Gefüllte Zucchini



Leckere gefüllte Zucchini
Einfaches Gericht. Sicherlich im Foodblog schon einmal zu finden. Man kann immer mal wieder die Rezeptur der Füllung ändern, so in diesem Fall, in dem ich viel geriebenen Parmesan mit verwende. Und auch die Beilage ist sehr variable, von Reis über Couscous bis zu Linsen jeglicher Art. Bratkartoffeln gingen sicher auch.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 große Zucchini
- Riesling

Für die Füllung:

- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 große Zwiebel

- 4 Knoblauchzehen
- viel frisch geriebener Parmesan
- etwas Petersilie
- 2 EL Fleischgewürzsalzmischung beliebiger Art

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min. bei 160 °C Umluft



Mit würziger Soße

Zubereitung:

Hackfleisch mit der Hand leicht in eine Schüssel zerbröseln.

Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und in die Schüssel geben.

Parmesan nach Belieben dazugeben.

Gewürzsalzmischung dazugeben.

Eine Portion Petersilie kleinschneiden und auch hinzugeben.

Alles gut mit einem Esslöffel vermischen.

Zucchini putzen, also den Strunk entfernen, jeweils einmal quer halbieren. Schließlich längs einmal halbieren. Kerngehäuse mit einem Esslöffel herauskratzen. Zucchinihälften innen salzen.

Fleischmasse mit der Hand nochmals durchkneten und zu einer großen Masse formen. In acht Teile teilen. Jeweil einen Teil in die Hände nehmen, zu einer großen, dicken Rolle formen und diese in die jeweilige, ausgekratzte Zuchinihälfte hineindrücken und an die Form anpassen. Alle gefüllten Teile in eine große Auflaufform legen.

Riesling in die Auflaufform geben, so dass der Boden einige Zentimeter bedeckt ist. Die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Auflaufform herausnehmen und Zucchinihälften auf zwei Teller verteilen. Rieslingsoße bei Bedarf noch mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und großzügig über die Zucchinihälften respektive eine Beilage geben (siehe unten). Servieren. Guten Apptit!

Wenn der Appetit sehr groß ist, parallel zu der Backzeit im Backofen eine Beilage wie in der Anleitung beschrieben in einem Topf auf dem Herd zubereiten und auf die beiden Teller verteilen. Soße nicht vergessen!

Rote-Beete-Risotto



Mit würzigem und erdigem Geschmack
Sie essen gern Risotto? So richtig schlotzig und würzig? Wenn Sie sich nach dem Grundrezept für Risotto richten, kann eigentlich nichts schief gehen.

Ich liste aber hier nochmal die Eckdaten auf:

- Sie brauchen Risottoreis, also Mittelkornreis.
- Ein Risotto benötigt 20 Minuten und bedeutet ständiges Rühren, bis die Hand abfällt.
- Und immer etwas heiße Flüssigkeit nachgießen.
- Ein gutes Risotto benötigt vor dem Servieren noch eine gute Portion Butter und geriebenen Parmigiano Reggiano.
- Und ein gutes Risotto darf nicht zu fest und nicht zu flüssig sein, es muss fließen und schlotzig sein.

Guten Appetit!

Für 2 Personen:

Für das Risotto:

- Grundrezept

Zusätzlich:

- 1 l Rote-Beete-Saft
- Salz
- Zucker
- Pfeffer
- Butter
- Parmigiano Reggiano
- Sahne

Zubereitungszeit: 20 Min.



Mit etwas Sahne dekoriert
Risotto nach dem Grundrezept zubereiten.

Dabei anstelle Wein und Gemüsebrühe den Rote-Beete-Saft verwenden.

Gut mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Kurz vor Ende der Garzeit eine gute Portion Butter und viel geriebenen Parmigiano Reggiano unterrühren.

Risotto abschmecken.

Auf zwei Schalen verteilen. Ein wenig Sahne zum Garnieren darüber geben. Servieren.

Gourmetspargel mit Sauerrahmsauce mit Speck, Pilzen und Petersilie



Mit leckerer Sauerrahmsauce

Suchen Sie noch zum Ende der Spargelzeit ein ansprechendes, leckeres Rezept für Spargel? Dann gefällt Ihnen vielleicht dieses Rezept und das Gericht wird Ihnen sicherlich munden. Ich habe es selbst kreiert, und nach der Zubereitung hat der Spargel mit der leckeren Sauce wirklich erstklassig geschmeckt.

Außerdem hatte ich beim Kauf dieses Spargels wirklich ein Novum zu verzeichnen. Kauft man ein Pfund Spargel, also 500 g, so enthält das Pfund meistens 6–8 Spargel, je nach Klasse und somit Dicke des Spargels. Bei diesem Spargel musste ich mich aber wirklich wundern. Das Pfund Spargel enthielt nur vier (!) Spargel, die allerdings so dick waren wie ein starker, dicker Daumen. Wirklich. Kein Scherz. Da war ich natürlich noch umso mehr auf deren Geschmack gespannt.

Der Spargel, den ich gekauft habe, stammt auch nicht aus den bekannten Regionen in Baden, zum Beispiel aus Schwetzingen, wo sie einen hervorragenden Lößboden zum Spargelanbau haben. Er stammt aus einem Dorf südlich von Bremen. Und klassifiziert ist er mit Klasse I, 16/26. Letzteres bedeutet, dass der Spargel einen Durchmesser von 16–26 mm hat, und somit wird dieser Spargel als Gourmetspargel bezeichnet.

Und für diesen Gourmetspargel habe ich mir eine leckere Sauce einfallen lassen. Hauptzutaten sind Bauchspeck, Austernpilze und frische Petersilie. Gebunden mit Sauerrahm. Und zu dieser Sauce passt auch eine Portion Säure, so dass ich sie mit etwas trockenem Weißwein verlängere.

Für 2 Personen:

- 1 kg Spargel (2 Packungen à 500 g)
- 200 g durchwachsener Bauchspeck
- 200 g Austernpilze
- 60 g frische Petersilie (2 Packungen à 30 g)
- 200 ml Sauerrahm
- Chardonnay

- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 12 Min.



Leckerer Gourmetspargel
Spargel putzen und schälen.

Bauchspeck in kleine Würfel schneiden.

Austernpilze ebenfalls kleinschneiden.

Petersilie kleinwiegen.

Spargel in einem Topf mit kochendem Wasser 12 Minuten garen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Bauchspeck und Pilze darin einige Minuten kross anbraten. Petersilie dazugeben. Rahm dazugeben. Sauce mit einem Schuss Chardonnay verlängern. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles verrühren

und ein wenig köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Spargel auf zwei Teller verteilen.

Sauce großzügig über die Spargel geben.

Seevieren. Guten Appetit!

Champignonragout in Rotweinsauce mit Speckknödeln



Champignons statt gemischtes Gulasch
Essen sie gerne vegetarisch oder vegan? Und sind auf diese boomenden Ernährungsweisen, die in den letzten Jahren immer mehr von sich reden machen, auch aufgesprungen? Dann würde ich Ihnen gern dieses Rezept als vegetarisch oder vegan verkaufen.

Wären da nicht die Speckknödel, die ich selbst zubereitet und für solche Gerichte zur weiteren Verarbeitung portionsweise eingefroren hatte.

Aber machen Sie es sich einfach. Wenn Sie über den Link zum Rezept für die Zubereitung der Knödel gehen, verwenden Sie eben einfach nur veganen Speck für die Knödel. Und hoffen darauf, dass der Hersteller der industriellen Knödelmasse darin keine Zusatzstoffe verarbeitet hat, die der vegetarischen oder veganen Ernährung nicht entsprechen …

Ansonsten ist das Ragout ein gutes Beispiel dafür, wie man auch einmal auf Fleisch verzichten kann. Die Champignonbiertel geben da einen guten Ersatz für gemischtes Gulasch. Sie bleiben auch nach der langen Garzeit fest und kompakt. Nur die Auberginenstücke zerfallen beim langen Garen verständlicherweise. Aber das ist so gewollt, denn sie schmelzen leicht in der Sauce und machen diese dadurch sehr sämig.

Die Gewürze, die ich vorsichtshalber für mehr Röstaromen in der Sauce beim Anbraten des Gemüses mit anbrate und dann ablösche, machen die Sauce sehr würzig und schmackhaft. Nach dem Garen schmeckt die Sauce nur noch wenig nach Rotwein, denn man hat im Grunde eine feine, würzige, dunkle Sauce – wie eben für ein Ragout gewünscht – zubereitet.

Für 2 Personen:

- 500 g große, braune Champignons (etwa 10 Stück)
- 1 kleine Aubergine
- 2 Lauchzwiebeln
- 5 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 2 TL Parikapulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 300 ml trockener Rotwein
- Salz

- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 6 Speckknödel
- Olivenöl
- Schnittlauch

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 2 Stdn.



In leckerer Rotweinsauce
Stiele der Champignons abbrechen und in eine Schale geben. Restliche Champignons vierteln und ebenfalls dazugeben.

Aubergine putzen und in grobe Stücke schneiden.

Restliches Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Lauchzwiebeln, Schalotten und Knoblauch glasig dünsten. Restliches Gemüse dazugeben und mit anbraten. Mit dem Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen. Die Gewürze auf dem Topfboden anrösten, es sollen sich Röstspuren

bilden. Mit dem Rotwein ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden köcheln lassen.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Wasser in einem großen Topf erhitzen. Speckknödel hineingeben und im nur noch siedenden Wasser 10 Minuten ziehen lassen.

Ragout abschmecken.

Jeweils drei Knödel auf einen Teller geben.

Ragout daneben drapieren. Sauce über die Knödel verteilen.

Restliche Sauce in einer Saucière am Tisch zum Nachgießen servieren.

Ragout mit etwas frisch geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

Servieren. Guten Appetit!

Überbackener, geschmorter Chicorée mit Bauchspeckwürfeln



Schön gegartes Gemüse

Ein Rezept für ein sehr leckeres Gemüsegericht.

Geschmorter Chicorée ist etwas sehr feines.

Würze geben die ohne Fett gebratenen Bauchspeckwürfel.

Und der mittelalte Gouda, mit dem ich die geschmorten Chicorée kurz vor Ende der Garzeit noch überbacke.

Gewürzt wird nur leicht mit Salz und Pfeffer.

Für 2 Personen

- 4 Chicorée (etwa 800–1000 g)
- 200 g durchwachsenerBauchspeck
- 150 g mittelalter Gouda
- Riesling
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.



Speck in kleine Würfel schneiden.

In einer Pfanne mit Deckel ohne Fett einige Minuten sehr kross und knusprig braten.

Speck herauszunehmen. Warmhalten.

Chicorée im ausgelassenen Fett des Specks auf beiden Seiten anbraten.

Mit einem großen Schluck Riesling ablöschen.

Zugedeckt 10 Minuten bei geringer Temperatur schmoren.

Gouda in kleine Scheiben schneiden.

Chicorée mit Salz und Pfeffer würzen.

Goudascheiben auf die Chicorée verteilen.

Nochmals zugedeckt 2 Minuten garen.

Jeweils zwei Chicorée auf einen Teller geben.

Speckwürfel dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

Wie schafft man es, mehr Gemüse in seine Ernährung zu integrieren?



Sehr gesund

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung

Die Ernährung hat einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere körperliche sowie geistige Gesundheit. Es gibt viele verschiedene Ernährungsformen, doch immer gilt die Regel: man muss ausreichend Gemüse zu sich nehmen. Gemüse

versorgt den Körper mit Vitaminen und anderen wichtigen Nährstoffen.

Pro Tag sollte man etwa 500 bis 600 Gramm Obst und Gemüse zu sich nehmen, wobei der Anteil des Gemüses eindeutig größer sein sollte. Viele Menschen haben Probleme, diese Menge in ihren Alltag zu integrieren und ausreichend Gemüse zu verzehren. Mit einigen Tipps lässt sich dies allerdings ganz leicht ändern.

Die verschiedenen Gemüsesorten

Viele Menschen denken an Tomaten, Gurken und Karotten, wenn es um Gemüse geht. Dabei ist die Auswahl an verschiedenen Gemüsesorten riesig. Es macht viel Spaß, neue Gerichte auszuprobieren und dabei mit Gemüse zu arbeiten, das man bisher nicht gegessen hat.

Zucchinis und Auberginen eignen sich perfekt für einen gesunden Auflauf mit einer leckeren Sauce. Auch Spinat kann man in zahlreichen Gerichten verwenden. Wenn er nicht pur auf den Tisch kommt, lieben ihn auch die meisten Kinder.

Weitere Gemüsesorten, die oft vergessen werden, aber eine wahre Bereicherung für die Ernährung darstellen, sind rote Beete, verschiedene Kohlsorten, Avocado, Mais und Kohlrabi.

Ein kleiner Snack für zwischendurch

Jeder kennt es: vor allem am Nachmittag überfällt einen plötzlich ein großer Hunger oder Appetit. Viele Menschen greifen dann zu Schokolade, Chips oder ähnlichen Nahrungsmitteln. Diese liefern dem Körper allerdings nur wenige Nährstoffe und machen auf Dauer nicht satt. Um seinen Bedarf an Gemüse über den Tag zu decken, eignet sich ein kleiner Snack am Nachmittag perfekt. Beispielsweise kann man sich einen Salat mit einem leckeren Dressing zubereiten. Eine weitere Möglichkeit ist ein bunter Rohkost-Teller. Man kann Tomaten, Gurken, Karotten, Sellerie und Kohlrabi aufschneiden und dazu einen gesunden Dip genießen. Der Snack eignet sich

auch gut für die Schule, Uni oder die Arbeit.



Gemüse zum Frühstück

Viele Menschen denken bei dem Thema Gemüse automatisch an ein herzhaftes Abendessen. Doch es eignet sich auch hervorragend, um es bereits zum Frühstück zu sich zu nehmen. Besonders beliebt sind an dieser Stelle Smoothies. Man kann seiner Kreativität freien Lauf lassen und nach eigenem Geschmack verschiedene Obst- und Gemüsesorten zusammen pürieren. Ergänzt mit etwas Honig oder Ahornsirup wird daraus ein leckeres Getränk.

Wer am Morgen nicht auf sein herzhaftes Brot verzichten möchte, kann einige Salatblätter sowie Tomaten- und Gurkenscheiben mit dem Belag kombinieren.

Unauffällige Zutat

Wenn man nicht auf seine geliebten Nudeln, den kohlenhydratreichen Reis oder die leckere Pizza verzichten möchte, gibt es auch hier einige Möglichkeiten, das Gemüse zu integrieren. Sicher hat man bereits von den sogenannten

Zoodles gehört. Dabei wird eine Zucchini mit einem Spiralschneider in lange Gemüsenudeln geschnitten. Das funktioniert auch mit Karotten oder Kürbissen.

Der gewöhnliche Reis lässt sich durch Blumenkohlreis ersetzen. Diesen kann man ganz einfach selbst herstellen oder fertig abgepackt kaufen.
Auch bei der Pizza gibt es einige spannende Möglichkeiten. Hier kann das Gemüse nicht nur als Belag, sondern als geheime Zutat im Boden verwendet werden. Durch zerkleinerten Kürbis oder Blumenkohl bekommt der Pizzaboden eine ganz neue Konsistenz und ist gleichzeitig sehr gesund.

Bratpaprika mit Bauchspeck und Käse



Kross und knusprig gebraten

Eigentlich war dieses Gericht geplant als ein veganes Gericht. Nur der Bratpaprika. Mit veganem Hartkäse.

Dann stellte ich fest, dass ich dieses Gericht auf diese Weise schon einmal zubereitet hatte.

Außerdem hatte ich keinen veganen Hartkäse mehr vorrätig.

Also habe ich schnell umdisponiert und das Gericht nochb etwas würziger gemacht.

Indem ich Bauchspeck in kleinen Würfeln dazugebe und mit dem Bratpaprika anbrate.

Als Käse verwende ich nun einfach frisch geriebenen Parmigiano Reggiano.

Dieses Mal putze ich auch die Bratpaprikas, indem ich den Stiel und somit den Deckel der Paprikas abschneide. Denn ich bereite sie ja mit Speck und Käse zu, da wird es ein wenig

mühsam, wenn man diese Teile der Paprikas erst auf dem Teller beim Essen entfernen will.

Für 2 Personen

- 1 kg Bratpaprika (2 Packungen à 500 g)
- 100 g durchwachsener Bauchspeck
- frisch geriebener Parmigiano Reggiano
- frisch gemahlenes Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 6–8 Min.



Deckel und Stiele der Paprika abschneiden.

Speck in kleine Würfel schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen.

Paprika und Speck darin einige Minuten kross anbraten.

Frisch geriebenen Parmigiano Reggiano darüber geben.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf zwei Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Tortiglioni mit Spargel und Sauce Hollandaise

Es ist wieder Spargel-Saison.

Was liegt da näher, als ein schönes Spargel-Gericht zuzubereiten.

Mit frischer Sauce Hollandaise.

Es ist vermutlich ein ein wenig ausgefallenes Gericht, da es kein klassisches Spargel-Gericht mit Schnitzel, Schinken oder Salzkartoffeln ist.

Einfach Spargel geschält, kleingeschnitten und gegart.

Dazu leckere Pasta.

Und die bereits erwähnte Sauce Hollandaise.

Das ist wirklich ein schöner, butterig-cremiger Genuss.

[amd-zlrecipe-recipe:1046]

Chinakohl-Lasagne

Eine Variation einer Lasagne.

Anstelle von Lasagne-Nudel-Platten verwende ich große Chinakohl-Blätter.

Ansonsten sind die restlichen Zutaten die gleichen wie bei einer originalen Lasagne.

Eine frisch zubereitete Hackfleisch-Sauce aus Hackfleisch, Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch.

Dann eine frisch zubereitete Béchamel-Sauce.

Und schließlich fein geriebener Hartkäse.

[amd-zlrecipe-recipe:967]

Oranger-Blumenkohl-Ragout mit Pasta

Hier verwende ich einen orangen Blumenkohl, der eigentlich sehr unbekannt ist. Blumenkohl wird eher in der bekannten weißen Variante oder der grüne Variante als Romanesco zubereitet.

Der orange Blumenkohl ist eine Zucht-Variante und hat sehr viel Beta-Karotin, wie ihn auch Wurzeln enthalten.

Ich bereite mit dem Blumenkohl ein Ragout zu. Dafür verwende ich noch Schalotten und Knoblauch.

Die Sauce bereite ich mit einer Mehlschwitze zu, so dass ich eine fast weiße Sauce erhalten.

Als Beilage verwende ich zwei verschiedene Pasta-Sorten, die ich noch vorrätig habe und die in etwa die gleiche Garzeit haben. Und zwar Spätzle und Spiralnudeln.

Das Ergebnis ist ein sehr leckeres, vegetarisches Ragout mit einer schönen Pasta-Beilage.

[amd-zlrecipe-recipe:678]

Spargel und Sauce Hollandaise

Dieses Mal, nun, man kann eigentlich nicht sagen, ein Convenience-Produkt. Sondern vielleicht eher ein halbes Convenience-Produkt.

Denn ich habe ein Kilo schon geschälten Spargel gekauft.

Da es aber bei diversen Supermärkten wie z.B. Edeka auch eine Spargel-Schäl-Maschine am Spargelstand gibt, wo man sich den gekauften Spargel auch schälen lassen kann, ist der Kauf von schon geschältem Spargel in einer Verpackung nicht so sehr verwerflich.

Und ich muss zugeben, dieser Spargel hat hervorragend geschmeckt, sogar noch besser, als wenn ich Spargel mit der Hand schäle.

Da ich keinen großen Topf oder sogar Spargeltopf habe, um den Spargel in der vollen Länge zu garen, habe ich mir dieses Mal

damit beholfen und habe den Spargel in voller Länge einfach in kochendem Wasser im Bräter gegart. Leider waren auch einige Spargel-Bruchstücke vorhanden, die durch den Transport gekommen sind.

Dazu gibt es nach dem Grundrezept zubereitete Sauce Hollandaise.
Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:674]

Spargel und Sauce Hollandaise

Jetzt ist die Spargel-Saison so richtig angelaufen.

Und heute gibt es den ersten frischen, deutschen Spargel, den ich beim Discounter kaufte.

Es ist Spargel aus Baden, die Region, aus der ich stamme. Dort soll es ja den besten Spargel überhaupt geben. Das hängt mit dem guten Lößboden zusammen, der aus der Eiszeit stammt und gerade in der Rheinebene stark vorhanden ist.

Ich gare den Spargel in leicht gesalzenem Wasser.

Leider habe ich keinen Spargel-Kochtopf oder einen sehr großen Topf, so dass ich die Spargel nicht in der vollen Länge garen kann. Sondern ich muss die Spargel einmal quer halbieren.

Natürlich nach dem Putzen und Schälen der Spargel die Abfälle nicht wegwerfen, sondern aufbewahren und eine leckere Spargelcremesuppe daraus zubereiten.

Dazu gibt es frisch zubereitete Sauce Hollandaise.

Beim Zubereiten der Sauce Hollandaise diese keinen Augenblick

aus den Augen verlieren und nie das Umrühren mit dem Schneebesen vergessen. Das dürfen Sie nicht. Die Sauce flockt sonst aus und das Eigelb gerinnt.

Klassisch. Frisch. Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:654]

Grüner Spargel und gekochter Schinken mit Sauce Hollandaise

Es ist bald Spargelzeit. Und ich bereite schon einmal ein Gericht mit grünem Spargel aus Spanien zu. Grüner Spargel hat den Vorteil, dass er nicht wie weißer Spargel geschält werden muss. Sondern man kann ihn einfach im Ganzen, nachdem man die holzigen Enden abgeschnitten hat, zubereiten. Dieses Mal brate ich ihn in viel Butter in der Pfanne an.

Leider ist der Spargel im Ganzen zu groß für meine verwendete Pfanne und passt nicht hinein, also zerkleinere ich ihn in der Hälfte.

Dies ist auch das erste Mal, dass ich eine Sauce Hollandaise, die ja zur Spargelzeit im Frühjahr gern zu frischem weißen oder grünen Spargel gegessen wird, frisch zubereite.

Wer sie einmal zubereitet und gegessen hat, wird sicherlich merken, dass industriell gefertigte, gekaufte Sauces Hollandaises sehr nach Geschmacksverstärkern und Konservierungsstoffen schmecken.

Diese frisch zubereitete Sauce Hollandaise ist jedoch sehr

lecker und schmeckt hervorragend. Man wird danach keine industriell gefertigte Sauces Hollandaises mehr kaufen.

Aber wie so manchmal geschieht genau das, was man nicht erreichen möchte. Wovor man bei der Zubereitung einer Sauce Hollandaise immer gewarnt wird. Einmal zu lange auf den Spargel geschaut und nicht auf die Sauce Hollandaise im Wasserbad und – zack – flocken die Eigelbe aus und die Sauce wird grieselig. Nun, somit ist die Sauce Hollandaise beim ersten Zubereiten leider misslungen. Ich richte das Gericht aber dennoch mit der Sauce an – ich habe keine Eier mehr vorrätig, um sie nochmals zuzubereiten – und das Gericht schmeckt auch mit der misslungenen Sauce sehr gut.

Da ich in der kommenden Spargelzeit noch das eine oder andere Rezept zur Zubereitung von Spargel veröffentliche, werde ich sicherlich noch die eine oder andere Möglichkeit haben, nochmals eine frische Sauce Hollandaise zuzubereiten, die dann auch gelungen ist.

Insgesamt hat das Gericht wirklich sehr gut geschmeckt.

[amd-zlrecipe-recipe:624]

Gefüllte Zucchini



Beim Braten in der Pfanne

So, wie ich vor einigen Tagen gefüllte Auberginen zubereitet habe, bereite ich heute gefüllte Zucchini zu.

Man kann Zucchinis vegan zubereiten. Indem man einfach nur gekochten Reis für die Füllung verwendet. Und ihn z.B. mit gedünsteten Schalotten und Knoblauch verfeinert.

Oder man verwendet eine Füllung Halb-Halb, also halb gekochter Reis, halb Hackfleisch.

Ich habe jedoch bei diesem Rezept eine klassische Füllung verwendet. Und zwar reines Hackfleich. Vom Rind.

Man kann auch noch Eier für mehr Bindung verwenden. Dies ist aber nicht unbedingt notwendig. Die Füllmasse mit dem Hackfleisch bindet sehr gut. Ich verwende bei diesem Rezept also keine Eier.

Ich verfeinere die Füllung noch mit Zwiebeln und Knoblauch. Und für etwas Schärfe gebe ich einige kleingeschnittene, getrocknete Chili-Schoten hinzu.

Die Sauce bilde ich aus Rießling, in dem ich auch die gefüllten Zucchini gare.

Ein leckeres Gericht, leicht und gut verdaulich bei diesen sommerlichen Temperaturen. Und auch schnell innerhalb einer halben Stunde zubereitet.

[amd-zlrecipe-recipe:414]

Mit Shiitake und Garnelen gefüllte Auberginen

Ein frisches, sommerliches Gericht. Das leicht ist und gut verdaulich. Es passt sehr gut zu den derzeit hohen sommerlichen Temperaturen. Außerdem ist es sehr schnell zubereitet. Also ein sommerliches Gemüsegericht mit einem leicht fischigen Touch.

Für die Füllung verwende ich Shiitake und geschälte Garnelen. Dazu Schalotten und Knoblauch. Als Kräuter gebe ich frischen Basilikum hinzu. Und würze mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Ich gare die gefüllten Auberginen in Gemüsefond, den ich zum Ende der Garzeit noch einreduziere und als Söße̊chen über die fertig gegarten Auberginen gebe.

[amd-zlrecipe-recipe:412]

Chicorée im Speckmantel in Riesling-Sauce mit Basmati-Reis

Ein sehr leckeres Gericht. Einfach. Aber doch mit vielen guten Zutaten. Und eben sehr lecker. Schön geeignet als relativ leichtes, frisches Sommer-Gericht bei diesen sehr heißen Temperaturen.

Ich würze den Chicorée nur leicht mit Salz, dann wickle ich in ihn die Speckscheiben.

Sie werden in Butter angebraten, mit einem sehr großen Schuss Riesling abgelöscht und in zugedeckter Pfanne etwa 10 Minuten gegart. Danach ist der Chicorée durchgegart, aber noch knackig.

Währenddessen bereite ich Basmati-Reis nach Anleitung zu.

[amd-zlrecipe-recipe:408]