

Tortiglioni mit Riesengarnelenschwänzen in Kürbis - Tomaten - Sauce



Mit leckerer, italienischer Pasta
Man gart ihn dazu gut eine Stunde lang, damit er schön weich wird.

Dann bereitet man mit dem Pürrierstab ein Pesto zu. Oder mit dem Stampfgerät eine stückige Sauce.

Professionelle Köche bereiten Tomaten gern so zu, dass sie sie kurz blanchieren, dann häuten und dann Strunk und Kerngehäuse entfernen. Und schließlich nur das Fleisch der Tomaten verwenden.

Normalerweise ist mir dieser Aufwand zu viel und ich verwende Tomaten im Ganzen.

Bei dieser Sauce wollte ich es aber anders machen und eine wirklich gute, sämige Sauce zubereiten. Und habe daher nur das Fleisch der Tomaten verwendet.

Eine rote Peperoni gibt ein wenig Schärfe an die Sauce.

Knoblauch das notwendige Aroma.

Und die Flüssigkeit bildet ein guter Schluck trockener Soave.

Abgerundet wird die Sauce dann noch durch viel frisches, kleingeschnittenes Basilikum.

Nach dem Stampfen der Sauce behält nur der Pilz noch etwas Struktur zurück.

Als Hauptzutat kommen ganz zum Schluss Riesengarnelenschwänze hinzu, die kurz mitgegart werden.

Die Sättigungs-Beilage bilden italienische Tortiglioni.

Als letzte Garnitur kommt nur noch etwas Kürbiskernöl auf das fertig angerichtete Gericht, das ich nur noch tröpfchenweise darüber träufele.

Für 2 Personen

- 225 g Riesengarnelenschwänze (Tiefkühlware, etwa 15 Stück)
- ein großes Stück Butternuss-Kürbis
- 4 Tomaten
- 1 Kräutersaitling
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Peperoni
- 5 Lorbeerblätter
- Soave
- 1 TL Gewürzsalz
- Salz
- 1/2 Topf Basilikum
- Kürbiskernöl

- 350 g Tortiglioni
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.



Lecker und würzig

Herausnehmen und abkühlen lassen. Haut entfernen. Strunk und Kerngehäuse entfernen.

Fleisch kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Kürbis putzen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Ebenfalls in die Schüssel geben.

Kräutersaitling kleinschneiden und auch in die Schüssel geben.

Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden.

Knoblauch putzen, schälen und mit einem großen Messer flach pressen.

Basilikum kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse und Pilz darin anbraten.

Mit einem großen Schluck Soave ablöschen.

Mit dem Gewürzsalz würzen.

Lorbeerblätter dazugeben.

Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Lorbeerblätter herausnehmen.

Mit dem Stampfgerät fein stampfen.

Basilikum darunter mischen.

Mit Salz abschmecken.

Riesengarnelenschwänze dazugeben und noch einige Minuten mitgaren.

Parallel dazu Tortiglioni in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 12 Minuten garen.

Pasta auf zwei tiefe Pasta-Teller verteilen. Sauce mit Garnelen darüber geben.

Etwas Kürbiskernöl darüber träufeln.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchenbrustfilet in Chips-Panade mit Erbsenspargel- und

Rotkohl-Sprossen



Mit leckerem Sprossen-Gemüse

Ich habe da doch etwas gelernt. Für eine Panade für Schnitzel, Steak oder auch Hähnchenbrust kann man nicht nur Paniermehl verwenden.

Nein, auch Müsli – im Mörser fein gemörsert – und beliebige Chips – auch in einer Schüssel etwas fein gestoßen – lassen sich verwenden.

Bei den Chips kann man eine beliebige Sorte wählen. Hier sind es einmal Linsen-Chips mit Paprika-Gewürz.

Sie eignen sich sehr gut zum Panieren. Denn die Filets gelingen außen sehr kross und knusprig. Und innen, durch das leichte Nachgaren im Backofen, weich und saftig.

Als Beilage fungieren dann noch zwei Sprossensorten. Sprossen vom Rotkohl und vom Erbsenspargel.

Beide separat in einer Pfanne nur in Butter kurz gedünstet und gesalzen und gepfeffert.

Fertig sind zwei schmackhafte und wohlbekömmliche Beilagen.

Für 2 Personen

- 2 Hähnchenbrustfilets (à 300 g)
- 1/2 Packung Linsen-Chips (mit Paprika-Gewürz)
- Salz
- weißer Pfeffer
- 4 EL Mehl
- 2 Eier
- Olivenöl
- 200 g Rotkohl-Sprossen (2 Packungen à 100 g)
- 200 g Erbsenspargel-Sprossen (2 Packungen à 100 g)
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20–25 Min.



Kross mit Chips-Panade gebraten

Backofen auf 140 °C Ober-/Unterhitze erhitzen.

Chips in eine Schüssel geben und mit dem Stampfgerät etwas fein stampfen.

Mehl auf einem Teller verteilen. Auf einen zweiten Teller die verquirlten Eier geben. Und auf einen dritten Teller die zerkleinerten Chips.

Filets auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Öl in einer Pfanne erhitzen.

Filets nacheinander auf beiden Seiten durch Mehl, Ei und Chips ziehen.

Filets auf jeder Seite im heißen Öl einige Minuten kross anbraten.

Dann auf einem hitzefesten Teller 15–20 Minuten auf mittlerer Ebene im Backofen nachgaren.

Währenddessen Butter in zwei Pfannen erhitzen.

In jede Pfanne eine Sprossensorte geben, salzen und pfeffern und einige Minuten dünsten.

Jeweils ein Filet auf einen Teller geben.

Sprossen rechts und links der Filets auf die Teller drapieren.

Servieren. Guten Appetit!

Milchreis **mit**
Granatapfelkernen



Fester und kompakter Milchreis

Eine Packung Milchreis kann man eigentlich immer zuhause haben.

Man kann daraus ein leckeres Dessert zubereiten. Auf die unterschiedlichste Weise.

Zum einen kann man nach Belieben unterschiedliche Obstsorten zum gekochten Milchreis geben.

Oder man serviert Milchreis mit unterschiedlicher Marmelade oder Saucen, so z.B. einer Vanille-Sauce.

Außerdem kann man ihn ungezuckert, um eine Gewichtszunahme zu vermeiden, oder gezuckert zubereiten.

Ich habe ihn hier mit etwas Zucker zubereitet und er schmeckt gesüßt tatsächlich besser.

Ungeüßt schmeckt das Dessert eben einfach nur nach ... Reis.

Außerdem habe ich dieses Mal Gelatine im gekochten Milchreis mitverarbeitet. Um nämlich keinen Milchreis-Brei zu erhalten, wie man ihn gewöhnlich zubereitet. Sondern um einen kompakten und festen Milchreis-Pudding zu bekommen.

Für 2 Personen

- 125 g Milchreis
- 500 ml Milch
- 100 g Zucker
- 4 Blatt Gelatine
- einige TL Granatapfelkerne (Glas)

Zubereitungszeit: 30 Min.



Mit leckeren Granatapfelkernen

Milch in einem Topf erhitzen, Zucker und Milchreis hineingeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten garen. Dabei des öfteren umrühren.

Kurz vor Ende der Garzeit Gelatine in einer Schale mit kaltem Wasser einweichen.

Milchreis unter 80 Grad Celsius abkühlen.

Über 80 Grad Celsius verliert die Gelatine ihre Fähigkeit, Flüssigkeiten abzubinden.

Gelatine ausdrücken, in den Milchreis geben und alles gut

vermischen.

Milchreis auf mehrere kleine Schalen verteilen.

Über Nacht im Kühlschrank erhitzen lassen.

Jeweils einen Milchreis-Pudding auf einen Dessertteller stürzen.

Granatapfelkerne dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

Geschabte Spätzle mit Kürbis-Tomaten-Sauce



Sämige Sauce mit Kürbis und Tomate

Mit Kürbisen kann man auch leckere Saucen zubereiten.

Man gart ihn dazu gut eine Stunde lang, damit er schön weich wird.

Dann bereitet man mit dem Pürierstab ein Pesto zu. Oder mit dem Stampfgerät eine stückige Sauce.

Professionelle Köche bereiten Tomaten gern so zu, dass sie sie kurz blanchieren, dann häuten und dann Strunk und Kerngehäuse entfernen. Und schließlich nur das Fleisch der Tomaten verwenden.

Normalerweise ist mir dieser Aufwand zu viel und ich verwende Tomaten im Ganzen.

Bei dieser Sauce wollte ich es aber anders machen und eine wirklich gute, sämige Sauce zubereiten. Und habe daher nur das Fleisch der Tomaten verwendet.

Eine rote Peperoni gibt ein wenig Schärfe an die Sauce.

Knoblauch das notwendige Aroma.

Und die Flüssigkeit bildet ein guter Schluck trockener Soave.

Abgerundet wird die Sauce dann noch durch viel frisches, kleingeschnittenes Basilikum.

Nach dem Stampfen der Sauce behält nur der Pilz noch etwas Struktur zurück.

Ursprünglich waren italienische Tortiglioni als Pasta angedacht. Ich hatte aber noch eine angebrochene Packung geschabte Spätzle vorrätig, und diese wollte ich endlich aufbrauchen.

Als letzte Garnitur kommt nur noch etwas Kürbiskernöl auf das fertig angerichtete Gericht, das ich nur noch tröpfchenweise darüber träufele.

Für 2 Personen

- ein großes Stück Butternuss-Kürbis
- 4 Tomaten
- 1 Kräutersaitling
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Peperoni
- 5 Lorbeerblätter
- Soave
- 1 TL Gewürzsalz
- Salz
- 1/2 Topf Basilikum
- Kürbiskernöl
- 350 g geschabte Spätzle
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.



Würzig und lecker

Tomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Haut entfernen. Strunk und Kerngehäuse entfernen.

Fleisch kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Kürbis putzen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Ebenfalls in die Schüssel geben.

Kräutersaitling kleinschneiden und auch in die Schüssel geben.

Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden.

Knoblauch putzen, schälen und mit einem großen Messer flach pressen.

Basilikum kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse und Pilz darin anbraten.

Mit einem großen Schluck Soave ablöschen.

Mit dem Gewürzsalz würzen.

Lorbeerblätter dazugeben.

Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Lorbeerblätter herausnehmen.

Mit dem Stampfgerät fein stampfen.

Basilikum darunter mischen.

Mit Salz abschmecken.

Parallel dazu Spätzle in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 13 Minuten garen.

Pasta auf zwei tiefe Schalen verteilen. Sauce darüber geben.

Etwas Kürbiskernöl darüber träufeln.

Servieren. Guten Appetit!

Milchreis mit Pflaumenmus



Mit einfachem Pflaumenmus

Eine Packung Milchreis kann man eigentlich immer zuhause haben.

Man kann daraus ein leckeres Dessert zubereiten. Auf die unterschiedlichste Weise.

Zum einen kann man nach Belieben unterschiedliche Obstsorten zum gekochten Milchreis geben.

Oder man serviert Milchreis mit unterschiedlicher Marmelade oder Saucen, so z.B. einer Vanille-Sauce.

Außerdem kann man ihn ungezuckert, um eine Gewichtszunahme zu vermeiden, oder gezuckert zubereiten.

Ich habe ihn hier mit etwas Zucker zubereitet und er schmeckt gesüßt tatsächlich besser.

Ungesüßt schmeckt das Dessert eben einfach nur nach ... Reis.

Außerdem habe ich dieses Mal Gelatine im gekochten Milchreis mitverarbeitet. Um nämlich keinen Milchreis-Brei zu erhalten, wie man ihn gewöhnlich zubereitet. Sondern um einen kompakten und festen Milchreis-Pudding zu bekommen.

Für 2 Personen

- 125 g Milchreis
- 500 ml Milch
- 100 g Zucker
- 4 Blatt Gelatine
- einige TL Pflaumenmus

Zubereitungszeit: 30 Min.



Fester Milchreis dank Gelatine

Milch in einem Topf erhitzen, Zucker und Milchreis hineingeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten garen. Dabei des öfteren umrühren.

Kurz vor Ende der Garzeit Gelatine in einer Schale mit kaltem Wasser einweichen.

Milchreis unter 80 Grad Celsius abkühlen.

Über 80 Grad Celsius verliert die Gelatine ihre Fähigkeit, Flüssigkeiten abzubinden.

Gelatine ausdrücken, in den Milchreis geben und alles gut vermischen.

Milchreis auf mehrere kleine Schalen verteilen.

Über Nacht im Kühlschrank erhärten lassen.

Jeweils einen Milchreis-Pudding auf einen Dessertteller stürzen.

Pflaumenmus dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

Gefüllte Hähnchenbrust mit Pommes frites



Lecker und kross

Hähnchenbrustfilet kann man auf unterschiedlichste Weise zubereiten.

In kurze, feine Streifen geschnitten, also als eine Art Geschnetzeltes, eignet es sich gut für eine asiatische Zubereitung im Wok.

Ansonsten kann man es frittieren oder braten.

Und wenn man wirklich schön große Filets hat, kann man diese auch sehr gut füllen, dann braten und in einer leckeren Sauce garen.

Für die Füllung verwende ich frisch geriebenen Parmigiano Reggiano, frisch kleingeschnittenen Basilikum und frischen Knoblauch. Von letzterem wirklich sehr viel.

Bei der Beilage hätte sich Gemüse oder auch Kartoffeln oder Pasta angeboten, da die Filets ja eine würzige Sauce liefern.

Ich habe jedoch die einfache Variante gewählt und schnell zwei Portionen Pommes frites in der Fritteuse frittiert.

Für 2 Personen

- 2 Hähnchenbrustfilets (à 300 g)
- 10 Knoblauchzehen
- 1/2 Topf frisches Basilikum
- ein großes Stück frischer Parmigiano Reggiano
- Gewürzsalz
- Soave
- Butter
- 2 Portionen Pommes frites
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 16 Min.



Lecker gegarte und gefüllte Hähnchenbrust

Basilikum kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Parmigiano Reggiano auf einer Küchenreibe fein reiben und auch in die Schüssel geben.

Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und in die Schüssel geben.

Alles gut vermischen.

Filets auf jeder Seite gut mit dem Gewürzsalz würzen.

Filets mit einem sehr großen und scharfen Messer jeweils längs flach einschneiden und eine große, tiefe Tasche hineinschneiden.

Dabei nicht das Fleisch nach außen durchschneiden, damit nichts von der Füllung nach außen kommt.

Filets mit der Füllung mit einem Esslöffel stopfen. Eventuell mit einigen Zahnstochern zusammenstecken und -halten.

Butter in einer Pfanne mit Deckel erhitzen und Filets darin auf jeder Seite 2–3 Minuten kross anbraten.

Mit einem großen Schluck Soave ablöschen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur 10 Minuten garen.

Parallel dazu Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen. Pommes frites darin 3–4 Minuten kross frittieren.

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

Jeweils ein Filet auf einen Teller geben. Zahnstocher entfernen.

Pommes frites dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Kaffee-Kuchen



Mit Puderzucker bestäubt

Kaffee kann man nicht nur trinken. Oder damit Desserts zubereiten.

Man kann auch mit ihm backen. Und einen leckeren Kuchen mit flüssigem und festem Kaffee zubereiten. Der sehr lecker schmeckt.

Das Grundrezept ist natürlich das eines Rührkuchens.

Man gibt einfach etwas flüssigen und festen Kaffee, letzteres also Pulverkaffee, in den Rührteig.

Da der Teig durch den flüssigen Kaffee etwas flüssiger wird und dadurch eventuell nicht komplett ausbacken würde, gebe ich zur Sicherheit zum einen ein weiteres Ei und zum anderen etwas Speisestärke hinzu.

So hat man mit den einfachen zusätzlichen Zutaten des Kaffees eine schöne Variation eines Rührkuchens.

Kürbis-Tarte 2-in-1



Mit Butternuss-Kürbis ...

Kürbisse kann man braten oder kochen. Man kann sie aber auch dazu verwenden, mit ihnen zu backen.

Am besten gelingt ein Rührkuchen mit einem großen Anteil an fein geriebenem Kürbis.

Oder man häckselt den Kürbis klein und bereitet eine dünne Tarte zu.

Hierzu eignen sich eigentlich alle Kürbisarten.

Ich fange so langsam an, ein echter Kürbis-Fan zu werden. Denn jetzt, im Herbst, ist Kürbiszeit, denn diese haben jetzt Saison.

Und mein Discounter hat die ersten Kürbisse im Sortiment. Also habe ich gleich einmal einen Hokkaido- und einen Butternuss-

Kürbis gekauft.

Beide haben den Vorteil, dass man die jeweilige Schale mitverzehren kann.

Und ich habe mich gleich dazu aufgerufen gefühlt, eine schöne Kürbis-Tarte mit diesen Kürbissen zuzubereiten und zu backen.

Aber nicht, dass ich nur eine Tarte zubereitet habe, nein, es sind eigentlich zwei Tartes in einer Tarte.

Denn ich habe jeweils 300 g der beiden Kürbissorten separat in der Küchenmaschine fein gehäckselt.

Und dann auf dem Mürbeteigboden in der Backform jeweils zu einer Hälfte ausgebreitet.



... und mit Hokkaido-Kürbis

Darauf kommt dann die Füllmasse, also der Eierstich aus Eiern und Sahne.

Und das wird dann gebacken. Und fertig sind die zwei Tartes in einer.

Man sieht auf dem Foto mit der ganzen Tarte sicherlich die beiden unterschiedlichen Kürbissorten. Links der eher gelbe Butternuss-Kürbis. Und rechts der eher orange Hokkaido-Kürbis.

Pfannengericht Hackfleisch, Kürbis und Bohnen



Würzig und knackig gebraten

Wie kann man Kürbisse eigentlich noch zubereiten? Garen, Backen, Braten, Dessert, Kuchen und sonst noch?

Man kann ihn auch gut mit anderem Gemüse kombinieren.

Oder man bereitet ein leckeres Pfannengericht zu. Zu dem man

noch zusätzlich Hackfleisch verwendet.

Zur Sicherheit wird das Gemüse vor dem Braten in kochendem Wasser 10 Minuten vorgegart.

Allein das Braten in Öl hätte Bohnen und Kürbis sicherlich nicht durchgegart. Da wäre dann das Hackfleisch schon relativ kross und trocken geworden.

Als kleine Zutat kommt noch frischer Knoblauch hinzu.

Und als Besonderheit ganz zum Schluss, kurz vor dem Servieren, ein sehr leckeres Kürbiskernöl aus der Steiermark, das nur ganz sparsam tröpfchenweise über dem Gericht verteilt wird.

Für 2 Personen

- 400 g Puten-Hackfleisch (1 Packung)
- ein großes Stück Butternuss-Kürbis
- 300 g Buschbohnen
- 4 Knoblauchzehen
- Gewürzsalz
- Kürbiskernöl
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.



Mit leckerem Kürbiskernöl vor dem Servieren

Kürbis putzen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden.

Bohnen putzen und grob zerkleinern.

Gemüse in kochendem Wasser 10 Minuten garen.

Herausnehmen, auf einen Teller geben und etwas abkühlen lassen.

Knoblauchzehen putzen, schälen und kleinschneiden.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Hackfleisch und Gemüse darin einige Minuten kross anbraten.

Mit dem Gewürzsalz würzen.

Auf zwei Teller verteilen.

Kürbiskernöl darüber träufeln.

Servieren. Guten Appetit!

Vollkorn-Pfannkuchen mit dreierlei Beilagen



Mit dreierlei süßen Beilagen

Ein schöner Abschluss des Haupt-Gerichts. Und auch des Abends.

Ein einfaches, schnell zubereitetes und süßes Dessert.

Pfannkuchen kann man ja auf unterschiedliche Weise zubereiten.

Pikant mit Beilagen wie Gemüse oder einer Sauce. Oder süß mit Beilagen als Dessert.

Dann gibt es noch die Variante Crêpe, ein sehr dünner, französischer Pfannkuchen, der meistens süß zubereitet wird.

In diesem Fall gibt es Pfannkuchen aus Vollkornmehl. Mit Ei und Milch. Und einer Prise Salz.

Als Beilage gleich drei davon, allesamt süß.

Pflaumenmus zum Bestreichen einer Hälfte des Pfannkuchen.

Puderzucker zum Darüberstäuben.

Und schließlich noch als kleine Besonderheit Granatapfelkerne.

Für 2 Personen

- 6 EL Vollkornmehl
- 2 Eier
- Milch
- Salz
- Rapsöl
- 4 EL Pflaumenmus (Glas)
- Puderzucker (Packung)
- 4 EL Granatapfelkerne (Glas)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10–12 Min.



Pfannkuchen mit Vollkornmehl

Mehl in eine Schüssel geben.

Eier aufschlagen und dazugeben.

Einen großen Schluck Milch dazugeben.

Mit einer Prise Salz würzen.

Einen großen Schluck Rapsöl in zwei Pfannen erhitzen.

Pfannkuchen-Masse auf die beiden Pfannen verteilen und gleichmäßig rund ausbreiten.

Einige Minuten auf einer Seite braten und braun werden lassen.

Mit dem Pfannenwender wenden und nochmals einige Minuten auf der zweiten Seite braten.

Pfannkuchen herausnehmen und auf zwei Teller verteilen.

Jeweils eine Hälfte eines Pfannkuchens mit Pflaumenmus bestreichen. Pfannkuchen zusammenklappen.

Puderzucker darüberstäuben.

Mit Granatapfelkernen garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Rotbarsch-Filet in Müsli-Panade mit Buschbohnen



Sehr lecker

Müsli isst man ja meistens zum Frühstück. Mit etwas Obst und Milch. Oder auch vegan mit Mandel- oder Hafermilch.

Man kann Müsli aber auch anders verwenden. Zu einer Panade für Fleisch oder Fisch.

Ich verwende ganz normales, handelsübliches Müsli. Und sortiere vorher vorsichtshalber die Rosinen heraus. Diese haften nicht am zu panierenden Produkt.

Außerdem mörsere ich das Müsli im Mörser etwas fein, damit es ebenfalls besser am zu panierenden Produkt haftet. Und beim Braten in der Pfanne nicht zu schnell abfällt.

Paniert habe ich Rotbarsch-Filets. Die ich vorher einfach nur mit Salz und Pfeffer würze.

Als Beilage gibt es Buschbohnen, in kochendem Wasser gegart und einfach nur gesalzen.

Der Fisch ist sehr saftig und lecker, und die Panade gelingt

so richtig kross und knusprig.

Für 2 Personen

- 2 große Rotbarsch-Filets
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 4 EL Mehl
- 2 Eier
- 6 EL Müsli
- 300 g Buschbohnen
- Mörser

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.



Kross und knusprig gebraten

Buschbohnen putzen und in kochendem Wasser 10 Minuten garen.

Parallel dazu Filets salzen und pfeffern.

Eine Panierstraße aufbauen. Also drei Teller mit jeweils Mehl, verquirlten Eiern und Müsli.

Beim Müsli vorher die Rosinen herauslesen und das Müsli im Mörser etwas feiner mörsern.

Filets nacheinander durch Mehl, Ei und Müsli ziehen.

Auf jeder Seite 2–3 Minuten kross braten.

Jeweils ein Filet auf einen Teller geben.

Bohnen auf die Teller verteilen. Salzen.

Servieren. Guten Appetit!

MeLonen-Trauben-Torte



Frisch, fruchtig, lecker

Tortenboden bereitet man normalerweise der Einfachheit halber aus Toastbrot-Scheiben oder Butterkeksen mit flüssigem Fett, also Butter oder Margarine, zu. Man zerkleinert erstere und mischt es mit dem Fett. Und gibt alles in eine Backform mit

Backpapier, stampft es zu einem Boden zusammen und lässt alles wieder im Kühlschrank erhärten und fest werden.

Fertig ist der Tortenboden ohne Backen.

Man kann dies sogar noch raffinierter zubereiten.

Denn man kann anstelle eines Teils des Fettes auch einfach eine Tafel Bitter-Schokolade mit hohem Kakao-Anteil verwenden.

Diese lässt man in einem Topf schmelzen und mischt sie dann mit dem Fett.

Dazu die Toastbrot-Würfel oder kleingehackten Butterkekse, schön gemischt, ebenfalls in die Backform gegeben, und nach einer Stunde hat man ebenfalls aus dem Kühlschrank einen dunklen, schokoladenhaltigen, leckeren Tortenboden, auch ohne Backen.

Bei der Füllmasse kann man variabel sein. Obst jeglicher Art bietet sich an.

Entweder geputzt und kleingeschnitten. Oder mit dem Pürierstab fein püriert.

Hier wird die erstere Variante bevorzugt.

Als weitere Füllmasse, um die Torte sozusagen abzurunden, wird Natur-Joghurt verwendet, in dem Blattgelatine geschmolzen wird. Dies kommt als zusätzliche Masse auf das Obst und erhärtet dann über Nacht im Kühlschrank.

Für den Boden:

- 1 Tafel Bitter-Schokolade (85 % Kakaoanteil, 125 g)
- 125 g Butter
- 10 Toastbrot-Scheiben (1 Packung)

Für die Füllung:

- 1 Honigmelone

- 1 großer Zweig grüne Trauben
- 1 l Natur-Joghurt (2 Becher à 500 ml)
- 10 Blatt Gelatine

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Wartezeit 12 Stdn.



Mit dunklem, schokoladehaltigem Boden

Backpapier in einer Spring-Backform ausbreiten.

Toastbrot-Scheiben in kleine Würfel geben und in eine Schüssel geben.

Schokolade und Fett zusammen in einem kleinen Topf auf dem Herd schmelzen.

Beides auf die Toastbrot-Würfel geben und alles gut vermischen.

In die Backform geben, mit dem Stampfgerät fest stampfen und eine Stunde im Kühlschrank erhärten lassen.

Obst putzen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Gelatine in einer Schale mit Wasser einweichen.

Etwas Joghurt in einem Topf erhitzen.

Gelatine ausdrücken, in das Joghurt geben und unter Rühren mit dem Schneebesen schmelzen.

Restliches Joghurt dazugeben und alles gut vermischen.

Obst auf den Tortenboden geben und gut verteilen.

Joghurt mit der Gelatine darüber geben und ebenfalls gut verteilen.

Backform über Nacht in den Kühlschrank geben.

Am darauffolgenden Tag herausnehmen, Backform und Backpapier entfernen und Torte stückweise anschneiden.

Servieren. Guten Appetit!

Champignons - Cremesuppe



Champignons verwendet man ja meistens, um sie mit diverserem Fleisch, so zum Beispiel Gulasch oder Geschnetzeltem, in einer Sauce zuzubereiten.

Eine andere Möglichkeit ist jedoch, mit den Champignons als Hauptzutat eine leckere Creme-Suppe zuzubereiten.

Selbst wenn man weiße Champignons verwendet, werden diese doch beim Anbraten in Butter dunkelbraun und man erhält somit keine weiße Suppe, sondern eine dunkelbraune oder gar gräuliche.

Aber keine Bange, schmackhaft ist sie dennoch.

Für die Flüssigkeit der Suppe sorgen natürlich Sahne und dann Gemüsefond.

Als kleine weitere Zutaten dienen Schalotten, Lauchzwiebeln und Knoblauch.

Nach dem Garen wird natürlich alles einige Minuten mit dem Pürierstab feinst püriert, damit man auch wirklich eine schöne

Crème-Suppe erhält.

Petersilie wird zum Garnieren verwendet und rundet die Suppe einfach ab.

Für 2 Personen

- 1 kg weiße Champignons (2 Packungen à 500 g)
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Gemüsefond
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Petersilie
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Petersilie kleinwiegen.

Champignons kleinschneiden.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Eine Portion Butter in einem Topf erhitzen und Gemüse und Pilze darin einige Minuten unter Rühren anbraten.

Mit dem Fond und der Sahne ablöschen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Alles einige Minuten mit dem Pürierstab feinst pürieren.

Suppe abschmecken.

Auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Mit der Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Panierte Kürbisscheiben mit süß-saurem Dip



Kürbis kann man auf die unterschiedlichste Weise zubereiten. Man kann ihn im Backofen backen, in der Pfanne braten, in der Fritteuse frittieren oder in einem Topf in kochendem Wasser garen.

Er lässt sich auch gut panieren und in der Pfanne braten. Dazu sollte man ihn aber vorher zuerst in kochendem Wasser vorgaren.

Außerdem eignet sich hierfür eigentlich nur ein länglicher Butternuss-Kürbis, den man, bis auf den Teil mit dem Kerngehäuse, in fingerdicke ganze Scheiben schneiden kann. Andere Kürbisse sind ja rund und man bekommt keine plane Scheiben daraus zugeschnitten.

Wenn ein Kürbis zu wenig Scheiben ohne Kerngehäuse liefert, verwendet man für die Zubereitung einfach noch einen zweiten Kürbis, um genügend davon vorrätig zu haben.

Außerdem kann man dieses Gericht auch durchaus vegan zubereiten, wenn man bei der Panade einen veganen Ersatz für

die Hühnereier verwendet.

Als Dip serviere ich eine asiatische süß-saure Sauce. Man kann aber auch eine süße Chili-Sauce verwenden.

Für 2 Personen

- 1 großer Butternuss-Kürbis
- 4 EL Mehl
- 4 EL Paniermehl
- 2 Eier
- Salz
- weißer Pfeffer
- süß-saure Sauce

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.



Eine Panierstraße aufbauen. Mit einem Teller mit Mehl, einem Teller mit verquirlten Eiern und einem Teller mit Paniermehl.

Aber zuerst schneidet man mehrere fingerdicke Scheiben, die

möglichst kein Kerngehäuse enthalten, des Kürbis ab. Wenn man zu wenig Scheiben bekommt, benötigt man eben noch einen zweiten Kürbis.

Wasser in einem großen Topf erhitzen, leicht salzen und Kürbisscheiben im Ganzen darin 10 Minuten garen.

Mit dem Schöpflöffel herausnehmen und erkalten lassen.

Dann auf jeweils beiden Seiten salzen und pfeffern.

Backofen auf 70 Grad Celsius Ober-/Unterhitze erhitzen, zum Warmhalten der schon gebratenen Kürbisscheiben.

Viel Rapsöl in zwei großen Pfannen erhitzen.

Kürbisscheiben nacheinander durch Mehl, Ei und Paniermehl ziehen.

Kürbisscheiben nacheinander in den Pfannen auf jeder Seite einige Minuten kross anbraten, bis sich dunkle Röststoffe gebildet haben.

Gebratenen fertige Kürbisscheiben auf einem Teller im Backofen warmhalten.

Kürbisscheiben auf diese Weise in mehreren Durchgängen panieren, braten und warmhalten.

Wenn alle Kürbisscheiben fertig zubereitet sind, diese auf zwei Teller verteilen.

Sauce auf zwei kleine Schalen verteilen und jeweils dazu reichen.

Servieren. Guten Appetit!

Pfannengericht mit Geschnetzeltem, Kürbis und Kartoffel



Sehr lecker, sämig und würzig

Ich trinke ja keinen Alkohol, aber ich koche daher sehr gern damit. Aus diesem Grund habe ich vor kurzem eine Flasche Gin erstanden, und zwar [Martin Miller's Gin](#). Ebenso wie mit dem vor kurzem gekauften Scotch Whiskey kann man damit ein Gericht schön flambieren und ihm somit einen speziellen Geschmack verleihen.

Hier habe ich wieder einmal ein Gericht selbst kreiert und erfunden. Ein sehr gesundes Gericht.

Ein Pfannengericht mit Schweine-Geschnetzeltem, Kürbis und Kartoffeln.

Beim Kürbis habe ich auf zwei Sorten zurückgegriffen: Hokkaido- und Butternuss-Kürbis. Beide Sorten haben den Vorteil, dass man die Schale mit zubereiten kann, da sie

essbar ist.

Bei den Kartoffeln habe ich leckere Bio-Drillinge gewählt, die man mit Schale zubereiten kann.

Gewürzt mit Gewürzsalz und Kräutern der Provence.

Flambiert mit einem guten Martin Miller's Gin. Und zwar drei Schnapsgläser voll davon. Das macht das Gericht nach dem Braten etwas sämiger.

Alternativ kann man z.B. auch auf ein anderes Produkt zurückgreifen, und zwar den so genannten [9 Moons Gin](#). Auch ein edles Getränk.

Und für die Besucher und Leser meines Foodblogs, die sich gern einmal dem Alkohol hingeben, sei hier noch auf einige leckere Rezepte für [Cocktails mit Martin Millers' Gin](#) verwiesen. Sicherlich für Interessierte eine sehr interessante Lektüre!

Für 2 Personen

- 400 g Schweine-Geschnetzeltes
- ein großes Stück Hokkaido-Kürbis
- ein großes Stück Butternuss-Kürbis
- 10 Bio-Drillinge
- 1 Bund Petersilie
- Gewürzsalz
- Kräuter der Provence
- 6 cl [Martin Miller's Gin](#)
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.



Schwein, Kürbis, Kartoffel

Kartoffeln mit Schale und Kürbisse in kleine Würfel schneiden.

Gemüse in einem Topf mit kochendem Wasser 7 Minuten garen. Kochwasser abschütten.

Petersilie kleinwiegen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin etwa 10 Minuten unter mehrmaligem Wenden kross und knusprig braten.

Geschnetzeltes dazugeben und noch einige Minuten mit anbraten.

Mit Gewürzsalz und Kräutern der Provence würzen.

Petersilie dazugeben.

Gin dazugeben und das Gericht flambieren.

Abschmecken und bei Bedarf mit normalem Salz nachwürzen.

Auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Salat mit Mini Pak Choi, Quinoa und Salsiccia



Salsiccia ist etwas feines. Hier habe ich Salsiccia mit Wein verfeinert verwendet.

Man kann sie ganz normal anbraten und mit Beilagen servieren.

Oder wie in diesem Fall brate ich sie zwar an, verwende sie dann aber kleingeschnitten und kalt in einem leckeren Salat.

Quinoa gibt dem Salat eine gewisse Sämigkeit.

Ich gare ihn vor der Zubereitung des Salates auch etwa 15 Minuten in kochendem, leicht gesalzenem Wasser.

Gieße dann das Kochwasser ab und lasse den Quinoa erkalten.

Schließlich, damit es auch ein richtiger Salat wird, noch einige frische Mini Pak Choi dazu.

Sie verleihen dem Salat seine Frische und Knackigkeit.

Für 2 Personen

- 4 Mini Pak Choi
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 100 ml Quinoa
- 6 Salsiccia al vino (2 Packungen à 200 g)
- Weißweinessig
- Olivenöl
- 1 Päckchen Salatkräuter
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Wasser in einem Topf erhitzen, leicht salzen und Quinoa darin bei geringer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen.

Kochwasser abgießen. Quinoa erkalten lassen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Salsiccia auf jeder Seite jeweils etwa zwei Minuten kross braten.

Dann noch etwas in der heißen Pfanne ziehen und erkalten lassen.

Längs halbieren, dann quer in kleine Stücke schneiden.

Salsiccia und Quinoa in eine Salatschüssel geben.

Mini Pak Choi putzen und quer in kleine Streifen schneiden. In die Salatschüssel geben.

Lauchzwiebel und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. Ebenfalls in die Salatschüssel geben.

Salatkräuter in die Schüssel geben.

Ein Dressing mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker zubereiten und über die Zutaten in der Schüssel geben.

Mit dem Salatbesteck gut vermischen.

Auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!