
Pasta mit Bolognesesauce können die meisten wahrscheinlich im Schlaf. Diese vegetarische Variante lässt sich leicht herstellen und schmeckt mindestens genauso gut wie die klassische Version mit Fleisch.

FARFALLE MIT LINSENBOLOGNESE

🕒 40 Minuten 🍴 4 Personen

1	Zucchini
1	Zwiebel
1	mittelgroße Möhre
100 g	Sellerieknolle
1	rote Paprikaschote
1	grüne Paprikaschote
4 EL	Olivenöl
4 EL	Tomatenmark
200 ml	passierte Tomaten
200 ml	Gemüsebrühe
100 g	Linzen
1	Zweig Rosmarin
1	Zweig Thymian
400 g	Farfalle (Schmetterlingsnudeln)
	Zucker
	Salz und frisch gemahlener Pfeffer
6 EL	gehobelter Parmesan

1 Die Zucchini der Länge nach halbieren und mit einem kleinen Löffel die Kerne herauskratzen. Zwiebel, Möhre und Sellerie schälen und mit der Zucchini in feine Würfel schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, von Stielansatz, Samen und Scheidewänden befreien, mit dem Sparschäler dünn schälen und fein würfeln.

2 In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin 5 Minuten glasig schwitzen. Die Gemüsewürfel dazugeben und weitere 5 Minuten mitschwitzen. Das Tomatenmark unterrühren und kurz anrösten. Mit den passierten Tomaten und der Gemüsebrühe aufgießen und alles 10 Minuten köcheln lassen. Linzen und Kräuterzweige dazugeben und die Sauce zugedeckt bei niedriger Hitze 30 Minuten köcheln lassen.

3 Etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Farfalle in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Die Nudeln anschließend abgießen und abtropfen lassen. Die Kräuterzweige aus der Bolognese entfernen und die Sauce mit Zucker, Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken.

4 Die Farfalle auf tiefe Teller verteilen, eine Kelle Sauce darübergeben und das Ganze mit Parmesanspänen bestreut servieren.

TIPP

So eine Linsensauce passt nicht nur zu Farfalle und anderen Nudeln, beispielsweise auch zu gekauften oder selbst gemachten Spätzle, sondern ergänzt auch mit Schafskäse gefüllten Teigtaschen zu einer tollen Mahlzeit.



Noch ein Lieblingsgericht von mir! Ich finde es wundervoll, wenn ein Gericht einen geschmacklich regelrecht ausknockt und trotzdem ganz einfach ist. Außerdem ist das Rezept sehr praktisch, da es in Backpapier zubereitet wird!

GEFÜLLTE KALBSMEDAILLONS MIT PARMASCHINKEN UND SALBEI

🕒 30 Minuten 🍴 4 Personen

75 g Aprikosen

50 g Aprikosen-Senf-Sauce
(aus dem Glas)

8 Kalbsmedaillons (aus dem Filet
geschnitten; à 80 g)

8 dünne Scheiben Parmaschinken

16 Salbeiblätter

4 EL Olivenöl

Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Aprikosen halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch möglichst fein würfeln. Die Aprikosenwürfel mit der Aprikosen-Senf-Sauce mischen.

2 In jedes Kalbsmedaillon mit einem spitzen Messer quer zur Faser seitlich eine Tasche einschneiden. Das Fleisch aufklappen und jede Tasche mit je 1 TL Aprikosenmischung füllen.

3 Auf der Arbeitsfläche die Schinkenscheiben nebeneinander auslegen. Jeweils 2 Salbeiblätter auflegen, ein gefülltes Kalbsmedaillon daraufsetzen und das Fleisch mit dem Schinken umwickeln. Die kleineren Backpapierstücke auf der Arbeitsfläche nebeneinander ausbreiten. Jeweils 2 Medaillons auflegen, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf den Bogen jeweils ein zweites, größeres Stück Backpapier legen. Beide Bögen an den Seitenkanten so miteinander falzen, dass die Päckchen luftdicht verschlossen sind und kein Dampf entweichen kann. Die Päckchen auf einem Backblech im heißen Ofen 14 Minuten garen.

4 Die Päckchen vorsichtig aus dem Ofen nehmen, auf Teller verteilen und die Kalbsmedaillons im leicht geöffneten Backpapier servieren. Achtung: Beim Öffnen entweicht heißer Dampf! Die restliche Aprikosen-Füllmasse dazureichen. Zu den Kalbsmedaillons passen Baguette und ein gemischter Salat.



Ananas und Minze ist wirklich eine tolle Kombination. Im Sommer ist die Obstplatte auch als kleiner leichter Snack perfekt.

GEBRATENE MANGO UND ANANAS MIT MINZZUCKER

🕒 15 Minuten 🍴 4 Personen

½ reife Ananas

1 Mango

4 Passionsfrüchte

½ Orange

80g Zucker

2 EL Butter

3 Stängel Minze

1 Die Ananas schälen, den harten Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in 3 cm breite Stücke schneiden. Die Mango mit einem Sparschäler schälen, das Fruchtfleisch zunächst vom Stein und dann in 3 cm breite Stücke schneiden. Die Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtmarm herauskratzen. Die Orangenhälfte auspressen.

2 In einem kleinen Topf das Passionsfruchtmarm und den Orangensaft mit 30 g Zucker kurz aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat, dann mit dem Stabmixer schaumig pürieren. Die Minzeblätter von den Stängeln zupfen, sehr fein schneiden und mit dem restlichen Zucker mischen.

3 In einer beschichteten Pfanne die Butter erhitzen. Mango- und Ananasstücke darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 45 Sekunden braten.

4 Die Fruchtstücke auf Teller verteilen, mit etwas Orangen-Maracuja-Sauce beträufeln und mit Minzzucker bestreut noch warm servieren.



TIPP

Probieren Sie statt Minze auch mal Chili und Vanille oder Honig und Ingwer zu gebratener Ananas! Und wer es gehaltvoller mag, serviert das Dessert mit geschlagener Sahne oder einer Limettencreme aus Crème fraîche, Mascarpone, Zucker und Limettensaft.

* * *

Ohne die gefüllten Paprikaschoten meiner Oma und meiner Mutter wäre mein Leben um ein kulinarisches Highlight ärmer gewesen. Noch heute liebe ich dieses Gericht. Das können Ihnen sowohl meine Familie als auch mein Team bestätigen.

GEFÜLLTE PAPRIKA AUS DEM OFEN

🕒 45 Minuten

👤 4 Personen

140g Basmatireis
Salz

40g Pinienkerne

4 große rote Paprikaschoten

1 Zwiebel

1 EL Butter

50g Pecorino

400g Rindertatar

2 Eier

1 EL Dijonsenf

2 EL gehackte Petersilie

½ TL Paprikapulver (edelsüß)

Pfeffer aus der Mühle

Olivenöl für die Form

1 Den Basmatireis in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe garen und abkühlen lassen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

2 Von den Paprikaschoten einen Deckel abschneiden und beiseitelegen. Mit einem Löffel die Samen herauskratzen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Den Pecorino fein reiben. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Das Tatar mit Pinienkernen, Zwiebelwürfeln, Pecorino, Eiern, Senf und Petersilie vermischen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze mit dem gekochten Reis vermengen und die Paprikaschoten damit füllen.

4 Die gefüllten Paprikaschoten aufrecht in eine mit etwas Olivenöl gefettete Auflaufform stellen, die Deckel auflegen und die Paprika im Ofen 30 Minuten garen.


LUST AUF MEHR

Mehr für Ihr Geld gibt es, wenn Sie anstelle des mageren und teuren Tatars Rinderhackfleisch oder gemischtes Hackfleisch verwenden. Je nach Geschmack können Sie das Rezept auch mit Lamm- oder Putenhackfleisch zubereiten.

* * *

Auf die Idee mit den Tassen kamen wir im Urlaub, als keine Backformen zur Hand waren. Unser Heißhunger auf leckeren, noch leicht warmen Schokokuchen hat uns erfinderisch gemacht.

SCHOKO-INGWER-KUCHEN AUS DER TASSE

🕒 30 Minuten  4–6 Personen

100 g Mehl
1 ½ TL Backpulver
4 EL Kakaopulver
15 g Ingwer
4 Eier
75 g Butter und Butter zum Einfetten der Tassen
5 EL Zucker
Salz
4 EL Bitterschokoladenraspel
Puderzucker zum Bestäuben

Außerdem:

4–6 ofenfeste Tassen

1 Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Das Mehl in eine Schüssel sieben und mit Backpulver und Kakaopulver mischen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Eier mit Butter, Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührgeräts schaumig schlagen. Den Ingwer untermischen. Löffelweise das Mehl unterheben, bis ein dickflüssiger Teig entstanden ist. Zuletzt die Schokoladenraspel unterheben.

2 Die Tassen mit Butter gut einfetten und den Teig zwei Drittel hoch einfüllen. Im Ofen 10–15 Minuten backen. Mit einem Holzstäbchen die Garprobe machen: Der Kuchen ist perfekt, wenn man hineinsticht und beim Herausziehen noch etwas Teig am Stäbchen haftet.

3 Die Tassen herausnehmen und leicht abkühlen lassen. Den Schoko-Ingwer-Kuchen mit Puderzucker bestäuben und noch warm in den Tassen servieren (Vorsicht: die Tassen bleiben noch längere Zeit heiß!). Dazu passt Vanillesauce, Eis oder frisches Obst.



* * *

Wer liebt nicht den Duft und das Aroma frischer Kräuter? In diesem Rezept bekommen sie endlich einmal die Rolle, die sie häufiger spielen sollten – sie werden zur Hauptzutat!

KRÄUTERSALAT MIT AVOCADOKÖRBCHEIN

30 Minuten 4 Personen

Für den Salat:

- 1 Bund Dill
- 1 Bund glatte Petersilie
- ½ Bund Minze
- ½ Bund Koriandergrün
- 3 EL Sesamsamen

Für das Dressing:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Chilischote
- 2 Bio-Limetten
- 1 TL Rohrohrzucker
- 1 EL Fischsauce
- 1 EL Sojasauce
- 2 EL Sesamöl

Für die Körbchen:

- 1 Avocado
- Saft von ½ Limette
- Meersalz und Pfeffer aus der Mühle
- 8 Wan-Tan-Blätter (8 x 8 cm; aus dem Asiamarkt)
- 1 EL Pflanzenöl
- 4 TL Forellenkaviar (nach Belieben)

Außerdem:

Muffin-Backblech

1 Für den Salat die Kräuter verlesen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Etwas Koriander fein hacken und beiseitelegen. Die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. In ein Schüsselchen umfüllen und abkühlen lassen. Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

2 Für das Dressing den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. 1 Limette heiß waschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben und den Saft beider Limetten auspressen. Sämtliche Dressingzutaten sorgfältig vermischen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

3 Für die Körbchen die Avocado halbieren und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch herauskratzen, mit dem Stabmixer mindestens 2 Minuten cremig pürieren und mit Limettensaft, Meersalz und Pfeffer abschmecken. Die Wan-Tan-Blätter mit etwas Öl bestreichen und jeweils 2 Blätter über Eck in die Mulden des Muffin-Backblechs legen. Im Backofen auf mittlerer Schiene 5 Minuten backen, bis die Spitzen braun werden. Herausnehmen und 5 Minuten abkühlen lassen.

4 Die Kräuterblättchen mit dem Dressing mischen. Jedes Wan-Tan-Körbchen mit etwas Avocadomus füllen und nach Belieben mit je 1 TL Forellenkaviar toppen. Den Kräutersalat auf Teller verteilen, je ein Avocadokörbchen daraufsetzen und das Ganze mit Sesam und Koriander bestreut servieren.

LUST AUF MEHR

Sie können dem Salat auch 4 geräucherte, in mundgerechte Stücke gezupfte Forellenflets (à 70 g) begeben. Die Wan-Tan-Blätter können Sie z. B. auch durch Filoteig ersetzen, diesen dann in entsprechend große Stücke schneiden und vor dem Backen etwas kräftiger einölen.

