

Kräuter-Pfannkuchen mit BBQ-Sauce



Krautig und frisch

Bei Pfannkuchen denken Sie sicherlich auch immer mal wieder daran, wie Sie sie variieren können. Denn sonst schmeckt der gewöhnliche Pfannkuchen doch etwas dröge, eben nach Mehl, Eiern und Milch.

Vielleicht ist dieses Rezept etwas für Sie. Denn hier werden viele frische Kräuter verwendet und zum Pfannkuchenteig hinzugefügt. Man könnte fast sagen, der Teig besteht mehr aus kleingeschnittenen Kräutern denn aus den anderen, restlichen Zutaten.

Die Pfannkuchen schmecken dann auch etwas anders als gewöhnlichen Pfannkuchen ohne Kräuter. Sie sind krautig und frisch. Und wirklich lecker.

Verwenden Sie für die BBQ-Sauce zum Dippen der

Pfannkuchenstücke eine Sauce, die keinen zu starken Eigengeschmack hat, sie würde sonst den feinen, krautigen Geschmack der Pfannkuchen übertönen.

Alles in allem ein leckeres, vegetarisches Gericht, bei dem man eben auch einmal gern als Alternative auf Fleisch verzichten kann.

Für 2 Personen:

- 14 gehäufte EL Mehl
- 4 Eier
- 200 ml vegane Milch
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 2 Bund krause Petersilie
- 30 g frischer Rosmarin (2 Päckchen à 15 g)
- 30 g frischer Koriander (2 Päckchen à 15 g)
- Rapsöl
- BBQ-Sauce

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.



Leckere, knusprige Pfannkuchen

Blättchen des Rosmarin abzupfen und in eine Schale geben.

Rosmarinblättchen, Koriander und Petersilie auf einem großen Schneidebrett mit einem großen Messer kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Mehl in eine Schüssel geben. Eier aufschlagen und dazugeben. Milch ebenfalls hinzugeben. Kräftig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Mit dem Schneebesen gut verquirlen.

Kräuter zu der Masse geben und ebenfalls alles gut vermischen.

Sehr viel Öl in zwei Pfannen erhitzen.

Mit dem Schöpflöffel jeweils ein Viertel der Masse in die Mitte der Pfannen geben und etwas nach außen verstreichen, so dass man runde Pfannkuchen hat. Pfannkuchen auf jeder Seite bei mittlerer Temperatur etwa 3–4 Minuten kross und knusprig braten. Die Pfannkuchen dürfen ruhig in dem Rapsöl schwimmen. Ab und zu mit dem Pfannenwender immer unter den Pfannkuchen schauen, ob er gut angebraten ist.

Pfannkuchen wenden und nochmals 3–4 Minuten braten. Auf zwei große Teller geben und warmhalten.

Prozedere in der gleichen Weise ein zweites Mal durchführen.

Die zweiten Pfannkuchen auf die ersten Pfannkuchen geben.

BBQ-Sauce in zwei kleine Schälchen geben. Zu den Pfannkuchen servieren.

Guten Appetit!

Spaghetti mit Hamburger gree Sooss



Ich habe Anleihe an dem traditionellen, regionalen Gericht in

Frankfurt und Umgebung, also Hessen, genommen, der Grünen Sauce, dort mundartlich gree Sooss genannt. Sie wird aus 7 Kräutern zubereitet und u.a. zu Fleisch, Fisch und anderem gereicht.



Also, wir in Hamburg können auch so eine gree Sooss! Ich habe dazu zwei große Portionen Wildkräuter aus dem Alten Land nahe bei Hamburg gekauft und zu solch einer grünen Sauce verarbeitet. Einfach kleinschneiden, in etwas Riesling einige Minuten garen und mit Parmigiano Reggiano und Olivenöl verfeinern.

Die grüne, sehr schlotzige Sauce ist sehr würzig und schmackhaft.

Und dazu gibt es echt italienische Spaghetti.

Genießen Sie es!

Für 2 Personen:

- 2 Portionen Wildkräuter
- 150 g Parmigiano Reggiano
- 4 Knoblauchzehen
- Riesling
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 350 g Spaghetti

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.



Spaghetti in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen.

Wildkräuter putzen, klein schneiden und in eine Schüssel geben.

Knoblauch putzen, schälen, mit einem großen Messer platt

drücken und klein schneiden. In eine Schale geben.

Parmigiano Reggiano, aufgrund der Menge, in der Küchenmaschine fein reiben. In eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch kurz darin andünsten.

Kräuter dazugeben und ebenfalls kurz andünsten. Dann einen guten Schluck Riesling dazugeben. Wildkräuter zugedeckt bei geringer Temperatur fünf Minuten köcheln lassen. Riesling komplett verkochen.

Käse dazugeben und alles gut vermischen.

Noch eine große Portion Olivenöl für mehr Schlotzigkeit dazugeben und verrühren.

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

Spaghetti zur Sauce geben und alles gut vermengen.

Spaghetti mit Sauce auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Gnocchi mit Hamburger gree Sooss



Mit viel frischen Wildkräutern

Ich habe Anleihe an dem traditionellen, regionalen Gericht in Frankfurt und Umgebung, also Hessen, genommen, der Grünen Sauce, dort mundartlich gree Sooss genannt. Sie wird aus 7 Kräutern zubereitet und u.a. zu Fleisch, Fisch und anderem gereicht.



Wildkräuter aus dem Alten Land

Also, wir in Hamburg können auch so eine gree Sooss! Ich habe dazu zwei große Portionen Wildkräuter aus dem Alten Land nahe bei Hamburg gekauft und zu solch einer grünen Sauce verarbeitet. Einfach kleinschneiden, in etwas Riesling einige Minuten garen und mit Parmigiano Reggiano und Olivenöl verfeinern.

Die grüne, sehr schlotzige Sauce ist sehr würzig und schmackhaft.

Und dazu gibt es selbst zubereitete Gnocchi aus Kartoffeln.

Genießen Sie es!

Für die Gocchi:

- [Grundrezept](#)

Für die Sauce:

- 2 Portionen Wildkräuter
- 150 g Parmigiano Reggiano
- 4 Knoblauchzehen
- Riesling
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.



Sehr schlotzige Sauce

Gnocchi nach dem Grundrezept zubereiten.

Wildkräuter putzen, klein schneiden und in eine Schüssel geben.

Knoblauch putzen, schälen, mit einem großen Messer platt drücken und klein schneiden. In eine Schale geben.

Parmigiano Reggiano, aufgrund der Menge, in der Küchenmaschine fein reiben. In eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch kurz darin andünsten.

Kräuter dazugeben und ebenfalls kurz andünsten. Dann einen guten Schluck Riesling dazugeben. Wildkräuter zugedeckt bei geringer Temperatur fünf Minuten köcheln lassen. Riesling komplett verkochen.

Käse dazugeben und alles gut vermischen.

Noch eine große Portion Olivenöl für mehr Schlotzigkeit dazugeben und verrühren.

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

Gnocchi zur Sauce geben und alles gut vermengen.

Gnocchi mit Sauce auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Lasagne

Eine frische Lasagne zuzubereiten ist einfach.



Schmeckt immer wieder gut

Sie brauchen dazu nur vier Zutaten.

Zuerst einmal die *Lasagneplatten*, also die Pasta.

Dann eine *Hackfleisch-Tomaten-Sauce*. Hier können Sie nach Belieben selbst eine Sauce kreieren, denn meines Wissens ist für eine originale Lasagne keine bestimmte Sauce vorgeschrieben.

Dann eine *Béchamel-Sauce*. Diese sollte original sein. Hier im Foodblog finden Sie ein Grundrezept dazu. Aber sie ist auch einfach erklärt, denn sie besteht in der Grundversion nur aus Butter, Mehl und Milch. Und einigen Gewürze wie Salz und weißer Pfeffer.

Zum Schluss benötigen Sie noch geriebenen Käse. Meine Wahl, einen alten Parmigiano Reggiano dazu fein in eine Schüssel zu reiben und zu verwenden, war schlecht. Der er verbindet sich zwar in der Lasagne mit den beiden Saucen und gibt Würze und Geschmack. Aber auf der Lasagne verschmilzt er leider nicht

und gibt keine schmackhafte Käsekruste. Also verwenden Sie besser einen Mozzarella, oder auch einen Gouda, Edamer oder Greyezer.

Wenn Sie diese vier Grundzutaten für ein Lasagne parat bzw. zubereitet haben, versuchen Sie die Zubereitung der Lasagne in einer großen Auflaufform im Backofen. Sie werden sehen, sie gelingt gut und ist sehr schmackhaft. Wieder ein Gericht, bei dem Sie frisch zubereiten und auf Convenience verzichtet haben.

In meinem Foodblog finden Sie übrigens noch diverse andere Lasagne-Rezepte, so mit Innereien, Pferdefleisch oder Insekten. Nicht jedermanns Sache, aber auch schmackhaft.

Für 2 Personen:

- 6 Lasagneplatten
- Olivenöl

Für die Hackfleisch-Romaten-Sauce:

- 250 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400 ml passierte Tomaten (Packung)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1/2 Topf Basilikum

Für die Béchamel-Sauce:

- [Grundrezept](#)

Für den Käse:

- 50 g Parmigiano Reggiano (Korrektur: Besser ein anderer Käse zum Schmelzen)

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



Leider den falschen Käse verwendet

Für die Hackfleisch-Tomaten-Sauce:

Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Basilikum kleinschneiden

Öl in einem Topf erhitzen.

Hackfleisch und Gemüse darin einige Minuten anbraten.

Passierte Tomaten dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker kräftig würzen.

Basilikum dazugeben. Noch etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken. Dann von der Herdplatte nehmen.

Béchamel-Sauce nach dem Grundrezept zubereiten.

Käse auf einer Küchenreibe fein in eine Schale reiben.

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze erhitzen.

Eine große Auflaufform mit etwas Olivenöl mit dem Kochpinsel einpinseln.

Nun drei Male in Folge die folgenden Zutaten übereinander geben:

Längs zwei Lasagneplatten nebeneinander hineinlegen. Dann Hackfleisch-Tomaten-Sauce darauf geben. Dann von der Béchamel-Sauce. Und schließlich vom Käse. Dann wieder zwei Lasagneplatten, ...

Auflaufform für 30 Minuten auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Vor dem Herausnehmen prüfen Sie mit einer Gabel, ob die Lasagneplatten durchgegart sind oder ob die Lasagne noch 10 Minuten mehr braucht.

Herausnehmen. Jeweils einen Teil auf einen Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

Spaghetti Carbonara

Sie kennen das sicherlich selbst. Sie haben einen arbeitsreichen Alltag hinter sich und kommen spät nach Hause. Oder Sie waren auf einer Veranstaltung oder einer Feier oder Party, kommen sehr spät nach Hause, haben aber dennoch Hunger und wollen sich etwas zu Essen zubereiten.



Trotz Convenience-Produkt schmackhaft und lecker
Dann darf es nicht so lange dauern. Da hat man keine drei Stunden Zeit, um einen Rinderbraten zu schmoren. Oder einen Auflauf zuzubereiten, der im Backofen noch eine Stunde benötigt.

Da muss es schnell gehen. Und in möglichst kurzer Zeit etwas dennoch Schmackhaftes auf den Tisch kommen.

Und da greift man eben auch gern einmal zu einem Convenience-Produkt. Wer hätte das nicht auch schon einmal getan. Ich natürlich eingeschlossen.

Aus diesem Grunde bereite ich hier Spaghetti Carbonara zu. Und jetzt werden Sie sagen, das ist ja keine richtige Zubereitung und dafür bedarf es keines Rezeptes. Im Grund haben Sie recht. Aber es gibt eben sehr viele Menschen, die nicht viel Zeit vor dem Herd verbringen und dagegen eher für die kurzen, schnellen Gerichte – auch mit Convenience-Produkten – aufgeschlossen sind. Und für genau diese ist dieses Rezept gedacht.

Also, bei der Beilage habe ich es noch recht professionell gemacht. Echte italienische Spaghetti, von einem namhaften italienischen Hersteller. Gut soweit.

Dann jedoch die Sauce. Ein Convenience-Produkt aus dem Glas. Benannt „Pastasauce Carbonara“. Wer jetzt sagt, das kann doch nichts Gutes werden, trifft nicht immer ins Schwarze.

Gut, die Sauce besteht zum größten Teil aus Sahne. Dann etwas Schinken. Und viel Knoblauch. Und noch einigen weiteren, mengenmäßig geringeren Zutaten. Allerdings strotzt sie vor Stärke und Stabilisatoren. Also etwas, das dem Hersteller anscheinend wichtig war, damit die Sauce sämig daherkommt. Aber das kann man auch anders erreichen als Stärke wie Kartoffelmehl oder ähnliches in eine Sauce zu geben.

Aber Convenience ist nicht gleich Convenience. Ich habe mit dieser Sauce ein gutes Produkt gekauft. Es zeigte sich beim Genießen der Pasta mit der Sauce, dass das Gericht durchaus mundete. Und mein Magen hat sich auch nicht beschwert. Geben Sie es zu, Sie greifen auch einmal zu einem Pesto aus dem Glas, kochen Pasta, mischen beides miteinander und servieren dann dieses Gericht!?

Jetzt schreibe ich hier noch einen kurzen Satz für die absoluten Frischeliebhaber, Convenience-Verächter und Hobby-Köche, die viel Zeit vor dem Herd verbringen: Suchen Sie in meinem Foodblog nach einem Rezept für originale Spaghetti Carbonara. Sie werden fündig werden und ein originales Rezept mit nur wenigen frischen Zutaten finden. Wohl bekomms!

Für 2 Personen:

- 350 g italienische Spaghetti
- 600 ml Pastasauce Carbonara (2 Gläser à 300 ml)
- Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: 9 Min.



Leckerer Gerichte mit einigem Schwächen

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

Sauce in den letzten 4 Minuten der Garzeit der Pasta in einem Topf erhitzen und etwas köcheln lassen.

Pasta zur Sauce geben.

Zum Verlängern der Sauce gern einige Esslöffel des Kochwassers in die Sauce geben.

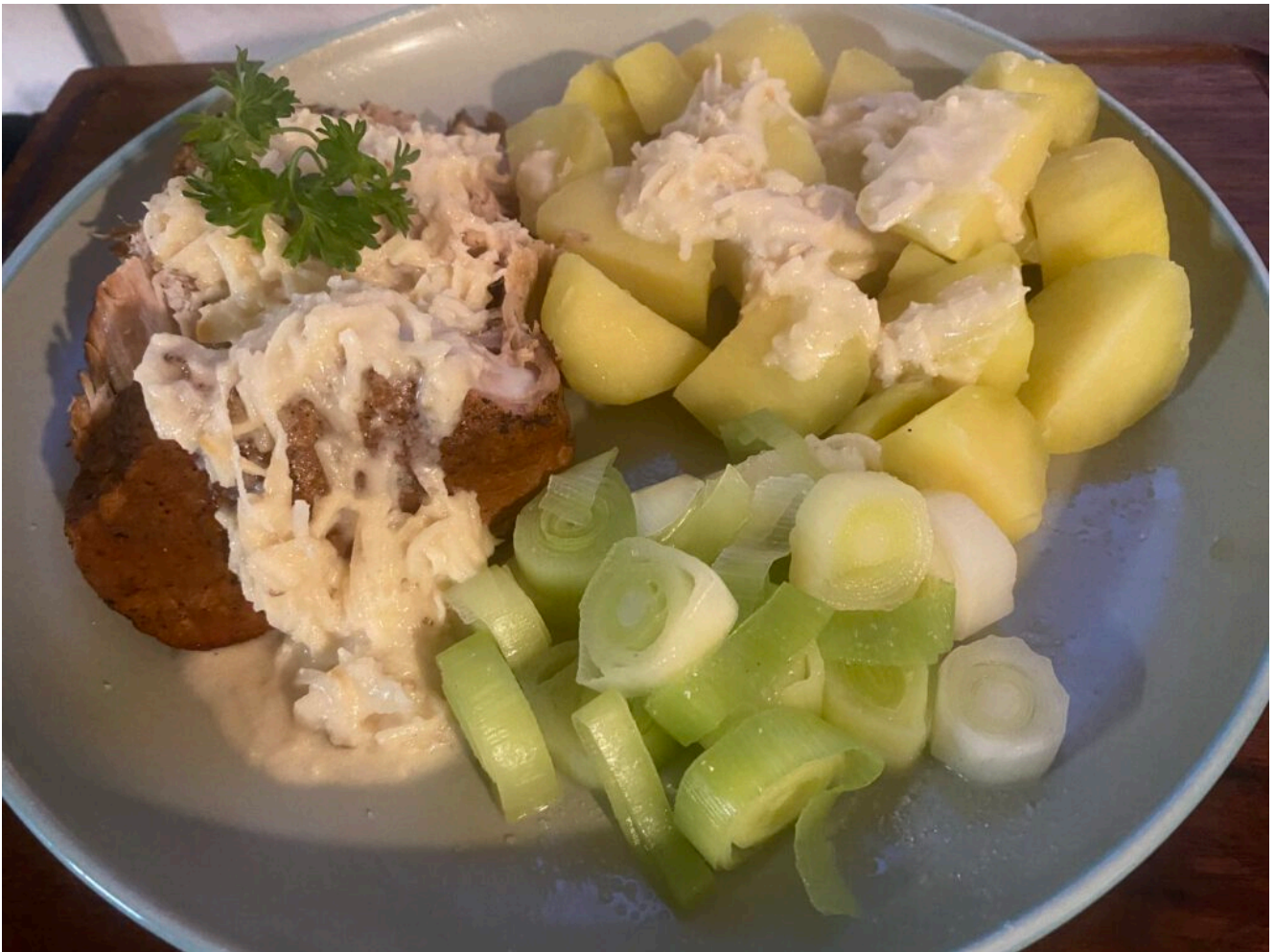
Pasta und Sauce gut miteinander vermischen.

In zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Schweinerücken-Braten mit Meerrettich-Sauce Salzkartoffeln und Lauchgemüse



Mit viel frischer Meerrettich-Sauce

Ein leckerer Schweinerücken-Braten. Ein Stück Fleisch mit langen Fleischfasern. Wodurch man ihn lange schmoren muss. Dann aber ist er weich, lässt sich mit der Gabel ohne Messer auseinanderziehen und sehr saftig.

Der Braten wird zwar in einem selbst zubereiteten Gemüsefond 3 Stunden geschmort, ohne weitere Zutaten oder Gewürze. Durch das lange Garen wandelt sich der Fond in eine leckere, dunkle Bratensauce. Ich habe diese aber dennoch nicht zum Braten serviert, sondern für ein Gulasch anderweitig verwendet.

Stattdessen habe ich frisch zubereitete Meerrettich-Sauce dazu kredenzt, die ich portionsweise im Kühlschrank aufbewahrt habe. Sie hält sich mehrere Wochen in Vorratsgläsern mit Deckel. Und ist in wenigen Minuten schnell in der Mikrowelle in einer Schale erhitzt.

Als Beilage gibt es einfache Salzkartoffeln, auf die auch noch ein wenig der leckeren Sauce drapiert wird.

Und ein leckeres Lauchgemüse, einfach wenige Minuten im Kochwasser gegart, dann gesalzen und ebenfalls als Beilage zum Braten dazu serviert.

Das Gericht eignet sich hervorragend zum heutigen Vatertag, an dem ich es einfach solo als Hauptgericht serviere, ohne Vorspeise und Dessert.

Für 2 Personen:

- 800 g Schweinerücken-Braten
- Fleisch-Gewürzsalz
- 400 ml Gemüsefond
- 6 Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 200 ml [Meerrettich-Sauce](#)
- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 3 Std.



Leckere Bratenscheiben

Braten auf allen Seiten mit der Gewürzmischung würzen.

Öl in einem Topf erhitzen und Braten auf allen Seiten jeweils einige Minuten kross anbraten.

Mit dem Fond ablöschen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur 3 Stunden schmoren.

20 Minuten vor Ende der Garzeit Kartoffeln schälen und grob zerkleinern.

Wasser in einem Topf erhitzen, salzen und Kartoffeln darin 12 Minuten garen.

Lauch putzen, quer in Ringe schneiden und in eine Schüssel geben.

Meerrettich in eine Schale geben.

Kartoffeln in eine Schüssel geben, salzen und warmhalten.

Lauch noch drei Minuten im Kochwasser der Kartoffeln garen.

Meerrettich-Sauce in der Mikrowelle bei 800 Watt zwei Minuten erhitzen.

Braten herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben und tranchieren.

Bratenscheiben auf zwei Teller verteilen.

Kartoffeln dazugeben.

Lauch ebenfalls auf die beiden Teller geben.

Beides leicht salzen.

Meerrettich-Sauce etwas verrühren und über die Bratenscheiben und die Kartoffeln geben.

Servieren. Guten Appetit!

Tafelspitz mit Kräuter-Senf-Sauce und Brokkoli



Mit würziger, scharf-süßer Sauce

Ein Tafelspitz ist auf dem monatlichen Speiseplan immer gern gesehen.

Der Tafelspitz ist aus dem hintersten Teil des Rindes, kurz vor dem Schwanzstück.

Es ist Fleisch zum Schmoren und sollte mindestens 2 Stunden gut geschmort werden. Dann schmeckt er so richtig lecker und lässt sich einfach auseinanderziehen, dass man fast kein Messer benötigt.

Das Kochwasser des Tafelspitz geben Sie einfach durch ein Küchensieb in eine Schüssel, sieben somit das Gemüse und die Gewürze heraus und verwenden die Brühe für weitere Zubereitungen wie Suppen oder Saucen.

Und wenn Sie möchten, können Sie gern die Kräuter-Senf-Sauce in einer Schale kurz in der Mikrowelle erhitzen und heiß auf dem Tafelspitz verteilen. Sie schmeckt auch in heißem Zustand.

Für 2 Personen:

- 700 g Tafelspitz
- 1 $\frac{1}{2}$ l Wasser
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- ein kleines Stück Ingwer
- ein kleines Stück Meerrettich
- ein Stück Hokkaido-Kürbis
- ein Stück Spitzkohl
- 5 schwarze Pfefferkörner, Pimentkörner und Wacholderbeeren
- 2 Gewürznelken
- 5 Lorbeerblätter
- ein kleines Stück Sternanis
- 1 TL Salz
- Olivenöl

Für die Kräuter-Senf-Sauce:

- $\frac{1}{2}$ Topf Basilikum
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
- 1 EL Bautz'ner Senf
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Wasser
- 1 TL Zucker
- schwarzer Pfeffer

Zusätzlich:

- 1 Brokkoli
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 2 $\frac{1}{2}$ Stdn.



Leckerer, lange geschmorter Tafelspitz

Zwiebeln ungeschält in zwei Hälften schneiden.

Restliches Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern.

Olivener Öl in einem großen Topf erhitzen.

Tafelspitz auf beiden Seiten jeweils einige Minuten kross anbraten.

Gemüse dazugeben.

Gewürze im Ganzen dazugeben. Salz dazugeben.

Mit dem Wasser ablöschen.

Zugedeckt 2 ½ Stunden bei geringer Temperatur schmoren.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Brokkoli putzen und in kleine Röschen schneiden.

Röschen in einem Topf mit kochendem Wasser 5 Minuten garen.

Parallel dazu Kräuter kleinschneiden.

Alle Zutaten für die Sauce mit den Kräutern in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Abschmecken.

Tafelspitz aus dem Kochwasser nehmen. Auf ein Arbeitsbrett geben und in Scheiben tranchieren.

Auf zwei Teller verteilen.

Kräuter-Senf-Sauce darüber geben.

Röschen des Brokkoli aus dem Kochwasser nehmen, auf einen Teller geben und salzen.

Auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Tafelspitz mit Meerrettich-Sauce und Spargel-Brokkoli-Gemüse



Saftiger und zart geschmorter Tafelspitz

Ein Tafelspitz ist auf dem monatlichen Speiseplan immer gern gesehen.

Der Tafelspitz ist aus dem hintersten Teil des Rindes, kurz vor dem Schwanzstück. Es ist Fleisch zum Schmoren und sollte mindestens 2 Stunden gut geschmort werden. Dann schmeckt er so richtig lecker und lässt sich einfach auseinanderziehen, dass man fast kein Messer benötigt.

Das Kochwasser des Tafelspitz geben Sie einfach durch ein Küchensieb in eine Schüssel, sieben somit das Gemüse und die Gewürze heraus und verwenden die Brühe für weitere Zubereitungen wie Suppen oder Saucen.

Die Meerrettich-Sauce bereiten Sie am besten frisch nach dem Grundrezept zu, Sie können auch eine größere Menge zubereiten, denn sie lässt sich in einem Vorratsglas gut einige Wochen im Kühlschrank aufbewahren.

Für 2 Personen:

- 700 g Tafelspitz
- 1 $\frac{1}{2}$ l Wasser
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- ein kleines Stück Ingwer
- ein kleines Stück Meerrettich
- ein Stück Hokkaido-Kürbis
- ein Stück Spitzkohl
- 5 schwarze Pfefferkörner, Pimentkörner und Wacholderbeeren
- 2 Gewürznelken
- 5 Lorbeerblätter
- ein kleines Stück Sternanis
- 1 TL Salz
- Olivenöl

Für die Meerrettich-Sauce:

- [Grundrezept](#)

Zusätzlich:

- 500 g Spargel
- $\frac{1}{2}$ Brokkoli
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 2 $\frac{1}{2}$ Stdn.



Mit frischer Meerrettich-Sauce

Zwiebeln ungeschält in zwei Hälften schneiden.

Restliches Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern.

Oliveneröl in einem großen Topf erhitzen.

Tafelspitz auf beiden Seiten jeweils einige Minuten kross anbraten.

Gemüse dazugeben.

Gewürze im Ganzen dazugeben. Salz dazugeben.

Mit dem Wasser ablöschen.

Zugedeckt 2 ½ Stunden bei geringer Temperatur schmoren.

20 Minuten vor Ende der Garzeit Brokkoli putzen und in kleine Röschen schneiden. Spargel putzen, schälen und grob zerkleinern. Spargel in einem Topf mit kochendem Wasser 12

Minuten garen.

5 Minuten vor Ende der Garzeit Röschen zu dem Spargel geben und noch 5 Minuten mitgaren. Kochwasser abschütten. Gemüse salzen.

Tafelspitz aus dem Kochwasser nehmen. Auf ein Arbeitsbrett geben und in Scheiben tranchieren.

Auf zwei Teller verteilen.

Meerrettich-Sauce darüber geben.

Spargel-Brokkoli-Gemüse auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Ofenschlupfer mit Äpfeln und Vanille-Sauce



Leckerer Dessert

Ofenschlupfer ist eine beliebte Süßspeise aus Süddeutschland und ein schwäbisches Original. Da passt es ja ganz gut, dass ich dieses Dessert zubereite, denn ich stamme gebürtig aus Baden bzw. der Kurpfalz. Angrenzend an Schwaben. Und mütterlicherseits bin ich auch halber Schwabe.

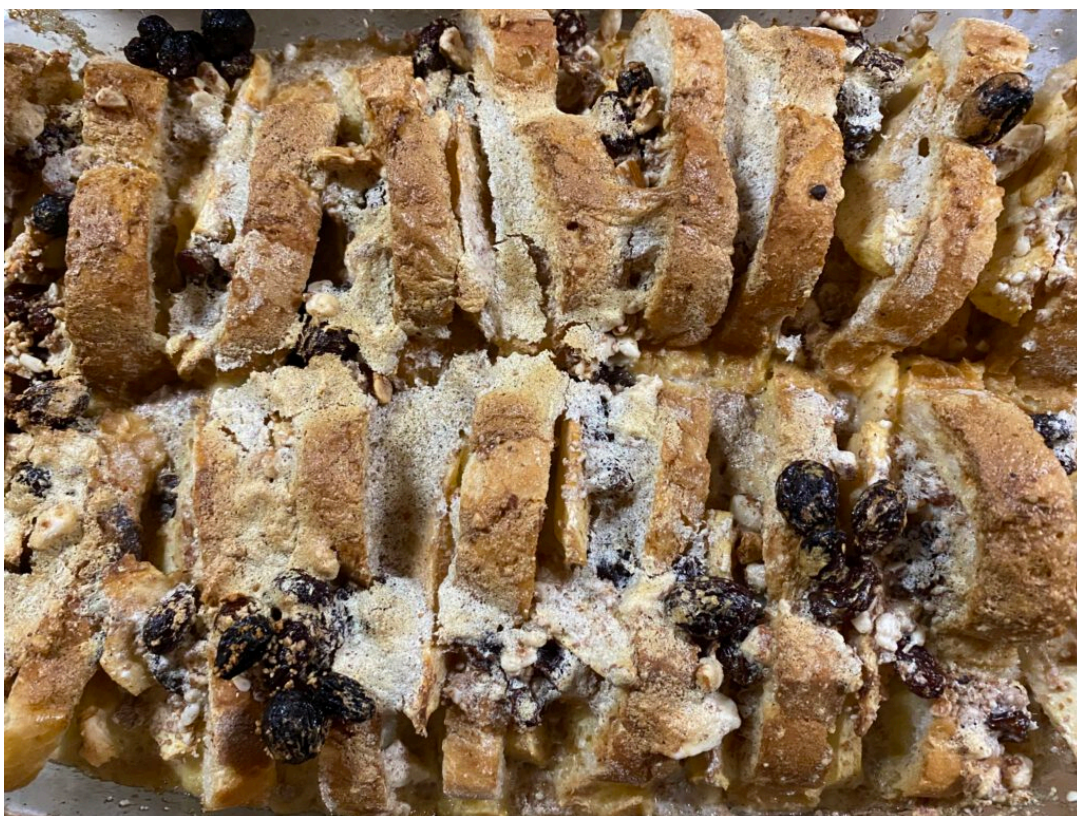
Meine Mutter, 92 Jahre alt, sagte mir am Telefon, ihr sei der Ofenschlupfer durchaus bekannt, aber sie habe ihn nie selbst zubereitet. Auch nicht ihre Mutter, gebürtig aus dem Schwabenland stammend. In Mannheim selbst, wo meine Mutter lebt und wo ich herkomme, sagt man in der Mundart auch „Ofenschlupfer“ dazu.

Ich selbst habe mir nur überlegt, warum dieses Gericht eigentlich Ofenschlupfer heißt? Vielleicht weil hier doch einige Resteverwertung stattfindet und so manche Zutat in den Ofen „schlupft“?

Ofenschlupfer kommt somit aus dem Schwabenland und ist dort eine beliebte Süßspeise aus dem Ofen. Er besteht traditionell aus altem, vertrocknetem Brot oder Brötchen – in Hamburg sagt man Schrippen –, Äpfeln, Rosinen, Mandeln und einer cremigen

Sahne-Ei-Mischung. Frisch aus dem Ofen zergeht dieser Brotauflauf auf der Zunge. Man isst ihn gern als Dessert oder zum Kaffee.

Es gibt aber auch herzhaftere Ofenschlupfer, zum Beispiel mit Lachs und Spinat. Recherchieren Sie gerne mal danach.



Fertig gebacken in der Auflaufform

Der Ofenschlupfer gelingt hervorragend und schmeckt sehr lecker. Der Puderzucker obenauf gibt Süße, dazu die saftig gebackenen Apfelspalten und schließlich der Crunch der kross gebackenen Schrippen. Und dann kommt noch das Vanille-Aroma der Vanille-Sauce dazu. Und nicht zu vergessen der Zimt-Geschmack. Wenn man den Ofenschlupfer noch warm aus dem Ofen serviert, braucht man auch die Vanille-Sauce nicht zusätzlich erhitzen.

Für 2 Personen:

Für den Ofenschlupfer:

- 3 Äpfel
- 3 Schrippen vom Vortag
- 2 Eier
- 1/4 l Milch
- 100 g Sahne
- 1 EL Zucker
- 1 Päckchen Vanille-Zucker
- 25 g gehobelte Mandeln
- 25 g Rosinen
- 1 TL Zimt
- Margarine
- Puderzucker

Für die Vanille-Sauce:

- [Grundrezept](#)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 35–45 Min.



Eine schwäbische Spezialität

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze erhitzen.

Äpfel putzen, schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Äpfel in dünne Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben.

Schrippen in fingerdicke Scheiben schneiden.

Eine große Auflaufform einfetten. Schrippen und Apfelspalten schräg in zwei Lagen nebeneinander in der Auflaufform nacheinander schichten. Mandeln und Rosinen darüber verteilen.

Eier aufschlagen und trennen.

Milch mit Eigelben, Sahne, Zucker, Vanille-Zucker und Zimt in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen schaumig schlagen.

Eiweiße in einer Küchenmaschine steif schlagen und mit dem Backlöffel vorsichtig unter die Milch-Sahne-Masse unterheben.

Die flüssige Mischung über die Schrippen und Äpfel gießen.

Ofenschlupfer im Backofen auf mittlerer Ebene etwa 35–45 Minuten goldgelb backen.

Herausnehmen, mit Puderzucker bestäuben und warm aus der Form mit warmer oder kalter Vanille-Sauce servieren.

Romanesco-Tarte



Würzig und pikant

Eigentlich hätte man mit den unten beschriebenen Zutaten auch eine Pizza zubereiten können. Denn der Hefeteig war ja schon vorhanden. Dann einfach den Hefeteig auf einem Backblech ausdrücken, die Gemüsesauce auf den Hefeteig auftragen, ihn mit den Zutaten belegen und als Pizza kurz bei hoher Hitze backen.

Und ja, Hefeteig. Diesmal passend zu den Zutaten. Denn Hefeteig eignet sich einfach besser zu herzhaften und pikanten Zutaten und Zubereitungen. Ein Mürbeteig dagegen eher für Süßes. Und der Hefeteig gelingt sehr gut und er wird kross, aber auch fluffig.

Die Hauptzutat ist der Romanesco, der in kleine Röschen geschnitten wird. Damit er auch im Backofen durchgart und nicht vorgekocht werden muss, wähle ich eine Stunde Backzeit für die Tarte. Der Romanesco ist danach aber immer noch sehr fest und knackig.

Besondere Würze geben der Tarte der kleingewürfelte Bauchspeck und der feingeriebene, mittelalte Gouda. Letzterer verläuft allerdings beim Backen leider nicht auf der Tarte, sondern

bildet ein festes Käsegeflecht über der Tarte.

Und Gewürze sind für die Tarte nicht notwendig. Denn die Gemüse-Sauce, die auf den Hefeteig-Boden aufgetragen wird, ist würzig genug für die ganze Tarte.

Für den Boden:

- [Grundrezept](#)

Für den Belag:

- 1 Romanesco
- 200 g Bauchspeck
- 200 mittelalter Gouda

Für die Gemüse-Sauce:

- $\frac{1}{4}$ Süßkartoffel
- $\frac{1}{2}$ Wurzel
- $\frac{1}{2}$ Pastinake
- $\frac{1}{2}$ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- $\frac{1}{2}$ Stängel Staudensellerie
- ein Stück frischer Ingwer
- $\frac{1}{2}$ Lauchzwiebel
- 30 g Tomatenmark
- 200 ml Chianti
- Olivenöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std. |
Backzeit 1 Std.*



Herzhafte Tarte

Hefeteig nach dem Grundrezept zubereiten und eine Stunde an einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse darin anbraten. Tomatenmark dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Mit dem Chianti ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker kräftig würzen. Eine Stunde bei geringer Temperatur zugedeckt köcheln lassen. Mit dem Pürierstab fein pürieren. Sauce abschmecken und erkalten lassen.

Romanesco putzen, Strunk abschneiden und den Romanesco in kleine Röschen zerschneiden. In eine Schüssel geben.

Schwarte des Bauchspecks entfernen und den Bauchspeck in kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

Gouda mit der Küchenmaschine in eine Schale fein reiben.

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze erhitzen.

Eine Spring-Backform mit Backpapier auslegen.

Hefeteig auf dem Backform-Boden auslegen und ausdrücken. Einen kleinen Rand hochziehen.

Gemüse-Sauce auf dem Tarteboden mit einem Esslöffel verteilen und verstreichen.

Romanesco-Röschen darüber verteilen.

Speck darüber geben.

Dann den Käse darüber verteilen.

Tarte auf mittlerer Ebene für eine Stunde in den Backofen geben.

Herausnehmen und gut abkühlen lassen.

Backform und Backpapier entfernen und Tarte auf eine Kuchenplatte geben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Herzhafter Strudel



Bei großem Appetit für eine Person

Nachdem ich in den letzten Monaten des öfteren einen herzhaften Strudel zubereitet habe, habe ich mich entschieden, dieses Rezept zu den Grundrezepten aufzunehmen.

Nun gut, ein Strudel ist eigentlich recht einfach zubereitet.

Man wählt eine Füllung, füllt mit dieser den Strudel und backt diesen im Backofen. Fertig.

Aus diesem Grund schildere ich auch die Zubereitung eines Strudels mit einer speziellen Füllung und einem Pesto. Diese sind jedoch einfach variierbar.

Für einen Strudel wählt man entweder einen Blätterteig, einen Flammkuchenteig oder einen Hefeteig, also einen Pizzateig. Vorteil: Diese Teige bekommt man sogar bei jedem Discounter.

Man sollte darauf achten, dass man sehr frische Ware kauft oder diese nicht noch eine Woche im Kühlschrank liegen lässt. Der Teig wird alt und spröde und man kann ihn zum einen nicht so gut rollen, zum anderen haftet er dann zu sehr am Backpapier fest. Also frische Ware!

Bewährt hat sich, den Teig innen mit einer würzigen Sauce oder einem Pesto zu bestreichen. Dies gibt dem Strudel und auch seiner Füllung Geschmack.

Für die Füllung kann man zwischen vielen Zutatenmischungen variieren. Nicht nur Füllungen mit Fleisch sind möglich, sondern natürlich auch rein vegetarische oder vegane Strudel.

Am besten bestreicht man den gefüllten und geschlossenen Strudel mit einem verquirlten Eigelb mit dem Backpinsel. Man kann als Alternative aber auch ein ganzes Ei verquirlen und den Strudel damit bestreichen.

Für die Menge ist folgendes ratsam: Hat man großen Appetit, dann gilt die Regel, ein kompletter Strudel für eine Person. Hat man nur mäßigen Appetit oder serviert den Strudel mit Vor- und Nachspeise, dann reicht ein halber Strudel für eine Person.

Für das Pesto:

- 30 g Petersilie
- 30 g Koriander
- 15 g Basilikum
- $\frac{1}{2}$ rote Paprika
- 6 Sardellenfilets (Glas)
- 1 Hähnchenleber
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- grobes Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Für die Füllung:

- 250 g Putenhackfleisch
- $\frac{1}{2}$ rote Paprika
- $\frac{1}{4}$ Butternusskürbis
- Salz

- Pfeffer
- Olivenöl

Für den Strudel:

- 1 Blätter-, Flammkuchen- oder Hefeteig (Packung)
- 1 Eigelb

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 30 Min.



Mit herzhafter, würziger Füllung

Für das Pesto:

Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden.

Leber zerkleinern.

Öl in einem Topf erhitzen und Leber, Sardellenfilets und Gemüse darin kross einige Minuten anbraten.

Salzen und pfeffern.

Paprika putzen und kleinschneiden.

Kräuter und Paprika in eine Küchenmaschine geben.

Eine gute Portion Olivenöl dazugeben.

Zu einem Brei fein häckseln.

Brei zu den Zutaten im Topf geben.

Kurz erhitzen. Abschmecken. Zur Seite stellen.

Für die Füllung:

Paprika putzen und kleinschneiden.

Kürbis ebenfalls putzen und kleinschneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Hackfleisch und Gemüse darin mehrere Minuten kross anbraten. Salzen und pfeffern.

Für den Strudel:

Strudelteig auf dem Backpapier auf einem Backblech ausrollen.

Mit einem Esslöffel mit dem Pesto bestreichen.

Füllung längs an einem Ende als Rolle auftürmen.

Strudel langsam und vorsichtig von der Füllung aus zusammenrollen. Enden verschließen.

Mit dem verquirlten Eigelb mit einem Backpinsel bestreichen.

Eventuell das überschüssige Backpapier abschneiden.

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze erhitzen.

Backblech mit dem Strudel auf mittlerer Ebene etwa 20–30 Minuten in den Backofen geben.

Herausnehmen und in zwei Teile zerteilen.

Mit frisch gehacktem Schnittlauch bestreuen.

Entweder für eine Person oder zwei Personen servieren.

Guten Appetit!

Pferdebraten mit Shiitakepilzen und Semmelklößen in Cognac-Sauce



Leckerer Braten, aufgeschnitten

Einen leckeren Braten schmort man am besten sehr lange in einer feinen Sauce.

Sehr gut eignet sich dafür ein Fond jedweder Art. Ob Braten-, Fleisch- oder Gemüse-Fond ist einerlei. Man erzielt damit fast immer gute Ergebnisse und erhält eine dunkle, leckere Sauce, die man auch noch sämig reduzieren oder mit etwas Mehl eindicken kann.

Auf die gleiche Weise kann man mit Wein oder Spirituosen

jedweder Art auch eine leckere Sauce zubereiten. Es bieten sich an Weiß- oder Rotwein oder Rum, Whiskey, Cognac oder Branntwein.

In diesem Fall habe ich zu Cognac gegriffen, in dem ich den Braten nach dem Anbraten auch noch flambiere.

Für eine leichte Schärfe und auch ein gutes Aroma sorgt der Cayennepfeffer in der Sauce.

Nach zwei Stunden Schmorzeit ist der Braten sehr fein und schmackhaft durchgegart.

Eine besondere Würze verleihen der Sauce und auch dem Braten noch die Shiitakepilze, die ich kleingewürfelt in die Sauce gebe. Sie haben anders als Champignons oder vergleichbare Pilze einen sehr würzigen Geschmack.

Bei der Beilage habe ich es mir zugegebener Weise einfach gemacht und zu Klößen aus der Packung gegriffen.

Wenn Sie sich den Mehraufwand machen möchten, bereiten Sie diese jedoch auch gern frisch zu, aus altbackenen Semmeln, Milch, Mehl, Eiern und Gewürzen.

Für 2 Personen:

- 800 g Pferdebraten
- 8 Shiitakepilze
- 6 Semmelklöße (Packung)
- 100 ml Cognac
- 100 ml Wasser
- Salz
- Zucker
- 1 TL Cayennepfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 2 Stdn.



Mit viel leckerer Sauce

Pilze in sehr kleine Würfel schneiden.

Braten auf jeder Seite salzen.

Butter in einem großen Topf erhitzen.

Braten darin auf jeder Seite kross anbraten. Darauf achten, dass die Butter nicht zu sehr verbrennt.

Pilze dazugeben und mit anbraten.

Mit Cognac ablöschen. Braten flambieren.

Wasser dazugeben.

Cayennepfeffer dazugeben. Noch mit einer Prise Zucker würzen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden schmoren lassen.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Klöße nach Anleitung zubereiten.

Jeweils drei Klöße auf einen Teller geben.

Sauce abschmecken.

Braten herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben und tranchieren. Scheiben auf die beiden Teller verteilen.

Großzügig Sauce mit den Pilzen über Klöße und Braten verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Frittierte Kartoffel-Schupfnudeln mit süß-sauerer Sauce



Kross und knusprig frittiert

Schupfnudeln sind schnell zubereitet. Sei es aus Kartoffeln oder mit Weizenmehl. Nur das Ausrollen der Schupfnudeln mit der Hand benötigt dann doch etwas Zeit.

Manchmal kann man sich auch schnell mit industriell gefertigten Schupfnudeln aus der Packung behelfen. Hat man ein gutes Produkt gekauft, schmecken diese auch sehr gut. Wenn man sich nicht daran stört, dass jede Schupfnudel der anderen in der Form gleich aussieht.

Schupfnudeln kann man in kochendem Wasser garen. Oder in Fett in der Pfanne braten.

Man kann sie aber auch frittieren, wie ich jetzt feststellen musste. Sie haben eine gewisse Anmutung wie frittierte Pommes frites. Oder auch wie frittierte Käsestangen, die man manchmal beim Discounter im Tiefkühlfach bekommt.

Aber sie schmecken gut. Kross und knusprig. Wie sie sein sollen.

Bei mir gibt es dazu einfach eine süß-sauere Sauce zum Würzen und Garnieren.

Für 2 Personen

- 1 kg Kartoffel-Schupfnudeln (2 Packungen à 500 g)
- süß-sauere Sauce
- Salz

Zubereitungszeit: 5 Min.



Mit süß-saurer Sauce

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Schupfnudeln darin 5–6 Minuten kross frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen.

Auf zwei Teller verteilen.

Mit süß-saurer Sauce beträufeln.

Servieren. Guten Appetit!

Apfelstrudel mit Vanille-Sauce



Mit viel frischer Vanille-Sauce

Strudel kann man herzhaft oder süß zubereiten.

Man benötigt dazu nur einen Blätterteig. Der Einfachheit halber kann man durchaus auf einen industriell gefertigten Teig auf Backpapier in der Packung zurückgreifen.

Strudel sind schnell zubereitet. Man braucht nur den Blätterteig auf einem Backblech ausbreiten, die Füllung darauf verteilen und den Strudel zusammenrollen.

Dann einfach noch eine knappe halbe Stunde bei hoher Temperatur im Backofen backen.

Hier habe ich das erste Mal in meinem Leben einen Apfelstrudel zubereitet.

Man benötigt nicht viele Zutaten dazu. Äpfel, Mandeln und Rosinen. Dazu als Gewürz Zimt und Zucker. Und noch ein Eigelb zum Bepinseln des Strudels.

Interessanterweise schmeckt der Apfelstrudel nach dem Backen und Abkühlen auch leicht nach Marzipan. Das kommt von den fein gehäckselten Mandeln, die sich mit dem Zucker verbinden. Das

sind eben die beiden Zutaten, aus dem Marzipan zubereitet wird.

Als Zulage zum Apfelstrudel bereite ich die Vanille-Sauce natürlich selbst zu. Eigelbe, Sahne, Zucker und Vanilleschote. Mehr bedarf es nicht für eine leckere Sauce. Einfach nach dem Grundrezept verfahren.

Für 2 Personen

Für den Apfelstrudel:

- 3 Äpfel (Pink Lady)
- 100 g Rosinen
- 100 g Mandeln
- 1 TL gemahlener Zimt
- 4 EL Zucker
- 1 Eigelb

Für die Vanille-Sauce:

- [Grundrezept](#)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 25 Min.



Mit leckerer, süßer Füllung

Rosinen in einer Schale mit kaltem Wasser eine Stunde einweichen.

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze erhitzen.

Äpfel putzen, schälen, entkernen, in Spalten und diese dann kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Mandeln in der Küchenmaschine fein häckseln. Zu den Äpfeln geben.

Rosinen ebenfalls dazugeben.

Zucker und Zimt hinzugeben.

Alles gut vermischen.

Blätterteig auf dem Backpapier auf einem Backblech ausrollen.

Äpfelmischung längs auf dem Blätterteig ausbreiten.

Blätterteig zusammenrollen. Enden leicht verschließen.

Mit dem Eigelb mit einem Backpinsel den Strudel bestreichen.

Im Backofen auf mittlerer Ebene etwa 25 Minuten backen.

Parallel dazu Vanille-Sauce nach dem Grundrezept zubereiten.

Strudel aus dem Backofen nehmen und gut abkühlen lassen.

Vanille-Sauce im heißen Wasserbad auf dem Herd unter Rühren mit dem Schneebesen leicht erhitzen.

Apfelstrudel stückweise anschneiden und jeweils die Hälfte des Strudels in Stücken auf einen Teller geben.

Vanille-Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Panierte Kürbisscheiben mit süß-saurem Dip



Kürbis kann man auf die unterschiedlichste Weise zubereiten. Man kann ihn im Backofen backen, in der Pfanne braten, in der Fritteuse frittieren oder in einem Topf in kochendem Wasser garen.

Er lässt sich auch gut panieren und in der Pfanne braten. Dazu sollte man ihn aber vorher zuerst in kochendem Wasser vorgaren.

Außerdem eignet sich hierfür eigentlich nur ein länglicher Butternuss-Kürbis, den man, bis auf den Teil mit dem Kerngehäuse, in fingerdicke ganze Scheiben schneiden kann. Andere Kürbisse sind ja rund und man bekommt keine plane

Scheiben daraus zugeschnitten.

Wenn ein Kürbis zu wenig Scheiben ohne Kerngehäuse liefert, verwendet man für die Zubereitung einfach noch einen zweiten Kürbis, um genügend davon vorrätig zu haben.

Außerdem kann man dieses Gericht auch durchaus vegan zubereiten, wenn man bei der Panade einen veganen Ersatz für die Hühnereier verwendet.

Als Dip serviere ich eine asiatische süß-saure Sauce. Man kann aber auch eine süße Chili-Sauce verwenden.

Für 2 Personen

- 1 großer Butternuss-Kürbis
- 4 EL Mehl
- 4 EL Paniermehl
- 2 Eier
- Salz
- weißer Pfeffer
- süß-saure Sauce

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.



Eine Panierstraße aufbauen. Mit einem Teller mit Mehl, einem Teller mit verquirlten Eiern und einem Teller mit Paniermehl.

Aber zuerst schneidet man mehrere fingerdicke Scheiben, die möglichst kein Kerngehäuse enthalten, des Kürbis ab. Wenn man zu wenig Scheiben bekommt, benötigt man eben noch einen zweiten Kürbis.

Wasser in einem großen Topf erhitzen, leicht salzen und Kürbisscheiben im Ganzen darin 10 Minuten garen.

Mit dem Schöpflöffel herausnehmen und erkalten lassen.

Dann auf jeweils beiden Seiten salzen und pfeffern.

Backofen auf 70 Grad Celsius Ober-/Unterhitze erhitzen, zum Warmhalten der schon gebratenen Kürbisscheiben.

Viel Rapsöl in zwei großen Pfannen erhitzen.

Kürbisscheiben nacheinander durch Mehl, Ei und Paniermehl ziehen.

Kürbisscheiben nacheinander in den Pfannen auf jeder Seite einige Minuten kross anbraten, bis sich dunkle Röststoffe gebildet haben.

Gebratenen fertige Kürbisscheiben auf einem Teller im Backofen warmhalten.

Kürbisscheiben auf diese Weise in mehreren Durchgängen panieren, braten und warmhalten.

Wenn alle Kürbisscheiben fertig zubereitet sind, diese auf zwei Teller verteilen.

Sauce auf zwei kleine Schalen verteilen und jeweils dazu reichen.

Servieren. Guten Appetit!

Spaghetti mit Hummer-Sauce und Kräutersaitlingen und Knoblauch



Sehr leckere Sauce

Ich hatte eine Dose Hummerbutter gekauft. Von der Firma Langbein Feinkostfabrik, die in Mecklenburg-Vorpommern ansässig ist.

Die Firma ist mir durchaus bekannt und bei Artikeln zu Fisch und Meeresfrüchten durchaus renommiert.

Die Hummerbutter besteht zum größten Teil aus Butterreinfett. Dann Auszüge aus Krustentieren. Und für die Farbe zusätzlich noch Paprikaextrakt. Somit zumindest keine künstlichen Farb-, Konservierungs- oder Verdickungsstoffe.

Mit der Hummerbutter kann man schöne Hummersuppen mit Einlagen wie Hummer, Krebstieren oder Krabben zubereiten.

Oder auch schöne Saucen für Fisch, Hummer und Meeresfrüchte. Oder auch für Pasta.

Bei diesem Rezept habe ich eine Hummersauce aus einer Mehlschwitze zubereitet.

Diese habe ich mit Whiskey und Sahne verfeinert.

Zusätzlich habe ich kleingeschnittene Kräutersaitlinge und Knoblauch in die Sauce gegeben.

Für 2 Personen

- 350 g Spaghetti
- 2 gehäufte EL Hummerbutter
- 2 EL Mehl
- 3 Kräutersaitlinge
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Gemüsefond
- 2EL Whiskey
- 2EL Sahne
- Salz
- weißer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 9 Min.



Kräutersaitlinge quer in dünne Scheiben schneiden.

Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden.

Hummerbutter in einem Topf erhitzen.

Pilze und Knoblauch dazugeben und kurz anbraten.

Mehl dazugeben und anschwitzen.

Mit dem Fond ablöschen.

Salzen und pfeffern.

Mit Wiskey und Sahne verfeinern.

Parallel dazu Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen.

Pasta in die Sauce geben.

Alles gut vermischen.

Pasta mit Sauce auf zwei Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!