

# XXL-Steak



## Leckeres Nackensteak

So stand es auf dem Kassenzettel. Genauer XXL-Grillsteak. Noch genauer XXL-Grillsteak aus Uruguay. Aber da ich das Steak im Backofen und in der Pfanne zubereite und nicht auf dem Grill, bennene ich es XXL-Steak. Ein ansehnliches Stück Fleisch. Ein Nackensteak mit 400 g.

Ich bereite das Steak erst in der Niedrigtemperatur-Garmethode im Backofen zu und gare es bei 80 Grad Celsius Umluft für etwa 30 Minuten im Backofen. Dann gebe ich es für etwas Farbe auf beiden Seiten jeweils 1–2 Minuten in das Siedende Fett in die Pfanne.

*Mein Rat:* Man kann die Zubereitung auch umgekehrt durchführen, das Steak zuerst für etwas Farbe auf jeweils beiden Seiten in siedendem Fett in der Pfanne anbraten und dann in der Niedrigtemperatur-Garmethode im Backofen fertig garen.

*Noch ein Rat:* Man kann ein schon mariniertes Stück Fleisch verwenden oder ein unmariniertes. Letzteres muss man dann noch salzen und pfeffern.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 400 g (mariniertes) Nackensteak
- Salz
- Pfeffer
- Öl

**Zubereitungszeit:** 35 Min.

Backofen auf 80 Grad Celsius Umluft erhitzen. Steak für 30 Minuten auf den Rost in den Backofen geben. Nach 15 Minuten wenden. Herausnehmen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Steak auf beiden Seiten jeweils etwa 1–2 Minuten für etwas Farbe im siedenden Fett in der Pfanne anbraten. Eventuell mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen, auf einen Teller geben und servieren.

---

# **Hähnchenbrust-Pilz-Ragout in Marsala-Portwein-Sauce mit Basmatireis**



## Geflügel mit Reis

Ein sehr schmackhaftes Ragout, mit kleingeschnittener Hähnchenbrust und Champignons, dazu Basmatireis. Und eine leckere Sauce aus Marsala und Portwein.

Ich verwende diesmal ausnahmsweise Gemüfefond, um die Sauce zu würzen.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Hähnchenbrust
- 4 weiße Champignons
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- Marsala
- Portwein
- 1 TL Gemüfefondpulver
- süßes Paprikapulver
- Salz

- Pfeffer
- Petersilie
- Butter
- 125 g Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min.

Hähnchenbrust in grobe Stücke zerschneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und quer in Ringe schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Hähnchenbrust und Champignons dazugeben und mit anbraten. Mit jeweils einem sehr großen Schuss Marsala und Portwein ablöschen. Gemüsefondpulver dazugeben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Reis nach Anleitung zubereiten.

Sauce abschmecken. Reis in einen tiefen Teller geben. Ragout mit viel Sauce darüber verteilen, mit Petersilie garnieren und servieren.

---

## 4-jähriges Foodblog-Jubiläum





## 4-jähriges Jubiläum

Ich feiere heute mit meinem Foodblog dessen 4-jähriges Jubiläum. Was hat sich ergeben im letzten Jahr? Nun, es sind neue Kategorien wie Diabetes, Lieferservice und Smoothie hinzugekommen. Einige Koch- und Backbücher sind als neue eBooks in einer Koch- und Backbuch-Reihe erschienen. Und ich habe neue Kooperationspartner gefunden.

Ich veranstalte dieses Jahr zu dem Foodblog-Jubiläum keinen Foodblog-Event. Bei den letzten Events haben sich wenige oder keine Teilnehmer gefunden. Es besteht anscheinend kein Interesse, an einem Foodblog-Event in meinem Foodblog teilzunehmen. Anscheinend sind solche Rezepte für Hunde-, Katzen- oder Meerschweinchen-Fleisch für einige Besucher des Foodblogs doch zu abstoßend und schockierend, so dass sich keine Teilnehmer für ein Foodblog-Event finden. Aus diesem Grund veranstalte ich keinen Event.

Ich feiere aber natürlich das 4-jährige Jubiläum und bereite passend dazu und zum Motto meines Foodblogs ein entsprechendes Gericht zu: Einen Schweinebraten mit Nudeln und Sauce.

---

# Lauchzwiebel-Smoothie



Herzhaft

Diesmal ein etwas herzhafter Smoothie, den man als Zwischenmahlzeit oder auch zu einem Gericht dazu trinken kann.

*Mein Rat:* Bei diesem herzhaften Smoothie bietet es sich an, ihn auch zu salzen und zu pfeffern.

## **Zutaten für 1 Person:**

- 5 Lauchzwiebeln
- 1/2 TL Koriandersamen
- 1/2–1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 200 ml Wasser

## **Zubereitungszeit:** 5 Min.

Lauchzwiebeln putzen und quer in Ringe schneiden. In eine hohe, schmale Rührschüssel geben.

Koriandersamen im Mörser fein mörsern und in die Rührschüssel geben.

Öl und Wasser hinzugeben und alles mit dem Pürierstab fein

pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. In ein Trinkgefäß geben und servieren.

---

# Leberknödel Suppe



Schmackhafte Suppe

Eine frische Suppe, aus bereits zubereiteten, aber eingefrorenen Leberknödeln und einem schon zubereiteten, ebenfalls eingefrorenen Gemüsefond.

## Zutaten für 1 Person:

- 300–400 ml [Gemüsefond](#)
- 2 [Leberknödel](#)
- Salz
- Pfeffer

- Petersilie

**Zubereitungszeit:** 5 Min.

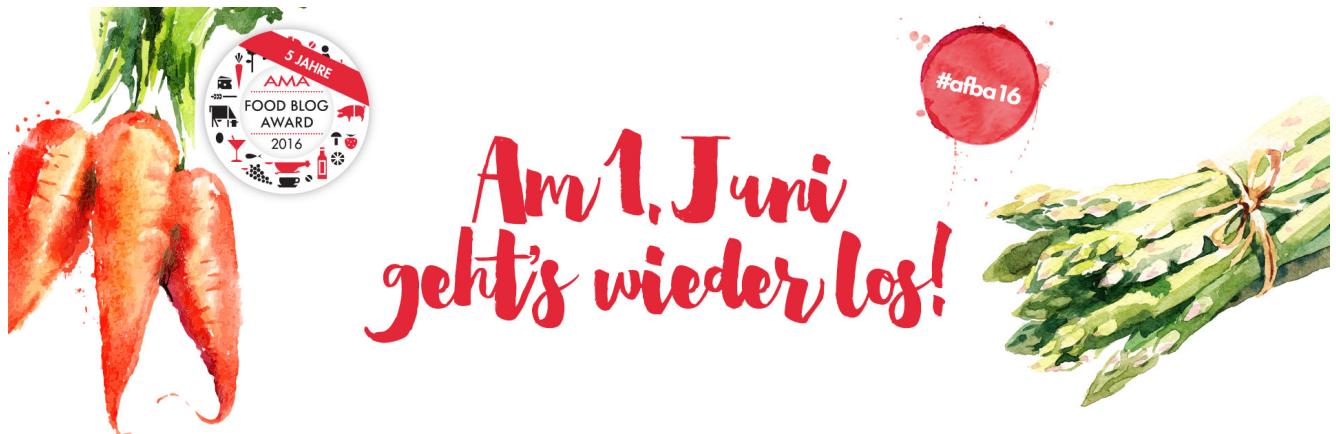
Leberknödel in dünne Scheiben schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Fond in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Leberknödelscheiben dazugeben und einige Minuten miterhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Suppe in einen tiefen Suppenteller geben, Petersilie darüber verteilen und servieren.

---

## AMA Food Blog Award 2016



Der AMA Food Blog Award

Am 1. Juni ist es wieder soweit. Der [AMA Food Blog Award](#) startet.

Nimm als Foodblogger teil und schau Dir als Interessent die eingereichten Rezepte an.

Mach mit!



---

# Münchner Weißwürste mit süßem Senf



## Leckere Würste

Ich bin auf ungewohntem Wege zu Münchner Weißwürsten gekommen. Das ist eigentlich merkwürdig für einen Hamburger Fischkopf. Aber ich habe sie dennoch zubereitet und gegessen.

*Mein Rat:* Würste nicht in Wasser garen wie in der Anleitung angegeben, sondern in Gemüsefond. Dadurch werden die Würste noch schmackhafter.

## Zutaten für 1 Person:

- 300 g Münchner Weißwürste (5 Stück)
- 1 l Gemüsefond

- süßer Senf

**Zubereitungszeit:** 15 Min.

Fond in einem kleinen Topf erhitzen. Würste dazugeben und zugedeckt im nur noch siedenden Fond etwa 10 Minuten garen lassen.

Würste herausnehmen, auf einen Teller geben und Senf dazugeben. Servieren.

---

## Vanillepudding mit Mandarinen und Cognac



Leckeres Dessert

Diesmal ein Vanillepudding aus der Tüte, zubereitet mit Mandarinen aus der Konservendose und Cognac.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 1 Packung Vanilliepudding
- 270 g Mandarinen (2 Dosen)
- 6 EL Cognac

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit einige Stunden

Puddinge nach Anleitung zubereiten und zum Abkühlen in den Kühlschrank geben.

Herausnehmen und auf zwei Teller stürzen. Von den Mandarinen den Saft abgießen und Mandarinen über die Puddinge geben. Jeweils 3 EL Cognac über die Puddinge geben. Servieren.

---

## **Smoothies**



Das eBook

Da ich vor einiger Zeit ganz von alkohlfreiem Bier auf Saft-/Mineralwasser-Mischgetränke umgestiegen bin, dachte ich mir,

dass ich auch einmal versuchen kann, Smoothies zuzubereiten.

Aus diesem Grund suchte ich zunächst nach einem kleinen eBook mit Rezepten für Smoothies und stieß auf das kleine, feine und preiswerte Kochbuch von Heike Rau, „10 Rezepte für Smoothies und Shakes“. Es beinhaltet zwar nur 10 Rezepte, ist deswegen aber sehr preiswert und kostet nur € 0,99.

Das Buch beinhaltet Smoothie-Rezepte mit Obst oder mit Gemüse, so z.B. mit Mango, Erdbeeren oder Wassermelone oder mit Grünkohl. Es enthält auch Rezepte mit Getreide. Die Rezepte sind jeweils bebildert. Die Mixgetränke können zum Frühstück, als Zwischenmahlzeit oder als Dessert gereicht werden.

Das Buch ist für den Anfang gut geeignet und daher sehr empfehlenswert.

**Heike Rau, 10 Rezepte für Smoothies und Shakes, eBook-ePub, € 0,99.**

---

## **Mandarinen-Smoothie**





Herrliches Getränk

Mein erster Smoothie. Herrlich. Ich bin stolz.

Ich verwende alle Zutaten, die ich vor kurzem bei dem Dessert mit Mandarinen verwendet habe. Nur verwende ich auch den Saft der Mandarinen. Und ich püriere alles fein.

Dieser Smoothie schmeckt hervorragend.

### **Zutaten:**

- 135 g Mandarinen (Dose)
- Honig
- 2 EL Sahne
- 2 EL Portwein

Alles in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. In ein Trinkglas geben und servieren.

---

# Mandarinen mit Honig in Sahne-Portwein-Sauce



Leckeres Dessert

Desserts veröffentliche ich eigentlich sehr selten in meinem Foodblog, aber ich hatte einige Dosen Mandarinen übrig, die ich zubereiten wollte.

Ich gebe die Mandarinen in eine Schale, gebe etwas Honig darüber und bereite aus Sahne und Portwein eine Sauce zu.

## Zutaten für 1 Person:

- 135 g Mandarinen (Dose)
- Honig
- 2 EL Sahne



- 2 EL Portwein

Mandarinen in eine Schale geben. Etwas Honig darüber verteilen. Sahne und Portwein darüber geben. Servieren.

---

## Käsekuchen



### Mächtiger Käsekuchen

Diesmal wieder ein Käsekuchen, den ich schon sehr lange nicht mehr gebacken habe und der sehr schmackhaft ist. Es ist das Rezept für einen Käsekuchen, das in einem privaten Käsekuchen-Backwettbewerb prämiert wurde und als Sieger hervorging.

Ich ändere das Original-Rezept, indem ich die abgeriebene Schale einer Zitrone in die Füllung gebe.

*Mein Rat:* Möglichst einen Speisequark mit normalem Fettgehalt verwenden, der Käsekuchen wird dadurch im Geschmack noch besser.

*Noch ein Rat:* Selbst zubereiteten Vanille-Zucker verwenden, das passt zum Vanille-Puddingpulver und gibt ein gutes Aroma.

## **Zutaten:**

*Zutaten für Mürbeteig:*

- [Grundrezept](#)

*Zutaten für die Füllung:*

- 200 g Zucker
- 5 Eier
- 1 kg Quark
- 2 Päckchen Vanille-Puddingpulver
- 200 ml Sahne
- 1 Bio-Zitrone (Schale)
  
- Margarine

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 60 Min. | Backzeit: 1  $\frac{1}{4}$ –1  $\frac{1}{2}$  Stdn.

Backofen auf 170 °C Umluft erhitzen.

Eine Spring-Backform mit Margarine einfetten.

Teig in der Backform ausdrücken und einen etwa 4–5 cm Rand hochziehen.

Eier aufschlagen und Eiweiße von Eigelben trennen. Eiweiße in eine schmale, hohe Rührschüssel geben. Zucker mit Eigelben in einer Rührschüssel mit dem Rührgerät verrühren. Schale der Zitrone auf einer Küchenreibe fein abreiben und hinzugeben. Quark, Puddingpulver und Sahne dazugeben und alles verrühren. Eiweiße steif schlagen und vorsichtig mit einem Löffel unterheben.



Füllmasse in die Backform mit dem Teig geben und verstreichen. Backform auf mittlerer Ebene für  $1\frac{1}{4}$ – $1\frac{1}{2}$  Stunde in den Backofen geben.

Backform aus dem Backofen nehmen und auf ein Kuchengitter geben. Rand der Spring-Backform lösen und Kuchen eventuell mit einem langen Messer vom Backform-Rand lösen. Kuchen – wenn möglich – vom Backform-Boden auf das Kuchengitter geben, ansonsten darauf belassen und gut abkühlen lassen. Käsekuchen schmeckt auch lauwarm sehr gut.

---

## Apfelkuchen



Leckerer Kuchen

Dieses Mal experimentiere ich, denn meines Wissens habe ich den Apfelkuchen in dieser Form noch nicht gebacken.

Ich wähle als Teig einen Hefeteig, der gelingt immer.

Dann gebe ich 1 kg Äpfel, das sind 6 Stück, in Spalten geschnitten in zwei Kreisen auf den Hefeteig.

Ich würze mit Zimt.

Und gebe am Schluss noch Schmand in großen Klecksen auf die Äpfel. So richtig gut verteilen und verstreichen lässt sich der Schmand auf den Äpfeln nicht.

Ich gebe dem Kuchen eine Backzeit und Temperatur wie einer Tarte, das reicht aus.

### **Zutaten:**

*Für den Hefeteig:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Füllung:*

- 1 kg Äpfel (6 Stück)
- 1 Zitrone
- Zimt
- 200 g Schmand

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 40 Min.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzte.

Spring-Backform einfetten.

Stiele der Äpfel entfernen, Äpfel schälen und in dünne Spalten schneiden. Auf einen Teller geben und mit dem Saft einer Zitrone beträufeln.

Hefeteig in die Spring-Backform geben, ausdrücken und einen 2–3 cm hohen Rand ausziehen.

Apfelspalten quer in zwei Kreisen innen und außen auf den Hefeteigboden legen. Mit Zimt würzen. Schmand in großen

Klecksen über die Äpfel geben und mit dem Backlöffel etwas verstreichen.

Backformmauf mittlerer Ebene für 40 Minuten in den Backofen geben.

Backform herausnehmen, Rand der Spring-Backform lösen, Kuchen vom Boden der Backform auf ein Kuchengitter geben und abkühlen lassen. Der Kuchen schmeckt auch lauwarm sehr gut.

---

## **Paprika-Hähnchenbrust mit Bohnen-Zucchini-Paprika- Gemüse**



Geflügel mit Gemüse

Diesmal bereite ich ein Gemüse zu, das ich aus Bohnen, Zucchini und Paprika mische. Eine Sauce bilde ich aus Sahne, die ich mit Thymian, Salz und Pfeffer würze.

Dazu gibt es eine Paprika-Hähnchenbrust, die ich sehr kräftig mit Paprikapulver würze.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Hähnchenbrust
- 150 g Bohnen
- 1/2 Zucchini
- 1/2 rote Paprika
- 150 g Feta
- 100 ml Sahne
- 1 TL Thymian
- Süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Bohnen, Zucchini und Paprika putzen und in grobe Stücke schneiden. Feta in kleine Würfel schneiden.

Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und zunächst Bohnen darin 8 Minuten garen. Dann Zucchini und Paprika dazugeben und weitere 4 Minuten garen. Wasser abgießen. Feta zu dem Gemüse geben. Sahne hinzugeben. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Verrühren und Sauce erhitzen.

Währenddessen Hähnchenbrust mit Salz, Pfeffer und sehr viel Paprikapulver würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrust darin auf beiden Seiten jeweils 4–5 Minuten anbraten.

Hähnchenbrust herausnehmen und auf einen Teller geben. Gemüse dazugeben. Servieren.



---

# Hähnchenbrust mit Mandarinen und Ingwer in Tomaten-Sauce und Hsing-Fu-Nudeln



## Hähnchenbrust mit Pasta

Bei diesem Gericht habe ich experimentiert. Zum einen bei der Hähnchenbrust zusammen mit Mandarinen. Aber auch beim Ingwer, der dazu passt.

Ebenso bei den Gewürzen, denn ich gebe Thai-Curry, scharfes Bih-Jolokia-Pulver und dunkle Soja-Sauce dazu.

Die Pasta gebe ich zu der Sauce mit Hähnchenbrust, Mandarinen und Ingwer, denn die Sauce wartet auf die Pasta und nicht umgekehrt.

## **Zutaten für 2 Personen:**

- 1 Hähnchenbrust
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 40 g Ingwer
- 135 g Mandarinen (Dose)
- 240 g gestückelte Tomaten (Dose)
- 1 EL Thai-Curry
- 1 Msp. Bih-Jolokia-Pulver
- 1 EL dunkle Soja-Sauce
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- 125 g Hsing-Fu-Nudeln

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und quer in Scheiben schneiden. Hähnchenbrust in grobe Stücke zerteilen. Mandarinen halbieren. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einen kleinen Topf geben und Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel, Ingwer und Hähnchenbrust darin anbraten. Mandarinen dazugeben. Tomaten hinzugeben. Mit Thai-Curry, Bih-Jolokia-Pulver und Soja-Sauce würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pasta in die Sauce geben und alles gut vermischen. Alles in einen tiefen Pastateller geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

---

# Pilzsuppe



Leckere Suppe

Ein einfaches Gericht, schnell zubereitet, aber sehr schmackhaft.

- 300–400 ml Gemüsefond
- 4–5 weiße Champignons
- Petersilie
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.

Champignons in Scheiben schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Fond in einem Topf erhitzen. Champignons dazugeben und einige

Minuten im Fond garen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Suppe in einen tiefen Suppenteller geben, mit Petersilie garnieren und servieren.