

# **Rinder-Hüftsteak mit Speck, Tomate, Champignon und Knoblauchbutter und Kartoffel-Gemüse-Püree**

Da hatte ich doch dieses Mal beim Einkaufen Pech. Ich wollte ein Rinder-Hüftsteak zubereiten und es etwas variieren, indem ich gebratene Tomatenscheiben und ein Spiegelei darauf geben wollte. Nur, es gab aufgrund des derzeitigen Lebensmittelskandals mit Eiern aus den Niederlanden keine Eier beim Discounter. Er hatte sie allesamt an den Lieferanten zurückgeschickt. Tja, also konnte ich keine Eier kaufen und somit auch kein Spiegelei zubereiten. Also musste ich nochmals variieren.

Ich entschloss mich daher, eine gebratene Speckscheibe auf das Hüftsteak zu geben. Dann einige gebratene Tomatenscheiben. Schließlich einen kleingeschnittenen, gebratenen, braunen Champignon. Und last but not least zwei Scheiben Knoblauchbutter.

Dazu gibt es ein einfaches Püree, das ich aus Kartoffeln und einigem Gemüse wie Wurzel, Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch zubereite.

Das Hüftsteak brate ich auf jeder Seite etwa 2–3 Minuten an und bereite es somit medium zu. Es ist sehr zart und lecker.

Das Hüftsteak, das ich gekauft habe, ist recht klein, aber sehr dick. Also entschloss ich mich, es einmal quer aufzuschneiden, somit eine Art Schmetterlingssteak zuzubereiten und dieses anzubraten.

# Kartoffel-Eintopf mit Wiener Würstchen und Speck

Ich hatte von drei Stück Parmesan die Rinde übrig. Was bietet es sich besser an, als sie in einer Sauce oder wie hier in einem Eintopf mitzukochen. Sie geben in diesem Fall dem Eintopf einen kräftigen, würzigen Geschmack. Und sie passen sehr gut zu einem Kartoffel-Eintopf.

Durchwachsenen Bauchspeck gare ich im Eintopf mit. Die Schwarte schneide ich vorher ab, gare sie aber ebenfalls mit und nehme Sie wie die Parmesanrinden vor dem Servieren heraus. Die Wiener Würstchen gebe ich einige Minuten vor Ende der Garzeit hinzu, um sie nur zu erhitzen.

Im Eintopf gare ich auch noch etwas Gemüse wie Wurzeln, Lauchzwiebeln, Schalotten, Knoblauch und Champignons mit.

Für den Fond verwende ich selbst zubereiteten Gemüsefond.

Dieser Eintopf ist sehr schmackhaft und weitaus leckerer als ein gekaufter, industriell gefertigter Eintopf aus der Konservendose, den ich mir auch nie zubereiten und essen würde.

Lecker!

---

# Zitronen-Limetten-Tarte

Was macht man mit Bio-Zitronen und Limetten, die man übrig und für die man in absehbarer Zeit keine Verwendung hat? Wenn ich sie nicht für ein Gericht verwenden würde, würden sie innerhalb weniger Wochen entweder zu schimmeln beginnen oder eben eintrocknen.

Also habe ich mich entschieden, daraus eine Zitronen-Limetten-Tarte zuzubereiten. Da es eine süße Tarte wird, verwende ich keinen Hefeteig, sondern einen Mürbeteig. Und ich gebe – auch wenn dies ein wenig viel anmutet – tatsächlich den Schalenabrieb aller drei Zitronen in die Füllmasse. Und natürlich auch den Saft und das Fruchtfleisch.

Diese süße Tarte ist eine der wenigen, die nicht komplett im Backofen gebacken wird. Sondern es wird zuerst der Tarte-Boden vorbereitet und gebacken. Dann kommt die Füllmasse hinein und die Tarte wird einige Stunden im Kühlschrank erkalten gelassen. Bevor man die Tarte anschneidet und serviert.

Die Tarte schmeckt sehr fruchtig-frisch und aromatisch.

[amd-zlrecipe-recipe:170]

---

# Weißwurst in Weißwein-Sauce mit Spaghetti

Ich hatte Münchner Weißwürste noch vorrätig. Ich wollte sie aber nicht einfach nur erhitzt mit etwas (süßem) Senf essen, das war mir zu profan. Normalerweise bin ich nicht so der Freund von Bayern oder München, aber die Weißwürste, die ich dann zubereitete, waren doch wirklich sehr schmackhaft.

Ich wollte die Weißwürste – wie ich schon einmal Salami zubereitet habe – mit etwas Gemüse und einer Sauce und Pasta zubereiten.

Da bin ich doch vor einiger Zeit auf diese Website von Wochenmärkten gestoßen und fand dort ein kreatives Weißwurst-Rezept. Auf der Website habe ich eine Übersicht von schönen Wochenmärkte gefunden. Gleichzeitig kann man dort auch verschiedene regionale Spezialitäten aus ganz Deutschland online kaufen. Die Website enthält auch als eine Kategorie ein Magazin, in dem ich dieses schöne [Rezept](#) fand.

Da es eine weiße Wurst ist, bietet sich auch helles Gemüse dazu an. Passenderweise verwendet man als Gemüse Zwiebeln, Knoblauch und Lauchzwiebeln.

Dann kommt noch für etwas Farbe kleingeschnittene Petersilie in die Sauce.

Und als Pasta einfach nur Spaghetti dazu.

[amd-zlrecipe-recipe:169]

---

# Pferdebraten in Gemüse-Sauce mit Hörnchennudeln

Ich liebe Pferdefleisch. Diesmal bereite ich einen Pferdebraten zu.

Die Sauce bilde ich aus Gemüse wie Wurzel, Lauchzwiebel, Schalotte, Knoblauchzehen und Champignons. Und selbst zubereitetem Gemüfefond.

Gewürzt wird nur mit süßem Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer.

Als Beilage wähle ich Hörnchennudeln.

Der Pferdebraten ist nach einer Stunde Schmorzeit zart und fein und nicht zu trocken.

Die Sauce gelingt schmackhaft und sehr aromatisch.

[amd-zlrecipe-recipe:168]

---

# Prärieauster-Gemüse-Ragout mit Bandnudeln

Nun, was ist eine Prärieauster, werdet Ihr Euch fragen. Das

ist einfach erklärt. Eine Prärieauster ist ein Bullenhoden.



Als die Cowboys in Amerika ihre Viehtrecks durchführten und dabei unterwegs auch einmal ein Rind oder einen Bullen schlachteten, mussten sie natürlich alles von dem jeweiligen Tier verwenden. Das waren bei einem Bullen eben auch seine Hoden. Daher bekam der Bullenhoden den Begriff „Prärieauster“.

Männliche Hoden sind Drüsengewebe. Sie haben eine harte Haut, die man nicht essen kann und deshalb vor dem Zubereiten entfernen muss.

Ich bereite die Prärieauster als Ragout zu, indem ich sie kleinschneide. Desweiteren verwende ich Gemüse, das ich kleinschneide oder grob reibe.

Die Sauce wird aus selbst zubereitetem Gemüfefond zubereitet.

Dazu gibt es als Beilage einfach Bandnudeln.



Die Prärieauster gelingt in diesem Gericht sehr zart und fein. Sie erinnert von Geschmack und Konsistenz ein wenig an Leber oder Niere.

[amd-zlrecipe-recipe:167]

---

## Hähnchenschenkel mit Mini-Wok-Choi in Weißwein-Sauce

Ich bereite Hähnchenschenkel mit Rückenanteil zu. Dazu würze ich sie mit süßem Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer von allen Seiten. Brate sie in Butter an. Und lösche mit einem großen Schuss Weißwein ab.

Ich gare die Hähnchenschenkel jeweils in einer Pfanne mit Deckel etwa 15 Minuten. Nach 10 Minuten Garzeit gebe ich Mini-Wok-Choi hinzu und gare diese die restlichen 5 Minuten mit.

[amd-zlrecipe-recipe:166]

---

## Saueres Lüngerl mit frischen Gnocchi

Ich hatte noch Schweineherz und -lunge vorrätig. Und da das zubereitete saure Lüngerl vor einiger Zeit sehr gut gelungen ist und geschmeckt hat, habe ich es einfach nochmals zubereitet.

Diesmal habe ich frische Gnocchi als Beilage gewählt. Die Gnocchi sind aus der Pasta-Fabrik in der Nähe meines Wohnortes. Sie gelingen sehr gut und sind sehr zart und schmackhaft. Wirklich sehr lecker.

Ein sehr leckeres Innereien-Gericht

---

## Saueres Lüngerl mit



# Bandnudeln

Da ich von meiner letzten Bestellung bei meinem Online-Schlachter Schweineherz und -lunge vorrätig hatte, kann ich nun endlich wieder eines meiner Lieblings-Innereien-Gerichte zubereiten, und zwar saures Lüngerl. Dieses Gericht gelingt sehr gut und das Lüngerl und die Sauce ist sehr schmackhaft.

Herz und Lunge werden kleingeschnitten und über Nacht in einer schmackhaften Marinade mariniert.

Am darauffolgenden Tag kann man sie zubereiten und mit Sardellen, Zitronenzesten und Schmand eine leckere Sauce zubereiten. Die Marinade wird natürlich auch noch weiterverwertet und für die Sauce verwendet.

Dazu gibt es als Beilage einfach leckere Bandnudeln.

Wer gute und leckere Innereien essen will, sollte tatsächlich einmal dieses Gericht zubereiten.

[amd-zlrecipe-recipe:165]

---

## Neue eBooks

# Rührkuchen

Backvariationen



Band 3 der Koch- und Backbuch-Reihe

## Backbuch

Ich habe meine bisher veröffentlichten Koch- und Backbücher nur als eBook-PDF und iBook – neben den gedruckten Versionen – veröffentlicht. Nun hatte ich vor kurzem ein Gespräch mit dem zuständigen Mitarbeiter meines digitalen Distributors, der mir sagte, dass eBooks in diesen Formaten von Lesern nicht sehr gern akzeptiert werden. Die meisten Leser würden ein eBook-ePub vorziehen.

Alos habe ich nun entschieden, dass ich meine bisher erschienenen vier Koch- und Backbücher auch als eBook-ePub publizieren werde. Ich werde die eBooks vermutlich bis zum Weihnachtsgeschäft fertigstellen und veröffentlichen. Inhalt und Anzahl der Fotos bleiben gleich, ebenso jeweils der Preis. Ich werde hier im Foodblog darüber informieren, wenn ein Koch- oder Backbuch als eBook-ePub erschienen ist.

---

# Vegetarisch und vegan

✖ Da hat mich doch gestern beim Schauen einer Kochsendung einer der Koch-Juroren in meiner erst vor kurzem gefassten Anschauung tatsächlich bestätigt. Ich hatte mir schon vor einiger Zeit überlegt, dass es doch völlig unsinnig ist, dass Vegetarier und Veganer immer wieder versuchen, bei der Zubereitung ihrer Speisen eine Fleisch-Zutat oder ein Fleisch-Gericht nachzuahmen und etwas Fleischähnliches zu produzieren. Aber eben vegetarisch oder vegan. Es gibt vegetarische/vegane Würste, Schnitzel oder auch Gulasch und Hackfleisch. Seit kurzem gesellen sich auch z.B. Leberwurst o.ä. hinzu – aber ohne Leber, versteht sich. Was soll das Ganze? Wenn ich eine Wurst oder auf dem Brot als Aufstrich eine Leberwurst essen will, greife ich doch ganz verständlicherweise zu einem Fleischprodukt. Lasst doch das Ganze einfach und hört auf mit dem Imitieren und Nachahmen! Wie es auch der Koch-Juror treffend bezeichnet hat, „Ich will ja auch nicht, dass der Kopfsalat nach Hackfleisch schmeckt!“. Also, ich plädiere für die Vegetarier und die Veganer für eine eigenständige Küche. Eigene Zutaten, eigene Produkte, eigene Gerichte und eigene Zubereitung. Kein Nachahmen und Imitieren. Da hat es ja der EuGH vor kurzem treffenderweise auch entschieden, dass die Begriffe Butter und Milch für die tierischen Produkte vorbehalten sind und für vegetarische oder vegane Produkte diese Begriffe nicht verwendet werden dürfen, wie z.B. bisher für Soja-Milch oder -Butter.

---

## Rosinen-Kuchen

Da habe ich doch tatsächlich für den heutigen Tag – passend zu meinem heutigen Geburtstag – passenderweise einen schönen

Kuchen für Sonntag und Geburtstag gebacken.

Ein einfacher Kuchen. Aus einem Rührteig nach dem Grundrezept zubereitet.

Es kommen nur noch in Cognac eingelegte Rosinen hinzu, um dem Rührkuchen einen besonderen Geschmack zu verleihen.

Der Rosinen-Kuchen gelingt wirklich sehr gut und er ist sehr schmackhaft.

[amd-zlrecipe-recipe:164]

---

## **Berner Würstchen mit Bratkartoffeln und Blattspinat**

Einfaches Gericht. Wenig Zutaten. Aber schmackhaft.

Die Berner Würste sind in Käse und Speck eingehüllt.

Da ich von einer anderen Zubereitung noch Cognac übrig hatte, habe ich mit diesem einfach die Würste flambiert und eine kleine Sauce gebildet.

Blattspinat bereite ich mit viel Knoblauch zu.

Dazu als weitere Beilage einfach einige kross gebratenene Bratkartoffeln.

[amd-zlrecipe-recipe:163]

---

## **Spiegeleier mit Blattspinat**

Ein einfaches Gericht. Wenige Zutaten. Aber sehr schmackhaft. Geeignet für Vegetarier.

Ich bereite den Blattspinat mit viel Knoblauch zu. Knoblauch passt eigentlich immer sehr gut zu Spinat.

Die Spiegeleier bereite ich in Eierringen zu, damit das Gericht auch optisch ansprechend ist.

[amd-zlrecipe-recipe:162]

---

## **Pferde-Rumpsteak mit Knoblauch-Butter und Blattspinat-Champignons- Kartoffel-Gemüse**

Ich habe vor einiger Zeit hier mitgeteilt, dass ich Rezepte von verschiedenen Gerichten oder Zutaten im Foodblog nicht mehr veröffentlichen werde. Weil es davon schon diverse Rezepte im Foodblog gibt.

Nun, ein Pferde-Steak ist da doch etwas Besonderes und eher die Ausnahme. Zumal ich ein richtiges Pferde-Rumpsteak zubereite.

Ich gare das Rumpsteak jeweils etwa 2 Minuten auf jeder Seite und bereite es rare zu. Dazu gibt es einige Scheiben Knoblauch-Butter.

Außerdem bereite ich nicht einfach nur ein Steak als Abend-Essen oder Abend-Snack zu. Sondern ich bereite ein ganzes Gericht zu, für das ich noch ein kleines Gemüse aus drei Zutaten gare.

Das Rumpsteak ist wirklich ausgesprochen zart und schmackhaft. Ein Rumpsteak eines südamerikanischen Rindes vom Supermarkt erreicht diese Qualität definitiv nicht.

[amd-zlrecipe-recipe:161]

---

# Küchenfachwörter und Küchengeräte



Wikipedia

Nun habe ich als kleiner Service für Euch in die Rubrik „Food-Lexika“ in der Seitenleiste rechts unten zwei weitere Seiten aufgenommen, die mir Wikipedia zur Verfügung stellt. Es sind jeweils eine Liste zu Küchenfachwörtern und zu Küchengeräten. Schaut sie Euch an, es sind interessante, teilweise unbekannte Begriffe und deren Erläuterungen zu finden.