

# **Feine, pürierte Curry-Linsensuppe**

Eine einfache Linsensuppe, der ich aber als zusätzliches Gewürz für mehr Geschmack und etwas Schärfe scharfes Curry-Pulver hinzugebe.

Der Suppe hätte man sogar durchaus noch einige kleingeschnittene Chili-Schoten hinzugeben können, denn sehr scharf wird die Suppe durch das Curry-Pulver leider nicht.

Außerdem serviere ich die Suppe nicht wie gewohnt mit ganzen Zutaten wie Linsen, Wurzeln und Kartoffeln. Sondern püriere sie nach dem Garen mit dem Pürierstab fein.

[amd-zlrecipe-recipe:583]

---

# **Hähnchenbrust, Fenchel und Salzkartoffeln**

Hier habe ich nochmals Hähnchenbrust zubereitet, sie wie vor kurzem in kleine Würfel geschnitten und zusammen mit Schalotten und Knoblauch angebraten.

Als Sauce habe ich dieses Mal eine helle Mehlschwitze zubereitet, farblich passend zum hellen Fenchel und den hellen Salzkartoffeln.

Man bereitet ja Fenchel normalerweise als kleingeschnittenes Gemüse zu, das man in Salzwasser gart.

Nun, dieses Mal habe ich einfach die Fenchelknollen im Ganzen

gegart. Und diese Zubereitung ergibt auch ein sehr wohlschmeckendes Gemüse.

Dazu einfach ein paar Salzkartoffeln.

Man hebt übrigens das Fenchelgrün unbedingt auf und wirft es nicht weg, denn damit garniert man das fertige Gericht auf dem Teller.

[amd-zlrecipe-recipe:584]

---

# **Hähnchenbrust und Süßkartoffel-Pastinaken-Stampf mit Weißwein-Sauce**

Hier habe ich einmal Hähnchenbrustfilets anders als gewohnt zubereitet und sie einfach in kleine Würfel geschnitten.

Ich brate sie mit Schalotten und Knoblauchzehen, die ich kleingeschnitten und in Butter glasig gedünstet habe, kurz an und würze mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker. Und lösche mit Soave ab, um eine leckere Weißwein-Sauce zu erhalten.

Man kann mit Süßkartoffeln und Pastinaken einen schönen Stampf zubereiten. Man schält sie einfach, schneidet sie klein, gart sie 10 Minuten in kochendem Wasser, schüttet dann das Kochwasser ab und stampft sie mit dem Stampfer klein.

Natürlich gibt man für mehr Geschmack noch etwas Butter dazu und würzt ein wenig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Ich würze die Hähnchenbrustfilets mit dem Kreuzkümmel kräftig.

Den Stampf dagegen nur sehr wenig. So dass sich beides ein wenig ausgleicht und man ein leckeres Gericht hat.

Man drapiert den Stampf einfach kreisförmig auf zwei Tellern. Und gibt die Hähnchenbrustfilets mit der Weißwein-Sauce einfach in die Mitte.

[amd-zlrecipe-recipe:582]

---

## Klare Spargelsuppe, Markklöschen und Eierstich

Bald ist ja wieder Spargelzeit. Ich läute die Spargelzeit sozusagen schon einmal mit dieser klaren Spargelsuppe ein. Und verwende für die Suppe einige tiefgefrorene Spargelstangen.

Man sollte vielleicht mit dieser Suppe doch besser bis zur Spargelzeit warten und frischen Spargel verwenden. Dann hat man den Vorteil, dass man die Spargelschalen auskochen kann und somit einen Spargelfond für die Suppe zur Verfügung hat. Das schmeckt dann insgesamt doch noch besser und authentischer.

Hier verwende ich einfach selbst zubereiteten Gemüsefond.

Man verwendet für die Suppe noch einige Markklöschen, die ich der Einfachheit halber aus der Packung verwende.

Und man verwendet in kleine Würfel geschnittenen Eierstich. Eierstich bereitet man ganz einfach aus den beiden Zutaten Eier und Schlagsahne frisch zu.

Und dann gibt man noch etwas kleingeschnittenes Suppengemüse hinzu.

Und garniert die Suppe mit frischem Schnittlauch.

Fertig ist eine leckere, klare Suppe.

[amd-zlrecipe-recipe:581]

---

## Klare Rinderbrühe

Eine klare Suppe. Zubereitet aus selbst zubereitetem Fleischfond, den man aus Rinderknochen herstellt.

Man verwendet den Fond einfach als Brühe.

Und gibt etwas Suppenfleisch und Suppengemüse hinzu, das man mitgart.

Dann garniert man die frische Suppe noch mit etwas frischem Schnittlauch.

[amd-zlrecipe-recipe:580]

---

## Risotto mit Shiitake und Petersilie

Ein Risotto muss schlotzig sein, es darf weder zu fest noch zu flüssig sein.

Der Mittelkornreis muss gut gegart sein, außen schön weich, innen mit einem noch festen Kern.

Deswegen bedeutet die Zubereitung eines Risotto auch immer Handarbeit von etwa 15 Minuten. Diese benötigt man, um den Risottoreis in mehreren Durchgängen bei ständigem Rühren zu garen, bis der letzte Rest von Flüssigkeit vom Reis aufgesogen bzw. die Flüssigkeit verkocht ist.

Für den Reis verwende ich selbst zubereiteten Gemüsefond.

Der Reis muss anschließend nicht mehr gewürzt werden, ich gebe nur für eine spezielle Note noch gemahlenen Kreuzkümmel unter.

Außerdem gebe ich in den Reis noch in Streifen geschnittene Shiitake hinzu.

Und ganz kurz vor dem Servieren mische ich grob zerkleinerte, glatte Petersilie unter.

[amd-zlrecipe-recipe:579]

---

## Melone-Orangen-Tarte

Die wöchentliche Tarte zum Wochenende.

Dieses Mal eine süße Tarte mit Honigmelone und Orangen.

Leider ist die Füllmasse nach dem Hinzufügen von Honigmelone und Orangen etwas flüssig. Der Eierstich der Füllmasse aus Eiern und Schlagsahne wird beim Backen leider nicht komplett fest. Die Tarte ist jedoch nicht misslungen, nur die Füllmasse ist leicht flüssig, aber sie schmeckt trotzdem sehr gut.

Ich gebe keinen zusätzlichen Zucker in die Füllmasse, um diese süßer zu machen. Die Honigmelone und die Orangen bringen genügend Süße mit.

[amd-zlrecipe-recipe:578]

---

# Frikadellen-Eintopf

Ein einfacher Eintopf. Mit Kartoffeln und Gemüse.

Ich bilde die Brühe aus Tomatenmark, das ich mit anbrate, und selbst zubereitetem Gemüsefond.

Ich bereite aber noch eine kleine Besonderheit für den Eintopf zu: Kleine Frikadellen.

Diese gebe ich, wenn ich sie angebraten habe, einfach kurz vor dem Servieren in den Eintopf.

[amd-zlrecipe-recipe:577]

---

# Scharfe Kartoffelsuppe, Speck, Mini-Würste und Schrippen

Ein leckerer Eintopf. Der aber eine ganze Mahlzeit darstellt.

Ohne Fett angebratener Speck und Mini-Würste geben ihm Geschmack.

Und die verwendeten Chili-Schoten geben dem Eintopf eine angenehme Schärfe.

Ich bereite den Eintopf mit selbst zubereitetem Gemüsefond zu, so dass der Eintopf auch hierdurch schon eine gewisse Würze hat.

[amd-zlrecipe-recipe:574]

---

# **Schweinefleisch, Stangenbohnen, Paprika und Langkorn-Reis**

Ein asiatisches Gericht. Das ich selbst kreiert habe.

Ich verwende als Haupt-Zutat Schweinefleisch.

Dazu Stangenbohnen und Paprika. Zusätzlich kommen noch Lauchzwiebeln hinzu.

Die Sauce bereite ich aus Kokosnussmilch und etwas Fisch-Sauce zu.

Sehr lecker.

Als Beilage wähle ich Langkorn-Reis mit Wild-Reis, von dem ich noch etwas vorrätig hatte.

Der Einfachheit halber verteile ich den Reis nicht auf zwei Teller und gebe das Gericht mit viel Sauce darüber, sondern ich gebe den Reis zum Gericht in den Wok und vermische alles gut.

[amd-zlrecipe-recipe:573]

---

# **Maultaschen mit Kokosmilch-Sauce**

Ein einfaches Pasta-Gericht. In 10 Minuten zubereitet.

Ich hatte wieder einmal Maultaschen vorrätig.

Ich gebe dieses Mal einfach etwas Kokosmilch-Sauce mit einigen Spritzern Fisch-Sauce über die Maultaschen.

Die süße Kokosmilch harmoniert sehr gut mit der Salzigkeit der Fisch-Sauce.

Und der Vorteil bei diesem Gericht ist, dass man diese sehr aromatische und wohlschmeckende Sauce einfach nach dem Verspeisen der Maultaschen vom Teller schlürfen kann.

[amd-zlrecipe-recipe:572]

---

# **Maultaschen mit süß-saurer Sauce**

Ein einfaches Pasta-Gericht. In 10 Minuten zubereitet.

Ich hatte wieder einmal Maultaschen vorrätig.

Ich gebe dieses Mal einfach etwas süß-saure Sauce über die Maultaschen.

[amd-zlrecipe-recipe:571]

---

# Gedeckter Bananen-Kuchen

Mein wöchentlicher Kuchen zum Wochenende.

Dieses Mal mit Bananen.

Eine Tarte wollte ich nicht zubereiten. Ich entschied mich für einen gedeckten Kuchen mit Mürbeteig und Streuseln obenauf.

Ich habe die in Scheiben geschnittenene Bananen auch nicht schön nebeneinander im Kreis in den Mürbeteig gegeben, sondern einfach die Bananenscheiben sozusagen hineingekippt und mit dem Backlöffel gut verteilt.

Dann kommen die Streusel obenauf.

Ein sehr leckerer und schmackhafter Kuchen.

[amd-zlrecipe-recipe:569] [amd-zlrecipe-recipe:569]

---

# Maultaschen mit dunkler Soja-Sauce

Ein einfaches Pasta-Gericht. In 10 Minuten zubereitet.

Ich hatte wieder einmal Maultaschen vorrätig.

Ich gebe dieses Mal einfach etwas dunkle Soja-Sauce über die Maultaschen.

Und einige Spritzer Fisch-Sauce als Alternative für Salz.

---

[amd-zlrecipe-recipe:570]

## Kürbis-Gnocchi und Shiitake

Ich habe zwar schon ein Grundrezept zur Zubereitung von Gnocchi in meinem Foodblog veröffentlicht. Dieses Mal kommt aber ein Rezept für Kürbis-Gnocchi hinzu.

Man bereitet sie in der gleichen Weise zu wie Gnocchi aus Kartoffeln. Nur dass man stattdessen Kürbis verwendet.

Ich hatte noch einen Hokkaido-Kürbis vorrätig, den ich dafür verwendet habe. Der Vorteil ist, dass man bei diesem Kürbis auch die Schale mitverwenden kann.

Ich zerkleinere den Kürbis grob, gare ihn in kochendem Wasser, gebe ihn in eine Schüssel und püriere ihn mit dem Pürierstab fein.

Dann kommen die weiteren Zutaten hinzu. Aus dem Teig forme ich Gnocchi, die ich ebenfalls in kochendem Wasser gare.

Bei diesem Rezept verwende ich zwei Portionen der Gnocchi mit Shiitake-Pilzen, die ich in der Pfanne anbrate.

Zudem ist dieses Gericht auch noch eine vegane Zubereitung.

Mein Rat: Man kann die Gnocchi auch portionsweise einfrieren und für andere Gerichte weiterverwenden.

[amd-zlrecipe-recipe:568]

---

# Langkornreis und Gemüse

Ein einfaches Gericht. Schnell zubereitet.

Ich verwende einfach das Gemüse, das mein Kühlschrank hergibt.

Dazu Langkornreis mit Wildreis, den ich separat zubereite und dann unter das angebratene Gemüse untermische.

Einfach, aber lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:567]