

Paella mit Hähnchen und Meeresfrüchte

Zutaten für 4 Personen:

200g bzw. einen gr. Kaffeebecher Langkornreis

ca. 500g Hähnchenbrust

ca. 200g Meeresfrüchte oder Schrimps

je ein roter und gelber Paprika

2 rote Zwiebel

1 kl. Dose Erbsen

Gemüsesuppenwürfel

1 TL Safranfäden

1 EL Paprikapulver

3 TL Hähnchengewürz

1/2 TL Kurkuma

3 EL Olivenöl

Chili und Salz



Zubereitung:

Den Reis mit dem halben Suppenwürfel, Safran und Kurkuma mit gleicher Menge Wasser kochen (10min. bzw. nach Anleitung).

Währenddessen die Hähnchenbrust in kleine Würfel schneiden und mit dem Hähnchengewürz gewürzt in einer großen Pfanne in Öl scharf anbraten. In diese Pfanne kommt dann schlussendlich alles zusammen.

In der Zwischenzeit die roten Zwiebeln wie schmale Apfelspalten und Paprika in grobe Würfel schneiden. Das Hähnchen aus der Pfanne nehmen, sobald dieses gut angebraten ist, und dann Paprika und Zwiebel in die Pfanne geben und ebenfalls scharf anbraten. Sobald das Gemüse gut angebraten ist, das gebratene Hähnchen mit den Meeresfrüchten und den Erbsen, den restlichen Gemüsesuppenwürfel in die Pfanne geben, alles gut durchmischen und dann noch den gekochten Reis dazu geben und nochmals durchmischen. Die Hitze auf ein Minimum reduzieren und 2-3 Minuten ziehen lassen.

Kann mit Zitronenspalten garniert werden.

Fischnuggets

Zutaten:

Fisch

100g Mehl

Paniermehl Grob (Panko)

2 Eier

eine halbe Zitrone oder Limette

Teriyaki Sauce von Kikoman mit geröstetem Knoblauch

Chili, Salz, Pfeffer

Öl zum Frittieren (Salz in Öl spritzt weniger)

als Beilage: z.B. Kartoffelsalat oder Salate der Saison



Zubereitung:

Dorsch, Seelachs, Schellfisch...

Fisch in kleine Stücke schneiden und marinieren in Box mit Teriyaki Sauce, Chili, Zitrone oder Limette

Mehl in Box geben und schütteln,

Eier mit Milch und Salz aufschlagen, Paniermehl grob (Panko) mit Salz und Chili, Fisch panieren,

in Öl frittieren und auf Küchenrolle-Papier abtropfen lassen

Tajine mit Hühnerfleisch und Aubergine

700 g Hühnerfleisch, in Würfel geschnitten
1 große Zwiebel(n), gewürfelt
1 Stk. Chilischote(n), in Ringe geschnitten
3 Stk. Knoblauchzehe(n), fein gehackt
4 Stk. Gewürznelke(n)
2 Stk. Sternanis
1 Stange/n Zimt
2 Stk. Auberginen, geschält und in Stücke geschnitten
1 EL Tomatenmark
1 Prise(n) Safranfäden
400 g Tomate(n), stückige aus der Dose
150 g Kichererbsen, gekochte
1 EL Koriandergrün, fein gehackt
1 EL Petersilie, fein gehackt
n. B. Olivenöl
Salz und Pfeffer, schwarzer
statt der einzelnen Gewürze kann man auch eine Tajinegewürzmischung verwenden

Einen großen Topf (oder Tajine) erhitzen und das Olivenöl hineingeben. Die Fleischwürfel pfeffern und portionsweise gut anbraten. Der Topf muss stets gut erhitzt bleiben. Das Fleisch herausnehmen, sobald es gebräunt ist. Im gleichen Topf die Zwiebel, Knoblauchzehen und Chilischote in Olivenöl weich schmoren, aber nicht zu viel Farbe annehmen lassen. Dann die Auberginenstücke zufügen und 2 Min. mitkochen. Danach Nelken, Sternanis und Zimtstange in den Topf geben und pfeffern (bzw. 3 Kochlöffel Gewürzmischung). Weitere 3- 5 Min schmoren lassen.

Nun das Tomatenmark zugeben. 2 Min. gut umrühren. Sobald alles zu köcheln beginnt, die Tomatenstücke zugießen. Wieder gut erwärmen.

Nun kommen das Fleisch in den Topf. Nochmals zum Kochen bringen und zugedeckt für 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. In der Zwischenzeit Couscous nach Packung zubereiten.

Vor dem Servieren Kichererbsen und Kräuter zufügen. Heiß servieren.

Spaghetti Carbonara

Zutaten

500 g Spaghetti No.5

3 Eier

150 g Speck (Bauchspeck, Schopfspeck)

150 g Parmesan

Salz, Pfeffer, Knoblauch, Kräuter nach Belieben

Zubereitung

2 Liter Salzwasser aufstellen und Nudeln lt. Anleitung kochen

Speck in kleine Würfel schneiden, Knoblauch fein hacken

Eier trennen, Dotter mit Parmesan, Salz und Pfeffer verrühren

Speckwürfel in Pfanne mit 1 TL Öl knusprig anbraten, Knoblauch zum Ende hinzufügen

Nudel abseihen – Nudelwasser nicht wegleeren – Nudel zum Speck in die Pfanne geben mit Nudelwasser ablöschen

Parmesan Dotter Gemisch nach kurzer Abkühlung unter die Nudel mischen und servieren. optional können Kräuter nach Belieben als Topping verwendet werden z.B. etwas frischen Rosmarin von einer Insel oder Petersilie



BUCHTELN MIT MOHN- bzw. NUSSFÜLLE

Teig:

500 g Mehl	2 Eier
4 EL Zucker	1 Pk Trockenhefe
3 EL Butter weich für den Teig	1 Pk Vanillezucker
6 EL Butter flüssig für die Form	1 Prise Salz
1/8 l Milch	

Mohnfülle für 500 g Mehl:

15 EL Mohn gerieben
5 EL Rosinen
2 EL Zucker
2 EL Honig
4 EL Milch
1 EL Butter weich
1 Pk Vanillezucker
1 Prise Zimt
1 Schuss Zitronensaft
1 Schuss Rum

Nussfülle für 500 g Mehl:

18 EL Nüsse (Wal-, Haselnüsse und/oder Mandeln), gerieben oder gehackt
2 EL Zucker
2 EL Honig
4 EL Wasser
1 EL Butter weich
1 Pk Vanillezucker
1 Schuss Zitronensaft
1 Schuss Rum

Zubereitung:

Für die Fülle Milch bzw. Wasser und Zucker erwärmen, Butter zufügen und schmelzen, Flüssigkeiten und danach restliche Zutaten zugeben. Es soll ein kompakter Brei sein.

Für den Teig Milch und Butter erwärmen, Eier zufügen:

3/4 des Mehls mit Zucker, Vanillezucker, Trockenhefe und Salz vermischen. Mit der Flüssigkeit gut verrühren und einen glatten Teig abschlagen.

Ca. 1 h gehen lassen bis sich das Volumen verdoppelt

hat. Restliches Mehl einarbeiten und eine Rolle formen. In gleich große Stücke (ca. 30) teilen und flach drücken. Mit einem Löffel in der Mitte die Fülle platzieren und den Teig gut schließen. In der Backform die Butter schmelzen, die Teigstücke darin wälzen und nebeneinander schichten. Zudecken und eine weitere halbe Stunde gehen lassen. Im vorgeheizten Backrohr bei U/O 175 Grad ca. 40 min. backen. Noch warm stürzen, wieder umdrehen und auskühlen lassen. Erst lauwarm zerteilen. Anzuckern und GENIESSEN! TIPP: Die Zutaten von daheim abgepackt mitnehmen.