

Die schönste Idee wäre natürlich ein 5-Gänge-Dinner, aber da das eh oft schwierig umzusetzen ist, gibt es zwei (in meinen Augen ganz hervorragende) Rezepte, die wirklich easy sind. Dafür werden weder besondere Zutaten gebraucht, noch großartig Zubehör in der Küche (Pfanne reicht hier). Hab leider keine wirklich guten Bilder zu Hand, da ich die Sachen schon Ewigkeiten mache und Fotos eher von neuen Sachen entstehen 😊 Daher ein Archivbild von Sloppy Joe (Da aber mit selbstgemachtem Brötchen) und Maispuffer in der Pfanne.

Sloppy Joe

1. 2 x Hamburgerbrötchen / Brioche-Brötchen
2. 500 g Rinderhackfleisch
3. Tomatenmark (halbe Tube)
4. Tomatenketchup (halbe Flasche)
5. Salz, Pfeffer, Zucker

Sloppy Joe geht eigentlich immer. Ist schnell gemacht und lässt sich extrem vielfältig anpassen (ganz am Schluss dazu noch paar Ideen). Mit etwas gutem Willen sind es nicht mehr als fünf Zutaten 😊 Ziel ist einfach, aus Hackfleisch und Tomatenketchup eine Art dicke Hacksoße zu machen, die mit Balsamico etwas Säure bekommt, mit Zucker Süße und dann einfach mit Salz/Pfeffer abgeschmeckt wird.

Also Hackfleisch anbraten bis es deutlich Farbe hat, dann Zucker drauf (ruhig 3-4 EL) und so ganz leicht karamellisieren lassen, Tomatenmark dazu geben, den Ketchup danach und alles dann abschmecken, bis es köstlich ist.

Die Masse kommt dann in ein Hamburgerbrötchen (Brioche ist hier aber auch top für geeignet) und schon ist man fertig. Das Bild unten ist mit einem selbst gemachten Brötchen, aber die aus dem Supermarkt tun es ebenso gut.

Änderungsmöglichkeiten sind hier vielfältig. Man kann den Tomatenketchup durch gehackte Tomaten oder Barbecuesoße ersetzen, Zwiebel hinzufügen, mit Balsamico arbeiten (passt immer gut in Hacksoße) alles mit Käse noch überbacken, die Masse als Topping für Pommes nehmen, Hamburgerbrötchen selbst machen, die Masse als Füllung für Wraps nehmen, Reste als Nudelsoße umfunktionieren (dann einfach passierte Tomaten ergänzen) – wenn es etwas Fast-Food-Feeling geben soll, einfach Sloppy Joe machen.



Maispuffer

1. 2 Eier
2. 3 - 4 Esslöffel Mehl
3. 2 Dosen Mais
4. 2 EL Schnittlauch
5. Salz + Pfeffer

Diese Maispuffer sind eine hervorragende Alternative für ein Standardfrühstück und kommen eigentlich immer gut an. Und auch hier gerade fünf Zutaten. Das Gute: Mais kann man auf Vorrat haben, Schnittlauch ist TK-Ware absolut ausreichend und Eier hat man immer da oder sie sind schnell besorgt.

Zubereitung ist einfach: Mais abtropfen lassen und in eine Schüssel. Dann zur Hälfte zermatschen. Geht mit einem Pürierstab oder auch einfach mit einer Gabel. Die Eier trennt man und schlägt das Eiweiß steif. Eigelb kommt zum Mais. Dann kommt das Mehl nach und nach + Schnittlauch —> Ziel ist hier eine eher feste Konsistenz. Man hebt das Eiweiß nun unter, Masse wird wieder flüssiger. Wichtig ist hier nur, dass sie nicht vollends zerfließt und man in der Pfanne kleine Häufchen formen kann. Eventuell noch mit Mehl nachsteuern.

Esslöffelweise kann man die Masse in einer beschichteten Pfanne nun fertig backen, gibt so kleine Puffer, die man auch gut warmhalten kann. Einfach mittlere Hitze und erst drehen, wenn sie etwas angestockt sind (falls die beim Wenden zerfleddern, kann man die wenden und wieder in Form drücken - gibt schon Puffer dann, die halten durch das Ei immer zusammen).

Abwandlungen sind vielfältig. Man kann mehr Mais nehmen, mehr Mehl (werden fester), mehr Eier (fluffiger). Man könnte auch Dip dazu machen (einfachste Variante ist Creme fraiche + Schnittlauch +

Zitrone + Salz/Pfeffer) oder Speck mit anbraten. Nicht nur Frühstück/Brunch, ist auch einfach so lecker als leichtes Mittagessen oder Abendbrot.

