

# Thunfisch-Sashimi mit Soja-Sauce



Leckeres Sashimi

Ein Sashimi, zubereitet aus rohem, rotem Thunfisch.

Ich serviere ihn zusammen mit heller Soja-Sauce, die mit etwas Zitrone verfeinert ist.

Ich gebe zu, dass das Sashimi in einem japanischen Restaurant optisch schöner angerichtet ist.

## **Zutaten für 2 Personen:**

- 500 g roter Thunfisch
- 4 EL helle Soja-Sauce, mit Zitronensaft verfeinert

**Zubereitungszeit:** 5 Min.

Thunfisch in dünne Streifen schneiden. Auf zwei Essbrettchen

anrichten. Soja-Sauce auf zwei kleine Schälchen verteilen und dazustellen. Servieren.

---

## Rösti mit Wild-Preiselbeeren



Leckere Rösti

Rösti habe ich auch schon einmal zubereitet. Man kann sie aus rohen oder gekochten Kartoffeln zubereiten. Ich bereite sie aus gekochten Kartoffeln zu, dann muss ich sie nicht so lang braten, da die Kartoffeln ja schon gar sind.

In originale Rösti kommen übrigens keine Eier zur Bindung, die Rösti werden nur mit Salz und Pfeffer gewürzt.

Ich reibe die Kartoffeln grob auf einer Küchenreibe mit Schalen, da ich Bio-Kartoffeln verwende, bei denen die Schalen

essbar sind.

Da man Rösti herhaft oder süß zubereiten kann, bereite ich sie diesmal mit einigen Löffeln Wild-Preiselbeeren zu.

**Zutaten für 2 Personen:**

- 12–13 Kartoffeln
- 6 TL Wild-Preiselbeeren
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** 25 Min.

Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin 10–12 Minuten kochen. Herausnehmen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Kartoffeln auf einer Küchenreibe grob in eine Schüssel reiben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles vermischen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und ein Viertel der Kartoffelmasse hineingeben. Mit dem Kartoffelstampfer oder dem Pfannenwender flach drücken. Auf beiden Seiten jeweils 3–4 Minuten kross anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmhalten. Rösti in vier Durchgängen in der beschriebenen Weise zubereiten.

Rösti auf zwei Teller verteilen, jeweils 3 TL Wild-Preiselbeeren dazugeben und servieren.

---

## Zwiebelsuppe



## Würzige Suppe

Diese Suppe habe ich schon einmal zubereitet. Und eigentlich sollte sie Schalottensuppe heißen, denn ich bereite sie nicht aus Zwiebeln, sondern aus Schalotten zu.

Der vor dem Servieren hinzugegebene geriebene Gouda versinkt leider in der Suppe.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 700–800 ml [Gemüsefond](#)
- 10 Schalotten
- 100 g geriebener Gouda

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.

Schalotten schälen und quer in Ringe schneiden.

Fond in einem Topf erhitzen. Schalotten dazugeben und 5 Minuten darin garen.

Suppe auf zwei Teller verteilen. Mit Käse garnieren.

Servieren.

---

# Leberknödel-Paprika-Salat



## Würziger Salat

Diesmal ein Gericht, das ich selten zubereite. Einen Salat.

Ich habe dazu Leberknödel in Scheiben geschnitten und in Butter angebraten. Sie sollen dem Salat etwas Würze geben.

Dann Paprikaschoten, Schalotten, Knoblauch und Lauchzwiebeln. Und Wurzeln, die ich mit einer Küchenreibe grob reibe.

Das Ganze wird mit Salz und Pfeffer gewürzt. Und mit wirklich gutem Balsamico-Essig und Olivenöl angemacht.

**Zutaten für 2 Personen:**

- 6 Leberknödel
- 2 Paprikaschoten
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Wurzeln
- Salz
- Pfeffer
- Balsamico-Essig
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** 20 Min.

Leberknödeln in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Leberknödelscheiben nacheinander in mehreren Durchgängen kross anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

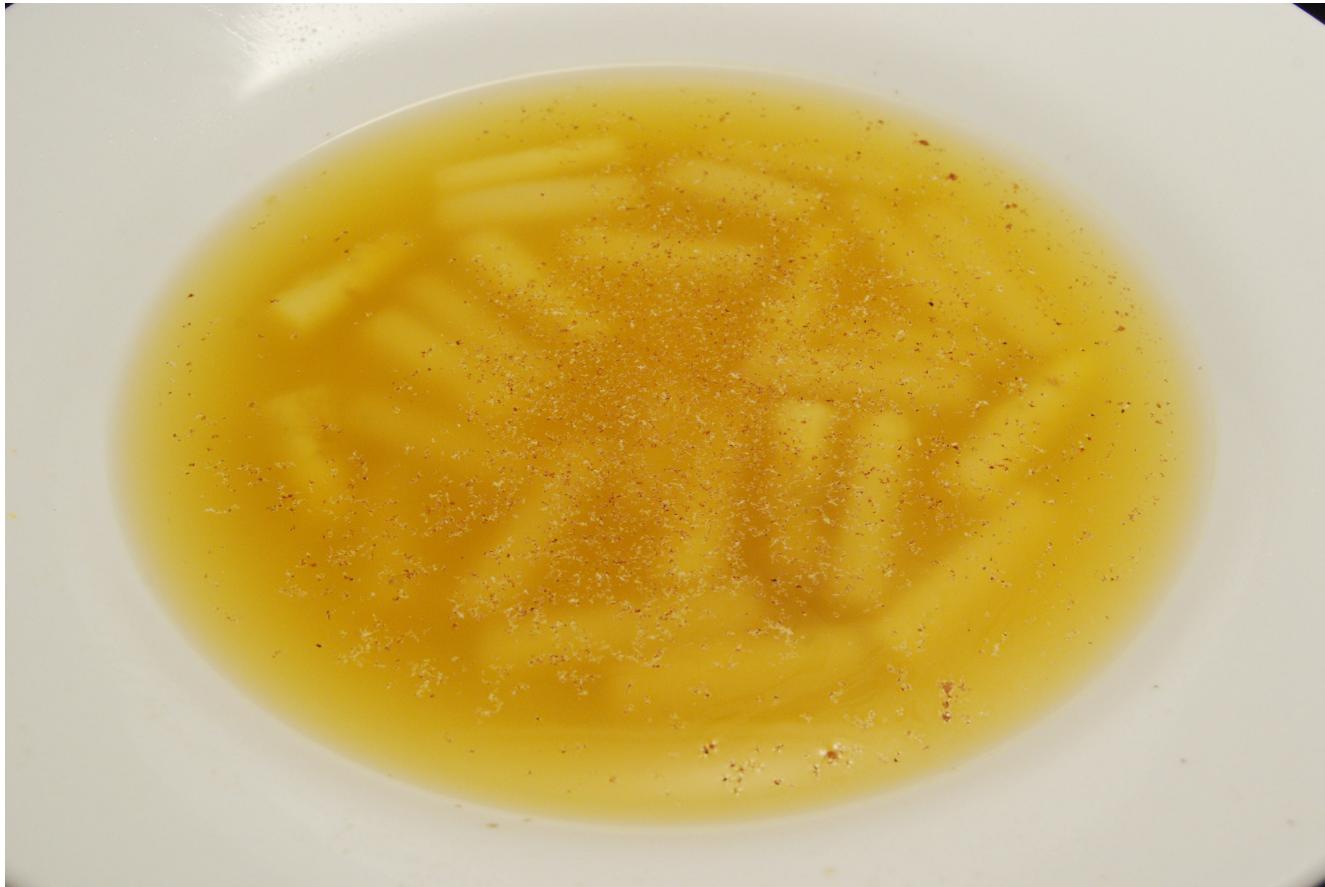
Wurzeln schälen und putzen. Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und quer in Ringe schneiden. Paprika putzen und in grobe Stücke schneiden.

Leberknödelscheiben in eine Schüssel geben. Paprika, Schalotten, Knoblauch und Lauchzwiebeln dazugeben. Wurzeln mit einer Küchenreibe grob dazureiben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräftig zuerst mit Balsamico-Essig und dann Olivenöl anmachen. Mit einem Salatbesteck alles gut vermischen.

Salat in zwei tiefe Teller geben und servieren.

---

# Spargelsuppe



## Leckere Suppe

Normalerweise bereitet man die Brühe der Spargelsuppe aus den Schalen der geschälten Spargel zu. Ich hatte jedoch zu wenig Spargelschalen, um sie auszukochen. Und habe daher für die Brühe einfach einen Gemüsefond gewählt.

Anstelle mit frisch kleingeschnittener Petersilie würze ich die Suppe mit frisch geriebenem Muskat.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 10 Spargel
- 700–800 ml [Gemüsefond](#)
- Frischer Muskat

**Zubereitungszeit:** 5 Min.

Spargel schälen und in Stücke schneiden.

Fond in einem Topf erhitzen. Spargel dazugeben und etwa 5 Minuten darin garen.

Suppe in zwei tiefe Suppenteller geben. Muskat mit einer feinen Küchenreibe frisch darüber reiben. Suppe servieren.

---

## **Mie-Nudeln mit Quattro-Formaggio-Sauce**



Würziges Pasta-Gericht

East meets west. Der Osten trifft den Westen.

Asiatische Mie-Nudeln mit einer italienschen Sauce, bestehend aus vier Käsesorten, Sahne und Basilikum.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 250 g Mie-Nudeln

- 50 g geriebener Gouda
- 50 g geriebener Emmentaler
- 50 g geriebener Parmesan
- 50 g Mozzarella
- 200 ml Sahne
- 300–400 ml Wasser
- 1 TL Basilikum
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** 10 Min.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Mozzarella kleinschneiden.

Sahne und Wasser in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Käse dazugeben und mit dem Schneebesen gut verrühren. Mit Basilikum würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pasta in zwei tiefe Pastateller geben und sehr großzügig Sauce darüber verteilen. Man darf die Pasta diesmal fast ertränken damit.

---

## Krusten-Schweinebraten mit Bandnudeln



## Nudeln, Fleisch und Sauce

Dieses Gericht reiche ich nach als Jubiläums-Gericht zu meinem 4-jährigen Foodblog-Jubiläum am 30. Mai. Ganz nach dem Motto meines Foodblogs: Nudeln, Fleisch und Sauce. Ein Krusten-Schweinebraten mit Bandnudeln in einer hellen Mehlschwitze.

Den Schweinebraten gare ich für mehr Geschmack 1 Stunde in der hellen Mehlschwitze.

Die Mehlschwitze erhält noch mehr Geschmack durch verwendete frische Gewürze wie Sternanis, Nelken, Senfkörner, Pfefferkörner und Lorbeerblätter.

*Mein Rat:* Wein man das Mehl für sie Sauce dunkler als ich es getan habe, bekommt man auch eine dunkle Bratensauce.

*Noch ein Rat:* Wein man möchte, kann man der Kruste des Bratens mehr Aufmerksamkeit zukommen lassen und sie so zubereiten, dass sie richtig aufpoppt. Ich habe die Kruste nur in siedendem Fett knusprig angebraten.

## **Zutaten für 2 Personen:**

- 500 g Krusten-Schweinebraten
- 2 Schalotten
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 gehäufter EL Mehl
- 400 ml Gemüsefond
- 250 g Bandnudeln
- Öl

## *Für die Gewürze:*

- $\frac{1}{2}$  Sternanis
- 2 Gewürznelken
- 1 TL gelbe Senfkörner
- 1 TL grüne Pfefferkörner
- 4–5 Lorbeerblätter
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 60 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und quer in Ringe schneiden.

Braten auf alle Seiten mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Ganze Gewürze in einen Mörser geben und fein mörsern.

Öl in einem Topf erhitzen und Braten auf allen Seiten, auch der Krustenseite, kross anbraten. Braten herausnehmen und auf einen Teller geben.

Schalotten, Knoblauch und Lauchzwiebel im Öl anbraten. Mehl dazugeben und kurz anbraten. Mit Fond ablöschen. Gewürze dazugeben. Lorbeerblätter ebenfalls hinzugeben. Alles verrühren. Braten wieder hinzugeben und zugedeckt bei geringer

Temperatur 60 Minuten köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Braten aus der Sauce herausnehmen, auf ein Arbeitsbrett geben und tranchieren. Lorbeerblätter aus der Sauce herausnehmen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pasta auf zwei Teller geben. Bratenscheiben auf die beiden Teller verteilen. Großzügig Sauce über Pasta und Braten geben. Servieren.

---

## Leberknödelsuppe



Schmackhafte Suppe

Diesmal nochmals eine Leberknödelsuppe, wie ich sie vor einigen Wochen zubereitet habe. Nur diesmal die Leberknödel nicht in Scheiben geschnitten, sondern im Ganzen in der Suppe. Man zerkleinert sie beim Essen einfach mit dem Löffel. Auf diese Weise werden vermutlich original Leberknödelsuppen in Bayern serviert.

Ich bereite die Suppe mit tiefgefrorenen Zutaten zu, die ich aber vor dem Einfrieren beide aus frischen Zutaten zubereitet habe.

Die Zubereitung ist vermutlich wieder eine der kürzesten in meinem Foodblog.

**Zutaten für 2 Personen:**

- 600–800 ml Gemüsefond
- 4 Leberknödel

**Zubereitungszeit:** 5 Min.

Fond in einen Topf geben und erhitzen. Leberknödel hinzugeben und im Fond etwa 5 Minuten erhitzen.

Fond mit jeweils zwei Leberknödeln in zwei Suppenteller geben und servieren.

---

# Food Blog Award 2016



Du bist Foodblogger und kreierst tolle Rezepte? Dann bewirb Dich jetzt beim [Food Blog Award 2016](#). Er beginnt jetzt.

---

## Gnocchi mit Paprika-Pesto



Leckeres Gnocchi-Geeicht

Ein Traum in Gelb. Ein Gericht in Gelb. Passend zum beginnenden Sommer.

Ich bereite ein Gericht aus Gnocchi mit Paprika-Pesto zu. Aus tiefgefrorenen Produkten. Die Produkte habe ich aber vor dem Einfrieren beide aus frischen Zutaten zubereitet.

Die Zubereitung dieses Gerichts ist wohl eine der kürzesten in meinem Foodblog.

*Mein Rat:* Wenn die Gnocchi an der Oberfläche schwimmen, sind sie gar.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- Etwa 30 [Kürbis-Gnocchi](#)
- 400 g [Paprika-Pesto](#)
- Parmesan

**Zubereitungszeit:** Garzeit 5 Min.

Wasser in einem Topf erhitzen, Gnocchi hineingeben und im nur noch siedenden Wasser 5 Minuten erhitzen. Wasser abgießen. 1–2 Esslöffel des Kochwassers zurückbehalten.

Pesto zu den Gnocchi geben und mit dem Kochwasser zu einer cremigen Sauce verrühren.

Gnocchi mit Pesto in zwei tiefe Teller geben, mit frisch geriebenem Parmesan garnieren und servieren.

---

# **Hähnchenlebern mit Gemüse und**

# Bratreis asiatisch



Schmackhafte China-Pfanne

Dass ich Hähnchenlebern gerne asiatisch zubereite, ist vermutlich bekannt. Diesmal wähle ich eine neue Variante und bereite sie mit einer Hoisin-Sauce zu. Hoisin-Sauce ist eigentlich die Standard-Sauce für die Zubereitung von Entenbrust, man kann aber auch Hähnchenlebern damit zubereiten.

Als weitere Zutaten wähle ich vier Gemüsesorten, Paprika, Schalotte, Lauchzwiebel und Knoblauch.

Eine Basmatireis bereite ich als Bratreis zu.

## **Zutaten für 2 Personen:**

- 400 g Hähnchenlebern
- 2 Paprika
- 4 Lauchzwiebeln

- 4 Knoblauchzehen
- 1 Tasse Basmatireis
- 4 EL Hoisin-Sauce
- Salz
- Pfeffer
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Paprika und Lauchzwiebel putzen und grob zerkleinern. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und ebenfalls grob zerkleinern. Hähnchenlebern von Fett befreien und auch grob zerkleinern.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Öl in einem Wok erhitzen, Reis hineingeben und einige Minuten anbraten. Reis herausnehmen, auf einen Teller geben und wärmenhalten.

Nochmals Öl in den Wok geben, Lebern und Gemüse hineingeben und einige Minuten pfannenrühren. Hoisin-Sauce dazugeben. Einen Schuss Wasser hinzugeben. Alles verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Reis in eine Schale geben, Lebern und Gemüse mit Sauce darüber geben und mit Stäbchen servieren.

---

## Gemelli mit Paprika-Pesto



## Leckeres Pasta-Gericht

Ein Pasta-Gericht mit Gemelli als Pasta und dem frisch zubereiteten Paprika-Pesto.

Dies ist wohl auch ein Rezept mit einer der kürzesten Zubereitungen in meinem Foodblog.

Das Pesto wird mit etwas Kochwasser vermischt, damit es eine sämige Sauce ergibt.

Garniert wird das Gericht natürlich mit frisch geriebenem Parmesan.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 250 g Gemelli
- Parmesan

### *Für das Pesto:*

- 200 g Paprika-Pesto

**Zubereitungszeit:** Garzeit 10 Min.

Pasta nach Anleitung zubereiten. Kochwasser abschütten und 1–2 Esslöffel des Wassers zurückbehalten. Topf wieder auf die Herdplatte geben. Pesto zu der Pasta geben, alles verrühren und Pesto erhitzen. Abschmecken.

Pasta mit Pesto in zwei tiefe Pastateller geben, frisch geriebenen Parmesan darüber verteilen und servieren.

---

## Paprika-Pesto



Der Ertrag

Ich bereite ein Pesto für Pasta-Gerichte zu, und zwar aus frischem Gemüse, Kräutern und Gewürzen.

Als Gemüse verwende ich Paprika, Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel, Peperoni, Ingwer und zusätzlich eine Wurzel. Anstelle von frischen Tomaten gebe ich etwas Tomatenmark hinzu.

An Kräutern verwende ich getrockneten Thymian, Majoran und Oregano. An Gewürzen gebe ich süßes und scharfes Paprikapulver hinzu, dann Salz, Pfeffer und ein wenig Bih-Jolokia-Pulver.

Dazu kommt natürlich noch, wie es sich für ein Pesto gehört, viel gutes Olivenöl. Und frisch geriebener Parmesan.

Das Ganze ergibt als Ertrag fünf kleine Gläschen gefüllt mit Pesto.

### **Zutaten (fünf Gläschen):**

- 2 Paprikaschoten
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- ein Stück Ingwer
- 1 Wurzel
- 3 Peperoni
- 2 gehäufte EL Tomatenmark
- 50 g Parmesan
- $\frac{1}{2}$  EL Thymian
- $\frac{1}{2}$  EL Majoran
- $\frac{1}{2}$  EL Oregano
- süßes Paprikapulver
- scharfes Paprikapulver
- 2 Msp. Bih-Jolokia-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- 6–7 EL Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Wurzel putzen, schälen und quer in dünne Scheiben schneiden.

Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln und Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden. Paprika putzen und grob zerkleinern. Parmesan auf einer Küchenreibe fein in eine Schale reiben.

Öl in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Gemüse hineingeben und kurz anbraten. Tomatenmark dazugeben und mit anbraten. Gemüse zugedeckt bei geringer Temperatur 20 Minuten köcheln lassen. Gemüse mit dem Pürierstab fein pürieren. Kräuter dazugeben. Gewürze hinzugeben. Das Pesto verträgt eine kräftige Menge an Salz. Parmesan hinzugeben, alles gut verrühren und abschmecken.

Pesto in Gläschchen füllen. Entweder im Kühlschrank aufbewahren oder in den Gefrierschrank geben.

---

## **Rotkohl-Schinken-Tarte**



### Sehr schmackhafte, würzige Tarte

Eine herzhafte Tarte, zubereitet mit Rotkohl aus der Dose und kleinen Schinkenwürfeln. Die Schinkenwürfel brate ich vor dem Backen für mehr Geschmack und Aroma in Butter in der Pfanne an.

Die Füllmasse beruht wie bei den meisten Tartes auf einem Eierstich, der auf einer Mischung aus Eiern und Sahne basiert. Dazu kommt noch geriebener Gouda, der ja nach dem Abkühlen auch wieder fest wird.

Das Ganze wird mit dem Grundrezept für herzhafte Tartes zubereitet, und für die Füllung wird einfach Rotkohl und Schinken verwendet. Da der Rotkohl von der Menge her doch recht viel ist, gebe ich zur Sicherheit für die Bindung und Stabilität der Füllmasse zwei weitere Eier in die Füllung hinzu.

Diese herzhafte Tarte verträgt eine etwas längere Backzeit als sonstige, andere Tartes, deswegen gebe ich ihr 50 Minuten im

Backofen.

Es ergibt eine wirklich sehr schmackhafte, herzhafte Tarte.

*Mein Rat:* Man kann die Tarte anstelle mit Schinken natürlich auch mit Speck zubereiten, diesen anbraten und in die Füllmasse geben.

**Zutaten:**

*Für den Teig:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Füllung:*

- 520 g Rotkohl (Dose)
- 125 g roher Schinken
- 6 Eier
- 200 ml Sahne
- 200 g geriebener Gouda
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 50 Min.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Spring-Backform einfetten.

Teig in die Backform geben, ausdrücken und einen 2–3 cm hohen Rand ausziehen.

Schinken in kleine Würfel schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Schinkenwürfel darin einige Minuten kross anbraten.

Eier aufschlagen und in eine Rührschüssel geben. Sahne dazugeben. Mit dem Schneebesen gut verrühren. Käse hinzugeben. Schinkenwürfel und Rotkraut hinzugeben. Mit Paprikapulver,

Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen.

Füllmasse in die Backform geben und mit dem Backlöffel gut verstreichen.

Backform auf mittlerer Ebene für 50 Minuten in den Backofen geben.

Backform herausnehmen, Rand der Spring-Backform lösen und Tarte vom Boden der Backform auf eine Kuchenplatte geben. Tarte gut abkühlen lassen.

---

## Gefüllte Paprika



Schmackhaftes, einfaches Gericht

Gefüllte Paprika habe ich schon desöfteren zubereitet. Bei

diesem Rezept habe ich etwas ausprobiert und den Reis nicht vorgegart. Auch Hackfleisch, Zwiebeln und Knoblauch gebe ich roh hinzu. Die Füllmasse kommt auch ohne Eier für Bindung aus, das rohe Hackfleisch bindet genug. Außerdem geben ja auch die Paprikaschoten der Füllung etwas Halt.

Das Ergebnis ist sehr gut und wohlschmeckend.

Aufgrund dessen, dass der Reis in der Füllung im kochenden Gemüsefond gart und etwas aufquillt, vergrößert sich die Füllung und quillt etwas aus den Schoten heraus.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 4 Paprikaschoten
- 500 g Hackfleisch (gemischt)
- 4 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 1 Tasse Basmatireis
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- 250 ml Gemüsefond

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen. Alles in eine Schüssel geben. Hackfleisch dazugeben. Reis hinzugeben. Kräftig mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Alles mit der Hand gut vermengen.

Den oberen Teil der Paprikaschoten quer abschneiden und Schoten innen säubern. Füllmasse mit der Hand in die Schoten geben und hineindrücken. Schoten nebeneinander in einen großen Topf geben und die Deckel auf die Schoten geben. Fond in den Topf dazugeben.

Topf auf den Herd geben und Fond erhitzen. Schoten zugedeckt

30 Minuten bei mittlerer Temperatur im Fond garen.

Schoten herausnehmen und auf zwei Teller geben. Etwas von dem leckeren Gemüsefond dazugeben. Servieren.

---

## Kartoffel-Rote-Bete-Auflauf



Leckerer Auflauf

Für diesen Auflauf verwende ich Bio-Kartoffeln, die ich nicht schälen muss. Und verwende ausnahmsweise auch schon vorgegarte Rote Bete. Man kann diesen Auflauf auch mit roher Roter Bete zubereiten, denn der Auflauf wird ja auch noch 30 Minuten bei hoher Temperatur im Backofen gegart.

Als Flüssigkeit zum Garen der Kartoffeln und Roten Bete wähle ich eine Mischung aus Sahne und Gemüsefond. Und überbacke

alles mit geriebenem Gouda.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 3–4 Kartoffeln
- 2 Rote Bete
- 100 ml Gemüsefond
- 100 ml Sahne
- 200 g geriebener Emmentaler
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Backofen auf 240 °C Umluft erhitzen.

Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Rote Bete schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

Kartoffel- und Rote-Bete-Scheiben abwechselnd nebeneinander in zwei Reihen in eine mittlere Auflaufform schichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne und Fond darüber verteilen. Käse darüber geben.

Auflaufform auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben.

Herausnehmen, entweder in der Auflaufform servieren oder auf einen Teller geben und servieren.