

# Kohlröschen – Flower Sprouts – mit Nudeln



Kennst du Kohlröschen? Ein anderer Name dafür ist Flower Sprout (Blumensprossen). Ich habe sie letzten Winter für mich als mein Wintergemüse entdeckt. Die kleinen Röschen sind nicht nur hübsch anzuschauen, sondern auch unheimlich lecker und super gesund. Sie sind eine Kreuzung aus Rosen- und Grünkohl und schmecken leicht nussig, haben aber trotzdem die leicht süßliche Note vom Rosenkohl behalten. Flower Sprouts sind super gesund. Sie haben eine Menge Vitamin A, B, C. Meine Jungs hassen Rosenkohl, aber die kleinen süßen Kohlröschen darf ich ihnen zwischendurch durchaus servieren. Das Rezept ist ganz einfach und schnell zubereitet. Nimmst du frische Nudeln aus dem Kühlregal dafür, geht es sogar noch schneller.

## **Zutaten für 2 Personen**

250 g Tagliatelle oder eine Nudelsorte deiner Wahl

150 g Kohlröschen

30 g sonnengetrocknete Tomaten

1 Knoblauchzehe

Handvoll Pinienkerne

Öl

Salz, Pfeffer

1-2 Schöpfkellen Nudelwasser

1. Wasche die Kohlröschen und blanchiere sie 2-3 Minuten im kochenden Salzwasser.
2. Koche die Nudeln nach Packungsanleitung und hebe etwas vom Nudelwasser auf.
3. Hacke den Knoblauch fein und schneide die halb getrockneten Tomaten in Streifen.
4. Gib Öl in eine Pfanne und brate den Knoblauch, die Tomaten, die Pinienkerne und die Kohlröschen kurz aber knackig an.
5. Mische die Nudeln unter und lösche alles mit einer Kelle des Nudelwassers ab. Jetzt kannst du die Temperatur herunterdrehen und das Kochwasser kurz verkochen lassen. Achte darauf, dass du nicht zu lange wartest, sonst wird dein Gericht zu trocken.
6. Würze alles nach Belieben mit Salz und Pfeffer und genieße deine gesunde Ratzfatz Mahlzeit.

---

## Rotes Thai Curry



Ein Curry ist eine super Möglichkeit, ganz viel Gemüse in

eine Mahlzeit zu packen. Ich liebe die Vielfältigkeit, die sich mit einem Curry ergibt. So kannst du ganz viele verschiedene Varianten ausprobieren. Bei der Auswahl des Gemüses kannst du dich voll entfalten und austoben. Egal ob du dafür typisch asiatisches Gemüse wie Phak Choi, Bambussprossen, Keimlinge oder Thai Auberginen vorziehst oder lieber Karotten, Zucchini, Mais, Zuckerschoten, Brokkoli oder Blumenkohl magst, es gibt so viele Möglichkeiten und Kombinationen. Auch beim Fleisch oder Fisch gibt es keine Grenzen, wie auch immer du dich entscheidest: Hähnchenbrust, Rinder- oder Schweinefleisch, Fischfilet oder Garnelen, du bekommst immer ein tolles Gericht und jedes Mal ein neues Geschmackserlebnis. Du kannst dein Curry natürlich auch vegetarisch kochen, indem du Fleisch oder Fisch einfach weglässt. Auch die Schärfe bestimmst du selbst. Bei uns muss es immer feurig sein, ich nehme darum gerne 3 EL von der Currypaste und gebe noch eine feingehackte Chili dazu. Ich besitze keinen Wok und nehme zum Kochen meine Schmorpfanne. Du kannst aber auch einfach einen Topf nehmen. Alles in allem ist so ein cremiges Curry einfach lecker, gesund und schnell gekocht.

## **Zutaten für 4 Personen**

1 EL Kokosöl, es geht auch jedes andere Öl

1 Knoblauchzehe

1-3 EL rote Currypaste

150 ml Wasser

400 ml Kokosmilch

500 g Hähnchenbrust, Fisch oder Garnelen

1 kleines Stück Ingwer

Ca. 600 g Gemüse z.B.:

Handvoll Zuckerschoten

1 Paprika

2-3 Lauchzwiebeln

2 Karotten

1 kleiner Blumenkohl blanchiert

1 EL Limettensaft

2 EL Sojasoße

2 EL Fischsoße

1 Chili

Thai Basilikum (gibt's im Asia Laden) oder Koriander

Handvoll Erdnüsse oder Salatkerne (Pinien, Kürbis, Sonnenblumen)

1. Wasche das Hähnchenfleisch, tupfe es mit einem Küchentuch trocken und schneide es in mundgerechte Stücke.
2. Schneide das Gemüse in die Form deiner Wahl. Es darf ruhig ein wenig grob sein. Ich stiftete die Karotten, halbiere die Zuckerschoten, schneide die Paprika in Würfel und die Lauchzwiebeln in feine Ringe. Den Ingwer rasple ich fein, den Knoblauch hacke ich klein.
3. Gib das Öl in eine tiefe Pfanne und sautiere die rote Currypaste und den Knoblauch darin. Je nach gewünschter Schärfe nimmst du dafür 1 bis 3 Esslöffel

- von der Paste. Anschließend löschst du mit Wasser ab.
4. Die Kokosmilch langsam dazu geben und dabei alles gut verrühren.
  5. Nun gibst du das Fleisch dazu und lässt es für ca. 5 Minuten köcheln. Wenn du dein Curry mit Garnelen machen möchtest, dann gib sie erst am Schluss dazu, da sie nur ganz kurz brauchen, bis sie gar sind.
  6. Jetzt kannst du auch schon dein kleingeschnittenes Gemüse dazu geben und alles noch einmal zum Kochen bringen.
  7. Gib die Sojasoße, die Fischsoße und den Limettensaft dazu und koche alles so lange bis das Gemüse bissfest ist. Wenn du keine Fischsoße hast, dann gib etwas mehr von der Sojasoße dazu.
  8. Den Koriander oder das Thai Basilikum klein hacken und zum Curry geben.
  9. Wenn dir das Curry noch nicht scharf genug ist, dann gib noch eine klein gehackte Chili dazu.

Da meine Prinzen keine Erdnüsse im Essen mögen, gebe ich eine gute Handvoll Salatkerne mit ins Curry. Dazu koche ich Jasmin- oder Basmatireis.

---

## Bärlauch Gnocchi



Ja der Frühling... Für mich bedeutet der Frühling nicht nur, dass das Gemüt sich langsam von der nebligen Zeit erholt und

man sich an den ersten Sonnenstrahlen erfreuen kann, sondern auch Bärlauch in allen Variationen und Massen. Meine Kinder finden mich in dieser Zeit nicht so toll, wenn das ganze Haus nach dem eigensinnigen Geruch des Bärlauchs duftet. Egal, ich liebe es und die Jungs müssen da durch. Bärlauch in allen Varianten. Pesto und Bärlauchbutter kennt ja quasi jeder. Aber es gibt noch ganz viele andere Rezepte. Eins davon stelle ich dir hier vor. Zugegeben, Gnocchi selber herzustellen ist jetzt nicht die einfachste Variante, um an sein Essen zu kommen. Es braucht etwas Zeit und Geduld den klebrigen Teig zu verarbeiten. Aber das Ergebnis ist wirklich um ein Vielfaches besser, als die gekaufte Variante aus dem Supermarkt.

### **Zutaten für 4 Portionen (als Hauptmahlzeit)**

1 kg mehlig kochende Kartoffeln ungeschält

100 g Bärlauch

1 EL Salz

1 Ei

100 – 200 g Mehl

3 EL Hartweizengrieß fein

### **Zum Anbraten:**

1 EL Butter

Handvoll Pinienkerne

1. Die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser, samt

Schale, für rund 20-25 Minuten, bissfest kochen und anschließend abgießen. Danach lässt du die Kartoffeln am besten 10 Minuten abkühlen, sonst verbrennst du dir die Patschehändchen.

2. In der Zwischenzeit wäschst du den Bärlauch, entfernst die Stiele und schüttelst ihn vorsichtig trocken. Ich nehme dazu eine Salatschleuder. Bärlauch ist sehr empfindlich, gehe dabei nicht zu grob mit den Blättern um.
3. Jetzt kannst du den Bärlauch zusammen mit dem Ei in einem Mixer grob hacken. Mixe nicht zu lange, es dürfen auch noch Kleinteile vom Bärlauch zu sehen sein. Du kannst den Bärlauch auch von Hand schneiden und anschließend mit dem Ei vermengen.
4. Wenn die Kartoffeln etwas abgekühlt sind, schälst du sie mit einem Messer. Solange die Kartoffeln noch warm sind, geht das leicht.
5. Nun gibst du die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse. Wenn du keine hast, dann tut es auch ein Stampfer. Achte nur darauf, dass die Kartoffeln wirklich klein gestampft werden und es keine Klumpen mehr gibt.
6. Hast du die Kartoffel klein, gib das Salz, die Bärlauch-Ei-Mischung, den Grieß und fürs Erste 5 EL Mehl hinzu.
7. Vermische alles grob per Hand. Der Teig sollte nicht zu lange geknetet werden, sonst wird er pappig. Wenn der Teig zu stark klebt oder du das Gefühl hast, dass er zu wässrig ist, gib noch mehr Mehl dazu, bis er zu einem luftigen Teigball wird. Schmecke deinen Teig noch mal ab und gib evtl. noch etwas Salz hinzu.
8. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche teilst du deinen Teig jetzt in 12 gleich große Stücke. Aus den kleinen Teigbällchen formst du jeweils eine ca. 2 cm dicke Rolle. Diese in ca. 2 cm lange Stücke schneiden und mit der Rückseite einer Gabel die typischen Rillenmuster mit den Zinken in die Gnocchi drücken.

Wenn du magst, kannst du die Ecken der Gnocchi noch abrunden. Die Rillen kannst du übrigens auch weglassen. Die Soße wird durch die Rillen einfach besser aufgenommen, aber es gibt auch genug Rezepte, die ohne die Rillen auskommen.

9. Nach jeder Fuhre solltest du die Gnocchi mit ein bisschen Mehl bestäuben.
10. Jetzt solltest du die Gnocchi zügig kochen, denn je länger sie herumliegen, umso mehr verlieren sie ihre Konsistenz. Bringe einen großen Topf Salzwasser zum Kochen und gib die Teiglinge portionsweise hinein. Nicht zu viele auf einmal, damit sie nicht zusammen kleben. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen (ca. nach 2 Minuten), nimm die Gnocchi mit einer Schaumkelle heraus und gib sie in ein Nudelsieb, damit sie abtropfen können.

Entweder servierst du die Bärlauch Gnocchi nun mit einer Tomatensoße oder du brätst in einer Pfanne Butter, Pinienkerne und die Gnocchi kurz an und reibst etwas Parmesan drüber. Bei den Bärlauch-Gnocchi ziehe ich die „pure“ Variante vor, damit ich das volle Bärlaucharoma genießen kann.



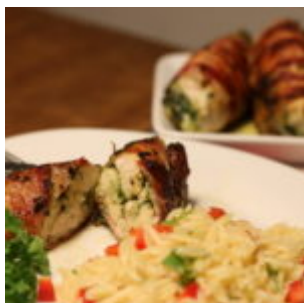
Wenn du den Bärlauch weglässt, bekommst du ganz “normale” Gnocchi, die dann so aussehen:





---

## Hähnchenrouladen im Speckmantel mit Bärlauchpesto



Jetzt hätte ich vor lauter Überarbeiten meiner Homepage fast die Bärlauchzeit verpasst. Das wäre sehr schade, denn diese kurze Zeit, in der der Bärlauch wächst, sollte man unbedingt ausnutzen. Am besten schmecken die jungen Pflanzen. Seit ein paar Jahren pflücke immer an einer Stelle im Wald, wo der Bärlauch in Massen wächst und kein Mensch weit und breit ist. Das ist so toll. Ich gehe dann mit meinem Korb los und freue mich riesig, wenn ich inmitten des vielen Bärlauchs stehe und der Geruch mir in die Nase steigt. Ein Problem gibt es allerdings jedes Mal: ich kann nicht aufhören zu sammeln! Der Korb wird immer voller und voller und ich

entdecke immer noch mehr schöne Pflänzchen, die unbedingt mit müssen. Irgendwann ist der Korb dann wirklich seeehr voll und mir bleibt nichts anders übrig, als mit meiner Beute den Rückzug anzutreten. Bärlauch ist nicht nur mega lecker, sondern auch sehr vielseitig. Das Meiste, des gesammelten Bärlauchs, verarbeite ich zu Pesto. Obwohl ich viele Gläschen davon verschenke, reicht uns der Rest dann übers Jahr. Mit Pesto kann man ganz viel anstellen. Hier zeige ich dir, die gefüllten Hähnchenrollen mit Bärlauch und Speck. Die kann man übrigens auch ganz wunderbar mit [meiner Tomatenpesto](#) oder einer traditionellen Pesto Genovese zubereiten.

### **Zutaten für 4 Rouladen**

4 Hähnchenbrüste

12 Scheiben Speck

Pesto deiner Wahl, ich nehme Bärlauch

Salz, Pfeffer

1. Wasche die Hähnchenbrüste und schneide sie der Länge nach fast durch. Jetzt kannst du sie aufklappen und hast ein großes Teil. Klopfe sie vorsichtig mit einer Pfanne oder einem Fleischklopper flach.
2. Bestreiche das Fleisch großzügig mit der Pesto, meist läuft beim Wickeln noch etwas an der Seite heraus.
3. Würze mit Salz und Pfeffer. Beachte dabei, dass der Speck schon ordentlich Salz an das Fleisch abgibt.
4. Schneide dir 4 Stücke Küchengarn zurecht und heize den Backofen auf 140 Grad auf.
5. Lege 3 Scheiben Speck leicht überlappend auf ein Brett und gib eine Hähnchenbrust darauf. Nun kannst du anfangen das Fleisch zusammen mit dem Speck aufzurollen. Schnüre mit dem Küchengarn alles schön

fest zusammen.

6. Gib etwas Butterschmalz in eine Pfanne und brate die Rouladen von außen gut an.
7. Sobald sie kross sind, gib sie in eine Auflaufform und schiebe sie für 20 Minuten in den Backofen. Ich nehme dafür eine Auflaufform mit Deckel. Dadurch trocknet das Fleisch nicht so aus. Keine Angst, der Speck bleibt trotzdem knackig.

Ich habe dazu diese kleinen leckeren griechischen Nudeln, Kritharaki, gemacht. Hierfür die Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Anschließend mit klein gewürfelter Paprika oder Tomatenstückchen vermengen und dazu reichen.

---

## Kässpätzle



Eine Freundin hat mir kürzlich in einem Gespräch gesagt, dass meine Rezepte nicht nur Futter für die Seele sind, sondern auch Futter für die Hüften. Ich musste schmunzeln, denn der Gedanke kam mir neulich auch. Nichtsdestotrotz stelle ich dir heute meine Kässpätzle vor. Sie sind einfach zu machen und eine sättigende Hauptmahlzeit. Am liebsten mit einem Blattsalat serviert. Du kannst für das Gericht fertige Spätzle aus dem Kühlregal nehmen oder du machst sie ganz schnell selbst mit diesem Rezept [hier](#).

## Zutaten für 4 Personen

500 g Spätzle

250 g Bergkäse

Schuss Sahne

1-2 Gemüsezwiebeln

Etwas Mehl

Butterschmalz

1. Bereite die Spätzle nach Rezept oder Packungsanleitung zu.
2. Reibe den Käse und stelle ihn zur Seite.
3. Schneide die Zwiebeln in Ringe.
4. Gib großzügig Butterschmalz in eine heiße Pfanne. Nun gibst du so viele Zwiebelringe dazu, dass der Boden gerade so bedeckt ist.
5. Gib etwas Mehl über die Zwiebeln und brate sie kross an. Am besten funktioniert das, wenn du die Hitze nicht voll aufdrehst, sondern eher auf mittlerer Stufe brätst. Die Zwiebeln werden sonst schwarz. Nimm zum Wenden der Zwiebeln am besten zwei Gabeln. Damit drehst du die Zwiebeln alle um und rührst sie nicht nur in der Pfanne umher. Ich brate die Zwiebeln meistens in zwei Runden in der Pfanne an. Lass dir Zeit dabei umso besser wird das Ergebnis.
6. Wenn die Zwiebeln braun und geröstet sind, nimm sie vom Herd.
7. In der Zwischenzeit heizt du deinen Backofen auf 160 Grad auf.

8. Gib die Spätzle zusammen mit dem Käse in eine Schüssel und vermenge alles. Ich gebe noch einen Schuss Sahne dazu. Würzen brauchst du deine Kässpätzle eigentlich nicht. Der Käse ist bereits sehr würzig und die Spätzle wurden ja in Salzwasser gekocht. Probiere einfach, ob du noch etwas nachlegen musst.
  9. Gib die gerösteten Zwiebeln auf die Käsespätzle und stelle die Schüssel für ca. 20 Minuten in den Backofen.
- 

## Spätzle



Im Süden Deutschlands kennt sie jeder: die Spätzle. Sie haben ihren Ursprung in Schwaben und sind inzwischen, dank industrieller Herstellung auf der ganzen Welt zu haben. In den Restaurants stehen sie als Kinderteller mit Soße serviert auf jeder Kinderkarte. Ursprünglich waren Spätzle ein Armeleuteessen, was inzwischen aber nicht mehr so ist, denn auch Sterneköche haben die schwäbische Spezialität auf ihrer Speisekarte. Wenn ich Spätzle mache, dann immer gleich aus mindestens einem Kilo Mehl. Der Vorteil an Spätzle ist nämlich, dass man sie in so vielen verschiedenen Varianten zubereiten kann. In Butter geschwenkt, als Beilage zu Fleisch und Fisch, als Kässpätzle, als Auflauf oder Pfanne mit Gemüse. Man kann sie einfrieren oder auch ein paar Tage im Kühlschrank aufbewahren. Es lohnt sich also, gleich eine

größere Menge von den leckeren kleinen Teigklumpen zu machen. Das Grundprinzip vom Spätzleteig ist: pro 100 g Mehl 1 Ei. Wenn man das weiß, kann man das Rezept ganz leicht auf die gewünschte Menge anpassen. Spätzle haben eine raue Oberfläche, wodurch sie die Soße sehr gut aufnehmen können. Diese Oberfläche bekommst du mit der richtigen Mehlsorte hin. Am besten man nimmt 550er Mehl. Im Supermarkt findest du auch spezielles Spätzlemehl. Dieses Mehl ist griffiger, da auch ein Anteil Grieß enthalten ist und lässt sich einfacher verarbeiten. Je nachdem wo du herkommst, gibt es dieses Mehl bei dir wahrscheinlich nicht und früher hatten die Schwaben sowas ja auch nicht. Mach dir also keine Gedanken, selbst mit 405er Mehl werden deine Spätzle gelingen. Über die Art der Herstellung originaler Spätzle streiten sich sogar die Schwaben. Die Einen behaupten, der Teig muss von einem Holzbrett geschabt werden, die Anderen sagen, dass schon die Schwaben des Mittelalters den Teig über einen Hobel gestrichen haben. Inzwischen gibt es auch Spätzlepressen zu kaufen. Mit der Presse und dem Hobel werden die Spätzle eher klein, rund und knubbelig. Man nennt sie Knöpfle. Auf welche Art und Weise man die Spätzle in das Kochwasser bringt, ist egal und jedem selbst überlassen. Wichtig ist, sie schmecken immer gut, ganz egal welche Form sie haben. Ich benutze für die Herstellung einen Hobel, weil ich ehrlich gesagt zu faul bin die Spätzle über das Spätzlebrett zu schaben. Es gibt kein Richtig und kein Falsch, probiere es aus.

## **Zutaten**

500 g Mehl

5 Eier

1 TL Salz

150 – 200 ml Wasser oder Mineralwasser (macht den Teig etwas luftiger)

1. Nimm eine große Schüssel und gib Mehl und Salz hinein. Forme eine Mulde.
2. Schlage die Eier in die Mulde und füge erstmal nur 3/4 des Wassers hinzu.
3. Mit einem Kochlöffel (am besten aus Holz) die Zutaten unterschlagen.
4. Rühre so lange bis der Teig Blasen wirft.
5. Wem die Arbeit mit dem Kochlöffel zu mühsam ist, kann dafür auch einen Mixer nehmen.
6. Der Teig hat die richtige Konsistenz, wenn er so zäh ist, dass er sich beim Rühren vom Schüsselrand löst oder ganz langsam vom Kochlöffel reißt. Sollte er zu flüssig sein, gib etwas Mehl dazu. Ist er zu fest, gib Mineralwasser in kleinen Mengen dazu.
7. Erhitze in einem großen Kochtopf Salzwasser. Sobald das Wasser kocht, kann es losgehen.

Für die Zubereitung mit einem Hobel oder der Spätzlereibe:

1. Befülle den Hobel/die Spätzlereibe mit Teig und streiche mit einer Teigkarte den Teig ins Salzwasser.
2. Sobald die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, diese mit einer Schaumkelle aus dem Wasser holen, kurz abschrecken und in einem Nudelsieb abtropfen lassen.
3. Direkt die nächste Portion kochen. Das wiederholst du so lange, bis dein Teig aufgebraucht ist.

Wenn du die traditionelle Methode mit dem Spätzlebrett ausprobieren möchtest:

1. Befeuchte das Spätzlebrett leicht mit Wasser und streiche mit der Teigkarte etwas Teig dünn darauf.
2. Jetzt trennst du mit einem scharfen Messer dünne Streifen ab und lässt sie ins kochende Salzwasser gleiten. Auch hier gilt: wenn die Spätzle an der Oberfläche treiben, kannst du sie abschöpfen und abschrecken.

Du kannst deine Spätzle im Anschluss kurz aufwärmen. Nimm dazu eine große Pfanne, gib etwas Butter hinzu und schwenke die Spätzle darin.

---

## Tortellini alla Panna



Ich muss zugeben: die Tortellini alla panna sind nicht gerade ein Figurschmeichler. Aber ab und zu darf es auch mal ein wenig gehaltvoller sein oder was meinst du? Dieses italienische Rezept kommt wieder mit wenig Zutaten aus und ist im Handumdrehen fertig. Darum ist es ein wunderbares Unter-der-Woche-Gericht, wenn die Kids nach der Schule mal wieder fast vom Fleisch fallen. Bei den Tortellini greife ich auf Frische aus dem Kühlregal zurück. Die Füllung kannst du ganz nach deinem Geschmack aussuchen. Ich nehme entweder Spinat-Ricotta-Füllung oder Schinken.



## Zutaten für 4 Personen:

500 g Tortellini

1 Zwiebel

30 g Butter

300 ml Sahne

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Stück Parmesan

Optional: Kochschinken in Streifen

Koche die Tortellini nach Packungsanleitung. Hebe beim Abschütten des Kochwassers eine Suppenkelle davon auf.

Schneide die Zwiebel in kleine Würfel und dünste sie in einer Pfanne mit der Butter an. (Solltest du das Rezept mit Schinken kochen, dann gebe auch den Schinken mit in die Pfanne und brate ihn mit an.)

Wenn die Zwiebeln glasig sind, löschst du sie mit der Sahne ab und würzt die Soße mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss.

Gib die Tortellini zur Soße und vermische alles vorsichtig, damit sie nicht aufgehen.

Ist die Soße zu trocken, gib etwas von dem aufgefangenen Kochwasser dazu.

Reibe den Parmesan über die Tortellini und serviere sie.

---

# Gebratene Mie Nudeln mit Gemüse



Das Beste an dieser asiatischen Nudelpfanne ist, du kannst ganz viel Gemüse in Null Komma Nix zu einem wunderbaren Gericht „freestylen“. Es gibt so viele Möglichkeiten und Varianten was die Zutaten angeht. Was du dafür brauchst, sind die Grundzutaten Mie Nudeln und Sojasoße. Alles andere kannst du ganz nach Geschmack gestalten. Egal welches Gemüse du vorrätig hast, es passt dazu. Auch mit Hähnchenfleisch oder Tofu schmecken die Mie Nudeln lecker. Weil ich mega Lust auf die Nudelpfanne hatte, aber keine Lust zum Metzger zu gehen, gibt es heute von mir die fleischlose Variante. Also ab geht die Post, wir kochen Asiatisch zusammen.

## Zutaten für 4 Portionen

1 EL Sesamöl (es geht auch jedes andere Öl, aber mit Sesamöl erhält das Gericht eine feine Note)

1 großer Pak Choi

2 Karotten

4 Frühlingszwiebeln

1 kleiner Brokkoli blanchiert

1 Paprika (Farbe nach Geschmack)

150g Sprossen

1 kleines Stück Ingwer

50 ml Sojasoße

1 EL Zitronensaft

Spritzer Asiatische Chilisoße, 1 TL Sambal Oelek oder Ajvar pikant

400 g Mie Nudeln

1. Schäle die Karotten und schneide sie in feine Stifte.
2. Entferne den Strunk vom Pak Choi und schneide ihn in grobe Stücke.
3. Die Frühlingszwiebeln schneidest du in feine Ringe.
4. Vom blanchierten Brokkoli schneidest du den Strunk ab und nimmst nur die kleinen einzelnen Röschen.
5. Die Paprika entkernen und ihn Streifen oder Würfel schneiden.
6. Gib das Öl in eine heiße Pfanne und brate alles Gemüse, dass du kleingeschnitten hast, darin an.
7. In der Zwischenzeit koche die Mie Nudeln in gesalzenem Wasser. Sie brauchen nur 2-3 Minuten. Schütte sie ab und stelle sie zur Seite.
8. Nun reibst du den Ingwer mit einer Zestenreibe direkt in die Pfanne und gibst auch die Sprossen dazu.
9. Lösche alles mit der Sojasoße und dem Zitronensaft ab und würze mit Salz, Pfeffer und der Chilisoße oder dem Ajvar nach deinem Geschmack.
10. Füge die Mie Nudeln hinzu und vermenge alles gut. Lass

alles noch einen kleinen Moment braten.

Ich gebe am Ende noch etwas Sesam über die Nudeln, das sieht schön aus und rundet den Geschmack ab.

---

## Tagliatelle fresca al Salmone / Tagliatelle mit Lachssoße



Meine Italienischlehrerin, eine junge Studentin aus der Region Molise in Italien, hat uns Schüler einmal gefragt, warum wir Deutschen immer so viele Zutaten in unser Essen mischen. Die Frage war keinesfalls herablassend gemeint, sondern aus wirklichem Interesse und Neugier. Sie erklärte uns, dass die meisten italienischen Gerichte mit nur 5 Zutaten auskommen und erst durch die Einfachheit der Gerichte der volle Geschmack zur Geltung kommt. Sie hat sowas von recht...ich meine, warum braucht es z.B. in einer Tomatensoße Sahne oder ähnliches, wenn man doch eine Soße aus Tomaten haben möchte? Ich habe schon viele Rezepte probiert, bei denen ich einzelne Zutaten einfach weggelassen habe, weil sie mir überflüssig vorkamen. Das Rezept für die Sahnesoße mit Lachs hat, rechnet man Salz und Pfeffer nicht dazu, tatsächlich nur 5 Zutaten. Die Tagliatelle kannst du übrigens problemlos durch Farfalle oder Penne ersetzen. Wie du frische Tagliatelle machst, zeige ich dir demnächst.

## Zutaten

1 Zwiebel

1 EL Butter

500 g Lachs frisch oder wenn TK, aufgetaut

300 ml Sahne

75 ml trockener Weißwein

Salz und Pfeffer aus der Mühle

500 g frische Tagliatelle

1. Schneide die Zwiebel in kleine Würfel und dünste sie in einer Pfanne, zusammen mit der Butter, glasig an.
2. Den Lachs in kleine, mundgerechte Würfel schneiden und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Brate den Lachs 2-3 Minuten an und achte darauf, dass er nicht trocken wird. Lieber vorher etwas runterdrehen.
3. Lösche mit dem Weißwein ab und reduziere die Soße ein.
4. Gib anschließend die Sahne dazu und koche alles für 5 Minuten auf mittlerer Stufe.
5. Währenddessen gib die Tagliatelle in kochendes, gesalzenes Wasser. Die frischen Nudeln brauchen nur 2 Minuten bis sie al dente sind. Hast du nur getrocknete Pasta zur Hand, so koche sie nach Packungssanweisung.
6. Wenn die Nudeln fertig sind, schütte sie ab, aber behalte etwas vom Nudelwasser auf.
7. Gib die Nudeln zur Soße, würze mit Salz und Pfeffer aus der Mühle und lass alles noch einmal kurz aufkochen.
8. Hast du das Gefühl die Pasta ist zu trocken, gib noch 2-3 EL vom Kochwasser dazu.

Dieses Gericht benötigt weder Zitrone, Kräuter, Parmesan noch sonstige Zugaben. Falls du noch einen Farbtupfer haben möchtest, gib einfach etwas klein gehackte Petersilie oder Schnittlauch darüber. Übrigens, hast du gewusst, dass man in Italien die Spaghetti und Tagliatelle nur mit der Gabel aufdreht und keinen Löffel dazu benutzt? Die Gabel wird dafür am Tellerrand gedreht. Wenn du also mal in Italien bist und nicht schon von weitem als Tourist auffallen möchtest, lass den Löffel weg ☐

---

## Gefüllte Pfannkuchen



Mein jüngster Sohn liebt Pfannkuchen. Wenn es nach ihm geht, würde es ein mal in der Woche Pfannkuchen mit frischem Apfelmus, Zimt und Zucker und Marmelade geben. Für mich ist so süßes Essen eher ein Nachtisch und keine anständige Mittagsmahlzeit. Darum gibt es zwischendurch auch mal gefüllte Pfannkuchen. Das Gute daran ist, dass man zu dem Hackfleisch alles an Gemüse unterschmuggeln kann, was einem in den Sinn kommt. Die Kids merken nicht, was da am Ende alles so drin ist. Okay, meine wissen jetzt wohl, dass ich ihnen

zwischendurch etwas unterjuble. Aber das ist in Ordnung. Mein Rezept ist für 7 gefüllte Pfannkuchen. So viele passen in meine Auflaufform.

## **Zutaten**

### **Für die Pfannkuchen:**

450 ml Milch  
4 Eier  
1 Prise Salz  
250 g Mehl  
50 ml Mineralwasser  
Butter zum ausbacken

### **Für die Füllung:**

600 g gemischtes Hackfleisch  
2 Karotten  
1 Zwiebel  
1 kleiner Lauch  
1 kleine Zucchini  
4 Pilze  
150 ml Rotwein  
300 ml Gemüsebrühe  
3 EL Tomatenmark  
geriebener Käse zum Bestreuen nach Belieben

1. Rühre die Eier für die **Pfannkuchen** mit der Milch, Salz und Mehl zu einem glatten Teig und lasse ihn ca. 30 Minuten quellen.
  2. Anschließend gibst du das Mineralwasser dazu und rührst noch mal alles um.
  3. Gib etwas Butter in eine Pfanne und backe nacheinander 7 Pfannkuchen.
- 
1. Für die **Füllung** schäle die Karotten, die Zwiebel, den Lauch, die Pilze und die Zucchini in kleine Würfel oder Streifen.
  2. Brate das Hackfleisch krümelig in einer Pfanne an. Dabei

kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Nun kannst du das Gemüse dazu geben und noch mal kurz auf hoher Stufe alles anbraten. Dann die Hitze zurückdrehen und für 5 Min. garen lassen.
4. Lösche mit dem Rotwein ab und gib das Tomatenmark und die Gemüsebrühe dazu. Lass alles ca. 30 Min. auf niedriger Stufe leicht einköcheln.

Gib nun 3 EL deiner Hack-Gemüse-Füllung auf einen Pfannkuchen, klappe die Seiten ein, wickle ihn auf und lege ihn in eine gefettete Auflaufform. Das wiederholst du mit den restlichen Pfannkuchen. Du kannst die fertig gefüllten Pfannkuchen mit geriebenem Käse bestreuen. Danach kommt die Auflaufform bei 160 Grad für ca. 15 Min. in den Backofen bis der Käse verlaufen ist.