

Legierte Spargelsuppe und Hähnchenherzen-Spargel- Kapern-Pfanne



Leckerer Süsschen

Ein Gericht für einen Sonntag. Mit einem Süsschen als Vorspeise. Bei der es sich eben anbietet, die Spargelschalen der Spargel vom Hauptgang und das Spargelkochwasser zu verwerten.

Leider ohne Dessert. Dazu hatte ich keine Zutaten vorrätig. Sonst wäre das 3-Gänge-Menü am Sonntag perfekt gewesen. So wird es ein leckeres 2-Gänge-Menü.

Ich dokumentierte dies einmal mit drei Foodfotos, aufgrund der Vorspeise ein Foodfoto mehr als Sie sonst gewohnt sind. Aber wenn Sie Spargel gern essen – und zur Zeit ist ja Spargelsaison – können Sie dieses Gericht gut zubereiten, wenn

Sie Spargel gekauft oder vorrätig haben, bei dem einige Spargelstangen gebrochen sind. Für die Innereienpfanne wird der Spargel nämlich auf kleine Größe zurechtgeschnitten, damit er von der Größe her zu den Hähnchenherzen passt.



Schöne Mischung

Die zusätzlichen Kapern verleihen dem Gericht eine leichte Säure.

Und das Einweichwasser der Kapern, zusammen mit einigen Esslöffeln des Kochwassers der Spargel, zusammen mit der Nussbutter der gebratenen Hähnchenherzen und vermischt mit dem Gewürzsalz der Herzen ergeben eine dunkle, würzige, schmackhafte und leicht saure Sauce. Die gut zum Gericht passt.

Für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenherzen (1 Packung)
- 1 kg Spargel
- 4 TL Kapern (Glas)

- 2 Eier
- Fleischgewürzsalz
- Pfeffer
- Zucker
- eine große Portion Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 45 Min.



Kapern bringen leichte Säure

Herzen in eine Schale geben, mit einer großen Portion Gewürzsalz würzen und gut vermischen.

Spargel schälen. Spargelschalen aufbewahren. Spargel in kleine Stücke schneiden. In kochendem Wasser 12 Minuten garen. Spargel mit dem Schöpflöffel herausheben und in eine Schüssel geben.

Spargelschalen in das Kochwasser der Spargel geben und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten garen. Spargelschalen mit dem Schöpflöffel herausheben. Suppe mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Abschmecken.

1 TL Kapern mit dem Schneidmesser zerkleinern.

Suppe nur noch sieden lassen. Eier aufschlagen und Eigelbe vom Eiweiß trennen. Eigelbe mit dem Schneebesen in die Suppe einrühren und sie somit legieren. Suppe auf zwei Suppenschalen verteilen. Mit etwas Kapern garnieren. Servieren.

Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Herzen darin unter Rühren mehrere Minuten auf allen Seiten kross anbraten. Spargelstücke dazugeben, in der Butter herumschwenken und erhitzen. 3 TL Kapern dazugeben. Alles gut erhitzen und mit der Sauce auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Tagliatelle mit Bärlauchpesto

Frühling ist Bärlauchzeit. Aber ist er auch immer frisch beim Discounter oder Supermarkt zu bekommen? Oder sammeln Sie ihn sogar selbst? Sie können auch noch eine andere Variante wählen.



Mit Grano Padano garniert

Machen Sie einfach, was ich Ihnen sage. Gehen Sie zu Ihrem Supermarkt – denn dieses Produkt bekommen Sie nicht beim Discounter – und kaufen Sie getrockneten Bärlauch.

Geben Sie vier Esslöffel davon in eine Schale. Dazu acht Esslöffel Wasser. Und erst einmal 10 Minuten quellen lassen.

Dann kommen noch acht Esslöffel gutes Olivenöl dazu. Sie wollen ja ein Pesto bekommen. Schließlich noch gut salzen.

Dazu eine gute, italienische Pasta Ihrer Wahl. In diesem Fall Tagliatelle.

Und schon haben Sie ein leckeres, italienisches Gericht Pasta e Pesto.

Für 2 Personen:

- 350 g Tagliatelle
- 4 EL getrockneter Bärlauch

- 8 EL Wasser
- 8 EL Olivenöl
- Salz
- Grano Padano

Zubereitungszeit: 8 Min.



Mit leckerem Pesto

Zubereitung wie in der Einführung beschrieben.

Vor dem Servieren mit geriebenem Grano Padano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Tantanmen Ramen mit Kürbis und Welsfilet

Essen Sie gerne asiatische, vorwiegend japanische Nudelsuppen? Machen Sie einfach, was ich Ihnen sage. Besorgen Sie sich in einem Asia-Shop zwei Gläser mit Tantanmen Ramen. Eine japanische Gemüsebrühe mit Sesam.



Weich gegarter Fisch

Dazu brauchen Sie noch ein Glas mit kleingewürfeltem, eingelegtem Kürbis. Das Einweichwasser soll auch Honig enthalten, damit sie eine gewisse Süße haben. Dann brauchen Sie noch zwei Welsfilets, die Sie auch tiefgefroren beim Discounter bekommen. Und eigentlich brauchen Sie zur korrekten, authentischen Zubereitung der japanischen Nudelsuppe Ramen. Das sind japanische Nudeln. Oder Sie greifen zu Mienudeln, diese sind zwar chinesisch, fungieren hier aber einfach als gelungener Ersatz.

Bereiten Sie die Nudelsuppe in wenigen Minuten nach der unten stehenden Anleitung zu und servieren Sie sich und Ihrem Partner eine leckere, wohlschmeckende, authentische Nudelsuppe. Guten Appetit!

Für 2 Personen:

- 800 ml Tantanmen Ramen (2 Gläser à 400 ml)
- 1 Glas eingelegter Kürbis in Stücken mit Honig (220 g)
- 2 Portionen Mienudeln
- 2 Welsfilets

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 4 Min.



Leckere Suppe

Welsfilets längs einmal halbieren. Quer in feine Streifen schneiden.

Mienudeln in einem Topf mit kochendem Wasser 4 Minuten garen.

Tantanmen Ramen in einem Topf erhitzen. Kürbisstücke

dazugeben. Welsfiletstreifen dazugeben und 2 Minuten in der nur noch siedenden Suppe ziehen lassen.

Suppe in zwei tiefe Suppenteller geben. Mienudeln darauf verteilen.

Mit Essstäbchen und Suppenlöffeln servieren. Guten Appetit!

4-Formaggi-Tortellini aglio e olio

Essen Sie gerne Pasta? Dann sicherlich auch gute, italienische Pasta. Oder auch frische Pasta. Die gerne ein Convenience-Produkt sein darf.



Frische Pasta

Diese frischen 4-Formaggi-Tortellini sind von einem guten Hersteller, so dass man hier beim Kauf nicht viel falsch machen kann.

Sie sollen bei diesem Gericht so richtig gut zur Geltung kommen. Und werden daher in den Vordergrund gerückt. Indem sie einfach aglio e olio zubereitet werden.

Also einfach einige Minuten gekocht. Dann wird eine großer Schluck Olivenöl in der Pfanne erhitzt. Sehr viel Knoblauch kommt dazu. Und schließlich werden die fertig gekochten Tortellini nur noch einmal durch Olivenöl mit Knoblauch geschwenkt.



Nur mit Olivenöl und Knoblauch
Und sofort in tiefen Nudelteller angerichtet.

Für 2 Personen:

- 1 kg 4-Formaggi-Tortellini (2 Packungen à 500 g)
- Olivenöl

- 15 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 2 Min.

Knoblauchzehen putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden.

Tortellini in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 2 Minuten garen.

Einen großen Schluck Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch darin andünsten. Pasta dazugeben und kurz durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pasta auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Tagliatelle mit Lachs, Knoblauch und Sahne

Welches sind Ihre Lieblingspasta? Meine eindeutig Tagliatelle und Fettuccine. Also eine Art italienische Bandnudeln. Ich esse sie wirklich sehr gern.



Mit geräuchertem Lachs

Leider hat mein Discounter diese Nudeln nicht im Sortiment. Ich muss immer einige Zeit warten, bis ich zu einem Supermarkt, der etwas weiter entfernt liegt, mit einem größeren Sortiment komme und dort original italienische Tagliatelle und Fettucchine einkaufen kann.

Eine ganz einfache Zubereitung bietet sich hier an. Um die Pasta in den Vordergrund rücken zu lassen und ihr den entsprechenden Stellenwert einzuräumen.

Für die Sauce verwende ich frischen Knoblauch, den ich in Olivenöl kurz andünste. Dann kommt Sahne hinzu. Gewürzt wird nur mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker. Und als kleine Krönung für die Sauce und das Gericht kommt geräucherter Lachs, der in kleine Stücke zerrupft wurde, noch kurz in die Sauce und wird darin nur erhitzt.



Lecker und schmackhaft

Für 2 Personen:

- 350 g Tagliatelle
- 250 g geräucherter Lachs (2 Packungen à 125 g)
- 6 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 8 Min.

Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden.

Lachsscheiben in grobe Stücke zerrupfen.

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 8 Minuten garen.

Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen. Knoblauch darin andünsten. Sahne dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Kurz vor Ende der Garzeit der Pasta Lachs in die Sauce geben und nur kurz erhitzen.

Pasta zur Sauce geben. Alles gut vermischen.

Pasta mit Sauce auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Neue Rezension zum Backbuch „Torten“



Sind Sie an Rezensionen zu meinen Büchern interessiert?

Es ist gerade eine neue hinzugekommen. Und zwar zum Backbuch „Torten“.

Schauen Sie doch einfach einmal nach. Oben in der Menüleiste unter „Bücher“.

Interessant, was unabhängige Autoren über meine Bücher sagen

und schreiben.

Mandarinentorte

Sie lesen hier selbst, dies ist eine einfache Torte. Schnell zubereitet. Da auf eine Zutat aus der Dose zurückgegriffen wird. Mandarinen. In einer großen Konservendose mit etwa 800 ml Füllung.



Mit Schokoladenstreuseln dekoriert

Und das zuckerhaltige Einweichwasser der Mandarinen verwende ich ebenfalls als Grundlage für einen Kakaostrunk. Denn Mandarine und Schokolade passen gut zusammen.

Und somit kommen auch noch Schokoladenstreusel zum Dekorieren auf die Torte.

Für den Tortenboden:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllmasse:

- 1 große Konservendose Mandarinen (etwa 800 g)
- 7 Blätter Gelatine
- Kakaostrunkpulver (entsprechend der Menge des Einweichwassers gemäß der Angabe auf der Packung, sicherlich aber etwa 20 TL)

Zum Dekorieren:

- Schokoladenstreusel

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Verweildauer im Kühlschrank mind. 6 Stdn.



Mit Mandarinspalten aus der Dose
Tortenboden nach dem Grundrezept zubereiten.

Menge des Einweichwassers der Mandarinen abmessen (vermutlich
500–600 ml).

Gelatine in einer Schale mit kaltem Wasser einweichen.
Einweichwasser in einem Topf leicht erhitzen. Gelatine nach
und nach mit der Hand auspressen, in das Wasser geben, mit dem
Schneebeesen verrühren und auflösen. Kakaogetränkepulver
dazugeben und ebenfalls mit dem Schneebeesen verrühren.

Mandarinspalten auf dem Tortenboden verteilen. Flüssigkeit
daraufgießen und ebenfalls verteilen.

Torte am besten über Nacht im Kühlschrank behalten.

Torte herausnehmen und mit Schokoladenstreuseln dekorieren.
Backform und -papier entfernen, Torte auf eine Tortenplatte
geben, stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Pomelo-Red-Torte



Mit Schokoladenstreuseln dekoriert

Diese Ostsorte ist Ihnen vielleicht aus Ihrem Discounter oder Supermarkt bekannt. Sie sieht aus wie eine Melone. Ist aber eine Grapefruit. Und kommt aus asiatischen Gefilden.

Sie hat eine sehr dicke, aber weiche Schale. Und eine einzige Pomelo Red reicht für die Füllmasse einer ganzen Torte aus.

Grapefruit und Schokolade passen ja gut zusammen. Also habe ich für den flüssigen Teil der Füllmasse Kakaopulver für einen Schokoladentrank verwendet. Und natürlich die fertige Torte auch noch kräftig mit Schokoladenstreuseln dekoriert.

Ich hatte bisher manchmal Probleme, wenn ich eine Flüssigkeit und kein festes Milchprodukt für die Füllmasse verwendet habe. Die für die Gelatine erwärmte Flüssigkeit löst den Tortenboden leicht auf und lässt Teile der Toastbrotwürfel nach oben diffundieren. Das Ergebnis ist keine attraktive Torte.

Hier habe ich mir mit einem Trick beholfen. Tortenboden aus

Toastbrotwürfeln und Margarine kommt für eine Stunde in den Kühlschrank. Darauf werden die Grapefruitstückchen verteilt. Und erst darauf kommt der flüssige Kakao-Trunk mit der Gelatine. Die Grapefruit beschwert zum einen den Tortenboden. Und zum anderen verhindert sie das direkte Aufgießen der Flüssigkeit auf den Tortenboden. Ergebnis: Komplette gelungene, schmackhafte Torte.



Sehr schöne Torte

Für den Tortenboden:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllmasse:

- 1 Pomelo Red
- 500 ml Hafermilch
- Kakaogetränkpulver (entsprechend der Angabe auf der Packung, sicherlich etwa 20–25 TL)
- 6 Blätter Gelatine

Zum Dekorieren:

- Schokoladenstreusel

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Verweildauer im Kühlschrank mind. 6 Stdn.

Tortenboden nach dem Grundrezept zubereiten.

Grapefruit schälen, putzen und in einzelne Spalten zerteilen. Diese Spalten dann quer in schmale Streifen oder Stücke schneiden. In eine Schüssel geben.

Gelatine in einer Schale mit kaltem Wasser einweichen. Milch in einem Topf auf dem Herd leicht erhitzen. Gelatine nach und nach mit der Hand ausdrücken, zu der Milch geben, mit dem Schneebesen verquirlen und auflösen.

Kakaogetränkpulver dazugeben und ebenfalls mit dem Schneebesen verquirlen.

Grapefruitstücke auf dem Tortenboden verteilen. Flüssigkeit darüber gießen und verteilen.

Torte am besten über Nacht im Kühlschrank belassen.

Torte herausnehmen und mit Schokoladenstreuseln dekorieren. Backform und -papier entfernen, Torte auf eine Tortenplatte geben, stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Pizza Calzone oder Strudel

Was genau ist das jetzt?



Pizza? Strudel?

Eine Pizza Calzone? Also eine Pizza mit einem runden Pizzateig, zur Hälfte gefüllt, dann zusammengeklappt und gebacken?

Oder doch eher ein Strudel? Aber dafür verwendet man normalerweise einen rechteckigen Teig, füllt ihn längs und rollt ihn eben zu einem Strudel in Form eines länglichen, dicken Röllchens zusammen.

Entscheiden Sie selbst. Als Pizza Calzone, wie auf dem Foodfoto abgebildet, geht das Gericht bei einem echten Italiener sicher nicht durch. Und ein richtiger Strudel ist es auch nicht.

Die ganze Misere ist eigentlich dadurch entstanden, dass ich beim Einkaufen nicht aufgepasst hatte. Ich wollte einen rechteckigen, fertigen Teig kaufen, wie ich es bisher immer für Strudel getan habe. Als Pizza-, Flammkuchen- oder Blätterteig ist da einerlei. Aber als ich zuhause angekommen war und meine Einkäufe auspackte, sah ich, dass ich einen

runden Teig gekauft hatte.

Zumindest ist aber die Füllung sehr lecker. Sie besteht aus Schweinebauch und vielen Gemüsesorten. Wichtig ist eine gute und ausreichende Würzung mit Salz, Pfeffer und scharfem Paprikapulver, denn die Pizza respektive der Strudel bekommt sonst auf andere Weise keine Würzung mehr.

Der Rand des halben Teigs, auf den man die Füllung gibt, wird mit einem verquirlten Ei zwecks besserer Haftung eingepinselt. Und da man davon noch einiges übrig hat, bekommt das Gebilde obenauf vor dem Backen auch noch einen Ei-Bestrich.

Das Rezept ist übrigens für zwei Personen mit richtig großem Appetit. Und keinesfalls für ein Gericht mit zusätzlicher Vor- und Nachspeise. Hat man nur geringeren Appetit, halbiert man die in der Rezeptliste angegebenen Zutaten, verwendet nur einen runden Pizzateig, bäckt nur eine solche Pizza respektive Strudel, halbiert diese wie im Foodfoto und serviert jeder Person eben einen halben davon.



Mit leckerer Füllung mit Schweinebauch und Gemüse

Für 2 Personen:

- 2 runde Pizzateige, Durchmesser 26 cm (2 Packungen)
- 2 Eier

Für die Füllung:

- 2 Scheiben Bauchspeck
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 kleine Gurke
- ein Stück Zucchini
- 10 Zuckerschoten
- 2 braune Champignons
- 2 kleine, rote Spitzpaprika
- ein Stück Bio-Ingwer
- ein Bund Petersilie
- Salz
- bunter Pfeffer
- Zucker
- scharfes Paprikapulver

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Verweildauer im Backofen 15 Min. bei 220 °C Umluft

Schwarte des Schweinebauchs abschneiden. Schweinebauchscheiben längs in schmale Streifen schneiden, dann quer in kleine Würfel. in eine Schüssel geben.

Bio-Ingwer auf einer feinen Küchenreibe in die gleiche Schüssel reiben.

Das ganze Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und sehr klein schneiden. Auch in die Schüssel geben.

Petersilie kleingeschnitten dazugeben.

Die Füllung sehr kräftig mit Salz, Pfeffer, Paprika und einer Prise Zucker würzen. Alles gut mit der Hand vermischen.

Die Hälfte der Füllung jeweils halbkreisförmig auf eine Hälfte des runden Pizzateigs geben. Einen kleinen halbkreisförmigen Rand freilassen. Diesen mit einem Backpinsel mit den in einer Schale verquirlten Eiern bestreichen. Teig zusammenklappen und Rand mit den Fingern gut zusammendrücken.

Gebilde mit dem Backpinsel mit den Eiern obenauf ebenfalls bestreichen.

Die oben angegebene Backzeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Herausnehmen, halbieren, auf zwei Teller geben und servieren. Guten Appetit!

Bratpaprika mit Champignons

Was soll ich zu diesem Rezept schon schreiben? Sie lesen die Zutaten ja direkt in der Überschrift. Außer Gewürzen kommt da nichts weiter hinzu.



Einfach Paprika und Pilze

Also ein einfaches, schnelles Gericht aus der Pfanne. Das zudem noch vegan und sehr schmackhaft ist. Und das man immer einmal wieder auf den Speiseplan stellen kann.

Aus diesem Grunde erläutere ich deswegen hier auch nichts weiter. Alles ist eigentlich schon beschrieben.

Für 2 Personen:

- 2 Packungen grüner Bratpaprika (à 250 g)
- 1 Packung braune Champignons (à 500 g)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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



Lecker gewürzt ein Genuss
Stiele der Paprika quer abschneiden.

Champignons vierteln.

Eine große Portion Öl in einer sehr großen Pfanne erhitzen.

Paprika und Pilze darin unter gelegentlichem Rühren 10–15 Minuten kross anbraten. Vor allem die Paprika sollen schöne Röstaromen bekommen.

Salzen, pfeffern und mit einer Prise Zucker würzen.

Auf zwei tiefe Teller verteilen. Servieren. Guten Appetit! Ein Stück Baguette oder Chiabatta passt dazu.

Spaghettoni aglio e olio

Ein klassisches Rezept zur Zubereitung von Pasta. Fünf Zutaten. Mehr nicht. Pasta, Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer.



Einfach und gut

Ich habe dieses Rezept schon einige Male zubereitet und auch im Foodblog veröffentlicht. Sie werden jetzt fragen, warum ich es ein wiederholtes Mal veröffentliche?

Das hat den einfachen Grund, um einmal auf eines der Hauptprodukte dieses Gerichts hinzuweisen. Mit aktuellen Daten vom Frühjahr 2024. Dem Olivenöl. Zu dem ich auch gesellschaftspolitisch etwas äußern will.

Ich habe die letzten Monate kein Olivenöl mehr gekauft. Und somit ein Gericht damit zubereitet. Der Grund: Die Preise für Olivenöl sind in die Höhe geschossen. Ein Grund ist die in den letzten Monaten hohe Inflation, verursacht durch Krieg in der

Ukraine, gestiegene. Energiekosten usw. Ein weiterer Grund liegt im Klimawandel. Denn aufgrund der verheerenden Waldbrände in Griechenland letzten Sommer wurden sehr viele Olivenbaumplantagen und Olivenbäume zerstört. Resultat? Die Ernte fällt niedriger aus. Es wird weniger Olivenöl produziert und nach Deutschland importiert. Und bei weniger Angebot, aber gleichbleibender Nachfrage gehen die Preise eben nach oben. Einfache Marktwirtschaftslehre.

Und somit kostet eine Flasche mit einem halben Liter Olivenöl selbst beim Discounter fast schon einen zweistelligen Eurobetrag, oder geht sehr nah an diesen heran. Und daneben steht dann das Raps- und Sonnenblumenöl, für 1,40 €. Der Liter, wohlgemerkt. Zu welchem Öl greift man somit? Nun, wie ich oben schrieb, habe ich die letzten Monate auf Olivenöl verzichtet. Nun aber doch wieder ein solches gekauft. Und will Ihnen daher dieses leckere Gericht nicht vorenthalten.

Ich muss sagen, es ist für einen Pastaliebhaber immer wieder ein Labsal, wenn man ein gutes Pastagericht mit guten Zutaten genießen kann. Und dieses Gericht mit einem guten, nativen Olivenöl extra zubereiten kann, wenn man monatelang nur Rapsöl gegessen hat. Wie ein einfaches Gericht doch auch lecker und schmackhaft sein kann. Dieses Essen hat mir sehr gemundet!



Einfach lecker!

Für 2 Personen:

- 350 g Spaghettoni
- 12 Knoblauchzehen
- eine große Portion natives Olivenöl extra
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Pfeffermühle

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 11 Min.

Spaghettoni in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Parallel dazu Knoblauchzehen schälen, mit einem breiten Messer flach drücken, kleinschneiden und in eine Schale geben.

5 Minuten vor Ende der Garzeit der Spaghettoni eine große Portion Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch hineingeben und einige Minuten bei mittlerer Temperatur garen. Der Knoblauch soll im Öl schwimmen.

Spaghettoni mit der Nudelzange in die Pfanne heben oder durch ein Nudelsieb geben und dazugeben.

Salzen und pfeffern. Spaghettoni gut durch Olivenöl und Knoblauch ziehen.

Spaghettoni auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Kurzes Statement zum Backen von Rührkuchen mit Gemüseanteil

Ich backe ab und zu gerne Rührkuchen, in dessen Teig ich verschiedene Gemüsesorten – in der Küchenmaschine feingeraspelt – untermische. Ich habe schon Wurzeln (norddeutsch für Möhren), Pastinaken, Petersilienwurzeln, Zucchini und diverses anderes dazu verwendet.

Ich gebe meistens 300 g feingeriebenes Gemüse hinzu, lasse den gleichen Anteil an Weizenmehl weg und verwende somit nur 200 g Mehl für den Rührteig.

Ich habe nun die folgenden Feststellungen bei dieser Art von Kuchen gemacht, die ich gerne mit Ihnen teilen will, falls das Thema für Sie von Belang ist. Ich hatte Fragen hierzu auch schon an Kollegen gestellt, bisher aber noch keine Antworten erhalten. Ich bin zwar kein ausgebildeter Konditor, aber einige meiner Fragen dazu kann ich mir mittlerweile selbst beantworten.

Ich habe zunächst einmal vor kurzem einen gewöhnlichen

Rührkuchen mit 500 g Mehl gebacken.

1. Das Backpulver treibt den Teig beim Backen sehr, sehr kräftig aus, so dass der Kuchen am Ende der Backzeit gut 10 cm über die Backform ragte. Das macht das Weizenmehl und das darin enthaltene Gluten, der Kleber im Mehl.

Backe ich einen der oben beschriebenen Rührkuchen mit Gemüseanteil, passiert folgendes:

2. Der Rührteig wird durch das Backpulver nicht ausgetrieben.

3. Nach dem Backen und dem Erkalten sackt der Kuchen sogar ins sich zusammen.

4. Des Weiteren ist beim Backen das geriebene Gemüse nach unten gesackt und das Mehl nach oben gewandert.

Der Rührteig hat weniger Mehl und weniger Gluten und kann per se somit gar nicht so aufgehen wie ein gewöhnlicher Rührteig. Das geriebene Gemüse ist grob, schwer und feucht und hat kein Gluten.

5. Somit ist der Kuchen auch immer recht kompakt, feucht und fett, da das Gemüse auch nicht wie Mehl die verwendete Margarine binden kann.

Das sind so meine Schlussfolgerungen zum Thema Rührkuchen mit Gemüseanteil.

Tomatentarte

Oooh, beim ersten Blick auf die Foodfotos werden Sie sicherlich gesagt haben, welch schöne, farbenfrohe Tarte! Sicherlich eine leckere, süße Tarte mit Erdbeeren oder

Heidelbeeren. Mit etwas grün gefärbtem Kandis dekoriert.



Farbenfroher Kuchen

Ich muss Sie leider enttäuschen. Diese Tarte ist eine pikante Tarte aus Tomaten. Was macht man, wenn man mehrere Packungen an Cherrydatteltomaten vorrätig hat und diese verwerten will? Und in den letzten Tagen deswegen diverse Pastagerichte, Ragouts und Gulaschs mit diversen unterschiedlichen Tomatensaucen gekocht hat und diese Option der Verwertung somit schon ausgeschöpft ist?

Nun, Sie pürieren die Tomaten einfach in der Küchenmaschine zu einem Brei. Geben für mehr Geschmack in Olivenöl glasig gedünstete Zwiebeln und Knoblauch hinzu. Würzen mit etwas Salz und Pfeffer.

Und dann geben Sie, und das ist sehr wichtig, der Menge der Flüssigkeit der Tomaten entsprechend Speisestärke dazu und pürieren sie unter. Bei etwa 1 l Flüssigkeit sind dies etwa 10 Esslöffel Speisestärke, also 1 Esslöffel pro 100 ml Flüssigkeit.

Für die pikante Tarte bereiten Sie dann einen leckeren Hefeteig zu und breiten diesen in einer Spring-Backform aus. Und in diesen Hefeteig geben Sie die Tomatenmasse. Der Backofen bäckt ja die Tarte bei 170 °C, somit wird die Tomatenmasse mit der Speisestärke zum Kochen gebracht, sie bindet ab und wird dadurch fest.

Nach dem Backen lassen Sie die Tarte auf einer Kuchenplatte gut erkalten, damit sie schön fest ist.



Mit Petersilie bestreut

Und da man leckere, süße Tartes auch gern mit etwas Schokoladenstreuseln dekoriert, greife ich hier zum gleichen Prinzip und verwende für die Dekoration einen Bund frische Petersilie, die ich kleinschneide und damit die Tarte bestreue.

Auf diese Weise hat man eine wirklich sehr schöne, farbenfrohe Tarte, die dieses Mal eben nicht süß schmeckt, sondern pikant, aber auch fruchtig nach Tomate. Auch die Zwiebel- und Knoblauchnote kommt im Hintergrund leicht durch.

Essen Sie die Tartestücke am besten aus der Hand. Der Hefeteig ist auch sehr lecker und passt gut zur pikanten Tarte dazu.

Für den Hefeteig:

Für die Füllmasse:

- 4 Packungen Cherrydatteltomaten à 250 g
- 10 EL Speisestärke
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zum Dekorieren:

- 1 Bund Petersilie

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



Kein süßer, sondern ein pikanter Kuchen
Hefeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, kleinschneiden und in eine
Schale geben.

In einer Pfanne mit etwas Olivenöl glasig dünsten. In die
Schale zurückgeben.

Tomaten in der Küchenmaschine fein pürieren. Zwiebeln und
Knoblauch dazugeben. Speisestärke hinzugeben. Alles gut
vermischen. Salzen und pfeffern.

Tomatenmasse auf den Hefeteig geben und verteilen.

Tarte die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den
Backofen geben.

Herausnehmen, abkühlen lassen, Backform und -papier entfernen
und Tarte auf eine Kuchenplatte geben.

Petersilie kleinschneiden und Tarte damit dekorieren.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Schweinebauch und Shiitakepilze in Teriyakisauce auf Mienudeln

Shiitakepilze bieten sich ja geradezu für ein asiatisches Gericht an. Stammt der Pilz doch aus Japan, ist aber auch in China verbreitet.



Mit Mienudeln

In diesem Rezept wird der Pilz als Hauptzutat verwendet und hat von der Menge her somit den größten Anteil an den Zutaten. Dazu kommt nur noch etwas Schweinebauch.

Passenderweise wird das Gericht im Wok zubereitet. Angebraten wird in Sesamöl. Und die Sauce wird gebildet mit Fischsauce und Teriyakisauce. Nur etwas verlängert mit einer halben Tasse Wasser.

Parallel zum Braten der Zutaten werden Mienudeln gegart. Diese kommen dann in den Wok zu den anderen Zutaten und werden untergemischt.

Traditionell isst man das Gericht aus Schälchen mit Essstäbchen. Ich war jedoch so frei, habe es eingedeutscht und in einem tiefen Teller mit der Gabel gegessen. Hat auch geschmeckt.

Für 2 Personen:

- 2 Scheiben Schweinebauch
- 250 g Shiitakepilze (1 Schale)
- 2 Portionen Mienudeln
- Fischsauce
- Teriyakisauce
- 1/2 Tasse Wasser
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 6 Min.



Und Schweinebauch und Shiitakepilzen
Schweinebauchscheiben quer in schmale Streifen schneiden und
in eine Schale geben.

Shiitakepilze grob zerkleinern, kleine Pilze im Ganzen lassen
und Pilze in eine Schale geben.

Mienudeln in kochendem Wasser 6 Minuten garen.

Kurz vor Ende der Garzeit Öl in einem Wok erhitzen und
Schweinebauch und Pilze darin unter Rühren anbraten. Mienudeln
dazugeben. Alles gut vermischen.

Mit Fischsauce und Teriyakisauce ablöschen. Wasser dazugeben.
Alles gut vermischen und kurz köcheln lassen.

Gericht auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Apfelmus-Heidelbeer-Torte mit Schokoladenstreusel

Am überraschendsten bei dieser Torte dürfte für Sie sein, dass man Apfelmus auch fest bekommt. Das gelingt tatsächlich. Apfelmus aus dem Glas oder der Packung ist ja flüssig und sämig. Mit einer guten Portion Blattgelatine und dem Kühlschrank bekommt man es fest. Und es ist somit eine geschmacklich Überraschung und Neuentdeckung, Apfelmus in dieser festen Form zu genießen.



Mit festem, stabilem Apfelmus
Geschmacklich ist diese Torte nach meiner Beurteilung eher Mittelmaß. Das Apfelmus ist lecker. Die ganzen Heidelbeeren geben beim Essen ein wenig Crunch, wenn man auf die ganzen Beeren beißt. Und die Schokoladenstreusel geben noch ein wenig

schokoladigen und süßen Geschmack dazu. Aber mein Geschmack ist nicht der von jedem, Ihnen kann diese Torte eventuell auch super schmecken. Probieren Sie es aus und backen Sie sie nach!

Für den Tortenboden:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllmasse:

- 1,4 kg Apfelmus (2 Packungen à 700 g)
- 250 g Heidelbeeren (1 Packung)
- 15 Blätter Gelatine

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Verweildauer im Kühlschrank mind. 6 Stdn.



Und ganzen Heidelbeeren
Tortenboden nach dem Grundrezept zubereiten.

Gelatine in einer Schale mit kaltem Wasser einweichen.

Eine Packung Apfelmus in einem Topf leicht erhitzen.

Gelatine nach und nach mit der Hand auspressen, in das Apfelmus geben und mit dem Schneebesen verquirlen und auflösen.

Restliches Apfelmus dazugeben.

Heidelbeeren im Ganzen dazugeben und untermischen.

Füllmasse auf den fertigen Tortenboden in der Spring-Backform geben und verteilen.

Torte 6 Stunden im Kühlschrank erhärten lassen.

Torte herausnehmen und Schokoladenstreuseln darüber verteilen. Backform und -papier entfernen. Torte auf eine Tortenplatte geben Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Wirsingrouladen mit Salzkartoffeln

Da hat mir doch vor vielen Jahren ein befreundeter Foodblogger-Kollege für die Zubereitung von Rouladen geraten, die Rouladen vor dem Garen in Gemüsefond oder einer Sauce einzeln auf allen Seiten in Fett im Topf anzubraten und den Rouladen somit noch mehr Geschmack durch die entstehenden Röststoffen zu geben.



Mit einfacher Sättigungsbeilage
Und dieser Rat ist mir glücklicherweise beim Zubereiten der Rouladen eingefallen. Und ich habe ihn natürlich sofort in die Tat umgesetzt. Und tatsächlich bekommen die Rouladen deutlich mehr Geschmack als wenn man sie nicht vorher anbrät.

Klassische Rouladen bereitet man ja eigentlich mit Weißkohl zu. Dessen Blätter sind auch groß genug, dass ein Blatt für eine Roulade reicht.

Ich hatte einen Wirsing vorrätig, der nicht so groß geraten war. Und da reichte ein Blatt für eine Roulade nicht aus. Also habe ich für jede Roulade zwei Blätter verwendet, die Füllung jeweils in ein Blatt gegeben, dann mit dem zweiten Blatt zugedeckt, alles etwas zusammengerollt und mit Küchengarn verschlossen. Die Rouladen gelingen auch so.

Wichtig ist vor allem, dass man bei den Blättern ein wenig den dicken, weißen Blattstiel ein- und herausschneidet. Er ist so dick, fest und hart, dass er eventuell beim Garen der Rouladen nicht oder nur schwer durchgart. Außerdem lassen sich die

Rouladen mit dem dicken Blattstiel nur schwer zusammenrollen.

Als Sättigungsbeilage gibt es einfach und klassisch Salzkartoffeln dazu.



Vor dem Schmoren angebraten

Und als Sauce für die Rouladen und die Beilage verwende ich den Gemüfefond, in dem ich die Rouladen gare.

Für 2 Personen:

- 8 große Wirsingblätter
- 500 g Hackfleisch
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- ein Stück Bioingwer
- 1 Bund Petersilie
- scharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

- Zucker
- Butter
- Küchengarn
- 2 Tassen Gemüsefond
- 10 Kartoffeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 30 Min.

Gemüse für die Füllung putzen, gegebenenfalls schälen und sehr kleinschneiden. Mit dem Hackfleisch zusammen in eine Schüssel geben. Ingwer auf einer feinen Küchenreibe mit Schale hineinreiben. Mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker gut würzen. Alles gut mit der Hand vermischen.

Jeweils den dicken Blattstiel der Wirsingblätter spitz ein- und wegschneiden. 4 Wirsingblätter auf ein großes Schneidebrett legen und Füllung auf die Blätter verteilen, jeweils ein weiteres Blatt darüber legen, Rouladen zusammenrollen, Ränder einschlagen und jeweils mit Küchengarn zusammenbinden.

Butter in einem großen Topf erhitzen und Rouladen einzeln auf jeder Seite kurz anbraten, damit sie Röstspuren bekommen.

Alle Rouladen in den gleichen Topf geben, Gemüsefond dazugeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten garen.

Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und 15 Minuten vor Ende der Garzeit in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 15 Minuten garen.

Rouladen mit dem Schaumlöffel vorsichtig herausheben und auf ein Arbeitsbrett geben. Küchengarn entfernen. Rouladen auf zwei Teller verteilen. Kartoffeln dazugeben. Gemüsefond abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Fond über Rouladen und Kartoffeln geben.

Servieren. Guten Appetit!