

# Schweine-Koteletts mit Zwiebeln und Kräuterbutter

Zum Kurzbraten bieten sich die unterschiedlichsten Fleischsorten von den unterschiedlichsten Tieren an. Bei letzteren seien hier nur Rind, Schwein und Geflügel als erstes genannt. Etwas ausgefallener wäre dann schon Pferd. An Fleischsorten hat man die Wahl zwischen edlen Stücken wie Filetsteak, Lende, Rumpsteak, Entrecôte oder Roastbeef.

Aber es müssen zum Kurzbraten nicht immer unbedingt Steaks sein. Einige schöne Schweine-Koteletts – mit oder ohne Knochen – tun es manchmal auch. Zumal, wenn man sie gut durchbrät und sehr kross brät. Und dann mit einigen gebratenen Zwiebelringen und etwas Kräuterbutter verfeinert.

Ich würze die Koteletts nur mit gemahlenem Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer.

Da Schweinefleisch Bakterien enthalten kann, die gesundheitsschädlich sind, sollte man Schweinefleisch immer gut durchbraten. Ich gebe den Koteletts auf jeder Seite jeweils gute 3–4 Minuten im siedenden Butterschmalz.

Das Ganze bietet sich natürlich jetzt bei diesem schöner und wärmer werdenden Wetter an, dass man es draußen auf dem Grill zubereitet.

Lecker!

Kross gebratene Koteletts



---

# Veganer Gemüseteller

[https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2017/05/video05052017\\_2.mp4](https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2017/05/video05052017_2.mp4)

Ein veganes Gericht. Zubereitet aus verschiedenen Gemüsesorten. Und einem braunen Champignon.

Ich schneide Gemüse und Champignon einfach in grobe Stücke. Und frittiere das Gemüse und Champignon etwa 4-5 Minuten in siedendem Fett in der Friteuse.

Ich würze nur mit Salz und Pfeffer.

Fertig ist ein schmackhafter, veganer Gemüseteller. Gut geeignet als Abend-Snack vor dem Fernseher.

[amd-zlrecipe-recipe:69]

---

# Spargelcreme-Suppe

[https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2017/05/video05052017\\_1.mp4](https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2017/05/video05052017_1.mp4)

Eine einfache Spargelcreme-Suppe, zubereitet aus den Schalen und den Spargelenden von einem Pfund Spargel.

Die Suppe ist mir nicht so richtig gelungen. Ich habe das Eigelb, das ich zum Schluss zum Legieren und zum Binden der

Suppe in diese einrühre, noch eingerührt, als die Suppe noch zu heiß war. Das Eigelb ist daher in der Suppe ausgeflockt und hat die Suppe nicht gebunden und legiert.

Ich würze die Suppe auch nur mit Salz, Pfeffer und Muskat.

Zum Verfeinern gebe ich noch einige Spritzer Worcestershire-Sauce dazu. Und garniere die Suppe mit frischer, kleingeschnittener Petersilie.

*Mein Rat:* Die Suppe etwas abkühlen lassen, bevor man das Eigelb zum Binden und Legieren unterrührt.

[amd-zlrecipe-recipe:67]

---

## **Kartoffelkugeln mit süßer Chili-Sauce**

Hier ein einfaches Gericht, geeignet als Abend-Snack vor dem Fernseher. In wenigen Minuten zubereitet.

Man kann die Kartoffelkugeln alternativ aus Kartoffelpufferteig aus der Packung oder aus der gleichen Menge an frisch geriebenen Kartoffeln zubereiten.

*Mein Rat:* Diese Kartoffelkugeln kann man man warm oder kalt als kleinen Snack genießen.

[amd-zlrecipe-recipe:63]

---

# Ich hatte einmal wieder Appetit auf ein ...

... STEAK. Eigentlich würde sich da ein wirklich großes T-Bone-Steak anbieten, das zusammen mit dem Knochen auf gut 700–800 g Gewicht kommt. Aber das würde dann aufgrund des Gewichts auch gut seine 13–14 € kosten. Das ist mir etwas zu viel.

Ich habe mich daher für ein Rinder-Steak aus dem Bug entschieden, das schon mariniert ist. Glücklicherweise war dieses Fleisch bei meinem Discounter auch gerade im Angebot, so dass ich dafür nicht sehr viel bezahlte. Das Steak hat immerhin knapp 300 g. Es bringt also doch eine ganze Menge Fleisch in die Pfanne und auf den Teller, so dass es gut zu meinem großen Appetit auf Fleisch passt.

Ich bereite das Nackensteak rare zu, und der Einfachheit halber frittiere ich es auch nur 2–3 Minuten in der Friteuse. Und als Beilage gibt es dann zum anderen einfach Pommes frites, die ich ebenfalls in der Friteuse zubereite.

Jetzt würde nur noch ein wenig Kräuterbutter zu dem Steak passen, die ich aber leider nicht vorrätig habe.

[amd-zlrecipe-recipe:59]

---

# BBQ für Feinschmecker



© Foto: Wikimedia

Ein paar Würstchen auf den Grill zu legen, dazu Ketchup und ein einfacher Kartoffelsalat, das reicht mir auf Dauer nicht. BBQ kann doch noch so viel mehr Spaß machen, sogar zum richtigen Gaumenkitzel werden. Ich habe mal ein paar Rezepte herausgesucht, die dem Grillsommer noch mehr Pepp verleihen. Dabei geht es vor allem um leckere Meeresfrüchte.

Garnelen sind typische Appetithappen für Grill-Gourmets, ich habe mich für Riesengarnelen in einer Honig-Senf-Soße entschieden. Dafür brauche ich folgende Zutaten:

**Zutaten für 2 Personen:**

- 4 EL Ahornsirup
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Öl
- 1 EL Balsamico
- Oregano
- Chilipulver
- Paprikapulver
- Knoblauchpulver
- Salz
- Pfeffer
- 500 g Riesengarnelen

Rohes Garnelenfleisch unter fließendem Wasser waschen, dann alle anderen Zutaten zu einer Soße vermischen. Die Garnelen einlegen und etwa 30 Minuten schön ziehen lassen. Anschließend die schmackhaften Meeresfrüchte auf einen Holzspieß stecken und im Aluschälchen grillen. Dazu serviere ich gern Kräuterbaguettes und Reis.

Auch die Conch hat es schon bis auf meinen Grill geschafft: [Diese außergewöhnliche Delikatesse von den Bahamas](#) gehört in der Karibik zur täglichen Ernährung dazu, bei uns scheint sie eher ziemlich exotisch und ist nicht leicht zu bekommen. Umso überraschender wird es dann aber für die Gäste, die vielleicht eher mit einem Kotelett oder einem einfachen Schweinenacken-Steak rechnen.

Eine Queen Conch, [auch Große Fechterschnecke genannt](#), muss zuerst geschält werden, das heißt, ich ziehe ihr mit einem scharfen Messer die Haut ab. Dunkle Stellen entferne ich aus dem Muschelfleisch, die schmecken nicht besonders gut. Danach das Fleisch mit dem Fleischklopfer bearbeiten, bis es ungefähr 1 cm dick ist. Gewürzt wird die Muschel mit einer Marinade aus Salz, Pfeffer, Knoblauch, Cayennepfeffer und Limettensaft, in der sie ungefähr eine Stunde badet. In der Grillpfanne grillen. Zur Conch serviere ich gern einen Nudelsalat mit

Meeresfrüchten, um das Urlaubs-Feeling zu unterstreichen; wer mag kann auch die landestypischen Bohnen auftischen.



© Foto: Pixabay

### **Zutaten für den Meeresfrüchte-Nudelsalat für 2 Personen:**

- 100 g Hörnchennudeln
- 100 g Gnocchi
- 100 g Surimi-Stäbe, gefroren
- 100 g gekochte kleine Garnelen
- 50 g größere gekochte Garnelen
- 100 g Salatmayonnaise
- etwas Ketchup
- einige Knoblauchzehen
- Chili
- Dill

Nudeln und Gnocchi in Salzwasser al dente kochen, abschütten

und abkühlen lassen. Danach vorsichtig mit kaltem Wasser sättigen. Einige Surimi-Stäbe in die Mayonnaise hobeln, fein gehackter Knoblauch hinzugeben, ebenso wie Ketchup und Dill. Umrühren und mit Chili abschmecken. Die restlichen Surimi-Stäbchen schneiden und zusammen mit den kleinen Garnelen in die Soße legen. Nudel dazu und zum Schluss mit frischem Dill und größeren Garnelen garnieren.

Zurück zur mediterranen Küche: Wer es richtig schön spanisch mag, kommt um eine Paella nicht herum, die lässt sich sehr gut im Schwenkgrill über Holzkohle zubereiten. Die Zutaten könnt ihr euch [ganz nach eurem eigenen Geschmack zusammenstellen](#), ich schlage das folgende Rezept vor:

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 200 g Riesengarnelen mit Schalen
- 200 g Hühnerfleisch, alternativ ganz Hühnerbeine oder Kaninchenfleisch
- 150 g Tintenfischringe
- 150 g Miesmuscheln
- 40 g Chorizo
- 250 g Reis
- 1 Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1 Zitrone
- schwarze Oliven
- Olivenöl
- mediterrane Kräuter
- Safran
- Peperoni
- Knoblauch
- Salz
- Pfeffer
- Gemüsebrühe

Das Hühnchenfleisch salzen, pfeffern und im Schwenkgrill in Öl

anbraten, dann Paprikastücke hinzugeben, anschließend Zwiebelstücke, Knoblauch und geschnittener Chorizo. Alles zusammen etwa 10 Minuten braten, danach die Zutaten an den Rand schieben. Garnelen und Tintenfischringe in der Mitte kurz anbraten und dann zu den anderen Zutaten schieben. Neues Öl einfüllen, den Reis kurz unter Wenden rösten, dann mit Gemüsebrühe aufschütten. Den Reis 10 Minuten köcheln lassen, mehr Brühe auffüllen, würzen, alles verrühren und zum Schluss die Muscheln hineinlegen. Die Paella mit Alufolie abdecken und das Feuer allmählich ausglühen lassen. Das Gericht mit Zitronenvierteln garnieren und servieren.

Mir fallen noch viele weitere Gerichte für den karibischen oder mediterranen Grillabend ein, dazu gehören zum Beispiel weitere Arten von Garnelenspießen, Garnelen im Speckmantel für alle, die nicht ganz fleischlos grillen möchten, Scampi-Lachsspieße oder gegrillte Jakobsmuscheln. Für all das wird später vielleicht noch Platz und Zeit bleiben, wenn der Sommer erst einmal richtig begonnen hat. Aktuell braucht der BBQ-Meister teilweise noch eine dicke Jacke oder ein ebenso dickes Fell, um sich dem Wetter adäquat zu stellen.



© Foto: Pixnio

Ein kleiner Hinweis zum Schluss: Ernährungsexperten empfehlen, Meeresfrüchte mindestens einmal pro Woche auf den Tisch zu bringen. Sie sind leicht verdaulich, enthalten kostbare Mineralien und gelten als nährstoffreich. Fisch enthält die wertvollen Vitamine A und D, daneben noch einige kostbare B-Vitamine, Eisen und Magnesium. Auch die gesunden Omega-3-Fettsäuren kommen nicht zu kurz. Ein Grund mehr, Würstchen und Koteletts im Tiefregal zu lassen und sich auf »mehr Meer« zu konzentrieren.

---

# Spaghetti bolognese scharf

Dies ist keine klassische Spaghetti bolognese, sondern eine Variation.

Ich bereite das Gericht mit einer scharfen Sauce zu, da ich vier rote Chilischoten dafür verwende. Außerdem einige Speckstreifen.

Eine Variation ist auch die verwendete Pasta, da ich keine Spaghetti, sondern die sehr ähnlich aussehende Linguine verwende.

Wer übrigens durch dieses Pasta-Gericht Appetit auf weitere Pasta-Gerichte bekommen hat, kann sich gern fertige Pasta-Gerichte von Lieferservices liefern lassen. Deren Qualität ist durchaus akzeptabel. Zum Beispiel vom Lieferservice [deliveroo](#).

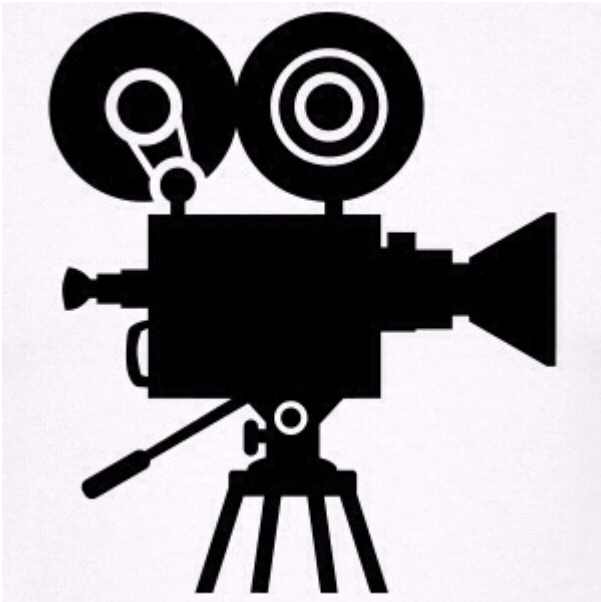
Deliveroo bietet kleine und große Gerichte, gesundes Essen, niedrige Preise oder auch Gerichte, die es speziell nur bei Deliveroo gibt. Ob Burger, Pizza oder Sushi, alles kann man bei diesem Lieferservice bestellen. Und es gibt auch eine eigene App für iOS und Android.

Wer jedoch auf selbst Zubereitetes und sehr frische Produkte steht, der kann auch auf den Rezepte-Websites von [lecker.de](#) oder [kochbar.de](#) nachschauen. Dort findet man sehr viele tolle Rezepte. Und ich empfehle natürlich auch immer, in der Suchmaske rechts oben in meinem Foodblog die gewünschten Gerichte einzugeben, dann bekommt Ihr die jeweiligen Rezepte herausgesucht. Empfehlenswert wären hierbei z.B. die Pastagerichte [gebratener Pansen mit Fusilli](#) oder [gebratene Insekten mit Spaghetti](#).

[amd-zlrecipe-recipe:52]

---

# Casting für Kochsendungen



Tja, vielleicht werdet Ihr mich irgendwann demnächst auch einmal persönlich in einer Kochsendung im Fernsehen sehen.

Ich habe mittlerweile die dritte Anfrage einer Agentur für ein Casting für die Teilnahme an einer Kochsendung erhalten. Zwei Anfragen bezogen sich auf eine Teilnahme als Kochender bei einer Kochsendung, bei der es um einen Gewinn geht. Eine Anfrage bezog sich auf eine Teilnahme als Juror bei einer Kochsendung.

Die ersten Anfragen habe ich aus persönlichen Gründen abgelehnt. Doch mittlerweile habe ich meine Einstellung zu einer Teilnahme geändert und sage für ein Casting gern zu. Allerdings habe die letzte Anfrage auch abgelehnt, oder besser gesagt, auf das kommende Jahr verschoben. Ich bin zur Zeit immer noch nicht sehr fotogen, weil ich wegen fehlender Zähne und Zahnersatz in zahnmedizinischer Behandlung bin. Aber generell würde ich nun an einem Casting und dann auch einer Kochsendung sehr gern teilnehmen. Und es soll schließlich Spaß machen.

---

# Hähnchen-Gemüse-Hirse-Topf

Hier bereite ich ein Geflügelgericht mit einer Hähnchenbrust zu, zu der ich noch verschiedenes Gemüse und Hirse gebe.

Ich bereite das Gericht zwar im Wok zu und würze es mit Soja-Sauce, aber ein asiatisches Gericht dürfte es eigentlich nicht sein, da ich auch Hirse hinzugebe, keinen Reis oder Mi-Nudeln.

Außerdem kann man auch der Meinung sein, dass zu einem Gericht, das man mit dunkler Soja-Sauce würzt, kein frisch geriebener Parmesan zum Garnieren passt. Da mir jedoch frische Petersilie zum Garnieren fehlte, habe ich den Parmesan gewählt, der das Gericht noch zusätzlich würzt.

Das Gericht ist sehr lecker und schmackhaft. Und ich serviere es einfach in einem tiefen Teller.

[amd-zlrecipe-recipe:51]

Hier bereite ich ein Geflügelgericht mit einer Hähnchenbrust zu, zu der ich noch verschiedenes Gemüse und Hirse gebe.

Ich bereite das Gericht zwar im Wok zu und würze es mit Soja-Sauce, aber ein asiatisches Gericht dürfte es eigentlich nicht sein, da ich auch Hirse hinzugebe, keinen Reis oder Mi-Nudeln.

Außerdem kann man auch der Meinung sein, dass zu einem Gericht, das man mit dunkler Soja-Sauce würzt, kein frisch geriebener Parmesan zum Garnieren passt. Da mir jedoch frische Petersilie zum Garnieren fehlte, habe ich den Parmesan gewählt, der das Gericht noch zusätzlich würzt.

Das Gericht ist sehr lecker und schmackhaft. Und ich serviere

es einfach in einem tiefen Teller.

---

## **FrISChe Pasta, Teil 3: Geschmälzte Ravioli**

[https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2017/04/video13042017\\_2.mp4](https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2017/04/video13042017_2.mp4)

Für dieses Gericht verwende ich die vor kurzem zubereiteten klassischen Ravioli, die ich portionsweise eingefroren habe. Ich brate sie in Butterschmalz an und salze und pfeffere sie. Dann kommt noch frisch geriebener Parmesan darüber. Fertig ist ein ganze Mahlzeit.

[amd-zlrecipe-recipe:49]

---

## **Speck-Schalotten-Tarte**

[https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2017/04/video13042017\\_1.mp4](https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2017/04/video13042017_1.mp4)

Ich bereite eine einfache pikante Tarte zu, für die ich Speck und Schalotten verwende. Und als Grundlage für die Tarte Pesto Rosso.

Für den Teig verwende ich einen industriell gefertigten Flammkuchenteig, also ein Hefeteig, der schon fertig auf Backpapier vorliegt und bei Discountern oder Supermärkten zu kaufen ist. Man muss nicht unbedingt einen frischen Hefeteig selbst zubereiten, es geht durchaus auch ein industriell gefertigtes Produkt.

Ein kleiner Snack für den Abend, den ich vor dem Fernseher essen werde.

*Mein Rat:* Diese Tarte ist sowohl heiß als auch kalt zu essen und ist sehr schmackhaft und würzig

[amd-zlrecipe-recipe:50]

---

## Zucchini-Kuchen

[https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2017/04/video11042017\\_1.mp4](https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2017/04/video11042017_1.mp4)

Wie man auch mit bestimmten Gemüsesorten wie Wurzeln oder Kohlrabi einen Rührkuchen zubereiten kann, kann man dies auch mit Zucchini.

Ich habe ein entsprechendes Rezept in meinem Foodblog schon veröffentlicht.

Bei der Zubereitung des Rührteigs wird einfach von der üblichen Menge des für einen Rührteigs zu verwendenden Mehls ein Teil weggelassen und durch die gleiche Menge an fein geriebener Zucchini ersetzt.

Man sollte die geriebene Zucchini­masse gut ausdrücken, damit sie nicht zu feucht ist und somit der Kuchen auch nicht zu feucht wird und an Stabilität und Festigkeit verliert.

Außerdem sollte man den zubereiteten Kuchen relativ schnell verzehren. Da geriebenes Gemüse für den Kuchen als Zutat verwendet wird, fängt der Kuchen relativ schnell an zu schimmeln und ist vermutlich nach wenigen Tagen nicht mehr genießbar.

Der Kuchen ist sehr saftig und aromatisch.

Beim Drehen des Videos ist mir ein Fehler unterlaufen, ich gebe natürlich 250 g Zucker, und kein Mehl, zu den aufgeschlagenen Eiern und rühre beides zusammen schaumig.

[amd-zlrecipe-recipe:48]

---

## Kartoffelpuffer

[https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2017/04/video11042017\\_2.mp4](https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2017/04/video11042017_2.mp4)

Ich bin auf ungewohntem Wege zu einer Packung Kartoffelpufferteig gekommen, 750 g. Da ich zwar sonst nur frische Gerichte zubereite, aber diesen Teig natürlich nicht entsorgen will, bereite ich einfach Kartoffelpuffer damit zu. Und lasse Euch ein wenig an meiner Erfahrung mit diesem Fertigprodukt teilhaben.

Natürlich, der Teig besteht nicht vollständig aus rohen, geriebenen Kartoffeln. Sondern nur zu 90 %. Die restlichen

Zutaten sind Salz, Gewürze und Zucker. Und natürlich noch jede Menge chemische Zutaten, wie Konservierungsmittel, Säuerungsmittel und Antioxidationsmittel. Das war zu erwarten.

Vorzüge dieses Fertiggerichts sind, dass es glutenfrei, lactosefrei und sojafrei ist. Und dass es, verständlicherweise, für Vegetarier und Veganer geeignet ist.

Da es somit sowieso ein Fertigprodukt aus Kartoffeln mit weiteren natürlichen und chemischen Zutaten ist, kann ich auch gern dem Zubereitungstipp auf der Packung folgen und ein Ei und etwas Milch untermischen. Wer möchte, kann die Puffer natürlich auch noch zusätzlich würzen, wie z.B. mit getrocknetem Majoran, Thymian oder Rosmarin. Denn reine Rösti sind diese Puffer aus diesem Teig zubereitet natürlich nicht.

Aber es bleibt die Frage, warum man sich eines solchen Fertigprodukts bedienen soll, wenn es einfacher und gesünder – nämlich ohne chemische Zutaten – einfach frisch geriebene Kartoffeln besser tun?

[amd-zlrecipe-recipe:47]

---

## **Kooperationen**

Wie sicherlich bekannt ist, stehe ich auch Geschäftspartnern, meistens Agenturen für Online-Marketing, für Kooperationen zur Verfügung. Sponsored Posts, Produkttests oder Produkte für Foodblog-Events zur Verlosung werden gern in Auftrag gegeben oder gebucht.

Des öfteren erlebe ich aber das Prozedere, dass ich zwar ein seriöses Anschreiben per Mail erhalte, in dem ganz

interessiert nach einer Kooperation mit mir bzw. meinem Foodblog gefragt wird. Jedoch dann, nachdem ich mit einer Mail über die Möglichkeiten einer Kooperation und der jeweiligen Höhe meines Honorars dafür antworte, keine Antwort mehr erhalte.

Das macht mich zornig. Ich bin der Meinung, dass es zum guten Umgangston im Geschäftsleben gehört, dass man eine Mail zumindest beantwortet und ein Angebot, mit dem man nicht einverstanden ist oder dessen Höhe eines Honorars einem zu viel ist, eben zumindest ablehnt. Zumal ich einem neuen Kunden auch gern ein geringeres Neuer-Kunde-Honorar für einen ersten Auftrag anbiete. Oder dass man auch gern über ein Honorar verhandeln kann. Aber nicht in der Verhaltensweise, dass man auf die Erteilung eines Angebots sich gar nicht mehr meldet.

---

# **Rinder-Rouladen** **mit** **Petersilienknödel**

[Spider\_Single\_Video track="35" theme\_id="2" priority="1"]

Ein typisch deutsches, fast schon traditionelles Gericht.

Ich bereite die Rouladen aus Rouladenfleisch zu, das ich mir von meinem Schlachter in der benötigten Form zuschneiden lasse.

Ich wähle für die Füllung keine traditionellen Zutaten wie Speck, Zwiebeln und Essiggurke. Sondern variiere ein wenig und gebe Silberzwiebeln, Rote-Beete-Kugeln, Lauchzwiebel, Speck und für etwas Schärfe jeweils eine rote Chili-Schote in die Füllung.

Gwürzt wird nur mit süßem Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer, und natürlich dem unbedingt zu verwendenden Senf.

Bei der zu bereitlehenden Sauce musste ich eine kleine Änderung vornehmen. Ich hatte keinen trockenen Rotwein mehr vorrätig. Also habe ich statt dessen einen Marsala, einen Likörwein, verwendet. Aber auch mit ihm gelingt eine sehr würzige, schmackhafte Sauce.

Als Beilage wähle ich Petersilienknödel, die ich selbst zubereitet und eingefroren hatte.

[amd-zlrecipe-recipe:46]

---

## **Bratwürste mit Bratkartoffeln und Spiegeleiern**

[Spider\_Single\_Video track="33" theme\_id="2" priority="1"]

Ein rustikales Gericht. Einfach Würste mit Eiern und Kartoffeln.

Schnell zubereitet, wenige Zutaten und immer schmackhaft.

Ich bereite die Spiegeleier in zwei Eierningen zu, damit das Gericht auch optisch gut aussieht.

[amd-zlrecipe-recipe:45]

