

# Salat mit Chicorée, Paprika und Chinakohl

Ein einfacher, aber frischer Salat. Aus drei Zutaten. Chicorée, Paprika und Chinakohl.

Das Dressing wie schon bisher des öfteren gemacht, aus Olivenöl, Weißwein-Essig, Kräutersalz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Einfach, aber frisch. Vermeidet einen überladenen Magen am Abend und auch die eventuelle Gewichtszunahme durch zu vieles Essen.

[amd-zlrecipe-recipe:820]

---

## Hähnchenschenkel mit Sellerie-Zwiebel-Gemüse

Bei den Hähnchenschenkel greife ich ja, wie schon des öfteren hier erwähnt, gern zu den Schenkeln mit Rückenstück. Man hat einfach etwas mehr Fleisch zu essen.

Ich gare die Schenkel in einer Weißwein-Sauce in einer Pfanne mit Deckel, und zwar genau die aus Erfahrung ermittelten 15 Minuten. Dann sind die Schenkel gut durchgegart, aber innen leicht rosé und noch sehr saftig.

Für die Beilage gebe ich die letzten 5 Minuten des Garens das Gemüse zu den Schenkel und gare sie noch mit.

Dann kommen die Schenkel auf zwei Teller.

Währenddessen verfeinere ich die Weißwein-Sauce noch mit Rama Cremefine – alternativ kann man auch Crème fraîche verwenden –, würze das Gemüse und schmecke die Sauce ab.

Die Schenkel schmecken sehr lecker, das Gemüse auch und die Sauce ist wirklich exzellent würzig.

[amd-zlrecipe-recipe:821]

---

## **Pferde-Rumpsteak mit Röstzwiebeln, Kräuterbutter und Spiegelei**

Gestern war ich mutig. Und habe bei Dunkelheit meinen täglichen Wald-Spaziergang gemacht. Ich kann das. ☐

Dafür gibt es heute zur Belohnung Pferde-Rumpsteaks. Kurz rare in siedendem Rapsöl gebraten.

Man sollte die Steaks je nach Dicke 3–4 Minuten braten, um sie rare oder medium zu bekommen.

Gewürzt mit Salz und schwarzem Pfeffer.

Darauf ein wenig Röstzwiebeln. Darauf eine Scheibe Kräuterbutter. Und als Abschluss ein Spiegelei.

Sowohl Röstzwiebeln als auch Kräuterbutter und Spiegelei passen hervorragend zu den Steaks.

[amd-zlrecipe-recipe:817]

---

## **Gulasch-Kartoffel-Eintopf**

Ein leckerer Eintopf, für den ich Rinder-Gulasch, Kartoffeln und diverses Gemüse verwende.

Außerdem Tomatenmark für die Sauce.

Und diese bilde ich aus selbst zubereitetem Gemüfefond, den ich portionsweise eingefroren hatte.

Verfeinert noch mit frischen Kräutern, in diesem Fall Rosmarin und Thymian.

[amd-zlrecipe-recipe:818]

---

**Kaufberater.io TOP-BLOG 2019**



Heute erhielt ich für mein Foodblog eine erfreuliche Nachricht. Weit davon entfernt, über mein Foodblog Produkte zum Verkauf anzubieten, wurde mein Foodblog dennoch von der Firma Kaufberaterio Media geprüft und getestet.

Und ich habe es geschafft, wofür mich vielleicht viele andere Blogger beneiden. Ich habe in deren großen Online-Studie 36/40 Punkten erreicht und mich damit für deren kostenfreie Auszeichnung qualifiziert (mind. 30/40 Punkte notwendig):

### **Kaufberater.io TOP-BLOG 2019**

Zu den Testergebnisse & Kriterien lässt sich das folgende berichten. Grundsätzlich setzt sich die Punktzahl aus subjektiven und objektiven Bewertungskriterien zusammen, die sich in vier Kategorien unterteilen lassen:

- UX/Usability
- Vertrauen & Sicherheit
- Informationsgehalt & Recherche
- Services & Kommunikation

Bei der Berechnungsmethode der Studie ist das folgende

wesentlich. Jedes Bewertungskriterium wird mit dem Durchschnitt aller in der Studie teilnehmenden Blogs verglichen. Dabei gibt es objektive Kriterien (SSL Verschlüsselung vorhanden – Ja/Nein) und subjektive Kriterien (Design der Seite). Durch diese Benchmark wurde bestimmt, ob der untersuchte Blog marktgerechte Anforderungen erfüllt.

Mir wurde mitgeteilt, dass die Vorteile der Siegelverwendung dabei auf der Hand liegen:

- Aufbau von Vertrauen bei Neu- & Bestandslesern
- Differenzierung von meinen Wettbewerbern
- Universell einsetzbar in meinen Kommunikationsmitteln

Daher ziert nun deren Gütesiegel mein Foodblog. Es ist – wie gesagt – kein direkter Hinweis für eine gute Kaufberatung von Produkten, aber dennoch eine Auszeichnung für einen guten und seriösen Inhalt meines Foodblogs und eine ausgezeichnete Beratung oder Hilfestellung meiner Besucher und Leser für die Zubereitung von Gerichten.

Und freue mich daher über die Auszeichnung für meine bestehenden und treuen Leser und hoffe nun, noch viele weitere Leser zu finden, denen das Siegel eine gewisse Seriosität und Vertrauen schafft.

---

## **Salat mit Radieschen, Gewürzgurken und Eiern**

Ich hatte Radieschen vorrätig, die ich nicht einfach aus der Hand mit etwas Salz essen wollte.

Also überlegte ich, diese zu einem Salat zu verarbeiten.

Ich hatte auch noch eingelegte Gurken im Glas vorrätig, die gut dazu passen.

Und dann habe ich als dritte Zutat einfach einige gekochte, kleingeschnittene Eier gewählt.

Ich mische vor dem Servieren noch etwas frische, kleingewiegte Petersilie unter.

[amd-zlrecipe-recipe:816]

---

## **Hähnchenmägen - Champignons - Ragout mit Reismudeln**

Hähnchenmägen kann man nur lange schmoren. Es ist sehr festes Muskelfleisch, das sich zum Kurzbraten schon gar nicht anbietet. Und auch kurzes Schmoren von 30 Minuten oder 1 Stunde reicht meistens nicht aus.

Also habe ich die Mägen zusammen mit Champignons und Tomaten in einer Riesling-Sauce ganze 3 Stunden geschmort. Dann ist das Fleisch herrlich zart.

Und mit den vielen Gewürzen gelingt eine wunderbar schmackhafte und würzige Sauce.

Als Beilage dazu habe ich einmal etwas exotisch Reismudeln gewählt, diese in Spaghetti-Form.

Man könnte das Gericht also auch als Reis-Spaghetti-Gericht bezeichnen.

[amd-zlrecipe-recipe:815]

---

# Mit Hähnchenbrustfilet gefüllte Spitzpaprika

Eine kleine Kreation.

Man benötigt dazu als erstes zwei sehr große oder auch lange Spitzpaprika.

Dann Hähnchenbrustfilets.

Schließlich einige frische Kräuter wie Rosmarin und Thymian.

Dann noch Mozzarella zum Überbacken.

Und last but not least einen guten Riesling, um eine kräftige, würzige, leckere Weißwein-Sauce zu erstellen.

Dieses Gericht ist einfach. Und auch ausreichend für eine Mahlzeit. Beilagen benötigt es nicht.

*Mein Rat:* Das einzige, auf das man achten muss, ist das folgende. Der Mozzarella schmilzt natürlich nicht nur, sondern er tropft dann auch auf den Pfannenboden herunter. Beim Garen und eventuellen Reduzieren der Sauce kann daher der Käse am Pfannenboden anbrennen und ergibt eine kräftige schwarze Kruste. Das sollte man vermeiden.

[amd-zlrecipe-recipe:814]

---

# Schweinebauch-Röllchen mit Pommes frites

Hier habe ich einfach einmal kreiert.

Die Schweinebauch-Scheiben salze und pfeffere ich und lasse sie über Nacht im Kühlschrank etwas durchziehen.

Chinakohl-Blätter eignen sich sehr gut für solche Röllchen, weil man sie von der Konsistenz her gut einrollen kann. Man braucht die Röllchen auch nicht mehr würzen, die Schweinebauch-Scheiben bringen genügend Würze mit.

Ursprünglich wollte ich gebratenen Paprika als Beilage servieren.

Dann fiel mir ein, dass ich noch eine Packung Pommes frites im Gefrierschrank vorrätig hatte. Und ich hatte tatsächlich schon lange keine Pommes frites mehr zubereitet und gegessen.

Und da ich gerade für eine andere Zubereitung den Backofen angeschaltet hatte, habe ich dieses Mal darauf verzichtet, die Friteuse anzustellen und die Pommes frites darin zu frittieren. Sondern habe einfach die Zubereitung der Pommes frites auf einem Backblech im Backofen gewählt.

Es stellte sich heraus, dass die Zubereitung im Backofen nicht der Zubereitung in der Friteuse vorzuziehen ist. Denn die Pommes frites gelingen im Backofen nicht so gut wie in der Friteuse. In der Friteuse werden sie deutlich krosser und knuspriger.

[amd-zlrecipe-recipe:812]

---

# Pferdebraten in Rotweinsauce, Kartoffelstampf und Buschbohnen

Dieser Pferdebraten gelingt sehr gut! Da Pferdebraten ein Fleisch zum Langgaren, also Schmoren ist, schmore ich diesen drei Stunden in der Sauce in einem Topf auf dem Herd. Ich habe von einer Zubereitung im Bräter im Backofen Abstand genommen und diese Zubereitungsweise gewählt.

Die Sauce bilde ich aus Tomatenmark und einem guten Rotwein.

Ich gebe diese Mal die ganzen Gewürze auch nicht in einem Gewürzsäckchen in die Sauce, um sie dann so wieder zu entfernen. Sondern ich mörsere sie – bis auf die Lorbeerblätter – in einem Mörser fein und gebe sie in die Sauce.

Die fertig gegarte Sauce schmeckt äußerst exzellent. Herrlich!

Und der Pferdebraten ist so, wie er nach dieser langen Garzeit sein soll. Man braucht für dieses Gericht kein Messer zum Essen, denn das Fleisch ist so zart, man kann es man allein mit der Gabel auseinanderziehen.

Dazu als Beilage etwas Kartoffelstampf aus frisch gegarten Kartoffeln. Natürlich mit einer Prise frisch geriebenem Muskat. Und einer guten Portion Butter.

Und als weitere Beilage noch eine kleine Portion Buschbohnen.

Lecker!

# Tee-Kuchen

Für den morgigen Feiertag wollte ich noch schnell abends einen Rührkuchen backen.

Ich hatte nicht mehr viele Zutaten für einen variantenreichen Rührkuchen vorrätig. Zumindest hatte ich noch Eier gekauft und hatte alle Grundzutaten wie Mehl, Zucker und Margarine vorrätig.

Zur Überlegung standen die vier folgenden Rührkuchen:

- Kaffeekuchen, mit flüssigem und Pulver-Kaffee
- Gewürzkuchen mit Gewürzen wie Kardamom, Gewürznelke, Piment, Wacholderbeere, Muskat, Anis oder Zimt
- Teekuchen mit Earl-Grey-Tee und Tee mit Apfel, Minze und Zitronengras
- Kuchen mit Algarven-Sirup

Nun, ich entschied mich für den zuletzt genannten. Und will hier gleich mein Missgeschick mit diesem Kuchen schildern.

Normalerweise schlägt man zuerst Eier mit Zucker in der Küchenmaschine schaumig. Ich habe allerdings aus Versehen zuerst die Eier mit der Margarine gerührt. Heraus kam eine Mischung, bei der die Margarine deutlich ausflockte und grieselig war. Zuerst dachte ich mir nichts dabei. Erst nach dem Hinzugeben des Algarven-Sirups schaute ich mir die Masse genauer an. Und hatte ernste Bedenken, ob dieser Rührteig durch Hinzugeben von Mehl und Backpulver noch zu retten sei. Ich entschied mich dagegen. Und der missglückte Rührteig landete in der Toilette.

In der Not entschied ich mich dann für den als drittes genannten Tee-Kuchen, für den ich Earl-Grey-Tee und Tee mit Apfel, Minze und Zitronengras verwendet habe.

Ich habe jeweil vier Teebeutel dieser beiden Tee-Sorten verwendet und sie im Mörser relativ lang sehr fein gemörsert. Diese Mischung habe ich dann einfach in den Rührteig gegeben und mit verrührt.

Das Resultat ist ein schöner, einfacher Rührkuchen, der aber doch ein gutes Aroma der Teebestandteile angenommen hat. Man schmeckt dies auch heraus.

[amd-zlrecipe-recipe:813]

---

# Schweine-Koteletts mit Wurzeln

Ich habe Koteletts zubereitet.

Diese brate ich auf jeder Seite zwei Minuten in der Pfanne. Damit die Koteletts mehr Aroma erhalten, gebe ich zusätzlich frischen Rosmarin und Thymian, eine zerdrückte Knoblauchzehe, einige Cocktail-Tomaten und einige Pilze mit in die Pfanne.

Die Koteletts gelingen wunderbar. Selbst, wenn sie durchgegart sein sollten, was ja bei Schweine-Fleisch geraten wird, schmecken sie saftig und lecker.

Beim Servieren bekommen die Koteletts noch jeweils eine Scheibe Kräuterbutter oben auf.

Als Beilage gibt es ein einfaches Wurzel-Gemüse. Zu diesem gebe ich eine große Menge an frischer, kleingewiegter Petersilie.

[amd-zlrecipe-recipe:810]

---

## **Penne Rigate mit Avocado-Olive-Aubergine-Pesto**

Ein einfaches Pasta-Gericht.

Mit einem Pesto, das ich vor kurzem als Brot-Aufstrich zubereitet habe.

Und in dieser Weise nochmals zubereite, diese Mal allerdings als heißes Pesto für die Pasta.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:807]

---

## **Pikante Tarte mit Ananas,**

# Speck und Käse

Zu dieser pikanten Tarte hat mich doch tatsächlich eine Werbesendung eines namhaften Lebensmittel-Herstellers animiert. In dieser Werbesendung wurde ein neues Produkt gezeigt, für das Ananas und Speck verwendet wurde, überbacken mit Käse.

Nun, ich dachte mir, wenn diese Zutaten für ein Baguette verwendet werden können, dann sind sie allemal für eine pikante Tarte tauglich.

Und so habe ich diese Zutaten für die Tarte verwendet.

Und siehe da, die Tarte gelingt und mundet sehr gut. Die Ananas gibt der Tarte ein gewisse Süße. Der Speck ein wenig Würze. Und auch der Käse gibt Würze und Stabilität für die Tarte.

Da dies eine pikante und herzhaft Tarte ist, auf alle Fälle den im Grundrezept für eine Tarte beschriebenen, geriebenen Käse mitverwenden. Anders als bei einer süßen Tarte, wo dieser außen vor bleibt.

*Mein Rat:* Beim Hefeteig ist eines sehr wichtig, unbedingt die Milch auf dem Herd, in dem man die Hefe auflöst, nicht zu heiß werden lassen. Dies tötet die Hefebakterien ab und hat zur Folge, dass der Hefeteig nicht richtig aufgeht.

[amd-zlrecipe-recipe:809]

---

# Quinoa-Bulgur-Linsen-Eintopf mit Chinakohl

Ich bin auf Umwegen zu einer Packung eines namhaften Lebensmittel-Herstellers gekommen, mit dem man einen sehr delikaten Salat zubereiten können sollte.

Im Koch-Set waren enthalten eine Packung mit einem Quinoa-Bulgur-Linsen-Gemisch. Und eine Packung mit Kräutern und Gewürzen.

Hinzufügen sollte man jedoch noch eine ganze Menge frischer Zutaten. Wie z.B. Mango, Paprika, diverse Salate und Joghurt und Zitrone. Alles Zutaten, die ich nicht vorrätig hatte. Und es war mir zu aufwändig und zu teuer, all diese Zutaten für diese Zubereitung eines Salates zu kaufen.

Also entschied ich mich, einfach mal umzudenken und zu überlegen, was man mit den vorhandenen Zutaten dieses Koch-Sets sonst noch zubereiten und wie man es variieren könnte.

Nun, ich zweckentfremdete zwei Dosen indonesische Bihun-Suppe als Grundlage und Basis für einen Eintopf. Und garte die Mischung darin eine halbe Stunde. Dann gab ich für mehr Frische etwas frischen Chinakohl, in feine Streifen geschnitten, dazu.

Fertig war ein leckerer Eintopf.

Die Packung mit den Kräutern und Gewürzen verwendete ich ausdrücklich nicht, denn sie enthielt mit Sicherheit eine große Menge an Konservierungsstoffen und Geschmacksverstärkern. Sie wanderte ungeöffnet in den Abfalleimer.

Es siegte somit die Phantasie bei der Zubereitung dieses Gerichts.

[amd-zlrecipe-recipe:808]

---

# Weißwürste, Brez'n und süßer Senf

Jetzt hoffe ich, dass ich dieses Mal nichts falsch gemacht habe.

Ein original bayerisches Weißwurst-Gericht. Passend zum derzeitigen Oktoberfest in München.

Ich bin sogar noch extra zu meinem Discounter, der eine Brottheke hat, und habe Brez'n erstanden.

Und den Senf hatte ich mir schon seit Wochen im Kühlschrank aufbewahrt, um ihn traditionsgerecht zu diesem geplanten Essen zu servieren.

Dann braucht man eigentlich nur noch die Weißwürste in siedendem Wasser oder Brühe 10 Minuten ziehen lassen.

Dann schön anrichten und servieren.

Nur bei den Weißwürsten habe leider etwas Abstriche machen müssen, bekomme ich diese doch weder frisch bei meinem Schlachter noch echte bayerische Weißwürste. Diese sind leider aus der Dose und in Norddeutschland hergestellt. Aber ich gehe doch davon aus, dass ein Fleischwaren-Produzent sowohl das richtige Rezept für Weißwürste als auch das nötige Know-How für die Produktion hat, um gute Weißwürste zu produzieren.

Mir hat das Essen auf alle Fälle gut geschmeckt.

Aber zwei Fragen müssen mir als Fischkopf zu dem Gericht doch erlaubt sein.

Zum einen, warum müssen es Brez'n zu den Weißwürsten sein? Reichen da ordentliche Schrippen – norddeutsch für Brötchen – nicht aus?

Und zum anderen, ein traditionelles Gericht, schön und gut. Aber warum dieses Gericht nicht auch in die Moderne führen und ergänzen oder erweitern? Mit Gemüse, Kartoffeln, Reis oder Pasta? Auch ein Traditionessen in Norddeutschland, die in einer Sahne-Sauce eingelegten Matjes-Heringe, gibt es mittlerweile bei weitem nicht nur in dieser traditionellen Zubereitungsart, sondern der Matjes-Hering ist auf das Vielfältigste variiert und modernisiert worden. Warum also nicht auch die Weißwürste?

[amd-zlrecipe-recipe:804]