Puddingcremespeise mit Erdbeeren und Babykiwis

Kein sturzfähiger Pudding, eher eine Art Cremespeise

Zutaten (für 3 Puddinge):

Für den Pudding:

- Grundrezept

Zusätzlich:

- 125 g Erdbeeren
- 125 g Babykiwis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 2 Min.

Zubereitung:

Erdbeeren putzen, kleinschneiden und in eine Schale geben. Babykiwis ebenfalls kleinschneiden und dazugeben. Alles vermischen.

Pudding nach dem Grundrezept zubereiten.

Vor dem Abfüllen in Puddingförmchen Obst in die Puddingmasse hinzugeben und vorsichtig unterheben.

Puddingmasse auf drei Puddingförmchen verteilen.

Mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank geben.

Die Puddinge sind nicht sturzfähig. Vermutlich liegt es am zugegebenen Obst, das für eine Festigkeit und Stabilität der Puddinge zu viel Masse ist. Daher muss man das Dessert aus den Schalen löffeln.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchenherzen-Gulasch auf Spaghettini

Leckeres Gulasch

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenherzen (1 Packung)
- 2 rote Spitzpaprika
- 1 Dose Mais (280 g)
- 2 orange Peperoni
- 4 überreife Tomaten
- 6 Lorbeerblätter
- 15 g frischer Thymian (1 Packung)
- trockener Rotwein
- 1 EL rosenscharfes Paprikapulver
- Salz
- Zucker
- 375 g Spaghettini
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Schmorzeit 3 Stdn.

Mit Spaghettini

Zubereitung:

Blättchen des Thymian abzupfen und in eine Schale geben.

Gemüse putzen, kleinschneiden und auf Schalen verteilen.

Hähnchenherzen vierteln und in eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Herzen darin kross anbraten. Mais, Paprika und Peperoni dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Tomaten dazugeben. Lorbeerblätter hinzugeben. Mit Paprikapulver, Salz und einer Prise Zucker würzen. Mit einem großen Schluck Rotwein ablöschen. Alles gut vermischen und zugedeckt bei geringer Temperatur 3 Stunden schmoren. Danach Lorbeerblätter entfernen und Sauce abschmecken.

Kurz vor Ende der Garzeit Spaghettini in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 8 Minuten garen. Kochwasser abschütten.

Spaghettini auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Gulasch mit

viel Sauce großzügig darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Käsespätzle

Mit viel geriebenem Emmentaler

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Spätzle (1 Packung)
- 1 Becher Sauerrahm
- 200 g geriebener Emmentaler (Packung)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Öl

Zubereitungszeit: 8 Min.

Lecker

Zubereitung:

Öl in einer Pfanne erhitzen und Spätzle darin 5 Minuten kross anbraten.

Sauerrahm dazugeben und alles gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Käse dazugeben, alles gut vermischen und noch einige Minuten braten, bis der Käse geschmolzen ist.

Wenn Sie das Gericht ein wenig flüssiger möchten, geben Sie einen Schluck trockenen Weißwein hinzu.

Auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Currywurst mit Pommes frites

Auch Convenience kann lecker sein
Ein Klassiker der Fastfood-Gerichte. Ein sehr traditionelles Essen. Hier aber in einer anderen Variante. Nämlich vegan.

Ob die vegane Currywurst geschmacklich einem Vergleich mit einer traditionellen Currywurst standhält, kann ich nicht sagen. Nur so viel, die vegane Variante schmeckt!

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Gläser vegane Currywurst
- 2 Portionen Pommes frites
- Salz
- Petersilie

Zubereitungszeit: 4 Min.

Fastfood-Klassiker

Zubereitung:

Eine kleine Portion Petersilie kleinschneiden.

Jeweils den Inhalt eines Glases auf einen Teller geben.

Pommes frites in der Fritteuse bei 180 °C etwa 4 Minuten kross und knusprig frittieren. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben, abtropfen lassen und salzen.

Parallel dazu Currywurst jeweils etwa 2 Minuten bei 800 W in der Mikrowelle erhitzen.

Pommes frites dazugeben.

Currywurst mit Petersilie betreuen.

Servieren. Guten Appetit!

Proteinbröckchen-Gulasch mit Gemüse in Sauerrahm-Weißwein-Sauce mit Jasminreis

Leckeres Gulasch

Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Proteinbröckchen (2 Packungen à 150 g)
- 6 Knoblauchzehen
- 2 rote Spitzpaprika
- 6 braune Champignons
- 2 Mini-Pak-Choi
- 2 Tomaten
- 200 ml Sauerrahm (1 Becher)
- 200 ml trockener Weißwein

- Fleischgewürzmischung
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Tasse Jasminreis
- Öl

Zubereitungszeit: 15 Min. | Schmorzeit 3 Stdn.

Mit duftendem Jasminreis

Zubereitung:

Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Spitzpaprika putzen, Kerngehäuse entfernen, quer in Ringe schneiden und ebenfalls in eine Schale geben. Champignons in feine Scheiben schneiden und zum Paprika geben,

Mini-Pak-Choi putzen und quer in Streifen schneiden. Auch in eine Schale geben.

Tomaten in kleine Stücke schneiden und in eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch und Proteinbröckchen darin einige Minuten unter Rühren kross anbraten. Paprika und Champignons dazugeben. Ebenfalls Mini-Pak-Choi und Tomaten dazugeben. Sauerrahm hinzugeben. Mit dem Weißwein ablöschen. Mit der Gewürzmischung würzen. Ebenfalls mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut verrühren und bei geringer Temperatur zugedeckt 3 Stunden schmoren. Danach Sauce abschmecken.

Kurz vor Ende der Garzeit Reis in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen. Gulasch mit viel Sauce großzügig darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Knollensellerieekuchen

Lecker, luftig, saftig

Ich habe Gemüserührkuchen schon mit dem unterschiedlichsten Gemüse zubereitet. Die Vorgehensweise ist immer die gleiche: Anstelle von 500 g Weizenmehl für einen gewöhnlichen Rührteig und somit Rürhkuchen werden nur 200 g Weizenmehl verwendet. Die restlichen 300 g Weizenmehl werden durch 300 g fein geriebenes Gemüse ersetzt.

Es bleibt jedoch immer ein Rührkuchen. Er schmeckt nicht sonderlich süß, aber auch nicht zu gemüsig. Aber 200 g Weizenmehl ist das Minimum, das verwendet werden muss, denn der Rührkuchen braucht das Gluten im Weizenmehl, also den Kleber. Sonst hält der Kuchen nicht zusammen.

Aus der Erfahrung heraus – weniger Weizenmehl kann auch weniger Fett binden und halten – sind 200 g Fett anstelle 250 g Fett ausreichend. Ansonsten wird der Rührkuchen glänzend und leicht fettig.

Ich kann vermutlich nicht alle Gemüsesorten aufzählen, mit denen ich schon Gemüserührkuchen zubereitet und gebacken habe.

Denn es fallen mir nicht alle auf Anhieb ein. Ich versuche es einmal: Wurzeln (Möhren), Zucchini, Kürbis, Süßkartoffel, Schwarzwurzeln, Pastinake, Rote Beete.

Dieser Kuchen war jedoch eine Neuheit für mich. Knollensellerie. Der Inbegriff für den fünften Geschmackssinn Umami. Unabdingbar zur Zubereitung einer frischen Gemüsebrühe.

Ich dachte bisher, dieser starke Geschmack des Knollensellerie sei zu kräftig für einen Gemüserührkuchen. Eine Bekannte jedoch überzeugte mich, es doch einmal zu probieren.

Und ich muss sagen, der Kuchen gelingt hervorragend. Leicht, locker und saftig. Er schmeckt nicht nach Gemüsebrühe, sondern nur leicht gemüsig. Und durchaus noch wie ein Rührkuchen. Das Experiment ist gelungen. Ich werde wieder Rührkuchen mit Knollensellerie zubereiten und backen. Versuchen Sie es auch und berichten Sie mir!

Zutaten:

Für den Rührteig:

- Grundrezept

Anstelle 500 g Weizenmehl nur 200 g verwenden. Und nur 200 g Fett.

Zusätzlich:

- 300 g Knollensellerie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 1 Std. bei 170 °C Umluft

Mit Knollensellerie

Zubereitung:

Knollensellerie putzen, schälen, in grobe Stücke zerteilen und in der Küchenmaschine fein in eine Schale reiben.

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten. Die beiden oben genannten Änderungen beachten.

Sellerie zum Rührteig geben und gut untermischen.

Rührteig in eine Kasten-Backform geben und auf mittlerer Ebene die oben angegebene Zeit in den Backofen geben.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Backform und -papier entfernen. Kuchen auf eine Kuchenplatte geben. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Kurkumakuchen

Ein außergewöhnlicher Kuchen
Sie werden auf diesen Kuchen gespannt sein. Sie kennen Kurkuma sicherlich bisher nur getrocknet und fein gemahlen als Gewürz in der indischen Küche. Unter anderem für ein Curry. Oder andere Zubereitungen, die man mit diesem Gewürz gelb einfärben will. Auch beim Backen findet das Gewürz gern Verwendung.

Dieses Mal geht es aber um den Ausgangspunkt für dieses gemahlene Gewürz, und zwar die Kurkumawurzel. Manche große Supermärkte bieten sie in ihrem Gemüsesortiment an. Und wenn Sie Glück haben, sogar in Bio-Qualität, so dass Sie sie mit Schale verarbeiten können.

Dieser Rührkuchen mit Gemüseanteil ist wirklich ein wenig außergewöhnlich. Nicht nur, dass der Kuchen angeschnitten eine kräftige gelbe, fast schon orange Farbe hat. Sie sollten auch darauf achten, mit welchen Küchengeräten, Arbeitsplatten oder Geschirr die fein geriebenen Kurkumawurzeln oder auch die

Kuchenstücke in Berührung kommen. Denn sie färben alles gelb ein.

Der Kuchen an sich ist aber wirklich grandios und sehr zu empfehlen. Er hat einen kräftigen, würzigen Geschmack, im Nachgeschmack fast eine ganz leichte Schärfe und ist sehr saftig. Er erinnert im Geschmack fast ein wenig an Weihnachten. Probieren Sie es aus. Ich kann ihn nur empfehlen.

Zutaten:

Für den Rührteig:

- Grundrezept

Anstelle 500 g Weizenmehl nur 200 g verwenden. Und nur 200 g Fett.

Zusätzlich:

- 300 g Bio-Kurkumawurzel

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 1 Std. bei 170 °C Umluft

Würzig, kräftig

Zubereitung:

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten. Die beiden oben genannten Änderungen beachten.

Kurkumawurzeln mit der Schale in der Küchenmaschine fein in eine Schale reiben. Kurkumawurzeln zum Rührteig geben und gut untermischen.

Rührteig in eine mit Backpapier ausgelegte Kasten-Backform geben und auf mittlerer Ebene die oben angegebene Zeit in den Backofen geben.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Backform und -papier entfernen. Kuchen auf eine Kuchenplatte geben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Futjes

Leckeres norddeutsches Gebäck

Futjes sind ein nordfriesisches Gebäck. Das aber sehr variiert wird. Es wird traditionell auch zu Weihnachten oder Sylvester gegessen.

Beim Recherchieren fand ich Rezepte der Insel Sylt, der Stadt St. Peter-Ording und auch vom Nordfriesland-Tourismus. Alle trafen nicht das, was ich über dieses Gebäck wusste.

Fündig wurde ich dann bei einem Rezept der Halbinsel Nordstrand, von Großmutter Duewel. Darin fanden sich sowohl die beiden verschiedenen Teige – Brandteig als auch Hefeteig – als auch die Zugabe von Rosinen wieder. Als buk ich dies einmal nach.

Rezepten für Süßspeisen und Gebäck soll man eigentlich immer wort- und vor allem mengengetreu folgen. Sie können sonst schnell schief gehen. Aber auch bei dem gefundenen Rezept fand

ich Ungereimtheiten. Ein Brandteig nur mit Milch und Mehl, danach die Zugabe von Eiern? In anderen Grundrezepten für einen Brandteig fand sich zumindest auch noch Fett vor. Also habe ich das Rezept abgeändert.

Und Hefe mit Zucker, Salz und Backpulver verrühren, damit sie sich auflöst? Ohne Flüssigkeit? Erschien mir nicht schlüssig. Wobei ich den aufgeführten Natron schon durch Backpulver ersetzt hatte.

Und diese Hefemischung zum Brandteig geben, damit vermischen und alles 3 Stunden gehen lassen? Aber danach zusätzlich nochmals Mehl untermischen und nochmals gehen lassen? Auch das ist nicht schlüssig.

Also habe ich nochmals modifiziert: 1 Esslöffel Wasser zur Hefe zum Auflösen. Und das Mehl direkt zur Hefe-Brandteig-Mischung und dann 3 Stunden gehen lassen. Und als Finishing die Rosinen untermischen und nochmals 1 Stunde gehen lassen.

Wichtig ist aber noch der folgende Umstand: Die wenigsten privaten Amateur-Küchen verfügen über zwei Fritteusen, wie sie Profiköche in ihren Küchen im Restaurant haben. Eine für die pikanten, herzhaften, salzigen Produkte zum Frittieren. Und die zweite für süße Produkte für Süßspeisen oder Gebäck. Machen Sie auf keinen Fall den Fehler, die Futjes als Süßspeise in einer Fritteuse zu frittieren, in der Sie Tage zuvor Pommes Frites, Fleisch oder Innereien frittiert haben. Und das Frittierfett entsprechend braun und gebraucht aussieht und die Aromen dieser Speisen angenommen hat. Verwenden Sie auf alle Fälle nur eine Fritteuse, die a) nur für Süßspeisen verwendet wird oder b) in der Sie das Frittierfett frisch erneuert haben. Und das somit goldgelb, frisch, rein und aromenfrei ist.

Sie haben sonst das gleiche Ergebnis, wie wenn Sie mit einem Messer auf einem Schneidebrett, mit und auf dem Sie zuerst die Zwiebeln für den Braten geschnitten haben, nun auch das Obst

für das Dessert schneiden: Die Süßspeise schmeckt nach Zwiebeln!

Die Arbeit und das Hantieren mit dem Brandteig macht Spaß, es ist anders, als wenn man einen Hefeteig oder Mürbeteig zubereitet. Und die oben aufgeführten Änderungen im originalen Rezept haben sich als gut bewahrheitet. Denn der Brandteig und somit die Futjes gelingen wirklich hervorragend.

Sie formen übrigens aus dem Hefe-Brandteig keine Kugeln, sondern drücken oder zupfen die mit dem Backlöffel abgestochenen Stückchen in etwa kugelförmig zurecht. Es entstehen somit eher unförmige Brocken oder Teilchen. Aber das macht das Gebäck gerade so ansprechend und liebenswert.

Futjes sind kein leichtes Gebäck wie ein Blätterteig oder ein Soufflé, sondern ein eher schweres Gebäck. Das hängt allein schon damit zusammen, dass sie ja frittiert werden und somit eher fett sind. Aber sie sind lecker. Und sie schmecken aufgrund der Zutaten für den Hefeteig sowohl süß als auch salzig. Nachbacken!

Zutaten für etwa 15 Futjes:

Für den Brandteig:

- 125 ml Milch
- 125 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 100 g Butter
- 200 g Mehl
- 4 Eier

Für den Hefeteig:

- 1 Würfel Hefe
- 1 EL Zucker
- 1/2 TL Natron

- 1 EL Salz
- 1 EL Wasser
- 250 g Mehl

Zusätzlich:

- 125 g Rosinen

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 4 Stdn. | Frittierzeit 6–8 Min. pro Durchgang je nach Größe der Futjes

Kross und knusprig

Zubereitung:

Für den Brandteig:

Milch, Wasser, Salz und Butter in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Mehl auf einmal hinzufügen und sofort mit einem Koch- oder Backlöffel zu einem kompakten Teig verrühren.

Teig bei mittlerer Hitze so lange rühren, bis er sich zu einem

Kloß formt und vom Topfboden ablöst. Teig mit dem Koch- oder Backlöffel mehrmals auf den Topfboden drücken und einige Minuten „abbrennen“, wodurch sich eine weiße Schicht auf dem Topfboden bildet. Dann Topf vom Herd nehmen.

Brandteig in eine Schüssel geben und mehrere Minuten ruhen und erkalten lassen. Es ist wichtig, dass Sie die Eier einzeln aufschlagen, verquirlen und dann unter den Brandteig rühren und vermischen. Geben Sie die Eier auf einmal hinzu, ist der Brandteig nicht in der Lage, alle Eier aufzunehmen und sich mit ihnen zu vermischen und die beiden Teile trennen sich. Also jedes Ei einzeln aufschlagen, in eine Schale geben, mit dem Schneebesen verquirlen, zum Brandteig geben und untermischen. Das Prozedere noch drei Male wiederholen. Dann den Teig so lange kneten oder rühren, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Der Brandteig ist fertig, wenn er einen schönen Glanz hat und zäh vom Löffel fällt.

Für den Hefeteig:

Hefe, Zucker, Backpulver und Salz in eine Schale geben. Wasser dazugeben und alles gut auflösen und verrühren. Unter den Brandteig mischen. Mehl dazugeben, alles vermischen und verkneten und den Teig in der Schüssel zugedeckt 3 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.

Zum Schluss:

Rosinen in den Teig geben und untermischen. Die gesamte Masse nochmals in der Schüssel 1 Stunde zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Für das Frittieren:

Fett in der Fritteuse auf 170 °C erhitzen. Mit dem Backlöffel grobe Stückchen aus dem Teig herausdrücken und grob kugelförmig zusammendrücken. Sie sollen die Größe eines Golfballs oder maximal Tennisballs haben. Je nach Größe der Brocken die oben angegebene Frittierzeit in das siedende Fett

geben. Futjes in mehreren Durchgängen frittieren. Jeden Durchgang auf Küchenpapier legen und abtropfen lassen. In eine Schüssel geben.

Servieren. Guten Appetit!

Kokos-Banane-Tarte

Mit Bananen und Kokosraspeln
Die Tarte gelingt wegen der verwendeten Kokosraspeln ein wenig trocken. Denn diese saugen einen großen Teil der Flüssigkeit der Eierstichmasse auf. Das Ganze wird dann natürlich auch noch von den trockenen Kokosrapseln als Dekoration auf dem Kuchen gefördert. Vielleicht sollte man bei der Tarte noch zusätzlich mit etwas Kokosnussmilch arbeiten, um sie saftiger zu bekommen. Oder zumindest ein zusätzliches Ei hinzugeben.

Zutaten:

Für den Mürbeteig:

- Grundrezept

Für die Füllmasse:

- Grundrezept

Zusätzlich:

- 7 überreife Bananen
- 100 g Kokoskrapseln

Zum Dekorieren:

- Kokosraspeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 30 Min. bei 170 °C Umluft

Leider ein wenig trocken

Zubereitung:

Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Eierstich nach dem Grundrezept zubereiten.

Bananen schälen, putzen, längs vierteln und quer in kleine Stücke schneiden. In eine Schüssel geben. Kokosraspeln dazugeben. Eierstich hinzugeben. Alles gut mit dem Backlöffel vermischen.

Masse auf den Mürbeteig in der Spring-Backform geben und gut verteilen.

Tarte auf mittlerer Ebene die oben angegebene Zeit in den Backofen geben.

Tarte herausnehmen und abkühlen lassen. Mit Kokosraspeln dekorieren. Backform entfernen. Tarte auf eine Kuchenplatte geben. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Bio-Schweinenackensteaks mit Mais in Thymian-Knoblauch-Butter

Sehr leckere Bio-Steaks

Zutaten für 2 Personen:

- 600 g Bio-Schweinenackensteaks (4 Steaks, 2 Packungen à 300 g)
- 280 g Mais (Dose)
- 15 g frischer Thymian (1 Packung)
- eine sehr große Portion Butter
- Fleischgewürzsalz
- Salz
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.

In Thymian-Knoblauch-Butter

Zubereitung:

Blättchen des Thymians abzupfen und in eine Schale geben.

Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Mais in einem kleinen Topf einige Minuten erhitzen. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen.

Parallel dazu Steaks auf beiden Seiten mit Fleischgewürzsalz würzen.

Butter in zwei Pfannen erhitzen und Knoblauch darin andünsten. Thymian dazugeben. Jeweils zwei Steaks in eine Pfanne geben. Auf jeder Seite nur 1 1/2 Minuten kross anbraten. Dabei mehrmals mit der Thymian-Knoblauch-Butter arrosieren.

Jeweils zwei Steaks auf einen Teller geben. Mais dazu

verteilen. Die Thymian-Knoblauch-Butter über den Mais geben.

Servieren. Guten Appetit!

Pastinakenkuchen

Einfacher Rührkuchen mit Pastinaken

Zutaten:

Für den Rührteig:

- Grundrezept

Anstelle 500 g Weizenmehl nur 200 g davon verwenden.

Zusätzlich:

- 300 g Bio-Pastinaken

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 1 Std. bei 170 °C Umluft

Lecker

Zubereitung:

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Pastinaken putzen, in der Küchenmaschine mit Schale fein reiben und zum Rührteig geben.

Rührteig in einer Kastenbackform auf mittlerer Ebene die oben angegebene Zeit in den Backofen geben.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Backform und -papier entfernen. Kuchen auf eine Kuchenplatte geben. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Penne mit Basilikumpesto

Einfaches Gericht

Zutaten für 2 Personen:

- 350 g Penne
- 2 Tomaten
- Salz
- Mozzarella
- Grano Padano
- Olivenöl

Für das Pesto:

- 1/2 Topf Basilikum
- 1/2 Topf Petersilie

- etwas Rucola
- einige Cashewkerne
- etwas Grano Padano
- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Mit Penne

Zubereitung:

Für das Pesto:

Blätter des Basilikum abzupfen, kleinschneiden und in eine Schale geben. Petersilie und Rucola kleinschneiden und dazugeben. Alles vermischen.

Grano Padano auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale reiben.

Alles in eine hohe, schmale Rührschüssel geben. Nüsse

dazugeben. Einen guten Schluck Olivenöl hinzugeben. Salzen. Mit dem Pürierstab fein pürieren. Abschmecken.

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen. Kochwasser abschütten.

Tomaten putzen, Strunk entfernen, sehr klein schneiden und in eine Schale geben.

Mozzarella fein zupfen. Grano Padano auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale reiben.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Pasta darin einige Minuten kräftig anbraten. Tomaten dazugeben und kurz mit anbraten. Mozzarella und Grano Padano dazugeben, alles vermischen und einige weitere Minuten anbraten, bis sich Röststoffe auf dem Pfannenboden bilden. Röststoffe mit dem Pfannenwender abschaben, zerkleinern und mit der Pasta vermischen.

Pesto dazugeben, erhitzen und alles vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Gyros-Feta-Bratwürste mit Hokkaidokürbisscheiben

Fast schon zu viel Röststoffe
Die Bratwürste sind eine besondere Kreation eines Schlachters. Sie enthalten Feta, der in die Wurstmasse mit eingearbeitet ist. Und sie sind mit einer Gyros-Gewürzmischung gewürzt.

Zutaten für 2 Personen:

- 700 g Gyros-Feta-Bratwürste (2 Packungen à 350 g, 8 Stück)
- 1/2 Hokkaidokürbis
- grobes Meersalz
- Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 8 Min.

Mit grobem Meersalz gewürzt

Zubereitung:

Aufgrund der Menge der Produkte, die in der Pfanne gebraten werden, empfiehlt es sich, diesen Bratvorgang in zwei Durchgängen durchzuführen und den ersten Teil nach dem Braten im Backofen bei geringer Temperatur warmzuhalten.

Den oberen Teil des Hokkaidokürbis verwenden, der kein Kerngehäuse enthält. Strunk entfernen. Kürbis längs halbieren. Dann die Hälften quer in dicke Scheiben schneiden.

Öl in zwei großen Pfannen erhitzen und die Hälfte der Kürbisscheiben und der Würste jeweils in einer Pfanne kross jeweils 4 Minuten auf jeder Seite braten. Kürbisscheiben salzen und pfeffern.

Durchgang ein zweites Mal wiederholen.

Würste und Kürbisscheiben auf zwei Teller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

Gebratene Rinderleber mit frischer Tagliatelle in dunkler Soja-Sauce

Mit frischer Tagliatelle

Kleiner, wichtiger Hinweis: Achten Sie bei den Rinderleberscheiben möglichst auf einheitliche Stärke der Scheiben. Haben Sie nämlich dünne und dicke Scheiben, dann sind erstere bei einer Garzeit von 2 Minuten schon durchgebraten und ebentuell zäh und hart. Letztere sind dagegen noch nicht durchgegart und womöglich noch roh im Inneren.

Zutaten für 2 Personen:

- 8 kleine Scheiben Rinderleber (400 g, 1 Packung)
- 400 g frische Tagliatelle
- grobes Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- dunkle Soja-Sauce
- Butter

Zubereitungszeit: Garzeit 3 Min.

Leckere, kross gebratene Leber

Zubereitung:

Rinderleberscheiben mit Salz und Pfeffer würzen.

Tagliatelle in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 2 Minuten garen.

Parallel dazu Butter in einer großen Pfanne erhitzen und Leberscheiben auf jeder Seite etwa 1 Minuten kross anbraten. Mit einem guten Schluck Soja-Sauce ablöschen. Einen Schöpflöffel des Kochwassers der Tagliatelle dazugeben, um die

Sauce zu verlängern.

Tagliatelle in ein Nudelsieb geben und Kochwasser abschütten.

Tagliatelle auf zwei Teller verteilen. Jeweils 4 Rinderleberscheiben dazugeben. Soja-Sauce großzügig über der Tagliatelle verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Orangen-Mandarinen-Torte

Mit Orangen und Mandarinen

Zutaten:

Für den Tortenboden:

- Grundrezept

Für die Füllmasse:

- 500 g Naturjoghurt
- 3 Orangen
- 8 Mandarinen
- 10 Blätter Gelatine

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

Schokoladenstreusel als Deko hatten gefehlt

Zubereitung:

Tortenboden nach dem Grundrezept zubereiten.

Orangen und Mandarinen schälen, putzen, Spalten quer kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Gelatine in einer Schale mit kaltem Wasser einweichen. Joghurt

in einem Topf leicht erhitzen. Gelatine nach und nach mit der Hand auspressen, in den Joghurt geben und mit dem Schneebesen gut verquirlen und auflösen. Joghurt über die Orangen und Mandarinen geben und alles gut vermischen. Masse auf den Tortenboden in der Backform geben und gut verteilen. Torte mindestens 6 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Torte herausnehmen, Backform und -papier entfernen, Torte auf eine Tortenplatte geben, stückweise anschneiden und servieren.

Torte im Kühlschrank aufbewahren,

Guten Appetit!

Rinderleber-Geschnetzeltes mit Teriyaki-Sauce mit Zitrone, Ingwer, Knoblauch und Lauchzwiebel auf Langkornreis

Leckeres Geschnetzeltes

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Rinderleber (1 Packung)
- 1 Tasse Langkornreis
- Salz
- Öl

Für die Sauce:

- 12 EL Teriyaki-Sauce
- 1 Bio-Zitrone (Schale und Saft)
- ein großes Stück Bio-Ingwer
- 6 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 18 Min.

Mit leckerer Rinderleber

Zubereitung:

Leber in kurze, schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Lauchzwiebeln putzen und und quer in Ringe schneiden. Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Schale der Zitrone auf einer feinen Küchenreibe in die gleiche Schale reiben. Ebenfalls den Ingwer mit Schale auf der Küchenreibe in die Schale reiben.

Zitrone auspressen und Saft dazugeben. Teriyaki-Sauce dazugeben. Lebern hinzugeben und alles gut vermischen. Eine halbe Stunde ziehen lassen.

Reis in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 18 Minuten garen. Kochwasser abschütten.

Kurz vor Ende der Garzeit Öl in einer Pfanne erhitzen und

Lebern mit der Sauce darin anbraten und erhitzen. Nur wenige Minuten garen.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen. Lebern mit Sauce großzügig darüber geben. Servieren. Guten Appetit!