

# Kaffseekuchen



Meinen eigenen Rat nicht befolgt: Ich hätte länger rühren müssen

Der Käsekuchen ist aufgegessen. Ich fange wieder etwas mit dem Backen an. Und zum Wochenende musste einfach noch ein Kuchen her. Von den Rührkuchen war der Kaffseekuchen der für meinen Geschmack am besten gelungene. Deshalb bereite ich ihn jetzt zu.

Einen Rührkuchen zuzubereiten ist ja sehr einfach. Man hat ein festes Verhältnis der Zutaten von 2:1:1 plus vier Eier. Also 500 g Mehl, 250 g Zucker und 250 g Margarine. Und dann zusätzliche Zutaten wie Backpulver und in diesem Fall Kaffee. Man schüttet alles in eine Rührschüssel und rührt den Teig. Dann kommt der Teig in eine gefettete Backform, dann die Backform in den Ofen. Und Rührkuchen brauchen fast alle die gleiche Backtemperatur und -zeit, 180 Grad Celsius Umluft und 60 Minuten.

Und nicht erst seit der Veröffentlichung meines Backbuchs zu

Rührkuchen weiß ich die meisten Rührkuchen-Rezepte auswendig. Und die entsprechende Backerfahrung lässt mich dann einen solchen Kuchen in wenigen Minuten zubereiten.

Einige Tropfen Bittermandel-Öl geben dem Kuchen ein feines Aroma. Der gemahlene und flüssige Kaffee tun das ihrige dazu.

Gewählt als Backform habe ich diesmal eine einfache Kasten-Backform.

Und fertig ist der Kuchen für die Wochenend-Frühstücke und -Nachmittagskaffees.

Mein Rat: Man rührt den Rührteig wirklich gute 5–10 Minuten – nomen est omen.

Beim Anschneiden gilt beim Rührkuchen wie bei anderen Kuchen auch die Regel: Je heißer der Kuchen noch ist, umso fragiler ist er und zerfällt dabei leicht. Je abgekühlter er ist, umso kompakter ist er beim Schneiden.

### **Zutaten:**

- 500 g Mehl
- 250 g Zucker
- 250 g Margarine
- 4 Eier
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 1 Päckchen Backpulver
- 1/2 Tasse Kaffee
- 2 EL gemahlener Kaffee
- 3–4 Tropfen Bittermandel-Öl
- Margarine

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 50–60 Min.

Backofen auf 180 Grad Celsius Umluft erhitzen.

Eine Kasten-Backform einfetten.

Mehl, Zucker, Margarine, Backpulver und Vanillin-Zucker in eine Rührschüssel geben. Eier aufschlagen und dazugeben. Flüssigen und gemahlene Kaffee dazugeben. Ebenfalls Bittermandel-Öl dazugeben. Mit dem Rührgerät auf hoher Stufe 5–10 Minuten gut verrühren.

Rührteig in die Backform geben und mit dem Backlöffel verstreichen.

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

Backform herausnehmen, Kuchen auf ein Kuchengitter stürzen und gut erkalten lassen.

---

## **Gulasch in Pfeffer-Rosmarin-Sauce mit Penne Rigate**



Ich bereite ein Gulasch zu. Wie es sich für ein gutes Gulasch gehört, ist eine Hälfte des Gulasch Fleisch, die andere Hälfte sind Zwiebeln. Ich gebe noch einige Champignons in die Sauce hinzu.

Außerdem bereite ich die Sauce mit Pfeffer und Rosmarin zu. Für den Pfeffer wähle ich Szechuan-Pfeffer, der fruchtig und scharf ist. Ich zerkleinere ihn im Mörser. Und frischen Rosmarin.

Wer möchte, kann die Sauce mit etwas Sahne verfeinern.

Dazu gibt es als Beilage Pasta.

Mein Rat: Das Gulasch ruhig eine Stunde köcheln lassen. So verbinden sich die Aromen besser und das Gulasch schmeckt besser.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 250 g Gulasch (gemischt)
- 125 g Penne Rigate

- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 weiße Champignons
- 200 ml trockener Weißwein
- 4 Zweige Rosmarin
- 2 TL Szechuan-Pfeffer
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

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

Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen. Szechuan-Pfeffer in einem Mörser fein mörsern.

Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Fleisch darin anbraten. Champignons dazugeben und mit anbraten. Es sollen sich viele Röststoffe bilden. Pfeffer und Rosmarin dazugeben und kurz mit anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Sauce abschmecken. Pasta in einen tiefen Nudelteller geben und großzügig Gulasch mit Sauce darüber geben. Mit etwas kleingeschnittener, frischer Petersilie oder Schnittlauch garnieren. Servieren.

---

# Käsekuchen



Lecker, lecker, lecker Käsekuchen

Die letzte Zeit habe ich nicht mehr so viel gebacken. Also ist es an der Zeit, wieder einen schönen Kuchen zu backen. Ich entscheide mich für meinen prämierten Käsekuchen.

Warum „prämiert“? Ganz einfach: Mit meiner Ex-Lebensgefährtin hatte ich mir vor mehr als 10 Jahren einen Wettbewerb geliefert. Sie hatte ein Käsekuchen-Rezept von ihrer Mutter. Ich hatte ein Käsekuchen-Rezept von meiner Mutter. Wir wetteten miteinander, welches der bessere Käsekuchen sei. Jeder bereitete seinen Käsekuchen zu. Dann trafen wir uns zum Kaffeetrinken in meiner Wohnung und kosteten gegenseitig die beiden Käsekuchen. Ich gewann den Wettbewerb und sie gestand die Niederlage ein. Somit gilt mein Käsekuchen als „prämiert“!

So ein Mürbeteig verträgt einiges, wenn man Zutaten in zu geringer Menge vorrätig hat. Ähnlich wie bei einem Rührkuchen. Ich hatte zu wenig Margarine vorrätig, also habe ich einen Teil durch Olivenöl ersetzt. Es ist zwar nicht optimal, weil

der Teig etwas klebt, aber man kann sich so behelfen.

Mein Rat: Möglichst einen Speisequark mit normalem Fettgehalt verwenden, der Käsekuchen wird dadurch im Geschmack noch besser.

Noch ein Rat: Selbst zubereiteten Vanille-Zucker verwenden, das passt zum Vanille-Puddingpulver und gibt ein gutes Aroma.

## **Zutaten:**

### *Zutaten für Mürbeteig:*

- 200 g Mehl
- 80 g Zucker
- 1 Ei
- 150 g Margarine
- 1 Msp. Backpulver

### *Zutaten für die Füllung:*

- 200 g Zucker
- 5 Eier
- 1 kg Quark
- 2 Päckchen Vanille-Puddingpulver
- 200 ml Sahne
  
- Margarine

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 60 Min. | Backzeit: 1  $\frac{1}{4}$ –1  $\frac{1}{2}$  Stdn.

### *Für den Teig:*

Mehl, Zucker und Backpulver in eine Rührschüssel geben. Ei aufschlagen und dazugeben. Margarine dazugeben. Alles mit dem Rührgerät verrühren. Zu einer Kugel formen und 30 Minuten in den Kühlschrank geben.

Eine Spring-Backform mit Margarine einfetten.

Teig aus dem Kühlschrank nehmen. In der Backform ausdrücken und etwa 4–5 cm Rand hochziehen.

*Für die Füllung:*

Eier aufschlagen und Eiweiße von Eigelben trennen. Eiweiße in eine schmale, hohe Rührschüssel geben. Zucker mit Eigelben in einer Rührschüssel mit dem Rührgerät verrühren. Quark, Puddingpulver und Sahne dazugeben und alles verrühren. Eiweiße steif schlagen und vorsichtig mit einem Löffel unterheben.

Backofen auf 170 °C Umluft erhitzen.

Füllmasse in die Backform mit dem Teig geben und verstreichen. Backform auf mittlerer Ebene für 1  $\frac{1}{4}$ –1  $\frac{1}{2}$  Stunde in den Backofen geben.

Backform aus dem Backofen nehmen und auf ein Kuchengitter geben. Rand der Spring-Backform lösen und Kuchen eventuell mit einem langen Messer vom Backform-Rand lösen. Kuchen – wenn möglich – vom Backform-Boden auf das Kuchengitter geben, ansonsten darauf belassen und gut abkühlen lassen. Käsekuchen schmeckt auch lauwarm sehr gut.

---

## **Frittierte Hähnchenmägen und Rosenkohl**



## Frittierte Mägen und Röschen

Ich hatte meine Friteuse noch in der Küche zum Arbeiten stehen und bereite nun damit ein schnelles Gericht zu.

Ich fritiere Hähnchenmägen. Und dann Rosenkohl.

Ich würze die Mägen einfach mit etwas süß-scharfer Sauce.

Die Mägen werden zwar sehr kross, sind aber doch ein wenig zäh. Obwohl Hähnchenmägen aus Muskelfleisch bestehen, sind sie anscheinend doch eher für ein Ragout geeignet, in dem sie eine Stunde schmoren.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 150 g Hähnchenmägen
- 250 g Rosenkohl
- süß-scharfe Sauce
- Salz
- schwarzer Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Rosenkohl putzen und Röschen halbieren.

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen.

Röschen in die Friteuse geben und 3–4 Minuten frittieren. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen und pfeffern. Auf den Teller geben und warmstellen.

Hähnchenmägen ebenfalls in die Friteuse geben und 3–4 Minuten im siedenden Fett frittieren. Herausnehmen, auch auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Auf den Teller geben und süß-scharfe Sauce darüber geben. Alles servieren.

---

## Hüftsteaks mit Zwiebel-Pilz-Gemüse



Leckere Steaks mit etwas Gemüse

Ich habe ja in letzter Zeit desöfteren Steaks zubereitet, das nimmt fast schon Überhand. Aber zu diesen beiden Hüftsteaks

bin ich auf ungewöhnliche Weise gekommen. Und damit sie nicht verderben, muss ich sie eben zubereiten. Ein Mann braucht auch sein Fleisch. Und sie schmecken ja auch lecker.

Steaks zuzubereiten ist einfach. Man benötigt Steaks, Öl und einige Gewürzen.

Daher habe ich noch ein kleines Gemüse aus Zwiebeln und Champignons zubereitet. Verfeinert mit frischem Rosmarin.

Ich brate die Steaks auf jeweils beiden Seiten etwa 2 Minuten an. Durch die unterschiedliche Dicke der Steaks wird das eine medium zubereitet, das andere rare, wie ich es am liebsten esse.

Mein Rat: Zum Braten ein wirklich gutes Olivenöl verwenden, es zeigt sich deutlich beim Geschmack der gebratenen Steaks.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 2 Rinder-Hüftsteaks (à 200 g)
- 2 Zwiebeln
- 3 große, weiße Champignons
- 2 Zweige Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen.

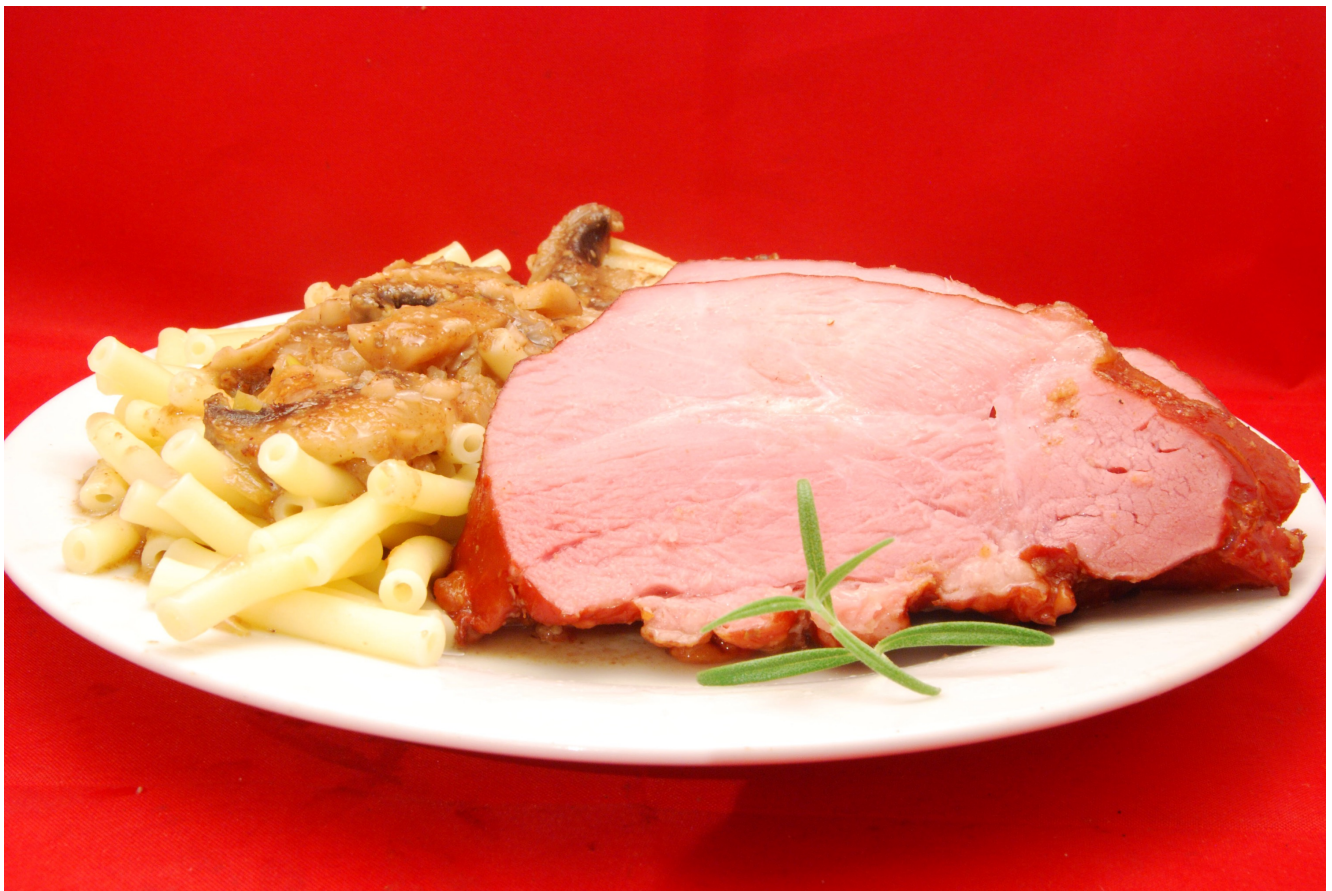
Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Champignons darin anbraten. Rosmarin dazugeben. Salzen und pfeffern. Alles vermischen, auf einen Teller geben und warmstellen.

Nochmals etwas Öl in die Pfanne geben und Steaks auf jeweils beiden Seiten 2 Minuten anbraten. Salzen und pfeffern.

Herausnehmen, auf den Teller geben und alles servieren.

---

## Ja, ist denn heut' schon Weihnachten?



Da bekam ich doch schon in dieser Zeit auf ungewöhnlichem Wege Nürnberger Opladen-Lebkuchen. Ich hatte im letzten Jahr einen mit Lebkuchen marinierten Schweinebraten zubereitet. So dachte ich mir, dass man damit auch eine sämige Sauce zubereiten kann. Und den Schweinebraten darin gart.

Ich hatte ein Schäuferle vorrätig, das gepökelt ist. Das ergibt mit der Lebkuchen-Sauce eine interessante Kombination. Man

könnte sagen, es ist ein süß-salziges Gericht.

Ich gebe noch Champignons mit in die Sauce.

Dazu gibt es als Beilage Pasta.

Wieder ein leckeres Gericht ganz nach dem Motto meines Foodblogs: Nudeln, Fleisch und Sauce.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 1 gepökeltes Schäufele (600 g)
- 250 g Maccheroni
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 weiße Champignons
- 2 Nürnberger Opladen-Lebkuchen
- 200 ml Wasser
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

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

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Champignons in Scheiben schneiden.

Lebkuchen auf einer Küchenreibe fein in eine Schüssel reiben. Durch ein Küchensieb in eine weitere Schüssel geben.

Butter in einem Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Lebkuchen dazugeben, alles verrühren und kurz anbraten. Mit Wasser ablöschen. Aufkochen lassen. Champignons dazugeben. Dann Schäufele. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung

zubereiten.

Schüfele herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben und tranchieren. Jeweils 3–4 Scheiben auf zwei Teller geben. Pasta dazugeben. Sauce abschmecken, gut verrühren und über die Pasta geben. Alles servieren.

---

## **Pfannkuchen mit Oliven-Füllung**



Leckerer Pfannkuchen mit Füllung

Dieses Rezept muss ich unbedingt mit Euch teilen. Es ist ein einfaches Gericht, das schnell zubereitet ist.

In nicht einmal 15 Minuten hat man ein Essen auf dem Tisch.

Und es lässt sich noch gut variieren. Man kann in die Füllung

zu den Oliven z.B. noch Mozzarella- oder Schafskäsewürfel dazugeben, oder frische Kräuter wie Rosmarin, Thymian oder Oregano.

Und noch dazu ist es ein vegetarisches Gericht.

Mein Rat: Selbst zubereiteten Gemüfefond verwenden, die Füllung schmeckt authentischer.

### **Zutaten für 1 Person:**

*Für den Pfannkuchen:*

- 3 EL Mehl
- 1 Ei
- Milch
- Öl

*Für die Füllung:*

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 100 g grüne Oliven
- Gemüfefond
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Oliven grob zerkleinern.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Oliven dazugeben. Etwas Fond dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas köcheln lassen und fast komplett reduzieren.

Mehl in eine Schüssel geben. Ei aufschlagen und dazugeben. Einen Schuss Milch dazugeben. Alles mit dem Schneebesen verrühren.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Teig hineingeben und verteilen. Pfannkuchen auf beiden Seiten einige Minuten braten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Füllung darauf geben und Pfannkuchen zusammenrollen. Alles servieren.

---

## Gnocchi mit Oreganobutter



Ich wollte das Gericht eigentlich nicht zubereiten, aber es bot sich an. Ich teile das Rezept gern mit Euch.

Ich hatte eine Packung Gnocchi vorrätig, also ein industriell

hergestelltes Produkt. Und dazu noch eine Portion frischen Oregano, der bald verwelkt wäre.

Also brate ich die Gnocchi in Butter an und gebe frisch zerkleinerten Oregano hinzu.

Fertig ist ein schnelles, sehr schmackhaftes Gericht.

**Zutaten für 1 Person:**

- 500 g Gnocchi
- 15 g Majoran
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Garzeit 5 Min.

Oregano kleinwiegen.

Eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen. Gnocchi darin kross anbraten. Oregano dazugeben und untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf einen Teller geben und servieren.

---

## **Hähnchenherzen mit Mie-Nudeln in schwarzer Bohnensauce**



Herzen mit Nudeln und Gemüse

Hähnchenherzen oder auch -lebern bereite ich gern kurzgebraten und pfannengerührt asiatisch im Wok zu.

Ich hatte vor kurzem endlich wieder dunkle Soja-Sauce und Fisch-Sauce gekauft, unabdingbar für ein asiatisches Gericht. Dazu verwende ich noch schwarze Bohnen-Sauce.

Ausnahmsweise bereite ich das Gericht nicht mit Reis zu, sondern verwende Mie-Nudeln.

Für Schärfe und auch etwas Farbe sorgen eine gelbe und eine rote Peperoni.

Damit das Gericht etwas gehaltvoller wird, verwende ich noch Chinakohl und Wurzeln.

Mein Rat: Da es ein asiatisches Gericht ist, unbedingt in Schale und mit Stäbchen servieren.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 150 g Hähnchenherzen

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Peperoni
- Ingwer
- 1 Chinakohlblatt
- 1 Wurzel
- 125 g Mie-Nudeln
- 1 EL dunkle Soja-Sauce
- 1 EL Fisch-Sauce
- 2 EL schwarze Bohnen-Sauce
- Öl

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

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und grob zerkleinern. Lauchzwiebel putzen und in grobe Stücke schneiden. Peperoni putzen und in Ringe schneiden. Ingwer schälen und kleinschneiden. Chinakohl in Streifen schneiden. Wurzeln schälen und in Stifte schneiden. Hähnchenherzen von Fett befreien und quer in Ringe schneiden.

Mie-Nudeln nach Anleitung zubereiten. Vom Kochwasser etwas aufbewahren.

Öl in einem Wok erhitzen und Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel, Peperoni und Ingwer darin anbraten und pfannenrühren. Chinakohl und Wurzeln dazugeben und kurz pfannenrühren. Herzen dazugeben und ebenfalls kurz pfannenrühren. Fisch-Sauce dazugeben. Ebenfalls Soja-Sauce dazugeben. Dann Bohnen-Sauce hinzugeben. Alles verrühren und kurz köcheln lassen. Nudeln mit etwas Kochwasser dazugeben und alles vermengen.

In zwei Schalen geben und mit Stäbchen servieren.

---

# Spiegeleier Bratkartoffeln

mit



Heute Abend hatte ich noch Hunger. Also habe ich mir schnell Bratkartoffeln mit Spiegeleiern zubereitet. Ein einfaches, schnell zuzubereitendes Gericht.

Ich verwende für die Bratkartoffeln rohe Kartoffeln. Man kann jedoch auch schon gegarte Kartoffeln verwenden. Außerdem greife ich auf Bio-Kartoffeln zurück, weshalb ich sie mit Schale verwende. Achtet man beim Braten einige Zeit nicht auf die Kartoffeln, dann gibt es eben auch solche mit verbrannten Stellen.

Für die Spiegeleier verwende ich zwei Eierringe, damit sie etwas formschön auf den Teller kommen.

Mein Rat: Richtig gute Bratkartoffeln gelingen nur in einer guten Pfanne als Arbeitsgerät. Ich verwende eine schmiedeeiserne Pfanne.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 2 Eier
- 4–5 kleine Kartoffeln
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Schnittlauch
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Schnittlauch kleinschneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln etwa 8–10 Minuten jeweils auf beiden Seiten kross anbraten. Salzen und pfeffern. Herausnehmen, auf einen großen Teller geben und warmstellen.

Noch etwas Öl in die Pfanne geben. Zwei Eierringe in die Pfanne stellen. Jeweils ein Ei aufschlagen, hineingeben und braten. Salzen und pfeffern. Eierringe entfernen. Eier herausnehmen, auf den Teller geben und mit Schnittlauch garnieren. Alles servieren.

---

## **Pfannkuchen-Suppe**



Da ich vor kurzem Pfannkuchen zubereitet habe, bereite ich dabei meistens noch einen weiteren Pfannkuchen zu. So kann man sich schnell und einfach eine schöne Suppe zubereiten.

Schön, wenn man auch noch frische Petersilie oder Schnittlauch zum Garnieren hat.

Ich führe die Zubereitung des Pfannkuchens aber hier nochmal auf, damit man dies nachvollziehen kann.

Mein Rat: Selbst zubereiteten Gemüfefond verwenden, die Suppe schmeckt besser.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 500 ml Gemüfefond
- Salz
- schwarzen Pfeffer
- Schnittlauch

*Für den Pfannkuchen:*

- 3 EL Mehl
- 1 Ei
- Milch
- Öl

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

Mehl in eine Schüssel geben. Ei aufschlagen und dazugeben. Einen Schuss Milch dazugeben. Mit dem Schneebesen gut verrühren.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Teig hineingeben und verteilen. Pfannkuchen auf beiden Seiten jeweils 2–3 Minuten braten. Pfannkuchen herausnehmen und auf einen Teller geben. In feine Streifen schneiden.

Schnittlauch kleinwiegen. Fond in einem Topf erhitzen. Pfannkuchenstreifen dazugeben und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe in zwei tiefe Suppenteller geben, mit Schnittlauch garnieren und alles servieren.

---

## **Pfannkuchen mit Pfifferling-Füllung**



Einen Pfannkuchen habe ich schon lange nicht mehr zubereitet. Ich hatte deswegen richtig Appetit darauf.

Ich bereite die Füllung mit Pfifferlingen zu, wobei ich auf tiefgefrorene Pfifferlinge zurückgreife. Dazu etwas frische Petersilie.

Mein Rat: Bereitet man den Teig etwas dicker zu, erhält man einen Pfannkuchen. Gibt man mehr Milch hinzu, erhält man eine dünne Crêpes.

Noch ein Rat: Selbst zubereiteten Gemüfefond verwenden, die Füllung schmeckt dann noch authentischer.

### **Zutaten für 1 Person:**

*Für den Teig:*

- 6 EL Mehl
- 2 Eier
- Milch

### *Für die Füllung:*

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 100 g Pfifferlinge
- 1/2 Bund Petersilie
- Gemüsefond
- Olivenöl
  
- Salz
- schwarzer Pfeffer

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

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

Mehl in eine Schüssel geben. Eier aufschlagen und dazugeben. Einen Schuss Milch dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Schneebesen verrühren.

Öl in einem Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Pfifferlinge dazugeben und mit anbraten. Etwas Fond dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie dazugeben. Etwas köcheln lassen.

Währenddessen Öl in einer Pfanne erhitzen. Teig hineingeben und gut verteilen. Pfannkuchen auf beiden Seiten einige Minuten braten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Füllung darauf geben und Pfannkuchen zusammenschlagen. Servieren.

---

# Fleisch für Männer



Schmackhaftes Steak mit Böhnchen

Nach den vielen vegetarischen Gerichten mit Kürbis musste nun wieder Fleisch her. Fleisch für Männer.

Mein Discounter hat portioniertes, cellophaniertes Fleisch von süfamerikanischen Rindern. Die Qualität ist gut. Die Rumpsteaks hatten nur etwa 180–200 g. Das war mir zu wenig. Ich entschied mich für ein Entrecôte mit 300 g. 100 % Fleisch.

Dazu gibt es einfach einige Böhnchen.

## Zutaten für 1 Person:

- 300 g Entrecôte
- 150 g grüne Bohnen
- Salz
- Steakpfeffer
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Bohnen putzen.

Wasser in einem Topf erhitzen und Bohnen darin 10 Minuten garen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Öl darf rauchen. Steak auf beiden Seiten jeweils 2 Minuten anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Salzen und pfeffern.

Bohnen dazugeben. Salzen. Alles servieren.

---

## Speckomelett



Ein einfaches Omelett, mit Speck zubereitet.

Eine grüne Peperoni sorgt für etwas Schärfe.

## Zutaten für 1 Person:

- 6 Eier
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 grüne Peperoni
- 125 g durchwachsener Bauchspeck
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel und Peperoni putzen und in Ringe schneiden. Speck in kleine Würfel schneiden.

Eier in eine Schüssel aufschlagen und verquirlen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel und Peperoni darin anbraten. Speck dazugeben und ebenfalls anbraten. Eier dazugeben. Alles gut vermengen und kurz braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Omelett auf einen Teller geben und servieren.

---

# Kürbisgnocchi mit Soja-Sauce



Bei mir ist jetzt schon richtig Kürbiszeit, denn diesmal serviere ich die zubereiteten Gnocchi, die ich eingefroren hatte, einfach mit einer dunklen Soja-Sauce. Ich brate die Gnocchi vorher noch in Öl in der Pfanne an.

Der Übersicht halber führe ich die Zubereitung der Gnocchi nochmals auf.

Ich verwende einen Butternusskürbis, der der einzige Kürbis ist, dessen Schale man mitessen kann.

Nach dem Garen des Kürbis ist dieser recht feucht, so dass man etas mehr Mehl für die Gnocchi benötigt als bei der Zubereitung von Gnocchi aus Kartoffeln.

Mein Rat: Gleich etwas mehr Gnocchi zubereiten, sie lassen sich portionsweise gut einfrieren und für weitere Zubereitungen verwenden.

Noch ein Rat: Mit einer Gabel oder einem Messer kann man die Gnocchi noch etwas verzieren.

## Zutaten für etwa 90 Gnocchi:

- 1 kg Butternuss-Kürbis
- 6 Eigelbe
- 1 kg Mehl
- Muskat
- Salz
- schwarzer Pfeffer
  
- Olivenöl
- 2–3 EL dunkle Soja-Sauce

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 40 Min.

Kürbis in grobe Stücke schneiden. Wasser in einem Topf erhitzen und Kürbis darin 30 Minuten garen. Herausnehmen, in eine große Schüssel geben und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mehl dazugeben. Ebenfalls Eigelbe dazugeben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verrühren.

Wasser in einem Topf erhitzen und mit zwei kleinen Löffel aus der Kürbismasse kleine Röllchen formen. Portionsweise in das kochende Wasser geben und jeweils 3–4 Minuten garen. Herausnehmen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Portionsweise in Gefrierbeutel geben und einfrieren. Etwa 20 Gnocchi für die weitere Zubereitung zurückbehalten.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Gnocchi darin anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Sauce darüber verteilen und servieren.

---

## Chorizo-Oliven-Pizza



Pizza vor dem Backen ...

Da kam ich doch auf ungewohntem Wege zu fertigem Pizzateig, also einem industriell hergestellten Produkt. Bereite ich eine Pizza zu, dann bereite ich ja auch den Teig manuell als Hefeteig zu. Damit der industriell gefertigte Teig doch seine Verwendung findet, bereite ich eine Pizza daraus zu.

Wie es aber bei solch industriell zubereitetem Teig so ist, ließ er sich nicht auf das Backblech ausrollen. Es war ein einziger Teigklumpen. Also habe ich ihn auf dem Backblech ausgedrückt, es ergab somit nur ein halbes Backblech.

Als Salami habe ich eine würzige Chorizo gewählt. Ich belege den Teig nur mit Chorizo und Oliven. Darüber kommt Mozzarella.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Packung Pizzateig
- 200 ml Tomatensauce
- 100 g Chorizo
- 100 g schwarze Oliven
- 1 Kugel Mozzarella (125 g)

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

Backofen auf 200 °C Umluft erhitzen.

Oliven halbieren. Mozzarella in Scheiben schneiden.

Pizzateig auf einem Backblech auslegen. Tomatensauce darüber verteilen. Chorizo darauf verteilen. Oliven ebenfalls darauf verteilen. Mozzarellascheiben darauf geben.

Backblech auf mittlerer Ebene für 20 Minuten in den Backofen geben.



... und nach dem Backen

Herausnehmen, Pizza in Stücke schneiden und auf einen Teller geben. Servieren.