

Herzhaftes aus der Pfanne

- [Paprika-Gulasch mit Hähnchen](#)
- [Hühnerstreifen im Backteig](#)
- [Gnocci Carbonara](#)
- [One Pot Reispfanne mit Kürbis](#)
- [Sloppy Joes](#)
- [One Pot Reismudeln mit Tomaten und Frischkäse](#)
- [gebratenes Hackfleisch Asia-Style](#)

Paprika-Gulasch mit Hähnchen

400 g	Hähnchengeschnetzeltes
3 EL	Tomatenmark
1 EL	Paprikapulver edelsüss
1 EL	Mehl
1	Zwiebel
500 ml	Gemüsebrühe
250ml	passierte Tomaten
1 Stk.	Lorbeerblatt
3 Stk.	Paprika

Reicht für 4 normal hungrige Nasen.

Öl in einem Topf erhitzen. Das Geschnetzelte darin anbraten.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und würfeln, dann zum Fleisch geben und kurz mitbraten. Das Tomatenmark unterrühren und kurz mitbraten. Das Paprikapulver unterrühren. Das Mehl darüberstäuben und anschwitzen, mit der Brühe unter Rühren ablöschen. Passierte Tomaten einrühren und aufkochen lassen. Das Lorbeerblatt hinzufügen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gulasch zugedeckt ca.15 Min. schmoren.

Die Paprika waschen, putzen, grob würfeln und zum Gulasch geben. Alles ca. 5 Minuten weiterschmoren. Das Gulasch noch mal mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Hühnerstreifen im Backteig

1 Pkg	Hühnchengeschnetztes / Hühnerbrustfilets in Streifen
6 EL	Mehl
2 Messerspitzen	Zucker
0.5 TL	Salz, Pfeffer
130 ml	Wasser
150 ml	Öl
Gewürze nach Wahl	5 Spices, Curry, Szechuan, etc.

Reicht für 4 normal hungrige Nasen.

Mehl, Zucker, Salz, Wasser, Öl zu einem Teig vermengen, sollte zähflüssig sein. In einer tiefen Pfanne oder Wok Öl erhitzen. Hühnerstreifen in Teig eintunken und im Öl goldbraun ausbacken.

Gnocci Carbonara

4 Scheiben	Speck
200 g	Sahne
2	Eigelb
75 g	Parmesan
	Petersilie
1 Pck.	Gnoccis

Reicht für 3 normal hungrige Nasen.

- Speck würfeln und mit Petersilie anbraten.
- Gnoccis kochen und braten
- Eigelb, Salz, Pfeffer, Sahne, Parmesan verrühren

Alles zusammen in einer Pfanne mischen.

One Pot Reispfanne mit Kürbis

1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
200g	Reis
240g	Kürbis gewürfelt
500 ml	Wasser

	Gewürzmischung
2 TL	Salz
1/2 TL	Zimt
1/2 TL	Korianderpulver
1 TL	Currymischung
1/2 TL	Ras el Hanout

Reicht für 4 normal hungrige Nasen.

Zwiebel und Knoblauch würfeln und in 3 EL Olivenöl 3min anschwitzen. Den Reis dazu und 5min anbraten. Kürbiswürfel und Gewürzmischung dazu geben und nochmal 2min schmoren. Nun das Wasser hinzugeben, kurz aufkochen lassen und anschliessend 30min bei niedriger Hitze mit Deckel köcheln lassen. NICHT umrühren!

Dazu macht sich Jogurt mit Salz, Pfeffer, Schnittlauch und Dill gut.

Sloppy Joes

1 Pck.	Hackfleisch
1 - 2 Stk.	Zwiebeln
ca 240 ml	Ketchup
1	Paprika
1 EL	Essig / Gurkenwasser
1 EL	Senf

Reicht für 4 normal hungrige Nasen.

Zwiebel ganz fein hacken. Paprika klein würfeln. Zwiebeln anschwitzen, Paprika hinzufügen und kurz anbraten. Hackfleisch hinzugeben, salzen und pfeffern, und braten bis das Hackfleisch Röstaromen entwickelt hat. Den Ketchup hinzufügen und unterrühren. Essig hinzufügen und solange köcheln/braten bis die meiste Flüssigkeit verdampft ist (es soll nicht vom Brötchen laufen können) Abschliessend noch den Senf unterrühren und nach Geschmack abschmecken.

One Pot Reisnudeln mit Tomaten und Frischkäse

400 g	Reisnudeln
2 Dosen	gehackte Tomaten
2 Zehen	Knoblauch
1 Stk	Zwiebel
1 EL	Tomatenmark
600 ml	Gemüsebrühe
1 Pck.	Sahne
100 g	Frischkäse

Reicht für 4 normal hungrige Nasen auch als Beilage.

Zwiebel und Knoblauch würfeln und anschwitzen. Tomatenmark hinzugeben und leicht anrösten. Reisnudeln, Dosentomaten und Brühe hinzugeben, gut verrühren und ca. 10 Minuten köcheln, zwischendurch umrühren, das setzt sonst an!

Am Ende, wenn die Reisnudeln weich sind, Sahne und Frischkäse unterrühren, abschmecken und nochmal schön erhitzen.

gebratenes Hackfleisch Asia-Style

1 Pck	Rinderhack
2 Stk	Knoblauchzehen gewürfelt (oder Pulver)
1 daumengrosses Stk	Ingwer, fein gewürfelt
1 TL	Chiliflocken
4 EL	Sojasauce
2 TL	brauner Zucker, oder Honig
1 Schuss	Worchestershire Sauce
1 EL	Pflanzenöl neutral
1 EL	Sesamöl
	gerösteter Sesam

Reicht für 4 normal hungrige Nasen.

Rinderhack im Pflanzenöl anfangen zu braten. Die restlichen Zutaten (ausser gerösteter Sesam) zusammen mischen und zum Hackfleisch geben und schön braun-krümelig braten.

Das ganze auf weissem Reis servieren und mit dem Sesam bestreuen.