Quark-Torte mit gemischtem Trockenobst



Für diese Torte, die mal wieder eine Kein-Backen-Torte ist, habe ich für die Füllmasse gewöhnlichen Quark verwendet.

Zuerst wollte ich italienischen Mascarpone, also Frischkäse, verwenden. Für die Füllmasse benötige ich allerdings 1 kg von diesem Frischkäse. Und bei einem Preis von 1,60 € für 250 g Mascarpone komme ich allein für diese Füllmasse auf über 6 €. Das war mir zuviel.

Preiswert kann man solch eine Torte mit 1 l Naturjoghurt zubereiten, dies kostet gerade mal 2 €. Ich habe dann aber den Zwischenweg gewählt und mich für 1 kg deutschen Quark entschieden, für insgesamt 4 €. Damit ist die Füllmasse auch sehr fest und kompakt. Und hat eben auch den Vorteil, dass das hinzugegebene Trockenobst nicht sofort auf den Boden der Torte

sinkt und sich dort ansammelt.

Ja, ich habe für diese Torte kein frisches Obst verwendet. Sondern eine Tüte gemischtes Trockenobst gewählt, zu dem ich noch eine Portion Rosinen gegeben habe.

Und dieses Trockenobst mit den Rosinen lege ich noch kurz in etwas Cognac ein.

Für den Tortenboden:

• <u>Grundrezept</u>

Für die Füllmasse:

- 1 kg Quark (40 % Fettanteil)
- 10 Blatt Gelatine
- 250 g gemischtes Trockenobst (1 Packung)
- 50 g Rosinen
- 50 ml Cognac

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 45 Min. | Wartezeit mind. 4 Stdn.



Tortenboden nach dem Grundrezept zubereiten.

Trockenobst in sehr kleine Stücke schneiden und in eine Schale geben. Rosinen dazugeben und gut vermengen. Cognac dazugeben, alles gut vermischen und eine halbe Stunde durchziehen lassen.

Gelatine in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen.

Zwei Packungen Quark in einem Topf leicht erhitzen.

Gelatine nach und nach ausdrücken, in den Quark geben und mit dem Schneebesen gut unterrühren.

Restlichen Quark dazugeben und alles gut vermischen.

Trockenobst mit Rosinen in den Quark geben und mit dem Backlöffel unterheben.

Füllmasse auf den Tortenboden in der Backform gießen und gut verteilen.

Torte über Nacht im Kühlschrank erhärten lassen.

Am darauffolgenden Tag Backform und Backpapier entfernen und Torte auf eine Tortenplatte geben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Gemüseauflauf



Würzig und lecker

Ich bin eigentlich nicht so ein großer Fan von Aufläufen. Aber dieser hier ist wirklich gut gelungen und schmeckt sehr lecker.

Es ist auch zum großen Teil auf meinen neuen Herd mit dem neuen Backofen zurückzuführen. Denn dieser brachte bei 180 °C Temperatur endlich auch den Gemüsefond, in dem die Zutaten lagen, zum Kochen und hat alles schön gegart. Mein alter Herd,

der die Temperatur nicht mehr korrekt brachte, brauchte da immer 220 °C, und selbst bei dieser Temperatur gelang ein Auflauf nicht so gut und lecker wie dieser im neuen Backofen.

Ich habe selbst ein wenig kalkuliert und dem Auflauf 15 Minuten Zeit gegeben, um die Backofentemperatur anzunehmen. Und dann nochmals 30 Minuten, um durchzugaren. Und dem Käse viel Zeit gegeben, schön zu verlaufen und eine schöne Kruste zu bilden.

Ich gebe hier einmal in einer Übersicht an, welche Zutaten ich in welcher Reihenfolge in den Auflauf gegeben habe. Und jetzt stellen Sie sich bitte die Schichtung in einem Auflauf vor, also es beginnt mit der hier an unterster Stelle stehenden Zutat, dann geht es nach oben bis zum Käse:

- Käsewürfel (Gouda oder ähnliches)
- Lauch
- Zucchini
- Aubergine
- Süßkartoffel
- Kartoffel

Das Ganze wird vor dem Auflegen der Käsewürfel kräftig gewürzt.

Dann kommt der selbst zubereitete Gemüsefond in die Auflaufform.

Und schwupps, ab in den Ofen.



Knuspriger Auflauf

Für 2 Personen:

- 4 Kartoffeln
- 2 Süßkartoffeln
- 1 Aubergine
- 2 Zucchini
- 1 Stange Lauch
- 300 g Käsewürfel (Gouda oder ähnliches)
- Gewürzmischung
- Salz
- 800 ml Gemüsefond

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 45 Min. bei 180 °C



Sehr leckerer und schmackhafter Auflauf

Gemüse putzen, bei Bedarf schälen, in dünne Scheiben schneiden und jeweils in eine Schale geben.

Gemüse in der oben beschrieben Reihenfolge in eine große Auflaufform legen.

Mit der Gewürzmischung und Salz gut würzen.

Käsewürfel darüber geben.

Auflaufform mit dem Fond auffüllen.

Alles bei der oben angegeben Temperatur 45 Minuten auf mittlerer Ebene im Backofen garen.

Herausnehmen, einmal quer in der Mitte durchschneiden und jeweils einen Teil auf einen Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

Rührkuchen mit gemischtem Trockenobst



Ein einfacher Rührkuchen.

Aber aufgepeppt mit einer Tüte gemischtem Trockenobst.

Das Trockenobst gibt dem Kuchen einen besonderen Pepp und Geschmack.

Einfach das Trockenobst kleinschneiden, in den Rührteig geben und unterheben.

Aufgrund dessen, dass ich 250 g Trockenobst in den Rührteig gebe, sind mir 500 g Mehl für den Kuchen zuviel an Masse, ich reduziere das Mehl daher um 100 g. Und für mehr Bindung und Festigkeit für das Trockenobst kommt eine fünftes Ei hinzu.

Für den Rührteig:

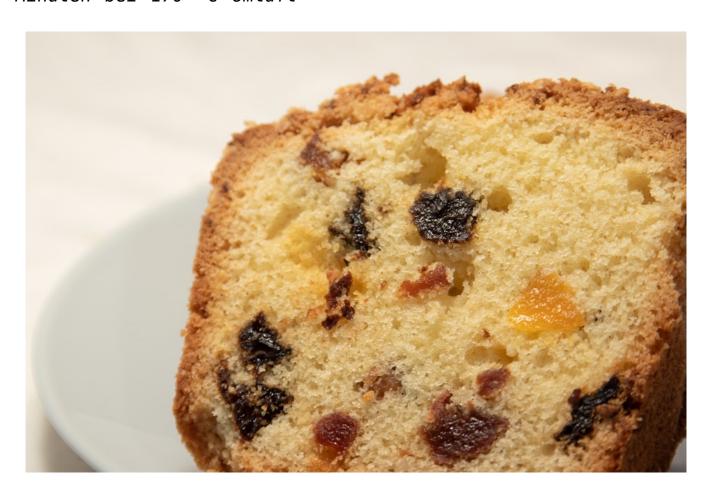
• <u>Grundrezept</u>

Anstelle 500 g Mehl nur 400 g Mehl verwenden. Und ein zusätzliches Ei.

Zusätzlich:

■ 250 g gemischtes Trockenobst (1 Packung)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 60 Minuten bei 170 °C Umluft



Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Dabei die Änderungen wie in der Zutatenliste oben beschrieben beachten.

Trockenobst kleinschneiden und mit dem Backlöffel unter den

Teig heben.

Teig in eine Kasten-Backform geben und auf mittlerer Ebene wie in der Zubereitungszeit beschrieben backen.

Herausnehmen und gut abkühlen lassen.

Backform und Backpapier entfernen.

Kuchen auf eine Kuchenplatte geben und stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Hähnchenlebern in Austernsauce mit Basmatireis



Dies ist ein sehr einfaches Gericht.

Asiatisch. Und mit nur einigen Zutaten. Aber sehr lecker.

Eine Innereie findet hier einmal ihre Verwendung.

Knoblauch passt ja immer gut zu Leber. Also kommen mehrere Knoblauchzehen in das Gericht.

Als geschmackgebende Sauce wähle ich eine Austernsauce. Dazu noch etwas Fischsauce für Salzigkeit. Verlängert mit etwas Wasser.

Für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenlebern (1 Packung)
- 6 Knoblauchzehen
- Austernsauce
- Fischsauce
- 1 Tasse Wasser
- 1 Tasse Basmatireis
- 3 Tassen Wasser
- Salz
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 11 Min.



Reis in kochendem, leicht gesalzenen Wasser 11 Minuten garen.

Lebern grob zerkleinern.

Knoblauchzehen schälen, mit einem breiten Messer platt drücken und kleinschneiden.

Öl in einem Wok erhitzen. Lebern und Knoblauch darin kurz pfannenrühren. Mit Fischsauce und Austernsauce ablöschen. Mit dem Wasser verlängern. Kurz köcheln lassen.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen. Lebern darüber geben. Großzügig die Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Paprika-Reis



Dieser Reis ist auf zweifache Weise Paprika-Reis.

Zum einen würze ich den gegarten Reis mit gemahlenem Paprika.

Zum anderen verwende ich geröstete, eingelegte Paprika aus dem Glas, die ich grob zerkleinert mit viel Knoblauch und frischer Petersilie in viel Olivenöl anbrate und dann dem Reis untermische.

Eigentlich hätte ich dieses Gericht auch als Risotto bezeichnen können. Denn im Endeffekt wird es nach der Zubereitung ein sehr schlotziges und wohlschmeckendes Reisgericht. Das einem Risotto sehr nahe kommt. Aber dann wäre eben die Zubereitung eine andere gewesen. Und ich hätte anstelle von Basmatireis einen Mittelkornreis für ein gutes Risotto gewählt.

Nichts desto trotz, der Paprika-Reis schmeckt und ist lecker.

Noch dazu ist das Gericht auf diese Weise ein veganes Gericht.

Für 2 Personen:

- 1 Tasse Basmatireis
- 3 Tassen Wasser
- Salz
- 2 TL gemahlener Paprika
- 1 Glas geröstete Paprika Piquillo (400 g)
- 6 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 11 Min.



Reis in kochendem, leicht gesalzenem Wasser in einem Topf 11 Minuten garen.

Paprika grob zerkleinern.

Petersilie kleinwiegen.

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

Eine große Portion Öl in einer Pfanne erhitzen.

Paprika und Knoblauch darin mehrere Minuten gut andünsten.

Salzen und pfeffern.

Petersilie unterheben.

Wenn das Kochwasser des Reises verkocht ist, das Paprikapulver dazugeben und alles gut vermischen.

Paprika dazugeben und alles gut vermengen.

Paprika-Reis auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Aprikosen-Torte mit Kakao



Mit frischen Aprikosen lässt sich eine sehr leckere Torte zubereiten.

Wieder einmal übernimmt der Kühlschrank die Zubereitung.

Die Aprikosen werden entsteint und in der Küchenmaschine fein gehäckselt.

Dieses Mus gibt man zu 1 l Naturjoghurt.

Und erhitzt alles ein wenig, um Gelatine zum Festigen der Tortenmasse darin aufzulösen und unterzurühren.

Und als erstes wird der Tortenboden nach dem altbewährten Rezept aus Toastbrot und Fett hergestellt.

Vor dem Servieren wird die Torte noch ein wenig mit Kakao bestäubt. Schokolade passt immer gut zu Aprikosen.

Für den Tortenboden:

Grundrezept

Für die Füllmasse:

- 1 l Naturjoghurt (2 Becher à 500 ml)
- 10 Aprikosen
- 13 Blatt Gelatine

Zum Dekorieren:

• 1 EL Kakao

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Wartezeit mind. 4 Stdn.



Tortenboden nach dem Grundrezept zubereiten.

Aprikosen entkernen, grob zerkleinern und in einer Küchenmaschine zu Mus fein häckseln.

Gelatine in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen.

Einen Becher Joghurt in einen Topf geben und leicht erhitzen.

Gelatine nach und nach auspressen, hineingeben und mit dem Schneebesen gut unterrühren.

Restlichen Joghurt dazugeben und ebenfalls unterrühren.

Aprikosenmus dazugeben und auch gut verrühren.

Füllmasse auf den erkalteten Tortenboden in der Backform geben, gut verteilen und die Torte am besten über Nacht erhärten lassen.

Am darauffolgenden Tag Backform und Backpapier entfernen. Torte auf eine Tortenplatte geben.

Mit dem Kakao in einem feinem Küchensieb bestäuben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Auberginen-Thymian-Tarte



Sehr, sehr saftige Gemüse-Tarte

Hier habe ich einmal eine mediterrane Tarte kreiert.

Als Hauptzutat verwende ich Auberginen,

Und als Hauptgewürz frischen Thymian.

Als Boden eignet sich hier ein Hefeteig am besten.

Und als Krönung des Ganzen wird die Tarte auch noch mit Gouda überbacken.

Die Tarte ist nach dem Backen sehr saftig und frisch. Und sie hält sich im Kühlschrank auch noch einige Tage in dieser Weise.

Ich bereite die Tarte in meinem neuen Standherd mit Backofen mit Umluft zu. Ich kenne die Funktionsweisen des Backofens noch nicht genau und habe auch über die Zubereitungsarten wie Temperatur oder Betriebsarten noch wenig Erfahrung. In der Bedienungsanleitung für den Herd und den Backofen stehen für

diverse Gerichte teilweise ganz andere Werte, als ich sie von meinem alten Backofen kenne. Daher bleibe ich beim Backen der Tarte lieber in der Küche sitzen und kann dann eventuell noch manuell eingreifen.

So habe ich mir es in der Küche gemütlich gemacht und einige Tassen Kaffee getrunken. Und mich bei dieser Gelegenheit endlich einmal im Internet über Kryptowährungen informiert, über die man ja fast täglich etwas in den Medien hört.

Ich führe Sie in die Welt der Bitcoin. Bitcoin, auch Kryptowährungen genannt, scheint die neue Norm im Finanzsektor zu sein. Die Einführung virtueller Währungen hat wirtschaftliche Aktivitäten schneller und attraktiver gemacht. Viele Menschen versuchen jedoch immer noch, sich darüber klar zu werden, was Bitcoin bedeutet. Bitcoin ist derzeit in aller Munde. Ob in den sozialen Medien, in Talkshows oder in Interviews – es gibt immer etwas über Kryptowährungen zu sagen.

Die Kryptowährung wurde 1998 entwickelt und die erste digitale Münze 2009 geschaffen. Einer der Hauptgründe, warum die Menschen mit der Idee virtueller Währungen liebäugeln, ist die zentralisierte und regulierte Natur des traditionellen Bankensystems.

Bitcoin ist allerdings nur eine der allerersten Kryptowährungen und die weltweit beliebteste. Einfach ausgedrückt ist Bitcoin eine dezentrale digitale Währung. Die Besitzer sind als solche nicht bekannt, und anstelle von Namen werden Verschlüsselungsschlüssel für die Verbindung verwendet. Diese Verschlüsselungsschlüssel tragen dazu bei, dass Transaktionen personalisiert und sicher sind.

Bitcoin wurde für die Übermittlung von Geld über das Internet geschaffen, wodurch die Schwierigkeiten von Papierwährungen wegfallen. Sie wurde entwickelt, um ein System bereitzustellen, das frei von Kontrolle funktioniert und eine vernetzte Welt schafft. Diese Währung ist nicht nur einer Nation vorbehalten, sondern steht allen Ländern zur Verfügung. Sie können Bitcoin verwenden, um Dinge von Händlern zu kaufen und für Waren oder Dienstleistungen zu bezahlen. Sie können auch mit Bitcoin handeln, entweder gegen Währungen wie USD oder andere Kryptowährungen. Interessanterweise können Sie Bitcoin auch mit einer Kreditkarte kaufen und den entsprechenden Münzwert in Ihrer digitalen Brieftasche haben. Und Bitcoin kann auch in Bargeld umgewandelt werden.

Der Kauf oder Handel von Bitcoin ist sicher und legal – solange damit nichts Illegales getan wird, wie immer im Leben. Wie bei allen digitalen Aktivitäten gab es Fälle von Hackerangriffen und gestohlenen Geldern, aber jede Transaktion wird öffentlich aufgezeichnet. Daher ist es schwierig, Bitcoin zu kopieren, zu fälschen oder die auszugeben, die man nicht besitzt.

Wenn ich nun Ihr Interesse geweckt habe und Sie sich hiermit über Bitcoins informieren konnten, wollen Sie vielleicht einmal in geringem Umfang <u>Bitcoin kaufen bei Paybis</u> und damit bezahlen?

Für den Hefeteig:

Grundrezept

Für die Tarte:

- **Grundrezept**

Zusätzlich:

- 3 große Auberginen
- 30 g frischer Thymian (2 Packungen à 15 g)
- eine große Portion frisch geriebener mittelalter Gouda
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std.



Würzig mit Käse und Thymian

Hefeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Füllmasse nach dem Grundrezept zubereiten.

Backofen auf 170 °C Umluft erhitzen.

Auberginen putzen, in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Blättchen des Thymian abzupfen und in eine Schale geben.

Thymian zu den Auberginen geben. Auberginen mit Salz und Pfeffer würzen. Auberginen mit dem Kraut und den Gewürzen gut vermischen.

Auberginen auf den Hefeteig in der Backform geben.

Füllmasse darüber verteilen.

Gouda auf die Auberginen geben.

Tarte auf mittlerer Ebene für 1 Stunde in den Backofen geben.

Herausnehmen und gut abkühlen lassen.

Backform und Backpapier entfernen. Tarte auf eine Kuchenplatte geben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Mediterraner Sommer-Salat mit gebratenen Steakstreifen in Joghurt-Dressing



Mit würzigem Joghurt-Dressing

Bei diesem heißen Sommerwetter hat man manchmal wirklich keine

Lust und auch keinen Appetit, sich eine normale Mahlzeit zuzubereiten und zu essen. Zu schwer und zu heiß. Dann spart man sich die Zubereitungszeit für das Kochen und überlegt sich eine leichte, schmackhafte Alternative. Eine Suppe? Ein Wurstbrot? Ein leichte Süßspeise?

Aber es bietet sich doch auch ein frischer Salat an. Salate lassen sich ja sehr vielfältig zubereiten. Mit grünem Blattsalat. Oder einem weißen Salat wie Chicorée. Oder einem dunklem Salat, meistens leicht lila gefärbt, wie Radicchio.

Auch bei den Dressings gibt es sehr große Unterschiede. Manche basieren auf Öl und Essig. Andere auf Joghurt. Manche enthalten noch Senf für Würze.

Und verfeinern lassen sich Salate auf die vielfältigste Weise. Mit Kapern, grünen oder schwarzen Oliven, mit Würsten wie Chorizo oder sogar mit Fisch wie Sardellenfilets oder geräuchertem Lachs. Der Vielfalt sind hier keine Grenzen gesetzt.

Diesen Salat hier peppe ich noch ein wenig mit gebratenen Steakstreifen auf.

Und bereite ihn aus zwei Salatsorten zu, einmal Feldsalat und einmal Chicorée.

Beim Dressing greife ich nicht zu Olivenöl, sondern bereite ein leichtes, der Hitze angepasstes Dressing mit Naturjoghurt zu.

Dieser mediterrane Salat stammt ja aus dem Süden Europas. Und so bin ich abends dann noch einige Zeit im Internet gesurft, um vielleicht noch einige weitere mediterrane Anregungen für Gerichte zu finden.

Der Begriff "Mediterrane Küche" wird zwar gern umgangssprachlich und in Kochbüchern als Oberbegriff für die verschiedenen Landesküchen der Mittelmeerregion verwendet. Diese Landesküchen weisen gemeinsame Elemente auf wie die Verwendung von Olivenöl, mediterranen Kräutern und Knoblauch. Allerdings unterscheiden sie sich teilweise auch erheblich. Daher gibt es eigentlich genau genommen auch keine "Mediterrane Küche".

Aber als Grundelemente der "Mediterranen Küche" gelten: Fisch und Meeresfrüchte, Tomaten, Auberginen, Paprika und Zucchini, Knoblauch, Lauch und Zwiebel, Olivenöl und Oliven, Thymian, Rosmarin, Koriander, Salbei, Fenchel, Kümmel, Anis, Oregano und Basilikum, helles Brot, Nudeln und Reis und hoher Weißwein- und Rotweinkonsum.

So auch auf Mallorca. Waren Sie schon einmal auf <u>Mallorca</u>? Ich leider nicht. Mallorca gehört ja zu Spanien und daher ist dort die spanische Küche verbreitet. Also Tapas und Wein. Ersteres esse ich gerne, letzteres nicht, da ich keinen Alkohol trinke.

Wollen Sie sich einmal einen Überblick über die mallorcinische Küche machen? Auf dieser Website finden Sie die 10 bekanntesten Gerichte aus Mallorca.

Ich führe Sie in die kulinarische Welt von Mallorca. Lassen Sie sich inspirieren über <u>typisches Essen auf Mallorca</u>. Tauchen Sie ein!

Für 2 Personen:

- 300 g Feldsalat (2 Packungen à 150 g)
- 2 Chicorée
- 15 Kirsch-Tomaten
- 2 Schweinenacken-Steaks
- Steak-Gewürzmischung
- Olivenöl

Für das Dressing:

- 10 EL Naturjoghurt
- Weißweinessig

- 2 Päckchen Salatkräuter
- Salz
- Pfeffer
- eine Prise Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min.



Mit gebratenen Steakstreifen

Steaks in kurze, schmale Streifen schneiden. Mit der Steak-Gewürzmischung würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Streifen darin unter Rühren einige Minuten kross anbraten.

Herausnehmen, in eine Schale geben und abkühlen lassen.

Salate putzen und grob zerkleinern. In eine Schüssel geben.

Tomaten vierteln. Ebenfalls in eine Schale geben.

Mit den Zutaten für das Dressing in einer Schale dasselbe zubereiten.

Alle Zutaten für den Salat in eine Schüssel geben.

Das Dressing mit einem Esslöffel darüber verteilen.

Alles gut mit dem Salatbesteck vermischen.

Auf zwei Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Shirataki mit Hackfleischbällchen und Kirsch-Tomaten in Olivenöl



Die Hackfleischbällchen gelingen wirklich hervorragend. Ich

bereite sie aus Rindermett zu, also fettarmes, leicht gewürztes Hackfleisch, das in dieser Form auch roh auf einem Butterbrot gegessen werden kann. Aber hier findet es Verwendung für die Bällchen.

Als weitere Zutaten kommen Schalotte, Knoblauch, Kapern, Chili-Schote, Petersilie und Salz, Pfeffer und Zucker hinein.

Bei der Chili-Schote gilt einmal wieder der alte Filmspruch von Liselotte Pulver, Chili brennt zwei Male, einmal, wenn er in den Körper geht, und einmal, wenn er aus dem Körper herauskommt. Sie spüren es beim darauffolgenden Toilettenbesuch.

Aber die Schärfe in den Hackfleischbällchen ist erträglich, sie rundet den feinen Geschmack nur ab.

Die Bällchen werden nur einige Minuten in der Fritteuse frittiert.

Dann werden die zerkleinerten Tomaten in viel Olivenöl kurz angebraten. Die Bällchen kommen hinzu. Dann noch etwas frische, zerkleinerte Petersilie.

Und dazu die Shirataki-Nudeln, die in kochendem Wasser nur wenige Minuten Garzeit benötigen.

Vor dem Servieren noch einige Spritzer eines guten Olivenöls, in meinem Falle dieses Mal ein griechisches, darüber verteilen und servieren.

Für 2 Personen:

Für die Hackfleischbällchen:

- 250 g Rindermett
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL eingelegte Kapern (Glas)
- 2 rote Chili-Schoten

- einige Zweige frische Petersilie
- 2 Eier
- 6—8 EL Paniermehl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zusätzlich:

- 15 Kirsch-Tomaten
- einige Zweige frische Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- 400 g Shirataki (2 Packungen à 200 g)
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 6 Min.



Für die Hackfleischbällchen:

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In

eine Schüssel geben.

Mett dazugeben. Eier aufschlagen und dazugeben. Paniermehl dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Alles mit der Hand vermengen und kleine Bällchen daraus formen.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen. Bällchen darin 3 Minuten frittieren. Herausnehmen.

Für das Gericht:

Tomaten zerkleinern.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Tomaten darin kurz anbraten. Bällchen dazugeben. Petersilie kleinschneiden und ebenfalls dazugeben. Salzen und pfeffern.

Parallel dazu Wasser in einem Topf erhitzen, leicht salzen und Shirataki darin 3 Minuten garen.

Shirataki auf zwei tiefe Teller verteilen.

Bällchen mit Tomaten und Olivenöl darüber verteilen.

Gerichte nochmals mit etwas Olivenöl beträufeln.

Servieren. Guten Appetit!

Putenfleisch

mit

Mungobohnensprossen in Chili-Bohnen-Sauce mit Basmatireis



Bei diesem Rezept bekommt das Putenfleisch ganz asiatisch klassisch Mungobohnensprossen als weitere Zutat.

Und als Sauce wähle ich eine scharfe Bohnen-Sauce, also eine asiatische Sauce mit Sojabohnen und Chili. Die eine leichte Schärfe mit sich bringt.

Für 2 Personen:

- 400 g Putenschnitzel (etwa 4 kleine Schnitzel)
- 400 g Mungobohnensprossen (2 Packungen à 200 g)
- 4 EL Chili-Bohnen-Sauce (Toban Djan Sauce)
- Fisch-Sauce
- 1/2 Tasse Wasser
- 1 Tasse Basmatireis
- Salz

Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 11 Min.



Putenfleisch in kurze, schmale Streifen schneiden.

Reis in der dreifachen, leicht gesalzenen Menge Wasser in einem Topf auf dem Herd 11 Minuten garen.

Öl in einem Wok erhitzen.

Fleisch darin kurz pfannenrühren.

Sprossen dazugeben und ebenfalls einige Minuten pfannenrühren.

Mit Fisch-Sauce ablöschen. Chili-Bohnen-Sauce dazugeben. Mit dem Wasser verlängern. Alles kurz köcheln lassen.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen.

Fleisch mit Sprossen und Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Putenfleisch mit Blattspinat in Knoblauch-Chili-Sauce und Basmatireis



Ein asiatisches Rezept für ein Gericht, das ich im Wok zubereite. Und das daher auch pfannengerührt wird.

Pute passt ja zu Spinat. Und zu Spinat passt immer eine ganze Menge Knoblauch, so dass ich für die Sauce eine scharfe Knoblauch-Sauce ausgewählt habe. Eine asiatische, versteht sich.

Als Beilage gibt es Bio-Basmatireis, der sehr gut schmeckt, eine leichte Würze hat und einen sehr angenehmen Duft.

Für 2 Personen:

- 4 kleine Putenschnitzel
- 500 g Blattspinat (2 Packungen à 250 g)
- 4 EL Knoblauch-Chili-Sauce
- Fisch-Sauce
- 1 Tasse Basmatireis
- 1/2 Tasse Wasser
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 11 Min.



Putenfleisch in kurze, schmale Streifen schneiden.

Blattspinat putzen und grob zerkleinern.

Reis in der dreifachen, leicht gesalzenen Menge Wasser 11 Minuten auf dem Herd in einem Topf garen.

Öl in einem Wok erhitzen.

Outenfelsichnkurznpfannenrprhen.

Spinat dazugeben und kurz mitgaren.

Mit Fisch-Sauce ablöschen. Chili-Knoblauch-Sauce dazugeben. Mit dem Wasser verlängern. Alles kurz köcheln lassen.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen.

Fleisch mit Gemüse und Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Schwarze-Johannisbeeren-Birnen-Kuchen



Ich habe aus der Zubereitung des letzten Obstkuchens gelernt.

Dieses Mal habe ich keinen mürben Mürbeteig zubereitet, der leicht zerbröselt.

Sondern einen Tortenboden aus Toastbrotwürfeln und Margarine.



Als Füllung habe ich nur 500 g Birnen verwendet, und kein Kilo Obst.

Und für den Tortenguss nur 500 ml Flüssigkeit.

Und ausreichend Speisestärke zum Binden.

Und so gelingt dann auch ein sehr guter Obstkuchen.

Mein Discounter hatte leider keinen Birnensaft zur Auswahl, so dass ich keinen reinen Birnenkuchen zubereiten konnte. Aber ich bin der Meinung, der dunkle Schwarze-Johannisbeeren-Nektar für den Tortenguss macht sich geschmacklich auch gut für den Kuchen.

Für den Boden:

• <u>Grundrezept</u>

Für die Füllung:

■ 5 Birnen (etwa 500 g)

Für den Tortenguss:

- 500 ml Schwarzer-Johannisbeeren-Nektar
- 50 g Speisestärke

Für das Topping:

• einige Nüsse

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Wartezeit 12 Stdn.



Nüsse in einer Küchenmaschine fein häckseln.

Kuchenboden nach dem Grundrezept zubereiten.

Stengel der Birnen entfernen. Birnen schälen, längs vierteln

und das Kerngehäuse entfernen. Dann die Viertel in sehr feine Scheiben schneiden.

Birnenscheiben auf den Kuchenboden geben und gut verteilen.

Nektar in einen Topf geben. Stärke dazugeben und gut mit dem Schneebesen verquirlen. Nektar erhitzen und unter Rühren kurz aufkochen lassen.

Tortenguss über die Birnenscheiben verteilen.

Kuchen über Nacht im Kühlschrank erhärten lassen.

Am Tag darauf Backform und Backpapier entfernen.

Nüsse darüber verteilen.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Hähnchen-Wurzel-Lauchzwiebel-Terrine



Ein leckeres Gericht, das ein wenig aus dem Rahmen fällt und das man nicht jede Woche zubereitet.

Als Zutaten verwende ich Hähnchenbrustfilets, Wurzeln und Lauchzwiebeln.

Die Filets werden in kurze, schmale Streifen geschnitten und nur mit Salz und Pfeffer gewürzt.

Das Gemüse wird geputzt und ebenfalls in kurze, schmale Streifen geschnitten. Allerdings gart das Gemüse vermutlich in der Terrine im Backofen nicht durch, weshalb ich es in kochendem Wasser etwas vorblanchiere.

Und für die Füllmasse verwende ich einfach Eier und Sahne, also einen Eierstich wie für eine Tarte.

Bereiten Sie die Terrinen am Vortag vor. Eine heiße Terrine mit dieser Füllmasse, die ja kein Brät oder eine Farce ist, können Sie in heißem Zustand weder aus den Steingutschalen stürzen noch die Terrine dann zuschneiden.

Also muss die Terrine erst einmal erkalten und erhärten. Dann können Sie sie am darauffolgenden Tag stürzen und in dicke Scheiben schneiden. Und dann kurz in der Mikrowelle erhitzen. Zum Lösen der Terrine aus der Schale eignet sich am besten ein Tortenmesser.

Das Gemüse ist übrigens nach dem Backen noch schön saftig. Die Wurzeln bringen eine leichte Süße mit sich. Das Wurzelgrün in der Füllmasse liefert noch eine zusätzliche Würze. Und die Teriyaki-Sauce abschließend nochmals Süße und Würze.

Befolgen Sie die Anweisungen in der Zubereitungsanleitung unten. Sie erhalten damit ein Gericht, das nicht alltäglich ist. Und das bei Geschmack und Würze wunderbar harmonisch abgerundet ist.

Für 2 Personen:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 4 Wurzel (mit Wurzelgrün)
- 4 Lauchzwiebeln
- 4 Eier
- 200 ml Sahne
- 2 EL Hot Madras Curry Powder
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- 4 EL Teriyaki-Sauce
- 2 feuerfeste Schalen

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 30 Min. | Wartezeit mind. 4 Stdn.



Filets in kurze, schmale Streifen schneiden, die dem Durchmesser der Schalen angepasst sind. In eine Schale geben und salzen und würzen.

Wurzel schälen. Lauchzwiebeln putzen. In ebenso lange Streifen schneiden.

Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben. Sahne dazugeben. Mit dem Curry würzen. Alles gut mit dem Schneebesen verquirlen.

Backofen auf 170 °C Umluft erhitzen.

Schalen mit einem Kochpinsel mit etwas Olivenöl bepinseln.

In drei Durchgängen Geflügel und Gemüse in die Schalen legen und mit einem Teil des Eierstichs auffüllen, bis die Schalen komplett befüllt sind.

Auf mittlerer Ebene in den Backofen geben und 30 Minuten garen.

Herausnehmen, abkühlen lassen und über Nacht in den Kühlschrank geben.

Am darauffolgenden Tag Terrine mit dem Tortenmesser vom Rand und Boden der Schalen lösen.

Auf zwei Teller stürzen.

Mit einem großen Messer in dicke Scheiben schneiden.

Mit der Teriyaki-Sauce würzen.

Jeweils zwei Minuten in der Mikrowelle bei 800 W erhitzen.

Servieren. Guten Appetit!

Frische Tagliatelle mit Pesto Genovese



Ein einfaches Gericht. Zu dem es weniger Zutaten bedarf.

Ich habe die Pasta leider nicht selbst frisch zubereitet. Denn immer noch fehlt mir eine Nudelmaschine, die ich mir einmal zulegen will.

Aber ich habe frische Pasta in der Packung gekauft. Das merkt man daran, dass sie nur eine Garzeit von 4 Minuten hat.

Dazu gibt es ein Pesto Genovese. Hauptbestandteile sind Basilikum, Pinienkerne, Cashewnüsse, Parmigiano Reggiano und viel Olivenöl.

Das Gericht ist übrigens aufgrund des verwendeten veganen Hartkäses vegan.

Als Besonderheit habe ich wieder tiefe Pastateller zur Verfügung.

Mein beiden tiefen Pastateller, die ich für solche Gerichte verwendet habe, waren mir vor Wochen aus der Hand geglitten und auf den Boden gefallen. Natürlich zerbrochen.

Jetzt habe ich über das Nachbarschaftsnetzwerk nebenan.de eine entfernte Nachbarin gefunden, die zwei tiefe Pasta-Teller zur Verfügung und keine Verwendung mehr dafür hatte und sie mir für lau überließ. Danke, Lia! Ich habe mit diesem Nachbarschaftsnetzwerk wirklich schon sehr gute Erfahrungen gemacht, so haben mein Bruder und ich vor kurzem eine Nachbarschaftshilfe für meine alte Mutter über dieses Netzwerk gefunden.

Für 2 Personen:

- 500 g frische Tagliatelle
- 1 Topf frischer Basilikum
- eine Portion Cashewnüsse
- eine Portion Pinienkerne
- veganer Parmigiano Reggiano
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.



Basilikum grob zerkleinern.

Nüsse und Kerne in einer Küchenmaschine fein häckseln.

Hartkäse auf einer Küchenreibe fein in eine Schale reiben.

Eine große Portion Olivenöl in einem Topf auf dem Herd erhitzen.

Basilikum, Nüsse und Kerne dazugeben und kurz andünsten.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Mit dem Pürierstab fein pürieren.

Käse dazugeben und alles gut vermischen.

Pesto abschmecken.

Pasta in leicht gesalzenem, kochendem Wasser vier Minuten garen.

10 Esslöffel des Kochwassers zum Pesto geben.

Pasta zum Pesto geben und alles vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit frisch geriebenem Hartkäse garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Shirataki mit Blattspinat-Avocado-Pesto



Shirataki-Nudeln sind eine traditionelle japanischeNudelsorte. Sie sind besonders in der japanischen und chinesischen Küche beliebt. Die Shirataki-Nudeln ähneln vom Aussehen den Glasnudeln, sind aber etwas dicker. Man könnte sie mit schmalen, italienischen Bandnudeln vergleichen.

Die Shirataki-Nudeln bestehen weitgehend aus Wasser und dem Mehl

der Konjakwurzel (auch Teufelszunge genannt). Durch das Herstellungsverfahren riechen die Nudeln leicht nach Fisch und müssen daher vor dem Garen gut gewässert werden.

Sie haben selbst keinen großen Eigengeschmack, nehmen dafür aber sehr gut den Geschmack einer Suppe oder Sauce an.

Als Pesto gibt es dazu ein Pesto aus den Hauptbestandteilen Blattspinat und Avocado.

Ich püriere das Pesto vor dem Servieren nicht mit dem Pürierstab, sondern schneide alle Zutaten vor dem Garen sehr klein. Das Pesto zerfällt dann durch das Garen und wird sehr sämig.

Wie immer kann man ein wenig Kochwasser der Shirataki-Nudeln verwenden, um das Pesto ein wenig zu verlängern und flüssiger zu machen.

Und um ein wirklich sehr schmackhaftes Pesto zu erhalten, gebe ich eine große Portion frisch geriebenen, veganen Hartkäse hinzu.

Für 2 Personen:

- 400 g Shirataki-Nudeln (2 Packungen à 200 g)
- 300 g Blattspinat (2 Packungen à 150 g)
- 2 reife Avocados
- 2 Schalotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- Riesling
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- veganer Hartkäse
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.



Eine große Portion Hartkäse auf einer kleinen Küchenreibe in eine Schale fein reiben.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und sehr kleinschneiden.

Schalotte, Lauchzwiebel und Knoblauch zusammen in eine Schale geben.

Spinat und Avocado ebenfalls.

Öl in einem Topf erhitzen.

Schalotten, Lauchzwiebeln und Knoblauch darin einige Minuten glasig andünsten.

Spinat und Avocado dazugeben und mit andünsten.

Mit einem Schluck Riesling ablöschen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Käse dazugeben, alles gut vermischen und noch etwas köcheln

lassen.

Abschmecken.

Parallel dazu Wasser in einem Topf erhitzen, leicht salzen und Shirataki-Nudeln darin 3 Minuten garen.

Nudeln zum Pesto geben.

Alles gut vermischen.

Auf zwei Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Schweinebauch mit Koriander und Basmatireis



Dieses asiatische Gericht hat mir mal wieder so richtig geschmeckt.

Nur Schweinebauch als Hauptzutat, quer in schmale Streifen geschnitten.

Eine wesentliche Zutat ist aber der frische Koriander, der dem Gericht den asiatischen Touch gibt.

Die Sauce bilde ich klassisch aus Fisch-Sauce und dunkler Soja-Sauce. Mit etwas Wasser verlängert.

Und dazu gibt es neuen Bio-Basmatireis, vermutlich nicht von den Hängen des Himalaya, sondern von irgend einem Feld in Deutschland. Aber er mundet vorzüglich.

Ich habe den Schweinebauch natürlich klassisch in meinem Wok auf meinem neuen Induktionsherd gegart. Geht wirklich sehr schnell und gart vorzüglich.

Für 2 Personen:

- 6 Scheiben Schweinebauch
- 30 g frischer Koriander (2 Packungen à 15 g)
- Fisch-Sauce
- dunkle Soja-Sauce
- 1/2 Tasse Wasser
- 1 Tasse Bio-Basmatireis
- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 11 Min.



Schweinebauch quer in schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Koriander putzen und kleinschneiden. Ebenfalls in eine Schale geben.

Reis in der dreifachen Menge Wasser in einem Topf 11 Minuten garen. Wasser leicht salzen.

Parallel dazu Öl in einem Wok erhitzen.

Schweinebauch darin einige Minuten kross pfannenrühren.

Koriander dazugeben und alles gut vermischen.

Mit Fisch-Sauce und Soja-Sauce ablöschen.

Mit etwas Wasser verlängern.

Noch etwas köcheln lassen.

Reis auf zwei große Schüsseln verteilen.

Schweinebauch mit viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!