

Schweinefleisch in Aspik mit Romanasalat und Mini-Pak-Choi

Nochmals eine Unterbrechung der Mikrowellen-Rezepte.

Aber bei diesen sommerlichen Temperaturen bietet es sich geradezu an, auch des öfteren einen leckeren und gesunden Salat zuzubereiten.

Der aus frischen Zutaten besteht. Und auch leicht zu verdauen ist.

Ich bringe hier zusätzlich zu dem Salat bzw. Gemüse auch mit dem Schweinefleisch in Aspik eine gewisse würzige Note hinein.

Achtung, es ist zwar ein Salat, aber von der Menge her reicht er für eine ganze Mahlzeit am Abend.

[amd-zlrecipe-recipe:1159]

Gegrillter Stierhoden mit frischem Salat

Mein letztes Innereien-Rezept im Rahmen meiner Woche der Innereien.

Erneut ein Stierhoden-Rezept, ich hatte ja in meiner Ankündigung schon erwähnt, dass es zwei Stierhoden-Rezepte geben wird.

Ich habe es mir einfach gemacht.

Ich schneide die Stierhoden nur längs in dicke Scheiben und grille diese.

Dazu ein frischer Salat aus Gurke, Tomate, Paprika, Wurzel, Lauchzwiebel und Knoblauch.

Die gegrillten Stierhoden haben einen ganz eigenen Geschmack.

Sie müssen dies einmal selbst probieren.

Und jetzt genug der Innereien. Die kommende Zeit gibt es erst einmal einige Steaks.

[amd-zlrecipe-recipe:1073]

Gegrillte Schweine-Niere auf rotem Mangold-Salat

Ich habe lange wieder auf ein gutes, lecker schmeckendes Innereien-Gericht gewartet.

Dies konnte ich nun, nach meinem Innereien-Einkauf von Pansen, Leber, Herz und Niere, zubereiten.

Und es ist mir ein leckeres Nieren-Gericht gelungen.

Ich fülle die Nieren mit frischem Rosmarin, Thymian und Knoblauch.

Und grille die Nieren in der Grill-Pfanne auf jeder Seite je nach Dicke etwa 4 Minuten.

Die Nieren sind dann fast durchgegart, sind innen noch ganz

leicht rosé und haben herrliche Röstaromen.

Dazu ein einfacher Salat aus rotem Mangold, den ich einfach mit Balsamico-Essig und Olivenöl anmache und als Bett unter die gegrillten Nieren gebe.

Ein sehr leckeres Innereien-Gericht.

[amd-zlrecipe-recipe:1002]

Ravioli mit Wildkräuter-Pesto

Frische Pasta. Ravioli mit Ricotta und Spinat gefüllt. Vom Discounter.

Dazu ein frisches Pesto aus Wildkräuter-Salat. Die Packung dieses Salats enthält Mangold, Spinat, Rauke, Zitronenmelisse, Pimpinelle, Sauerampfer, Blutampfer, Löwenzahn und Minze.

Zusätzlich gebe ich noch Schalotten und Knoblauch in das Pesto. Und natürlich dürfen frisch geriebener Parmesan und ein guter Schuss Olivenöl nicht fehlen.

Damit das Pesto so richtig schlotzig wird, gebe ich noch Schmand hinzu.

Das Gericht schmeckt kräftig nach Kräutern. Und die Zitrone als Zutat ist unabdingbar, gibt sie doch dem Gericht eine leichte Säure.

Ein leckeres Pasta-Gericht.

[amd-zlrecipe-recipe:689]

Filet-Spieße auf gemischtem Salat-Bett

Hier auch ein recht einfaches Gericht. Aber sehr lecker.

Ich wähle zwei Convenience-Produkte.

Und zwar fertige, marinierte Schweinefilet-Spieße.

Dazu eine Salatmischung aus der Packung. Sie ist zerkleinert vorbereitet, aber natürlich noch ohne Dressing.

Das ergibt ein schnelles, einfaches Gericht, das aber sehr lecker ist.

[amd-zlrecipe-recipe:683]

Spiralnudeln, Salat-Pesto und Schweinebauch

Das ist mein Essen am Oster-Montag.

Ich hatte zwei Packungen mit gemischtem Salat vorrätig, der unbedingt aufgebraucht werden musste und den ich nicht einfach nur als Salat zubereiten wollte.

Also bot es sich an, ihn als Pesto für Pasta zuzubereiten.

Der gemischte Salat enthält Feldsalat, Rucola, Raddicchio und einige essbare Blüten.

Als Pasta wähle ich Spiralnudeln.

Da ich gerade Schweinbauch-Scheiben für eine andere Zubereitung aufgetaut hatte, entschied ich mich, dem Pasta-Gericht etwas mehr Gehalt zu geben, und habe jeweils eine Scheibe angebratenenen Schweinebauch, den ich in feine Streifen geschnitten habe, obenauf gegeben.

[amd-zlrecipe-recipe:660]

Rostbrat-Würste mit Salanova-Salat

Ich hatte meine Friteuse noch auf der Arbeitsfläche stehen. Und dachte mir, ich bereite einfach einmal die Rostbrat-Würste nicht wie gewohnt in der Pfanne zu, sondern ganz kurioserweise in der Friteuse.

Die Rostbrat-Würste werden dadurch zumindest rundherum gebräunt.

Dazu ein einfacher Salanova-Salat. Mit einem einfachen Weißwein-Dressing.

[amd-zlrecipe-recipe:484]

Frittierte Salat mit Croutons und pochierten Eiern

Ich hatte zwei Blatt-Salat übrig, die ich nicht einfach mit einem Salat-Dressing als Salat anmachen und essen wollte.

Also habe ich mich spontan entschieden, die Blatt-Salate einmal zu frittieren.

Ich habe die Blätter der Blatt-Salate einzeln abgezupft und dann zusammen bei 180 Grad Celsius in der Friteuse frittiert. Wenn die Blätter aufhören, einen leichten Zisch-Ton von sich zu geben und nicht mehr dampfen, dann sind sie fertig frittiert.

Ich habe den Salat dann einfach nur noch gesalzen.

Dazu habe ich aus zwei Scheiben Brot einige knusprige Croutons in Butter in der Pfanne gebraten.

Und in einem leichten Essig-Wasser pochierte Eier.

Zudem ist dieses Gericht ein vegetarisches Gericht. Und der krosse Salat schmeckt sehr gut. Ebenfalls die pochierten Eier.

[amd-zlrecipe-recipe:446]

Bratwürste mit Gurken-Salat

Wie bereitet man Bratwürste normalerweise zu? Man brät sie in Fett in einer heißen Pfanne.

Nun kam ich doch auf die Idee, wie es wäre, Bratwürste einmal in der Friteuse zuzubereiten? Ich hatte ja zuerst Bedenken, dass sie eventuell im siedenden Fett platzen und das Fett in der Küche umherspritzen könnte. Dem war aber nicht so.

Bratwürste sind ja von der Bratwurstmasse her schon vorgegart, denn sonst würden sie bei der normalerweise kurzen Bratzeit in der Pfanne gar nicht durchgaren.

In der Friteuse hat man bei den Bratwürsten den Vorteil, dass sie nicht nur auf zwei Seiten kross und knusprig gebraten werden, wie es in der Pfanne der Fall ist. Sondern die Bratwürste werden im siedenden Fett in der Friteuse rundum kross und knusprig. Sehr lecker.

Dazu serviere ich einfach einen Klecks scharfen Senf.

Und als Beilage einen einfachen Gurken-Salat, den ich mit Salz, Pfeffer, Honig-Essig und Gewürz-Öl anmache.

Fertig ist der kleine Abend-Snack beim Spielfilm-Schauen vor dem Fernseher.

[amd-zlrecipe-recipe:132]

BBQ für Feinschmecker



© Foto: Wikimedia

Ein paar Würstchen auf den Grill zu legen, dazu Ketchup und ein einfacher Kartoffelsalat, das reicht mir auf Dauer nicht. BBQ kann doch noch so viel mehr Spaß machen, sogar zum richtigen Gaumenkitzel werden. Ich habe mal ein paar Rezepte herausgesucht, die dem Grillsommer noch mehr Pepp verleihen. Dabei geht es vor allem um leckere Meeresfrüchte.

Garnelen sind typische Appetithappen für Grill-Gourmets, ich habe mich für Riesengarnelen in einer Honig-Senf-Soße entschieden. Dafür brauche ich folgende Zutaten:

Zutaten für 2 Personen:

- 4 EL Ahornsirup
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Öl
- 1 EL Balsamico

- Oregano
- Chilipulver
- Paprikapulver
- Knoblauchpulver
- Salz
- Pfeffer
- 500 g Riesengarnelen

Rohes Garnelenfleisch unter fließendem Wasser waschen, dann alle anderen Zutaten zu einer Soße vermischen. Die Garnelen einlegen und etwa 30 Minuten schön ziehen lassen. Anschließend die schmackhaften Meeresfrüchte auf einen Holzspieß stecken und im Aluschälchen grillen. Dazu serviere ich gern Kräuterbaguettes und Reis.

Auch die Conch hat es schon bis auf meinen Grill geschafft: [Diese außergewöhnliche Delikatesse von den Bahamas](#) gehört in der Karibik zur täglichen Ernährung dazu, bei uns scheint sie eher ziemlich exotisch und ist nicht leicht zu bekommen. Umso überraschender wird es dann aber für die Gäste, die vielleicht eher mit einem Kotelett oder einem einfachen Schweinenacken-Steak rechnen.

Eine Queen Conch, [auch Große Fechterschnecke genannt](#), muss zuerst geschält werden, das heißt, ich ziehe ihr mit einem scharfen Messer die Haut ab. Dunkle Stellen entferne ich aus dem Muschelfleisch, die schmecken nicht besonders gut. Danach das Fleisch mit dem Fleischklopfer bearbeiten, bis es ungefähr 1 cm dick ist. Gewürzt wird die Muschel mit einer Marinade aus Salz, Pfeffer, Knoblauch, Cayennepfeffer und Limettensaft, in der sie ungefähr eine Stunde badet. In der Grillpfanne grillen. Zur Conch serviere ich gern einen Nudelsalat mit Meeresfrüchten, um das Urlaubs-Feeling zu unterstreichen; wer mag kann auch die landestypischen Bohnen auftischen.



© Foto: Pixabay

Zutaten für den Meeresfrüchte-Nudelsalat für 2 Personen:

- 100 g Hörnchennudeln
- 100 g Gnocchi
- 100 g Surimi-Stäbe, gefroren
- 100 g gekochte kleine Garnelen
- 50 g größere gekochte Garnelen
- 100 g Salatmayonnaise
- etwas Ketchup
- einige Knoblauchzehen
- Chili
- Dill

Nudeln und Gnocchi in Salzwasser al dente kochen, abschütten und abkühlen lassen. Danach vorsichtig mit kaltem Wasser sättigen. Einige Surimi-Stäbe in die Mayonnaise hobeln, fein

gehackter Knoblauch hinzugeben, ebenso wie Ketchup und Dill. Umrühren und mit Chili abschmecken. Die restlichen Surimi-Stäbchen schneiden und zusammen mit den kleinen Garnelen in die Soße legen. Nudel dazu und zum Schluss mit frischem Dill und größeren Garnelen garnieren.

Zurück zur mediterranen Küche: Wer es richtig schön spanisch mag, kommt um eine Paella nicht herum, die lässt sich sehr gut im Schwenkgrill über Holzkohle zubereiten. Die Zutaten könnt ihr euch [ganz nach eurem eigenen Geschmack zusammenstellen](#), ich schlage das folgende Rezept vor:

Zutaten für 2 Personen:

- 200 g Riesengarnelen mit Schalen
- 200 g Hühnerfleisch, alternativ ganz Hühnerbeine oder Kaninchenfleisch
- 150 g Tintenfischringe
- 150 g Miesmuscheln
- 40 g Chorizo
- 250 g Reis
- 1 Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1 Zitrone
- schwarze Oliven
- Olivenöl
- mediterrane Kräuter
- Safran
- Peperoni
- Knoblauch
- Salz
- Pfeffer
- Gemüsebrühe

Das Hühnchenfleisch salzen, pfeffern und im Schwenkgrill in Öl anbraten, dann Paprikastücke hinzugeben, anschließend Zwiebelstücke, Knoblauch und geschnittener Chorizo. Alles

zusammen etwa 10 Minuten braten, danach die Zutaten an den Rand schieben. Garnelen und Tintenfischringe in der Mitte kurz anbraten und dann zu den anderen Zutaten schieben. Neues Öl einfüllen, den Reis kurz unter Wenden rösten, dann mit Gemüsebrühe aufschütten. Den Reis 10 Minuten köcheln lassen, mehr Brühe auffüllen, würzen, alles verrühren und zum Schluss die Muscheln hineinlegen. Die Paella mit Alufolie abdecken und das Feuer allmählich ausglühen lassen. Das Gericht mit Zitronenvierteln garnieren und servieren.

Mir fallen noch viele weitere Gerichte für den karibischen oder mediterranen Grillabend ein, dazu gehören zum Beispiel weitere Arten von Garnelenspießen, Garnelen im Speckmantel für alle, die nicht ganz fleischlos grillen möchten, Scampi-Lachsspieße oder gegrillte Jakobsmuscheln. Für all das wird später vielleicht noch Platz und Zeit bleiben, wenn der Sommer erst einmal richtig begonnen hat. Aktuell braucht der BBQ-Meister teilweise noch eine dicke Jacke oder ein ebenso dickes Fell, um sich dem Wetter adäquat zu stellen.



© Foto: Pixnio

Ein kleiner Hinweis zum Schluss: Ernährungsexperten empfehlen, Meeresfrüchte mindestens einmal pro Woche auf den Tisch zu bringen. Sie sind leicht verdaulich, enthalten kostbare Mineralien und gelten als nährstoffreich. Fisch enthält die wertvollen Vitamine A und D, daneben noch einige kostbare B-Vitamine, Eisen und Magnesium. Auch die gesunden Omega-3-Fettsäuren kommen nicht zu kurz. Ein Grund mehr, Würstchen und Koteletts im Tiefregal zu lassen und sich auf »mehr Meer« zu konzentrieren.

Spargelsalat mit Fleischwurst und Ei



Frischer Frühlingsalat

„Fresspaket“ von Müttern war angekommen. Da alte (Koch-)Schule und vorige Generation, waren zwei unvermeidbare Päckchen mit Bratensaucenpulver dabei. Das geht nun mal gar nicht, bereite ich nie zu und wandert bei mir gleich in den Abfalleimer. Gut verwenden konnte ich jedoch den frischen Spargel, Fleischwurst und Lachsschinken. Angereichert mit Zwiebeln und hartgekochten Eiern und einem schönen, leckeren Salatdressing kann man daraus doch einen schönen, frischen Frühlingsalat zubereiten.

Zutaten für 1 Person:

- 4–5 Stangen Spargel
- 100 g Fleischwurst
- 4 Scheiben Lachsschinken
- 2 Eier
- 1 Zwiebel

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- Wurzelgrün

Für das Dressing:

- 2 EL Olivenöl
- 6 EL Condimento Bianco
- 2 EL Wasser
- 1 TL Senf
- Zucker
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 25 Min.

Spargel putzen, also hölzerne Enden abschneiden, schälen und in grobe Stücke schneiden. Wasser in einem Topf erhitzen und Spargel darin 10–12 Minuten garen. Der Einfachheit halber habe ich die beiden Eier ebenfalls in das kochende Wasser hineingegeben und mitgekocht. Spargel herausnehmen und abkühlen lassen. Eier unter kaltem Wasser abschrecken, schälen und in grobe Stücke schneiden. Fleischwurst und Lachsschinkenscheiben ebenfalls grob schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Gemüse, Wurst und Eier in eine Salatschüssel geben.

Olivenöl, Essig, Wasser und Senf in eine Schale geben. Mit einer Prise Zucker und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles mit einem Schneebesen gut verquirlen. Über den Salat geben und vorsichtig mit dem Salatbesteck unterheben und alles vermischen. Auf einem großen Teller servieren. Schön passt frischer, kleingeschnittener Schnittlauch zum Bestreuen dazu. Ich hatte keinen mehr vorrätig und habe ein wenig getrocknetes Wurzelgrün darüber gegeben.

Gemüseküchlein mit Spargel-Gurke-Tomaten-Salat



Links vegetarisch, rechts vegan

Heute habe ich einmal etwas Gesundes zubereitet ... so wollte ich eigentlich dieses Gericht beginnen. Dann überlegte ich, was denn daran ungesund sei, einen Braten oder ein Steak wie sonst auch zuzubereiten. Gar nichts. Also muss ich das Ganze anders beschreiben.

Dies ist ein vegetarisches und beim Weglassen bestimmter Zutaten auch veganes Gericht. Die Küchlein bestehen aus mit dem Julienne-Schäler zu feinen Streifen geschnittener Zucchini und Lauch, mit Salz und Pfeffer gewürzt. Einmal vegetarisch mit einem Ei gebunden, einmal vegan nur das Juliennegemüse verwendet. Lässt man beim zubereiteten Salat Crème fraîche für das Dressing weg, ist auch dieser vegan.

Besonders das vegetarische Kuchlein ist wegen des frischen Gemüses sehr saftig. Das vegane Kuchlein überzeugt nicht so sehr und ist eher ein Gemüse-„Klumpchen“, da es sich nicht bindet, wie man es von Rösti aus gekochten und gehobelten Kartoffeln kennt.

Die ursprünglich geplante Bezeichnung als Gemüserösti wäre meines Erachtens auch nicht passend, denn Rösti bestehen generell aus Kartoffeln. Gemüsepfannkuchen trifft es auch nicht richtig, Pfannkuchen sind eher Mehl- oder Eierspeisen. Der Begriff „Kuchlein“ trifft das Gericht noch am ehesten.

Nach dem Verzehr des Gerichts stellte ich jedoch fest, ... dass mir ein gutes Stück Fleisch gefehlt hat. ☐

Zutaten für 1 Person:

- $\frac{1}{2}$ Zucchini
- $\frac{1}{2}$ Lauchstange
- 1 Ei
- Salz
- Pfeffer
- Butter oder Öl

Für den Salat:

- 3–4 Stangen grüner Spargel
- 2 Tomaten
- $\frac{1}{4}$ Salatgurke
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- etwas frische Petersilie

Für das Dressing:

- 1 EL Olivenöl
- 3 EL Condimento bianco
- 1 TL Senf
- $\frac{1}{2}$ TL Crème fraîche

- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 10 Min.

Spargel in einem großen Topf, Spargeltopf oder Bräter in kochendem Wasser 10 Minuten garen. Herausnehmen, abkühlen lassen und in grobe Stücke schneiden. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Den Strunk der Tomaten entfernen und die Tomaten ebenso wie die Gurke in grobe Stücke schneiden. Petersilie kleinwiegen. Alles in eine Salatschüssel geben und vermengen.

Öl, Essig, Senf und Crème fraîche in eine Schale geben, mit Salz und Pfeffer würzen und verrühren.

Zucchini und dann den Lauch mit dem Julienne-Schäler zu Julienne-Streifen schneiden. In eine Schüssel geben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter oder Öl in einer Pfanne erhitzen, eine Hälfte der Julienne-Mischung zu einem Küchlein formen, in die Pfanne geben, mit dem Pfannenwender etwas flach drücken und anbraten. Ein Ei zu der restlichen Hälfte geben, gut verrühren, die Gemüsemischung ebenfalls in die Pfanne geben und flach drücken. Beide Küchlein auf beiden Seiten jeweils etwa 5 Minuten bei mittlerer Temperatur braten.

Dressing über den Salat geben und damit vermischen. Küchlein auf einen Teller geben und mit dem Salat zusammen servieren.

Bulgurfrikadellen **mit**

Chinakohlsalat



Frikadelle mit Salat

Diesmal ein vegetarisches Gericht, das durch seine Zutaten einen nahöstlichen oder arabischen Touch hat. Die Frikadellen werden nicht mit Hackfleisch, sondern mit Bulgur zubereitet, das in seiner fein gemahlten Version als Couscous bekannt ist. Merkwürdigerweise ist aber auch die Frikadellenmasse mit Bulgur ebenso wie eine Frikadellenmasse mit Hackfleisch meistens noch zu flüssig, um genügend zu binden und man stabile und feste Frikadellen daraus formen kann. Daher hilft man mit etwas Paniermehl nach. Beim Gewürz habe ich mich für zweierlei entschieden: Baharat und Ras el hanout. Die Frikadellenmasse ergibt etwa 12 Frikadellen, die eine Hälfte wird mit Baharat, die andere mit Ras el hanout gewürzt. Baharat ist etwas schärfer, weil es auch Chili enthält, Ras el hanout dagegen runder, harmonischer. Aber merkwürdigerweise kann ich geschmacklich keinen Favoriten herausschmecken, beide Varianten schmecken nahöstlich/arabisch und gut. Und natürlich kann man die Frikadellen, wie man es auch bei Frikadellen mit Hackfleisch kennt, am darauffolgenden Tag direkt aus dem

Kühlschrank auch kalt aus der Hand essen.

Zutaten für 2 Personen (etwa 12 Frikadellen):

- 200 g Bulgur (etwa 10 gehäufte EL)
- 4 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 6 Eier
- 6 EL Paniermehl
- 1 gehäufter TL Baharat
- 1 gehäufter TL Ras el hanout
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Olivenöl

Zutaten für den Salat:

- 240 g Chinakohl (etwa 8 Blätter)
- 1 EL Olivenöl
- 3 EL Condimento bianco
- 1 EL Shao Xing (Reiswein)
- $\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)
- $\frac{1}{2}$ TL Senf
- Zucker
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 50 Min. | Garzeit 25 Min.

Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen, Bulgur hineingeben und zugedeckt im nur noch siedenden Wasser 30 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse schön glasig dünsten. In zwei Hälften teilen und in zwei Schüsseln geben.

Bulgur durch ein Sieb geben, in zwei Hälften teilen, in die zwei Schüsseln geben und abkühlen lassen. Jeweils drei Eier und drei EL Paniermehl dazugeben. In die eine Schüssel Baharat, in die andere Ras el hanout geben. Beide Frikadellenmassen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und dann gut mit einem Kochlöffel vermengen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, von einer Frikadellenmasse mit einem Esslöffel etwa sechs Frikadellen formen und in das heiße Öl geben. Mit dem Löffel etwas in Form bringen und mit dem Pfannenwender etwas andrücken. Bei hoher Temperatur 1 Minute anbraten, dann auf mittlere Temperatur herschalten und die Frikadellen auf beiden Seiten jeweils 5–6 Minuten schön kross und knusprig braten. Bei Bedarf noch etwa Öl hinzugeben. Aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller geben und warmhalten. Mit der anderen Frikadellenmasse das Gleiche durchführen. Die Frikadellen lassen sich – wie erwähnt – gut am darauffolgenden Tag kalt aus der Hand essen, oder man kann sie auch für später einfrieren.

Währenddessen Chinakohl in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Öl, Condimento, Reiswein, Zitronensaft und Senf in einer Schale gut verquirlen und mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

4–6 Frikadellen pro Person auf einem Teller anrichten – natürlich von jeder Gewürzrichtung 2–3 Stück –, Salatdressing auf den Chinakohl geben und vermischen und dazu servieren.

Geschmälzte Maultaschen mit

Romana-Salat



Maultaschen mit Zwiebeln

Da ich jetzt auf tiefgefrorene, frische Maultaschen zurückgreifen kann, jetzt eine weitere schwäbische Spezialität, wie man diese zubereitet.

Zutaten für 1 Person:

- 8–10 Maultaschen
- 1 Mini-Romana-Salat
- 1 große Zwiebel
- Salz
- Pfeffer
- scharfes Paprikapulver
- Butter

Zutaten für das Dressing:

- 1 EL Olivenöl
- 3 EL Codimento Balsamico
- Zucker

- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Olivener Öl und Essig in eine kleine Schale geben und mit einer Prise Zucker, etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat in grobe Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

[Maultaschen](#) frisch zubereiten oder frische, tiefgefrorene verwenden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln anbraten, bis sie etwas Farbe haben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Währenddessen Maultaschen in Brühe erhitzen, dann kurz in die Pfanne geben und in der Butter mitschwenken.

Maultaschen herausnehmen, auf einem Teller anrichten, die Zwiebeln darauf geben und etwas von der Butter darüber gießen. Das Dressing über den Salat geben und alles zusammen servieren.

„Eier im Nest“ mit Feldsalat



Zwei „Eier im Nest“ mit Salat

Ein weiteres Rezept, das zu Peters Blogevent passen würde, aber leider sind nur zwei Beiträge pro Foodblog zugelassen. Aber ich habe nach den zwei eingereichten Beiträgen in den letzten Tagen einfach mal so weitergekocht. Das Rezept ist zwar für 1 Person, aber wenn man eine Beilage wie Kartoffeln oder Reis dazu zubereitet und mit dem aus dem gebratenem Hackfleisch ausgetretenen Fleischsaft ein Sößchen kreierte, dann werden von dem Gericht auch zwei Personen satt. Und mit Hackfleisch, Eiern, Feldsalat, einer Beilage und einigen wenigen, zusätzlichen Produkten u.a. für das Salatdressing bleibt auch dieses Gericht unter 5 €.

Das Gericht ist einfach zuzubereiten, eben wie Frikadellen mit Eier. Nur müssen die beiden „Nester“ mit den Eiern sehr lange bei sehr niedriger Temperatur braten. Denn man kann sie ja nicht, wie bei Frikadellen üblich, nach einiger Zeit wenden und auf der anderen Seite braten. Sondern die „Nester“ müssen von unten in einer zugedeckten Pfanne durchgaren, bis auch die Eier in den Nestern gegart sind. Da die „Nester“ dadurch sehr langsam und sanft gegart werden, ist das Hackfleisch sehr

saftig. Eventuell schafft man es sogar, genau den Punkt abzupassen und die Eier in den „Nestern“ so zu garen, dass die Eigelbe noch flüssig sind. Beim Vorbereiten der „Nester“ sollte man die Höhlen für die Eier recht tief machen. Zwar soll der verbleibende Hackfleischboden nicht zu dünn werden, aber die Höhlen sollen groß respektive die Wände hoch sein. Denn zum einen quellen die „Nester“ beim Braten auf und der Raum der Höhlen verringert sich. Und zum anderen tritt Fleischsaft aus dem Hackfleisch aus und läuft auch in die Höhlen. So kann der Platz für das Eiweiß zu gering werden, es läuft über und gerinnt in der Pfanne. Eine Alternative ist, die „Nester“ in einer Auflaufform im Backofen bei Umluft zu garen.

Zutaten für 1 Person:

- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 3 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Eier
- 1 TL Senf
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

- 75 g Feldsalat
- 3 EL Condimento bianco
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- etwas Zitronensaft
- Zucker
- Salz
- Pfeffer

- frischer Schnittlauch

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 40 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Mit dem Hackfleisch, einem Ei und Senf in eine Schüssel geben. Kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles kräftig, am besten mit der Hand, vermengen. Abschmecken. Aus der Masse zwei Kugeln formen und daraus zwei „Nester“, also eine Vertiefung in jede Kugel drücken, die möglichst doppelt so groß ist wie ein Ei an Masse hat. Jedoch so, dass der Boden oder die Wände der „Nester“ nicht zu dünn werden. Sie sollten noch stabil sein. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die beiden „Nester“ vorsichtig mit einem Pfannenwender hineingeben, scharf anbraten und die Temperatur sofort auf die geringste Stufe herunterschalten. Dann zugedeckt 40 Minuten leicht braten lassen.

Währenddessen Feldsalat putzen, unter fließendem, kaltem Wasser abspülen und in eine Schüssel geben. In eine Schale Essig, Öl, Zitronensaft und Senf geben und gut verrühren. Dann mit einer Prise Zucker, etwas Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Etwas frischen Schnittlauch kleinschneiden, die Hälfte davon beiseite legen und die andere Hälfte in das Salatdressing verrühren.

Die „Eier im Nest“ in eine Auflaufform oder auf einen Teller geben, die Eier noch etwas salzen und alles mit Schnittlauch garnieren. Das Dressing über den Feldsalat geben und zusammen mit den „Eiern im Nest“ servieren.

Bulgursalat **mit**
Beinscheibenfleisch **und**

Gemüse



Bulgursalat

Dieser Salat ist sicherlich nichts Herausragendes, er lässt sich aber schnell zubereiten, es lassen sich Reste verwerten und er ist auch schmackhaft. Auch wenn er rein optisch nicht gerade viel hergibt.

Zutaten für 2 Personen:

- 500–600 gekochtes Beinscheibenfleisch
- $\frac{1}{2}$ Tasse Bulgur
- 3 Schöpflöffel Gemüsefond
- 3 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote türkische Peperoni
- 100 g Feta
- 3 EL Weißweinessig
- 1 EL Olivenöl

- 1 EL Senf
- Salz
- Pfeffer
- frischer Schnittlauch

Zubereitungszeit: 30 Min.

Den Gemüfefond in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, den Bulgur hineingeben, aufkochen lassen, den Topf von der Herdplatte ziehen und den Bulgur zugedeckt 20–25 Minuten ziehen lassen. Der Bulgur sollte die ganze Flüssigkeit aufsaugen.

Das Fleisch in kleine Würfel schneiden. Schalotten, Knoblauchzehen und Lauchzwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden. Ebenso die Peperoni und den Fetakäse. Alles in eine große Schüssel geben und darüber das Fleisch und den Bulgur. Mit Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel eine würzige Vinaigrette zubereiten, darüber geben und gut mit dem Inhalt vermischen. Nochmals abschmecken. Auf zwei Tellern servieren und mit frisch geschnittenem Schnittlauch garnieren.

Bei diesem Salat lässt sich viel variieren, denn man kann vieles zur Resteverwertung heranziehen. Es bieten sich so noch Speck an, grüne oder schwarze Oliven, Chilischoten oder auch Tomaten oder Paprika. Außerdem dürfte auch frischer Basilikum gut passen.