Vorankündigung: Kochbuch „Meine besten Innereien-Rezepte“ – vorbestellen für Weihnachten!



Ich möchte jetzt – Mitte Oktober – auf mein neues, dann

siebtes Kochbuch hinweisen, das ich vor einem Jahr schon angekündigt hatte. Ich habe geplant, das Buch im Laufe dieses Jahres fertigzustellen. Aufgrund vieler beruflicher Arbeiten konnte ich mich aber bisher nicht an das neue Kochbuch setzen. Jetzt aber, mit mehr Freiraum, hole ich das nach und kann mich ganz dem Buch widmen.

Daher möchte ich es jetzt nochmals ankündigen, denn mit Chance – abhängig von meiner Arbeit und dann der Produktionsdauer der Druckerei (normalerweise 2–4 Wochen) – ist das Buch rechtzeitig gedruckt vor Weihnachten als Weihnachtsgeschenk lieferbar. Sie können es jetzt schon in meinem kleinen Buchshop online unter diesem Link vorbestellen: https://www.buch-schmie.de/produkt/meine-besten-innereien-rezepte/

Das Buch ist somit in Arbeit. Das Thema steht fest: **Innereien**. Und die ISBN steht fest: **978-3-941695-97-9** (für das gedruckte Buch).

Der Titel ist ein Arbeitstitel. Ich will mit dem Buch und dem Titel aus der verpönten, verfemten und eher schmuddeligen Ecke der Innereien-Rezepte herauskommen – Innereien sind wirklich sehr lecker! –, habe mich aber auf einen endgültigen Titel noch nicht festgelegt.

Die Kapitel stehen fest: **18 Kapitel**. Und die Rezepte nebst der Foodfotos stehen fest: **126 Rezepte** und **200 Foodfotos**.

Das Buch folgt vollständig dem Kochmotto „From nose to tail“, das auch im Vorwort kurz erläutert wird. Die Kapitel sind:

Zunge | Bäckchen | Hirn | Kalbsbries | Lunge | Herz | Magen | Leber | Niere | Bavette/Flanksteak | Nierenzapfen/Kronfleisch | Blase | Kuheuter | Penis | Hoden | Schwanz | Gemischte Innereien | Rohe Innereien.

Das Buch wird als Softcover gedruckt. Es hat das Format 165 mm x 240 mm. Es wird in Farbe gedruckt. Der Seitenumfang hängt

vom Umfang der Rezepte ab und wird vermutlich 250 Seiten betragen. Der Verkaufspreis hängt natürlich vom endgültigen Seitenumfang und damit den Druckkosten ab, ich setze ihn derzeit mit 14,90 € an.

Wenn Sie also noch ein schönes Kochbuch als attraktives Weihnachtsgeschenk suchen: Greifen Sie zu und bestellen Sie vor!

Gebratener Pansen mit scharfer Tomatensauce auf Spaghetti

Pansen ist immer wieder eine leckere Zutat für ein schönes, geschmackvolles Gericht. Sie müssen Pansen jedoch vorbereiten. Zunächst einmal sollten Sie hellen Pansen kaufen, keinen grünen Pansen. Ersterer ist vorgereinigt, letzterer nicht und muss somit noch aufwändig gesäubert werden.



Kross und knusprig gebratener Pansen

Dann muss ersterer, also der gereinigte Pansen noch etwa 4 Stunden in Brühe vorgegart werden. Aus Kostengründen brauchen Sie hierfür keine selbst hergestellte Gemüsebrühe verwenden, da tut auch die Brühe als Pulver aus dem Glas ihren Zweck.

Den so vorgegarten Pansen können Sie einfach portionsweise einfrieren.

Bei diesem Rezept wird der Pansen in kleine, kurze Streifen geschnitten und in Butter kross und knusprig gebraten. Er ist einfach sehr lecker, einerseits ist das Muskelfleisch des Pansens sehr zart und leicht, andererseits hat er viele Röststoffe durch das knusprige Anbraten in Butter.

Dazu kommt eine Tomatensauce mit Tomaten und deren Saft aus der Konservendose, verfeinert mit frischem Knoblauch und etwas selbst hergstellter scharfer Sauce mit Habañeros. Die Sauce hat nur eine leichte, angenehme Schärfe, die den Geschmack der Sauce und des Gerichts nicht übertönt, sondern sogar noch unterstreicht.

Dazu als Beilage Spaghetti No. 5, sie sind dünner als normale Spaghetti und in 5 Minuten al dente gekocht.

Ein sehr leckeres Gericht, besonders, wenn man Innereien und vor allem Pansen gern isst. Empfehlenswert!

Für 2 Personen:

- 2 Portionen (vorgegarter) Pansen
- 400 g Tomaten (1 Konservendose)
- 8 Knoblauchzehen
- 2 TL scharfe Habañero-Sauce
- Salz
- Butter
- 2 Portionen Spaghetti No. 5

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Tomatensauce mit angenehmer, leichter Schärfe

Knoblauchzehen putzen, schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Pansen in kurze, schmale Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Pansen darin etwa 10 Minuten kross und knusprig anbraten. Salzen.

Parallel dazu Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Knoblauch darin andünsten. Tomaten mit Saft dazugeben. Tomaten zerkleinern. Scharfe Sauce dazugeben. Alles gut vermischen und etwas köcheln lassen. Salzen und abschmecken.

Ebenfalls parallel dazu Spaghetti in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 5 Minuten garen. Spaghetti durch ein Nudelsieb geben und Kochwasser abschütten. Spaghetti zur Tomatensauce geben und alles gut vermischen. Auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Pansen verteilen und oben auf geben.

Servieren. Guten Appetit!

Pudding mit Vanille und Basilikum

Sie denken, diese beiden Zutaten passen nicht zusammen und in einen Pudding? Probieren Sie es aus. Sie werden überrascht sein. Der Pudding schmeckt ausgesprochen gut.



Sehr leckerer Pudding
Verwenden Sie auf alle Fälle selbst hergestellten Vanillezucker für den Pudding. Er hat damit ein sehr schönes Vanillearoma. Vanillezucker bereiten Sie einfach in einem kleinen Vorratsglas zu, in das Sie die halbierte und ausgekratzte Schote einer Vanillestange zusammen mit Zucker geben. Das lassen sie einige Wochen sozusagen ziehen.

Der frische Basilikum verleiht dem Pudding ein zusätzliches sehr frisches und leicht krautiges Aroma.

Wer sagt denn, dass solche Zutaten nicht zusammenpassen?

Für den Pudding:

- Grundrezept

Echten Vanillezucker verwenden!

Zusätzlich:

- 1/2 Topf frischer Basilikum

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Verweildauer im Kühlschrank mind. 3 Stdn.

Blätter des Basilikums abzupfen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Pudding nach dem Grundrezept zubereiten. Echten Vanillezucker dazu verwenden.

Nach dem Kochen die kleingeschnittenen Basilikumblätter in die Puddingmasse geben, unterheben und vermischen. Nicht mehr mitkochen!

Puddingmasse in Puddingformen füllen und mindestens drei Stunden in den Kühlschrank geben.

Jeweils einen Pudding auf einen Dessertteller stürzen und servieren. Guten Appetit!

Vergessen Sie Tabasco!

Sie haben folgendes Szenario! Sie haben Habañeros gekauft. Vier Stück in einer Packung, 50 g schwer. Sie wissen, dass dies die zweitschärfsten Chilischoten der Welt sind. Die Schärfe von Habañeros beträgt zwischen 100.000 und 577.000 Scoville-Einheiten. Das ist die Einheit für den Schärfegrad. Nur Bih Jolokia-Schoten sind noch schärfer und sind die schärfsten Chilischoten der Welt.



Selbst zubereitete, frische, scharfe Tomatensauce

Sie wissen daher, dass schon ein kleines Stück einer Habañero-Schote ein Gericht wirklicht extrem scharf macht. Was also mit vier Schoten anfangen? Die selbst bei der Aufbewahrung im Kühlschrank nach einiger Zeit schimmeln und verderben und Sie sie daher umsonst gekauft haben?

Machen Sie eine scharfe Tomatensauce daraus! Die Sie in ein Konservierungsgefäß geben und am besten im Kühlschrank aufbewahren. Dann können Sie immer einfach einen halben oder ganzen Teelöffel in Ihren Tomatensaft als Appetizer für das Frühstück am Sonntagmorgen oder in die Tomatensauce für Pasta geben und diese verfeinern und schärfen.

Sie brauchen dazu nur die Habañeros, einige frische Tomaten und etwas gutes Olivenöl.

Putzen Sie die Habañeros, schneiden Sie sie klein und geben Sie sie in eine Schale. Kommen Sie dabei mit den Händen auf keinen Fall an Schleimhäute, also an Augen, Nase, Mund oder eventuell beim Toilettengang an Geschlechtsteile. Bitte

waschen Sie nach dem Schneiden Ihre Hände sofort auf alle Fälle gut mit Wasser und Seife!

Ich habe zu den Habañeros auch noch eine kleine Anekdote parat. Ein verstorbener Nachbar war dafür bekannt, dass er gern scharf aß. Er war leider auch persönlich ein kleines Großmaul und gab gerne an. Bei einem Grillen im Sommer in der Nachbarschaft brachten einige Nachbarn Grillstücke und auch vorbereitete Spieße mit Er selbst brachte einen Spieß mit, auf den er unter anderem vier rohe Habañeroschoten aufgespießt hatte. Diese grillte er auf dem Grill und begann sie dann zu essen. Nach ein bis zwei Habañeroschoten sagt er plötzlich, er müsse mal ganz dringend nach Hause gehen. Dabei liefen ihm Schweißperlen von der Stirn herunter. Den Spieß mit den Habañeros ließ er aber zurück. Nach 1 Stunde kam er wieder und meinte, er habe sich da doch wohl zu viel vorgenommen. Beim Essen der Habañeroschoten habe sein Kreislauf versagt und er habe sich ganz schnell dringend hinlegen müssen, um das zu verkraften. Er aß die Habañeroschoten natürlich nicht mehr weiter. Und war auf einmal sehr kleinlaut geworden.

Erhitzen Sie etwas Olivenöl in einem kleinen Topf und braten Sie die Habañeros gut an. Beim ersten Kratzen im Hals und dem dann eventuell folgenden Husten werden Sie merken: Achtung, es wird scharf! Geben Sie die kleingeschnittenen, frischen Tomaten dazu und lassen Sie alles zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln. Dann alles gut durch ein feines Küchensieb passieren, damit Kerne und Schalen zurückgehalten werden. Die scharfe Tomatensauce geben Sie in ein Konservierungefäß Ihrer Wahl.

Das von mir gewählte Gefäß ist eigentlich eher für Kandis- oder Vanillezucker geeignet, aber ich hatte kein anderes zur Verfügung. Aber da ich die Tomatensoße in diesem Gefäß im Kühlschrank aufbewahre, ist dies auch noch akzeptabel.

Also, vergessen Sie Tabasco! Machen Sie sich die scharfe Tomatensoße selbst. Viel Erfolg.

Für zwei Personen:

- 4 Habañero-Schoten (1 Packung, 50 g)
- 4 frische Tomaten
- gutes Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Minuten | Garzeit 1 Stunde

Zubereitung wie oben in der Einleitung geschrieben .

Hähnchenmägen-Ragout in würziger Cognac-Sahne-Sauce mit Couscous



Zart geschmortes Ragout

Wenn Sie Innereien mögen, sind Hähnchenmägen beim Discounter oder Supermarkt manchmal eine gute Wahl. Es gibt sie in der Packung frisch im Kühlregal mit 400 g Inhalt für wenige Euro.

Hähnchenmägen sind Schmorfleisch. Also nichts zum Kurzbraten. Da es eine Innereie ist, wird es von manchen Hundebesitzern auch gern einmal als Frischfutter für ihre Lieblinge verwendet. Aber die Hähnchenmägen sind im rohen Zustand so zäh, dass mancher Hund dieses Futter nach einigem Schnuppern ablehnt und nicht frisst.

Also eine Innereie für’s Schmoren. Ich verspreche Ihnen: Nach einer Schmorzeit von drei Stunden sind die Hähnchenmägen zart, lecker und sehr schmackhaft und Sie werden sie mögen und lieben. Denn preiswerter kommt man nicht zu einem Ragout. Wenn Sie im Vergleich zu den Hähnchenmägen den Preis für ein gemischtes Ragout aus Rinder- und Schweinefleisch ansehen, verstehen Sie das sicherlich schnell.

In diesem Rezept werden die Hähnchenmägen drei Stunden in

einer Sauce aus Sahne und Cognac geschmort. Sie bilden die Grundlage für die Würze der Sauce und damit des Gerichts an sich. Im Cognac werden alle Zutaten nach dem Anbraten flambiert.



Mit Cognac flambiert

Wenn Sie sich fragen, was der Unterschied zwischen Gulasch und Ragout ist, hier die Lösung: Der Unterschied ist die jeweilige Zubereitung.

Bei einem Gulasch werden zuerst die Zwiebeln in einem Topf in Fett angebraten. Erst danach wird das in Würfel geschnittene Fleisch dazugegeben und alles in einer beliebigen Sauce geschmort.

Bei einem Ragout dagegen werden die Fleischwürfel zunächst angebraten, dann wieder aus dem Topf genommen und beiseite gelegt. Und erst danach in einer bereits köchelnden, würzigen Sauce geschmort. Die Fleischwürfel werden wahlweise vor dem

Anbraten mit Mehl bestäubt – das bindet die Sauce.

Als Beilage kommt Couscous hinzu. Eine gute Beilage für das Ragout. Couscous wird nicht gekocht, sondern in kochendes Wasser gegeben und im nur noch siedenden Wasser 5 Minuten ziehen gelassen.

Für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenmägen (1 Packung)
- 4 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 4 große, braune Champignons
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- 200 ml Cognac
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 1 Tasse Couscous

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Schmorzeit 3 Stdn.



Mit Couscous
Schalotten und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden. Champignons ebenfalls kleinschneiden. In eine Schale geben.

Hähnchenmägen kleinschneiden und in eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Hähnchenmägen darin kräftig anbraten. Mit dem Schaumlöffel,wieder herausheben. Schalotten, Knoblauch und Champignons in den Topf geben und ebenfalls kurz anbraten. Hähnchenmägen hinzugeben und alles vermischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Mit dem Cognac ablöschen. Alles flambieren. Achtung: Die Flammen können sehr hoch emporsteigen! Sahne dazugeben. Alles vermischen und bei geringer Temperatur zugedeckt drei Stunden schmoren.

5 Minuten vor Ende der Schmorzeit Couscous in einen Topf mit kochendem Wasser geben. Im nur noch siedenden Wasser 5 Minuten ziehen lassen. Durch ein Küchensieb geben und somit Kochwasser abschütten.

Sauce abschmecken. Couscous auf zwei tiefe Teller verteilen.

Hähnchenmägen darauf geben. Sauce großzügig darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchenmägen-Gulasch in würziger Weißwein-Sahne-Sauce mit Kritharakis



Leckeres Innereien-Gulasch
Wenn Sie Innereien mögen, sind Hähnchenmägen beim Discounter oder Supermarkt manchmal eine gute Wahl. Es gibt sie in der Packung frisch im Kühlregal mit 400 g Inhalt für wenige Euro.

Hähnchenmägen sind Schmorfleisch. Also nichts zum Kurzbraten. Da es eine Innereie ist, wird es von manchen Hundebesitzern

auch gern einmal als Frischfutter für ihre Lieblinge verwendet. Aber die Hähnchenmägen sind im rohen Zustand so zäh, dass mancher Hund dieses Futter nach einigem Schnuppern ablehnt und nicht frisst.

Also eine Innereie für’s Schmoren. Ich verspreche Ihnen: Nach einer Schmorzeit von drei Stunden sind die Hähnchenmägen zart, lecker und sehr schmackhaft und Sie werden sie mögen und lieben. Denn preiswerter kommt man nicht zu einem Gulasch. Wenn Sie im Vergleich zu den Hähnchenmägen den Preis für ein gemischtes Gulasch aus Rinder- und Schweinefleisch ansehen, verstehen Sie das sicherlich schnell.

In diesem Rezept werden die Hähnchenmägen drei Stunden in einer Sauce aus Sahne und trockenem Weißwein geschmort. Sehr wichtig ist, dass Sie die klein geschnittenen Hähnchenmägen sehr kräftig mit Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Pfeffer, aber nur einer Prise Zucker würzen. Die Gewürze bilden nämlich die Grundlage für die Würze der Sauce und damit des Gerichts an sich.

Wenn Sie sich fragen, was der Unterschied zwischen Gulasch und Ragout ist, hier die Lösung: Der Unterschied ist die jeweilige Zubereitung.

Bei einem Gulasch werden zuerst die Zwiebeln in einem Topf in Fett angebraten. Erst danach wird das in Würfel geschnittene Fleisch dazugegeben und alles in einer beliebigen Sauce geschmort.

Bei einem Ragout dagegen werden die Fleischwürfel zunächst angebraten, dann wieder aus dem Topf genommen und beiseite gelegt. Und erst danach in einer bereits köchelnden, würzigen Sauce geschmort. Die Fleischwürfel werden wahlweise vor dem Anbraten mit Mehl bestäubt – das bindet die Sauce.

Als Beilage kommt Nudelreis hinzu, also griechische Kritharakis. Sie haben laut Anleitung auf der Packung eine Kochzeit von 12 Minuten. Aber täuschen Sie sich nicht. Im

getrockneten Zustand aus der Packung sehen sie klein aus, aber beim Kochen nehmen sie wie andere Nudeln auch viel Wasser auf und werden von der Menge eindeutig größer. Also eine gute Beilage für das Ragout.



Mit Nudelreis

Für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenmägen (1 Packung)
- 4 Schalotten
- 6 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- 200 ml Chardonnay
- Kreuzkümmel
- Paprika
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 2 Portionen Kritharakis (etwa 15 EL)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Schmorzeit 3 Stdn.

Schalotten und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Hähnchenmägen kleinschneiden und in eine Schale geben. Mit Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Öl in einem Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Hähnchenmägen hinzugeben und mit anbraten. Mit Sahne und Wein ablöschen. Alles vermischen und bei geringer Temperatur zugedeckt drei Stunden schmoren.

15 Minuten vor Ende der Schmorzeit Kritharakis in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 12 Minuten garen. Durch ein Küchensieb geben und somit Kochwasser abschütten.

Sauce abschmecken. Nudelreis auf zwei tiefe Teller verteilen. Hähnchenmägen darauf geben. Sauce großzügig darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Tonkabohnen-Panna-Cotta mit Nektarinenkompott



Optisch kein Hingucker
Panna Cotta ist ein klassisches, italienisches Rezept und bedeutet übersetzt gekochte Sahne. Viel mehr kommt auch nicht in das Dessert hinein. Natürlich Gelatine, um die gekochte Sahne etwas fest und steif zu machen.

Eine Panna Cotta sollte nicht zu flüssig und nicht zu fest sein. Sondern beim Zerteilen mit dem Löffel eher wackeln wie ein Pudding.

Bei diesem Rezept kommt geriebene Tonkabohne in die Panna Cotta hinein, für ein ganz besonderes Aroma.

Und abgerundet wird das Dessert mit einem frisch zubereiteten Kompott aus Nektarinen.

Für 2 Personen:

- 500 ml Sahne
- 5 Blätter Gelatine
- 1/2 Tonkabohne

- 3 Nektarinen

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min. | Verweildauer im Kühlschrank mind. 6 Stdn.

Gelatine in einer Schale mit kaltem Wasser einweichen.

Sahne in einem Topf zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen und auf mittlere Temperatur abkühlen lassen. Wenn sie zu heiß ist, verliert die Gelatine ihre Fähigkeit zu binden.

Nach und nach die Gelatine mit der Hand ausdrücken, in die heiße Sahne geben und mit dem Schneebesen verrühren.

Tonkabohne auf einer Muskatreibe fein in die Panna Cotta hineinreiben und alles gut vermischen.

Sahne in zwei Schalen füllen. Mindestens 6 Stunden in den Kühlschrank geben.

Nektarinen putzen, entkernen, in kleine Stücke schneiden, ohne Flüssigkeit in einem kleinen Topf erhitzen und 30 Minuten bei geringer Temperatur zugedeckt garen.

Panna Cotta auf zwei Dessertteller stürzen. Viel Kompott dazugeben. Servieren. Guten Appetit!

Tonkabohnen-Milchreis



Mit geriebener Tonkabohne

Suchen Sie etwas besonderes? Für dieses Rezept benötigen Sie Tonkabohnen. Sie bekommen sie nur in einem gut sortierten Supermarkt mit einer großen Gewürzabteilung. Dort werden meistens auch besondere Gewürzspezialitäten angeboten, zu denen die Tonkabohne zählt.

Ansonsten erfordert dieses Rezept nicht viele Besonderheiten. Sie kochen einfach Milchreis in Milch. Und kurz vor dem Servieren geben Sie die halbe, geriebene Tonkabohne dazu und mischen sie unter. Am besten auf einer feinen Muskatreibe reiben.

Der Milchreis hat ein besonderes Aroma, Vanille, Kokos, aber auch ein Hauch von Ammoniak. Sehr lecker.

Für 2 Personen:

- 125 g Milchreis
- 500 ml Milch
- 2 EL Zucker

- 1/2 Tonkabohne

Zubereitungszeit: 1 Std.

Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Milchreis dazugeben, verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit Zucker dazugeben und untermischen. Tonkabohne auf einer Muskatreibe fein reiben und ebenfalls hineingeben. Alles vermischen.

Milchreis auf zwei Schalen verteilen. Servieren. Guten Appetit!

Süßkartoffelkuchen



Mit rohen Süßkartoffeln
Auch mit Süßkartoffeln lässt sich ein Rührkuchen zubereiten. Es wird einfach ein Teil des Weizenmehls durch geschälte und fein geraspelte Süßkartoffeln ersetzt. In diesem Fall sind es 300 g.

Ansonsten wird aber beim Rührteig fast keine Änderung vorgenommen, alle anderen Zutaten kommen in der gewohnten Menge gemäß dem Grundrezept in den Rührteig. Aber nur fast, denn ich habe schon des Öfteren die Erfahrung gemacht, dass Rührkuchen mit Gemüseanteil meistens sehr fettig werden. Das ist auch nachvollziehbar, denn normalerweise nimmt das ganze Pfund Weizenmehl, das in einen normalen Rührkuchen kommt, sehr gut die Margarine auf und verbindet sich mit ihr.

Bei einem Rührkuchen mit Gemüseanteil ist das ein wenig hinfällig, denn das geraspelte Gemüse kann nicht wie das Weizenmehl das Fett aufnehmen. Somit werden solche Kuchen meistens fettig. Aus diesem Grund gebe ich entgegen dem Grundrezept für Rührkuchen in solche Kuchen nur 200 g Margarine anstelle der üblichen 250 g Margarine.

Der Kuchen gelingt auch mit weniger Margarine, er ist nach wie vor ein wenig fett, aber sehr locker, schmackhaft und lecker.

Für den Rührteig:

- Grundrezept

Zusätzlich:

- 300 g Süßkartoffeln

Zum Dekorieren:

- Puderzucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 1 Std. bei 170 °C Umluft

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten. Dabei nur 200 g Weizenmehl verwenden.

Süßkartoffeln schälen und in der Küchenmaschine fein in eine Schale raspeln.

Süßkartoffeln zum Rührteig geben und alles gut vermischen.

Rührteig in eine Kasten-Backform geben und verteilen.

Kuchen auf mittlerer Ebene die oben angegeben Dauer im Backofen backen.

Kuchen herausnehmen und auskühlen lassen. Auf eine Kuchenplatte stürzen. Mit Puderzucker durch ein Küchensieb bestäuben.

Stückweise anschneiden. Servieren. Guten Appetit!

Gemüsebrühe mit Kritharaki

Beginnen wir mit der Brühe. Natürlich selbst und frisch zubereitet. Oder einige Zeit vorher frisch zubereitet. Aber portionsweise für einen solchen Zweck wie in diesem Rezept eingefroren.



Leckere, frische Suppe

Was brauchen Sie dazu? Einen Bräter mit Deckel. Vier Portionen Suppengrün (Lauch, Knollensellerie, Wurzeln). Ganze Gewürze (Pfefferkörner, Wacholderbeeren, Pimentkörner, Lorbeerblätter). Und so viel Wasser, dass der Bräter bis zum Rand damit gefüllt ist. Gemüse kleinschneiden – nicht putzen! –, zusammen mit den Gewürzen in den Bräter geben, mit Wasser auffüllen – und dann vier Stunden bei mittlerer Temperatur zugedeckt garen lassen. Dann nur noch Gemüse entfernen, Brühe filtern, portionsweise einfrieren. Und schon haben Sie eine leckere, frische Brühe für Suppen, Eintöpfe und Saucen als Grundlage.

Bei diesem Rezept kommen als Einlage griechische Kritharaki in die Suppe. Kritharaki sind kleine Nudeln in Getreidekorn- bzw. Reisform, die häufig Verwendung in der griechischen und türkischen Küche finden. Sie werden in deutschsprachigen Ländern auch gern Nudelreis genannt.

Dazu als Dekoration ein wenig fein geschnittene Petersilie. Fertig ist eine Suppe, die nur aus frischen Zutaten besteht

und somit sehr lecker und schmackhaft ist.

Für 2 Personen:

- 1 l Gemüsebrühe
- 8 EL Kritharaki
- Salz
- etwas frische Petersilie

Zubereitungszeit: 12 Min.



Mit Nudelreis
Petersilie kleinschneiden.

Brühe in einem Topf erhitzen. Kritharaki dazugeben und 12 Minuten bei geringer Temperatur garen. Suppe salzen. Dann abschmecken.

Suppe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit der Petersilie garnieren. Servieren. Guten Appetit!

Kartoffelkuchen

Sie bereiten gerne Rührkuchen zu? Und haben auch schon das eine oder andere Mal eine Variante gewählt, in der ein Teil des Weizenmehls durch fein geriebenes Gemüse ersetzt und der Rührkuchen so zum Teil als eine Art Gemüsekuchen gebacken wird? Dann ist dieses Rezept für Sie sicherlich von Interesse.



Mit frischen Kartoffeln

Die oben beschriebenen Kuchen können Sie mit dem unterschiedlichsten Gemüse zubereiten. Es sollte recht fest und kompakt und auf keinen Fall zu wässrig oder zu feinstrukturiert sein. Sie können diese Kuchen somit mit Wurzeln, Zucchini, Pastinaken oder Süßkartoffeln zubereiten. Und da damit auch die Kartoffel erwähnt ist, sie eignet sich auch als Ersatz für einen Teil des Weizenmehls. Die Kartoffeln werden geschält, in der Küchenmaschine fein gerieben, mit der

Hand ausgepresst, um zu viel Flüssigkeit im Rührteig zu vermeiden, und dann dem Rührteig untergemischt.

Allerdings sollten Sie nicht wie in diesem Rezept eine Kranz-Backform verwenden. Sie benötigt entweder ein große Masse an Rührteig, damit der Kuchen gut und prächtig gelingt. Oder eben einen Rührteig, in dem das Backpulver dem Teig viel Auftrieb und somit Volumen verschafft. Und das ist bei einem Rührkuchen mit einem hohen Gemüseanteil nicht der Fall. Somit geht dieser Kuchen nicht sehr stark auf und bleibt so dünn und platt, wie Sie es auf dem Foto sehen.

Also verwenden Sie besser eine kleinere Kasten-Backform, dort hat der Rührteig genügend Platz, füllt die Backform komplett aus und Sie erhalten einen Kuchen, der auch ein wenig mehr Volumen hat und optisch besser aussieht.

Aber apropos optisch, auch wenn Sie dies ein wenig an dem Kuchen stört: Er schmeckt wirklich erstaunlich gut und ist sehr lecker und geschmackvoll. Unbedingt nachbacken!

Für den Rührteig:

- Grundrezept

Nur 200 g Weizenmehl verwenden.

Zusätzlich:

- 3–4 Kartoffeln (300 g)

Dekoration:

- Puderzucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 60 Min. bei 170 °C Umluft

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten. Dabei aber nur 200 g Weizenmehl verwenden.

Kartoffeln schälen, in der Küchenmaschine fein in eine Schale reiben, mit der Hand auspressen, zum Rührteig geben und untermischen.

In die Backform füllen. Die angegebene Backzeit auf mittlerer Ebene im Backofen backen.

Herausnehmen, abkühlen lassen, aus der Backform stürzen und auf eine Kuchenplatte geben. Mit Puderzucker in einem Küchensieb bestäuben.

Stückweise anschneiden. Servieren. Guten Appetit!

Hefeteig für Tartes



Hier das Grundrezept für die Zubereitung eines Hefeteigs für Tartes.

Zutaten:

- 300 g Mehl
- 175 ml Milch
- 15 g Hefe
- 1 EL Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Gärzeit 1 Std. 30 Min.

Milch in einem kleinen Topf auf dem Herd lauwarm erhitzen. Hefe in eine Rührschüssel zerbröseln, Milch dazugeben und Hefe darin auflösen. Mehl und Olivenöl dazugeben und alles mit dem Rührgerät mit Knethaken einige Minuten zu einem kompakten Teig verrühren.

Man kann diesen Teig alternativ für süße oder pikante Tartes verwenden. Bei süßen kann man zusätzlich einen halben Teelöffel Zucker hinzugeben, bei pikanten einen halben Teelöffel Salz.

Etwas Mehl auf ein Arbeitsbrett geben. Teig auf dem Arbeitsbrett mit den Händen etwas verkneten. Mein Rat: mit bemehlten Händen gelingt dies sehr gut. Auch wenn der Teig noch etwas feucht ist, nimmt man noch etwas Mehl hinzu. Teig zu einer Kugel formen und in der Schüssel zugedeckt 1 Stunde an einer warmen Stelle gehen lassen. Der Teig soll auf etwa das Doppelte seines Volumens aufgehen.

Etwas Mehl auf ein Arbeitsbrett geben und den Teig nochmals mit bemehlten Händen durchkneten. Zu einer Kugel formen und nochmals in der Schüssel zugedeckt 30 Minuten an einer warmen Stelle gehen lassen.

Eine Spring-Backform einfetten. Teig in die Backform geben und auf dem Boden flach ausdrücken. Einen 2–5 cm hohen Rand

ausziehen – je nach Menge der vorgesehenen Füllung.

Teig zeitnah zur weiteren Verwendung zubereiten. Auch hier noch ein Rat: Zieht sich die weitere Verwendung noch etwas hinaus, erhitzt man den Backofen auf 50 ºC Umluft und stellt die Backform mit dem Teig hinein.

Rote-Beete-Kuchen

Diesen Rührkuchen kann ich Ihnen nur wärmstens empfehlen und wirklich ans Herz legen.



Mit Roter Beete
Man kann mit Zucchini oder Wurzeln einen Rührkuchen backen, warum also nicht mit Rote Beete?

Sie haben zuerst die Wahl: Kaufen Sie vorgegarte Rote Beete,

wie man sie ab und zu beim Supermarkt oder Discounter zu kaufen bekommt, meistens 2–3 Stück, eingeschweißt in Folie? Diese haben den Vorteil, dass sie eben schon geschält und vorgegart sind. Sie müssen sie also nur noch mit der Küchenmaschine fein reiben.

Oder kaufen sie rohe Rote Beete? Dann haben Sie noch die Arbeit, diese zu schälen und zu garen. Im Grunde können Sie aber von letzterem auch absehen, denn die rote Beete wird ja beim Backen gegart.

Die Rote Beete wird somit mit der Küchenmaschine fein gerieben. Dann muss sie unbedingt kräftig ausgedrückt werden, da sie sehr saftig ist und viel Flüssigkeit enthält. Zur Sicherheit kommt ein zusätzliches Ei zur Bindung in den Rührteig.

Sie werden auf alle Fälle sicherlich sehr erstaunt sein. Denn erwartungsgemäß bereitet man hier einen roten Kuchen zu. Die Rote Beete ist ja kräftig rot, sie wird auch zum Färben benutzt. Und der Rührteig mit der fein geriebenen Rote Beete ist rosa bis rot. Also erwartet man dies dann auch vom gebackenen Kuchen.

Aber, Sie erhalten nach dem Backen einen durch und durch braunen Rührkuchen, der von Konsistenz, Anmutung und Farbe her eher an einen Nusskuchen erinnert. Und er hat sogar einen leicht nussigen Geschmack. Die rote Farbe ist somit komplett weg!

Backen Sie ihn nach. Er schmeckt lecker und ist sehr geschmackvoll. Probieren Sie es aus. Und in der Verwandtschaft oder Nachbarschaft werden Sie sicherlich bewundert, wenn Sie erwähnen, Sie haben einen Rührkuchen mit Rote Beete gebacken.

Für den Rührteig:

- Grundrezept

Anstelle 500 g Weizenmehl nur 250 g Weizenmehl verwenden.

Zusätzlich:

- 2 große, vorgegarte Rote Beete
- 1 Ei

Zum Dekorieren:

- 1 gehäufter EL Puderzucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Verweildauer im Backofen 1 Std. bei 170 °C Umluft



Leckerer, leicht nussiger Kuchen
Rote Beete halbieren und in der Küchenmaschine fein in eine Schüssel reiben. In ein Küchensieb geben, gut abtropfen lassen und dann mit der Hand noch zusätzlich gut auspressen. Die Menge soll 250 g ergeben.

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten. Ein zusätzliches Ei aufschlagen und hinzugeben.

Nur 250 g Weizenmehl verwenden.

Nach Zubereitung des Rührteigs am Schluss die Rote Beete dazugeben und alles gut vermischen.

Teig in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Kasten-Backform geben, verteilen und Kuchen die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Herausnehmen. Abkühlen lassen. Auf eine Kuchenplatte geben. Puderzucker in ein feines Küchensieb geben und den Kuchen auf der Oberseite damit bestäuben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Restaurant „Zum Eichtalpark“ in Wandsbek



Der Eingang zum Restaurant „Zum Eichtalpark“

Zuerst war nachmittags der Besuch des Straßen- und Kirchweihfestes der Kreuzkirche in Wandsbek an der Reihe. Ich hielt mich dort eine halbe Stunde auf. Mit einem alkoholfreien Bier als Genussmittel. Das Straßenfest erstreckte sich allerdings in der Straße vor der Kreuzkirche auch nur auf einer Länge von etwa 100 Metern. Es war somit schnell abgegangen, angeschaut und begutachtet. Und somit gut überschaubar. Die Besucher an den diversen Ständen, Essbuden und auf Parkbänken auf der Wiese und auf den Gehwegen schienen sich gut zu amüsieren.

Das erste Mal beim Besuch eines Straßenfests – und es war schon das mittlerweile dritte Straßenfest in den letzten Wochen, das ich besucht habe – kam mir der Gedanke an die Attentatsvorfälle in Mannheim und Solingen. Und ich fragte mich, ob dies bei solch einem Straßenfest auch passieren könne und ob man hier sicher ist. Glücklicherweise entdeckte ich

sehr schnell am Anfang der Straße das Auto der hiesigen Polizei und die Polizeibeamtin, die an diesem Nachmittag hier ihren Dienst versah. Ich sah also, dass die Polizei für die Besucher da ist, sie im Notfall beschützt und ich fühlte mich tatsächlich sicher. Daumen hoch!



Das Hinweisschild zum Bier- und Cafégarten

Nach dem Besuch des Straßenfestes ging es in das nahe gelegene Restaurant „ Zum Eichtalpark“ im gleichnamigen Eichtalpark.



Der Bier- und Cafégarten von außen

Das Restaurant bietet gemäß seiner Speisekarte und auch auf seiner Website Wild, Fleisch und Deutsche Küche. Ich hatte mir aber davon mehr versprochen. Bei Deutscher Küche erwarte ich auch solche Speisen wie eine gute, deutsche Rinderroulade oder eine knusprig gebratene Schweinshaxe.



Der Bier- und Cafégarten im Inneren

Vorausschicken will ich noch, dass das Restaurant einen großen Bier- und Cafégarten hat, in dem man sehr schön und relativ ruhig direkt an der Wandse sitzt. Man kann dort nicht nur ganz normal zu Mittag oder zu Abend essen. Sondern auch durchaus an einem Nachmittag einen Kaffee trinken. Vielleicht mit einem warmen Apfelstrudel mit Vanilleeis und Sahne. Oder auf einen kurzen Sprung auch für ein (alkoholfreies) Bier. Gern allein, mit dem Partner:in oder in Gesellschaft mit Familie oder Freunden.



Ein kleiner Teich der Wandse südlich angrenzend an den Biergarten

Da ich an diesem Abend nicht so sehr hungrig war, entschied ich mich gegen eine Vorspeise und nur für ein Hauptgericht. Und zwar Wildschweinbraten mit Wacholderrahmsauce und frischen Champignons, Kartoffelkroketten, Rotkohl und Preiselbeeren.

Das Gericht war mittelmäßig. Der Wildschweinbraten war zwar lecker, das Fleisch zart und weich. Und angenehm aufgefallen ist mir, dass sowohl zusätzliche Wacholderrahmsauce in einer separaten Saucière angeboten wird, die auch sehr lecker war. Als auch die beiden Beilagen Kartoffelkroketten und Rotkohl in separaten Schalen gereicht werden. Aber die Kroketten waren leider nicht handgemacht, dazu waren sie zu einheitlich von der äußeren Form, hier handelte es sich um Tiefkühlware. Und beim Rotkohl konnte ich mich nicht festlegen, ob er frisch und selbst zubereitet war. Oder ob es ein Convenienceprodukt war. Ich denke, dass es ein zugekauftes Produkt war, das

nachträglich mit Zucker und Essig für eine leichte Süße und Säure verfeinert wurde. Die Idee, einen halben Pfirsich aus der Dose als Schale für die Preiselbeeren zu verwenden, fand ich gut. Aber die Orangenscheibe und das Salatblatt brauchte ich nicht auf dem Teller, das hat dort nichts zu suchen.



Das Gericht

Alles in allem gebe ich dem Gericht eine durchschnittliche Note. Es war, wie auch das ganze Restaurant an sich, doch etwas altbacken. Das geht besser, frischer und moderner.



Ein leckeres, kühles, alkoholfreies Bier zum Essen
Das Restaurant schließt ja Ende November 2024, weil die Stadt Hamburg, in deren Besitz das Gebäude ist, das Restaurant komplett renoviert. Vermutlich kommt nach der 1-jährigen

Renovierphase eine andere Gastronomie in das Gebäude. Vielleicht tut die Renovierung nicht nur dem Gebäude gut. Sondern es zieht auch eine modernere und frischere Gastronomie in das Gebäude ein. Was sich dann auch im Äußeren des Gebäudes und Inneren des Restaurants widerspiegelt.

Der Verein „Freunde des Eichtalparks“ hat schon seit längerem der Stadt Hamburg den Vorschlag übermittelt, im Zuge der Renovierung des Gebäudes diesem auch eine originales, altes Mühlenrad südlich des Gebäudes am Verlauf der Wandse anzubringen und in Betrieb zu nehmen. Das ist ein guter Vorschlag, da sich das Mühlenrad sicherlich gut in die Umgebung einfügt, zumal historisch gesehen ein Mühlenrad an dieser Stelle immer vorhanden war.

Kulinarisch gesehen werde ich das Restaurant bis zur Schließung sicherlich nicht mehr besuchen. Wenn mir die neue Gastronomie zusagt, werde ich dies dann aber nochmals überdenken.

Der Boom der Online-Glücksspiele in Deutschland: Ein tieferer Blick



In den letzten Jahren hat der Sektor der Online-Glücksspiele in Deutschland einen bemerkenswerten Aufschwung erlebt. Diese Branche, die einst als Nischenmarkt galt, hat sich zu einem dominanten und florierenden Wirtschaftszweig entwickelt. Die Gründe dafür sind vielfältig und umfassen technologische Fortschritte, gesetzliche Änderungen und eine zunehmende Akzeptanz in der Gesellschaft. Zu den führenden Plattformen, die zu diesem Wachstum beigetragen haben, zählen Play Boom Casino, Marvel Casino und Pino Casino.

Play Boom Casino: Ein aufstrebender Stern

Das Play Boom Casino hat sich in kurzer Zeit einen Namen gemacht. Mit einer benutzerfreundlichen Website, die sowohl für Desktop- als auch für mobile Geräte optimiert ist, bietet es eine umfassende Auswahl an Spielen. Diese reichen von klassischen Spielautomaten und Tischspielen bis hin zu innovativen Live-Dealer-Spielen. Ein besonders attraktives Merkmal ist das Treueprogramm, das den Spielern zahlreiche Vorteile und Belohnungen bietet. Die regelmäßigen Promotionen und Boni tragen ebenfalls zur Attraktivität des Play Boom Casinos bei.

Marvel Casino: Unterhaltung auf höchstem Niveau

Das Marvel Casino hat eine einzigartige Nische im Online-Glücksspielmarkt gefunden, indem es das Thema Superhelden integriert. Spieler können in eine Welt eintauchen, die von ihren Lieblingshelden inspiriert ist, während sie gleichzeitig die Möglichkeit haben, große Gewinne zu erzielen. Die Spielebibliothek umfasst eine Vielzahl von Slots, Tischspielen und Live-Casino-Optionen, die alle von führenden Softwareanbietern stammen. Das Casino legt großen Wert auf Sicherheit und Fairness, was durch moderne Verschlüsselungstechnologien und regelmäßige Audits gewährleistet wird.

Pino Casino: Innovation und Vielfalt

Pino Casino zeichnet sich durch seine innovative Herangehensweise und das breite Spektrum an Spieloptionen aus. Mit einem modernen und ansprechenden Design bietet das Casino eine Vielzahl von Slots, Tischspielen und Live-Casino-Erlebnissen. Ein besonderes Merkmal ist die Vielfalt der verfügbaren Zahlungsmethoden, die es den Spielern erleichtern, Ein- und Auszahlungen sicher und bequem durchzuführen. Zudem bietet Pino Casino regelmäßig Turniere und Sonderaktionen an, die den Spielspaß erhöhen und zusätzliche Gewinnmöglichkeiten bieten.

Der Einfluss von Technologie und Gesetzgebung

Ein wesentlicher Faktor für das Wachstum des Online-Glücksspielmarktes in Deutschland ist die technologische Weiterentwicklung. Die Verfügbarkeit schnellerer Internetverbindungen und die Verbreitung von Smartphones haben es den Spielern ermöglicht, jederzeit und überall auf ihre Lieblingsspiele zuzugreifen. Zudem haben Änderungen in der Gesetzgebung, wie die Regulierung und Lizenzierung von Online-Casinos, zu einer größeren Akzeptanz und Vertrauenswürdigkeit der Branche beigetragen.

Schlussfolgerung

Die steigende Beliebtheit von Online-Glücksspielen in Deutschland ist ein Phänomen, das nicht mehr zu übersehen ist. Plattformen wie Play Boom Casino, Marvel Casino und Pino Casino stehen an der Spitze dieser Entwicklung und bieten den Spielern eine sichere, unterhaltsame und potenziell lukrative Möglichkeit, ihrem Glücksspielvergnügen nachzugehen. Mit kontinuierlichen Innovationen und einem wachsenden Angebot ist zu erwarten, dass der Boom der Online-Glücksspiele in Deutschland weiterhin anhalten wird.

Tonkabohnen-Pudding mit ganzen Himbeeren

Essen Sie gerne ausgefallene, selten zubereitete Desserts? Vielleicht mit einem Hauch Tonkabohnenaroma? Dann sollten Sie ein solches einmal zubereiten und es probieren.



Mit einem feinen Aroma

Sie bekommen Tonkabohnen allerdings nicht in jedem Geschäft. Discounter sind da schon einmal außen vor. Gehen Sie am besten zu einem sehr großen, wirklich gut sortierten Supermarkt. Der eine große Gewürzabteilung hat. Dort bekommen Sie nämlich nicht nur gemahlene Gewürze wie Paprika, Oregano oder Zimt. Sondern auch ausgefallene, ganze Gewürze wie Kardamomkapseln, Szechuanpfeffer oder eben Tonkabohnen. Kalkulieren Sie schon einmal einen höheren Preis, die Tonkabohnen, etwa 5 Bohnen in einer Dose, sind nicht unter 5 € zu bekommen.

Das Dessert ist eigentlich ganz normaler Pudding. Zubereitet nach dem Grundrezept für Puddinge. Es kommt in die Puddingmasse nur eine halbe, fein geriebene Tonkabohne hinein. Und vor dem Verteilen der Puddingmasse auf Puddingformen wird noch eine Schale ganze Himbeeren untergehoben.

Der Pudding schmeckt sehr gut. Aromatisch. Ausgefallen. Er ist nicht mit einem Vanillepudding zu vergleichen. Das Tonkabohnenaroma ist anders. Es schmeckt leicht wie Kokosnuss. Auch etwas vanillig. Und hat deutlich Ammoniakaromen. Eben

sehr eigen. Und sehr gut.

Probieren Sie es aus. Sie werden eine neue kulinarische Entdeckung machen.

Die Menge für den Pudding – also 500 ml Milch plus Zusätze –, ergibt drei Puddinge. Somit sind eine halbe, fein geriebene Tonkabohne für drei Desserts für insgesamt drei Personen nicht zuviel.

Für 3 Personen:

Für den Pudding:

- Grundrezept

Zusätzlich:

- 1/2 Tonkabohne
- 125 g ganze Himbeeren (1 Schale)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Verweildauer im Kühlschrank mind. 3 Stdn.

Pudding nach dem Grundrezept zubereiten.

Anstelle Vanillezucker gewöhnlichen Zucker verwenden.

In die Puddingmasse eine halbe Tonkabohne auf einer Muskatnussreibe fein hinein reiben. Alles vermischen.

Himbeeren im Ganzen dazugeben und vorsichtig unterheben und vermischen.

Puddingmasse auf drei Puddingformen verteilen.

Für mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank geben.

Herausnehmen. Jeweils einen Pudding in der Puddingform auf

einen Dessertteller stürzen. Servieren. Guten Appetit!