

# schnelle Gemüse-Hackfleisch-Pfanne mit Nudeln

Manchmal muß es einfach schnell gehen und es wird einfach alles zusammengewürfelt, was der Kühlschrank so hergibt.



Dieses Mal habe ich folgendes gefunden :

## Für 4 – 5 Portionen :

**1 KG Rindergehacktes**

**2 mittelgroße Zucchini, in ca. 1 cm große Würfel geschnitten**

**4 Tomaten, geviertelt**

**2 Zwiebeln, halbiert, in Streifen geschnitten**

**1 EL Tomatenmark**

**100 ml trockenen Rotwein**

**2 TL gekörnte Brühe**

**1 Schuß Sahne**  
**2 EL Sojasauce**  
**1 EL Sambal Oelek**  
**1 EL getrockneter Majoran**  
**1 TL Zucker**  
**Salz, Pfeffer**  
**Olivenöl**  
**1 Knoblauchzehe, gepreßt**  
**500 gr Nudeln (z.B. kurze Maccheroni)**  
**frisch gerieben Käse (z.B. Parmesan oder Emmentaler)**

Die Zwiebelstreifen in Olivenöl andünsten. Hackfleisch zufügen und krümelig braten. Zucchiniwürfel unterrühren, mit anbraten.

Tomaten zufügen.

Alles etwas zur Seite schieben und ein „Loch“ in die Mitte machen. Das Tomatenmark in diesem Bereich anrösten und anschließend gut mit der Hackfleisch-Gemüse-Masse vermengen.

Mit dem Rotwein ablöschen. Gekörnte Brühe einrühren und etwas köcheln lassen.

Majoran zwischen den Händen etwas zerreiben und unterrühren.

Einen Schuß Sahne dazugeben und mit Zucker, Salz, Pfeffer, Sojasauce, Sambal Oelek und Knoblauch abschmecken.

Zwischenzeitlich die Nudeln bißfest garen.



Da

s Gericht läßt sich mit vielen anderen Zutaten abwandeln und ist eine tolle Möglichkeit Reste zu verwenden.

Ein weiterer Pluspunkt ist die Zeit. Es steht in 25 Minuten auf dem Tisch !



---

# Langustenschwänze auf Spaghetti aglio olio mit Minzpesto



**Für 2 Portionen :**

**2 Langustenschwänze**

**2 Limetten**

**Butter, Meersalz**

**1/2 Packung Spaghetti**

**gutes Olivenöl**

**1 Chilischote, in feine Ringe geschnitten**

**4 – 5 Zehen Knoblauch, in dünne Scheiben gehobelt**

**Minzpesto (Rezept folgt noch)**

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Die Langustenschwänze teilen, Darm entfernen und das Fleisch vorsichtig mit den Fingern aus der Schale lösen.

Die Schalen mit etwas Butter einfetten, das Fleisch wieder einsetzen und in eine ofenfeste Auflaufform legen.

Mit dem Saft einer Limette beträufeln und mit Meersalz bestreuen.

Kleine Butterflöckchen obendrauf setzen.

Für ca. 8 – 10 Minuten (je nach Größe) im Backofen garen. Evtl. zum Schluß nochmals kurz unter den Grill.



In der Zwischenzeit die Spaghetti nach Packungsanweisung bissfest kochen.

In einer Pfanne das Olivenöl erwärmen. So viel, dass der komplette Boden der Pfanne ca. 0,5 cm bedeckt ist.

Knoblauchscheiben und Chiliringe dazugeben und unter gelegentlichem Rühren erwärmen bis es duftet. Mit Meersalz würzen.

Spaghetti abtropfen lassen und sofort in die Pfanne geben. Gut mit dem Öl vermengen.

Zum Anrichten ein „Nudel-Nest“ in die Mitte eines Tellers geben, die Langustenschwänze darauflegen, mit Minzpesto beträufeln und mit Limettenscheiben garnieren.



---

## **Rahm-Pilze mit viel Knoblauch**

Wer nicht so ein ausgesprochener Knoblauch-Fan ist, sollte ihn entweder ganz weglassen oder vielleicht nur eine Zehe (kleingehackt) mit den Zwiebeln andünsten !



**Für ca. 2 – 3 Portionen :**

**1 m. Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten**

**500 gr. braune Champignons, in Scheiben geschnitten**

**ca. 100 ml trockenen Weißwein**

**2 TL gekörnte Brühe**

**1 EL Creme fraiche**

**1 Becher (150gr) saure Sahne**

**1 Prise braunen Zucker**

**Salz, Pfeffer**

**Knoblauch nach Belieben, frische glatte Petersilie**

**ein Stückchen Parmesan**

Die Zwiebelwürfel in etwas Olivenöl andünsten.

Die Pilze dazugeben und anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen und die gekörnte Brühe darin auflösen lassen.

Creme fraiche und saure Sahne unterrühren und solange köcheln lassen, bis es sämig ist.

Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Knoblauch (gepresst) abschmecken.

Petersilie hacken, Parmesan frisch reiben.

Schmeckt gut zu Nudeln und grünem Salat.



ten Appetit !

Gu

---

## „Unsere“ Bolognese

Heute gab es bei uns Spaghetti Bolognese – aber natürlich nicht aus der Tüte ☐



Im Laufe der Jahre hat sich bei uns folgendes Rezept ergeben :

ca. 8 – 10 Portionen

**3 – 4 Zwiebeln, in Würfel geschnitten**

**etwas Olivenöl**

**1.500 gr. Rindergehacktes**

**2 kleine Möhren, in kleine Würfel geschnitten**

**1 Stange Staudensellerie, in kleine Würfel geschnitten ( hatte ich heute leider nicht)**

**100 gr Tomatenmark**

**300 ml trockener Rotwein**

**3 TL gekörnte Brühe**

**800 gr. Dose geschälte Tomaten, abgetropft (frische, gehäutete Tomaten gehen natürlich auch)**

**je 1 frischen Zweig Rosmarin und Thymian**

**3 TL brauner Zucker**

**Knoblauch**

Die Zwiebeln im Öl andünsten. Das Fleisch krümelig braten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Möhrenwürfel dazugeben und alles gut umrühren. In der Mitte ein „Loch“ schaffen, das Tomatenmark hineingeben und kurz anrösten.

Mit ca. 200 ml Wein ablöschen und einkochen lassen.

Tomaten, gekörnte Brühe, Zucker, Rosmarin und Thymian unterrühren.

Nochmals ca. 100 ml Wein nachgießen.

Ca. 1 Stunde köcheln lassen.

Da wir Knoblauch sehr gerne mögen, presse ich ihn erst zum Schluß dazu – der Geschmack ist dann noch sehr deutlich vorhanden.

(Ansonsten kann man ihn direkt zu Beginn mit den Zwiebel andünsten.)

Evtl. nochmal mit (Meer)Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken.

Schmeckt gut zu verschiedenen Nudelsorten oder Reis mit frisch geriebenem Parmesan und einem grünen Salat.



Guten Appetit !



Leider hatte ich kein Basilikum – also mußte die Frühlingszwiebel als „Farbklecks“ herhalten ☐