

📖 Curry-Gemüsenudeln

Zutaten

- 1 Stange Lauch
 - 1 Brokkoli
 - 200 g Karotten
 - 30 g Ingwer
 - 4 EL Öl
 - 3 TL grüne Currypaste
 - 800 g Kokosmilch
 - 500 g Mie-Nudeln
 - Sojasoße
 - Salz, Pfeffer, Currypulver/Curcuma
-

Zubereitung

Zunächst wird das Gemüse vorbereitet: Die Karotten schälen und in etwa 0,5 cm große Würfel schneiden. Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen – größere Röschen halbieren, damit sie gleichmäßig garen. Den Strunk schälen und ebenfalls würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben. Den Lauch längs halbieren, gründlich waschen und in feine Streifen schneiden.

In einem großen Topf 4 EL Öl erhitzen. Zuerst die Karotten und die Brokkolistiele bei starker Hitze unter Rühren etwa 3 Minuten anbraten. Anschließend die Brokkoliröschen hinzufügen und weitere 5 Minuten mitbraten. Danach den Lauch dazugeben und etwa 2 Minuten mitgaren. Zum Schluss den geriebenen Ingwer kurz mit anbraten.

Die 3 TL grüne Currypaste unter das Gemüse rühren und kurz anrösten. Mit der Kokosmilch ablöschen und zusätzlich etwas Wasser hinzufügen. Alles aufkochen lassen und anschließend köcheln, bis das Gemüse gar, aber noch bissfest ist.

Die Mie-Nudeln grob zerbrechen, in den Topf geben und ohne Deckel etwa 4 Minuten mit köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Falls das Gericht zu trocken wird, etwas Wasser hinzufügen.

Zum Schluß mit Sojasoße, Currypulver/Kurkuma, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Gebratene Bandnudeln Milanese

Zutaten

- 600 g Tagliatelle
 - 500 g Kirschtomaten
 - 200 g Frühstücksspeck
 - 30 g Butter
 - 6 Eier
 - 100 g frisch geriebener Parmesan
 - Frischer Basilikum
 - Olivenöl
 - Salz und Pfeffer
-

Zubereitung

Die Tagliatelle in reichlich gesalzenem Wasser al dente kochen.

Währenddessen die gewaschenen Kirschtomaten in einer Pfanne mit etwas Olivenöl etwa 5 Minuten anbraten und leicht salzen. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Den Frühstücksspeck in kleine Würfel schneiden und in derselben Pfanne mit etwas Olivenöl knusprig anbraten. Leicht mit Pfeffer würzen (Salz nur sparsam verwenden, da der Speck bereits salzig ist). Die Butter hinzufügen und die Hitze etwas reduzieren.

In einer Schüssel die Eier verquirlen und den geriebenen Parmesan unterrühren.

Die fertiggekochten Nudeln abgießen und direkt zum Speck in die Pfanne geben. Die Tomaten hinzufügen und alles gut vermengen.

Nun die Eier-Parmesan-Mischung dazugeben und die Nudeln bei niedriger Hitze unter ständigem Wenden vermischen, bis das Ei cremig stockt (nicht zu heiß werden lassen, damit es nicht wie Rührei aussieht).

Zum Schluß den grob gehackten Basilikum unterheben und alles kurz durch schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf Tellern anrichten und nach Wunsch mit etwas zusätzlichem Parmesan servieren.

Paprikaragout vom Huhn mit Ajvar

Zutaten

- 4 Knoblauchzehen
 - 4 kleine Zwiebeln
 - 3 grüne Paprikaschoten
 - 800 g Hühnerfilet
 - 4 EL Öl
 - Salz
 - 4 TL Tomatenmark
 - 2 Glas Ajvar
 - 250 ml Rahm
 - ca. 800 ml Wasser
 - Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß
 - etwas frische Petersilie
-

Zubereitung

Das Hühnerfilet in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne oder einem Topf 2 EL Öl erhitzen und das Fleisch darin rundum goldbraun anbraten. Anschließend mit etwas Paprikapulver bestreuen, kurz mitrösten und danach aus der Pfanne nehmen.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Paprikaschoten entkernen und ebenfalls in Streifen schneiden. Im verbliebenen Bratfett die restlichen 2 EL Öl erhitzen und Zwiebeln sowie Paprika darin anbraten, bis sie leicht Farbe annehmen.

Den Knoblauch fein hacken, hinzufügen und kurz mitdünsten. Das Tomatenmark einrühren und unter Rühren leicht anrösten.

Ajvar und Rahm einrühren und das angebratene Hühnerfleisch wieder hinzufügen und mit etwas Wasser auffüllen.

Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10–12 Minuten schmoren lassen. Bei Bedarf nach und nach etwas Wasser hinzufügen, je nachdem wie sämig die Sauce gewünscht ist.

Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Vor dem Servieren mit frisch gehackter Petersilie bestreuen. Dazu passen Reis oder Nudeln.

Gnocchi mit Artischocken und Mozzarella

Zutaten

- 1000 g Gnocchi
 - 2 Glas Pesto Genovese
 - 2 Zwiebel
 - 1 EL Butter
 - 400 g Artischockenherzen (Dose/Glas, Abtropfgewicht)
 - 200 ml Weißwein
 - 500 ml Rahm
 - 3 Pkg Mozzarella
 - 3 Handvoll Ruccola
 - Oregano, Chiliflocken
 - 1-2 Bio-Zitronen (Abrieb)
 - 100 g Parmesan
 - Salz und Pfeffer
 - 1 TL Zucker
 - Olivenöl
-

Zubereitung

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Artischockenherzen abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

Etwas Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten glasig anschwitzen.

Die Gnocchi zusammen mit der Butter hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

Mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Anschließend den Rahm und die Artischocken zugeben und alles 3–5 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce leicht eindickt.

Pesto und Parmesan einrühren und weitere 1–2 Minuten sanft köcheln lassen.

Mit Oregano, Chiliflocken, Salz, Pfeffer, Zucker sowie Zitronenabrieb abschmecken.

Den Rucola grob hacken und unterheben oder über die Gnocchi streuen. Die Mozzarellascheiben darauf verteilen.

Option Backofen: Die Pfanne für 3–5 Minuten in den vorgeheizten Ofen (ca. 200 °C Ober-/Unterhitze) stellen, bis der Mozzarella geschmolzen ist.

Alternative: Pfanne mit Deckel abdecken und den Käse bei niedriger Hitze etwa 3 Minuten schmelzen lassen.