

# Hähnchenbrustfilet mit Lauch-Reis



Ich hatte für einen Reis als Beilage eine Phantasie. Und habe sie umgesetzt. Erfolgreich.

Ich gare nicht nur den Reis.

Sondern gebe noch kleingeschnittenen Lauch dazu.

Und mische vor dem Servieren Leinsamen darunter.

Würze gibt scharfes Curry-Pulver. Und Teriyaki-Sauce.

Und als Crunch beim Essen und zur Abrundung kommen noch kleingehäckselte Nüsse obenauf.

Dazu als Hauptzutat einfach ein leckeres, saftig gebratenes Hähnchenbrustfilet, das mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer gewürzt wird.

*Für 2 Personen:*

- 2 Hähnchenbrustfilets
- gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- 1/2 Stange Lauch
- 1/2 Tasse Parboiled Reis
- 1 EL Leinsamen
- 2 EL Hot Madras Curry Powder
- 2 EL Teriyaki-Sauce
- Salz
- einige Nüsse

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.*



Nüsse in einer Küchenmaschine fein mahlen.

Filets auf beiden Seiten mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

Reis mit der dreifachen Menge Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Leicht salzen. Zugedeckt 15 Minuten garen.

Lauch putzen und quer in Ringe schneiden. In eine Schale geben.

Lauch 3 Minuten vor Ende der Garzeit des Reises hinzugeben und noch mitgaren. Leinsamen unterheben. Curry-Powder dazugeben und vermischen. Warmhalten.

Parallel dazu Öl in einer Pfanne erhitzen und Filets zuerst auf einer Seite 4 Minuten anbraten. Dann wenden und weitere 4 Minuten anbraten. Beim letzten Bratdurchgang Deckel auf die Pfanne auflegen.

Jeweils ein Filet auf einen Teller geben.

Reis dazu verteilen. Leicht salzen.

Jeweils einen Esslöffel Teriyaki-Sauce über den Reis geben.

Mit Nüssen garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Erdbeer-Trauben-Kuchen**



Die Idee war gut. Die Umsetzung jedoch nicht.

Ich dachte an einen schönen, leckeren, frischen Sommer-Kuchen. Mit viel frischem Obst.

Ich hatte Erdbeeren und Trauben vorrätig.

Als Boden hatte ich mich für einen Mürbeteig entschieden.

Und der Tortenguss sollte aus rotem Merlot bestehen, mit Stärke aufgekocht.

So weit, so gut.

Es stellte sich jedoch heraus, dass die 500 g Erdbeeren und die 500 g Trauben zusammen viel zu viel waren für den Kuchen. Und sich auf dem Mürbeteig auftürmten. Eine Obstsorte hätte für den Kuchen völlig ausgereicht.

Der Mürbeteig entsprach auch nicht so meinen Vorstellungen, denn er war sehr bröselig, ähnlich wie zerkleinerter Butterkeks.

Und der Merlot erhielt dann leider etwas zu wenig Stärke, so dass er auch über Nacht im Kühlschrank als Tortenguss nicht so richtig fest und kompakt wurde, sondern eher geleeartig blieb.

Also, kein richtiger Erfolg.

Das Ergebnis ist eher ein Dessert: Obst-Salat mit krümeligem Mürbeteig und Rotwein-Gelee.

Wenn Sie das Rezept für den Sommer-Kuchen zum Erfolg bringen wollen, machen Sie bitte folgendes:

a) Verwenden Sie einen industriell gefertigten Torten-Boden, also einen Biskuit-Boden. Oder eventuell auch einen Boden aus Toastbrot oder Butterkeks mit Margarine. Grundrezepte für die beiden letzteren Böden finden Sie in meinem Foodblog.

b) Verwenden Sie nur 500 g Obst, kein ganzes Kilo, das ist zuviel.

c) Und geben Sie in den Rotwein für den Tortenguss ruhig noch einen weiteren Esslöffel Speisestärke hinzu und kochen Sie ihn kräftig auf. So gehen Sie sicher, dass der Tortenguss gut abbindet und Stabilität bietet.

Auf diese Weise gelingt Ihnen der Kuchen sicherlich gut.

*Für den Mürbeteig:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Füllung:*

- 500 g Erdbeeren
- 500 g weiße Trauben

*Für den Tortenguss:*

- 500 ml Merlot
- 2 gehäufte EL Speisestärke

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 30 Min.*

| *Wartezeit mind. 4 Stdn.*



Mürbeteig nach dem Grundrezept bei 170 °C Umluft 30 Minuten im Backofen backen.

Erdbeeren und Trauben putzen. Erstere längs vierteln, letztere längs halbieren. In eine Schüssel geben und vermischen.

Obst auf dem gebackenen Mürbeteig in der Backform verteilen.

Merlot in einen Topf geben, Speisestärke dazugeben, mit dem Schneebesen gut verquirlen und erhitzen. Kurze Zeit unter Rühren erhitzen und aufquellen lassen.

Tortenguss über dem Obst verteilen.

Kuchen über Nacht in den Kühlschrank geben.

Am darauffolgenden Tag stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

# Tortiglioni mit Hummer-Sauce



Nein, das ist keine Pasta mit Tomatensauce.

Sondern italienische Pasta mit Hummer-Sauce.

Aber fast genauso schnell zubereitet wie eine Tomatensauce aus passierten Tomaten.

Die Hummer-Sauce wird einfach mit Stärke eingedickt und mit Weißwein verlängert.

Schon hat man ein schnelles und leckeres Essen.

Ich habe das Gericht zwar in die Kategorie „Pesto“ eingestuft, es ist aber nur ein Rezept mit einer guten Sauce.

*Für 2 Personen:*

- 4 EL Hummerbutter
- 2 EL Speisestärke
- Soave
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 350 g Tortiglioni

*Zubereitungszeit: 12 Min.*



Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 12 Minuten garen.

Butter in einem Topf erhitzen.

Stärke dazugeben und kurz anbraten lassen.

Mit einem großen Schluck Weißwein ablöschen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Sauce gut mit dem Schneebesen verrühren. Abschmecken.

Pasta auf zwei Teller geben.

Sauce großzügig darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Schweine-Gulasch in Senf-Sauce mit Pasta



Ab und zu ein richtig gutes, sämiges und schlotziges Gulasch schmeckt doch immer wieder einmal gut.

Dieses Mal habe ich Schweinefleisch gewählt.

Und dazu eine Senf-Sauce aus Bautz'ner Senf zubereitet.

Noch etwas verfeinert mit grünen, eingelegten Pfefferkörnern.

Und die Sauce gebildet aus Sahne und Weißwein.

Wählen Sie dazu einfach eine Pasta nach Ihrem Geschmack, ich habe dieses Mal zwei verschiedene Pastasorten gewählt.

*Für 2 Personen:*

- 500 g Schweine-Gulasch
- 2 Schalotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 TL grüne Pfefferkörner (Glas)
- 3 EL Bautz'ner Senf
- 200 ml Sahne
- Soave
- 2 TL Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 350 g Pasta

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 2 Stdn.*



Schalotten, Lauchzwiebeln und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen.

Gemüse mit dem Fleisch kurz anbraten.

Pfefferkörner dazugeben.

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

Mit der Sahne und einem sehr großen Schluck Weißwein ablöschen.

Senf dazugeben.

Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur zwei Stunden schmoren lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit eine beliebige Pasta zubereiten.

Sauce abschmecken.

Pasta auf zwei Teller geben.

Gulasch mit viel Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Bananen-Kuchen



Wenn man genügend Bananen vorrätig hat, kann man auf diese Weise einen wirklich sehr, sehr saftigen Bananenkuchen backen.

Ich hatte tatsächlich sechs Bananen vorrätig und habe sie alle verwendet.

Der Kuchenteig ist ein gewöhnlicher Teig für einen Rührkuchen.

In zweifacher Weise abgewandelt. Da ich nach dem Putzen und

Zerkleinern der Bananen immerhin 700 g Bananenstückchen hatte, habe ich das Mehl um 100 g reduziert. Und die Anzahl der Eier um 1 Ei für zusätzliche Bindung und Festigkeit erhöht.

Was soll ich sagen. Der Kuchen gelingt und ist wirklich sehr saftig.

Aufgrund der großen Teigmasse kann eventuell beim Backen in der Kastenform der Teig etwas überlaufen und ein wenig davon aus der Backform heraustropfen. Aber das stört ja nicht sonderlich.

*Für den Rührteig:*

- [Grundrezept](#)

100 g Mehl weglassen und 1 Ei zusätzlich hinzugeben.

*Zusätzlich:*

- 6 Bananen

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 1 Std.*



Bananen putzen, schälen, längs vierteln und quer in kleine Stücke schneiden. In eine Schüssel geben.

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten.

100 g Mehl weglassen. Und ein fünftes Ei hinzugeben.

Bananen zum Rührteig geben und mit dem Backlöffel gut unterheben und vermischen.

Kuchen in einer Kasten-Backform nach dem Grundrezept backen.

Nach dem Abkühlen aus der Backform stürzen und das Backpapier entfernen. Auf eine Kuchenplatte geben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

# Bratkartoffeln mit Sellerie-Fenchel-Gemüse



Bei dieser Hitze im Sommer bietet es sich ja an, etwas Leichtes, möglichst aus Gemüse und somit etwas Vegetarisches oder Veganes zuzubereiten.

Also habe ich aus Kartoffeln, Staudensellerie und Fenchel ein leckeres, veganes Gericht zubereitet.

Die Kartoffeln habe ich einfach als Bratkartoffeln aus zuvor gegarten Kartoffeln gebraten.

Und den Sellerie und Fenchel kurz in kochendem Wasser vorgegart und dann nochmals in viel Butter in der Pfanne geschwenkt.

Fertig ist ein sehr leckeres, leichtes und gut verdauliches Gericht für den Sommer.

*Für 2 Personen:*

- 10 Kartoffeln
- 1 Staudensellerie
- 2 Fenchelknollen
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter
- Olivenöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 40 Min.*



Kartoffeln schälen.

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

Herausnehmen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.

Sellerie und Fenchel putzen und in kleine Stücke schneiden.

Wasser nochmals in einem Topf erhitzen und Gemüse darin 5 Minuten vorgaren.

Herausheben und in eine Schüssel geben.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln darin etwa 10–20 Minuten sehr kross auf allen Seiten anbraten. Salzen und pfeffern.

Kurz vor Ende der Garzeit eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen.

Gemüse hineingeben, gut durch die Butter schwenken und kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Bratkartoffeln in der Mitte zweier Teller anrichten.

Gemüse dazu auf jeweils beiden Seiten dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **In Butter geschwenkter Brokkoli mit Käse-Reis**



Auch hier wieder ein passendes Gericht für den Sommer.

Leicht, schmackhaft, gut verdaulich und passend zur Hitze des Sommers.

Wenn Sie anstelle des Gouda und des Parmigiano Reggiano sogar noch veganen Hartkäse verwenden, haben Sie sogar ein schmackhaftes, veganes Gericht.

Die Brokkoli werden einfach in Röschen zerteilt, kurz vorgegart und dann nochmals in Butter geschwenkt.

Zum Reis kommen sowohl zwei Käsesorten als auch kleingewiegte Petersilie.

Fertig ist ein leichtes Sommergericht.

*Für 2 Personen:*

- 2 Brokkoli
- 1/2 Tasse Parboiled-Reis
- ein Stück Parmigiano Reggiano

- ein Stück mittelalter Gouda
- eine Portion frische Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.*



Reis in der dreifachen, leicht gesalzenen Menge Wasser in einem Topf auf dem Herd 15 Minuten garen.

Brokkoli putzen und in kleine Röschen zerteilen.

Wasser in einem großen Topf erhitzen und Röschen darin einige Minuten vorgaren.

Herausnehmen und in eine Schüssel geben.

Käse auf einer Küchenreibe fein in eine Schüssel reiben.

Petersilie kleinwiegen und dazugeben.

Kurz vor Ende der Garzeit eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen.

Röschen hineingeben, erhitzen und gut durch die Butter schwenken.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Reis in die Schüssel mit Käse und Petersilie geben und alles gut vermischen.

Jeweils einen Eierring auf einen Teller stellen und Reismischung hineingeben und festdrücken.

Eierringe entfernen.

Röschen auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Kirschen-Tarte**



Sommerzeit ist auch Kirschenzeit. Zuerst aus den südlicheren Ländern wie Spanien, Italien oder Griechenland. Dann aber auch aus dem eigenen Land.

Und am besten verarbeitet man Kirschen eben zu einem Kuchen oder wie in diesem Rezept zu einer süßen Tarte.

Die Kirschen werden einfach geputzt, entsteint und halbiert.

Dann kommen sie in die Füllmasse, den Eierstich.

Eigentlich passt als Boden eher ein Mürbeteig zu der Kirschtarte. Aber man kann auch gern einen Hefeteig wie in diesem Rezept zubereiten. Wenn man keine Eier für den Mürbeteig zuhause vorrätig hat.

*Für den Boden:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Füllmasse:*

- [Grundrezept](#)

*Zusätzlich:*

- 500 g Kirschen

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. Backzeit 1 Std.*



Hefeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Kirschen putzen, halbieren, entsteinen und in eine Schüssel geben.

Füllmasse nach dem Grundrezept zubereiten.

Kirschen in die Füllmasse geben und alles gut vermischen.

Auf den Hefeteigboden in der Spring-Backform geben und gut verteilen.

Nach dem Grundrezept backen.

Kuchen herausnehmen und gut abkühlen lassen.

Backform und Backpapier entfernen. Auf eine Kuchenplatte geben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

## **Castellane mit Wasabi-Joghurt-Sauce mit Rucola-Salat**



Dieses Rezept ist nur etwas für die harten Hunde unter meinen Lesern. Für diejenigen, die es wirklich scharf mögen. Denn die verwendete Wasabi-Paste enthält nicht nur einen großen Anteil von dem uns bekannten Meerrettich, sondern auch japanischen Meerrettich, also Wasabi.

Der hinzugefügte Joghurt mildert zwar die Schärfe etwas. Die Sauce ist aber immer noch scharf genug, dass sie Ihnen kräftig Nase, Rachen, Magen und Darm durchpustet.

Damit die Sauce noch ein wenig mehr Gehalt hat, gebe ich kleingeschnittenen Rucola und Knoblauch hinzu, die ich beide in etwas Butter andünste.

Und bitte unbedingt beachten, den Joghurt nicht mehr aufkochen, sondern nur in den heißen Topf geben und erhitzen. Er flockt sonst aus und gerinnt.

Als Pasta wähle ich italienische Castellane.



Und als kleine Beilage gibt es einen Rucola-Salat in einem leckeren Joghurt-Dressing.

*Für 2 Personen:*

- 350 g Castellane
- 200 ml Wasabi-Paste (2 Tuben à 100 ml)

- 500 ml Natur-Joghurt mild
- 4 Knoblauchzehen
- 150 g Rucola (1 Packung)
- Butter

*Für den Salat:*

- 150 g Rucola (1 Packung)
- 6 EL Natur-Joghurt mild
- Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 12 Min.*



Rucola für die Sauce putzen und kleinschneiden.

Knoblauch putzen, schälen, mit dem Messer plattdrücken und kleinschneiden.

Pasta in einem Topf mit leicht gesalzenem, kochendem Wasser 9 Minuten garen.

Rucola putzen und in eine Schüssel geben.

Mit dem Joghurt, Essig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker in einer Schale ein Dressing zubereiten.

Dressing über den Rucola geben und alles gut vermischen. Auf zwei Schalen verteilen.

Pasta durch ein Küchensieb abschütten.

Butter im gleichen Topf erhitzen. Knoblauch und Rucola darin kurz andünsten. Wasabi-Paste dazugeben. Topf vom Herd nehmen. Joghurt dazugeben. Alles gut vermischen.

Pasta zur Sauce geben. Erneut alles gut vermischen.

Pasta mit der Sauce auf zwei tiefe Teller verteilen.

Salat dazu servieren. Guten Appetit!

---

## **Käsespätzle**



Einfache Käsespätzle. Mit Spätzle als Convenience-Produkt. Und frisch geriebenem Parmigiano Reggiano.

Also kein besonderes Rezept.

Aber schmackhaft. Und eben schnell in der Pfanne zubereitet.

*Für 2 Personen:*

- 800 g Käsespätzle (2 Packungen à 400 g)
- 100 g frisch geriebener Parmigiano Reggiano
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

*Zubereitungszeit: 10 Min.*



Öl in einer Pfanne erhitzen und Spätzle darin 6 Minuten goldgelb und kross anbraten.

Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Käse dazugeben und alles gut vermischen.

Nochmals einige Minuten unter Rühren braten.

Auf zwei Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Rinderleber-Ragout auf Quinoa**



Ein Innereien-Rezept. Aber ein wirklich sehr, sehr gelungenes und schmackhaftes Gericht.

Die Rinderleber, in kurze Streifen geschnitten, wird kurz vor Ende der Garzeit nur noch einige Minuten in der Tomatensauce gegart.

Damit bleibt die Leber innen schön saftig und rosé und trocknet durch zu langes Garen nicht aus.

Zu Leber passt auch immer viel Knoblauch.

Und die passende Schärfe liefert der Cayennepfeffer.

Als Beilage gibt es dieses Mal Quinoa. Und keinen Basmatireis.

*Für 2 Personen:*

- 600 g Rinderleber
- 400 ml Tomaten (passiert)
- 6 Knoblauchzehen
- 2 TL Cayennepfeffer

- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 1 Tasse Quinoa
- 3 Tassen Wasser

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.*



Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Quinoa darin zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten garen.

Leber in kurze Streifen schneiden.

Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer plattdrücken und kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch darin andünsten.

Tomaten dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und einer Prise Zucker

würzen.

Etwas köcheln lassen.

Leber kurz vor Ende der Garzeit in die Sauce geben und noch drei Minuten mitgaren.

Sauce abschmecken.

Quinoa auf zwei Teller verteilen.

Das schlotzige Ragout darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Weißkohl-Tarte



Da mir vor kurzem eine Tarte mit einem ganzen Spitzkohl sehr gut gelungen ist, hier noch eine alternative Zubereitung mit einem ganzen Weißkohl.

Diesen wollte ich auch nicht anderweitig für eine Beilage für ein Gericht verwenden. Sondern habe ihn als Hauptzutat für die Tarte genommen.

Da der kleingeschnittene Weißkohl natürlich nicht im Backofen durchgart, gare ich ihn in kochendem Wasser etwas vor.

Und Kümmel gehört natürlich passenderweise auf den Weißkohl obenauf. Dazu wird alles noch mit Salz und weißem Pfeffer gewürzt.

Merke: Machen Sie sich nie an die Zubereitung eines Kuchens, Gebäcks oder Dessert, bei dem Sie genaue Mengen der Zutaten abwägen oder abmessen müssen, wenn Sie gedanklich noch mit einer ganz anderen Sache beschäftigt sind und angestrengt darüber nachdenken. So ist es mir jedenfalls ergangen, das eine überlegt, und dann das andere falsch zubereitet. Nämlich die doppelte Menge an Milch für den Hefeteig verwendet. Ich habe das zwar noch etwas korrigiert und einfach noch mehr Mehl zugegeben. Aber da ich nicht auch noch mit mehr Hefe nachgeholfen habe, ist der Teig nicht sonderlich groß aufgegangen. Und da ich ihn auch mit festerem Dinkelmehl zubereitet habe, ist er nach dem Backen doch recht kompakt.

*Für den Hefeteig:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Füllmasse:*

- [Grundrezept](#)

*Zusätzlich:*

- 1 Weißkohl
- Salz

- weißer Pfeffer
- 1 EL Kümmel

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 1 Std.*



Hefeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Kohl putzen, vierteln und den Strunk entfernen. Kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Wasser in einem großen Topf erhitzen und Kohl darin 15 Minuten garen.

Durch ein Küchensieb abschütten.

Kohl salzen und pfeffern. Alles gut vermischen und abkühlen lassen.

Füllmasse zubereiten.

Kohl auf den Hefeteig in der Backform geben und gut verteilen.

Kümmel darüber verteilen.

Füllmasse darüber geben und gut verteilen.

Backofen nach dem Grundrezept backen.

Herausnehmen, gut abkühlen lassen, dann Backform und Backpapier entfernen und Kuchen auf eine Kuchenplatte geben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

## Fish 'n' Chips



Heute muss es schnell gehen. Keine Zeit. Nur ein paar Minuten für die Zubereitung. Dennoch sollen es gute Zutaten sein.

Einige Welsfilets würzen.

Dazu Pommes frites als Tiefkühlware.

Benötigt zusammen gerade einmal 7 Minuten in der Fritteuse. Die Pommes frites bekommen 5 Minuten, dann sind sie schön kross und knusprig. Und der Fisch bekommt nur 2 Minuten, dann ist er war kross frittiert, aber innen noch glasig und saftig.

Kennen Sie übrigens diese Merkwürdigkeit beim Übersetzen von Deutsch in Englisch oder zurück? Sie werden dies am schnellsten feststellen, wenn Sie in einem irischen oder englischen Pub zu einem Guinness oder Ale eine Tüte Chips dazu bestellen wollen.

Denn Pommes frites (im Deutschen übernommen, aber ein französischer Ausdruck) heißen im Englischen Chips – siehe den Titel des Rezeptes. Und das, was im Deutschen Chips sind, sind im Englischen eben nicht Chips, sondern Crisps. Also in Irland oder England immer nur eine Tüte Crisps zum Bier bestellen!

*Für 2 Personen:*

- 2 Welsfilets
- Salz
- Pfeffer
- 2 Portionen Pommes frites (TK-Ware)

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 7 Min.*



Fett in der Fritteuse auf 180 ° C erhitzen.

Filets auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Pommes in der Fritteuse 5 Minuten frittieren. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen. Warmhalten.

Filets noch 2 Minuten in die Fritteuse geben.

Pommes auf zwei Teller verteilen.

Jeweils ein Filet darauf geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Prämisse meines Foodblogs

Ich habe mir als Prämisse gesetzt, in meinem Foodblog möglichst jeden Tag ein neues Rezept mit zwei Foodfotos zu veröffentlichen. Auch wenn es sich dabei manchmal um sehr einfache Rezepte handelt. Bisher konnte ich dies auch sehr gut einhalten und vermutlich zur Freude meiner Leser auch durchhalten.

Nun habe ich diese Prämisse zunächst einmal aus der Beschreibung meines Foodblogs herausgenommen. Und weiß auch nicht, ob ich Ihnen auf Dauer zusagen kann, diese Prämisse einzuhalten und durchzuführen.

Ich habe vor kurzem entschieden, dass ich aus bestimmten Gründen demnächst kürzer treten werde. Entschleunigung ist das neue Motto! Das Tempo etwas herausnehmen. Und einen Gang herunterschalten.

Aus diesem Grund bin ich nun auch nicht mehr den ganzen Tag online. Sondern nur noch nachmittags einige Stunden, wenn ich bei einem Kaffee meine Mails checke. Abends und nachts bin ich privat nicht mehr online.

Und da ich damit weniger Zeit online am iPad verbringe, womit ich mehr Zeit und auch Lebensqualität für mich gewinne, werde ich vermutlich nicht mehr so oft Blogbeiträge veröffentlichen. Zumindest vermutlich nicht mehr täglich.

---

**Hanseatic**

**Induktions-**

# Standherd



Schöner, neuer Herd

Ein weiteres neues Arbeitsgerät hat Einzug in meine Küche gehalten.

Ein neuer Standherd. Mein alter Standherd, der mir 15 Jahre lang gute Dienste erbracht hat, hatte im Laufe der Zeit doch diverse Mängel:

- Die große Herdplatte für große Töpfe war defekt.
- Der Einstellstift für den Timer/Backtemperatur war zum Teil abgebrochen.
- Ebenso ließ sich der Timer/die Temperatur mit dem Timer nur noch vorwärts, also zunehmend, nicht mehr jedoch zurück, also abnehmend, einstellen.
- Die Tür des Backofens ließ sich nicht mehr komplett schließen.
- Die Umluftfunktion des Backofens war defekt.
- Und bei Ober-/Unterhitze erbrachte der Backofen nicht mehr die eingestellte Temperatur. Ein Kuchen mit Backzeit von einer Stunde bei 180 °C brauchte somit 1,5

Stdn.

Ich hatte den Backofen vor etwa 15 Jahren bei der damals noch existierenden Firma Quelle gekauft, es war ein Standherd mit elektrischen Ceran-Kochfeldern der Eigenmarke „Privileg“.

Nun habe ich in einen neuen Standherd investiert, und ich konnte mir das erste Mal einen Standherd mit Induktions-Kochfeldern leisten. Vorsichtshalber habe ich vor dem Kauf alle meine Töpfe, Pfannen und Bräter geprüft, ob sie denn induktionstauglich sind. Denn ansonsten hätte ich noch umfangreich in neues Kochgeschirr investieren müssen. Welch ein Glück, alle Artikel sind durch die Reihe weg induktionstauglich.

Ich hatte nicht die finanziellen Mittel, in einen Induktions-Standherd der mittleren oder gehobenen Preisklasse von Marken wie AEG oder Bosch zu investieren, die noch sehr viele Zusatzfunktionen mit sich bringen. Dafür fehlt mir das Geld. Ich habe in die Eigenmarke „Hanseatic“ des Versandunternehmens Otto investiert und einen der derzeit preisgünstigsten Herde auf dem Markt gekauft. Ich habe mit den Eigenmarken von Quelle und Otto gute Erfahrungen gemacht. Der alte Herd war, wie erwähnt, von Quelle, und von Otto waren meine bisherige Waschmaschine und mein Wäschetrockner, die mir 20 Jahre gute Dienste erwiesen haben. Also, es muss nicht immer alles hochpreisig zugehen.

Der Induktions-Standherd ist einfach, aber er bringt genau die Funktionen mit, die ich benötige. Induktions-Kochfelder, Timer, Umluft und Grill. Fertig. Nicht mehr und nicht weniger. Ab sofort werden somit meine Gerichte auf dem neuen Herd gekocht, der insgesamt schneller die gewünschte Temperatur erzeugen und auch energiesparender sein soll.

---

# Gegrillte Schweinelachse mit Stangenbohnen



Sie mögen frisches Gemüse? Auch Bohnen in der unterschiedlichsten Zubereitung? Dann sind Sie bei diesem Rezept richtig.

Es ist ein einfaches Gericht, und erfüllt keine Ansprüche an eine gehobene Küche. Aber einfach kann auch schnelle Zubereitung bedeuten. Und ebenfalls ein leckeres, schmackhaftes und vollmundiges Gericht liefern.

Am längsten brauchen eigentlich nur die geputzten und grob zerkleinerten Bohnen. Sie werden nur mit Bohnenkraut und Salz gewürzt.

Die Schweinelachse bekommen eine Würzung aus Paprika, Pfeffer und Salz. Und vor dem Servieren noch einige Kleckse einer rauchigen BBQ-Sauce.

Fertig ist ein schmackhaftes Essen in nur 15 Minuten.

*Für 2 Personen:*

- 6 Schweinesteaks aus dem Schweinelachs (800 g)
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- BBQ-Sauce
- Sonnenblumenöl
- 500 g Stangenbohnen
- 2 TL getrocknetes Bohnenkraut

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.*



Schweinesteaks auf jeweils beiden Seiten mit Paprika, Pfeffer und Salz würzen.

Bohnen putzen und grob zerkleinern. In einem Topf mit kochendem Wasser 15 Minuten garen. Herausnehmen, mit Bohnenkraut und Salz würzen und warmhalten.

Parallel dazu Öl in zwei Grillpfannen erhitzen und Steaks darin auf jeder Seite nur eine Minute angrillen. Pfannen vom Herd nehmen und Steaks noch kurz nachgaren und etwas durchziehen lassen.

Jeweils drei Steaks auf einen Teller geben. Etwas von der BBQ-Sauce auf die Steaks geben.

Bohnen auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!