

Marinierter Hähnchen-Schenkel mit Hummus



Schön mariniertes und gewürztes Hähnchen-Schenkel

Geflügelteile kann man unterschiedlich zubereiten. Grillen, braten, schmoren oder frittieren. Dazu kann man dann die Geflügelteile vorher schön marinieren, mit Paprika und/oder Kräutern.

Diese Hähnchen-Schenkel mit Rückenstück werden vor dem Garen in einer Marinade mit Olivenöl, getrocknetem Rosmarin, Salz und Pfeffer mariniert.

Dann in einer Weißwein-Sauce gegart.

Parallel dazu bereitet man den Hummus zu. Dieser ist ja aus der arabischen und orientalischen Küche bekannt. Also aus dem Nahen Osten, der arabischen Halbinsel, einigen Ländern in Afrika und auch Asien.

Es ist eine cremige, sämige und streichbare Masse aus vorwiegend Kichererbsen und Sesamöl. Dazu Wasser, Olivenöl und

einige Gewürze.

Man isst ihn unter anderem auch als Aufstrich auf Brot oder Schrippen.

Hier fungiert er als Beilage zu den gegarten Hähnchenschenkeln. Zwar kalt, aber das tut dem Geschmack keinen Abbruch.

Miesmuscheln in Riesling-Sud mit Rucola-Rote-Beete-Gurke- Salat



Lecker in Riesling gegart

Miesmuscheln sind Produkte für die kalte Jahreszeit. Denn sie reagieren auf Hitze sehr empfindlich und überstehen daher manchmal lange Transportwege nicht. Dies insbesondere, wenn sie von der Atlantikküste oder dem Ärmelkanal aus Frankreich geliefert werden. Transporte von den Muschelbänken an der Nordsee nach Hamburg sollten sie eventuell besser überstehen. Aber so gibt es diese Meeresfrüchte eben vorwiegend saisonal in der kalten Jahreszeit.

Ich kenne drei Vorgehensweisen, wie man Miesmuscheln zubereiten kann. Entweder man gart sie mit sehr kleingeschnittenem Gemüse in einem Gemüsesud. Oder man gart sie in einer Tomatensauce auf italienische Art, eventuell sogar mit Pasta. Oder man gart sie in Weißwein.

Also mögliche vierte Variante fällt mir noch ein, dass man sie auch in einer Hummer-Sauce garen kann, die man aus Hummerbutter zubereitet.

Bei diesem Rezept wähle ich Variante drei mit einer guten Menge Riesling. Ich verwende nichts weiter hinzu, also kein Gemüse oder ähnliches. Die Muscheln werden beim Garen einfach noch mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker gewürzt.

Dazu gibt es einen frischen Salat aus drei Hauptzutaten, nämlich Rucola, Rote Beete und Salatgurke.

Das Dressing dazu bereite ich klassisch aus Olivenöl, Weißweinessig, Salz, Pfeffer, Zucker und einem Päckchen Salatkräuter zu.

Schon hat man ein frisches, sehr schmackhaftes Gericht, das eigentlich jedem mundet.

Für 2 Personen

- 2 kg Miesmuscheln (2 Packungen à 1 kg)
- 125 g Rucola (1 Packung)
- 1 gegarte Rote Beete

- $\frac{1}{2}$ Salatgurke
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Päckchen Salatkräuter
- Riesling

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.



Frischer Salat mit drei Zutaten

Rote Beete und Salatgurke putzen und in kleine Würfel schneiden.

Rucola, Rote Beete und Gurke in eine Salatschüssel geben.

Mit Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und den Salatkräutern in einer Schale ein Dressing zubereiten.

Über den Salat geben und alles gut vermischen.

Riesling in einem großen Topf erhitzen.

Muscheln unter kaltem Wasser abspülen.

In den kochenden Riesling geben und zugedeckt 5 Minuten garen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Muscheln auf zwei tiefe Teller verteilen.

Salat in zwei kleinen Schalen anrichten und dazu servieren.

Guten Appetit!

Würzfleisch



Tradition aus Ostdeutschland

Ein traditionelles Gericht aus Ostdeutschland, ein Klassiker.

Würzfleisch ist ein typisches Rezept aus der Zeit der DDR einer HO-Gaststätte (HO bedeutet Handelsorganisation). Es gab früher in der DDR auch das französische Gericht „Ragout fin“, wie es es auch in Westdeutschland gab. Allerdings war in der DDR nicht immer Kalbfleisch verfügbar, um ein „Ragout fin“ zuzubereiten. Somit benötigte man noch eine „Billigvariante“. Daher nahm man einfach Schweinefleisch, meist von der Schulter

oder vom Nacken, garte es weich und schnitt das dann erkaltete Fleisch einfach in kleine Würfel. Dies war dann natürlich kein „Ragout fin“ mehr, sondern das Gericht benötigte einen anderen Namen. Es wurde einfach als leckeres „Würzfleisch“ bezeichnet und genossen.

Als Westdeutscher sage ich, dass dies ein durchaus schmackhaftes Gericht ist. Vermutlich hat jede yregion in Ostdeutschland ihre eigene Variation und verwendet teilweise andere Zutaten für das Würzfleisch.

Als einzige Abwandlung des Gerichts habe ich die breiige Sauce des Würzfleischs leider nicht sehr hell und golden zubereiten können. Das hängt zum einen damit zusammen, dass ich bei der Mehlschwitze das Mehl doch ein wenig lang habe anbraten und somit bräunen lassen. Und zum anderen, dass ich dunkles Dinkelmehl und kein helles Weizenmehl verwendet habe.

Als Nachteil empfinde ich, dass ich das Gericht aufgrund der breiigen Sauce doch ein wenig schwer verdauen konnte.

Für 2 Personen

- 500 g Schweinefleisch (Gulasch oder Schnitzel)
- 1 l Gemüsefond
- 2 Zwiebeln
- 6 Lorbeerblätter
- 20 Pimentkörner
- Butter
- 8 EL Mehl
- 100 ml Riesling
- $\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)
- 1 EL Worcestershire-Sauce
- 200 g mittelalter Gouda
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 4 Scheiben Toastbrot

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.



Lecker überbacken

Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Zwiebeln halbiert (ungeputzt und mit Schale), Piment im Ganzen und Lorbeerblätter hineingeben. Fleisch darin einige Minuten durchgaren.

Fleisch herausnehmen und abkühlen lassen. In kleine Würfel schneiden.

Eine große Portion Butter in einem Topf erhitzen. Mehl hinzugeben und unter Rühren eine Mehlschwitze herstellen. Die Mehlschwitze sollte sehr dicklich und breiig sein.

Brühe durch ein Küchensieb in die Mehlschwitze hineingeben, damit Zwiebeln, Piment und Lorbeerblätter heraussieben und die Brühe dann gut verrühren.

Zitronenhälfte auspressen. Zitronensaft, Worcestershire-Sauce und Riesling hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker nachwürzen.

Gouda auf einer Küchenreibe grob in eine Schale reiben.

Würzfleisch in zwei feuerfeste Schalen geben. Mit dem Käse bestreuen.

Unter der Grillschlange der Mikrowelle oder des Backofens einige Minuten überbacken, bis der Käse zerlaufen und etwas gebräunt ist.

Mit jeweils zwei Toastbrot-Scheiben servieren.

Worcestershire-Sauce dazureichen, um eventuell nachzuwürzen.

Hummus



Auch als Brotaufstrich mit einer Schrippe

Hummus ist aus der arabischen und orientalischen Küche bekannt. Also aus dem Nahen Osten, der arabischen Halbinsel, einigen Ländern in Afrika und auch Asien.

Es ist eine cremige, sämige und streichbare Masse aus vorwiegend Kichererbsen und Sesamöl. Dazu Wasser, Olivenöl und

einige Gewürze.

Man isst ihn unter anderem auch kalt als Aufstrich auf Brot oder Schrippen.

Für 2 Personen:

- 50 g Kichererbsen
- 50 g Sesamsaat
- einige EL Olivenöl
- einige EL Wasser
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2 TL Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Stdn. | Garzeit 1 Std.

Kichererbsen über Nacht in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen.

Am darauffolgenden Tag Kichererbsen eine Stunde in kochendem Wasser garen.

Man kann alternativ Kichererbsen aus der Dose verwenden.

Kichererbsen, Sesamöl, Olivenöl, Wasser, Salz und Kreuzkümmel in eine Küchenmaschine geben und mehrere Minuten fein häckseln.

Es soll eine cremige, sämige Masse ergeben.

Abschmecken.

Als Beilage für Gerichte verwenden oder einfach für einen kalten Snack am Abend mit Schrippen oder Brot.



Leckerer Hummus

Stativ



Schöner, gefüllter Jutesack

Es gibt unter professionellen Fotografen so spezielle Weisheiten, Tipps und Kniffe. Dazu gehört auch spezieller Rat bei der Suche nach einem geeigneten Stativ.

Mal über den Tellerrand schauen und nicht nur die fertigen Artikel der Industrie verwenden. Man kann sich manchmal auch selbst helfen.

Deswegen stelle ich hier mein weiteres, neues Zubehör für mein Fotografieren vor. Ich habe mir einen Jutesack gekauft, Maße etwa 25×30 cm. Und habe ihn mit 4 kg getrockneten Hülsenfrüchten gefüllt, sprich, mit Erbsen und Bohnen. Und habe den Sack mit einer Kordel gut zugeschnürt. Kosten für Jutesack und Erbsen/Bohnen zusammen etwa schlappe 10,- €.

Mein neues Stativ für meine Foodfotos. Ersetzt das bisherige Stativ, sprich 1 kg getrocknete Erbsen notdürftig in ein sauberes Küchenhandtuch gefüllt und verschnürt.

Das neue Stativ verspricht wirklich gut Aufnahmen. Es bieten sich drei Positionen an, einmal den Jutesack längs auf der breiteren Seite aufgelegt, also recht tiefe Kameraposition. Dann längs auf der kürzeren Seite aufgelegt, somit schon eine leicht höhere Position. Und dann natürlich stehend und somit eine hohe Kamerapostion.

Man kann das Stativ auch bei Außenaufnahmen verwenden, man suche sich einfach nur eine Mauer, einen Baumstumpf oder ein anderes geeignetes Objekt, positioniere den Jutesack darauf und schon kann es losgehen mit Kameraaufnahmen auch mit längeren Belichtungszeiten.

Diverses weiteres Kamera-Zubehör



Um unterwegs Fotos von der Kamera respektive Speicherkarte auf

sein iPhone oder iPad herunterzuladen, zu bearbeiten, zu veröffentlichen oder verschicken braucht man auch ein Speicherkarten-Lesegerät. Und eine Powerbank.

Mit dem Speicherkarten-Lesegerät kann man unterwegs seine Fotos auf sein iPhone oder iPad herunterladen.

Und mit der Powerbank kann man unterwegs sein iPhone bis zu 2 Mal und sein iPad 1 Mal aufladen.

So ist man immer auf der sicheren Seite, dass man seine Geräte betriebsfähig hält.

Dazu benötigt man natürlich noch einen Adapter für seine beiden Geräte, von USB zu Lightning.

Als Speicherkarten-Lesegerät habe ich dieses Modell gekauft:

https://www.amazon.de/gp/product/B000TD50ZS/ref=ppx_yo_dt_b_asin_title_o01_s01?ie=UTF8&psc=1



Und als Powerbank dieses Gerät:

https://www.amazon.de/gp/product/B07HRTW5YS/ref=ppx_yo_dt_b_as_in_title_o01_s01?ie=UTF8&psc=1



Und als Adapter diesen originalen Apple-Adapter:

https://www.amazon.de/gp/product/B09F5GH199/ref=ppx_yo_dt_b_asin_title_o01_s00?ie=UTF8&psc=1



Und es funktioniert einwandfrei. Adapter in das Lesegerät stecken. Adapter an iPhone/iPad anschließen. Speicherkarte in das Lesegerät stecken. Rote Lampe am Lesegerät leuchtet auf. Fotos auf das Endgerät mit „Importieren“ laden. Fertig.

So muss man auch nicht mehr den Umweg über den heimigen Computer machen.

Kabel-Fernauslöser



Für Stativ-Aufnahmen oder längere Belichtungszeiten am heimigen kleinen Fotostudio für Foodfotos verwendet man am besten einen Fernauslöser für seine Kamera. Je nach Modell der Kamera kann man einen Kabelauslöser oder einen Funkauslöser verwenden.

Für meine Kamera gibt es zwar Funk-Fernauslöser. Aber dazu muss man einen Adapter auf den Blitzschuh stecken und das zugehörige Kabel mit der Buchse an der Kamera verbinden. Ausgelöst wird dann per Funkauslöser.

Da diese Funk-Fernauslöser aber recht teuer und die Montage doch ein wenig umständlich ist, habe ich zu einem preiswerten Kabel-Fernauslöser gegriffen.

Ich habe diese Modell gewählt:

https://www.amazon.de/gp/product/B07FNW57K6/ref=ppx_yo_dt_b_asin_title_o00_s00?ie=UTF8&psc=1

Er funktioniert, wie er soll:

1. Knopf halb durchdrücken: Fokussieren.
2. Knopf ganz durchdrücken: Auslösen.
3. Punkte 1+2 bei Einstellung Selbstauslöser: Auslösen nach 10 Sekunden.
4. Punkte 1+2 bei Einstellung Spiegelverriegelung eingeschaltet und Selbstauslöser: Spiegelverriegelung und Auslösen nach 2 Sekunden.

Serienauslösung benötige ich nicht. Langzeitbelichtungen habe ich schon sehr lange nicht mehr gemacht. Somit kann ich dazu nichts sagen. Sollte aber auch ordnungsgemäß funktionieren.

Sehr empfehlenswert!

Stativ



Ich habe ein weiteres Arbeitsgerät benötigt. Ein Stativ für Aufnahmen mit längerer Belichtungszeit im Freien auf meinen Wanderungen oder auch beim Fotografieren der Foodfotos in meinem Mini-Fotostudio in meiner Küche.

Ich habe nach Stativen geschaut, die von einem Markenhersteller sind, z.B. Hama oder Cullmann, die ja bei Fotozubehör einen ganz guten Ruf haben.

Und habe mich erst einmal für dieses hier entschieden, das zum einen preiswert ist, eine sehr große Höhe hat (wenn die Beine alle ausgefahren sind, dann ist die Kamera genau auf Augenhöhe von mir) und außerdem relativ stabil und gut hergestellt ist. Da ich das Stativ nur relativ selten brauche, reicht mir diese Investition erst einmal.

https://www.amazon.de/gp/product/B00I6L9CL8/ref=ppx_yo_dt_b_asin_title_o02_s00?ie=UTF8&psc=1

Kameratasche



Ab und zu sind Zubehörteile für die Kamera notwendig. Denn diese benutze ich ja für meine Foodfotos und mittlerweile auch für meine Wanderungen in und um Hamburg, auf denen ich Fotos mache, danach noch in einem Restaurant ein Getränk zu mir nehme und dann einen Blogbeitrag darüber veröffentlichen.

Ein Fotograf braucht eine Kameratasche. Für seine Kamera. Seine Objektive. Und das notwendige Zubehör wie Speicherkarten, Reinigungstuch, Ersatzakku usw.

Ich habe diverse getestet. Zuerst diese beiden hier:

https://www.amazon.de/gp/product/B07VJFRF9L/ref=ppx_yo_dt_b_asin_title_o06_s01?ie=UTF8&psc=1

https://www.amazon.de/gp/product/B00TD0WAS0/ref=ppx_yo_dt_b_asin_title_o05_s00?ie=UTF8&psc=1

Erstere war zwar recht gut, aber der Tragekomfort bei voll bepackter Tasche war nicht sehr gut.

Und letztere war zwar auch in Ordnung, aber doch eher nur für eine Kamera und ein Objektiv, mehr passte nicht hinein, schon gar nicht die komplette Kameraausrüstung.

Ich habe mich für diese hier entschieden:

https://www.amazon.de/gp/product/B00CF50HZ2/ref=ppx_yo_dt_b_asin_title_o03_s00?ie=UTF8&psc=1



Es ist eine von Amazon selbst produzierte Kameratasche und sie hat für wenig Geld einen sehr großen Stauraum. Es passt die ganze Kameraausrüstung hinein. Kamera, 2 Objektive, Batteriegriff und Zwischenringe. Und in die Reißverschlussfächer im Inneren bzw. die beiden Zusatzfächer an den Seiten sogar Zubehör wie Speicherkarte und Ersatzakkus. Und zusätzlich noch Kabel-Fernauslöser, Speicherkarten-Lesegerät nebst Adapter für iPhone und iPad und Powerbank zum Laden der beiden Geräte. Und last but not least bringt man sogar das iPad in der Kameratasche unter.

Also sehr empfehlenswert!

© Fotos: Amazon

Pferde-Bratwürste mit Chimi-Curry-Sauce

... gibt es heute leider nicht.



Saftiges Pferde-Rumpsteak

Die seit fast zwei Jahren wütende Corona-Pandemie hat ja schon so manches Geschäft oder gerade Einzelhändler an den Ruin gebracht und ihnen den Garaus gemacht. Auch ich als selbstständiger Künstler konnte mich nur durch Corona-Beihilfe von Bund und Land finanzieren und meine notwendigsten Ausgaben bezahlen. Ohne wäre es auch nicht gegangen.

Nun hat es leider auch den Ross-Schlachter in meinem benachbarten Stadtteil in der Wandsbeker Marktstraße 168 in Wandsbek erwischt. Er hat es leider nicht überstanden. Als ich heute an seinem Geschäft vorbeiging, weil ich Pferde-Fleisch einkaufen wollte, stand am Ladenfenster, dass der Laden zu vermieten sei.

Das ist wirklich schade. Der Laden hatte eine über 100-jährige Tradition als Ross-Schlachter. Ich bin dort gern alle halbe Jahr persönlich einkaufen gegangen, Pferde-Steaks, -Gulasch und -Braten und natürlich nicht zu vergessen die leckeren -Bratwürste, die man übrigens auch heiß im Laden essen konnte.

Jetzt muss ich mir leider einen neuen Ross-Schlachter suchen. Bei dem ich in ähnlichen Intervallen persönlich einkaufen kann. Denn das mache ich dann ab und zu doch gerne selbst vor Ort. Und kaufe nicht online im Internet das Fleisch ein. Aber wenn ich keinen geeigneten, leicht erreichbaren Ross-Schlachter finde, muss ich dies dann vermutlich doch auch online machen.

Grießpudding mit Vanille-Sauce



In Vanille-Sauce ertränkt

Ich habe in meinem Leben noch nie einen Grießpudding zubereitet. Ich kann mich jedenfalls nicht daran erinnern.

Ich kann auch keine schönen Erinnerungen an Grießpudding aus meiner Kindheit beisteuern. Denn auch meine Mutter hat mir nie einen Grießpudding zubereitet. Meine Oma übrigens auch nicht.

Also kann ich leider nicht schreiben, ja, das war früher so schön und der Pudding so lecker ...

Hartweizengrieß in meiner Küche ist mir nur bei der Zubereitung von frischer, selbst zubereiteter Pasta bekannt.

Aber dann fiel mir neulich ein, einen Grießpudding zuzubereiten. Keinen Grießbrei. Auf Brei stehe ich nicht so besonders und so ganz betagt bin ich nun auch noch nicht, dass ich Grießbrei essen müsste.

Also habe ich nach einem Rezept für Grießpudding recherchiert. Gefunden habe ich ein Rezept, das nur die vier Zutaten Milch, Grieß, Ei und Zucker enthielt. Aber ehrlich gesagt war es für

mich fraglich, wie man nur mit dem Grieß einen Pudding zubereiten sollte, der nach dem Abkühlen im Kühlschrank erhärtet und dann gestürzt werden kann. Denn in normalen Pudding kommt Stärke. Und die war bei diesem gefundenen Rezept nicht enthalten.

In einem anderen Rezept wurde zumindest das Hinzugeben von etwas Blattgelatine zum Verfestigen des Grießpuddings angeraten. Und das erschien mir dann doch etwas sinnvoller.

Außerdem habe ich den Grießpudding mit etwas Vanille verfeinert. Ich hatte zwar keine echte Vanilleschote vorrätig. Aber bei der geringen Menge Zucker, die in den Grießpudding kommt, ist ein Päckchen Vanillezucker dann schon echt viel. Und er gibt dem Grießpudding ein feines Aroma.

Als süße Zutat zu dem Pudding habe ich eine Vanille-Sauce verwendet. Aber nicht frisch zubereitet, sondern als Convenience-Produkt.

Das Dessert ist sehr lecker. Der Grießpudding schmeckt leicht nach Vanille, hat eine leicht grobe Konsistenz und schmeckt hervorragend. Auch die Vanille-Sauce dazu.

Für 3 Personen:

- 600 ml [Milch](#)
- 100 g Hartweizen-Grieß
- 1 [Ei](#)
- 40 g Zucker
- 1/2 Vanilleschote oder 1 Päckchen Vanille-Zucker
- 2 Blatt Gelatine
- 200 ml Vanille-Sauce (Glas)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min. | Wartezeit 12 Std.



Viiiiiel Sauce

Milch in einem Topf erhitzen und Grieß sowie die Hälfte des Zuckers [einrühren](#).

Bei mittlerer Temperatur unter ständigem Rühren 5 Minuten [köcheln](#) lassen.

Gelatine in einer Schale mit kaltem Wasser einweichen.

[Ei](#) aufschlagen und trennen.

Eiweiß in der Küchenmaschine steif schlagen und dabei die zweite Hälfte des Zuckers und den Vanillezucker einrieseln lassen.

Grießbrei etwas abkühlen lassen. Auf die Gelatine achten, sie braucht zwar 50 Grad Celsius Temperatur, um zu schmelzen, darf jedoch nicht über 80 Grad Celsius erhitzt werden, weil sie dann ihre Fähigkeit zum Verfestigen verliert. Ebenso muss man auf das Eigelb achten, das man unterrührt, es soll ja kein Rührei geben.

Eigelb mit 1–2 EL des heißen Grieß in einer Schale glattrühren und dann unter den Grießbrei rühren.

Gelatine dazugeben, mit dem Schneebesen unterrühren und schmelzen.

[Eischnee](#) vorsichtig unter den heißen Grießbrei heben.

Grießpudding in drei Puddingformen geben.

Puddingformen über Nacht in den Kühlschrank geben.

Am darauffolgenden Tag jeweils einen Pudding auf einen Dessertteller stürzen.

Großzügig Vanille-Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

**Schweinegeschnetzelttes in
Ingwer-Kurkuma-Sauce mit
frittierten Drillingen**



Drillinge à point frittiert

Ich beziehe ja aufgrund meiner geringen finanziellen Verhältnisse auch Lebensmittel über die Hamburger Tafel.

Letzte Woche habe ich von dort auch eine Packung mit Schweine-Geschnetzeltem bekommen. Allerdings war dessen Haltbarkeitsdatum schon 3 Tage abgelaufen. Und dies stellte ich irrtümlicherweise auch wiederum erst 3 Tage danach fest. Somit war das Schweine-Geschnetzelte schon 6 Tage über die Haltbarkeitszeit.

Nun ist das Haltbarkeitsdatum nur ein grober Richtwert, an den der Handel jedoch rechtlich gebunden ist. Aber man erhält gerade bei der Hamburger Tafel schon abgelaufene Ware vom Handel, der es nicht mehr verkaufen darf. Die Hamburger Tafel gibt es an ihre Bedürftigen weiter, da die meisten Artikel auch mit einem Überschreiten des Haltbarkeitsdatums durchaus noch genießbar sind.

Nun, dieses Schweine-Geschnetzelte roch nach 6 Tagen über dem Haltbarkeitsdatum aber verständlicherweise etwas muffig.

Ich habe mich daher bei der Zubereitung dreier Tricks bedient.

Zunächst einmal habe ich das Schweine-Geschnetzelte unter fließendem kaltem Wasser gut abgewaschen. Denn wenn sich Bakterien im Geschnetzelten angesammelt haben sollten, sammeln sich diese in der Flüssigkeit, die sich am Boden der Packung bildet.

Dann habe ich das Geschnetzelte in heißem Öl kräftig einige Minuten angebraten. Somit war es durchgegart und konnte nicht mehr weiter schnell verderben. Denn die Menge des Geschnetzelten war für eine Zubereitung zu viel, so dass ich somit die Hälfte des Geschnetzelten an einem Tag zubereitet, die zweite Hälfte jedoch in den Kühlschrank gegeben und am darauffolgenden Tag zubereitet habe.

Und dann schließlich habe ich mich an der Zubereitung von Speisen in tropischen Ländern orientiert, die am Äquator liegen, sehr hohe Temperaturen haben und sehr oft damit zu tun haben, dass frisches Fleisch aufgrund der Temperaturen schnell verdirbt. Man verwendet einfach sehr kräftige und scharfe Aromen und Gewürze, um einen muffigen Geruch zu unterbinden und eventuelle Krankheitskeime auf diese Weise zu bekämpfen.

Also habe ich zum einen viel frischen Knoblauch zum Geschnetzelten gegeben. Dann sehr viel frischen, fein geriebenen Ingwer. Und dann noch viel Kukurma. Die Sauce habe ich dann mit einem Schluck Chardonnay gebildet.

Und siehe da, das Geschnetzelte gelingt, der muffige Geruch ist weg und es lässt sich problemlos essen und anschließend verdauen. Ich hatte keine Probleme mit dem Fleisch.

Das sollte natürlich nicht immer der Normalfall sein, Fleisch mit einer solchen Zeitspanne über dem Haltbarkeitsdatum zuzubereiten. Sondern man sollte eher zu Fleisch greifen, das noch unter dem Haltbarkeitsdatum liegt. Aber wenn man einmal auf irgend eine Weise zu solchem abgelaufenen Fleisch kommt, kann man sich mit diesen drei Tricks gut und gern behelfen.

Als Beilage zu dem Geschnetzelten gibt es frittierte Drillinge, die ich in der Schale frittiere, da sie Bio-Ware sind.

Ich frittiere sie bei 170 Grad Celsius genau 10 Minuten in der Fritteuse. Dabei gelingen sie genau à point, sie sind also gerade durchgegart, essbar und schmackhaft, aber nicht zu sehr durchgegart und damit zu weich.

Für 2 Personen

- 400 g Schweinegeschnetzeltes
- 4 Knoblauchzehen
- ein sehr großes Stück frischer Ingwer
- 2 TL Kurkuma
- Salz
- weißer Pfeffer
- Zucker
- Chardonnay
- 300 g Bio-Drillinge (etwa 40 Stück)
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 1 Std.



Knoblauchzehen schälen und mit einem breiten Messer flach drücken.

Ingwer schälen und kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen.

Fleisch, Ingwer und Knoblauch darin kross anbraten.

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

Mit einem sehr großen Schluck Chardonnay ablöschen.

Zugedeckt eine Stunde bei geringer Temperatur köcheln lassen.

20 Minuten vor Ende der Garzeit Fett in der Fritteuse auf 170 Grad Celsius erhitzen.

Drillinge darin etwa 10 Minuten frittieren.

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

Schweinegeschnetzeltes auf zwei Teller verteilen. Sauce darüber geben.

Drillinge auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Schweineschnitzel in Basilikum-Panade mit frittiertem Reis



Krosse und saftige Schnitzel

Die Schnitzel in Basilikum-Panade, die ich vor kurzem zubereitet hatte, haben mich überzeugt.

Sie waren innen schön saftig, außen mit der Panade jedoch sehr kross und knusprig. Und schmeckten eben krautig nach Basilikum.

Man benötigt allerdings doch pro Person einen Topf frisches Basilikum.

Als Beilage bereite ich frittierten Reis zu. Dieser wird zuerst 5 Minuten gegart. Dann nochmal 5 Minuten nachziehen gelassen. Er ist somit vorgegart. Und dann wird er in siedendem Fett 5 Minuten frittiert. Und dann mit grobem Meersalz gewürzt.

Der Reis ist auf diese Weise sehr kross und knusprig.

Für 2 Personen

- 400 g Schweineschnitzel (4 Stück)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
- 1 Tasse Basmati-Reis

Für die Panade:

- 2 Töpfe Basilikum
- 8 EL Paniermehl
- 4 EL Mehl
- 2 Eier

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.



Basilikum in der Küchenmaschine kleinhackeln. Paniermehl dazugeben und alles gut vermischen. Auf einen kleinen Teller geben.

Eine Panierstraße aufbauen. Jeweils ein Teller mit Mehl, einer mit verquirlten Eiern und einer mit der Basilikum-Panade.

Reis in zwei Tassen leicht gesalzenem, kochendem Wasser etwa 10 Minuten garen.

Parallel dazu Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter in zwei Pfannen erhitzen.

Schnitzel nacheinander zuerst durch das Mehl, dann die Eier und dann durch die Panade ziehen.

In der siedenden Butter auf jeder Seite einige Minuten kross und knusprig braten.

Jeweils zwei Schnitzel auf einen Teller geben.

Reis salzen und auf die Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Grießpudding mit Pflaumen-Sauce



Leckere Pflaumen-Sauce

Ich habe in meinem Leben noch nie einen Grießpudding zubereitet. Ich kann mich jedenfalls nicht daran erinnern.

Ich kann auch keine schönen Erinnerungen an Grießpudding aus meiner Kindheit beisteuern. Denn auch meine Mutter hat mir nie einen Grießpudding zubereitet. Meine Oma übrigens auch nicht.

Also kann ich leider nicht schreiben, ja, das war früher so schön und der Pudding so lecker ...

Hartweizengrieß in meiner Küche ist mir nur bei der Zubereitung von frischer, selbst zubereiteter Pasta bekannt.

Aber dann fiel mir neulich ein, einen Grießpudding zuzubereiten. Keinen Grießbrei. Auf Brei stehe ich nicht so besonders und so ganz betagt bin ich nun auch noch nicht, dass ich Grießbrei essen müsste.

Also habe ich nach einem Rezept für Grießpudding recherchiert. Gefunden habe ich ein Rezept, das nur die vier Zutaten Milch, Grieß, Ei und Zucker enthielt. Aber ehrlich gesagt war es für mich fraglich, wie man nur mit dem Grieß einen Pudding zubereiten sollte, der nach dem Abkühlen im Kühlschrank erhärtet und dann gestürzt werden kann. Denn in normalen Pudding kommt Stärke. Und die war bei diesem gefundenen Rezept nicht enthalten.

In einem anderen Rezept wurde zumindest das Hinzugeben von etwas Blattgelatine zum Verfestigen des Grießpuddings angeraten. Und das erschien mir dann doch etwas sinnvoller.

Außerdem habe ich den Grießpudding mit etwas Vanille verfeinert. Ich hatte zwar keine echte Vanilleschote vorrätig. Aber bei der geringen Menge Zucker, die in den Grießpudding kommt, ist ein Päckchen Vanillezucker dann schon echt viel. Und er gibt dem Grießpudding ein feines Aroma.

Als süße Zutat zu dem Pudding habe ich eine Pflaumen-Sauce zubereitet. Einfach etwas Pflaumenmus aus dem Glas mit einem Schluck trockenem Weißwein vermischen, in einem Topf auf dem Herd erhitzen und dann über den Grießpudding geben.

Das Dessert ist sehr lecker. Der Grießpudding schmeckt leicht nach Vanille, hat eine leicht grobe Konsistenz und schmeckt hervorragend. Auch die Pflaumen-Sauce dazu.

Für 3 Personen:

- 600 ml [Milch](#)

- 100 g Hartweizen-Grieß
- 1 [Ei](#)
- 40 g Zucker
- 1/2 Vanilleschote oder 1 Päckchen Vanille-Zucker
- 2 Blatt Gelatine
- Pflaumenmus
- Soave

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min. |
Wartezeit 12 Stdn.



Leider etwas überbelichtet ...

Milch in einem Topf erhitzen und Grieß sowie die Hälfte des Zuckers [einrühren](#).

Bei mittlerer Temperatur unter ständigem Rühren 5 Minuten [köcheln](#) lassen.

Gelatine in einer Schale mit kaltem Wasser einweichen.

[Ei](#) aufschlagen und trennen.

Eiweiß in der Küchenmaschine steif schlagen und dabei die zweite Hälfte des Zuckers und den Vanillezucker einrieseln lassen.

Grießbrei etwas abkühlen lassen. Auf die Gelatine achten, sie braucht zwar 50 Grad Celsius Temperatur, um zu schmelzen, darf jedoch nicht über 80 Grad Celsius erhitzt werden, weil sie dann ihre Fähigkeit zum Verfestigen verliert. Ebenso muss man auf das Eigelb achten, das man unterrührt, es soll ja kein Rührei geben.

Eigelb mit 1–2 EL des heißen Grieß in einer Schale glattrühren und dann unter den Grießbrei rühren.

Gelatine dazugeben, mit dem Schneebesen unterrühren und schmelzen.

[Eischnee](#) vorsichtig unter den heißen Grießbrei heben.

Grießpudding in drei Puddingformen geben.

Puddingformen über Nacht in den Kühlschrank geben.

Am darauffolgenden Tag einige Esslöffel Pflaumen-Mus in einen kleinen Topf geben, einen Schluck Weißwein dazugeben und alles auf der Herdplatte leicht erhitzen.

Jeweils einen Pudding auf einen Dessertteller stürzen.

Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Kartoffel-Meerrettich-Rösti mit gebratenem Kürbis



Alles kross und knusprig gebraten
Rösti sind eine schweizer Spezialität und dort Hausmannskost.

Sie werden immer nur aus geriebenen Kartoffeln, gewürzt mit Salz und Pfeffer, zubereitet.

Niemals darf man dabei ein Bindemittel wie Eier verwenden, denn dann ... sind es keine Rösti mehr.

Bei den Kartoffeln kann man sich entscheiden, wie man sie verwenden will. Der eine bereitet Rösti nur aus rohen Kartoffeln zu, der andere nimmt eine Mischung aus rohen und gekochten Kartoffeln. Und dann kann man sie sicherlich auch nur aus gekochten Kartoffeln zubereiten.

Hier erfolgt zwar eine schweizer Zubereitung, denn ohne Bindemittel. Aber eben auch eine kleine Abwandlung, denn es

wird zusätzlich frischer, fein geriebener Meerrettich verwendet.

Dieser kommt zu den rohen, fein geriebenen Kartoffeln. Diese werden mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker gewürzt. Und dann gebraten. In reichlich Fett.

Und diese Rösti, die ich auf diese Weise zubereitet und gegessen habe, sind sicherlich die besten Rösti, die ich seit langer Zeit gegessen habe.

Sie sind kross, knusprig und lecker, haben eine gute Würze und sind innen saftig. Der Meerrettich schmeckt nicht zu sehr heraus, sondern bringt nur eine ganz leichte Schärfe im Nachgeschmack.

Als Beilage gibt es gebratene Butternuss-Kürbis-Würfel. Diese verfeinere ich vor dem Servieren noch mit etwas Kürbiskernöl.

Es sind nicht nur die besten Rösti, die ich seit langem gegessen habe, sondern es ist auch ein veganes Gericht, das mir ohne Wenn und Aber schmeckt und bei dem ich ausnahmsweise nicht das Fleisch vermisse.

Einziger Nachteil: das Gericht ist ein wenig fett. Nun gut, Rösti muss man in reichlich Fett braten. Und das Kürbiskernöl trägt das seine dazu bei.

Aber, lecker! Und bedingt nachkochen!

Für 2 Personen

- 6 große Kartoffeln
- 1 große Meerrettichwurzel
- 1/2 Butternuss-Kürbis
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Kürbiskernöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Kürbis putzen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden.



Sehr leckere Rösti!

Meerrettichwurzel putzen und schälen.

Kartoffeln schälen.

Kartoffeln und Meerrettich zusammen in einer Küchenmaschine fein reiben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker gut würzen. Alles gut vermischen.

Einen großen Schluck Öl in zwei großen Pfannen erhitzen.

Aus der Rösti-Masse jeweils eine Handvoll zusammendrücken und zu flachen Rösti pressen. Auf die beiden Pfannen verteilen. Und auf jeder Seite etwa 8–10 Minuten kross und knusprig braten.

Auf einen Teller geben und eventuell im Backofen warmhalten.

Nochmals etwas Öl in eine der Pfannen geben.

Kürbis-Würfel darin ebenfalls etwa 8–10 Minuten kross braten.
Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Jeweils drei Rösti auf einen Teller geben.

Kürbis dazu verteilen. Kürbis mit einigen Tropfen Kürbiskernöl garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Gemüsebrühe mit Suppen- Maultaschen



Trotz Convenience eine schmackhafte Suppe

Convenience-Produkte sind nicht von vornherein und gänzlich zu

verteufeln.

Es gibt zum einen gute Convenience-Produkte. Und zum anderen hat man manchmal nicht nur frische Produkte zuhause vorrätig. Und außerdem ist es auch akzeptabel, wenn es einmal schnell gehen muss.

Auch gehobene Restaurants greifen zu guten Convenience-Produkten. Wenn man an einem Tag 100 Mal Rotkohl als Beilage seinen Gästen anbietet, ist es verständlich, wenn man diesen nicht selbst auf der Küchenreibe reibt, sondern auch einmal zu einem Convenience-Produkt greift. Wichtig ist hierbei meistens nur noch, dass man dieses Produkt durch eigene Zutaten und besondere Zubereitungsweise aufwertet.

Gemüsebrühe als Pulver gibt es in guter Qualität. Man darf nur nicht beim Preis knausern. Auch Bio-Ware gibt es bei diesem Produkt schon.

Und auch Maultaschen oder generell frische und/oder gefüllte Pasta ist von diversen Anbietern in sehr guter Qualität zu bekommen.

So wird diese Suppe aus nur zwei Convenience-Produkten zubereitet.

Aber sie sind von guter Qualität, die Zubereitung geht schnell und die Suppe schmeckt. Und das ist ja die Hauptsache.

Aufgewertet wird die Suppe einfach mit etwas frischer Petersilie, die zum Garnieren verwendet wird.

Für 2 Personen

- 500 ml Gemüsebrühe (Pulver aus dem Glas)
- 300 g Suppen-Maultaschen (Packung)
- frische Petersilie

Zubereitungszeit: 7 Min.



Leckere Suppen-Maultaschen

Wasser in einem Topf erhitzen.

Gemüsebrühe dazugeben und alles verrühren und leicht köcheln lassen.

Suppe dennoch abschmecken.

Maultaschen dazugeben und im nur noch siedenden Wasser zugedeckt 7 Minuten ziehen lassen.

Petersilie kleinwiegen.

Suppe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen.

Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!