Pfannkuchen mit Kirsch-Heidelbeere-Marmelade

Noch ein weiteres vegetarisches Rezept.

Ein einfacher Pfannkuchen, zubereitet aus Mehl, Milch und Ei.

Dazu eine ebenfalls einfache Kirsch-Himbeere-Marmelade, die ich über den gebackenen Pfannkuchen auf dem Teller gebe.

Man kann auch anstelle eines Pfannkuchens eine Crêpe zubereiten, dazu macht man einfach den Teig dünnflüssiger und brät diesen dann auch dünner in der Pfanne aus.

[amd-zlrecipe-recipe:607]

Pfannkuchen mit Himbeer-Marmelade

Ein weiteres vegetarisches Rezept.

Ein einfacher Pfannkuchen, zubereitet aus Mehl, Milch und Ei.

Dazu eine ebenfalls einfache Himbeer-Marmelade, die ich über den gebackenen Pfannkuchen auf dem Teller gebe.

Man kann auch anstelle eines Pfannkuchens eine Crêpe zubereiten, dazu macht man einfach den Teig dünnflüssiger und brät diesen dann auch dünner in der Pfanne aus.

[amd-zlrecipe-recipe:606]

Überbackene Chicorée und Jasmin-Reis

Jetzt habe ich in den letzten Tagen überbackenen Romana-Salat zubereitet, und wider Erwarten war das Gericht doch sehr schmackhaft, auch wenn es vegetarisch und somit ohne Fleisch war. Aber der zum Überbacken verwendete Gouda war doch sehr würzig.

Aus diesem Grund habe dieses Gericht sozusagen nochmals nachgekocht, aber mit einem anderen Salat, und zwar Chicorée.

Sonst habe ich an dem Rezept nicht viel verändert.

[amd-zlrecipe-recipe:605]

Überbackene Romana-Salate und Jasmin-Reis

Dunkle Wolken ziehen an meinem Foodblog-Horizont auf. Vier vegetarische Rezepte werden in den kommenden Tagen veröffentlicht. Also vier Tage kein Fleisch. Aber ich habe mir diese Rezepte ausgedacht, also bereite ich die Gerichte auch zu und veröffentliche die jeweiligen Rezepte mit Foodfotos.

Den Anfang mache ich mit überbackenem Romana-Salat.

Dazu halbiere ich einfach Romana-Salat längs, brate die Hälften in Butter an und überbacke sie jeweils mit einer

Scheibe Gouda.

Als Beilage wähle ich Jasmin-Reis, für den ich mit den Romana-Salaten beim Überbacken ein kleines Weißwein-Söße̊chen zubereite.

Fertig ist das vegetarische Rezept.

Aber eben ohne Fleisch.

Erstaunlicherweise stört dies aber bei diesem Gericht nicht unbedingt, denn der Gouda gibt doch ein sehr würziges und herzhaftes Aroma an die Romana-Salate und die Sauce ab.

Und der Jasmin-Reis hat natürlich den Vorteil, dass er auch ohne oder mit nur weng Sauce auskommt, denn er bringt selbst einen ausreichenden Geschmack mit.

[amd-zlrecipe-recipe:604]

Gemüse und Wok-Nudeln asiatisch

Dies ist ein vegetarisches Rezept. Und auch asiatisch.

Ich verwende diverse Gemüsesorten, die ich grob zerkleinere.

Dazu Instant-Woknudeln.

Diese Instant-Woknudeln sind eigentlich nicht optimal für ein asiatisches Gericht. Sie sind einerseits optimal, wenn man, wie in meinem Fall, gerade keinen sauberen Topf zur Verfügung hat, um separat Reis für das Gericht zuzubereiten. Dann gibt man eben die Instant-Woknudeln einfach zu den restlichen Zutaten mit viel Flüssigkeit in den Wok und hat somit eine

Sättigungs-Zutat. Und sie sind andererseits nicht optimal, weil es eben ein Convenience-Produkt ist, das eben keine gute, eventuell sogar frische Pasta ist, sondern eben Instant-Nudeln sind, die in drei Minuten gegart sind. Hinzu kommt noch, dass auf diese Weise das schon ein wenig pfannengerührte Gemüse im Wok, das noch sehr knackig und frisch ist, auf diese Weise durch die Instant-Woknudeln weitere drei Minuten gegart wird und somit ein wenig an Knackigkeit verliert.

Außerdem sollte man bei dieser Zubereitung darauf achten, nicht zuviel Fisch-Sauce in den Wok zu geben. Teriyaki-Sauce ist schon würzig genug, und gibt man zuviel Fisch-Sauce hinzu, hat man das Gericht schnell überwürzt.

Das Gericht ist lecker. Aber ich habe einmal mehr wieder festgestellt, ich esse nicht so gern vegetarisch, denn bei diesem Gericht fehlt mir einfach das zusätzliche Fleisch. Eine schöne Entenbrust, in Streifen geschnitten und kross gebraten, würde hierzu sehr gut passen.

[amd-zlrecipe-recipe:597]

Romana bicolore und Pilz-Knoblauch-Rührei

Vegetarisch. Grün. Gesund.

Zwei kleine Romana-Salate, längs aufgeschnitten, in Butter kurz angebraten und dann in Weißwein gedünstet.

Dazu eine kleine Beilage aus Champignons und Shiitake, dazu junger Knoblauch und darüber Rührei.

Die Beilage schmeckt wirklich hervorragend. Die gedünsteten

Salate sind aber auch lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:588]

Tofu, Champignons, Chinakohl und Jasmin-Reis

Ein vegetarisches Gericht. Und gleichzeitig ein asiatisches Gericht. Das ich selbst kreiert habe. Aber in der einen oder anderen Variation sicherlich auch in einem China-Restaurant zu bekommen ist.

Als Hauptzutat verwende ich gewürzten Tofu, den ich in kleine Stücke schneide.

Dazu als weitere Zuaten weiße Champignons und Chinakohl.

Die Sauce bilde ich aus Hoisin- und Fisch-Sauce.

Und als Beilage gibt es dieses Mal, als Variante zu Mi-Nudeln oder Basmati-Reis, knackigen und nussigen Jasmin-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:544]

Bratpastinaken und Spiegeleier

Dieses Mal das sicherlich bekannte Gericht mit Spiegeleiern, nur eben nicht mit Bratkartoffeln, sondern mit Bratpastinaken.

Ich habe vor einiger Zeit das erste Mal Bratpastinaken zubereitet und sie haben mir sehr gut geschmeckt. Fast schon besser als Bratkartoffeln.

Ich gare die geputzten Pastinaken in kochendem Salzwasser, nehme sie heraus, schneide sie quer in Scheiben und brate diese in heißem Fett einige Minuten auf allen Seiten kross an.

Die Pastinaken bringen auch eine gewisse Süße mit.

Dazu einfach jeweils drei Spiegeleier als Beilage.

[amd-zlrecipe-recipe:536]

Bratpaprika-Champignons-Pfanne



Sehr lecker!

Hier ein erneutes vegetarisches Rezept.

Bratpaprika werden gern in Spanien oder Portugal als Tapas, also Vorspeisen, gereicht.

Ich brate die Bratpaprika an, und entferne auch jeweils nicht den Stiel. Und brate noch eine Portion Champignons mit an, die ich nur viertele. Dazu als besonderes Aroma zwei Töpfe Basilikum.

Gewürzt wird nur mit grobem Meersalz.

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Bratpaprika (2 Packungen)
- 300 g weiße Champignons
- 2 Töpfe Basilikum
- grobes Meersalz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5–6 Min.

Blätter des Basilikum abzupfen und kleinwiegen.

Champignons vierteln.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Bratpaprika darin einige Minuten kross anbraten.

Champignons dazugeben und ebenfalls einige Minuten mit anbraten. Das Gericht ist fertig, wenn die Bratpaprika leicht gebräunt sind und etwas Blasen schlagen.

Basilikum dazugeben und untermischen.

Salzen.

Auf zwei Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Pilz-Kräuter-Teller



Leckerer Snack

Von der Menge her eher ein kleiner Abend-Snack für den Fernseh-Abend denn eine große Mahlzeit.

Ich verwende Shiitake-Pilze und weiße Champignons.

Als Kräuter verwende ich sehr viel frischen Rosmarin und Thymian.

Fast fertig, bis auf Gewürze wie scharfes Rosen-Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker.

Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Shiitake-Pilze
- 300 g weiße Champignons
- sehr viel frischer Rosmarin (30 g)

- sehr viel frischer Thymian (30 g)
- scharfes Rosen-Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 5 Min.

Blättchen der Rosmarin- und Thymian-Zweige abzupfen, auf ein Schneidebrett geben und kleinwiegen.

Pilze vierteln.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Pilze darin einige Minuten kross anbraten. Mit Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Kräuter dazugeben und alles gut vermischen. Noch kurz braten lassen.

Pilze auf zwei Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Frittierter Multicolor-Salat mit Bratkartoffeln

Da habe ich ja einmal einen besonderen Salat gekauft. Einen Multicolor-Salat.

Man muss sich das so vorstellen, dass ich hierbei drei kleine Salate gekauft habe, die noch mit etwas Wurzeln in einem bisschen Erde verkauft werden. Und zwar jeweils ein Lollo rosso, ein Lollo bionda und ein roter Eichblatt-Salat. Man hat also eine Variation von Salaten und schöne, verschiedenfarbige

Salatblätter.

Nun, ich mache es mir einfach, putze die Salate, löse die einzelnen Blättchen voneinander und frittiere sie.

Dazu gibt es Bratkartoffeln als Beilage. Die Kartoffeln schäle ich der Einfacheit halber auch nur und frittiere sie roh.

[amd-zlrecipe-recipe:483]

Pochierte Eier mit Bratkartoffeln

Nein, es sind keine Spiegeleier. Auch wenn es so aussieht. Es ist also nicht das allseits bekannte Gericht Spiegeleier mit Bratkartoffeln.

Sondern ich habe pochierte Eier zubereitet. Dazu gibt man in das Kochwasser einen Schuss Essig. Und lässt die Eier langsam in das siedende Wasser fallen und dort einige Minuten garen, bis das Eiweiß stockt. Möglichst sollte das Eigelb beim Servieren dann noch flüssig sein.

Dazu als Beilage eben einfache Bratkartoffeln, die ich aus zuvor in Wasser gegarten Kartoffeln in der Pfanne zubereite.

[amd-zlrecipe-recipe:479]

Frittierter Salat mit Croutons und pochierten Eiern

Ich hatte zwei Blatt-Salat übrig, die ich nicht einfach mit einem Salat-Dressing als Salat anmachen und essen wollte.

Also habe ich mich spontan entschieden, die Blatt-Salate einmal zu frittieren.

Ich habe die Blätter der Blatt-Salate einzeln abgezupft und dann zusammen bei 180 Grad Celsius in der Friteuse frittiert. Wenn die Blätter aufhören, einen leichten Zisch-Ton von sich zu geben und nicht mehr dampfen, dann sind sie fertig frittiert.

Ich habe den Salat dann einfach nur noch gesalzen.

Dazu habe ich aus zwei Scheiben Brot einige knusprige Croutons in Butter in der Pfanne gebraten.

Und in einem leichten Essig-Wasser pochierte Eier.

Zudem ist dieses Gericht ein vegetarisches Gericht. Und der krosse Salat schmeckt sehr gut. Ebenfalls die pochierten Eier.

[amd-zlrecipe-recipe:446]

Riccioli mit Blattsalat-Pesto

Mein Discounter hatte wieder einmal „Italienische Woche“. Also schaute ich unter den angebotenen Artikeln, die er normalerweise nicht im Sortiment hat. Ich entschied mit für drei recht ausgefallene Pasta-Sorten, darunter auch die in diesem Rezept verwendete Pasta-Sorte Riccioli.

Ich habe mich für sie entschieden, weil sie sehr saucensüffig ist.

Das Pesto bereite ich unter anderem aus einem Blattsalat-Mix zu. Dazu kommen Senf, geriebener Parmesan und Olivenöl. Gewürzt wird zusätzlich mit scharfem Rosen-Paprikapulver, Salz und Pfeffer.

Der Blattsalat-Mix, von dem ich zwei Packungen à 100 g gekauft habe, besteht aus 6 verschiedenen Blatt-Salaten.

Das Gericht gelingt sehr gut. Und ist zudem noch vegetarisch. Das Pesto schmeckt sehr „grün“ und „salatig“.

[amd-zlrecipe-recipe:406]

Pfannkuchen mit Heidelbeer-Marmelade-Füllung

Pfannkuchen kann man ja auf die unterschiedlichste Weise zubereiten. Man kann sie süß oder pikant und herzhaft zubereiten. Meisten bereitet man als Beilage ein Gemüse dazu, das man mit einer schmackhaften Sauce zubereitet.

Oder man verwendet süße Zutaten wie Konfitüre, Schokoladen- oder Vanille-Sauce oder sogar einen Nuß-Nougat-Aufstrich. Oder man kann sogar Eis dazu geben.

Bereitet man den Pfannkuchenteig sehr dünnflüssig zu, denn bereitet man französische Crêpes zu. Auch diese kann man je nach Wunsch süß oder pikant und herzhaft zubereiten.

Ein richtiger Pfannkuchen hat jedoch einen dickeren Teig, in den man nicht sehr viel Milch gibt.

Ich bereite heute einfach Pfannkuchen zu. Die ich mit einer gewöhnlichen Heidelbeer-Marmelade fülle.

Einfach. Schnell. Schmackhaft.

[amd-zlrecipe-recipe:401]

Rosenkohl-Auflauf

Hier bereite ich einen vegetarischen Auflauf zu. Mit Rosenkohl.

Dazu noch Kartoffeln, Pasta, rote Zwiebel und gestückelte Tomaten aus der Dose.

Ich würze mit süßem Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker. Und kleingewiegtem Rosmarin, Salbei und Thymian.

Die Auflaufform gieße ich mit Gemüsefond auf, damit die

Zutaten darin garen können.

Ich gebe geriebenen Gouda-Käse zum Überbacken und Garnieren auf den Auflauf.

[amd-zlrecipe-recipe:320]