

Spaghetti mit Knoblauch, Salbei und Olivenöl



Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano
Sind Sie auch des Öfteren auf der Suche nach einfachen, schnellen, aber vor allem schmackhaften Gerichten? Dann nehmen Sie einfach eine Portion Spaghetti. Und richten diese mit in einer großen Portion Olivenöl angebratenem Knoblauch und frischem Salbei an. Vor dem Servieren kommt noch etwas frisch geriebener Parmigiano Reggiano darauf.

Mehr braucht es nicht. So haben Sie ein schnelles Pastagericht, das wunderbar mundet. Und es ist auch in der Zubereitung schnell beschrieben.

Für 2 Personen:

- 375 g Spaghetti
- Olivenöl

- 6 Knoblauchzehen
- 30 g frischer Salbei (2 Packungen à 15 g)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 7 Min.



Leckere Pasta mit wenigen Zutaten
Stiele des Salbei abschneiden. Blätter jeweils halbieren.

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

Spaghetti in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 7 Minuten garen.

Parallel dazu eine große Portion Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch darin kurz anbraten. Salbei dazugeben und ebenfalls kurz anbraten.

Spaghetti zum Knoblauch und Salbei geben und alles gut, auch mit dem Olivenöl, vermischen.

Salzen, pfeffern und mit einer Prise Zucker würzen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Eine gute Portion frisch geriebenen Parmigiano Reggiano darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Schweinshaxe mit Bohnengemüse



Mit Bohnengemüse

Kommen Sie mit mir! Heute gibt es ein leckeres Rezept für Fleischliebhaber. Und zwar eine ganze Schweinshaxe, schön

gewürzt mit Fleischgewürzsalz und Paprikapulver. Gebacken eine Stunde im Backofen. Damit wird auch die Schwarte und die Haut sehr knusprig. Und das Fleisch ist durchgegart, aber noch sehr rosé und zart.

Dazu gibt es ein kleines Bohnengemüse. Ich verwende Stangenbohnen, die ich mit etwas Bohnenkraut, Salz und Pfeffer würze.

Die Schweinshaxe hat etwa 1 kg Gewicht, natürlich mit dem Knochen. Ohne das Gewicht des Knochens bleiben vermutlich etwa 600–700 g Fleisch übrig, also genug für zwei Personen.

Verpassen Sie dieses leckere Gericht nicht! Es ist definitiv ein Muss für die Fleischliebhaber.

Für 2 Personen:

- 1 Schweinshaxe (etwa 1 kg, mit Knochen, gepökelt)
- Fleischgewürzsalz
- edelsüßes Paprikapulver
- 500 g Stangenbohnen
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Bohnenkraut
- Zucker

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.
| Verweildauer im Backofen 1 Std. bei 180 °C Umluft*



Zart und rosé gebackene Haxe

Schweinshaxe auf allen Seiten mit Fleischgewürzsalz und Paprikapulver würzen und die Gewürze etwas in das Fleisch einmassieren. Über Nacht im Kühlschrank einwirken lassen.

Schweinshaxe auf einen feuerfesten Teller geben. Die oben angegebene Zeit im Backofen backen.

Bohnen putzen und grob zerkleinern. Kurz vor Ende der Backzeit Wasser in einem großen Topf erhitzen und Bohnen darin 15 Minuten garen.

Schweinshaxe aus dem Backofen nehmen und längs halbieren. Auf zwei Teller geben.

Bohnen mit etwas Bohnenkraut, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Auf die Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Schweinshaxe mit Spargel



Gebackene Haxe

Kommen Sie mit mir! Heute gibt es ein leckeres Rezept für Fleischliebhaber. Und zwar eine ganze Schweinshaxe, schön gewürzt mit Fleischgewürzsalz und Paprikapulver. Gebacken eine Stunde im Backofen. Damit wird auch die Schwarte und die Haut sehr knusprig. Und das Fleisch ist durchgegart, aber noch sehr rosé und zart.

Dazu gibt es saisonal Spargel aus Deutschland! Ich spare mir dabei einmal die Butterflöckchen, sondern salze den Spargel nur ein wenig.

Die Schweinshaxe hat etwa 1 kg Gewicht, natürlich mit dem Knochen. Ohne das Gewicht des Knochens bleiben vermutlich etwa 600–700 g Fleisch übrig, also genug für zwei Personen.

Verpassen Sie dieses leckere Gericht nicht! Es ist definitiv ein Muss für die Fleischliebhaber.

Für 2 Personen:

- 1 Schweinshaxe (etwa 1 kg, mit Knochen, gepökelt)
- Fleischgewürzsalz
- edelsüßes Paprikapulver
- 1 kg Spargel (2 Packungen à 500 g)
- Salz

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 12 Min.
| Verweildauer im Backofen 1 Std. bei 180 °C Umluft*



Mit deutschem Spargel

Schweinshaxe auf allen Seiten mit Fleischgewürzsalz und Paprikapulver würzen und die Gewürze etwas in das Fleisch einmassieren. Über Nacht im Kühlschrank einwirken lassen.

Schweinshaxe auf einen feuerfesten Teller geben. Die oben angegebene Zeit im Backofen backen.

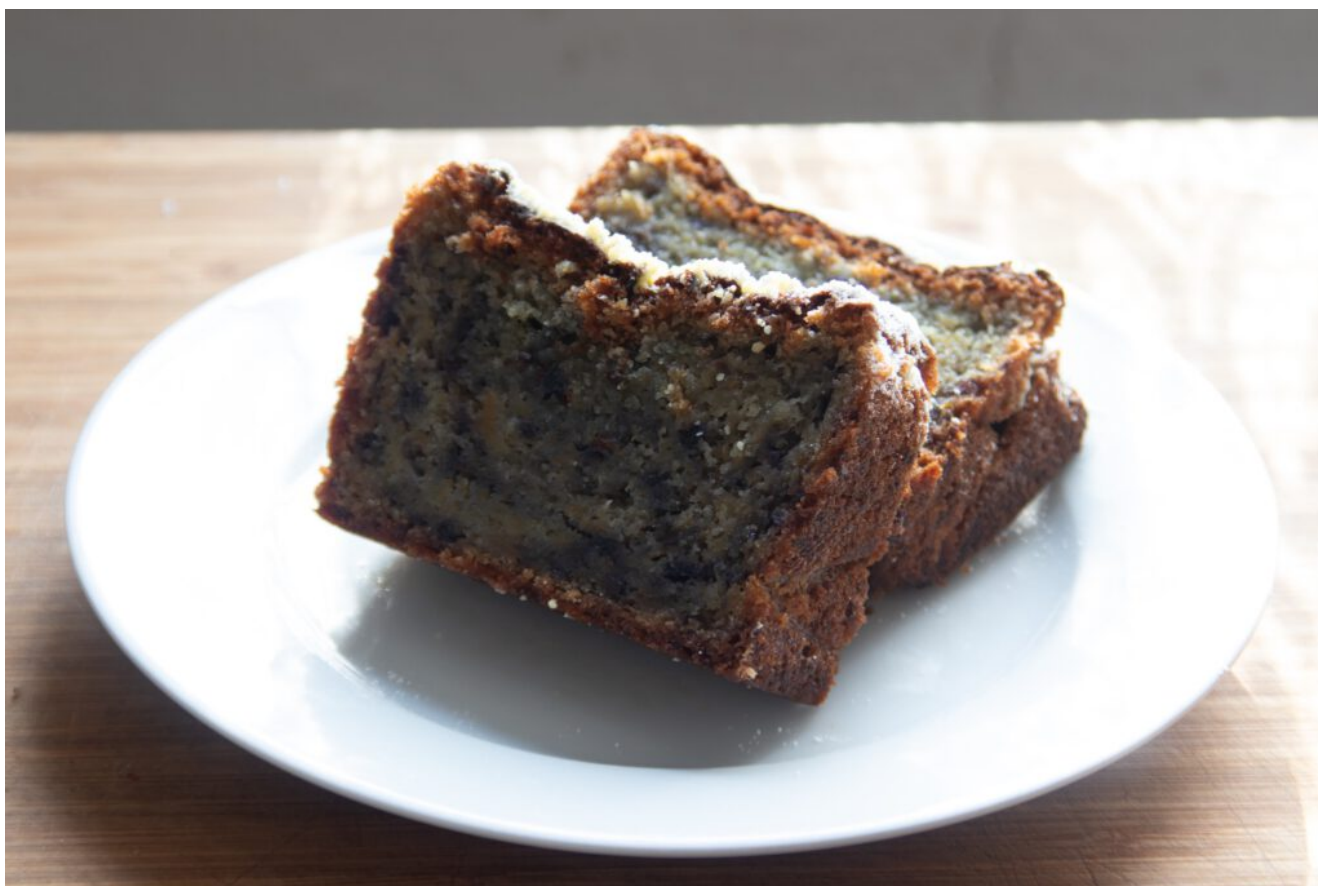
Spargel schälen. Kurz vor Ende der Backzeit Wasser in einem großen Topf erhitzen und Spargel darin 12 Minuten garen.

Schweinshaxe aus dem Backofen nehmen und längs halbieren. Auf zwei Teller geben.

Spargel dazugeben und leicht salzen.

Servieren. Guten Appetit!

Rührkuchen mit Wurzelmischung



Dunkler Rührkuchen

Sie kennen die gewöhnlichen Wurzeln, also Karotten, die man im Supermarkt oder Discounter kaufen kann? Die diese grell orange Farbe haben? Aber wussten Sie, dass es Wurzeln auch noch in anderer Farbe gibt? Und zwar unter anderem in Rot und in Weiß?

Ich habe solch einen Wurzelmix in der Packung gekauft, und zwar weiße, orange und rote Wurzeln. Und habe mit einem Teil davon einen Rührkuchen gebacken.

Da der Wurzelmix ein ziemliches Gewicht hat, 800 g, wollte ich möglichst viel davon verwerten. Normalerweise gebe ich für einen Rührkuchen höchstens die Hälfte des zu verwendenden Mehls, also 250 g, an fein geraspeltem Gemüse in einen Rührteig. Hier bin ich noch etwas weiter gegangen und habe 300 g verwendet.

Aus diesem Grund, also der hohen Menge der geraspelten Wurzeln, gebe ich auch vorsichtshalber ein zusätzliches Ei für mehr Bindung und Festigkeit in den Rührteig.

Es stellte sich jedoch heraus, dass dies ein wenig zu viel war und der Rührteig zu wenig Weizenmehl enthielt. Hinzu kam, dass die geraspelten Wurzeln sehr saftig sind und somit eine hohe Menge an Feuchtigkeit in den Kuchen bringen. Fazit: Der Rührteig ist zu „schwer“, geht trotz Backpulvers nicht richtig auf und fällt in sich zusammen.

Somit ist der Kuchen zwar optisch kein Highlight. Aber geschmacklich gelingt er dennoch, ist er doch eben aufgrund des Gemüses sehr saftig.

Der Kuchen ist übrigens optisch sehr dunkel, denn gerade die roten Wurzeln, die fast schon schwarz aussehen, machen den Rührteig dunkelgrau. Und da hat eben auch der gebackenen Rührkuchen eine ungewohnt dunkle Farbe.

Für den Rührteig:

- [Grundrezept](#)

Nur 200 g Weizenmehl verwenden.

Zusätzlich:

- 300 g Wurzelmix (weiße, orange und rote Wurzeln)
- 1 Ei
- Puderzucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Verweildauer im Backofen 60 Min. bei 180 °C Umluft



Sehr saftig

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten. Nur 200 g Weizenmehl verwenden. Das zusätzliche Ei aufschlagen und untermischen.

Wurzeln putzen, schälen und in der Küchenmaschine fein raspeln. In eine Schale geben.

Wurzeln mit dem Backlöffel vorsichtig unter den Rührteig heben.

In eine Kastenbackform mit Backpapier geben und die oben angegebene Backzeit im Backofen backen.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Backform und Backpapier

entfernen. Auf eine Kuchenplatte geben. Mit Puderzucker bestäuben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Tofubratwürste auf mediterranem Salat



Mit Bratwürsten aus Tofu

Sie brauchen manchmal auch ein schnelles Gericht? Und können nicht stundenlang am Herd stehen? Das ist verständlich und geht mir manchmal auch so. Aber dabei soll es dennoch sehr frisch und gesund sein. Nun, mit diesem Gericht wird es sogar vegan.

Denn ich habe einige Bratwürste aus Tofu ausprobiert. Sie

überzeugen mich zwar nicht so wie Bratwürste aus Fleisch. Aber sie schmecken und man kann sie als Alternative durchaus zwischendurch einmal zubereiten.

Beim Salat geht es auch schnell, denn ich greife auf eine fertige, mediterrane Salatmischung zurück. Einfach waschen und in eine Salatschüssel geben. Das Dressing ist schnell gemacht. Die Bratwürste brauchen weniger als 10 Minuten in der Pfanne. Und fertig ist ein schnelles, frisches und gesundes Essen.

Für 2 Personen:

- 10 Tofubratwürste (2 Packungen à 200 g)
- 250 g mediterrane Salatmischung (2 Packungen à 125 g, Rucola, Babyspinat, Rote Beete, Roter Mangold)
- Olivenöl

Für das Dressing:

- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Weißweinessig
- 4 EL Wasser
- 2 Päckchen Salatkräuter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 8 Min.



Einfach, schnell, gesund

Mit den Zutaten für das Dressing ein solches zubereiten.

Salat unter kaltem Wasser abwaschen und in eine Salatschüssel geben.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Würste darin auf allen Seiten etwa 5–10 Minuten kross und knusprig anbraten.

Dressing über den Salat geben und alles gut mit dem Salatbesteck vermischen. Auf zwei Teller verteilen.

Jeweils 5 Würste auf den Salat drapieren.

Servieren. Guten Appetit!

Bandnudeln mit Paprika-Avocado-Tomate-Pesto



Sehr, sehr leckeres, frisches Pesto

So gelingt das perfekte Pesto! Zugegeben, es ist eine Eigenkreation. Also kein klassisches Pesto wie Pesto Genovese oder Pesto Arrabiata. Aber die drei Hauptzutaten sind Paprika, Avocado und Tomate. Also drei Zutaten, die in vielen Pestos verarbeitet werden.

Und hier wird nicht mit dem Stampfgerät oder dem Pürrierstab gearbeitet. Sondern die drei Hauptzutaten werden vor dem eigentlichen Garen separat in der Küchenmaschine kleingehäckselt und in drei separate Schalen gegeben.

Angebraten wird natürlich in einer großen Portion Olivenöl. Und dazu kommen noch frisch auf der Küchenreibe geriebener Ingwer. Und ebensolcher Parmigiano Reggiano.

Und als Gewürze neben dem obligatorischen Salz, Pfeffer und

Zucker noch Cayennepfeffer.

Dieses Pesto gelingt auch Ihnen perfekt. Es hat sogar nach der Zubereitung und beim Servieren eine Optik und auch ein Mundgefühl einer Hackfleischsauce einer Spaghetti Bolognese. Und es schmeckt einfach erstklassig!

Für 2 Personen:

- 2 gelbe Paprika
- 4 Avocado
- 250 g Cherrydatteltomaten
- ein Stück frischer Ingwer
- ein Stück Parmigiano Reggiano
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 2 TL Cayennepfeffer
- Olivenöl
- 375 g Bandnudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 9 Min.



Gelingt Ihnen auch!

Gemüse putzen. Avocado zusätzlich schälen und entkernen. Kleinschneiden und in separate Schalen geben. Gemüse separat in der Küchenmaschine fein zerhackeln und jeweils in separate Schalen geben.

Öl in einem Topf erhitzen. Paprika hineingeben und kurz anbraten. Avocado dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Tomaten dazugeben. Eine Portion Ingwer auf der Küchenreibe hineinreiben. Den Käse ebenfalls hineinreiben. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut verrühren. Zugedeckt bei geringer Temperatur kurz köcheln lassen.

Parallel dazu Bandnudeln 9 Minuten in kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen.

Pesto abschmecken.

Kochwasser der Nudeln durch ein Küchensieb abgießen. Nudeln zum Pesto geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Rührkuchen mit Topinambur, Wurzel und Nüssen



Mit Topinambur

Hat Sie das letzte Rezept zu Kuchen mit Wurzeln auch begeistert? Dann wird Ihnen dieses Rezept auch gefallen. Hier wird eine Packung Topinambur und einige Wurzeln – das ist norddeutsch für Karotten – zusammen mit einem gehäckselten Nussmix für einen Rührkuchen verwendet.

Ich kann Ihnen nur sagen, der Rührkuchen gelingt. Und er ist lecker. Und saftig. Und daher lege ich ihn Ihnen sehr ans

Herz, wenn Sie beim Supermarkt auf Topinambur stoßen, kaufen Sie sie und backen Sie unbedingt diesen Kuchen.

Für den Rührteig:

- [Grundrezept](#)

Nur 250 g Mehl verwenden.

Zusätzlich:

- 3 Topinambur, 3 Wurzeln (insges. 250 g nach dem Reiben in der Küchenmaschine)
- 100 g Nussmischung
- Puderzucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Verweildauer im Backofen bei 170 °C 60 Min.



Lecker und saftig

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten. Dabei nur die Hälfte der normalerweise verwendeten Menge an Weizenmehl verwenden.

Topinambur und Wurzeln putzen und schälen. Dann in einer Küchenmaschine fein reiben.

Nüsse in der Küchenmaschine fein häckseln.

Alle drei Zutaten in den Rührteig geben und nur noch vorsichtig mit dem Backlöffel unterheben.

Nach dem Grundrezept weiter verfahren und den Kuchen backen.

Abkühlen lassen. Backform und Backpapier entfernen. Auf eine Kuchenplatte geben. Mit Puderzucker bestäuben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Rührkuchen mit Pastinake, Petersilienwurzel und Nüssen



Mit diverser Gemüse

Sie haben sicherlich schon einmal einen Rührkuchen mit Zucchini oder Wurzeln zubereitet. Einfach das Gemüse fein raspelt und einen Teil des Mehls dadurch ersetzt? Oder haben Sie das bisher noch nicht gemacht? Dann empfehle ich Ihnen das sehr.

Und weisen Sie mit diesem Rezept darauf hin, dass man auch noch einige andere Gemüsesorten für die Zubereitung eines Rührkuchens verwenden kann. Es sollten möglichst Wurzeln oder Knollen (also rein biologisch für die Bezeichnung der Frucht gesehen) sein, da diese nicht sehr viel Flüssigkeit beinhalten.

Das Prinzip ist recht einfach. Man putzt und schält das Gemüse und raspelt oder reibt es in der Küchenmaschine klein und fein. Es darf nicht zuviel Flüssigkeit beinhalten. Dann ersetzt man einen Teil des Weizenmehls durch das fein geriebene Gemüse. Zuviel Mehl dürfen Sie hierbei nicht ersetzen, der Rührkuchen braucht das Gluten, also den Kleber, des Weizenmehls, sonst wird er nicht fest und fällt in sich

zusammen.

Ich selbst habe bisher mit Hälfte–Hälfte ganz gute Erfahrungen gemacht. Also 250 g Weizenmehl, 250 g Gemüse.

Ich habe außerdem die Erfahrung gemacht, dass es kein gutes Ergebnis gibt, das fein geriebene Gemüse in der Küchenmaschine mit unterzurühren. Die Küchenmaschine ist hier zu kräftig mit ihrem Mix- oder Rührhaken, das fein geriebene Gemüse löst sich beim Unterrühren auf, es verliert seine Struktur und der Rührteig wird wässrig. Gehen Sie besser vor wie beim Unterheben von geschlagener Sahne unter einen Teig: Vorsichtig das Gemüse mit dem Backlöffel unter den Rührteig unterheben und alles vermischen.

Probieren Sie ruhig auch noch andere Gemüsesorten aus. Sie können ja hier in diesem Rezept einen Kommentar hinterlassen, welche Gemüse sie ausprobiert haben und welchen Erfolg Sie damit hatten. Ich bin sehr gespannt darauf.

Für den Rührteig:

- [Grundrezept](#)

Nur 250 g Mehl verwenden

Zusätzlich:

- 3 Pastinaken, 3 Petersilienwurzeln (insgesamt geschält und geraspelt 250 g)
- 100 g Nussmischung
- Puderzucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Verweildauer im Backofen bei 170 °C Umluft 60 Min.



Äußerst saftig

Gemüse putzen, schälen und grob zerkleinern. In der Küchenmaschine fein raspeln. In eine Schale geben.

Ebenfalls Nüsse in der Küchenmaschine grob zerhackeln.

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Dabei anstelle 500 g Mehl nur 250 Mehl verwenden.

Geriebenes Gemüse zum Rührteig geben und vorsichtig mit dem Backlöffel unterheben.

Nüsse dazugeben und ebenfalls unterheben.

Rührteig in eine Kastenbackform mit Backpapier geben, gut verteilen und Rührkuchen die oben angegebene Backdauer auf mittlerer Ebene im Backofen backen.

Herausnehmen und gut abkühlen lassen. Backform und Backpapier entfernen. Auf eine Kuchenplatte geben. Mit Puderzucker durch ein feines Küchensieb bestäuben.

Stückweise anschneiden. Servieren. Guten Appetit!

Spaghetti mit Paprika-Avocado-Pesto

Sie mögen gern Paprika? In den unterschiedlichsten Variationen? Dann sind Sie bei diesem Rezept genau richtig. Denn hier wird Paprika in drei Varianten verwendet. Einmal frisch als Gemüse, und zwar roter Spitzpaprika. Dann als Gewürz, nämlich edelsüßes Paprikapulver. Und schließlich, da es sich um ein Pesto für Pasta handelt, als Paprikabrotaufstrich, das dem Pesto seine Sämigkeit und Schlotzigkeit verleiht.



Würziges, paprikahaltiges Pesto

Dazu kommen noch einige Avocados, um das Pesto noch etwas gehaltvoller und stückiger zu machen. Etwas Crème fraîche für noch mehr Bindung und Schlotzigkeit. Und viel frisches Basilikum für einen frischen Kräutertouch.

Für 2 Personen:

- 2 rote Spitzpaprika
- 4 Avocado
- 300 g Paprikabrotaufstrich (2 Packungen à 150 g)
- 2 TL Crème fraîche
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 Topf frischer Basilikum
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Butter
- 375 g Spaghetti

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 7 Min.



Sämig und schlotzig

Spitzpaprikas putzen, längs halbieren und Kerngehäuse entfernen. In einer Küchenmaschine grob zerreiben, dabei auch den Saft in der Schale auffangen.

Avocados schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

Basilikum kleinwiegen.

Spaghetti in einem Topf mit leicht gesalzenem, kochendem Wasser 7 Minuten garen.

Parallel dazu Butter in einem Topf erhitzen und Spitzpaprika und Avocados darin andünsten. Brotaufstrich und Crème fraîche hinzugeben. Basilikum ebenfalls hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Pesto abschmecken.

Bei Bedarf – wenn Sie das Pesto ein wenig verlängern und mehr Flüssigkeit haben wollen – einige Esslöffel des Kochwassers der Spaghetti hinzugeben.

Kochwasser der Spaghetti abschütten. Spaghetti zum Pesto geben und alles gut miteinander vermischen.

Spaghetti mit Pesto auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Gegrillte Pferdelende mit „Bratbeilage“



Mit verschiedenen, gebratenen Gemüsescheiben
Sie werden sich jetzt fragen, was denn bitte schön eine „Bratbeilage“ ist. Die Frage ist berechtigt, mir fiel aber kein anderes Wort dafür ein. Ich wollte ursprünglich nur Süßkartoffeln zubereiten, das wären dann Bratsüßkartoffeln gewesen, analog zu gewöhnlichen Bratkartoffeln. Die

vorhandenen Süßkartoffeln reichten aber für eine vollständige Beilage nicht mehr aus. Also schnell mit einigen Wurzeln und Pastinaken vervollständigt – auch diese kann man, vorgegart, wie Kartoffeln in der Pfanne anbraten –, schon hat man eine Beilage, deren Namensfindung aber nicht mehr so einfach ist. Sie verstehen? Deswegen der Begriff „Bratbeilage“.

Dieses Gericht ist noch ein passendes Gericht für die Osterfeiertage gewesen. Das Rezept kommt leider erwartungsgemäß einige Zeit danach dahergedümpelt. Aber lassen Sie sich trotzdem nicht davon beirren und planen Sie es ruhig für einen der weiteren Feiertage im April und Mai ein. Ich hatte schon erwähnt, dass Pferdelende das mit Abstand zarteste Fleisch ist, das ich seit Jahrzehnten gegessen habe. Es ist wirklich außergewöhnlich lecker, zart, schmackhaft und einfach mmhhhh ... Aber die Lende hat eben auch ihren Preis. Bei einem Rossschlachter kostet das Kilo 40 €. Wenn Sie also zwei Lendenstücke à 250 g für 2 Personen zubereiten, kommen Sie auf einen Einkaufspreis von 20 € zusammen, 10 € pro Lendenstück. Somit ist dieses Gericht mit der zusätzlichen Beilage im Restaurant sicherlich nicht unter 25–30 € zu bekommen. Der Restaurantbesitzer will schließlich auch noch Pacht, Grundprodukte, Personal, Strom usw. bezahlt haben.

Und da das Fleisch so butterzart ist, kann ich Ihnen nur raten: Genießen Sie es!

Für 2 Personen:

- 500 g Pferdelende
- Fleischgewürzsalz
- 2 Süßkartoffeln
- 2 Wurzeln
- 2 Pastinaken
- Salz
- Pfeffer
- Sonnenblumenkernöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.



Exzellent medium-rare gegrillt, 3 Minuten auf jeder Seite
Gemüse putzen, schälen und halbieren. In einem Topf mit
kochendem Wasser etwa 10 Minuten garen. Durch ein Küchensieb
abschütten. Abkühlen lassen.

Lende auf beiden Seiten mit dem Gewürzsalz würzen.

Gemüse in dünne Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Gemüsescheiben darin unter
mehrmaligem Wenden 10 Minuten kross und knusprig anbraten. Mit
Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Parallel dazu Öl in einer Grillpfanne erhitzen und Lende darin
auf jeder Seite drei Minuten kross grillen.

Gemüse auf zwei Teller geben. Jeweils ein Stück Lende
dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

Omas Hühnerfrikassee – traditionelles Rezept für jeden Anlass



Hühnerfrikassee [nach Omas Rezept](#) ist ein klassisches Gericht und ein wahrer Genuss für die ganze Familie. Das Rezept ist einfach zuzubereiten und überzeugt mit einer leckeren, cremigen Sauce, die mit Gemüse, Fleisch und Hühnerbrühe zubereitet wird. Dieses traditionelle Gericht eignet sich sowohl für den Alltag als auch für besondere Anlässe.

Omas Hühnerfrikassee Rezept ist ideal für die Zubereitung in großen Mengen, da es sich gut einfrieren und später wieder erwärmen lässt. So kann man das Gericht vorbereiten und bei Bedarf schnell und einfach servieren. Hühnerfrikassee nach

Omas Rezept ist besonders praktisch für Familienfeiern oder Partys, bei denen ein schmackhaftes Gericht für viele Gäste benötigt wird.

Hühnerfrikassee nach Omas Rezept ist nicht nur lecker, sondern auch gesund, da es viel Gemüse enthält. Durch das Hinzufügen von Spargel, Erbsen und Möhren sowie Champignons bekommt das Gericht eine angenehme Frische und eine interessante Textur. Zudem bleibt das Hähnchenfleisch durch das langsame Garen zart und saftig.

Omas Hühnerfrikassee – Klassisches Rezept, viele Variationen

Das Geheimnis von Hühnerfrikassee nach Omas Rezept liegt in der Kombination aus frischen Zutaten und dem schonenden Garen des Fleisches. Die klassische Zubereitung sorgt für ein wohlschmeckendes Gericht, das Jung und Alt begeistert. Durch das Hinzufügen von verschiedenen Gemüsesorten kann das Gericht saisonal angepasst werden und somit das ganze Jahr über zubereitet werden.

Je nach Geschmack können auch andere Gemüsesorten verwendet werden. Auch die Sauce kann je nach Vorliebe mit Weißwein oder Sahne verfeinert werden. Eine vegetarische Variante von Omas Hühnerfrikassee Rezept ist ebenfalls möglich, indem das Hähnchen durch Tofu oder Seitan ersetzt wird und die Hühnerbrühe durch Gemüsebrühe ausgetauscht wird.

Neben dem traditionellen Hühnerfrikassee Rezept gibt es auch Variationen, die an regionale Vorlieben angepasst sind. So können zum Beispiel Gewürze wie Curry oder Paprika hinzugefügt werden, um dem Gericht eine exotische Note zu verleihen. Auch die Zugabe von frischen Kräutern wie Petersilie, Dill oder Schnittlauch kann das Aroma des Gerichts noch weiter verfeinern.

Insgesamt ist Hühnerfrikassee nach Omas Rezept ein wahrer Klassiker, der sich durch seine einfache Zubereitung, den

köstlichen Geschmack und die vielfältigen Variationsmöglichkeiten auszeichnet. Es ist ein Gericht, das Generationen verbindet und immer wieder gerne auf den Tisch kommt. Probieren Sie es aus und lassen Sie sich von diesem traditionellen Rezept begeistern!

Zutaten von Omas Hühnerfrikassee Rezept:

- 1 Brathähnchen
- 2 TL Salz
- nach Belieben Pfeffer
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Zwiebel
- 1 Tomate
- 2 Eigelbe
- $\frac{1}{2}$ Becher Sahne
- 1 Dose Spargelstücke
- 1 Dose Erbsen und Möhren
- 1 Glas Champignons
- etwas Mehl
- nach Belieben Margarine

Zubereitung von Omas Hühnerfrikassee Rezept:

1. Das Hähnchen zunächst mit Salz würzen und in einen Kochtopf legen. Anschließend den Topf bis zu $\frac{3}{4}$ mit Wasser auffüllen.
2. Die Zwiebel schälen, vierteln und zusammen mit den gewaschenen und kleingeschnittenen Tomaten zum Hähnchen in den Topf geben.
3. Zwei Teelöffel Salz und Pfeffer ins Wasser streuen, anschließend zum Kochen bringen. Das Hähnchen je nach Größe 40–60 Minuten (Brathähnchen) oder mindestens 2 Stunden (Suppenhuhn) köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist. Die Garprobe lässt sich durchführen, indem man einen Schenkel leicht herauszieht; er sollte sich

problemlos lösen.

4. Das fertig gegarte Hähnchen aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen. Die entstandene Brühe durch ein Sieb passieren. Anschließend das Hähnchenfleisch von den Knochen trennen.
5. Margarine im Topf erhitzen und das Mehl zügig unter Rühren hinzufügen. Die gesiebte Geflügelbrühe langsam zur Mehlschwitze gießen, zunächst nur wenig, um eine glatte Konsistenz zu erzielen und Klumpenbildung zu vermeiden. Danach die verbleibende Brühe einrühren. Die Mischung etwa 10 Minuten unter ständigem Rühren leicht köcheln lassen, dann mit Salz, Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.
6. Zwei Eigelbe mit Sahne verquirlen und in die Sauce einrühren. Das Hähnchenfleisch zusammen mit Champignons, Erbsen, Möhren und Spargel zur Sauce geben und alles erwärmen, bis es heiß ist.
7. Das fertige Hühnerfrikassee nach Omas Rezept heiß servieren.

Hinweis: Statt eines ganzen Hähnchens können auch Hühnerschenkel für das Frikassee verwendet werden.

Guten Appetit!

Veganer Fleischsalat



Mit vielen frischen Zutaten

Sind Sie manchmal auch so verwirrt, wenn Sie im Discounter oder Supermarkt die mittlerweile große Auswahl von veganen oder vegetarischen Produkten sehen und lesen und dort immer wieder von veganem Schnitzel, veganem Steak oder veganem Burger die Rede ist? Ich plädiere schon seit längerem dazu, die veganen Produkte nicht immer als Ersatz für Schnitzel & Co. zu deklarieren, sondern den veganen Produkten eigene Begriffe und Namen zu geben, unter denen sie definiert werden.

Dieser vegane Salat – allerdings mit einer veganen Wurst, was dem veganen Salat aber keinen Abbruch tut – hat als Hauptzutat eben diese vegane Fleischwurst, die ihm die Bezeichnung meines Rezeptes gibt. Aber, und das empfinde ich schon einmal als Anfang in dem ganzen Begriffswirrwarr bei veganen Produkten, hat diese Wurst nicht nur die Bezeichnung „Vegane Fleischwurst“, sondern auch im Untertitel auf der Verpackung noch den löblichen Hinweis „Wurstalternative auf Basis von Kartoffel- und Erbsenprotein“. Hier wird zwar immer noch auf den Vergleich zur herkömmlichen (Fleisch-)Wurst abgehoben,

aber es ist schon einmal ein Anfang, hier mit einer „Alternative“ zu argumentieren. Aber es geht sicherlich auch noch besser. Mal schauen, was die weiteren veganen Produkte an Namenskreationen erhalten und auf was wir uns einstellen können.

Für 2 Personen:

- 200 g vegane Fleischwurst
- 2 Romanasalatherzen
- 20 grüne Oliven (Glas)
- 10 Gürkchen (Glas)
- 20 Cherrydatteltomaten
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen

Für das Dressing:

- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Weißweinessig
- 4 EL Wasser
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 2 Päckchen Salatkräuter

Zubereitungszeit: 15 Min.



Vegan, aber mit Fleischersatz

Zwiebeln und Knoblauch schälen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Gürkchen, Oliven und Tomaten ebenfalls kleinschneiden und in die Schüssel dazugeben.

Salat und Wurst grob zerkleinern und auch dazugeben.

Mit den Zutaten für das Dressing ein solches in einer Schale zubereiten. Löffelweise über den Salat geben und alles gut vermischen.

Salat auf zwei Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Neu: Mobile Web Push auf iPhone und iPad!

Abonnieren Sie jetzt die Benachrichtigungen bei neuen Rezepten auch auf Ihrem iPhone und iPad, damit Sie immer aktuell informiert sind über neue Beiträge in meinem Foodblog.

Diese Funktion gibt es schon lange für Desktop-Computer, einerlei, ob Mac oder PC. Sie nennt sich Web Push. Beim Aufrufen meines Foodblogs auf Ihrem Desktop-Computer werden Sie gefragt, ob Sie eine Benachrichtigung über neue Rezepte meines Foodblogs erhalten möchten. Bejahen Sie dies, wird Ihnen jedesmal, wenn ein neues Rezept im Foodblog veröffentlicht wurde, eine kurze Benachrichtigung auf dem Monitor Ihres Desktop-Computers angezeigt, die nach einigen Sekunden automatisch oder eben durch Wegklicken verschwindet. Und das Gute an diesem Abonnement der Benachrichtigungen ist natürlich, wenn Sie einmal dieser Benachrichtigungen überdrüssig sind, können Sie sie in den Systemeinstellungen des Computers jederzeit wieder deaktivieren. Also ein Abonnement ohne Fallstricke und Hintertürchen!

Leider waren bei diesen Abonnements bisher nur Desktop-Computer in den Genuss der Benachrichtigungen über neue Rezepte gekommen. Auf mobilen Geräten war dies bisher nicht möglich. Und es wurde schon lange von der Community der iPhone- und iPad-Nutzer gewünscht und war bisher von Apple nur auf die Wunschliste für ein mögliches Update des Betriebssystems iOS oder iPadOS gesetzt worden. Somit waren bisher mobile Benachrichtigungen nicht möglich.

Aber das hat sich nun geändert! Apple hat mit dem Update auf iOS 16.4 und iPadOS 16.4 diesen Dienst mit integriert. Und er rangiert nun unter dem Namen „Mobile Web Push“ in den beiden OS. Sie können sich nun freuen, denn ab sofort können Sie sich auch mobil auf iPhone und iPad durch ein Abonnement der

Benachrichtigungen jederzeit über neue Rezepte informieren lassen und sind somit immer aktuell informiert und uptodate.

So gut, so schön! Das Abonnieren der Benachrichtigungen von neuen Rezepten meines Foodblogs ist jedoch kein einfaches Benutzererlebnis, daher ist es wichtig, dass Sie die Vorteile des Abonnements Ihrer Benachrichtigungen verstehen und wissen, wie Sie diese einrichten können.

Zunächst einmal müssen Sie das Foodblog als Standalone-App oder -Lösung zum Startbildschirm hinzufügen. Das Hinzufügen einer Webanwendung zum Startbildschirm ist erforderlich, damit Sie mobile Safari-Web-Push-Benachrichtigungen abonnieren und empfangen können:

1. Besuchen Sie das Foodblog in Ihrem Safari-Browser auf einem mobilen Apple-Gerät mit 16.4+.
2. Klicken Sie auf die Schaltfläche „Teilen“ in ihrem Safari-Browser auf einem mobilen Gerät.
3. Klicken Sie auf die Option „Zum Startbildschirm hinzufügen“.
4. Speichern Sie die App auf Ihrem Gerät.
5. Öffnen Sie die App auf dem Startbildschirm.
6. Abonnieren Sie die Benachrichtigungen (Sie müssen auf die Schaltfläche „Abonnieren“ klicken, bevor eine systemeigene Berechtigungsabfrage angezeigt werden kann).

Diese Schritte sind erforderlich, um mobile Web-Push-Benachrichtigungen zu erhalten. Legen Sie los und starten Sie mit den neuen, mobilen Benachrichtigungen auf Ihrem mobilen Apple-Gerät!

Hühnerbrühe



Mit selbst zubereitetem Hühnerfond

Sicherlich wundern Sie sich, dass unter diesem Rezeptetitel gleich zwei Auflistungen von Zutaten und Zubereitungen zu finden sind.

Nun, der Rezeptetitel ist etwas zweideutig, denn man kann ihn sowohl für die zuerst zubereitete Hühnerbrühe, also den Hühnerfond, zubereitet aus einem Suppenhuhn, Gemüseabfällen und ganzen Gewürzen, verwenden. Und dann gleich darauf folgend für die Zubereitung einer gleichnamigen Hühnerbrühe, also einer Hühnersuppe, mit Hühnerfond, frischem Hähnchenfleisch und Petersilie.

Ich habe zwar schon einige Rezepte zur Zubereitung eines Gemüsefonds hier im Foodblog veröffentlicht, meines Wissens aber kein Rezept für einen Hühnerfond aus einem Suppenhuhn und Gemüseabfällen.

Ich habe übrigens für die Suppe absichtlich frisches Hähnchenbrustfilet verwendet. So richtig gar gekochtes, faseriges und zerrupftes Suppenfleisch passt zwar besser in eine Suppe als das Filet. Aber das Suppenhuhn, das ja meistens nur alte Hühner sind, die keine Eier mehr legen und auf diese Weise für ein paar Euro noch vermarktet werden, ist nach dem Garen für den Fond wirklich ausgekocht und ausgelutscht, da habe ich davon abgesehen, das Fleisch noch von den Knochen zu lösen und es für die Suppe zu verwenden.



Frisches Suppenhuhn © Rewe

Aus diesem Grund sind nun eben diese beiden Rezepte hier

zusammengepackt.

Für die Brühe:

- 1 Suppenhuhn
- reichlich Gemüseabfälle
- ganze Gewürze (Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Senfkörner, Pfefferkörner, Gewürznelken, Pimentkörner, Sternanis, Kardamom)
- 3–4 l Wasser

Zubereitungszeit: Garzeit 4 Stdn.

Für die Suppe:

- 800 ml Hühnerbrühe
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 2 Hähnchenbrustfilets
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.

Für die Brühe, also den Fond:

Suppenhuhn in einen Bräter geben. Bräter rundum und obenauf mit den Gemüseabfällen auffüllen. Ganze Gewürze obenauf verteilen. Bräter mit Wasser bis zum Rand auffüllen.

Alles zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 4 Stunden köcheln lassen. Eventuell zwischendurch etwas Wasser nachfüllen.

Alle Inhalte herausnehmen und in den Bioeimer entsorgen. Brühe durch ein Küchensieb und ein frisches Küchenhandtuch in eine Schüssel geben. Portionsweise einfrieren oder für ein weiteres Gericht direkt verwenden ...

Für die Brühe, also die Suppe:



Frische und leckere Suppe

... Filets längs halbieren, dann nochmals längs halbieren und dann quer in kurze, schmale Streifen schneiden.

Petersilie kleinwiegen.

Brühe in einem Topf erhitzen und Filets darin einige Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Suppe abschmecken.

Suppe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen.

Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Brokkoli



Einfach gegart, dann überbacken

Brokkoli? Was ist mit Brokkoli, werden Sie jetzt fragen? Habe ich Brokkoli gekauft? Oder selbst angepflanzt und geerntet? Oder tatsächlich zu einem Gericht zubereitet? Aber das mit welchen weiteren Zutaten und wie? Brokkoli?

Hier gibt es nicht viel zu sagen. Sie sehen es ja an den beiden Foodfotos selbst, das ist nur Gemüse. Es ist ein vegetarisches Gericht. Und wenn Sie veganen Hartkäse kaufen, haben Sie sogar ein veganes Gericht.

Einfach die Röschen der Brokkoli abschneiden. In kochendem Wasser etwa 6–7 Minuten garen. Herausnehmen und salzen. Dann auf feuerfeste Teller geben. Mit einigen Scheiben Hartkäse belegen. Und unter der Grillschlange im Backofen nochmals einige Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen ist. Und da dies schon die ganze Zubereitung ist, erfolgt sie auch nicht nochmals – wie sonst gewohnt – unter der Liste der

Zutaten und dem zweiten Foodfoto. Guten Appetit!

Für 2 Personen:

- 2 Brokkoli
- 6 Scheiben Hartkäse (45 % Fett)
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.



Wenige Zutaten

Erdbeertorte



Erdbeertorte geht immer ...

Sie sind doch sicherlich mit mir einer Meinung, dass eine schöne Torte mit frischen Erdbeeren, ob in Stücken oder mit dem pürierten Erdbeermus, immer geht? Natürlich. Das ist eine der leckersten Zubereitungen, die man für Erdbeeren wählen kann.

Ich habe in meinem Foodblog sicherlich schon ein Rezept für eine Erdbeertorte veröffentlicht. Somit müsste dies hier nicht mehr sein.

Aber eine Erdbeertorte schmeckt immer gut. Und die Erdbeeren harmonieren auch sehr gut mit Schokolade, also bekommt die Torte noch eine gute Portion Schokoladenstreusel als Dekoration.

Die Menge an Blattgelatine ist übrigens nicht zu hoch angesetzt. Der Joghurt bringt 1 l Flüssigkeit mit sich. Und

die 500 g Erdbeeren ergeben ein Erdbeermus von knapp 600 ml.
Also sind wir schlußendlich bei 16 Blatt Gelatine.

Und die Torte schmeckt ... mmmh.

Für den Tortenboden:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllmasse:

- 500 g Erdbeeren
- 1 l Joghurt (2 Becher à 500 ml)
- 16 Blatt Gelatine

Zum Dekorieren:

- Schokoladenstreusel

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



Mit pürierten Erdbeeren

Tortenboden nach dem Grundrezept zubereiten.

Erdbeeren putzen und in der Küchenmaschine zu einem Mus pürieren.

Gelatine in einer Schale mit kaltem Wasser einweichen.

Einen Joghurt in einem Topf leicht erhitzen. Erdbeermus dazugeben und unterrühren.

Gelatine nach und nach mit der Hand ausdrücken, dazugeben und mit dem Schneebesen gut verrühren. Dann noch das zweite Joghurt dazugeben und verrühren.

Füllmasse auf den Tortenboden geben. Torte über Nacht in den Kühlschrank geben.

Herausnehmen, mit Schokoladenstreuseln bestreuen, Backform und Backpapier entfernen, Torte auf eine Tortenplatte geben, stückweise anschneiden und servieren.

Guten Appetit!