

# Spaghetti mit Knoblauch, Thymian, Salbei, Olivenöl und Mozzarella



Einfach und lecker

Ein einfaches Rezept für Sie. Für ein schnell zubereitetes Pastagericht. Nichts extravagantes oder besonderes. Aber nur mit frischen Zutaten. Und es gelingt exzellent und schmeckt auch so.

Gern ein spätes Abendessen für Sie, da es nicht sehr mächtig ist. Aber Sie sollten nach dem Genuss dieses Gerichts nicht mehr viel unternehmen. Die Anzahl an Knoblauchzehen lässt sich im Geruch nicht verbergen.

*Für 2 Personen:*

- 300 g Spaghetti

- 15 Knoblauchzehen
- 30 g frischer Thymian (2 Packungen à 15 g)
- 30 g frischer Salbei (2 Packungen à 15 g)
- 2 Mozzarella
- Olivenöl
- Dalz
- Pfeffer
- Zucker

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 8 Min.*



Mit zerzupftem Mozzarella

Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer flach drücken, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Die Blättchen jeweils von Thymian und Salbei abzupfen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Spaghetti in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 8 Minuten garen.

Parallel dazu eine große Menge Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Knoblauch darin kurz andünsten. Kräuter dazugeben und mit andünsten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Nach dem Garen der Pasta 10 Esslöffel des Kochwassers zum Pesto geben. Kochwasser der Pasta abschütten. Pasta wieder in den Topf geben. Pesto darüber geben und alles gut vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Jeweils einen Mozzarella klein zerzupfen und über einen Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Sacchettini mit Speck, Knoblauch und Salbei in Hühnerbrühe**

Sie essen sicherlich gern Pasta. Frische Pasta, die Sie selbst zubereitet haben. Oder auch einmal frische Pasta in der Packung vom Discounter oder Supermarkt. Auch das schmeckt vorzüglich.



### Leckere, frische Pasta

Ich stelle Ihnen heute eine frische Pasta vor, die ich auch noch nie bisher zubereitet geschweige denn gegessen hatte. Es handelt sich um italienische Sacchettini. Diese Pasta ist der kleiner Bruder der größeren Sacchettoni. Und das erste Wort bedeutet aus dem Italienischen übersetzt kleine Taschen oder Beutel. Und das zweite Wort natürlich erwartungsgemäß große Taschen oder Beutel. Und ich hatte die kleinen Taschen zur Verfügung.

Sacchettini sind gefüllte Nudeln, die aus kleinen Teigkreisen oder -quadraten bestehen, die wie Ravioli gefüllt und dann wie eine kleine Tüte oben zusammengedrückt werden. In diesem Fall hatte ich grüne Sacchettini vorrätig, die mit Ricotta und Spinat gefüllt sind. Da es sich um frische Pasta handelt, sind sie in 2 Minuten gegart.

Als Sauce bzw. weitere Zutaten zu den Sacchettini habe ich frischen Speck, viel Knoblauch und viel frischen Salbei ausgewählt. Und die eigentliche Sauce bzw. Flüssigkeit für die Pasta bildet eine selbst zubereitete, frische Hühnerbrühe.



Das Gericht schmeckt hervorragend. Und natürlich sehr kräftig nach Salbei, aber das mag ich gerne.



Mit Speck, Knoblauch und Salbei

*Für 2 Personen:*

- 500 g Sacchetti verdi ricotta e spinaci (2 Packungen à 250 g)
- 150 g Bauchspeck
- 8 Knoblauchzehen
- 30 g frischer Salbei (2 Packungen à 15 g)
- 200 ml [Hühnerbrühe](#)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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

Schwarte des Specks wegschneiden. Speck in kleine Würfel

schneiden und in einen Schale geben.

Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken, kleinschneiden und zum Speck geben.

Salbeiblätter kleinschneiden. In eine Schale geben.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Speck und Knoblauch darin einige Minuten unter gelegentlichem Rühren kross anbraten. Salbei dazugeben. Mit der Brühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und die Sauce abschmecken. Zugedeckt bei geringer Temperatur etwas köcheln lassen.

Parallel dazu Sacchettini in kochendem, leicht gesalzenem Wasser zwei Minuten garen.

Sacchettini durch ein Nudelsieb geben und Kochwasser abschütten. Zur Sauce geben und alles gut vermischen.

Sacchettini mit der Sauce auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Salbei-Knoblauch-Leber in Olivenöl auf Spaghetti**



Ein selten gelungenes Innereingericht

Leber, Knoblauch und Salbei passen immer gut zusammen. Finden Sie nicht auch? In diesem Fall sind es Hähnchenlebern. Es ist erstaunlich, was man mit diesem Produkt, zu dem viele Menschen eher „Bäähhh“ sagen, es eher als Abfallprodukt einstufen und sagen, es könne nur als Tierfutter Verwendung finden, alles zubereiten kann.

Dieses Gericht ist echt exzellent und schmeckt wunderbar. Ich bin selbst erstaunt, wie frisch und lecker es schmeckt.

Verwenden Sie beim Salbei, wenn Sie kleine Blätter gekauft haben, das ganze Blatt. Wenn es jedoch große Blätter, etwa 6–8 cm groß, sind, dann dürfen Sie diese quer dritteln. Zum frischen Knoblauch muss ich nichts sagen. Und beim Öl verwenden Sie bitte ein gutes, italienisches Olivenöl, denn es dient schließlich als Sauce.

Und die Hähnchenlebern, vor dem Garen noch ein wenig kleingeschnitten, dürfen Sie wirklich nur einige Minuten unter Rühren in der Pfanne braten. Nichts schmeckt schlechter als zu

lange gegarte Leber, die zäh, hart und ungenießbar ist.

*Für 2 Personen:*

- 400 g Hähnchenlebern
- 60 g frischer Salbei (4 Packungen à 15 g)
- 8 Knoblauchzehen
- gutes, italienisches Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 375 g Spaghetti

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 11 Min.*



Mit viel frischem Salbei

Salbei nutzen. Bei kleinem Salbei das ganze Blatt verwenden und die Stiele entfernen. Bei großem Salbei die Stiele entfernen und die Blätter quer dritteln. In eine Schale geben.

Knoblauch putzen, schälen, mit einem großen Messer



flachdrücken und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Lebern etwas zerkleinern. Ebenfalls in eine Schale geben.

Spaghetti in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Einige Minuten vor Ende der Garzeit eine große Portion Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch darin kurz andünsten. Salbei dazugeben und ebenfalls kurz andünsten. Dann die Lebern dazugeben. Unter Rühren nur einige Minuten mit anbraten, sie müssen innen noch rosé und saftig sein. Kräftig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Spaghetti auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Lebern mit dem Olivenöl darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Scheiben nach Art des Meeres mit Knoblauch, Kräutern und Olivenöl auf Maccheroni**

Sie werden sich jetzt die Foodfotos anschauen und sich fragen, was, bitte schön, soll das denn sein? Was genau ist da zubereitet worden?



Vegan, aber lecker?

Nein, das ist kein Pastagericht mit Lachs, was Sie vielleicht vermuten werden. Ich habe ein veganes Produkt ausprobiert. Und sogar sicherheitshalber die Bezeichnung des Produktes auf der Verpackung, in Englisch, auf einer Übersetzungs-Website übersetzen lassen.

Herausgekommen sind diese drei alternativen Bezeichnungen in Deutsch: Scheiben nach Art des Meeres, Meerestypische Scheiben, Scheiben nach Art der Seefahrt. Sie können sich das heraussuchen, das Ihnen am besten gefällt. Des weiteren ist das vegane Produkt in der Unterzeile der Verpackung eine vegane Fischalternative mit Algenextrakt. Und wurde mit Dill und Zitrone hergestellt. Jetzt wissen Sie es genauer.

Natürlich ist klar, das soll ein Ersatzprodukt für gebeizten Lachs darstellen. Aber ich weigere mich standhaft, das Produkt so zu bezeichnen, nicht einmal in der Überschrift zu diesem Rezept.

Und es ist erstaunlich, wie die Lebensmitteltechniker und

Foodstylisten dieses Produkt hergestellt und designt haben. Denn ich war überrascht, dass das Produkt, als ich die Verpackung geöffnet habe, tatsächlich nach Fisch und Lachs roch. Ich frage mich wirklich, wie diese Techniker dies so hinbekommen haben.

Aber bei der Frage, schmeckt das Produkt und ist es empfehlenswert, es zu kaufen, gibt es unterschiedliche Antworten.

Betrachtet man es tatsächlich als Fischersatzprodukt, was ich generell bei solchen veganen Produkten nicht tue, muss ich sagen: Sang- und klanglos durchgefallen. Geruch und Optik okay. Aber Geschmack? Nein, es schmeckt nicht nach Lachs, nicht einmal nach Fisch.

Betrachtet man das Produkt als eigenständiges Produkt, als ein veganes Produkt, das auf tierische Zusatzstoffe gänzlich verzichtet und rein pflanzlich hergestellt ist, sage ich: Bedingt bestanden und akzeptabel. Ich kann leider immer noch nicht sagen, wonach es eigentlich schmeckt. Die Festigkeit und Textur des Produktes ist gut, es lässt sich schneiden, zerfällt beim kurzen Erhitzen in der Pfanne nicht und trägt damit zu einem eigenständigen Gericht bei. Aber lecker? Lecker ist anders. Und fragen Sie mich, ob ich das wieder kaufen und zubereiten werde? Ich denke, eher nicht. Aber testen Sie es selbst!

Frisch und schmackhaft an dem Gericht sind somit nur der frische Knoblauch, die frischen Kräuter und das gute Olivenöl. Das soll als Empfehlung für oder gegen das Gericht reichen.

*Für 2 Personen:*

- 160 g Sea Style Slices Dill & Lemon (2 Packungen à 80 g)
- 6 Knoblauchzehen
- einige Zweige frischer Thymian
- einige Zweige frischer Rosmarin

- einige Zweige frischer Salbei
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 375 g Maccheroni

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 9 Min.*



Drei frische Zutaten + ein veganes Produkt  
Maccheroni in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen.

Blätter der Kräuter abzupfen und kleinwiegen. In eine Schale geben.

Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer flachdrücken und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Scheiben nach Art des Meeres auf ein großes Schneidebrett geben, grob zerkleinern und in eine Schale geben.



Kurz vor Ende der Kochzeit der Nudeln eine große Portion Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Knoblauch darin leicht andünsten. Kräuter dazugeben und ebenfalls kurz andünsten. Scheiben nach Art des Meeres dazugeben und nur noch kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Maccheroni dazugeben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Nudelteller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

---

## **Käse-Tarte mit Kräutern, Speck und Gemüse**



Sehr schmackhafte und würzige Tarte  
Mit diesem Rezept gelingt Ihnen eine exzellente, sehr

schmackhafte Tarte. Probieren Sie es aus.

Zur normalen Füllmasse einer Tarte kommen noch geriebener Gouda, frische Kräuter, Speckwürfel und Spitzpaprika.

Die Tarte mutet beim Essen an wie eine frische Pizza. Am besten servieren Sie sie sogar noch leicht warm.

Sie ist einfach exzellent und sehr schmackhaft. Der Käsegeschmack kommt gut durch. Dann leicht die frischen Kräuter. Auch der vegane Speck ist leicht zu schmecken. Und die Spitzpaprikas machen den Genuss noch etwas gemüsiger.

Und glücklicherweise gelingt auch der vegane Hefeteig. Diese pikante und würzige Tarte benötigt auch einen pikanten Boden. Also einen Hefeteig. Da ich keine tierische Milch mehr vorrätig hatte, habe ich für den Hefeteig vegane Milch aus Erbsenprotein verwendet. Und siehe da, der Boden gelingt.



Das sieht doch schon einmal gut aus ...

Alles in allem ein wirklich rundum schmackhafte, würzige und pikante Tarte. Ich empfehle sehr das Nachbacken!

*Für den Hefeteig:*

- [Grundrezept](#)

Anstelle 175 ml tierische Milch ebensoviele vegane Milch (aus Erbsenprotein) verwenden

*Für die Füllmasse:*

- [Grundrezept](#)

*Zusätzlich:*

- 450 g geriebener Gouda (2 Packungen à 225 g)
- 100 g kleine Spitzpaprika (5 Stück)
- 100 g vegane Speckwürfel
- 15 g Schnittlauch (Packung)
- 15 g krause Petersilie (Packung)
- 15 g Salbei (Packung)
- 15 g Rosmarin (Packung)

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Verweildauer im Backofen 40 Min. bei 170 °C Umluft*





Mit Käse, Kräutern, Gemüse und Speck Hefeteig nach dem Grundrezept zubereiten. Dabei anstelle tierischer Milch vegane Milch verwenden.

Spitzpaprika putzen, längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Blättchen von Salbei und Rosmarin abzupfen. Alle Kräuter mit einem großen Messer kleinschneiden. In eine Schale geben.

Käse, Speckwürfel, Kräuter und Spitzpaprika in eine große Schüssel geben.

Füllmasse nach dem Grundrezept zubereiten. Über die Käsemasse geben. Mit der Hand gut vermischen.

Füllmasse auf den Hefeteig in der Backform geben und gut verteilen.

Tarte die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene im Backofen backen.



Herausnehmen, abkühlen lassen, Backform und Backpapier entfernen und auf eine Kuchenplatte geben. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

## **Spaghetti mit Knoblauch, Salbei und Olivenöl**



Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano  
Sind Sie auch des Öfteren auf der Suche nach einfachen, schnellen, aber vor allem schmackhaften Gerichten? Dann nehmen Sie einfach eine Portion Spaghetti. Und richten diese mit in einer großen Portion Olivenöl angebratenem Knoblauch und frischem Salbei an. Vor dem Servieren kommt noch etwas frisch geriebener Parmigiano Reggiano darauf.

Mehr braucht es nicht. So haben Sie ein schnelles Pastagericht, das wunderbar mundet. Und es ist auch in der Zubereitung schnell beschrieben.

*Für 2 Personen:*

- 375 g Spaghetti
- Olivenöl
- 6 Knoblauchzehen
- 30 g frischer Salbei (2 Packungen à 15 g)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Parmigiano Reggiano

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 7 Min.*



Leckere Pasta mit wenigen Zutaten

Stiele des Salbei abschneiden. Blätter jeweils halbieren.

Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer platt

drücken und kleinschneiden.

Spaghetti in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 7 Minuten garen.

Parallel dazu eine große Portion Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch darin kurz anbraten. Salbei dazugeben und ebenfalls kurz anbraten.

Spaghetti zum Knoblauch und Salbei geben und alles gut, auch mit dem Olivenöl, vermischen.

Salzen, pfeffern und mit einer Prise Zucker würzen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Eine gute Portion frisch geriebenen Parmigiano Reggiano darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Nachruf: Kochen und Essen mit Andreas**



**Nachruf:** Ich hole diesen Beitrag, der vier Jahre alt ist, aus dem Archiv und poste ihn einige Tage bis Weihnachten. Anlass ist der Tod meines Freundes Andreas. Er ist 58 Jahre alt geworden. Dieser Beitrag ist der einzige, der anlässlich eines gemeinsamen Kochens und Essens in meiner Wohnung stattfand. Auch wenn er mich natürlich noch des Öfteren zuhause besucht hatte.

Andreas war krank. Er hatte eine Psychose, die sich in Form einer Manie zeigte. Psychosen zeigen sich schubweise. Der Erkrankte hat Phasen, in denen es ihm gut geht und er normal leben kann. Zeigt sich die Psychose schubweise, wird er krank und in diesem Falle manisch. Leider hat Andreas die letzten 1 3/4 Jahre in der Psychiatrie in Marienthal verbracht.

Ich habe Andreas das letzte Mal am 24. August 2021 bei einem Spaziergang im Wandsbeker Gehölz getroffen. Er war mit Mitpatienten und Pflegepersonal unterwegs.

Das Beitragsbild ist das letzte Foto, das ich von ihm habe. Ein Selfie, von ihm in der Klinik fotografiert. Am 28. März 2022.

Die Ärzte haben es leider nicht geschafft, Andreas medikamentös so einzustellen, dass er gesund wurde und wieder in den normalen Alltag entlassen werden konnte.



Todesursache soll Nierenversagen sein. Verursacht vielleicht durch die vielen Medikamente, die er aufgrund seiner Erkrankung einnehmen musste.

R.I.P., mein Freund Andreas!

--

Ich habe meinen Freund Andreas eingeladen und wir haben zusammen gekocht.

Eine Fisch-Lasagne.



Nach dem Backen der Lasagne

Eigentlich ein klassisches Lasagne-Rezept, nur variiert dadurch, dass wir ein Fisch-Haschee zubereitet haben, keine Tomaten-Sauce mit Hackfleisch.

Andreas hat das Fisch-Haschee zubereitet. Ich die Béchamel-Sauce.

Ich habe Andreas die Anweisungen gegeben, wie er das Fisch-Haschee zubereitet, und er hat sie brav umgesetzt. □



Andreas

Und da frischer Salbei immer gut zu Fisch passt, gibt Andreas noch kleingewiegten, frischen Salbei in das Fisch-Haschee.

Die Lasagne haben wir dann zusammen zubereitet. Wir haben insgesamt vier Mal jeweils nacheinander geschichtet: 1 Lasagne-Platte, 1 Schicht Fisch-Haschee, 1 Schicht Béchamel-Sauce, geriebener Gouda.

Die Lasagne ist sehr gut geworfen und hat hervorragend geschmeckt.

Das gemeinsame Kochen und Essen hat Spaß gemacht. Alles in allem ein gelungener Nachmittag bzw. Abend.

Servierte Lasagne-Portion

---

# Spaghetti mit Surimi in Kräuter-Sahne-Sauce

Ich habe einmal probeweise dieses Fisch- oder Meeresfrüchte-Produkt gekauft. Um damit eine leckere Sauce für Pasta zuzubereiten.



Braucht es für mich nicht ...

Ich zitiere die Beschreibung auf der Verpackung: „Surimi-Garnelen-Imitat aus Fischmuskeleiweiß geformt, in Rapsöl mit Knoblauchgeschmack“.

Es handelt sich also um Shrimps-Imitate, die aus Fisch geformt werden.

Vom Geschmack her muss ich dazu folgendes schreiben: Es schmeckt weder nach Shrimps, noch nach Garnelen, noch nach Meeresfrüchten oder nach Fisch. Es hat eine kompakte Konsistenz wie Form- oder Füllmasse von z.B. Bratwürsten, nur viel feiner und nicht so stark gewürzt. Übertrieben könnte man sagen, es schmeckt nach nichts, bis auf eine geringe Würze. Laut Angabe auf dem Becher sind die Surimi aus Alaska-Seelachs und pazifischem Seehecht hergestellt.

Nach dem Zubereiten und Essen habe ich mich gefragt, wer braucht so etwas? Warum fängt man Fisch und verarbeitet ihn als Fischformbestandteile zu einem Imitat von Shrimps oder Garnelen? Die dann auch nicht einmal nach einem von beidem schmecken? Um die Meere nicht zu überfischen und nicht zu viele Shrimps oder Garnelen zu fischen? Aus nachhaltigen Argumenten und um dem Planeten etwas Gutes zu tun oder ihn zu retten? Aber man fängt dafür Fische und verarbeitet diese weiter! Mein Fazit ist dieses: Ich brauche so etwas nicht. Da kaufe ich mir lieber eine Tiefkühlpackung Shrimps oder Garnelen und bereite diese zu. Dann habe ich auch den vollen Meeresfrüchte-Geschmack im Essen.

Um die Sauce dann aber doch ein wenig aufzupeppen und ein brauchbares Ergebnis zum Essen zu erhalten, habe ich eine große Menge an frischen Kräutern mit dem Wiegemesser kleingewiegt und diese dann in die Sauce mit hinzugegeben.

Allerdings habe ich mich dann doch noch eines Besseren belehren lassen, als ich bei Wikipedia nach Surimi schaute. Und feststellen musste, dass Surimi eine lange, jahrhundertealte Tradition haben. Natürlich haben die Japaner dies wieder erfunden, wie so viele Dinge mit Produkten aus dem Meer. Ich fand daher bei Wikipedia den folgenden Hinweis:

„Surimi (japanisch „zermahlendes Fleisch“) ist eine feste Masse aus zerkleinertem Fisch. Vor etwa 900 Jahren wurde in Japan entdeckt, dass gehackter Fisch, mit Zucker gegart und geliert, haltbarer wird. Das Wort bezieht sich ursprünglich auf dieses



Herstellungsverfahren. In Europa wird unter Surimi meist daraus hergestelltes Krebsfleischimitat verstanden.“

Also, entscheiden Sie selbst, ob Sie sich dafür begeistern können und Appetit auf solch ein Produkt haben.

*Für 2 Personen:*

- 400 g Surimi (2 Becher à 200 g)
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- 4 EL Crème fraîche
- 10 EL des Kochwassers der Pasta
- einige Zweige frischer Thymian, Salbei, Majoran und Oregano
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Parmigiano Reggiano
- 350 g Spaghetti

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 9 Min.*



Sieht aber doch lecker aus

Kräuter auf einem großen Arbeitsbrett mit dem Wiegemesser kleinwiegen. Feste Stiele dabei entfernen.

Knoblauch schälen, mit einem großen Messer flachdrücken und kleinschneiden.

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einer Pfanne erhitzen.

Knoblauch darin andünsten.

Surimi dazugeben und erhitzen.

Sahne und Crème fraîche dazugeben.

Kräuter dazugeben.

Kochwasser der Pasta dazugeben und alles gut vermischen. Kurz

köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Sauce abschmecken.

Pasta durch ein Küchensieb abschütten.

Pasta zur Sauce geben und alles gut vermischen.

Surimi mit Sauce und Pasta auf zwei tiefe Pasta-Teller verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Spaghetti und Salbei-Tomaten-Sauce**

Nach diesen vielen vegetarischen Gerichten habe ich mich jetzt einmal gefreut auf ein schönes Pasta-Gericht. Und zwar einfache Spaghetti mit einer leckeren Tomatensauce, in die ich auch noch sehr viel frischen Salbei hineingebe.

Nun, dieses Gericht ist zwar auch vegetarisch, aber vor allem ist es eines: ein hervorragendes Pasta-Gericht.

Die Sauce gelingt wirklich sehr gut.

Mein Rat: Die Sauce wartet auf die Pasta und nicht die Pasta auf die Sauce. Deshalb kommen die Spaghetti in den Topf mit Sauce, werden dort vermischt und dann wird das Gericht angerichtet.

[amd-zlrecipe-recipe:608]

---

## **FrISChe            Girasoli            mit Teriyaki-Sauce**

Einfaches Pasta-Gericht. Schnell zubereitet. Aber sehr lecker.

Für die Pasta wähle ich frische, gefüllte Girasoli. Und zwar gefüllt mit Kürbis und Salbei.

Als Sauce einfach nur Teriyaki-Sauce.

Ich garniere das Gericht mit etwas kleingewiegter Petersilie.

[amd-zlrecipe-recipe:522]

---

## **Hackfleisch-Zwiebel-Pfanne**

Ein einfaches Gericht. Und sehr schnell zubereitet. Hackfleisch hat man eigentlich immer zuhause im Gefrierschrank vorrätig. Und Zwiebeln oder Schalotten im Gemüsefach des Kühlschranks auch.

Ich würze mit süßem Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker. Und kleingewiegten frischen Kräutern wie Rosmarin und Salbei.

Ich bilde ein kleines Sößchen mit einem Schuss Merlot.

Garniert wird mit etwas frisch geriebenem Parmesan.



[amd-zlrecipe-recipe:322]

---

## Innereien-Pasta-Pfanne

Dieses Mal bereite ich ein Innereien-Gericht zu, für das ich drei Innereien verwende. Herz, Leber und Niere.

Ich schneide sie klein und brate sie in Butter an.

Das Herz ist festes Muskelgewebe, die Leber und Niere jedoch Drüsengewebe. Ich brate daher das Herz zuerst und ein wenig länger an, die Leber und Niere jedoch etwas kürzer.

Dazu kommen noch eine Zwiebel und Knoblauch.

Und gestückelte Tomaten aus der Dose, Champignons und Pasta.

Ich würze mit süßem Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker. Und kleingewiegten Kräutern wie Rosmarin, Salbei und Thymian.

Ein kleines Sößchen bilde ich mit einem Schuss Merlot.

Das Ganze ergibt ein sehr leckeres und schmackhaftes Gericht.

[amd-zlrecipe-recipe:321]

---

# Rosenkohl-Auflauf

Hier bereite ich einen vegetarischen Auflauf zu. Mit Rosenkohl.

Dazu noch Kartoffeln, Pasta, rote Zwiebel und gestückelte Tomaten aus der Dose.

Ich würze mit süßem Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker. Und kleingewiegtem Rosmarin, Salbei und Thymian.

Die Auflaufform gieße ich mit Gemüsefond auf, damit die Zutaten darin garen können.

Ich gebe geriebenen Gouda-Käse zum Überbacken und Garnieren auf den Auflauf.

[amd-zlrecipe-recipe:320]

---

# Überbackene, gefüllte Niere mit Pommes frites

Ein Innereien-Gericht. Ich wähle Schweine-Nieren, die ich längs einschneide, aufklappe und dann mit frischen Kräutern und geriebenem Gouda fülle.

Dann brate ich sie in Butter an, lösche mit Weißwein ab, gebe noch eine Portion geriebenen Gouda oben auf, um sie zu überbacken, und gare sie zugedeckt bei geringer Temperatur etwa 10 Minuten.

Dazu wähle ich als Beilage die zweite Portion der Pommes

frites, die ich in der Mikrowelle zubereiten kann.

[amd-zlrecipe-recipe:313]

---

## Provençalisches Risotto

Ich bereite ein recht normales Risotto zu. Den Risotto-Reis lösche ich immer wieder mit Gemüse-Fond ab.

Ich variiere aber das Risotto, indem ich eine Art provençalisches Risotto zubereite. Ich gebe provençalische Kräuter wie Rosmarin, Salbei und Thymian dazu. Ich gebe die frischen Kräuter auch schon am Anfang der Zubereitung des Risotto dazu, damit der Risotto-Reis den Geschmack der Kräuter übernimmt.

Risotto bereitet man nicht mit dem normalen Langkornreis zu, den man für Gerichte mit Reis verwendet. Sondern mit Mittelkorn-Reis, einem speziellen Risotto-Reis. Der Mittelkorn-Reis hat den Vorteil, dass er nach dem Zubereiten des Risotto außen schön weich, aber der Kern eines Mittelkorn-Reises noch etwas bissfest ist.

Ein klassisches Risotto bereitet man zu, indem man den Risotto-Reis unter ständigem Rühren etwa 20 Minuten gar kocht. Dabei brät man den Reis zuerst in etwas Butter an, damit er Röststoffe bekommt. Und dann gibt man in mehreren Durchgängen jeweils portionsweise etwas Gemüsfond dazu. Dann lässt man den Fond verkochen bzw. vom Reis aufnehmen. Und gibt wieder eine Portion Fond dazu. Dies führt man so lange durch, bis der Risotto-Reis gar ist. Und ein Risotto muss natürlich vor allem sehr schlotzig gelingen.

Zum Verfeinern und für einen besseren Geschmack gebe ich vor dem Servieren noch frisch geriebenen Parmesan unter den Risotto-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:309]

---

## **Provençalische Vollkorn-Pennette-Rigate**

Ein Pasta-Gericht. Für die Pasta habe ich Pennette Rigate gewählt. Und zwar Vollkorn-Nudeln.

Die Sauce bereite ich mit sehr viel frischen Kräutern wie Rosmarin, Salbei und Thymian zu und damit gebe ich ihr einen provençalischen Touch.

Desweiteren gebe ich Zwiebel und Knoblauch in die Sauce.

Ein wenig Flüssigkeit erhält die Sauce durch einige Löffel des Kochwassers der Pasta.

[amd-zlrecipe-recipe:298]