

# Reis - Fenchel - Kuchen

Dieses Mal ein klassischer Rührkuchen nach dem Grundrezept. Mehl, Zucker, Butter, Eier und Backpulver.

Wäre, ja wäre da nicht das Vorgehen, das Weizenmehl komplett durch Reismehl auszutauschen. Und ein besonderes Gewürz für den Kuchen zu verwenden, also im Mörser fein gemörserte Fenchelsaat.

Es macht jetzt zur Adventszeit richtig Spaß zu backen. Man kann vieles ausprobieren und auch variieren. Demnächst wage ich mich auch an gleich drei verschiedene Sorten von Weihnachtsplätzchen. Die eine Sorte schon erprobt, gebacken und für gut empfunden. Die beiden anderen Sorten zwar nach einem Standardrezept für Weihnachtsplätzchen, aber eben – wie sollte es anders sein – abgeändert und variiert und beide somit auch nicht erprobt. Ob sie wirklich schmecken, kann ich erst nach dem Backen berichten.

Meine Mutter ist ja letzten Monat 90 Jahre alt geworden ist und das Backen fällt ihr in ihrem Alter nun doch zunehmend schwer. Sie backt dieses Jahr das erste Mal in ihrem Leben keine Plätzchen und versorgt somit nicht mehr die Familie damit. Somit übernehme ich diesen Part, backe drei Sorten Plätzchen und versorge unsere restliche Familie damit.

Für das Mehl des Rührkuchens habe ich drei Sorten Reis verwendet. Zum einen normalen, weißen Parboiled-Reis, zum anderen roten und schwarzen Vollkorn-Reis. Wer nun denkt, man bekäme daher beim Backen einen dunkel gefärbten Rührkuchen, hat weit gefehlt. Denn auch beim dunklen Vollkorn-Reis ist der Reiskern selbst eben weiß wie bei jedem anderen Reis auch. Nur die Schale ist jeweils entweder rot oder schwarz. Somit ist das Mehl auch nicht unbedingt weiß, aber doch sehr hell. Der Rührteig selbst hat mit diesen Reis-Sorten eine leicht bräunliche Färbung. Allerdings hat der gebackene Rührkuchen

dann doch eine stark braune Farbe, eventuell kommt dies auch vom verwendeten Fenchel, denn der Kuchen hat ein Aussehen, wie ich ihn von Gewürzkuchen kenne.

Und der Kuchen schmeckt hervorragend. Er hat sogar einen leicht knusprigen Geschmack, vielleicht kommt dies vom verwendeten Reismehl. Der Fenchel gibt ihm ein schönes Aroma. Ich werde einen solchen Kuchen mit Reismehl sicherlich nochmals backen.

Man benötigt für die Zubereitung dieses Kuchens übrigens eine Getreidemühle. Denn ich habe den Reis nicht gemahlen gekauft, sofern es das überhaupt gibt. Sondern habe die Reiskörner in einer Getreidemühle gemahlen. Meine Getreidemühle ist etwa 35 Jahre alt. Aber sie erfüllt noch ihren Zweck, Getreide fein zu mahlen. Sie hat übrigens einen Namen, sie heißt laut Aufdruck auf dem Gehäuse Bio-Susi, ist also weiblichen Geschlechts. Sie stammt noch aus einer Zeit, als ich ganz der Umweltbewusste und -schützer war. Das bedeutete damals hellblaue Latzhosen, Birkenstock-Sandalen und umweltbewusste Halbschuhe – und zu allem Ungemach habe ich damals auch einige Semester Biologie studiert. Und meine Backwaren, die ich auch damals schon backte, habe ich natürlich nur mit Vollkornmehl gebacken, wozu ich diese Mühle eben brauchte. Ja, ja, lang, lang ist's her, und man ändert sich natürlich mit den Jahren. Mein damals fast etwas fanatisch vorgetragenes Umweltschutz-Bewusstsein hat sich mittlerweile in den Jahren relativiert und ist einem praktischen Realismus gewichen. Manches tue ich aber nach wie vor umweltbewusst, so z.B. Biomüll separat zu sammeln und zu entsorgen. Wie sagt man so schön in den Sozialwissenschaften aus einer anderen Thematik und einem anderen Bezug, die Revolution frisst ihre Kinder. Und bei den Grünen sagte man damals, nachdem sie der Außerparlamentarischen Opposition (APO) entwachsen waren, dass der Gang durch die Institutionen begonnen hatte – nachdem sie auch Regierungsverantwortung übernommen hatten. Auch bei ihnen relativierte sich vieles.

Lassen Sie übrigens den Rührteig mit allen Zutaten ruhig 5–10

Minuten in der Küchenmaschine rühren. Denn Nomen est omen, der Rührteig hat nicht von ungefähr seinen Namen. Je besser er gerührt ist und die Zutaten sich vermischen, desto besser gelingt er und schmeckt er.

Bleiben Sie beim Rühren jedoch bei der Küchenmaschine und beobachten Sie sie. Küchenmaschinen je nach Modell neigen dazu, beim Rühren aufgrund der Vibrationen und des Rotierens über die Arbeitsfläche zu „wandern“, sofern sie nicht über Saugfüße verfügen.

[amd-zlrecipe-recipe:891]

---

## **Gebratene Rinderleber mit Rosenkohl**

Diese Innerei, gewürzt und mit Mehl bestäubt, in gutem Olivenöl gebraten, schmeckt wirklich exzellent. Da ich sie auf jeder Seite nur zwei Minuten brate, gelingt sie medium und ist noch saftig.

Als Beilage wähle ich einfach Rosenkohl, da dieser ja zur Zeit gerade Saison hat. Gewürzt wird er nur mit etwas Kräutersalz.

[amd-zlrecipe-recipe:890]

---

# Putenfilet mit Lauch-Tomaten-Gemüse

Einfaches, aber schmackhaftes Gericht.

Gewürzte und in Butter kross gebratene Putenfilets.

Dazu ein einfaches Gemüse aus Lauch und Tomaten. Mit Kräutersalz gewürzt.

[amd-zlrecipe-recipe:889]

---

# Schweinefilet in Cognac-Sauce mit Polenta und Brokkoli

Ein leckeres Gericht.

Gewürztes Schweinefilet, in dicke Scheiben geschnitten, kross angebraten und in einer Cognac-Sauce flambiert und gegart.

Dazu Polenta.

Und frischen Brokkoli, den ich in kleine Röschen schneide und nur kurz in kochendem Salzwasser gare.

Herrlich lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:888]

---

# Kartoffel-Wurzel-Kuchen

Ein Advents-Sonntag ohne einen leckeren Kuchen geht natürlich gar nicht. Deswegen reiche ich hier noch die Zubereitung eines leckeren Kartoffel-Wurzel-Kuchens nach.

Grundlage ist ein Rührkuchen. Anstelle der normalen Zutaten von 500 g Mehl verwende ich kleingeriebene Kartoffeln und Wurzeln in einer Menge von 350 g. Dazu 250 g Mehl. Somit zusammen 600 g.

Und für eine bessere Stabilität und Festigkeit des Kuchens gebe ich zusätzlich noch ein weiteres Ei hinzu.

Das Ergebnis ist ein süßer, sehr leckerer und sehr saftiger Kuchen. Der merkwürdigerweise nicht eine orange oder lila Farbe von den Kartoffeln oder Wurzeln hat. Sondern eine leicht grüne Farbe hat.

[amd-zlrecipe-recipe:886]

---

# Schweineherz-Ragout mit 4-Sorten-Stampf

Fast wäre es ein Gericht mit zwei Hauptbestandteilen Ton in Ton in der Farbe geworden.

Denn das Schweineherz in der Rotwein-Sauce sieht leicht lila

aus. Und auch die Vitelotte und die Süßkartoffel haben eine lila oder doch rote Farbe. Leider hat die weiße Pastinake die Farbe des Stampfs dann doch wieder heller gemacht, so dass eher ein leichtes Orange dabei herauskam.

Das Stampf bilde ich aus vier Zutaten, Vitelotte, Süßkartoffel, Pastinake und Wurzel. Es gelingt gut und schmeckt sehr fein.

Und warum ich das Herz-Ragout 2 1/2 Stunden schmore? Nun, zum einen wird das Schweineherz dadurch wirklich sehr zart und schmackhaft. Und zum anderen schmelzen die Zwiebeln bei dieser langen Schmorzeit in der Sauce, binden diese und geben ihr dazu noch eine leicht süße Note. Es schmeckt hervorragend.

[amd-zlrecipe-recipe:885]

---

## **Süße Reis-Pfannkuchen mit Mango-Kompott**

Nach der süßen Pasta und der süßen Pizza nun das dritte Gericht, das süß zubereitet wird.

Dieses Mal Pfannkuchen mit Milchreis.

Dazu frisches Mango-Kompott, zu dem ich den Mango erst etwas karamelisiere, dann in Cognac flambiere und etwas dünste.

Die Zubereitung nach Anleitung auf der Tüte des Milchreises habe ich verworfen. Bei der Menge an Pfannkuchen-Teig mit viel Milch würde der Teig in der Pfanne nur mit einigen Eigelbe sicherlich nicht stocken. Ich habe stattdessen mehr Eier und

auch die ganzen Eier verwendet.

Die Pfannkuchen schmecken natürlich schön süß und munden wirklich gut. Der Puderzucker rundet das Gericht noch etwas ab.

Das Mango-Kompott ist leider nicht so schön orangefarben geworden, wie man eine Mango normalerweise kennt. Denn die verwendeten Mangos waren leider schon ein wenig überreif.

Verwenden Sie zum Backen der Pfannkuchen Rapsöl. Es lässt sich höher erhitzen. Olivenöl würde zu leicht verbrennen.

Aber alles in allem ein schön rundes Gericht.

[amd-zlrecipe-recipe:884]

---

## **Spiegeleier, Grünkohl und Süßkartoffeln**

Die Zubereitung von Spiegeleiern mit Spinat und Kartoffeln ist ja landläufig bekannt.

Nun, ich habe dieses Gericht hier in einer Variation mit Grünkohl und Süßkartoffeln zubereitet.

Da ich Grünkohl verwende, ist es eigentlich fast ein regionales Gericht aus dem Norden.

Der Grünkohl wird einfach geputzt, kleingeschnitten und in etwas Öl in der Pfanne gebraten. Er fällt dabei zusammen wie auch Spinat.

Die Süßkartoffeln schmecken sehr gut, eben leicht süß. Und aromatisch.

[amd-zlrecipe-recipe:883]

---

## Gefüllte Champignons

Für dieses Gericht benötigt es zwei Packungen mit wirklich sehr großen Champignons.

Angedacht war eigentlich, zu den gefüllten Champignons noch schwarzen Reis als Beilage zu servieren.

Aber die Champignons waren dann doch ausreichend für eine ganze Mahlzeit ohne eine Beilage.

Und ich habe die Füllung genau abgepasst! Als hätte ich es vorher abgemessen oder abgewogen. Die Füllung reicht tatsächlich ganz genau für die 16 Champignons.

Dazu gibt es noch ein kleines Weißwein-Sößchen.

Und die Champignons mit der Füllung munden wirklich sehr gut.

[amd-zlrecipe-recipe:881]

---

# Gebratene Steckrüben-Scheiben mit rotem Vollkorn-Reis

Trauen Sie sich das zu. Ich habe es hier mit Steckrüben-Scheiben ausprobiert. Und mit Kürbis-Scheiben hat es vor einiger Zeit auch gut geklappt. Es sollte auch mit Knollensellerie-Scheiben funktionieren.

Und Sie erhalten ein schnell zubereitetes Gericht, das zudem vegan ist.

[amd-zlrecipe-recipe:882]

---

# Markklößchen in Tomaten-Sauce mit Spaghetti

Trauen Sie, ein Rezept zu variieren. Trauen Sie sich, auch einmal etwas anderes als gewohnt zuzubereiten.

So wie hier bei diesem Rezept. Normalerweise werden bei diesem Rezept Fleischbällchen angebraten und in einer Tomatensauce zubereitet.

Ich habe einfach einmal stattdessen Markklößchen verwendet. Aus der Packung.

Sie können die Markklößchen auch selbst frisch zubereiten. Aus Knochenmark, Eiern, etwas Semmelbrösel und Gewürzen sollten Ihnen damit gute Resultate gelingen.

Das Gericht ist schnell zubereitet und sehr lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:879]

---

## Meinungsumfrage: „Was gefällt Dir an meinem Foodblog?“



Ich habe die letzten fünf Monate in meinem Foodblog eine Meinungsumfrage durchgeführt. In dieser Umfrage ging es darum, die Besucher und Leser meines Foodblogs zu fragen, was ihnen an meinem Foodblog am besten gefällt.

Bei dieser Meinungsumfrage waren maximal drei Antworten möglich. Es haben insgesamt sechs Besucher abgestimmt, mit insgesamt neuen Antworten.

Meine „Rezepte“ erhielten vier Stimmen und erhielten somit die meisten Stimmen. Die „Blogbeiträge“ und „Foodfotos“ erhielten jeweils zwei Stimmen. Und der „Foodblog-Name“ erhielt noch eine Stimme.

Ich habe Sozialwissenschaften studiert. Und musste mich daher in meinem Studienfach Soziologie auch mit dem Thema Statistik und Meinungsumfrage auseinandersetzen. Ich weiß daher, dass die Anzahl der abgegebenen Stimmen bei der Anzahl der Besucher auf meinem Foodblog und der aufgerufenen Seiten keine repräsentative Stimmenabgabe darstellen.

Allerdings kann ich von einem Trend reden, der sich in den abgegebenen Stimmen zeigt.

Und dass meine Rezepte, Blogbeiträge und Foodfotos die meisten Stimmen erhielten, zeigt mir doch deutlich, dass ich mit meinen fast täglich veröffentlichten Rezepten richtig liege.

Quot erat demonstrandum.

---

# **Puten-Pilz-Gulasch mit Weißwein-Sahne-Sauce und Polenta**

Dieses Gulasch ist eher ein Pilz- als ein Puten-Gulasch, da ich die doppelte Menge an Champignons gegenüber der Menge an Puten-Gulasch verwende.

Die Sauce bilde ich aus einem trockenen Weißwein und Crème fraîche.

Dazu gibt es als Beilage Polenta, die ich vor einigen Wochen erst bei einem Online-Shop erstanden habe. Diese ist leider etwas flüssig geraten. Lassen Sie Polenta nach dem Garen ruhig noch eine Weile zugedeckt im Topf quellen, damit sie fester und kompakter wird.

[amd-zlrecipe-recipe:880]

---

# Hähnchenbrustfilet mit kleiner Gemüse-Beilage

Kross gebratene Hähnchenbrustfilets.

Mit einer kleinen Gemüse-Beilage aus Chinakohl, Kirschtomaten, Lauchzwiebeln, Oliven und Knoblauch.

Trauen Sie sich. Würzen Sie manche Produkte zur Abwechslung nur einmal ganz einfach. Wie diese Produkte, die ich nur mit Kräutersalz würze.

Einfach, schnell, schmackhaft, lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:878]

---

# Fruchtig-süße Pizza

Dies ist mein zweites Produkt als Backware in der Adventszeit.

Schon länger hatte ich die Idee, auch einmal eine süße Pizza zuzubereiten und zu backen. Und nicht nur immer eine deftige und herzhaft.

Nun hatte ich ein Glas Nuss-Nougat-Creme vorrätig. Und kam auch noch zu einem Pizza-Teig aus der Packung, also einem Convenience-Produkt.

Da bot es sich doch tatsächlich an, zusammen mit noch anderen Produkten diese Idee einmal in die Tat umzusetzen.

Also habe ich zu Pizza-Teig und Nuss-Nougat-Creme noch ein Glas Himbeer-Marmelade verwendet. Und für die fruchtige Note frische Kiwi und Heidelbeeren.

Fertig ist eine leckere, fruchtig-süße Pizza. Diese kann man durchaus als Hauptgericht essen. Oder sie bietet sich eben an als Snack für zwischendurch. Oder ersetzt auch einmal den Kuchen am Wochenende oder zum Nachmittags-Kaffee.

Essen Sie die Pizza nicht heiß. Die Nuss-Nougat-Creme und die Himbeer-Marmelade sind nach dem Backen noch zu flüssig, es würde alles vom Pizza-Stück heruntertropfen. Geben Sie die Pizza in den Kühlschrank und essen Sie sie kalt.

[amd-zlrecipe-recipe:877]

---

## **Gebratene Schweineleber mit Calamarati und Conchiglioni**

Wie vor kurzem der gebratene Pansen mit gemischter Pasta, bereite ich nun auf die gleiche Weise Schweineleber zu.

Auch diese gelingt hervorragend. Ich brate die Schweineleber-Stücke nur einige Minuten in gutem Olivenöl an. So bleiben sie innen saftig und leicht rosé. Sie munden einfach delikater.

Dazu eine Mischung aus Calamarati und Conchiglioni, von denen ich jeweils einen Rest noch übrig hatte.

Ich gebe einfach anstelle einer Sauce etwas gutes Olivenöl auf die Pasta.

[amd-zlrecipe-recipe:876]