

# Leber-Geschnetzeltes mit Tomate-Chili-Nudeln in Rotwein-Sauce



Sehr fein

Ein feines Geschnetzeltes, mit Rinderleber zubereitet. In kurze Streifen geschnitten, nicht zu lange gegart, damit die Leber nicht trocken wird, sondern sie innen noch etwas rosé ist.

Die Sauce bereite ich aus trockenem Rotwein und Rotwein-Essig zu. Ich würze sie mit Salz, Pfeffer und Paprika-Pulver.

Für etwas Würze brate ich auch noch einige Sardellenfilets mit der Leber und den Zwiebeln an.

Dazu schmackhafte und aromatische, gewürzte Pasta.

## **Zutaten für 2 Personen:**

- 300 g Rinderleber
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen

- 8 Sardellenfilets (Glas)
- trockener Rotwein
- 4 EL Rotwein-Essig
- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- 250 g Tomate-Chili-Nudeln

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

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch kleinschneiden. Leber in kurze Streifen schneiden. Sardellenfilets grob zerkleinern.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Sardellenfilets dazugeben und mit anbraten. Leber dazugeben und kurz anbraten. Mit Essig und einem Schuss Rotwein ablöschen. Mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer würzen. Verrühren und etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Pasta in zwei tiefen Nudeltellern anrichten. Leber-Geschnetzeltes mit viel Sauce darüber geben. Alternativ mit kleingewiegter, frischer Petersilie oder etwas frisch geriebenem Parmesan garnieren. Servieren.

---

**Saueres                      Lüngerl                      mit  
Tortiglioni**



Leckerer Lüngerl

Weil das Lüngerl so lecker war und es noch einiges davon übrig geblieben ist, gibt es diesmal das Lüngerl mit Pasta.

**Zutaten für 2 Personen:**

- [Rezept für Lüngerl](#)
- 250 g Tortiglioni

**Zubereitungszeit:** Pasta 12 Min.

Lüngerln nach Rezept zubereiten.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pasta in zwei tiefe Nudelteller geben, großzügig Lüngerl mit viel Sauce darüber geben und alternativ mit kleingewiegter Petersilie oder frisch geriebenem Parmesan garnieren. Servieren.

---

# Saueres Lüngerl mit Semmelknödel



Leckerer Innereien-Ragout

Jetzt kann ich endlich einmal ein richtiges Lüngerl zubereiten, aus Schweinelunge und Schweineherz. Bisher hatte ich nur Lunge vorrätig, Herz fehlte mir. Dies habe ich jetzt nachgeholt und besorgt.

Die Semmelknödel bereite ich frisch zu. Und um den Semmelknödel mehr Geschmack zu geben, lasse ich sie nicht in Wasser, sondern in Gemüfefond sieden. Und ich bereite gleich eine größere Menge zu, da man Semmelknödel gut einfrieren kann für weitere Zubereitungen. Die Semmelknödel gelingen wirklich sehr gut und sind sehr schmackhaft.

Die Sauce ist eine Mehlschwitze, verfeinert mit etwas Schmand. Man kann auch Sahne hinzugeben. Die Zitronenschale verleiht der Sauce eine fruchtige Note. Und es wird eine aromatische, dunkle, sehr schmackhafte Sauce.

Alles in allem ist es ein sehr rundes, schmackhaftes Ragout,

bei dem die „Innereien“ gar nicht so sehr herausschmecken. Ich denke, ich werde es jetzt neben gebratenem Pansen und gebratener Leber zu meinem Lieblings-Innereien-Gericht zählen.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 200 g Schweineherz
- 100 g Schweinelunge

#### *Für die Marinade:*

- 5 Wacholderbeeren
- 2 Gewürznelken
- 5 Pimentkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 4 EL Rotwein-Essig
- 250 ml Fleischfond

#### *Für die Knödel (etwa 8–10 Stück):*

- 1 Baguette (vertrocknet)
- 500 ml Milch
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Butter
- 1/2 Strauß Petersilie
- 4 Eier
- 6–10 EL Semmelbrösel
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- 2 l Gemüsefond

#### *Für die Sauce*

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Butter
- 2 EL Mehl
- 1 Bio-Zitrone (Schale)

- 4–5 Sardellen (Glas)
- 1 EL Schmand
- Salz
- Pfeffer
  
- Petersilie

**Zubereitungszeit:** Marinierzeit 1 Tag | Einweichzeit 3–4 Stdn.  
| Garzeit 30 Min.

*Für die Innereien:*

Herz von Fett befreien. Bei der Lunge große Blutgefäße entfernen. Herz und Lunge in 1 cm dünne Scheiben schneiden. Dann in feine Streifen schneiden.

Wacholderbeeren und Piment zerdrücken. Wacholderbeeren, Piment, Nelken und Lorbeerblatt in ein Gewürzsäckchen geben. Fond in einen Topf geben. Essig dazugeben. Gewürzsäckchen hinzugeben. Topf auf einer Herdplatte erhitzen und einmal aufkochen. Herz und Lunge in den Topf geben, gut vermischen und über Nacht im Kühlschrank marinieren.

*Für die Knödel:*

Baguette in kleine Würfel zerteilen und in eine Schüssel geben. Milch dazugeben, mit der Hand alles gut vermischen und zerdrücken und 2-3 Stunden ziehen lassen.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Zu den Baguettewürfeln geben.

Petersilie kleinwiegen. Ebenfalls zu den Baguettewürfeln geben.

Eier aufschlagen und in die Schüssel geben.

Je nach Festigkeit der Knödelmasse Semmebrösel dazugeben. Gut vermischen und nochmals eine Stunde quellen lassen.

Fond in einem Topf erhitzen. Mit der Hand Knödel aus der

Knödelmasse formen, in den nur noch siedenden Fond geben und 10–15 Minuten ziehen lassen. Mit dem Schaumlöffel herausheben. Sechs Knödel für dieses Gericht verwenden. Restliche Knödel abkühlen lassen, in einen Gefrierbeutel geben und einfrieren.

*Für die Sauce:*

Herz und Lunge mit dem Sieb aus der Marinade herausheben. Gewürzsäckchen entfernen. Marinade aufbewahren.

Schale von der Zitrone abreiben. Sardellenfilets sehr fein hacken. Petersilie kleinwiegen

Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Herz und Lunge ebenfalls hinzugeben und mit anraten. Herz, Lunge, Zwiebel und Knoblauch herausnehmen. Nochmals Butter in den Topf geben. Mehl dazugeben und anbraten. Das Mehl soll dunkelbraun werden. Mit der Marinade ablöschen und alles gut verrühren. Zwiebel, Knoblauch, Herz und Lunge dazugeben. Schmand hinzugeben. Zitronenschale und Sardellen hinzugeben. Alles verrühren, salzen und pfeffern und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

Sauce abschmecken. Knödel nochmals im Fond erhitzen.

Jeweils drei Knödel auf einen Teller geben. Großzügig von Herz und Lunge mit der Sauce darüber geben. Mit Petersilie garnieren. Servieren.

---

# Obazter



Leckerer Abendsnack

Obazter von einem Fischkopf aus dem hohen Norden! Das kann doch nicht sein! Doch, das gibt es. Ich bereite ihn zu, wie er auch in Bayern zubereitet wird.

Ich habe in der letzten Zeit des öfteren industriell gefertigten Obazter verwendet, um eine leckere Sauce mit Pasta zuzubereiten.

Diesmal bereite ich frischen Obazter zu. Dazu gibt es frisches Sonnenblumenkernbrot. Das Ganze reiche ich als Abendsnack.

Der Camembert sollte sehr reif sein und das Innere schon etwas flüssig.

### **Zutaten:**

- 1 Camembert
- 1 Becher Frischkäse
- Kümmel, gemahlen
- 1 Msp. scharfes Rosen-Paprikapulver



- 1/2 Bund Schnittlauch
- 1 Zwiebel
- 1/2 Becher Schmand

**Zubereitungszeit:** 5 Min.

Zwiebel schälen und kleinschneiden. Schnittlauch kleinschneiden.

Camembert mit der Gabel gut zerdrücken und in eine Schüssel geben. Frischkäse und Schmand dazugeben. Zwiebel hinzugeben. Mit Kümmel und Paprikapulver würzen. Alles gut vermischen. Abschmecken.

Schüssel für 1–2 Stunden in den Kühlschrank geben.

Schnittlauch über den Obazter geben. Mit Brot oder Schrippen reichen.

---

## Speck-Zwiebel-Tarte



Sehr würzig

Eine herzhaft und pikante Tarte, zubereitet mit Speck und Zwiebeln.

Speck und Speck brate ich vorher in Olivenöl in der Pfanne für mehr Geschmack an.

*Mein Rat:* Die Füllmasse nicht mit Paprika-Pulver, Salz oder Pfeffer würzen, der angebratene Speck bringt genügend Würze mit sich.

### **Zutaten:**

*Für den Hefeteig:*

- Grundrezept

*Für die Füllung:*

- 5 Eier
- 200 ml Sahne
- 200 g geriebener Gouda

- 360 g Speck
- 5 rote Zwiebeln
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 40 Min.

Backofen auf 180 Grad Celsius Umluft erhitzen.

Spring-Backform einfetten.

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

Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Speck in kurze Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und zuerst Zwiebeln darin kross anbraten. Herausnehmen, in eine Schüssel geben und erkalten lassen.

Speck in der Pfanne ebenfalls kross anbraten. Herausnehmen, in eine zweite Schüssel geben und ebenfalls erkalten lassen.

Eier aufschlagen und in eine Rührschüssel geben. Sahne dazugeben und mit dem Schneebesen verrühren. Käse dazugeben. Zwiebeln und Speck hinzugeben. Alles gut verrühren.

Füllmasse in den Teig geben und mit dem Backlöffel gut verteilen.

Backform auf mittlerer Ebene für 40 Minuten in den Backofen geben.

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

---

# Seelachsfilets mit Zucchini-Gemüse

Ein einfaches, schnell zubereitetes Gericht. Da die Schweineschnitzel, nur mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer gewürzt und einfach kurz in Butter angebraten, so gut gelungen sind und sehr gut schmeckten, will ich die gleiche Zubereitung für die Seelachs-Filets übernehmen.

Daher gibt es Fischfilets mit Gemüse. Das Gemüse bereite ich aus klein gewürfelter Zucchini, Zwiebeln, Knoblauch und Wok-Choi zu. Ich würze das Gemüse mit getrocknetem Thymian.

Dazu bilde ich mit etwas Weißwein eine helle Sauce.

[amd-zlrecipe-recipe:12]

---

**Käse-Frikadellen** **mit**  
**Bratkartoffeln**



## Frikadellen mit Kartoffeln

Diesmal bereite ich Frikadellen zu, in die ich nicht nur Hackfleisch, Zwiebeln, eventuell Semmelbrösel und Eier gebe, sondern auch geriebenen Gouda.

Das Hackfleisch ist kein normales Schweine- oder Rinder-Hackfleisch, das ich beim Schlachter gekauft habe. Ich hatte noch ein Schäufele übrig, das ich nicht zubereiten wollte, und so habe ich es kurzerhand durch den Fleischwolf gedreht und Hackfleisch zubereitet.

Und dazu gibt es einfache Bratkartoffeln. Ich bereite die Bratkartoffeln mit Schale zu, da ich Bio-Kartoffeln verwende.

### **Zutaten für 2 Personen (etwa 8 Frikadellen):**

- 300 g Hackfleisch
- 100 g geriebener Gouda
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 6 Eier

- Chili-Salz
- Salz
- Pfeffer
- 4 Kartoffeln

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffelscheiben darin jeweils vier Minuten auf beiden Seiten kross anbraten. Auf einen Teller geben, salzen und pfeffern und warmhalten.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben. Eier aufschlagen und dazugeben. Hackfleisch dazugeben. Käse ebenfalls hinzugeben. Kräftig mit Chili-Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermengen und Frikadellen daraus formen.

Noch etwas Öl in die gleiche Pfanne geben, Frikadellen in die Pfanne legen und mit dem Pfannenwender etwas flach drücken. Frikadellen auf jeweils beiden Seiten vier Minuten kross anbraten.

Frikadellen herausnehmen, zu den Bratkartoffeln geben und servieren.

---

## **Riesengarnelenschwänze-Pfanne mit Rotwein-Sauce**



Leckerer Gericht aus der Pfanne

In dieses Pfannengericht kommen noch weitere Zutaten als Riesengarnelenschwänze: Paprika, Lauchzwiebel, Zwiebel und Gemelli. Letzteres sind Nudeln.

Das Ganze wird in Butter in der Pfanne gebraten und gewürzt. Dann wird alles mit Rotwein abgelöscht, die Zutaten etwas gegart und die Sauce reduziert.

*Mein Rat:* Da es ein Pfannengericht ist, kann man es auch direkt aus der Pfanne essen.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 100 g Riesengarnelenschwänze
- $\frac{1}{4}$  rote Paprika
- $\frac{1}{2}$  Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 80 g Gemelli
- Chianti

- scharfes Rosen-Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie
- Butter

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

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Paprika und Lauchzwiebeln putzen und grob zerkleinern. Zwiebel schälen und ebenfalls grob zerkleinern. Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Garnelenschwänze und Pasta darin anbraten. Gemüse dazugeben und einige weitere Minuten braten. Mit einem sehr großen Schuss Rotwein ablöschen. Mit Rosen-Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Alles verrühren, ein wenig köcheln lassen und dabei die Sauce etwas reduzieren. Sauce abschmecken.

Pfanneninhalt in einen tiefen Teller geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

---

## Vegetarische Frikadellen





## Leckere Frikadellen

Man kann vegetarische Frikadellen sehr schnell und problemlos zubereiten. Man verwendet dazu verschiedenste Gemüsesorten, reibt sie mit der Küchenmaschine klein und formt zusammen mit Eiern daraus einen Frikadellenteig.

Ich verwende Kichererbsen aus der Dose, die schon gegart sind. Kichererbsen haben den Vorteil, dass sie eine mehlig Konsistenz haben und somit sehr gut in einen Frikadellenteig passen. Ich püriere sie auch nicht fein, sondern zerkleinere sie nur grob mit einem Kartoffelstampfer, damit sie gut in den Frikadellenteig passen. Aufgrund der Kichererbsen kann man bei diesen Frikadellen auch auf Semmelbrösel verzichten.

Desweiteren verwende ich noch etwas Brokkoli dazu, dessen Röschen ich ganz kleinschneide.

Dann natürlich eine Zwiebel. Und etwas Parmesan habe ich auch noch im Kühlschrank vorrätig.

Ich serviere die Frikadellen ohne Beilage und gebe nur etwas asiatische, süß-scharfe Sauce dazu.

Mein Rat: Wer Eierringe in der Küche hat, kann sie verwenden, um den Frikadellen optisch eine schöne Form zu geben.

### **Zutaten für 1 Person (4 Frikadellen):**

- 375 g Kichererbsen (Dose)
- 100 g Brokkoli
- 1/2 Zwiebel
- 30 g Parmesan
- 3 Eier
- Chilusalz
- weißer Pfeffer
- süße Chili-Sauce
- Schmalz

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit jeweils 8–10 Min.

Zwiebel schälen und kleinschneiden. Vom Brokkoli nur die Röschen ganz kleinschneiden, die Stiele für diese Zubereitung nicht verwenden. Parmesan fein reiben. Kichererbsen in eine Schüssel geben und mit dem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Eier aufschlagen und hinzugeben. Alles andere ebenfalls in die Schüssel geben. Mit Chilusalz und Pfeffer kräftig würzen. Alles gut vermengen und Frikadellen daraus formen.

Schmalz in einer Pfanne erhitzen, zwei Eierringe hineinstellen und jeweils eine Frikadelle hineingeben. Mit dem Pfannenwender gut verteilen und flach drücken. 4-5 Minuten kross anbraten. Eierringe herausnehmen, Frikadellen mit dem Pfannenwender vorsichtig wenden und wenn möglich Eierringe wieder darüber geben. Ansonsten ohne die Eierringe fertig braten. Zweite Seite auch 4–5 Minuten kross braten. Eierringe herausnehmen, Frikadellen herausnehmen, auf einen Teller geben und warmhalten.

Nochmals etwas Schmalz in die Pfanne geben. Die zweiten Portion ebenso braten.

Sauce in eine kleine Schale geben, auf den Teller geben und servieren.

---

## **Girandole in reduzierter Zwiebel-Portwein-Marsala- Sauce**



Leckerer Pasta-Gericht

Da die Sauce vom gestrigen Braten sehr gut gelungen war, habe ich sie nochmals alleine ohne Fleisch für ein Pasta-Gericht zubereitet.

Der Übersichtlichkeit halber liste ich die Zubereitung hier nochmals auf.

Die Sauce ist würzig und sehr schmackhaft.

Als Pasta wähle ich Girandole. Dies ist eine sehr saucensüffige Pastasorte und zudem in 6 Minuten gegart.

*Mein Rat:* Ganz nach dem Spruch, die Sauce wartet auf die Pasta und nicht die Pasta wartet auf die Sauce, gebe ich die gegarten Girandole in den Topf mit der Sauce, verrühre alles gut und gebe dieses Pastagemisch in einen tiefen Pastateller.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 125 g Girandole
- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Lauchzwiebel
- 50 ml Portwein
- 50 ml Marsala
- süßes Paprikapulver
- Meersalz
- weißer Pfeffer
- Parmesan
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Zwiebel in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Mit Portwein und Marsala ablöschen. Kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Unzugedeckt bei mittlerer Temperatur auf etwa ein Viertel der Flüssigkeit reduzieren. Sauce abschmecken.

Währenddessen Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pasta in die Sauce geben und gut vermischen.

Pastagemisch in einen tiefen Pastateller geben, mit frisch gehobeltem Parmesan garnieren und servieren.

---

# Tomatensuppe mit Einlage



Leckere Suppe, mit Balsamico-Essig und Parmesan garniert

Ich bin wieder auf ungewöhnliche Weise zu einer Fertigpackung Pizzateig nebst einem Gläschen Tomatensauce gekommen. Der Pizzateig war irgendwann wegen des doch sehr heftig gärenden Hefeteigs nicht mehr verwertbar. Jedoch die Tomatensauce war noch zu verwenden.

Ich bereite damit einfach eine Tomatensuppe zu, indem ich etwas Gemüsefond zu der Sauce gebe.

Als Einlage für eine Tomatensuppe ist Reis ja bekannt. Ich hatte aber noch Gemüsereis übrig, so dass ich diesen beigebe. Ich gebe die Zubereitung von Reis und Gemüse der Übersicht halber nochmals mit an.

Über die Suppe kommen einige Spritzer Balsamico-Essig. Und

garniert wird die Suppe mit etwas frisch geriebenem Parmesan.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 200 ml Tomatensauce
- 100 ml [Gemüsefond](#)
- $\frac{1}{2}$  Tasse Reis
- $\frac{1}{2}$  Wurzel
- $\frac{1}{2}$  Zwiebel
- ein Stück Ingwer
- Balsamico-Essig
- Parmesan
- Salz
- bunter Pfeffer

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

Wurzel schälen und in kurze Stifte schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Ingwer achälen und kleinschneiden.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Wasser in einem Topf erhitzen und Gemüse darin 3–4 Minuten garen.

Tomatensauce in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Fond dazugeben. Reis und Gemüse ebenfalls dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Suppe in einen tiefen Suppenteller geben und einige Spritzer Balsamico-Essig darüber verteilen. Mit frisch geriebenem Parmesan garnieren. Servieren.

---

# Leber-Apfel-Reis-Pfanne



Leckerer Gericht mit Leber, Apfel, Reis u.a.m.

Zu Leber passen traditionsgemäß Zwiebeln. Und auch Apfel. Letzteres entweder als Beigabe als Kompott. Oder auch mit der Leber zusammen gebraten.

Gern brate ich auch in der Pfanne, bevor ich Leber anbrate, einige eingelegte Sardellenfilets an, die geschmacklich auch gut zur Leber passen. Die Leber auf alle Fälle nur kurz anbraten, sie soll innen noch rosé sein.

Hier nehme ich einfach einmal alle Komponenten zusammen, gebe noch einige wie Kapern und Oliven dazu und mische auch den Reis unter. Das ergibt ein schmackhaftes Pfannengericht.

Als Äpfel habe ich die Sorte [Kanzi](#) zur Verfügung, die es in Deutschland schon länger gibt. Sie vereint die besten Eigenschaften der Elternsorten Gala und Braeburn in sich, ist saftig und leicht säuerlich.

Für etwas Sauce gebe ich einfach einen Schuss trockenen

Weißwein dazu.

Mein Rat: Wie immer bei einem Pfannengericht, das Gericht direkt aus der Pfanne essen.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 200 g Rinderleber
- 1/2 Tasse Reis
- 1/2–3/4 Apfel Kanzi
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL grüne Oliven
- 2 TL Kapern (Glas)
- 6–8 Sardellenfilets (Glas)
- trockener Weißwein
- grobes Meersalz
- bunter Pfeffer
- Schnittlauch
- Butter

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

Reis nach Anleitung zubereiten.

Rinderleber grob zerkleinern. Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und zerkleinern. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und kleinschneiden. Oliven quer in Ringe schneiden. Schnittlauch kleinschneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hineingeben und darin andünsten. Apfel dazugeben und mit andünsten. Leber, Oliven, Sardellen und Kapern dazugeben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Schuss Weißwein dazugeben. Alles etwas verrühren. Reis dazugeben und vermischen. Abschmecken. Mit Schnittlauch garnieren und servieren.



---

# Hüftsteaks mit Zwiebel-Pilz-Gemüse



Leckere Steaks mit etwas Gemüse

Ich habe ja in letzter Zeit desöfteren Steaks zubereitet, das nimmt fast schon Überhand. Aber zu diesen beiden Hüftsteaks bin ich auf ungewöhnliche Weise gekommen. Und damit sie nicht verderben, muss ich sie eben zubereiten. Ein Mann braucht auch sein Fleisch. Und sie schmecken ja auch lecker.

Steaks zuzubereiten ist einfach. Man benötigt Steaks, Öl und einige Gewürzen.

Daher habe ich noch ein kleines Gemüse aus Zwiebeln und Champignons zubereitet. Verfeinert mit frischem Rosmarin.

Ich brate die Steaks auf jeweils beiden Seiten etwa 2 Minuten an. Durch die unterschiedliche Dicke der Steaks wird das eine

medium zubereitet, das andere rare, wie ich es am liebsten esse.

Mein Rat: Zum Braten ein wirklich gutes Olivenöl verwenden, es zeigt sich deutlich beim Geschmack der gebratenen Steaks.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 2 Rinder-Hüftsteaks (à 200 g)
- 2 Zwiebeln
- 3 große, weiße Champignons
- 2 Zweige Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Champignons darin anbraten. Rosmarin dazugeben. Salzen und pfeffern. Alles vermischen, auf einen Teller geben und warmstellen.

Nochmals etwas Öl in die Pfanne geben und Steaks auf jeweils beiden Seiten 2 Minuten anbraten. Salzen und pfeffern. Herausnehmen, auf den Teller geben und alles servieren.

---

# **Hähnchenlebern mit Apfel und**

# Zwiebeln mit Reis



Leckere Lebern, Apfel, Zwiebeln mit Sauce

Diesmal ein Gericht mit Hähnchenlebern, das ich mit Apfel und Zwiebeln verfeinere.

Ein Bekannter gab mir einmal den Rat, einen kleingeschnittenen Apfel mit zu den Lebern zu geben. Anstelle von Apfelmus, das zu Lebern passt und gern dazu gereicht wird. Also brate ich mit den Lebern kleingeschnittenen Apfel an. Und natürlich auch Zwiebeln, die auch immer zu Lebern passen.

Dazu als Beilage einfach Reis.

## Zutaten für 1 Person:

- 150 g Hähnchenlebern
- 1 Tasse Basmatireis
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{4}$  Apfel
- trockener Weißwein

- scharfes Rosenpaprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

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

Schalotten und Knoblauchzehen schälen. Schalotten in Ringe, Knoblauchzehen kleinschneiden.

Hähnchenlebern in grobe Stücke schneiden. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer gut würzen

Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Dann grob zerkleinern.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Apfel dazugeben und kurz mit anbraten. Lebern dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Verrühren, kurz köcheln lassen und etwas reduzieren. Sauce abschmecken.

Reis in einen tiefen Teller geben und Leber-Apfel-Zwiebel-Mischung mit Sauce darüber geben. Mit etwas kleingeschnittener Petersilie garnieren. Servieren.

---

## **Eierspätzle - Zwiebel - Speck - Eier - Pfanne**



Sehr leckeres Gericht

Heute musste es schnell gehen. Ich hatte nicht viel Zeit, ein aufwändiges Gericht zuzubereiten.

Also habe ich aus sieben einfachen Zutaten ein leckeres Pfannengericht zubereitet.

Ich verwende frische Eierspätzle, dann Speckstreifen und Zwiebeln und Knoblauch. Eine grüne Jalapeño sorgt für etwas Schärfe. Dazu kommen einige Eier.

Garniert wird das Ganze mit gehobeltem Parmesan. Ich habe jedoch vergessen, diesen vor dem anschließenden Fotografieren über dem Gericht zu verteilen.

Das ergibt ein sehr schnell zubereitetes, einfaches und sehr schmackhaftes Gericht. Und gegessen wird das Ganze natürlich wie immer aus der Pfanne.

Und ja, sehr viel länger hätte der Name für das Rezept nicht werden dürfen.

**Zutaten für 1 Person:**

- 250 g frische Eierspätzle
- 120 g durchwachsener Bauchspeck
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 grüne Jalapeño
- 4 Eier
- gehobelter Parmesan
- Salz
- weißer Pfeffer
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel halbieren, dann in Streifen schneiden. Knoblauchzehen in kurze Stifte schneiden. Jalapeño putzen und in Ringe schneiden. Speck in kurze Streifen schneiden.

Pfanne ohne Fett auf der Herdplatte erhitzen und Speck darin anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Jalapeño dazugeben und mit anbraten. Wenn das aus dem Speck ausgetretene Fett nicht ausreicht, etwas Olivenöl dazugeben.

Eierspätzle dazugeben und mit anbraten. Eier aufschlagen, darüber geben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles einige Minuten kräftig anbraten.

Frisch gehobelten Parmesan darüber geben und in der Pfanne servieren.

---

# Flammkuchen



Noch heiß direkt aus dem Backofen

Diesmal ein original Elsassischer Flammkuchen. Der Teig muss natürlich sehr dünn sein, weshalb andere und weniger Zutaten verwendet werden als vor kurzem beim Zwiebelkuchen. Zwiebeln und Speck werden im Gegensatz zum Zwiebelkuchen nicht vorher in Öl angebraten, sondern kommen roh auf den Teigboden. Der Flammkuchen wird auch ohne Gewürze zubereitet, das Aroma des Specks reicht aus. Eigentlich gehört eine in Ringe geschnittene Gemüsezwiebel in den Belag, aber der Flammkuchen gelingt auch mit normalen Zwiebeln. Man wird es mir nachsehen.

Das Schöne an einem Flammkuchen ist, dass er sehr schnell zubereitet und gebacken ist. Und er benötigt wirklich nur sehr wenige Zutaten. Der Teig ist schnell geknetet, und während er ruht, schneidet man Speck und Zwiebeln. Teig in die Backform ausdrücken, Zutaten darauf geben und kurz in den Backofen. Fertig ist der Flammkuchen.

Die Teigmenge reicht nicht für ein ganzes Backblech, eventuell für zwei Teigfladen, die man auf einem Backblech backen kann. Oder eben für einen runden Flammkuchen in einer Spring-Backform.

Der Flammkuchen hat auch nicht wie eine süße oder pikante Tarte eine Füllung oder eine Masse zum Überbacken mit Eiern und/oder Käse, die nach dem Backen gut abkühlen muss, damit sie fest und kompakt und nicht zu flüssig ist. Daher mein Rat: Flammkuchen unbedingt direkt nach dem Backen anschneiden, heiß servieren und direkt aus der Hand essen. Ein Genuss!

Aber es zeigt sich beim Backen auch die Beschränktheit eines normalen Küchenherdes mit Backofen. Hier wäre ein Pizzaofen für das Backen des Flammkuchens notwendig. Oder zumindest ein Pizzastein für den häuslichen Backofen, den man vor dem Backen kräftig erhitzt. Der Boden des Flammkuchens dürfte ruhig noch knuspriger ausfallen.

Und auch wenn ich mich in der Wortwahl wiederhole, das Schöne – oder Schlechte? – am Flammkuchen ist auch, dass er so gut schmeckt, dass er in Kürze verspeist ist. Bei mir hat dieser eine Flammkuchen nach diesem Rezept nicht sehr lange überlebt.

### **Zutaten:**

*Für den Teig:*

- 220 g Mehl
- 100 ml Wasser
- 4 EL Olivenöl
- 1 Eigelb
- $\frac{1}{2}$  TL Salz

*Für den Belag:*

- 4 Zwiebeln
- 125 g durchwachsener Bacuspeck
- 100 g Crème fraîche

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Ruhezeit 30 Min.  
| Backzeit 10 Min.

*Für den Teig:*



Mehl, 2 EL Öl, Eigelb, Salz und Wasser in eine Rührschüssel geben und mit der Hand verkneten. Etwas Mehl auf ein Arbeitsbrett geben und den Teig mit der Hand durchkneten. Eine Teigkugel formen, mit 1 EL Öl mit dem Küchenpinsel bestreichen und in Alufolie wickeln. Bei Zimmertemperatur etwa 30 Minuten ruhen lassen.

*Für den Belag:*

Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Speck in schmale Streifen schneiden.

Backofen auf 220 °C Umluft erhitzen.

1 EL Öl mit dem Küchenpinsel in einer Spring-Backform auf dem Boden und etwas am Rand verstreichen. Teig in die Backform geben, auf dem Boden flach ausdrücken und einen 1–2 cm hohen Rand hochziehen.

Crème fraîche mit einem Ess- oder Backlöffel auf dem Teigboden verstreichen. Speck und Zwiebelringe auf dem Teigboden verteilen.



Vor dem Backen

Backform auf mittlerer Ebene für 10 Minuten in den Backofen geben.

Backform herausnehmen, auf ein Kuchengitter geben und den Rand der Spring-Backform lösen. Flammkuchen heiß servieren.