Bandnudeln mit Lachs und Frühlingszwiebeln in Weißweinsauce

Dieses Gericht ist schnell zubereitet und auch für Gäste gut geeignet.



Für ca. 4 Portionen :

4 kleine Lachsfilets, in ca. 1 cm große Würfel geschnitten

1 Bund Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten, weiß und grün getrennt

200 ml trockenen Weißwein

400 ml Sahne

2 TL gekörnte Brühe

1/2 Zitrone, den Saft davon

Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker

etwas Butterschmalz

rosa Pfefferbeeren

500 gr Bandnudeln

Butterschmalz in einer Pfanne zergehen lassen. Den weißen Teil der Frühlingszwiebeln andünsten. Die Fischwürfel dazugeben und anbraten.

Mit Weißwein ablöschen, gekörnte Brühe einrühren und etwas einkochen lassen. Mit Sahne aufgießen und wieder etwas reduzieren lassen.

Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Den grünen Teil der Frühlingszwiebeln unterheben.

In der Zwischenzeit die Bandnudeln nach Packungsanleitung bißfest garen.

Nudeln und Sauce zusammen anrichten und mit rosa Pfefferbeeren bestreuen.



Tipp :

Ich habe immer tiefgefrorene Lachsfilets vorrätig, die ich auch gefroren in Würfel schneide und die Pfanne gebe.

Teriyaki Hähnchenfilet auf gebratenen Nudeln



Für 4 Portionen :

2 doppelte Hähnchenbrüste

1 Flasche Teriyakisauce (250 ml, z.B. von Kikkoman mit geröstetem Knoblauch)

1 Chilischote, in feine Streifen geschnitten (alternativ : Chiliflocken)

1 TL Sesamöl

1 Stück frischen Ingwer, geschält, in sehr feine Würfel geschnitten

1 – 2 Knoblauchzehen, geschält, in sehr feine Würfel geschnitten

3 – 4 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten, weiß und grün getrennt

etwas Gemüse : z. B. eine Möhre in Scheiben geschnitten, kleine Brokkoliröschen

1 Packung Mie Nudeln (250 gr)

nach Belieben süß, scharfe Chilisauce für Hühnchen

Hähnchenbrüste waschen, trocknen und teilen. Jedes Filet einmal längs durchschneiden. Die 8 Filetstreifen in eine verschließbare Box legen und ca. 1/3 der Teriyakisauce dazugeben. Die Chilischote bzw. Flocken zufügen und mit den Händen alles gut miteinander vermengen. Box verschließen und mindestens 1 Stunde marinieren lassen – besser über Nacht !

Hähnchenfilet rundherum in einer beschichteten Pfanne anbraten und zum Warmhalten in den Ofen stellen. 80°C Ober- /Unterhitze.

Die Nudeln nach Packungsangabe zubereiten.

In der Zwischenzeit eine Pfanne (oder den Wok) mit dem Sesamöl bepinseln. Den weißen Teil der Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer anbraten. Möhren und Brokkoli zufügen.

Die abgetropften Nudeln (vorher mit der Schere am Besten ein paarmal zerschneiden) in die Pfanne geben und kurz mit braten lassen.

Alles mit Teriyakisauce ablöschen eventuell mit etwas Salz und frischem Pfeffer abschmecken. Den grünen Teil der Frühlingszwiebeln unterheben. Bei geschlossenem Deckel etwas ziehen lassen – Gemüse sollte aber knackig bleiben.

Mit der Chilisauce zusammen servieren.



Putengeschnetzeltes in Weißwein-Rahm-Sauce

Im Handumdrehen steht dieses leckere Gericht fix und fertig auf dem Tisch.



Fü

r ca. 4 Portionen :

500 gr Putenbrust, in mundgerechte Würfel geschnitten

3 – 4 Frühlingswiebeln, in Ringe geschnitten, grün und weiß getrennt

1 EL Mehl

1 guten Schuß Weißwein

2 TL gekörnte Brühe

300 ml Sahne

Salz, Pfeffer, einige Spritzer Zitronensaft

etwas Butterschmalz

Butterschmalz in einer Pfanne zergehen lassen. Den weißen Teil der Frühlingszwiebeln andünsten. Die Putenwürfel dazugeben und anbraten. Salzen und pfeffern.

Das Mehl darüber stäuben. Mit Weißwein ablöschen, gekörnte Brühe zufügen und gut verrühren. Etwas einkochen lassen.

Sahne angießen und wieder etwas einkochen lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

In der Zwischenzeit lassen sich schon die Beilagen zubereiten. Bei uns gab es Nudeln und Salat.

Rote Beete Salat mit Schafskäse

Ein frischer und würziger Salat, der mit einer gerösteten Scheibe Brot ein leckeres Abendessen abgibt.



<u>Für 2 – 3 Portionen :</u>

4 – 5 EL Zitronensaft, frisch gepresst

1 1/2 TL Salz

1 TL Zucker

frisch gemahlener Pfeffer

5 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe, in feine Würfelchen geschnitten

3 – 4 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten

200 gr Schafskäse, in Würfel geschnitten

500 gr Rote Beete, vorgekocht,vaccumverpackt, in Würfel geschnitten

Den Zitronensaft mit Salz und Zucker verrühren, bis sich alles aufgelöst hat. Olivenöl einrühren, bis sich alles gut miteinander verbunden hat. Pfeffer, Frühlingszwiebeln und Knoblauch unterrühren.

Rote Beete und Schafskäse zufügen und gut mit dem Dressing vermischen.



---

asiatischer Glasnudelsalat mit Hackfleisch

Besonders für warme Tage ist dieser Salat eine leichte Mahlzeit. Die verwendeten Zutaten sorgen dabei für ein tolles Geschmackserlebnis. Genau wie es bei „Pi mal Butter“ beschrieben wurde !



Die Zutaten habe ich so übernommen nur die Zubereitung etwas verändert.

Für ca. 4 Portionen :

250 gr. Glasnudeln

5 EL Olivenöl

500 gr. Rindergehacktes

2 Knoblauchzehen, gepresst

4 TL Garam Masala (z.B. von Schuhbeck)

2 gehäufte TL geriebener, frischer Ingwer

3 TL Zucker

1 Bund Frühlingszwiebeln

5 EL frischer Limettensaft

3 – 4 EL Fischsauce (Thai)

1 – 2 Chilischoten, in feine Ringe geschnitten

Salz, Pfeffer

frischer Koriander, nur die abgezupften Blätter

Zunächst habe ich eine Marinade hergestellt :

Dafür den Limettensaft mit Salz und Zucker verrühren bis sich alles aufgelöst hat. Fischsauce und 4 EL Olivenöl einrühren. Ingwer, Knoblauch und Chili zufügen. Zur Seite stellen.

Das Bund Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Dabei den weißen Anteil von dem grünen Anteil trennen.

Wasser zum Kochen bringen und die Glasnudeln darin ca. 4 – 5 Minuten ziehen lassen. Danach abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Mit einer Schere grob die Nudelnester zerschneiden.

1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Weiße der Frühlingszwiebeln darin andünsten. Rindergehacktes zugeben und krümelig braten. Mit Garam Masala, Salz und Pfeffer abschmecken.

Glasnudeln mit der Marinade übergießen und gut vermengen. Frühlingszwiebeln (grünen Teil) unterheben. Hackfleischmasse gründlich untermengen.

Mit frischen Korinaderblättern bestreuen und servieren.

Ich persönlich mag frischen Koriander sehr gerne und hebe reichlich davon direkt unter.

Wer den Geschmack nicht mag, läßt ihn einfach weg. Der Salat ist auch so sehr lecker.

Dieser Salat schmeckt warm und kalt.



Als Hauptmahlzeit reicht diese Menge für Zwei.

Ansonsten ist es eine tolle Vorspeise z.B. für ein asiatisches Menü.

Druckversion : asiatischer Glasnudelsalat mit Hackfleisch

---

gratiniertes Schweinefilet CAPRESE

In der Zeitschrift „Lecker“ Ausgabe 03/2012 hat mich das Rezept von Steffen Hennssler direkt angesprochen.



Meine Abwandlung sah heute so aus …

<u>Für 2 Portionen :</u>

1 Schweinefilet

ca. 10 kleine Tomaten, halbiert oder geviertelt

4 Scheiben Bacon (Frühstücksspeck), in Streifen geschnitten

2 – 3 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten

1 Knoblauchzehe, gepresst

250 gr. (Büffel-) Mozzarella, in ca. 1 cm dicke Scheiben geschnitten

Salz, Pfeffer, etwas Butterschmalz, etwas frisches Basilikum

Den Backofengrill vorheizen.

Das Filet waschen, trocknen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und pfeffern.

Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und die Filetscheiben von beiden Seiten scharf anbraten.

Den Speck dazugeben und etwas anbraten lassen. Die Zwiebeln zufügen, kurz mitbraten. Tomaten unterrühren. Alles gut in der Pfanne schwenken, ca. 5 Minuten köcheln lassen.



Mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzig abschmecken und in eine Auflaufform umfüllen.

Die Mozzarellascheiben darauf verteilen und für ca. 4 – 5 Minuten unter dem Backofengrill gratinieren lassen.



Nach Belieben mit etwas frisch gezupftem Basilikum servieren.