Tonkabohne

Schon lange höre ich davon, wenn ich diverse Kochsendungen schaue und die professionellen Köche daran gehen, ein leckeres Dessert zuzubereiten. Die Tonkabohne! Eine Bohne oder Samen vom Tonkabohnenbaum.



Der kleine Luxus

Ihr wird ein unglaubliches Aroma zugesprochen. Und nach was sie schmeckt, da sind sich die Geschmäcker nicht einig. Auf der Verpackung steht Bittermandel. Aber auch das Aroma von Vanille wird immer gern genannt. Auch Kokosnuss kommt dabei vor. Und sogar Waldmeister gelangt in die Aufzählung der Aromen. Und schließlich noch Ammoniak-Geschmack.

Köche empfehlen, ein Gericht mit Tonkabohne selbst zu probieren, um sich über das Aroma selbst im klaren zu werden.

Fest steht, dass die Tonkabohne mit Vorsicht zu genießen ist. Sie birgt ebenso wie die Muskatnuss bei zu hohem Verzehr

gesundheitliche Risiken in sich.

Die Tonkabohne enthält den natürlichen Aroma- und Duftstoff Cumarin. In Tierversuchen wurde diesem Stoff krebserzeugende Wirkung nachgewiesen. Für den Menschen ist diese Wirkung allerdings nicht nachgewiesen. Somit gilt hier schon einmal allgemeine Entwarnung!

Aber: Hohe Aufnahmemengen an Cumarin führen zu einer Vergiftung der Leber. Bei für Cumarin empfindlichen Menschen reichen schon kleinere Dosen aus, die zu einer Erhöhung der Leberenzyme im Blut führen können. In schweren Fällen kommt es zu einer Entzündung der Leber, also einer Gelbsucht.

Aus diesem Grund wird auf der Verpackung empfohlen, nicht mehr als eine Messerspitze der geriebenen Tonkabohne pro Speise beziehungsweise Dessert und somit Person zu verwenden.

Angebaut wird der Tonkabohnenbaum übrigens in Südamerika und Afrika.

In der nächsten Zeit werden hier einige Rezepte veröffentlicht, in denen die Tonkabohne ihre Verwendung findet. Und schließlich steht ja auch die Weihnachtszeit bevor. Ein Rezept für Weihnachtsplätzchen mit Tonkabohne wird sich sicherlich auch finden lassen.

Spiegeleier mit Bratkartoffeln und Spinat



Kross und knusprig

Sind Sie interessiert an Rezepten zu Klassikern der deutschen Küche? Oder zumindest zu regional traditionellen Rezepten?

Dieses Rezept zählt dazu. Ich weiß nicht, wo genau regional in Deutschland dieses Rezept zu verorten ist. Aber Spiegeleier mit Bratkartoffeln und Spinat sind einfach ein traditionelles deutsches Gericht. Ich kenne es von früher her. Und auch jetzt noch ist mir die Zubereitung als Klassiker ein Begriff. Zudem ist es sogar noch vegetarisch. Und aufgrund der Zutaten leicht verdaulich. Es schmeckt einfach klasse.

Ein großer deutscher Lebensmittelhersteller greift ja gern auf diesen Klassiker zurück, wenn er für eines seiner Produkte „mit dem Blubb“ Werbung im Fernsehen macht.

Aber es geht auch ohne den Spinat aus der Tiefkühltruhe, der auch noch mit Sahne und stark verkleinert hergestellt wird. Man nehme stattdessen einfach frischen Spinat oder Babyspinat. Das ist frisches Gemüse. Es sieht besser aus und es schmeckt auch besser. Und Spinat fällt beim Garen sowieso stark

zusammen, so dass aus einer Packung mit 100 g frischem Spinat nach der Zubereitung gerade einmal ein kleines Häufchen übrig bleibt, wie man auf den Foodfotos sieht. Und nicht vergessen: Spinat verträgt sich immer gut mit Knoblauch.

Bei den Gewürzen brauchen Sie auch nicht zu irgend welchen exotischen Gewürze greifen, hier genügen bei allen drei Hauptbestandteilen dieses Gerichts einfach Salz und frisch gemahlener Pfeffer. Nur der Spinat bekommt noch eine kleine Prise Zucker.

Für 2 Personen:

- 2 sehr große Kartoffeln
- 200 g Babyspinat (2 Packungen à 100 g)
- 4 Eier
- 5 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 25 Min.



Lecker und schmackhaft
Kartoffeln schälen. In einem Topf mit kochendem Wasser 15 Minuten garen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Dann einmal längs halbieren und quer in dicke Scheiben schneiden.

Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer flach drücken, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffelscheiben darin auf jeder Seite einige Minuten kross anbraten, bis sie braun und knusprig sind. Salzen und pfeffern.

Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, Eier aufschlagen und darin braten. Salzen und pfeffern.

Parallel dazu Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch darin andünsten, Spinat dazugeben und zugedeckt bei geringer Temperatur einige Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Jeweils zwei Eier auf einen Teller geben. Bratkartoffeln jeweils zur Hälfte dazugeben. Ebenfalls jeweils die Hälfte des

Spinats auf den Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

China-Restaurant „Mongolei“ in Wandsbek

Heute an einem Sonntag habe ich mir einmal ein Essen in einem Restaurant gegönnt. Ich hatte es schon länger geplant, in diesem Restaurant essen zu gehen. Also habe ich dort heute Abend 1 Stunde beim gemütlichen Speisen auf der Terrasse des Restaurants einen angenehmen Abend verbracht.



So wird auf das Restaurant von der Wandsbeker Zollstraße aus

hingewiesen
Zunächst einmal zum Restaurant. Es liegt in der Wandsbeker Zollstraße genau an der Ecke, an der in östlicher Richtung die Ahrensburger Straße beginnt. Etwa 100 m vom Kultorhaus entfernt und somit vom Eichtalpark. Leider liegt es ein wenig versteckt im Hinterhof einiger Gewerbebetriebe und ist nicht ohne weiteres zu sehen. Entweder weiß man, dass sich das Restaurant dort befindet. Oder man muss sich an dem Hinweisschild zum Restaurant orientieren. Dann kommt man zu dem schmucken Eingang zum Restaurant.



Einfacher, schmucker Eingang des Restaurants
Das Restaurant hat aber aufgrund seiner Lage den Vorteil, dass es fast parallel zur Wandse liegt. Und da es eine schmale, aber lange Terassse oder Biergarten hat, sitzt man somit direkt im Grünen unter vielfältigem Baumbewuchs. Und das Erstaunliche ist, man hat hier völlige Ruhe und sogar Stille und kann entspannt essen. Es ist idyllisch, eine richtige

Oase. Obwohl doch nur etwa 50 m Meter entfernt der vierspurige, starke Verkehr auf der Wandsbeker Zollstraße/Ahrensburger Straße verläuft.



Schmale Terrasse des Restaurants, links neben den Büschen verläuft die Wandse

Viele Besucher werden das Restaurant vermutlich frequentieren, weil es ein Mongolisches Buffet für einen Festpreis pro Person anbietet. Ich jedoch wollte ganz normal von der Speisekarte aus bestellen. Ich habe es mir nach dem Platznehmen und der Entgegennahme der Speisekarte einfach gemacht. Ich sprach die Bedienung an. Da ihr Restaurant „Mongolei“ heiße, könne sie mir bestimmt eine original mongolische Vorspeise und auch Hauptspeise empfehlen. Und somit habe ich gleich den Auswahl- und Bestellvorgang abgekürzt.

Die Bedienung empfahl mir als Vorspeise:



Mongolische Gemüsesuppe
Und als Hauptspeise:



Mongolische Kostbarkeiten mit verschiedenen Fleischsorten, Shrimps, Gemüse und Knoblauch

Und nun zu den Speisen. Die Suppe war geschmacklich gut, wenn sie auch einfach war. Aber das Gemüse in der Suppe war

knackfrisch.

Und auch die Hauptspeise war wirklich gut. Das Fleisch war kross und knusprig, aber dennoch saftig und weich. Das Gemüse war sehr frisch und knackig. Und die Sauce exzellent. Dazu eine Schüssel Reis.

Ich kann nicht beurteilen, ob die Suppe oder Sauce aus einer Fertigpaste zubereitet wurde. Oder ob sie frisch zubereitet wurden.

Aber geschmacklich war das Essen wirklich gut. Ich kann das Restaurant wirklich guten Herzens empfehlen. Wer also gern chinesisch isst – Rind, Schwein, Huhn usw. jeweils in 10 unterschiedlichen Zubereitungen –, dem sei das Restaurant wirklich zu empfehlen. Vergleiche ich es mit dem chinesischen Imbiss „Hong Kong Wok“ in meinem Stadteil, so bietet der Imbiss wirklich nur Imbissqualität. Und ist somit nicht zu empfehlen. Ich gebe lieber das Doppelte für ein Essen aus, esse in diesem Restaurant und habe dann eine wirklich gute Qualität der Speisen.

Und die Menge des Hauptgerichts war wirklich so enorm für eine Person, dass ich heute sicherlich nichts weiteres zu essen zu mir nehmen muss.

Dazu gab es als Abkühlung bei diesem warmen Wetter ein kühles, erfrischendes, alkoholfreies Bier.



Dazu ein kühles, schmackhaftes, alkoholfreies Bier
Ich werde auf alle Fälle wieder dorthin gehen, um zu speisen.

Schweinefiletspitzen mit Blumenkohl-Gnocchi, Tomaten und Thymian



Lecker und frisch
Ein Rezept für ein leichtes Gericht für den Sommer für Sie.

Aber mit gehaltvollen Zutaten. Schweinefilet. Gnocchi aus Blumekohl hergestellt. Tomaten. Thymian. Und eine gute Portion Olivenöl.

Bis auf die Gnocchi, die ich als Convenienceprodukt aus der Packung verwende, alles frische Zutaten.

Schnell zubereitet. Und leicht zu verdauen. Also wie geeignet für ein kleines Abendessen im heißen Sommer.

Für 2 Personen:

- 1 Schweinefilet (600 g)
- 400 g Blumenkohl-Gnocchi (1 Packung)
- 4 Flaschentomaten
- 30 g Thymian (2 Packungen à 15 g)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.



Leicht für den Sommer
Schweinefilet in kurze, schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Blättchen des Thymian abzupfen und kleinschneiden. Ebenfalls in eine Schale geben.

Tomaten kleinschneiden und auch in eine Schale geben.

Eine große Portion Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Gnocchi darin etwa 5 Minuten kross und knusprig braten. Filetstreifen und Tomaten dazugeben. Alles kurz anbraten. Thymian dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Auf zwei tiefe Teller verteilen.

Seevieren. Guten Appetit!

Tarte mit Apfel, Banane und Kürbis



Mit Obst und Gemüse
Zugegeben, mir kam diese Kombination zuerst auch etwas merkwürdig vor, als mir die Idee dazu kam. Also eine Mischung aus Obst und Gemüse. Aber alle drei Zutaten kann man für

Tartes verwenden. Und auch der Kürbis ist für andere Zubereitungen wie Rührkuchen geeignet.

Aber die Kombination von allen Dreien? Ich muss Sie überzeugen, das nachzubacken. Denn es passt. Alle drei Zutaten passen gut zueinander. Und man kann sie gut kombinieren. Alle drei Zutaten feingerieben in der Küchenmaschine respektive die Banane sehr kleingeschnitten. Und dann mit der Grundfüllmasse einer dünnen Tarte vermischt, dem Eierstich.

Es schmecken alle drei Zutaten gut heraus. Man hat die Süße der Banane und des Apfels. Und man hat das eher Erdige, aber auch wenig Fruchtige des Kürbis. Probieren Sie es aus!

Für den Mürbeteig:

- Grundrezept

Für die Füllmasse:

- Grundrezept

Zusätzlich:

- 1 großer Apfel
- 2 reife Bananen
- 1/2 eines großen Hokkaidokürbis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Verweildauer im Backofen 30 Min. bei 170 °C Umluft



Exzellent und fruchtig-frisch
Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Apfel und Bananen schälen.

Apfel vierteln und Kerngehäuse entfernen. In der Küchenmaschine fein in eine Schale reiben.

Kürbis entkernen. Ebenfalls in der Küchenmaschine fein in eine Schale reiben.

Bananen längs vierteln, dann quer in sehr kleine Stücke schneiden.

Bananen, Apfel und Kürbis in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Eierstichmasse dazugeben und ebenfalls mit dem Backlöffel alles gut vermischen.

Füllmasse auf den Mürbeteig in der gefetteten Spring-Backform geben und gut verteilen.

Tarte die oben angegebene Dauer im Backofen auf mittlerer Ebene backen.

Tarte herausnehmen und abkühlen lassen. Auf eine Kuchenplatte geben. Stückweise anschneiden und servieren.

Guten Appetit!

Spaghetti mit Knoblauch, Thymian, Salbei, Olivenöl und Mozzarella



Einfach und lecker
Ein einfaches Rezept für Sie. Für ein schnell zubereitetes Pastagericht. Nichts extravagantes oder besonderes. Aber nur

mit frischen Zutaten. Und es gelingt exzellent und schmeckt auch so.

Gern ein spätes Abendessen für Sie, da es nicht sehr mächtig ist. Aber Sie sollten nach dem Genuss dieses Gerichts nicht mehr viel unternehmen. Die Anzahl an Knoblauchzehen lässt sich im Geruch nicht verbergen.

Für 2 Personen:

- 300 g Spaghetti
- 15 Knoblauchzehen
- 30 g frischer Thymian (2 Packungen à 15 g)
- 30 g frischer Salbei (2 Packungen à 15 g)
- 2 Mozzarella
- Olivenöl
- Dalz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 8 Min.



Mit zerzupftem Mozzarella
Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer flach drücken, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Die Blättchen jeweils von Thymian und Salbei abzupfen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Spaghetti in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 8 Minuten garen.

Parallel dazu eine große Menge Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Knoblauch darin kurz andünsten. Kräuter dazugeben und mit andünsten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Nach dem Garen der Pasta 10 Esslöffel des Kochwassers zum Pesto geben. Kochwasser der Pasta abschütten. Pasta wieder in den Topf geben. Pesto darüber geben und alles gut vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Jeweils einen Mozzarella klein zerzupfen und über einen Teller

verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Hühnerbrühe mit pulled chicken



Mit pulled chicken
Ein einfaches Rezept. Aber mit wenigen, guten Zutaten.

Das pulled chicken bereitet man im voraus zu. Zum Beispiel durch eine selbst zubereitete Hühnerbrühe, in der man neben Suppengemüse auch ein Suppenhuhn mitgart. Und letzteres danach dazu verwendet, dass man das restliche Fleisch abrupft und sich somit einen kleinen Vorrat an pulled chicken anlegt, den man für Gerichte wie dieses portionsweise einfriert.

Für 2 Personen:

- 800 ml Hühnerbrühe
- 2 Portionen pulled chicken
- Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Petersilie

Zubereitungszeit: 5 Min.



Leckere, frische Suppe mit guten Zutaten
Petersilie kleinschneiden.

Brühe in einem Topf erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und abschmecken.

Pulled chicken hinzugeben und einige Minuten in der Brühe erhitzen.

Suppe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen.

Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Zucchini-Walnuss-Kuchen



Exzellenter Kuchen mit Zucchini und Walnuss
Ein exzellenter Rührkuchen. Der Rührteig wird mit einem Anteil an fein geriebener, gelber Zucchini zubereitet. Die feingeriebene Zucchini ist doch sehr wässrig und wird vor der Zugabe zum Rührteig in der Hand ausgepresst, damit der Rührteig nicht zu flüssig wird. Aus diesem Grund kommt noch ein Anteil an fein geriebenen Walnüssen hinzu.

Für den Rührteig:

- Grundrezept

Nur 250 g Weizenmehl verwenden.

Zusätzlich:

- 125 g fein geriebene, ausgepresste, gelbe Zucchini
- 125 g fein geriebene Walnüsse

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Verweildauer im Backofen 60 Min. bei 170 °C Umluft

Den Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Zucchini und danach Nüsse in der Küchenmaschine fein reiben. Zucchini auspressen.

Beide Zutaten anstelle von 250 g Weizenmehl in den Rührteig geben und alles gut verrühren.

Rührteig in eine gefettete Kastenbackform geben und die oben angegebene Zeit backen.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Kuchen auf eine Kuchenplatte stürzen. Mit etwas Puderzucker bestreuen. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Gulasch mit Schweinefleisch, Champignons und Tomaten auf

Fusilli in dunkler Sauce



Leckeres Gulasch
Sie essen gerne Gulasch oder Ragout? Bereiten Sie dieses leckere Gulasch mit Schweinefleisch einmal zu. Es kommen noch als weitere Zutaten Champignons und Tomaten hinzu.

Und das Gulasch gewinnt sehr dadurch, dass ein selbst zubereiteter dunkler Bratenfond als Sauce verwendet wird, in dem die Zutaten mehrere Stunden geschmort werden. Die eigentliche Würze gibt dann eine BBQ-Gewürzmischung.

Die Zutaten wie das Gulasch, die Champignons und auch Tomaten werden wirklich sehr klein geschnitten und besonders ersteres wird nicht in der Größe der Fleischstücke verwendet, wie sie der Schlachter an der Frischfleischtheke im Supermarkt manchmal zurechtschneidet.

Für 2 Personen:

- 400 g Schweinegulasch
- 10 braune Champignons
- 20 Cherrydatteltomaten
- 6 Knoblauchzehen
- 500 ml Bratenfond
- 1 EL BBQ-Gewürz
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 350 g Fusilli
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 3 Stdn.



Mit Champignons und Tomaten
Alle Zutaten wirklich in sehr kleine Stücke oder Würfel schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Fleisch, Champignons und Knoblauch darin kross anbraten. Tomaten dazugeben. Mit dem

Bratenfond ablöschen. Gewürzmischung dazugeben. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 3 Stunde schmoren.

Sauce mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und abschmecken.

Die letzte halbe Stunde die Sauce bei höherer Temperatur unzugedeckt auf die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren. Nochmals abschmecken.

Die Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Pasta auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Großzügig das Gulasch mit der Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Scharfe Belugalinsensuppe



Exzellente Suppe

Ab und zu kommt man einmal in den Besitz von Linsen. Wenn man sie nicht sowieso gern isst und auch öfters kauft. Geläufig sind ja die braunen, roten oder gelben Linsen. Hier kommen aber schwarze Belugalinsen zum Einsatz.

Als weitere Zutaten kommt diverses Gemüse hinzu. Alles zusammen wird eine Stunde in selbst zubereiteter Gemüsebrühe gegart. Und dann mit dem Pürierstab fein püriert. Man bekommt also keinen festen Eintopf, sondern eine doch flüssige, aber sämige Suppe. Die zwei getrockneten Chilischoten, die in die Suppe kommen, verleihen ihr einen kräftig scharfen, aber doch angenehmen Geschmack.

Alles in allem – da nur frische Zutaten in die Suppe hineinkommen – eine wirklich exzellente Suppe, die man sich gerne erneut einmal zubereitet. Dann vielleicht mit einer der anderen oben genannten, andersfarbigen Linsensorte?

Für 2 Personen:

- 1 Tasse Belugalinsen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 grüne Spitzpaprika
- 2 gelbe Spitzpaprika
- 2 grüne Peperoni
- 4 getrocknete, rote Chilischoten
- 6 Knoblauchzehen
- 20 Cherrydatteltomaten
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.



Schön sämig
Gemüse putzen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Brühe in einem Topf erhitzen.

Gemüse dazugeben, alles vermischen und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln.

Mit dem Pürierstab fein pürieren.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Abschmecken.

Petersilie kleinschneiden.

Suppe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Blumenkohl-Kokosmilch-Suppe



Außergewöhnliche Suppe
Versuchen Sie einmal diese Suppe. Sie ist vegan. Besteht nur

aus wenigen Zutaten. Und diese vorwiegend sehr frisch. Und nur mit wenigen Gewürzen.

Aber Sie erhalten eine ungewöhnliche, nicht alltägliche und exzellente Suppe. Probieren Sie es aus.

Für 2 Personen:

- 400 ml Kokosmikch (1 Dose)
- 1 kleiner Blumenkohl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.



Extrem lecker
Die Röschen des Blumenkohls abschneiden und in eine Schüssel geben. Strunk entfernen und entsorgen.

Röschen in kochendem Wasser in einem Topf 10 Minuten garen.

Kochwasser abschütten und Röschen mit dem Stampfgerät fein zerstampfen.

Kokosmilch dazugeben. Alles vermischen und erneut zum Kochen bringen. Kurz köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Suppe abschmecken.

Petersilie kleinhacken.

Suppe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit der Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Tortiglioni in Gorgonzolasauce



Mit echtem Gorgonzola

Sie essen sicherlich gern frisch und selbst zubereitet. Und von Vorteil ist, wenn ein Gericht nur wenige Zutaten enthält. Dafür dann aber umso leckerer schmeckt, weil es wirklich gute, frische, eigenständige Zutaten sind.

Hier finden Sie ein Rezept mit im Grunde nur vier Zutaten. Eine gute italienische Pasta. Echter Gorgonzola. Etwas Sahne. Und zum Garnieren ein wenig frische, kleingeschnittene Petersilie.

Denn Weiß in Weiß von Pasta, Käse, Sahne und dann in einem weißen Pastateller erfreut das Auge nicht sehr und regt nicht zum gemütlichen Speisen ein. Also noch ein wenig ein kleiner Farbtupfer von der Petersilie.

Sie lesen richtig, nur vier Zutaten. Da behalten Sie wirklich gut den Überblick. Und Sie benötigen keine Gewürze. Die Würze hat nämlich der Gorgonzola per se in sich. Einmal abgesehen von der Prise Salz, um das Kochwasser der Pasta zu würzen.

Zutaten für 2 Personen:

- 350 g Tortiglioni
- 400 g Gorgonzola
- 200 ml Sahne
- Petersilie

Zubereitungszeit: 11 Min.



Wenige gute Zutaten und sehr lecker
Petersilie putzen und kleinhacken.

Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Parallel dazu Käse in einer Pfanne schmelzen. Sahne dazugeben, alles vermischen und kurz köcheln lassen.

Kochwasser der Pasta abschütten. Pasta zu der Sauce geben. Alles gut vermischen.

Auf zwei Pastateller verteilen. Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Hühnerbrühe mit Suppenmaultaschen

Zugegeben ein Rezept, das nicht besonders kreativ ist und nicht besonders herausragt.



Äußerst leckere Hühnerbrühe

Aber es ist ein Gericht, das einerseits mit einer sehr frischen, selbst zubereiteten Zutat herausragt. Und zwar mit einer frischen Hühnerbrühe. Diese habe ich selbst mit einem Suppenhuhn und Suppengemüse zubereitet. Und man schmeckt auch den Geflügelgeschmack aus der Brühe sehr gut heraus. Also kein Vergleich dazu, wenn man die Brühe mit einem Brühpulver

zubereitet würde.

Die Einlage der Hühnerbrühe ist dagegen ein Convenienceprodukt. Aber es ist ein Produkt mit guter Qualität. Und wer stellt sich für einen 2-Personen-Haushalt schon in die Küche und produziert selbst Suppenmaultaschen. Und das noch in einer Menge von etwa 60 Stück. Denn so viele enthalten die beiden Packungen mit jeweils 300 g an Suppenmaultaschen. Und es kommen tatsächlich etwa 30 winzig kleine Suppenmaultaschen in jeden Suppenteller.



Winzige Maultaschen als Einlage
Einfaches Gericht, bis auf die vorherige Zubereitung der Hühnerbrühe schnell zubereitet, ein gutes Convenienceprodukt, ein wenig verfeinert und dekoriert mit frischer, kleingehackter Petersilie.

Für 2 Personen:

- 1 l Hühnerbrühe
- 600 g Suppenmaultaschen (2 Packungen à 300 g, etwa 60

Maultaschen insgesamt)
- Salz
- Petersilie

Zubereitungszeit: Garzeit 7 Min.

Brühe in einem Topf erhitzen.

Maultaschen hineingeben und bei mittlerer Temperatur 7 Minuten garen.

Währenddessen Petersilie kleinhacken.

Brühe mit Salz würzen und abschmecken.

Suppe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit Petersilie dekorieren. Servieren. Und genießen! Guten Appetit!

Reisbowl mit Hühnchenbrustfilet und Erbsensprossen in Chili-Knoblauch-Sauce

Wenn Sie bei Ihrem Discounter oder Supermarkt Sprossen jeglicher Art angeboten bekommen, sollten Sie zugreifen und diese kaufen. Damit und mit ein wenig Geflügelfleisch lassen sich sehr wohlschmeckende Bowls zubereiten.



Mit Sprossen und Hühnchenfleisch
Am besten gelingen diese, wenn Sie auch noch eine fertige asiatische Sauce aus dem Asien-Supermarkt vorrätig haben. In diesem Fall ist es eine Chili-Knoblauch-Sauce, die zum Einsatz kommt.

Die Zubereitung ist sehr einfach, das Ergebnis aber sehr schmackhaft. Probieren Sie es aus. Sie werden überrascht sein.

Für 2 Personen:

- 300 g Hühnchenbrustfilet
- 200 Erbsensprossen (2 Packungen à 100 g)
- 2 EL Chili-Knoblauch-Sauce
- 1 Tasse Wasser
- Sesamöl
- 1 Tasse Parboiled Reis
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 14 Min.



Leckere Reisbowl
Reis in doppelter Menge kochendem, leicht gesalzenem Wasser 14 Minuten bei mittlerer Temperatur garen.

Hühnchenbrustfilet einmal längs halbieren, dann quer in kurze Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Einige Minuten vor Ende der Garzeit Öl in einer Wokpfanne erhitzen. Hühnchenbrustfilet darin einige Minuten unter Rühren anbraten. Sprossen dazugeben, alles vermischen und alles einige weitere Minuten garen.

Sauce dazugeben. Mit Wasser ablöschen. Alles vermischen und etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Reis auf zwei tiefe Bowls verteilen.

Hühnchenbrustfilet mit Erbsensprossen darüber verteilen.

Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Gemüsetarte

Nach langer Zeit wieder einmal eine Tarte. Diesmal pikant und herzhaft mit zerkleinertem Gemüse. Nach den vielen Torten und Rührkuchen in der letzten Zeit eine gelungene Abwechslung.



Leckere Gemüsetarte

Sie bereiten doch sicherlich auch gern ab und zu eine flachen, wohlschmeckende Tarte zu? Lieber süß und lecker? Oder darf sie auch einmal pikant und herzhaft sein?

Dann probieren Sie diese Tarte doch einfach aus. Sie werden verwundert sein, wie lecker sie schmeckt, vor allem gut gekühlt aus dem Kühlschrank.

Für den Mürbeteig:

- Grundrezept

Für die Füllmasse:

- Grundrezept

Zusätzlich:

- 1 rote Spitzpaprika
- 1/2 gelbe Zucchini
- 3 Lauchzwiebeln
- eine große Portion Buschbohnen
- einige große Röschen Romanesco

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Verweildauer im Backofen 30 Min. bei 170 °C



Mit viel zerkleinertem Gemüse
Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Gemüse putzen und grob zerkleinern. In der Küchenmaschine grob zerreiben. Gemüse in eine Schüssel geben.

Eierstich nach dem Grundrezept zubereiten und zum Gemüse geben. Alles gut vermischen.

Gemüse-Eierstich-Masse auf den Mürbeteig in der Spring-Backform geben. Gut verteilen.

Die oben angegebene Zeit im Backofen backen.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Backform und -papier entfernen. Tarte auf eine Kuchenplatte geben. Stückweise anschneiden und servieren. Tarte im Kühlschrank aufbewahren.

Guten Appetit!

Nussmischung-Kuchen mit Schokoladenglasur

Ich hatte schon lange keinen Nusskuchen mehr gebacken. Essen Sie einen solchen ab und zu auch sehr gerne? Ich hatte wirklich großen Appetit auf ein Stück guten Nusskuchen.



Mit Nussmischung

Sie werden sich wundern, ich bereite ihn nicht auf die gewöhnliche Art und Weise zu. Wobei man einfach nur geriebene Haselnüsse und Mandeln verwendet.

Ich habe zwei Packungen mit einer Nussmischung aus vier etwas ausgefallenen Nusssorten ausgewählt und gekauft. Und diese einfach in der Küchenmaschine für den Kuchen fein gerieben.

Erstaunt war ich nur, dass die geriebenen Nüsse zwar eine gewohnt helle Farbe hatten. Der fertige Kuchen jedoch recht dunkelbraun daher kommt. Vermutlich kommt dies vom Backen der Nussbestandteile.



Leckerer Nusskuchen

Für den Rührkuchen:

- Grundrezept

Anstelle 500 g Weizenmehl nur 200 g Weizenmehl und 300 g geriebene Nüsse verwenden.

Für die Nussmischung:

- 300 g Mandeln-, Cashew-, Pekanuss- und Walnusskerne

Für die Glasur:

- 100 g Blockschokolade
- eine Portion Butter

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

Nüsse in der Küchenmaschine fein reiben.

Rührkuchen nach dem Grundrezept zubereiten. Dabei anstelle von 500 g Weizenmehl nur 200 g Weizenmehl und 300 g geriebene Nüsse verwenden.

Rührkuchen in einer Kasten-Backform die oben angegebene Zeit im Backofen backen.

Kuchen aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen. Backform und -papier entfernen. Kuchen auf eine Kuchenplatte geben.

Schokolade in grobe Stücke zerteilen, in eine Schale geben und im Wasserbad schmelzen. Eine Portion Butter dazugeben. Alles gut vermischen.

Mit einem Backpinsel oder eventuell auch einem Löffel die Glasur auf den Kuchen aufbringen.

Abkühlen lassen.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!