

# Marinierte Nackensteaks und Bohnen im Speckmantel

Hier greife ich einmal auf fertig marinierte Schweine-Nackensteaks von meinem Discounter zurück. Ich habe ein wenig Geld mehr ausgegeben und Bio-Nackensteaks gekauft, was immer das für Aufzucht und Fütterung der Schweine bedeutet.

Die Steaks sind in einer Paprika-Marinade eingelegt.

Dazu gibt es Bohnen. Bei den Bohnen waren auch noch einige Erbsenschoten untergewandert, ich habe die Erbsen einfach mitgegart und kurz vor dem Servieren einfach über das Gericht verteilt.

Ich gare die Bohnen in kochendem Salzwasser, lasse sie dann etwas erkalten und wickle sie in mehrere Speckscheiben. Dann brate ich die Bohnen im Speckmantel noch einige Minuten in der übrigen Marinade und dem Fett, in dem ich die Steaks gebraten habe. Bei Bedarf kann man einen Deckel auf die Pfanne geben, damit der Speck auch von oben gegart wird.

Die Bohnen sind sehr lecker und mundet gut. Zusammen mit dem Speck sind sie köstlich als Beilage.

Und die Bio-Nackensteaks sind auch sehr lecker. Ein großer Unterschied zu gewöhnlichen Nackensteaks schmecke ich nun nicht heraus, aber was soll's.

---

[amd-zlrecipe-recipe:779]

# **Schweine-Koteletts, Blumenkohl-Stampf und Mayonnaise**

Ich bereite die Koteletts in der Friteuse zu, diese hatte ich von einer anderen Zubereitung noch auf der Arbeitsplatte in der Küche stehen.

Einfach nur drei Minuten bei 180 Grad Celsius frittieren.

Und die Mayonnaise hatte ich auch noch von einer anderen Zubereitung übrig, so habe ich sie für dieses Gericht verwende.

Ich würze die Koteletts daher nicht, sondern gebe beim Anrichten des Gerichts einfach nur etwas Mayonnaise über die Koteletts.

Ich stampfe den Blumenkohl nach dem Garen mit dem Stampfgerät zu einem leckeren Stampf. Allerdings wird der Blumenkohl leider nicht so richtig geschmeidig und sämig, sondern ähnelt eher einem kleingeschnittenen Blumenkohl-Gemüse. Aber er ist sehr lecker. Und auch der Blumenkohl bekommt noch etwas Mayonnaise.

---

[amd-zlrecipe-recipe:778]

# Geröstete Ente



Seealgen-Suppe

Und auf dem gleichen Spaziergang heute am Sonntag habe ich nicht nur unterwegs ein Bier gezischt, sondern auch einen kleinen Umweg zu einem Lieferservice und Mitnehm-Imbiss gemacht.

Es ist sicherlich das erste Mal seit etwa 5 Jahren, dass ich wieder einmal in einem Restaurant essen war bzw. einen Lieferservice, hier besser den Mitnehm-Imbiss, in Anspruch genommen habe. Im „Hong Kong Wok“ in Hamburg-Marienthal.

Eigentlich wollte ich im Imbiss selbst auch direkt essen, nur klappte dies zeitlich nicht mehr so recht, so dass ich mich entschied, das Gericht mit nach Hause zu nehmen und dort zu essen.

Als Vorspeise gab es eine Seealgen-Suppe. Und als Hauptspeise geröstete Ente mit verschiedenem Fleisch, Gemüse und Reis.

Bei der Suppe weiß ich nie so recht, ob der Koch des Imbisses die Brühe einmal am Tag selbst aus frischen Zutaten

zubereitet. Oder ob dies eine Instant-Brühe ist wie die Brühe aus einem deutsche Gemüsebrüh-Pulver vom Discounter. Denn die Brühe, die er verwendet, wird vermutlich für fast alle Suppen als Grundlage verwendet, so z.B. auch für eine Wantan-Suppe. Die Brühe, die als Basis der Suppe verwendet wird, steht in einem großen Topf auf dem Herd, jedoch werden einfach unterschiedliche Zutaten für einige Minuten darin in einem Sieb nur kurz gegart.



Ente, verschiedenes Fleisch, Gemüse und Reis

Die Hauptspeise war gut, aber nicht überwältigend. Aber sie hat gut geschmeckt. Es ist doch wirklich mal etwas anderes, wenn man sich selbst nicht überlegen muss, was man kochen will, und dies dann nicht auch selbst zubereiten muss. Es ist nett, dies einmal jemand anderen machen zu lassen, sich sozusagen im Sessel zurücklehnen kann und eben bekochen lässt.

So habe ich auf diese Weise meinen Restaurantgang an meinem Geburtstag im Juli nachgeholt. Damals wollte ich ursprünglich zu einem großen Restaurant in meinem benachbarten Stadtteil mit einem großen Biergarten gehen, dort essen und einige Bierchen zischen. Damals habe ich dies jedoch aus bestimmten Gründen verschoben. Und heute einfach nachgeholt.

---

# Alkoholfreies Weizenbier



Gut gekühlt und sehr lecker!

Heute gab es einmal ein Fertigprodukt, ein Convenience-Produkt. Also schon fertig zubereitet. Ich musste nichts mehr

selbst zubereiten. Es war schon fertig gebraut.

Auf meinem Spaziergang am Sonntag habe ich heute einmal Halt gemacht in einem Restaurant und mich dort in den Biergarten gesetzt. Und dort habe ich im Sonnenschein ein leckeres, kühles, alkoholfreies Weizenbier getrunken. Ein Franziskaner Weißbier.

War das geil. Darauf hatte ich mich schon seit langem einmal gefreut. Und auch seit langer Zeit vorgenommen.

Das Bier war lecker, der Sonnenschein schön und der Biergarten angenehm.

Aber ein alkoholfreies Bier für 4,70 € ist schon recht happig, auch wenn es 0,5 l waren.

Es ist wirklich schon sehr lange her, dass ich einmal ein schönes alkoholfreies Bier gezischt habe. Aber ich werde dies sicherlich wiederholen.

Vielleicht, wenn mein Auto aus der Reparatur und TÜV-Abnahme zurück ist, an den Landungsbrücken an der Elbe. Herrlich!

---

## Pikante Tarte mit vierlei Wurst

Passend zum Sonntag habe ich einmal eine pikante und herzhaftes Tarte zubereitet. Mit einem Hefeteig. Und vier verschiedenen Wurstarten.

Für Rindfleisch: Wiener Würstchen.

Für Geflügel: türkische Geflügelwürstchen.

Für Schweinefleisch: Münchener Weißwürste.

Und für etwas ausgefallene Würste: Berner Würstchen mit Käse. Diese enthalten einen kleinen Anteil Hartkäse. Und werden traditionell mit gegartem Speck umwickelt in einer Packung angeboten, so dass ich den Speck mit verwendet habe.

---

[amd-zlrecipe-recipe:777]

## Pasta mit Radicchio-Pesto

Pasta.

Pesto.

Fertig.

---

[amd-zlrecipe-recipe:775]

## Hähnchenmägen-Ragout mit Bandnudeln

Es ist ja wirklich von Vorteil, wenn man ab und zu bei Supermärkten oder Discountern einkauft, bei denen man nicht so oft einkauft. Es hat eben den Vorteil, dass sie ein anderes Sortiment haben als die landläufig bekannten und besuchten

Geschäfte. Und man eben andere Artikel zur Auswahl hat.

So war ich vorgestern wieder einmal seit langer Zeit bei meinem Edeka-Supermarkt. Und dieser hat u.a. eine Frisch-Fleisch-Theke. Nun, ich habe aus finanziellen Gründen dort aber nichts eingekauft. Aber Edeka hat in der Kühltheke des Fleisch-Sortiments auch immer Hähnchen-Innereien: Hähnchen-Herzen, -Mägen und -Lebern. Und diese habe ich eingekauft. Darauf habe ich mich schon sehr lange gefreut.

Und zuhause habe ich mich gleich daran gemacht, mit den Hähnchenmägen ein leckeres Ragout zuzubereiten.

Hähnchenmägen haben sehr viele Sehnen und man muss sie lange schmoren. Zum Kurzbraten sind sie definitiv nichts, nicht einmal das Schmoren von einer halben oder ganzen Stunde bringt nicht das gewünschte Ergebnis. Ich habe die Mägen tatsächlich drei Stunden geschmort.

Aber dann hat man ein Ragout mit Mägen, die sehr zart und lecker sind und fast von selbst zerfallen. Die Zwiebeln schmelzen nach dem langen Schmoren fast ein wenig und geben der Sauce eine herrliche Bindung.

Als Gewürze habe ich scharfes Curry-Pulver, edelsüßes Paprika-Pulver und gemahlenen Kreuzkümmel verwendet. Und das Ragout – sehr wichtig – sehr gut gesalzen. Und da die Sauce ein wenig Säure verträgt, kommt außer dem Weißwein auch noch etwas Weißwein-Essig hinein. Und für mehr Würze der Sauce brate ich als allererstes einige eingelegte Sardellenfilets im eigenen Fett an, diese zerfallen beim Anbraten komplett und geben der Sauce noch etwas Würze mit.

Als Beilage verwende ich wirklich sehr leckere Bandnudeln.

Ein Gericht nach meinem Geschmack und nach dem Motto meines Foodblogs, Nudeln, Fleisch und Sauce. Das Fleisch dieses Mal zwar nicht in Bratenform, lang geschmort und tranchiert. Sondern eben in kleiner Form als Ragout. Aber das Gericht

schmeckt wirklich exzellent, ich habe mich wirklich darauf gefreut.

---

[amd-zlrecipe-recipe:773]

## Pasta mit Avocado-Pesto

Bei der Pasta habe ich die Verpackung zu schnell weggeworfen und konnte nicht darauf schauen, welchen Namen diese Pasta hat.

Aber das ist eigentlich einerlei, denn dieses Gericht kann man mit der unterschiedlichsten Pasta zubereiten und sie gelingt.

Für das Pesto verwende ich Avocados, die schon leicht überreif sind. Deswegen auch die leicht graue und nicht grüne Farbe des Pesto.

Desweiteren verwende ich Schalotten, Knoblauch, Lauchzwiebeln, Parmesan, Crème fraîche und Olivenöl für das Pesto.

Und als Gewürze einfach Salz, Pfeffer und Zucker.

---

[amd-zlrecipe-recipe:774]

# **Puten-Steak mit Brokkoli**

Einfaches Gericht. Schnell zubereitet.

Die Steaks würze ich mit Salz, Pfeffer und rosenscharfem Paprika-Pulver.

Die Brokkolis werden nur in leicht gesalzenem Wasser gegart.

Und die Kräuterbutter kommt dieses Mal nicht auf das Fleisch, sondern auf die Brokkoli-Röschen.

---

[amd-zlrecipe-recipe:772]

## **Snack-Abend**

Heute habe ich einmal einen Snack-Abend abgehalten. Und zwar mit der Hauptzutat Hähnchen-Innereie. Genauer Hähnchen-Herzen. Auf diese habe ich mich nach dem Einkauf von diversen Hähnchen-Innereien bei Edeka auch gefreut.

Ich habe die Herzen der Einfachheit halber in der Friteuse frittiert. Und die Auberginen- und Zucchini-Scheiben auch. Jeweils nacheinander, und jeweils zwei Minuten.

Als Dips gibt es selbst zubereitete Mayonnaise und helle Soja-Sauce.

Ich würze weder die Herzen noch die Auberginen- oder Zucchini-Scheiben, denn ich habe ja die würzigen Dips.

Man hat bei dem großen Snack-Teller oder besser gesagt – Brett zweifach die Wahl:

- Man kann Herzen, Aubergine und Zucchini sofort und damit heiß essen. Oder man kann sie auch etwas später kalt essen. Beides mundet gut.
- Man kann die Zutaten mit der Gabel essen, oder. Ich den Fingern. Ich habe letzteres vorgezogen.

---

[amd-zlrecipe-recipe:776]

## Fischburger auf mediterranem Gemüse-Bett

Hier habe ich einmal ein Convenience-Produkt, also ein Tiefkühl-Produkt, ausprobiert. Fischburger.

Dazu als Beilage ein frisches Gemüse aus vielen verschiedenen Zutaten.

Erwartungsgemäß schmeckten die Fischburger nur sehr mäßig.

Das frische, mediterrane Gemüse mundet jedoch sehr gut.

---

[amd-zlrecipe-recipe:771]

# Pastinaken-Kuchen mit Ahorn-Sirup

Man kann ja Rührkuchen mit Zucchini oder Wurzeln zubereiten, warum also nicht mit Pastinaken?

Ich habe es ausprobiert, es funktioniert sehr gut.

Außerdem gebe ich anstelle eines Teils des Zuckers Ahornsirup in den Kuchen.

Der Ahornsirup macht den Rührteig doch sehr flüssig, ich gebe vorsichtshalber für mehr Stabilität und Bindung des Teigs ein zusätzliches Ei hinzu. Und verwende statt der ursprünglich geplanten 250 g Mehl doch 350 g.

---

[amd-zlrecipe-recipe:768]

## English Breakfast

Wenn ich mich richtig an meinen letzten London-Urlaub vor 20 Jahren, damals mit meiner damaligen Lebensgefährtin, erinnere, dann ist diese Gericht, das ich zubereitet habe, ein English Breakfast.

Frühstück-Speck, Mini-Würstchen und Rührei.

Alles in Fett in der Pfanne angebraten. Und das Rührei etwas gewürzt.

Es fehlen eigentlich nur die braunen Bohnen mit der dunklen Braten-Sauce, die man in London in den Cafés beim English

Breakfast dazu serviert bekommt. Aber die hatte ich nicht vorrätig.

Und wenn ich ehrlich bin, wenn ich in England leben und dieses Frühstück jeden Tag essen müsste, würde ich mich irgend wann übergeben.

Wie sagt ein Spruch aus meiner Rubrik „Zitat aus der Küche“ in meinem Foodblog so schön, dass die Engländer früher nur deswegen so viele Länder besetzt und Kolonien gegründet haben, weil sie ihren kulinarischen Horizont etwas erweitern mussten und in England selbst so schreckliches Essen zubereiteten. □

---

[amd-zlrecipe-recipe:770]

## Schokoladen-Pudding mit Himbeeren

Erneut ein industriell gefertigter Pudding, diesmal mit Schokoladen-Geschmack.

Dazu eine Beigabe aus Himbeeren, die ich mit etwas Zucker über Nacht im Kühlschrank auch etwas Flüssigkeit ziehen lasse.

---

[amd-zlrecipe-recipe:769]

# Gnocchetti mit Toban Djan Sauce

East meets West.

East: Toban Djan Sauce, also scharfe Bohnen-Sauce.

West: Italienische Gnocchetti.

[amd-zlrecipe-recipe:767]

---

## Canon EOS 5D



So langsam taste ich mich mit der neuen, gebrauchten Spiegelreflex-Kamera heran, um gute Fotos zu machen. Noch nicht alle Fotos sind wirklich von Motivwahl, Tiefenschärfe, Farbdarstellung oder Helligkeit optimal, aber so langsam wird es besser und ich werde in einiger Zeit mit der Kamera sicherlich sehr gute Fotos fotografieren können.

Es gab einige Hindernisse zu überwinden. Zum einen konnte ich

bei den ersten Fotos, obwohl der Auslöser das jeweilige Motiv scharf stellte, den Auslöser dann doch nicht drücken und ich keine Fotos aufnehmen. Es stellte sich heraus, dass das Zoom-Objektiv eine Naheinstellungsgrenze von 48 cm, also fast einem halben Meter, hat und somit die Fotos bei einer geringeren Distanz nicht aufgenommen wurden. Das war zunächst problematisch, da ich meistens mit der Kamera zum Motiv doch nur eine Entfernung von 20–30 cm hatte.

Nun, ich habe mit dadurch beholfen, dass ich sozusagen mein Mini-Fotostudio umgebaut habe. Dieses steht ja auf der Geschirrspülmaschine, die ihrerseits direkt unter dem Küchenfenster steht. Nun, ich habe zum einen hinter der Geschirrspülmaschine bis zur Wand noch einen kleinen Freiraum von 10 cm. Und dann habe ich es so eingerichtet, dass ich das Mini-Fotostudio, um es auf die gleiche Höhe wie das Fensterbrett zu bekommen, einfach auf einige aufeinandergestapelte Kartonagen gestellt habe. Somit rutscht das Mini-Fotostudio nach hinten auf das Fensterbrett, ich bekomme mehr Abstand vom Motiv zum Objektiv und kann jetzt wunderbar schön eingestellte Fotos fotografieren und auslösen. Wunderbar. Problem gelöst.

Als weiteres probiere ich nun die kommende Zeit einige Einstellungen mit Blenden- oder Zeitäutomatik aus. Spiele also ein wenig mit der Tiefenschärfe und fotografiere Foodfotos, die hinten und vorne eine schöne Unschärfe haben, in der Mitte jedoch schön scharf gestellt sind. Also etwas ganz anderes, als diese Motive mit dem Smartphone aufzunehmen.

Der Unterschied bei der Aufnahme mit einem Smartphone zu einer digitalen Spiegelreflex-Kamera ist übrigens einfach der, dass ich beim Smartphone nach der Darstellung des auf dem Display angezeigten Motivs gehe und dieses fotografiere. Bei der DSLR jedoch suche und variiere ich das Motiv direkt im Sucher der Kamera, wähle Bildausschnitt, Tiefenschärfe und Belichtungszeit und fotografiere wirklich schöne Fotos.

Auch die Einstellungen des Weißabgleichs und der ISO-Empfindlichkeit an der Kamera haben gleich funktioniert.

Das einzige Manko an der Kamera, die ansonsten eine richtige Profi-Kamera mit vielen Einstellmöglichkeiten ist, ist das leider leicht hohe Alter von etwa 10–15 Jahren. Eine direkte Anschlussmöglichkeit der Kamera per USB an entweder meinen MacMini oder das iPad ist nicht gegeben, die Kamera wird nicht erkannt. Auch das Speicherkarten-Lesegerät wird leider am iPad nicht unterstützt, da es vermutlich eine deutlich höhere Stromversorgung braucht, als es das iPad bietet. Die einzige Möglichkeit, die fotografierten Fotos auf mein iPad zu übertragen und damit im Foodblog zu veröffentlichen, ist per Speicherkarten-Lesegerät und USB direkt auf meinen MacMini. Dann in die iCloud hochladen und für das iPad bereitstellen.

Es gibt für die Canon EOS 5D einen WLAN-Transmitter, der unten an die Kamera angeschraubt und per Kabel verbunden wird. Damit soll man die fotografierten Fotos per WLAN übertragen können. Das Gerät kostet zwar im Neuzustand stolze 1.200,- €, also so viel wie die Kamera selbst. Aber man bekommt den Transmitter auch gebraucht über eBay für etwa 100,- €, also bezahlbar. Allerdings hat das Transmitter eine etwa 15 Jahre alte Technologie und dies ist kein einfaches Bereitstellen von Fotos in einem WLAN, wie man es heutzutage mit Smartphone, Tablet, Kameras oder eben FlashAir-WLAN-Speicherkarten kennt. Mit diesem Transmitter lassen sich Fotos nur per WLAN auf einen entsprechend konfigurierten FTP-Server übertragen. Und die mit dem Transmitter mitgelieferte Software dafür ist für Windows XP oder 2000 und für ein entsprechend altes MacOS. Ich will mich noch schlau machen, ob ein aktueller MacMini mit neuem Betriebssystem sich ohne eine entsprechende Konfigurations-Software als FTP-Server einrichten und von dem Transmitter ansprechen lässt. Sollte dies der Fall sein, investiere ich das Geld für den Transmitter. Ansonsten bleibt mir als einziges Manko bei dieser DSLR die leicht umständliche Übertragung per Speicherkarten-Lesegerät auf den MacMini.

Aber ansonsten ist diese Kamera wirklich von hervorragender Profi-Qualität, ist top, macht wirklich sehr gute Fotos und es macht Spaß, mit ihr zu fotografieren.