

Inhalt

<i>Ciabatta (aus der SWR-Sendung Himmel und Erde)</i>	3
<i>Zucchini Salat (aus der SWR-Sendung Himmel und Erde)</i>	4
<i>Asiatischer Hühnertopf</i>	4
<i>Bohnensuppe</i>	5
<i>Bunter Muscheltopf</i>	5
<i>Chili con carne</i>	6
<i>Currygeschnetzeltes mit Reis</i>	6
<i>Gebratene Lammkoteletts mit Joghurtsauce -aus der griechischen Küche-</i>	7
<i>Kalbsschnitzel mit Zitronensauce und Brokkoli in Mandelbutter (Scaloppine al Limone)</i>	7
<i>Kartoffelsuppe</i>	8
<i>Putenröllchen</i>	8
<i>Hackfleisch-Kugeln (Keftedakia, Griechisches Rezept)</i>	9
<i>Wurst von Pelion (Spetsofayi, Griechisches Rezept) für 4 Personen</i>	9
<i>Löwenzahnsalat (Radikia vrasta salata, Griechisches Rezept)</i>	9
<i>Bohnensalat (Fasolakia mavromitika salata, Griechisches Rezept) für ca. 4 Personen</i>	10
<i>Knoblauchsauce (Skordalia, Griechenland)</i>	10
<i>Joghurtsalat mit Gurken und Knoblauch (Satziki, Griechenland)</i>	10
<i>Griechischer Sommersalat (Salata therini)</i>	11
<i>Tomatensauce mit Olivenöl (Griechisches Rezept)</i>	11
<i>Weißer Bohnensuppe (Griechisches Rezept) für 4 Personen</i>	11
<i>Gegrillter Fisch (Griechenland)</i>	12
<i>Bandnudeln mit Mascarpone-Soße und Lachs</i>	12
<i>Bunter Spinat (Türkisch)</i>	13
<i>Cevapcici</i>	13
<i>Chinesischer Gemüsereis</i>	14
<i>Feinschmecker Steak</i>	14
<i>Feuertopf</i>	15
<i>Huhn mit Oliven</i>	15
<i>Käsespätzle</i>	16
<i>Pfeffer - Hackfleisch</i>	16

<i>Pilze in Rahmsoße</i>	17
<i>Putencurry mit Sellerie und Möhren (Chinesisch)</i>	17
<i>Ravioli alla puttanesca</i>	18
<i>Fusillini e fagioli</i>	18
<i>Gnocchi alla napoletana</i>	19
<i>Tortellini alla panna</i>	20
<i>Minestrone</i>	20
<i>Verdura grigliata</i>	21
<i>Frittata di verdura</i>	21
<i>Bagna cauda</i>	22
<i>Patate e peperoni</i>	22
<i>Saltimbocca di maiale</i>	23
<i>Tacchino tonnato</i>	23
<i>Pollo a la sienese</i>	24
<i>Scaloppine al limone</i>	24
<i>Agnello spezzato</i>	25
<i>Carpaccio di pesce</i>	25
<i>Fitto misto</i>	26
<i>Scampi al forno</i>	26
<i>Zuppa di pesce</i>	27
<i>Tonno a la siciliana</i>	28

Ciabatta (aus der SWR-Sendung Himmel und Erde)

Ein Gericht für die Pfanne, Wok oder Skottel

Für 4 Personen:

4 Putenschnitzel

200 gr. Aubergine oder Zucchini

1 gelbe Paprika

1 weiße Gemüsezwiebel

2 Knoblauchzehen

1 grüne Peperoni

2 EL Olivenöl

600 gr. Tomaten

1 Bund frisches Basilikum oder 1 EL getrocknetes Basilikum

1 EL Balsamico-Essig

Salz

Pfeffer

dazu Ciabatta-Brot

Putenschnitzel in Streifen schneiden und trocken tupfen.

Aubergine oder Zucchini waschen und schneiden, Zwiebel, Knoblauch und Peperoni putzen, waschen bzw. schälen. Knoblauch und Peperoni hacken, restliches Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Putenstückchen darin goldbraun anbraten, aus der Pfanne nehmen, das Gemüse darin 5 Minuten anbraten. Knoblauch und Peperoni zugeben, weitere 5 Minuten bei kleiner Hitze braten.

Tomaten waschen und bis auf 2 Würfeln, zum Gemüse geben. Basilikum und Essig unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Am Schluss die Putenstreifen nochmals dazu geben und nochmals kräftig umrühren. Abschmecken.

Die 2 restlichen Tomaten in Scheiben schneiden, mit dem Gemüse auf Tellern anrichten.

Dazu Ciabatta Brot.

Zubereitung: 15 Minuten



Ideales Rezept für
den Skottel auf dem
Carri Chef

Zucchini Salat (aus der SWR-Sendung Himmel und Erde)

400 gr. Zucchini waschen und in Stifte schneiden.

Sauce:

2 Becher Schmand

1 EL Öl

2 EL Essig

2 EL Zitronensaft

½ TL Salz

¼ TL Zucker

¼ TL Pfeffer

1-2 Knoblauchzehen

Sauce über die Zucchini geben vermengen, durchziehen lassen.

Asiatischer Hühnertopf

300 g Hähnchenbrustfilet

250 g Champignons

2 Ei Öl

2 Gläser Geflügelfond

2 Zitronen

100 g Linsen

3 Tomaten

Salz, Pfeffer, 3 bis 5 El Sojasauce

Das Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden. Die Champignons waschen, vierteln und rundherum im heißen Öl anbraten. Das Fleisch zugeben und anbraten. Den Fond zugießen. Eine Zitrone vierteln und zugeben. Alles einmal aufkochen lassen. Die Linsen zugeben und zugedeckt bei milder Hitze 8 Minuten quellen lassen. Von den Tomaten die Stielansätze entfernen, Tomaten würfeln. Die andere Zitrone in Scheiben schneiden. Die Tomaten zur Suppe geben. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Sojasauce würzen. Den Hühnertopf auf Tellern mit Zitronenscheiben anrichten.

Bohnensuppe

- 1 Gemüsezwiebel,
- 1 Paket Bacon,
- 1 Cabanossi
- 2 dicke Würstchen
- 1 Dose Tomaten
- 1 Dose weiße Bohnen
- 1 Dose rote Bohnen
- 1 Bund Petersilie
- Salz, Pfeffer, Paprika

Die Zwiebel pellen und würfeln. Den Bacon in Streifen schneiden. Den Bacon in einem Topf anbraten, die Zwiebel zugeben und dünsten. Die Cabanossi in Scheiben schneiden. Cabanossi zur Zwiebel-Bacon-Mischung geben und andünsten. Dann die beiden Würstchen in Scheiben schneiden. Die geschälten Tomaten mit Saft in den Topf geben und im geschlossenen Topf 6 Minuten erhitzen. Inzwischen die weißen und roten Bohnen in ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Petersilie hacken. Die Bohnen und die Würstchen in der Suppe erhitzen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, mit Petersilie bestreuen.

Bunter Muscheltopf

- 200 g Porree
- 3 Portionen Suppengrün
- 3 El Öl
- 1 bis 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Tomaten oder frische Tomaten
- 200 ml Weißwein
- 1,5 kg Miesmuscheln
- 1 Baguette
- 40 g Kräuterbutter

Den Porree putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Das Suppengrün im heißen Öl andünsten. Die gepellten Knoblauchzehen in den Topf pressen, gut durchrühren und kurz andünsten. Den Porree dazugeben. Die Tomaten mit dem Saft und dem Weißwein auf das Gemüse geben, Umrühren. Das Gemüse 5 Minuten offen kochen lassen. Die Muscheln in stehendem Wasser mit der Wurzelbürste gründlich säubern. Geöffnete Muscheln aussortieren! Alle geschlossenen Muscheln zum Gemüse geben und zugedeckt in 10 bis 15 Minuten garen. Den Topf dabei öfter rütteln.

Der besondere Tipp:

Das Baguette in Scheiben schneiden, mit Kräuterbutter bestreichen und evtl. 10 Minuten unter dem Grill erhitzen.

Chili con carne

1 Gemüsezwiebel

500 g Rinderhack

2 El Öl

1 rote und 1 grüne Paprikaschote

1 Dose rote Bohnen

1 Dose Tomaten oder frische Tomaten

1 Bund Schnittlauch,

1 Tüte Chili-con-carne-Gewürz

Salz Pfeffer

Die Zwiebel pellen, vierteln und quer in schmale Streifen schneiden. Das Fleisch im heißen Öl krümelig anbraten. Die Zwiebeln zugeben und glasig dünsten. Paprikaschoten putzen, waschen und in Stücke schneiden, zum fleisch geben und zugedeckt 5 Minuten garen. Die Bohnen unter fließendem Wasser abspülen und mit den Tomaten zum Fleisch geben, offen 5 Minuten kochen lassen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Den Eintopf mit chili-Gewürz, Salz und Pfeffer würzen und mit Schnittlauch bestreuen.

Currygeschnetztes mit Reis

250 g Zucchini

250 g Champignons

6 El Öl

600 g Rumpsteak oder Putenschnitzel

Salz, Pfeffer

250 g 8-Minutenreis

1 bis 2 El Curry

1/8 l Weißwein

200 g Creme fraiche

2 bis 3 El helles Saucenbindemittel

Zucchini und Champignons waschen und putzen Zucchini in Streifen schneiden, die Champignons halbieren. Beides in 3 El heißem Öl anbraten, aus der Pfanne nehmen. Das Fleisch in Streifen schneiden, im restlichen Öl rundherum anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Reis ins kochende Salzwasser geben und 8 Minuten quellen lassen. Das Fleisch mit Curry bestäuben, kurz anschwitzen und mit Weißwein und Creme Fraiche ab löschen. Die Champignons und Zucchiniestreifen in die Sauce geben, alles aufkochen lassen, gelegentlich umrühren. Das Saucenbindemittel einstreuen und nochmals aufkochen lassen.

Gebratene Lammkoteletts mit Joghurtsauce -aus der griechischen Küche-

4 Lammkoteletts

Salz, Pfeffer

2 El Kräuter der Provence

5 El Olivenöl

2 Zwiebeln

1 Bund Schnittlauch

1 Bund Petersilie

1 bis 2 Knoblauchzehen

2 Becher Sahnejoghurt oder Creme Fraiche

Die Fettkanten der Koteletts einritzen, das Fleisch von beiden Seiten salzen und pfeffern. Die getrockneten Kräuter mit Öl verrühren, die Koteletts damit von beiden Seiten einstreichen. Die Koteletts im restlichen Öl von jeder Seite 2 bis 3 Minuten anbraten. Die Zwiebeln würfeln, den Schnittlauch in Röllchen schneiden, die Petersilie hacken. Die Koteletts in Alufolie wickeln. Die Zwiebeln im Bratfett glasig dünsten. Den Knoblauch pellen, durchpressen und zugeben. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Joghurt unterrühren. Die Kräuter zugeben, salzen und pfeffern. Fleisch aus der Folie wickeln, den Fleischsaft aus der Folie unter die Sauce rühren. Die Koteletts mit der Sauce anrichten.

Dazu passen Tomatensalat, Weißbrot und Rotwein

Kalbsschnitzel mit Zitronensauce und Brokkoli in Mandelbutter (Scaloppine al Limone)

4 dünne Kalbsschnitzel

8 bis 10 el Zitronensaft

5 El Olivenöl

1 ganzer frischer Brokkoli oder 2 Pakete Brokkoli tiefgekühlt

Salz, Pfeffer

40 g Butter oder Margarine

30 g Mandelblättchen

Die Schnitzel halbieren, zwischen zwei Streifen Frischhaltefolie legen und mit den Handballen flachklopfen. Den Zitronensaft mit 3 El Olivenöl verrühren. Für den Brokkoli Salzwasser aufsetzen. Das Fleisch in eine Schale legen und mit der Marinade begießen. Den Brokkoli in frischem Zustand ca. 10-15 Min. bissfest köcheln lassen (in gefrorenem Zustand 6 Minuten in das kochende Wasser geben) und bei milder Hitze kochen lassen. Brokkoli abgießen und abdecken. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch abtropfen lassen und im heißen Fett von jeder Seite kurz braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen. Die restliche Marinade in die Pfanne geben, einmal aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Butter oder Margarine mit Mandeln in einer zweiten Pfanne aufschäumen lassen, den Brokkoli darin schwenken. Die Kalbsschnitzel mit Sauce und Brokkoli anrichten.

Kartoffelsuppe

Für 4 Personen:

1 Paket Bacon (150g)

2 El Öl

100 g Zwiebeln

150 g Möhren

200 g Kartoffeln

1 ½ l Brühe

300 g Fleischklöße

110 g Kartoffelpüreepulver

Salz, Pfeffer

Muskatnuß

1 Bund Schnittlauch

Den Bacon in Streifen schneiden und in 1 El Öl anbraten. Die Zwiebeln pellen und würfeln. Die Zwiebeln im Speckfett glasig dünsten. Die Möhren und Kartoffeln waschen und schälen. Die Möhren und Kartoffeln groß raspeln in den Topf geben. Die Brühe zugießen und 8 Minuten köcheln lassen. Die Fleischklöße bei milder Hitze dazu. Die Suppe aufkochen lassen, vom Herd nehmen. Das Püreepulver unterrühren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden, mit der Speckmischung und den Fleischklößen in die Suppe rühren.

Putenröllchen

4 Putenrouladen

4 Scheiben gekochter Schinken

4 Salbeiblätter

Pfeffer

20 g Butterschmalz

1/8 l Weißwein

200 g Schlagsahne

2 Tl. Senf

2 Tl. Kapern

etwas Braunes Saucenbindemittel

die Rouladen mit Schinken und Salbei belegen, mit Pfeffer würzen und aufrollen. Die Rouladen mit Holzstäbchen zusammenstecken. Butterschmalz in der Pfanne erhitzen, die Rouladen darin rundherum braun anbraten. Den Weißwein und die Sahne zugießen, alles in der geschlossenen Pfanne etwa 10 bis 12 Minuten schmoren. Die Putenröllchen aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Senf und Kapern unter die Sauce rühren. Das Saucenbindemittel unterrühren und alles kurz aufkochen lassen. Die Sauce zu den Röllchen servieren.

Dazu Pellkartoffeln servieren.

Hackfleisch-Kugeln (Keftedakia, Griechisches Rezept)

2 kleine Zwiebeln fein geschnitten

2 nussgroße Stücke Butter

500 gr. Kalb- oder Rindfleisch

½ Tasse Paniermehl

½ Tasse Milch

2 Teelöffel Salz

¼ Teelöffel Pfeffer

Petersilie gehackt

1 Ei, leicht geschlagen

Butter oder Olivenöl zum Braten

4 El. Rot- oder Weißwein

Die Zwiebeln in Butter anbraten. Das gehackte Fleisch, das Paniermehl, die Milch, das Ei, Salz und Pfeffer begeben und vermengen. Nussgroße Kugeln formen und diese in einer großen Bratpfanne braten, bis sie auf allen Seiten Farbe angenommen haben. Mit Wein übergießen und heiß werden lassen. Heiß servieren. Ergibt ca. 12 Kugeln.

Wurst von Pelion (Spetsofayi, Griechisches Rezept) für 4 Personen

1 Pfund Auberginen (Eierfrüchte) in dicke Scheiben geschnitten

½ Tasse Olivenöl

1 Pfund grüne Peperoni, entkernt und geschnitten

1 Pfund Tomaten, entkernt und in Scheiben geschnitten

1 Teelöffel Salz

½ Pfund Wurstscheiben (z. B. Fleischwurst)

Die Auberginen mit Salz bestreuen und 1 Stunde ruhen lassen. Abspülen, abtropfen und trocknen. In einer Bratpfanne das Öl heiß werden lassen, die Auberginen und die Peperoni darin anbraten, die Tomaten beifügen, salzen und 35-40 Minuten kochen lassen. Die Wurstscheiben separat anbraten, dem Gemüse beifügen und noch 10 Minuten kochen.

Löwenzahnsalat (Radikia vrasta salata, Griechisches Rezept)

Die Wurzeln entfernen, die Blätter verlesen, mit Wasser waschen und abtropfen. In Salzwasser etwa 15 Minuten kochen, gut abtropfen lassen und mit einer Sauce aus Olivenöl und Zitronensaft übergießen. Kalt zu gebackenem Fisch oder gegrilltem Fleisch servieren.

Der Löwenzahnsalat ist im Winter der am meisten geschätzte Salat in Griechenland.

Bohnensalat (*Fasolakia mavromitika salata*, Griechisches Rezept) für ca. 4 Personen

2 Pfund Bohnen

½ Tasse Olivenöl

2 Eßl. Essig

1-2 Zehen Knoblauch, zerdrückt,

Salz, Pfeffer

Tomaten, Zwiebeln, schwarze Oliven

Die Bohnen (wenn gedörrt, über Nacht einweichen) weich kochen. Abtropfen. Ein Dressing herstellen, mit dem Knoblauch vermischen und über die Bohnen gießen. Garniert mit Tomatenscheiben, Zwiebelringen und schwarzen Oliven servieren.

Dazu Knoblauchsauce servieren.

Knoblauchsauce (*Skordalia*, Griechenland)

6-8 Knoblauchzehen

1 Teelöffel Salz

2 Kartoffeln oder 2 Scheiben eingeweichtes Griechisches Brot

½ Tasse Olivenöl

¼ Tasse Essig

In einem Mörser die geschälten Knoblauchzehen unter Beigabe des Salzes zerstoßen und dann mit den Kartoffeln oder dem Brot vermengen. Gut verarbeiten, bis eine kompakte Masse entsteht. Nacheinander und nach und nach langsam das Olivenöl und den Essig zugießen, unter Umrühren der Sauce mit dem Mixer die Kartoffeln zu Püree rühren, den Knoblauch beigeben und das Olivenöl und den Essig tropfenweise zugießen, bis die Masse die Flüssigkeit aufgenommen hat. Die Mischung schlagen bis die Sauce dick ist.

Joghurtsalat mit Gurken und Knoblauch (*Satziki*, Griechenland)

1 mittelgroße Gurke, schälen und zerkleinern

500 ml Joghurt

1 El. Olivenöl

1 Tl. Essig

½ Tl. Salz

1 Teelöffel Dill, gehackt

1 Knoblauchzehe, zerkleinert

Alle Zutaten vermischen und eine Stunde zugedeckt kaltstellen, damit sich das Aroma entwickelt. Gut zu gegrilltem Fleisch oder gebackenen Auberginen.

Griechischer Sommersalat (Salata therini)

3 Tomaten, zerteilt

1 Gurke, zerkleinert

1 Zwiebel, in Ringe geschnitten

2 Peperoni grün, in Ringe geschnitten

6 El. Olivenöl

2 El. weißen Essig, Salz, Pfeffer

200 gr. Feta-Käse

ca. 12 schwarze Oliven

Petersilie, gehackt oder Majoran-Pulver

Alles in einer Salatschüssel anrichten und mit dem gut verrührten Dressing übergießen. Mit Feta-Würfeln und schwarzen Oliven garnieren und mit Petersilie oder Majoran überstreuen.

Tomatensauce mit Olivenöl (Griechisches Rezept)

½ Tasse Olivenöl

2 Knoblauchzehen, gehackt

Petersilie, gehackt

2 Pfund reife Tomaten, geschält und geschnitten

1 ½ Teelöffel Salz

¼ Teelöffel Pfeffer

1 Eßl. Zucker

¼ Teelöffel Basilikum getrocknet

In einer Pfanne das Öl erwärmen und mit dem Knoblauch und 3 Eßl. Petersilie 3 Minuten auf schwachem Feuer kochen. Die übrigen Zutaten begeben und zugedeckt 45 Minuten lang oder bis zum Eindicken kochen lassen.

Weißer Bohnensuppe (Griechisches Rezept) für 4 Personen

1 Pfund weiße Bohnen

1 Tasse Tomaten, frisch oder aus der Dose

2 Zwiebeln, fein gehackt

2 Büschel Petersilie, gehackt

½ Tasse Olivenöl

1 ½ Teelöffel Salz

1 Messerspitze Pfeffer

Die Bohnen waschen, mit kaltem Wasser bedecken und darin eine Nacht einweichen. Am nächsten Tag abtropfen lassen und in eine Pfanne mit 8 Tassen kaltem Wasser geben. Zum Sieden bringen, dann die Temperatur herabsetzen und bei schwachem Feuer 1 Stunde kochen. Die übrigen Zutaten beifügen und bei schwachem Feuer noch 1 Stunde, oder bis die Bohnen weich sind, kochen lassen.

Gegrillter Fisch (Griechenland)

2 Pfund kleine, ganze Fische

½ Tasse Olivenöl

1-2 Zitronen

Salz, Petersilie, gehackt

Die Schuppen der Fische entfernen, die Fische waschen, salzen und mit Öl bestreichen auf einen sehr heißen Grill legen. Sobald die Fische goldgelb werden, diese mit Öl und Zitronensaft begießen und die Fische wenden, um sie auf der anderen Seite goldgelb zu braten. Dieses Vorgehen wiederholen, bis die Fische gar gegrillt sind. Auf einer heißen Platte anrichten. Das Öl, Zitronensaft, 1 Eßl. Wasser, das Salz und die Petersilie zusammen mischen und dieses über die Fische gießen.

Anmerkung : in Griechenland werden die Fische auf einem Grill mit Holzkohle gebraten. Frisch gefangen, sind die Fische ausgezeitet. Manchmal werden die Fische mit Majoran bestreut, bevor sie auf den Grill gelegt werden.

Bandnudeln mit Mascarpone-Soße und Lachs

300 gr. Grüne Bandnudeln

250 gr. Mascarpone

200 ml Milch

1 kl. Dose Mais

2 Teel. Speisestärke

1 Bund Dill

100 gr. Räucherlachs

1 Tel. Zitronensaft

Salz, Pfeffer

Muskat

Mascarpone, Milch und Mais zum Kochen bringen. Stärke mit Wasser anrühren und in die Soße geben. 1-2 Min, köcheln lassen. Den Lachs mit Zitronensaft beträufeln, in feine Streifen schneiden und mit dem gehackten Dill in der Soße kurz ziehen lassen. Mit Salz Pfeffer, und Muskat abschmecken.

Zu den gekochten Bandnudeln servieren.

Bunter Spinat (Türkisch)

1 kg frischer Spinat

2 Zwiebeln

2 Tomaten

3 El. Butter

250 gr. Hackfleisch (Rind)

½ Tasse Reis

Salz, Pfeffer

Teel. Paprikapulver

Den Spinat verlesen, waschen und kleinschneiden. Die Zwiebeln schälen und kleine Würfeln schneiden, Tomaten würfeln. In einem Topf die Butter zerlassen und die Zwiebeln darin glasig braten. Das Hackfleisch zufügen und mit anbraten. Die Tomaten und den Spinat zum Hackfleisch geben. Das Ganze 15 Min. Kochen lassen. Dann den Reis obenauf geben und mit dem Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver würzen. Mit ½ Tasse Wasser auffüllen. Das ganze bei schwacher Hitze weitere 15 Min kochen lassen.

Beilagen: Weißbrot, Joghurt mit Knoblauch und Salz

Cevapcici

500 g Hackfleisch

5 Knoblauchzehen

Pfeffer

Salz

Hackfleisch mit Pfeffer und Salz würzen und mit dem zerdrücktem Knoblauch gut vermischen. In Kühlschrank über Nacht ziehen lassen. Den Teig zu Würstchen formen und in der mit Öl erhalten Pfanne braten. Dazu wird Reis, Weißbrot evtl. eine Tomaten Sauce reichen.

Chinesischer Gemüsereis

200 gr. Langkornreis

½ l Hühnerbrühe (Instant)

Salz

½ Chinakohl

2 rote Paprikaschoten

2 Hühnerbrüste

4 El Öl

3 Eier

2 El. Sojasoße

1 El. Sherry

Salz und Pfeffer

Den Reis in der Brühe 20 Min kochen. Gemüse und Fleisch in Streifen schneiden. Das Fleisch in Öl anbraten. Paprika und Kohl kurz mitdünsten. Den abgetropften Reis unter Rühren dazugeben. Die Eier unter den Gemüsereis heben, mit Soja, Sherry, Salz und Pfeffer abschmecken.

Feinschmecker Steak

4 Schweinesteaks

2 Eßl. Öl,

Salz

Pfeffer

Paprika

100 gr. Rohe Schinkenstreifen

1 kl. Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1/8 l Rotwein,

¼ l Bratensoße

Öl, Salz, Pfeffer, Paprika verrühren und die Steaks bestreichen. Steaks anbraten, aus der Pfanne nehmen. Die Schinkenstreifen, die Zwiebel und den Knoblauch leicht anbraten. Mit dem Rotwein löschen und zur Hälfte einkochen lassen. Bratensoße dazugeben und kochen lassen bis die Soße gebunden ist. Die Steaks kurz in der Soße ziehen lassen.

Feuertopf

1 kg geschälte Kartoffeln

150 gr. durchwachsener Speck

300 gr. Schinkenwurst

2 Paar Wiener Würstchen

4 Tomaten geschält (oder aus der Dose)

3 bunte Paprikaschoten

500 gr. Zwiebeln

Alles würfeln

Speck in einer hohen Pfanne auslassen.

Schinkenwurst, Zwiebeln, Paprika darin dünsten. Kartoffeln, Tomaten. Wiener Würstchen dazu.

1 Eßl. Scharfer Paprika

4 Eßl. Ketchup

1 Eßl. Salz, Pfeffer, Majoran

1 Eßl. Worcester-Sauce

½ Liter Fleischbrühe

30 Min. Kochen

Huhn mit Oliven

2 Hühner

5 Eßl. Olivenöl

3 Knoblauchzehen

5 Salbeiblätter

4 Tomaten

Salz

Pfeffer

1/8 l Weißwein

100 gr schwarze Oliven

Hühner waschen, gut abtrocknen und in Stücke schneiden. Das Öl in einem großen Bratentopf erhitzen und die Hühnerstücke darin goldbraun anbraten. Knoblauch und Salbei feinhacken Tomaten in Stücke schneiden. Alles zu den Hühnern geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Wein ablöschen. 15 Min. Kochen lassen, dann die entsteinten, kein geschnittenen Oliven dazufügen. Noch 15 Min. Weiter schmoren lassen.

Käsespätzle

Butter

1 Zwiebel

Salz

Pfeffer

200 gr. geriebener Emmentaler

400 gr. Spätzle

Zwiebelwürfel in Butter in der Pfanne anbräunen, etwas Salz. Die abgekochten Spätzle untermischen, etwas Pfeffer, geriebener Emmentaler darüber streuen, käse zerlaufen lassen und fertig.

Dazu grüner Salat mit Speck.

Pfeffer - Hackfleisch

1 roter Paprika

2 Zwiebeln

150 gr. durchwachsener Speck

2 Eßl. Öl

500 gr. gemischtes Hackfleisch

1 gestr. Teel. schwarzer Pfeffer

1 gestr. Teel. Sellariesalz

4 Eßl. Weinbrand

6 Eßl. Dosenmilch

Paprikaschote würfeln, Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Speck in feine Streifen schneiden. In der Pfanne Öl erhitzen. Die Zwiebeln und den Speck darin anbraten. Das Fleisch mit Pfeffer und Salz würzen, dann in die Pfanne geben. Weinbrand mit Dosenmilch mischen, zufügen und noch 5 Min. dünsten.

Pilze in Rahmsoße

500 gr. Frische Waldpilze (evtl. Champignons)

30 gr. Butter

1 Zwiebel

¼ l saure Sahne

1 Teel. Zitronensaft

1 Teel. Speisestärke oder Mehl

Salz

Pfeffer

Muskat

etwas Wasser

Pilze putzen und waschen. In heißer Butter feingeschnittene Zwiebel glasig dünsten, die Pilze blättrig geschnitten, begeben und 15 Minuten dünsten. In einer großen Pfanne mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Mit Speisestärke oder Mehl verrühren, die saure Sahne begeben, gut durchrühren und kurze Zeit ziehen lassen. Aber nicht kochen. Nochmals abschmecken. Dazu Semmelklöße.

Putencurry mit Sellerie und Möhren (Chinesisch)

300 gr. Sellerie

300 gr. Kleine Möhren

500 gr. Putenschnitzel

3 EL Öl

Pfeffer

1 EL Curry

3 EL Sojasoße

1/8 l Geflügelbrühe

1 EL Rosinen

Salz

Sellerie waschen und in schmale Scheiben schneiden. Möhren in dünne Scheiben schneiden. Putenschnitzel in schmale Streifen schneiden.

Ravioli alla puttanesca

Für 2 Pers.

2 EL Olivenöl

3 Sardellenfilets (in Öl)

1 Knoblauchzehe

½ rote Peperoni (alles fein gehackt)

1 Dose geschälte Tomaten (240 gr. Abtropfgewicht)

150ml Rotwein (trocken)

250 gr. Ravioli mit Spinat-Ricotta-Füllung (aus dem Kühlregal)

20 gr. Kapern

40 gr. Schwarze Oliven (ohne Kern in Streifen geschnitten)

Salz, Cayennepfeffer, Zucker, 1 TL Balsamico-Essig

Öl in einer Pfanne erhitzen. Sardellen, Knoblauch und Peperoni darin ca. 2 Min anbraten. Tomaten zugeben, etwas zerkleinert. Wein angießen, 4-5 Minuten köcheln lassen.

Ravioli nach Packungsanweisung garen. Kapern und Olivenstreifen zur Soße geben, mit Gewürzen und Essig abschmecken. Zu den Ravioli servieren. Mit Rosmarin bestreuen.

Zubereitung: 15 Min.

Fusillini e fagioli

Für 2 Pers.

1 Dose geschälte Tomaten (240 gr. Abtropfgewicht)

1 Dose Cannellini-Bohnen (250 gr. Abtropfgewicht)

2 EL Olivenöl,

50 g Pancetta (ital. Speck gewürfelt)

1 Zwiebel gehackt

500 ml Gemüsebrühe (Fertigprodukt)

100 g Nudeln (z. B. Fusillini)

Salz, Cayennepfeffer,

Balsamico-Essig

½ Bund Petersilie (gehackt)

Tomaten und Bohnen abtropfen lassen. Tomaten grob zerdrücken, Bohnen mit kaltem Wasser abspülen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Pancetta und Zwiebel darin kurz dünsten, Tomaten zugeben und 1 bis 2 Minuten weiterdünsten. Brühe angießen, aufkochen lassen.

Nudeln zugeben und so lange kochen lassen, bis die Nudeln bissfest sind.

Bohnen unterrühren, erhitzen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Essig abschmecken.

Mit Petersilie bestreuen.

Zubereitung: 15 Minuten

Gnocchi alla napoletana

Für 2 Pers.

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

40 g Stangensellerie

1 kleine Möhre

1 EL Olivenöl

100 g Pancetta (ital. Speck gewürfelt)

150 ml Weißwein

1 Dose Tomaten (240 Gr. Abtropfgewicht)

½ Bund Oregano (gehackt)

Salz Pfeffer, Balsamico-Essig,

50 g Ricotta,

50 g geriebener Pecorino

200 g Gnocchi (aus dem Kühlregal)

Oreganoblättchen für die Deko

Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Sellerie und Möhre putzen, waschen bzw. schälen und fein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse und Pancetta darin 3 Minuten dünsten.

Wein angießen, abgetropfte Tomaten zugeben, etwas zerdrücken. Soße 8 Min. unter Rühren köcheln lassen. Oregano untermischen, mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Ricotta und 2 EL Pecorino unterrühren.

Gnocchi nach Packungsanweisung garen. Mit Tomatensoße, restlichem Pecorino (ca. 2 EL und Oreganoblättchen anrichten.

Zubereitung: 15 Min.

Tortellini alla panna

Für 2 Personen

20 g Butter

60 g Sauerrahm

60 g Panna da cucina (ital. Rahm ersatzweise Schmand)

4 EL Gemüsebrühe (Fertigprodukt)

50 g geriebener Parmesan

Salz, Pfeffer, Muskat

300 g Tortellini mit Käsefüllung (aus dem Kühlregal)

Basilikumblätter für die Deko

Butter in einem Topf schmelzen lassen. Sauerrahm und Panna da cucina unterrühren. Brühe und Parmesan – bis auf 1 EL – zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen.

Tortellini nach Packungsanweisung garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Tortellini mit der heißen Käsesoße anrichten. Restlichen Parmesan (1 EL) und die Basilikumblätter darüber streuen.

Zubereitung: 15 Minuten

Minestrone

100 g Nudeln (z. B. Penne)

Salz,

100 g Stangensellerie

100 g Möhren

100 g Wirsingblätter

2 EL Olivenöl

2 Zwiebeln und Knoblauchzehen (gehackt)

400 ml Gemüsebrühe (Fertigprodukt)

1 Dose geschälte Tomaten (240 g Abtropfgewicht)

Pfeffer, Chilipulver, Balsamico-Essig

40 g geriebener Pecorino

Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen, abgießen.

Inzwischen Sellerie und Möhren putzen, waschen, in feine Steifen hobeln, Wirsing putzen, waschen, in Streifen schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und vorbereitetes Gemüse darin kurz dünsten. Brühe und Tomaten zugeben, alles 10 Minuten köcheln lassen.

Nudeln zur Suppe geben, mit Salz, Pfeffer, Chili und Essig würzen, mit Pecorino bestreuen.

Zubereitung: 15 Minuten

Verdura grigliata

Je ½ rote und gelbe Paprika,

150g Zucchini

1 Bund Frühlingszwiebeln

6 Champignon

100 g länglichen Radicchio

6 EL Olivenöl,

Salz

2 EL Weißweinessig,

20 gr. Kapern

2 EL Petersilie

Pfeffer, Thymian für die Deko

Grill vorheizen. Gemüse putzen und waschen. Paprika vierteln, Zucchini und Frühlingszwiebeln längs halbieren, schräg in Stücke schneiden. Pilze evtl. halbieren, Radicchio längs vierteln.

2 EL Öl mit etwas Salz verrühren, das Gemüse damit einpinseln und auf einen Rost legen. Im Ofen auf oberster Schiene 5 Minuten grillen, wenden und weitere 5 Minuten rösten.

4 EL Öl mit Essig, Kapern, Petersilie, etwas Salz und Pfeffer verrühren.

Gegrilltes Gemüse auf Teller verteilen, die Kapern-Vinaigrette dazu servieren, mit Thymian garnieren.

Frittata di verdura

150 g Zucchini

½ Bund Frühlingszwiebeln

2 EL Olivenöl

1 Zwiebel und Knoblauchzehe hacken

5 Eier (M)

5 EL Milch

Salz, Cayennepfeffer

Zucchini und Frühlingszwiebeln putzen, waschen. Zucchini längs halbieren, in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini und Frühlingszwiebeln – bis auf etwas Zwiebelgrün für die Deko – mit Zwiebel und Knoblauch darin ca. 3 Minuten dünsten.

Eier, Milch, Salz und Pfeffer verquirlen, zum Gemüse geben.

Bei kleiner Hitze in ca. 8 Minuten stocken lassen. Vorsichtig wenden, weitere 5 Min. garen, Frittata in Stücken mit Zwiebelringen servieren.

Zubereitung: 15 Minuten.

Bagna cauda

300 g Gemüse (z. B. Romanesco, Stangensellerie, Fenchel, Möhren, Tomaten, Radieschen)

80 g Schalotten

3 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

8 Sardellenfilets (in Öl)

4 EL Gemüsebrühe (Fertigprodukt)

4 EL Weißweinessig,

2 EL Butter

½ Bund Petersilie (gehackt)

Gemüse putzen und waschen bzw. schälen und in größere Stücke oder Streifen schneiden, auf Tellern anrichten.

Schalotten und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin in 5 Minuten glasig dünsten. Sardellenfilets fein hacken, dazu geben

Brühe und Essig angießen, alles 4 Minuten köcheln lassen.

Kalte Butter zur Soße geben und weitere 2 Minuten köcheln lassen. Petersilie unterrühren.

Sardellen-Dip zu dem Gemüse servieren.

Zubereitung: 15 Minuten

Patate e peperoni

500 g Kartoffeln

Salz

300 g geröstete rote Paprikaschoten (aus dem Glas)

3 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen

Meersalz

Pfeffer,

Rucola für die Deko

Kartoffeln schälen in feine Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen. Abgießen, abtropfen lassen. Paprika mit Küchenpapier trocken tupfen, quer in 1 cm breite Streifen schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffelscheiben darin 4 Minuten braten, dabei einmal wenden. Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden, zu den Kartoffeln geben und 2 Minuten mitbraten.

Paprikastreifen unter mischen, mit Meersalz und Pfeffer würzen. Die Kartoffel-Paprika-Pfanne mit etwas Rucola anrichten.

Zubereitung : 15 Minuten

Saltimbocca di maiale

4 dünne Minuten-Steaks (vom Schwein)

4 Scheiben Parmaschinken

8 Salbeiblätter

Salz, Pfeffer,

2 EL Olivenöl

40 g Butter

2 EL Orangensaft

2 EL Zitronensaft

2 EL Gemüsebrühe

Zucker, Kräuter für die Deko

Minuten-Steaks flach klopfen. Je ein Schnitzel mit 1 Scheibe Schinken und 2 Salbeiblättern belegen, mit Holzstäbchen feststecken, salzen und pfeffern. Ofen auf 100 Grad vorheizen.

Öl und 10 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin mit der Salbeiseite zuerst 3 Minuten braten, wenden, 2 Minuten weiterbraten. Warm stellen

Übrige Butter 30 g in der Pfanne aufschäumen, Zitrus säfte und Brühe zugeben, aufkochen, mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Fleisch reichen, mit Kräutern garnieren.

Zubereitung: 15 Minuten

Tacchino tonnato

1 Dose Thunfisch (150 g Abtropfgewicht, im eigenem Saft)

3 Sardellenfilets (in Öl)

3 EL Kapern

2 EL Zitronensaft

2 EL Weißweinessig

3 EL Hühnerbrühe

Salz, Pfeffer,

160 g geräucherte Putenbrust (in dünnen Scheiben)

Zitronenspalten und Kapernäpfel für die Deko

Thunfisch abtropfen lassen. Sardellenfilets hacken, beides mit 1 EL Kapern, Zitronensaft, Weißweinessig und Hühnerbrühe mit dem elektrischen Schneidestab zu einer glatten, cremigen Soße pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Geräucherte Putenbrustscheiben auf zwei Tellern anrichten. Thunfischsoße darüber geben, mit restlichen Kapern (2 EL) den Zitronenspalten und Kapernäpfeln garnieren.

Zubereitung: 15 Minuten

Pollo a la sienese

300 g Hähnchenbrustfilets

Salz, Pfeffer

1 EL Mehl

2 EL Olivenöl

3 EL Butter

16 Salbeiblätter,

2 Knoblauchzehen (in feinen Scheiben)

150 ml Geflügelfond (Fertigprodukt)

50 ml Weißwein

Zucker,

60 g schwarze Oliven

Hähnchenbrust salzen, pfeffern, mit Mehl bestäuben. 1 EL Öl mit 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Filet darin von beiden Seiten 3 Minuten anbraten. 8 Salbeiblätter und Knoblauch zugeben, weitere 3 Minuten braten. Geflügelfond und Wein angießen, 6 Minuten köcheln lassen.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, 8 Salbeiblätter darin braten. 2 EL Butter zur Soße geben, mit Zucker abschmecken. Oliven dazugeben. Filets in feine Scheiben schneiden, mit Soße und Salbeiblättern servieren.

Zubereitung: 15 Minuten

Scaloppine al limone

2 EL Olivenöl,

300 g Schweinefilet,

Salz,

Pfeffer

2 Zitronen (unbehandelt)

4 EL Gemüsebrühe (Fertigprodukt)

1 EL Rosmarinblätter

20 g kalte Butter

Öl in einer Pfanne erhitzen. Schweinefilet salzen, pfeffern und rundum scharf anbraten. Inzwischen Zitronen heiß waschen und trockenreiben. 1 Zitrone in Scheiben schneiden, von der anderen die Schale in winzig kleine Streifen schneiden. Zitrone auspressen. Das Fleisch mit dem Saft ablöschen. Brühe, Zitronenschale und –Scheiben sowie Rosmarin zugeben, zugedeckt 8 Minuten köcheln lassen

Butterstückchen in die Soße rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken

Filet in Scheiben schneiden, mit Zitronensoße anrichten

Zubereitung: 15 Minuten

Agnello spezzato

- 1 EL Butter,
- 1 EL Olivenöl
- 300 g ausgelöster Lammrücken (gewürfelt)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Balsamico-Essig
- 100 ml Weißwein
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Rosmarinblätter
- 1 EL Thymianblätter
- 1 EL Majoranblätter
- Salz
- Pfeffer

Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. Lammfleisch darin 2 Minuten von allen Seiten anbraten, warm stellen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden, in der Pfanne 3 Minuten dünsten. Mit Essig, Wein und Brühe ablöschen, zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen. Fleisch und Kräuter – bis auf einige für die Deko – zufügen und kurz ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Kräuter darüber streuen. Dazu Tagliatelle servieren.

Carpaccio di pesce

- 150 g Schwertfischfilet
- 3 EL Olivenöl
- 50 g Egerlinge
- 1 Bund Dill
- 3 EL Zitronensaft
- 30 g gehobelter Parmesan
- Salz, Bunter Pfeffer
- Zitronenstreifchen für Deko

Fischfilet in hauchdünne Scheiben schneiden (evtl. zwischen Klarsichtfolie vorsichtig flach drücken bzw. rollen)

Zwei Teller dünn mit Olivenöl einpinseln, die Fischeiben darauf leicht übereinander- lappend anrichten

Engerlinge putzen und in sehr dünne Spalten schneiden. Dill waschen, trocken schütteln und die Spitzen abzupfen. Mit den Pilzen auf dem Fisch anrichten.

Restliches Olivenöl und Zitronensaft darüber träufeln, mit Parmesan bestreuen. Carpaccio di pesce salzen und pfeffern, mit Zitronenstreifchen garnieren.

Zubereitung: 15 Minuten

Fitto misto

50 g mittelgroße Cocktailgarnelen

100 g Tintenfischringe

100 g Thunfischfilets

100 g Steinbeißerfilets

Salz

Saft von 1 Zitrone

3 EL Mehl

ca. ½ l Pflanzenöl zum Ausbacken

Zitronenspalten und Salat zum Garnieren

Garnelen, Tintenfischringe und Fischfilets waschen und gründlich trockentupfen. Filets in mundgerechte Stücke schneiden.

Alles leicht salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Nochmals trockentupfen und mit Mehl bestäuben.

Öl in einem Topf erhitzen. Fisch und Meeresfrüchte darin portionsweise goldbraun frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm halten.

Scampi al forno

10 Cocktailgarnelen (ca. 200 g)

½ rote Peperoni

½ grüne Peperoni

2 Knoblauchzehen

100 g Kirschtomaten

3 EL Olivenöl

je ½ EL Salbei und Oregano

2 EL Petersilie

1 EL Rosmarin

Salz

6 Scheiben Baguette

50 g Oliven

1 EL Kapern

Cayennepfeffer,

Zucker

Grill vorheizen. Garnelen waschen, trockentupfen. Peperoni entkernen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, halbieren. Alle Garnelen, Öl, Kräutern und etwas Salz in einer Gratinform mischen. Auf dem Grillrost ca. 6 Minuten grillen. Baguettescheiben in einer trockenen Pfanne hellbraun rösten.

Oliven mit Kapern zerhacken, mit Salz, Cayennepfeffer und Zucker würzen. Baguette mit den Oliven bestreichen und zu den gegrillten Garnelen servieren.

Zubereitung: 15 Minuten

Zuppa di pesce

1 Zwiebel

150 g Stangensellerie

2 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

200 ml Fischfond

200 ml Gemüsebrühe

100ml Weißwein

2 EL Zitronensaft

2 EL Orangensaft

Salz,

Cayennepfeffer,

Zucker

200g gemischte Fischfilets (z.B. Victoria- und Goldbarsch)

50 g Cocktailgarnelen

100 g Tomaten

2 EL Petersilie

Zwiebel und Sellerie schälen bzw. putzen, waschen. In dünne Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Sellerie darin anbraten. Knoblauch schälen, dazupressen. Fischfond, Brühe und Weißwein angießen. Suppe 5 bis 6 Minuten köcheln lassen. Mit Zitronen- und Orangensaft, Salz, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken. Fischfilets in Stücke schneiden, mit Garnelen ca. 5 Minuten in der Suppe ziehen lassen.

Tomaten waschen halbieren, Kerne entfernen und Würfeln, mit gehackter Petersilie in die Fischsuppe geben.

Zubereitung: 15 Minuten.

Tonno a la siciliana

2 EL Olivenöl

4 Thunfischfilets (a ca. 75 g)

4 EL Gemüsebrühe

4 EL Orangensaft

4 EL Zitronensaft

30 gr. Butter,

Salz, Pfeffer, Zucker,

Kräuter und Orangenschnitzen

Öl in Pfanne erhitzen. Fischfilets von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. In Alufolie warm halten. Bratensatz mit Brühe, Orangen und Zitronensaft ablöschen. Kurz aufkochen lassen. kalte Butter stückchenweise einrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Filets mit ausgetretenem Saft zur Soße geben, kurz erwärmen. Thunfisch mit Soße, Kräutern und Orangenspalten anrichten.

Zubereitung: 15 Minuten