

Frikadellen spanischer Art mit Rucolasalat



Mit Kapern, Sardellenfilets und Tomaten dekoriert
Schauen Sie ab und zu auch einmal in ein gutes Kochbuch, wenn Sie mit Ihrer Kulinarik nicht so ganz zurecht kommen und Ihnen für diverse Produkte einfach kein geeignetes Rezept einfallen will? Dann machen Sie es so wie ich. Ab und zu – aber wirklich nur selten – bin ich mit meinen kreativen Ideen für ein besonders Gericht auch am Ende. Und hole mir Inspiration aus Kochbüchern.

Denn mal ehrlich gesagt, was will man mit Hackfleisch zubereiten? Frikadellen, Hackbraten oder eine Spaghetti Bolognese. Aber dann ist man fast schon am Ende der Fahnenstange und viele weitere Rezepte fallen mir nicht ein. Okay, noch einige Hackfleischsaucen für Nudeln. Aber das ist dann eigentlich auch immer das Gleiche.

Eines meiner Kochbücher hat mich dann zu diesem Gericht inspiriert. Es sind zwar auch „nur“ Frikadellen. Aber sie sind spanischer Art. Denn es kommen einige ungewohnte Zutaten hinzu. Und vor allen Dingen, ich hatte sie noch nie vorher zubereitet.

Ungewöhnlich ist zum einen, dass in die Frikadellenmasse kleingeschnittene, grüne Oliven kommen. Aber ich hatte an dem Rezept aus dem Kochbuch auch einiges auszusetzen und habe es daher – das bin ich ja bei meinen Rezepten schon gewohnt – in drei Punkten abgeändert. Zunächst einmal ist meine Frage, warum um alles in der Welt in einem spanischen Rezept Knoblauchpulver für eine Frikadellenmasse verwendet wird? Das ist doch ein Nogo. Da müssen frische, zerdrückte und kleingeschnittene Knoblauchzehen hinein. Und zwar nicht zu wenige!

Dann hatte ich keine altbackenen Brötchen für die Frikadellenmasse zuhause. Auch sonst kein anderes Brot. Daher habe ich einfach auf Toastbrotsscheiben zurückgegriffen, sie kleingeschnitten in Milch eingeweicht und dann ausgedrückt in die Masse gegeben.

Als letzten Punkt habe ich bei der Sauce für die Frikadellen ein wenig gemogelt, denn ich habe es mir ein wenig bequem gemacht. Eigentlich sollen die Röstspuren der angebratenen Frikadellen mit Rotwein abgelöscht und dann mit Tomatenmark und frischem Oregano ein leckeres Sößchen gebildet werden. Zuviel Aufwand! Ich habe die Frikadellen einfach mit einer fertigen Steaksauce auf den Tellern angerichtet. Und ehrlichweise hatte ich auch keinen Rotwein zum Ablöschen mehr zuhause. □

Ach ja, und ungewohnt sind natürlich auch die Produkte, die für das Dekorieren der Frikadellen verwendet werden. Tomaten und Kapern, die jeweils einzeln in ein einzelnes Sardellenfilet aus dem Glas eingewickelt werden, und mit diesen drei Produkten werden dann die Frikadellen garniert.

Alles in allem haben die Frikadellen mit dem zusätzlichen Rucolasalat sehr gut geschmeckt, und kann Ihnen nur empfehlen, dieses Gericht einmal nachzukochen!



Als Beilage

Für 2 Personen:

Für die Frikadellen:

- 800 g Rinderhackfleisch (2 Packungen à 400g)
- 4 ToastbrotscHEIBEN
- Milch
- 2 weiÙe Zwiebeln
- 8 Knoblauchzehen
- 20 grüne, entsteinte Oliven (Glas)
- 2 TL Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 4 Eier
- Rapsöl

- Steaksauce

Zur Dekoration:

- 8 Sardellenfilets (Glas)
- 8 Kapern (Glas)
- 16 Cherrydatteltomaten

Für den Salat:

- 200 g Rucola (2 Packungen à 100 g)
- Olivenöl
- Weißweinessig
- 2 Päckchen Salatkräuter
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 10 Min.



Würzige Frikadellen

Toastbrotzscheiben kleinwürfeln, in eine Schale mit etwas Milch geben und einige Minuten einweichen.

Zwiebeln und Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben. Oliven ebenfalls kleinschneiden und auch dazugeben.

Hackfleisch dazugeben. Toastbrotwürfel mit der Hand ausdrücken und ebenfalls hinzugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker kräftig würzen.

Eier aufschlagen und ebenfalls dazugeben.

Frikadellenmasse mit der Hand sehr gut vermischen, etwas in die Schüssel drücken und einige Minuten ziehen lassen.

Rapsöl in zwei großen Pfannen mit Deckel erhitzen.

Aus der Frikadellenmasse insgesamt acht Kugeln formen. Jeweils vier in eine Pfanne geben und mit dem Pfannenwender etwas

platt drücken. Auf jeder Seite zwei Minuten kross und knusprig anbraten. Dann Temperatur herunterdrehen und zugedeckt noch weitere sechs Minuten garen.

Parallel dazu mit den Zutaten für das Dressing des Salats ein solches in einer Schale zubereiten. Rucola unter kaltem Wasser abwaschen, abschütteln und in eine Schüssel geben. Das Dressing löffelweise darüber verteilen. Salat gut mit dem Dressing vermischen und auf zwei Schalen verteilen.

Ebenfalls parallel dazu Tomaten längs halbieren.

Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und Tomatenhälften auf der angeschnittenen Seite etwa fünf Minuten bei mittlerer Temperatur kross anbraten. Dann salzen.

Jeweils eine Kaper in ein Sardellenfilet einwickeln.

Frikadellen auf zwei Teller verteilen. Jeweils vier Tomatenhälften und eine Kapern-Sardellenfilet-Kombination auf eine Frikadelle geben. Und jeweils zwei große Kleckse Steaksauce auf jeden Teller geben.

Zusammen mit dem Salat in den Schalen servieren. Guten Appetit!

Penne Rigate mit Käsesauce



Mit würziger Käsesauce

Bei diesem Rezept können Sie mal ganz nach Herzenslust einige Käsesorten, die vielleicht vom Abendbrot übrig geblieben sind, für ein anderes Gericht verwenden und somit entsorgen. Es bieten sich hier die unterschiedlichsten Camembert- oder Brie-Käse an. In diesem Fall insgesamt 500 g Brie.

Zu Käse passen auch immer die unterschiedlichsten Gemüsesorten, die man vorher in Butter andünstet, wie z.B. Speisezwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch. Die Lauchzwiebeln bringen schon ein wenig frisches Grün in die ansonsten recht farblose, weiße Sauce. Um aber noch etwas weiteres Grün hinzuzufügen, damit auch das Auge etwas vom Gericht hat, kommt noch frische, kleingeschnittene Petersilie hinzu.

Die Sauce wird natürlich – da gibt der Brie doch nicht genügend Würze her – nach der Zubereitung kräftig gewürzt. Und das Besondere kommt auch hier zum Schluss, die Sauce verträgt ein wenig Säure und bekommt noch etwas Weißweinessig hinzu.

Leider gelingt die Sauce aber doch nicht in der von mir

gewünschten Weise. Sie bleibt nämlich ein wenig krümelig. Ich hatte erwartet, dass der Brie eben in der heißen Butter und Sahne im Topf schön schmilzt und man somit eine cremige, sämige und schlotzige Sauce erhält. Aber auch das Zerdrücken der Briewürfel mit dem Stampfgerät im Topf bringt leider nicht dieses gewünschte Ergebnis. Da wird man doch vermutlich ein wenig mit der Käsesorte variieren müssen, um solch ein Ergebnis zu erzielen.

Bei der Pasta haben Sie die freie Wahl, was Ihre Speisekammer so hergibt. Hier fiel meine Wahl auf italienische Penne Rigate, eine immer wieder gerne zubereitete Pastasorte.



Sauce leider etwas krümelig

Für 2 Personen:

- 375 g Penne Rigate
- 500 g Brie
- 2 weiße Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln

- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- Butter
- Salz
- 2 EL Weißweinessig
- frische Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 10 Min.

Käse in sehr kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten. Käse dazugeben. Ebenfalls Sahne dazugeben. Alles gut vermischen und zugedeckt bei mittlerer Temperatur unter gelegentlichem Rühren schmelzen lassen.

Alles mit dem Stampfgerät etwas klein zerstampfen.

Petersilie dazugeben. Ebenfalls Essig dazugeben. Kräftig mit Salz würzen und abschmecken.

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

Pasta zu der Sauce geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen und servieren. Guten Appetit!

Rumerdbeerentorte



Vorbote des Sommers

Manchmal muss es eben Rum sein! Sie kochen und backen sicherlich auch gern mit Spirituosen oder anderen alkoholischen Getränken. Was wären wir ohne das weitläufig bekannte Biergulasch oder die dunkle Rotweinsauce zu einem Rinder- oder Pferdebraten?

Aus diesem Grund werden diese Alkoholika auch gern beim Backen eingesetzt. Und so auch in diesem Fall, auch wenn es sich bei dieser Torte ja um eine Kein-Back-Torte handelt. Denn der Kühlschrank ist das zubereitende Haushaltsgroßgerät.

Diese Torte ist auch schon einmal der Vorbote des Sommers. Und daher veröffentliche ich das Rezept jetzt Anfang des Frühlings, wenn die Tage länger werden und die Temperaturen steigen. Bei den Erdbeeren musste ich noch auf Obst aus südlicheren Ländern zurückgreifen, denn der Sommer mit seiner Fülle von heimischem Obst liegt ja noch vor uns.

Ich trinke ja keinen Alkohol, wollte aber zumindest den Rumgeschmack in den Erdbeeren haben. Also habe ich kleingeschnittene Erdbeeren in einer Schüssel mit 40%igem Rum einen Tag lang im Kühlschrank getränkt. Der Alkohol ist über diese Zeitdauer natürlich komplett verdunstet. Übrig bleibt bei der fertig hergestellten Torte ein leichter, würziger Geschmack an Rum im Hintergrund. Mehr nicht. Aber der Rum aromatisiert auf diese Weise doch ein wenig die ganze Torte.



Mit in Rum getränkten Erdbeerstücken

Für den Tortenboden:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllmasse:

- 500 g Erdbeeren
- 300 ml 40%iger Rum
- 13 Blatt Gelatine
- 1 l Joghurt (2 Becher à 500 ml)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 24 Stdn. | Verweildauer im Kühlschrank mind. 6 Stdn.

Erdbeeren putzen, grob zerkleinern und in eine Schüssel geben.

Rum darüber gießen, alles vermischen und Schüssel einen Tag in den Kühlschrank geben.

Tortenboden nach dem Grundrezept zubereiten.

Erdbeeren durch ein Küchensieb geben und den Rum in eine Schale abgießen.

Gelatine in einer Schale mit kaltem Wasser einige Minuten einweichen.

Einen Becher Joghurt in einen Kochtopf geben. Rum dazugeben. Alles leicht erhitzen. Gelatine nach und nach mit der Hand ausdrücken, zu der Flüssigkeit im Topf geben und mit dem Schneebesen gut verrühren. Restliches Joghurt untermischen. Erdbeerstücke dazugeben und alles vorsichtig mit dem Backlöffel vermischen.

Füllmasse auf den Tortenboden in der Backform geben, verteilen und Torte über Nacht im Kühlschrank erhärten lassen.

Torte herausnehmen, Backform und Backpapier entfernen, Torte auf eine Tortenplatte geben, stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Gemüsetarte



Mit viel frischem Gemüse

Können Sie sich für pikante und herzhaftere Kuchen oder Tartes begeistern? Mit richtig viel schmackhaftem Gemüse? Backen Sie diese Tarte nach. Zutaten sind Zucchini, Aubergine, Wurzel und Süßkartoffel.

Das Gemüse wird in der Küchenmaschine fein gerieben. Und ist so richtig saftig, so dass die Tarte auch hervorragend saftig gelingt. Deswegen die gebackene Tarte unbedingt im Kühlschrank aufbewahren. Aufgrund der Feuchtigkeit würde sie bei Zimmertemperatur zum Schimmeln tendieren.

Und die Tarte verträgt durchaus auch etwas Gewürze, wie Paprikapulver oder Kreuzkümmel. Probieren Sie es einfach aus.

Die Tarte schmeckt hervorragend und ist extrem lecker!



Sehr, sehr saftige Tarte

Für den Mürbeteig:

- [Grundrezept](#)

Für die Tarte:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllmasse:

- 3 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 Wurzel
- 1 Süßkartoffel

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Verweildauer im Backofen 50 Min. bei 170 °C

Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Eierstich der Tarte nach dem Grundrezept zubereiten.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und längs vierteln. In der Küchenmaschine fein in eine Schüssel reiben.

Eierstichmasse zum Gemüse geben. Alles gut mit der Hand vermischen.

Füllmasse auf den Mürbeteig in der Backform geben und verteilen.

Backofen die oben angegebene Zeit backen.

Herausnehmen, abkühlen lassen und Backform und Backpapier entfernen.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Ratatouille Raviolini mit Olivenöl und Parmigiano Reggiano



Mit Olivenöl und Käse

Manchmal muss es schnell gehen. Da hat man nicht viel Zeit, um in der Küche zu stehen. Und dennoch soll das Gericht möglichst sehr frisch und sehr schmackhaft werden.

Ich gebe Ihnen da völlig recht. Für solche Zwecke hat es in jedem Discounter und Supermarkt diverse Auswahlmöglichkeiten an industriell hergestellten Produkten, die bei sorgfältiger und guter Auswahl durchaus gut und schmackhaft sind. Und glücklicherweise leben wir in einem reichen Land, in dem es in dessen Geschäften eine Fülle von solchen Produkten zur Auswahl gibt. In vielen Ländern sind solche Möglichkeiten leider nicht vorhanden.

In diesem Fall handelt es sich um Raviolini, also die kleine Form der Ravioli, die mit einer Ratatouillemasse gefüllt sind. Also einer vegetarischen Form der Füllung.

Die Pasta wird einfach kurz in gesalzenem Wasser gegart. In einem tiefen Pastateller mit einem guten Olivenöl beträufelt.

Und mit etwas frischem Parmigiano Reggiano garniert.

Mehr braucht es nicht und Sie haben ein schnelles, frisches, schmackhaftes und vegetarisches Gericht. Guten Appetit!



Leckere Pasta

Für 2 Personen:

- 800 g Ratatouille Raviolini (2 Packungen à 400 g)
- gutes Olivenöl
- Parmigiano Reggiano
- Salz

Zubereitungszeit: 5 Min.

Pasta in leicht gesalzenem, kochendem Wasser 5 Minuten garen.

Pasta auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit Olivenöl beträufeln.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Veganer Bratteller



Leckerer Bratteller

Sie werden jetzt sagen, da liegt ein Fehler vor. Ähnlich wie vor kurzem bei dem Rezept für einen schmackhaften Salat, zu dem auch (veganer) Speck gegeben wurde und das Gericht somit als vegan kategorisiert wurde.

Nein, Sie lesen schon richtig, es ist ein Bratteller, und der

ist vegan. Die Bratpaprika als Gemüse bleiben ja sowieso außen vor. Und mittlerweile bekommt man ja auch in fast jedem Discounter oder Supermarkt im Zeichen der Nachhaltigkeit auch Bratwürste, die vegan sind. Diese hier sind auf Weizenbasis hergestellt.

Und die Würste schmecken nicht einmal so schlecht. Und die Bratpaprika, schön lange in Öl angebraten und mit etwas Salz und Pfeffer gewürzt, sind natürlich sowieso sehr lecker.



Mit Wurst und Paprika

Für 2 Personen:

- 400 g Bratpaprika (2 Packungen à 200 g)
- 6 vegane Bratwürste (2 Packungen à 180 g)
- Öl
- Salz
- Cayennepfeffer

Zubereitungszeit: 10 Min.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Bratpaprika unter gelegentlichem Rühren etwa 10 Minuten kross und knusprig anbraten. Es dürfen sich durchaus viele Röstaromen bilden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Nach 5 Minuten Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und Würste darin 5 Minuten auf allen Seiten ebenfalls kross und knusprig anbraten.

Jeweils drei Würste auf einen Teller geben. Bratpaprika drumherum drapieren.

Servieren. Guten Appetit!

Schweineniere mit Gemüse und Reisnudeln in schwarzer Bohnensauce



Mit diverser Gemüse

Können Sie sich auch für Innereien begeistern? Das ist gut, denn damit haben Sie noch eine größere Auswahl auf Ihrem monatlichen Speisezettel. Denn so können Sie auch sehr kostengünstig Herz, Leber, Niere, Pansen oder auch noch andere Innereien einkaufen.

Und wenn Sie sich auch noch für asiatisches Essen begeistern können, dann sollten Sie dieses Rezept einmal nachkochen. Die Hauptzutat ist Schweineniere. Dazu etwas Gemüse und als Sättigungsbeilage, sofern man das so nennen kann, asiatische Reisnudeln. Und dann kommt noch sehr viel frischer Koriander in das Gericht.

Die Sauce wird aus einer asiatischen Sauce aus dem Glas gebildet, und zwar mit schwarzer Bohnen-Knoblauch-Sauce, die sehr würzig und schmackhaft ist. Für das Salzen kommt noch etwas Fischsauce hinzu. Und dann wird diese Sauce einfach mit Wasser verlängert.



Mit leckerer Schweineniere
Für 2 Personen:

- 2 Schweinenieren
- einige Blätter Chinakohl
- ein Stück Salatgurke
- 30 g frischer Koriander (2 Packungen à 15 g)
- 4 EL schwarze Bohnen-Knoblauch-Sauce
- Fischsauce
- 1 Tasse Wasser
- Sesamöl
- 2 Portionen Reismudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 7 Min

Nieren längs halbieren. Und dann nochmal längs halbieren. Dann quer in kurze Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Gemüse putzen und grob zerkleinern.

Koriander kleinschneiden.

Reisnudeln 7 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser garen.

Parallel dazu Öl in einem Wok erhitzen. Nieren darin einige Minuten unter Rühren kross und knusprig anbraten. Gemüse dazugeben und ebenfalls kurz pfannenrühren.

Mit etwas Fischsauce ablöschen. Bohnensauce dazugeben. Dann das Wasser dazugeben. Alles gut vermischen und kurz köcheln lassen.

Koriander dazugeben. Reisnudeln ebenfalls dazugeben und alles gut vermischen.

Gericht auf zwei große Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

**Falsche Pferdelerde mit
Buschbohnen und
Salzkartoffeln**



Leckerer Pferdebraten

Wissen Sie, was eine falsche Lende ist? Es ist manchmal doch sinnvoll, sich vor der Zubereitung eines Gerichts über die verwendeten Zutaten zu informieren.

Ich hatte hier falsche Lende vom Pferd vorrätig, das ich in einem Gefrierbeutel vom Rossschlachter geliefert bekommen und eingefroren hatte. Nebst einem anderen Stück Pferdefleisch, und zwar richtiger Lende.

Bei einer richtigen Lende weiß man, das kommt in die Kategorie Filet- und Rumpsteak, ist somit kurzfaseriges Fleisch und etwas zum Kurzbraten.

Und trifft das auch für die falsche Lende zu? Schnell im Internet recherchiert. Und Glück gehabt. Denn bei der falschen Lende heißt es, es ist ein Stück aus der Schulter des Tieres, hat lange Fleischfasern und ist somit ein Kandidat für das ... lange Schmoren!

Also habe ich meine geplante Zubereitung, die falsche Lende

wie ein Steak nur einige Minuten in die Pfanne zu geben, schnell verworfen. Und stattdessen ein Schmorgericht zubereitet. Das dann aber eben auch drei Stunden Garzeit in Anspruch nimmt.

Geschmort habe ich die falsche Lende in Gemüsefond. Und habe einige kleingeschnittene Kräuterseitlinge dazugegeben und mitgeschmort.

Als Beilage gibt es fast schon klassisch für einen Braten Buschbohnen und Salzkartoffeln.



Mit Bohnen und Kartoffeln
Für 2 Personen:

- 500 g falsche Pferdelende
- 3 Kräuterseitlinge
- 400 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- edelsüßes Paprikapulver

- 300 g Buschbohnen
- 8 Kartoffeln
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 3 Stdn.

Falsche Lende auf allen Seiten mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Pilze grob zerkleinern.

Öl in einem Topf erhitzen und falsche Lende darin auf allen Seiten kross anbraten. Pilze dazugeben. Mit dem Gemüsefond ablöschen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur drei Stunden schmoren.

20 Minuten vor Ende der Garzeit Kartoffeln schälen. Bohnen putzen.

Kartoffeln und Bohnen in zwei Töpfen mit leicht gesalzenem Wasser etwa 15 Minuten garen.

Sauce des Bratens abschmecken.

Braten herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben und tranchieren. Die Bratenscheiben auf zwei Teller verteilen.

Pilze, Bohnen und Kartoffeln dazugeben. Bohnen salzen.

Etwas Sauce über den Braten geben.

Servieren. Guten Appetit!

Schweinebauch mit Gemüse und Mienudeln in Sojasauce



Mit Mienudeln

Asiatisch essen Sie sicherlich auch gern. Und verwenden dazu dann auch gute, asiatische Zutaten, die man in jedem gut sortierten Supermarkt bekommt. Wie Sesamöl, Fischsauce und Sojasauce. Und die passenden Mienudeln als Sättigungsbeilage. Sofern man diese so nennen kann, werden doch bei asiatischen Gerichten diese Nudeln gern mit allen anderen Zutaten im Wok vermischt.

Bei den bei diesem Gericht verwendeten Mienudeln war ich doch etwas erstaunt. Man kennt aus der asiatischen Küche Mienudeln oder auch Reismudeln, die normalerweise sehr schnell gegart sind, meistens in wenigen Minuten. Ganz im Gegensatz zur italienischen Pasta, die doch manchmal gerne 10 Minuten Garzeit hat. Diese Mienudeln benötigen laut Anweisung auf der Verpackung 50 (!) Minuten beim Einweichen in heißem Wasser.

Und 15 Minuten beim Garen im kochenden Wasser. Erstaunt bin ich nun darüber, dass auf der Packung der große Zusatz „Quick Cooking Noodles“ steht. Was, bitte schön, sind für Nudeln mit einer Garzeit von 15 Minuten „quick“? Veräppelung des Konsumenten? Das sollte der asiatische Hersteller auf seinen Verpackungen mal ganz schnell ändern.

Als Fleischzutat verwende ich für das Gericht Schweinebauchscheiben, die ich quer in schmale Streifen schneide. Dazu etwas Chinakohl und Peperonis. Die Sauce wird aus Fischsauce, dunkler Sojasauce und etwas Wasser gebildet.

Besonders ist aber der frische Koriander hervorzuheben, der dem asiatischen Gericht eine besondere Note verleiht und es so richtig abrundet.

Fertig ist ein leckeres, asiatisches Gericht, das würzig und wohlschmeckend ist und so richtig gut mundet.

Ich habe bei meinem kürzlichen Kauf von Steingutschalen für die Küche und für das Essen wirklich viel Glück gehabt. Wenn ich mich richtig erinnere, haben sie jeweils ein Fassungsvermögen von 650 ml. Und das Gute daran ist, ein Gericht, das ich für 2 Personen im Wok zubereite, passt genau in zwei Schalen, so dass ich es dann hervorragend servieren kann.



Würzig und lecker

Für 2 Personen:

- 2 Scheiben Schweinebauch
- einige Blätter Chinakohl
- 2 grüne Peperoni
- 30 g frischer Koriander (2 Packungen à 15 g)
- Fischsauce
- dunkle Sojasauce
- 1 Tasse Wasser
- 2 Portionen Mienudeln
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Schweinebauch quer in feine Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Ebenso den Chinakohl und die Peperonis zubereiten und in eine Schale geben.

Koriander kleinschneiden und in eine Schale geben.

Nudeln in kochendem Wasser 15 Minuten garen.

Kurz vor Ende der Garzeit Öl in einem Wok erhitzen und Schweinebauch darin kross und knusprig anbraten.

Gemüse dazugeben und kurz pfannenrühren. Koriander dazugeben.

Mit etwas Fischsauce ablöschen. Dunkle Saujasauce dazugeben. Mit dem Wasser verlängern. Alles gut vermischen und ganz kurz köcheln lassen.

Nudeln dazugeben und alles gut vermengen.

Gericht auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Spaghetti mit Avocado- Paprika-Pesto



Feines Pesto

Kreieren Sie gern eigene, schmackhafte Pestos? Für gute, italienische Pasta? Abseits der gewöhnlichen, industriell gefertigten Pestos der Industrie wie Pesto Genovese mit Basilikum? Vielleicht gefällt Ihnen dieses Pesto gut und Sie bereiten es auch einmal nach. Es wird mit wenigen, frischen Zutaten zubereitet und schmeckt sehr lecker.

Hauptzutat für das Pesto sind Avocados und rote Paprikas. Als Ergänzung kommt eine Peperoni und eine halbe Süßkartoffel hinzu. Dann noch Parmigiano Reggiano und Olivenöl. Schließlich noch einige Gewürze. Mehr braucht es nicht. Die angebratenen Zutaten werden dann alle mit dem Pürierstab fein püriert.



Mit Avocado und Paprika

Für 2 Personen:

- 2 rote Paprikaschoten
- 2 grüne Peperoni
- 2 Avocado
- 1/2 Süßkartoffel
- Parmigiano Reggiano
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1/2 Tasse Wasser
- Olivenöl
- 375 g Spaghetti
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 11 Min.

Spaghetti nach Anleitung zubereiten.

Parallel dazu das Gemüse putzen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Parmigiano Reggiano auf einer Küchenreibe fein in eine Schale reiben.

Eine große Portion Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse darin kross anbraten. Mit dem Wasser ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles kurz köcheln lassen.

Gemüse in eine hohe, schmale Rührschüssel geben. Käse dazugeben. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Pesto wieder in den Topf zurückgeben und erhitzen.

Spaghetti zum Pesto geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit etwas frisch geschnittener Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Der Apfelkuchen der etwas anderen Art



Ausgefallene Kreation

Experimentieren Sie auch gerne bei der Zubereitung von Speisen oder auch Kuchen? Dann gefällt Ihnen sicherlich dieses Rezept für den Apfelkuchen der etwas anderen Art. Es ist eine eigene Kreation von mir, die ich mit verschiedenen Zutaten kreiert habe.

Fangen wir einmal von hinten an. Heidelbeeren harmonieren gut mit Schokolade. Aber Heidelbeeren harmonieren meinem Geschmack nach auch gut mit Äpfeln. Und dass Äpfel gut mit Schokolade harmonieren, muss eigentlich nicht extra betont werden.

Also ergibt sich als Kreation ein „gewöhnlicher“ Apfelkuchen, aber mit zusätzlichen frischen Heidelbeeren und Schokoladenraspeln.

Und der Kuchen schmeckt sehr gut. Man ist dazu geneigt, ihn schon lauwarm anzuschneiden und zu servieren. Ich empfehle aber, zu warten, bis er ganz abgekühlt ist, denn dann erhärtet die Schokolade auf dem Kuchen wieder und man hat einen schokoladigen Crunch.



Schon vor dem Backen sehr ansehnlich
Probieren Sie es aus! Backen Sie ihn nach!

Für den Mürbeteig:

- [Grundrezept](#)

Für den Belag:

- 6–7 Äpfel
- 250 g Heidelbeeren
- 1/4 Packung Schokoladenraspeln
- 1 Zitrone (Saft)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Verweildauer im Backofen 55 Min. bei 170 °C



Schmackhafter Apfelkuchen

Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Äpfel entstielen, schälen, in Viertel schneiden, Kerngehäuse entfernen und in längliche Spalten schneiden. In eine Backschüssel geben. Den Saft einer Zitrone darüber träufeln, damit die Spalten an der Luft nicht oxidieren und braun werden. Der Zitronengeschmack macht sich auch gut im fertig gebackenen Kuchen.

Spalten auf den Mürbeteig in der Backform geben und gut verteilen.

Heidelbeeren auf die Spalten geben und verteilen.

Ebenso die Schokoladenraspeln.

Kuchen die oben angegeben Backdauer auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Kuchen herausnehmen, abkühlen lassen, Backform und Backpapier entfernen, stückweise anschneiden und servieren. Guten

Appetit!

Pferdegulasch mit Bratenjus und Bandnudeln



Mit Bandnudeln

Kochen Sie manchmal auch gern minimalistisch? Also mit sehr wenigen Zutaten, zaubern aber doch immer wieder ein vollständiges und schmackhaftes Gericht aus diesen wenigen Zutaten? Dann gefällt Ihnen dieses Rezept vielleicht gut. Denn es besteht im Groben eigentlich nur aus drei Zutaten. Der besondere Pfiff dabei ist auch, dass Pferdefleisch für das Gulasch verwendet wird.

Um es zusammenzufassen, die drei Zutaten sind einmal das

Pferdefleisch für das Gulasch. Dann die Bratenjus, in der das Gulasch schmort. Und schließlich die Nudeln, die als Sättigungsbeilage dienen.

Die verwendeten Gewürze zum Würzen der Bratenjus lassen wir einmal außen vor und beziehen sie zu den anderen Zutaten nicht mit ein.

Also, insgesamt drei Zutaten und dennoch ein vollwertiges Gericht, wie Sie sicherlich an den beiden Foodfotos sehen. Und es ist ein sehr schmackhaftes Gericht.

Bei dem Pferdefleisch habe ich Pferderouladenfleisch zweckentfremdet. Denn der Rossschlachter hatte mir zwei Rouladen doch etwas zu knapp bemessen zugeschnitten, aus diesen habe ich wirklich keine Rouladen mehr zubereiten können.

Aber das Fleisch für Rouladen ist Schmorfleisch, wie man es eben auch für Gulasch braucht und verwendet. Und so wird dieses kleingeschnittene Fleisch eben drei Stunden in der Bratenjus geschmort. Danach ist es zart und lecker.



Einfaches Gulasch

Für 2 Personen:

- 2 Scheiben Pferdefleisch (ursprünglich für Rouladen)
- 400 ml Bratenjus
- 375 g Bandnudeln
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- edelsüßes Paprikapulver
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Verweildauer im Topf zum Schmoren 3 Stdn.

Fleisch kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Fleisch darin kross anbraten.

Mit der Bratenjus ablöschen.

Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und einer Prise Zucker würzen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur drei Stunden schmoren.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Nudeln nach Anleitung zubereiten.

Sauce des Gulasch abschmecken.

Nudeln auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Gulasch mit viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Pferderouladen mit Wurzelstampf mit Bratensauce



In leckerem Bratenfond

Sie bereiten sicherlich ab und zu auch einmal Rouladen zu. Sicherlich in gewohnter Manier mit Rindfleisch, das Ihnen der Schlachter entsprechend vorbereitet hat.

Dieses Rezept hat einen besonderen Pfiff. Denn es wird für die Rouladen Fleisch vom Pferd verwendet. Das der Rossschlachter eben auch entsprechend vorbereitet.

Variieren Sie auch gern bei der Füllung für Rouladen? Dieses Rezept verwendet jedoch eine ganz normale, klassische Füllung. Als da wären Senf, Speck, Gürkchen, Sardellenfilet und Knoblauchzehe.

Die Rouladen werden ganze drei Stunden bei geringer Temperatur geschmort. Das Fleisch ist danach saftig und sehr zart. Zum Schmoren wird eine selbst zubereitete Gemüsebrühe verwendet. Die für genau solche Zwecke selbst frisch zubereitet und portionsweise eingefroren wurde. Das Ergebnis sind nicht nur leckere, würzige Rouladen, sondern auch eine leckere, dunkle Bratensauce.

Als Beilage ein einfacher Stampf aus Wurzeln. Gewürzt mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und einer Prise Zucker. Und natürlich mit einer guten Portion Butter, damit der Stampf so richtig schlotzig wird.



Exzellente, sehr wohlschmeckende Rouladen

Für 2 Personen:

- 4 Scheiben Pferderouladenfleisch (vom Schlachter vorbereitet)
- Salz
- Pfeffer
- edelsüßes Paprikapulver
- Olivenöl
- 800 ml Gemüsefond

Für die Füllung:

- mittelscharfer Senf
- 8 Scheiben dünner Bauchspeck

- 4 Gürkchen (Glas)
- 4 Sardellenfilets (Glas)
- 4 Knoblauchzehen

Für die Beilage:

- 12 Wurzeln
- Butter
- gemahlene Muskatnuss
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Verweildauer im Topf zum Schmoren 3 Stdn.

Rouladen längs auf ein großes Arbeitsbrett legen. Fleisch auf jeweils beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Fleisch mit einem Backpinsel mit dem Senf auf einer Seite einstreichen.

Jeweils zwei Scheiben Speck längs auf die Rouladen legen. Jeweils am Ende der Rouladen quer ein Gürkchen, ein Sardellenfilet und eine Knoblauchzehe drapieren und die Rouladen von diesem Ende her zusammenrollen. Wenn notwendig, die Rouladen mit Zahnstochern zusammenheften.

Öl in einem großen Topf erhitzen.

Rouladen auf allen Seiten mehrere Minuten kross anbraten. Mit dem Gemüsfond ablöschen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur drei Stunden schmoren.

20 Minuten vor Ende der Schmorzeit Wurzeln putzen, schälen und grob zerkleinern.

Wasser in einem Topf erhitzen und Wurzeln darin 15 Minuten garen.

Kochwasser abschütten. Eine große Portion Butter dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und einer Prise Zucker würzen.
Mit dem Stampfgerät grob zerstampfen.

Sauce der Rouladen abschmecken. Ebenfalls den Stampf abschmecken.

Stampf auf zwei Teller verteilen. Jeweils zwei Rouladen dazugeben. Etwas Sauce über den Stampf und die Rouladen geben.

Servieren. Guten Appetit!

Beeren-Kirschen-Torte



Leckere Torte

Der Frühling beginnt. Die Tage werden länger. Dann kann man im Sommer bald auf frisches Sommerobst zugreifen. Sie planen sicherlich auch schon die nächsten Zubereitungen mit frischem

Obst.

Alternativ kann man aber auch im jetzigen Noch-Winter durchaus einmal auf Früchte aus südlicheren Ländern zugreifen. Wie bei diesem Rezept auf Beeren aus Portugal und Marokko. Nachhaltig und ökologisch ist dies sicherlich fraglich. Aber im Zeichen der Globalisierung kann man da ruhig einmal darauf zurückgreifen.

Für die Torte habe ich auch den Saft der Süßkirschen aus dem Glas verwendet. Er verleiht der Torte die rote Farbe.

Als Dekoration kommen Schokoladenraspeln aus der Packung darauf. Der Tortenboden ist wie meistens aus Toastbrot und Margarine zubereitet.



Mit Beeren und Kirschen
Für den Tortenboden:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllmasse:

- 1 l Joghurt (2 Becher à 500 ml)
- 1 Glas Süßkirschen (700 ml)
- 1 Packung Beerenmix (Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, etwa 125 g)
- 14 Blätter Gelatine

Zur Dekoration:

- Schokoladenraspeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Verweildauer im Kühlschrank mind. 6 Stdn.

Tortenboden nach dem Grundrezept zubereiten.

Gelatine in einer Schale mit kaltem Wasser einweichen.

Saft der Kirschen in einem Topf mäßig erhitzen.

Gelatine nach und nach mit der Hand auspressen, in den warmen Kirschensaft geben und mit dem Schneebesen gut verquirlen.

Joghurt dazugeben und vermischen.

Früchte dazugeben und mit dem Backlöffel vorsichtig unterheben.

Füllmasse auf den Tortenboden geben und gut verteilen.

Die angegebene Verweildauer in den Kühlschrank geben.

Herausnehmen, Backform und Backpapier entfernen und Torte auf eine Tortenplatte geben.

Mit den Schokoladenraspeln bestreuen.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Gemüsekuchen



Mit diverssem Gemüse

Das können Sie auch! Einen Gemüsekuchen zubereiten. Dazu bedarf es nicht allzu vieler Kenntnisse.

Sie nehmen einfach aus Ihrem Kühlschrank das Gemüse, das noch vorrätig ist und verbraucht werden muss. Und gut, es sollte etwas zusammen passen.

Dann brauchen Sie noch gestückelte Tomaten aus der Dose. Mit denen Sie zusammen mit Speisestärke einen Belag für den Gemüsekuchen zubereiten. Denn Stärke plus Flüssigkeit im Backofen bei 180 °C gebacken ergibt einen festen, kompakten Belag.

Natürlich hätte zu diesem pikanten Kuchen auch besser ein Hefeteig gepasst, da gebe ich Ihnen recht. Aber die Milch im

Kühlschrank war leider verdorben. Und so blieb nur der Umweg zu einem Mürbeteig. Auch nicht schlimm.

Der Kuchen besteht somit aus dem Mürbeteig, dem kleingeschnittenen Gemüse und dem Tomatenbelag.

Mehr braucht es nicht und mehr brauchen Sie auch nicht können.

Eine leichte Würzung mit Salz kommt noch auf den Kuchen vor dem Backen.



Mit leckerem Tomatenbelag

Für den Mürbeteig:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllung:

- 1 Süßkartoffel
- 2 Wurzeln
- 1/2 Stange Lauch

- 2 Lauchzwiebeln
- 1/2 Packung Zuckerschoten (etwa 100 g)
- 2 Dosen gestückelte Tomaten (à 400 g)
- 65 g Speisestärke

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Verweildauer im Backofen 40 Min. bei 180 °C Umluft

Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben und vermischen.

Tomaten aus der Dose in eine Schüssel geben, Speisestärke dazugeben und alles gut mit dem Schneebesen vermischen.

Gemüse auf dem Mürbeteigboden verteilen.

Tomaten darüber geben und alles gut verteilen.

Kuchen backen.

Herausnehmen, abkühlen lassen, Backform und Backpapier entfernen, stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Veganer Salat mit Speck und Croûtons



Trotz Speck vegan

Da muss doch ein Schreibfehler in der Überschrift der Salatzubereitung sein. Denken Sie jetzt. Aber das ist alles korrekt so. Und ist auch alles für Veganer genieß- und essbar. Denn für den Speck wird veganer Speck verwendet. Hergestellt aus Sojaweiß.

Und der Salat schmeckt so wirklich richtig gut. Säure vom Dressing. Eine leichte Knoblauchnote. Und die Frische vom Feldsalat. Das Knusprige und Würzige vom veganen Speck. Und dann noch als Topping die krossen Croûtons, die natürlich nicht in den Salat untergemischt werden, da sie sonst ihre Knusprigkeit verlieren. Man gibt sie erst kurz vor dem Servieren auf den Salat in den Schalen oben auf. Also, wirklich lecker und empfehlenswert zum Nachmachen.

Für 2 Personen:

- 200 g Feldsalat (2 Packungen à 100 g)
- 250 g veganer Speck (2 Packungen à 125 g, in Streifen)

- 2 Toastbrotsccheiben
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- Margarine

Für das Dressing:

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

Zubereitungszeit: 20 Min.



Mit krossen Croûtons
Toastbrotsccheiben in sehr kleine Würfel schneiden.

Eine große Portion Margarine in einer kleinen Pfanne erhitzen und Würfel darin gute 10 Minuten unter Rühren kross anbraten. Herausnehmen und in eine Schale geben.

Mit den Zutaten für ein Dressing ein solches in einer Schale zubereiten. Dressing abschmecken.

Schalotten und Knoblauchzehen putzen, schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Feldsalat unter kaltem Wasser abspülen.

Feldsalat, Speck, Schalotten und Knoblauch in eine Schüssel geben.

Dressing darüber geben und alles mit dem Salatbesteck gut vermischen.

Salat auf zwei Schalen verteilen.

Croûtons darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!