

# 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]

---

# Zwiebel-Tomate-Rosinen-Tarte

Eine pikante und gleichzeitig süße Tarte.

Manchen wird die Zusammenstellung der Zutaten wundern. Aber man bereitet ja auch Tomatensaucen mit Zwiebeln und Tomaten zu und gibt einige Rosinen hinzu. Zwiebeln sorgen für Säure, Tomaten für Fruchtigkeit und Rosinen für etwas Süße.

Zusätzlich habe ich die Füllmasse noch mit etwas Zitronensaft und Zitronenschalen-Abrieb verfeinert.

Die Tarte gelingt sehr saftig.

[amd-zlrecipe-recipe:288]

---

## **Hähnchenschenkel mit Cocktail-Tomaten in Rotwein- Sauce**

Hähnchenschenkel. Scharf angebraten.

Gegart in einer Rotwein-Sauce mit Cocktail-Tomaten.

Ich gare die Schenkel zugedeckt für 10 Minuten in der Sauce. Dann noch 5 Minuten ungedeckt, um die Sauce etwas zu reduzieren.

15 Minuten reichen, um Hähnchenschenkel durchzugaren.

[amd-zlrecipe-recipe:279]

---

## **Schweinehirn in Tomaten-Sugo mit Fettuccine**

Schweinehirn, in siedendem Salzwasser blanchiert, dann in kleine Stücke zerteilt und in Butter schön kross angebraten. Das schmeckt einfach lecker.

Dazu habe ich ein einfaches Tomaten-Sugo zubereitet, aus Schalotten, Knoblauch, roten Chili-Schoten und geschälten Tomaten aus der Dose. Einfach, aber lecker und schmackhaft.

Als Beilage wähle ich Fettuccine, die ich immer wieder gerne esse.

[amd-zlrecipe-recipe:211]

---

## **Schweineherz - Steak mit Tomaten - Champignon - Gemüse**

Nach den zwei Wochen der „Pasta“ nun endlich wieder ein Gericht mit Fleisch, oder besser gesagt, mit einer Innereie.

Ich bereite Schweineherz-Steaks zu, die ich einfach in Butter anbrate.

Dazu gibt es ein kleines Gemüse aus Tomaten und Champignons.

Das Gemüse verfeinere ich ein wenig mit kleingewiegter Petersilie.

Das Steak gelingt sehr gut, ist sehr schmackhaft und innen noch leicht rosé.

[amd-zlrecipe-recipe:188]

---

# Linguine napoli

Oder man könnte auch Linguine al pomodoro sagen. Ich habe den Titel dieses Rezepts dem Gericht „Spaghetti napoli“ entlehnt. Also einem Pasta-Gericht mit Tomaten-Sugo. Ob der Titel im Italienischen korrekt und auch sprachlich machbar ist, weiß ich nicht. Ich belasse ihn aber einfach einmal so.

Das Sugo bereite ich aus reifen Tomaten zu. Verfeinert mit Schalotten und Knoblauch. Dazu, um das Sugo etwas zu verlängern, einen Schuss roten Vin de Pays.

Ich blanchiere die Tomaten und häute sie. Denn angeblich kann man Tomatenschalen nicht verdauen. Das ist aber im Grund nicht so wesentlich, denn sonst scheidet man sie einfach mit dem nächsten Toilettengang wieder aus.

Als Pasta, wie im Titel genannt, verwende ich Linguine.

[amd-zlrecipe-recipe:185]

---

# Tortellini in Knoblauch-Rotwein-Tomaten-Sauce

Ich habe mal wieder frische Tortellini gekauft und bereite diese zu. Mit einer einfachen Tomaten-Sauce, die ich mit etwas

Rotwein verlängere. Und mit einigen Knoblauchzehen gebe ein weiteres Aroma hinzu.

Mal wieder versucht ein Hersteller von Pasta zu tricksen und den Konsumenten zu betrügen. Die von mir gekauften Tortellini sind mit Torteloni bezeichnet. Das ist jedoch falsch. Wer einmal in einem italienischen Restaurant essen war und frisch zubereitete Torteloni bestellt hat, weiß: Torteloni sind etwa so groß wie eine halbe Handfläche und es gehen auf einen großen Teller im Restaurant gerade mal 4–6 Torteloni. Das, was ich gekauft habe, sind definitiv Tortellini, denn sie sind so groß wie eine große Daumenkuppe.

*Mein Rat:* Nachdem ich die Sauce etwas habe köcheln lassen, lasse ich sie noch 30–45 Minuten bei mittlerer Temperatur reduzieren, um sie noch würziger und schmackhafter zu machen.

*Noch ein Rat:* Wie immer wartet die Sauce auf die Pasta. Also kommen die gekochten Tortellini zu der Sauce in den Topf und alles wird gut vermischt.

[amd-zlrecipe-recipe:133]

---

## **Linguine mit Hackfleisch-Bällchen in Tomaten-Sauce**

Ein einfaches, aber sehr schmackhaftes Pasta-Gericht mit Linguine.

Die Sauce bereite ich als einfache Tomaten-Sauce mit Tomatenmark zu. Ich verlängere die Sauce mit trockenem Weißwein.

Die Hackfleischbällchen bereite ich zuvor zu, halte sie warm und gebe sie vor dem Servieren auf die Pasta.

*Mein Rat:* Es gibt einige Regeln bei der Zubereitung von Pasta, die es zu beachten gilt. Zum einen wartet nicht die Pasta auf die Sauce, sondern die Sauce auf die Pasta. Also gebe ich nach dem Zubereiten der Sauce und dem Garen der Pasta die Linuine in den Topf mit der Tomaten-Sauce, vermische sie gut, gebe sie in die tiefen Pastateller und serviere sie dann.

*Noch ein Rat:* In das Wasser, in dem man die Pasta gart, kommt kein Öl. Das Wasser setzt sich normalerweise zusammen aus 1 l Wasser auf 100 g Pasta und 10 g Salz.

*Ein weiterer Rat:* Pasta wird nach dem Garen nicht mit kaltem Wasser abgeschreckt. Man würde damit nur die Stärke, die noch an der Pasta haftet und die die Sauce etwas bindet, abspülen.

*Ein letzter Rat:* Der ultimative Trick von professionellen Köchen zur Verlängerung der Pasta-Sauce ist natürlich, dass man einen kleinen Schöpflöffel des Kochwassers in die Sauce gibt. Es enthält schließlich Stärke von der Pasta und bindet die Sauce gut. Und es ist leicht gesalzen und würzt damit die Sauce.

[amd-zlrecipe-recipe:102]

---

## Puten-Gulasch mit Pasta

[Spider\_Single\_Video track="26" theme\_id="7" priority="1"]

Ich hatte zwei kleine Putenoberkeulen vorrätig. Und mir fiel plötzlich ein, dass diese ja auch 1–2 Stunden geschmort werden

müssen, sie somit Schmorfleisch sind. Und ich dachte mir, dann kann ich eine Putenoberkeule dazu verwenden, um ein Gulasch daraus zu machen.

Also einbeinte ich eine Putenoberkeule und schnitt sie in mundgerechte Stücke.

Man sagt, dass ein gutes Gulasch zu gleichen Teilen aus Fleisch und Zwiebeln besteht. Nun, bei einer Putenoberkeule von 600 g ohne Knochen erschien mir dann der Anteil von Zwiebeln doch etwas zu viel. Also nahm ich die Hälfte des Gewichts an Schalotten, 300 g, das sind immerhin noch 10 Schalotten. Dazu eine Lauchzwiebel und Knoblauch.

Die Sauce bilde ich aus einem Schuss trockenem Rotwein, Fleischfond und gestückelten Tomaten.

Ich würze die Sauce nur mit süßem Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer. Und gebe für mehr Würze und Geschmack noch Lorbeerblätter, Sternanis, Pimentkörner und Wacholderbeeren im Ganzen hinzu.

Dazu gibt es Pasta als Beilage, je nach der Pastasorte, die man gerade vorrätig hat.

*Mein Rat:* Ich verwende normalerweise selbst zubereiteten, eingefrorenen Fleischfond, hatte jedoch keinen mehr vorrätig. Also wählte ich ein gutes Produkt an Brühwürfeln. Diese kann man, sofern das Produkt qualitativ gut ist, ruhig einmal als Ersatz für eine ganz frische Zutat verwenden.

[amd-zlrecipe-recipe:39]

---

# Fusilli tricolore mit Tomaten-Käse-Sauce

[Spider\_Single\_Video track="18" theme\_id="4" priority="1"]

Heute habe ich einfach einmal experimentiert. Ich hatte noch eine Packung Kochkäse übrig. Mit diesem und zusammen mit passierten Tomaten habe ich eine sehr würzige und sämige Sauce zubereitet. Eine rote Chili-Schote sorgt noch für etwas Schärfe.

Dazu gibt es dreifarbige Pasta, und zwar Fusilli tricolore, mit normalen, roten und grünen Nudeln.

Ein einfaches Gericht, innerhalb von 15 Minuten zubereitet, aber sehr lecker. Und mit sehr viel guter Sauce.

[amd-zlrecipe-recipe:29]

---

## Tomaten-Smoothie

[Spider\_Single\_Video track="14" theme\_id="3" priority="1"]

Ein herzhafter Smoothie, den man am besten als Zwischenmahlzeit oder zu einem Gericht trinkt.

Bei diesem Smoothie mache ich es mir einfach und greife auf



passierte Tomaten zurück. Man könnte das Getränk eigentlich auch Tomatensaft nennen.

Für Schärfe sorgt das im Tomaten-Smoothie verrührte Pul biber. Und für Würze der Salzrand des Glases beim Trinken.

*Mein Rat:* Man kann für diesen Smoothie auch gestückelte Tomaten aus der Dose verwenden, dies macht den Smoothie etwas cremiger und kräftiger. Man gibt die Hälfte des Inhalts einer kleinen Dose gestückelte Tomaten in eine hohe, schmale Rührschüssel, püriert diese mit einem Pürrierstab fein und bereitet damit den Smoothie zu.

[amd-zlrecipe-recipe:24]

---

## **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 Hefteig 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]

---

## **Schweinebraten mit Gemüse und Salzkartoffeln in Rotweinsauce**

Sehr lecker. Ein Braten. Genauer ein Schweinebraten.

Ich bereite den Schweinebraten mit Gemüse zu. Dieses gare ich nicht separat, sondern brate es mit dem Braten an und gare es mit ihm zusammen.

Eine Sauce bereite ich aus Rotwein zu. Und ich verwende noch selbst zubereiteten Fleischfond.

Dazu gibt es noch als zusätzliche Beilage einfache Salzkartoffeln.

*Mein Rat:* Wer möchte, kann nach Ende der angegebenen Garzeit die Sauce noch 1 Stunde reduzieren und etwas eindicken. Sie wird dadurch noch gehaltvoller und schmackhafter.

[amd-zlrecipe-recipe:5]

---

## Stierhoden-Ragout mit Quinoa



Sehr schmackhaftes Ragout

Ein Ragout mit Stierhoden, Speck und Tomaten. Dazu koche ich das erste Mal mit Quinoa, das bewundert und als sehr schmackhaft angepriesen wird. Quinoa erinnert sehr stark an Hirse.

Stierhoden haben eine feste Haut, die man nicht essen kann. Am besten friert man die Stierhoden ein. Dann lässt man sie eine Stunde auftauen. Ergebnis: Das Drüsengewebe der Hoden ist noch gefroren und fest. Die äußere Haut ist jedoch aufgetaut und weich. Man schneidet sie ein und zieht sie einfach ab. Dann zerkleinert man das Drüsengewebe der Hoden für das Ragout.

Die Sauce des Ragouts bereite ich mit Tomaten aus der Dose und trockenem Weißwein zu. Die Sauce lasse ich aber stark reduzieren, so dass das Ragout sehr dickflüssig wird.

Die Hoden sind nach dem Garen sehr zart. Und das Gericht ist sehr würzig.

*Mein Rat:* Wer es etwas würziger haben möchte, gart das Quinoa nicht in kochendem Wasser, sondern in Gemüsefond.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 2 Stierhoden
- 120 g Speck
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- 1 rote Chili-Schote
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Kardamomkapseln
- Zimt
- 2 EL süßes Paprika-Pulver
- 1 Dose geschälte Tomaten (400 g)
- 300 ml trockener Weißwein
- 1–2 TL Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Quinoa
- Petersilie

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 60 Min.

Hoden nach oben beschriebener Vorgehensweise häuten. Längs dritteln, dann jede Scheibe längs halbieren und grob in Stücke schneiden.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chili-Schote putzen und quer in Ringe schneiden. Speck in kurze Streifen schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Öl in einem Topf erhitzen und Hoden, Speck, Zwiebeln, Knoblauch und Chili-Schote darin kräftig anbraten. Tomaten hinzugeben und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Weißwein ablöschen. Mit Kreuzkümmel, Kardamom, einer Prise Zimt und Paprika-Pulver würzen. Alles verrühren. Zucker hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce abschmecken. Bei geringer Temperatur 45 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Die letzten 15 Minuten ohne Deckel auf ein Drittel der Flüssigkeit reduzieren. Dabei gut mit dem Kochlöffel rühren, damit das Ragout nicht am Topfboden anbrennt.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Quinoa nach Anleitung zubereiten.

Nochmals Sauce abschmecken. Quinoa in zwei tiefe Teller geben. Ragout großzügig darüber verteilen. Mit Petersilie garnieren. Servieren.

---

## Shakshuka



Lecker

Reißt Euch mal zusammen, Leute. Esst vegetarisch. Dass mich dafür niemand liebt, wenn ich den Leuten sage, sie sollen sich zusammenreißen, ist mir klar. Das ist klar, wenn ich bestimme und Anweisungen gebe.

Das kannst Du doch nicht machen. Doch, es schmeckt gut.

Manchmal muss man auf Menschen auch Druck ausüben, damit sie sich etwas Gutes tun.

Dies ist ein vegetarisches Gericht – wenn man den Speck weglässt. Und es ist ein sehr würziges Gericht aufgrund der verwendeten Gewürze.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 100 g Speck
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 5 El Olivenöl
- 1 rote Chili-Schote
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Kardamomkapseln
- Zimt
- 2 EL süßes Paprika-Pulver
- 2 kleine Dosen geschälte Tomaten (à 400 g)
- 1–2 TL Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 4 Eier
- Petersilie

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Speck in kurze Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chili-Schote putzen und quer in Ringe schneiden. Kardamomkapseln andrücken. Petersilie kleinwiegen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Speck, Zwiebeln, Knoblauch und Chili-Schote darin anbraten. Mit Kreuzkümmel, Kardamom, 1 Prise Zimt und Paprika würzen. Tomaten mit Saft dazugeben und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Salz und Zucker würzen. Mit dem Kochlöffel zwischendurch gut umrühren, damit die Sauce nicht am Topfboden anbrennt. Zugedeckt bei geringer Temperatur 15–20 Minuten köcheln lassen.

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze erhitzen.

Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce in eine flache Auflaufform geben. 4 Mulden in die Sauce drücken. Eier aufschlagen und in die Mulden geben.

Auflaufform für 10–15 Minuten in den Backofen geben.

Auflaufform aus dem Backofen herausnehmen. Auf zwei Teller verteilen.

Gericht mit Petersilie bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Mit frischen Schrippen servieren.

---

## **Tagliatelle mit Salami**



## Leckere Pasta

Ein einfaches Pasta-Gericht, für das man aber diesmal eine Salami gut verwerten kann, man diese also nicht immer nur als Brot-Auflage verspeisen muss.

Ein aromatisches und würziges Gericht.

Ausgebildete Köche entfernen bei frischen Tomaten ja gerne die Haut durch vorheriges, kurzes Blanchieren, weil die Haut angeblich unverdaulich ist. Ich belasse bei diesem Gericht die Haut an den Tomaten, man wird das Gericht auch in dieser zubereiteten Weise essen können.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 250 g Tagliatelle
- 200 g luftgetrocknete Ring-Salami
- 6–8 Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 rote Chili-Schoten
- trockener Weißwein
- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer



- Parmesan
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chili-Schoten putzen und quer in Ringe schneiden. Bei den Tomaten den Strunk entfernen und Tomaten in grobe Stücke schneiden. Salami in kleinere Stücke schneiden.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Chili-Schoten darin andünsten. Tomaten dazugeben. Salami hinzugeben und ein wenig mit anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen.

Pasta in zwei tiefe Nudelteller geben. Sauce großzügig darüber verteilen. Mit frisch geriebenem Parmesan garnieren. Servieren.