Schweinebauch-Rolle mit grünem Spargel und gelbem Reis

Spargel, egal ob grün oder weiß, kann man auch gut in voller Länge als Füllung für eine Rolle verwenden. Dazu eignen sich dann z.B. solche Scheiben vom Schweinebauch, aber auch dünne Scheiben Rinderleber oder Fischfilet beliebiger Art.

Man gibt sie einfach als Rolle in eine Pfanne mit Deckel, in der man einen guten Schluck Weißwein erhitzt hat und lässt sie im Dampf einige Zeit garen.

Für einige Röstspuren werden die Schweinebauch-Scheiben jedoch vorher ganz kurz angegrillt.

Als Beilage gibt es gelben Reis, Sie haben es sicherlich schon erraten, es ist normaler Langkornreis, der mit Kurkuma gelb

gefärbt wird.

Für 2 Personen:

- 6 Scheiben Schweinebauch (etwa 600 g)
- 500 g grüner Spargel
- Soave
- Fleisch-Gewürzsalz
- 8 EL Langkornreis
- 1 Tasse Wasser
- 1 TL Kurkuma
- Salz
- Sonnenblumenöl
- 6 Zahnstocher

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Schweinebauchscheiben auf jeder Seite kräftig mit dem Fleisch-Gewürzsalz würzen.

Öl in einer Grillpfanne erhitzen und Scheiben darin auf jeder

Seite nur 1 Minute (!) für Röstspuren grillen.

Herausnehmen, auf einen Teller legen und abkühlen lassen.

Spargel putzen und die holzigen Enden abschneiden.

Reis in einen Topf geben, leicht salzen, Wasser dazugeben und 15 Minuten bei geringer Temperatur garen. Möglichst alles Wasser aufsaugen bzw. verkochen lassen. Danach Kurkuma dazugeben und alles gut vermischen.

Parallel dazu drei Scheiben Schweinebauch längs nebeneinander auf ein Arbeitsbrett geben. Die Hälfte des Spargels darauf legen. Spargel salzen. Schweinebauchscheiben zusammenrollen und oben jeweils mit einem Zahnstocher fixieren.

Einen guten Schluck Soave in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Schweinebauch-Rollen hineingeben und zugedeckt 12 Minuten garen.

Reis in eine geeignete Form geben, um kleine Halbkugeln damit zu formen (z.B. ein Eiskugelhandgerät) und jeweils zwei Halbkugeln schön auf zwei Tellern drapieren.

Jeweils eine Schweinebauch-Rolle dazugeben. Zahnstocher vor dem Servieren nicht entfernen, sonst fällt die Rolle auseinander.

Würzige Weißwein-Sauce über die Rolle geben.

Servieren. Guten Appetit!

Erdbeertorte

Kompakte und fruchtige Torte

Ganz passend zum Sommerbeginn und somit zur warmen Jahreszeit gibt es auch wieder frisches Obst bei Discounter und Supermarkt. So auch frische Erdbeeren.

Diese werden als erstes einmal zu einer leckeren, fruchtigen und leicht süßen Torte verarbeitet.

Hauptzutat für die Füllmasse ist 1 kg Naturskyr, die Torte wird also fest und kompakt.

Aber eben durch die pürierten Erdbeeren sehr fruchtig.

Und ein wenig zusätzliche Süße liefert der Vanillezucker, vor einigen Wochen aus leeren Vanilleschoten und Zucker in einem Vorratsglas selbst hergestellt.

Und eine kleine Geschmacksbeigabe in Form von Kakao bekommt die Torte dann noch durch das Topping.

Für den Tortenboden:

- Grundrezept

Für die Füllmasse:

- 1 kg Skyr (2 Becher à 500 ml)
- 500 g Erdbeeren
- 2 EL (echter) Vanillezucker
- 15 Blatt Gelatine

Zum Dekorieren:

- etwas Kakao

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Wartezeit mind. 4 Stdn.

Mit Kakao leicht bestäubt

Tortenboden nach dem Grundrezept zubereiten.

Erdbeeren putzen und in eine Schüssel geben. In einer Küchenmaschine fein zu Mus pürieren.

Gelatine in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen.

Erdbeermus in einem Topf leicht erhitzen.

Gelatine nach und nach mit der Hand ausdrücken, zum Mus geben und mit dem Schneebesen gut verquirlen.

Skyr nach und nach ebenfalls dazugeben und auch gut verquirlen.

Zucker dazugeben und vermischen.

Füllmasse auf den Tortenboden in der Backform gießen und verteilen.

Mindestens 4 Stunden, besser über Nacht, im Kühlschrank erhärten lassen.

Kakao in ein feines Küchensieb geben und vorsichtig über der Torte verteilen.

Backform und Backpapier entfernen. Torte auf eine Tortenplatte geben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Biomilchreis mit Vanille, Kardamom und Kakao

Ganz leicht mit Kakao bestäubt

Haben Sie schon einmal Biomilchreis ausprobiert? In Buttermilch statt normaler Milch gegart? Der Milchreis bekommt dadurch eine leicht säuerliche Note, was aber sehr gut schmeckt.

Und zwei wichtige Gewürze kommen in den Milchreis hinzu. Echtes Vanillemark. Und frischer Kardamom. Die beiden Gewürze verleihen dem Milchreis eine leicht fruchtige Note.

Abschließend erhält der Milchreis noch eine kleine Bestäubung mit Kakao, nicht zu viel, damit der Geschmack des Milchreises und der Gewürze nicht übertönt wird. Aber doch viel genug, um einen weiteren Akzent als Gewürz zu setzen.

Übrigens, wenn der Milchreis doch die komplette Buttermilch beim Garen aufgesogen hat, geben Sie einfach noch einen kleinen Schuss (Butter-)Milch dazu und erhitzen Sie das Ganze nochmals. Damit stellen Sie sicher, dass Sie kein trockenes Milchreis-Dessert servieren, sondern ein schön schlotziges

Dessert, wie es sein soll.

Für 2 Personen:

- 125 g Biomilchreis
- 500 ml Buttermilch
- Mark einer halben Vanilleschote
- 6 Kardamomkapseln
- 1 TL Kakao
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 30 Min.

Mit Vanille, Kardamom und Kakao

Milch in einem Topf erhitzen. Eine Prise Salz hineingeben. Milchreis dazugeben, alles gut verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Der Milchreis soll fast die ganze Buttermilch aufsaugen.

Währenddessen Vanilleschote längs aufschneiden, mit dem Messerrücken das Mark herauskratzen und zum Milchreis geben.

Kardamomkapseln aufbrechen, nur die schwarzen Samen verwenden, in einen Mörser geben und fein mörsern. Ebenfalls zum Milchreis geben.

Milchreis gut mit den Gewürzen vermischen.

Nach dem Garen Reiskörner prüfen.

Milchreis auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Leicht mit dem Kakao mit einem kleinen Küchensieb bestäuben.

Servieren. Guten Appetit!

Sauere Kutteln mit Bratkartoffeln

Kross und schlotzig zusammen

Sauere Kutteln ist ein traditionelles, schwäbisches Gericht. Es wird besonders gerne während der Fastenzeit oder auch das ganze Jahr über immer wieder gerne gegessen.

Ich benenne dieses Gericht deswegen auch ausnahmsweise mit „Kutteln“, denn es gibt auch noch andere Begriffe wie „Pansen“ oder dergleichen.

Kutteln oder Pansen ist der gut gereinigte Magen des Rindes. Man bekommt in daher auch in diesem Zustand, also gereinigt und weiß oder leicht gräulich, in Supermärkten oder beim Schlachter.

Kutteln werden vor der eigentlichen Zubereitung mehrere Stunden in Gemüsebrühe gar gekocht. Dann kann man sie weiterverarbeiten und kochen, braten, backen oder frittieren.

Kutteln werden meistens vor dem Kochen in schmale Streifen geschnitten und in dieser Form verwendet.

Beim Recherchieren nach einem geeigneten Rezept für sauere Kutteln stieß ich immer wieder darauf, dass diese gerne mit Bratkartoffeln als Beilage serviert werden. Mir erschließt sich diese Zubereitungsart nicht so ganz, denn einerseits habe ich krosse und knusprige Bratkartoffeln. Und andererseits in einer leckeren, leicht sauren Sauce zubereitete Kutteln. Die ja dann eher nach einer Beilage wie Salzkartoffeln, Klößen, Nudeln oder Reis schreien, damit die Sauce auch ihren Sinn und ihre Funktion hat. Aber anyway, wenn dies traditionell so zubereitet wird, verschließe ich mich dem nicht, es soll so sein und es gibt die saueren Kutteln eben mit Bratkartoffeln.

Für 2 Personen

- 500 g Kutteln (3–4 Stunden in Gemüsebrühe vorgegart)
- 10 Kartoffeln
- 2 große Zwiebeln

- 1 1/2 EL Mehl
- 300 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Merlot
- mind. 5 EL Aceto Balsamico di Modena
- 3–4 EL Tomatenmark
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 25 Min.

Leckere Kutteln

Kartoffeln schälen und in eine Schüssel geben. Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin 15 Minuten garen. Mit dem Schaumlöffel herausheben, in eine Schüssel geben und erkalten lassen. Dann quer in dünne Scheiben schneiden und in die Schüssel zurückgeben.

Zwiebeln putzen, schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Kutteln in kurze, schmale Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln darin auf jeweils beiden Seiten etwa 10 Minuten kross und knusprig anbraten. Salzen und pfeffern. Warmhalten.

Parallel dazu Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Mehl darüber stäuben und in der Butter kurz anbraten. Dann mit der Gemüsebrühe und dem Rotwein ablöschen und eine Mehlschwitze zubereiten. Dazu die Sauce kurz aufkochen und mit dem Mehl abbinden lassen. Eventuell mit einem Schneebesen etwas verquirlen, damit das Mehl keine Klümpchen bildet.

Den Essig dazugeben. Ebenfalls das Tomatenmark dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker kräftig würzen.

Kutteln dazugeben und nur noch einige Minuten erhitzen. Sauce abschmecken.

Bratkartoffeln auf zwei Teller verteilen. Kutteln mit Sauce daneben geben.

Servieren. Guten Appetit!

Sauere Nieren mit Kartoffelstampf

Nieren muss man nicht wässern …

In diesem Rezept eine Spezialität aus der Heimat der Vorfahren meiner 92-jährigen Mutter, dem Schwabenland,

Sauere Nieren sind eine schwäbische Spezialität und dort ein traditionelles Gericht.

Ich räume aber gleich einmal mit dem Irrglauben auf, man müsse Nieren vor der eigentlich Zubereitung einige Zeit in Wasser oder Milch einlegen, um den Uringeschmack und -geruch zu entfernen. Das ist Unsinn. In der französischen Küche – und das ist bekanntermaßen eine Haute Cuisine – wird dies nicht gemacht und die Nieren sofort verarbeitet. Gründliches Waschen unter kaltem Wasser reicht also völlig aus.

Bei der Recherche nach einem passenden Rezept fand ich zwar ein solches, jedoch waren alle Rezepte für sauere Nieren mit Kartoffelstampf als Beilage. Eigentlich waren Klöße oder Nudeln als Beilage geplant, aber ich schwenkte schnell um, schälte und kochte einige Kartoffeln und bereitete mit einer

großen Portion Butter und einigen Gewürzen einen leckeren Kartoffelstampf zu und servierte ihn als Beilage.

Zutaten für 2 Personen:

- 600 g Nieren
- 2 Zwiebeln
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Mehl
- 2 EL Crème fraîche
- 5 EL Aceto Balsamico di Modena
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter

Für das Kartoffelstampf:

- 10 Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Zucker
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 25 Min.

Mit leckerer, sauerer Sauce

Kartoffeln schälen und 15 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser garen.

Kochwasser abschütten. Kartoffeln mit dem Stampfgerät zerstampfen. Eine große Portion Butter dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und einer Prise Zucker kräftig würzen. Alles gut vermischen. Warmhalten.

Nieren unter kaltem Wasser waschen und längs vierteln. Dann quer in kurze Streifen schneiden. In eine Schüssel geben.

Zwiebeln putzen, schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Nieren dazugeben und kurz mit anbraten.

Mehl darüber stäuben und kurz mit anbraten. Die Gemüsebrühe dazugeben, alles gut vermischen und 5 Minuten leicht köcheln

lassen.

Essig und Crème fraîche dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker kräftig würzen. Sauce abschmecken. Nicht mehr weiter köcheln lassen, sonst werden die Nieren durch das zu lange Kochen hart.

Kartoffelstampf auf zwei Teller verteilen. Nierchen mit Sauce dazugeben.

Jeweils einige Esslöffel der Sauce über den Stampf geben.

Servieren. Guten Appetit!

Schwarze-Johannisbeer-Torte mit Quark

Im Gegenlicht …

Ich habe aus einer Zubereitung einer Torte vor kurzem gelernt.

Verwendet hatte ich für die Füllmasse keine festeren Zutaten wie Quark oder Frischkäse. Sondern Buttermilch. Und für diese flüssige Zutat war dann die Menge der verwendeten Gelatine zu wenig. Die Torte hatte keinen Stand und Festigkeit.

Für dieses Rezept verwende ich zwar festeren Skyr als Hauptzutat der Füllmasse. Aber auch für Fruchtigkeit und Süße flüssigen Sirup aus schwarzer Johannisbeere.

Zusammen ergibt das eine Füllmasse von 1,7 kg, so sollten es auch 17 Blatt Gelatine sein. Ich bin den sicheren Weg gegangen und habe 2 Blatt Gelatine mehr verwendet. Wegen des großen Anteils der flüssigen Zutat des Sirups.

Und so gelingt die Torte auch gut. Ist schmackhaft, süß und lecker und hat einen guten Geschmack nach Johannisbeere.

Für den Tortenboden:

- Grundrezept

Für die Füllmasse:

- 1 kg Skyr (2 Becher à 500 ml)
- 1 Flasche Schwarzer-Johannisbeer-Sirup (0,7 l)
- 19 Blatt Gelatine

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Wartezeit mind. 4 Stdn.

Lecker, süß und fruchtig

Tortenboden nach dem Grundrezept zubereiten.

Gelatine in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben.

Sirup in einem Topf leicht erhitzen.

Gelatine mit der Hand ausdrücken, nach und nach in den Sirup geben und mit dem Schneebesen gut verquirlen.

Skyr nach und nach dazugeben und ebenfalls gut vermischen.

Füllmasse auf den Tortenboden in der Backform geben und verteilen.

Mindestens vier Stunden, besser über Nacht, im Kühlschrank erhärten lassen.

Torte herausnehmen. Backform und Backpapier entfernen. Torte auf eine Tortenplatte geben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Gegrillte Bratwürste mit Bratkartoffeln

Einfaches, leckeres Gericht

Ein sehr einfaches, rustikales Gericht, das sicherlich von den Männern bevorzugt wird.

Einmal gegrillt, einmal gebraten.

Mit vielen Röststoffen und Würze. Knackig und kross.

Viel mehr kann man dazu nicht sagen.

Für 2 Personen:

- 10 Schweine-Bratwürste (2 Packungen à 400 g)
- 10 Kartoffeln
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Sonnenblumenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 25 Min.

Kross gebraten bzw. gegrillt

Parallel dazu die Bratwürste in der Grillpfanne auf jeweils beiden Seiten ebenfalls mehrere Minuten kross grillen.

Jeweils 5 Würste auf einen Teller geben.

Bratkartoffeln dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Vegane Vollkorn-Pasta Bolognese

Ein exzellentes Pastagericht

Eine kleine Abwandlung einer Spaghetti Bolognese.

Zum einen, weil ich keine Spaghetti mehr vorrätig hatte und stattdessen Penne Rigate verwendet habe. Noch dazu sind es Vollkornnudeln.

Dann hatte ich vegane Zutaten zuhause und dachte mir, dann kann ich das Gericht gleich vegan zubereiten.

Und es gelingt sehr gut. Das ist ein Beispiel für ein wirklich exzellentes, sehr schmackhaftes Pastagericht, vegan hin oder her. Nachkochen!

Für 2 Personen:

- 250 g veganes Hackfleisch
- 100 g geriebener, veganer Hartkäse
- 400 ml passierte Tomaten
- 2 rote Chilischoten
- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- 350 g Vollkorn-Penne-Rigate

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 9 Min.

Mit veganem, geriebenem Käse

Chilischoten putzen und quer kleinschneiden.

Pasta in leicht gesalzenem, kochendem Wasser 9 Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einem Topf erhitzen.

Hackfleisch darin einige Minuten kross anbraten.

Passierte Tomaten dazugeben.

Mit den Chilischoten, Salz und einer Prise Zucker gut würzen.

Den Käse bis auf einen kleinen Teil für das Garnieren des Gerichts dazugeben.

Alles gut vermischen und etwas köcheln lassen.

Sauce abschmecken.

Pasta durch ein Küchensieb geben.

Pasta zur Sauce geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit etwas geriebenem Käse garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Maccronelli mit veganer Räucherlachs-Sahne-Sauce

Ich habe mal wieder etwas ausprobiert und getestet. Ich habe zwei Packungen Räucherlachs gekauft. Für eine schöne Sauce mit Crème-fraîche für Pasta.

Mit schlotziger Sauce

Das Besondere an dem Räucherlachs ist, dass es kein Fisch ist. Sondern es ist ein veganer Räucherlachs, der aus Algen hergestellt ist.

Der Räucherlachs sieht aus wie Räucherlachs, er hat also die bekannte rötliche Farbe. Und er schmeckt auch ähnlich wie Räucherlachs.

Veganer können sich damit also durchaus auch einmal eine fischige Sauce mit Pasta zubereiten, ohne zu sündigen.

Aber im Grunde frage ich mich mal wieder, braucht man das? Warum ein Räucherlachs-Ersatz? Genauso wie der Schnitzel-, Geschnetzeltes- oder Frikadellen-Ersatz aus veganen Zutaten? Warum nennt man diesen veganen Räucherlachs, um bei diesem Beispiel zu bleiben, nicht einfach Algenschnitte, Algengeschnetzeltes oder Algenstreifen? Warum muss hier immer der Ersatz zum Fleisch erfolgen? Das ist nicht notwendig. Veganer, benennt Eure Produkte mit einfachen, passenden

Begriffen und zeigt nicht immer au den Fleischersatz. Lasst Fleisch Fleisch sein und benennt die veganen Produkte eben anders. Denn die für die Würze der Sauce verwendeten Hefeflocken – eine Grundzutat der veganen Küche für Würze in Saucen, Suppen und anderen Speisen – heißt ja auch nicht Fleischfond-Ersatz oder ähnliches. Sondern eben so, wie sie sind, Hefeflocken.

Geschmeckt hat der Lachs in der Sauce recht gut. Das Rezept ist also empfehlenswert und Sie sollten es sich einmal zubereiten.

Für 2 Personen:

- 200 g veganer Räucherlachs (2 Packungen à 100 g)
- 4 Knoblauchzehen
- Margarine
- 2 EL Hefeflocken
- 200 ml vegane Crème fraîche (oder Sahne)
- 350 g Maccronelli
- 10 EL des Kochwassers der Pasta
- Salz
- veganer Hartkäse

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 6 Min.

Auch diesen Lachsersatz braucht es nicht für mich …

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

Lachs in kurze, schmale Streifen schneiden.

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 6 Minuten al dente kochen.

Parallel dazu Margarine in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch darin andünsten.

Lachs dazugeben und etwas mit anbraten.

Mit Crème fraîche und dem Kochwasser ablöschen.

Hefeflocken dazugeben. Salzen.

Sauce abschmecken.

Pasta durch ein Küchensieb abgießen.

Pasta in die Pfanne zur Sauce geben und alles gut vermischen.

Pasta mit Sauce auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Mit frisch geriebenem Käse garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchenlebern mit geschmorten Cherry-Tomaten in Vanille-Szechuanpfeffer-Sauce auf Langkornreis

Eine schöne Kreation mit Hähnchenlebern.

Leckeres Lebergericht

Dazu eine etwas ausgefallene Sauce. Mit frischem Vanillemark, Szechuanpfeffer, Meersalz, Limettensaft und Balsamicoessig.

Das Vanillemark schmeckt man gut heraus, es gibt der Sauce den gewissen Pfiff. Der Szechuanpfeffer, der ja eigentlich kein richtiger Pfeffer ist, verleiht der Sauce eine gewisse Fruchtigkeit. Säure kommt durch die Limette hinzu. Und Balsamicoessig und Zucker süßen die Sauce ganz leicht.

Die Cherrytomaten schmelzen in der Sauce leicht und binden diese dadurch ein wenig ab.

Die Lebern zum Schluss nur kurz, also wenige Minuten, mitgaren, denn ansonsten werden sie durch langes Garen zu hart und fest.

Als Beilage gibt es einfachen, aber leckeren Langkornreis dazu.

Für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenlebern (1 Packung)
- 2 Schalotten
- 4 Lauchzwiebeln
- 400 g Cherry-Tomaten
- 2 TL Szechuanpfeffer
- 1 Vanilleschote
- 1 Limette
- 4 EL brauner Zucker
- 4 EL Balsamicoessig
- grobes Meersalz
- Salz
- Olivenöl
- 1 Tasse Langkornreis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Mit geschmolzenen Cherry-Tomaten

Schalotten und Lauchzwiebeln putzen, schälen und kleinschneiden.

Lebern grob zerkleinern

Tomaten vierteln.

Szechuanpfeffer in einem Mörser fein reiben.

Vanilleschote längs halbieren, dann mit einem Messerrücken das Mark herausschaben.

Reis in einen Topf geben, die dreifache Menge Wasser dazugeben, leicht salzen und bei geringer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen.

Parallel dazu Öl in einem Topf erhitzen.

Zucker dazugeben.

Mit dem Essig ablöschen.

Schalotten und Lauchzwiebeln dazugeben und einige Minuten andünsten.

Tomaten dazugeben und einige weitere Minuten garen.

Mit Vanillemark, Szechuanpfeffer, Meersalz und dem Saft der Limette würzen.

Leber dazugeben und noch einige Minuten garen.

Alles vermischen.

Sauce abschmecken.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen.

Lebern mit dem Gemüse und der Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Bananenkuchen

Ich habe zuerst im Internet nach einem Rezept für einen Bananenkuchen recherchiert. Ich fand eine ganze Menge Rezepte für einen Rührkuchen mit Bananen. In diesen Rezepten wurden jedoch nur etwa 2 Bananen verarbeitet. Ich hatte jedoch 6 Bananen vorrätig und wollte sie komplett als Kuchen verarbeiten.

Schöner, einfacher Obstkuchen

Ich bin dann einfach dazu übergegangen, ein eigenes Rezept zu kreieren. Eine Art Obstkuchen. Der sowohl vom Backofen als auch vom Kühlschrank zubereitet wird.

Als erstes kommt der Kuchenboden dran. Ein gewöhnlicher Mürbeteig, den ich eine halbe Stunde im Backofen backe – Part 1.

Man kann es sich auch ganz einfach machen und einen industriell gefertigten, fertigen Tortenboden vom Discounter oder Supermarkt verwenden, das geht auch.

Dann kommt das Obst dran, das auch den Kuchenboden kommt, in diesem Fall sechs Bananen, quer kleingeschnitten in dünne Scheiben, und natürlich werden die Bananenscheiben nicht mitgebacken, sie kommen „roh“ auf den Kuchenboden, sie sind ja schon sehr reif und weich – Part 2.

Dann kommt noch der Tortenguss dran. Was ist ein industriell gefertigter Tortenguss aus der Packung anderes als Stärke, in

diesem Fall Maisstärke, und Wasser? Nichts anderes. Und da Bananen und Schokolade immer gut zusammenpassen – man denke da an die bekannte Eisvariation Bananasplit –, wird dies ein Kakao-Tortenguss, der gleich noch etwas Geschmack an den Kuchen abgibt – Part 3.

Mit leckerem Crunch

Und last but not least kommt noch etwas Crunch auf den Kuchen obenauf, um ihn sozusagen abzurunden. Ich hatte noch einen Beutel Erdnüsse mit Wasabi-Hülle vorrätig, die ich einfach in der Küchenmaschine fein gehäckselt habe – Part 4.

Fertig ist ein frischer und leckerer Obstkuchen. Aus eigener Kreation.

Für den Kuchenboden:

- 300 g Mehl
- 150 g Margarine
- 1 Msp. Backpulver
- 1 Ei

Für den Belag:

- 6 Bananen

Für den Tortenguss:

- 500 ml Wasser
- 40 g Maisstärke
- 2 EL Kakao

Für das Topping:

- 50 g Erdnüsse mit Wasabi-Hülle (Packung)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 30 Min. | Wartezeit einige Stunden

Mit feinem Kakaoguss

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze erhitzen.

Zutaten für den Kuchenboden in eine große Schüssel geben. Alles gut mit der Hand vermengen und einen kompakten Teig

daraus zubereiten. Zu einer Kugel formen und eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Backpapier in einer Spring-Backform ausbreiten.

Teig hineingeben, mit den Händen gut ausdrücken und einen Rand hochziehen.

Kuchenboden auf mittlerer Ebene im Backofen 30 Minuten backen.

Herausnehmen und abkühlen lassen.

Parallel dazu Bananen schälen, putzen, quer in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Bananen auf den Kuchenboden geben und gut verteilen.

Wasser in einen Topf geben. Stärke dazugeben und mit dem Schneebesen verquirlen.

Auf dem Herd unter Rühren zum Kochen bringen.

Kakao dazugeben. Alles gut verrühren und kurz köcheln lassen.

Tortenguss auf die Bananen geben und verteilen.

Kuchen einige Stunden im Kühlschrank abkühlen lassen.

Erdnüsse in der Küchenmaschine fein häckseln.

Kuchen aus dem Kühlschrank nehmen.

Erdnüsse darüber verteilen.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Mit Risotto gefüllte Paprika

Schlotzig, dieses Mal in der Paprikaschote

Für ein gutes Risotto braucht man nicht viel. Guten Risotto-Reis, also Mittelkornreis. Dann pro 125 g Reis etwa 500 ml Flüssigkeit, wahlweise für das erste Ablöschen einen trockenen Weißwein, dann aber Gemüsebrühe. Letztere am besten natürlich selbst zubereitet aus Gemüseabfällen, alternativ auch Gemüsebrühe aus Pulver oder Würfeln. Ein Risotto braucht etwa 20 Minuten Garzeit.

Und es muss schlotzig sein, darf also nicht zu flüssig sein, und auch nicht zu kompakt.

Dazu braucht ein gutes Risotto am Schluss der Zubereitung eine große Portion Butter. Und dann noch viel frisch geriebenen Parmigiano Reggiano oder einen anderen Parmesankäse. Ein Risotto braucht man meistens dann nicht mehr würzen, die Brühe bringt genügend Würze mit. Und auch der Käse hilft da

natürlich dabei.

Für die genaue Zubereitung verweise ich auf das Grundrezept für ein Risotto.

Für 2 Personen:

Für das Risotto:

- Grundrezept

Zusätzlich:

- 2 rote Paprika

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 Min. | Garzeit 20 Min.

Leckeres, würziges, sämiges Risotto

Die Paprika vom Strunk befreien.

Dann mit einem großen Messer vorsichtig jeweils den Deckel entfernen, aber diesen aufbewahren.

Paprika innen von Kernen befreien.

Risotto nach dem Grundrezept zubereiten.

Parallel dazu Wasser in einem großen Topf erhitzen und Paprika und Deckel darin etwa 6 Minuten garen.

Paprika auf zwei Teller stellen.

Risotto in die beiden Paprika füllen.

Restliches Risotto auf die beiden Teller verteilen.

Deckel dekorativ auf die beiden Teller drapieren.

Servieren. Guten Appetit!

Rumpsteak mit Kräuterbutter und Pommes frites

Dieses Gericht ist eigentlich keines neuen Rezeptes wert. Da haben Sie vollkommen recht.

Mit selbst zubereiteter Kräuterbutter

Ich bereite dieses Gericht etwa einmal im Monat zu. Mit unterschiedlichen Steaksorten. Und bei unterschiedlichen Steaksorten veröffentliche ich das Rezept dann auch in meinem Foodblog. Aber dieses Rumpsteak wäre es eigentlich nicht wert gewesen.

Aber es ist eines der ersten Gerichte, für die ich die beiden Foodfotos nicht mehr mit meinem Smartphone, sondern mit meiner neuen DSLR-Kamera fotografiert habe. Und daher will ich Ihnen diese Fotos nicht vorenthalten. Auch wenn bei den Fotos vielleicht noch Luft nach oben ist, wenn Sie wissen, was ich meine.

Der besondere Hinweis gilt vielleicht nur der verwendeten Kräuterbutter, denn diese hatte ich frisch zubereitet und portionsweise im Kühlschrank aufbewahrt. Sie schmeckt wirklich außergewöhnlich gut und gibt den Steaks den letzten Pfiff.

Und die Zubereitungsweise ist eigentlich auch eine Erwähnung

wert. Denn damit habe ich in der letzten Zeit doch sehr gute Ergebnisse bei Steaks erzielt. Einfach jeweils 1 Minute auf jeder Seite für schöne Röstspuren in der Grillpfanne auf dem Herd angrillen. Dann bei 180 °C Ober-/Unterhitze für 8–10 Minuten je nach Dicke der Steaks und des gewünschten Gargrades – rare oder medium – im Backofen nachgaren. Probieren Sie es aus, es gelingt auf alle Fälle!

Und die Bezeichnung unter dem oberen Foto mit einem Herrengedeck ist nicht ganz zutreffend. Meine verstorbene Tante hat früher immer abends ein Herrengedeck … getrunken. Denn ein Herrengedeck ist ein Glas Bier mit einem Gläschen Sekt … für die Damen. Die Bildunterschrift ist eher ein Hinweis darauf, dass dies doch eher ein Gericht für die Herren ist, also ein dickes Steak mit Pommes frites, welcher Mann isst das nicht gern. Oder fühlen Sie sich als Frau auch von diesem Gericht angesprochen?

Für 2 Personen:

- 2 Rumpsteaks (à 300 g)
- Fleisch-Gewürzmischung
- 8 Scheiben Kräuterbutter
- 2 Portionen Wellenschliff-Pommes-frites
- Salz
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 12 Min.

Kross gegrillt bzw. frittiert

Steaks auf jeder Seite mit der Gewürzmischung und Salz kräftig würzen.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Backofen auf die gleiche Temperatur Ober-/Unterhitze erhitzen.

Öl in einer Grillpfanne erhitzen und Steaks auf jeder Seite 1 Minute für Röstspuren angrillen.

Dann für 8–10 Minuten – je nach Dicke der Steaks und dem gewünschten Gargrad – auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Parallel dazu Pommes frites 5 Minuten in der Fritteuse frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen.

Jeweils ein Steak auf einen Teller geben und Pommes frites

dazu verteilen.

Jeweils 4 Scheiben Kräuterbutter auf ein Steak geben.

Servieren. Guten Appetit!

Ein schnelles Fussball-Essen

Heute muss es schnell gehen. Denn es steht Fussball auf dem Spielplan. Das traditionsträchtige Spiel Deutschland gegen Italien. Um es vorweg zu nehmen, ich schreibe diesen Blogbeitrag erst nach dem Fussballspiel, weshalb ich ein stolzes 5:2 für Deutschland verkünden kann.

Mit zwei leckeren Dips

Aus diesem Grund, weil es schnell gehen muss, ist dies auch

kein eigentliches Rezept. Mit Beschreibung der Zubereitung. Denn alle drei verwendeten Zutaten für das Essen sind Convenience-Produkte. Aber es muss ja schnell gehen. Keine Zeit, einen Schweinebraten drei Stunden zu schmoren. Und lange in der Küche zu stehen.

Nein, das Spiel fängt an. Und das Essen soll in einer viertel Stunde zubereitet, fotografiert und dann serviert sein.

Also, es gibt Kartoffelspalten als Tiefkühlprodukt. 4 Minuten in der Fritteuse bei 180 °C frittiert. Dann zwei leckere Dips dazu. Also Fingerfood. Als Dips wähle ich eine Sour Cream und eine Aioli.

Kross frittiert

Damit schaffe ich es, das Essen rechtzeitig vor Beginn des Spiels fertig zu stellen.

Achtung, Anpfiff! Und guten Appetit!

Spaghetti mit Surimi in Kräuter-Sahne-Sauce

Ich habe einmal probeweise dieses Fisch- oder Meeresfrüchte-Produkt gekauft. Um damit eine leckere Sauce für Pasta zuzubereiten.

Braucht es für mich nicht …

Ich zitiere die Beschreibung auf der Verpackung: „Surimi-Garnelen-Imitat aus Fischmuskeleiweiß geformt, in Rapsöl mit Knoblauchgeschmack“.

Es handelt sich also um Shrimps-Imitate, die aus Fisch geformt werden.

Vom Geschmack her muss ich dazu folgendes schreiben: Es schmeckt weder nach Shrimps, noch nach Garnelen, noch nach Meeresfrüchten oder nach Fisch. Es hat eine kompakte Konsistenz wie Form- oder Füllmasse von z.B. Bratwürsten, nur viel feiner und nicht so stark gewürzt. Übertrieben könnte man sagen, es schmeckt nach nichts, bis auf eine geringe Würze. Laut Angabe auf dem Becher sind die Surimi aus Alaska-Seelachs und pazifischem Seehecht hergestellt.

Nach dem Zubereiten und Essen habe ich mich gefragt, wer braucht so etwas? Warum fängt man Fisch und verarbeite ihn als Fischformbestandteile zu einem Imitat von Shrimps oder Garnelen? Die dann auch nicht einmal nach einem von beidem schmecken? Um die Meere nicht zu überfischen und nicht zu viele Shrimps oder Garnelen zu fischen? Aus nachhaltigen Argumenten und um dem Planeten etwas Gutes zu tun oder ihn zu retten? Aber man fängt dafür Fische und verarbeitet diese weiter! Mein Fazit ist dieses: Ich brauche so etwas nicht. Da kaufe ich mir lieber eine Tiefkühlpackung Shrimps oder Garnelen und bereite diese zu. Dann habe ich auch den vollen Meeresfrüchte-Geschmack im Essen.

Um die Sauce dann aber doch ein wenig aufzupeppen und ein brauchbares Ergebnis zum Essen zu erhalten, habe ich eine große Menge an frischen Kräutern mit dem Wiegemesser kleingewiegt und diese dann in die Sauce mit hinzugegeben.

Allerdings habe ich mich dann doch noch eines Besseren belehren lassen, als ich bei Wikipedia nach Surimi schaute. Und feststellen musste, dass Surimi eine lange, jahrhundertealte Tradition haben. Natürlich haben die Japaner dies wieder erfunden, wie so viele Dinge mit Produkten aus dem Meer. Ich fand daher bei Wikipedia den folgenden Hinweis:

„Surimi (japanisch„zermahlenes Fleisch“) ist eine feste Masse aus zerkleinertem Fisch. Vor etwa 900 Jahren wurde in Japan entdeckt, dass gehackter Fisch, mit Zucker gegart und geliert, haltbarer wird. Das Wort bezieht sich ursprünglich auf dieses

Herstellungsverfahren. In Europa wird unter Surimi meist daraus hergestelltes Krebsfleischimitat verstanden.“

Also, entscheiden Sie selbst, ob Sie sich dafür begeistern können und Appetit auf solch ein Produkt haben.

Für 2 Personen:

- 400 g Surimi (2 Becher à 200 g)
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- 4 EL Crème fraîche
- 10 EL des Kochwassers der Pasta
- einige Zweige frischer Thymian, Salbei, Majoran und Oregano
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Parmigiano Reggiano
- 350 g Spaghetti

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min.| Garzeit 9 Min.

Sieht aber doch lecker aus

Kräuter auf einem großen Arbeitsbrett mit dem Wiegemesser kleinwiegen. Feste Stiele dabei entfernen.

Knoblauch schälen, mit einem großen Messer flachdrücken und kleinschneiden.

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

Parallel dazu Öl in einer Pfanne erhitzen.

Knoblauch darin andünsten.

Surimi dazugeben und erhitzen.

Sahne und Crème fraîche dazugeben.

Kräuter dazugeben.

Kochwasser der Pasta dazugeben und alles gut vermischen. Kurz

köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Sauce abschmecken.

Pasta durch ein Küchensieb abschütten.

Pasta zur Sauce geben und alles gut vermischen.

Surimi mit Sauce und Pasta auf zwei tiefe Pasta-Teller verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Honigmelone-Quark-Torte mit Kakao

Ich habe aus meinem Fehler gelernt. Und eine neue Torte mit Honigmelone zubereitet. Nach dem Fehler, dass ich bei der letzten Torte mit Honigmelone zu wenig Gelatine verwendet habe, diese trotz Kühlung im Kühlschrank langsam in sich zusammensank und nur noch für ein Dessert in einer Schale zu gebrauchen war.

Mit Kakao bestäubt

Dieses Mal habe ich genügend Gelatine verwendet. Und habe als Hauptzutat für die Füllmasse keine (flüssige) Buttermilch verwendet, sondern festen, kompakten Quark mit 40 % Fettanteil.

Und die beiden Honigmelonen habe ich nicht wie beim letzten Mal komplett püriert. Sondern ich habe nur aus einer Honigmelone ein Fruchtmus püriert. Die andere Honigmelone habe ich in festem Zustand als kleine Stückchen in die Füllmasse hinzugegeben.

Der Quark, 1 kg, zusammen mit dem Melonenmus, 0,8 ml, ergibt eine Füllmasse von 1,8 kg. Das bedeutet, mindestens 18 Blatt Gelatine. Um auf der sicheren Seite zu sein, habe ich 20 Blatt verwendet.

Und ich habe die Torte über Nacht im Kühlschrank erhärten lassen. Nach 4 Stunden Kühlung erschien sie mir beim

Fingerdrucktest noch etwas zu schwammig.

Und dieses Mal ist die Torte sehr gut gelungen. Schmackhaft, lecker und vor allem kompakt. Aber bewahren Sie sie dennoch im Kühlschrank auf, sie ist trotz Festigkeit und Stabilität eben ein wenig fragil, was Torten so an sich haben. Zumal der Tortenboden bei dieser Zubereitung sehr dünn ist, denn ich habe einen Tortenboden aus Butterkeksen und Margarine zubereitet.

Und nehmen Sie für die Garnitur, für die ich Kakao mit dem Küchensieb auf die Oberfläche der Torte auftrage, nicht zu viel davon. Kakao ist leicht bitter und übertönt sonst den leckeren, fruchtigen Geschmack der Torte.

Die Torte hat bei Geschmack und Konsistenz eine gewisse Affinität zu einem Tiramisu. Der Butterkeks im Tortenboden ähnelt etwas dem Löffelbiskuit, der Quark dem italienischen Ricotta und bei beiden Speisen dient Kakao obenauf zum Garnieren.

Vielleicht können Sie sich das als Ratschlag merken: Wenn Sie unsicher sind, ob eine bestimmte Anzahl von Blättern Gelatine für eine bestimmte Menge von Füllmasse reicht oder nicht, dann legen Sie besser noch einige Blätter oben drauf. Dann sind Sie auf der sicheren Seite!

Für den Tortenboden:

- Grundrezept

Für die Füllmasse:

- 2 Honigmelonen
- 1 kg Quark (40 % Fett)
- 20 Blatt Gelatine

Zusätzlich:

- 2 TL Kakao (zum Backen)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Wartezeit mind. 4 Stdn.

Dieses Mal gut und schmackhaft gelungen

Tortenboden nach dem Grundrezept zubereiten.

Melonen achteln, das Kerngehäuse entfernen und schälen.

Dann die Achtel längs nochmals halbieren und dann quer in kurze Stücke schneiden. In eine Schüssel geben.

Die Hälfte der Melonenstücke einige Minuten in der Küchenmaschine zu einem Mus pürieren.

Gelatine in einer Schüssel mit kaltem Wasser einige Minuten einweichen.

Etwas Mus mit 250 g Quark in einem Topf verrühren und leicht erhitzen.

Gelatine mit der Hand ausdrücken, nach und nach in die Quark-Mus-Masse geben und gut mit dem Schneebesen verrühren.

Restlichen Quark dazugeben und ebenfalls mit dem Schneebesen verrühren.

Melonenstücke dazugeben und mit dem Backlöffel unterheben und vermischen.

Füllmasse in die Tortenform gießen und gut verteilen.

Mindestens vier Stunden, besser über Nacht, im Kühlschrank aufbewahren.

Backform und Backpapier entfernen. Torte auf eine Tortenplatte geben.

Kakao in ein Küchensieb geben und Torte obenauf vorsichtig mit dem Kakao bestäuben.

Stückweise anschneiden. Servieren. Guten Appetit!