

Rosenkohlsuppe



Schmackhafte Suppe

Eine einfach zuzubereitende Suppe.

Ich verwende selbst zubereiteten Gemüsfond.

Und schneide den Rosenkohl sehr klein. Alternativ kann man ihn auch durch die Küchenmaschine geben und fein reiben.

Dann koche ich ihn im Fond mit.

Garniert wird die Suppe mit frischer Petersilie.

Zutaten für 1 Person:

- 300–400 ml [Gemüsfond](#)
- 250 g Rosenkohl
- Salz
- bunter Pfeffer
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.

Rosenkohl putzen und sehr klein schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Fond in einem kleinen Topf erhitzen, Rosenkohl dazugeben und etwa 4–5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Suppe in einen tiefen Suppenteller geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

Pfannen-Allerlei



Leckerer Pfannengericht

Bei diesem Gericht könnte man auch sagen, dass es der Resteverwertung dient. Man kann vieles, was im Kühlschrank noch übrig ist, dabei verwerten.

Ich verwende als Fleisch eine halbe Hähnchenbrust und in Streifen geschnittenen Speck.

Als Pasta kommt eine halbe Packung Tortellini hinzu.

Als Käse habe ich noch Feta zur Verwertung. Der Feta löst sich beim Garen in der Pfanne auf und trägt so auch zur Würze des Gerichts bei.

Und als Gemüse Rosenkohl, Kohlrabi, Champignons, Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel und Ingwer. Rosenkohl, Kohlrabi und auch Tortellini gare ich vor dem Anbraten einige Minuten in Gemüsefond.

Ich würze das Pfannengericht mit einigen Esslöffeln heller Soja-Sauce, die mit Zitronensaft verfeinert ist.

Mein Rat: Da es ein Pfannengericht ist, das Gericht ruhig aus der Pfanne essen.

Zutaten für 1 Person:

- $\frac{1}{2}$ Hähnchenbrust
- 120 g Speck
- 100 g Fett
- 200 g Tortellini (mit Pilz und chinesischem Trüffel gefüllt)
- 8 Rosenkohlröschen
- $\frac{1}{4}$ Kohlrabi
- 2 weiße Champignons
- 1 Schalotte
- 2–3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- etwas Ingwer
- Petersilie
- 1 l Gemüsefond
- 3–4 EL helle Soja-Sauce, mit Zitronensaft aromatisiert
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und

kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Rosenkohl und Kohlrabi putzen, Rosenkohlröschen halbieren und Kohlrabi in Würfel schneiden. Hähnchenbrust längs halbieren, dann quer in Streifen schneiden. Speck in kurze Streifen schneiden. Feta in kleine Würfel schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Fond in einem kleinen Topf erhitzen, Rosenkohl, Kohlrabi und Tortellini hineingeben und 3–4 Minuten garen. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrust, Speck, Champignons, Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin einige Minuten kräftig anbraten. Rosenkohl, Kohlrabi, Ingwer, Tortellini und Feta dazugeben und ebenfalls einige Minuten kräftig anbraten. Mit Soja-Sauce würzen. Alles vermischen.

Petersilie über das Gericht in der Pfanne geben. Gericht in der Pfanne servieren.

Mariniertes Nackensteak mit Champignons und Schalotten



Könnte man fast für einen Zwiebelrostbraten halten

Ein einfaches, in einer hellen Soja-Sauce mariniertes Nackensteak vom Schwein. Dazu einige gebratenene Champignons, Schalotten und Knoblauch.

Fertig ist der Abend-Snack.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Schweine-Nackensteak
- 2 weiße Champignons
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL helle Soja-Sauce, mit Zitronensaft aromatisiert
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 10 Min.

Nackensteak auf einen Teller geben und Soja-Sauce auf beiden Seiten darüber geben. Nach 15 Minuten Steak einmal wenden. Insgesamt 30 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen Schalotte und Koblauchzehen schälen und quer in

Ringe bzw. Scheiben schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Steak darin auf jeder Seite einige Minuten kross anbraten. Gleichzeitig Schalotte, Knoblauch und Champignons in das Öl geben und ebenfalls einige Minuten anbraten. Marinade über Steak und Gemüse geben.

Steak auf einen Teller geben, Gemüse darauf aufhäufen und servieren.

Gebratene, grobe Mettwurst



Mettwurst mit Schrippe

Ich wusste nicht, ob man das zubereiten kann. Ich habe es einfach ausprobiert. Und es stellt sich heraus, dass es geht und schmackhaft ist.

Ich hatte zwei grobe Mettwürste à 100 g vorrätig und fragte mich, ob man sie braten kann. Wie man es mit einer Leberwurst macht. Sie bestehen schließlich zum größten Teil aus Schweinefleisch, das gewürzt ist. Mettwurst, in Butter angebraten und kräftig mit dem Kochlöffel auseinander gedrückt, bildet viel Flüssigkeit beim Anbraten. Man braucht sie nicht würzen. Und sie hat einen eigenen Geschmack, der anders ist als wenn man Schweine-Hackfleisch brät und dann isst.

Dazu gibt es selbstverständlich zwei frische Schrippen.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g grobe Mettwurst
- 2 Schrippen
- Butter

Zubereitungszeit: 5 Min.

Mettwurst aus der Hülle herausnehmen.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Mettwurst hineingeben und mit dem Kochlöffel kräftig zerbröseln. Etwas 5 Minuten unter ständigem Bewegen kross anbraten.

Mettwurst herausnehmen, auf einen Teller geben und mit zwei Schrippen servieren.

Schokoladenkuchen



Mit schöner, über Nacht erhärteter Glasur

In diesen Rührkuchen gebe ich keine flüssige Schokolade und rühre sie unter, weil sonst beim Backen gern Hohlräume und flüssige Schokoladenkerne im Kuchen entstehen. Ich reibe 100 g Bitterschokolade mit der Küchenmaschine fein und rühre sie in den Rührteig ein.

Diesem Kuchen spendiere ich auch – wie es sich für einen Schokoladenkuchen gehört – mit weiteren 100 g Bitterschokolade eine Schokoladenglasur. Diese ist mir dieses Mal auch gut gelungen, so dass man fast keine Pinselstrich-Spuren vom Backpinsel beim Auftragen sieht.

Zutaten:

- 500 g Mehl
- 250 g Zucker
- 250 g Margarine
- 5 Eier
- 200 g Bitterschokolade (85 %)
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker

- 3–6 Tropfen Bittermandel-Öl

Benötigte Geräte:

- Küchenmaschine zum Reiben
- Digital-Waage
- Rührschüssel
- Hand-Rührgerät, alternativ Küchenmaschine zum Rühren
- Backlöffel
- Kasten-Backform

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 60 Min.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Eine Kasten-Backform einfetten.

100 g Bitterschokolade in der Küchenmaschine fein in eine Schüssel reiben.

Eier aufschlagen und in eine Rührschüssel geben. Zucker und Margarine dazugeben und mit dem Rührgerät schaumig rühren. Mehl, Backpulver, Vanillin-Zucker und Bittermandel-Öl dazugeben und verrühren. Schokolade dazugeben und alles auf hoher Stufe 5–10 Minuten gut verrühren.

Teig in die Kasten-Backform geben und mit dem Backlöffel verstreichen.

Backform auf mittlerer Ebene für 60 Minuten in den Backofen geben.

10 Minuten vor Ende der Backzeit 100 g Bitterschokolade in kleine Stücke zerbrechen, in eine Schale geben und in einem Wasserbad verflüssigen.

Backform aus dem Backofen herausnehmen. Entweder Kuchen auf ein Kuchengitter stürzen, dann wenden und Oberseite mit dem Backpinsel in drei Durchgängen mit Schokolade bestreichen. Oder der Einfachheit halber den Kuchen in der Backform lassen

und die Oberseite darin in drei Durchgängen mit Schokolade bestreichen. Kuchen sehr gut abkühlen lassen. Im zweiten Fall den Kuchen nach dem guten Abkühlen mithilfe eines langen Messers aus der Backform herausholen und auf das Kuchengitter stellen.

Chicken-Curry mit Maccheroni



Schmackhaftes Innereien-Gericht mit Pasta und würziger Sauce

Chicken-Curry, diesmal aber nicht mit Hähnchenbrust-Fleisch, sondern mit einer Innereie. Mit Hähnchenmägen. Aber das Ganze ergibt ein genauso schmackhaftes Ragout, wie mancher anfangs nicht vermutet.

Und wieder einmal gilt: East meets West, der Osten trifft auf den Westen. Denn in diesem Fall wähle ich italienische Pasta zu einem eher indischen Gericht. Wenn man es

authentischer haben möchte, wählt man als Beilage Reis. Oder alternativ auch Bulgur.

Hähnchenmägen sind zwar reines Muskelfleisch, aber sie eignen sich eigentlich nur zum langen Schmoren, sonst sind sie doch zu zäh. Unter einer Stunde sollte man sie nicht zubereiten. Bei mir schmoren sie daher ganze zwei Stunden in einer Weißwein-Curry-Sauce. In dieser recht langen Schmorzeit reduziert sich die Sauce auch recht kräftig, eventuell ist es sinnvoll, die Sauce nach dem Schmoren und vor dem Anrichten und Servieren mit etwas Weißwein zu verlängern. Hähnchenmägen bieten sich auch als Ragout mit einer Senf-, Sahne- oder Rotwein-Sauce an, sie sind im Grunde als Ragout vielseitig verwendbar. Nur – wie gesagt – man muss sie lange garen.

Ich verwende Thai-Curry für einen schönen Geschmack, dazu Salz und Pfeffer. Und da ich für die Curry-Sauce auch echten, authentischen Thai-Curry verwende, sollte auch das Salz und der Pfeffer aus jeweils einer Mühle mit grobem Meersalz und – in diesem Fall bunten – Pfefferkörnern stammen. Die Website [Salz-Pfeffermühle](#) ist als [Salzmühlen](#) und [Pfeffermühlen Ratgeber](#) sehr gut geeignet, sich einen Überblick über das Angebot bei Mühlen zu verschaffen. Die Verwendung z.B. einer guten Pfeffermühle mit einem Stahl- oder Keramikwerk im Vergleich mit gemahlenem Pfeffer im Streuer vom Discounter ist in etwa so, wie wenn man einen Porsche mit einem 2CV vergleicht. Mit einer guten Mühle kommt es zu einer perfekten Geschmacksentfaltung des Pfeffers. Gerade solche edlen Mühlen wie die Peugeot Salzmühle oder die [Peugeot Pfeffermühle](#) – die dazu noch elektrisch und beleuchtet sind – sind in ihrer Qualität fast nicht zu überbieten. Mit geeigneten Mühlen schmeckt das Essen einfach besser. Nicht vergessen sollte man natürlich, dass man auch gutes Meersalz und guten Pfeffer für die Mühlen verwendet.

Beim langen Schmoren der Mägen zieht ein angenehmer Duft nach Huhn und Curry durch die Küche.

Zutaten für 1 Person:

- 225 g Hähnchenmägen
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- trockener Weißwein
- 1 EL Thai-Curry
- Salz
- bunter Pfeffer
- 125 g Maccheroni
- Petersilie
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 2 Stdn.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Hähnchenmägen grob zerkleinern. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin andünsten. Mägen dazugeben und mit anbraten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Curry dazugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren. Zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Sauce abschmecken, eventuell noch mit etwas Weißwein verlängern.

Pasta in einen tiefen Pastateller geben und Ragout darüber verteilen. Mit etwas Petersilie garnieren. Servieren.

Hähnchenlebern mit Brokkoli, Knoblauch und Basmatireis



Sehr schmackhaftes, asiatisches Gericht

Hähnchenlebern bereite ich gerne asiatisch zu. Diesmal einfach nur mit Brokkoli und Knoblauch.

Wer möchte, kann den Strunk des Brokkoli mit verwenden, die Röschen sind aber von der Menge her eigentlich genug für dieses Gericht.

Für die Sauce gebe ich Fisch-Sauce für das Salzen hinzu und Soja-Sauce für das Würzen. Ich verlängere die Sauce mit etwas Wasser.

Mein Rat: Aus der Schale mit Stäbchen essen, es ist ja ein asiatisches Gericht.

Zutaten für 1 Person:

- 225 g Hähnchenlebern

- 250 g Brokkoli
- 4–5 Knoblauchzehen
- 2 EL Fisch-Sauce
- 3 EL dunkle Soja-Sauce
- $\frac{1}{2}$ Tasse Basmatireis
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Lebern vom Fett befreien und grob zerkleinern. Brokkoli ebenfalls grob zerkleinern. Knoblauchzehen schälen und quer in Scheiben schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen und Brokkoli und Knoblauch einige Minuten darin pfannenrühren. Der Knoblauch darf ruhig gut gebräunt sein. Lebern dazugeben und nochmals einige Minuten pfannenrühren. Die Lebern sollen aber innen noch rosé sein. Fisch-Sauce und Soja-Sauce dazugeben. Einen Schuss Wasser hinzugeben. Alles verrühren und etwas köcheln lassen.

Reis in eine Schale geben, etwas von den Lebern mit Gemüse darüber geben und von der Sauce darüber verteilen. Servieren.

Fisch-Eintopf



Schmackhafter Eintopf

Da der türkische Eintopf vor einiger Zeit sehr gut gelungen ist, kam ich auf die Idee, ihn nochmals, aber mit Fisch zuzubereiten. Als Fisch-Eintopf. Was als Eintopf mit Rindfleisch gelingt, sollte auch mit Fisch gelingen. Denn Kartoffeln, Tomaten, Schalotten und Knoblauch passen genauso gut zu Fisch.

Der einzige Unterschied, den ich vornehme, ist, dass ich das Fischfilet vor dem Zubereiten mit Zitronensaft säuere. Und ausnahmsweise verwende ich auch eine fertige Bratfisch-Würze, damit der Eintopf einen guten Geschmack erhält.

Ansonsten bleibt alles beim Alten. Fisch würzen, Zutaten in einem kleinen Topf übereinander schichten und einen Klacks Butter oben aufgeben. Zugedeckt bei mittlerer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Fertig ist der Fisch-Eintopf.

Das Ganze ergibt einen sehr schmackhaften Fisch-Eintopf. Mir ist es allerdings im Gegensatz zum Fleisch-Eintopf nicht gelungen, dass sich viel Flüssigkeit im Eintopf sammelt. Aber da kann man mit einem Schuss Weißwein abhelfen, die Röststoffe

mit dem Kochlöffel vom Boden lösen und erhält so dennoch genügend Flüssigkeit.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Seelachsfilet
- 3 Kartoffeln
- 2 Tomaten
- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1/2 Zitrone (Saft)
- Bratfisch-Würze
- Salz
- bunter Pfeffer
- Petersilie
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotten, Knoblauchzehen und Kartoffeln schälen. Schalotten und Knoblauchzehen quer in Scheiben schneiden. Kartoffeln in grobe Stücke schneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Strunk der Tomaten entfernen und Tomaten in Scheiben schneiden. Petersilie kleinwiegen. Fischfilet längs halbieren und dann quer in Streifen schneiden, auf einen Teller geben und mit Zitronensaft säuern. Dann mit Bratfisch-Würze, Salz und Pfeffer würzen.

Filet in einen Topf geben. Nacheinander Kartoffeln, Tomaten, Schalotten, Knoblauch und Lauchzwiebel darüber schichten. Einen großen Klacks Butter oben aufgeben. Zugedeckt bei mittlerer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

Eintopf abschmecken, in einen tiefen Teller geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

Gemüse-Pfanne mit Bulgur



Lecker, veganes Gericht

Ein in der Pfanne zubereitetes Gemüsegericht, mit Bulgur. Es ist ein veganes Gericht – dann sollte man Margarine zum Anbraten verwenden. Man kann auch alternativ einfach die Gemüsesorten, die der Kühlschrank gerade hergibt, verwenden.

Ungewohnt an diesem Gericht ist vielleicht, dass ich keine abgeriebene Zitronenschale und Zitronensaft verwende, sondern eine halbe Bio-Zitrone kleingeschnitten hinzugebe.

Das Gericht erhält Fruchtigkeit durch Ingwer und Zitrone. Und die Sauce erhält Säure durch ebenfalls Zitrone und auch Weißwein.

Mein Rat: Beim Anrichten ruhig einmal verschiedene Versionen ausprobieren, nicht immer Pasta, Reis oder Bulgur gehäuft in die Mitte und darauf das (Gemüse-)Ragout mit Sauce.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- etwas Ingwer
- 150 g weiße Champignons (etwa 10–12 Stück)
- 150 g Zuckerschoten (etwa 35 Stück)
- 1/2 Bio-Zitrone
- trockener Weißwein
- 1/2 Tasse Bulgur
- scharfes Rosen-Paprikapulver
- gemahlener Bockshornkleesamen
- Salz
- bunter Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zuckerschoten und Zitrone putzen und kleinschneiden.

Bulgur nach Anleitung zubereiten.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin 5 Minuten kräftig anbraten. Mit Bockshornkleesamen, Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und ein kleines Sößchen bilden. Sauce abschmecken. Alles verrühren und ein wenig köcheln lassen.

Bulgur kreisförmig außen in einem tiefen Nudelteller anrichten. Gemüse in die Mitte geben. Sauce über den Bulgur geben. Servieren.

Speck-Schalotten-Tarte



Sehr schöne Tarte

Ich bereite eine fast schon klassische, herzhaft Tarte zu. Dazu verwende ich als Füllung Schalotten und Speck. Und natürlich Eier, Sahne und Käse.

Ich brate Speck und Schalotten dieses Mal nicht an, die Tarte enthält also nicht zusätzliche Röststoffe der beiden Produkte. Aber bei einer Backzeit von 40 Minuten bei einer Temperatur von 180 °C Umluft werden auch diese beiden Zutaten gegart. Und bei einem traditionellen Flammkuchen werden Zwiebeln und Speck auch roh auf den Teig gegeben.

Zutaten:

Für den Hefeteig:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllung:

- 250 g Schalotten

- 250 g Speck
- 5 Eier
- 200 ml Sahne
- 100 g geriebener Parmesan
- 100 g geriebener Gouda
- Salz
- bunter Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 40 Min.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Eine Spring-Backform einfetten.

Schalotten schälen und quer in Ringe schneiden. Speck in kurze Streifen schneiden.

Eier aufschlagen und in eine Rührschüssel geben. Sahne dazugeben und mit dem Schneebesen gut verrühren. Käse dazugeben und ebenfalls gut verrühren. Schalotten und Speck dazugeben. Salzen und pfeffern. Alles gut verrühren.

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

Füllmasse in den Teig geben und mit dem Backlöffel gut verteilen und verstreichen.

Backform auf mittlerer Ebene für 40 Minuten in den Backofen geben.



Sehr schmackhafte, herzhaft Tarte

Backform herausnehmen, Rand der Spring-Backform lösen und Tarte vom Boden der Backform auf ein Kuchengitter geben. Gut auskühlen lassen.

**Panierter
Lachsbraten**

Kasseler



Panierter Braten

Dies ist der zweite Teil des Kasseler Lachsbratens, diesmal paniert.

Diesmal ohne Spiegelei.

Aber dazu gibt es Schrippen.

Das Ganze schmeckt wie ein paniertes Schweineschnitzel.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Kasseler Lachsbraten (gegart, geräuchert)
- 2 EL Mehl
- 1 Ei
- 4–5 EL Semmelbrösel
- 2 Schrippen
- Butter

Zubereitungszeit: Garzeit 5 Min.

Lachsbraten in Scheiben schneiden.

Auf drei kleine Teller jeweils Mehl, Ei und Semmelbrösel

geben. Das Ei verquirlen.

Bratenscheiben auf jeweils beiden Seiten zuerst durch das Mehl, dann das Ei und schließlich durch die Semmelbrösel ziehen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Bratenscheiben auf beiden Seiten einige Minuten kross anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und servieren.

Gebratener Lachsbraten

Kasseler



Braten mit Ei

Ich bin auf ungewohntem Wege zu einer Portion gebratenem und geräuchertem Kasseler Lachsbraten vom Schwein gekommen.

Natürlich kann man ihn auf diese Weise auch roh essen, auf einigen Scheiben Brot, mit Senf oder Meerrettich.

Ich dachte mir jedoch, ihn etwas anders zuzubereiten. Ich brate ihn in dieser Weise in Butter in der Pfanne an, einmal roh und einmal paniert. Schließlich kann man dies mit Fleisch- oder Leberkäse auch machen.

Dazu gibt es als Garnitur ein Spiegelei. Und zwei Schrippen.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Kasseler Lachsbraten (gegart, geräuchert)
- 1 Ei
- Salz
- bunter Pfeffer
- 2 Schrippen
- Butter

Zubereitungszeit: 5 Min.

Lachsbraten in dünne Scheiben schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Scheiben jeweils auf beiden Seiten einige Minuten kross anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmhalten.

Ei aufschlagen und in die Pfanne geben. Salzen und pfeffern. Spiegelei auf den Lachsbraten-Scheiben drapieren. Mit Schrippen servieren.

Hühnersuppe mit Einlage



Mit der Einlage eines ganzen Brathähnchens

Ich bereite aus einem Teil des gestern zubereiteten Hühnerfonds eine Hühnersuppe mit Hühnerfleisch-Einlage zu. Dabei stellt sich heraus, dass der Fond hervorragend geworden ist.

Die Menge des Hühnerfleischs eines Brathähnchens reicht für zwei Personen, so dass ich das Rezept entsprechend hier angebe.

Mein Rat: Erst jetzt bei der endgültigen Zubereitung als Suppe wird der Fond sehr kräftig gesalzen.

Die Zutaten für 2 Personen:

- 600–800 ml [Hühnerfond](#)
- Fleisch von einem Suppen- oder Brathähnchen
- Petersilie
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.

Fleisch vom gegarten Hähnchen abzupfen und zerkleinern.

Petersilie kleinwiegen.

Fond in einem Topf erhitzen. Fleisch dazugeben und etwas mit erhitzen. Suppe kräftig salzen.

Suppe in zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit Petersilie garnieren. Servieren.

Gedeckter Pfirsich-Kuchen



Schön lockerer Kuchen

Zuletzt habe ich eine Pfirsich-Tarte zubereitet, zu der ich eingelegte Pfirsiche in kleine Stücke geschnitten und diese in einer Füllung mit Eierstich gebacken habe. Die Pizza-Tarte ist ja auch schon wieder verbraucht, also backe ich einen neuen Kuchen oder Tarte.

Dieses Mal bereite ich einen Rührkuchen zu, in den ich

eingelegte Pfirsichhälften gebe. Dazu gebe ich eine Schicht eines Rührkuchenteigs in eine Spring-Backform, darauf kommen die Pfirsichhälften und das Ganze wird mit einer zweiten Schicht Rührkuchenteig abgedeckt. Also in etwa mit einem gedeckten Apfelkuchen vergleichbar.

Diesmal verwende ich das klassische Rezept eines Rührkuchens, Verhältnis Mehl:Zucker:Margarine 2:1:1 mit 4 Eiern. Wenn, ja wenn da nicht – ich bin ehrlich – der Fauxpas gewesen wäre, was man sich vorstellt noch an Vorräten zuhause zu haben und was man wirklich an Vorräten noch zuhause hat. Es fehlten also 100 g Mehl. Ich habe den Kuchen pappsüß gemacht und stattdessen zusätzliche 100 g Zucker hinein gegeben. Angegeben habe ich das klassische Rezept.

Und bei den in Dosen eingelegten halben Pfirsichen sollte man sich auch nicht vertun. Ich hatte geschätzt, dass eine große Doße mit 420 g und 8 Pfirsichhälften ausreicht, wobei sich dann herausstellte, dass in eine Springform auf der Schnittfläche der halben Pfirsiche liegend bestimmt 12, wenn nicht sogar die doppelte Menge, 16 Pfirsichhälften, hineingepasst hätten.

- 500 g Mehl
- 250 g Zucker
- 250 g Margarine
- 4 Eier
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 2–3 Tropfen Bittermandelöl
- 420 g Pfirsiche (Dose)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 60 Min.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Eine Spring-Backform einfetten.

Eier aufschlagen und in eine Rührschüssel geben. Margarine und

Zucker dazugeben und mit dem Rührgerät schaumig rühren. Mehl, Backpulver, Vanillin-Zucker und Bittermandelöl dazugeben und alles 5–10 Minuten gut verrühren.

Die Hälfte des Rührteigs auf den Boden der Spring-Backform geben und glatt streichen. Die Pfirsichhälften mit der Öffnung nach unten auf dem Rührkuchen verteilen. Die zweite Hälfte des Rührkuchens darüber verteilen und möglichst die Pfirsichhälften zudecken.

Backform auf mittlerer Ebene für 60 Minuten in den Backofen geben.

Backform herausnehmen, Rand der Backform lösen und Kuchen vom Boden der Backform auf ein Kuchengitter geben. Gut abkühlen lassen.

Hühnerfond



Mit Hähnchen, Gemüse und Gewürzen

Ich musste mal wieder Hühnerfond zubereiten. Der letzte war schon seit einiger Zeit aufgebraucht.

Bei meinem Discounter bekam ich kein Suppenhuhn, also nahm ich ein Brathähnchen. Das ergibt nach dem Auskochen noch Hähchenfleisch für eine Hühnersuppe.

Ich gebe ein in zwei Hälften geschnittenes, angebratenes Brathähnchen in einen großen Bräter. Die Innereien des Hähnchens verwende ich auch.

Dazu Suppenbünde, also Wurzeln, Knollensellerie, Lauch und Petersilie. Und dann noch das, was der Kühlschrank gerade so hergibt. Bei mir waren es Paprika, Salatgurke, Zuckerschoten, Schalotte, Knoblauchzehen, Ingwer und Lauchzwiebeln.

Dazu natürlich einige ganze Gewürze wie Wacholderbeeren, Pimentkörner, Gewürznelke, Sesamsaat und bunte und grüne Pfefferkörner.

Mein Rat: Schalotten mit Schale hinzugeben, das ergibt wie beim Färben mit Zwiebelschalen Farbe für den Fond. Und wer von seinem Schlachter sogar noch einige Hühnerfüße hat, gibt sie auch dazu, es ergibt ebenfalls Aroma und Farbe.

Noch ein Rat: Ein Fond, den man portionsweise einfriert und bei späteren Gerichten wie Suppe, Eintopf oder Sauce weiterverwendet, wird nicht gesalzen. Erst bei der späteren endgültigen Zubereitung.

Zutaten für 2 l Hühnerfond:

- 1 Brathähnchen
- 2–3 l Wasser
- Öl

Für das Gemüse:

- 1,2 kg Suppenbünde (Wurzeln, Knollensellerie, Lauch, Petersilie)
- 10–15 Zuckerschoten
- 1/2 rote Paprika
- 3 Mini-Salatgurken
- 4 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- ein großes Stück Ingwer

Für die Gewürze:

- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner
- 2 Kardamomkapseln
- 1 Gewürznelke
- 1 TL gelbe Senfsaat
- 1/2 TL bunte Pfefferkörner
- 1/2 TL grüne Pfefferkörner

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 4 Stdn.

Schalotten quer halbieren. Knoblauchzehen und Ingwer im Ganzen lassen. Schale jeweils daran lassen. Restliches Gemüse grob putzen und in grobe Stücke schneiden.

Hähnchen habieren.

Öl in einem großen Bräter erhitzen und Hähnchen auf jeweils beiden Seiten kräftig anbraten. Es sollen sich kräftige Röststoffe am Bräterboden bilden. Gemüse dazugeben. Gewürze dazugeben. Ebenfalls Innereien des Hähnchens hinzugeben. Bräter mit 2–3 l Wasser bis zum Rand auffüllen.

Zugedeckt 4 Stunden bei geringer Temperatur köcheln lassen.

Bräterinhalt durch ein Küchensieb in eine große Schüssel geben. Hähnchenfleisch vom Hähnchen abzupfen und in eine Schüssel geben. Eventuell Bräterinhalt dann durch ein frisches

Küchenhandtuch geben und klären. Und eventuell mit [Eiweiß](#) klären.

250 ml Hühnerfond für eine Hühnersuppe zurückbehalten. Restlichen Fond portionsweise in Gefrierbehälter geben und einfrieren.

Umfrage: Blogevent zu welchem Produkt oder Thema?

Ich veranstalte hier eine Umfrage zu einem bevorstehenden Blogevent. Ich feiere mit meinem Foodblog Ende Mai das 4-jährige Jubiläum.

Da ich bisher Blogevents zu ausgefallenen Themen wie Gerichten mit Innereien oder Chilischoten und Backwaren veranstaltet habe, an denen wenige oder keine Leser teilnahmen, möchte ich nun von Dir wissen:

Zu welchem Produkt oder Thema soll ich ein Blogevent veranstalten?

ich veranstalte diese Umfrage bis Ende Mai zum 4-jährigen Jubiläum und lobe auch einen Preis unter alle Teilnehmern aus: Ein Exemplar meines eBook zum Backbuch „Rührkuchen“. Also, mitmachen, einen Vorschlag für ein Blogevent im Kommentarfeld posten und teilnehmen. Ich ziehe den Gewinner unter allen Teilnehmern Ende Mai.

Danke für Deine Teilnahme!