Zucchini-Mandeln-Kuchen



Mit Lebensmittelzusatzstoff

Ein Freund hatte mir eine Tüte mit diversen Backprodukten geschenkt, die er nicht brauchte, weil er selbst nicht buk. Darunter war auch eine Packung mit Erythrit. Erythrit ist ein Lebensmittelzusatzstoff und wird als Zuckeraustauschstoff verwendet. Und zwar mengenmäßig in gleichem Umfang wie der ansonsten verwendete Zucker, also für einen Rührkuchen 250 g Erythrit.

Ich bin normalerweise kein Freund von Lebensmittelzusatzstoffen. Ich gehe immer davon aus, dass es sich hierbei fast immer um chemische Stoffe handelt, die mitunter auch Nach- oder Nebenwirkungen haben. Nachdem ich aber recherchiert hatte, dass dieser Lebensmittelzusatzstoff gesundheitlich nicht bedenklich ist, von der EU zugelassen ist und ich ihn eben einmal vorrätig zu Hause hatte, entschied ich, ihn doch zu verwenden und einen Kuchen damit zu backen.

Um es kurz zu machen, da ich kein Freund solcher Stoffe bin: Der Kuchen schmeckte für mich merkwürdig. Er schmeckte grobkörniger, das damit zusammenhängen kann, dass Zucker recht fein, Erythrit aber eben grobkörnig ist. Und der Kuchen schmeckte irgendwie unnatürlich, fast ein wenig synthetisch. Also, mir gefiel der Geschmack, den sonst ein Rührkuchen mit geriebenen Zucchini hatte, nicht.

Aber das mag nur mir und meinem persönlichen Geschmack so ergangen sein. Und Sie bereiten den Rührkuchen mit Erythrit zu, sind ganz anderer Meinung und er mundet Ihnen sehr gut. Probieren Sie es einfach aus!



Nicht überzeugend

Zutaten:

Für den Rührteig:

- Grundrezept

Nur 200 g Weizenmehl und keinen Zucker verwenden.

Zusätzlich:

- 100 g gehackte Mandeln
- 200 g Zucchini
- 250 g Erythrit

Zur Dekoration:

- Kakaopulver

Zubereitungszeit: Backdauer 1 Std. bei 170 °C Umluft

Zubereitung:

Rührkuchen nach dem Grundrezept zubereiten. Dabei 300 g Weizenmehl weglassen und stattdessen 100 g gehackte Mandeln und 200 g Zucchini, in der Küchenmaschine fein gerieben, hinzugeben.

Außerdem den ansonsten verwendeten Zucker durch Erythrit ersetzen.

Rührteig in eine Kastenbackform geben und die oben angegebene Backzeit auf mittlerer Ebene im Backofen backen.

Kuchen herausnehmen und abkühlen lassen. Mit Kakaopulver bestäuben. Aber eine Kuchenplatte geben. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Schweinebauch-Zwiebel-Gulasch

auf Tortiglioni in dunkler Sauce mit Szechuanpfeffer, Koriander, Estragon und Zitronengras



Viele verschiedene Aromen

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Scheiben Schweinebauch
- 2 große Gemüsezwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 orange Peperoni
- 15 Cherrydatteltomaten
- 200–300 ml Vin de Pays
- 1 Stängel Zitronengras
- 1 TL Szechuanpfeffer
- 1 TL Korianderkörner

- 1 TL getrockneter Estragon
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Cayennepfeffer
- Salz
- Zucker
- 350 g Tortiglioni
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Schmorzeit 2 Stdn.



Schlotzig und süffig

Zubereitung:

Schweinebauchscheiben längs halbieren, dann quer in kurze, schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Gemüsezwiebeln, Knoblauch und Peperoni putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben. Tomaten vierteln und in eine Schale geben.

Zitronengras quer dritteln und mit einem breiten Messer flach klopfen.

Szechuanpfeffer, Koriander und Estragon in einem Mörser fein mörsern.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin anbraten. Schweinebauch dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Gewürze komplett dazugeben. Mit Cayennepfeffer, Salz und einer Prise Zucker würzen. Mit dem Rotwein ablöschen. Zitronengras hinzugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden schmoren. Dann Zitronengras herausnehmen. Sauce abschmecken.

15 Minuten vor Ende der Schmorzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pasta auf zwei tiefe Pastateller geben. Gulasch mit viel Sauce großzügig darüber verteilen. Mit etwas gehacktem Grün garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Sojabratwürste und Bratkartoffeln



Ohne jegliche Fleischprodukte

Zutaten für 2 Personen:

- 8 Sojabratwürste (2 Packungen à 200 g)
- 6 große Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min.



Kross und knusprig

Zubereitung:

Kartoffeln schälen. Sehr große Kartoffeln halbieren. In eine Schüssel geben.

Kartoffeln in einem Topf mit kochendem Wasser 15 Minuten garen. Zurück in die Schüssel geben und abkühlen lassen. In Scheiben schneiden.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Kartoffeln etwa 10–15 Minuten auf allen Seiten schön knusprig und braun braten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Parallel dazu Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und Bratwürste darin auf beiden Seiten jeweils 4–5 Minuten kross braten.

Jeweils 4 Bratwürste auf einen Teller geben. Bratkartoffeln auf die Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Spätzle



Selbst geschabte Spätzle im Kochwasser

Zutaten für 2 Personen:

- 200 g Mehl
- 2 Eier
- 1 gute Prise Salz
- 100 ml Wasser
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit wenige Minuten pro Durchgang



Zutaten für Spätzle

Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel geben. Salzen. Eier aufschlagen und dazugeben. Langsam das Wasser mit einem Kochlöffel unterrühren. Zutaten zu einem zähflüssigen Teig schlagen. Es sollen sich Blasen unter der Teigdecke bilden. Und der Teig soll zähflüssig vom Kochlöffel fließen. Spätzleteig abgedeckt im Kühlschrank 15 Minuten ruhen lassen.

Wasser in einem großen Topf erhitzen und salzen. Für vom Brett geschabte, längliche und somit handgemachte Spätzle verlangt es etwas Übung. Dazu ein kleines Holzbrettchen ins siedende Wasser tauchen und eine Portion Teig darauf geben. Küchenmesser ebenfalls kurz ins heiße Wasser tunken. Den Teig in mehreren Durchgängen in länglichen Spätzle vom Brett in das nur noch siedende Wasser schaben.

Alternativ können Sie auch einen Spätzlehobel oder eine -

presse verwenden. Wenn die Spätzle gar sind, schwimmen sie alle oben. Fertige Spätzle mit dem Schaumlöffel herausnehmen und in Eiswasser abschrecken. Damit wird der Garprozess unterbrochen. Zum Servieren der Spätzle zu einem Gericht diese einfach kurz in einer Pfanne mit heißer Butter schwenken und erhitzen.

©Fotos: RitaE/Pixabay, Bru-nO/Pixabay

Paprika-Chunks-Gulasch in Rotwein-Sauce auf Tagliatelle



Leckeres Gulasch

Sie werden sich fragen, was Chunks sind. Wenn Sie nicht in der vegetarischen oder veganen Küche beheimatet sind, wird Ihnen

dieser Begriff fremd sein. Da ich mich in dieser Küche auch nur selten bewege, musste ich auch danach recherchieren.

Chunks ist englisch und bedeutet soviel wie „Brocken“. Es handelt sich im Grunde einfach um Gemüseteile oder -stückchen, die vorwiegend aus Erbsen- oder Sojaprotein hergestellt werden. In diesem Rezept das letztere.

Vergleichen Sie beim Essen das Gulasch nicht mit einem Fleischgulasch aus Rinder- oder Schweinefleisch. Da gehen Sie den falschen Weg. Beurteilen Sie das vegane Gulasch für sich allein. Ohne dabei einen Vergleich anzustellen. Sie können sagen, okay, schmeckt gut, oder schmeckt nicht gut. Diese Zutaten oder dieses Aroma schmecken besonders gut heraus. Und diese oder jene Zutat hat gefehlt und hätte man noch hinzufügen können. Dann kommen Sie zu einem gerechteren, weil abgewogenen Urteil.

Mir selbst hat das Gulasch mit den Chunks sehr gut geschmeckt, ich kann es somit empfehlen und werde es wieder einmal kochen.

Bei Schmorgerichten wie diesem, das eine halbe Stunde oder auch gern mehrere Stunden benötigt, vertreibe ich mir die Zeit des Schmorens gern mit guter Musik in meiner Küche und spiele dazu ein paar Casinospiele im Internet. Ich bin vor kurzem auf den Anbieter Fonbet Casino gestoßen (originäre Internetadresse https://fonbet.com/). Ich nutze dort meistens einige Spielautomaten für einige unterhaltende Spiele. Manchmal gewinne ich dort sogar etwas Geld. Das Online-Casino bietet Casino, Live-Casino und Spielautomaten. Da ist wirklich für jeden etwas dabei. Und außerdem auch noch eine Mobile App für Dein Smartphone. Verantwortungsvoll weist der Betreiber des Online-Casinos auch darauf hin, dass Glücksspiel eine angenehme Unterhaltung sein sollte, nicht ein Weg, um finanzielle Probleme zu lösen.

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g in Paprika marinierte Chunks (2 Packungen à 200 g, aus Sojaprotein)
- 10 braune Champignons
- 6 Knoblauchzehen
- ein großes Stück frischer Bio-Ingwer
- trockener Rotwein
- Tomatenmark
- 1 EL rosenscharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 400 g frische Tagliatelle
- Öl
- veganer Hartkäse

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Schmorzeit 30 Min.



Mit Chunks aus Sojaprotein

Zubereitung:

Champignons halbieren, dann quer in dünne Scheiben schneiden. In eine Schale geben.

Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Ingwer auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale reiben.

Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch darin andünsten. Chunks und Champignons dazugeben und mit anbraten. Etwas Tomatenmark dazugeben und ebenfalls anbraten. Mit einem guten Schluck Rotwein ablöschen. Ingwer dazugeben. Mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten schmoren. Dann Sauce abschmecken.

Kurz vor Ende der Schmorzeit Tagliatelle in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 2 Minuten garen. Nudeln durch ein Nudelsieb geben und auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Gulasch mit viel Sauce großzügig darüber verteilen. Mit etwas frisch geriebenem Hartkäse garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Papaya-Melone-Tarte



Schöne, flache Tarte

Für den Mürbeteig:

- Grundrezept

Für die Tarte:

- Grundrezept

Für die Füllmasse:

- 1 Papaya
- 1/2 Honigmelone

Für die Dekoration:

- 50 g Blockschokolade

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 30 Min. bei 170 °C Umluft



Mit geraspelter Schokolade bestreut

Zubereitung:

Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Obst schälen, Kerngehäuse entfernen und Obst in kleine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben.

Eierstich zubereiten und zum Obst geben. Alles gut vermischen.

Füllasse auf den Mürbeteig in der Backform geben und gut verteilen. Die oben angegebene Backzeit auf mittlerer Ebene im Backofen backen.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Backform und -papier entfernen. Blockschokolade in der Küchenmaschine fein raspeln. Tarte damit garnieren.

Stückweise anschneiden. Servieren. guten Appetit!

Reis-Bowl mit süß-scharfem Pesto aus Kürbis, Honigmelone, Peperoni, Limette und Traubensaft



Einfache Bowl

Zutaten für 2 Personen:

- 1/4 Butternusskürbis
- 1/4 Honigmelone
- 1 rote Zwiebel
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Peperoni

- 1 Stängel Zitronengras
- 1 Limette (Saft)
- Traubensaft
- 1/4 Bund Petersilie
- 1 Glas süße Senf-Dill-Sauce (80 g)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Tasse Langkornreis
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.



Mit etwas gehacktem Grün dekoriert

Zubereitung:

Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden. In eine Schale geben.

Honigmelone und Kürbis putzen, Kerngehäuse entfernen und

Melone und Kürbis schälen. In kleine Stücke schneiden. In eine Schale geben.

Zitronengras quer halbieren und mit einem breiten Messer platt drücken.

Petersilie kleinschneiden.

Limette auspressen.

Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Lauchzwiebel, Knoblauch und Peperoni darin andünsten. Melone und Kürbis dazugeben. Petersilie ebenfalls dazugeben. Senf-Dill-Sauce hinzugeben. Mit einem guten Schluck Traubensaft ablöschen. Limettensaft dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen. Zitronengras dazugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Zitronengras entfernen. Pesto in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.

Eine viertel Stunde vor Ende der Garzeit Reis nach Anleitung zubereiten.

Reis auf zwei Bowls verteilen. Pesto großzügig darüber verteilen. Mit etwas gehacktem Grün garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Grützwurst mit Süßkartoffelstampf



Leckere, kross gebratene Grützwurste

Zutaten für 2 Personen:

- 4 Grützwürste Schlachterqualität
- 4 Süßkartoffeln
- Butter
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.



Mit leckerem Süßkartoffelstampf

Zubereitung:

Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf mit kochendem Wasser 15 Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen und Grützwürste darin bei mittlerer Temperatur zugedeckt 10 Minuten braten. Ab und zu wenden. Die Grützwürste sollen beim Braten aufplatzen.

Kochwasser der Süßkartoffeln abschütten. Eine große Portion Butter zu den Süßkartoffeln dazugeben. Mit frisch geriebener Muskatnuss, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut mit dem Stampfgerät zerstampfen. Abschmecken.

Jeweils zwei Grützwürste auf einen Teller geben. Das Süßkartoffelstampf darum herum drapieren.

Servieren. Guten Appetit!

Grobe Bratwürste mit Paprika-Sprossen-Gemüse in Chili-Kräuter-Maracuja-Sauce



Krosse, grobe Bratwürste

Zutaten für 2 Personen:

- 10 Schweine-Bratwürste (2 Packungen à 400 g)
- 8 grüne, milde Spitzpaprika
- 200 g Sprossenmix (Mungobohnen-, Radieschen-, Alfalfa- und Broccolisprossen, 2 Packungen à 100 g)
- 40 g Chilibutter (2 kleine Packungen à 20 g)
- 40 g Kräuterbutter (2 kleine Packungen à 20 g)
- Maracujasaft
- Salz

- Pfeffer
- Zucker
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.



Mit leckerem, süß-würzigem Gemüse

Zubereitung:

Paprika putzen, längs vierteln, Kerngehäuse entfernen und Paprika quer in feine Streifen schneiden. In eine Schüssel geben.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Bratwürste auf jeder Seite gute 5 Minuten sehr kross und knusprig braten.

Parallel dazu Butter in einem Topf erhitzen und Paprika darin unter Rühren 5–6 Minuten anbraten. Sprossen dazugeben und kurz mit anbraten. Mit Salz, Pfeffer und einer großen Prise Zucker würzen. Einen guten Schluck Maracujasaft dazugeben. Alles vermischen und kurz köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Jeweils 5 Bratwürste auf einen Teller geben. Gemüse mit dem Schaumlöffel aus der Sauce heben und auf die beiden Teller verteilen. Nur ein wenig der Sauce noch über das Gemüse geben.

Servieren. Guten Appetit!

Süßkartoffel-Schokolade-Kuchen



Sehr leckerer Rührkuchen
Für den Rührteig:

- Grundrezept

Zusätzlich:

- 50 g Vollkorn-Buchweizenmehl
- 100 g Blockschokolade
- 200 g Süßkartoffeln

Zum Dekorieren:

- Puderzucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 1 Std. bei 170 °C Umluft



Mit Puderzucker für mehr Süße

Zubereitung:

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten. Dabei nur 150 g Weizenmehl und zusätzlich 50 g Buchweizenmehl verwenden.

Schokolade in der Küchenmaschine fein raspeln. In eine Schale geben.

Süßkartoffeln putzen, schälen und ebenfalls in der

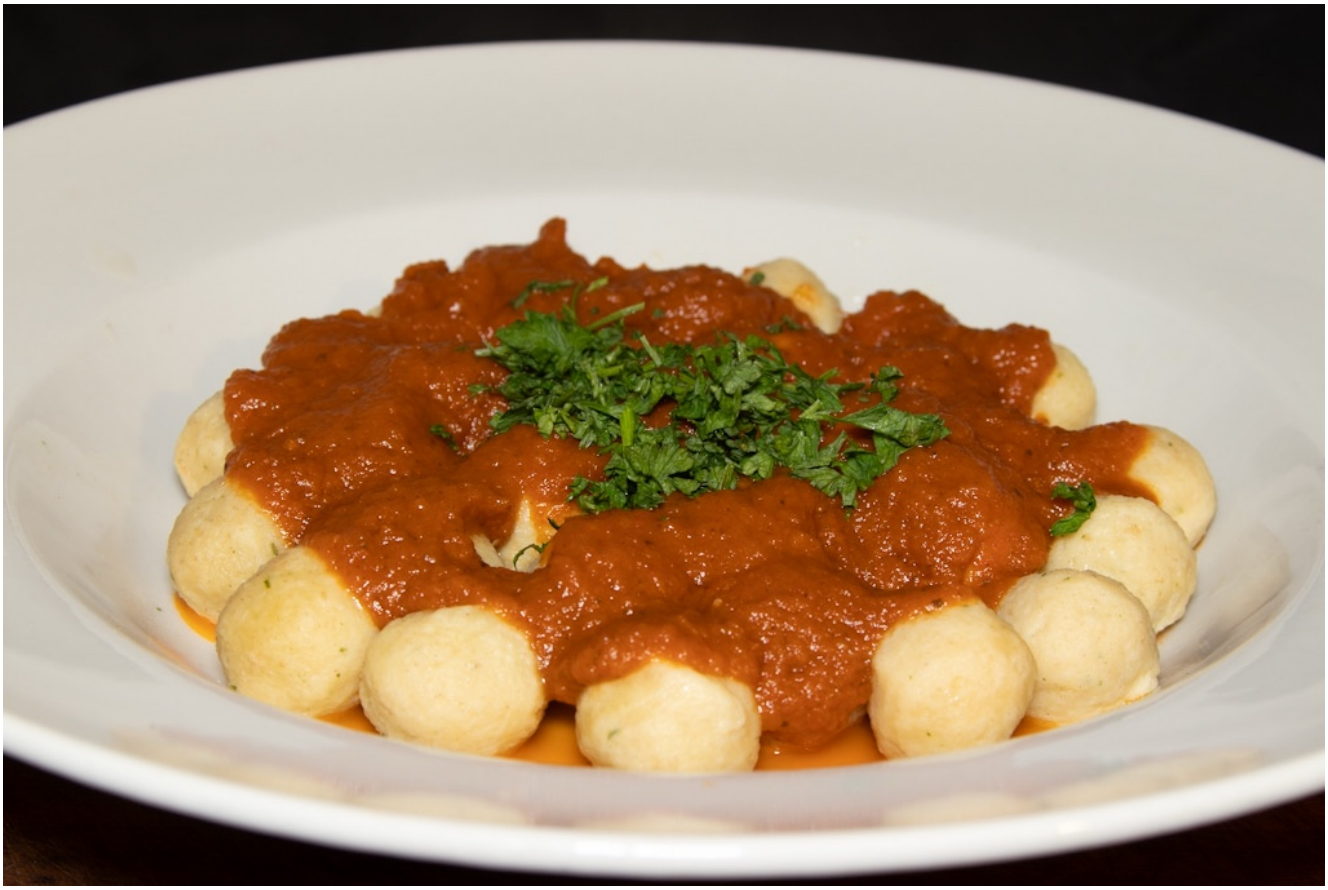
Küchenmaschine in eine Schale fein reiben.

Schokolade und Süßkartoffeln zum Rührteig geben und alles mit dem Backlöffel gut vermischen.

Rührteig in die Kasten-Backform mit Backpapier geben und die oben angegebene Dauer auf mittlerer Ebene im Backofen backen.

Kuchen herausnehmen und abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben. Backform und -papier entfernen. Kuchen auf eine Kuchenplatte geben. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Markklößchen mit süßem Pesto aus getrockneten Tomaten, Peperoni, Zitronengras und Honigmelone



Leckeres Pesto

Zutaten für 2 Personen:

- 150 g getrocknete Tomaten (1 Packung)
- 1 rote Spitzpaprika
- 1 grüne Peperoni
- 50 g Feldsalat
- 1/4 Honigmelone
- 1 Stängel Zitronengras
- 150 ml Maracujasaft
- 1 Limette (Saft)
- 500 g Markklößchen (2 Packungen à 250 g)
- 400 ml Gemüsefond
- Salz
- Sesamöl
- etwas frische Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std.



Leicht zitronig

Zubereitung:

Tomaten, Spitzpaprika und Peperoni putzen und sehr klein schneiden. In eine Schale geben.

Feldsalat putzen, unter kaltem Wasser waschen und in eine Schüssel geben.

Limette halbieren und auspressen und Saft in ein Glas geben. Mit Maracujasaft auffüllen.

Honigelone schälen, Kerngehäuse entfernen und Honigmelone in kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

Zitronengras quer halbieren und mit einem sehr breiten Messer auf einem Arbeitsbrett platt drücken.

Petersilie kleinschneiden.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten. Feldsalat und Honigmelone dazugeben. Mit dem Saft ablöschen.

Zitronengras dazugeben. Mit Salz würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Zitronengras entfernen. Sauce abschmecken. Pesto in eine hohe, schmale Rührschüssel füllen, mit dem Pürierstab fein pürieren und wieder zurück in den Topf geben.

Gegen Ende der Garzeit Markklößchen in einem Topf mit nur noch siedendem Gemüsefond 5 Minuten garen.

Markklößchen auf zwei tiefe Teller verteilen. Pesto großzügig darüber geben. Mit Petersilie oder, wenn Sie das vorrätig haben, besser noch frisch geriebenem Parmesan garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Gemüsepizza-Tarte



Sehr gut gelungene, herzhafte Tarte
Zutaten:

Für den Hefeteig:

- Grundrezept

Für die Tarte:

- Grundrezept



Sehr lecker und würzig
Für die Füllung:

- ein Stück Butternusskürbis
- ein Stück Aubergine
- ein Stück Zucchini
- 1 roter Spitzpaprika
- 15 Cherrydatteltomaten

- 1 grüne Peperoni
- 1 rote Peperoni
- einige Blätter Mini Pak Choi
- einige Blätter Mangold
- 2 Stängel Staudensellerie
- 1 TL BBQ-Gewürzmischung
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Für den Belag:

- 400 g Racletteкäse (etwa 12 Scheiben)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 30 Min. bei 170 °C Umluft



Mit kräftigem Käse als Abdeckung und Garnitur

Zubereitung:

Hefeteig nach dem Grundrezept zubereiten und mehrere Stunden zugedeckt gehen lassen.

Gemüse putzen, möglichst in kurze, schmale Stifte schneiden und in eine Schüssel geben.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Gemüse darin etwa 10 Minuten unter Rühren kräftig anbraten, es sollen sich Röststoffe bilden. Mit BBQ-Gewürzmischung, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles vermischen, in eine Schüssel geben und gut abkühlen lassen.

Eierstich für die Füllmasse zubereiten. Eierstich auf das abgekühlte Gemüse geben und alles gut vermischen.

Gemüsemischung in den Hefeteig in der Backform geben und alles gut verteilen. Raclette-Käse oben auf die Gemüsemischung legen, damit die ganze Tarte damit belegt ist.

Tarte die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Tarte herausnehmen und abkühlen lassen. Backform und -papier entfernen. Auf eine Kuchenplatte geben. Stückweise anschneiden. Servieren. Guten Appetit!

Hähnchenlebern-Geschnetzeltes in Senf-Sauce mit Baby-Brokkoli



Sehr leckeres Geschnetzeltes

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenlebern (1 Packung)
- 2 Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- 2 EL Senf
- Salz
- Zucker
- 400 g Baby-Brokkoli (2 Packungen à 200 g)
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.



Mit in Butter geschwenktem Baby-Brokkoli

Zubereitung:

Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Lebern grob zerkleinern. In eine Schale geben.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Lebern dazugeben und mit anbraten. Mit Sahne ablöschen. Senf dazugeben. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Sauce eventuell mit etwas Wasser verlängern. Etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Parallel dazu Wasser in einem Topf erhitzen und Baby-Brokkoli darin 4 Minuten garen. Herausnehmen und in eine Schüssel geben.

Eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen und Baby-Brokkoli darin schwenken. Mit Meersalz würzen.

Baby-Brokkoli auf zwei Teller verteilen. Geschnetzeltes mit viel Sauce dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

Eintopf mit Schinken-Kohlwürstchen und Kohlgemüse



Leckerer Eintopf

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Schinken-Kohlwürstchen (10 Stück, 1 Packung)
- 4 Blätter Wirsing
- 4 Blätter Rotkohl
- einige Blätter Chinakohl

- einige Blätter Mangold
- einige Blätter Mini Pak Choi
- 800 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- etwas Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.



Mit Kohlwürstchen

Zubereitung:

Petersilie kleinschneiden und in eine Schale geben.

Gemüse putzen und in schmale, kurze Streifen schneiden. In eine Schüssel geben.

Würste quer kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Fond in einem Topf erhitzen und Kohlgemüse darin bei geringer

Temperatur 15 Minuten zugedeckt garen. Würstchen dazugeben und alles weitere 5 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und Eintopf abschmecken.

Eintopf auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Schwarzwurzelkuchen



Sehr saftiger Kuchen
Für den Rührteig:

- Grundrezept

Zusätzlich:

- 200 g Vollkorn-Buchweizenmehl
- 300 g Schwarzwurzeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Backdauer 1 Std. bei 170 °C Umluft



Mit geraspelten Schwarzwurzeln

Zubereitung:

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten. Dabei 200 g Buchweizenmehl anstelle Weizenmehl verwenden.

Schwarzwurzeln schälen. Dazu am besten Einmalhandschuhe anziehen. Danach unter kaltem Wasser abspülen. In der Küchenmaschine fein reiben. Zum Rührteig geben und gut untermischen.

Kuchen die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene im Backofen backen.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Backform und -papier entfernen. Auf eine Kuchenplatte geben. Mit Puderzucker bestäuben. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Rohe Kalbsleber mit Rucolasalat



Mit Rucolasalat

Kalbsleber bekommt man selten. Wenn der Supermarkt oder Schlachter sie vorrätig hat, sollte man zugreifen. Es gibt fast nichts anderes, das ebenso lecker und zart ist wie Kalbsleber. Vielleicht wird sie nur von einem gut zubereiteten Kalbsbries übertroffen. Aber da wären wir auch schon wieder beim Kalbfleisch.

Essen Sie die Kalbsleber, indem Sie sie nicht im Ganzen mit Salz und Pfeffer würzen. Sondern würzen Sie damit nur dasjenige Stückchen der Leber, das Sie gerade essen wollen. Sie überwürzen sie sonst.

Dieses Innereien-Rezept und 121 weitere, leckere Rezepte in 18 Kapiteln finden Sie übrigens in meinem neuen Innereien-Kochbuch, das im Dezember 2024 erschienen ist. Natürlich bestehen fast alle Rezepte in dem Kochbuch aus Anleitungen zum Kochen, Schmoren, Braten, Grillen oder Frittieren von Innereien.

Verwenden Sie für den Rucolasalat als Dressing einfach einen Mazzetti Cremoso Original, das reicht völlig aus. Hierbei handelt es sich um eine helle, süß-saure Würzcreme. Sie ähnelt einem traditionellen Aceto Balsamico di Modena und überzeugt durch ihren besonders fruchtigen Geschmack. Manche Profiköche halten von diesen Würzcremes nicht viel und setzen sie in ihren Küchen nicht ein. Aber im nicht-professionellen Bereich sollte man solch eine Würzcreme, wenn man sie einmal vorrätig hat, auch verbrauchen.

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Kalbsleber (2 Packungen à 200 g)
- Salz
- frischer, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 250 g Rucola
- 100 ml Mazzetti Cremoso Original

Zubereitungszeit: 5 Min.



Extrem leckere und zarte Leber

Zubereitung:

Rucolasalat in einem großen Sieb unter fließendem, kaltem Wasser waschen. Abtropfen lassen. Kräftig mit dem Mazzetti Cremoso Original würzen und alles vermischen. Auf zwei großen Tellern anrichten.

Jeweils zwei Scheiben der Kalbsleber auf die Teller dazugeben.

Am Tisch Salzstreuer oder -mühle und Pfeffermühle reichen.

Servieren. Guten Appetit!