

# Hauptgerichte

Markus Voit

14. November 2020

## Inhaltsverzeichnis

<b>1 Exotisch</b>	<b>2</b>
Thai Curry . . . . .	2
<b>2 Burger</b>	<b>3</b>
Whiskey Cheeseburger . . . . .	3
<b>3 Deftig</b>	<b>4</b>
Gulasch . . . . .	4
Zwiebelrostbraten . . . . .	5
<b>4 Pasta</b>	<b>6</b>
Pasta mit getrockneten Tomaten . . . . .	6
Gnocci in Gorgonzolasauce . . . . .	7

## 1 Exotisch

Thai Curry

5 Portionen

omin ⌚, omin 👤

*Thai Curry.*

1	750 g	Asia Gemüsemix	Gericht kochen.
	100 g	Erdnussbutter	
	3 TL	Sojasauce	
	2 TL	Wasser	
	1/4 TL	Brühepulver	

## 2 Burger

Whiskey Cheeseburger

4 Portionen

10 Minuten Arbeitszeit, 45 Minuten Wartezeit, 55 Minuten Gesamt

*Whiskey Cheeseburger mit Zwiebel-Paprika Mix und Cheddar Sauce.*

1	4	Burgerbuns	Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit
	4	Burgerpatties je 150g	Whiskey verfeinern. Daraus Pattys von je 150g
	300 g	Cheddar Vintage	formen. Zwiebeln in Ringe und rote Paprika in
	2 TL	Stärke	Würfel schneiden. Butter in der Pfanne erhitzen
	50 g	Butter	und die Zwiebeln und Paprika darin andünsten.
	2 TL	Whiskey	
	2	Zwiebel rot	
	1	Paprika rot	
	1	Paprika grün	
	1	Salz	
	1	Pfeffer	
	1	Rucola	
2			Cheddarkäse in einem Topf langsam schmelzen lassen, die grüne Paprika in Würfel schneiden und hinzufügen. Den Käse mit Stärke eindicken. Bis zur Verwendung unbedingt warm halten.
3			Burgerpattys goldbraun grillen und gar ziehen. Brötchenhälften mit Butter bestreichen und auf dem Grill leicht anrösten.
4			Das Bun mit der Zwiebel-Paprika Mischung belegen, darauf das Patty und auf das Fleisch dann die Cheddar Sauce geben. Als Topping noch etwas Rucola darüber geben und dann die obere Brötchenhälfte aufsetzen und servieren.

**Tipp:** Cheddar Sauce muss eine eher zähflüssige Konsistenz haben.

### 3 Deftig

Gulasch

4 Portionen

40 Minuten Arbeitszeit, 165 Minuten Wartezeit, 205 Minuten Gesamt

*Ungarisches Gulasch / Pörkölt.*

1	1000 g	Gulasch vom Schwein/Rind	Zwiebeln und Knoblauch klein hacken und in eine Pfanne geben. Das Gulasch in mundgerechte Stücke schneiden (besser zu klein als zu groß) und mit in die Pfanne geben. Das Gulasch salzen. Jetzt mit den Zwiebeln und Knoblauch vermischen, mit ein paar Tropfen Zitronensaftkonzentrat beträufeln, Deckel darauf und ca. 60 Minuten ziehen lassen.
	4	Zwiebeln	
	10	Knoblauchzehen	
		Salz	
		Zitronensaft, Konzentrat	
2		Sonnenblumenöl	Nach 60 Minuten einen guten Schuss Sonnenblumenöl, kein Olivenöl, in die Pfanne geben und das Gulasch ca. 10 Minuten bei höchster Hitze anbraten. Danach bei niedrigerer Hitze ca. 15 Minuten weiter braten. Jetzt 500 ml Wasser in die Pfanne geben, eine Prise Kümmel und einen TL Brühe zugeben, dann alles gut verrühren. Bei gleichbleibender Hitze unter gelegentlichem Umrühren ca. 40 Minuten ohne Deckel köcheln lassen, bis das Wasser vollkommen verkocht ist.
	2 TL	Brühe, instant	
	4 Prisen	Kümmelpulver	
3	200 g	Tomatenmark	Nun 500 ml Wasser in einem Messbecher mit ca. 100 g Tomatenmark, 1 TL Paprika edelsüß, einer Prise Paprika rosenscharf, Majoran, Pfeffer und noch etwas Kümmel würzen und in die Pfanne geben. Bei niedrigerer Hitze nochmal ca. 30 Minuten mit Deckel bei gelegentlichem Umrühren köcheln lassen. Als Beilage nimmt man idealerweise Nockerln oder auch kleine Frischei-Spiralnudeln.
	3 TL	Paprikapulver, rosenscharf	
	2 Prisen	Pfeffer	
	2 Prisen	Majoran	

**Hitzestufe:** Hitzestufe 9/9 zum Anbraten, 6/9 zum Braten und 3/9 zum Köcheln lassen.

**Tipp:** Mehr Tomaten verwenden.

---

 50 Minuten Arbeitszeit, 0 Minuten Wartezeit, 50 Minuten Gesamt
*Zwiebelrostbraten.*

1	4 Scheiben 2 x 1 x 1 x	Roastbeef Zwiebeln Butter, kalt Öl	Die Zwiebeln werden in Ringe geschnitten und dann leicht mit Mehl gestäubt. Dann in heißem Öl goldbraun backen. Öfters umrühren. Aus dem Öl nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2	1 x 1 x 1 x	Salz Pfeffer Mehl	Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und auf einer Seite mit Mehl bestäuben. Dann mit der Mehlseite in heißem Öl anbraten. Wenden, kurz braten, herausnehmen und dann warm stellen.
3	100 ml 600 ml 1 x	Rotwein Rinderbrühe Maisstärke	Den Bratrückstand mit Rotwein ablöschen und dann reduzieren. Dann mit der Rindsuppe aufgießen und nochmals reduzieren, bis eine schöne dunkle Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit kalter Butter montieren. Bei Bedarf kann man die Sauce noch mit etwas Maisstärke eindicken.
4			<b>5 min</b> Das Fleisch wieder in die Sauce geben und kurz ziehen lassen. Auf Tellern anrichten, mit Sauce begießen und die leicht gesalzenen Zwiebelscheiben darauf platzieren.

---

**Tipp:** Mit Reis, Salz- oder Bratkartoffeln servieren.

## 4 Pasta

Pasta mit getrockneten Tomaten

4 Portionen

20 Minuten Arbeitszeit, 0 Minuten Wartezeit, 20 Minuten Gesamt

*Pasta.*

1	500 g 2 Gläser 1 EL	Penne Tomaten getrocknet Olivenöl	Während die Nudeln kochen 2 Gläser getrocknete Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen. Die getrockneten Tomaten mit etwas Olivenöl in einer großen Pfanne kurz anbraten.
2	200 g	Rucola	Anschließend 200 g Rucola hineingeben. Sobald der Rucola nach kurzem Umrühren eingeschrumpft ist, die gekochten Penne in die Pfanne geben.
3	1 Prise 1 Prise	Salz Pfeffer	Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken und schwenken bis die Nudeln knusprig sind. Als Pfeffer eignet sich Zitronenpfeffer oder schwarzer Pfeffer.
4	1	Parmesan	Am Schluss mit geriebenem Grana Padano servieren.

**Hitzestufe:** Hitzestufe 4–5/9 zum Erhitzen und Hitzestufe 3/9 zum Warmhalten.

---

5 Minuten Arbeitszeit, 10 Minuten Wartezeit, 15 Minuten Gesamt*Ergibt eine milde Gorgonzola Sauce, die sich ideal zu Pasta eignet.*

1	200 g	Gorgonzola	Zuerst das Olivenöl in eine beschichtete Pfanne geben. Anschließend den Gorgonzola und den Ricotta hineingeben und cremig rühren. Danach auf niedriger Stufe bis zur gewünschten Konsistenz erhitzen.
	2 EL	Ricotta	
	2 EL	Olivenöl	
2	600 g	Gnocchi	Am Schluss die Gnocchi in die Gorgonzolasauce geben und mischen.

---

**Hitzestufe:** Hitzestufe 4–5/9 zum Erhitzen und Hitzestufe 3/9 zum Warmhalten.