

# Hähnchenbrustfilet mit einer kleinen Gemüse-Beilage

Leckere Hähnchenbrustfilets, auf jeder Seite vier Minuten kross gebraten. So sind die Filets zwar fast durchgegart, aber innen noch rosé und saftig.

Dazu eine kleine Beilage mit Gemüse, aus Chinakohl, Lauchzwiebeln, Kirsch-Tomaten, Oliven und Knoblauch.

[amd-zlrecipe-recipe:870]

---

# Putensteaks mit Steckrüben-Stampf

Kross gebratene Putensteaks.

Dazu ein frischer Stampf aus Steckrübe.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:869]

---

# Roter Vollkorn-Reis mit Tomaten-Oliven-Sauce

Ein Reis-Gericht, das auch vegan durchgeht, wenn man den Parmesan einfach durch einen veganen Hartkäse ersetzt.

Und dieses Mal eine leckere, fruchtige Tomaten-Sauce mit geschälten Tomaten, Oliven, Lauchzwiebeln, Zwiebeln und Knoblauch, nicht für eine Pasta wie gewöhnlich. Sondern für würzigen, nussigen, roten Vollkorn-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:868]

---

## Conchiglioni mit gebratenem Feldsalat

Ich habe Feldsalat einmal ganz anders als bisher gewohnt verwendet. Eine Zubereitung als Salat ist ja bekannt und nichts Neues. Auch die Zubereitung als Pesto, also mit dem Pürrierstab fein püriert und mit Pasta serviert, ist ebenfalls nicht neu, und dazu finden Sie auch ein Rezept in meinem Foodblog. Aber beim Zubereiten fiel mir ein, dass man den Feldsalat nach dem Anbraten, wobei er stark in sich zusammenfällt, auch im Ganzen lassen kann und ihn wie Spinat zu einer Beilage servieren kann. Feldsalat ist ja an sich schon sehr würzig, und mit dieser hier beschriebenen Zubereitung schmeckt er eigentlich fast wie Spinat. Also sehr geschmackvoll und lecker. Eine interessante, abwechslungsreiche Zubereitung von Feldsalat.

Zwischendurch, während der Zubereitung des Gerichts, war ich mal wieder ein wenig zocken. Oder besser gesagt, suchte im Internet nach neuen Websites, um ein wenig Geld für die Haushaltskasse zu verdienen.

Und siehe da, ich fand sogar eine sehr interessante Website, die Erfahrungsberichte und Tests zu Glückpiel-Seiten liefert. Da wurde [eine Site bewertet](#), die u.a. in Deutschland lizenziert ist. Und neuen Kunden sogar einen Willkommensbonus von 20 € gewährt. Und eine andere Bewertung [über eine Site](#), die sogar in der EU lizenziert ist. Und bei neuen Kunden verdoppelt sich die erste Einzahlung bis zu einem Betrag von 100 Euro. Viele weitere Bewertungskriterien findet ihr auf diesen Seiten. Schaut einmal hinein, es ist wirklich interessant.

Apropos Geld verdienen, wenn Ihr beim Zocken etwas gewonnen habt: Sie finden ja in meinem Foodblog in den Seitenleisten immer Hinweise auf neu erschienene Kochbücher oder zu Vorankündigungen zu Kochbüchern, die gerade in Arbeit sind. Die schon erschienenen Kochbücher – vielleicht als Weihnachtsgeschenk? – können Sie ganz einfach auf der Website meines kleinen Verlags [Buch-Schmiede](#) finden. Stöbern Sie dort gern einmal die Bücher durch, ich habe auch noch Bücher zu anderen Themen im Sortiment.

Übrigens, das Rezept mit dem pürierten Feldsalat mit Pasta, für diejenigen unter Ihnen, die gern ein gewöhnliches Pesto essen möchten, finden Sie [hier](#).

[amd-zlrecipe-recipe:861]

---

# Gyros mit Couscous

Fertig gewürztes Gyros von meinem Discounter. Ab und zu kann man solch ein Convenience-Produkt auch einmal zubereiten. Mein Magen hat nicht rebelliert, also scheint alles in Ordnung zu sein.

Man hat einfach den Vorteil, dass es einerseits frisches Fleisch ist, das zwar vorgewürzt ist, aber andererseits das Gericht auch in ein paar Minuten fertig gestellt ist. Und ab und zu muss es eben auch einmal schnell gehen beim Kochen. Beim Kauf von schon mariniertem Fleisch verfährt man ja eigentlich genauso.

Und damit die Zubereitung wirklich schnell geht, habe ich als Beilage Couscous gewählt, der in einigen Minuten im siedenden Wasser quellen kann und gegart ist.

[amd-zlrecipe-recipe:866]

---

# Apfelkuchen

Ein wirklich einfaches Rezept für einen Kuchen.

Man benötigt vier Dinge. Mürbeteig, Äpfel, Zimt und Puderzucker.

Man kann den Kuchen noch verfeinern. Entweder säuert man die Apfelspalten mit Zitronen- oder Limettensaft. Oder man gibt Streusel auf die Apfelspalten in der Backform, um einen gedeckten Apfelkuchen zu erhalten. Oder man macht kurzerhand aus dem Kuchen eine Tarte und gibt eine Füllmasse mit

Eierstich – also Eier und Schlagsahne – auf die Apfelspalten.  
Fertig ist ein leckerer Kuchen, der jedes Wochenende versüßt.

[amd-zlrecipe-recipe:867]

---

## Rüben-Eintopf

Passend zur kalten Jahreszeit habe ich einen leckeren Eintopf zubereitet. Hauptzutat ist Steckrübe.

Darüber hinaus noch kleine, weiße Rüben. Und Kartoffeln, Lauch, Knollensellerie und Lauchzwiebel. Ich habe ausnahmsweise bei diesem Eintopf einmal bewusst auf Zwiebeln und Knoblauch verzichtet, die ich ja normalerweise zu fast allen Zubereitungen gebe.

Für die Brühe verwende ich selbst zubereiteten Gemüsefond, den ich portionsweise eingefroren habe.

Ich binde die Brühe mit etwas Crème fraîche.

Das Ergebnis ist ein sehr wohlschmeckender, winterlicher Eintopf, dem man anschmeckt, dass nur frische Zutaten verwendet wurden. Hätte ich Brühpulver aus der Dose verwendet, hätte ich dies sofort geschmeckt und mein Magen hätte rebelliert. Aber so, rundum gut, der Eintopf.

[amd-zlrecipe-recipe:864]

---

# Chicorée-Salat

Ein einfacher Salat, zubereitet mit Chicorée.

Für das Dressing habe ich dieses Mal saure Sahne verwendet. Anstelle Balsamico- oder Weißwein-Essig.

[amd-zlrecipe-recipe:865]

---

# Milchreis-Pudding mit heißer Himbeer-Sauce

In diesem Gericht habe ich einmal eine gelungene Verbindung eines Convenience-Produkts und eines frischen Produktes durchgeführt.

Das Convenience-Produkt ist der Vanille-Pudding, der aus der Tüte kommt.

Das frische Produkt ist der Milchreis aus der Packung.

Ich hatte diesen Pudding in einer Kochsendung gesehen. Und habe nicht nach einem Rezept recherchiert. Sondern mir einfach gedacht, dass ein Pudding ja aus einem halben Liter Milch (für 2 Personen) zubereitet wird. In den kommt das Pulver aus der Tüte, das vorwiegend Stärke enthält, somit die Milch bindet und den Pudding dann beim Abkühlen im Kühlschrank fest werden lässt.

Und Milchreis, also richtiger Rundkornreis, der sämig und schlotzig wird, wird ja in Milch gekocht.

Also habe ich dies einfach kombiniert.

Ich habe den Milchreis in Milch gekocht. Dann das Pulver aus der Tüte dazugegeben. Alles nochmals aufkochen lassen und den Reispudding in Schalen im Kühlschrank erhärten lassen.

Und ich denke, ein originales Rezept wird nicht viel anders aussehen.

Ich bereite die Himbeer-Sauce aus frischen Himbeeren zu, die ich kurz in Butter anbrate. Dann lösche ich mit etwas Cognac ab und flambiere die Himbeeren.

Leider verkochen die Himbeeren dabei komplett, es bleiben also keine ganzen Himbeeren übrig, wie ich sie gern in der Sauce gehabt hätte.

Ich gebe die Sauce dann noch durch ein feines Küchensieb, damit man nicht nur auf den Kernen der Himbeeren herumkaut.

Mein Rat: Der Pudding aus der Tüte wird mit einem halben Liter Milch zubereitet. Da der Milchreis jedoch einen Teil der Milch beim Garen aufsaugt, verwende ich für den Pudding 600 ml anstelle von 500 ml.

[amd-zlrecipe-recipe:862]

---

## Gyros mit Polenta

Diesmal ein schnelles Gericht, für das man wenig Zutaten benötigt. Ich greife bei der Hauptzutat auch auf ein

Convenience-Produkt zurück. Aber wenn dieses eine gute Qualität hat, kann man dies durchaus einmal tun.

Als Beilage wähle ich Polenta. Diese ist in wenigen Minuten zubereitet. Nach dem Garen gibt man noch ein Stück Butter dazu und vermischt es. Außerdem soll man Polenta nach dem Garen noch etwas ziehen und quellen lassen, damit sie kompakter wird.

[amd-zlrecipe-recipe:860]

---

## **Marinierte Schweinesteaks mit kleiner Beilage**

Ich habe auf fertig marinierte Steaks vom Discounter zurückgegriffen.

Man kann die Marinade aber auch selbst zubereiten und Steaks darin marinieren.

Dazu bedarf es nur einiger frischer Kräuter, Salz, Pfeffer, Zucker und ein gutes Olivenöl.

Fertig sind frisch zubereitete marinierte Steaks.

Dazu als kleine Beilagen Oliven, Lauchzwiebeln, Knoblauch und Kirsch-Tomaten.

[amd-zlrecipe-recipe:859]

---

# Zwetschgen-Tarte

Es ist mal wieder soweit. Die wöchentliche Tarte wird gebacken.

Dieses Mal greife ich auf ein Convenience-Produkt zurück. Tiefgefrorene Zwetschgen.

Das Produkt, das ich gewählt habe, ist von guter Qualität. Und man kann es durchaus für eine Tarte verwenden.

Zuletzt habe ich mit diesem Produkt einen Zwetschgen-Kuchen gebacken, der auch sehr gut gelungen war.

Wenn sie allerdings noch frische Zwetschgen bekommen, greifen Sie eben auf diese zurück.

[amd-zlrecipe-recipe:857]

---

# Eier mit Oliven und eingeleigten Tomaten

Ein schnelles Essen. Als Snack abends vor dem Fernseher.

Wenige, gute Zutaten.

Schnell zubereitet.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:856]

---

## Radicchio-Salat

Was tut man, wenn man sehr gute Zutaten für ein Salat-Dressing vorrätig hat? Richtig, man bereitet sich verständlicherweise des öfteren einen frischen Salat zu.

So geschehen dieses Mal mit Radicchio.

Der Radicchio hat ja von sich aus schon einen würzigen, leicht bitteren Geschmack.

Und mit diesem würzigen Dressing schmeckt er nochmals so gut.

[amd-zlrecipe-recipe:858]

---

## Süße Reismudeln mit Heidelbeer-Sauce

Hier habe ich einmal ein Experiment durchgeführt. Und mich bei der Website [eatsmarter.de](https://eatsmarter.de) inspirieren lassen.



# Heidelbeeren

Okay, Sie werden sagen, Milchreis kocht man mit Milchreis aus der Packung, und zwar einem Rundkornreis. Der schön schlotzig und sämig wird beim Kochen.

Nun, ich wollte ein wenig ein Farbenspiel in das Gericht bringen und wählte roten Vollkornreis. Dazu passt die Sauce mit den blauen Heidelbeeren sehr gut.

Ich gare zwar den Vollkornreis in Milch. Wie ein klassischer Milchreis sieht er aufgrund seiner Farbe aber nicht aus.

Außerdem müssen Sie bei der Garzeit aufpassen. Der von mir gewählte rote Vollkornreis hat laut Anleitung eine Garzeit von 30 Minuten. Allerdings in Wasser. In der kochenden Milch musste ich den Reis jedoch fast 1 Stunde garen, damit er wie ein Milchreis eben sämig und schlotzig wurde.

Für die Sauce karamelisiere ich Heidelbeeren in zerlassenem Zucker. Dann gebe ich Cognac hinzu und flambiere die Heidelbeeren. Fertig ist eine leckere, süße Sauce für dieses Dessert.

Und Sie müssen zugeben, es sieht doch gut und farblich schön aus, nicht wahr?

[amd-zlrecipe-recipe:854]