

Pfannkuchenerbsen-Suppe



Leckere Suppe

Ja, wie soll ich diese Suppe nennen? Da ich sie selbst kreiert habe. Pfannkuchentropfen-Suppe? Oder doch eben Pfannkuchenerbsen-Suppe?

Sie erinnert mich an eine Suppe als Vorspeise, die ich früher in meiner Jugend im Skiurlaub zu Ostern in einer Gaststätte in Österreich immer sehr gerne gegessen habe. Sie war eine meiner Lieblings Speisen im Urlaub.

Es war eine Kichererbsensuppe. Also eine Rindsbouillon mit Kichererbsen als Einlage.

Diese habe ich jetzt sozusagen nachkreiert.

Ich habe einfach einen Rest eines Pfannkuchenteigs mit einem Küchensieb tropfenweise in das siedende Fett der Friteuse tropfen lassen. Und dort einige Minuten kross frittiert.

Dann die Erbsen auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Fertig ist die Einlage.

Als Suppengrundlage habe ich einen selbst zubereiteten Gemüfefond verwendet.

Das Ganze noch mit frischer, kleingewiegter Petersilie garnieren.

Fertig ist die leckere Suppe.

Aprikosen-Torte



Fruchtige, saisonale Torte

Ein Rezept für eine saisonale, frische und fruchtige Torte, passend für die warme Sommerzeit.

Für den Boden greifen Sie einfach auf das vor kurzem veröffentlichte Grundrezept für einen Toastbrot-Tortenboden zurück.

Ich habe für die Füllmasse Aprikosen verwendet, die leider noch nicht ganz reif waren. Lassen Sie etwas unreife Aprikosen lieber noch einige Tage reifen.

Die Torte schmeckt ausgesprochen köstlich.

Am besten bewahren Sie sie im Kühlschrank auf.

Sie passt sehr gut zur jetzigen, warmen Sommerzeit.

Pfirsich-Torte



Köstliche Torte

Ein Rezept für eine saisonale, frische und fruchtige Torte, passend für die warme Sommerzeit.

Für den Boden greifen Sie einfach auf das vor kurzem veröffentlichte Grundrezept für einen Butterkeks-Tortenboden zurück.

Ich habe für die Füllmasse Platt-Pfirsiche verwendet, Sie können alternativ auch normale, reife Pfirsiche verwenden.

Die Torte schmeckt ausgesprochen köstlich.

Am besten bewahren Sie sie im Kühlschrank auf.

Sie passt sehr gut zur jetzigen, warmen Sommerzeit.

Butterkeks-Tortenboden



Mit Vollkorn-Butterkeks

Ich habe im letzten halben bis ganzen Jahr so viele Torten mit einem solchen Tortenboden zubereitet, dass es jetzt an der Zeit ist, dass dieses Rezept auch als Grundrezept seine Würdigung erhält. Genauso wie ein Mürbe- oder Hefeteig.

Dieser Tortenboden wird nicht gebacken. Man spart Strom, bäckt ihn nicht im Backofen, sondern der Kühlschrank übernimmt in

einigen Stunden diese Arbeit.

Das Prinzip ist einfach. Die Butterkekse, die ja fertig gebacken sind, werden in ein frisches Küchenhandtuch gegeben und dann mit einem Stampfgerät oder einem Hammer kleingeschlagen. Sie kommen dann in eine Schüssel.

In einer Schale wird Fett – also Butter oder Margarine – in der Mikrowelle gescholzen.

Das Fett gibt man über die Kekse. Dann vermischt man alles. Gibt alles zusammen in eine Spring-Backform, die man mit Backpapier ausgelegt hat, verteilt alles und stampft es mit dem Stampfgerät fest.

Der Rest übernimmt wie gesagt der Kühlschrank.

Dieser Boden ist übrigens auch der Originalboden für einen American Cheesecake.

Verwendet man Vollkorn-Butterkekse, hat der Boden noch einen nussigeren Geschmack.

Darauf kommt kleingeschnittenes Obst mit einer Abdeckung aus Flüssigkeit und Speisestärke, also ein Tortenguss. Oder eine Füllmasse mit z.B. Joghurt, Buttermilch oder Frischkäse und Gelatine zum Erhärten.

Schon hat man eine leckere, schnell und einfach zubereitete Torte.

- 1 Packung Butterkekse (200 g)
- 250 g Fett (Butter oder Margarine)
- 1 Spring-Backform
- Backpapier

Zubereitungszeit: 1–2 Stdn.



Kekse in ein frisches Küchentuch geben, entweder auf einem harten Arbeitsbrett zertrümmern oder dies mit dem Stampfgerät oder einem Hammer tun. In eine Schüssel geben.

Fett in einer Schale in der Mikrowelle 1 Minute bei 800 Watt schmelzen. Fett über die Kekse geben. Alles gut vermischen.

Alles zusammen in die mit Backpapier ausgelegte Backform geben. Verteilen. Mit dem Stampfgerät fest drücken.

Backform 1–2 Stunden in den Kühlschrank geben.

Danach Torte weiter mit Obst, Tortenguss oder einer Füllmasse befüllen und nochmal, dann über Nacht, im Kühlschrank verfestigen lassen.

Rote-Beete-Carpacchio



Fruchtig, frisch, würzig

Ein hervorragendes Gericht für einen warmen Sommerabend.

Ein fruchtiges und würziges Carpacchio.

Aber nicht aus dem Rinderfilet oder Pferdefilet.

Sondern vegan aus Rote Beete.

Notwendig dazu sind unbedingt ein gutes Olivenöl, ein gutes Aceton Balsamico di Modena und frisch gemahlene Meersalz und schwarzer Pfeffer.

Außer dieser fünf Zutaten bedarf es nicht mehr.

Wenn Sie eine Küchenmaschine haben, dann schneiden Sie die Rote damit in sehr dünne Scheiben.

Ansonsten verwenden Sie ein sehr scharfes Küchenmesser.

Wirklich sehr lecker und schmackhaft!

Für 2 Personen:

- 2 große Rote Beete
- 10–12 EL Aceto Balsamico di Modena
- 8–10 EL Olivenöl
- frisch gemahlene Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: 10 Min.



Rote Beete putzen und schälen.

Quer in sehr dünne Scheiben schneiden.

Scheiben einer Rote Beete kreisförmig auf einem großen Teller anordnen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Essig darüber träufeln.

Dann Olivenöl darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Pizza mit Romanesco und Bauchspeck



Fast italienisch gelungen ...

Hier ist mir eine wirklich gute Pizza gelungen. Schmeckt fast schon richtig italienisch.

Hauptzutaten für den Belag sind kleine Romanesco-Röschen und Bauchspeck.

Für den Käse habe ich mittelalten Gouda gewählt, den ich

frisch vom Stück mit der Küchenreibe auf die passierten Tomaten reibe.

Der Speck bringt ja schon genügend Würze mit.

Aber getrockneter Thymian und vor allem Oregano geben der Pizza doch den wichtigen, italienischen Touch.

Die Pizza ist übrigens komplett frisch zubereitet, denn ich greife auch für den Teig nicht auf einen fertigen Pizzateig zurück. Sondern bereite klassisch einen Hefeteig zu. Und der Boden schmeckt nach dem Backen hervorragend.

Frittierte Hähnchenbrustfilets mit frittiertem Romanesco im Teigmantel



Sehr lecker, würzige und knusprige Röschen

Hier ein Rezept für ein Gericht, das vollständig in der Fritteuse frittiert wird.

Frittiert man die Hähnchenbrustfilets eine korrekte Zeit in der Fritteuse, erhält man knusprige, aber noch saftige Filets.

Für die Romanesco-Röschen wollte ich ursprünglich einen Bierteig zubereiten.

Da ich keinen Alkohol trinke, hatte ich kein Bier zuhause. Also fiel dies zunächst einmal weg.

Ich entschied mich dann für eine normalen Pfannkuchenteig.

Und siehe da, die frittierten Röschen gelingen wunderbar knusprig und würzig. Sehr lecker.

Das werde ich sicherlich mit anderem Gemüse auch nochmal zubereiten.

Für zwei Personen

- 4 Hähnchenbrustfilets (400 g)
- 1 Romanesco
- Fleisch-Gewürzmischung

Für den Frittierteig:

- 8 gehäufte EL Vollkornmehl
- 12 EL Milch
- 4 Eier
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Frittierzeit 13 Min.



Röschen des Romanesco abschneiden und in eine Schüssel geben.

Mehl in eine Schüssel geben. Milch dazugeben. Eier aufschlagen und ebenfalls dazugeben.

Mit Salz und Pfeffer gut würzen.

Mit dem Schneebesen verrühren.

Filets auf beiden Seiten mit der Gewürzmischung würzen.

Fett in der Friteuse auf 170 Grad Celsius erhitzen.

Filets darin acht Minuten frittieren.

Herausnehmen. Warmhalten.

Röschen zum Teig geben und gut darin wenden.

Röschen fünf Minuten frittieren.

Herausnehmen. Auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Jeweils zwei Filets auf einen Teller geben.

Röschen dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Der letzte kalte Teller ...



Senf schmeckt sehr stark nach Estragon

Da bin ich doch einem Etikettenschwindel aufgelaufen.

Ich fand bei meinem Discounter Algensenf. Algensenf? Hatte ich nie davon gehört. Noch hatte ich gewusst, dass man aus Algen Senf herstellen kann.

Also kaufte ich ihn probetalber.

Als ich zuhause die Zutatenliste des Senfes las, wurde mir einiges klar.

Der Senf hätte eigentlich korrekt nicht Algensenf mit Estragon, sondern mittelschwarfer Senf mit Algen und Estragon heißen müssen.

Denn von den beiden letzten Zutaten sind nach Angaben nur jeweils 2–3 % enthalten.

Also Algen und Estragon nur als geringe Beimischung. Hätte ich mir auch gleich denken können.

Schmecken tut der Senf wie ein normaler Senf, er ist ja auch aus zwei Senfsaaten hergestellt. Ich schmecke eigentlich keinerlei Algen heraus. Nur der Estragon kommt sehr stark im Geschmack durch und schmeckt eigentlich fast schon zu stark im Vordergrund.

Da ich anfangs davon ausgegangen war, ich hätte eine neue kulinarische Errungenschaft gekauft, wollte ich diese angemessen kredenzen.

Und kaufte noch Wiener Würstchen ein, mit denen ich den Senf testen wollte.

Also ist dies somit ein Rezept für eine kalten Teller mit Wiener Würstchen mit Algen-Estragon-Senf.

Für 2 Personen

- 12 Wiener Würstchen (2 Dosen à 6 Stück)
- 1 Glas Algen-Estragon-Senf (200 ml)



Beide Zutaten auf zwei Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Überbackener, geschmorter Chicorée mit Bauchspeckwürfeln



Schön gegartes Gemüse

Ein Rezept für ein sehr leckeres Gemüsegericht.

Geschmorter Chicorée ist etwas sehr feines.

Würze geben die ohne Fett gebratenen Bauchspeckwürfel.

Und der mittelalte Gouda, mit dem ich die geschmorten Chicorée kurz vor Ende der Garzeit noch überbacke.

Gewürzt wird nur leicht mit Salz und Pfeffer.

Für 2 Personen

- 4 Chicorée (etwa 800–1000 g)
- 200 g durchwachsener Bauchspeck
- 150 g mittelalter Gouda
- Riesling
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.



Speck in kleine Würfel schneiden.

In einer Pfanne mit Deckel ohne Fett einige Minuten sehr kross und knusprig braten.

Speck herauszunehmen. Warmhalten.

Chicorée im ausgelassenen Fett des Specks auf beiden Seiten anbraten.

Mit einem großen Schluck Riesling ablöschen.

Zugedeckt 10 Minuten bei geringer Temperatur schmoren.

Gouda in kleine Scheiben schneiden.

Chicorée mit Salz und Pfeffer würzen.

Goudascheiben auf die Chicorée verteilen.

Nochmals zugedeckt 2 Minuten garen.

Jeweils zwei Chicorée auf einen Teller geben.

Speckwürfel dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

Linguine mit Chorizo



Ohne Gewürze, die Chorizos bringen genügend Würze mit
Einfaches Rezept.

Mit wenigen, frischen Zutaten.

Und so gut wie keine Gewürze.

Denn die spanischen Chorizo bringen genügend Würze und Schärfe mit.

Abgelöscht wird einem roten Primitivo, einem Wein aus Italien, für ein kleines Sößchen.

Für 2 Personen

- 350 g Linguine
- 400 g Chorizo (10 Stück)
- Primitivo
- Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.



Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 10 Minuten garen.

Chorizo in kleine Stücke schneiden.

In einer Pfanne ohne Fett bis etwa zum Ende der Garzeit der Pasta kross und knusprig unter Rühren braten.

Mit einem Schluck Primitivo ablöschen. Verrühren.

Kochwasser der Pasta abgießen.

Pasta zu den Chorizo geben. Alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Mit Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Erdbeer-Torte

Eine frische, fruchtige, saisonale Torte, wiederum ohne Backen.

Dieses Mal greifen Sie einfach auf mein neues Grundrezept für den Tortenboden zu. Einfacher geht es nicht.

Die Füllmasse bilde ich aus kleingeschnittenen Erdbeeren. Dazu Natur-Joghurt.

Und natürlich Gelatine für die Festigkeit.

Toastbrot-Tortenboden



Einfacher Boden ohne Backen

Ich habe im letzten halben bis ganzen Jahr so viele Torten mit einem solchen Tortenboden zubereitet, dass es jetzt an der Zeit ist, dass dieses Rezept auch als Grundrezept seine Würdigung erhält. Genauso wie ein Mürbe- oder Hefeteig.

Dieser Tortenboden wird nicht gebacken. Man spart Strom, bäckt ihn nicht im Backofen, sondern der Kühlschrank übernimmt in einigen Stunden diese Arbeit.

Das Prinzip ist einfach. Die Toastbrotsccheiben, die ja fertig gebacken sind, werden in kleine Würfel geschnitten. Sie kommen alle in eine Schüssel.

In einer Schale wird Fett – also Butter oder Margarine – in der Mikrowelle gescholzen.

Das Fett gibt man über die Würfel. Dann vermischt man alles. Gibt alles zusammen in eine Spring-Backform, die man mit

Backpapier ausgelegt hat, verteilt alles und stampft es mit dem Stampfgerät fest.

Der Rest übernimmt wie gesagt der Kühlschrank.

Darauf kommt kleingeschnittenes Obst mit einer Abdeckung aus Flüssigkeit und Speisestärke, also ein Tortenguss. Oder eine Füllmasse mit z.B. Joghurt, Buttermilch oder Frischkäse und Gelatine zum Erhärten.

Schon hat man eine leckere, schnell und einfach zubereitete Torte.

- 1/2 Packung Toastbrotsscheiben (10 Stück, natur, Dinkel oder Vollkorn) oder Sandwichscheiben
- 250 g Fett (Butter oder Margarine)
- 1 Spring-Backform
- Backpapier

Zubereitungszeit: 1–2 Std.



Nur Toast und Fett

Scheiben auf einem Arbeitsbrett mit dem Messer in kleine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben.

Fett in einer Schale in der Mikrowelle 1 Minute bei 800 Watt schmelzen. Fett über die Würfel geben. Alles gut vermischen.

Alles zusammen in die mit Backpapier ausgelegte Backform geben. Verteilen. Mit dem Stampfgerät fest drücken.

Backform 1–2 Stunden in den Kühlschrank geben.

Danach Torte weiter mit Obst, Tortenguss oder einer Füllmasse befüllen und nochmal, dann über Nacht, im Kühlschrank verfestigen lassen.

Noch ein kalter Teller ...



Das Schälchen ist nicht leer, nur aus diesem Blickwinkel ...

Frisches Thunfisch-Filet.

Mit etwas Knoblauchöl mariniert.

Dazu helle Soja-Sauce zum Dippen.

Nach frischem Lachsfilet so mit das Beste, das es als kalte Speisen gibt.

Für 2 Personen:

- 400 g Thunfisch-Filet, roh (Sushi-Qualität)
- helle Soja-Sauce

Zubereitungszeit: 1 Min.



Filets in grobe Stücke zerteilen.

Auf zwei Teller verteilen.

Jeweils eine Schale mit Soja-Sauce dazustellen.

Servieren. Guten Appetit!

Tortellini mit Knoblauch-Sauce



Mit würziger Sauce

Einfaches Rezept. Wenn es schnell gehen muss.

Aber man erhält ein durchaus schmackhaftes Gericht.

Frische Tortellini mit Fleischfüllung.

Dazu passenderweise eine Knoblauch-Sauce, die eigentlich für Fleisch gedacht ist.

In wenigen Minuten fertig und servierbereit.

Für 2 Personen

- 600 g frische Tortellini (mit Fleischfüllung)
- Knoblauch-Sauce
- Petersilie

Zubereitungszeit: 3 Min.



Petersilie kleinwiegen.

Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser drei Minuten garen.

Pasta auf zwei große Schalen verteilen.

Sauce darüber geben.

Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Schweine-Bratwürste mit

dreierlei Dip



Mit leckeren Dips

Einfaches Rezept. Wenn es einmal schnell gehen muss.

Bei den Würsten habe ich zu Würsten vom Schwein gegriffen.

Sie gelingen schmackhaft und saftig.

Bei den Dips mache ich es mir einfach und verwende Fleisch-Saucen, die ich vorrätig habe und die endlich einmal verbraucht werden müssen.

Für 2 Personen

- 800 g Schweine-Bratwürste (2 Packungen à 400 g, 10 Stück)
- Knoblauch-Sauce
- Chili-Fleisch-Sauce
- Burger-Sauce

Zubereitungszeit. 10 Min.



Bratwürste in zwei Pfannen in siedendem Öl auf jeder Seite etwa fünf Minuten kross braten. Dabei Würste des öfteren wenden.

Saucen auf insgesamt sechs Schälchen verteilen.

Jeweils fünf Bratwürste auf einen Teller geben. Jeweils drei Dips dazustellen.

Servieren. Guten Appetit!

Linguine mit Avocado-

Basilikum-Pesto



Würziges Pesto

Ein einfaches Pasta-Rezept. Mit einem frisch zubereiteten Pesto.

Für die Pasta verwende ich italienische Linguine.

Und für das Pesto Avocado und Basilikum. Und noch etwas frischen oder getrockneten Rosmarin.

Dazu die üblichen Pesto-Zutaten Olivenöl und Parmigiano Reggiani.

Gewürzt mit Salz und Pfeffer.

Beim Abschmecken des Pesto stellte ich fest, dass etwas Säure fehlt. Also gab ich noch etwas Weißwein-Essig hinzu.

Für 2 Personen:

- 350 g Linguine
- Salz

Für das Pesto:

- 2 reife Avocado
- 10 Zweige frischer Basilikum
- frisch geriebener Parmigino Reggiano
- Olivenöl
- 1 TL frischer oder getrockneter Rosmarin
- 2 EL Weißwein-Essig
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 10 Minuten kochen.

Avocado schälen, entkernen und in eine hohe, schmale Rührschüssel geben.

Blättchen des Basilikum dazugeben.

Parmigiano Reggiano und Olivenöl dazugeben. Ebenfalls den Rosmarin und den Essig.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit dem Pürierstab fein pürieren.

Abschmecken.

Etwas Kochwasser der Pasta zurückbehalten. Restliches Kochwasser abschütten.

Pesto in den gleichen Topf geben. Etwas Kochwasser dazugeben. Pesto erhitzen.

Pasta dazugeben und alles gut vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei Pastaschalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!