

# **Seelachs mit Pilzen und Mi-Nudeln**

Einfacher Seelachs als Convenience-Produkt, nämlich tiefgefroren. Einfach auftauen und quer in kurze Streifen schneiden.

Dazu eine Pilzmischung auch als Convenience-Produkt, nämlich ebenfalls Tiefkühlware.

Dazu Mi-Nudeln.

Und, da asiatisch zubereitet, dunkle Soja-Sauce und Fisch-Sauce.

[amd-zlrecipe-recipe:356]

---

# **Spaghetti in Sugo**

Eine einfaches Pasta-Gericht, mit Spaghetti.

Bei dem Sugo kann man auch auf ein tiefgefrorenes Sugo zurückgreifen.

Oder man bereitet es nach dem Grundrezept zu.

Ich habe das Sugo ein wenig variiert, indem ich passierte Tomaten aus der Dose verwendet habe. Und einige Wurzeln und Silberzwiebeln aus dem Glas.

[amd-zlrecipe-recipe:357]

---

# Orangen-Kuchen

Heute habe ich einmal einen Orangen-Kuchen gebacken.

Zubereitet habe ich einen Rührteig für einen ganz normalen Rührkuchen. Und habe fünf kleingeschnittene Orangen untergemischt.

Ich gebe, da die Rührkuchenmasse durch die hinzugegebenen Orangenstücke doch etwas zunimmt, ein zusätzliches Ei für mehr Stabilität hinzu.

Gebacken habe ich den Rührkuchen in einer normalen Spring-Backform.

Das Ergebnis ist ein schöner, fruchtiger Obstkuchen.

Übrigens, moderne Küchengeräte zum Rühren eines Teigs sind ja wirklich sehr praktisch, denn man kann sie ohne Beaufsichtigung einfach den Teig einige Minuten rühren lassen, während man sich anderen Aufgaben zuwendet. Allerdings sollte man sie doch vielleicht nicht immer ganz unbeaufsichtigt lassen oder zumindest so klug sein, die Küchenmaschine mit den meistens vorhandenen Saugnäpfen an der Arbeitsplatte zu befestigen.

Ich habe bei diesem Kuchen zunächst Eier und Zucker in die Küchenmaschine gegeben und alles schaumig rühren lassen. Dann

habe ich die Margarine dazu gegeben und weiter alles verrühren lassen. Währenddessen habe ich mich anderem zugewandt und das Mehl abgewogen. Dabei ließ ich die Küchenmaschine unbeaufsichtigt. Und diese hat vermutlich beim Rühren etwas rotiert und gewackelt, hat sich an den Rand der Arbeitsplatte bewegt und ist dann komplett mit dem Inhalt auf den Fussboden gestürzt.

Nun, ich dachte zuerst, dies sei der letzte Kuchen, den ich mit dieser Küchenmaschine zubereitet habe. Aber glücklicherweise stellte ich fest, dass die Küchenmaschine den Sturz doch überlebt hat und weiterhin funktionierte.

Aber, somit sei angemerkt, eine Küchenmaschine unbedingt mit den Saugnäpfen an der Arbeitsplatte befestigen. Oder beim weiteren Arbeiten an anderen Dingen immer ein wenig im Auge behalten.

---

[amd-zlrecipe-recipe:358]

## **Gebratener Pansen mit Bohnengemüse**

In Butter gebratener Pansen beginnt so langsam, den ersten Rang unter meinen Lieblingsgerichten einzunehmen. Und den bisher ersten Rang von Nudeln, Fleisch und Sauce abzulösen.

Hier habe ich vorgegarten Pansen in kurze Streifen geschnitten und in Butter gebraten. Der Pansen ist so knusprig. Und innen so zart. Einfach herrlich.

Dazu einfach ein Bohnengemüse, das ich mit getrocknetem

Bohnenkraut verfeinere.

---

[amd-zlrecipe-recipe:355]

# Hefezopf

Jetzt habe ich passend zum Wochenende einen Hefezopf gebacken. Für das Frühstück zum Kaffee und zum nachmittäglichen Kaffeetrinken.

Ich habe schon einige Rezepte für Hefezopf in meinem Foddblog veröffentlicht. Alle hatten aber als Zutat auch Eier enthalten.

Auch in diversen Backbüchern, in denen ich nachschautete, waren immer auch 1–2 Eier aufgelistet.

Nun, ich hatte keine Eier mehr vorrätig. Aber alle anderen Zutaten für einen Hefezopf.

Und ich dachte mir, das sollte doch eigentlich auch ohne Eier für Bindung klappen. Denn mit der Hefe gärt und treibt das Mehl, das mit Zucker und Milch vermischt wird, kräftig. Und die Hefe sollte auch binden.

Denn schließlich werden ein Hefeteig für Tartes oder für Hefebrotchen auch ohne Eier zubereitet.

Also habe ich den Hefezopf in dieser beschriebenen Weise zubereitet. Und siehe da, wie erwartet, es klappte. Und ich habe einen wunderbaren, sehr schmackhaften Hefezopf gebacken.

Nun gut, ein Ei könnte man doch gebrauchen, denn man könnte den Hefezopf durchaus nach dem Backen mit etwas Eiweiß

bestreichen, damit er eine glänzende Oberfläche bekommt und einfach schön aussieht. Aber es geht auch ohne dies.

---

[amd-zlrecipe-recipe:354]

## **Leber-Topf**

Bei diesem Gericht habe ich einfach einmal frei und kreativ ein Gericht zusammengestellt, mit Zutaten, bei denen ich der Meinung bin, dass Sie gut zusammenpassen.

Man könnte das Gericht auch einen Eintopf nennen.

Leber und Schinken brate ich in der Pfanne kross an.

Bohnen und Pasta gare ich in Gemüsefond.

Den Fond verfeinere ich mit etwas Sahne.

---

[amd-zlrecipe-recipe:353]

## **Putengeschnetzeltes in Sahne-Sauce mit Tagliatelle**

Ein leckeres Geschnetzeltes.

Zubereitet in einer Sahne-Sauce.

Das Gericht ist sehr würzig und aromatisch aufgrund des verwendeten, kleingewürfelten Schinkens.

Für etwas Schärfe sorgen rote Chili-Schoten.

Dazu als Beilage frische Pasta. Und zwar Tagliatelle.

Sehr lecker.

---

[amd-zlrecipe-recipe:352]

## **Frische Tagliatelle mit Soja-Sauce**

Hatten wir das nicht schon einmal? East meets West?

Frische Pasta, in diesem Fall Tagliatelle, aus Italien. Ebenso der verwendete Parmesan zum Garnieren des Gerichts. Dazu als Würze dunkle Soja-Sauce aus Asien.

Lecker. Und sehr schnell und einfach zubereitet.

---

[amd-zlrecipe-recipe:351]

# **Putenfleisch mit Gemüse und Mi-Nudeln**

Putenfleisch. Asiatisch zubereitet. Mit Gemüse, das ich noch im Kühlschrank vorrätig hatte.

Dazu Mi-Nudeln.

Als Gemüse verwende ich Zucchini, Kohlrabi und Schnittbohnen.

Die Sauce bereite ich nur mit dunkler Soja-Sauce und Fisch-Sauce zu.

Für etwas Schärfe sorgen rote Chili-Schoten.

Ein wirklich sehr leckeres und würziges Gericht.

Und das asiatische Gericht ist natürlich sehr schnell zubereitet.

---

[amd-zlrecipe-recipe:350]

# **Schweine-Nackensteaks mit Kräuterbutter**

Wie immer jeden Monat gibt es einmal wieder leckere Steaks. Pur. Ohne Beilage.

Ich habe diesmal Schweine-Nackensteaks gewählt. Diese sind in einer Paprika-Marinade mariniert und schon fertig gewürzt.

Aufgrund der Dicke der Steaks von gut 2 cm brate ich die

Steaks auf jeweils jeder Seite gute 4 Minuten. So erhalte ich schön medium gegarte Steaks.

Ich gebe noch zusätzlich für mehr Würze Kräuterbutter auf die Steaks.

Jeder kann diese Steaks zubereiten. Sie eignen sich auch gut für den Grill. Mangels eines Balkons oder eines Gartens mit Terrasse, wo ich einen Grill aufstellen könnte, muss ich jedoch die Steaks in der Küche auf dem Herd in einer schmiedeeisernen Pfanne zubereiten.

Die Zubereitung ist einfach und in wenigen Sätzen beschrieben.

[amd-zlrecipe-recipe:349]

---

## Zucchini-Kohlrabi-Kuchen

Ich hatte Zucchini und Kohlrabi übrig. Und entschied mich dafür, einen Gemüse-Kuchen zuzubereiten, für den ich dieses Gemüse verwendet habe.

Anstelle von 500 g Mehl für einen normalen Rührkuchen lasse ich einen Teil des Mehls weg und ersetze es durch kleingeriebene Zucchini und Kohlrabi.

Da der Kuchen durch das verwendete Gemüse etwas feucht und der Rührteig doch etwas flüssig ist, gebe ich vorsichtshalber noch

ein zusätzliches Ei zur Bindung hinzu und auch noch zusätzlich 100 g Mehl, damit der Teig doch etwas kompakter wird.

Der Kuchen gelingt sehr gut und schmeckt sehr schön nach Gemüse.

Leider ist er jedoch sehr saftig und fällt daher nach dem Backen und Abkühlen auch leicht zusammen. Er ist also nicht gerade fotogen.

---

[amd-zlrecipe-recipe:348]

## Rindfleisch mit Lauchzwiebeln und Mi-Nudeln

Rindfleisch. Asiatisch zubereitet. Mit Lauchzwiebeln.

Dazu Mi-Nudeln.

Für etwas Schärfe sorgen rote Chilischoten.

Gesalzen wird das Gericht natürlich nicht. Sondern, wie es sich für ein asiatisches Gericht gehört, nur dunkle Soja-Sauce und Fisch-Sauce verwendet.

Das Gericht schmeckt sehr aromatisch und würzig, wie man es eben von asiatischen Gerichten kennt.

[amd-zlrecipe-recipe:347]

---

# Frittiertes Schweineherz mit Triangoli

Ich hatte von einer Zubereitung von Pommes frites noch die Friteuse in der Küche stehen und dachte mir, damit könne ich auch noch schnell etwas anderes zubereiten.

Ich entschied mich für Schweineherz.

Dazu bereite ich frische Pasta zu. Und zwar Triangoli, das ist frische Pasta gefüllt mit Käse. Die Pasta garniere ich kurz vor dem Servieren noch mit Kräuterbutter.

Ich frittiere das Schweineherz etwa 5 Minuten im siedenden Fett in der Friteuse, damit gelingt das Herz medium und ist sehr schmackhaft und lecker.

---

[amd-zlrecipe-recipe:333]

---

# Maultaschen in Sugo

Einfach frische Pasta vom Discounter.

Mit einem Sugo, zubereitet nach dem Grundrezept.

Ein leckeres, schnell zubereitetes Pasta-Gericht.

[amd-zlrecipe-recipe:346]

---

# Würziges Rinder-Gulasch mit Rotkraut und Kartoffelklößen

Diese Mal bereite ich ein sehr würziges Rinder-Gulasch zu.

Die vier zusätzlichen Zutaten, die dem Gulasch seine kräftige Würze und ein wenig Schärfe verleihen, sind:

- durchwachsener Bauchspeck
- Parmesanrinden
- Lorbeerblätter
- rote Chili-Schoten

Parmesanrinden und Lorbeerblätter gare ich natürlich nur mit dem Gulasch mit und nehme ich vor dem Servieren wieder aus dem Gulasch heraus.

Das Rinder-Gulasch zerfällt nach zwei Stunden Schmorzeit fast von allein.

Und das Gulasch gelingt wirklich sehr gut und es ist sehr würzig und leicht scharf.

Als Beilage wähle ich selbst zubereitete Kartoffelklöße. Mmmhhh, lecker!

Beim Rotkraut habe ixh es mir aber einfach gemacht und verwende solches aus der Dose, ich bereite es nicht selbst zu.

[amd-zlrecipe-recipe:344]

---

# Sugo

Das Grundrezept für ein Sugo, eine Tomatensauce.

Ich bereite es mit Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel zu.

Und verwende für die Tomaten gestückelte Tomaten aus der Dose.

Damit sich die Aromen gut verbinden, lasse ich das Sugo bei geringer Temperatur 1 Stunde garen.

[amd-zlrecipe-recipe:345]