# 4 Tage Wassermelonen-Rezepte



Ich hatte zwei große Wassermelonen vorrätig.

Was kann man wohl alles mit einer Wassermelone zubereiten?

Sie einfach nur, wie man es gewohnt ist, frisch und pur aus der Hand zu essen, das wollte ich nicht machen.

Also, was kann man mit ihr zubereiten?

Ich entschied mich für die folgenden vier Rezepte. Suppe, Dessert, Torte und Salat.

Das alles habe ich zubereitet. Und somit eigentlich alles, was man mit einer Wassermelone zubereiten kann.

Hier folgen nun passend zur Sommerzeit mit höheren Temperaturen vier Rezepte für Wassrmelone.

*Fotos: © pixabay.de*

# Wochen der Mikrowelle

Ich habe mir zwei neue Kochbücher für die Zubereitung von Gerichten in der Mikrowelle geleistet.

Das erste Kochbuch hat nur 64 Seiten und liefert mir etwa 7 Rezepte für eine Woche.

Das zweite Buch hat allerdings 140 Seiten, jede Menge sehr guter Rezepte und so kann ich sogar noch 1–2 Wochen mit Rezepten für die Mikrowelle dranhängen.

Daher starte ich nun mehrere Wochen der Mikrowelle und werde sicherlich etwa 15–20 Rezepte für die Zubereitung von Gerichten in der Mikrowelle veröffentlichen.

Ich selbst bin schon gespannt darauf, welche Möglichkeiten eine Mikrowelle in der Zubereitung von Speisen bietet und wie diese Speisen dann im Endeffekt auch beim Genießen schmecken.

Ich fange mit einem Rezept zur Zubereitung einer Fisch-Terrine an, die aus dem Kochbuch „Kochen in der Mikrowelle“ von Sabine von Imhoff aus dem Verlag Gräfe und Unzer stammt. Die beiden Rezepte dazu sind zwar mit anderen Fischsorten konzipiert, aber ich habe sie eben einfach mit anderen Sorten abgewandelt. Außerdem serviere ich die Terrine nicht heiß als Vorspeise, sondern kalt mit zwei leckeren Schrippen als kleiner Abendsnack.

In der kommenden Woche folgen somit weitere Vorspeisen, Hauptspeisen mit Fleisch, Fisch, Aufläufe und Gemüse und Desserts.

# Woche der Innereien

Ich hatte ja vor einem Jahr auf meinem Foodblog eine Umfrage unter den Besuchern und Lesern meines Foodblogs durchgeführt, zu welcher Kategorie gern weitere Rezepte gewünscht werden.
Das Ergebnis war, dass sich die meisten Besucher mehr Rezepte zum Thema Innereien gewünscht haben.

Mit einiger Verspätung werde ich nun eine Woche der Innereien durchführen und neue Rezepte zu Innereien veröffentlichen.

Ich habe bei meinem bewährten Online-Schlachter Innereien bestellt und geliefert bekommen. Zu den folgenden Innereien werde ich Rezepte veröffentlichen:

- 2 x Stierhoden
- Kuheuter-Schnitzel
- Kalb-Bries
- Kalbs-Hirn
- Kalbs-Lunge
- Rinderbäckchen

Ob ich es allerdings in der kommenden Woche tatsächlich schaffe, jeden Tag, also sieben Tage lang, ein neues Rezept zu einer Innereie zeitnah zu veröffentlichen, kann ich nicht verbindlich zusagen.

Aber es werden auf alle Fälle in der kommenden Zeit diese sieben Rezepte veröffentlich.

Ich fange am heutigen Sonntag mit einem neuen Rezept zu Stierhoden an.

Guten Appetit!

# Meinungsumfrage: „Was gefällt Dir an meinem Foodblog?“



Ich habe die letzten fünf Monate in meinem Foodblog eine Meinungsumfrage durchgeführt. In dieser Umfrage ging es darum, die Besucher und Leser meines Foodblogs zu fragen, was ihnen an meinem Foodblog am besten gefällt.

Bei dieser Meinungsumfrage waren maximal drei Antworten möglich. Es haben insgesamt sechs Besucher abgestimmt, mit insgesamt neuen Antworten.

Meine „Rezepte“ erhielten vier Stimmen und erhielten somit die meisten Stimmen. Die „Blogbeiträge“ und „Foodfotos“ erhielten jeweils zwei Stimmen. Und der „Foodblog-Name“ erhielt noch eine Stimme.

Ich habe Sozialwissenschaften studiert. Und musste mich daher in meinem Studienfach Soziologie auch mit dem Thema Statistik und Meinungsumfrage auseinandersetzen. Ich weiß daher, dass die Anzahl der abgegebenen Stimmen bei der Anzahl der Besucher

auf meinem Foodblog und der aufgerufenen Seiten keine repräsentative Stimmenabgabe darstellen.

Allerdings kann ich von einem Trend reden, der sich in den abgegebenen Stimmen zeigt.

Und dass meine Rezepte, Blogbeiträge und Foodfotos die meisten Stimmen erhielten, zeigt mir doch deutlich, dass ich mit meinen fast täglich veröffentlichten Rezepten richtig liege.

Quot erat demonstrandum.

---

# Kaufberater.io TOP-BLOG 2019




Heute erhielt ich für mein Foodblog eine erfreuliche Nachricht. Weit davon entfernt, über mein Foodblog Produkte zum Verkauf anzubieten, wurde mein Foodblog dennoch von der Firma Kaufberaterio Media geprüft und getestet.

Und ich habe es geschafft, wofür mich vielleicht viele andere Blogger beneiden. Ich habe in deren großen Online-Studie 36/40 Punkten erreicht und mich damit für deren kostenfreie Auszeichnung qualifiziert (mind. 30/40 Punkte notwenig):

**Kaufberater.io TOP-BLOG 2019**

Zu den Testergebnisse & Kriterien lässt sich das folgende berichten. Grundsätzlich setzt sich die Punktanzahl aus subjektiven und objektiven Bewertungskriterien zusammen, die sich in vier Kategorien unterteilen lassen:

- UX/Usability
- Vertrauen & Sicherheit
- Informationsgehalt & Recherche
- Services & Kommunikation

Bei der Berechnungsmethode der Studie ist das folgende wesentlich. Jedes Bewertungskriterium wird mit dem Durchschnitt aller in der Studie teilnehmenden Blogs verglichen. Dabei gibt es objektive Kriterien (SSL Verschlüsselung vorhanden – Ja/Nein) und subjektive Kriterien (Design der Seite). Durch diese Benchmark wurde bestimmt, ob der untersuchte Blog marktgerechte Anforderungen erfüllt.

Mir wurde mitgeteilt, dass die Vorteile der Siegelverwendung dabei auf der Hand liegen:

- Aufbau von Vertrauen bei Neu- & Bestandslesern
- Differenzierung von meinen Wettbewerbern
- Universell einsetzbar in meinen Kommunikationsmitteln

Daher ziert nun deren Gütesiegel mein Foodblog. Es ist – wie gesagt – kein direkter Hinweis für eine gute Kaufberatung von Produkten, aber dennoch eine Auszeichnung für einen guten und seriösen Inhalt meines Foodblogs und eine ausgezeichnete Beratung oder Hilfestellung meiner Besucher und Leser für die Zubereitung von Gerichten.

Und freue mich daher über die Auszeichnung für meine bestehenden und treuen Leser und hoffe nun, noch viele weitere Leser zu finden, denen das Siegel eine gewisse Seriosität und Vertrauen schafft.

---

# Pute, Gemüse, Reis-Nudeln und Hoisin-Sauce



Im Wok

Das letzte Rezept im Rahmen meiner Asien-Woche.

Dieses Mal mit Putenfleisch. Und einer Menge an Gemüse.

Als Beilage hatte ich dieses Mal eine besondere Art von Reis-Nudeln, die in Tagliatelle-Art hergestellt waren, sehr lecker waren und sehr gut schmeckten.

Für die Sauce habe ich Hoisin-Sauce verwendet, die normalerweise zu Ente verwendet wird, aber eben auch zu anderem Geflügel gut passt, wie hier zu dem Putenfleisch.

[amd-zlrecipe-recipe:745]

---

# Sushi-Box Han’noki Sushi



Mit den ausziehbaren Essstäbchen

Normalerweise kaufe ich kein frisches Sushi beim Discounter. Wenn ich Sushi esse, dann esse ich frisches Sushi im japanischen Restaurant. Oder eben frisches Sushi vom Asia-Liefer-Service. Wer sagt, dass ich das so machen muss? Man kann alles anders machen.

Hier habe ich einfach einmal den Versuch gemacht und bei Rewe

frisches Sushi aus der Kühltruhe gekauft.

Ich habe ein wenig Anregungen beim Foodblog-Kollegen Herdnerd genommen, der in der letzten Zeit des öfteren sein Mittags-Essen vom Imbiss in seinem Foodblog präsentiert hat. Kulinarisch nicht sehr ergiebig, aber manchmal sehr lustig zu lesen und zu sehen.

Nun, dies versuche ich jetzt einmal mit dem Fast-Food-Sushi.

Lustigerweise beinhaltet die Sushi-Box nicht nur jeweils eine kleine Portion Ingwer-Zubereitung und Wasabi-Zubereitung. Sondern auch eine kleine Portion helle Soja-Sauce – das hatte ich aber erwartet – und sogar eine kleine Ausführung von Essstäbchen, die von der Größe in die Sushi-Box passen. Und die sich sogar auf doppelte Größe ausziehen lassen.

Das Sushi – wenn auch Fast-Food – ist lecker, die kleinen Beigaben übrigens auch.

Das erste Rezept, das ich in meinem Foodblog veröffentliche, das keine Zubereitungszeit hat.

[amd-zlrecipe-recipe:742]

---

# Gemüse, Basmati-Reis und Chili-Sauce



Im Wok

Ein asiatisches, aber auch veganes Gericht.

Ich verwende als Zutaten nur Gemüse, dazu als Beilage Basmati-Reis.

Die Sauce bilde ich aus einer Chili-Sauce mit Sojabohnen-Öl. Und etwas Soja-Sauce.

Erstaunlicherweise ist die Chili-Sauce in keinster Weise scharf, sondern eher süßlich. Aber sie ist sehr würzig und schmeckt sehr gut.

Für diese Zubereitung habe ich einmal meinen zweiten Wok rekrutiert. Er hat den Vorteil, dass er aus Gusseisen und sehr schwer ist, und nicht nur aus Metall wie der andere Wok. Innen ist er wie der Wok aus Metall auch kugelförmig geformt, so dass man die Zutaten schön pfannenrühren kann. Aber im Gegensatz zu dem Wok aus Metall, der auch außen kugelförmig geformt ist, eher für einen Gasherd geeignet ist und mit dem man manchmal auf einer Herdplatte nur schwer etwas zubereiten kann, ist er unten eben. Man kann ihn also sehr gut auf der

Herdplatte verwenden.

[amd-zlrecipe-recipe:740]

---

# Cappeletti mit Austern-Sauce

Auch dieses Rezept, das ich im Rahmen des Events der Asien-Woche veröffentliche, ist kein klassisches asiatisches Rezept. Denn ich verwende als Hauptzutat gefüllte Pasta. Also auch wieder ein Rezept unter dem Motto „East meets West“.

Dieses Mal bringe ich den Asiaten Italien etwas näher. Denn als Sauce wähle ich eine chinesische Austern-Sauce.

Diese Austern-Sauce ist nach der erwähnten Toban Djan auch eine meiner Lieblings-Saucen, ich esse sie  einfach nur zu gern.

Und zur Pasta passt sie auch wirklich sehr gut.

Zudem ist das Gericht in gerade einmal 3 Minuten zubereitet, denn die Pasta braucht nicht länger an Garzeit.

[amd-zlrecipe-recipe:737]

---

# Asien-Woche: Änderung

Ja, so hatte ich mir das eigentlich nicht vorgestellt. Ursprünglich wollte ich ja eine Woche lang jeden Tag ein neues

Rezept zu Asien veröffentlichen. Und war deswegen auch extra beim Asia-Shop shoppen, um eben original asiatische Zutaten zu kaufen.

Nur klappt es leider nicht wie geplant, dass ich jeden Tag ein asiatisches Rezept veröffentliche. Vielleicht liegt es auch daran, dass ich zwar gerne asiatisch esse und koche, doch sieben Rezepte jeden Tag hintereinander zu kochen und zu veröffentlichen, ist vermutlich doch ein wenig viel. Das übertrifft meine Liebe zu asiatischem Essen dann doch ein wenig.

Zudem kam mir z.B. gestern eine andere Zubereitung dazwischen, das Suppengemüse, das ich vor etwa einer (!) Woche gekauft hatte, machte langsam Anstalten, dass es verdarb, und so musste ich unbedingt die seit langem geplante Zubereitung eines leckeren Gemüsefonds dazwischen schieben. Das Rezept dazu gibt es auch noch diese Woche.

Und dann waren einige Artikel in meinem Discounter heute sehr stark im Preis reduziert, so dass ich sie einfach kaufen musste. Und jetzt habe ich eben zusätzliches Gemüse und frische Pasta vorrätig, die ich auch in den kommenden Tagen zubereiten und kochen muss, damit sie nicht verderben. Und auch Obst, das günstig war im Preis, habe ich gekauft. Und das ruft natürlich wieder nach einer leckeren Obst-Tarte, die ich leider dazwischen schieben muss.

So ändere ich heute einmal meine Ankündigung einer Asien-Woche mit sieben verschiedenen Rezepten mit asiatischen Zuaten an sieben aufeinander folgenden Tagen. Die sieben Rezepte kommen, mit schönen Foodfotos. Aber verteilt auf die folgenden Tage und die Tage der kommenden Woche. 

# Maultaschen mit schwarzer Bohnen-Sauce

Dies ist nicht unbedingt ein asiatisches Gericht. Eher ein Gericht nach dem Motto East meets West.

Schwäbische Maultaschen. Mit chinesischer, schwarzer Bohnen-Sauce.

Aber vielleicht kann man auf diese Weise auch Asiaten dafür gewinnen, die deutsche Küche und deren Produkte kennenzulernen.

Nun, auf alle Fälle passt die Sauce sehr gut zu der Pasta. Ich habe da beim Asia-Shop einen richtigen Treffer gelandet beim Einkauf. Ich kannte bisher nur schwarze Knoblauch-Bohnen-Sauce, die aus Sojabohnen, Knoblauch und Gewürzen hergestellt wird und wirklich sehr stark nach Knoblauch schmeckt. Diese schwarze Bohnen-Sauce ist anders, sie ist nicht scharf, sondern nur sehr würzig. Und würde sicherlich als Zutat zu einer Sauce für einen Braten oder auch für Hähnchen usw. sicher sehr gut passen.

Zudem ist dies aufgrund der Menge der verwendeten Pasta eher ein Snack für den Abend vor dem Fernseher.

Und das Gericht ist in 10 Minuten zubereitet und bedarf nur zweier Produkte.

[amd-zlrecipe-recipe:736]

# Pute, Sojabohnensprossen und Mi-Nudeln in schwarzer Bohnen-Sauce



Im Wok

Dieses Mal ein asiatisches Gericht mit Nudeln. Und zwar Mi-Nudeln. Es sind eine Art Schnellkochnudeln. Sie müssen nur 5 Minuten in kochendem Wasser garen oder auch ziehen. Dann kann man sie für die weitere Zubereitung mit anderen Zutaten im Wok verwenden.

Als weitere Zutat verwende ich Putenfleisch. Und frische Sojabohnensprossen.

Die Sauce bilde ich aus schwarzer Bohnen-Sauce. Eine fertige chinesische Sauce, die nicht scharf, aber sehr würzig ist und einfach hervorragend schmeckt. Ich verlängere sie noch mit einer Tasse Wasser.

[amd-zlrecipe-recipe:735]

---

# Pute, Gemüse und Reisnudeln in Toban-Djan-Sauce



Im Wok

Das Shoppen im Asia-Shop hatte sich leider etwas verzögert. Für letzte Woche Freitag oder Samstag geplant, fand es leider erst heute statt. Der anvisierte Asia-Shop, bei dem ich aber schon mehrere Jahre nicht mehr eingekauft hatte, bestand leider nicht mehr. Aber Hamburg ist ja eine große Stadt und hat ein reichhaltiges Angebot, so dass ich vielleicht 500 m entfernt im gleichen Stadtteil einen anderen Asia-Shop fand, der zudem ein sehr reichhaltiges Sortiment hat und sehr gut

aufgeräumt ist.

Ich kaufte hier zusätzlich zu den geplanten Mi-Nudeln auch noch Reisnudeln.

Hier bereite ich mein erstes Gericht meiner Asien-Woche zu. Und zwar ausschließlich mit asiatischen Zutaten.

Ich verwende für das Gericht meine asiatische Lieblings-Sauce, Toban-Djan-Sauce. Dies ist eine scharfe Bohnen-Sauce. Damit kann man herrliche asiatische Gerichte zubereiten und sie mundet einfach vorzüglich.

Da ich Reisnudeln nur selten vorrätig habe und diese zubereite, nun aber heute im Asia-Shop eingekauft habe, bereite ich doch gleich ein Gericht mit diesen zu.

[amd-zlrecipe-recipe:733]

---

# Asien-Woche

Kommende Woche veranstalte ich eine Asien-Woche in meinem Foodblog. Es wird sieben Rezepte zu asiatischen Gerichten geben.

Ich werde keine original asiatischen Gerichte zubereiten und somit nachkochen. Vermutlich werden alle Gerichte eigene Kreationen sein.

Dafür werde ich sie aber mit original asiatischen Zutaten zubereiten.

Vorhanden sind:

- dunkle Soja-Sauce
- helle Soja-Sauce
- Fisch-Sauce
- Chili-Sauce
- süß-saure Chili-Sauce
- Hoisin-Sauce
- rote Thai-Curry-Paste
- Chili-Paste mit Sojabohnen-Öl

Für morgen oder Samstag ist ein Einkauf im Asia-Geschäft geplant.

Ich will noch die folgenden Zutaten kaufen:

- Sesamöl

- Bambussprossen
- Sojabohnensprossen
- chinesische Pilze
- Mu-Err-Pilze

- Austern-Sauce
- Toban Djan scharfe Chili-Bohnen-Sauce
- schwarze Bohnensauce

- Mi-Nudeln

Basmati-Reis ist vorhanden. Ebenso wie vielfältige Fleischsorten wie Huhn, Pute oder Schwein. Vielleicht kaufe ich auch noch eine Entenbrust beim Discounter.

Dann kann es losgehen. Zubereitet werden die asiatischen Gerichte natürlich alle im Wok, in dem die Zutaten nur kurz pfannengerührt werden, damit sie knackig und frisch bleiben.

Heute folgt schon einmal ein asiatisches Gericht mit Schweinefleisch, Gemüse und Basmati-Reis in einer roten Thai-Curry-Sauce.

Schön scharf! 

*Foto © ASchick01/pixelio.de*

---

# Meinungsumfrage – das Ergebnis

Ich habe auf meinem Foodblog im letzten halben Jahr eine Meinungsumfrage veröffentlicht, um bei einer speziellen Frage die Meinung meiner Besucher und Leser einzuholen.

Die Frage lautete: „Aus welchen Bereichen wünschen Sie sich mehr Rezepte?“ Es konnten maximal drei Stimmen abgegeben werden. Und aus sechs Bereichen gewählt werden.

Nun, es habe 14 Personen an der Meinungsumfrage teilgenommen.

Und das Ergebnis war das folgende, ich liste nur die ersten drei gewählten Bereiche auf:

**Platz 1:** Innereien (30%, **7 Votes**)

**Platz 2:** Ausgefallenes (22%, 5 Votes)

**Platz 3:** Insekten (17%, 4 Votes)

Das freut mich doch sehr, zu sehen, dass Innereien doch einen gewissen Stellenwert im täglichen oder wöchentlichen Speisezettel meiner Leser haben. Und dass sie durchaus als leckere und schmackhafte Speisen bewertet werden. Und eben neue Rezepte dazu gewünscht werden. Eine andere Schlussfolgerung lässt dieses Ergebnis für mich nicht zu.

Also werde ich nun im Juni einmal eine größere Bestellung bei meinem Online-Schlachter aufgeben und die diversesten Innereien bestellen. Stierhoden respektive Prärieaustern

werden auch dabei sein, der Schlachter gibt jedoch offen zu, dass es ihm bisher noch nicht gelungen ist, bei seinem Lieferanten auch Stier-Penise zu ordern. Nein, Ihr kennt mich, das ist kein Scherz, sondern die wörtliche Wiedergabe meines Online-Schlachters. Eigentlich schade, Stier-Penise sollte man auch gut zubereiten können. Ganz nach der Kampagne eines sehr bekannten Kochs in England „From noise to tail“.

Ich werde dann im Juni eine Innereien-Woche durchführen und jeden Tag ein möglichst neues, kreatives Innereien-Rezept veröffentlichen. Sieben Tage lang. Mir schweben da gedanklich solche Dinge vor wie eine Pastete, vielleicht eine Tarte, ein Auflauf, vielleicht ein Ragout …

Also, seid gespannt!

---

# Der 2.000ste Blogbeitrag ist online!

Ich freue mich und bin stolz darauf, dass ich Ihnen jetzt das 2.000ste Rezept in meinem Foodblog präsentieren kann. Dies trifft gut zusammen mit meinem 7. Foodblog-Jubiläum an diesem Freitag, den 31.05.2019.

2.000 Rezepte. In 7 Jahren. Das sind so über den Daumen gepeilt etwa 300 Rezepte pro Jahr. Eine stattliche Anzahl. Auch wenn es bei einigen Rezepten Duplikate gibt wie z.B. bei diversen Käsekuchen-Rezepten oder ähnlichem. Das sollte aber jedem Foodblogger so gehen.

Das 2.000ste Rezept trifft nicht nur zusammen mit dem 7. Foodblog-Jubiläum, zu dem ich auch wieder ein Foodblog-Event starte. Sondern auch damit, dass ich im letzten halben Jahr

eine Meinungsumfrage auf meinem Foodblog platziert hatte, um zu erfahren, in welchen Bereichen meine Leser mehr Rezepte wünschen. Auch dazu gibt es morgen das Ergebnis der Meinungsumfrage und eine kleine Stellungnahme dazu.

Alles in allem gute und aufregende Neuigkeiten aus meinem Foodblog. Auf die nächsten 2.000 Rezepte!