

# Provençalische Kartoffel-Gemüse-Pfanne

Diese Zubereitung mit gekochten, in Scheiben geschnittenen und dann kräftig angebratenen Kartoffeln schmeckt mir doch um Längen besser als die vor kurzem zubereiteten Tofu-Scheiben.

Zusätzlich gebe ich in das Pfannengericht noch Schalotten und Knoblauch. Dann Spitzpaprika und Tomaten.

Ich würze das Pfannengericht mit getrocknetem Thymian und Majoran, um einen provençalischen Touch zu erzeugen.

Das Gericht hat mir wirklich sehr gut geschmeckt.

[amd-zlrecipe-recipe:634]

---

# Tofu-Champignon-Pfanne

Ich esse Tofu eigentlich nicht so gern. Er ist selbst relativ geschmacklos und muss daher immer sehr stark gewürzt werden. Bei diesem Rezept bediene ich mich dazu einer dunklen Soja-Sauce.

Tofu wird ja sehr gern von Vegetarieren gegessen, sozusagen als Fleisch-Ersatz. Warum er ihnen aber so gut schmeckt, kann ich nicht nachvollziehen. Ich finde, er schmeckt nicht sehr gut.

Nun habe ich hier aber versuchsweise einmal Tofu gekauft. Und bereite ihn natürlich auch zu.

Als weitere Zutat gibt es weiße Champignons, in feine Scheiben

geschnitten.

Nichts Besonderes insgesamt, aber doch eine ganze Mahlzeit am Abend vor dem Fernseher.

[amd-zlrecipe-recipe:633]

---

## **Gemischtes-Obst-Tarte**

Eine leckere, fruchtige, frische Tarte mit gemischemtem Obst, mit der man schön den Frühling und die etwas wärmeren Temperaturen begrüßen kann.

Als Obst verwende ich Bananen, Äpfel, Blutorangen, Kiwi und Trauben.

Man verwendet insgesamt eine Menge von 1 kg und nimmt einfach dasjenige Obst, das man vorrätig hat.

Für mehr Stabilität der Tarte gebe ich ein zusätzliches Ei in die Füllmasse.

[amd-zlrecipe-recipe:632] [amd-zlrecipe-recipe:632]

---

## **Maultaschen mit Ananas-Chili-Fenchel-Sauce**

Bekannte und beliebte Pasta, Maultaschen mit Ricotta-Füllung.

Dazu aber eine etwas exotische Sauce. Man liest dies und fragt

sich, ob ein solches Gericht überhaupt schmecken kann.

Aber eine süß-scharfe Sauce ist eine echte Alternative zu Pasta.

Die Süße der Ananas verbindet sich herrlich mit der Schärfe der Chili. Dazu ein leichter Geschmack nach Fenchel. Das passt sehr gut.

Man könnte noch variieren. Orangen würden noch in die Sauce passen. Eine Prise Zimt verträgt sie auch noch. Und eventuell noch ein wenig Anis-Geschmack.

Ich frage mich aufgrund dessen, dass dieses Gericht zwar exotisch ist, aber gut geschmeckt hat, warum man eigentlich nicht gefüllte Pasta mit süßer Füllung zubereitet. Also mit Obst oder anderen Früchten. Und dazu passenderweise eine süße Sauce, nämlich mit Schokolade und Chili. Das würde passen und sicherlich schmecken.

Und wieder stelle ich fest, ein Gericht kann so ausgefallen und ungewohnt im Geschmack sein, wie es will. Bereite ich es aus frischen Zutaten zu, verdaut es mein Magen ohne Murren. Esse ich jedoch einen Eintopf aus der Dose, zu dem ich ab und zu doch einmal komme, mit Geschmacksverstärkern, Konservierungsstoffen und Bindemittel, murrt mein Magen, will es nicht verdauen und manchmal stehe ich kurz davor, dass der Eintopf dann wieder hochkommt. Also, es gilt das Verbot: Du darfst keine Fertigprodukte kochen und essen!

---

[amd-zlrecipe-recipe:631][amd-zlrecipe-recipe:631]

# Champignons-Omelett

Ein fast schon klassisches Gericht, zubereitet aus frischen Champignons, Petersilie und Eiern.

Ich schneide die Champignons in feine Scheiben und brate sie in viel Butter an.

Dann gebe ich frische, kleingewiegte Petersilie für etwas Farbe und Aroma hinzu.

Dann die aufgeschlagenen, in eine Schüssel gegebenen und verquirlten Eier.

Gewürzt wird mit Salz, Pfeffer und Zucker.

Wichtig ist, das Omelett während des Bratens nicht zu zerstückeln oder für ein besseres Durchgaren zu verrühren. Denn dann hat man kein kompaktes Omelett mehr, sondern eben Rühreier.

Ich gebe vor dem Servieren für mehr Aroma und Geschmack etwas süß-saure Chili-Sauce über die Omeletts.

*Mein Rat:* Es gibt einen einfachen Trick, um ein Omelett, das auf einer Seite schon gut angebraten ist, bei dem die Möglichkeit besteht, dass es auf dieser Seite zu dunkel anbrät, und dessen obere Seite dagegen vielleicht noch leicht flüssig ist, ohne große Probleme zu wenden. Man gibt einfach einen Teller in der Größe der Pfanne umgedreht auf das Omelett und stürzt dann das Omelett mit dem Teller um, damit der Teller auf seinem Boden steht und das Omelett somit auf ihm liegt. Dann gibt man eventuell nochmals etwas Fett in die Pfanne, lässt das Omelett einfach auf der noch nicht ganz gebratenen oder teilweise flüssigen Seite in die Pfanne rutschen und gart diese Seite auch noch kurz.

[amd-zlrecipe-recipe:630]

---

# Zanderfilets auf Mungobohnenkeimlingen

Bei den Zanderfilets verwende ich ein Convenience-Produkt, also Tiefkühlware. Aber die Filets sind gut, eigentlich grätenfrei. Und das Fleisch ist sehr kräftig im Geschmack und schmeckt außerordentlich gut.

Es ist um Längen besser, als wenn man hier auf einfachen Seelachs ausweichen würde.

Ich brate die Mungobohnenkeimlinge in Butter an. Aber damit ist es nicht getan, zum richtigen Garen muss man sie auch noch einige Minuten in Flüssigkeit, ich verwende hier einfach einen Schuss Soave, kochen.

Eine besonderes Aroma ergibt auch das Chilisalz, mit dem ich die Keimlinge würze.

Zusammen ergibt dies ein leckeres Gericht.

[amd-zlrecipe-recipe:629]

---

# Penne Rigate mit Radicchio-Pesto

Eine andere Zubereitungsvariante für Radicchio-Salat.

Nicht kalt mit Dressing als Salat angemacht.

Sondern mit Schalotten und Knoblauch in Butter gedünstet und dann mit dem Pürierstab zu einem feinen Pesto püriert.

Es reicht nicht aus, die Raddicchio zusammen mit den Schalotten und dem Knoblauch in Butter anzudünsten, man muss sie auch noch einige Minuten in einem Schuss Weißwein garen. Der Weißwein kann während des Kochens dann gerne verkochen.

Das Pesto ist aufgrund der verwendeten Radicchio ein wenig bitter, schmeckt aber sehr fein.

[amd-zlrecipe-recipe:628] [amd-zlrecipe-recipe:628]

---

## **Penne Rigate mit Sauce Hollandaise**

Penne Rigate zählt zu den klassischen italienischen Pasta-Sorten.

Und Sauce Hollandaise zu den klassischen Saucen der französischen Küche. Sie ist eine Butter-Sauce.

Ich gebe hier nur den Link zu dem Grundrezept für eine Sauce Hollandaise an, da ich die Zubereitung der Sauce als eigenes Rezept in meinem Foodblog veröffentlicht habe.

Ein einfaches, aber sehr leckeres Pasta-Gericht. Die Zubereitung ist einfach und auch sicherlich bekannt. Denn gerade in der italienischen Küche werden die beiden Komponenten Pasta/Pesto (Sauce) gern als eigenes Gericht zubereitet und serviert. Meistens noch verfeinert mit frisch geriebenem Parmesan. Oder auch dem einen oder anderen frischen, kleingehackten Kraut darüber.

Wir haben ja bald Spargelzeit. Da übt man sich schon einmal in der Zubereitung für eine frische Sauce Hollandaise.

Und dass man diese nicht nur für Spargel verwenden kann, ist ja bekannt. So wird sie auch gern zu kurzgebratenem Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchten serviert.

Sie bietet sich also auch einmal an, sie für ein einfaches Pasta-Gericht anstelle eines Pesto zu verwenden.

Und sicherlich kennen Sie auch den Grundsatz aus der italienischen Küche: Man gibt nicht – wie es meistens von deutschen (Hobby-)Köchen zelebriert wird – die Pasta auf den Pasta-Teller, dann die Sauce darüber und serviert das Gericht dann. Sondern es gilt der Grundsatz, nicht die Pasta wartet auf die Sauce, sondern die Sauce wartet auf die Pasta. Also geben Sie die abgetropfte Pasta zur Sauce Hollandaise, vermischen alles gut, verteilen es auf die Teller und servieren es dann!

Und wenn Sie mögen, verfeinern Sie das Gericht noch mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano vor dem Servieren.

Et voilà!



---

## Tomaten-Nudel-Topf

Ein einfaches Topfgericht.

Mit Tomaten und Tomatenmark.

Etwas Suppengemüse. Und viel verschiedener Pasta.

Lecker gewürzt mit getrocknetem Basilikum und Majoran.

[amd-zlrecipe-recipe:627]

---

## Sauce Hollandaise



Fertige Sauce

Dieses ist das Grundrezept für eine Sauce Hollandaise, die ja zur Spargelzeit im Frühjahr gern zu frischem weißen oder grünen Spargel gegessen wird.

Sauce Hollandaise ist eine der klassischen Saucen der Französischen Küche und ist eine Butter-Sauce.

Wer sie einmal zubereitet und gegessen hat, wird sicherlich merken, dass industriell gefertigte, gekaufte Sauce Hollandaise sehr nach Geschmacksverstärkern und Konservierungsstoffen schmeckt.

Diese frisch zubereitete Sauce Hollandaise ist jedoch sehr lecker und schmeckt hervorragend. Man wird danach keine industriell gefertigte Sauce Hollandaise mehr kaufen.

Man schmeckt die Sauce Hollandaise nach der Zubereitung noch mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft ab. Alternativ kann man anstelle Zitronensaft auch ein wenig Weißwein-Essig verwenden.

Man sollte bei der Zubereitung immer ein Auge auf die Sauce haben und nicht auf andere, zuzubereitende Zutaten achten. Schnell hat man die Temperatur der im Wasserbad erhitzen Sauce unterschätzt oder sie zu wenig gerührt. Und schon passiert das, wovor man bei der Zubereitung dieser Sauce gewarnt wird: Das Eigelb der Sauce flockt aufgrund der Temperatur aus und die Sauce misslingt und wird grieselig.

Außerdem sollte man die Sauce bis zum Servieren immer warm halten. Denn erkaltet die Sauce zu sehr, wird sie aufgrund der verwendeten Butter wieder hart.

Das führt mich auch zu der Frage, welche Zusatzstoffe oder Emulgatoren eigentlich bei industriell gefertigter Sauce Hollandaise verwendet wird, denn diese wird ja mitunter in Kühlung gehalten, wodurch die Sauce aber erhärten müsste. Diese Saucen sind aber immer flüssig.

[amd-zlrecipe-recipe:625]

---

# **Grüner Spargel und gekochter Schinken mit Sauce**

# Hollandaise

Es ist bald Spargelzeit. Und ich bereite schon einmal ein Gericht mit grünem Spargel aus Spanien zu. Grüner Spargel hat den Vorteil, dass er nicht wie weißer Spargel geschält werden muss. Sondern man kann ihn einfach im Ganzen, nachdem man die holzigen Enden abgeschnitten hat, zubereiten. Dieses Mal brate ich ihn in viel Butter in der Pfanne an.

Leider ist der Spargel im Ganzen zu groß für meine verwendete Pfanne und passt nicht hinein, also zerkleinere ich ihn in der Hälfte.

Dies ist auch das erste Mal, dass ich eine Sauce Hollandaise, die ja zur Spargelzeit im Frühjahr gern zu frischem weißen oder grünen Spargel gegessen wird, frisch zubereite.

Wer sie einmal zubereitet und gegessen hat, wird sicherlich merken, dass industriell gefertigte, gekaufte Sauces Hollandaises sehr nach Geschmacksverstärkern und Konservierungsstoffen schmecken.

Diese frisch zubereitete Sauce Hollandaise ist jedoch sehr lecker und schmeckt hervorragend. Man wird danach keine industriell gefertigte Sauces Hollandaises mehr kaufen.

Aber wie so manchmal geschieht genau das, was man nicht erreichen möchte. Wovor man bei der Zubereitung einer Sauce Hollandaise immer gewarnt wird. Einmal zu lange auf den Spargel geschaut und nicht auf die Sauce Hollandaise im Wasserbad und – zack – flocken die Eigelbe aus und die Sauce wird grieselig. Nun, somit ist die Sauce Hollandaise beim ersten Zubereiten leider misslungen. Ich richte das Gericht aber dennoch mit der Sauce an – ich habe keine Eier mehr vorrätig, um sie nochmals zuzubereiten – und das Gericht schmeckt auch mit der misslungenen Sauce sehr gut.

Da ich in der kommenden Spargelzeit noch das eine oder andere

Rezept zur Zubereitung von Spargel veröffentliche, werde ich sicherlich noch die eine oder andere Möglichkeit haben, nochmals eine frische Sauce Hollandaise zuzubereiten, die dann auch gelungen ist.

Insgesamt hat das Gericht wirklich sehr gut geschmeckt.

[amd-zlrecipe-recipe:624]

---

## Bananen-Tarte

Die wöchentliche Tarte für den Sonntag.

Diesmal zubereitet mit sechs Bananen für die Füllmasse.

Ich zerkleinere die Bananen in der Küchenmaschine, so dass ich einen leichten Bananen-Brei habe.

Für zusätzliche Stabilität und Festigkeit der Tarte gebe ich sicherheitsshalber ein zusätzliches Ei in die Füllmasse.

Aber die Tarte gelingt hervorragend, ist fest und stabil und schmeckt herrlich nach Banane.

[amd-zlrecipe-recipe:623]

---

## Vanille-Bananen-Pudding

Dies ist ein industriell gefertigter Pudding, der eigentlich nicht der Rede wert ist und dessen Zubereitung auch auf der Verpackung vermerkt ist.

Ich habe jedoch diesen Vanille-Pudding mit etwas Bananen aufgehübscht und will hier nur zeigen, dass man ein solches industrielles Produkt auch durch die Zugabe von verschiedenem Obst durchaus noch verbessern kann.

Der Pudding schmeckt sehr lecker nach Banane.

[amd-zlrecipe-recipe:622]

---

## Nudel-Topf

Nun, ich hatte überlegt, dieses Rezept mit „Putenoberschenkel-Braten und ...“ oder „Puten-Gulasch und ...“ zu benennen. Als ich das fertige Gericht jedoch in einem tiefen Pasta-Teller angerichtet hatte, sah ich, dass es jedoch trotz der Zubereitung eines Putenoberschenkels doch eher etwas mit einem Nudel-Topf gemeinsam hat.

Ich habe dieses Mal für die Pasta auf ein Convenience-Produkt zurückgegriffen. Das ich bisher so nicht kannte und auch noch nie zubereitet hatte. Es waren keine frische Pasta, sondern es war frischer Pasta-, sprich Spätzle-Teig, der sich in einer Packung befand. Diese Packung hatte unten einen breiten Rand, an dem sich Löcher befanden, die mit einer Folie zugeklebt waren. Das Prinzip war jetzt einfach, diese Folie zu entfernen, die Packung von oben herab einzurollen und somit den Spätzle-Teig in langen, dünnen Streifen direkt in kochendes, leicht gesalzenes Wasser zu geben. Man kocht diese Spätzle dann einfach noch einige Minuten, bis sie gar sind und man sie für ein Gericht verwenden kann.

Ich muss sagen, die Spätzle sind wirklich sehr gut geworden. Und sie waren sehr lecker. Ich wusste nicht, dass es ein solches Convenience-Produkt auf dem Markt zu kaufen gibt.

Vielleicht schaffe ich es ja in der nächster Zeit auch einmal, selbst frischen Spätzle-Teig zuzubereiten und frische Spätzle vom Arbeitsbrett direkt in das kochende Wasser zu schaben.

Dazu Putenfleisch, das ich aus einem Putenoberschenekl verwende, den ich mit Zwiebeln und Knoblauch anbrate und in einer Sauce aus Crème fraîche und Wasser gare. Dann herausnehme, vom Knochen löse und grob in eine Art Gulasch zerkleinere, das ich wieder in die Sauce gebe.

[amd-zlrecipe-recipe:621]

---

## Putenoberschenkel und Krokettten

Dieses Mal habe ich wieder Krokettten zubereitet und sie sind mir gut gelungen. Kein Wunder, ich habe nach den Erfahrungen in den letzten Tagen mit misslungenen Krokettten einfach auf ein Convenience-Produkt zurückgegriffen und habe tiefgefrorene Krokettten in der Friteuse frittiert.

Und dabei habe ich es mit den Krokettten fast zu gut gemeint, denn ich habe sie eine Minute zu lang frittiert, so dass sie wirklich sehr kross und fast ein wenig zu dunkel geworden sind.

Dazu einen leckeren Putenbraten aus dem Oberschenkel, angebraten mit Zwiebeln und Knoblauch, gewürzt mit Paprika, Salz, Pfeffer und Zucker in einer Sauce aus Crème fraîche und Wasser. Sehr lecker!

Geflügel soll man ja durchgaren, da das Fleisch eventuell schädliche Bakterien enthält. Nun, ich habe den

Puteroberschenkel eine Stunde lang in der Sauce gegart, das Fleisch war danach durchgegart, aber noch ein wenig rosé und sehr schmackhaft.

[amd-zlrecipe-recipe:619]

---

# Putensteaks und Stangensellerie-Gemüse in weißer Sauce

Dies ist einmal ein ausgefallen schlotziges Gericht, mit leckeren, würzigen Putensteaks und einem feinen Gemüse in einer schlotzigen, weißen Sauce, zubereitet aus Crème fraîche.

Ich brate die Steaks, mit Paprika, Salz und Pfeffer gewürzt, nur jeweils einige Minuten in Olivenöl an.

Für das Gemüse verwende ich kleingeschnittene Zwiebeln und Knoblauch, die ich in Butter andünste. Dazu kleingeschnittener Staudensellerie. Die Sauce bilde ich aus Crème fraîche und reinem Wasser.

Das Gericht ist wirklich gut gelungen und hat mir hervorragend geschmeckt.

[amd-zlrecipe-recipe:618]