kann man nach Lust und Laune weiter variieren. Ich wollte die Cannelloni möglichst authentisch zubereiten und wählte Hackfleisch und Ricotta für

die Füllung. Ganz authentisch ist die Zubereitung im Endeffekt dann aber doch nicht, weil ich in der Tomatensauce eine kleingeschnittene rote Chilischote mitkochte. Und die wird in Italien in der Sauce sicherlich nicht verwendet, gibt sie doch gehörig Schärfe ab.

Aber nach der Zubereitung und dem Essen war ich begeistert. So einfach zuzubereiten. Und so lecker. Die Zubereitung besteht im Grund aus drei einfachen Teilen: a) Eine beliebige Tomatensauce zubereiten, b) eine beliebige Füllung zubereiten und c) gekochte Lasagneplatten füllen, rollen und im Backofen mit Sauce und Parmesan überbacken. Noch dazu kann man mehr Cannelloni zubereiten, weil sie sich leicht portionsweise einfrieren lassen.

### **Zutaten für 1 Person (6 Cannelloni):**

#### *Für die Sauce:*

- 400 g stückige Tomaten (aus der Dose)
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 2 cl Cognac
- viele Zweige frischer Oregano
- 2–3 Zweige frischer Rosmarin
- 2–3 frische Lorbeerblätter
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

#### *Für die Füllung:*

- 200 g Hackfleisch (Rind)
- 100 g Ricotta
- 1 Ei
- 30 g Parmesan
- Muskat
- Salz

- schwarzer Pfeffer
- 50 g Parmesan
- 6 Lasagneplatten

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 40 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen. Schalotten, Knoblauch und Chilischote kleinschneiden. Von den frischen Kräutern die Blättchen abzupfen und kleinwiegen. Ich habe im Eifer des (Koch-)Gefechts die Blättchen ganz in die Sauce gegeben, aber es störte nicht, die Sauce wurde dennoch wunderbar. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Tomaten aus der Dose hinzugeben. Cognac ebenfalls hinzugeben. Dann die kleingewiegten Kräuter und die Lorbeerblätter. Gut mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und ohne Deckel bei geringer Temperatur köcheln lassen und etwas reduzieren. Die Sauce soll etwas sämig sein. Dann Lorbeerblätter entfernen.

Währenddessen die Lasagneplatten nach Anleitung in kochendem Salzwasser garen. Herausnehmen und einzeln nebeneinander auf vermutlich mehrere Arbeitsbretter legen. Sie dürfen nur nicht übereinander liegen, weil sie sonst verkleben.

Hackfleisch, Ricotta, Ei und frisch geriebenen Parmesan in eine Rührschüssel geben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Ich habe der Einfachheit halber alles mit der Hand gut vermischt, zerdrückt und verknetet. Füllung in sechs Portionen teilen, jeweils zu einer dicken, länglichen Rolle formen, quer auf den Anfang einer Lasagneplatten legen und diese zusammenrollen. Cannelloni mit der Naht nach unten nebeneinander in eine Auflaufform legen.





### Gefüllte Lasagneplatten in der Auflaufform

Backofen auf 200 °C erhitzen. Tomatensauce über die Cannelloni verteilen und frisch geriebenen Parmesan zum Überbacken darüber geben. Auflaufform auf mittlerer Ebene für 20 Minuten in den Backofen geben. Dann den Grill auf 240 °C erhitzen und die Cannelloni noch 2–3 Minuten auf oberer Ebene gratinieren, damit der Parmesan etwas kräftige Farbe annimmt. Auflaufform aus dem Backofen nehmen, Cannelloni mit einem Pfannenheber herausheben, auf einen Teller geben und servieren.