# Kirschenplotzer

Ein sehr guter, hervorragend gelungener Kuchen

Ein Rezept für einen Kirschenplotzer aus meiner Heimat Baden. Also ein Kirschkuchen mit frischen Kirschen.

Dies ist auch mein erster Kirschenplotzer, den ich zubereite. Und er gelingt sehr gut.

Meine Mutter hat ihn in meiner Kindheit und Jugend regelmäßig in den Sommermonaten gebacken, wenn gerade Kirschenzeit war.

Leider hat meine Mutter, mittlerweile 91 Jahre alt, kein Rezept mehr für diesen Kirschenplotzer gefunden. Und aus dem Gedächtnis konnte sie dieses natürlich in ihrem Alter nicht mehr erinnern.

So habe ich im Internet recherchiert und dort ein passendes Rezept gefunden.

Dieser Kuchen ist echte Handarbeit. Um ein Kilo Kirschen mit einem dafür geeigneten Gerät manuell zu entsteinen, dürfen Sie gut eine dreiviertel Stunde mit einrechnen.

Am besten schmecken im Kuchen dann natürlich Kirschen, die reif und knackig sind. Entsteinen lassen sich allerdings am besten Kirschen, die wirklich schon überreif sind. Da fällt dann tatsächlich beim Entsteinen der Kern durch das Loch des Arbeitsgeräts auf den Teller. Und die entsteinte Kirsche darüber wandert in die dafür vorgesehene Schüssel.

Und es bieten sich auch drei Varianten des Kirschenplotzers an:

Variante 1: Sie verzichten auf das Entsteinen und verwenden entsteinte Schattenmorellen aus dem Glas. Aber dann haben Sie keinen echten Kirschenplotzer. Und der Kuchen wird nicht kompakt und fest.

Variante 2: Sie verzichten ebenfalls auf das Entsteinen, verwenden aber dennoch frische Kirschen. Dann haben Sie einen Kirschenplotzer mit Kirschen mit Kern. Das Prozedere beim Essen ist dann aber meistens das folgende. Sie essen ein Stück Kirschenplotzer, wissen der Gefährlichkeit für Ihre Zähne, dass Kerne in den Kirschen sind, essen das Stück Kuchen vorsichtig und puhlen mit der Zunge die Kerne heraus und spucken sie aus. Das Dilemma ist nur das folgende, dass man beim weiteren Essen nicht mehr immer darauf achtet, dass da ja Kerne im Kuchen sind, Sie beißen also auf einmal doch fest zu, erwischen einen Kern und Zack, haben Sie doch etwas Schmerzen an den Zähnen.

Variante 3: Sie entsteinen die Kirschen. Das bedeutet – wie erwähnt – längere Arbeitszeit. Der Kuchen gelingt wunderbar ohne Kerne. Wird jedoch aufgrund des aus den Kirschen austretenden Saftes nicht ganz so fest und kompakt.

Ich habe Variante 3 gewählt. Und 1 1/2 kg frische Kirschen entsteint. Damit komme ich dann auf genau 1 kg Kirschen ohne

Kern. Und gieße natürlich den Kirschsaft, der sich unter den Kirschen ansammelt, vor dem Hinzugeben der Kirschen zum Teig ab. Gebe aber vorsichtshalber, da der Teig bei entsteinten Kirschen nicht so fest wird, ein siebtes Ei für Festigkeit hinzu. Also wird das ein sehr gehaltvoller Kuchen.

Planen Sie aber beim Entsteinen der Kirschen unbedingt Flecken auf hellen Hosen oder Hemden/T-Shirts mit ein und dass diese Kleidungsstücke gleich zur Wäsche wandern dürfen.

ich habe zwei Zutaten beim Rezept abgewandelt. Zum einen hatte ich kein Kirschwasser vorrätig. Und da diese Spirituose auch eher eine süddeutsche Spezialität ist, ist sie hier in Norddeutschland in kleinen Fläschchen mit etwa 0,2 l, so dass es für den Kirschenplotzer ausreicht, nur sehr schwer zu bekommen. Und eine große Flasche Kirschwasse zu kaufen rechnet sich nicht für mich, ich kann es nicht weiter zum Kochen oder Backen gebrauchen. Also habe ich das Kirschwasser kurzerhand durch Rum, mit 40 % Alkohol,  ersetzt. Der Rum passt auch gut zu dem Kirschenplotzer.

Und als weiteres habe ich die Hälfte der Haselnüsse, die in den Teig kommen, durch Cashewnüsse ersetzt. Ich hatte diese noch vorrätig und wollte diese Variation einfach ausprobieren.

Schöner, saftiger und fruchtiger Kuchen

Der Kuchenteig erfordert einigen Aufwand. Der Kuchen geht ja im Backofen nicht auf, da er ja kein Triebmittel wie Backpulver enthält. Nur der Eischnee sorgt für eine gewisse Fluffigkeit und Festigkeit des Kuchenteigs.

Dafür ist die Menge des Kuchenteigs wirklich sehr groß, sie passt kaum in eine Schüssel mit 2–3 l Inhalt und füllt die Spring-Backform fast bis an den Rand aus.

Und zum Schluss sei noch erwähnt, dass ich noch irgendwie in Erinnerung habe, dass meine Mutter uns früher sagte, dass der Kirschenplotzer am besten nach dem Backen noch 1–2 Tagen im Kühlen durchziehen solle, damit er dann noch besser schmeckt.

Ich kann mich jedoch nicht daran erinnern, dass wir früher diesen Kuchen in Art einer Familienaktion zubereitet haben. Unsere Mutter hätte ja uns Kinder damit beschäftigen können,

die Kirschen zu entsteinen. Das haben wir früher aber nie getan.

Backen Sie den Kirschenplotzer bei 200 ºC etwa 1–1 ½ Stunden, je nach gewünschtem Bräunungsgrad.

Und testen Sie vor dem Herausnehmen des Kuchens mit einem hölzernen Zahnstocher, ob der Teig in der Mitte des Kuchens auch wirklich durchgebacken und nicht noch flüssig ist.

Boah, dieser Kuchen ist wirklich super geil! 

Zutaten:

- 1,5 kg Kirschen
- 220 g Schrippen vom Vortag (4 Stück)
- 0,5 l Milch
- 150 g Butter
- 180 g Zucker
- 7 Eier
- 70 g gemahlene Haselnüsse
- 70 g gemhlene Cashewnüsse
- 3 EL Rum (40 %)
- 1 TL Zimt
- 1 Msp. gemahlene Nelken

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Stdn. | Backzeit 1–1 ½ Std.

Klasse gelungen!

1. Schrippen in kleine Würfel schneiden und in der Milch in einer Schüssel einweichen.
2. Kirschen mit einem geeigneten Arbeitsgerät entsteinen. In eine Schüssel geben.
3. Backofen auf 200 ºC Ober-/Unterhitze erhitzen.
4. Eier aufschlagen und trennen.
5. Butter und Zucker in einem Küchengerät schaumig rühren.
6. Schrippen gut ausdrücken.
7. Nacheinander Eigelbe, Haselnüsse, Cashewnüsse, Schrippen, Gewürze und Rum dazugeben.
8. Eiweiss in der Küchenmaschine zu Eischnee schlagen.
9. Kirschen und Eischnee vorsichtig mit dem Backlöffel unter den Teig unterheben.
10. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Spring-Backform geben und verteilen.
11. Kuchen auf mittlerer Ebene im Backofen 1–1 ½ Stunden backen.
12. Vor dem Herausnehmen den Holzstäbchentest machen, ob der

Teig durchgebacken ist.

13. Herausnehmen, abkühlen lassen, Backform und Backpapier entfernen und Kirschenplotzer auf eine Kuchenplatte geben.
14. 1–2 Tage im Kühlen durchziehen lassen.
15. Mit Puderzucker bestreuen,
16. Dann stückweise anschneiden und servieren.
17. Guten Appetit!

---

# Kalte Teller

Sehr, sehr lecker!

Es gibt kaum ein leckereres Gericht als ein frisches, rohes Lachsfilet von Sushi-Qualität. Mit einer ebenso guten, hellen Soja-Sauce zum Dippen.

Mehr braucht es nicht. Das ist megalecker!

Ich serviere dazu aber dennoch einen frischen Feldsalat, den ich nicht mit einem normalen Dressing anmache.

Nein, ich verwende eine fertige Burger-Sauce als Dressing, die hervorragende Würze an den Salat gibt.

Für 2 Personen:

- 2 Lachsfilets (à 300 g)
- helle Soja-Sauce
- 200 g Feldsalat (2 Packungen à 100 g)
- Burger-Sauce

Zubereitungszeit: 5 Min.

Mit würzigem Dressing

Salat waschen und in eine Schüssel geben.

Sauce darüber geben. Alles vermischen und kurz ziehen lassen.

Jeweils ein Lachsfilet auf einen Teller geben.

Eine Schale mit der Soja-Sauce dazustellen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Wie funktioniert die Bioimis-Diät?

Gesunde Ernährung

Vor- und Nachteile der Bioimis-Diät, seit 2010 das innovative und personalisierte Ernährungsprogramm in Italien. Über 35.000 Kunden bestätigen, dass die Bioimis-Methode nicht nur erfolgreich zur Gewichtsabnahme führt, sondern (im Gegensatz zu klassischen Diäten) das erzielte Ergebnis auch beibehalten wird.

## Wie funktioniert die Bioimis-Diät?

Im Gegensatz zu anderen Abmagerungskuren gibt es bei der Bioimis-Methode keine quantitativen Einschränkungen der Speisen. Es werden keine Kalorien gezählt, vielmehr wird Wert auf die Eigenschaften der Nahrungsmittel, sowie deren biochemische Reaktion auf den Organismus gelegt. Laut dem Bioimis-Expertenteam, bestehend aus Biologen, Ernährungswissenschaftlern und Ärzten, gibt es keine einheitliche Diät für alle, sondern ein personalisiertes Ernährungsprogramm, welches gezielt auf individuelle Bedürfnisse abgestimmt wird.

Im Zuge des Bioimis-Ernährungsprogrammes erhält der Kunde einen personalisierten Speiseplan, der genau auf das Zielgewicht und die persönlichen Nahrungspräferenzen abgestimmt ist. Man kann sich dabei satt essen, ohne Kalorien zu zählen. Das Programm ist in zwei Phasen unterteilt: Die erste Phase besteht aus der Gewichtsabnahme. In der zweiten Phase lernt der Kunde in mehreren Schritten, den neuen Lebensstil und den erzielten Erfolg beizubehalten.

## Die Vorteile der Bioimis-Diät

- Das Programm ist sehr wirksam. Bei Einhaltung des empfohlenen Speiseplans ist eine Gewichtsabnahme von 4 – 10 kg/Monat möglich.
- Die Tatsache, dass weder Speisen abgewogen noch Kalorien gezählt werden, macht diese Diät besonders angenehm. Außerdem motivieren erste – nach kurzer Zeit – sichtbare

Erfolge zum Weitermachen.

- Ein weiterer positiver Punkt ist, dass jede Person lernt, auf den eigenen Körper zu hören und sich kennenzulernen. Man lernt, die Nahrungsmittel so zu kombinieren, dass Idealgewicht und gewonnene Lebensqualität erhalten bleiben.
- Die veröffentlichten Studienergebnisse sowie die Erfahrungsberichte der begeisterten Kunden belegen, dass die Methode wirksam und immer auf dem neuesten Forschungsstand ist.
- Der wohl wichtigste Aspekt ist, dass es sich um ein Programm handelt, dass mehrere Phasen vorsieht, die neben der Gewichtsabnahme auch den Erhalt des erzielten Erfolges vorsehen.
- Eine gesunde und ausgewogene Ernährung, wie sie das Bioimis-Programm vorsieht, bedeutet auch Gesundheitsförderung und Vorbeugung zahlreicher Pathologien, die durch einen ungesunden Lebensstil entstehen.

## Nachteile der Bioimis-Diät

- Wer sich einen schnellen Erfolg durch wundervers prechende, chemische Nahrungsergänzungsmittel erhofft oder eine 7-Tage-Diät möchte, bei der man einige Kilos an Muskelmasse verliert, die man nach einigen Monaten wieder aufbaut, dem wird unser Programm nicht entgegenkommen.

Wollt ihr auf gesunde Weise abnehmen, dann solltet ihr einen Blick in unsere Website http://www.bioimis.com werfen und unsere Bioimis-Diät entdecken.

Frische Nahrungsmittel

*© Fotos: Tim Reckmann, Rolf Blanc, Marco Barnebeck (pixelio.de)*

---

# Entrecôte mit Pommes und Chili-Sauce

Ein Männerteller

Meine verstorbene Tante servierte sich früher in ihrem Wohnzimmer immer ein Herrengedeck.

Wenn ich das noch richtig weiß, war das eine kleine Flasche Sekt, für Frauen konzipiert. Und ein Glas Bier dazu. Das trank sie abends.

Hier nun das Rezept für einen Herrenteller.

Fleisch und Pommes.

Für das Fleisch verwende ich Entrecôtes vom Simmenthaler Rind, jeweils etwa 300 g schwer. Diese grille ich auf jeder Seite einige Minuten in der Grillpfanne.

Als Pommes gibt es Wellenschliff-Pommes frites, eine besondere Art der Pommes, die mein Discounter im Sortiment hat.

Diese frittiere ich nur fünf Minuten in der Fritteuse.

Und für Fleisch und Pommes zum Dippen eine Chili-Fleisch-Sacue, die leicht scharf und sehr lecker ist.

Für 2 Personen

- 2 Entrecôtes (à 300 g)
- 2 Portionen Wellenschliff-Pommes frites
- Chili-Fleisch-Sauce
- Fleisch-Gewürzsalz
- Salz
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 6 Min.

Fett in der Fritteuse auf 180 ºC erhitzen.

Steaks auf jeweils beiden Seiten mit dem Fleisch-Gewürzsalz würzen.

Öl in einer Grillpfanne erhitzen.

Steaks darin auf jeder Seite 3 Minuten kross grillen.

Währenddessen Pommes in der Fritteuse 5 Minuten frittieren.

Pommes auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen.

Jeweils ein Steak auf einen Teller geben.

Pommes dazugeben.

Jeweils einen Klecks der Chili-Fleisch-Sauce dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Rührkuchen mit Kakao-Nuss-Müsli und Obst

Der gelungene Teil des Kuchens …

Dieser Kuchen nach diesem Rezept gelingt nicht! Ich hätte es wissen müssen.

Aber so geschieht es eben ab und zu, wenn man nicht nach erprobten Rezepten kocht oder bäckt, sondern dabei experimentiert. Ab und zu geht dann eben auch einmal etwas schief.

Ich habe anstelle 500 g Mehl für diesen Rührteig 400 fein gehäckseltes Müsli und 100 g Mehl verwendet. Soweit noch alles in Ordnung.

Für zusätzliche Festigkeit und Bindung verwende ich ein fünftes Ei.

… und der misslungene

Nun habe ich aber 400 g (!) zum Teil kleingeschnittenes Obst in den Rührteig gegeben. Zwar nicht untergerührt, Gott bewahre, nein! Aber einfach kurz vor dem Backen unter den

Rührteig gehoben. Das war eindeutig zuviel. Das ist zum einen zuviel Masse für einen Rührteig. Und zum anderen ist das Obst zu saftig und macht den Rührteig zu flüssig.

200 g Obst hätten ausgereicht und damit wäre der Kuchen sicher gelungen. 400 g? Nein, zuviel!

So ist ein Teil des Kuchens, in dem sich anscheinend viel Obst angesammelt hatte, nach dem Backen noch teilweise flüssig gewesen.

Zu meiner Entschuldigung kann ich sagen, ich habe einen Schokoladenkuchen mit flüssigem Kern gebacken, wie man es von den kleinen Schokotörtchen als Dessert kennt, die einen flüssigen Kern haben. 

Ein anderer Teil, in dem nicht so viel Obst war, war gut durchgebacken, stabil und ich konnte zumindest diesen Teil essen.

Also, verwenden Sie keine 400 g Obst für einen Rührteig! Verwenden Sie maximal 200 g Obst, das Sie vorsichtig unterheben. Dann gelingt der Kuchen!

Ich liste aber dennoch das Rezept für den misslungenen Kuchen auf.

---

# Frittierte Hähnchen-Oberschenkel mit frittiertem,

# grünem Spargel

Beides kross frittiert

Ein reines Fritteuse-Gericht.

Hähnchen-Oberschenkel, schön mit einem Fleisch-Gewürzsalz gewürzt, etwa 8 Minuten in der Fritteuse frittiert. Selten gelingen Oberschenkel auf diese Weise zubereitet so saftig, knusprig und zart.

Dazu frischer, grüner Spargel. Geputzt und 5 Minuten in der Fritteuse frittiert. Auf ein Küchenpapier geben und salzen.

Mehr braucht es nicht. Zwei Hauptzutaten und etwas Gewürz.

Und man erhält als Resultat ein wirklich gelungenes, schmackhaftes, einfaches Gericht.

Für 2 Personen:

- 800 g Hähnchen-Oberschenkel (2 Packungen à 400 g, etwa 8

Stück)

- 1 kg grüner Spargel (2 Packungen à 500 g)
- Fleisch-Gewürzsalz
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Frittierzeit 13 Min.

Fett in der Fritteuse auf 170 ºC erhitzen.

Oberschenkel auf beiden Seiten mit dem Gewürzsalz würzen.

Für 8 Minuten in die Fritteuse geben.

Enden des Spargel abschneiden.

Oberschenkel aus der Fritteuse herausnehmen, auf einen Teller geben und warmhalten.

Spargel für 5 Minuten in die Fritteuse geben.

Herausnehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Oberschenkel auf zwei Teller verteilen.

Spargel dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Pappardelle mit Paprika-Wurst

Würzige, kross gebratene Wurstwürfel

Für dieses leckerer Pasta-Gericht verwendet man eine südländische Wurst mit Paprika, eventuell mit Chili, die schön würzig und ein wenig scharf ist. Dazu zählt z.B. eine italienische Salami picante, eine Salsiccia oder eine

spanische Chorizo.

Die Wurst wird einfach in kleine Würfel geschnitten und ohne Fett in der Pfanne kross und knusprig geboten.

Dann kommt ein wenig guter Rotwein, hier ein Bordeaux, dazu, um für die Pasta eine Sauce zu bilden.

Das Gericht kommt ohne weitere Gewürze aus, die Wurst bringt schon genügend Würze mit.

Für die Pasta verwende ich eine original italienische Pappardelle, die sehr lecker schmeckt.

Vor dem Servieren noch frisch geriebener Parmigiano Reggiano darüber.

Für 2 Personen

- 4 pikante Würste mit Paprika (à etwa 100 g)
- Bordeaux
- 375 g Pappardelle

- Salz
- Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 Min. | Garzeit 7 Min.

Würste in kleine Würfel schneiden.

Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 7 Minuten garen.

Währenddessen Würste in einer Pfanne ohne Fett einige Minuten kross und knusprig braten.

Einen guten Schluck Bordeaux dazugeben. Röststoffe vom Boden der Pfanne ablösen.

Pasta auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Wurst mit Sauce darüber geben.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Regiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Kokos-Kuchen

Vor dem Backen, in der schönen Kranz-Backform

Crunchiges Kokos-Hafer-Müsli, zweckentfremdet für einen Rührteig.

Dann noch einen kleinen Rest von einem klassischen Müsli mit verwertet.

Für mehr Festigkeit und Stabilität ausnahmsweise mit fünf Eiern.

Ergebnis ist ein wunderbarer Kranzkuchen, der crunchig, würzig und saftig schmeckt.

# Mini-Gurken-Salat mit Skyr-Salatsauce

In der schönen Glasschüssel

Ein frischer Salat ist im Sommer im geeignet für ein gutes Essen.

Salat ist frisch, gesund, leicht verdaulich und gut geeignet, um abzunehmen. Was ich zur Zeit vorhabe.

Mini-Gurken eignen sich auch besser für einen Salat als normale Salatgurken. Letztere sind immer sehr wässrig.

Radieschen, die ich auch noch verwenden wollte, hatte mein Discounter derzeit nicht im Sortiment. Also wählte ich Strauchtomaten.

Ein wenig Biss und Würze bringt der mittelalte Gouda in den Salat, den ich in kleine Würfel schneide. Der Gouda eignet sich auch noch für andere Zubereitungen, so dass man gleich ein größeres Stück davon kaufen kann.

Als Besonderheit bereite ich kein gewöhnliches Dressing mit Öl und Essig zu. Sondern habe zwei kleine Gläser mit fertiger Salatsauce, aus Skyr herstellt, zur Verfügung.

Nun gut, es ist somit eine Convenience-Salatsauce. Aber sie ist von einem renommierten Hersteller, ein gutes Produkt und schmeckt einfach sehr fein und würzig. Der Salat gewinnt dadurch tatsächlich an Geschmack.

Für 2 Personen

- 500 g Mini-Gurken (2 Packungen à 250 g)
- 6 Strauchtomaten
- 200 g mittelalter Gouda
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Schalotten
- 8 Zweige frischer Basilikum
- 500 ml Skyr-Salatsauce (2 Gläser à 250 ml)

Zubereitungszeit: 15 Min.

1. Lauchzwiebeln, Schalotten und Knoblauchzehen putzen, schälen und kleinschneiden. In eine Salatschüssel geben.
2. Gurken, Tomaten und Gouda kleinschneiden und ebenfalls dazugeben.
3. Blätter des Basilikums abzupfen und kleinschneiden. Auch dazugeben.
4. Salatsauce darübergeben.
5. Alles gut mit dem Salatbesteck vermischen. Auf zwei Salatschüsseln verteilen.
6. Servieren. Guten Appetit!

---

# „Fleisch ist mein Gemüse …“

Schön rare gegrilltes Entrecôte

… sagte der Griller zum Vegetarier.

Mein Schlachter hatte hervorragende Steaks im Sortiment. Satte 600-g-Entrecôtes vom Jungbullen.

Sie haben eine schöne Fettmarmorierung und sehen wirklich hervorragend aus.

Ich habe einen zweistelligen Euro-Betrag pro Steak gerne dafür ausgegeben.

Ich habe beide Steaks in einer Marinade mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver einige Stunden mariniert.

Dann beide Steaks in zwei Grillpfannen in siedendem Öl auf jeder Seite genau drei Minuten gegrillt.

Damit bekommt man die Steaks hervorragend rare, wie ich sie haben will.

Innen haben dann die beiden Steaks oben und unten etwa ein

Zentimeter durchgegartes Fleisch. Und in der Mitte noch einen Zentimeter rohes Fleisch – rare.

Eigentlich wollte ich die beiden Steaks ja mit frittiertem, grünen Spargel zubereiten und servieren.

Aber dann überlegte ich, 600 g Steak und 500 g grüner Spargel pro Person, das ist schon etwas heftig. Also ließ ich den Spargel weg.

Es gibt somit nur gegrilltes Entrecôte mit Kräuterbutter.

*Für 2 Personen:*

- 2 Entrecôtes (à 600 g)
- Kräuterbutter
- Rapsöl

*Für die Marinade:*

- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- edelsüßes Paprikapulver

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Marinierzeit 2–3 Stdn. | Grillzeit 6 Min.

Öl, Salz, Pfeffer und Parikapulver in einer Schale mischen.

Steaks mit der Marinade mit einem Küchenpinsel auf jeweils beiden Seiten kräftig einpinseln und einige Stunden auf einem Teller im Kühlschrank marinieren.

Rapsöl in zwei Grillpfannen bis zum Rauchen erhitzen.

Steaks auf jeder Seite genau drei Minuten grillen.

Jeweils ein Steak auf einen Teller geben.

Jeweils einige Scheiben Kräuterbutter darauf geben.

Servieren. Guten Appetit!

# Buschbohnen-Creme-Suppe

Ton in Ton mit der Keramik-Suppenschale …

Rezept für eine einfache, aber frische und cremige Suppe.

Ich gare einfach frische Buschbohnen im Wasser.

Schütte dann das Kochwasser bis auf einen kleinen Rest ab und verwende den Rest für die Suppe.

Dazu Sahne für Cremigkeit. Und wenige Gewürze.

Ich püriere die Suppe bewusst nicht mit dem Pürierstab, sondern verwende dafür das Stampfgerät, damit ich zwar eine cremige Suppe, aber noch ein wenig Bohnenstückchen für mehr Biss und Crunch beim Essen der Suppe habe.

Aufgepeppt wird die Suppe noch mit kleinen Würfeln von durchwachsenem Bauchspeck, den ich ohne Fett in einer kleinen Pfanne kross brate.

Für 2 Personen

- 500 g Buschbohnen
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- 50 g durchwachsener Bauchspeck
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Schwarte des Specks entfernen. Speck in sehr kleine Würfel schneiden.

Bohnen in einem Topf mit kochendem Wasser 12 Minuten garen.

Kochwasser bis auf einen Rest abschütten.

Bohnen mit dem Stampfgerät fein zerstampfen.

Sahne dazugeben. Salzen und Pfeffern.

Suppe etwas verrühren, nochmals erhitzen und abschmecken. Warmhalten.

Speckwürfel in einer Pfanne ohne Fett einige Minuten kross anbraten.

Suppe in zwei Suppenschalen geben. Mit dem Speck garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Birnen-Kuchen

Frisch, fruchtig, sommerlich

Ein frischer und fruchtiger Kuchen, der ganz zum Sommer passt.

Zubereitet aus einer Packung zu 500 g reife Birnen, das sind genau 8 Stück.

Der Boden aus kleingewürfeltem Toastbrot und zerlassener Butter, im Kühlschrank zur Form gebracht und erhärten lassen.

Birnen, geschält, geputzt, kleingeschnitten und in Riesling einige Minuten weich gekocht. Nicht zu lange gekocht, es soll ja kein Birnen-Kompott geben. Nur etwas weichgekochte Birnen.

Dann durch ein Küchensieb abgeseiht und die Flüssigkeit – Riesling und Birnensaft – mit Speisestärke im Topf nochmals erhitzt und etwas köcheln lassen. Dabei pro 100 ml Flüssigkeit 1 gestrichenen Esslöffel Speisestärke verwenden.

Birnen auf den Boden, eingedickte Flüssigkeit darüber und über Nacht im Kühlschrank erhärten lassen.

Und das erste Mal das neue Arbeitsgerät Tortenheber angewandt. Das ist wirklich hervorragend, man bekommt die fragile Torte nicht nur vom Boden der Backform herunter, sondern sogar vom Backpapier, das man vor dem Servieren entsorgen kann. Klasse!

Für den Boden:

- 10 Toastbrot-Scheiben
- 1 Packung Butter (250 g)

Für die Füllung:

- 500 g Birnen (8 Stück)
- 400 ml Riesling
- 4 EL Speisestärke

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Wartezeit 12 Stdn.

Toastbrot in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Butter in einer Schale eine Minute bei 800 Watt in der Mikrowelle schmelzen. Über die Würfel geben. Alles gut vermischen.

In eine mit Backpapier ausgelegte Spring-Backform geben, verteilen und mit dem Stampfgerät festdrücken.

Einige Stunden im Kühlschrank erhärten lassen.

Birnen putzen, schälen, in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Riesling in einem Topf erhitzen. Birnenstücke dazugeben. Birnen fünf Minuten garen.

Flüssigkeit abgießen.

Birnenstücke erkalten lassen. Auf dem Boden verteilen.

Flüssigkeit im Topf erhitzen, Speisestärke dazugeben, mit dem Schneebesen gut verquirlen und etwas köcheln und verdicken lassen. Auf den Birnen gut verteilen.

Kuchen über Nacht im Kühlschrank aushärten lassen.

Herausnehmen, Torte von Backpapier und Backformboden mit dem Tortenheber herunterheben und auf eine Tortenplatte geben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

# Frittierte Hähnchenschenkel mit Wurzel-Chips

Beides, Schenkel und Wurzeln, kross frittiert

Diese beiden Zutaten habe ich der Einfachheit halber beide in der Friteuse frittiert und zubereitet.

Ich habe es bisher wirklich nur sehr selten geschafft, Hähnchenschenkel so saftig, knusprig und lecker zuzubereiten. Aber sie gelingen in der Friteuse bei 170 °C in 12 Minuten wirklich hervorragend.

Die Wurzeln gibt es geputzt, geschält und in der Küchenmaschine fein gehobelt ebenfalls aus der Friteuse. Ich frittiere sie im Anschluss an die Schenkel noch zwei Minuten und sie werden dadurch sehr kross und knusprig.

Für 2 Personen

- 4 Hähnchenschenkel mit Rückenstück
- 4 Wurzeln
- Fleischgewürz
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 26 Min.

Schenkel auf beiden Seiten mit der Gewürzmischung würzen.

Fett in der Friteuse auf 170 °C erhitzen. Schenkel in zwei Durchgängen genau 12 Minuten darin frittieren. Schenkel vom ersten Durchgang im Backofen warmhalten.

Währenddessen Wurzeln putzen, schälen und in der Küchenmaschine in feine Scheiben hobeln.

Nach dem Frittieren der Schenkel Wurzelscheiben noch für 2 Minuten in die Friteuse geben.

Dann Chips auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen.

Jeweils zwei Schenkel auf einen Teller geben.

Chips dazu verteilen.

Schenkel noch mit etwas Salz nachwürzen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Gyoza

Leckeres, asiatisches Fastfood, dazu helle Sojasauce

Nochmals Fastfood. Diesmal jedoch aus asiatischen Regionen, spezieller aus Japan.

Frisch gefüllte und zubereitete Teigtaschen. Gefüllt mit Hühnchenfleisch. Und mit Gemüse und Gewürzen.

Die Gyoza sind zwar nicht ganz frisch zubereitet, aber sie sind in einer Asia-Frische-Box, was bedeutet, dass sie wirklich nur sehr wenige Tage haltbar sind. Ähnlich wie Sushi, das man ja auch frisch zubereitet als Takeaway bekommt und das man möglichst noch am gleichen Tag essen soll.

Zu den Gyoza gibt es helle Sojasauce als Dip.

Zubereitet werden die Teigtaschen, indem man sie etwa 2–3 Minuten entweder in der Mikrowelle oder in einer Pfanne mit etwas Fett erhitzt.

Für 2 Personen

- 2 Packungen Gyoza (à 200 g)
- helle Sojasauce

Zubereitungszeit: 2 Min.

Gyoza auf zwei kleine Teller verteilen.

In zwei Durchgängen 2 Minuten bei 800 Watt in der Mikrowelle erhitzen.

Sojasauce auf zwei kleine Schälchen verteilen und dazu reichen.

Sofort servieren. Guten Appetit!

# Demae Ramen Chicken

Fastfood, aber lecker

Ein Rezept für die Fastfood-Freaks.

Wobei man dies sicherlich nicht als Rezept bezeichnen kann. Steht ja alles auf der Verpackung.

Aber sehr selten kommt bei mir so etwas auch einmal zur Zubereitung.

Und so schlecht schmeckt die Fertig-Nudelsuppe nicht.

Und niemand kann von mir erwarten, dass ich für eine leckere, japanische Nudelsuppe die frischen, japanischen Nudeln auch noch selbst zubereite. Diese Fertigkeit habe ich nicht.

Ein Chinese, mit dem ich vor sehr langer Zeit in einer Wohngemeinschaft zusammengewohnt habe, sagte mir damals, man solle von diesen Fertig-Nudelsuppe nicht mehr als eine pro

Woche zubereiten und essen. Sonst kann man Gesundheitsschäden davon tragen. Er als Chinese wird das gewusst haben.

Gegessen wird mit Essstäbchen und Löffel.

Also, Fastfood-Freaks! Einmal pro Woche ist es gestattet. Ansonsten greift zu frischen Produkten und bereitet Euch etwas Frisches, Gutes und Anständiges zu!
Für 2 Personen

- 2 Packungen Demae Ramen Chicken
- 1 l Wasser
- heller Sesam

Zubereitungszeit: 3 Min.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Nudeln hineingeben und drei Minuten kochen.

Von der Herdplatte nehmen.

Suppenpulver und Öl aus der Packung hineingeben und gut

verrühren.

Auf zwei Suppenschalen verteilen.

Mit etwas frischem, hellem Sesam bestreuen.

Sofort servieren. Guten Appetit!

---

# Kuchenheber und Streichpalette

Klasse Backutensilien-Set

Heute habe ich einmal in ein neues Arbeitsgerät investiert. Nein, eigentlich sind es ja zwei, ein Set aus einem Kuchenheber und einer Streichpalette, also einem Konditormesser, jeweils aus Edelstahl.

Der Kuchenheber hat eine Größe von etwa 30 cm, ist also genauso groß wie der Boden meiner Spring-Backform und somit eines darin gebackenen Kuchens oder Tarte oder einer darin zubereiteten Torte.

Ich habe ja vor sehr vielen Jahren angefangen, auch wieder unter die Bäcker zu gehen und veröffentliche seitdem sehr oft ein Rezept für ein Backwerk in meinem Foodblog. Und mit diesen beiden Arbeitsgeräten kann ich nun endlich wunderbar Backwerk zubereiten und vor allem eine Tarte oder Torte problemlos aus der Spring-Backform herausheben bzw. vom Backformboden herunterheben. Und so bekomme ich eine Tarte oder Torte auch vom beim Servieren lästigen Backpapier herunter.

Ich habe in der letzten Zeit einige Bestellung bei Amazon aufgegeben, die ich noch am darauffolgenden Tag habe liefern lassen. Das ist eine klasse Sache. Auch bei dem Arbeitsgeräte-Set habe ich dieses heute Nacht gegen 0 Uhr bestellt. Und zugestellt wurde es gegen 13.45 h. Da zahle ich doch gern etwas höhere Versandkosten. Und zur Zeit bin ich deswegen ernsthaft am Überlegen, ob ich eine Prime-Mitgliedschaft bei Amazon abschließe, denn in dieser sind die Versandkosten für einen Prime-Versand am darauffolgenden Tag schon enthalten.

© *Foto: Amazon.de*