

# 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!

---

## Käse-Kräuter-Spätzle

Dieses Rezept ist für die schnelle Küche. Sie können das sicherlich auch ab und zu gut gebrauchen, wenn Sie ihn Zeitnot sind.



Kross in der Pfanne gebraten

Der Hauptakteur ist hier ein gutes Convenience Produkt. Und zwar Kräuter-Spätzle. Die laut Angaben auf der Verpackung acht einzelne Kräuter enthalten.

Dazu kommen 500 Tilsiter. Sie können natürlich auch jeden anderen Hartkäse verwenden. Er kommt frisch gerieben zu den Spätzle in die Pfanne.

Einfach die Spätzle in einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl laut Packungsangabe 8 Minuten unter Rühren kross und knusprig anbraten. Kräftig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. In den letzten 2 Minuten den frisch geriebenen Käse hinzugeben. Alles gut vermischen.



Mit viel Käse

Mit etwas frisch geschnittener Petersilie garnieren und servieren. Guten Appetit!

*Für 2 Personen*

- 800 g Kräuter-Spätzle (zwei Packungen à 400 g)
- 500 g Tilsiter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

- Olivenöl
- Petersilie

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Minuten | Garzeit 8 Minuten*

Zubereitung wie schon in der Einleitung oben beschrieben.

---

## **Spaghetti mit Nordseekrabben in Paprika-Chili-Pesto**

Sie bereiten sicherlich auch gern ab und zu rein regionale Gerichte zu. Dieses Rezept ist ein typisches, regionales Gericht. Sie können es natürlich aber auch in ganz Deutschland zubereiten. Denn frisch gepuhlte Nordseekrabben aus der Packung gibt es ja mittlerweile deutschlandweit in jedem Supermarkt.



Mit leckeren Nordseekrabben

Frische Nordseekrabben von der Nordsee werden meistens direkt nach dem Fang in der Fabrik mit der Hand gepuhlt und dann ohne Schale verkauft. Diese Handarbeit ist natürlich sehr aufwändig und zeitintensiv, weshalb 100 g Nordseekrabben schon mal 2–3 € kosten können. Aber sie machen solch ein regionales Gericht natürlich auch sehr lecker.

Für die Sauce wird ein Pesto verwendet, das sehr viel Paprika und Chili enthält. Somit wird sie zusammen mit der Nordseekrabben natürlich auch etwas scharf. Aber das Pesto ergibt eine sehr sämige und leckere Soße. Bei Bedarf können Sie sie mit etwas Kochwasser der Pasta noch verlängern.

*Für 2 Personen:*

- 200 g Nordseekrabben (zwei Packungen à 100 g)
- 400 g Paprika-Chili-Pesto (zwei Packungen à 200 g)
- Salz
- Zucker

- 350 g Spaghetti
- Butter

*Zubereitungszeit: 8 Minuten*



Würzig und schmackhaft

Spaghetti in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 8 Minuten garen.

Parallel dazu Butter in einen kleinen Topf erhitzen und die Nordseekrabben darin kurz andünsten. Das Pesto dazugeben. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen. Pesto abschmecken.

Pesto mit den Krabben in eine Pfanne geben und kurz erhitzen. Spaghetti dazugeben und gut in der Pfanne schwenken. Alles gut vermischen.

Gericht auf zwei tiefe Nudel-Teller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

---

# Bananenbrot

Backen Sie gerne Brot? Auch ausgefallene Brotarten? Ich selbst backe so gut wie nie Brot. Es wird bei mir zu selten gegessen und somit zu schnell trocken. Die wenigen Schrippen, die ich meistens zuhause vorrätig habe, reichen mir aus.



Gelungenes Bananenbrot

Aber dieses Bananenbrot hat mich dann doch angesprochen. Und ich hatte reife Bananen zuhause vorrätig.

Nach dem Backen und ersten Anschneiden kann ich Ihnen den Rat geben, die Bananen nicht zu pürieren, also keinen sämigen, fast flüssigen Brei aus den Bananen zu machen. Zerdrücken Sie die Bananen mit der Gabel in einer Schüssel und lassen Sie sie grob und stückig. Das macht das Brot schmackhafter.

Aber an sich bin ich mit dem Ergebnis sehr zufrieden.

*Für 1 Brot (10 Stücke):*

- 3 reife Bananen
- 80 ml Öl
- 110 g Vanillezucker
- 2 Eier
- 200 g Weizenmehl
- 1 EL Schokoladenstreusel
- 3 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zimt
- etwas Butter für die Form

*Zubereitungszeit: 10 Min. | Verweildauer im Backofen 60 Min.  
bei 160 °C Umluft*

Bananen schälen, zerkleinern und mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken.

Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben. Zucker und Öl dazugeben und alles gut mit dem Schneebesen verquirlen.

Mehl, Backpulver, Schokoladenstreusel, Salz und Zimt in eine Schüssel geben und vermischen. Öl-Zucker-Eier-Masse dazugeben und alles gut verrühren.

Bananen-Püree dazugeben und ebenfalls gut vermischen.

Kasten-Backform gut einfetten.

Teig in die Form geben und die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Bananenbrot aus dem Backofen nehmen und in der Form abkühlen lassen. Aus der Form nehmen. Auf eine Kuchenplatte geben und stückweise anschneiden. Servieren. Guten Appetit!

---

# Tortellini mit Knoblauch und Rosmarin

Sie sind sicherlich ab und zu auch in Zeitnot. Dann bereiten Sie eben etwas schnelles zu. Es darf dann auch gern ein Convenienceprodukt sein. Aber ein gutes, das auch etwas kosten darf.



Schnell zubereitet

Diese Tortellini sind mit Rindfleischfüllung. Und ein sehr gutes Convenienceprodukt.

Ich verfeinere sie mit etwas Olivenöl, frischem Rosmarin und Knoblauch.

Garniert noch mit etwas frisch geriebenem Grano Padano.

Das Ergebnis ist in wenigen Minuten fertig und sehr lecker und schmackhaft.

*Für 2 Personen:*

- 500 g Tortellini (mit Rindfleisch gefüllt, 2 Packungen à 250 g)
- 10 Knoblauchzehen
- 4 Zweige frischer Rosmarin
- viel Olivenöl
- Grano Padano
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.*



Schmackhaft und lecker

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

Blättchen des Rosmarin abzupfen und kleinschneiden. Ebenfalls in eine Schale geben.

Tortellini in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 3 Minuten garen.

Einen großen Schluck Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch darin kurz andünsten. Rosmarin dazugeben. Tortellini dazugeben und kurz darin schwenken. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Gericht auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Mit frisch geriebenem Grano Padano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Wassermelone-Sandwich-Torte**

Im Sommer kaufen Sie sicherlich auch gern einmal eine leckere Melone, sei es eine Wasser- oder eine Honigmelone. Aber was machen Sie, wenn Sie sich daran schon satt gegessen haben und doch noch eine Melone über ist? Und dies vielleicht sogar eine große Melone mit mehreren Kilogramm?



Leicht fehlerhaft, aber ...

Sie können daraus eine leckere Torte zubereiten. Im Grunde benötigt es dazu nur die Wassermelone und Gelatine. Und Toastbrot oder Sandwichscheiben und Margarine für den Tortenboden.

Diese Torte hier ist zwar im Grund fehlerhaft geworden. Aber im Nachhinein hat sich ergeben, dass sie dennoch gelungen und schmackhaft ist.

Wie ich Ihnen schon einmal schrieb, ergibt sich bei Torten mit Gelatine des Öfteren der Fehler, wenn die Füllmasse zu flüssig und auch zu warm ist, löst sich die Margarine im erkalteten Tortenboden wieder auf und ein Teil der Sandwichstückchen diffundiert in die Füllmasse und wandert nach oben.

Das ergibt natürlich nicht die Torte, wie Sie es sich gewünscht haben. Tortenboden unten, erhärteter Wassermelonensaft oben.



... dennoch gelungen

Aber nach dem Anschneiden und ersten Probieren stelle ich fest, die Torte schmeckt dennoch. Es ist eine Art Sandwichtorte geworden, die mit Wassermelonensaft getränkt und leicht erhärtet ist. Also durchaus geschmackvoll.

*Für den Tortenboden:*

- [Grundrezept](#)

Anstelle Toastbrot Sandwichscheiben verwenden.

*Für die Füllmasse:*

- 1 große Wassermelone (3–4 kg)
- 15 Blätter Gelatine

*Zubereitungszeit: 10 Min. | Verweildauer im Kühlschrank mind. 6 Std.*

Tortenboden nach dem Grundrezept zubereiten. Dabei anstelle von Toastbrot Sandwichscheiben verwenden.

Wassermelone achteln und das Fruchtfleisch herausschneiden. In eine Schüssel geben. Mit dem Stampfgerät oder auch mit der Hand kräftig zerdrücken, bis fast kein Fruchtfleisch mehr übrig ist und nur noch Wassermelonensaft.

Wassermelonensaft mit dem restlichen Fruchtfleisch durch ein feines Küchensieb in eine zweite Schüssel geben. Dabei das restliche Fruchtfleisch zurückhalten und vor allem die Kerne der Melone.

Gelatine in einer Schale mit kaltem Wasser einweichen.

Der verbliebene Wassermelonensaft sollte etwa eineinhalb Liter ergeben. Saft in einem Topf auf dem Herd leicht erhitzen. Gelatine mit der Hand leicht ausdrücken, nach und nach in den Wassermelonensaft geben und mit dem Schneebesen verquirlen. Auf den Tortenboden geben und Torte über Nacht im Kühlschrank belassen.

Herausnehmen, Backform und -papier entfernen. Torte auf eine Tortenplatte geben. Stückweise anschneiden. Servieren. Guten Appetit!

---

## **Asiatische Instant-Nudelsuppe mit Entengeschmack**



Leckere Nudelsuppe in einer ansprechenden Schale  
Meine erste Zubereitung für meine neuen Bowlschalen.

Nach dem Kauf überlegte ich, welche Gerichte ich zubereiten könne, um die neuen Schalen einzuweihen und etwas Passendes, Leckeres daraus zu essen.

Da fiel mir ein, dass ich zwei Packungen Instant-Nudelsuppe im Vorratsregal vorrätig hatte.

Zwar nicht gerade das beste und weltbewegendste Gericht. Aber zumindest authentisch, denn auch im Supermarkt, in dem ich die Schalen gekauft habe, bekommt man diese Suppen. Und auch Asiaten essen diese Suppen ab und zu ganz gerne.

Es ist einfach eine Fastfoodvariante und somit ein Convenienceprodukt, das eine frisch zubereitete Ramen-Nudelsuppe ersetzen und vorspielen soll.

Man packt Nudeln und weitere, beiliegende Zutaten wie Gewürzmischung, etwas Chilipulver und Öl in eine Schale, gießt kochendes Wasser darüber, lässt es einige Minuten ziehen und

hat sofort eine Nudelsuppe. Nicht frisch zubereitet, aber zwischendurch schon auch lecker und schmackhaft.

Ich gebe bei diesen Suppen aber immer gerne den Rat eines Chinesen mit, der mir einmal sagte, man solle von diesen Suppen nicht mehr als eine in der Woche essen. Es ist Fastfood, und man riskiert sonst, Gesundheitsprobleme zu bekommen.

Und auch, wenn ich mich bei dem Folgenden auch wiederhole, so füge ich es hier doch gern an. Sie wissen ja, andere Länder, andere Sitten. In vielen Ländern und Kulturen herrschen auch beim Essen andere Verhaltensweisen. In China isst man mit Stäbchen, in manchen anderen Ländern mit der Hand. Und in Japan ist es Sitte, dass man gerade beim Essen einer Nudelsuppe kräftig schlürft, die Nudeln lautstark mit den Lippen in den Mund zieht und dabei auch kräftig schmatzt. Und wenn dies in anderen Kulturen so der Fall ist und Sie jetzt auch ein authentisches Geschirr für diese Suppe verwenden, dann dürfen Sie und Ihre Familie dies bei diesem Gericht auch wirklich tun!

Aber lassen Sie sich nicht von dem zuerst genannten Rat stören, betrachten Sie die leckere Nudelsuppe in der neuen, japanischen Schale auf dem Foodfoto und bereiten Sie die Suppe wie oben beschrieben oder auf der Verpackung vermerkt zu. Und genießen Sie sie!

---

## **Asiatische Bowlschalen**

Wie bereiten Sie asiatische Nudelsuppen oder bestimmte Reisgerichte authentisch und optisch ansprechend für ihre Familie oder Gäste zu?

Für Nudelsuppen und Reisgerichte sollte man auch asiatische Bowlschalen verwenden.

Ich hatte mir dies schon lange gewünscht und auch geplant. Zwischenzeitlich habe ich sogar versucht, solche Schalen gebraucht aus der Nachbarschaft oder Internet-Foren zu bekommen. Ein gebrauchter Zustand hätte mich nicht gestört. Aber ich hatte keinen Erfolg.

Ich habe mich dann heute zuerst einmal auf den Weg zu einem Asien-Supermarkt gemacht, Vinh-Loi, in Wandsbek im Osten Hamburgs. Mein benachbarter Stadtteil, also konnte ich zu Fuß gehen und einen längeren Spaziergang anschließen. Und nicht mit dem Auto, denn ein solches habe ich seit letzter Woche nicht mehr, da ich es aus Kostengründen – hohe Reparatur- und TÜV-Abnahme-Kosten – verkauft habe. Aber es hätte ja auch die öffentlichen Verkehrsmittel oder ein Miet-E-Roller gegeben. Aber so habe ich es zu Fuß gemacht und stolze 10 km zurückgelegt.

Nun, zu den Schalen und dem Supermarkt. Der Supermarkt hat wirklich eine sehr große Auswahl. Ich werde dorthin sicherlich nochmals zurückkehren, um Nudeln, Sojasaucen oder andere fertige Saucen zu kaufen. Auch an Geschirr hat er eine große Auswahl.

Ich habe mich für eine Schale aus Japan – etwas teurer – und eine Schale aus China – etwas preiswerter – entschieden. Beides zusammen ergibt dann einen angemessenen Preis.



### Japanische Bowlschale

Ich dokumentiere Ihnen die Schalen hier einmal mit Foto und kann nur empfehlen, in solches Arbeitsgerät oder man muss ja besser sagen, Genussgeschirr für bestimmte asiatische Gerichte zu investieren. Gerade eine japanische Ramen-Nudelsuppe isst man hieraus doch sehr viel lieber, ansprechender und somit geschmackvoller.



Chinesische Bowlschale

---

**Ente mit verschiedenem  
Fleisch und Gemüse und  
Seetangsuppe**



### Leckere Ente

An Feiertagen gehen Sie sicherlich auch mal mit der Familie essen. Und sparen sich die zeitaufwändige Zubereitung eines leckeren Mahls zuhause.

Daher gab es am Vatertag ausnahmsweise einmal ein Gericht nicht aus der eigenen Küche, sondern ich habe mir ein Essen beim China-Imbiss geleistet. Geplant war, es an diesem schönen, sonnigen Tag beim Imbiss, der vor seinem Geschäft auch einige Tische stehen hat, vor Ort zu essen. Aber ich war spät dran und in Eile, somit habe ich das Gericht dort gekauft und mit nach Hause genommen.



Kross und knusprig gebraten

Mein Fazit zum Essen? Nun, in der Suppe hätte ich mir mehr Seetang gewünscht und nicht so viel Gemüse. Und die Brühe war mit Sicherheit nicht selbst zubereitet. Ein deutscher Koch in einem Restaurant verwendet sehr viel Zeit dafür, um frische Gemüsebrühen und Bratenfonds aus frischen Zutaten wie Gemüse- und Fleischresten zuzubereiten. Aber diese Brühe schmeckte nicht frisch. Ich kann mir nicht vorstellen, dass sich der Inhaber und Koch des Imbisses einige Stunden an den Herd stellt, um frische Brühen zuzubereiten. Nein, das war definitiv eine Brühe aus einer Packung oder Dose, wie man sie ja auch in jedem Asien-Markt zu kaufen bekommt.

Und die Ente mit zusätzlichem Fleisch und Gemüse und Reis? Nun, die Ente war gut gegart, saftig, knusprig und schmackhaft. Nichts daran auszusetzen. Das weitere Fleisch und Gemüse war auch lecker. Und die Sauce hat der Koch wirklich gut hinbekommen. Ich wundere mich immer, dass ich mit Sojasauce, Teriyakisauce, Hoisinsauce und Co. zuhause solche Saucen nie so passend und schmackhaft zubereiten kann, wie ich

es in einem Imbis oder Restaurant bekomme. Aber ich kenne eben die richtige Rezeptur nicht und bin ja auch kein Chinese. Das Gericht war somit gut, aber eben auch geschmacklich nur Imbissqualität.



Mittelmäßig

Ich werde mich fragen müssen, ob ich nochmals bei diesem Imbiss ein Gericht bestelle und esse oder zum Essen mitnehme. Dazu gibt es in der näheren Umgebung einige gute chinesische Restaurants, in die ich gehen kann, und viel teurer als im Imbiss, in dem mich das Gericht mit Suppe auch immerhin 20 € gekostet hat, kann das auch nicht werden.

Fazit? Note 3, Daumen weder hoch noch runter, sondern in der Mitte.

---

# Spaghetti Petersilienpesto

mit



Sehr lecker und schmackhaft

Na, das ist ja mal ein gutes, grünes und schmackhaftes Pesto. Basilikum ist out. Vergessen Sie es schnell. Es gibt so viele schöne und gute Möglichkeiten, ein grünes, schmackhaftes Pesto für Pasta zuzubereiten.

Nehmen Sie die Petersilie. Kaufen Sie einen großen Bund glatte Petersilie. Schneiden Sie sie klein. Und braten Sie sie leicht in Olivenöl an. Dazu kommt noch etwas frisch geriebener Parmesan. Und einige Gewürze. Und für mehr Flüssigkeit ein wenig vom Kochwasser der Pasta.

Das alles pürieren Sie mit dem Pürierstab fein. Und schmecken es ab. Und vergessen ganz einfach das Basilikum. Es geht auch mit Petersilie und anderem Kraut.



## Grünes Pesto

*Für 2 Personen:*

- 1 großer Bund Petersilie
- 1 Peperoni
- 2 Knoblauchzehen
- etwas frischer Bio-Ingwer
- etwas frisch geriebener Grano Padano
- 10–15 EL Kochwasser der Pasta
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 350 g Spaghetti
- Olivenöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.*

Petersilie kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Peperoni putzen, quer in Streifen schneiden und in eine Schale

geben.

Knoblauchzehen schälen, mit einem breiten Messer flach drücken, klein schneiden und zu den Peperoni geben.

Ingwer auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale feinreiben.

Grano Padano ebenfalls auf der Küchenreibe in eine Schale feinreiben.

Spaghetti in kochendem, leicht gesalzenen Wasser 8 Minuten garen.

Eine große Portion Olivenöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Peperoni darin andünsten. Petersilie dazugeben und ebenfalls unter Rühren mit anbraten. Ingwer und Grano Padano dazugeben. Das Kochwasser der Pasta dazugeben. Alles gut verrühren und mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Abschmecken.

Kochwasser der Spaghetti durch einen Nudelsieb abgießen.

Spaghetti zum Pesto geben. Alles gut vermischen. Auf zwei tiefe Nudelteller verteilen. Mit frisch geriebenem Grano Padano garnieren. Servieren. Guten Appetit.

---

## **Gedeckter Apfelkuchen**



### Feiner Kuchen

Einen solchen Kuchen habe ich bisher noch nicht zubereitet. Einen gedeckten Apfelkuchen mit viel Streusel oben auf den Äpfeln schon.

Aber nicht einen solchen Kuchen. Hier wird der Mürbeteig einfach doppelt zubereitet. Dann halbiert. Man nimmt eine Hälfte für den Boden mit dem Rand. Und füllt dann die Äpfelmasse mit den Cranberries hinein und verteilt alles gut.

Dann aber kommt die zweite Hälfte des Mürbeteigs, den man zuvor nur auf dem Boden der Springbackform aus- und flachgedrückt hat, ins Spiel. Er ist kreisrund wie der Boden und hat den Durchmesser der Springbackform. Und so kommt er einfach oben auf den ganzen Kuchen und die Äpfelmasse. Und wird etwas festgedrückt, so dass er den Kuchen oben komplett abschließt.

Und so können Sie den Kuchen dann backen. Und haben einen leckeren Apfelkuchen. Aber gedeckt.



Mit Äpfeln und Cranberries

*Für den Mürbeteig:*

- [Grundrezept](#), doppelte Menge

*Für den Belag:*

- 5 Äpfel
- 150 g Cranberries (getrocknet, gezuckert und zerkleinert, 2 Packungen à 75 g)

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Verweildauer im Backofen 60 Min. bei 170 °C*

Mürbeteig nach dem Grundrezept in doppelter Menge zubereiten.

Äpfel entstielen, schälen, Kerngehäuse entfernen, in acht Spalten schneiden und diese quer in kleine Stücke schneiden. In eine Schüssel geben.

Cranberries dazugeben und untermischen.

Eine Hälfte des Mürbeteigs nur auf dem Boden der Spring-Backform ausbreiten, flachdrücken und auf die kreisförmige Form bringen. Vom Boden herunternehmen

Zweite Hälfte des Mürbeteig in die Spring-Backform geben und normal mit Boden und Rand ausdrücken. Den Belag hineingeben und gut verteilen. Zweite kreisförmige Hälfte des Mürbeteigs oben auflegen und gut fest drücken. Die angegebene Zeit im Backofen auf mittlerer Ebene backen.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Backform entfernen. Kuchen auf eine Kuchenplatte geben. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit.

---

# Fleischsuppe



Mit Fleischfond

Das ist doch mal eine richtig gute Fleischsuppe. Mit sehr viel Fleisch. Suppenfleisch. Lange in Fleischfond geschmort. Dann herausgenommen und vom Knochen befreit. Dann, nach einigem Abkühlen, kleingeschnitten und wieder in die Suppe zurückgegeben.

Gewürzt wird die Suppe nur mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker. Sie müssen sie natürlich vor dem Servieren noch abschmecken.

Die Zubereitung muss ich nicht mehr bis ins Detail nennen, ich habe sie in dieser kurzen Einleitung beschrieben.



Mit viel Suppenfleisch

*Für 2 Personen:*

- 1 l Fleischfond
- 800 g Suppenfleisch (mit Knochen, eine Packung)
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

*Zubereitungszeit: 2 Stdn.*

---

# **Geschmorter Schweinebauch in**

# dunkler Sauce mit Fusilli bucati corti



Weich geschmorter Schweinebauch

Sie essen auch gerne Schweinebauch? Ich liebe ihn. Egal in welcher Zubereitung. Gebacken, gebraten, geschmort, frittiert – völlig egal. Und Menschen, die einwenden, er sei doch zu fett, weise ich schnell ab. Sie wissen nicht, wie lecker Schweinebauch sein kann.

Bei diesem Rezept wird er in zwei Stücken für zwei Personen in einem dunklen Fleischfond geschmort. Vorher noch kräftig mit Paprika, Salz, Pfeffer und Zucker gewürzt. Die Sauce wird dann noch für mehr Geschmack etwas einreduziert.

Dazu gibt es echte italienische, saucensüffige Pasta. Diese nehmen die leckere Sauce sehr gut auf und passen daher sehr gut zu dem geschmorten Schweinebauch.

*Für 2 Personen:*

- 500 g Schweinebauch am Stück
- 400 ml Fleischfond
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 350 g Fusilli bucati corti

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Schmorzeit 2 Stdn.*



Leckere Pasta

Schwarte des Schweinebauch mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Schweinebauch in zwei Teile erteilen. Schweinebauchstücke auf allen Seiten mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Schweinebauchstücke auf allen Seiten in einem Topf mit Öl kross und knusprig anbraten. Fleischfond dazugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden schmoren. Die letzte halbe

Stunde die Sauce ohne Deckel bei geringer Temperatur auf die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren. Sauce abschmecken.

Kurz vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pasta auf zwei tiefe Nudeln-Teller verteilen. Jeweils ein Stück Schweinebauch auf einen Teller dazugeben. Großzügig die Sauce über alles verteilen.

Servieren. Guten Appetit.

---

## **Geflügel-Bifteki mit grünem Spargel**

Sie bereiten sicherlich gern Gemüse saisonal zu. Es bietet sich daher zur Zeit gerade an, zu frischem Spargel zu greifen. Denn es ist Spargelsaison.



Leckerer Spargel mit Butter und Salz

Egal, ob weißer oder grüner Spargel, er schmeckt immer. Er braucht nur ein paar Butterflöckchen und etwas Salz.

Aus Zeitspargründen gibt es ihn hier grün. Und mit einer Hauptzutat als Convenience-Produkt. Nämlich griechische Geflügel-Bifteki. Diese werden nur kurz in Butter angebraten und dazu serviert. Lecker!

*Für 2 Personen:*

- 400 g Geflügel-Bifteki (2 Packungen à 200 g, mit Feta, Joghurt und Käse)
- 800 g grüner Spargel (2 Packungen à 400 g)
- Salz
- Butter

*Zubereitungszeit: 15 Min.*



Mit kross gebratenen Bifteki  
Spargel in kochende Wasser 15 Minuten garen.

Parallel dazu Butter in zwei Pfannen erhitzen und Bifteki darin unter mehrmaligem Wenden mehrere Minuten kross und knusprig braten.

Bifteki auf zwei Teller verteilen Spargel ebenfalls dazu verteilen. Einige Butterflöckchen auf die Spargel geben und diese noch salzen. Servieren. Guten Appetit!

---

## Pastinakentarte

Diese Tarte verdient ihren Namen wirklich. Sie ist dünn, wie eine Tarte eben sein soll.



Feine, dünne Tarte

Dieses Mal Pastinaken anders als Backwerk zubereitet und gebacken. Nicht in der Küchenmaschine fein gerieben und in einem Rührkuchen anstelle eines Teils des Weizenmehls mitgebacken.

Nein, dieses Mal zwar auch feingerieben. Aber zu einem Eierstich, der ja immer Grundlage für eine Tarte ist, hinzugegeben, vermischt und als Tarte mit einem Mürbeteig gebacken.

Schmeckt sehr gut, hat eben einen leicht pikanten, weil gemüsigen Geschmack und Charakter.

Ich kann Ihnen nur empfehlen, gehen Sie zum Discounter, kaufen Sie ein Pfund Pastinaken und backen Sie die Tarte sofort nach! Sehr lecker.

*Für den Mürbeteig:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Füllmasse:*

- [Grundrezept](#)

*Zusätzlich:*

- 500 g Pastinaken

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Verweildauer im Backofen 30 Min. bei 170 °C*



Lecker und gemüsig

Pastinaken putzen, schälen und in der Küchenmaschine fein reiben.

Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Füllmasse nach dem Grundrezept zubereiten.

Pastinaken zur Füllmasse geben, alles gut vermischen und auf

den Mürbeteig in der Backform geben.

Tarte die oben angegebene Zeit im Backofen backen.

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