

# Stierhoden-Ragout mit Kornmischung



Sehr, sehr lecker und würzig

Ich muss einmal alte Verkrustungen aufbrechen. Und bereite daher Stierhoden zu. Als Ragout.

Zu den kleingeschnittenen Stierhoden gebe ich Lauchzwiebeln, Knoblauch und Champignons.

Und gare das Ganze in einer Auflaufform in der Mikrowelle.

In der zugedeckten Auflaufform bildet sich von allein ein kleines, leckeres Sößchen.

Die Stierhoden gelingen weich und zart und sind wirklich sehr lecker.

Als Beilage wähle ich eine Mischung aus Quinoa, braunem

Basmati und Wildreis, die ich vorgedämpft in zwei Packungen vorrätig habe. Sie sind ebenfalls innerhalb weniger Minuten in der Mikrowelle fertig gegart. Auch die Beilage ist sehr würzig und lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:1192]

---

## Hackbraten nach Großmutter's Art mit Kartoffelstampf



Würziger Hackbraten

Ein einfaches Rezept.

Ich bereite den Hackbraten nach dem Grundrezept zu, dieses Mal allerdings in der Mikrowelle. Er ist durchgegart, was bei gemischtem Hackfleisch wichtig ist. Aber nicht zu trocken und noch leicht saftig.

Vielleicht müssen Sie je nach Größe bzw. Dicke des Hackbratens in der Auflaufform die Gardauer in der Mikrowelle kurzfristig anpassen.

Dazu als Beilage ein einfaches Kartoffelstampf.

Ich verfeinere das Stampf mit einer großen Portion Butter, das macht das Stampf geschmeidig. Und dazu natürlich auch einige wichtige Gewürze.

Ich stampfe die Kartoffeln zwar mit dem Stampfgerät, aber dieses Mal ließen sich die Kartoffeln so leicht zerstampfen, dass es eher ein Kartoffelpüree geworden ist.

[amd-zlrecipe-recipe:1185]

---

## **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]

---

## **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]

---

## 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 Gemüsfond 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]

---

## **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]

---

## **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 mariniertes 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]

---

# **Gefüllte Auberginen mit Schweinefleisch und Basmatireis**

Ich habe bei diesem Rezept wieder einmal improvisiert. Und auch variiert.

Denn einige Zubereitungshinweise in diesem Rezept sind wirklich gut und ein gelungener Trick, den man auch z.B. für die Zubereitung von Auberginen in der Pfanne oder in der Auflaufform im Ofen gut anwenden kann.

So sollte man die Auberginen zwar längs halbieren, jedoch nicht (!) den Strunk abschneiden, sondern diesen bei der weiteren Zubereitung beibehalten. Denn ansonsten hat man an

einem Ende der Auberginen ein Loch, aus dem die Füllung eventuell herausfällt. Ich habe dies leider im Rezept zu spät gesehen und nicht befolgt.

Nach dem Halbieren der Auberginen das Fruchtfleisch sofort mit Zitronensaft einzureiben ist ein guter Trick, damit verhindert wird, dass das Fruchtfleisch oxidiert und sehr schnell braun wird.

Und auch das Einschneiden des Fruchtfleischs der halbierten Auberginen in einem rautenförmigen Muster, möglichst ohne dabei mit dem spitzen Messer die Außenhaut der Auberginenhälften zu verletzen, ist ein guter Trick. Das kann man auch beherzigen, wenn man Auberginen in der Pfanne oder im Backofen gart. Auf diese Weise lässt sich das Fruchtfleisch dann nach dem Vorgaren der Auberginenhälften mithilfe eines großen Esslöffels ganz leicht herauskratzen.

Andere Zubereitungshinweise habe ich nicht befolgt. So, dass das Hackfleisch zweimal vorgegart und dann nochmals mit Gemüse ebenfalls vorgegart wird, bevor die eigentliche Füllung mit den Auberginen nochmals lange in der Mikrowelle gegart wird. Denn schon nach dem ersten Vorgaren des Hackfleischs ist dieses fast vollständig gegart, würde man es noch zwei Male vorgaren, wäre es trocken gegart, furztrocken und nach dem eigentlichen Garen in der Füllung in den Auberginen nicht mehr genießbar.

Die gefüllten Auberginen schmecken sehr gut. Es sind die besten gefüllten Auberginen, die ich bisher zubereitet habe. Sie schmecken sogar besser als Auberginen, wie ich sie bisher in einer Auflaufform im Backofen gegart habe.

Als Beilage habe ich einfach eine Portion Vollkorn-Basmatireis, gemischt mit etwas Quinoa und Gemüse, zubereitet. Der Reis ist schon vorgedämpft. Ich hatte eine Packung mit 250 g Inhalt davon noch vorrätig. Und er lässt sich einfach in wenigen Minuten in der Mikrowelle gänzlich garen und somit

zubereiten.

[amd-zlrecipe-recipe:1155]

---

## Honigäpfel mit Weinschaum

Ein leckeres Rezept für ein Dessert aus einem meiner Kochbücher für die Mikrowelle.

In 13 Minuten in der Mikrowelle gegart.

Und auch die Zubereitungszeit liegt bei gerade einmal 10 Minuten.

Alles in allem also sehr schnell zubereitet und serviert.

Und der Weinschaum schmeckt wirklich vorzüglich.

Das Originalrezept beinhaltet Apfelwein für eine Apfelweincreme. Diesen hatte ich nicht vorrätig. Ich habe ihn durch einen normalen trockenen Weißwein, einen leckeren Chardonnay, ersetzt.

[amd-zlrecipe-recipe:1154]

---

# Gratinierter Zucchini mit Sardellen

Heute hatte ich tatsächlich keinen Plan, was ich zubereiten und kochen will.

Ich schaute dann aber doch in eines meiner neuen Kochbücher und fand dieses sehr ansprechende Rezept, das ich dann auch zubereitet habe.

Ich mache es einfach wie die US Marines, ich habe keinen Plan und improvisiere eben. Wenn ich einmal so genau nachdenke, improvisiere ich bei meinen Rezepten eigentlich immer.

Aus diesem Grund ändere ich eben auch das Rezept aus dem Kochbuch. □

Beim Würzen der Zucchinischeiben übrigens behutsam vorgehen, denn die Sardellenfilets in der Tomatenmasse sind ja schon stark gewürzt.

[amd-zlrecipe-recipe:1153]

---

# Gemüsesuppe mit Kräuter-Grießklößchen

Eine einfache Suppe.

Zubereitet aus frisch zubereitetem Gemüsefond, den ich tiefgefroren hatte.

Als Einlage ein klein wenig ganz fein geschnittenes Suppengemüse.

Dazu als Besonderheit frische Grießklößchen, die ich selbst zubereitet habe. Das Rezept dazu habe ich von der Website [daskochrezept.de](http://daskochrezept.de) übernommen.

[amd-zlrecipe-recipe:1152]

---

## **Kohlrabi-Sahne-Suppe**

Ein Rezept aus einem meiner neuen Kochbücher für die Zubereitung in der Mikrowelle.

Sie können dieses Rezept mit den unterschiedlichsten Gemüsesorten variieren.

Denn das ursprüngliche Rezept war für Fenchel.

Das Gericht benötigt nicht viele Zutaten. Kohlrabi. Dann Zwiebel und Knoblauch. Schließlich noch Gemüsefond und Sahne für die Brühe.

Die Suppe ist sehr lecker und schmackhaft. Eine der besten Suppen, die ich in der letzten Zeit gegessen habe.

Im Originalrezept ist vorgesehen, kurz vor dem Servieren noch etwas Sahne steif zu schlagen, sie auf die Suppen zu geben und diese mit der Grillschlange im Kombigerät zu gratinieren. Sie können dies gerne tun. Ich war mir nicht sicher, ob meine Suppenteller feuerfest sind und ob sie die Hitze unter der Grillschlange überleben und habe daher davon abgesehen. Ich habe einfach noch ein wenig frisch geriebenen Parmigiano

Reggiano über die Suppen für mehr Würze getan. Eine Alternative für das Gratinieren.

[amd-zlrecipe-recipe:1149]

---

# Lauwarmer Feldsalat mit Wildlachs und Garnelen

Ein weiteres Rezept für eine Zubereitung einer Speise in der Mikrowelle.

Dieses Mal das erste Rezept aus dem zweiten Kochbuch „Mikrowelle für Feinschmecker“.

Und es ist tatsächlich ein Gericht für Feinschmecker.

Wildlachsfilet aus dem Pazifik. Garnelen. Frischer Feldsalat. Und ein leckeres, frisches Dressing dazu. Und als Beilage einige Stücke frisches Baguette.

Das Ganze ist natürlich auch kalorienarm und geeignet für eine gesunde und nicht dick machende Ernährung.

Und natürlich vor allem eines: Sehr lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:1147]