Blumenkohl-Creme-Suppe

Eine vegane Suppe. Aus der Hauptzutat Blumenkohl.

Die leichte Brühe bilde ich mit Weißwein und selbst zubereitetem Gemüsefond.

Die Suppe wird deswegen cremig, weil ich den gekochten Blumenkohl mit dem Pürierstab fein püriere. Ich benötige daher keine Crème fraîche oder Sahne, um die Suppe cremig zu erhalten.

Wer die Suppe etwas flüssiger haben möchte, gibt eben einfach mehr Fond dazu.

Mein Rat: Bitte unbedingt vor dem Servieren mit frisch geriebenem Muskat garnieren.

[amd-zlrecipe-recipe:840]

Chorizo-Mangold-Röllchen

Eines meiner geliebten Röllchen-Rezepte. Selbst kreiert und etwas eigenes damit geschaffen.

Ich hatte Chorizo vorrätig, die ich anders als in einer Sauce verwenden wollte.

Außerdem hatte ich schönen, frischen, herrlichen Mangold. Der schöne, weiche, grüne Blätter hatte.

Was bot sich einfacheres an, als einfach eine Chorizo-Wurst in ein Mangold-Blatt einzurollen, zu fixieren, kurz in Butter

anzubraten und in einer Weißwein-Sauce zu garen?

Fertig ist ein leckerer Snack, der aber auch schon fast als ganzes Abendessen durchgeht.

[amd-zlrecipe-recipe:838]

Indo-Mie-Nudeln

Ein Convenience-Produkt. Eine asiatische Fertigsuppe. Sicherlich hat jeder so etwas schon einmal gegessen.

Bestehend aus Nudeln, Brühpulver und Chili-Pulver.

Wenn ich mich richtig erinnere, dann hatte mir eine chinesischer Mitbewohner in einer Wohngemeinschaft vor etwa 28–30 Jahren in Heidelberg einmal gesagt, dass man diese Fertigsuppen nur einmal pro Woche essen solle. Ansonsten sind sie gesundheitsschädlich und können zu Beschwerden führen.

Nun denn, ich bereite sie ja äußerst selten zu. Aber ab und zu sind sie als Snack schnell gemacht und schmecken eigentlich ganz gut.

Eben wie ein Convenience-Produkt.

[amd-zlrecipe-recipe:834]

Hähnchenherzen mit rotem Vollkorn-Reis

Hier habe ich einfach Hähnchenherzen kurz in Butter in der Pfanne angebraten. Nicht zu lange, sie sollen innen noch rosé sein.

Abgelöscht habe ich mit einem Schuss Rotwein. Und für die Würze verwende ich einfach dunkle Soja-Sauce. Weitere Gewürze braucht man dann nicht mehr.

Dazu als Beilage ganz herrlicher, roter Reis, der aber schon einige Zeit für das Garen in leichtem Salzwasser braucht.

Einfach, schnell, lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:836]

Banane-Schokolade-Tarte

Ich hatte Appetit auf einen Bananenkuchen.

Und dachte sofort daran, dass Bananen gut mit Schokolade zu kombinieren sind. Und ich hatte noch eine Tafel Bitterschokolade im Küchenschrank vorrätig.

Also, einfach schnell eine Tarte gebacken. Für den heutigen Sonntag.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:835]

Schweinefilet mit Champignon-Rahm-Sauce und Rosenkohl

Ein herrliches Gericht! Feinstes Schweinefilet. Die Silberhaut entfernt. Sie würde nicht durchgegart und man würde nur auf ihr herumkauen. In grobe Stücke geschnitten. Gewürzt und medium gebraten.

Dazu ein herrliches, dazu passendes Sößchen aus Champignons und Sahne. Ebenfalls leicht gewürzt.

Und dann die Beilage! Frisches, knackiges Gemüse. Rosenkohl. Nur leicht gegart in leicht gesalzenem, kochendem Wasser.

Und als Abschluss? Natürlich! Einige Scheiben Kräuterbutter auf die Schweinefilets.

[amd-zlrecipe-recipe:831]

Schweine-Gulasch mit Wurzel-Spaghetti in Weißwein-Sahne-

Sauce

Ein Gulasch. Aus Schweinefleisch. Verfeinert mit Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch. Und einer Portion eingelegter, entkernter, grüner Oliven.

Gewürzt mit frischem Rosmarin und Thymian. Und Salz, Pfeffer und einer großen Prise Zucker.

Die Sauce bilde ich aus Chardonnay und Sahne.

Als Beilage habe ich Julienne aus Wurzeln zubereitet. Und sie kurz in kochendem Wasser gegart. Und ich serviere sie einfach als Wurzel-Spaghetti.

Probieren Sie das doch einmal aus. Einfach ein beliebiges, festes Gemüse. Daraus mit dem Julienne-Schäler Julienne zubereiten. Und wie Spaghetti garen und servieren.

[amd-zlrecipe-recipe:833]

Chorizo, Champignons, Lauchzwiebel und schwarzer Reis

Erneut ein Gericht mit schwarzem Reis als Beilage.

Er hat mich überzeugt. Ich hoffe, Sie auch. Probieren Sie ihn ruhig einmal aus! Er schmeckt delikat. Um Längen besser als Basmati- oder Jasmin-Reis.

Und merkwürdigerweise erinnert er in Farbe und Konsistenz an ein ganz anderes Produkt. Und zwar frische Blutwurst, die man in der Pfanne in Butter brät. Die Blutwurst platzt dann auf, der Inhalt der Wurst brät in der Pfanne und wird leicht grieselig. Und genau daran hat mich der schwarze Reis beim Essen erinnert. Sogar die Würze war leicht wie bei der Blutwurst vorhanden.

Als Hauptprodukte verwende ich Chorizo, Champignons und Lauchzwiebeln, dazu noch einige Knoblauchzehen. Kleingeschnitten, in Butter kurz gebraten und leicht gewürzt.

Dann gebe ich noch etwas gutes Olivenöl über das angerichtete Essen. Und verfeinere es mit frisch geriebenem Parmesan.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:829]

Vollkorn-Reis mit Olivenöl

Hier ist wieder einmal eines dieser einfachen Gerichte, die aber sehr lecker sind.

Voraussetzung ist, dass man sehr gute Zutaten hat.

Dies war bei dieser Zubereitung der Fall.

Ich hatte Vollkorn-Reis von dem schon genannten italienischen Online-Shop bezogen. Und dazu ein sehr gutes Olivenöl.

Ich würze den Reis nur kräftig mit Kräutersalz. Und verfeinere ihn mit dem Öl.

Fertig. Mehr braucht man wirklich nicht. Es ist ein einfaches, aber sehr delikates Essen.

Und dazu auch noch vegan.

[amd-zlrecipe-recipe:830]

Zanderfilet in Limetten-Sauce mit schwarzem Reis

Zander schmeckt sehr gut, er hat festes und kompaktes Fleisch.

Dazu gibt es eine Limetten-Sauce, aus dem Saft von sechs Limetten. Sie schmeckt erwartungsgemäß recht sauer, auch wenn ich sie mit Salz, Pfeffer und einer großen Prise Zucker würze.

Dazu habe ich das erste Mal schwarzen Reis zubereitet. Er schmeckt sehr lecker und leicht würzig, ich werde ihn sicherlich demächst wieder zubereiten, er schmeckt sehr gut.

Aber der Reis benötigt tatsächlich eine Garzeit von 30 Minuten.

[amd-zlrecipe-recipe:828]

Chorizo, Oliven und eingelegte Tomaten mit Calamarata

Bella Italia! In Hamburg!

Alles mit wenigen, frischen und qualitativ sehr guten Produkten aus Italien. Na gut, bis auf die Würste, die aus Spanien stammen.

Damit kann man ein einfaches, schnelles Gericht zubereiten, das herrlich mundet und vorzüglich schmeckt.

Und man erfährt wieder einmal den Unterschied zu einem Fertiggericht, das man sich dann und wann doch aufgrund von Zeitmangel u.ä. zubereitet und der Magen rebelliert aufgrund von Geschmacksverstärkern, Konservierungsstoffen und sonstigen Zusätzen. Nein, dieses Mal dankt es der Magen, indem er anstandslos versaut und sich über dieses tolle Gericht mit tollen, frischen Produkten freut!

[amd-zlrecipe-recipe:826]

Zwetschgen-Kuchen

Hier ein wirklich sehr einfacher Obst-Kuchen, der mit frischen Zwetschgen oder sogar mit Zwetschgen aus der Tiefkühltruhe gelingt.

Einfach den Mürbeteig zubereiten und in der Backform mit

Backpapier ausdrücken.

Geputzte, halbierte und entkernte Zwetschgen hineingeben.

Backen.

Anschneiden und genießen.

Fertig!

[amd-zlrecipe-recipe:823]

Rucola-Salat

Ein einfacher, frischer, leckerer Salat.

Mit einem sehr guten Dressing aus gutem Olivenöl, gutem Balsamico-Essig, etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Lässt sich gut verdauen und ist gesund.

Und man setzt keine zusätzlichen Pfunde an wie bei einem fetten Essen.

Auch geeignet als Snack abends vor dem Fernseher.

Beim Zubereiten des Dressings immer darauf achten, dass man zuerst den Essig über den Salat gibt und dann erst das Öl.

Anderenfalls würde das Öl eine dünne Fettschicht über dem Salat bilden.

Und der Essig würde den Salat nicht mehr erreichen.

[amd-zlrecipe-recipe:825]

Hähnchenlebern, Katenschinken, grüner Spargel und Polenta

Hier habe ich ein wenig kreiert und variiert.

Ich verwende Lebern, die ich noch etwas zerkleinere.

Dazu kleine Katenschinken-Würfel aus der Packung, die dem Gericht etwas Würze geben.

Schließlich noch grüner Spargel, den ich einfach grob zerkleinere.

Als Beilage zu dem Gericht serviere ich Polenta aus Maismehl. Wenn ich mich richtig erinnere, ist es das erste Mal, dass ich eine Polenta zubereite. Aber ich habe Maismehl für Polenta gekauft und wollte dies unbedingt einmal zubereiten und essen.

Und siehe da, es mundet wirklich sehr gut. Also eine gelungene Alternative zu Pasta, Reis, Kartoffeln oder sogar Stampf oder Püree aus Kartoffeln oder Gemüse.

Ein kleines Sößchen bilde ich kurz vor dem Servieren mit einem Schuss Rotwein.

[amd-zlrecipe-recipe:827]

Champignon-Risotto

Ich gebe Ihnen den Rat mit auf den Weg: Seien Sie mutig! Und kreativ und kreieren Sie Ihre eigenen Gerichte. Einige werden gelingen und schmecken hervorragend. Andere wieder werden nicht so gut gelingen, schmecken vielleicht nicht gut und werden daher eben nicht mehr zubereitet. Aber diejenigen, die gut gelingen, können sie dann in Ihren monatlichen Speiseplan mit aufnehmen.

Dieses Mal habe ich ein original italienisches Gericht zubereitet. Geplant waren eigentlich Steinpilze als Zutat, diese hatte ich allerdings nicht erhalten. Also habe ich einfach ein wenig kreiert und dafür Champignons verwendet. Es schmeckt hervorragend. Und ist sogar vegan. Wenn Sie auf den Parmesan verzichten. Anstelle Butter verwenden Sie eben Margarine.

Einige der italienischen Lebensmittel habe ich bei einem tollen Online-Shop im Internet bezogen, der erstklassige italienische Produkte anbietet. Ich habe neben dem Risotto-Reis noch andere, herrliche, italienische Produkte bezogen, darunter anderen Reis, Pasta, Olivenöl und erstklassischen Balsamico-Essig, nicht diese nicht zu empfehlende Balsamico-Creme, die mancherorts angeboten wird.

Ein Manko hat der Online-Shop aber doch. Er bietet auch Brühpulver und -würfel für die Zubereitung von Gerichten an. Zwar von einer vermutlich guten italienischen Marke. Aber das wäre dann in etwa so, wie wenn man mit den guten italienischen Produkten und Brühpulver oder-würfel von deutschen Herstellern wie Maggi oder Knorr ein leckeresGericht zubereiten will. Da sollte sich der Betreiber des Online-Shops doch noch einmal überlegen, diese Produkte aus dem Shop zu nehmen.

Alle anderen italienischen Produkte sind aber von allererster Qualität und sehr gut. Kein Wunder also, dass der Online-Shop das Motto hat: „Wir sind Italien!“ Das passt auf alle Fälle. Ich kann daher den Shop und deren Produkte sehr empfehlen.

Übrigens, auch die Weine sind hervorragend, auch wenn ich sie, da ich keinen Alkohol trinke, nicht trinke, sondern nur zum Kochen verwende. Aber was sagt ein schöner Köche-Spruch: „Verwende den Wein zum Kochen, den Du später auch beim Essen zum Trinken zu den Gerichten servierst!“

Beim Risotto scheiden sich übrigens die Geister. Die einen sagen, es ist gute Handwerks-Arbeit, so dass man in mehreren Durchgängen jeweils Fond dazugibt und es unter ständigem, sicherlich 20-minütigem Rühen zubereitet. Andere wiederum sagen, es geht auch einfacher, gießen den Fond komplett beim ersten Mal hinzu und lassen das Risotto einfach bei geringer Temperatur ohne Rühren Garen.

Nun, ich ziehe erstere Methode vor.

Und siehe da, das Risotto gelingt hervorragend und ist herrlich schlotzig. Auch der anfangs hinzugegebene Wein ist beim Essen im Gericht noch zu schmecken. Und der selbst zubereitete Gemüsefond gibt seine eigene Würze an das Risotto ab.

Beachten Sie auch, ein Risotto muss schlotzig gelingen. Es darf nicht zu flüssig sein wie eine Reis-Suppe. Und nicht zu fest wie zum Beispiel eine Polenta.

Also alles im allem ein hervorragendes Risotto, das wieder zubereitet wird.

[amd-zlrecipe-recipe:819]

Rinder-Minutensteaks mit Worchestershire-Sauce

Ein einfaches Gericht für einen kleinen Snack zwischendurch.

Einfach Steaks auf beiden Seiten würzen.

Jeweils eine Minute auf jeder Seite in heißem Öl braten.

Auf zwei Teller geben.

Mit Worchestershire-Sauce beträufeln.

Essen und genießen.

[amd-zlrecipe-recipe:824]