Surf ’n‘ Turf mit Tomaten-Gemüse

Surf ’n’ Turf ist ein nordamerikanisches Gericht und bedeutet die Zubereitung von Steaks zusammen mit Fisch oder Meeresfrüchten. Ich habe Surf ’n’ Turf bisher noch nicht zubereitet, somit ist dies das erste Rezept, das ich zu diesem Thema veröffentliche.

Als Steaks wähle ich zwei leckere Pferde-Steaks. Und ich wähle keine. Fisch, sondern Meeresfrüchte. Und zwar geschälte Garnelen vom Discounter. Also ein Convenience-Produkt. Dies tut dem Gericht und der Zubereitung aber keinen Abbruch. Es gelingt ein sehr schmackhaftes Gericht, das zudem auch noch leicht und frisch ist und gut zu den sommerlichen Temperaturen passt. Am besten schmeckt es sogar, wenn man das Steak zusammen mit den Garnelen isst. Ich bereite die Steaks medium zu.

Als Beilage wähle ich ein Tomaten-Gemüse, das ich mit gedünsteten Schalotten und Knoblauch verfeinere. Und mit einer getrockneten Kräuter-der-Provence-Mischung würze. Die Tomaten bilden beim Braten ein leichtes, feines Sößchen. Sehr lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:413]

Mit Shiitake und Garnelen

gefüllte Auberginen

Ein frisches, sommerliches Gericht. Das leicht ist und gut verdaulich. Es passt sehr gut zu den derzeit hohen sommerlichen Temperaturen. Außerdem ist es sehr schnell zubereitet. Also ein sommerliches Gemüsegericht mit einem leicht fischigen Touch.

Für die Füllung verwende ich Shiitake und geschälte Garnelen. Dazu Schalotten und Knoblauch. Als Kräuter gebe ich frischen Basilikum hinzu. Und würze mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Ich gare die gefüllten Auberginen in Gemüsefond, den ich zum Ende der Garzeit noch einreduziere und als Sößchen über die fertig gegarten Auberginen gebe.

[amd-zlrecipe-recipe:412]

Rumpsteak mit mediterranem Sommer-Gemüse

Wie ich es schon in einem anderen Blogbeitrag vor einigen Tagen mitteilte, bereite ich dieses Mal Rumpsteaks zu. Und zwar nicht vom Rind, sondern vom Pferd.

Die Rumpsteaks gelingen wirklich sehr gut. Sie sind zart, saftig und sehr schmackhaft. Ich bereite sie medium zu. Mir schmecken sie sogar besser als Rumpsteaks vom Rind.

Dazu ein sommerliches, frisches Gemüse aus Tomaten, Paprika,

Champignons, Schalotten und Knoblauch. Verfeinert mit viel frischem Thymian und Rosmarin. Mit etwas leichter Schärfe durch einige getrocknete Chili-Schoten.

[amd-zlrecipe-recipe:411]

Gulasch mit Riccioli

Heute bereite ich ein leckeres, schlotziges Gulasch zu. Aber nicht mit Rind-Fleisch. Sondern mit Pferde-Fleisch. Das schlägt ein Gulasch aus Rinder-Fleisch um Längen.

Ich war schon lange nicht mehr bei meinem Pferde-Schlachter. Nun hatte ich das notwendige Geld. Und die dazu notwendige Zeit. Und habe einen dreiviertelstündigen Spaziergang bei diesem schönen Sommer-Wetter zum Pferde-Schlachter gemacht.

Ich habe Gulasch, Braten und Steaks gekauft. Mmmmhhhh, ich freue mich schon auf das leckere Gulasch. Und, soviel sei auch schon verraten, die einige Tage später gebratenen Rumpsteaks sind herrlich zwar und schmackhaft geworden. Auch sie schlagen Rinder-Rumpsteaks um Längen.

Ich bereite es mit viel Zwiebeln und etwas Knoblauch zu. Dazu kommt noch etwas Paprika, einige Champignons und Tomaten.

Ich würze das Gulasch kräftig mit scharfem Rosen-Paprikapulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker. Und lasse für Aroma und Schärfe in einem Gewürzsäckchen noch frischen

Rosmarin und Thymian, getrocknete Chili-Schoten und Lorbeerblätter mitschmoren.

Die Sauce bilde ich mit zwei Flaschen gutem Chianti. Es gilt der Grundstaz, dass man mit dem gleichen guten Wein kochen soll wie man ihn später zum Trinken am Tisch serviert.

Und wie es sich für ein gutes, schlotziges Gulasch gehört, lasse ich es 1,5 Stunden bei geringer Temperatur schmoren.

Dazu als Beilage saucensüffige Riccioli. Herrlich!

[amd-zlrecipe-recipe:410]

Nektarinen-Pflaumen-Tarte

Eine herrlich fruchtige, sommerliche Obst-Tarte. Diesmal mit Nektarinen und Pflaumen.

Einfach den Boden für eine süße Tarte nach Grundrezept zubereiten.

Und für die Füllmasse zusätzlich 2 kg Nektarinen und Pflaumen putzen, entsteinen und kleinschneiden.

[amd-zlrecipe-recipe:409]

Chicorée im Speckmantel in Riesling-Sauce mit Basmati-Reis

Ein sehr leckeres Gericht. Einfach. Aber doch mit vielen guten Zutaten. Und eben sehr lecker. Schön geeignet als relativ leichtes, frisches Sommer-Gericht bei diesen sehr heißen Temperaturen.

Ich würze den Chicorée nur leicht mit Salz, dann wickle ich in ihn die Speckscheiben.

Sie werden in Butter angebraten, mit einem sehr großen Schuss Riesling abgelöscht und in zugedeckter Pfanne etwa 10 Minuten gegart. Danach ist der Chicorée durchgegart, aber noch knackig.

Währenddessen bereite ich Basmati-Reis nach Anleitung zu.

[amd-zlrecipe-recipe:408]

Muttertags-Menü

Ein Muttertags-Menü. Das ich hier sehr verspätet – etwa 4 Monate – nachreiche.

Eine Suppe. Eine Hauptspeise. Und ein Convenience-Produkt als Nachspeise.

Pansensuppe

Eine Pansen-Suppe habe ich schon einmal zubereitet und hier im Foodblog veröffentlicht. Allerdings eine türkische Pansen-Suppe, die ich mit einem Eigelb legiert habe. Diesmal bereite ich eine anderee Pansensuppe mit Gemüsefond zu. Ich verfeinere sie noch etwas mit Suppennudeln.

Als Hauptspeise gibt es einfach nur Frikadellen. Da ich aber pro Person 500 g Rindfleisch für die Frikadellen verwende, ist dies zusammen mit zwei großen Zwiebeln und zwei Eiern doch schon eine ganze Menge und kommt ohne Beilagen aus. Ich serviere nur einen Klecks scharfen Senf dazu.

Leckere Frikadellen

Als Nachspeise gibt es einfach ein Eis als Convenience-Produkt aus dem Tiefkühlfach meines Discounters.

[amd-zlrecipe-recipe:407]

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Packungen Eis (à 500 g)

Für den Nachtisch:

Servieren Sie jeweils ein Eis aus der Packung.

Guten Appetit!

Riccioli mit Blattsalat-Pesto

Mein Discounter hatte wieder einmal „Italienische Woche“. Also schaute ich unter den angebotenen Artikeln, die er normalerweise nicht im Sortiment hat. Ich entschied mit für drei recht ausgefallene Pasta-Sorten, darunter auch die in diesem Rezept verwendete Pasta-Sorte Riccioli.

Ich habe mich für sie entschieden, weil sie sehr saucensüffig ist.

Das Pesto bereite ich unter anderem aus einem Blattsalat-Mix zu. Dazu kommen Senf, geriebener Parmesan und Olivenöl. Gewürzt wird zusätzlich mit scharfem Rosen-Paprikapulver, Salz und Pfeffer.

Der Blattsalat-Mix, von dem ich zwei Packungen à 100 g gekauft habe, besteht aus 6 verschiedenen Blatt-Salaten.

Das Gericht gelingt sehr gut. Und ist zudem noch vegetarisch. Das Pesto schmeckt sehr „grün“ und „salatig“.

[amd-zlrecipe-recipe:406]

Hamburger Tafel

HAMBURGER TAFEL e.V.

Nachdem ich nun einige Wochen Erfahrungen sammeln konnte mit der Hamburger Tafel bzw. mit dem Arbeiter-Samariter-Bund, der als soziale Einrichtung in meinem Stadtteil die Verteilung der Lebensmittel der Hamburger Tafel an Bedürftige vornimmt, möchte ich hier nochmals etwas dazu schreiben.

Wir leben wirklich in einem reichen Land. Und in einer Wegwerf-Gesellschaft. Es ist eigentlich aufgrund meiner Erfahrungen unglaublich, dass die Lebensmittel, die an Bedürftige verteilt werden, ohne die Hamburger Tafel von Discountern und Supermärkten im Müll landen würden.

Die Lebensmittel, die über die Hamburger Tafel verteilt werden, sind alle noch verzehrbar. Aus Salaten kann man nicht nur Salat mit Dressing zubereiten, sondern auch ein leckeres Pesto für Pasta. Völlig überreifes Obst lässt sich zu einem Fruchtsalat, Milchreis mit Früchten oder einem leckeren Obst-Kuchen oder einer -Tarte verarbeiten. Mit kleinen Fläschchen mit asiatischen oder mexikanischen Saucen lassen sich leckere asiatische oder andere Gerichte zubereiten. Selbst aus vertrocknetem Brot oder Schrippen kann man noch Semmelbrösel herstellen.

Ich habe letzte Woche wieder eine ganze Plastiktüte voller Lebensmittel erhalten. Alles war noch in gutem Zustand und verzehrbar. Es waren alles leckere Produkte, die ich erhalten habe und die in der Tüte waren. Es war sogar ein 1 kg schweres Putenbrustfilet dabei, das laut Etikett im Geschäft immerhin 6,– € gekostet hätte. Das Filet war zwar schon 4 Tage über das

Mindesthaltbarsdatum hinaus, aber es war eingeschweißt. Ich habe es geöffnet, das Fleisch geprüft und an ihm gerochen. Es war gut und verwertbar. Ich habe es portioniert und eingefroren.

Ich freue mich mittlerweile auf jede Woche, in der ich Lebensmittel über die Hamburger Tafel erhalte. Ich bin immer gespannt darauf, welche Produkte ich erhalte. Und stehe dann mit ausgepackten Produkten in meiner Küche und fange an, mit den erhaltenen Produkten neue Rezepte zu kreieren. Wie sagt ein Spruch unter Köchen: „Wo das Rezept aufhört, fängt das Kochen an.“

Frittierter Pansen mit Bratkartoffeln

Ein Friteusen-Getöse.

Ich hatte die Friteuse noch von einer anderen Zubereitung auf der Arbeitsplatte stehen. Also dachte ich mir, ich könne ja noch ein anderes Gericht damit zubereiten.

Ich entschied mich für Pansen. Mit Bratkartoffeln.

In der Friteuse frittierte Bratkartoffeln haben den Vorteil, dass sie zum Einen nicht vorher in Salzwasser gegart werden müssen, sondern roh in die Friteuse gegegeben werden können. Und zum Anderen sind alle Kartoffelscheiben gleichmäßig gegart und gebräunt, haben also nicht wie in in der Pfanne in Fett gebratene Kartoffelscheiben an unterschiedlichen Stellen Röstspuren und sind auch nicht unterschiedlich braun.

Der Pansen ist ja schon 3–4 Stunden vorgegart und war

tiefgefroren aufbewahrt. Ich schneide ihn in kleine Stücke und würze ihn gut. Da er vorgegart ist, bleibt er innen schön weich und saftig. Und außen ist er kross und knusprig.

Wieder eines meiner geliebten Innereien-Gerichte. Es ist wirklich sehr lecker. Und auch schnell zubereitet.

[amd-zlrecipe-recipe:405]

Ananas-Tarte

Eine herrlich fruchtige, sommerliche Obst-Tarte. Diesmal mit Ananas.

Eine einzelne Ananas reicht vollkommen aus für diese Tarte.

Ananas hat den Vorteil, dass man diese Obst-Tarte auch ruhig bei Zimmertemperatur aufbewahren kann. Denn sie schimmelt nicht sehr schnell. Vermutlich dies damit zu tun, dass Ananas ja auch relativ viel Fruchtsäure enthält.

[amd-zlrecipe-recipe:404]

Obstkuchen mit Guss

Dies ist nicht die feine Art, einen leckeren Obstkuchen bei diesen tollen, sommerlichen Hitzetemperaturen zuzubereiten.

Entweder bereitet man einen Tortenboden zuhause im Backofen zu. Das mache ich nicht, weil ich derzeit kein Rezept für diese Zubereitung habe und einen üblichen Tortenboden noch nie zubereitet habe.

Dann sollte man einfach einen fertigen, industriell hergestellten Tortenboden beim Discounter oder Supermarkt kaufen.

Ich habe es jedoch anders gemacht. Da ich einen normalen Obstkuchen zubereiten will, für den ich das Obst nicht im Backofen mitbacke, sondern nur kleingeschnitten auf den Kuchenboden auflege, dann mit einem Tortenguss übergieße und diesen dann im Kühlschrank erstarren lasse, habe ich einfach einen Mürbeteigboden in einer Spring-Backform gebacken.

Aber nur um einen Mürbeteig zu backen den Backofen 60 Minuten auf 180 Grad Celsius laufen zu lassen, ist schon ein wenig eine Stromverschwendung.

Man macht es sich doch einfacher, wenn man einen fertigen Tortenboden kauft. Dann geht es auch achneller.

Für das Obst habe ich 2 kg sehr reife Obstsorten verwendet. Mango, Pfirsiche, Nektarinen, Aprikosen, Pflaumen, Birnen.

Die Mango war so überreif, dass ich das Fruchtfleisch zu einem Mousse püriert habe und statt normalem Wasser für den Tortenguss verwendet habe.

Es gelingt ein herrlich fruchtiger, für die derzeitige Temperaturen gut passender und schmeckender Obstkuchen.

[amd-zlrecipe-recipe:403]

Maultaschen auf italienische Art

Nein, diese Maultaschen sind natürlich nicht italienisch. Es sind gute, schwäbische Maultaschen. Wie gewohnt.

Aber ich kann dieses Gericht auch nicht „Geschmälzte Maultaschen“ nennen, denn sonst hätte ich die Maultaschen in Butterschmalz anbraten und schwenken müssen.

Ich will die Maultaschen aber mit weiteren Zutaten italienisch zubereiten. Weshalb ich zum Anbraten und Servieren ein gutes Olivenöl verwende.

Das Gericht ist schnell zubereitet. Es besticht durch seine frischen, guten Zutaten. Und es schmeckt sehr gut.

[amd-zlrecipe-recipe:402]

Pfannkuchen mit Heidelbeer-Marmelade-Füllung

Pfannkuchen kann man ja auf die unterschiedlichste Weise zubereiten. Man kann sie süß oder pikant und herzhaft zubereiten. Meisten bereitet man als Beilage ein Gemüse dazu, das man mit einer schmackhaften Sauce zubereitet.

Oder man verwendet süße Zutaten wie Konfitüre, Schokoladen- oder Vanille-Sauce oder sogar einen Nuß-Nougat-Aufstrich. Oder man kann sogar Eis dazu geben.

Bereitet man den Pfannkuchenteig sehr dünnflüssig zu, denn bereitet man französische Crêpes zu. Auch diese kann man je nach Wunsch süß oder pikant und herzhaft zubereiten.

Ein richtiger Pfannkuchen hat jedoch einen dickeren Teig, in den man nicht sehr viel Milch gibt.

Ich bereite heute einfach Pfannkuchen zu. Die ich mit einer gewöhnlichen Heidelbeer-Marmelade fülle.

Einfach. Schnell. Schmackhaft.

[amd-zlrecipe-recipe:401]

Schweineniere-Kartoffel-Gemüse-Ragout in Sahne-Sauce

Ich feiere heute meinen 57. Geburtstag. Ursprünglich hatte ich geplant, essen zu gehen. In ein Bayerisches Wirtshaus. Mitten in Hamburg und im Norden. Ich wollte dort ganz zünftig Schweinshaxe mit Klößen essen und einige gepflegte, alkoholfreie Weizenbiere dazu trinken. Nun, das hat sich leider anders ergeben. Ich konnte mir somit zumindest die 30–40,– € sparen, die das Essen mit den Getränken sicherlich

gekostet hätte.

Dann bin ich, um den Tag dennoch etwas zu feiern, alternativ dazu auf die Idee gekommen, bei einem Lieferservice etwas Leckeres zu bestellen und mir liefern zu lassen. Ich wollte endlich einmal wieder Koreanisch essen. Und unter anderem eine Kim-Chi-Suppe, Kim-Chi und Bulgogi essen. Nur leider fand ich im Internet keinen koreanischen Lieferservice, der in die Straße, in der ich wohne, koreanisches Essen liefert. Also auch wieder Pech gehabt.

Da ich ja Innereien liebe, habe ich also kurzerhand umentschieden und zu Schweineniere gegriffen. Diese habe ich zusammen mit gekochten Kartoffeln und Gemüse zu einem Ragout verarbeitet. Als Würze verwende ich scharfes Rosen-Paprika. Und für die Sauce verwende ich einfach nur Sahne, die durch die ebenfalls verwendete Tomate einen leichten rosa Touch erhält.

Schnell zubereitet, unkompliziert und sehr schmackhaft. Da habe ich dann doch noch zum Geburtstag ein leckeres Gericht zu mir nehmen und ein wenig feiern können.

[amd-zlrecipe-recipe:400]

Marinierte Schweine-Hüftsteaks

Leckere Steaks

Diese Zubereitung bedarf eigentlich keiner Worte. Einfach 600 g in einer Kräuter-Marinade marinierte Schweine-Hüftsteaks. Vier Stück. Einfach Fett in der Pfanne erhitzen und die Steaks auf jeweils jeder Seite 2 Minuten kross anbraten. Ein Männer-Essen. Für den kleinen Hunger zwischendurch.