

Koreanisches Essen vom Liefer-Service

Nun hat es der Kontostand auf meinem Bankkonto wieder einmal seit 4 Jahren ermöglicht, dass ich ein Essen bei einem Lieferservice bestellt habe. Nicht, dass das Guthaben auf meinem Bankkonto die letzten 4 Jahre immer so niedrig gewesen ist, dass ich kein Geld für eine Bestellung gehabt hätte. Nein, dafür gibt es einen anderen Grund. Ich betreibe seit 5 Jahren mein Foodblog, und da ich deswegen fast immer ein möglichst selbst kreierte Gericht frisch zubereite und dann das Rezept mit Foodfotos veröffentliche, hat es sich eben seit fast 4 Jahren so ergeben, dass ich nichts mehr beim Lieferservice bestellt habe. Oder ich könnte auch schreiben, bestellen musste. Und ich konnte auf die Bestellung beim Lieferservice verzichten, denn dort wird ja bei der Zubereitung meistens mit Convenience-Produkten gearbeitet, und, wenn ich ehrlich bin, die bestellten Gerichte schmecken immer gleich.

Da ich nun endlich einmal wieder ein Gericht beim Lieferservice bestelle, um auszuprobieren, wie das Essen schmeckt, habe ich auf den gängigen Lieferservice-Websites von Lieferando, Lieferheld, Deliveroo & Konsorten einmal nachgeschaut. Wenn ich schon bei einem Lieferservice bestelle und das Geld dafür ausbebe, dann sollte es dieses Mal auch einige original koreanische Speisen sein, wie Bulgogi, Kimchi-Suppe und Kimchi.

Früher hatte ich bestimmt von 10 Lieferservices die entsprechenden Speisekarten zuhause, wusste, welche Gerichte und Spezialitäten ich bei welchem Lieferservice bekomme und wo ich eben bestellen musste. Nun, diese Speisekarten sind schon vor langer Zeit in den Papiermüll gewandert und gehören der Vergangenheit an. So muss ich dieses Mal eben lange suchen, bis ich auf den Anbieter stoße, der die gewünschten Speisen

hat. Soll ich das nun als positiv werten oder nicht?

Nun, ich habe tatsächlich 45 Minuten gebraucht, um einen Lieferservice zu finden, der diese anbietet. Es gibt ja eine ganze Menge an asiatischen Lieferservices, die die üblichen, gängigen Speisen anbieten. Wie z.B. japanisches Maki, Sashimi oder Sushi. Dann die üblichen chinesischen Gerichte wie Rind, Schwein, Huhn oder Ente mit Gemüse, Rind, Schwein, Huhn oder Ente mit ... usw. Aber keine koreanische Spezialitäten.

Der Lieferservice, den ich dann fand, nennt sich auch passenderweise „Kim Chi“ – Koreanische Spezialitäten und bietet tatsächlich eine ganze Menge an koreanischen Speisen. Aber merkwürdigerweise strotzen die meisten dieser Speisen, obwohl man doch bei dem Zusatz „Koreanische Spezialitäten“ erwarten könnte, dass diese Spezialitäten auch wirklich alle frisch und selbst zubereitet sind, vor Zusatzstoffen, die bei den Speisen kenntlich gemacht sind. So enthält Kimchi, also eingelegter Chinakohl, tatsächlich 16 Zusatzstoffe und wird in dieser Weise angeboten:

Kim Chi Salat (scharf) A,B,C,H,I,M,N,S,1,5,6,7,8,10,11,12

Das verwundert mich doch nun sehr. Ich habe vor Jahren einmal selbst Kimchi zubereitet. Man benötigt dazu eigentlich nur Chinakohl und weißen Rettich, ein besonderes koreanisches, scharfes Paprikapulver und Salz und kann damit ohne weitere Zutaten ein sehr leckeres Kimchi zubereiten, das eben einfach nur etwas an Zeit benötigt, bis die Zutaten anfangen zu gären und man den typischen sauren, scharfen Geschmack erhält. Aber 16 Zusatzstoffe? Also eindeutig Convenience, fertig zubereitet eingekauft und keine frischen und selbst zubereitete Speisen.

Auch sind die Speisen bei diesem Lieferservice nicht gerade preiswert. 17,- € für ein Bulgogi mit Rindfleisch ist doch schon recht teuer, und 3,50 € für Kimchi und 4,50 € für eine Kimchi-Suppe ist auch schon recht heftig. Aber da es sich um koreanische Spezialitäten handelt und es schon allein

schwierig genug war, überhaupt einen Lieferservice zu finden, der diese Speisen zubereitet und liefert, bin ich ausnahmsweise einmal bereit, diese Preise zu zahlen.

Und ja, die Speisen der anderen asiatischen Lieferservices strotzen auch nur so vor Zusatzstoffen, die ja bei den Speisen ausgewiesen sein müssen.

Kimchi ist wohl die kannteste koreanische Speise. Es handelt sich jedoch nur um eine Beilage, die aus Chinakohl und Rettich zubereitet wird, die vergoren werden. Kimchi wird in Korea zu allen Hauptspeisen gereicht und ist eine unverzichtbare Beilage der koreanischen Küche. Es hat einen leicht scharf-säuerlichen Geschmack und ist sehr lecker. Und es wird dazu verwendet, auch eine Suppe zuzubereiten, die durch das verwendete Kimchi auch eine scharfe und säuerliche Note erhält.

Bulgogi kann mit Rind-, Schweine- oder Hähnchenfleisch zubereitet werden. Das Besondere daran ist jedoch eigentlich die Zubereitung. Bulgogi wird nämlich normalerweise am Tisch in einer besonderen Marinade auf einem Grill angebraten. Deswegen hat Bulgogi auch den Beinamen „koreanischer Feuertopf“. Bulgogi ist ein Festtags-Essen in Korea und somit eine Spezialität. Es schmeckt aufgrund der verwendeten Marinade einfach köstlich.

Aber, ich habe diesen Blogbeitrag vor dem geplanten Bestellen der Speisen beim Lieferservice geschrieben, nach reiflichem Überlegen nehme ich doch davon Abstand, die Speisen zu bestellen. 16 Zusatzstoffe bei einer Beilage wie Kimchi, das normalerweise mit wenigen Zutaten frisch zubereitet werden kann, möchte ich mir dann doch nicht zumuten. Ich drehe den Spieß um. Und gehe in die Offensive und zum Angriff über. Und werde vom Opfer zum Täter. Ich veröffentliche hier ein Rezept zur Zubereitung von frischem Kimchi. That's it! ☐

Mein Rat: Das Rezept für Kimchi kann man alternativ auch nur

mit Rettich oder anderen Kohlsorten zubereiten.

[amd-zlrecipe-recipe:140]

© Fotos: *pixabay.com*

Pfannengericht

Ich hatte eine kleine Apfel-Zwiebel-Leberwurst übrig, die ich nicht einfach auf einigen Scheiben Brot essen wollte.

Also entschied ich mich dazu, sie in der Pfanne anzubraten und ein leckeres Pfannengericht zuzubereiten.

Als weitere Zutaten verwende ich Kartoffeln, Schalotte, Lauchzwiebel, Knoblauch, Speck und Eier. Ich würze nur mit einigen Teelöffeln schwarzer Bohnen-Sauce.

Das Pfannengericht auf keinen Fall würzen. Speck und Bohnen-Sauce bringen genügend Würze mit.

Mein Rat: Ein Pfannengericht isst man, wie es der Name schon sagt, direkt aus der Pfanne.

[amd-zlrecipe-recipe:139]

Kohlrabi-Kuchen

Eine Variation eines normalen Rührkuchens, in den ich nur für eine Hälfte des Mehls 250 g fein geriebenen Kohlrabi hinzugebe.

Ich habe zur Zeit irgendwie kein großes Glück beim Zubereiten von Rührkuchen. Obwohl ich den Kuchen nach dem Backen absichtlich 1–2 Stunden gut habe abkühlen lassen und die Backform natürlich gut eingefettet war, blieb doch beim Stürzen des Kuchens auf ein Kuchengitter vom äußeren Kuchen eine kleine Schicht an der Backform hängen.

Der Kuchen bekommt noch eine schöne, dicke Schokoladenglasur für mehr Geschmack.

Mein Rat: Gemüsekuchen sollte man relativ schnell aufessen und nicht allzu lange stehen lassen. Aufgrund des verwendeten Gemüses und damit der Feuchtigkeit des Kuchens fängt der Kuchen relativ schnell an zu schimmeln.

[amd-zlrecipe-recipe:138]

Spargelsuppe mit Ei-Einlage

Ich hatte wieder einmal von der Zubereitung von Spargel Spargelschalen und -enden übrig und habe einfach eine

Spargelsuppe daraus zubereitet.

Da die Suppe nur wenig Geschmack hat, wenn man den Spargelabfall nur in Wasser auskocht und die Suppe dann würzt, koche ich den Spargelabfall in Gemüsefond aus. Alternativ kann man auch gern einen halben Gemüse-Brühwürfel dafür verwenden.

Mein Rat: Wenn man eine Spargel-Cremesuppe zubereiten will, lässt man die Suppe abkühlen. Sie darf auf keinen Fall mehr kochen und sollte um einiges abgekühlt sein. Dann gibt man ein Eigelb hinzu, mit dem man die Suppe legiert, verrührt dieses und bereitet damit eine Cremesuppe zu. Dann sofort in den Suppenteller geben und servieren.

[amd-zlrecipe-recipe:137]

Erneut „Woche der Innereien“



Kommende Woche ist wieder einmal eine „Woche der Innereien“.

Ich habe bei meiner Lieblings-Online-Schlachterei [Böbel](#) wieder einmal eine Bestellung getätigt.

Es wird Gerichte mit Herz, Lunge, Leber, Niere, Pansen, Hirn und Hoden geben.

Ich freue mich schon sehr darauf. Ich freue mich auch darauf, die ersten Videos bei der Zubereitung von Innereien zu drehen und hoffentlich einem breiteren Publikum zugänglich zu machen – auch auf YouTube und Vimeo.

Und ich freue mich schon jetzt auf ein Pasta-Gericht mit in Butter gebratenem Pansen. Dafür lasse ich jedes Steak stehen.

Fotos ©: Schlachtereie Böbel

Spargel-Kartoffel-Auflauf

https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2017/06/video07062017_1-1.mp4

Diesmal bereite ich eine Kreation eines Spargel-Gerichts zu.

Ich hatte mir überlegt, dass man abseits der üblichen Zubereitung von Spargel diesen einmal als Auflauf zubereiten kann.

Dazu wähle ich als weitere Hauptzutat Kartoffeln.

Ich gebe einen selbst zubereiteten Gemüsefond darüber.

Und natürlich bekommt der Auflauf eine große Menge an geriebenem Gouda zum Überbacken.

Der Auflauf ist sehr schmackhaft.

Mein Rat: Es bietet sich auch noch eine andere Variante eines Spargel-Gerichts an. Man sollte Spargel auch einmal als Eintopf mit Kartoffeln und diversen anderen Gemüsesorten

zubereiten. Das ist sicherlich auch sehr schmackhaft.
[amd-zlrecipe-recipe:135]

Spargel-Schinken-Frikadellen

Wie bereitet man Spargel normalerweise zu? Geschält und in Salzwasser gekocht.

Serviert wird er mit einer – hoffentlich selbst zubereiteten – Sauce Hollandaise oder Mayonnaise.

Dazu gibt es einige Scheiben Braten, ein Schnitzel oder Hähnchenbrust. Oder gekochten Schinken oder Salzkartoffeln.

Das ist mir zu eintönig. Deswegen fiel mir dieses Rezept mit Frikadellen ein.

Ich gare den Spargel und zerkleinere ihn in einer Küchenmaschine. Dann gebe ich Schinkenwürfel dazu. Eier für Bindung und etwas Semmelbrösel für weitere Festigkeit, da ja Spargel ein recht wässriges Gemüse ist.

Daraus forme ich mit der Hand Frikadellen und brate sie in einer Pfanne mit Deckel in Butter an.

Ich hatte zunächst überlegt und dies im Video auch so gezeigt, dazu eine kleine Schale mit Austern-Sauce zum Dippen zu reichen. Aber ich stellte fest, dass dies nicht notwendig ist. Die Frikadellen sind aufgrund des verwendeten Schinkens würzig genug, sie benötigen keine zusätzliche würzige Sauce.

Dies ist ja zunächst erst eine neue Kreation. Sie ist aber noch verbesserungsfähig. Beim nächsten Mal sollte ich mehr Spargel – eventuell ein ganzes Pfund – verwenden und den in der Küchenmaschine zerkleinerten Spargel kräftig ausdrücken

oder in ein Küchensieb geben, damit er nicht so wässrig ist und der Frikadellenteig dadurch nicht so flüssig wird.

Aber die Frikadellen schmecken sehr aromatisch und würzig nach Spargel und Schinken.

Mein Rat: Wie immer bei der Zubereitung von Spargel die Schalen und Enden der Spargel für eine schöne Spargelcreme-Suppe aufbewahren.

[amd-zlrecipe-recipe:136]

Bohnen-Schinken-Tarte

Ich bereite für Pfingsten eine pikante Tarte zu, die man genüsslich zum Frühstück oder nachmittäglichen Kaffeetrinken essen kann. Da es eine pikante oder herzhaft Tarte ist, hat sie den Vorteil, dass man sie auch zwischendurch essen kann oder auch abends vor dem Fernseher als Abend-Snack.

Für die Füllung verwende ich wie bei den meisten Tartes Eier, Sahne und geriebenen Käse für den Eierstich, der der Füllung die Stabilität gibt.

Die eigentlichen Zutaten sind Schnittbohnen und Schinkenwürfel.

Da es eine pikante Tarte ist, würze ich sie auch noch kräftig mit Salz und Pfeffer.

Update des „Blick in andere Foodblogs“



Es war an der Zeit, meine Links in der Blogroll und somit im Widget in der Seitenleiste meines Foodblogs zu Foodblogs anderer Kollegen einmal zu aktualisieren und ihnen ein Update zu geben.

Mittlerweile haben verschiedene Kollegen ihre Foodblogger-Tätigkeit eingestellt oder auf ein sehr geringes Maß reduziert und posten nur noch ganz selten ihre Rezepte. Daher fielen meinem Update auch die beiden Kollegen von „La mia cucina“ und von „Toettchen“ zum Opfer.

Dagegen kamen aber 10 neue Kollegen mit teilweise sehr bekannten Foodblogs und wirklich guten Rezepten neu hinzu.

Je nach Funktionsweise zeigt das Widget in der Seitenleiste nun zwischen 10 bis maximal 15 andere Foodblogs mit ihrem jeweils aktuellen Rezept an. Je nach Funktionsweise bedeutet, braucht das Widget zu lang und gibt es eine Zeitüberschreitung, um beim Aufrufen meines Foodblogs das andere Foodblog zu „kontaktieren“ und den Link zum jeweils aktuellen Rezept zu „ziehen“, oder gibt es sonst einen Fehler beim Verbindungsaufbau, bricht es eben ab und zeigt das jeweilige Foodblog mit aktuellem Rezept nicht an.

Ich hoffe, Ihr habt Interesse an diesem „Blick in andere Foodblogs“, nutzt die Option häufig und erweitert Euren kulinarischen Horizont. Denn in anderen Foodblogs kann man auch immer gut hinzulernen und das eine oder andere sehr interessante Rezept finden. Viel Spaß bei der Nutzung!

Bratwürste mit Gurken-Salat

Wie bereitet man Bratwürste normalerweise zu? Man brät sie in Fett in einer heißen Pfanne.

Nun kam ich doch auf die Idee, wie es wäre, Bratwürste einmal in der Friteuse zuzubereiten? Ich hatte ja zuerst Bedenken, dass sie eventuell im siedenden Fett platzen und das Fett in der Küche umherspritzen könnte. Dem war aber nicht so.

Bratwürste sind ja von der Bratwurstmasse her schon vorgegart, denn sonst würden sie bei der normalerweise kurzen Bratzeit in der Pfanne gar nicht durchgaren.

In der Friteuse hat man bei den Bratwürsten den Vorteil, dass

sie nicht nur auf zwei Seiten kross und knusprig gebraten werden, wie es in der Pfanne der Fall ist. Sondern die Bratwürste werden im siedenden Fett in der Friteuse rundum kross und knusprig. Sehr lecker.

Dazu serviere ich einfach einen Klecks scharfen Senf.

Und als Beilage einen einfachen Gurken-Salat, den ich mit Salz, Pfeffer, Honig-Essig und Gewürz-Öl anmache.

Fertig ist der kleine Abend-Snack beim Spielfilm-Schauen vor dem Fernseher.

[amd-zlrecipe-recipe:132]

Tortellini in Knoblauch-Rotwein-Tomaten-Sauce

Ich habe mal wieder frische Tortellini gekauft und bereite diese zu. Mit einer einfachen Tomaten-Sauce, die ich mit etwas Rotwein verlängere. Und mit einigen Knoblauchzehen gebe ein weiteres Aroma hinzu.

Mal wieder versucht ein Hersteller von Pasta zu tricksen und den Konsumenten zu betrügen. Die von mir gekauften Tortellini sind mit Torteloni bezeichnet. Das ist jedoch falsch. Wer einmal in einem italienischen Restaurant essen war und frisch zubereitete Torteloni bestellt hat, weiß: Torteloni sind etwa so groß wie eine halbe Handfläche und es gehen auf einen

großen Teller im Restaurant gerade mal 4–6 Torteloni. Das, was ich gekauft habe, sind definitiv Tortellini, denn sie sind so groß wie eine große Daumenkuppe.

Mein Rat: Nachdem ich die Sauce etwas habe köcheln lassen, lasse ich sie noch 30–45 Minuten bei mittlerer Temperatur reduzieren, um sie noch würziger und schmackhafter zu machen.

Noch ein Rat: Wie immer wartet die Sauce auf die Pasta. Also kommen die gekochten Tortellini zu der Sauce in den Topf und alles wird gut vermischt.

[amd-zlrecipe-recipe:133]

Austria Foodblog Award 2017

AUSTRIA
FOOD
BLOG
AWARD

2017

Award

Ich nehme wieder teil:

[AFBA 2017](#) – Austria Foodblog Award 2017

In drei Kategorien:

- Blog des Jahres
 - Kulinarische Spezialitäten
 - Backen und Süßes
-

Kochbuch mit Flüchtlingen



Ein kleines Startup hat ein Projekt mit Flüchtlingen kreiert. Daraus ist ein Kochbuch mit Rezepten von Flüchtlingen entstanden. Ich unterstütze ja gerne Projekte im Foodbereich, wenn es sich um sinnvolle und kreative Projekte handelt.

Das Startup möchte das Kochbuch gern produzieren und veröffentlichen und versucht nun, über ein Crowdfunding-Projekt die nötigen Gelder zusammenzubringen. Unterstütze auch Du dieses interessante [Projekt](#) und mache die Foodszene um die Rezepte der Flüchtlinge reicher.

Wie schmeckt eigentlich Armenien? Nach Zimt-Kürbis! Das Kochbuch verrät Dir köstliche unbekannte Gerichte von Geflüchteten, denn dabei handelt es sich um echte kulinarische Entdeckungen. Damit will das Kochbuch Deine Neugierde wecken und Brücken bauen. Du bekommst ein stilvolles Kochbuch gefüllt mit 60 Rezepten aus 14 verschiedenen Ländern, persönlichen Geschichten und geschmackvollen Food-Fotografien. Das Ganze hochwertig auf 200 Seiten präsentiert – denn diese Rezepte

haben unsere Wertschätzung verdient.

Schokolade-Rosinen-Sesam-Hirse-Kuchen

Ein Rührkuchen, den ich zwar nach dem Grundrezept zubereite, aber doch von den Zutaten her abwandle.

Anstelle von 500 g Mehl verwende ich 400 g Sesamsaat und 100 g Hirse, jeweils frisch mit der Getreidemühle fein gemahlen. Allein diese Zutaten geben dem Rührkuchen ein besonderes Aroma.

Dann gebe ich mit der Küchenmaschine fein geriebene Schokolade in den Rührkuchen, wodurch ich den Kuchen zusätzlich zu einem Schokolade-Kuchen mache.

Ich backe diesen Kuchen eine viertel Stunde länger als man normalerweise einen Rührkuchen backt. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Rührkuchen mit Schokolade – unerheblich, ob man geschmolzene oder geriebene Schokolade in den Rührteig gibt – gerne einen leicht flüssigen Schokoladenkern hat und etwas nicht ganz durchgebacken wirkt. Diesem beuge ich vor, indem ich den Kuchen länger backe.

Außerdem wähle ich als Backform eine Kranz-Backform, keine Kasten- oder Gugelhupf-Backform. Auf diese Weise hat die Kuchenmasse in der Backform den geringsten Durchmesser und kann gut durchbacken.

Und zuletzt gebe ich noch in Whiskey getränkte Rosinen hinzu, die dem Kuchen zusätzlich ein bestimmtes Aroma verleihen. Den Whiskey selbst gebe ich nicht in den Rührteig, da dieser sonst

zu flüssig wird.

Der Kuchen erhält nach dem Backen als letzte Besonderheit noch eine Schokoladen-Glasur, wodurch er zusätzlich sehr schmackhaft wird.

Mein Rat: Den Kuchen unbedingt 1–2 Stunden in der Backform abkühlen lassen. Die Kuchenmasse kühlt ab, zieht sich etwas zusammen und der Kuchen lässt sich leichter aus der Backform auf ein Kuchengitter oder eine Kuchenplatte stürzen. Erst dann mit der Glasur bestreichen und erneut abkühlen lassen. Mir ist der Kuchen gehörig misslungen. Ich habe versucht, den Kuchen direkt nach dem Backen auf ein Kuchengitter zu stürzen. Die Backform habe ich innen natürlich eingefettet, eigentlich sollte der Kuchen problemlos auf das Kuchengitter herausfallen. Dem war leider nicht so, der Kuchen brach längs in der Mitte. Schade. Geschmacklich ist der Kuchen sehr gut geworden. Ein leichter Hauch von Sesam, verbunden mit der Schokolade, hhhmmm.

[amd-zlrecipe-recipe:131]

Gobbetti mit Paprika und Mais in Portwein-Tomaten-Sauce

Ein veganes Gericht. Pasta in einer Gemüse-Sauce.

Als Zutaten für die Sauce wähle ich Mini-Paprikas und Mais aus der Dose. Und zusätzlich noch zwei Knoblauchzehen.

Die Sauce bilde ich nur aus Portwein.

Veganer lassen beim Anrichten einfach den frisch geriebenen Parmesan weg und verwenden stattdessen frische, kleingeschnittene Petersilie.

Mein Rat: Wer möchte, kann das Gemüse und die Sauce auch noch mit süßem oder scharfem Paprika-Pulver würzen.

[amd-zlrecipe-recipe:130]

Rind mit Lauchzwiebeln in Austern-Sauce

Ich bereite ein chinesisches Gericht zu. Als Haupt-Zutaten verwende ich Rindergulasch und Lauchzwiebeln.

Die Sauce bilde ich aus Austern-Sauce für Würze und Fisch-Sauce für Salzigkeit. Ich verlängere die Sauce mit einem Schuss Reiswein. Man kann dafür auch einen beliebigen, trockenen, südeuropäischen Weißwein verwenden. Das Ganze ergibt eine sehr würzige Sauce.

Als Beilage wähle ich Reis.

Das Rindergulasch schneide ich in kleine Stücke, so dass man sie mit den Stäbchen greifen und mundgerecht essen kann.

Als chinesisches Gericht serviere ich es natürlich in Schale mit Essstäbchen.

[amd-zlrecipe-recipe:129]