

Winter-Eintopf mit Kochwurst, Wirsing und Kartoffeln

In diesem Herbst und Winter hat es zumindest in unserer Region, also Großraum Hamburg, nur 1–2 Tage durchgehend den ganzen Tag Sonnenschein gegeben. Ansonsten war das Wetter immer bewölkt, und es hat sehr viel geregnet.



Mit Kochwurst

Sie kennen das sicherlich auch, man macht sich an einem Sonntag bei noch gutem Wetter auf einen ausgedehnten Sonntagsspaziergang. Und dann gerät man unterwegs nicht nur einmal in einen kleinen Schauer, sondern gleich noch ein zweites Mal in dann anhaltenden Regen. Und natürlich hat man weder Regenjacke mit Kapuze noch den Regenschirm dabei.

Sie kommen nach Hause und haben erst einmal die Nase kräftig voll. Aber genau da bietet sich ein solcher Eintopf, wie er hier beschrieben ist, als Winter-Eintopf zum Entspannen und

Genießen an. Wir Deutsche sind ja bekanntermaßen Weltmeister des Eintopfs und genießen diesen, so oft es geht. Alles kleinschneiden, in einen Topf mit Brühe geben, würzen, köcheln lassen, abschmecken und servieren. Lecker.

Für diesen Winter-Eintopf gibt es passenderweise Wintergemüse in Form von Wirsing. Dann einige große Kartoffeln für geschmackvollen, weichen Genuss. Und ebenfalls passenderweise zum Eintopf noch einige kleingeschnittene Kochwürste, die im Eintopf nur noch kurz gegart und erhitzt werden. Das Ganze mit einer frischen Gemüsebrühe, die man vorher schon portionsweise zubereitet und im Gefrierschrank eingefroren hatte.

Für 2 Personen:

- 800 ml Gemüsebrühe
- 4 Kochwürste
- 6 große Kartoffeln
- 8 Blätter Wirsing
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- etwas Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.



Lecker Wintergericht

Petersilie kleinschneiden. In eine Schale geben.

Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden.

Bei den Wirsingblättern den großen, weißen Strunk jedes Blatts entfernen. Dann die Blätter in kurze, schmale Streifen schneiden.

Würste quer in dicke Scheiben schneiden.

Brühe in einem Topf erhitzen. Kartoffeln dazugeben und 15 Minuten garen. Nach 5 Minuten Wirsing dazugeben und noch 10 Minuten mitgaren. Und 5 Minuten vor Ende der Garzeit Würstestücke dazugeben und nur noch erhitzen.

Eintopf mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Brühe abschmecken.

Eintopf auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit Petersilie bestreuen. Servieren. Guten Appetit!

Ananas - Himbeeren - Rhabarber - Dessert

Sie wird sicherlich interessieren, was für ein Dessert dies denn nun ist. Mit diesen drei Obstsorten.



Sturzfähiges Dessert

Nun, es ist eine Art Pudding. Oder sagen wir besser, ein sturzfähiges Dessert mit drei Obstsorten. Gebunden durch eine große Portion Stärke.

Ich hatte eine frische Ananas vorrätig, mit der ich einen Kuchen, eine Tarte oder eine Torte zubereiten wollte. Als erstes habe ich den Strunk der Ananas bzw. den grünen Trieb oben abgeschnitten. Dann habe ich sie geschält, quer in feine Scheiben und dann die Scheiben in kleine Würfel geschnitten.

Wie sich jedoch herausstellte – ich habe noch eine Portion frische Himbeeren dazugegeben –, war die Obstmenge für alle drei oben genannten Sorten von Gebäck zu viel. Also habe ich einen Teil, der eben zu viel war, in eine Schüssel gegeben.

Ich habe dann in einem Topf mit Rhabarbersaft Stärke verrührt und aufgekocht, mit den Ananastücken und den Himbeeren vermischt und in Puddingformen gegeben. Nach einigen Stunden war das Dessert fest und sturzfähig. Und man konnte es servieren.

Und der Rhabarbersaft bietet sich wirklich sehr gut für solch ein Dessert an. Denn zusätzlich zu den anderen beiden Obstsorten bringt der Saft zusätzliche Fruchtigkeit und ein wenig Säure mit. Beides unterstützt das Dessert sehr und macht es wirklich sehr lecker.

Ich werde mir diese Zubereitung merken, denn beim Discounter warten ja Unmengen von verschiedenen Obstsaften oder Obstsaftmischungen, die sich zusammen mit Speisestärke gut für solche Desserts anbieten.

Für drei Desserts:

- Ein Viertel einer frischen Ananas
- 1 Schale Himbeeren (250 g)
- 1/2 l Rhabarbersaft
- 5 gehäufte EL Speisestärke

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 2 Min. | Verweildauer im Kühlschrank mind. 3 Stdn.



Ananas quer in dünne Scheiben schneiden. Diese Scheiben dann in sehr kleine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben. Himbeeren dazugeben.

Etwa 400 ml Rhabarbersaft in einem Topf erhitzen.

Parallel dazu den Rest des Rhabarbersafts in eine Schale geben, die Speisestärke dazugeben und mit dem Schneebesen verquirlen.

Rhabarbersaft im Topf von der Herdplatte nehmen, Saft mit Stärke dazugeben, mit dem Schneebesen erneut verquirlen und kurz auf der Herdplatte unter Rühren wieder zum Kochen bringen.

Masse zum anderen Obst geben und alles gut vermischen. In drei Puddingformen füllen. Im Kühlschrank mindestens drei Stunden erkalten lassen.

Herausnehmen, jeweils auf einen Teller stürzen und servieren. Guten Appetit!

Welches sind die drei traditionellen deutschen Gerichte, die jeder Tourist unbedingt probieren muss?



Haben Sie Lust auf authentisches, traditionelles deutsches Essen, wissen aber nicht, wo Sie anfangen sollen? Sie haben Glück! Ich empfehle Ihnen eine gerade veröffentlichte Expertenrunde mit 25 deutschen Bloggern, die Experten in Sachen Essen sind, um Ihnen den ultimativen Leitfaden für traditionelle deutsche Gerichte zu präsentieren. Ich bin dort auch aufgeführt – ganz zum Schluss –, mit drei leckeren deutschen Gerichten und den dazu passenden Rezepten und

Foodfotos.

Deutschland ist bekannt für seine deftigen, gemütlichen Gerichte, die voller Geschmack und Geschichte stecken. Aber bei der großen Auswahl kann es eine Herausforderung sein, sich auf ein Gericht zu beschränken, das man unbedingt probieren muss.

Welche versteckten Perlen gibt es, also die weniger bekannten Favoriten, von denen diese Blogger nicht genug bekommen können?

Ganz gleich, ob Sie in naher Zukunft eine Reise nach Deutschland planen oder einfach nur neue Rezepte ausprobieren möchten, ich hoffe, dass dieser Artikel ein wenig Licht ins Dunkel bringt, was die besten traditionellen deutschen Gerichte sind, die jeder probieren sollte.

Lesen Sie weiter, um gemeinsam die köstliche Welt der traditionellen deutschen Gerichte zu erkunden:

<https://germanytravel.blog/food/>

Die Expertenrunde ist in Englisch!

Ich empfehle Ihnen drei Rezepte, wenn Sie Deutschland als Tourist besuchen und sich fragen, welche Gerichte typisch und traditionell für Deutschland sind und welche Sie zumindest einmal gegessen haben sollte.

Allerdings beginne ich die Vorschläge mit einem Rezept aus Ostdeutschland, das auch mehr als 30 Jahre nach der deutschen Wiedervereinigung ein traditionelles, typisches Gericht ist. Und dann werde ich meiner süddeutschen Herkunft huldigen und zwei Rezepte aus Schwaben mit Nieren und Kutteln auflisten. Guten Appetit!

Die Autorin dieser Expertenrunde verabschiedet sich am Ende der Darstellung mit den Worten:

„Vielen Dank an alle Blogger, die zu dieser Expertenrunde beigetragen haben! Von kultigen Gerichten wie Schnitzel und Spätzle bis hin zu versteckten kulinarischen Perlen haben wir die verschiedenen Geschmacksrichtungen und das reiche Erbe erkundet, die die deutsche Küche ausmachen. Wir hoffen, dass dieser Artikel Sie dazu inspiriert hat, sich auf eigene kulinarische Abenteuer einzulassen und die wahre Essenz der deutschen Gastronomie zu entdecken.“

Enjoy the meal!

Ochsenziemer-Ragout mit Tomaten und Bandnudeln

Sie wissen, was ein Ochsenziemer ist? Es ist der Penis eines Ochsens. Und er ist etwa einen halben Meter lang. Größere Tiere, größere Geschlechtsteile. Sie fragen sich, warum in aller Welt man so etwas zubereiten sollte? Es folgt zumindest einmal dem nachhaltigen und somit ökologischen Prinzip, von einem Tier möglichst alles zuzubereiten und möglichst alles zu essen. Damit auch das ganze Tier verwertet wird. Und nicht nur das Filetsteak und das Rumpsteak. Das ist meines Erachtens ein wichtiges und sehr löbliches Prinzip, dem ich in bestimmten Abständen auch gerne folge und Ungewohntes koche.



Leckerer Ragout

Ein Ochsenziemer ist aber so mit die härteste und festeste Zutat, die ich in der Küche kennen. Vermutlich kommen nur Innereien oder Fleisch ihm gleich, wenn sie festen und harten Knorpel enthalten. Wie zum Beispiel Schweineohren, -füße oder -schwänze.

Aber man kann einen Ochsenziemer selbst mit einem großen, guten und sehr breiten Küchenmesser eines Traditionsherstellers fast nicht schneiden. Und ich habe wirklich das beste und schärfste Messer in meiner Küche genommen, das ich zur Verfügung habe.

Längs den Ochsenziemer zu zerteilen, dann nochmals vierteln und dann quer kleinschneiden, um kleine Teile für ein Ragout zu bekommen, fiel weg.

Ich habe schließlich den Ochsenziemer quer in dünne Scheiben geschnitten. Und diese dann nochmals jeweils in eine halbe Scheibe zerteilt. Das war dann klein genug.

Aber auch ein Ochsenziemer kann einem vierstündigen Schmoren nichts entgegensetzen, da hat auch er keine Chance. Nach dem Schmoren sind die Ochsenziemerstücke weich und schmackhaft, haben aber eine gallertartige Konsistenz. Zumindest ist aber das Ragout lecker und man kann die Innereienstücke leicht verspeisen.



Auf dem obigen Foto sehen Sie eine schmale Scheibe eines Ochsenziemers, also ein Querschnitt durch das beste Stück eines Ochsen. Oben sehen Sie die Harnröhre. Darunter in einem weißen Kreis der Schwellkörper. Und darin notwendigerweise hier ein Blutgefäß, es können aber auch einmal zwei Blutgefäße sein. Und wie ich oben erwähnte, das ist sehr schwer zu schneiden.

Zum Ragout kommt noch etwas Gemüse. Und zwar Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch. Dann viele Minirispentomaten, die dem Ragout Flüssigkeit für die Sauce liefern und es etwas tomatig machen.

Und die Sättigungsbeilage sind deutsche Bandnudeln.

Für 2 Personen:

- 1 Ochsenziemer (etwa 650 g)
- 2 Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 10 Minirispentomaten
- 500 ml Gemüsefond
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- scharfes Paprikapulver
- 350 g Bandnudeln
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 4 Stdn.



Mit schönen Bandnudeln

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen. Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch kleinschneiden und in eine Schale geben.

Ochsenziemer mit einem großen, scharfen Messer quer in dünne Scheiben schneiden. Diese wiederum in zwei halbe Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben.

Öl in einem Topf erhitzen. Ochsenziemerstücke darin einige Minuten für Röststoffe kross anbraten. Herausnehmen und in die Schüssel zurückgeben.

Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch in heißen Öl glasig dünsten. Ochsenziemerstücke wieder dazugeben. Tomaten im Ganzen dazugeben. Mit dem Gemüsefond ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und einer Prise Zucker würzen. Alles vermischen und zugedeckt bei geringer Temperatur vier Stunden schmoren.

Kurz vor Ende der Garzeit Bandnudeln in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Sollten die Tomaten beim Schmoren nicht zerfallen und etwas verkocht sein, diese mit einem Stampfgerät zerdrücken und mit der Sauce vermischen. Sauce des Ragouts abschmecken.

Nudeln auf zwei tiefe Teller verteilen.

Ragout mit viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Ananas - Himbeer - Rhabarber -

Kuchen

Sie kennen das Prinzip, mit einem gewöhnlichen Mürbeteig einen Boden zu backen. Diesen dann mit frischem, kleingeschnittenem Obst zu belegen. Und das Ganze dann mit einem Tortenguss zu übergießen, um dann den Kuchen und somit den Guss dann noch einige Zeit im Kühlschrank erhärten zu lassen.



Mit drei Obstsorten

Für diesen Tortenguss, der im Grund nichts anderes als Speisestärke ist, greift man ja gern bequemerweise auf diese kleinen Päckchen von namhaften Herstellern mit einer Portion eines Tortengusses für einen Kuchen zurück.

Das lässt sich auch anders bewerkstelligen. Für den Guss benötigt man nur Speisestärke. Und einen Obstsaft Ihrer Wahl. In diesem Fall ist es eine Packung mit Rhabarbersaft. Der Saft hat den Vorteil, dass er zusätzlich noch Fruchtigkeit und Säure zum Kuchen hinzugibt, was diesen nochmals schmackhafter macht.

Für den Mürbeteig:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllmasse:

- 3/4 frische Ananas
- 1 Schale Himbeeren (250 g)

Für den Guss:

- 500 ml Rhabarbersaft
- 5 gehäufte EL Speisestärke

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 30 Min.
| Verweildauer im Kühlschrank mind. 3 Stdn.*



Mit feinem Obstguss
Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten. Diesen trocken,

sozusagen ohne Belag, im Backofen ausbacken.

Strunk und Grünteil der Ananas abschneiden. Ananas schälen. Quer in dünne Scheiben schneiden. Diese wiederum in sehr kleine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben. Himbeeren dazugeben. Alles gut vermischen.

400 ml Rhabarbersaft in einem Topf erhitzen. Restlichen Saft mit Stärke in einer Schale mit dem Schneebesen verquirlen. Topf vom Herd nehmen. Saft-Stärke-Mischung dazugeben, mit dem Schneebesen vermischen und auf dem Herd nochmals unter Rühren zum Kochen bringen.

Obstmischung auf den Mürbeteig geben und gut verteilen. Guss vorsichtig auf die Obstmischung geben und verteilen.

Kuchen mindestens drei Stunden im Kühlschrank erhärten lassen.

Herausnehmen, Backform und -papier entfernen, Kuchen auf eine Kuchenplatte geben, stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Kochwurst mit Wirsinggemüse

Ein schnelles Rezept für ein winterlich und durchaus nordisches Gericht? Mit zur Jahreszeit und Saison passendem Gemüse mit viel Wirsing? Und dann auch noch einige leckere, würzige Kochwürste dazu?



Norddeutsches Gericht

Kochen Sie es nach. Das Gericht ist in 10 Minuten vorbereitet. Und in ebenfalls 10 Minuten gegart. Schneller bekommen Sie solch ein typisch norddeutsches Gericht , das normalerweise eher mit Grünkohl zubereitet wird, nicht zubereitet.

Der Wirsing wird nach dem Garen noch kurz in der Butter geschwenkt und mit den glasigen Zwiebeln vermischt. Die Zwiebeln runden das Gemüse noch deutlich ab und geben einen gewissen Schmelz an das Gemüse.

Für 2 Personen:

- 6 Kochwürste (600 g)
- 10 Blätter Wirsing
- 2 Zwiebeln
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Butter

▪ Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Sehr leckeres Gemüse
Petersilie kleinschneiden.

Zwiebeln putzen, schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Bei den Wirsingblättern den dicken, weißen Strunk jedes Blattes abschneiden. Dann die Blätter einmal halbieren und dann quer in kurze, feine Streifen schneiden.

Wasser in einem großen Topf erhitzen und Wirsing darin 10 Minuten garen. Nach 5 Minuten Kochwürste dazugeben und kurz mitgaren und erhitzen.

Parallel dazu Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten.

Wirsing mit dem Schaumlöffel aus dem Kochwasser heben, zu den

Zwiebeln geben und kurz in der Butter schwenken. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Jeweils drei Würste auf einen Teller geben.

Gemüse dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Ricotta di Bufala e Spinaci mit Teriyaki-Sauce

Manchmal geht es schnell. Keine Zeit zum Kochen. Keine weiteren Zutaten.



Einfache, gute Pasta

Da bereitet man einfach Pasta zu. Und verfeinert sie mit einer fertigen Sauce.

Damit man aber auch ein gutes Gericht hat, kauft man eben schon vorher auch wirklich gute Convenience-Produkte, die ihr Geld wert sind, gute Qualität haben und ein leckeres Essen auf den Tisch zaubern.

Für 2 Personen:

- 2 Packungen Ricotta di Bufala e Spinaci (jeweils etwa 400 g)
- Teriyaki-Sauce

Zubereitungszeit: 4 Min.



Nur zwei Zutaten

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 4 Minuten garen.

Herausnehmen, auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Einige Löffel Teriyaki-Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Gebratene Spitzpaprika mit Champignonsgemüse

Hier ein einfaches, veganes Rezept. Vegane Gerichte bereite ich zwar selten, aber doch auch ab und zu zu.



Kross gebraten

Es fehlt zwar sicherlich die Raffinesse von umfangreicheren veganen Gerichten. Wie ich deren Zubereitung in diversen Kochsendungen gesehen habe. Aber hier verwende ich einfach Gemüse ohne Fisch und Fleisch und sonstige tierische Zusatzprodukte. Und zaubere eben so gut es geht und vor allem

mit den mir zur Verfügung stehenden Möglichkeiten – und vor allem Gewürzen – doch ein leckeres, veganes und tierfreies Gericht.

Für 2 Personen:

- 4 rote Spitzpaprika
- 1 kg braune Champignons
- 2 Zwiebeln
- Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- scharfes Paprikapulver
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.



Schönes Farbenspiel
Petersilie kleinschneiden.

Zwiebeln putzen, schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Champignons in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Öl in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen, Spitzpaprika ungeputzt im Ganzen anbraten und zugedeckt einige Minuten braten.

Parallel dazu Öl in einer zweiten großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Champignons darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und einer Prise Zucker würzen. Petersilie dazugeben und untermischen. Abschmecken.

Spitzpaprika ab und zu wenden und kräftig auf allen Seiten braten. Es dürfen sich gern dunkle Stellen mit Röstspuren zeigen.

Jeweils zwei Spitzpaprika auf einen Teller geben. Champignons darum herum verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Süße Pizza

Kreieren Sie manchmal auch diverse Rezepte rein aus der Fantasie heraus? Entweder weil Sie einfach Lust dazu haben? Oder weil einige wichtige Zutaten in der Küche fehlen? Und Sie müssen aus den verbliebenen irgend ein essbares Gericht oder Gebäck zubereiten. Und sind dabei eben auf Ihre Kocherfahrung, Ihren Geschmack und Ihre Fantasie angewiesen.



Süßes Dessert

Ich habe bei dieser Pizza ein wenig kreierte. Sie können sie auch als Dessert bezeichnen. Denn in dieser Weise habe ich sie serviert und verspeist. Anstelle eines süßen Kuchens.

Zunächst einmal lag eine frische Ananas auf meinem Küchentisch. Was damit machen, wenn wesentliche Zutaten für einen Kuchen fehlen?

Glücklicherweise hatte ich eine Packung mit industriell hergestelltem Blätterteig vorrätig. Also, da kann man damit doch schon etwas Leckeres als Gebäck oder Dessert zubereiten.

Dann fiel, als einziges verwertbares Überbleibsel im Küchenregal, mein Blick auf einen Rest Milchreis. Und ich wollte mir gerade mit Matchapulver einen grünen Tee zubereiten. Warum nicht die zweite Packung Matcha verwenden und den Milchreis darin anstelle von Milch garen?



Mit Ananas und Reis

Also, als Ergebnis kam das Folgende dabei heraus:

Blätterteig. Leicht mit Crème fraîche – wie ein Flammkuchen – bestrichen. Darauf in Matcha gegarter Milchreis, der mit einigen Esslöffeln Zucker gesüßt wird. Darauf die in kleine Würfelchen zerteilte, frische Ananas. Fertig ist das Dessert. Das Gebäck. Die süße Pizza.

Und die Pizza schmeckt. Hervorstechend ist der Geschmack des grünen Matcha. Aber die Ananas liefert auch viel Frische und Süße.

Für 8 Stücke:

- 1 Blätterteig (Packung)
- 1/2 Becher Crème fraîche
- 125 g Milchreis
- 500 ml Wasser
- 1 Packung Matcha (25 g)
- 5 EL Zucker

- 1 Ananas

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Verweildauer im Backofen bei 180 °C Umluft 30 Min.

Wasser in einem Topf erhitzen. Matcha dazugeben und mit dem Schneebesen verrühren. Milchreis dazugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten garen. In ein Küchensieb geben und die Flüssigkeit gut abtropfen lassen. Dann gut mit dem Zucker vermischen.

Strunk und grünen Teil der Ananas abschneiden. Ananas schälen. Quer in feine Scheiben schneiden. Diese wiederum in sehr kleine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben.

Blätterteig auf dem Backpapier auf ein Backblech geben. Blätterteig fein mit der Crème fraîche bestreichen. Grünen Reis portionsweise darauf geben und gut flächig auf dem Boden verteilen. Ananasstückchen darauf geben, gut verteilen und alles ein wenig auf dem Boden festdrücken.

Die oben angegebene Zeit auf mittlerer Zeit in den Backofen geben.

Backblech herausnehmen. Gut abkühlen lassen. Mit einem Pizzarad in acht Stücke zerteilen. Entweder gleich servieren und genießen. Oder Backblech mit der Pizza im Kühlschrank aufbewahren.

Guten Appetit

Couscous mit Gemüse

Hier ein veganes Rezept. Vegane Gerichte bereite ich zwar

selten, aber ab und zu doch auch einmal zu.



Leckerer Couscous

Es fehlt zwar sicherlich die Raffinesse von umfangreicheren veganen Gerichten. Wie ich deren Zubereitung in diversen Kochsendungen gesehen habe. Aber hier verwende ich einfach Gemüse ohne Fisch und Fleisch und sonstige tierische Zusatzprodukte. Und zaubere eben so gut es geht und vor allem mit den mir zur Verfügung stehenden Möglichkeiten – und vor allem Gewürzen – doch ein leckeres, veganes und tierfreies Gericht.

Couscous ist ja aus der arabischen Küche bekannt. Er ist schnell zubereitet, da man ihn nur aufkochen und dann einige Minuten im nur noch heißen Wasser ziehen lassen muss. Couscous ist auf meinem Speisezettel gern gesehen, ich bereite damit sicherlich einige Male im Monat ein leckeres Gericht zu. In diesem Fall kommen noch sechs Gemüsesorten und Gemüsebrühe hinzu.

Für 2 Personen:

- 1 Glas Couscous
- 2 Gläser Wasser
- ein Stück Chinakohl, Mini Pak Choi, Fenchel, Spitzpaprika
- 8 Minirispentomaten
- eine Portion Zuckerschoten
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- scharfes Paprikapulver
- Zucker
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 10 Min.



Mit drei Gemüsesorten
Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in kurze, schmale
Streifen schneiden.

Zuckerschoten und Tomaten grob zerkleinern.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin 5 Minuten kross anbraten.

Parallel dazu Wasser in einem Topf erhitzen, Couscous dazugeben, aufkochen, Topf vom Herd nehmen und Couscous noch 5 Minuten ziehen lassen.

Couscous unter das Gemüse mischen.

Gemüse mit der Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen und kurz köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Auf zwei tiefe Teller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

Gefüllte Zucchini

Zucchini kennt man ja gut aus einer italienischen Zubereitung als Gemüse, kleingeschnitten zusammen mit Aubergine, Tomate, Zwiebel, Knoblauch und etwas italienischen Küchenkräutern. Bekannt auch unter dem Namen Ratatouille.



Schön im Backofen überbacken

Aber Zucchini bieten sich auch sehr gut dazu an, sie einfach nur längs zu halbieren und mit einem Esslöffel auszuhöhlen und auszuschaben. Und sie dann mit einer leckeren Füllung aus Hackfleisch, Zwiebel, Knoblauch und Schnittlauch zu füllen, mit einigen Scheiben Hartkäse zu belegen und im Backofen zu backen.

Sehr einfach, sehr kompakt, das Gericht kommt ohne weitere Sättigungsbeilagen aus und es ist auch sehr schnell zubereitet und gebacken.

Heben Sie möglichst einen Teil des ausgegratzten Fruchtfleischs der Zucchini auf, schneiden Sie es sehr klein und mischen Sie es unter die Hackfleischmischung. Vermutlich können die ausgekratzten Zucchini mehr Füllung vertragen, als Hackfleisch & Co. an Masse aufbringen.

Wichtig ist auch, dass Sie zum einen die ausgekratzten Zucchinihälften innen leicht salzen. Und zum anderen die Hackfleischmischung sehr gut würzen. Am besten bieten sich

Salz, schwarzer Pfeffer und eine Prise Zucker an. Und sehr viel scharfes Paprikapulver, das der Füllung Würze und auch etwas Schärfe verleiht, die man beim Genießen der gefüllten Zucchini leicht auf der Zunge im Hintergrund spürt.



Mit leckerer, würziger Füllung

Das Gericht gelingt wirklich sehr gut und die Zucchinihälften mit der überbackenen Füllung schmecken wirklich vorzüglich. Ich war wirklich sehr überrascht darüber, wie gut das Gericht doch gelingt.

Für 2 Personen:

- 2 große Zucchini

Für die Füllung:

- 250 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 5 Knoblauchzehen

- eine Portion frische Schnittlauch
- Zucchinifleisch nach dem Ausschaben
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- scharfes Paprikapulver

Zum Überbacken:

- 6 Scheiben Hartkäse

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Verweildauer im Backofen bei 180 °C Umluft 20 Min.

Zucchini putzen und längs halbieren.

Mit einem Esslöffel vorsichtig das Fruchtfleisch herausheben und die Zucchinihälften ausschaben. Zucchinihälften innen leicht salzen.

Hackfleisch in eine Schüssel geben.

Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen, sehr klein schneiden und dazugeben.

Schnittlauch kleinschneiden und ebenfalls dazugeben.

Zucchinifleisch je nach Bedarf kleinschneiden und zu der Füllung geben, damit man genug Masse hat, um alle vier Hälften zu befüllen.

Sehr kräftig mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Paprika würzen.

Masse gut mit der Hand verkneten. Vier gleiche Teile bilden. Zucchinihälften damit füllen und Masse gut in die Hälften hineindrücken.

Käsescheiben einmal längs halbieren und Zucchinihälften damit

belegen.

Jeweils zwei gefüllte Hälften mit dem Käse auf einen feuerfesten Teller geben und beide Teller die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Mit einem Backofenhandschuh herausnehmen und Teller sofort servieren. Guten Appetit!

Gefüllte Aubergine

Auberginen kennt man ja gut aus einer italienischen Zubereitung als Gemüse, kleingeschnitten zusammen mit Zucchini, Tomate, Zwiebel, Knoblauch und etwas italienischen Küchenkräutern. Bekannt auch unter dem Namen Ratatouille.



Achtung, sie kommen sehr heiß aus dem Backofen!

Aber Auberginen bieten sich auch sehr gut dazu an, sie einfach nur längs zu halbieren und mit einem Esslöffel auszuhöhlen und auszuschaben. Und sie dann mit einer leckeren Füllung aus Hackfleisch, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie zu füllen, mit einigen Scheiben Hartkäse zu belegen und im Backofen zu backen.

Sehr einfach, sehr kompakt, das Gericht kommt ohne weitere Sättigungsbeilagen aus und es ist auch sehr schnell zubereitet und gebacken.

Heben Sie möglichst einen Teil des ausgegratzten Fruchtfleischs der Auberginen auf, schneiden Sie es sehr klein und mischen Sie es unter die Hackfleischmischung. Vermutlich können die ausgekratzten Auberginen mehr Füllung vertragen, als Hackfleisch & Co. an Masse aufbringen.

Wichtig ist auch, dass Sie zum einen die ausgekratzten Auberginenhälften innen leicht salzen. Und zum anderen die Hackfleischmischung sehr gut würzen. Am besten bieten sich Salz, schwarzer Pfeffer und eine Prise Zucker an. Und sehr viel scharfes Paprikapulver, das der Füllung Würze und auch etwas Schärfe verleiht, die man beim Genießen der gefüllten Auberginen leicht auf der Zunge im Hintergrund spürt.



Kross und knusprig überbacken

Das Gericht gelingt wirklich sehr gut und die Auberginenhälften mit der überbackenen Füllung schmecken wirklich vorzüglich. Ich war wirklich sehr überrascht darüber, wie gut das Gericht doch gelingt.

Für 2 Personen:

- 2 große Auberginen

Für die Füllung:

- 250 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 5 Knoblauchzehen
- eine Portion frische Petersilie
- Auberginenfleisch nach dem Ausschaben
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

- scharfes Paprikapulver

Zum Überbacken:

- 6 Scheiben Hartkäse

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Verweildauer im Backofen bei 180 °C Umluft 20 Min.

Auberginen putzen und längs halbieren.

Mit einem Esslöffel vorsichtig das Fruchtfleisch herausheben und die Auberginenhälften ausschaben. Auberginenhälften innen leicht salzen.

Hackfleisch in eine Schüssel geben.

Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen, sehr klein schneiden und dazugeben.

Petersilie kleinwiegen und ebenfalls dazugeben.

Auberginenfleisch je nach Bedarf kleinschneiden und zu der Füllung geben, damit man genug Masse hat, um alle vier Hälften zu befüllen.

Sehr kräftig mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Paprika würzen.

Masse gut mit der Hand verkneten. Vier gleiche Teile bilden. Auberginenhälften damit füllen und Masse gut in die Hälften hineindrücken.

Käsescheiben einmal längs halbieren und Auberginenhälften damit belegen.

Jeweils zwei gefüllte Hälften mit dem Käse auf einen feuerfesten Teller geben und beide Teller die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Mit einem Backofenhandschuh herausnehmen und Teller sofort servieren. Guten Appetit!

Grüner Spargel, Knoblauch, Basilikum, Burrata und Penne Rigate

Was meinen Sie wohl, kann man mit den in der Überschrift beschriebenen Zutaten zubereiten? Natürlich, ein leckeres Pastagericht, das man am besten gleich selbst kreiert.



Mit wenigen, frischen Zutaten

Ich sage es Ihnen gleich zu Anfang: Das Gericht schmeckt hervorragend. Als Hauptzutaten fungieren der grüne Spargel, wirklich viel Knoblauch und ein Topf Basilikum. Als Würze

verwende ich nur Salz, schwarzer Pfeffer und eine Prise Zucker. Und um der Sauce ein wenig Geschmack zu geben, kommt noch etwas Currypulver hinein.

Die Burrata wird nur kleingeschnitten und kurz vor dem Servieren unter das Pastagericht gehoben und mit ihm vermischt.

Wenn Sie die Sauce ein wenig verlängern wollen, bietet sich wie immer an, einige Esslöffel des Kochwassers der Pasta zu verwenden.

Für 2 Personen:

- 500 g grüner Spargel (1 Bund)
- 10 Knoblauchzehen
- 1 Topf frischer Basilikum
- 1 Burrata
- 350 g Penne Rigate
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Curry
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 11 Min.



Schmackhaft und lecker

Grünen Spargel putzen, von den holzigen Ende befreien und quer in grobe Stücke schneiden.

Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden.

Blätter des Basilikum abzupfen und kleinschneiden.

Burrata in kleine Stücke schneiden.

Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Spargel und Knoblauch darin gute 5 Minuten unter Rühren anbraten. Basilikum dazugeben. Einen Schluck Wasser hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Curry und einer Prise Zucker würzen. Sauce abschmecken.

Pasta dazugeben und alles gut vermischen.

Bei Bedarf die Sauce mit dem Kochwasser der Pasta verlängern.

Burrata dazugeben und ebenfalls unterheben.

Gericht auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

Erdbeertorte

Diese Torte ist bedingt gelungen. Ich schreibe Ihnen auch gleich auf, welche Fehler ich beim Zubereiten gemacht habe.



Leckere und schmackhafte Torte

Aber zunächst einmal ist es eine fruchtige Obsttorte, die dank Globalisierung mit Erdbeeren aus Spanien zubereitet werden kann. Natürlich, im Februar gibt es noch keine Erdbeeren in Deutschland. Und Spanien als EU-Land ist eigentlich noch akzeptabel, da muss man nicht auf Erdbeeren aus Israel oder Ägypten ausweichen.

Ja, die zwei Fehler bei dieser Torte.

Zum einen hätte die Füllmasse durchaus noch zwei Blätter Gelatine vertragen können. Die Füllmasse ist gerade einmal so leicht erhärtet, aber hart an der Grenze. Aber es waren 1 l Milch und 200 g Erdbeerbrei, den ich als Füllmasse verwendet habe. 12 Blätter Gelatine hätten eigentlich reichen sollen.

Und dann ist ein Missgeschick passiert, das meistens auftritt, verwendet man für die Füllmasse richtige Flüssigkeiten und keinen Joghurt oder Quark.

Sie wissen ja, der Tortenboden besteht aus Toastbrotwürfeln und Margarine. Letztere erhärtet im Kühlschrank und macht den Boden fest und kompakt.

Die Füllmasse hat jedoch durch das Auflösen der Gelatine in ihr mindestens eine Temperatur von 50 °C. Füllt man nun diese flüssige Füllmasse auf den Tortenboden, passiert manchmal folgendes.

Die warme Flüssigkeit löst die Margarine auf. Zum einen können sich nun einzelne Toastbrotwürfel aus dem Boden lösen und in die Füllmasse diffundieren, sprich, nach oben schwimmen. Zum anderen kann die Füllmasse den Boden unterwandern und nach unten gelangen. Ein Teil der Flüssigkeit sammelt sich dann unter dem Boden, der ja eigentlich zuunterst sein soll, an und bildet somit eine dritte Schicht.

Das ist schwierig zu verhindern. Man kann versuchen, die Flüssigkeit nicht zu sehr zu erhitzen oder sie abkühlen zu lassen. Zum besseren Gelingen verwendet man aber einfach Joghurt, Frischkäse und Quark anstelle eine Flüssigkeit. Dann gelingt eine feste, kompakte und schmackhafte Torte.



Mit krossem, crunchigem Dekor
Apropos Schmackhaft, die Torte ist dennoch lecker und schmackhaft. Und die obenauf gegebenen gehäckselten Nüsse und Rosinen geben der Torte noch einen gewissen Crunch.

Für den Tortenboden:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllmasse:

- 1 l Reismilch
- 250 g Erdbeeren (1 Schale)
- 12 Blätter Gelatine (Korrektur: besser 14 Blätter Gelatine verwenden)

Zum Dekorieren:

- 1 geröstete Nuss-Rosinen-Mischung (1 Packung, 50 g)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Verweildauer im Kühlschrank mind. 6 Stdn.

Tortenboden nach dem Grundrezept zubereiten.

Erdbeeren putzen und in der Küchenmaschine zu einem Brei verrühren.

Die Hälfte der Milch in einem Topf leicht erhitzen.

12 Blätter Gelatine in einer Schale mit kaltem Wasser einweichen.

Gelatine mit der Hand auspressen, nach und nach in die Milch geben und mit dem Schneebesen verrühren und auflösen. Restliche Milch dazugeben. Erdbeerbrei ebenfalls dazugeben. Alles gut verrühren.

Füllmasse auf den Tortenboden geben.

Torte am besten über Nacht im Kühlschrank erhärten lassen.

Nuss-Rosinen-Mischung in der Küchenmaschine fein häckseln. Auf der Torte verteilen. Backform und -papier entfernen. Torte vorsichtig auf eine Tortenplatte geben.

Stückweise anschneiden. Servieren. Guten Appetit!

Grünes Thai-Curry

Sie kennen grünes Thai-Curry? Ein Rezept zu rotem Thai-Curry habe ich ja vor einigen Tagen veröffentlicht. Ich hatte noch ein Glas mit grüner Thai-Curry-Paste vorrätig. Und auch Kokosmilch, die ja für die eigentliche Flüssigkeit der Sauce verwendet wird.



Leckerer, grüner Thai-Curry

Grüne Thai-Curry-Paste besteht zu 20 % aus grünen Chilis. Dann sind noch Knoblauch, Zitronengras, Ingwer, Limettenschalen, Kreuzkümmel und Koriander enthalten. Ehrlich gesagt ist das grüne Thai-Curry nicht mein Favorit. Ich habe es nur zubereitet, um den Rest der Paste aufzubrengen. Mein Favorit ist eindeutig rotes Thai-Curry, bei dem die roten Chilis einfach besser herauschmecken und das Gericht eben schön scharf machen.

Was ich schon lange nicht mehr zubereitet und auch nicht mehr vorrätig habe, ist gelbes Thai-Curry. Das ist mir geschmacklich auch noch gut in Erinnerung. Ich sollte beim nächsten Einkauf im Asiashop oder in der Internationale-Lebensmittel-Abteilung meines Supermarktes unbedingt einmal ein Glas mit gelber Thai-Curry-Paste kaufen, um auch hier noch Vergleiche anstellen zu können.

Als Hauptzutat habe ich eine Innerei gewählt. Ungewöhnlich, aber sehr schmackhaft und lecker. Und zwar Hähnchenherzen. Diese bekommen Sie mittlerweile auch bei jedem gut sortierten

Discounter in der Kühltheke für Fleischwaren.

Dazu kommen noch einige Gemüsesorten. Die Sauce wird, wie erwähnt, mit Kokosmilch und der grünen Thai-Curry-Paste gebildet.

Als Sättigungsbeilage gibt es wie erwartet Langkornreis.

Probieren Sie es aus. Welches Thai-Curry schmeckt Ihnen am besten und ist Ihr Favorit? Rotes, grünes oder gelbes Thai-Curry? Hinterlassen Sie mir gern einen Kommentar beim Rezept, ich bin daran immer gern interessiert.

Für 2 Personen:

- 200 g Hähnchenherzen (1/2 Packung)
- 2 Blätter Chinakohl
- ein Stück Zucchini
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml Kokosmilch (1/2 Dose)
- 2–3 EL grüne Thai-Curry-Paste
- Salz
- Zucker
- 1 Tasse Langkornreis
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 17 Min.



Mit Hähnchenherzen

Reis in kochendem, leicht gesalzenen Wasser 17 Minuten garen.

Parallel dazu Gemüse putzen.

Lauchzwiebeln in grobe Stücke schneiden. Chinakohlblätter quer in feine Streifen schneiden. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Zucchini zuerst längs vierteln, dann quer in feine Scheiben schneiden. Alles in eine Schale geben.

Hähnchenherzen quer in feine Scheiben schneiden. Ebenfalls in eine Schale geben.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Herzen und Gemüse darin kurz anbraten. Kokosmilch und Thai-Curry-Paste dazugeben, gut verrühren und kurz köcheln lassen. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Sauce abschmecken.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen.

Grünes Thai-Curry großzügig mit viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Gemüsesuppe mit Fleischeinlage

Frisch, frisch, frisch. So lautet der Kommentar zu dieser Suppe. Denn es kommen tatsächlich nur sehr frische Zutaten hinein.



Leckere Suppe

Ich wollte diese Suppe zuerst als Minestrone bezeichnen. Aber eine Minestrone ist eine italienische Gemüsesuppe und hat keine Fleischeinlage.

Dann wollte ich auch Suppenfleisch in die Suppe hineingeben und mitkochen. Aber ich hatte keines gekauft und auch nicht

vorrätig. Aber eine kleine Portion Putengeschnetzeltes hatte ich vorrätig.

Somit wurde es eine leckere, frische Suppe mit mehreren Gemüsesorten und etwas Putenfleisch. Garniert mit frischem Schnittlauch.

Und das Beste ist: Sie brauchen nur 4 Minuten, um sie zuzubereiten. Das ist doch was, oder?

Für 2 Personen:

- 800 ml [Gemüsefond](#)
- 200 g Putengeschnetzeltes
- ein Stück Zucchini
- 1/2 Stängel Staudensellerie
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- ein Stück rote Paprika
- etwas frischer Schnittlauch
- Salz
- weißer Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 4 Min.



Sehr frisch

Gemüse putzen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln in grobe Stücke schneiden. Zucchini längs halbieren und quer in feine, halbkreisförmige Scheiben schneiden. Staudensellerie quer in feine Streifen schneiden. Paprika längs in feine Streifen schneiden.

Schnittlauch kleinschneiden.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Fleisch und Gemüse hineingeben und alles 4 Minuten garen. Suppe mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und abschmecken.

Suppe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit Schnittlauch garnieren. Servieren. Guten Appetit!