

# Marinierte Schweinesteaks auf Zuckerschotenbett



Schnell zubereitet

Hier ein Rezept für eine einfache, schnelle Zubereitung. Manchmal will man ja auch nur in wenigen Minuten etwas Frisches und Leckeres essen.

Steaks und Gemüse.

Bei den Steaks bediene ich mich fertig marinierten Steaks von meinem Discounter. Mit einer Paprika-Marinade.

Und als Gemüse wähle ich Zuckerschoten, die ich einfach nur in Butter anbraten und salzen und pfeffern, während ich nebenbei die Steaks brate.

Für 2 Personen:

- 8 marinierte Schweinesteaks (2 Packungen à 300 g)
- 500 g Zuckerschoten (2 Packungen à 250 g)
- Salz
- Pfeffer
- Soave
- Butter

Zubereitungszeit: 6 Minuten



Butter in zwei Pfannen erhitzen.

Steaks in einer Pfanne auf jeder Seite jeweils drei Minuten kross braten.

Währenddessen die Zuckerschoten in der zweiten Pfanne kross braten. Salzen und pfeffern.

Wenn die Zuckerschoten anzubrennen drohen, einfach mit einem Schuss Weißwein ablöschen und darin weitergaren.

Zuckerschoten auf zwei Teller als Bett geben.

Steaks darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Eintopf mit Blumenkohl, Bauchspeck, Tomate und Champignons



Würzig und lecker

Hier verweise ich einmal auf ein bestehendes [Rezept](#), das ich verwendet und abgewandelt habe.

Ich schneide einfach die genannten Zutaten klein und gebe sie in die Kohl-Suppe. Und gare sie in der Suppe eine viertel

Stunde mit.

Dann schmecke ich die Suppe ab und erhalte einen leckeren Eintopf.

Für 2 Personen

- 100 g durchwachsener Bauchspeck
- 2 Tomaten
- 10 weiße Champignons
- 2 Peperoni
- 2 Lauchzwiebeln
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.

Petersilie kleinwiegen.

Zutaten kleinschneiden.

In die Kohl-Suppe geben.

Eine viertel Stunde bei geringer Temperatur zugedeckt köcheln lassen.

Suppe abschmecken.

In zwei tiefe Suppenteller verteilen.

Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Kohl-Suppe



Leckere, würzige Suppe

Der Blumenkohl, den ich gekauft hatte, hatte eine Menge Blätter mit Strünken.

Es war mir zu schade, diese einfach wegzuwerfen.

Also habe ich sie einfach kleingeschnitten und in Gemüsefond gegart.

Da es sich ja um Bestandteile eines Kohlkopfes handelt, darf ich diese Suppe ruhig als Kohl-Suppe bezeichnen.

Übrigens, die Blätter und Strünke nicht komplett fein pürieren, damit man bei der Suppe noch etwas zu kauen hat.

Da ich frische Lorbeerblätter verwende, kann man diese ruhig mit fein pürieren.

Für 2 Personen

- Blätter und Blattstrünke eines Blumenkohls
- 1 1  
[Gemüsefond|<https://www.nudelheissundhos.de/2015/05/26/gemuesefond/>]
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 5 frische Lorbeerblätter
- vegane Sahne
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 1 Std.

Petersilie kleinwiegen.

Blätter und Strünke kleinschneiden.

Fond in einem Topf auf dem Herd erhitzen.

Blätter und Strünke dazugeben.

Lorbeerblätter ebenfalls dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Eine Stunde bei geringer Temperatur zugedeckt köcheln lassen.

Suppe mit dem Pürrierstab fein pürrieren, dabei noch einige Stücke grob belassen.

Abschmecken.

In zwei tiefe Suppenteller geben. Mit Sahne und Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Brot-Torte



Zwar anders geplant, aber dennoch lecker

Nun, neuer Computer, gebrauchte Computer über eBay verkauft, größere Umstrukturierungen in der Wohnung, dann noch die Maler in der Wohnung und danach das Büro komplett neu einrichten, da bleibt schon einmal das Eine oder Andere liegen. Und ich kam nicht zum Veröffentlichen von neuen Rezepten. Nun ist aber alles weitestgehend behoben und ich kann wieder mit dem Veröffentlichen von neuen Rezepten beginnen. Was ich auch mit diesem Rezept gleich mache.

Diese Torte ist nur bedingt gelungen. Sie sieht auch eher aus wie ein Streuselkuchen.

Die Füllmasse war vermutlich zu flüssig und vor allem zu heiß. Ich habe sie auf den festen Boden aus Toastwürfeln und

Margarine gegeben.

Na ja, dabei löst sich der Boden mit der Margarine eben auf, die Toastwürfel diffundieren in die Flüssigkeit, saugen sich voll und es entsteht der besagte Streuselkuchen.

Also anders gelungen als geplant. Und auch anders aussehend. Aber dennoch schmackhaft.

Für den Boden:

- 10 Scheiben Vollkorn-Toast
- 300 g Margarine

Für die Füllung:

- 1 l Kokosmilch
- 1 l grüner Tee mit Pfirsich-Aroma
- 2 TL Agar-Agar

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. | Wartezeit 12 Std.

Toastscheiben in sehr kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Margarine in einem Topf auf dem Herd schmelzen. Über die Würfel geben und alles gut vermischen.

Alles in eine Spring-Backform geben, verteilen und mit dem Stampfgerät fest stampfen. Eine Stunde im Kühlschrank erhärten lassen.

Kokosmilch und Tee in einen großen Topf geben und zwei Stunden auf die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren.

Agar Agar nach Anleitung zubereiten, in die Füllmasse geben und alles gut vermischen.

Füllmasse auf den Boden in der Backform geben. Torte über Nacht im Kühlschrank erhärten lassen.

Herausnehmen. Stückweise anschneiden und servieren.

Guten Appetit!

---

## Carpacchio vom Rinderherz



Sehr lecker

Ein Gericht mit einer rohen Zutat. Nicht jedermanns Sache.

Für das Carpacchio verwende ich kein Rinderfilet, sondern Rinderherz.

Rinderherz ist ein fester, kompakter Muskel, ist sehr schmackhaft und kann durchaus auch für ein Carpacchio verwendet werden.

---

# Frittierte Blumenkohl mit Teriyaki-Sauce



Knusprig frittiert

Einfach einen Blumenkohl putzen und in Röschen zerlegen.

Diese einige Minuten in siedendem Fett frittieren.

Dazu etwas Teriyaki-Sauce in einem Schälchen als Würze und Dip.

---

# Schwarzer Heilbutt auf Baby-Spinat und Basmati-Reis



Feines Fisch-Filet

Ein exzellenter Fisch. Beim großen Supermarkt aus dem Tiefkühlfach gekauft.

Das Filet ist kräftig und kompakt, hat aber einen nicht zu würzigen, sondern feinen Geschmack. Der Fisch wird natürlich nach dem Prinzip der drei „S“ zubereitet: Säubern, säuern und salzen.

Dazu als Bett, auf dem ich die Filets anrichte, ein kleines Gemüse aus Baby-Spinat und natürlich frischem Knoblauch.

Dazu gibt es Pilau-Basmati-Reis aus der Packung, der mit Kumin, Kreuzkümmel, Garam Masala und Pfeffer schon vorgedämpft und in der Mikrowelle in wenigen Minuten durchgegart ist.

---

## Deftiger Salat



Neue Salatschüssel passt nicht auf's Foto ...

Mein erster Salat, den ich in meiner neuen Glasschüssel zubereite und anrichte.

Leider ist die Schüssel doch ein wenig groß und passt nicht ganz auf das Bild.

Der Salat mit Würstchen, Speck, Oliven und Käse ist ein sehr

deftiger Salat, den man nach dem Zubereiten gern noch etwas durchziehen lassen kann.

---

## Stierhoden-Suppe



Mit leckerer Brühe

Eine feine Suppe. Mit einer speziellen Zutat: Stierhoden.

Für mehr Geschmack und auch etwas Crunch gebe ich noch Spinat und vor allem Sellerie hinzu.

Die Brühe bilde ich aus frisch zubereitetem Gemüfefond, den

ich eingefroren hatte.

---

## Mohnkuchen mit Streusel



Sehr leckerer Kuchen

Vermutlich ist das der erste Mohnkuchen, den ich zubereite und backe. Ich kann mich jedenfalls nicht daran erinnern, schon einmal mit Mohn gebacken zu haben.

Ich habe nach Rezepten für Mohnkuchen im Internet recherchiert. Und stieß auf wirklich sehr umfangreiche und somit sehr mächtige Rezepte. Da wird für die Mohnfüllmasse mit

Quark hantiert, oder mit Schlagsahne oder mit Schmand. Und für den Boden der Kuchen wird ein Hefeteig oder eine Quark-Öl-Teig zubereitet.

Mir war das alles zuviel und zu mächtig. Ich habe für die Mohnfüllmasse nur Milch verwendet. Für Süße sorgt Honig. Für Bindung Eier. Und für Aroma und Würze Rum, Zimt und Zitronenschalen-Abrieb.

Für den Boden habe ich einen einfachen Mürbeteig nach meinem Grundrezept zubereitet.

Und die Streusel habe ich ebenfalls nach meinem Grundrezept zubereitet.

Fertig ist ein sehr einfacher, aber sehr leckerer Kuchen mit Mohn und Streuseln. Mehr braucht man nicht.

---

## **Trofie mit Pesto alla Calabrese**



## Würzige Sauce

Dieses Mal ein Rezept mit einer neuen Nudelsorte. Nein, sie heißt nicht Sophie. Sondern Trofie. Es sind kleine, gedrehte Nudeln, die aber dennoch 10 Minuten Garzeit benötigen und sehr lecker sind.

Es ist so, wie es mir einmal beim Schreiben eines kleinen Buches über Typografie ging, als ich im Glossar den Begriff „Mailing“, also das Versenden und Empfangen von E-Mails, erklären wollte. Einer meiner Lektoren schrieb mir dazu spaßeshalber, es handle sich dabei nicht um die thailändische Schönheit namens Mai Ling, sondern eben um das besagte Mailing. □

Zur Pasta bereite ich ein echt italinienisches Pesto zu. Pesto alla Calabrese.

Etwas unitalienisch ist jedoch, dass ich auf das zu servierende Gericht keinen Parmigiano Reggiano gebe. Ich hatte noch eine anderen Hartkäse vorrätig, der verbraucht werden

musste. Und so rieb ich diesen über die Pasta.

Und zusätzlich wird alles noch mit Schnittlauch garniert.

Dieses Gericht ist wirklich sehr lecker und schmackhaft. Genau etwas für die Pasta-Liebhaber.

---

## Galletti tricolore mit Sugo



Mit leckerem, würzigem Sugo

Ein einfaches Pasta-Gericht.

Mit Galletti tricolore.

Die Pasta hat die normale, beige Nudelfarbe. Aber auch eine rote Farbe, hergestellt mit Tomaten. Und eine grüne Farbe, hergestellt mit Majoran.

Dazu ein einfaches Sugo aus Gemüse und Gewürzen.

Eine Chili-Schote verleiht dem Sugo noch eine gewisse Schärfe.

---

## **Kürbis-Bratlinge mit Chili-Sauce**



Lecker und kross gebraten

Einfache Bratlinge.

Aus Kürbis zubereitet.

Und einigem zusätzlichen Gemüse.

Und Kräutern und Gewürzen.

Eier für Bindung.

Und zum Servieren und Dippen eine schmackhafte, scharfe Chili-Sauce.

---

## Putenlebern auf Galletti tricolore



Leckere, rosé gebratene Putenleber

Ich habe das erste Mal Putenlebern zubereitet. Diese sind nicht immer zu bekommen.

Jedenfalls habe ich sie bei meinen bisherigen Discountern und Supermärkten nicht bekommen.

Als ich Anfang der Woche bei einem größeren Supermarkt einkaufen war, fand ich im Kühlregal nicht nur Hähnchenlebern und -herzen bei den Innereien, sondern eben auch Putenlebern. Und diese habe ich natürlich sofort mitgenommen und gekauft.

Putenlebern sind erwartungsgemäß größer als Hähnchenlebern – der Vogel ist eben definitiv größer. ☐

Ich brate die kleingeschnittenene Lebern nur einige Minuten kross in viel gutem Olivenöl an. Und würze sie mit frisch gemahlenem Meersalz und schwarzem Pfeffer.

Für die Sauce verwende ich einfach eine sehr große Menge des guten Olivenöls. So dass dieses Gericht mit der Pasta fast wie ein Pastagericht aglio e olio zubereitet wird.

Mehr bedarf es nicht.

Als Pasta wähle ich Galletti tricolore, das sind diejenigen Nudeln, die nudelfarben, rot und grün sind.

Das Gericht in schnell in 7 Minuten zubereitet.

Während die Pasta kocht, schneidet und brät man die Lebern.

Und kann dann alles zusammen in tiefen Pasta-Tellern anrichten.

Nicht fehlen darf natürlich noch frisch geriebener Parmigiano Reggiano zum Garnieren des Gerichts.

---

# Pansen-Pfanne



Wenige, frische Zutaten, schnelle Zubereitung

Ein Pfannengericht. Zubereit aus sechs frischen Zutaten.

Alles kross und knusprig in Butter in der Pfanne gebraten.

Als Hauptzutat Pansen, den ich schon in Gemüsefond einige Stunden gegart und somit vorbereitet und eingefroren hatte.

Er wird als erstes einige Minuten kross und knusprig in Butter gebraten.

Dann kommen weitere vier frische Zutaten dazu.

Abgerundet wird das Gericht durch die sechste Zutat, sehr viel frischer Schnittlauch.

Wenige, frische Zutaten, in sehr kurzer Zeit verzehrfertig zubereitet.

---

## Süßkartoffel-Fritten



Krosse Fritten

Ja, wie soll man sie denn nennen, die Pommes frites von der Süßkartoffel?

Schon Pommes frites, aus dem Französischen, ist an sich ja falsch. Denn Pommes bedeutet Äpfel. Die Kartoffel heißt korrekt Pommes de terre, also Erdapfel.

Also müsste man dieses Gericht eigentlich Süßkartoffel frites nennen. Oder dann im Deutschen einfach Fritten.

Im Gegensatz zu dem Rezept in meinem neuen veganen Kochbuch, in der die Autorin die Fritten in Wasser einweicht und dann im Backofen kross bäckt, bereite ich die Fritten wie gewohnt in der Friteuse zu.

Einfach in dünne Stifte wie Pommes frites schneiden und etwa 6–8 Minuten in siedendem Fett frittieren.

Leider werden die Fritten aus der Süßkartoffel nicht ganz so knusprig wie Pommes frites. Das mag an der Konsistenz der Süßkartoffel liegen.

Anyway, wenn man sie schön salzt und pfeffert, schmeckt dieses vegane Gericht wirklich lecker.

Ich gebe für eine kleine Farbnote und etwas Schärfe noch in den letzten Minuten der Frittierzeit eine Peperoni zum Frittieren hinzu.