

# Hühnersuppe

Dies ist eine gehaltvolle Hühnersuppe mit Einlage. Und zwar mit Hähnchenbrust-Filet.

Für die Brühe verwende ich selbst zubereiteten Hühnerfond.

Als Einlage gebe ich Hähnchenbrust-Filet hinzu, das ich zuvor gare und dann in feine Streifen zerrupfe.

Eine wirklich sehr schmackhafte Suppe, die durch die Verwendung der selbst zubereiteten Hühnerbrühe sehr viel Geschmack hat.

Die Brühe salze ich, wie ich auch bei der Zubereitung des Fond mitgeteilt habe, erst jetzt beim Erhitzen der Brühe und schmecke sie dann ab.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:714]

---

# Welsfilet-Rouladen, Basmati-Reis und Weißwein-Sauce

Hier bereite ich ein Gericht mit Fisch und Reis zu.

Um etwas Abwechslung beim Zubereiten von Fisch zu haben und nicht nur die Filets in Butter anzubraten, habe ich mir dieses Rezept mit Rouladen ausgedacht.

Als Füllung habe ich diverse Produkte verwendet, die ich einerseits vorrätig hatte und die andererseits gut als Füllung funktionierten.

Ich habe die Filets jeweils auf einer Seite, die die Innenseite der Roulade werden soll, mit frisch geriebenem Parmesan für etwas Würze befüllt. Dann als weitere Zutaten habe ich jeweils einige Eis-Garnelen und jeweils zwei Zuckerschoten verwendet. Ich wollte allerdings über dem Parmesan noch einige frische Spinat-Blätter in die Füllung geben, das habe ich aber im Eifer der Zubereitung völlig vergessen. Also, wenn Sie frischen Spinat vorrätig haben, verwenden Sie ihn auch dazu.

Ich schnüre die Rouladen jeweils mit zwei Fäden Küchengarn zusammen. Und brate sie dann in Butter an. Dann lösche ich mit einem großen Schluck Soave ab. Und würze noch mit Salz.

Dazu gibt es als Beilage Basmati-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:712]

---

## Hühnerfond

Heute habe ich einmal wieder seit wirklich schon sehr langer Zeit einen Hühnerfond zubereitet. Für diverse Verwendungen in Suppe, Eintopf, Ragout, Gulasch oder wofür man ihn sonst noch braucht.

Was man dazu benötigt? Ein tiefgefrorenes Hähnchen, Suppengemüse, Gewürze und Wasser.

Als Suppengemüse wählt man Knollensellerie, Wurzeln und Lauch. Als Gewürze Pfefferkörner, gelbe Senfsaat, Pimentkörner, Wacholderbeeren, Kardamom, Gewürznelke, Chili-Schote und Lorbeerblätter. Und zum Aufüllen 3–4 l Wasser.

Sie zerschneiden das Gemüse einfach grob, ein Putzen oder Schälen ist nicht notwendig. Auch das Hähnchen zerteilen sie

in grobe Teile. Die Innereien des Hähnchens, die dem Hähnchen beiliegen, gebe ich natürlich zum Anbraten mit in den Bräter hinzu.

Sie braten alles in einem sehr großen Bräter in Öl an, geben die Gewürze in einem Gewürzsäckchen hinzu, löschen mit sehr viel Wasser ab, so dass der Bräter bis zum Rand gefüllt ist und lassen alles gut 4–5 Stunden auf dem Herd zugedeckt bei geringer Temperatur garen.

Geben Sie kein Salz an den Fond. Das dürfen Sie nicht. Ein Fond wird erst bei der weiteren Zubereitung als Grundlage für eine Suppe, einen Eintopf oder ein Ragout gesalzen, so, wie es für das jeweilige Gericht notwendig ist.

Bei der weiteren Zubereitung gehen Sie bitte einfach nach dem Grundrezept vor.

Das Rezept ergibt einen herrlich duftenden und schmeckenden Fond. Und insgesamt 3 l Fond, den man schön in Portionsbehältern von 500 ml einfrieren kann.

[amd-zlrecipe-recipe:711]

---

## Spargel - Gemüse

Dies wird nun vermutlich definitiv der letzte Spargel in diesem Jahr sein. Die Spargel-Saison ist in diesem Juni zuende.

Ich bereite den Spargel nicht klassisch mit Sauce Hollandaise oder gekochtem Schinken zu. Sondern bereite ihn zusammen mit Champignons und Mozzarella vegetarisch als Gemüse zu.

Für etwas Säure gebe ich noch Kapern hinzu.

Ich gebe ganz zuletzt den kleingeschnittenen Mozzarella dazu. Er soll nicht mehr schmelzen, sondern einfach noch etwas Temperatur annehmen.

Und würze vor dem Servieren mit etwas Worcestershire-Sauce. Die Sauce passt aufgrund ihrer Würze und etwas Säure hervorragend zum Spargel mit seinem feinen Geschmack.

[amd-zlrecipe-recipe:710]

---

## **Schweinefilet und Pastinaken-Stampf**

Schweinefilet, in große Stücke geschnitten, schön gewürzt mit Paprika und grobem Pfeffer und in Olivenöl gebraten.

Dazu Stampf aus Pastinaken. In den Stampf gebe ich noch einen Schuss Olivenöl, wer möchte, kann auch gern stattdessen ein Stück Butter hinzugeben. Gewürzt mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Wenige Zutaten. Einfache Zubereitung. Schnell erledigt. Und sehr lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:709]

---

# Bananen-Schokolade-Tarte

Heute zu Pfingsten präsentiere ich eine Art Schokoladen-Flecken-Tarte. So sieht sie nämlich nach dem Backen aus.

Ein fruchtige Obst-Tarte. Diesmal mit Bananen.

Aber ein etwas abgeändertes Rezept zu der bisherigen Zubereitung einer Bananen-Tarte.

Ich hatte gerade einige Müsli-Riegel der Sorte „Schoko-Banane“ gegessen und stellte fest, dass diese beiden Produkte gut zueinander passen. Warum also auch nicht eine Tarte mit diesen Produkten zubereiten?

Ich gebe somit die Bananenstücke nicht in die Füllmasse und vermische diese gut.

Sondern ich verteile zuerst die Bananenstücke auf dem Mürbeteig-Boden in der Spring-Backform.

Man übrigens durchaus auch überreife Bananen verwenden und so noch verwerten.

Dann gebe ich eine Tafel Bitter-Schokolade, die ich in der Küchenmaschine kleingeraspelt habe, direkt über die Bananenstücke. Und erst dann fülle ich die Füllmasse oben auf und backe dann diese Tarte.

Nach dem Backen und Abkühlen zieht ein schöner Bananen-Duft durch die Küche.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:708]

---

# Weißwürste und Sauerkraut

Heute gibt es einmal ein bayerisches Gericht im hohen Norden. In Bayern sagt man, wenn ich es richtig weiß, ein Jause-Brett dazu.

Nun, hier gab es keine Jause, sondern ein Abendessen. Und ich serviere es nicht auf einem Brett, sondern auf Tellern.

Und es sind beides Convenience-Produkte, die ich zubereite. Die Weißwürste sind aus der Dose und auch das Sauerkraut kommt aus dem Glas. Mal ehrlich, wer bereitet heutzutage noch frisches Sauerkraut aus Weißkohl und Gewürzen zu?

Garen Sie die Weißwürste auf keinen Fall in kochendem Wasser. Das dürfen Sie nicht. Die Weißwürste bestrafen sie dann damit, dass sie aufplatzen. Lassen Sie die Weißwürste in nur noch siedendem Wasser ziehen.

Das Gericht ist sehr lecker und schmackhaft.

Nicht fehlen darf ein Klecks Senf auf dem Teller für die Weißwürste. Leider hatte ich keinen originalen, bayerischen, groben Senf mit groben Senfkörnern darin vorrätig.

Ja, und eigentlich gilt: Aba do fuilt no a brez'n!

[amd-zlrecipe-recipe:706]

---

# Frittiertes Hähnchenbrust-Filet und Champignons-Gemüse

Ich hatte die Friteuse von deiner anderen Zubereitung noch auf

der Arbeitsplatte der Küche stehen und bevor ich sie wieder in die Speisekammer zurückräume, dachte ich mir, kann man noch ein weiteres Gericht zubereiten.

Ich habe Hähnchenbrust-Filet gewählt. Ich schneide es in grobe Stücke. Und marinieren es vorher über Nacht in einer Marinade. Und frittiere die Filetstücke dann 3 Minuten in der Friteuse bei 180 Grad Celsius.

Dazu gibt es ein kleines Champignons-Gemüse aus frischen, braunen Champignons. Verfeinert mit zuvor etwas glasig gedünsteten Schalotten, Knoblauch und Lauchzwiebeln. Kräftig mit Kreuzkümmel und Paprika gewürzt. Und mit einer schlotzigen Sauce, die ich aus Crème fraîche und Weißwein bilde.

[amd-zlrecipe-recipe:707]

---

## Puten-Ragout

Hier einmal eine Besonderheit. Ein Ragout ohne Beilage.

Ich hatte ursprünglich geplant, Reis oder Pasta als Beilage für das Ragout zuzubereiten.

Dann ergaben sich aber solch eine Menge an Zutaten für das Ragout, so dass es doch etwas umfangreich war und ich dachte mir, na, das kann man auch alleine essen.

Ich würze das Ragout mit Kreuzkümmel und edelsüßem Paprikapulver, was einen sehr schönen Geschmack ergibt.

Die Sauce bilde ich aus Crème fraîche und einem Schuss Weißwein.

[amd-zlrecipe-recipe:705]

---

# Frittierter Schweinebauch und Kroketten

Vermutlich eines der am schnellsten zubereiteten Gerichte in meinem Foodblog.

Nur das Marinieren des Schweinebauchs benötigt einige Zeit.

Ich frittiere einfach Schweinebauch und Kroketten etwa 3–4 Minuten im siedenden Fett in der Friteuse. Fertig.

Tauen Sie die Kroketten vor dem Frittieren nicht auf. Das dürfen Sie nicht. Die Kroketten bestrafen Sie dann damit, dass die Panade der Kroketten eventuell etwas abfallen. Und auch sonst habe Sie einige Krümel der Panade und der Kroketten beim Frittieren. Also, direkt aus dem Gefrierschrank verwenden.

[amd-zlrecipe-recipe:704]

---

# Gedeckter Pfirsich-Rührkuchen

Ein leckerer Obst-Kuchen. Auf einfache Weise zubereitet.

Einfach den Rührteig nach dem Grundrezept für Rührkuchen zubereiten.

Dann beim Discounter oder Supermarkt zwei große Konservendosen mit halben Pfirsichen kaufen.

Diese verwendet man als Obst-Füllung.

Ich gebe nur zusätzlich zwei Eier in den Rührteig, da der Kuchen aufgrund der vielen Pfirsiche doch eine gewisse Stabilität benötigt.

Ich gebe dann ein Drittel des Rührteigs auf das Backpapier in der Spring-Backform und verteile es gut auf dem Boden. Dann gebe ich die Pfirsich-Hälften auf den Rührteig. Restliche Pfirsiche schneide ich klein und gebe diese auch noch hinzu. Dann drücke ich die Pfirsich-Hälften ein wenig in den Rührteig-Boden hinein.

Schließlich gebe ich die beiden anderen Drittel des Rührteigs auf die Pfirsiche und verteile den Rührteig gut. Fertig ist ein gedeckter Obst-Kuchen mit Rührteig.

Aufgrund der Menge der verwendeten Pfirsiche und deren Saftigkeit kann es durchaus sein, dass der Rührteig-Boden doch sehr schnell durchweicht. Man sollte den Kuchen also relativ schnell essen.

[amd-zlrecipe-recipe:703]

---

## **Hähnchen-Oberschenkel mit Avocado-Paprika-Tomate-Gemüse**

Hier bereite ich Hähnchen-Oberschenkel zu. Ich mariniere sie vor der Zubereitung über Nacht in einer Marinade aus Olivenöl, edelsüßem Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Dazu gibt es als Beilage eine Gemüse-Mischung aus Avocado, Paprika und Tomate. Diese würze ich mit getrocknetem Majoran. Und gebe Schmand für eine Sauce und Schlotzigkeit hinzu.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:702]

---

## Thai-Suppe

Eine einfache, asiatische Suppe. Die ich mit original asiatischen Zutaten zubereite.

Für die Brühe verwende ich selbst zubereiteten Gemüsefond.

[amd-zlrecipe-recipe:701]

---

## Foodblog-Event: „Kräuter“

Ich veranstalte ein Foodblog-Event zum 7. Jubiläum meines Foodblogs zum Motto „Kräuter“.

Was ist Ihre liebste Kräutersorte? Welches Gericht können Sie zubereiten, das mit ausgefallenen Kräutern auffällt und sehr speziell und besonders ist? Oder welches Gericht mit ausgefallenen Kräutern essen Sie am liebsten? Kommt es fast allein daher wie eine Suppe oder ein Eintopf nur mit Kräutern oder als Hauptzutat? Oder als Füllung für ein Schnitzel, eine Roulade oder ein Hähnchenbrustfilet? Oder als sonstige Zutat für ein anderes leckeres Gericht?

Kochen Sie das Gericht, veröffentlichen Sie das Rezept mit Fotos in Ihrem oder meinem Foodblog, nehmen Sie damit an diesem Foodblog-Event teil und gewinnen Sie einen der

attraktiven Preise. Das Foodblog-Event soll schließlich auch Spaß machen.

Ich habe vom Weingut Tesch eine Riesling-Lagenbox mit sechs verschiedenen, guten Riesling zur Verlosung erhalten. Diese Box lobe ich als ersten Preis aus. Als weitere zweiten und dritten Preise lobe ich jeweils ein Koch- bzw. Backbuch aus meiner eigenen Feder aus.

Die Dauer des Blogevents beträgt dieses Mal vier Wochen, ich beende ihn am 30.06.2019. Ich informiere die Gewinner per Mail und versende dann die drei Preise.

### *Teilnahmebedingungen:*

Der Teilnehmer muss ein (Food-)Blog betreiben oder auf andere Weise sein Rezept, die Zubereitung und Fotos online stellen. Man kann sich auch als Gast auf meinem Foodblog registrieren und den Beitrag mit Fotos dort posten. Dazu muss eines der folgenden Banner im Blogbeitrag veröffentlicht werden. Eine weitere Bedingung ist, das Rezept darf nicht aus einem Archiv stammen. Den Link zum Rezept dann bitte in diesem Beitrag als Kommentar eintragen. Das Blogevent endet am 30. Juni. Bis dahin kann am Event teilgenommen und können Kochrezepte gepostet werden. Eine letzte Bedingung ist, dass mir mit der Teilnahme am Blogevent und der Mitteilung des Links zum veröffentlichten Rezept die Nutzungsrechte für den Text und die Fotos übertragen werden. Ich verwende sie für eine Zusammenfassung des Blogevents nach dessen Beendigung.

### **Blogevent-Banner:**



Querformat 500×130:

```
<a href="https://www.nudelheissundhos.de/2019/05/31/foodblog-event-kraeuter/" target="_blank" title="Blogevent Kräuter"><img src="https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2019/04/Bann
```

Ich wünsche viel Spaß beim Kochen!

---

# Schweinebauch und Wirsing-Gemüse

Mal wieder etwas Fleisch nach den vielen Pasta-Gerichten mit Pesto.

Ich habe Schweinebauch-Scheiben gewählt. Diese habe ich vor der Zubereitung über Nacht in einer Marinade mit Olivenöl und rosenscharfem Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und Zucker mariniert.

Dazu als Gemüse Wirsing. Diesen putze ich, schneide ihn klein und gare ihn in kochendem Wasser. Dann schüttele ich das Wasser ab, gebe Schmand für ein schlotziges Gemüse hinzu und würze den Wirsing noch.

[amd-zlrecipe-recipe:700]

---

## Meinungsumfrage – das Ergebnis

Ich habe auf meinem Foodblog im letzten halben Jahr eine Meinungsumfrage veröffentlicht, um bei einer speziellen Frage die Meinung meiner Besucher und Leser einzuholen.

Die Frage lautete: „Aus welchen Bereichen wünschen Sie sich mehr Rezepte?“ Es konnten maximal drei Stimmen abgegeben werden. Und aus sechs Bereichen gewählt werden.

Nun, es habe 14 Personen an der Meinungsumfrage teilgenommen.

Und das Ergebnis war das folgende, ich liste nur die ersten

drei gewählten Bereiche auf:

**Platz 1:** Innereien (30%, 7 Votes)

**Platz 2:** Ausgefallenes (22%, 5 Votes)

**Platz 3:** Insekten (17%, 4 Votes)

Das freut mich doch sehr, zu sehen, dass Innereien doch einen gewissen Stellenwert im täglichen oder wöchentlichen Speisezettel meiner Leser haben. Und dass sie durchaus als leckere und schmackhafte Speisen bewertet werden. Und eben neue Rezepte dazu gewünscht werden. Eine andere Schlussfolgerung lässt dieses Ergebnis für mich nicht zu.

Also werde ich nun im Juni einmal eine größere Bestellung bei meinem Online-Schlachter aufgeben und die diversesten Innereien bestellen. Stierhoden respektive Prärieaustern werden auch dabei sein, der Schlachter gibt jedoch offen zu, dass es ihm bisher noch nicht gelungen ist, bei seinem Lieferanten auch Stier-Penise zu ordern. Nein, Ihr kennt mich, das ist kein Scherz, sondern die wörtliche Wiedergabe meines Online-Schlachters. Eigentlich schade, Stier-Penise sollte man auch gut zubereiten können. Ganz nach der Kampagne eines sehr bekannten Kochs in England „From nose to tail“.

Ich werde dann im Juni eine Innereien-Woche durchführen und jeden Tag ein möglichst neues, kreatives Innereien-Rezept veröffentlichen. Sieben Tage lang. Mir schweben da gedanklich solche Dinge vor wie eine Pastete, vielleicht eine Tarte, ein Auflauf, vielleicht ein Ragout ...

Also, seid gespannt!