

Putenoberkeule in Kapern-Chili-Weißwein-Sauce mit Spargeln und Mayonnaise

Langer Titel für das Rezept, aber ich habe für beide Hauptzutaten auch jeweils eine eigene Sauce zubereitet.

Ich hatte noch eine Putenoberkeule vorrätig. Und natürlich zu dieser Jahreszeit 1 kg Spargel. Dieses Gericht eignet sich hervorragend als Essen für den Sonntag-Mittag. Fleisch mit Gemüse und zwei Saucen.

Ich würze die Putenoberkeule nur mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer.

Für die Sauce verwende ich Kapern aus dem Glas und Chili-Schoten. Die Sauce an sich bilde ich mit trockenem Weißwein.

Ich schäle die Spargel, zerteile sie ganz grob und gare sie klassisch in kochendem Wasser.

Anstelle einer Sauce Hollandaise bereite ich eine einfache Mayonnaise nach dem Grundrezept zu. Auch diese Sauce schmeckt hervorragend zu den Spargeln.

Geflügelfleisch kann Bakterien enthalten, die gesundheitsschädlich sein können. Deswegen sollte man Geflügel immer gut durchgaren. Für die kleine Putenoberkeule reicht das Garen über eine Zeit von 30 Minuten. Das Fleisch ist durchgegart, aber noch leicht rosé und sehr zart. Herrlich.

Mein Rat: Wer möchte, kann auch das Einweichwasser der Kapern aus dem Glas in die Sauce mit hineingeben. Der Weißwein bringt ja schon Säure mit sich, und das Einweichwasser verstärkt diese nur noch.

Noch ein Rat: Unbedingt die Schalen und die Enden der Spargel

aufbewahren und eine schöne Spargelcreme-Suppe zubereiten. Das Rezept dazu gibt es hier.

Ein letzter Rat: Der Urin kann nach dem Verzehr des Spargels beim Urinieren einen typischen Geruch aufweisen. Das ist auf die Asparagusin-Säure zurückzuführen, die der Spargel beinhaltet. Allerdings ist sowohl die Fähigkeit, diese Säure entsprechend abzubauen als auch die Fähigkeit, diese Säure zu riechen, genetisch veranlagt und nicht jeder besitzt sie. Man muss sich also auch nicht wundern, falls man beim Urinieren keinen besonderen Geruch riecht.

[amd-zlrecipe-recipe:78]

Chicorée im Speckmantel



Leckere Chicorée

Ein kleiner Abend-Snack. Schnell zubereitet. Aus wenigen Zutaten. Für den Fernseh-Abend. Eine sehr schmackhafte Zubereitung.

Die Chicorée gart man je nach Größe der Chicorée 8–10 Minuten in der Weißwein-Sauce in der zugedeckten Pfanne.

Man kann die Chicorée noch zusätzlich mit Salz und Pfeffer würzen. Meistens gibt aber der sie umhüllende Speck genügend Würze ab. Und auch an die Sauce.

Die Sauce bilde ich mit etwas trockenem Weißwein.

Mein Rat: Wer möchte, kann die mit Speck umhüllten Chicorée noch mit Küchengarn für mehr Festigkeit umwickeln. Oder man sticht jeweils 1–2 Zahnstocher für mehr Stabilität hindurch. Meistens ist dies jedoch nicht notwendig.

Zutaten für 1 Person:

- 3 Chicorée
- 9 Scheiben durchwachsener Bauchspeck
- trockener Weißwein
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 8–10 Min.

Chicorée jeweils mit drei Scheiben Speck umwickeln.

Butter in einer Pfanne mit Deckel erhitzen und Chicorée darin kross anbraten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Deckel auf die Pfanne geben und Chicorée etwa 8–10 Minuten in der Sauce garen.

Chicorée mit der Kochzange herausnehmen, auf einen Teller geben, Sauce darüber verteilen und servieren.

Gebratener Lachs in Speckhülle mit Kartoffel-Wurzel-Püree

Frischer Lachs, in Speckscheiben gehüllt, kräftig in Olivenöl angebraten, in einer Weißwein-Sauce gegart.

Dazu ein Püree aus Kartoffeln und Wurzeln. Mit etwas Olivenöl verfeinert.

Ein sehr würziges, schmackhaftes Gericht.

[amd-zlrecipe-recipe:16]

Seelachsfilets mit Zucchini-Gemüse

Da mir die Schweineschnitzel mit Paprika-Pulver gewürzt und nur in Butter gebraten so gut gelungen sind und so gut schmeckten, bereite ich nun einfach auch Seelachsfilets in der gleichen Weise zu.

Dazu gibt es Zucchini, Zwiebel, Knoblauch und Wok-Choi, gewürfelt bzw. grob zerkleinert als Gemüse. Ich würze das Gemüse mit getrocknetem Thymian.

Eine Sauce bilde ich mit etwas Weißwein.

[amd-zlrecipe-recipe:14]

Curry-Geschnetzeltes mit Gemüse und Bandnudeln



Leckeres Geschnetzeltes

Ein Geschnetzeltes. Mit Schweinefilet. Lecker. Dazu Gemüse, Bandnudeln und eine aromatische Sauce.

Als Gemüse verwende ich Wok-Chi, Fenchel, Lauch, Lauchzwiebeln, Prinzessbohnen und Knoblauch. Für Schärfe gebe

ich eine kleingeschnittene rote Chili-Schote hinzu.

Die Sauce würze ich kräftig mit Curry. Ich bilde die Sauce mit Weißwein und Schmand.

Dazu gibt es als Beilage Bandnudeln.

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Schweinefilet
- 2 Wok-Chi
- 2 große Schalen Fenchel
- 1 Stange Lauch
- 4 Lauchzwiebeln
- 15–20 Prinzessbohnen
- 4 Knoblauchzehen
- 1 rote Chili-Schote
- trockener Weißwein
- 3–4 EL Schmand
- 4 TL Curry-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- 250 g Bandnudeln
- Petersilie
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 60 Min.

Filet längs vierteln. Dann quer in kurze Streifen schneiden.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern. Chili-Schote putzen und quer in Ringe schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Öl in einem Topf erhitzen und Filet darin kross anbraten. Gemüse dazugeben und ebenfalls mit anbraten.

Mit einem sehr großen Schuss Weißwein ablöschen. Schmand dazugeben. Curry-Pulver hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren. Zugedeckt bei geringer Temperatur 60

Minuten köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten. Sauce abschmecken.

Pasta in zwei tiefe Nudelteller geben. Geschnetzeltes mit Sauce darüber verteilen. Mit Petersilie garnieren. Servieren.

Umwickelte Hähnchenbrust mit Tagliatelle in Weißwein-Sauce



Hähnchenbrust mit Pasta

Hier brate ich Hähnchenbrüste an, die ich vorher umwickle. Dafür verwende ich alte Gouda-Scheiben und Speckscheiben.

Ich brate die Hähnchenbrüste in gutem Olivenöl an.

Die Sauce bilde ich aus Weißwein. Er wird durch die Gewürze, die ich für die Hähnchenbrüste verwende, gewürzt und durch den geschmolzenen Käse, der Würze an die Sauce abgibt.

Geflügel soll man aufgrund möglicher Bakterien immer gut durchbraten. Ich brate die Hähnchenbrüste daher gute 10–15 Minuten.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Hähnchenbrüste (à etwa 200 g)

Für jede Hähnchenbrust:

- 1 Scheibe alter Gouda
- 6 Scheiben durchwachsener Bauchspeck

- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- trockener Weißwein
- Olivenöl
- 200 g Tagliatelle

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Hähnchenbrüste auf jeweils beiden Seiten mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer würzen. Jeweils mit einer Scheibe Gouda umwickeln. Jeweils nebeneinander versetzt 3×2 Scheiben Speck auf ein Arbeitsbrett legen. Hähnchenbrüste quer darauf legen und mit dem Speck umwickeln.

Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Wenn möglich, Hähnchenbrüste auf jeweils beiden Seiten anbraten. Mit einem sehr großen Schuss Weißwein ablöschen. Deckel auf die Pfanne geben und 10–15 Minuten garen.

Währenddessen Pasta nach Anleitung zubereiten.

Jeweils eine Hähnchenbrust auf einen großen Teller geben. Pasta auf die Teller verteilen. Sauce direkt aus der Pfanne über die Pasta geben. Servieren.

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.

Entenschenkel mit Semmelknödel in Weißwein- Sauce



Schenkel und Knödel in leckerer Sauce

Ich freue mich auf den Sonntag. Man hat Ruhe, kann in Ruhe einige Dinge machen und seine Batterien aufladen. Weil die normalen Alltags-Dinge wegfallen. Und am auf den Sonntag darauffolgenden Montag kann man mit neuer Kraft in den Alltag starten. Und ich freue mich immer auf das Frühjahr, das ist meine bevorzugte Jahreszeit. Denn sie hat am meisten Feiertage. Eigentlich sollte es für den Sonntag auch noch einen Kuchen geben. Eine Trauben-Tarte? Oder doch vielleicht eher frisch aufgebackene Brötchen? Mit einem schönen Walnuss-Honig?

Danach gibt es aber als Mittagessen Entenschenkel. Knusprig angebraten in Olivenöl. Mit einer aromatischen Weißwein-Sauce. Und selbst zubereiteten, eingefrorenen Semmelknödeln.

Entenfleisch sollte wie anderes Geflügel immer gut durchgegart sein. Daher gare ich die Entenschenkel etwa 10–15 Minuten in der Weißwein-Sauce.

Die Entenschenkel sind nach dem Garen sehr zart, die Sauce aromatisch und schmackhaft und die Semmelknödel sehr lecker.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Entenschenkel
- trockener Weißwein
- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- 6 [Semmelknödel](#)
- Olivenöl

Zubereitungszeit: 10–15 Min.

Entenschenkel auf beiden Seiten mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer gut würzen.

Öl in einem Topf erhitzen. Entenschenkel auf beiden Seiten

knusprig anbraten. Mit einem sehr großen Schuss Weißwein ablöschen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 10–15 Minuten garen.

Währenddessen Wasser in einem Topf erhitzen und Knödel im nur noch siedenden Wasser 5–10 Minuten erhitzen. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmhalten.

Sauce abschmecken.

Jeweils einen Entenschenkel auf einen Teller geben. Und jeweils 3 Knödel dazugeben. Sauce großzügig über Schenkel und Knödel verteilen. Servieren.

Gnocchi mit Käse-Birnen-Sauce



Noch würziger, mit Parmesan

Da von der Käse-Birnen-Sauce noch etwas übrig war und sie sehr gut geschmeckt hat, serviere ich sie nochmals. Diesmal allerdings mit frisch zubereiteten Gnocchi.

Zutaten für 2 Personen:

Für die Gnocchi:

- 400 g mehlig kochende Kartoffeln
- 100 g Mehl
- 25 g braune Butter
- 1 Ei
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer

Für die Sauce:

- [Käse-Birnen-Sauce](#)
- 50 g Parmesan
- 2 EL Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit: 30 Minuten | Garzeit 30 Min.

Für die Gnocchi:

Wasser in einem Topf erhitzen und salzen. Kartoffeln schälen, hineingeben und im Salzwasser etwa 20 Minuten garen.

Herausnehmen, in eine Schüssel geben und erkalten lassen.

Butter in einen kleinen Topf geben, erhitzen und braun werden lassen.

Ei aufschlagen und zu den Kartoffeln in die Schüssel geben. Mehl und Butter ebenfalls hinzugeben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Mit dem Kartoffelstampfer fein zerstampfen. Mit der Hand zu einem weichen Teig verkneten. Wenn der Teig zu klebrig ist, etwas Mehl dazugeben.

Etwas Mehl auf einem Arbeitsbrett verteilen. Teig auf dem Arbeitsbrett zu einer daumendicken Rolle formen. Die Rolle quer in 2–3 cm breite Stücke schneiden.

Wasser in einem Topf erhitzen und salzen. Gnocchi hineingeben und einige Minuten garen lassen. Wenn sie an der Oberfläche schwimmen, sind sie gar. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Petersilie kleinwiegen.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Gnocchi hineingeben und darin schwenken. Frisch geriebenen Parmesan dazugeben. Sauce hinzugeben. Alles gut verrühren. Petersilie untermischen.

Gnocchi mit Sauce auf zwei tiefe Nudelteller verteilen. Servieren.

Penne Rigate mit Käse-Birnen-Sauce



Fruchtig-aromatisch-scharf

Dieses Mal ein leckeres Pasta-Gericht, bei dem ich mit der

Sauce experimentiert habe.

Ich hatte noch diverse Käsesorten im Kühlschrank vorrätig, die ich einfach zusammen für die Sauce verwendet habe. Dazu etwas trockener Weißwein für Säure.

Außerdem gebe ich kleingewürfelte Birnen für Fruchtigkeit in die Sauce. Und als Kontrast dazu Chili-Schoten für Schärfe.

Als Käse für die Sauce eignen sich z.B. Mascarpone, Mozzarella, Ricotta, Frisch-Käse, Obazter o.a.

Ich bin vor kurzem auf eine schweizerische Website mit italienischen Rezepten gestoßen, die ich sehr empfehlen kann. Man findet dort Rezepte zu typisch italienischen Gerichten, wie Teigwaren, Risotto, Antipasti, Salate, Pizza oder Tiramisù. So gibt es dort u.a. leckere [Mascarpone-Rezepte](#), [Mozzarella-Rezepte](#) und [Ricotta-Rezepte](#).

Dieses Gericht ist sicherlich nicht so ganz typisch italienisch, aber bei Pasta mit Sugo darf man ruhig auch einmal experimentieren, was die Sauce anbelangt.

Ausnahmsweise verwende ich zu diesem Gericht auch einmal gesunde Vollkorn-Nudeln, die ich noch vorrätig hatte.

Das Ganze ergibt ein sehr fruchtig-aromatisch-scharfes Gericht, das wirklich sehr schmackhaft ist.

Diesmal garniere ich das Gericht nicht mit frisch geriebenem Parmesan oder kleingewiegter Petersilie, sondern verwende als Variation in der Pfanne kurz angebratene Speck-Streifen.

Mein Rat: Man kann das Gericht auch mit frischen Gnocchi zubereiten, die man in Butter in der Pfanne schwenkt, die Sauce hinzugibt und dann mit frisch geriebenem Parmesan verfeinert.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 2 rote Chili-Schoten
- 1 Birne
- 150 g Obazter
- 125 g Frisch-Käse (Paprika)
- trockener Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- 250 g Vollkorn-Penne-Rigate
- 4 Scheiben Speck
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chili-Schoten putzen und quer in Ringe schneiden. Speckscheiben quer in breite Streifen schneiden.

Den Stiel der Birne entfernen. Birne schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Dann in kleine Würfel schneiden.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotten, Knoblauch und Chili-Schoten darin andünsten. Birne hinzugeben. Frisch-Käse und Obazter ebenfalls hinzugeben. Einen großen Schuss Weißwein hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Alles gut verrühren. Zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen. Dann Sauce abschmecken.

Eine Pfanne ohne Fett auf einer Herdplatte erhitzen und Speckstreifen darin auf jeweils beiden Seiten einige Minuten kross anbraten.

Pasta in zwei tiefe Nudelteller geben. Sauce großzügig darüber verteilen. Mit Speckstreifen garnieren. Servieren.

Garnelenschwänze mit Tomaten-Reis in Rosmarin-Weißwein-Sauce



Sehr schmackhaft und aromatisch

Dies ist ein wirklich sehr schmackhaftes, aromatisches Gericht mit Meeresfrüchten.

Da mir neulich der Reis mit den Cherry-Dattel-Tomaten gut gelungen ist und mir gut geschmeckt hat, bereite ich ihn wieder als Beilage zu diesem Gericht zu.

Zutaten für 2 Personen:

- 450 g Garnelenschwänze
- 2 große Zweige Rosmarin
- trockener Weißwein
- Salz
- Pfeffer

- Butter
- 1 Tasse Reis
- 12 Cherry-Dattel-Tomaten

Zubereitungszeit: 10 Min.

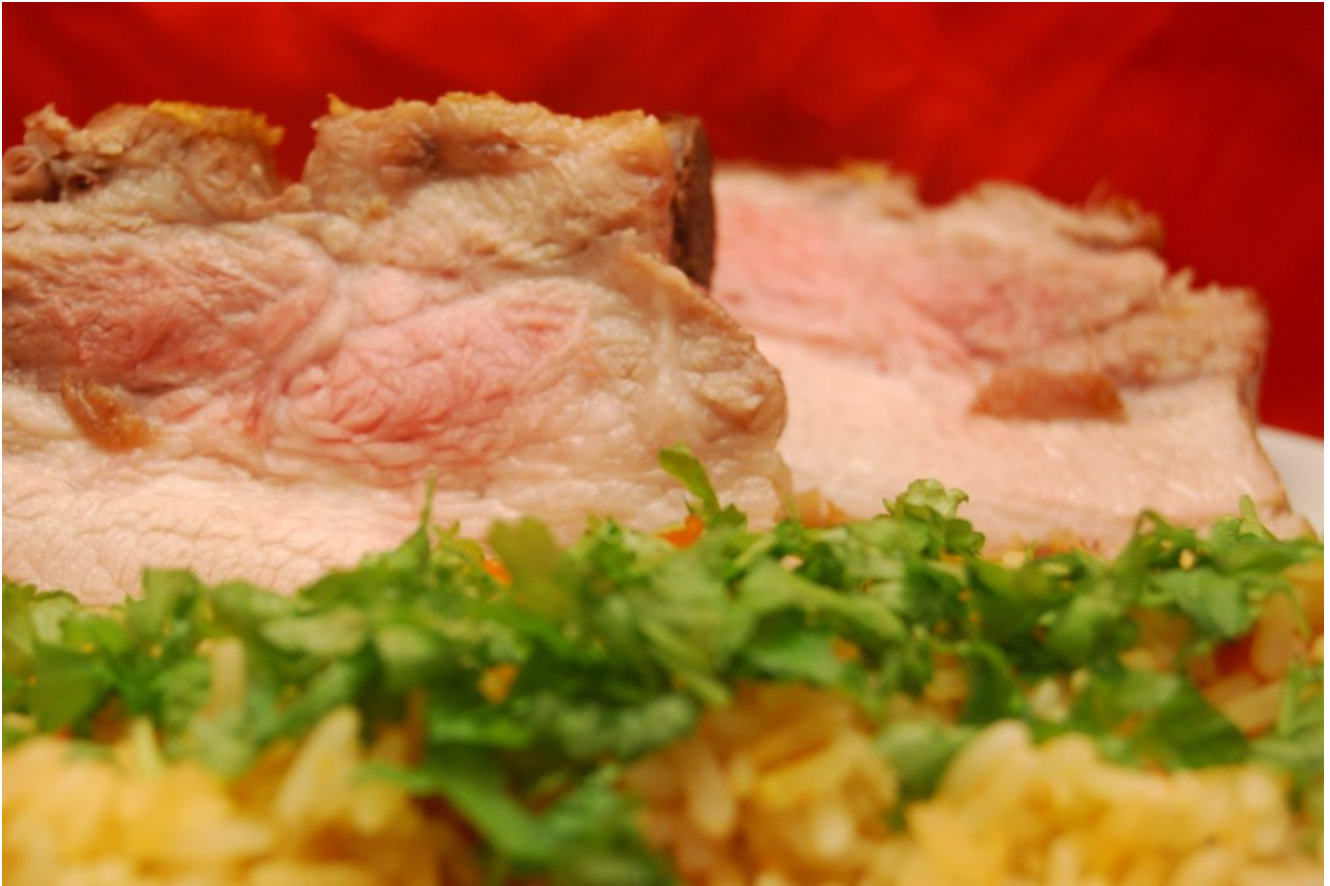
Blättchen von den Rosmarin-Zweigen zupfen und kleinwiegen.

Tomaten grob zerkleinern. 2 Tassen Wasser in einem kleinen Topf erhitzen. Reis und Tomaten hinzugeben und zugedeckt 5 Minuten garen. Dann nur noch 5 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen Butter in einem Topf erhitzen. Zuerst Rosmarin hineingeben und kurz anbraten. Dann Garnelenschwänze hineingeben und mit anbraten. Mit einem sehr großen Schuss Weißwein ablöschen. Salzen und pfeffern. Sauce auf etwa ein Drittel der Flüssigkeit reduzieren. Abschmecken.

Tomaten-Reis auf dem Boden zweier tiefer Teller verteilen. Garnelen jeweils in der Mitte der Teller aufhäufen. Sauce außen um die Garnelen herum auf den Reis geben. Servieren.

Schweinebauch mit Tomaten-Reis und Weißwein-Sauce



Leckerer Schweinebauch

Ein leckeres Gericht, mit kross angebratenem Schweinebauch. Dazu Reis, mit Cherry-Dattel-Tomaten verfeinert. Und dazu eine aromatische Weißwein-Sauce.

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Schweinebauch (mit oder ohne Knochen)
- 1 Tasse Reis
- 12 Cherry-Dattel-Tomaten
- trockener Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- Butterschmalz
- Petersilie

Zubereitungszeit: 30 Min.

Butterschmalz in einem kleinen Topf erhitzen und Schweinebauch auf allen Seiten kross darin anbraten. Salzen und pfeffern. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Zugedeckt bei

geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

Cherry-Dattel-Tomaten grob zerkleinern. Petersilie kleinwiegen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit zwei Tassen Wasser in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Salzen. Reis und Tomaten hineingeben und zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen. Dann nur noch 5 Minuten ziehen lassen.

Schweinebauch herausnehmen, in Scheiben schneiden und auf zwei Teller verteilen. Sauce salzen und pfeffern und abschmecken. Reis zum Schweinebauch geben. Sauce großzügig über dem Reis verteilen. Reis mit Petersilie garnieren. Servieren.

Girandole mit Kiwi-Sauce



Ein Pasta-Gericht mit einer süß-scharf-aromatischen Sauce.

Die Sauce stelle ich aus Weißwein her. Für Süße sorgen Kiwis.

Für Schärfe rote Chili-Schoten. Und für Aroma frischer Rosmarin.

Ich würze die Sauce ausnahmsweise noch mit einem Gemüse-Brühwürfel. Und zusätzlich mit etwas Salz und Pfeffer.

Dazu gibt es Girandole als saucensüffige Pasta.

Zutaten für 2 Personen:

250 g Girandole

4 Kiwis

4 rote Chili-Schoten

4 Zweige frischer Rosmarin

trockener Weißwein

1 Gemüse-Brühwürfel

Salz

Pfeffer

Butter

Parmesan

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Kiwis schälen und kleinschneiden. Chili-Schoten putzen und quer in Ringe schneiden. Blättchen von den Rosmarin-Zweigen abzupfen und kleinwiegen.

Butter in einem Topf erhitzen und Kiwis einige Minuten darin anbraten. Chilis dazugeben. Dann Rosmarinblättchen. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Mit einem sehr großen Schuss Weißwein ablöschen. Brühwürfel dazugeben. Salzen und pfeffern. Zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen Pasta nach Anleitung zubereiten.

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

Lachsfilet mit Bulgur in fruchtiger Orangen-Weißwein-Sauce



Leckerer Lachs

Ich wusste jetzt nicht mehr genau, ob man Fischfilet zuerst auf der Haut oder auf der Fleischseite anbrät. Damit ich eine krosse Kruste erhalte, habe ich die Filets einfach zuerst auf

der Hautseite in Butter angebraten. Beim Garen wird die Anschnittseite der Filets von unten nach oben hin langsam weißlich-beige, so dass man sieht, wann die Filets durchgegart sind.

Als Beilage habe ich Bulgur gewählt.

Mit etwas Orangensaft und Weißwein zaubere ich ein leckeres, fruchtiges Sößchen.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Lachsfilets (à etwa 300 g)
- 1 Tasse Bulgur
- Orangensaft
- trockener Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: 10 Min.

Bulgur nach Anleitung zubereiten.

Lachsfilets auf jeweils beiden Seiten salzen und pfeffern.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Filets auf der Hautseite etwa 2–3 Minuten kross anbraten. Wenden und auf der Fleischseite ebenfalls 2–3 Minuten anbraten. Mit einem Schuss Orangensaft und Weißwein ablöschen. Filets herausnehmen, auf zwei Teller geben und warmhalten. Sauce salzen und pfeffern, etwas reduzieren und abschmecken.

Bulgur zu den Filets geben. Sauce über Bulgur und Filets verteilen. Servieren.

Schweinzunge mit Bandnudeln in Weißwein-Sauce



Leckerer Innereien-Gericht

Die Schweinezunge im Gemüsefond gegart, dann aufgeschnitten und kurz in Butter gebraten. Sie ist sehr zart und delikater. Dazu ein kleines Sößchen mit etwas Weißwein und Gewürzen.

Als Beilage wähle ich Bandnudeln.

Mein Rat: Normalerweise entfernt man bei den gegarten Zungen die äußere, ledrige, feste Haut. Sind die Zungen aber ausreichend gegart, kann man sie eventuell an den Zungen dran lassen.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Schweinezungen (à etwa 200 g)

- 250 g. Bandnudeln
- 500 ml Gemüsefond
- trockener Weißwein
- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: 30 Min.

Fond in einem Topf erhitzen. Zungen hineingeben und 20 Minuten garen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Eventuell die äußere, feste Haut der Zungen entfernen. Dann quer in Scheiben schneiden.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Zungenscheiben darin einige Minuten anbraten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer würzen. Sauce etwas reduzieren und abschmecken.

Pasta auf zwei Tellern anrichten. Zungenscheiben dazugeben. Großzügig Sauce darüber verteilen. Servieren.

Penne rigate mit Camembert-Sauce



Mit feiner Camembert-Sauce

Diesmal bereite ich ein einfaches Pasta-Gericht zu.

Als Pasta verwende ich Bio-Penne-Rigate.

Und die Sauce bereite ich aus Camembert zu, für den ich Le Rustique verwende. Und einem Schuss trockenen Weißwein. Le Rustique sollte sehr reif, also sehr flüssig sein. Auf der Website [Le Rustique](#) kann man mehr über diesen vorzüglichen Camembert nachlesen.

Mein Rat: Man kann die Rinde des Le Rustique auch mit dem Kartoffelstampfer oder dem Pürriergerät fein machen.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Bio-Penne-Rigate
- 2 Le Rustique à 250 g
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- Soave

- Petersilie
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Le Rustique in grobe Stücke zerteilen. Petersilie kleinwiegen.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Le Rustique hinzugeben. Alles gut verrühren und die Rinde des Le Rustique verkleinern.

Pasta in zwei tiefen Nudeltellern anrichten. Camembert-Sauce großzügig darüber verteilen. Mit Petersilie garnieren. Servieren.