

Ceviche mit Seelachs, Wildlachs und Black-Tiger-Garnelen

Essen Sie gerne Fisch und Meeresfrüchte? Dann wird Sie dieses traditionelle Gericht aus Südamerika und mutmaßlich Peru sicherlich interessieren. Vielleicht haben Sie davon auch schon einmal gehört, es aber noch nicht gegessen geschweige denn zubereitet. Aber es ist eigentlich sehr einfach zuzubereiten.



Traditionelles, peruanisches Gericht

Ich gestehe, dass ich es in meinen 63 Jahren auch noch nie weder zubereitet noch gegessen habe. Es ist somit auch eine Neuheit für mich. Aber es schmeckt sehr gut, muss ich konstatieren. Eben sehr frisch, sehr sauer und sehr scharf. Und lecker nach Fisch und Meeresfrüchten.

Ich habe bei der Zubereitung nicht nach einem Rezept gesucht, sondern mich an eine Anweisung eines Spitzenkuchs aus einer Kochsendung gehalten. Er sagte dabei, in seiner ursprünglichen Zubereitung enthält ein gutes, traditionelles Ceviche nur vier Zutaten: frischen Fisch/Meeresfrüchte, Limettensaft, Chili und Salz. Womit er vermutlich recht hat. Alle anderen Zutaten wie Knoblauch, Lauchzwiebeln, Ingwer, Tomaten, Paprika oder anderes kann man zugeben, muss man aber nicht. Es sind dann nur jeweils regional unterschiedliche Zubereitungsarten, wenn noch andere Zutaten in das Ceviche kommen.

Ceviche stammt aus Peru und ist ein dortiges traditionelles Fischgericht, das aber in ganz Lateinamerika verbreitet ist. Der exakt genaue Ursprung von Ceviche ist aber nicht ganz eindeutig bekannt. Es wird aber mehrheitlich mit Peru verbunden, eventuell auch mit Ecuador.

In Peru ist Ceviche ein Nationalgericht – ebenso wie gegrilltes Meerschweinchen, zu dem Sie über das Suchfeld oben rechts in meinem Foodblog auch ein ansprechendes Rezept finden. Seit 2008 wird in Peru jährlich am 28. Juni der nationale Ceviche-Tag gefeiert.

Ceviche besteht aus kleingeschnittenem, rohem Fisch verschiedener Sorten und aus ebenfalls kleingeschnittenen, rohen Meeresfrüchten. Diese werden in einem „Leche de Tigre“ (*Tigermilch*) genannten Sud mariniert wird. Der Sud besteht – wie oben erwähnt – im Originalrezept aus Limettensaft, Salz und Chilis.

Sie werden sich sicherlich fragen, wie denn der Fisch und die Meeresfrüchte gegart oder ob sie tatsächlich roh gegessen werden, was nicht jedermanns Sache ist. Sie werden erstaunt sein, hier werden die Zutaten tatsächlich gegart, ohne dass irgend eine Form der Hitzezufuhr wie von einer Herdplatte oder eines Backofens benötigt wird. Der Trick ist die Säure der Limetten.

Aufgrund der in den Limetten vorhandenen Zitronensäure kommt es chemisch gesehen zu einer Denaturierung des Eiweißes – die Zutaten werden also gegart, ähnlich wie beim Kochen. Das gleiche Prinzip wendet man auch beim Beizen von z.B. Lachs an. Die Beize enthält fast immer große Mengen von Salz und Zucker, die ebenfalls eine Denaturierung des Eiweißes des Lachs und somit chemisch gesehen ein Garen bewirken.

Die Marinierzeit hängt von der Festigkeit des verwendeten Fisches und der Meeresfrüchte ab. Meistens reichen jedoch 10–15 Minuten, in denen man Fisch und Meeresfrüchte im Limettensaft gart.

Sie werden sicherlich feststellen, dass das Gericht zwar sehr frisch schmeckt und daher gerade für heiße Sommertage sehr gut geeignet ist. Aber es schmeckt eben auch sehr ungewohnt sauer und scharf. Aber sie müssen im Grunde auch nicht komplett den ganzen Limettensaft mit den kleinpürierten, getrockneten Chilis auflöffeln. Er dient ja nur zum Garen. Es reicht aus, wenn Sie sich auf die Fisch- und Meeresfrüchtestückchen beschränken und diese aus dem Sud herauslöffeln oder -picken.



Mit Limettensaft gegart

Für 2 Personen:

- 2 Seelachsfilets
- 2 Wildlachsfiletstücke (250 g)
- 12 Black-Tiger-Garnelen
- 6 Limetten
- 6 getrocknete Chilischoten
- Salz
- 2 Rundstücke (Hamburger Ausdruck für Brötchen)

Fisch und Garnelen sind jeweils Tiefkühlware.

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Chilischoten putzen, quer kleinschneiden, in einen Mörser geben und fein mörsern.

Limetten halbieren, in der Zitruspresse auspressen und Saft in eine Schale geben.

Garnelen quer halbieren. Fisch quer zum Filet in kurze schmale Streifen geben. Garnelen und Fisch auf zwei Bowls verteilen.

Garnelen und Fisch gut mit Salz würzen. Chili darauf verteilen. Jeweils die Hälfte des Limettensafts darüber geben. Mit einem Löffel alles gut vermischen.

10 Minuten garen.

Servieren. Jeweils ein Rundstück dazu reichen.

Guten Appetit!

Backformen

Ich habe neue Backformen zur Verfügung und möchte dies kurz als neues Arbeitsgeräte vorstellen und mitteilen.



Spring- und Kranzbackform ©Amazon

Ich habe vor einem halben Jahr ein Backformenset mit vier verschiedenen Backformen gekauft. Ich habe ein sehr preiswertes Set gewählt. Denn bei Backformen, für die man meistens Backpapier zum Backen verwendet und somit die Antihafbeschichtung nicht so sehr das Wesentliche ist, kann man im Grunde nicht viel falsch machen.

Bis auf einen Punkt. Die Spring- und Kranzbackform hat ein mechanisches Teil, und zwar den Verschluss der Backform. Das hatte ich zunächst nicht bedacht.

Nach einem halben Jahr war der Verschluss, der mit Nieten an der Backform befestigt ist und einen Klappverschluss hat, das erste Mal defekt. Die Nieten waren einfach beim Zuklappen des Verschlusses aus der Backform herausgebrochen.

Der Hersteller lieferte aufgrund der zweijährigen Gewährleistungspflicht Ersatz und schickte mir nicht nur die Spring- und Kranzbackform nochmals zu, sondern der Einfachheit halber das komplette Set. Eine Nachbarin von mir freute sich über die beiden anderen Backformen, die ich nun doppelt hatte und die ich ihr gern kostenlos überließ.

Nach weiteren zwei Monaten jedoch das gleiche Malheur. Beim Zuklappen des Verschlusses rissen die Nieten aus der Backform. Da ich nun eindeutig mit der Qualität dieser Backformen sehr unzufrieden war und ein erneuter Ersatz nicht viel gebracht hätte – in weiteren zwei Monaten wäre der Verschluss erneut defekt gewesen –, sagte ich dem Hersteller, ich wünsche eine Rückerstattung des Kaufpreises. Die Zurücksendung der Backformen war nicht notwendig, der Hersteller lehnte dies ab.

Ich habe nun für die Spring- und Kranzbackform nicht mehr in ein komplettes Backformenset investiert – Kastenbackform und Obstbodenbackform sind ja vorhanden und intakt –, sondern nur diese beiden Backformen zusammen in einem Zweierset gekauft. Und zwar von einem sehr bekannten Doktor in Bielefeld, dessen Firma ja bei Backformen, -zubehör und -waren einen guten Namen hat. Das Besondere an diesem Zweierset ist, dass der Hersteller fünf Jahre Garantie auf die Backformen, somit den Verschluss und auch die Antihaftbeschichtung, gibt. Das dürfte eine ausreichend lange Zeit sein, in der die Backformen sicherlich durchaus funktionieren und ich damit schöne Kuchen, Tartes und Torten zubereiten und backen kann.

Ich stelle die beiden Backformen hier einmal mit einem Produktfoto des Herstellers vor. Und Sie dürfen gespannt sein auf weitere leckere und schmackhafte Backwaren.

Apfelkuchen

Bei diesem Rezept ist nicht viel zu sagen oder hinzuzufügen. Deshalb halte ich es auch kurz.



Einfach ein Rührkuchen mit Apfelstücken

Sie fragen sich, was Sie mit überzähligen Äpfeln machen können, ohne einen sehr aufwändigen Apfelkuchen zum Beispiel mit einem Mürbeteig und gedeckt mit Streuseln zuzubereiten?

Machen Sie es sich einfach. Einfach einen ganz normalen Rührteig zubereiten. Da die Apfelmenge hinzukommt, nehmen Sie ein fünftes Ei für mehr Stabilität dazu. Das alles ist in wenigen Minuten geschehen.

Dann entfernen Sie die Stiele der Äpfel, schälen sie, entfernen das Kerngehäuse, zerteilen sie in Achteln und schneiden sie quer in kleine Stücke.

Dann einfach die Apfelstückchen unter den Rührteig mischen. Nicht mehr und nicht weniger. Und den Apfelkuchen wie im

Grundrezept beschrieben backen.

Das Ergebnis ist ein einfacher, aber sehr saftiger Rührkuchen mit Apfelstücken.

Hier geht es lang zum Grundrezept für einen Rührkuchen:

<https://www.nudelheissundhos.de/2015/05/25/ruehrkuchen/> + 4
Äpfel

Pudding mit Heidelbeeren

Jetzt ist der Pudding endlich gelungen.



Gelungener Pudding

Zubereitung nach dem Grundrezept:

<https://www.nudelheissundhos.de/2019/12/28/pudding/>

Zusätzlich kommt eine Schale mit Heidelbeeren mit 125 g hinzu.

Und zur Vorsicht bekommt auch dieser Pudding anstelle 2 Esslöffel Speisestärke 3 Esslöffel Speisestärke. Und er bindet gut ab und wird im Kühlschrank fest.

Lecker!

Zubereitung nach dem oben genannten Grundrezept für einen Pudding über den Link.

Pudding mit Mango

Irgendwie gelingt es mir in letzter Zeit nicht, einen leckeren Pudding zuzubereiten.



Nicht gelungener Pudding

Ich bereite ihn nach dem Standard-Rezept für einen Pudding zu, mit Milch, Speisestärke, Eigelben und Zucker:

<https://www.nudelheissundhos.de/2019/12/28/pudding/>

Ich habe nur noch eine Mango darunter gemischt. Ich habe diese geschält, den Kern entfernt, die Mango in kleine Stücke geschnitten und grob mit dem Stampfgerät zu einem Brei zerstampft.

Um ganz sicher zu gehen, dass der Pudding auch erhärtet, habe ich anstelle von 40 g Speisestärke 60 g Speisestärke dazugegeben, also insgesamt 3 gehäufte Esslöffel.

Der Pudding gelingt nicht. Er bindet nicht ab und wird nicht fest. Es ist somit eher ein Mangodessert denn ein Mangopudding. Denn Sie können ihn nicht stürzen, sondern nur in einer Schale zum Löffeln servieren. Dem Geschmack tut dies allerdings keinen Abbruch, das Dessert schmeckt sehr gut.

Die Masse ist für die Puddingmasse einfach zusätzlich zu viel, so dass der gewünschte Pudding nicht fest wird.

Versuchen Sie es selbst, vielleicht haben Sie mehr Glück. Oder Sie nehmen vielleicht noch einen vierten Esslöffel Speisestärke dazu.

Eine Beschreibung zur Zubereitung des Puddings respektive Desserts braucht es nicht, Sie finden alles unter dem Link zum Grundrezept für einen Pudding.

Gutes Gelingen!

Pudding mit Erdbeerstückchen

Irgendwie gelingt es mir in letzter Zeit nicht, einen leckeren Pudding zuzubereiten.



Lecker und sehr fruchtig

Ich bereite ihn nach dem Standard-Rezept für einen Pudding zu, mit Milch, Speisestärke, Eigelben und Zucker:

<https://www.nudelheissundhos.de/2019/12/28/pudding/>

Ich habe nur eine Schale mit 500 g Erdbeeren noch darunter gemischt. Ich habe diese geputzt und in kleine Stücke geschnitten.

Um ganz sicher zu gehen, dass der Pudding auch erhärtet, habe ich anstelle von 40 g Speisestärke 60 g Speisestärke dazugegeben, also insgesamt 3 gehäufte Esslöffel.

Der Pudding gelingt nicht. Er bindet nicht ab und wird nicht fest. Es ist somit eher ein Erdbeerdessert denn ein

Erdbeerpudding. Denn Sie können ihn nicht stürzen, sondern nur in einer Schale zum Löffeln servieren. Dem Geschmack tut dies allerdings keinen Abbruch, das Dessert schmeckt sehr gut.

Entweder bringen die Erdbeeren einfach noch zu viel zusätzliche Flüssigkeit mit. Oder die Masse ist für die Puddingmasse einfach zusätzlich zu viel, so dass der gewünschte Pudding nicht fest wird.

Versuchen Sie es selbst, vielleicht haben Sie mehr Glück. Oder Sie nehmen vielleicht noch einen vierten Esslöffel Speisestärke dazu.

Eine Beschreibung zur Zubereitung des Puddings respektive Desserts braucht es nicht, Sie finden alles unter dem Link zum Grundrezept für einen Pudding.

Gutes Gelingen!

Miso-Ramen-Suppe

Eigentlich ist es weder das eine noch das andere. Entweder ist es eine typische Misosuppe. Eventuell mit Einlage. Oder es ist eine Ramen-Suppe. Auch eventuell mit Einlage. Aber dann mit der typischen Brühe für eine Ramen-Suppe.



Leckere Suppe

Ich habe die beiden Suppen hier einfach gemischt.

Für die Brühe habe ich Wasser und Misopaste verwendet. Und für die Nudeln japanische Ramen. Es sind tatsächlich Ramen, die für eine solche Suppe geeignet sind, auch wenn die Brühe nicht original dafür ist. Sie entsprechen von der Dicke italienischen Spaghetti, aber differieren im Geschmack ein wenig von diesen.

Auf alle Fälle ergibt diese Zusammenstellung eine gute Ramensuppe, die lecker und delikats ist. Kurz vor dem Servieren habe ich zusätzlich zu den Ramen noch eine Portion frischen Babyspinat in die Suppenbowls gegeben und in der heißen Suppe nur noch kurz ziehen und garen lassen.

Für 2 Personen:

- 2 l Wasser
- 4 EL weiße Misopaste
- 280 g frische Ramen (2 Packungen à 140 g)

- eine Portion Babyspinat

Zubereitungszeit: 3 Min.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, die Misopaste hineingeben, mit dem Kochlöffel gut verrühren und kurz kochen lassen.

Ramen hinzugeben und 90 Sekunden mitgaren.

Suppe mit Ramen in zwei Suppenbowls verteilen.

Jeweils eine Portion Babyspinat in die Suppen geben, kurz vermischen und noch kurz in den heißen Suppen ziehen lassen.

Servieren. Guten Appetit!

Curry-Erdnuss-Nudeln mit karamelisierten Erdnüssen in cremiger Kokosmilchsauce mit Paprika und Spinat

Um es gleich vorweg zu schicken: Das Gericht hat mich nicht so ganz abgeholt. Kennen Sie das von asiatischen und vorwiegend indischen Gerichten, dass manche Saucen mit unterschiedlichem Currypulver manchmal sehr staubig und pulvrig schmecken? Das ist auch in diesem Gericht der Fall. Es liegt meines Erachtens am Madaras-Curry-Pulver und auch an der verwendeten Erdnussbutter, dass die Sauce ein wenig staubig gerät.



Unterschiedlichste Gewürze

Ansonsten ist alles lecker. Die Fettuccine sowieso, eine meiner Lieblingspastasorten. Die Paprika und der Spinat bringen als Gemüse einige weitere Hauptzutaten in die Gericht.

Ja, und an Erdnüssen mangelt es in dem Gericht nicht. Wie schon erwähnt, kommt Erdnussbutter in die Sauce. Und dann kommen karamalisierte Erdnüsse als Crunch und Topping auf das fertig angerichtete Gericht obenauf. Zusammen mit frischen, grünen Frühlingszwiebelringen. Der Saft der Limette, der als letztes darüber geträufelt wird, gibt dem Ganzen noch eine leichte, angenehme Säure. Und insgesamt gibt das Chilipulver dem Gericht im Nachgeschmack eine feine, leichte Schärfe, die auch gut zu dem Gericht passt.

Ach ja, und das Gericht ist vegan. Und für ein veganes Gericht kommt es doch recht kompakt und mit vielen Zutaten daher und schmeckt sehr gut. Vegane Gerichte brauchen anscheinend dieses Hinzufügen von sehr vielen unterschiedlichen Zutaten und vor allem Gewürzen. Einem Steak reichen da Salz und Pfeffer.

Und übrigens, bitte beim Karamelisieren der Erdnüsse im Zucker und zusammen mit dem Chilipulver gut aufpassen. Die beiden zuletzt genannten Zutaten brennen sehr schnell an und machen den Cruch dann ein klein wenig schwarz.

Für 2 Personen:

- 2 rote Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 150 g Babyspinat
- 400 ml Kokosmilch
- 2 Limetten
- 4 Knoblauchzehen
- ein Stück frischer Bio-Ingwer
- 3 EL Madras-Curry-Pulver
- 1 TL Chilipulver
- 100 ml Gemüsebrühe
- 50 g Erdnussbutter
- 100 g Erdnüsse
- 2 TL Zucker
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.



Mit leckerer Erdnussbutter-Sauce

Paprika putzen, Stiele und Kerne entfernen und Paprika in feine, längliche Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Lauchzwiebeln putzen. Weißen vom grünen Teil trennen. Beides quer kleinschneiden und separat in jeweils einer Schale aufbewahren.

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

Ingwer mit Schale auf einer feinen Küchenreibe fein reiben und zum Knoblauch geben.

Limetten auspressen und Saft in eine Schale geben.

Für die Sauce:

Weißer Frühlingszwiebelringe in einem großen Schluck Öl anbraten. Knoblauch und Ingwer dazugeben und mit anbraten. Madras-Curry-Pulver und die Hälfte des Chilipulvers dazugeben. Kurz unter Rühren garen.

Dann die Kokosmilch, die Gemüsebrühe, die Hälfte des Limettensafts und die Erdnussbutter dazugeben, kurz vermischen und aufkochen lassen. Paprika dazugeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 12 Minuten garen.

Für die Fettuccine:

Parallel dazu Fettuccine in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser ebenfalls 12 Minuten garen.

Für das Karamelisieren der Erdnüsse:

Und ebenfalls parallel dazu eine Portion Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Erdnüsse hineingeben, die zweite Hälfte des Chilipulvers dazugeben und ebenfalls den Zucker, der schmelzen soll. Die Erdnüsse bei mittlerer Temperatur unter ständigem Rühren karamelisieren. Achtung, die Masse soll heiß bleiben bis zum Garen der anderen Zutaten, ansonsten wird der Zucker beim Erkalten fest.

Spinat in die Sauce geben, unterheben und kurz erhitzen. Fettuccine in ein Nudelsieb geben und das Kochwasser abschütten. Fettuccine in den Topf mit der Sauce, dem Paprika und dem Spinat geben. Alles gut vermischen. Sauce mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Die Curry-Erdnuss-Nudeln auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit einem Löffel die Erdnüsse darüber verteilen. Dann die grünen Frühlingszwiebelringe ebenfalls darauf verteilen. Restlichen Limettensaft darauf träufeln.

Guten Appetit!

Pasta asciutta



Ein Klassiker

Kennen Sie Pasta asciutta? Es ist ein Klassiker der italienischen Küche. Und hier ist sogar noch ein veganes Rezept dafür.

Ich hatte allerdings eine Erklärung, was denn eine Pasta asciutta ist, anders in Erinnerung. Ich dachte immer, das seien Spaghetti mit Tomatensauce. Nun, Wikipedia lässt sich über die Pasta asciutta folgendermaßen aus:

„Pasta asciutta oder Pastasciutta (italienisch „trockene Nudeln“) bezeichnet in der italienischen Küche eine Zubereitungsart von Pasta, bei der die Teigwaren nach dem Kochen abgetropft und anschließend weiterverarbeitet werden, im Gegensatz zu Pasta in brodo, bei der die Nudeln in Brühe gegart und als Suppe verzehrt werden.“

Somit ist diese Bezeichnung unabhängig von der gewählten

Pastasorte. Oder auch der zubereiteten Sauce oder des Pestos.

Ich habe hier aber für die Pasta asciutta eine wirklich sehr delikate, einfache Tomatensauce zubereitet. Und zwar weitestgehend nur aus Tomaten. Ich hatte bei den Tomaten eine Besonderheit gekauft und vorrätig. Schwarze Tomaten. Sie haben eine schwarze Schale und ihr Fruchtfleisch ist auch sehr viel dunkler als das von roten Tomaten. Im Grunde hat die schwarze, _halbierte_Tomate fast eine Anmutung an eine Feige, mit der schwarzen Schale und den Kernen im Inneren.

Ich habe aus einer großen Portion schwarzer Tomaten diese äußerst leckere Tomatensauce zubereitet. Es kommt fast nichts weiter hinein. Kein Wasser, kein Weißwein, nichts. Nun gut, ein wenig Knoblauch passt immer in eine gute Tomatensauce. Und natürlich Gewürze wie Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker. Aber das ist auch schon alles.

Nach 2 1/2-stündigem Garen bei kleiner Temperatur sind die Tomatenstücke alle zerfallen und man hat eine leckere, sämige Tomatensauce.

Dazu die Spaghetti. Lecker, mmmhhhh!

Für 2 Personen:

- 25 schwarze, kleine Tomaten
- 8 Knoblauchzehen
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 350 g Spaghetti
- Grano Padano
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 2,5 Std.



Mit leckerer Tomatensauce

Tomaten halbieren, dann quer nochmals dritteln. In eine Schüssel geben.

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

Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch darin kurz andünsten. Tomaten dazugeben. Kräftig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 2,5 Stdn. garen.

Kurz vor Ende der Garzeit Spaghetti in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 8 Minuten garen.

Pasta in ein Nudelsieb geben und somit das Kochwasser abschütten.

Spaghetti zu der Sauce geben. Alles gut vermischen.

Spaghetti mit Sauce auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Mit frisch geriebenem Grano Padana garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Bananen-Mandarinen-Tarte

Manche Obstsorten kann man gut kombinieren. Manche weniger gut. Bei den vorhandenen Bananen und den Mandarinen aus der Dose trifft ersteres zu. Also kommen beide, miteinander vermischt, auf den Boden einer Tarte.

Der Boden der Tarte wird erwartungsgemäß aus einem schönen Mürbeteig zubereitet.



Mit Bananen und Mandarinen

Und nach dem Backen kommen noch viele Schokoladenraspeln für etwas schokoladigen Geschmack auf die Tarte.

Für den Mürbeteig:

- [Grundrezept](#)

Für die Tarte:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllmasse:

- 7 Bananen
- 500 g Mandarinen (1 Dose à 800 g)

Zusätzlich:

- Schokoladenraspeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Verweildauer im Backofen 30 Min. bei 170 °C

Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Bananen schälen, putzen, längs vierteln, dann quer in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Saft der Mandarinen entfernen – lässt sich gut als Fruchtsaft trinken und genießen –, Mandarinen zu den Bananenstücken geben und alles vermischen.

Eierstichmasse nach dem Grundrezept zubereiten, zu dem Obst geben und alles gut vermischen. Auf den Mürbeteig in der Springbackform geben und alles gut verteilen.

Backofen die oben angegebene Backdauer backen.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Schokoladenraspeln darüber verteilen. Backform und -papier entfernen und Tarte auf eine Kuchenplatte geben.

Stückweise anschneiden und servieren. Tarte im Kühlschrank aufbewahren. Guten Appetit!

Schweineleber mit Kartoffelstampf

Essen Sie gerne Innereien? Ich kann Sie nur ermutigen, dies einmal wieder zu tun. Und vorher bei einem Supermarkt Ihrer Wahl, der diverse Innereien im Sortiment hat, schön einkaufen und shoppen zu gehen.

Ich hatte frische Schweineleber gekauft. Rinderleber wäre mir lieber gewesen, schön kräftig und würzig. Aber eine schöne Schweineleber tut es auch. Und sie mundet auch wirklich vorzüglich.

Ich habe die Scheibe Schweineleber auf jeder Seite bei mehrmaligem Wenden insgesamt jeweils 4 Minuten gebraten. Die Bratdauer hängt natürlich von der Dicke der Scheibe ab. Eine dünne Scheibe Leber benötigt keine 2 Minuten auf jeder Seite.



Sehr leckere Schweineleber

Mir ist es aber auf diese Weise gelungen, die Schweineleber schön medium zu braten, sie ist innen noch schön rosé. Wäre sie rare gewesen, hätte es mich auch nicht gestört. Ich mache auch bei Innereien vor Rohem nicht Halt. Sie finden daher auch ein Rezept zu einer rohen Kalbsleber in meinem Foodblog, ein Gericht, das mir eine Foodblogger-Kollegin aus München wärmstens empfohlen hat.

Nun, zu dieser leckeren Schweineleber passen immer Kartoffeln. Als Salzkartoffeln gegart, als Bratkartoffeln gebraten oder als Kartoffelstamp oder -püree. Ich habe die drittgenannte Variante gewählt.

Der Stampf bekommt natürlich eine kräftige Würze mit Salz, schwarzem Pfeffer und einer Prise Zucker. Eine gute Portion Muskatnuss darf nicht fehlen. Und dann kommt eine wirklich große Portion Butter hinzu, die den Stampf geschmeidig und schmackhaft macht.

Ich kann Sie nur ermuntern, das Gericht zuzubereiten. Es war

wirklich sehr lecker!

Für 2 Personen:

- 600 g Schweineleber (2 Scheiben à 300 g)
- 12 mittelgroße Kartoffeln
- Butter
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Muskatnuss
- Kräuterbutter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 23 Min.

Kartoffeln schälen und in einem Topf mit kochendem Wasser 15 Minuten garen. Kochwasser abschütten. Eine sehr große Portion Butter dazugeben. Kräftig mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und etwas Muskatnuss würzen. Kartoffeln mit dem Stampfgerät zerstampfen, alles gut vermischen und abschmecken. Zur Seite stellen und warmhalten.

Schweineleberscheiben auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Butter in einer Pfanne erhitzen. Scheiben darin unter mehrmaligem Wenden je nach Dicke der Scheiben insgesamt 4 Minuten pro Seite anbraten.

Stampf auf zwei Teller verteilen. Jeweils eine Scheibe Schweineleber dazugeben. Jede Scheibe mit 2 Stücken Kräuterbutter garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Erdbeer-Dessert

Das sollte eigentlich ein normaler Pudding werden. Mit ganzen Erdbeerstücken. Zubereitet aus Milch, Speisestärke, Eigelben und Vanillezucker.

Sie haben das sicherlich auch schon erlebt, dass Sie eine Vorstellung von einem leckeren Gericht oder Dessert hatten. Aber bei der Umsetzung in die Realität klappte es dann doch nicht so recht. Und das Gericht oder Dessert gelang nur bedingt.

Nun, es ist eben kein Pudding geworden, weshalb ich es jetzt auch Erdbeer-Dessert benannt habe. Eigentlich habe ich den Pudding wie schon zig Male nach dem Grundrezept zubereitet. Hinzu kamen dann ein Pfund frische Erdbeeren, schön in kleine Stücke geschnitten. Aber: Der Pudding war nicht sturzfähig. Sondern zerlief auf dem Teller. Weshalb ich das Dessert nach dem ersten Testen auch in Schalen serviert habe.



Lecker und sehr fruchtig

Entweder haben die Erdbeerstücke doch zu viel Flüssigkeit mitgebracht und die Menge an Speisestärke war dafür zu wenig, um die Masse zu binden. Oder die Erdbeerstücke waren insgesamt an Masse zuviel, so dass die Speisestärke die Masse nicht hat festigen können.

Aber das ist jetzt unerheblich, der Pudding gelang nicht, aber das Erdbeer-Dessert in der Schale zum Löffeln war dennoch gut und gelungen und hat wunderbar geschmeckt.

Für 4 Portionen:

Für den Pudding:

- [Grundrezept](#)

Zusätzlich:

- 500 g Erdbeeren

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Verweildauer im Kühlschrank mehrere Stunden

Erdbeeren putzen, grünen Strunk entfernen, in kleine Stücke schneiden und in eine Schale geben.

Pudding nach dem Grundrezept zubereiten.

Wenn die Masse im Topf kurz gekocht hat und die Speisestärke abbindet, die Erdbeerstücke hinzugeben, untermischen und dann weiterverfahren wie im Grundrezept für einen Pudding beschrieben.

Dessert nicht stürzen, sondern mit einem Teelöffel in der Schale servieren. Guten Appetit!

Vegane Spaghetti Bolognese

Ein Klassiker. Zubereitet aus faschiertem Fleisch, Tomatenmark, und auch eventuell Tomaten, einigen Gewürzen. Dazu Spaghetti. Und kräftig Grano Padano darüber gerieben.



Als alleinstehendes Gericht beurteilt ...

Ich dachte mir, das kann man auch einmal vegan zubereiten. Da kann man sicherlich nicht viel falsch machen. Und schmecken sollte es auch. Denn mit veganem Hackfleisch aus Sojaprotein sollte das Gericht, der Klassiker, auch gelingen.

Ich habe das vegane Fleisch – ein wirklich irreführender Ausdruck – mit den Zutaten tatsächlich drei Stunden bei geringer Temperatur schmoren lassen. Herausgekommen ist eine wirklich sehr leckere Sauce.

Wenn man jedoch den Fehler begeht und das Gericht mit einem

Gericht mit Rinderhackfleisch vergleicht, merkt man schon die Unterschiede. Es fehlt etwas der würzige, kräftige Geschmack von kross und knusprig angebratenem Rinderhackfleisch, das dadurch viel Röststoffe in die Sauce mitbringt. Das fehlt dem Gericht ein wenig.

Aber beurteilt man das vegane Gericht für sich allein, was man eigentlich machen sollte, muss ich sagen, es schmeckt und ist lecker. Ein gelungenes veganes Gericht und daher empfehlenswert. Daumen hoch!

Für 2 Personen:

- 500 g veganes Hackfleisch (aus Sojaprotein, 2 Packungen à 250 g)
- 500 g Cherrydatteltomaten
- 2 EL Tomatenmark
- scharfes Paprikapulver
- Kreuzkümmel
- schwarzer Pfeffer
- Salz
- Zucker
- 300 ml Wasser
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- 350 g Spaghetti
- Veganer Hartkäse
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Schmorzeit 3 Stdn.



... lecker und schmackhaft

Tomaten quer dritteln. In eine Schüssel geben.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Hackfleisch, Zwiebel und Knoblauch darin kross und knusprig anbraten. Tomatenmark dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Tomaten dazugeben. Mit dem Wasser ablöschen. Sehr kräftig mit Paprika, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 3 Stunden schmoren.

Kurz vor Ende der Garzeit Spaghetti 8 Minuten in kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen.

Sauce abschmecken. Pasta durch ein Nudelsieb geben. In die Sauce geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Mit frisch geriebenem Hartkäse garnieren. Dann noch etwas frische, kleingeschnittene Petersilie daraufgeben.

Servieren. Guten Appetit!

Tortelli mit Pilzfüllung in Zitrone-Dill-Sauce

Wenn es für Sie schnell gehen muss, ist ein Rezept mit guten Convenience-Produkten, die gern etwas teurer sein dürfen, die richtige Wahl.



Einfaches Gericht, ...

Sie haben so die Gewissheit, dass sie zum einen sehr schnell ein Gericht zubereitet haben. Und zum anderen gute Produkte auf dem Teller haben und Ihnen das Gericht auch wirklich schmeckt und mundet.

Gehen Sie einfach so vor wie hier beschrieben. Und nach spätestens 5 Minuten steht ein heißes, leckeres Gericht auf Ihrem Esstisch.

Für 2 Personen:

- 600 g Tortelli (mit Steinpilz- und Champignon-Füllung, 2 Packungen à 300 g)
- 400 g Pesto mit Zitrone und Dill (2 Gläser à 200 g)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Grano Padano

Zubereitungszeit: 2 Min.



... aber lecker und schnell zubereitet

Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 2 Minuten garen.

Parallel dazu Pesto in einem kleinen Topf erhitzen. Zur Verlängerung des Pesto mehrere Esslöffel des Kochwassers der Pasta dazugeben, alles gut vermischen und abschmecken. Bei Bedarf mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker nachwürzen.

Pasta zum Pesto geben. Alles gut vermischen.

Pasta mit dem Pesto auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Mit frisch geriebenem Grano Padano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Gegrillte, marinierte Bauchscheiben vom Duroc- Schwein und Spargel mit Sauce Hollandaise

Dieses Rezept ist ein wenig exklusiv und luxuriös. Sie können es gerne an einem Sonn- oder Feiertag für die Familie zubereiten.



Exzellentes Gericht

Die Hauptzutat stellen die marinierten Bauchscheiben dar, die vom Duroc-Schwein stammen. Duroc-Schweine sind eine alte Schweinrasse, die sich meistens nur von Eicheln ernähren. Das Fleisch ist daher sehr schmackhaft und würzig. Ich würde nach dem Genießen der Bauchscheiben sogar soweit gehen, zu behaupten, dass man diese Ernährung aus dem Fleisch herausschmecken kann. Es ist exzellent und sehr schmackhaft.

Als Beilage gibt es saisonales Gemüse und zwar die Königin unter den Gemüsen, deutschen, weißen Spargel.

Und da Hauptzutat und Beilage für dieses Gericht schon ausgefallen und exzellent sind, wird für den Spargel auch eine frische Sauce Hollandaise zubereitet. Verzichten Sie auf industrielle Fertigprodukte für die Sauce Hollandaise mit allen möglichen Zusatzstoffen in der Sauce. Bereiten Sie sie frisch zu. Sie ist in wenigen Minuten zubereitet und schmeckt einfach exzellent zum Spargel. Und man kann auch ein wenig davon mit den Bauchscheiben essen.



Mit frischer Sauce Hollandaise
Ein sehr leckeres Gericht!

Für 2 Personen:

- 4 Bauchscheiben vom Duroc-Schwein (600 g)
- Rapsöl

Für die Marinade:

- beliebige Kräuter (bevorzugt Petersilie, Schnittlauch, Rosmarin, Thymian, Majoran und Salbei)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Als Beilage:

- 1 kg deutscher, weißer Spargel

Für die Sauce Hollandaise:

- [Grundrezept](#)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 15 Min.

Mit den kleingeschnittenen Kräutern, den Gewürzen und ausreichend Olivenöl eine feine Marinade zubereiten und in eine Schüssel geben, Bauchscheiben hineingeben. Gut mit der Marinade vermischen und einige Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Die Enden der Spargelstangen abschneiden. Spargel schälen. Spargel in einem großen Topf mit kochendem Wasser 12 Minuten garen.

5 Minuten vor Ende der Garzeit der Spargel viel Öl in einer Grillpfanne erhitzen und Bauchscheiben darin auf jeder Seite 1–2 Minuten kross grillen.

Parallel dazu Sauce Hollandaise nach dem Grundrezept zubereiten.

Jeweils zwei Bauchscheiben auf einen Teller geben. Die Hälfte der Spargel dazugeben. Ausreichend und großzügig Sauce Hollandaise auf die Spargel verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Gefüllte Paprika mit Hackfleisch und Buchweizen

Sie sind auch offen für neue Produkte zur Zubereitung von Speisen? Vielleicht sagt Ihnen dieses Rezept zu. Und schmeckt Ihnen hoffentlich auch.



Der Buchweizen überzeugt nicht

Ich hatte eine Packung Buchweizen erstanden, im Ganzen, also als Korn. Und auf der Packung wurde in großen Tönen dafür geworben, dass sich Buchweizen aufgrund seines nussigen Geschmacks ja so gut für Füllungen für Paprikaschoten oder Weißkohlrouladen eignet.

Ich hatte gedacht, jetzt einmal ein wirklich gut schmeckendes Produkt gefunden zu haben, das man alternativ zu anderem Getreide oder auch als Ersatz für Hackfleisch bei Füllungen verwenden kann. Denn ich esse Reis in allen Sorten sehr gern. Auch für Couscous kann ich mich hin und wieder begeistern.

Aber für diesen Buchweizen nicht. Er schmeckt einfach komisch und man hat ein merkwürdiges Mundgefühl. Es ist wie mit den meisten Produkten der vegetarischen oder sogar veganen Küche. Vor kurzem hatte ich einmal wieder so ein Paradebeispiel eines Fleischersatzes in Form von veganen Burgerpaddies mit Sojaprotein in der Pfanne gegrillt und getestet. Es schmeckt einfach nicht! Da können die Hersteller von solchen Fleischersatzprodukten machen, was sie wollen. Bisher hat mich kein Produkt überzeugt.



Trotz guter Würzung

Und der Buchweizen als Alternative für Reis, Couscous, Nudeln oder Kartoffeln ist auch sang- und klanglos durchgefallen. Und dabei habe ich die Füllmasse für die Paprikas wirklich sehr gut gewürzt, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver. Aber mit diesem Buchweizen kann man ja nicht einmal anständig backen, weil ihm das Gluten, also der Kleber fehlt!

Für 2 Personen:

- 4 rote Paprikaschoten
- 500 ml Gemüsebrühe

Für die Füllung:

- 200 g gemischtes Hackfleisch
- 100 g Buchweizen (ganz)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 20 Min.

Buchweizen in der doppelten Menge kochendem Wasser, leicht gesalzen, 20 Minuten garen. In eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.

Hackfleisch dazugeben und untermischen.

Knoblauchzehen schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden. In die Schüssel geben.

Blättchen des Rosmarins abzupfen, kleinschneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.

Füllmasse sehr gut mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und einer Prise Zucker würzen. Alles mit dem Kochlöffel oder auch der Hand gut vermischen und etwas ziehen lassen.

Den Deckel der Paprikaschoten quer abschneiden. Paprikas füllen und Deckel aufsetzen. Gemüsebrühe in einem großen Topf erhitzen. Paprika hochkant hineinstellen und zugedeckt bei mittlerer Temperatur 20 Minuten garen lassen. Herausnehmen und jeweils zwei Paprikaschoten auf einen Teller geben. Servieren. Guten Appetit!