

Kräuter-Öl



Würziges Kräuter-Öl

Ich wollte bei meinem Supermarkt endlich wieder einige langjährige Küchenkräuter kaufen, nur hatte er leider keine vorrätig. Also habe ich jeweils einige Kräuterzweige in der Packung gekauft, jeweils etwa 10–15 g des frischen Krauts. Und zwar Rosmarin, Zitronenthymian und Salbei.

Nun hatte ich zumindest endlich wieder frische Kräuter, um ein frisches Kräuter-Öl anzusetzen, das die kommenden Wochen etwas durchziehen kann.

Da ich auch frische, kleine, rote Chilis gekauft habe, konnte ich diese auch verwenden, um dem Öl etwas Schärfe zu verleihen. Und natürlich kommt etwas frischer Knoblauch hinzu, damit das Öl auch mit diesem Knoblaucharoma durchziehen kann.

Mein Rat: Für dieses frisch angesetzte Kräuter-Öl, für das ich nur frische Zutaten verwende, verwendet man natürlich auch nur

ein qualitativ hochwertiges Oliven-Öl.

Zutaten:

Für das Kräuter-Öl:

- 1 großer Zweig Rosmarin
- viele Zweige Zitronenthymian
- 3–4 Blätter Salbei
- 3 Chilischoten
- 3–4 Knoblauchzehen
- etwa 200 ml Oliven-Öl

Geräte:

- kleines Fläschen mit etwa 200–250 ml Fassungsvermögen und einer Ausgieß-Tülle

Zubereitungszeit: 5 Min.

Knoblauch schälen und längs zerteilen. Chilischoten putzen und Stiele entfernen.

Knoblauch und Chilis in das Fläschchen geben. Dann Kräuterzweige bzw. -blätter hineingeben. Mit Oliven-Öl auffüllen. Ausgieß-Tülle aufsetzen. Am besten in einer dunklen Speisekammer einige Wochen ziehen lassen, man kann das Fläschchen aber auch in der Küche stehen lassen.

**Pfannengericht mit
Rinderherz, Süßkartoffel,**

Kichererbsen und Champignons



Leckerer Pfannengericht

Ein einfaches Pfannengericht mit einigen ausgesuchten Zutaten, das auch schnell zubereitet ist.

Die Kartoffelwürfel benötigen zum Garen am längsten und werden als erstes einige Minuten angebraten. Die vorgegarten Kichererbsen aus der Dose werden erst zum Ende der Garzeit hinzugegeben und nur kurz erhitzt.

Mein Rat: Ein Pfannengericht isst man eigentlich aus der Pfanne. Bei diesem Gericht für zwei Personen bieten sich natürlich zwei Teller an.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Rinderherz
- 1/2 Süßkartoffel
- 300 g Kichererbsen (Dose)
- 3 weiße Champignons
- 2 Zweige Rosmarin

- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Herz, Kartoffel und Pilze in Würfel schneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffelwürfel darin einige Minuten anbraten. Herz und Pilze dazugeben und mit anbraten. Kichererbsen ebenfalls dazugeben und kurz mit anbraten. Rosmarin hinzugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles vermischen.

Auf zwei Teller geben und servieren.

Gulasch in Pfeffer-Rosmarin-Sauce mit Penne Rigate



Ich bereite ein Gulasch zu. Wie es sich für ein gutes Gulasch gehört, ist eine Hälfte des Gulasch Fleisch, die andere Hälfte sind Zwiebeln. Ich gebe noch einige Champignons in die Sauce hinzu.

Außerdem bereite ich die Sauce mit Pfeffer und Rosmarin zu. Für den Pfeffer wähle ich Szechuan-Pfeffer, der fruchtig und scharf ist. Ich zerkleinere ihn im Mörser. Und frischen Rosmarin.

Wer möchte, kann die Sauce mit etwas Sahne verfeinern.

Dazu gibt es als Beilage Pasta.

Mein Rat: Das Gulasch ruhig eine Stunde köcheln lassen. So verbinden sich die Aromen besser und das Gulasch schmeckt besser.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Gulasch (gemischt)
- 125 g Penne Rigate

- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 weiße Champignons
- 200 ml trockener Weißwein
- 4 Zweige Rosmarin
- 2 TL Szechuan-Pfeffer
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 60 Min.

Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen. Szechuan-Pfeffer in einem Mörser fein mörsern.

Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Fleisch darin anbraten. Champignons dazugeben und mit anbraten. Es sollen sich viele Röststoffe bilden. Pfeffer und Rosmarin dazugeben und kurz mit anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Sauce abschmecken. Pasta in einen tiefen Nudelteller geben und großzügig Gulasch mit Sauce darüber geben. Mit etwas kleingeschnittener, frischer Petersilie oder Schnittlauch garnieren. Servieren.

Kürbisgnocchi mit Tomaten-Sauce



Leckere Gnocchi mit viel Tomatensauce

Ich bereite diesmal Gnocchi aus Kürbis zu. Zu diesem Gericht hat mich [Lamiacuccina](#) angeregt.

Ich verwende einen Butternusskürbis, der der einzige Kürbis ist, dessen Schale man mitessen kann.

Nach dem Garen des Kürbis ist dieser recht feucht, so dass man etas mehr Mehl für die Gnocchi benötigt als bei der Zubereitung von Gnocchi aus Kartoffeln.

Mein Rat: Gleich etwas mehr Gnocchi zubereiten, sie lassen sich portionsweise gut einfrieren und für weitere Zubereitungen verwenden.

Noch ein Rat: Mit einer Gabel oder einem Messer kann man die Gnocchi noch etwas verzieren.

Man kann die Gnocchi auch mit einer fertigen Asia-Sauce oder einfach Sojasauce zubereiten.

Zum Garnieren passt natürlich etwas frisch geriebener Parmesan dazu.

Zutaten für 1 Person:

Für etwa 90 Gnocchi:

- 1 kg Butternuss-Kürbis
- 6 Eigelbe
- 1 kg Mehl
- Muskat

Für die Sauce:

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 240 g stückige Tomaten (Dose)
- 2 Zweige Rosmarin
- Olivenöl

- Salz
- schwarzer Pfeffer

- Parmesan

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 40 Min.
Kürbis in grobe Stücke schneiden. Wasser in einem Topf erhitzen und Kürbis darin 30 Minuten garen. Herausnehmen, in eine große Schüssel geben und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mehl dazugeben. Ebenfalls Eigelbe dazugeben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verrühren.

Wasser in einem Topf erhitzen und mit zwei kleinen Löffel aus der Kürbismasse kleine Röllchen formen. Portionsweise in das kochende Wasser geben und jeweils 3–4 Minuten garen. Herausnehmen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Portionsweise in Gefrierbeutel geben und einfrieren. Etwa 20 Gnocchi für die weitere Zubereitung aufheben.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen.

Öl in einem Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Tomaten dazugeben. Rosmarin dazugeben. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Gnocchi in die Sauce geben und erhitzen.

Gnocchi mit Sauce auf einen Teller geben, mit frisch geriebenem Parmesan garnieren und servieren.

Mediterranes Herz-Leber- Ragout mit Reis



Leckeres, mediterranes Ragout

Ich bereite ein Pfannengericht mit Herz und Leber zu. Ich wähle für die Innereien Hähnchenherzen und -lebern. Ich brate die Herzen und Lebern nur kurz an. Die Lebern sind innen noch rosé, die Herzen als Muskelfleisch ebenso.

Für mediterranen Geschmack sorgt viel frischer Rosmarin. Für etwas Schärfe eine grüne Eine Pfanne ohne Fett auf einer Herdplatte erhitzen und Speck darin auslassen. Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel dazugeben und mit anbraten. Peperoni dazugeben und auch mit anbraten. Herzen und Lebern dazugeben und kurz anbraten. Rosmarin dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen..

Ich würze nur mit Salz und schwarzem Pfeffer.

Wer etwas Sauce am Ragout haben möchte, gibt einen Schuss Weißwein hinzu.

Dazu wähle ich als Beilage Basmatireis.

Zutaten für 2 Personen:

- 200 g Hähnchenherzen
- 200 g Hähnchenlebern
- 120 g durchwachsener Bauchspeck
- 2 Tassen Basmatireis
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 grüne Peperoni
- $\frac{1}{2}$ Topf Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Herzen und Lebern von Fett befreien und Lebern grob zerkleinern. Speck in kurze Streifen schneiden.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel und Peperoni putzen und in Ringe schneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Eine Pfanne ohne Fett auf einer Herdplatte erhitzen und Speck darin auslassen. Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel dazugeben und mit anbraten. Peperoni dazugeben und ebenfalls anbraten. Herzen und Lebern dazugeben und kurz anbraten. Rosmarin hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen.

Reis in zwei tiefenTeller geben und Ragout darüber verteilen. Alles servieren.

Innereien-Lasagne



Sehr leckere Lasagne

Diesmal eine Lasagne, bei der ich die Hackfleisch-Sauce mit Innereien zubereite. Ich drehe Hähnchenherzen und -mägen – beides Muskelfleisch – durch den Fleischwolf und erhalte so Innereien-Hackfleisch. Dazu Schalotte und Knoblauch. Die Sauce ganz klassisch verfeinert mit Tomatenmark, Rotwein und Gemüfefond. Und für mehr Geschmack gebe ich noch selbst zubereitetes Tomatensugo dazu. Und für ein besonderes Aroma frischen Thymian und Rosmarin. Natürlich köchelt die Hackfleisch-Sauce eine Stunde für viele Aromen und Sämigkeit.

Mein Rat: Unbedingt ganz klassisch eine Béchamel-Sauce dazu zubereiten und nicht alternativ Sahne verwenden. Die Lasagne wird so cremiger.

Allerdings bereite ich die Lasagne sozusagen „kalt“ vor. Ich erhitze den Backofen auf 220 °C Umluft. Und währenddessen gebe ich vier Schichten Lasagne–Hackfleisch-Sauce–Béchamel-Sauce–Käse in eine Auflaufform. Aber, da ich die Hackfleisch-

Sauce am Vortag zubereitet und im Kühlschrank aufbewahrt habe, gebe ich sie mit Zimmertemperatur in die Schichten. Die Béchamel-Sauce wird auch nur lauwarm, damit sie nicht klumpig, sondern flüssig ist, in die Schichten gegeben. Ich vermeide so, dass gleich bei der Vorbereitung der Lasagne viel Flüssigkeit von Hackfleisch- und Béchamel-Sauce sich in der Auflaufform sammelt. Das kann dann beim Garen im Backofen gern geschehen. Dafür gebe ich der Lasagne auch im Backofen 5 Minuten mehr Zeit, um die Backofen-Temperatur anzunehmen und zu garen.

Das Ganze ergibt eine herrlich wohlschmeckende und leckere Lasagne.

Zutaten für 1 Person:

- 4 Lasagne-Platte
- Olivenöl

Für die Hackfleisch-Sauce:

- 160 g Hähnchenherzen
- 160 g Hähnchenmägen
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Tomatenmark
- trockener Rotwein
- 100 ml [Tomatensugo](#)
- 150 ml [Gemüsefond](#)
- einige Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- scharfes Rosenpaprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Für die Béchamel-Sauce:

- [Grundrezept](#)

Für den Käse:

- 150 geriebener Gouda

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. 15 Min. | Garzeit 25 Min.

Hähnchenherzen und -mägen durch den Fleischwolf in eine Schüssel geben.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen. Rosmarin und Thymian kleinwiegen.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Hackfleisch dazugeben und mit anbraten. Tomatenmark ebenfalls dazugeben und mit anbraten. Es sollen sich viele Röststoffe bilden. Mit einem Schuss Rotwein ablöschen. Sugo dazugeben. Ebenfalls Fond dazugeben. Kräuter hinzugeben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Sauce abschmecken. Abkühlen lassen.

Backofen auf 220 °C Umluft erhitzen.

In eine mittlere Auflaufform etwas Öl geben. Dann vier Male nacheinander übereinanderschichten:

- 1 Lasagne-Platte
- 1/4 der Hackfleisch-Sauce
- 2 EL Béchamel-Sauce
- Käse

Auflaufform auf mittlerer Ebene für 25 Minuten in den Backofen geben.

Herausnehmen und in der Auflaufform servieren. Oder Lasagne mit einem Pfannenwender auf einen großen Teller geben und darauf servieren.

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 Std. 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.

Überbackene Rinderhüftsteaks



Wenig zu sehen von den Steaks ...

Steaks diesmal etwas anders. Zwei Rinderhüftsteaks, mit jeweils einer Scheibe Mozzarella, etwas frischem Rosmarin und jeweils einer Scheibe Emmentaler.

Zutaten für 1 Person:

- 2 südamerikanische Rinderhüftsteaks (jeweils etwa 200 g)
- 1 Kugel Mozzarella (125 g)
- 2 Scheiben Emmentaler
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: 5 Min.

Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen. Mozzarellakugel waagrecht in zwei Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Steaks erst auf einer Seite 1 Minute kräftig anbraten. Wenden und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf jedes Steak eine Mozzarellascheibe

auflegen, eine Hälfte des Rosmarin darüberstreuen, eine Scheibe Emmentaler darüber geben und zugedeckt jeweils 2–3 Minuten auf der zweiten Seite braten. Der Emmentaler sollte dann geschmolzen sein.

Steaks herausheben, auf einen Teller geben und servieren.

Schweinerücken mit Rosmarin- Bratkartoffeln und Champignons



Leckeres Schweinekotelett mit Kartoffeln und Pilzen

Ich hatte bei meinem Supermarkt ein 1 kg schweres Stück Schweinerücken gekauft und war zunächst der Meinung, ich hätte ein besonders edles Stück Fleisch erhalten. Beim Recherchieren stellte ich fest, dass der Schweinerücken dem entbeinten

Kotelett des Schweins entspricht. Also doch ein eher gewöhnliches Fleischstück, geeignet zum Kurzbraten. Aber auch zum Schmoren, was ich auch ausprobieren werde.

Ich schneide zwei recht dünne Scheiben Schweinerücken ab und brate sie jeweils 1 Minute auf jeder Seite an. Das ist ausreichend, um ein weitestgehend durchgegartes Stück Fleisch zu erhalten.

Dazu brate ich einige Champignons, in dünne Scheiben geschnitten, in Butter an.

Und eigentlich sollte es als weitere Beilage einfach ein paar in Butter geschwenkte Kartoffelchen mit Rosmarin geben. Aber es sind dann doch Rosmarin-Bratkartoffelchen geworden.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Scheiben Schweinerücken (entbeintes Schweinekotelett)
- 3 Kartoffeln
- 2 große, weiße Champignons
- $\frac{1}{2}$ Zweig Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Öl
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 25 Min.

Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin 15 Minuten kochen. Herausnehmen und erkalten lassen. Pellen und in kleine Stücke schneiden.

Champignons in dünne Scheiben schneiden. Blättchen vom Rosmarinzwig abzupfen und kleinwiegen.

Schweinerückenscheiben auf jeweils beiden Seiten salzen und pfeffern.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Champignonscheiben einige

Minuten darin anbraten. Salzen, auf einen großen Teller geben und warmstellen.

Nochmals einen Klacks Butter in die Pfanne geben und Kartoffelwürfelchen darin einige Minuten kross anbraten. Salzen, Rosmarin dazugeben und alles vermischen. Ebenfalls auf den großen Teller geben und warmstellen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Schweinerückenscheiben jeweils 1 Minute auf jeder Seite kräftig anbraten.

Schweinerückenscheiben zu den Kartoffeln und Champignons geben und servieren.

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 Bachspeck
- 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.

Penne Rigate mit
Camembertsauce



Viel Käsesauce

Ich bereite eine Käsesauce zu. Mit einem handelsüblichen Camembert. Ich gebe den Camembert, in Stücke kleingeschnitten, mit der Rinde hinzu. Diese püriere ich später mit dem Pürierstab fein.

Für Flüssigkeit sorgt trockener Weißwein. Es bietet sich auch Sahne an, wer variieren möchte. Dazu Weißweinessig für Säure.

Für Fruchtigkeit und Schärfe sorgt Szechuanpfeffer. Für Aroma Schalenabrieb einer halben Zitrone und frischer Rosmarin.

Das Ergebnis ist eine cremige Käsesauce, die fruchtige, säuerliche und scharfe Noten hat.

Dazu gibt es Penne Rigate als Pasta.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Szechuanpfefferkörner
- $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone (Schale)

- trockener Weißwein
 - 2 EL Weißweinessig
 - 200 g reifer Camembert
 - 1 Zweig Rosmarin
 - Zucker
 - Salz
 - Butter
-
- Penne Rigate

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen. Camembert in Stücke schneiden.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin andünsten.

Szechunapfeffer im Mörser fein mörsern, dazugeben und etwas mit anbraten.

Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Weißweinessig dazugeben.

Schale der halben Zitrone auf einer feinen Küchenreibe abreiben. In die Sauce geben.

Camembert dazugeben. Auflösen und schmelzen lassen. Rosmarin dazugeben. Mit einer Prise Zucker und kräftig mit Salz würzen. Einige Minuten bei mittlerer Temperatur zugedeckt köcheln lassen.

Sauce mit dem Pürierstab fein pürieren. Abschmecken.



Fertig angerichtet zum Servieren

Pasta in einen tiefen Nudelteller geben, die Sauce darüber verteilen und servieren.



Cannelloni



Sehr leckere Pasta

Ich habe wieder einmal Cannelloni zubereitet. Mit Lasagneplatten. Die Zubereitung ist wirklich sehr einfach.

Eventuell ergibt es ein Problem, wenn man Lasagneplatten vorrätig hat, die für eine Zubereitung für Lasagne nicht vorgekocht werden müssen, sondern in der Lasagne im Backofen garen. Denn auf deren Verpackung steht nicht, wie lange man Lasagneplatten für eine separate Zubereitung wie diese Cannelloni kochen soll. Ich gebe die Lasagneplatten einfach 5 Minuten in kochendes, gesalzenes Wasser. Die Platten sind dann etwas weich und lassen sich rollen, aber verlieren nicht ihre Festigkeit.

Für die Füllung kann man wirklich die unterschiedlichsten Produkte verwenden. Ich entschied mich für eine leicht säuerliche und scharfe Füllung. Mit Hackfleisch, Zwiebeln und Knoblauch, mit eingelegten Kapern und grünen Pfefferkörnern verfeinert.

Dazu natürlich eine Tomatensauce, die mit frischem Rosmarin etwas Aroma bekommt. Und mit Weinbrand verfeinert wird.

Zutaten für 1 Person (6 Cannelloni):

Für die Sauce:

- 400 g stückige Tomaten (aus der Dose)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 6 cl Weinbrand
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Für die Füllung:

- 250 g Hackfleisch
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 2 TL Kapern (Glas)
- 3 TL eingelegte grüne Pfefferkörner (Glas)
- 1 Ei
- Muskat
- süßes Paprikapulver
- Salz

- 250 g Mozzarella (2 Mozzarellakugeln)
- 6 Lasagneplatten

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 40 Min.

Für die Sauce:

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Tomaten aus der Dose hinzugeben. Weinbrand ebenfalls hinzugeben. Dann Rosmarin dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und ungedeckt bei geringer Temperatur 5–10 Minuten reduzieren. Die Sauce soll

etwas sämig sein.

Für die Füllung:

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chilischote in Ringe schneiden. Hackfleisch, Zwiebeln, Knoblauch und Chilischote in eine Schüssel geben. Kapern etwas kleinhacken und dazugeben. Pfefferkörner ebenfalls etwas kleinhacken und auch dazugeben. Ei dazugeben. Mit Muskat, Paprikapulver und Salz würzen. Mit einer Gabel oder einem Löffel gut vermischen und etwas festdrücken.

Wasser in einem großen Topf erhitzen, etwas Salz dazugeben und Lasagneplatten 5 Minuten darin kochen. Lasagneplatten mit einem Pfannenheber einzeln vorsichtig herausnehmen und nebeneinander auf ein sehr großes Arbeitsbrett legen. Sie sollen nicht übereinander liegen, weil sie sonst verkleben. Die Füllung in sechs Portionen teilen und jeweils eine Portion auf den Anfang einer Lasagneplatte legen. Füllung jeweils zu einer dicken, länglichen Rolle formen und die Lasagneplatte zusammenrollen. Cannelloni mit der Naht nach unten nebeneinander in eine mittlere Auflaufform legen.



In der Auflaufform, frisch nach dem Backen im Ofen

Backofen auf 200 °C Umluft erhitzen. Mozzarellakugeln quer in Scheiben schneiden. Tomatensauce über die Cannelloni geben und Mozzarellascheiben darüber verteilen. Auflaufform auf mittlerer Ebene für 20 Minuten in den Backofen geben. Dann den Backofen-Grill auf 240 °C erhitzen und die Cannelloni noch kurz auf höherer Ebene unter die Grillschlange geben, damit der Mozzarella etwas Farbe bekommt. Auflaufform aus dem Backofen nehmen, Cannelloni direkt in der Auflaufform servieren oder mit einem Pfannenheber herausheben, auf einen Teller geben und servieren.

Rindergulasch in Rotwein- Sauce mit Rotkohl und Kartoffelstampf



Gulasch, Rotkohl und Stampf

Ein klassisches Sonntagsessen. Leider bei mir nicht um 12 Uhr mittags auf dem Esstisch, sondern eben sehr spät ... ich meine, früh.

Das Gulasch – wie vor einigen Tagen schon – mit gleichen Teilen Rindergulasch und Zwiebeln. Dazu eine Sauce aus etwas Tomatenmark und Rotwein. Und gleicher Teil Wasser wie Wein zur Verlängerung der Sauce dazu. Eine rote Chilischote für etwas Schärfe. Und frische Lorbeerblätter und Rosmarin für Aroma.

Den Rotkohl gibt es leider nur als Fertigprodukt, dazu noch aus dem Beutel. Und sogar nach 3 Minuten Erhitzen servierbereit. Aber der Rotkohlbeutel war in einem Paket von meiner Mutter. Alte Menschen essen so etwas ja gerne.

Zumindest der Kartoffelstampf ist frisch zubereitet. Aus gekochten Kartoffeln, zerstampft, mit etwas Butter. Gewürzt mit Salz, weißem Pfeffer und etwas Muskat.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Rindergulasch

- 4 große Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 4 Kartoffeln
- 400 g Rotkohl (Konserven)
- 200 ml trockener Rotwein
- 1 EL Aceto balsamico di Modena
- 200 ml Wasser
- 1 EL Tomatenmark
- 6 frische Lorbeerblätter
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- weißer Pfeffer
- Muskat
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.
15 Min.

Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin 15 Minuten garen. Herausnehmen, abkühlen lassen und pellen.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chilischote in Ringe schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Chilischote und Gulasch einige Minuten darin anbraten. Tomatenmark dazugeben und ebenfalls kurz anbraten. Mit dem Rotwein ablöschen. Essig dazugeben, ebenso das Wasser. Lorbeerblätter und Rosmarin dazugeben. Mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Zugedeckt 30 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen. Dann unzugedeckt bei mittlerer Temperatur weitere 30 Minuten auf etwa die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren.

Kurz vor Ende der Garzeit Rotkohl nach Anleitung zubereiten. Kartoffeln in einen kleinen Topf geben, mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen, ein großes Stück Butter hinzugeben und langsam erhitzen. Kräftig mit Salz, weißem

Pfeffer und einer Prise Muskat würzen.

Lorbeerblätter aus der Sauce nehmen, der Rosmarinzweig wird beim Kochen zerfallen sein. Sauce abschmecken.

Rotkohl auf zwei Tellern anrichten. Kartoffelstampf dazugeben. Gulasch mit Sauce daneben geben und alles servieren.

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.



Leckeres Gemüse in leicht saurer Sauce

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

**Gefüllte Putenoberkeule
asiatisch mit Gemelli**



Pute, Pasta und viel Sauce

Der zweite Teil der Putenoberkeule, die ich ja nach dem Einkauf entbeint und halbiert hatte. Dieser Teil hat 600 g. Passend für zwei Personen. Das Putenoberkeulen-Teil wird zuerst einen Tag in einer Marinade aus Sojasauce, Olivenöl, Knoblauch und Chili mariniert. Da dieser Teil eher nicht ein großes Bratenstück ist, sondern eher länglich und etwas flach, eignet es sich gut zum Füllen. Als Füllung verwende ich Knoblauch, Chilischote und Rosmarin. Die Sauce bilde ich aus trockenem Weißwein und schwarzer Bohnen-Knoblauch-Sauce, die sehr aromatisch ist und nicht nachgewürzt werden muss. Dazu gibt es als Beilage Gemelli.

Zutaten für 2 Personen:

- $\frac{1}{2}$ Putenoberkeule (etwa 600 g)
- 1 Zwiebel
- Olivenöl

Für die Marinade:

- 2 EL dunkle Sojasauce
- 2 EL Olivenöl

- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote

Für die Füllung:

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 1 großer Zweig Rosmarin
- Küchengarn

Für die Sauce:

- 200 ml trockener Weißwein
- 1 EL schwarze Bohnen-Knoblauch-Sauce
- Gemelli

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Marinierzeit 24 h | Garzeit 65 Min.

Für die Marinade:

Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chilischote in Ringe schneiden. Sojasauce, Olivenöl, Knoblauch und Chili in einen verschließbaren Plastikbeutel geben, der groß genug für das Putenoberkeulen-Teil ist. Putenoberkeulen-Teil in den Plastikbeutel geben, diesen verschließen und die Marinade mit den Händen gut in das Fleisch einmassieren. Dies wird natürlich durch die Bohnen-Knoblauch-Sauce leicht schwärzlich. Auf einer Seite für 12 Stunden in den Kühlschrank legen. Dann einmal wenden und nochmals 12 Stunden marinieren.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel kleinschneiden, Knoblauch in Stifte. Putenoberkeulen-Teil aus der Marinade nehmen. Drei Stücke Küchengarn längs auf ein Arbeitsbrett legen und das Putenoberkeulen-Teil ebenfalls längs darüber. Quer in die Mitte des Fleisch Knoblauchstifte, Chilischote im Ganzen und Rosmarinzweig legen. Putenoberkeulen-Teil zusammenrollen und mit dem Küchengarn fest zusammenbinden. Zuerst in der Mitte, dann jeweils außen. Öl in einem Topf, der groß genug für das gefüllte Putenoberkeulen-Teil ist, erhitzen

und das Teil darin auf allen Seiten kräftig anbraten. Dabei muss man aufpassen, ob das Fleisch beim Anbraten nun von der Marinade schwarz ist oder ob man es eventuell etwas zu lange angebraten und somit angebrannt hat. Putenoberkeulen-Teil herausheben. Zwiebel im Öl andünsten, Putenoberkeulen-Teil wieder hinzugeben. Mit dem Weißwein ablöschen und Bohnen-Knoblauch-Sauce dazugeben. Etwas verrühren und alles zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten. Putenoberkeulen-Teil herausheben und das Küchengarn entfernen. Das Fleisch aufrollen und die Füllung herausnehmen. Wieder zusammenrollen und längs zur Aufrollrichtung in Scheiben schneiden. Auf zwei Teller geben. Gemelli dazugeben. Von der Sauce über Pasta und Putenfleisch geben.

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.