Nudel Muffins

Obwohl der Begriff „Reste-Muffin“ es eigentlich eher treffen würde.

<u>Für 6 kleine Auflauf-/Soufflеförmchen :</u>

2 Eier

1 TL Salz

Pfeffer

Paprikapulver, scharf

1 (rote) Zwiebel, in feine Würfel geschnitten

1 Becher Schmand, 200gr

50 gr. Schinkenwürfel, geräucherter Katenschinken

etwas geriebenen Käse, z.B. Emmentaler

gekochte Nudeln (vom Vortag)

Butter für die Förmchen

Ofen auf 180°C Ober-/ Unterhitze vorheizen

Die Eier mit den Gewürzen verquirlen. Den Schmand unterrühren.

Speck, Zwiebeln und Nudeln dazu geben und gut vermengen.

Die Förmchen mit etwas Butter gut einfetten und die Nudel-Schmandmasse einfüllen.

Mit etwas geriebenem Käse bestreuen und ca. 30 Minuten backen lassen.

Di

ese kleinen, herzhaften Muffins schmecken warm und kalt.

Ob mit einem Salat zum Mittagessen, als Snack zwischendurch oder für´s Picknick.

Das Gericht ist ein dankbarer Resteverwerter. Alles, was von anderen Zubereitungen übrig geblieben ist, läßt sich hier wunderbar zusammenrühren. Kleinste Mengen reichen dafür schon.

Statt Nudeln könnte ich mir auch in Scheiben geschnittene, gekochte Kartoffeln vorstellen.

Statt Schmand geht sicherlich auch Sahne, Creme fraiche, Milch, Saure Sahne, Ricotta.

Knoblauch, Gemüsereste (Paprika, Zucchini, Erbsen, etc.) frische Kräuter sind auch eine tolle Ergänzung.

---

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 :

<u>Für 4 – 5 Portionen :</u>

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 Hackfleich-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 !

Tomatenhuhn oder tolle Pastasauce

In der Märzausgabe von „essen und trinken“ bin ich vor einiger Zeit auf dieses Rezept gestoßen.

Es klang einfach, unkompliziert und lecker.

Die notwendigen Zutaten waren schnell besorgt und so stand unser heutiges Essen dann auch schon bald im Ofen!

Für 2 – 3 Portionen :

Tomatensauce:

3 Dosen á 400gr geschälte Tomaten in Saft

4 gestrichene TL brauner Zucker

2 gehäufte TL Salz

frisch gemahlener Pfeffer

2 TL getrockneter Majoran

3 Lorbeerblätter

2 Knoblauchzehen

Hähnchen :

4 Hähnchenschenkel

2 TL Hähnchenwürzer (z.B. von Fuchs)

2 EL (Sonnenblumen-) Öl

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Tomaten in eine Schüssel geben und am besten mit den Händen zerquetschen.

Schalenreste und den grünen Strunk von den Tomaten entfernen.

Den Majoran in den Händen rebeln, den Knoblauch pressen und zusammen mit Salz, Zucker und Pfeffer gut mit dem Tomatenmus vermischen.

Die Lorbeerblätter einreißen und unterheben.

Die Tomatenmasse in eine ofenfeste Auflaufform oder einen kleinen Bräter füllen.

Die Hähnchenteile gut abwaschen und trocknen.

Das Öl mit dem Hähnchenwürzer verrühren und die Hähnchenteile gut damit einmassieren.

Die gewürzten Hähnchenteile auf die Tomatensauce legen.

Im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 45 – 60 Minuten backen, bis die Hähnchenteile goldbraun und knusprig sind.

Als Beilage werden Brot oder geröstete Pellkartoffeln empfohlen.

Bei uns gab es auf besonderen Wunsch kurze Maccheroni und Salat dazu.

TIPP :

Die Tomatenmasse schmeckt wunderbar als Pastasauce.

Falls die grobe Struktur stört, kann man die Tomatensauce durch eine Passiermühle / Flotte Lotte drehen und erhält eine tolle, samtige Sauce.

www.kochen-basteln.de