

# Wurst-Salat

Passend zu den derzeitigen sommerlichen Temperaturen von über 30 Grad Celsius gibt es noch einmal einen leckeren, leichten, schlank machenden Salat.

Dazu verwende ich Gemüse wie Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel, Paprika, Zucchini und Aubergine.

Dann Romana-Salatherzen.

Und zu guter Letzt noch für mehr Gehalt und etwas Würze Fleischwurst.

Abgerundet wird der Salat durch einige schwarze Oliven.

[amd-zlrecipe-recipe:1181]

---

# Putensteaks mit Kartoffelchips

Heute habe ich nicht in der Mikrowelle zubereitet, da ich langsam wieder dazu übergehe, klassisch auf dem Herd zu kochen.

Aber so ganz klassisch wurde diese Zubereitung auch nicht, ich habe einfach nur die Friteuse „angeworfen“.

Denn es gibt dünne Putensteaks. Und Kartoffelchips.

Das kann man beides in der Friteuse frittieren. Und erhält kross frittierte Steaks. Und ebenfalls kross frittierte und

sehr knusprige Kartoffelchips.

Und das Gericht ist in wenigen Minuten vorbereitet. Und in drei Minuten frittiert.

[amd-zlrecipe-recipe:1180]

---

## Hähnchenbrustfilet-Röllchen mit Jasminreis

Dieses Rezept ist vermutlich eines der letzten, das für die Mikrowelle geeignet ist. Ich gehe jetzt langsam wieder dazu über, klassisch auf dem Herd zu kochen.

Aber das Gericht überzeugt. Es schmeckt hervorragend. Ich werde dieses Gericht sicherlich nochmals in der Mikrowelle zubereiten.

Ich würze das Gemüse nicht. Dafür würze ich die Scheiben der Hähnchenbrustfilets sehr kräftig.

Und nach dem Garen ist das Hähnchenbrustfilet durchgegart, wie es bei Geflügel sein soll. Aber noch nicht zu trocken. Und das Gemüse als Füllung ist schön weich gegart.

Wie gesagt, das Gericht schmeckt köstlich.

[amd-zlrecipe-recipe:1179]

---

# Süße Pizza

Hier habe ich eine Pizza zubereitet, klassisch mit einem frischen, leckeren Hefeteig. Aber nicht mit klassischen Zutaten. Sondern mit süßen Zutaten.

Zuunterst ein Glas Birnen-Marmelade.

Darauf ein Erdbeermus. Aus frischen Erdbeeren, die ich in der Küchenmaschine zu Mus püriere. Eine Ähnlichkeit des Mus zu einer Tomatenschicht auf einer klassischen Pizza ist natürlich gewünscht. Leider sieht man das Erdbeermus unter der Schokoladenschicht nicht mehr sehr deutlich.

Darauf Pflaumenviertel. Man könnte sie auch mit Champignonsvierteln vergleichen.

Darauf Bitterschokolade mit 85 % Kakaoanteil, die ich ebenfalls in der Küchenmaschine zerkleinere.

Als krönender Abschluss eine halbe Packung Pinienkerne, die ich mit dem Messer auf einem Arbeitsbrett kleinhacke.

Die fertig gebackene Pizza kommt natürlich über Nacht in den Kühlschrank. Denn ich möchte die Schokolade kalt und erstarrt haben. Und auch alle anderen Zutaten nicht warm essen, sondern die süße Pizza insgesamt eben kalt. Als Variante zu einem Kuchen oder einer Torte.

Die Pizza schmeckt hervorragend. Hervorherrschend ist der Obstgeschmack der Erdbeeren und Pflaumen. Die Bitterschokolade schmeckt gut und ist nicht zu dominant.

[amd-zlrecipe-recipe:1176]

---

# Tortiglioni-Speck-Auflauf

Ein einfacher, leckerer Auflauf mit frischen Zutaten.

Pasta. Speck. Petersilie. Béchamel-Sauce mit Parmigiano Reggiano.

Speck und Béchamel-Sauce bringen genügend Würze mit.

Zusammen in eine Auflaufform gegeben. Und in einem Durchgang in der Mikrowelle gegart und zubereitet.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:1178]

---

# Kartoffelauflauf mit Champignons

Hier habe ich ein Rezept aus einem meiner neuen Kochbücher komplett variiert.

Somit führe ich auch nicht mehr dieses Rezept „Kartoffelauflauf mit Hackfleisch“ hier auf. Und nenne dann die Änderungen, die ich vorgenommen habe.

Sondern beschreibe gleich das komplett modifizierte Rezept.

Ein Auflauf mit Kartoffeln und Champignons.

Mit einer frischen Béchamel-Sauce, in die ich noch frische Petersilie und geriebenen Parmigiano Reggiano hineingegeben habe.

Allerdings nach wie vor in der Mikrowelle zubereitet.

Ich bereite die Béchamel-Sauce natürlich klassisch auf dem Herd in einem kleinen Kochtopf zu. Es macht Spaß, nach den vielen Zubereitungen in der Mikrowelle wieder einmal mit einem Kochtopf und Kochlöffel auf dem Herd zu agieren.

Ich nehme an, dass die Zubereitungen in der Mikrowelle demnächst ihr Ende finden und ich wieder zu der klassischen Zubereitung auf dem Herd übergehe.

Der Auflauf muss aufgrund der gut gewürzten Béchamel-Sauce und des verwendeten Parmigiano Reggiano nicht noch zusätzlich gewürzt werden.

[amd-zlrecipe-recipe:1177]

---

## **Kaninchenrücken mit Gemüsemix in Cognac-Sauce**

Hier ein Rezept für Kaninchenrücken mit einem Gemüsemix.

Zubereitet in der Mikrowelle.

Dazu gibt es eine Sauce, deren Grundlage zwar Gemüsefond bildet. Aber verfeinert wird sie mit etwas Weißwein. Und zum Abschluss noch mit schwarzen Oliven und einem guten Schluck Cognac. Sie schmeckt wirklich hervorragend.

Ganze Kaninchenrücken mit Knochen brauchen doch schon einige Zeit in der Mikrowelle. Aber sie sollen ja ähnlich wie Geflügel durchgegart sein. Und das helle, weiße Fleisch erinnert doch sehr, auch vom Geschmack, an Geflügel. Und außen sind die Kaninchenrücken natürlich leicht kross und durch die Gewürze etwas gebräunt.

[amd-zlrecipe-recipe:1175]

---

## **Kartoffelcremesuppe mit Fleisch-Tortellini**

Eigentlich war diese Kartoffelcremesuppe geplant mit getrockneten Steinpilzen.

Ich hatte jedoch noch Fleisch-Tortellini vorrätig, die ich auch noch zubereiten wollte.

Da kam ich auf die Idee, die Tortellini in der Suppe zu garen und die Suppe eben mit dieser Beilage zu servieren.

Gesagt, getan. Die Suppe schmeckte cremig und würzig. Und die Tortellini waren in ihr in wenigen Minuten gegart. Und schmeckten als Beilage sehr gut.

[amd-zlrecipe-recipe:1174]

---

# Kochbuch „Einfach, günstig und lecker kochen! Nr. 2“



Kochbuch mit leckeren Rezepten für die ganze Familie und auch feierliche Anlässe

Wie Sie wissen, beziehe ich auch Lebensmittel bei der Hamburger Tafel, da ich nur sehr geringe finanzielle Einnahmen habe.

Ich erhalte dort einmal in der Woche eine große Einkaufsstüte voller kostenloser Lebensmittel, mit denen ich dann planen und Gerichte kreieren kann.

Alles, was ich darüber hinaus benötige, kaufe ich natürlich dann bei Discounter oder Supermarkt.

Denn es ist nie im voraus abzusehen, welche Produkte ich in

einer Woche in der Lebensmitteltüte haben werde. Das sind einmal, vor allem jetzt im Sommer, eher frische Produkte wie Obst und Gemüse. Ansonsten können es aber auch gut Produkte sein wie Pasta, Reis oder Quinoa, die ich längerfristig aufbewahren kann.

Vor einigen Wochen hatte ich das erste Mal ein Kochbuch in meiner Artikelbox, in der ich jeweils die Artikel für mich für eine Woche erhalte.

Es ist ein Kochbuch, das für und mit der Hamburger Tafel e.V. erstellt und produziert wurde. Herausgegeben wurde es vom Großmarkt Hamburg.

Das Kochbuch ist nichts für Esser von sehr exklusiven Gerichten. Sondern es ist einfach gehalten, wie man es bei den Produkten der Hamburger Tafel auch erwarten würde.

Die Rezepte sind für Gerichte, die man einfach, schnell und lecker zubereiten kann. Es fällt auf, dass das Kochbuch auch zwei Kapitel für Gerichte für Kinder enthält, einmal für Kinder generell, einmal für Kinderfeste. Aber das verwundert auch nicht, denn es beziehen ja auch ganze Familien mit vier oder mehr Personen Produkte bei der Hamburger Tafel. Und Mütter oder auch Väter müssen dann auch Gerichte zubereiten, die für ihre Kinder geeignet sind.

Das Kochbuch enthält darüber hinaus – wie sollte man es anders erwarten – auch ein Kapitel zur Hamburger Küche. Dann zu Eintöpfen, Pasta, Vegetarischem und auch darüber hinaus zu Grillfeiern, Picknicks und Festen. Und im Anschluss sind noch einige Lieblingsgerichte von Hamburger „Persönlichkeiten“ aufgeführt, die sicherlich auch sehr munden. Abgerundet wird das Kochbuch, das übrigens mit einer praktischen Spiralbindung produziert wird, mit einem Kapitel zu Tipps und Tricks wie Küchenwissen, Kräuterkunde oder einem Register.

Leider enthält das Kochbuch keine Kapitel zu Fleisch oder Fisch, aber diese Produkte erhält man bei der Hamburger Tafel

auch sehr selten. Wünschenswert wäre auch, neben einige Rezepten zu Kuchen, ein eigenes Kapitel zum Backen von Kuchen, Tartes oder Torten.

Das Kochbuch ist nicht unbedingt sehr aufwändig gestaltet und produziert. Aber doch einfach und ansprechend, wie man es von einem Kochbuch von und für die Hamburger Tafel erwarten würde.

Ich werde in der nächsten Zeit sicherlich einmal das eine oder andere Gericht aus dem Kochbuch zubereiten.

Das Kochbuch ist natürlich nicht nur von Kunden der Hamburger Tafel erhältlich, sondern ganz normal im Buchhandel oder Onlineshop zu beziehen. Der Preis ist etwas verwirrend zu ermitteln, auf der Rückseite des Kochbuchs steht ein Preis von 8,- €. In Online-Buchshops wird es jedoch gebraucht mit fast 20,- € aufgeführt.

Es eignet sich gut als Geschenk für kulinarisch Interessierte. Und Sie unterstützen dadurch die Hamburger Tafel e.V. bei ihrer Arbeit. Denn der Reinerlös des Verkaufs des Kochbuchs geht an die Kochkurse der Hamburger Tafel e.V. Die ISBN des Kochbuchs ist 978-3-00-031583-1.

---

## **Tomaten-Risotto**

Dieses Risotto gelingt sehr gut, obwohl es in der Mikrowelle zubereitet wird.

Das hätten vermutlich nur die wenigsten vermutet.

Es ist etwas ungewohnt, da man bei der normalen Zubereitung eines Risottos auf dem Herd jederzeit prüfen kann, ob der Risottoreis auch wirklich richtig gegart ist, so dass er außen weich und der Kern der Reiskörner noch leicht knackig ist –

wie es eben sein soll.

Aber dazu kann man einfach beim Garen in der Mikrowelle in der letzten Phase, wenn das Risotto das dritte Mal, dieses Mal ohne Abdeckung, gegart wird, einfach durch das Glas der Tür der Mikrowelle prüfen, ob das Risotto noch zu flüssig ist oder ob eventuell sogar zuviel Flüssigkeit verkocht ist und es zu trocken wird. Dann öffnet man einfach die Tür der Mikrowelle und nimmt eine kleine Probe des Risottoreises, um zu prüfen, wie gar er ist. Und bei Bedarf stoppt man eben die geplante Zubereitung und bricht sie ab.

Mir ist das Risotto auf diese Weise tatsächlich weder zu flüssig noch zu fest gelungen, sondern wirklich schlotzig.

Und es hat wunderbar geschmeckt.

Von der Anweisung im Originalrezept, das Risotto nach dem Garen und vor dem Servieren noch kräftig mit Salz und Pfeffer zu würzen, rate ich dringend ab. Zum einen gibt der Gemüsefond dem Reis eine kräftige Würze. Zum anderen bringt auch der frisch geriebene Parmigiano Reggiano – egal ob untergemischt oder obenauf gegeben – einen kräftigen Geschmack.

Im Übrigen ist das Risotto im Originalrezept mit getrockneten Steinpilzen. Ich habe es abgewandelt und getrocknete Kirschtomaten verwendet.

[amd-zlrecipe-recipe:1163]

---

# Buttercreme-Torte



Verbesserungsfähig

Ich habe meine erste Buttercreme-Torte zubereitet und gebacken.

Ich habe zuerst einen Biskuitboden nach dem Grundrezept zubereitet und gebacken. Beim ersten Mal kann nicht alles gelingen. Und der Teig ist nicht stark genug aufgegangen, um eine dreilagige Torte zuzubereiten. Also habe ich einfach das Rezept schnell abgewandelt und eine zweilagige Torte zubereitet.

Desweiteren habe ich die Buttercreme nach dem Grundrezept zubereitet.

Für mehr Geschmack und Süße sorgt ein Glas Pflaumen-Marmelade.

Das Prinzip der Buttercreme ist ja sinnvoll und einleuchtend. Gebe ich Marmelade direkt auf einen Biskuitboden, ist er nach

einigen Stunden von der Marmelade durchweicht, nicht mehr stabil und kann nicht mehr stückweise angeschnitten und die Tortenstücke serviert werden. Also muss etwas her, das das Durchweichen verhindert.

Und dies macht die Buttercreme, die zum einen auch schon eine leichte Süße mitbringt. Und zum anderen eben viel Butter enthält.

Die Buttercreme ist bei Zimmertemperatur streichbar und gut für den Biskuitboden anwendbar. Und im Kühlschrank bekommt die Torte dann eine gewisse Festigkeit durch die Butter und den Pudding, die ja beides die Buttercreme ausmachen.

Und die fette Butter verhindert damit ein Durchweichen des Biskuitbodens durch die Marmelade.



Trotzdem lecker

Natürlich ist mir bei der ersten Zubereitung einer Buttercreme-Torte auch ein Fehler unterlaufen. Wie sollte es auch anders sein. So erging es mir ja auch bei den ersten

Zubereitungen, in denen ich Speisestärke oder Gelatine verwendet habe.

Nun, ich habe die erste Schicht der Buttercreme gut verstreichen können. Da ich jedoch die Buttercreme zuvor in einer Schüssel im Kühlschrank aufbewahrt hatte, war die restliche Buttercreme noch etwas hart, da sie noch keine Zimmertemperatur angenommen hatte. Anstelle einige Zeit zu warten, bis die Buttercreme tatsächlich gut streichfähig sei, entschied ich mich, sie in der Mikrowelle kurz zu erhitzen. Das war ein Fehler. Denn nach dem Erhitzen war die Buttercreme leider flüssig. Und ich bekam sie leider auch nicht mehr leicht fest und gut streichfähig, weder im Kühlschrank noch im Gefrierschrank. Also hatte die zweite Schicht der Buttercreme obenauf leider ein leicht flüssiges Aussehen, wurde im Kühlschrank nicht so kompakt und fest wie die erste Schicht und sah optisch nicht so schön aus. Also, machen Sie diesen Fehler nicht. Buttercreme hat in der Mikrowelle nichts verloren.

Somit ist die erste Buttercreme-Torte zwar gelungen, aber sie ist verbesserungsfähig. Man lernt eben bei jeder Zubereitung etwas hinzu.

Ich bin kein Konditor. Aber die Torte ist schmeckt sehr gut. Ich habe mich heute den ganzen Tag schon darauf gefreut. Ich bin stolz auf das Ergebnis!

[amd-zlrecipe-recipe:1173]

---

# Biskuitboden

Jetzt kommt nun endlich auch ein Rezept für einen Biskuitboden zu meinen Grundrezepten hinzu.

Meinen ersten Biskuitboden habe ich einmal für eine Obst-Torte gebacken. Er gelang hervorragend und die Obst-Torte schmeckte sehr gut.

Meinen ersten mehrlagigen Biskuitboden habe ich für eine Buttercremetorte mit Marmelade gebacken. Auch dieser gelang hervorragend und die Torte schmeckte sehr gut. Man muss nur ein wenig beim Zerschneiden des Biskuitbodens in mehrere Lagen aufpassen. Und eben die richtigen Arbeitsgeräte wie ein sehr langes, scharfes Messer und einen großen Tortenheber dafür zuhause haben.

Wenn bei der ersten Zubereitung nicht gleich ein hoher Biskuitboden für eine dreilagige Torte gelingt, dann hat man entweder die Eiweiße nicht schaumig genug geschlagen. Oder zu wenig Backpulver in den Teig gegeben. Man improvisiert dann einfach und behilft sich dadurch, dass man das Rezept für eine dreilagige Torte in ein Rezept für eine zweilagige Torte abwandelt.

[amd-zlrecipe-recipe:1162]

---

# Buttercreme

Ein Grundrezept für eine Buttercreme, wie man sie gern für Torten verwendet.

Entweder man gibt die Buttercreme auf einen einfachen Biskuitboden, um das Durchweichen des Biskuitbodens zu verhindern, wenn man z.B. eine Obst-Auflage vornehmen möchte. Für eine solche Torte verwendet man nur die Hälfte der unten im Rezept angegebenen Mengen.

Oder man bereitet damit eine 2-3-lagige Torte zu, für die man auf die jeweiligen Buttercreme-Schichten für Süße und Geschmack zusätzlich eine beliebige Marmelade aufstreichen kann. Natürlich wird eine solche Torte dann obenauf und eventuell auch außen herum mit Buttercreme bestrichen und mit kleinen Aufspritzern aus der Spitztülle verziert.

Bei dem Rezept für die Buttercreme wollte ich unbedingt ein klassisches Rezept ohne Pudding, sondern nur mit Butter und anderen Zutaten. Wie sich jedoch herausstellte, ist dies im Grunde unerheblich, denn eine Buttercreme besteht immer aus den zwei Komponenten Butter und Pudding. Der einzige Unterschied von einem klassischen Rezept zu anderen Rezepten ist nur der, dass beim klassischen Rezept der Pudding frisch aus Milch, Eigelben und Speisestärke zubereitet wird. Und im anderen Fall verwendet man eine Packung industriell hergestelltes Puddingpulver.

Buttercreme hält sich im Kühlschrank einige Tage, kann dann wieder Zimmertemperatur annehmen und für Zubereitungen verwendet werden.

[amd-zlrecipe-recipe:1161]

---

# Kalbshirn mit grüner Sauce

Ein weiteres Rezept für eine Zubereitung in der Mikrowelle.

Dieses Mal eine Innereie.

Im Originalrezept wird Kalbsbries zubereitet. Das hatte ich nicht mehr vorrätig und hätte ich erst bei meinem Online-Schlachter bestellen müssen.

Aber ich hatte Kalbshirn vorrätig.

Kalbsbries ist ja eine Drüse des Kalbes und in der Konsistenz sehr fein.

Kalbshirn ist dagegen noch viel feiner.

Für den Gemüsefond zum Garen des Hirns kann man dieses Mal ruhig auf eine gute Brühe aus einem Pulver oder Würfel zurückgreifen.

Als Beilage und für Würze und Geschmack sorgt eine grüne Sauce.

Man sollte für die Sauce frische Kräuter verwenden. Ich hatte leider nicht alle Kräuter frisch vorrätig und habe daher das eine oder andere Kraut auch getrocknet verwendet. Aber die Sauce schmeckt auch damit sehr gut.

Wenn die Sauce etwas zu trocken und nicht flüssig genug ist, kann man einige Esslöffel des Fonds dazugeben und verrühren.

Dazu einige Stücke frisches Zwiebelbaguette.

[amd-zlrecipe-recipe:1160]

---

# Schweinefleisch in Aspik mit Romanasalat und Mini-Pak-Choi

Nochmals eine Unterbrechung der Mikrowellen-Rezepte.

Aber bei diesen sommerlichen Temperaturen bietet es sich geradezu an, auch des öfteren einen leckeren und gesunden Salat zuzubereiten.

Der aus frischen Zutaten besteht. Und auch leicht zu verdauen ist.

Ich bringe hier zusätzlich zu dem Salat bzw. Gemüse auch mit dem Schweinefleisch in Aspik eine gewisse würzige Note hinein.

Achtung, es ist zwar ein Salat, aber von der Menge her reicht er für eine ganze Mahlzeit am Abend.

[amd-zlrecipe-recipe:1159]

---

# Jackfrucht mit Mini-Pak-Choi und Vollkorn-Basmatireis

Heute ein weiteres Rezept für die Zubereitung in der Mikrowelle.

Aber nicht aus einem meiner neuen Kochbücher, sondern selbst kreiert und improvisiert.

Das Gericht ist in der Mikrowelle in 6 Minuten gegart und zubereitet.

Ich verwende zwei Packungen mit süß-scharf marinierter Jackfrucht, jede Packung hat 200 g und ist ausreichend für eine Person.

Dazu gebe ich zwei kleingeschnittene Mini-Pak-Choi, die ich einige Minuten in etwas Olivenöl in der Mikrowelle vorgare.

Als Beilage wähle ich wieder zwei Packungen des vorgedämpften Vollkorn-Basmatireises, der mit etwas Quinoa und Gemüse hergestellt wurde.

Wer möchte, kann das Ganze auch noch mit etwas Soja-Sauce für eine Sauce für den Reis würzen, damit es etwas flüssiger wird.

[amd-zlrecipe-recipe:1158]