

Spargel-Schinken-Frikadellen

Wie bereitet man Spargel normalerweise zu? Geschält und in Salzwasser gekocht.

Serviert wird er mit einer – hoffentlich selbst zubereiteten – Sauce Hollandaise oder Mayonnaise.

Dazu gibt es einige Scheiben Braten, ein Schnitzel oder Hähnchenbrust. Oder gekochten Schinken oder Salzkartoffeln.

Das ist mir zu eintönig. Deswegen fiel mir dieses Rezept mit Frikadellen ein.

Ich gare den Spargel und zerkleinere ihn in einer Küchenmaschine. Dann gebe ich Schinkenwürfel dazu. Eier für Bindung und etwas Semmelbrösel für weitere Festigkeit, da ja Spargel ein recht wässriges Gemüse ist.

Daraus forme ich mit der Hand Frikadellen und brate sie in einer Pfanne mit Deckel in Butter an.

Ich hatte zunächst überlegt und dies im Video auch so gezeigt, dazu eine kleine Schale mit Austern-Sauce zum Dippen zu reichen. Aber ich stellte fest, dass dies nicht notwendig ist. Die Frikadellen sind aufgrund des verwendeten Schinkens würzig genug, sie benötigen keine zusätzliche würzige Sauce.

Dies ist ja zunächst erst eine neue Kreation. Sie ist aber noch verbesserungsfähig. Beim nächsten Mal sollte ich mehr Spargel – eventuell ein ganzes Pfund – verwenden und den in der Küchenmaschine zerkleinerten Spargel kräftig ausdrücken oder in ein Küchensieb geben, damit er nicht so wässrig ist und der Frikadellenteig dadurch nicht so flüssig wird.

Aber die Frikadellen schmecken sehr aromatisch und würzig nach Spargel und Schinken.

Mein Rat: Wie immer bei der Zubereitung von Spargel die

Schalen und Enden der Spargel für eine schöne Spargelcreme-Suppe aufbewahren.

[amd-zlrecipe-recipe:136]

Bohnen-Schinken-Tarte

Ich bereite für Pfingsten eine pikante Tarte zu, die man genüsslich zum Frühstück oder nachmittäglichen Kaffeetrinken essen kann. Da es eine pikante oder herzhaftere Tarte ist, hat sie den Vorteil, dass man sie auch zwischendurch essen kann oder auch abends vor dem Fernseher als Abend-Snack.

Für die Füllung verwende ich wie bei den meisten Tartes Eier, Sahne und geriebenen Käse für den Eierstich, der der Füllung die Stabilität gibt.

Die eigentlichen Zutaten sind Schnittbohnen und Schinkenwürfel.

Da es eine pikante Tarte ist, würze ich sie auch noch kräftig mit Salz und Pfeffer.

[amd-zlrecipe-recipe:134]

Schinken-Schalotten-Tarte

[Spider_Single_Video track="29" theme_id="1" priority="1"]

Eigentlich sollte dies eine ganz klassische Speck-Zwiebel-Tarte werden. Ich hatte jedoch keinen Speck mehr vorrätig, sondern nur Schinkenstreifen. Und statt der Zwiebeln habe ich Schalotten verwendet.

Ansonsten ist es eine klassische, pikante Tarte geworden. Mit einer Füllmasse aus Eiern, Sahne und geriebenem Käse. Dazu, wie oben erwähnt, Schinkenstreifen, Schalotten und Knoblauch.

[amd-zlrecipe-recipe:42]

Schinken-Champignon-Zwiebel-Pizza

[Spider_Single_Video track="13" theme_id="3" priority="1"]

Eine einfache, aber sehr leckere Pizza. Für eine Person. Ich belege sie mit gekochtem Schinken, Champignons und Zwiebeln.

Für den Teig verwende ich einen fertigen Pizzateig, der gerollt auf Backpapier in der Packung vorliegt und den ich nur noch auf das Backblech ausrollen muss.

Ein leckerer Snack für den Fernseh-Abend. Einfach und unkompliziert zuzubereiten und in 30 Minuten fertig.

Mein Rat: Man kann für den Pizzateig auch selbst einen frischen Hefeteig zubereiten. Aber dieses industriell gefertigte Produkt, das ich verwende, ist für eine solch einfache und unkomplizierte Zubereitung durchaus zwischendurch einmal zu verwenden.

Noch ein Rat: Diese Pizza kann man auch noch gut kalt als Snack essen.

[amd-zlrecipe-recipe:23]

Leber-Röllchen in Cognac-Sauce mit Bulgur



Mit Saucenspiegel

Ich hatte zwei Scheiben Leber übrig und entschied mich, daraus Röllchen zuzubereiten und sie anzubraten. Und dazu eine Cognac-Sauce zu machen. Als Beilage gibt es Bulgur.

Bei den Röllchen kann man seiner Phantasie freien Lauf lassen und kreativ sein. Ich habe zwei Scheiben gekochten Schinken verwendet. Dazu vorher die Leberscheiben mit Senf eingestrichen. Man kann auch Speckscheiben oder zwei Scheiben geräucherten Schinken verwenden. Anstelle der von mir verwendeten Peperonis kann man, wenn man es scharf mag, auch jeweils zwei rote Chili-Schoten als Füllung verwenden. Oder man gibt in die Röllchen noch jeweils eine Scheibe Hartkäse hinein. Oder, oder, oder ...

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Scheiben Rinderleber (à etwa 200 g)
- 2 Scheiben gekochter Schinken
- 2 Peperoni
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- Parmesan
- 2 TL Senf
- Cognac

- Salz
- Pfeffer
- Butter
- 1 Tasse Bulgur

- Küchengarn

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Bulgur nach Anleitung zubereiten.

Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen. Peperoni putzen.

Währenddessen zwei Scheiben Schinken auf ein Schneidebrett legen. Jeweils längs zwei Stücke Küchengarn unter die Schinkenscheiben ziehen. Leberscheiben darauflegen und jeweils mit etwa einem Teelöffel Senf bestreichen. Kräftig mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen. Jeweils die Hälfte der Rosmarinblättchen in die Mitte der Röllchen geben. Jeweils eine Peperoni quer in die Mitte der Röllchen geben. Röllchen zusammenrollen und mit dem Küchengarn zusammenbinden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Röllchen auf allen Seiten kross anbraten. Es sollen sich kräftige Röstspuren auf dem Topfboden bilden. Mit einem großen Schuss Cognac ablöschen. Flambieren. Röstspuren mit dem Kochlöffel vom Topfboden lösen. Sauce salzen und pfeffern. Noch zugedeckt einige Minuten köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Röllchen herausnehmen, auf zwei Teller geben und Küchengarn entfernen. Bulgur zu den Röllchen geben. Sauce großzügig über den Bulgur geben. Servieren.

Tagliatelle mit Weinkäse-Sauce



Leckere Pasta

Ein sehr schmackhaftes, aromatisches Gericht.

Ich bereite mit etwas Weinkäse eine Sauce zu. Natürlich wird die Sauce nicht mit Sahne, sondern passenderweise mit einem Weißwein abgelöscht. Ich peppe die Sauce mit in Butter gebratenen Lauchzwiebeln auf, gebe außerdem für etwas Farbe Petersilie hinzu und ganz zum Schluss vor dem Servieren noch einige Scheiben kleingeschnittenen Schinken.

Für die Pasta verwende ich nur beste italienische Tagliatell, die wirklich vorzüglich mundet.

Mein Rat: Wie immer wartet die Sauce auf die Pasta und nicht umgekehrt. Also wird die Pasta zur Sauce gegeben, untergemischt und dann in tiefen Nudeltellern serviert.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Tagliatelle
- 250 g Weinkäse
- trockener Weißwein
- 4 Lauchzwiebeln
- eine große Portion Petersilie
- 6 Scheiben roher Schinken
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Lauchzwiebeln putzen und quer in Ringe schneiden. Schinken in Streifen schneiden. Käse in kleine Würfel schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

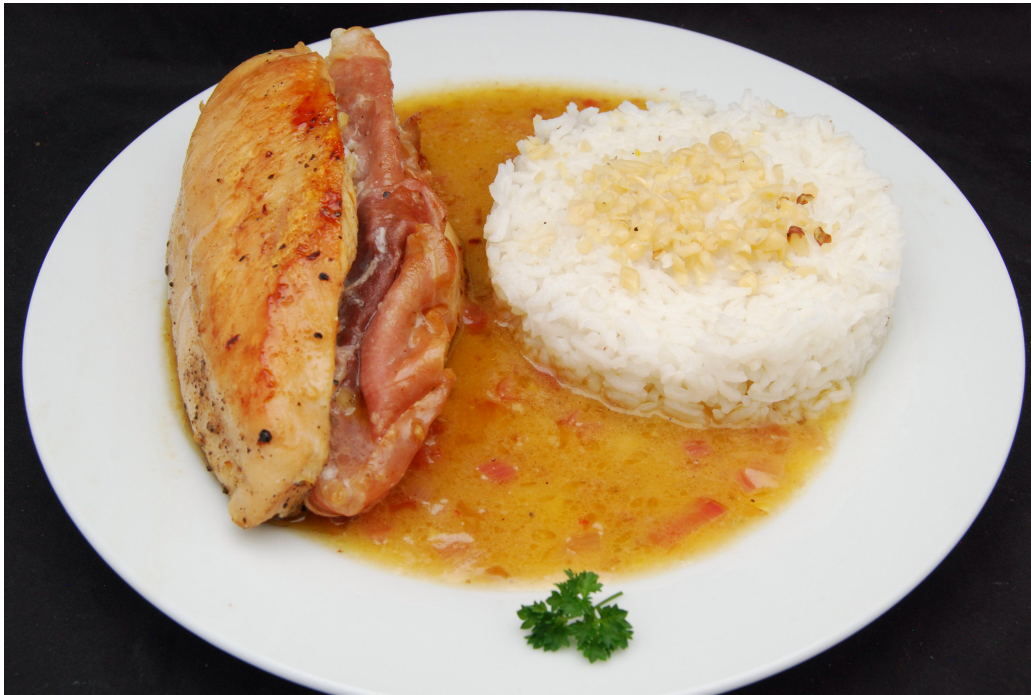
Währenddessen Butter in einem Topf erhitzen und Lauchzwiebeln schön kross darin anbraten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Käse dazugeben und im Wein schmelzen. Salzen und pfeffern und Sauce abschmecken.

Kurz vor dem Servieren Petersilie und Schinken dazugeben und unter die Sauce mischen.

Pasta zu der Sauce geben, gut vermischen und auf zwei tiefe Nudelteller verteilen. Servieren.

Gefüllte Hähnchenbrust in

Zitronen-Sauce mit Basmati-Reis



Hähnchenbrust im Saucenspiegel

Diesmal als Geflügel Hähnchenbrust gefüllt. Ich fülle die Hähnchenbrust mit italienischem, rohen Schinken, geriebenem Parmesan und gehackten Pnienkernen.

Als Sauce bereite ich eine Zitronen-Sauce zu, für die ich kleingeschnittene Schalotten und Knoblauchzehen in Butter andünste. Ich gebe noch eine größere Portion Butter dazu und lösche mit Weißwein und Zitronensaft ab. Gewürzt wird die Sauce mit Salz und Pfeffer. Auf den Tellern richte ich für die Gerichte schöne Saucenspiegel an.

Dazu als Beilage Basmati-Reis. Ich gebe dem Reis mit einem Eierring Form und ein schönes Aussehen.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Hähnchenbrüste
- Butterschmalz

Für die Füllung:

- 4–6 Scheiben italienischer, roher Schinken
- frisch geriebener Parmesan
- Pinienkerne

Für die Sauce:

- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Butter
- 100 ml Soave
- 2 Zitronen

- Salz
- Pfeffer
- 1 Tasse Basmati-Reis
- Pinienkerne

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten. Warmhalten.

Für die Sauce:

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Ein bisschen Butter in einem Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauchzehen darin andünsten. Restliche Portion Butter dazugeben. Mit Wein ablöschen. Zitronensaft dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce etwas köcheln lassen und abschmecken.

Für die Hähnchenbrüste:

Hähnchenbrüste längs aufschneiden. Innen und außen salzen und pfeffern. Jeweils 2-3 Scheiben italienischen, rohen Schinken längs hineinlegen. Frisch geriebenen Parmesan darüber geben. Einige gehackte Pinienkerne dazugeben. Hähnchenbrüste zuklappen.

Butterschmalz in einer Pfanne mit Deckel erhitzen.

Hähnchenbrüste darin auf beiden Seiten jeweils 4-5 Minuten anbraten, dabei Deckel auf der Pfanne lassen.

Saucenspiegel auf zwei Tellern anrichten.

Jeweils einen Eierring auf den Teller stellen, Reis hineingeben und schön in Form anrichten. Eierring wegnehmen. Einige gehackte Pinienkerne auf den Reis geben.

Gefüllte Hähnchenbrust jeweils dazu in den Saucenspiegel geben. Servieren.

Rotkohl-Schinken-Tarte



Sehr schmackhafte, würzige Tarte

Eine herzhaft Tarte, zubereitet mit Rotkohl aus der Dose und

kleinen Schinkenwürfeln. Die Schinkenwürfel brate ich vor dem Backen für mehr Geschmack und Aroma in Butter in der Pfanne an.

Die Füllmasse beruht wie bei den meisten Tartes auf einem Eierstich, der auf einer Mischung aus Eiern und Sahne basiert. Dazu kommt noch geriebener Gouda, der ja nach dem Abkühlen auch wieder fest wird.

Das Ganze wird mit dem Grundrezept für herzhaftes Tartes zubereitet, und für die Füllung wird einfach Rotkohl und Schinken verwendet. Da der Rotkohl von der Menge her doch recht viel ist, gebe ich zur Sicherheit für die Bindung und Stabilität der Füllmasse zwei weitere Eier in die Füllung hinzu.

Diese herzhaftes Tarte verträgt eine etwas längere Backzeit als sonstige, andere Tartes, deswegen gebe ich ihr 50 Minuten im Backofen.

Es ergibt eine wirklich sehr schmackhafte, herzhaftes Tarte.

Mein Rat: Man kann die Tarte anstelle mit Schinken natürlich auch mit Speck zubereiten, diesen anbraten und in die Füllmasse geben.

Zutaten:

Für den Teig:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllung:

- 520 g Rotkohl (Dose)
- 125 g roher Schinken
- 6 Eier
- 200 ml Sahne
- 200 g geriebener Gouda
- süßes Paprikapulver
- Salz

- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 50 Min.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Spring-Backform einfetten.

Teig in die Backform geben, ausdrücken und einen 2–3 cm hohen Rand ausziehen.

Schinken in kleine Würfel schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Schinkenwürfel darin einige Minuten kross anbraten.

Eier aufschlagen und in eine Rührschüssel geben. Sahne dazugeben. Mit dem Schneebesen gut verrühren. Käse hinzugeben. Schinkenwürfel und Rotkraut hinzugeben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen.

Füllmasse in die Backform geben und mit dem Backlöffel gut verstreichen.

Backform auf mittlerer Ebene für 50 Minuten in den Backofen geben.

Backform herausnehmen, Rand der Spring-Backform lösen und Tarte vom Boden der Backform auf eine Kuchenplatte geben. Tarte gut abkühlen lassen.

Eierspätzle-Schinken-

Schalotten-Pfanne



Direkt aus der Pfanne essen

Ein Pfannengericht, für das ich Eierspätzle, aber auch sehr viel kleingeschnittenen, rohen Schinken und Schalotten verwende, dazu noch etwas Knoblauch.

Das Ganze gewürzt mit Kreuzkümmel, Rosenpaprika, Salz und Pfeffer.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g frische Eierspätzle
- 250 g roher Schinken
- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$ EL gemahlener Kreuzkümmel
- scharfes Rosen-Paprikapulver
- Salz
- bunter Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und quer in Scheiben schneiden. Schinken in sehr kleine Würfel schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Schinken, Schalotten und Knoblauch darin anbraten. Eierspätzle dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Kreuzkümmel dazugeben. Kräftig mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren.

Gericht mit Petersilie garnieren und in der Pfanne servieren.

Röllchen mit zweierlei Füllung



Variante I ohne Küchengarn und ...

Diese Röllchen wollte ich seit einiger Zeit schon zubereiten.

Ich verwende diesmal keinen Chinakohl, sondern einen Spitzkohl, um die Röllchenmasse einzuwickeln. Spitzkohl ist etwas zarter als Weißkohl, der ja kräftig und kompakt ist. Ursprünglich wollte ich die Spitzkohlblätter nicht blanchieren, aber dann lassen sie sich nicht wickeln und brechen. Ich musste auch feststellen, dass die Spitzkohlblätter beim Frittieren der Röllchen nicht so kompakt zusammenhaften wie Chinakohlblätter. Deswegen habe ich zwei Versuche beim Frittieren gemacht, zuerst habe ich es ohne Küchengarn versucht, dann Küchengarn für die Röllchen verwendet.



Variante II mit Küchengarn

Für die würzige Füllung verwende ich Hähnchenleber, die der Füllmasse beim Frittieren Festigkeit gibt. Im Grunde bereite ich die Füllmasse wie eine Farce für eine Pastete zu.

Ich gebe zu der würzigen Füllmasse noch kleine Mozzarellawürfel und grob gehackte Pinienkerne hinzu. Und lege in die Spitzkohlblätter jeweils einen Streifen Speck für mehr

Würze.

Bei der süßen Füllung verwende ich nur pürierte Kichererbsen und Marmelade. Ich lege noch jeweils eine Scheibe gekochten Schinken in jedes Spitzkohlblatt, das passt zu der süßen Füllung.

Die Röllchen sind von der Menge her genug für eine Mahlzeit, ich bereite keine weitere Beilage dazu zu.

Ich verzichte diesmal auf das Panieren der Röllchen und bereite sie ohne Panade zu.

Ich hatte mir aber von den Röllchen geschmacklich mehr versprochen. Mit Küchengarn verschnürt gelingen sie in der Friteuse deutlich besser. Aber vermutlich sind Chinakohlblätter doch besser geeignet, und auch mit Panade sind solche Röllchen schmackhafter.

Von den Röllchen mit der süßen Füllung habe ich leider keine Fotos gemacht.

Zutaten für 1 Person:

Für die süße Füllung:

- 300 g Kichererbsen (Dose)
- 2 EL Preiselbeermarmelade

Für die würzige Füllung:

- 200 g Hähnchenlebern
- 300 g Kichererbsen (Dose)
- 1 Mozzarellakugel (125 g)
- 25 g Pinienkerne
- 2 TL gemahlener Bockshornkleesamen
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Für die Röllchen:

- 10–12 große Spitzkohlblätter
- 5–6 Scheiben durchwachsener Bauchspeck
- 5–6 Scheiben gekochter Schinken

- Küchengarn

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Fritierzeit jeweils 3–4 Min.

Wasser in einem großen Topf erhitzen und Spitzkohlblätter darin in mehreren Durchgängen jeweils einige Minuten blanchieren. Herausnehmen und auf zwei große Schneidebretter legen. Jeweils zwei Stücke Küchengarn längs unterziehen.

Kichererbsen in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Stabmixer pürieren. Lebern dazugeben und ebenfalls pürieren. Mozzarella in sehr kleine Würfel schneiden und dazugeben. Pinienkerne grob hacken und dazugeben. Bockshornkleesamen dazugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Gut vermischen und rohe Füllmasse abschmecken.

Jeweils einen Speckstreifen längs auf 5-6 Spitzkohlblätter legen. Je nach Größe der Spitzkohlblätter jeweils einen Esslöffel oder einen gehäuften Esslöffel der Füllmasse auf ein Spitzkohlblatt legen. Spitzkohlblätter von der Spitze her einrollen und verschnüren. Jeweils auch die Seiten der Spitzkohlblätter einklappen

Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen und Röllchen in mehreren Portionen jeweils etwa 3–4 Minuten frittieren. Herausnehmen, auf einen Teller geben und Küchengarn entfernen. Warmstellen.

Kichererbsen in die hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Marmelade dazugeben und alles gut vermischen.

Jeweils eine Scheibe Schinken längs auf 5–6 Spitzkohlblätter geben. Je nach Größe der Spitzkohlblätter jeweils einen

Esslöffel oder einen gehäuften Esslöffel der Füllmasse auf die Spitzkohlblätter geben. Spitzkohlblätter von der Spitze her einrollen und verschnüren. Jeweils auch die Seiten der Spitzkohlblätter einklappen.



Leckere Röllchen

Ebenfalls in mehreren Portionen etwa 3–4 Minuten im Fett frittieren. Herausnehmen, auf den Teller geben und Küchengarn entfernen. Alles servieren.

Semmelknödel



Das Ergebnis, insgesamt 5x2 Knödel

Dieser Begriff passt dieses Mal für die zubereiteten Knödel. Semmelknödel werden normalerweise aus grob zerkleinerten und in Milch eingeweichten Semmeln – in Norddeutschland sind dies Schrippen – zubereitet. Ich habe ja vor einigen Tagen Semmelbrösel aus getrockneten Schrippen hergestellt. Dies ist ja nichts anderes als Paniermehl, das zum Panieren verwendet wird. Ich zweckentfremde die Semmelbrösel diesmal etwas und bereite aus diesen Semmelknödel zu. Es werden somit keine Semmelknödel aus grob zerkleinerten Semmeln, also eher „grobe“ Knödel, sondern eben Semmelknödel aus den geriebenen Semmeln, und damit eher „feine“ Knödel.

Ich habe die Knödelzubereitung stark variiert und mir überlegt, welche weiteren Zutaten ich für die Knödel verwenden kann. Ich habe auf diese Weise Chili-, Paprika-, Pilz-, Salami- und Schinken-Knödel zubereitet. Aus der Knödelmasse jeweils zwei davon.

Wie immer bei der Knödelzubereitung gebe ich den Rat, vor dem Garen im siedenden Gemüsefond einen Testknödel in den Fond zu geben, um zu sehen, ob die Knödelmasse genügend Bindung und

Stabilität hat. Zerfällt der Knödel in die Knödelmasse, bessert man bei der Knödelmasse mit ein bis zwei Eiern für Bindung und etwas Semmelbröseln für Stabilität nach. Aber bei diesem Rezept dürfte dies nicht notwendig sein.

Zutaten für 10 Knödel:

- 370 g Semmelbrösel
- 250 ml Milch
- 5 Eier
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 l Gemüsefond
- 1 TL Salz
- $\frac{1}{4}$ TL weißer Pfeffer
- $\frac{1}{4}$ TL Muskat
- Butter

Für die Knödelvariationen:

- 1 orange Peperoni
- $\frac{1}{4}$ rote Paprika
- 1 brauner Champignon
- 2 Scheiben Salami
- 1 Scheibe roher Schinken

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 40 Min. | Garzeit je Portion Knödel 30 Min.

Semmelbrösel in eine Schüssel geben. Milch dazugeben, verrühren und Semmelbrösel etwa 10 Minuten quellen lassen.

Währenddessen Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin einige Minuten andünsten. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen und zu den Semmelbröseln geben. Eier ebenfalls dazugeben. Salz, Pfeffer und Muskat dazugeben. Knödelmasse gut verrühren. Rohe Knödelmasse abschmecken.

Peperoni, Paprika, Champignon, Salami und Schinken jeweils sehr klein schneiden und jeweils in eine Schale geben.

Fond in einem großen Topf erhitzen.

Jeweils ein Fünftel der Knödelmasse in eine Schüssel geben und jeweils eine der Zutaten Peperoni, Paprika, Champignon, Salami und Schinken dazugeben. Gut verrühren. Mit feuchten Händen jeweils zwei Knödel formen und in den nur noch siedenden Fond geben. Zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen. Knödel in etwa zwei Garvorgängen zubereiten.

Knödel mit dem Schaumlöffel aus dem Fond heben, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Portionsweise je nach Knödelvariation in fünf Gefrierbeuteln einfrieren.

Fettuccine mit Schinken-Sahne-Sauce



Pasta, Schinken, Zitronenschale und sehr viel Sauce

Dies sind natürlich ausdrücklich keine Spaghetti oder Pasta Carbonara. Denn diese werden nur mit Speck, Knoblauch und Eigelb zubereitet. Aber wenn man gekochten Schinken übrig hat und ihn nicht auf dem Brot essen möchte, bietet er sich an, dass man eine kleine, feine, schnell zubereitete Sauce mit italienischer Pasta von wirklich guter Qualität zubereitet.

Dies ist das ultimative „Ertränk’ die Nudel in der Sauce“-Gericht.

Gekochter Schinken, mit Schalotte und Knoblauch in Butter ange dünstet.

Viel Sauce, bestehend aus trockenem Weißwein und Sahne.

Verfeinert mit Zitronenschale und Ingwer für Frische.

Und natürlich echte, italienische Pasta.

Zutaten für 1 Person:

- 125 g Fettuccine

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g gekochter Schinken
- $\frac{1}{4}$ Bio-Zitrone (Schale)
- trockener Weißwein
- 100 ml Sahne
- $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Ingwer
- Muskat
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 12 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Schale der Zitrone abschälen und ebenfalls kleinschneiden. Schinken in etwa 2 x 2 cm große Quadrate schneiden.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währendessen Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Schinken und Zitronenschale dazugeben, mit andünsten und etwas Flüssigkeit ziehen lassen. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Sahne hinzugeben. Ingwer dazugeben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Pasta in einen tiefen Nudelteller geben. Schinken mit der Sauce darüber verteilen und alles servieren.

Innereien-Gemüse-Auflauf



Leckerer Auflauf mit Innereienhackfleisch, Kartoffeln und Gemüse

Beim Kauf von Hähnchenherzen und -mägen kam ich neulich auf die Idee, diese in Form von Hackfleisch zu verwenden. Ich drehe sie für diesen Zweck durch den Fleischwolf. Zusammen mit Kartoffelscheiben und Gemüse ergibt dies einen wunderbaren Auflauf, den ich in selbst zubereitetem Gemüsefond im Backofen gare. Normalerweise bieten sich eigentlich Speckscheiben für einen Auflauf an. Ich hatte nur rohen Schinken zur Verfügung, er tut auch seinen Zweck. Und natürlich Mozzarellascheiben zum Überbacken.

Zutaten für 2 Personen:

- 150 g Hähnchenherzen
- 125 g Hähnchenmägen
- 4 Kartoffeln
- 230 g Rosenkohl
- 150 g Brechbohnen
- 3 Scheiben roher Schinken
- 1 Mozzarella (125 g)
- 500 ml Gemüsefond

- $\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 40 Min.

Hähnchenherzen und -mägen durch den Fleischwolf drehen. Kartoffeln schälen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Rosenkohl und Brechbohnen putzen. Rosenkohlröschen halbieren und Brechbohnen längs vierteln. Mozzarellakugel in vier große Scheiben schneiden.

Kartoffelscheiben, Brechbohnenstücke und Rosenkohlröschen in einer mittelgroßen Auflaufform in mehreren Reihen nacheinander schräg schichten. Mit einem kleinen Löffel das Innereienhackfleisch darüber verteilen. Zitronensaft darüber verträufeln. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsefond darüber verteilen, so dass die Auflaufform möglichst vollständig gefüllt ist. Schinkenscheiben längs nebeneinander darüber legen. Dann die Mozzarellascheiben darauf verteilen.

Backofen auf 200 °C Umluft erhitzen. Auflauf auf mittlerer Ebene für 40 Minuten hineingeben. Herausnehmen, Auflauf auf zwei große Teller verteilen und servieren.