Trauben-Quark-Torte

Sehr schmackhaft und frisch

Frisches Obst wie Beeren, Äpfel, Birnen oder anderes bietet sich immer dafür an, für eine Torte verwendet zu werden.

Meistens belegt man einen Tortenboden mit dem Obst und gibt dann eine Füllmasse aus Sahne, Quark oder Frischkäse darüber.

Hier wird das Ganze etwas abgewandelt. Die Trauben werden in der Küchenmaschine fein zerhäckselt, dass man einen Traubensud hat.

Die Kerne der Trauben belasse ich darin, denn zerhäckselt geben sie ein wenig Crunch beim Essen der Torte.

Diese Traubenmasse wird mit Quark und Sahne gemischt.

Blattgelatine dient zum Verfestigen der Tortenmasse über Nacht.

Die Torte schmeckt anders, als wenn ich für die Füllmasse Jogurt verwende. Aber der Quark verbindet sich gut mit der Sahne und Gelatine und schmeckt nicht bröselig, wie man Quark

kennt.

Die Torte schmeckt sehr fruchtig und frisch und hat eine leichten Geschmack nach dem verwendeten Quark. Sehr fein!

Torte mit Melone, Feige und Himbeere

Fruchtig-frisch

Torten kann man mit den unterschiedlichsten Obstsorten zubereiten und herstellen.

Auch ausgefallene Kombinationen sind dabei möglich.

Für diese Tortenmasse werden Melone, Feige und Himbeere verwendet.

Jeweils alles frische Obstsorten.

Kleingeschnitten und vermengt.

Der Tortenboden wird wieder in der kalten Zubereitung im Kühlschrank aus Toastbrot und Fett zubereitet.

Und für die Füllmasse mit den Obstsorten wird ausnahmsweise einmal Mascarpone, also italienischer Frischkäse, verwendet. Dazu Sahne und Blattgelatine.

Garniert wird die fertige Torte mit feingehäckselten Sonnenblumenkernen.

Gnocchi in Whiskey-Sahne-Sauce mit Zitrone und Pfeffer

Einfach, schnell, schmackhaft

Dips ebenso wie Brotaufstriche kann man gut verwenden, um daraus Saucen zuzubereiten oder sie als Zutat für eine Sauce zu verwenden.

Am besten eignen sie sich als Saucen für Pasta oder Reis.

Man verlängert sie einfach mit Wasser, Gemüsebrühe, Wein oder einer anderen Spirituose. Oder verwendet sogar Sahne, Schmand oder Crème fraîche dafür.

Bei diesem Rezept habe ich einen Zitrone-Pfeffer-Dip in einem Glas vorrätig. Im Grunde ist es kein Dip. Sondern ein Pulver für einen Dip.

Laut Zutaten-Beschreibung besteht es unter anderem aus Kurkuma, das für die gelblich-orange Farbe zuständig ist. Dann zu 12,5 % aus gemahlener Zitronenschale und zu 7,5 % aus schwarzem und 5 % aus weißem Pfeffer. Auch die restlichen Zutaten klingen vielversprechend. Es sind zumindest keine Konservierungsstoffe oder Verdickungsmittel enthalten.

Zubereitet wird der Dip aus dem Pulver mit Mayonnaise, Crème fraîche, Schmand, Quark oder Butter. Ich habe mir die Freiheit genommen und stattdessen Sahne verwendet.

Und um dem Ganzen noch einen gewissen Pfiff zu geben, kommt ein guter Schluck Scotch-Whiskey hinein.

Aber die Hauptzutat sind frische Gnocchi, allerdings nicht selbst zubereitet, auch wenn dies normalerweise einfach und schnell geht. Aber ich habe ein gutes, frisches Produkt aus der Packung verwendet.

Somit ist dies eher ein Rezept mit Convenience-Produkten, auch wenn einige frische Zutaten hinzukommen.

Für 2 Personen

- 750 g frische Gnocchi (Packung)
- 4 TL Zitrone-Pfeffer-Dip-Pulver
- 200 ml Sahne
- Scotch-Whiskey
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 5 Min.

Gelbliche Farbe durch Kurkuma

Sahne in eine Schüssel geben.

Dip-Pulver dazugeben und mit dem Schneebesen verrühren.

30 Minuten ziehen lassen.

Einen guten Schluck Whiskey dazugeben und nochmals verrühren.

Gnocchi in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 5 Minuten garen lassen.

Gnocchi in ein Küchensieb geben und Wasser abschütten.

Sauce im gleichen Topf erhitzen.

Gnocchi dazugeben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Apfelstrudel mit Vanille-Sauce

Mit viel frischer Vanille-Sauce

Strudel kann man herzhaft oder süß zubereiten.

Man benötigt dazu nur einen Blätterteig. Der Einfachheit halber kann man durchaus auf einen industriell gefertigten Teig auf Backpapier in der Packung zurückgreifen.

Strudel sind schnell zubereitet. Man braucht nur den Blätterteig auf einem Backblech ausbreiten, die Füllung darauf

verteilen und den Strudel zusammenrollen.

Dann einfach noch eine knappe halbe Stunde bei hoher Temperatur im Backofen backen.

Hier habe ich das erste Mal in meinem Leben einen Apfelstrudel zubereitet.

Man benötigt nicht viele Zutaten dazu. Äpfel, Mandeln und Rosinen. Dazu als Gewürz Zimt und Zucker. Und noch ein Eigelb zum Bepinseln des Strudels.

Interessanterweise schmeckt der Apfelstrudel nach dem Backen und Abkühlen auch leicht nach Marzipan. Das kommt von den fein gehäckselten Mandeln, die sich mit dem Zucker verbinden. Das sind eben die beiden Zutaten, aus dem Marzipan zubereitet wird.

Als Zulage zum Apfelstrudel bereite ich die Vanille-Sauce natürlich selbst zu. Eigelbe, Sahne, Zucker und Vanilleschote. Mehr bedarf es nicht für eine leckere Sauce. Einfach nach dem Grundrezept verfahren.

Für 2 Personen

Für den Apfelstrudel:

- 3 Äpfel (Pink Lady)
- 100 g Rosinen
- 100 g Mandeln
- 1 TL gemahlener Zimt
- 4 EL Zucker
- 1 Eigelb

Für die Vanille-Sauce:

- Grundrezept

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 25 Min.

Mit leckerer, süßer Füllung

Rosinen in einer Schale mit kaltem Wasser eine Stunde einweichen.

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze erhitzen.

Äpfel putzen, schälen, entkernen, in Spalten und diese dann kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Mandeln in der Küchenmaschine fein häckseln. Zu den Äpfeln geben.

Rosinen ebenfalls dazugeben.

Zucker und Zimt hinzugeben.

Alles gut vermischen.

Blätterteig auf dem Backpapier auf einem Backblech ausrollen.

Äpfelmischung längs auf dem Blätterteig ausbreiten.

Blätterteig zusammenrollen. Enden leicht verschließen.

Mit dem Eigelb mit einem Backpinsel den Strudel bestreichen.

Im Backofen auf mittlerer Ebene etwa 25 Minuten backen.

Parallel dazu Vanille-Sauce nach dem Grundrezept zubereiten.

Strudel aus dem Backofen nehmen und gut abkühlen lassen.

Vanille-Sauce im heißen Wasserbad auf dem Herd unter Rühren mit dem Schneebesen leicht erhitzen.

Apfelstrudel stückweise anschneiden und jeweils die Hälfte des Strudels in Stücken auf einen Teller geben.

Vanille-Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Herzhafte Röllchen mit Speck und Grünkohl

Mit Worchestershire-Sauce

Ein herzhaftes Gericht.

Als Strudel mit einem Flammkuchen- oder Pizzateig zubereitet. Also einem Hefeteig. Man kann es sich einfach machen und auf einen Teig aus der Packung zurückgreifen.

Speck und Grünkohl passen immer zusammen. Und in Norddeutschland ist jetzt zur kalten Jahreszeit eben Grünkohlzeit.

Und natürlich passt zum Grünkohl auch noch frischer Knoblauch.

Gewürzt wird nur der Grünkohl in Maßen, denn der Speck bringt ja schon Würze mit.

Gebacken und quer in Stücke oder Röllchen aufgeschnitten. Und mit etwas Worchestershire-Sauce verfeinert.

Die Säure und Würze der Sauce passt sehr gut zu den Röllchen.

Für 2 Personen

- 1 Flammkuchen- oder Pizzateig (Packung)
- 15 lange Streifen Bauchspeck
- 8–10 Blätter Grünkohl
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Ei
- Salz
- weißer Pfeffer
- Olivenöl
- Worchestershire-Sauce

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 35 Min.

Lecker gefüllt

Knoblauch schälen und kleinschneiden.

Grünkohlblätter kleinschneiden.

Etwas Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Grünkohl darin unter Rühren mehrere Minuten garen, bis der Grünkohl etwas zusammenfällt. Knoblauch dazugeben.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze erhitzen.

Teig längs auf dem Backpapier auf einem Backblech ausrollen.

Speckstreifen an einem Ende längs über etwa 2/3 des Teigs auslegen.

Grünkohl darauf geben und gut verteilen.

Zusammenrollen.

Mit dem verquirlten Ei mit einem Backpinsel bestreichen.

Auf mittlerer Ebene etwa 25 Minuten backen.

Herausnehmen, quer in mehrere Scheiben schneiden und auf zwei Teller verteilen.

Mit Worchestershire-Sauce beträufeln.

Servieren. Guten Appetit.

Strudel mit Hackfleisch-Nudeln-Füllung

Für 2 Personen

Mit Eigelb bestrichen
Blätterteig kann man fruchtig oder auch herzhaft zubereiten. So steht es auf der Packung und es ist einleuchtend.

Meistens kennt man Blätterteig aber nur von Gebäck und somit fruchtig. Und meistens auch eben mit Zucker und Zimt. Oder gefüllt mit Obst jeglicher Art.

Hier gibt es einmal eine andere Variante und zwar herzhaft.

Mit einer Füllung aus Hackfleisch und Pasta.

Dazu noch einige weitere Zutaten wie Avocado und Mozzarella.

Und für die Würze viel frischer Rosmarin und Thymian.

Da bei der für die Füllung recht kurzen Backzeit im Ofen die inneren Zutaten sicherlich nicht durchgegart wären, schon gar nicht die Pasta, werden sie vorher gegart.

So das Hackfleisch und die Pasta.

Die restlichen Zutaten kommen roh hinzu und garen beim Backen.

Fertig ist eine schöne Variation für die Verwendung von Blätterteig, die durchaus mundet und sehr schmackhaft ist.

- 2 Blätterteige (2 Packungen, auf Backpapier)
- 400 g Hackfleisch
- 150 g Linguine
- 1 Avocado
- 125 g Mini-Mozzarella (1 Packung)
- 2 Knoblauchzehen
- viel frischer Rosmarin und Thymian
- Fleisch-Gewürzmischung
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 2 Eigelbe
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 25 Min.

Leckere, würzige Füllung
Olivenöl in einem Topf erhitzen und Hackfleisch darin einige Minuten kross anbraten. Abkühlen lassen.

Pasta nach Anleitung garen und dann ebenfalls abkühlen lassen.

Linguine auf einen großen Teller geben und kleinschneiden.

Avocado schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Mozzarella ebenfalls zerkleinern.

Blättchen des Rosmarin und Thymians abzupfen, auf ein Schneidebrett geben und kleinwiegen.

Knoblauchzehen putzen, schälen und kleinschneiden.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben.

Mit der Gewürzmischung, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Alles gut vermischen.

Blätterteige aus der Packung nehmen und auf zwei Backblechen auf dem Backpapier ausrollen.

Füllung längs in Richtung der kürzeren Seite des Blätterteigs auffüllen. Und nicht in Richtung der langen Seite, denn sonst hat man nicht genug Blätterteig, um die Füllung zusammenrollen zu können.

Blätterteig zusammenrollen.

Eier trennen und Eigelb in einer Schale mit dem Küchenpinsel verquirlen.

Strudel auf der Oberseite jeweils mit dem dem Eigelb einpinseln.

Backofen auf 200 Grad Umluft erhitzen.

Backbleche in der Mitte des Backofens übereinander hineingeben und Strudel etwa 25 Minuten backen.

Herausnehmen.

Jeweils einen Strudel auf einen großen Teller geben, anschneiden und servieren.

Guten Appetit!

Einfacher Apfelkuchen

Normalerweise bringt man reichlich Äpfel, also kleingeschnittene Apfelspalten auf einen Mürbeteig auf. Und übergießt diesen nach dem Backen mit einem Tortenguss. Entweder industriell gefertigt aus der Tüte. Oder, was natürlich besser ist, selbst zubereitet aus Speisestärke und Flüssigkeit.

Bei diesem Rezept waren nur vier Äpfel vorhanden. Was somit zu einem sehr einfachen Belag und somit zu einem einfachen Apfelkuchen führte.

Und noch dazu ist es zugegebenermaßen kein reiner Apfelkuchen. Denn unter den vier Äpfeln versteckte sich doch unbeabsichtigt eine Nektarine, die täuschend echt aussah wie ein Apfel.

Ich habe die Nektarinen-Spalten dann einfach unter den Belag auf dem Mürbeteig gemischt.

Da ohne Tortenguss, bestäube ich den Kuchen einfach nach dem

Backen noch reichlich mit Zimt und Puderzucker.

Der Mürbeteig ist etwas dunkel, das rührt aber nur vom verwendeten Dinkelmehl her. Dadurch bekommt der Kuchen aber auch noch einen nussigen Touch.

Neuerscheinung: Backbuch „Tartes“

Backbuch

Es freut mich, dass ich mitteilen kann, dass das Backbuch „Tartes“ als ePub-eBook und Kindle-eBook erschienen ist.

Die gedruckte Version ist in Vorbereitung und wird vor Weihnachten lieferbar sein.

Das Backbuch enthält 21 Rezepte zu süßen, pikanten und süß-pikanten Tartes und Klassikern, also 21 Backvariationen.

Es hat 97 (Druck-)Seiten und 73 schöne Farbfotos.

Die ISBN sind 978-3-941695-75-7 und 978-3-941695-64-1.

Der Kaufpreis beträgt € 9,99.

Asia-Tarte

Asia style

Tartes sind französische Kuchen, die die Eigenart haben, dass sie sehr flach sind. Man bereitet sie süß oder herzhaft zu.

Süße Tartes bäckt man meistens mit einem Mürbeteig. Herzhafte Tarte dagegen meistens mit einem Hefeteig.

Diese Tarte ist ein Experiment und eine Variation einer herzhaften Tarte.

Ich dachte mir, dass man eine Tarte doch sicherlich auch in einer asiatischen Weise zubereiten kann.

Als erstes benötigt man dazu natürlich Basmati-Reis für die Füllung.

Damit es noch asiatischer anmutet, gebe ich eingeweichte, kleingeschnittene chinesische Pilze hinzu. Und Mu-Err-Pilze.

Und als Krönung der asiatischen Variation gebe ich in die Füllung noch Soja-Sauce. Und zwar einige Esslöffel Teriyaki-Sauce.

Die Tarte gelingt auch in dieser Weise sehr gut und schmeckt wirklich ein wenig asiatisch. An Würze hätte sie sogar noch etwas mehr Teriyaki-Sauce vertragen.

Entrecôte mit Stampf

Medium gegrillt
Wie in jedem Monat, der Beitrag zum Thema Steak.

Dieses Mal ein Bio-Entrecôte, was auch immer der Zusatz „Bio“ bei einem Steak bedeuten soll.

Die Steaks werden in der Grillpfanne auf jeder Seite drei Minuten gegrillt, so dass sie medium zubereitet werden.

Dann werden sie mit Salz und Pfeffer gewürzt. Und bekommen einige Stücke Kräuterbutter obenauf.

Dazu gibt es einen besonderen Stampf aus Kartoffeln, Kichererbsen und Meerrettich.

Für 2 Personen

- 2 Bio-Entrecôtes (à 300 g)
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 6 Scheiben Kräuterbutter
- 2 Kartoffeln
- 4 EL gegarte Kichererbsen
- 1/2 Stange Meerrettich
- Butter
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Mit Kräuterbutter
Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Meerrettich putzen und auf einer Küchenreibe in eine Schüssel fein reiben.

Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin 10 Minuten garen.

In den letzten 5 Minuten Meerrettich und Kichererbsen dazugeben und ebenfalls mitgaren bzw. erhitzen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eine Portion Butter dazugeben.

Alles mit dem Stampfgerät grob zerstampfen. Abschmecken.

Parallel dazu Rapsöl in einer Grillpfanne erhitzen und Steaks darin auf jeder Seite drei Minuten grillen. Salzen und pfeffern.

Jeweils ein Steak auf einen Teller geben. Jeweils drei

Scheiben Kräuterbutter darauf geben.

Stampf auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Überbackener Romanesco

Große Portion
Romanesco ist eine Variante des uns sehr bekannten Blumenkohls. Der Blumenkohl ist weiß. Der Romanesco dagegen grün. Und meistens etwas kleiner als ein Blumenkohl.

Aber er ist ebenso schmackhaft. Und hat einen leicht kräftigeren Geschmack als der weiße Blumenkohl.

Da er kleiner ist als der Blumenkohl, kann man durchaus zwei

ganze Köpfe für zwei Personen zubereiten.

Hier wird er vegetarisch zubereitet, indem er einfach in Gemüsebrühe gegart, gewürzt und dann mit Gouda überbacken wird.

Für 2 Personen

- 2 Romanesco
- 6 Scheiben mittelalter Gouda
- 200 ml Gemüsefond
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: 15 Min.

Lecker überbacken
Gemüsebrühe in zwei Töpfen erhitzen.

Jeweils einen Romanesco hineingeben und etwa 15 Minuten zugedeckt garten.

Herausnehmen, jeweils auf einen Teller geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Jeweils drei Scheiben Gouda darauflegen.

Unter der Grillschlange der Mikrowelle oder des Backofens einige Minuten kross überbacken.

Servieren. Guten Appetit!

Entenschenkel mit Linguine

Lecker gegart

Entenschenkel gibt es beim Discounter meistens auch noch mit einem Teil des Rückenstücks zu kaufen. So hat man ein wenig mehr Fleisch zum Essen, als wenn man nur den Schenkel zubereitet.

Entenfleisch brät man am besten oder grillt es. Oder schmort es in der Pfanne mit Deckel in Rot- oder Weißwein.

Hier als Beilage einfache Linguine, aufgerollt mit der Gabel zu drei kleinen Röllchen.

Mit einer leichten Weißwein-Sauce, in der für mehr Gehalt einige Kirsch-Tomaten mitgegart werden.

Für 2 Personen

- 2 Entenschenkel mit Rückenstück
- Fleisch-Gewürzmischung
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- 350 g Linguine
- 10 Kirsch-Tomaten
- 300 ml Riesling

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

In leckerer Weißwein-Sauce

Kirsch-Tomaten putzen und vierteln.

Entenschenkel auf beiden Seiten mit Gewürzmischung, Salz und Pfeffer würzen.

Butter in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen und Schenkel darin auf beiden Seiten anbraten.

Mit dem Riesling ablöschen.

Tomaten in die Sauce geben.

Zugedeckt bei mittlerer Temperatur 15 Minuten garen.

Parallel dazu Pasta nach Anleitung zubereiten.

Sauce abschmecken.

Linguine mit der Gabel zu jeweils drei Röllchen auf einem Teller auftürmen.

Sauce mit Tomaten darüber geben.

Jeweils einen Schenkel auf einen Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

Auflauf mit Hackfleisch und Nudeln

Kräftig mit Käse überbacken
Auflauf ist eine schöne Variante für den wöchentlichen Speisezettel.

Man muss nämlich meistens nicht viel dafür tun.

Man packt alle Zutaten zerkleinert in eine Auflaufform, überstreut sie mit geriebenem Käse und lässt den Backofen in einer halben Stunde den Rest tun.

So in diesem Fall.

Pasta gart ja im Backofen nicht. Also wird sie vorher gegart.

Sicherheitshalber geht man bei dem Hackfleisch den gleichen Weg und gart es vorher durch.

Die restlichen Zutaten können roh untergemischt werden.

Und garen im Backofen.

Für 2 Personen

- 400 g Hackfleisch
- 150 g Linguine
- 1 Avocado
- 125 g Mini-Mozzarella (1 Packung)
- 15 Kirschtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- viel frischer Rosmarin, Thymian und Basilikum
- Fleisch-Gewürzmischung
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Stück mittelalter Gouda
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 25 Min.

Würzig-lecker
Olivenöl in einem Topf erhitzen und Hackfleisch darin einige Minuten durchgaren.

Pasta nach Anleitung zubereiten. Pasta erkalten lassen, auf

einen großen Teller geben und kleinschneiden.

Avocado putzen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Knoblauchzehen putzen, schälen und kleinschneiden.

Kirschtomaten ebenfalls putzen und kleinschneiden.

Blättchen des Rosmarin, Thymians und Basilikums abzupfen, auf ein Schneidebrett geben und kleinwiegen.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben.

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

Alles gut vermischen.

In eine große Auflaufform füllen und verteilen.

Gouda auf einer Küchenreibe in eine Schüssel grob zerreiben. Mit der Hand den geriebenen Käse auf dem Auflauf verteilen.

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze erhitzen.

Auflauf auf mittlerer Ebene etwa 25 Minuten im Backofen backen.

Herausnehmen und mit dem Pfannenwender auf zwei Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Dinkelkuchen mit Schokolade,

Mandeln und Feigen

Mit Puderzucker bestäubt

Schokolade kann man gut für einen Rührkuchen verwenden. Sie gibt dem Kuchen Geschmack und zugleich Festigkeit, denn sie erhärtet nach dem Backen beim Erkalten des Kuchens. Man kann hier gut variieren mit Vollmilch-, Bitter- oder auch weißer Schokolade, wie ich es in diesem Rezept getan habe.

Und Mandeln in der Schokolade geben dem Kuchen, nachdem sie mit der Schokolade in der Küchenmaschine fein gehäckselt sind, etwas crunchigen Biss.

Trockenfrüchte bieten sich von jeher an für Kuchen oder Gebäck jedweder Art. Nicht nur in der bald kommenden Adventszeit. Auch hier kann man variieren zwischen Rosinen, Sultaninen, Feigen oder Datteln.

Für den Rührteig verwende ich hier Dinkelmehl, das dem Kuchen zusätzlich noch einen nussigen Geschmack verleiht. Und den Kuchen etwas dunkler macht.

Ansonsten ist es ein normaler Rührkuchen nach dem Grundrezept. In den eben die besagten, in der Überschrift genannten Zutaten zusätzlich hinzukommen.

Einzige Variation ist, dass ich aufgrund dessen, dass Schokolade und Feigen eine zusätzliche Süße in den Kuchen bringen, den Zuckeranteil des Kuchens von 250 g auf 100 g reduziere.

Und ein zusätzliches Ei sicherheitshalber für mehr Festigkeit hinzugebe.

Rührkuchen mit Variation

Neues Küchenregal

Schönes, einfaches Regal

Ich habe erneut in ein neues Arbeitsgerät investiert.

Man kann es nicht direkt als Arbeitsgerät bezeichnen. Denn es ist ein neues Regal für die Küche.

Arbeitsgerät nur insofern, als dass ich natürlich auf dem Regal sowohl Kochzutaten wie Pasta usw. als auch richtige Arbeitsgeräte wie Mörser, Zusatzzubehör für die Küchenmaschine usw. lagere.

Also ein Arbeitsgerät im weiteren Sinne.

Es ist ein einfaches schlichtes Regale. Komplett aus verzinktem Metall. Mit vier Regalböden.

Ich habe es bei Ikea gekauft. Es heißt „Hyllis“.

Dort zeigte sich auch deutlich, dass es derzeit tatsächlich bei vielen Einrichtungshäusern o.ä. Probleme mit den

Lieferketten wegen der Corona-Pandemie gibt. Und bei manchen Artikeln oder Zubehörteilen Lieferengpässe bestehen. Denn ich musste in Hamburg einige Wochen warten, bis das Regal überhaupt wieder lieferbar bzw. vorrätig und abholbar war.

Aber das Regal kostet aufgrund seiner Schlichtheit auch nur 10,– €. Das kann man gern einmal ausgeben, um damit wieder mehr Platz und Ablagemöglichkeiten in der Küche zu haben.

© *Foto: Ikea*

Gemüse-Dreierlei überbacken

Drei weiße Gemüse
Hier verwende ich drei weiße weiße Gemüse und bereitet sie vegetarisch zu. Sie werden in Gemüsebrühe gegart, dann gewürzt und schließlich mit Gouda überbacken.

Für solche Zwecke verwende ich gerne meine Mikrowelle, die auch einen Grill hat. Ich brauche also nicht komplett den ganzen Backofen anschalten, wenn ich etwas überbacken will. Mikrowelle-Grill-Kombigeräte sind mittlerweile zu erschwinglichen Preisen im Handel zu bekommen.

Beim Saturn Black Friday am 26. November 2021 bekommt man übrigens wie in jedem Jahr am Black Friday diverse Geräte für die Küche mit unglaublichen Rabatten. Dazu zählen Allesschneider, Geräte für die Getränkezubereitung wie Kaffeemaschinen, Küchenmaschinen, Mixer und Zerkleinerer, Toaster, Wasserkocher u.a.m. Aber auch Haushaltswaren wie Backzubehör, Besteck, Küchenutensilien, Messer, Schneidebretter und Pfannen sind dann günstig zu bekommen. Ausführliche Informationen zum Saturn Black Friday oder auch allgemein zum Black Friday – wenn Sie sich fragen, was das eigentlich ist – findet man unter Erfahrungenscout.de.

Das Gericht ist einfach, schnell zubereitet und und gerade durch das Überbacken sehr schmackhaft.

Ein Gericht, das zwischendurch durchaus einem Fleischesser auch einmal als Abwechslung schmeckt.

Für 2 Personen

- 1 Blumenkohl
- 2 Fenchelknollen
- 2 Pak Choi
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 400 ml Gemüsefond
- 6 Scheiben mittelalter Gouda

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 17 Min.

Schön überbacken
Gemüsefond in zwei großen Töpfen auf dem Herd erhitzen.

Zuerst Blumenkohl und Fenchel darin 10 Minuten garen.

Für die letzten 5 Minuten die Pak Choi hinzugeben und mitgaren.

Jeweils einen halben Blumenkohl, einen Fenchel und einen Pak Choi auf einen feuerfesten Teller geben. Salzen und pfeffern.

Über jedes Gemüse eine Scheibe Gouda geben.

Unter der Grillschlange in der Mikrowelle oder im Backofen einige Minuten kross überbacken.

Gericht servieren. Guten Appetit!