

# Geschmorte Rinder-Rouladen mit Salzkartoffeln



Lecker geschmorte Rouladen

Ein klassisches Gericht. Rinder-Rouladen, zwei Stunden geschmort. In einer dunklen Bratensauce. Dazu klassisch als Beilage einfach Salzkartoffeln.

Jedoch nicht klassisch die Füllung.

Ich wollte es mir nämlich anfangs einfach machen und hatte gedacht, ich hätte bei meinem Discounter schon gefüllte Rouladen gekauft. Dem war jedoch nicht so. Es waren nur die Fleischscheiben aus der Rinderkeule.

Und ich hatte die klassischen Zutaten für eine Füllung nicht zuhause. Sprich Speckscheiben, eingelegte Gurken usw. Nur den notwendigen Senf hatte ich vorrätig. Also habe ich schnell eine eigens kreierte Füllung zubereitet. Aus dem genannten Senf für Würze und Bindung, Sardellenfilets, grünen Oliven,

Lauchzwiebeln, Zwiebeln und Knoblauch.

Das Gericht gelingt auch mit dieser variierten Füllung hervorragend und schmeckt einfach sehr lecker.

Und für den vollen Genuss gibt es für jeden auch satte drei Rouladen auf den Teller.

Mit einer hervorragenden Sauce.

Nebenbei eine kleine Anekdote am Rande: Ich bin ja mittlerweile auch schon 59 Jahre alt und gehe somit strikt auf die 60 zu. Und kann daher in diesem Alter auch schon nicht mehr so gut sehen. Kurz gesagt, ohne Lesebrille geht bei mir mittlerweile auch nichts mehr. Ich schreibe somit diese Blogbeiträge auch nur noch mit Lesebrille. Und da ich mit meinem Brillengeschäft, von dem ich meine Lesebrille habe, sehr zufrieden bin, möchte ich Ihnen auch dieses Geschäft nicht vorenthalten und somit empfehlen: [Fielmann](#).

Meine Mutter ist ja mittlerweile auch schon 91 Jahre alt. Und bei ihr geht nicht nur ohne Lesebrille nichts mehr. Sondern auch ohne [Hörgerät](#) nichts mehr. Und sie hat mir tatsächlich eine Möglichkeit empfohlen, einen Hörgeräteakustiker zu finden. Sie ist sehr zufrieden mit dieser Möglichkeit, weil sie hierüber auch Ihr Hörgerätegeschäft gefunden hat. Wenn ich also ins höhere Alter komme und dann auch einmal auf ein Hörgerät angewiesen sein sollte, weiß ich, wo ich suchen muss. Und Sie können sich dort auch schon gern einmal nach einem Hörgerätegeschäft umschaun. Schauen Sie einfach bei [Phonak – einen Hörakustiker in Ihrer Nähe finden](#).

---

# Haschee mit Chinakohl auf Basmati-Reis



Würzig und lecker

Geplant war eigentlich, mit dem Hackfleisch und Chinakohl zusammen mit Austernsauce ein asiatisches Gericht zuzubereiten.

Während ich jedoch beim Anbraten von Hackfleisch und Gemüse war, dachte ich mir, warum muss das denn immer asiatisch sein? Und entschied mich für eine deutsche Version, als Haschee.

Gewürzt mit etwas Fleischgewürz, also einer Würzmischung.

Und die Sauce gebildet aus trockenem Weißwein.

Das Gericht wird auf diese Weise sehr lecker.

---

# Dinkel-Rührkuchen mit Himbeeren und Heidelbeeren



Schöner Kuchen mit Früchten

Ein einfacher Rührkuchen.

Aber etwas Spezielles, da ich ihn einerseits mit Dinkelmehl zubereite und backe, wodurch er ein schönes nussiges Aroma bekommt.

Und zum anderen, weil ich 200 g frische, kleingeschnittene Früchte in den Rührteig gebe.

Wichtig: Die Früchte nicht in die Küchenmaschine geben und untermischen, der Teig würde dadurch zu flüssig. Sondern mit

dem Backlöffel vorsichtig unter den Rührteig unterheben.

Da ja 200 g Früchte zusätzlich in den Rührteig kommen, nehme ich etwas weniger Mehl und auch zusätzlich ein weiteres Ei für mehr Bindung.

Garniert wird der schöne Kuchen mit Puderzucker. Lecker!

---

## **Gefüllter Schinken-Braten mit Champignon-Tomaten-Gemüse**



Fein gefüllter und geschmorter Braten

Dies ist meine erste Zubereitung eines gefüllten Bratens.

Ich bin kein ausgebildeter Koch. Ich kenne leider nicht die professionelle Art, wie man einen Braten etwas aushöhlt, um ihn zu füllen.

Ich habe daher ein spitzes, dünnes, sehr scharfes Entbein-Messer genommen und in den Braten längs hineingestochen. Dann habe ich diesen Einstich durch Wenden und Drehen des Messers etwas vergrößert.

Bei der Füllung habe ich es mir einfach gemacht. Ich habe fertig hergestellte Bratwürste beim Discounter gekauft und das Wurstbrät von zwei Bratwürsten, das ja schon gewürzt ist, für die Füllung verwendet.

Beim Füllen bin ich professionell vorgegangen. Ich habe die Haut der Bratwürste entfernt und das Brät in einen Spritzbeutel ohne Tülle gegeben. Mit diesem Brät habe ich die Höhlung im Braten gefüllt.

Und zum besseren Verteilen und Stopfen des Bräts habe ich dieses zum Schluss noch kräftig mit dem Zeigefinger in die Höhlung hineingestopft.

Als Beilage bereite ich eine einfaches, schmackhaftes Gemüse aus Champignons und Tomaten zu. Verfeinert mit Lauchzwiebel, Knoblauch und frischer Petersilie.

---

# Orangen-Joghurt-Torte



Sehr gelungene Torte

Hier erneut eine leckere Torte. Und erneut ohne Backen. Sondern nur ein Erkaltenlassen und Verfestigen im Kühlschrank.

Drei Schichten.

Einmal der Boden, bestehend aus zerstampften Vollkorn-Keksen und Butter.

Dann die zerkleinerten Orangen.

Und schließlich die Joghurtschicht, bestehend aus Joghurt und Blattgelatine zum Verfestigen.

Die Torte gelingt sehr gut und schmeckt fruchtig-frisch.

Der Boden hat aufgrund der verwendeten Vollkorn-Kekse sogar einen angenehm nussigen Geschmack.

Und sie ist, abgesehen von der Wartezeit des Bodens zum Verfestigen, in 20 Minuten zubereitet.

Und ist dann über Nacht im Kühlschrank verfestigt.

---

## **Nierenzapfen-Ragout auf geschabten Spätzle**



Würziges Ragout

Ein klassisches Ragout.

Klassisch, da ich nur ein wenig Gemüse andünste. Dann das grob

zerkleinerte Fleisch anbrate.

Dann noch Tomatenmark dazugebe und auch mit anbrate.

Und schließlich mit einem trockenen Merlot ablösche.

Gewürzt wird mit Salz, Pfeffer und Cayenne-Pfeffer.

Nach einer Stunde Schmorzeit ist das Fleisch butterweich. Und es hat sich eine schöne, dunkelbraune Sauce gebildet.

Die wiederum hervorragend zu den Spätzle passt.

Bei der Pasta habe ich mir leider nicht die Mühe gemacht, die Spätzle frisch zuzubereiten und in das kochende Wasser zu schaben. Ich habe mir mit einem Industrieprodukt beholfen. Aber zumindest sind auch diese geschabte Spätzle. Und sie schmecken für ein Industrieprodukt sehr gut.

---

## **Auberginen - Cremesuppe**



Leckere, sämige Suppe

Die vierte Kreation.

Diesmal mit der Hauptzutat Aubergine. Zwei schöne, große Auberginen kommen in die Suppe.

Dazu noch etwas Gemüse zum Andünsten.

Abgelöscht wird dieses Mal mit Soave, und mit Sahne.

Um den vollen Auberginen-Geschmack in der Suppe zu haben, wird diese Suppe nur mit Salz und Pfeffer gewürzt.

---

# Eintopf mit Bavette, Kartoffeln, Reis und Couscous



Leckerer, würziger und sämiger Eintopf

Eine Woche lang nur Cremesuppen zu essen, ist ja dann doch etwas tröge. Und man hat nichts Richtiges zu beißen oder kauen. Daher habe ich nach einigen Suppen nun zumindest einen schönen Eintopf mit Fleisch, Kartoffeln und einigen anderen Zutaten zubereitet. Ein wenig Handfesteres als die Süppchen.

Hier das Rezept für einen Eintopf, den ich vor kurzem schon einmal zubereitet habe. Damals aber nur mit Fleisch und Kartoffeln als Hauptzutaten.

Dieses Mal habe ich den Eintopf zusätzlich mit Couscous, Basmati-Reis und Bauchspeck verfeinert.

Man ergibt einen noch sämigeren Eintopf, der sehr lecker schmeckt.

Wer mehr Flüssigkeit am Eintopf haben möchte, gibt noch einen guten Schuss Weißwein zusätzlich hinzu.

Für das Fleisch habe ich Bavette verwendet. Es ist eine Innereie, besteht allerdings aus Muskelfleisch und wird normalerweise wie ein Steak gegrillt. Es schmeckt wirklich hervorragend. Bavette ist ein Teilstück der Bauchlappen des Rindes und wird in Amerika auch Flanksteak genannt. Bavette ist die französische Bezeichnung.

Etwas Schärfe verleihen dem Eintopf zwei rote Chilischoten, die ich im Ganzen mitgare.

Als erstes verwende ich jedoch drei eingelegte Sardellenfilets, die ich in in heißem Olivenöl anbrate, die dabei zerfallen und dem Fleischtopf eben einen besonderen Geschmack verleihen.

---

## **Grapefruit-Orangen-Tarte**



## Fruchtig-frisch

Hier das Rezept für eine fruchtig-frische Tarte mit Grapefruit und Orangen.

Bei der Grapefruit verwende ich eine große, chinesische Honig-Pomelo.

Und bei den Orangen drei spanische Orangen.

Eigentlich hätte die Pomelo alleine fast schon gereicht.

Nachdem ich die zerkleinerte Grapefruit und Orangen auf dem Mürbeteig in der Backform verteilt hatte, hätte eigentlich fast die 1-1/2-fache Menge des Eierstichs, also der Füllmasse, darauf gepasst. Also sechs Eier und 300 ml Schlagsahne.

Ich habe es jedoch beim Grundrezept belassen und jetzt schauen die Grapefruit- und Orangestückchen eben oben etwas aus der Füllmasse heraus und sind nicht in Füllmasse eingebettet.

Das führt aber dennoch dazu, dass die Tarte gut gelungen ist

und sehr fruchtig-frisch und süß schmeckt.

---

## Kartoffel-Cremesuppe



Kräftig und würzig

Hier meine dritte Kreation.

Ich verwende Kartoffeln. Und einige Champignons, die zur Suppe passen.

Die Suppe ist etwas dunkelbraun gelungen, dies hängt damit zusammen, dass ich das kleingeschnittene Gemüse und die Champignons sehr scharf und auch dunkel angebraten habe, so

dass sie eben der Suppe eine dunkelbraune Farbe verleihen. Wer die Suppe etwas heller und eher in Kartoffelfarbe haben möchte, achte bitte darauf, Gemüse und Champignons nur sehr hell anzubraten.

Ich püriere die Suppe zwar vor dem Servieren mit dem Pürierstab fein, belasse jedoch noch einige Kartoffelstückchen in der Suppe, so dass man auch noch etwas zu kauen hat.

---

## Stierhoden-Schaumsuppe



Sehr mild und schaumig

Die zweite meiner Kreationen.

Diesmal mit der Hauptzutat Stierhoden. Also eine Innereisensuppe.

Ich bereite mittlerweile Stierhoden zu wie jede andere Hauptzutat, sei es Fleisch, Innerei, Fisch oder Gemüse. Und habe auch immer Vorrat im Gefrierschrank.

Diesmal angebraten und dann püriert in einer Suppe.

Auch diesmal mit viel Riesling und Sahne abgelöscht.

Der Riesling verleiht der Suppe eine leichte Säure.

Und der Cayennepfeffer eine ganz leichte Schärfe.

Püriert ergibt dies dann eine leichte Schaumsuppe, denn der Riesling und die Sahne wird mit den restlichen Zutaten beim Pürieren leicht schaumig.

Die Stierhoden-Croutons, die ich noch auf die Suppe gebe, versinken leider aufgrund der flüssigen Konsistenz in der Suppe und schwimmen nicht obenauf.

Nur die Petersilie bleibt beim Fotografieren sichtbar.

Die Suppe hat einen feinen Geschmack nach dem Drüsengewebe der Stierhoden und schmeckt wirklich außergewöhnlich lecker.

---

## **Champignon-Cremesuppe**



Leckerer Cremesüppchen

Die erste meiner Kreationen.

Weißer, großer Champignons.

Unterstützt mit etwas Aubergine, die ja an sich in etwa die gleiche Konsistenz hat wie Champignons.

Abgelöscht mit viel Riesling.

Verfeinert mit Sahne.

Fein püriert. Lecker!

---

# Suppen-Woche

Wie ich auf diese Idee gekommen bin, weiß ich nicht. Aber es ergab sich einfach, dass ich einige Ideen für neue Kreationen für leckere Suppen hatte.

Jeweils eine Hauptzutat. Verfeinert mit Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch.

Unterschiedliche Würzung.

Die Brühe bilde ich jedesmal aus Riesling für etwas Säure.

Und für einen sämigen, cremigen Geschmack sorgt frische Schlagsahne.

Dann wird das Ganze mit dem Pürierstab fein püriert und eine leckere, wohlschmeckende Cremesuppe daraus gebildet.

Die sieben Hauptzutaten für jeweils eine Suppe:

- Champignons
- Stierhoden
- Zucchini
- Aubergine
- Zwiebel
- Kartoffel
- Mini Pak Choi

Freuen Sie sich über die sieben Cremesuppen!

---

# Ananas - Joghurt - Torte



Frisch, fruchtig und lecker

So, wieder einmal eine Torte. Und wieder ohne Backen. Die Arbeit des Backens übernimmt komplett der Kühlschrank. Und die Torte gelingt gut und sie schmeckt.

Den Boden bilde ich aus Butterkeksen und Butter. Für die Füllung verwende ich eine frische Ananas und Joghurt.

Ich wollte ursprünglich eine Honigmelone für die Füllung verwenden. Beim Discounter entschied ich mich schnell um und kaufte eine frische Ananas. Auf dem Nachhauseweg fiel mir jedoch ein, dass Ananas auch Säure besitzt. Und eventuell die Torte nicht gelingt, weil die Ananas mit der Gelatine für die Füllung nicht zusammen verarbeitet werden kann.

Also machte ich mich zuhause erts einmal schlau über Ananas und Gelatine und recherchierte im Internet. Und siehe da, es ist zwar nicht die Säure der Ananas, aber sie besitzt ein Enzym, das die Gelatine nicht fest werden lässt.

Aber es gibt einen Trick für die Verarbeitung von Ananas und Gelatine. Man muss die Ananas einfach vor der weiteren Zubereitung kurz blanchieren. Gesagt, getan.

Und da ich auf der sicheren Seite sein wollte, was die Füllung angeht, habe ich die Ananas vorsichtshalber nicht püriert verwendet, sondern sie in kleine Stücke geschnitten und direkt auf den Tortenboden gegeben. Und direkt darauf kommt der Joghurt, der durch die Gelatine fest und kompakt wird. So gehe ich auch sicher, dass die Ananas doch nicht zu sehr in Kontakt mit der Gelatine gerät oder eventuell verwendetes Ananaspüree oder -saft die Gelatine doch nicht fest werden lässt.

Fertig ist eine leckere, fruchtige und süße Torte. Quod erat demonstrandum.

---

## **Frischer Salat mit Feta**



Frisch, würzig und lecker

Ein frischer Salat. Den man ja immer einmal zwischendurch essen kan. Dieser hat allerdings den Umfang einer vollen Mahlzeit.

Ich verfeinere den Salat mit kleingewürfeltem Feta.

Und würze zusätzlich mit Salatkräutern.

Der Salat ist sehr lecker und würzig.

---

# Artikel über mein Foodblog auf rtl.de

**RTL.DE**

© rtl.de

Moin, der Fernsehsender RTL mit seiner Website ist auf mich, mein Foodblog und ein spezielles Rezept aufmerksam geworden.

Ich habe in einem halbstündigen Gespräch mit der zuständigen Journalistin alles geklärt, ihr die entsprechenden Informationen gegeben und sie über die Beweggründe für mein Foodblog und die veröffentlichten Rezepte aufgeklärt.

Der Artikel auf der Website rtl.de listet Positives und Negatives über mein Foodblog auf.

Aber mir ist tatsächlich ein Fehler bei dem erwähnten Rezept unterlaufen. Ich habe mich im Tierschutzgesetz nochmals schlau gemacht.

Der Blogbeitrag wurde mittlerweile schon von mir geändert.

Aber lesen Sie selbst:

<https://www.rtl.de/cms/hamburg-hobbykoch-postet-wellensittich-kochrezept-auf-blog-inklusive-schlachtanleitung-4684533.html>

Ich bleibe dran!