

Hackfleisch-Kartoffeln-Speck-Tarte



Sehr schmackhaft

Da die Füllung einer Tarte fast beliebig sein kann, und eben auch süß oder pikant, wähle ich diesmal Zutaten, aus denen man eher ein Pfannengericht zubereitet. Aber sie passen auch in eine Tarte. Und ich würze die Tarte auch wie ein Pfannengericht, mit Bockshornkleesamen, Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Pfeffer.

Außerdem bereite ich einen anderen Teig für die Tarte zu. Der bisher verwendete Mürbeteig war mir immer zu ... mürbe. Dann stieß ich vor kurzem auf ein Rezept, bei dem ein Hefeteig verwendet wird. Das sagte mir geschmacklich schon eher zu. Und da ich alle Zutaten vorrätig habe, wird dieser Teig ausprobiert und zubereitet.



Leckere Tarte

Den Hefeteig zu verwenden war ein Risiko. Er war aus einem Rezept für Flammkuchen, wird dort nur dünn ausgerollt – kein hochgezogener Rand – und auch nur dünn belegt. Ich verwende für den Teig auch, anders als im Rezept für den Flammkuchen angegeben, kein Wasser, sondern Milch. Aber der Versuch hat sich gelohnt. Der Hefeteig schmeckt sehr gut und passt hervorragend zur Tarte.

Zutaten:

Für den Teig:

- 300 g Mehl
- 175 ml Milch
- 15 g Hefe
- $\frac{1}{2}$ TL Salz
- 1 EL Olivenöl

Für die Füllung:

- 250 g Hackfleisch
- 600 g Kartoffeln

- 60 g durchwachsener Bauchspeck
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- etwas Ingwer
- Olivenöl

Zum Überbacken:

- 4 Eier
- 200 ml Sahne
- 100 g geriebener Gouda
- 2 EL Kräuter-Schmelzkäsezubereitung
- 1 TL gemahlener Bockshornkleesamen
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- $\frac{1}{2}$ TL Rosenpaprikapulver
- $\frac{1}{2}$ TL Salz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Gärzeit 1 Std. 30 Min. | Garzeit 20 Min. | Backzeit 30 Min.

Für den Teig:

Milch in einem kleinen Topf auf dem Herd lauwarm erhitzen. In eine Schale geben, Hefe dazugeben und verrühren. Mehl, Salz und Olivenöl in eine Rührschüssel geben, Milch-Hefe-Mischung dazugeben und alles mit dem Rührgerät mit Knethaken einige Minuten zu einem kompakten Teig verrühren. 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 darauf mit der Hand durchkneten. Zu einer Kugel formen und nochmals in der Schüssel zugedeckt 30 Minuten an einer warmen Stelle gehen lassen.

Für die Füllung:

Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin etwa 15 Minuten garen. Herausnehmen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Dann pellen und in einer Küchenmaschine grob reiben. In eine Schüssel geben.

Schalotten, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und jeweils kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und quer in Ringe schneiden. Speck in sehr kleine Würfel schneiden.

Eine Pfanne auf dem Herd erhitzen und Speck darin einige Minuten kross anbraten. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. In die Schüssel mit den Kartoffeln geben.

Etwas Öl in die Pfanne geben. Schalotten, Knoblauch, Lauchzwiebel, Ingwer und Hackfleisch in der Pfanne ebenfalls einige Minuten kross anbraten. Auch in die Schüssel geben. Alles gut vermischen.

Zum Überbacken:

Eier in eine Schüssel aufschlagen. Käse hinzugeben, dann Schmelzkäsezubereitung. Schließlich Sahne. Bockshornkleesamen, Kreuzkümmel, Paprika und Salz hinzugeben. Etwas mit Pfeffer würzen. Alles gut mit dem Schneebesen verrühren.



Hackfleisch-Kartoffeln-Speck-Mischung, diesmal in einem Hefeteig

Backofen auf 200 °C Umluft erhitzen. Eine Spring-Backform einfetten. Teig hineingeben und auf dem Boden flach ausdrücken. Einen 2–3 cm hohen Rand hochziehen. Füllung hineingeben und gut verteilen. Masse zum Überbacken darübergerben und verteilen. Dies lässt sich am besten durch rhythmisches Schütteln und Kreisen der Backform machen. Backform für 30 Minuten auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.



Die gebackene Tarte

Herausnehmen, auf ein Kuchengitter geben und den Rand der Springform ablösen. Tarte gleich heiß servieren. Die restliche Tarte am kommenden Tag kalt servieren.

Reisehunger



Schweres Kaliber mit über 100 Rezepten

Ich habe das Kochbuch „Reisehunger“ mit dem Untertitel „Die besten Rezepte zwischen USA & Singapur“ nun doch schon einige Zeit in der Küche liegen. Für diese Rezension wollte ich eines der Rezepte aus Singapur zubereiten. Und zwar Currynudeln, die mich ein wenig an japanische Nudelsuppen erinnern, die ich sehr gerne esse. Nur leider fehlten mir ständig einige wichtige Zutaten. Und zum Einkaufen der asiatischen Produkte kam ich nicht.

Also begnüge ich mich mit einem anderen, leckeren Gericht und bereite Fried Rice zu. Auch wenn es sich um ein Fastfood-Gericht handelt – amerikanisches oder besser asiatisches Take-away –, das ich normalerweise nicht zubereite. Aber das Rezept ist einfach und der Fried Rice schnell zubereitet. Und die Zutaten hat man eigentlich fast immer zuhause.

Die Autorin ist auch Foodbloggerin auf ihrem Blog [deliciousdays](#). Sie hat die Rezepte des Buchs auf ihren Reisen gesammelt und sie zusammengestellt. Das Kochbuch enthält gemäß des Buchtitels Rezepte aus 8 Ländern – USA, Portugal, Frankreich, Italien, Griechenland, Türkei, Dubai und Singapur. In 10 Kategorien werden insgesamt etwa 120 Rezepte präsentiert. Bei den Kategorien handelt es sich um Frühstück, Snacks & Appetizer, Vorspeisen, Vegetarisches, Salate, Suppen & Eintöpfe, Fleisch & Geflügel, Fisch & Meeresfrüchte, Desserts und Gebäck.

Die Rezepte haben kein Sterneküchen-Niveau. Und viel sind erstaunlicherweise nicht einmal landestypisch. Ich habe manches Rezept bei dem jeweiligen Land nicht erwartet. Aber alle Rezepte sind ungewöhnlich und ausgefallen, und viele machen sofort Appetit darauf, sie nachzukochen.

Das Kochbuch ist ein großes, schweres, gut gebundenes Buch mit einem festen Einband. Das Format ist geringfügig kleiner als DIN A4. Das Buch hat einen Umfang von 240 Seiten und ist sehr reichlich bebildert. Das gewählte matte (Umweltschutz?-)Papier ist griffig in der Hand. Die matte Darstellung der Fotos ist gefällig und schmeichelt dem Auge – erwartet hätte ich ein glänzendes Bilderdruckpapier. Der Kaufpreis von knapp € 25,- ist somit für ein solches Druckwerk mit so vielen leckeren Rezepten angemessen. Erhältlich ist das Buch in den Medientypen Print und eBook-ePub. Der Verlag sollte noch ein iBook nachschieben, das sich aufgrund seiner Interaktivität für die kurzen Reiseschilderungen und Rezepte der einzelnen Länder gut eignet.

Nicole Stich, Reisehunger – Die besten Rezepte zwischen USA & Singapur

- Hardcover, 240 Seiten, ca. 400 Fotos, ISBN [978-3-8338-4314-3](#), € 24,99
- eBook-ePub, ISBN [978-3-8338-4676-2](#), € 19,99



Aufgrund Chili, Sojasauce und Sriracha sehr schmackhaft

Ich habe einige kleine Änderungen am Rezept vorgenommen. Ich brate die Hühnchenbrust frisch an und verwende keine gebratenen Reste vom Vortag. Die grüne Chilischote wird zu einer roten. Anstelle Basmatireis verwende ich Parboiledreis – er sollte gerade für ein amerikanisches Fastfood-Gericht eigentlich noch typischer sein. Sesam- und Erdnussöl habe ich nicht vorrätig – siehe meinen einführenden Absatz, ich verwende Olivenöl. Aber da ich nur eine einfache, kleine Schüssel habe, bekommt das Spiegelei zum Braten zumindest einen Eierning, damit es ein schön kreisrundes Ei wird und gut zur Schüssel passt. Und Zitronenviertel und Sriracha werden nicht beim Servieren des Gerichts dazugegeben, sie kommen sofort nach der Zubereitung flüssig über den Fried Rice. Die Spritztülle meiner Srirachaflasche war leider defekt, also habe ich die Sauce mit einem Teelöffel in größeren Portionen darüber verteilt.

Zutaten für 1 Person:

- 140 g Hühnchenbrust
- 1 Schalotte

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Chilischote
- etwas Ingwer
- 2 Eier
- 1 EL dunkle Sojasauce
- 1 Tasse Parboiledreis
- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
- Sriracha (thailändische scharfe Chilisaucе)
- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Schalotte und Knoblauch quer in Ringe bzw. Scheiben schneiden. Ingwer kleinschneiden. Lauchzwiebel und Chilischote putzen und in Ringe schneiden. Hühnchenbrust in kleine Würfel schneiden.

1 Ei in eine Schale aufschlagen, Sojasauce dazugeben und verrühren.

Öl in einem Wok stark erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Ingwer darin einige Minuten kross pfannenrühren. Mit einem Schaumlöffel herausheben, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. In eine Schale geben und warmstellen.

Hühnchenbrust in den Wok geben und kurz pfannenrühren. Lauchzwiebel und Chili dazugeben und ebenfalls nur kurz mit pfannenrühren. Reis dazugeben, 4–5 Minuten kräftig pfannenrühren und anbraten.

Gleichzeitig Öl in einer Pfanne erhitzen, einen Eierring hineinstellen, ein Ei hineingeben und ein Spiegelei braten. Warmhalten. Das Eigelb soll beim späteren Anrichten auf dem gebratenen Reis noch flüssig sein.

Ei-Sojasauce-Mischung über die Hühnchen-Reis-Mischung geben und gut vermischen. Alles gut anbraten, bis das Ei stockt.



In einer einfachen Schüssel mit Spiegelei angerichtet

Hühnchen-Reis-Mischung in eine Schüssel geben. Spiegelei darauf geben und salzen. Mit der Schalotte-Knoblauch-Ingwer-Mischung bestreuen. Etwas Zitronensaft darüber träufeln. Sriracha darüber geben. Servieren.

Goldfliegen-Nudel-Pudding



Leckerer Pudding

Es gibt eine kleine Anekdote zu diesem Rezept. Ich beschreibe in meinem neu erschienenen Insekten-Kochbuch die schwierige Handhabung von Maden und Raupen. Einige Tage nach der Zubereitung der Pasta-Gemüse-Maden-Pfanne – just zum Erscheinen des Buchs – fliegen in meiner Küche plötzlich Goldfliegen herum. Dann fiel mir ein, woher sie kommen: Mir sind beim Vorbereiten der Maden für dieses Gericht einige Maden abgehauen. Es reicht völlig, wenn eine Made im Abflussrohr der Spüle verschwindet, sich an einer geeigneten Stelle festsetzt, verspinnt und verpuppt. Und voilà, hat man erwachsene Goldfliegen in der Wohnung.



So sieht es aus, wenn man Fliegen auf Eis legt

Ich wusste mir natürlich zu helfen. Goldfliegen sind im Gegensatz zu Stubenfliegen recht träge. Ich konnte alle Fliegen mit einem Glas oder sogar mit der Hand fangen. Sie kamen in den Tiefkühlschrank und werden nun als Zutat bei diesem Pudding verarbeitet. Nach den Larven sind nun eben die erwachsenen Tiere an der Reihe.

Ich dachte bei einem entsprechenden Gericht bei dieser geringen Menge an Fliegen erst an ein Dessert wie einen Pudding. Dann fiel mir ein, dass ich neulich ein Rezept für einen pikanten Pudding mit Nudeln gelesen hatte. Das bot sich somit an.

Der Pudding wird mit Nudeln, Speck, Goldfliegen und Béchamelsauce zubereitet und im Backofen gebacken. Die Fliegen brate ich zu diesem Zweck vorher in Butter in der Pfanne kross. Der Fliegenanteil ist natürlich im Vergleich zu Pasta und Speck verschwindend gering, sie liefern nur einen Beigeschmack. Serviert wird der Pudding mit geriebenem Parmesan.

Fazit: Man schmeckt die Goldfliegen fast nicht. Kaut man aber auf einer, schmeckt sie schön kross. Ich empfehle für eine weitere Zubereitung die 5-fache Menge an Goldfliegen zu verwenden.

Zutaten für 1 Person:

Für die Béchamelsauce:

- 20 g Butter
- 20 g Mehl
- 300 ml Milch
- Muskat
- Salz
- weißer Pfeffer

Für den Pudding:

- 125 g Macceroni
- 60 g durchwachsener Bauchspeck
- 4 g Goldfliegen (etwa 60 Tiere)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Eier
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter
- Parmesan

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min. | Backzeit 60 Min.

Für die Béchamelsauce:

Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Mehl dazugeben und unter ständigem Rühren hellbraun anbraten. Milch dazugeben. Gut verrühren und aufkochen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Topf vom Herd nehmen.

Für den Pudding:

Goldfliegen für 10 Minuten zum Abtöten in den Tiefkühlschrank geben.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Speck in sehr kleine Würfel schneiden.

Fliegen aus dem Tiefkühlschrank nehmen. Butter in einer Pfanne erhitzen und Fliegen im Ganzen – mit Flügel und Beinen – einige Minuten bei mittlerer Temperatur kross anbraten. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Speck in die Pfanne geben und ebenfalls einige Minuten kross anbraten.

Eier aufschlagen und trennen. Eiweiße in eine hohe, schmale Rührschüssel geben. Eigelbe in eine Schüssel geben. Knoblauch, Speck, Fliegen und die Hälfte der Béchamelsauce in die Schüssel geben. Pasta dazugeben. Alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.



Puddingmasse vor dem Backen ...

Eiweiße mit dem Rührgerät zu Eischnee rühren. Eischnee unter die Pasta-Speck-Fliegen-Mischung heben.



... und nach dem Backen

Backofen auf 180 Grad Celsius Umluft erhitzen. Eine große Puddingform oder auch Schüssel einfetten. Pasta-Speck-Fliegen-Mischung hineingeben und mit einem Deckel oder auch Alufolie abdecken. Backreine etwa 1–2 cm hoch mit Wasser befüllen. Schüssel hineingeben und Reine auf mittlerer Ebene für 60 Minuten in den Backofen geben.



Mit Béchamelsauce und Parmesan

Kurz vor Ende der Backzeit restliche Béchamelsauce wieder erhitzen. Reine herausnehmen. Pudding auf einen großen Teller stürzen. Löst sich der Pudding nicht von der Schüssel, trennt man ihn mit einem scharfen Messer von der Schüsselwand und stürzt ihn dann. Béchamelsauce darüber geben. Mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen. Servieren.

Tarte mit Romanesco, Lauch, grünen Bohnen, Chinakohl und Speck



Köstlich

Diese Tarte habe ich pikant mit Gemüse, Speck und Thai-Curry zubereitet.

Eine Tarte ist eine wirklich hervorragende Zubereitung mit Resteverwertung, wenn man diverses Gemüse übrig hat. Man bereitet sie pikant zu und kann die Masse zum Überbacken auch noch in den unterschiedlichsten Varianten würzen.

Mancher bereitet einen Auflauf zu, wenn Kartoffeln und Gemüse verbraucht werden müssen. Ich backe lieber eine Tarte, denn zusätzlichen Speck habe ich fast immer vorrätig. Und eine Tarte ist vielseitiger zuzubereiten.



Tartenstücke dürfen ruhig größer sein

Man isst die Tarte zunächst heiß aus dem Backofen. Und den Rest hat man gleichsam als Kuchen für die kommenden Tage, den man auch zwischendurch kalt aus der Hand essen kann.

Den Mürbeteig habe ich – da ich keinen Teig für Käsekuchen oder ähnliches zubereiten will – gänzlich ohne Zucker zubereitet. Aber mit viel Salz, er soll schließlich wie die Füllung und die Masse zum Überbacken pikant schmecken.

Ein wenig Aufwand für Teigzubereitung, Ruhezeit und das Schneiden des Gemüses. Dann backt sich die Tarte im Backofen von alleine. Und fertig ist der pikante Kuchen.

Zutaten:

Für den Mürbeteig:

- 300 g Mehl
- 150 g Butter
- 1 Ei
- $\frac{1}{2}$ TL Backpulver
- $\frac{1}{2}$ TL Salz

Für die Füllung:

- 120 g durchwachsener Bauchspeck
- 100 g Romanesco
- 100 g grüne Bohnen
- 150 g Lauch
- 60 g Chinakohl
- 3 $\frac{1}{2}$ Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 60 g Ingwer
- Olivenöl

Zum Überbacken:

- 200 ml Sahne
- 5 Eier
- 150 g geriebener Gouda
- 2 TL Thai-Curry
- Salz
- weißer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Ruhezeit 1 Std.
| Garzeit 10 Min. | Backzeit 30 Min.

Für den Mürbeteig:

Mehl, Butter, Backpulver, Ei und Salz in eine Rührschüssel geben. Mit dem Rührgerät mit Knethaken auf mittlerer Stufe einige Minuten gut verrühren, bis ein kompakter Teig entsteht. Herausnehmen, auf ein Arbeitsbrett geben und mit der Hand noch etwas durchkneten. Zu einer Kugel formen und in der Rührschüssel für eine Stunde in den Kühlschrank geben. Danach herausnehmen und einige Zeit Zimmertemperatur annehmen lassen.

Für die Füllung:

Romanesco, Bohnen und Lauch putzen. Romanesco kleinschneiden. Bohnen und Lauch quer in dünne Stücke bzw. Scheiben schneiden. Chinakohl quer in Scheiben schneiden. Schalotten,

Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Schalotten quer in Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer quer in Scheiben schneiden. Große Ingwerscheiben zerkleinern. Gemüse in eine Schüssel geben und gut vermischen. Speck in kurze Streifen schneiden.

Eine Pfanne stark erhitzen, Speck ohne Fett hineingeben und 4–5 Minuten bei hoher Temperatur kräftig anbraten. Herausnehmen und in eine Schüssel geben. Etwas Öl in die Pfanne geben und das Gemüse hineingeben. 4–5 Minuten bei hoher Temperatur unter ständigem Rühren gut anbraten. In die Schüssel geben und mit dem Speck gut vermischen.

Für das Überbacken:

Eier in eine Schüssel aufschlagen, Käse dazugeben und Sahne. Thai-Curry dazugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen.

Backofen auf 200 °C Umluft erhitzen. Eine Spring-Backform einfetten. Mürbeteig auf dem Boden dünn mit den Händen ausdrücken und etwa 3–4 cm einen dünnen Rand hochziehen. Füllung hineingeben. Am besten durch rhythmisches Schütteln und Rotieren gleichmässig in der Backform verteilen. Masse zum Überbacken darüber geben und verteilen. Mit einem Löffel gleichmäßig über der Füllung verstreichen.

Backform für 30 Minuten auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.



Fertig gebacken

Herausnehmen, auf ein Kuchengitter geben und den Rand der Springform lösen. Tarte zur Sicherheit auf dem Boden der Backform belassen. In heißem Zustand Tartenstücke servieren. Oder einige Stunden erkalten lassen und kalt servieren.

Gebratenes Hundefleisch mit Gemüse und Reis



Ein ähnliches Gericht, gebratenes Hundefleisch – mit einem Hundeschweif als Dekoration

Mir ist bekannt, wie Deutsche auf ein Rezept für ihr liebstes Haustier reagieren. Ich „reiche“ dieses Rezept von einem Bekannten, der als Selbstständiger in Thailand lebt, nur durch. In Deutschland sind mir rechtlich die Hände gebunden, dies selbst zuzubereiten.

Das Fleisch von Hunden (und Katzen/Affen) darf laut deutschem Lebensmittelrecht a) nicht zum menschlichen Verzehr gewonnen und b) nicht in den Verkehr gebracht werden. Es darf also nicht gewerbsmässig damit gehandelt werden. Es besteht außerdem nach diesem Gesetz auch ein Einfuhrverbot. Dies schließt eine Zubereitung in Deutschland aus. China hat leider auch ein Exportverbot von Hundefleisch eingeführt, so dass man an das Fleisch nicht herankommt.

Ich weiß um die Vorlieben der Deutschen für ihr liebstes Haustier. Manche Menschen reagieren schon allein bei dem Gedanken, einen Hund als Gericht zuzubereiten, sehr unfreundlich und sind fast schon hasserfüllt. Aber warum kann man Hunde nicht auch als Nahrungsmittel betrachten und in Deutschland keine Hundegerichte zubereiten? In China und Südkorea gibt es bestimmte Hunderassen, die ausschließlich zum Verzehr gezüchtet werden. Warum ist das in Deutschland nicht

möglich, wie es auch bestimmte Tierrassen für die Rinder-, Kälber-, Schweine- und Geflügelzucht gibt?

Ich kaufe auch in einer Pferdeschlachtereier Pferdebraten und Pferdesteaks, die ich zubereite, und das Fleisch ist sehr lecker. Viele Girlies, die ihre erste Reitstunde absolvieren und deren Zimmer mehrere Pferdeposter zieren, schreien dabei auf. Die in Pferdeschlachtereieren verarbeiteten Tiere werden meistens im hohen Alter – wenn ihr Tod absehbar ist – von den Pferdebesitzern an Schlachtereieren verkauft, um mit ihnen noch etwas Geld zu verdienen. Was ist daran verwerflich oder ethisch nicht korrekt? Ich würde mir ein gleiches Verfahren oder die Zucht von bestimmten Hunderassen für Hundegerichte wünschen.

Ich habe aufgrund meiner Einstellung, Hunde auch als Nutztier und Nahrungsmittel zu sehen, und nach dem Publizieren dieses Rezepts Morddrohungen bekommen. Manche Menschen betrachten somit Hunde nur als ihr liebstes Tier und Familienmitglied, drohen jedoch bei der Äußerung, es auch als Nahrungsmittel zu betrachten, dem jeweiligen Menschen mit Mord.



Hundeschlachter

Da es in Deutschland verboten ist, Hundefleisch zuzubereiten, bat ich meinen Bekannten aus Thailand um ein Rezept. Er hat mir ein Hunderezept übermittelt, das er in der „China Town“ in Bangkok erhalten hat. Bangkok hat wie jede Millionenmetropole auch eine „China Town“, in der mehrheitlich Chinesen leben und dort ihre Geschäfte und Restaurants betreiben. Im Süden des Mutterlands China ist es nach wie vor traditionell, Hunde zuzubereiten. Daher wird dies in den „China Towns“ auf aller Welt zum Teil auch angeboten. Auch in Vietnam oder Kambodscha steht Hundefleisch auf der Speisekarte und wird gern gegessen.

Da man in Deutschland dieses Gericht nicht zubereiten kann – es fehlt ja die Hauptzutat, das Hundefleisch –, bleibt nur ein Urlaub in die jeweiligen Länder, in denen man solche Gericht essen kann. So schmackhaft dieses Rezept für kulinarisch aufgeschlossene Menschen auch klingt.

Das Rezept meines Bekannten war leider etwas kurz gefasst und enthielt keine Mengenangaben. Man muss – wenn man sich in einem Land befinden, in dem man dieses Gericht zubereiten darf – die Mengen der Bestandteile abschätzen. Mein Bekannter hat auch keine Angaben zu der Hunderasse, von der dieses Fleisch stammt, gemacht. Ich weiß auch nicht, ob für das Rezept Filet-, Schnitzel- oder Bratenfleisch usw. verwendet wird. Da es ein Wokgericht ist, gehe ich davon aus, dass es sich um Fleisch zum Kurzbraten handelt und nicht um Schmorfleisch.



Gebratene Hunde

Das Fleisch in der Sonne zu trocknen ist in unseren Breiten schwierig. Das geht nur in heißen Sommermonaten wie Juli oder August, wenn man das Fleisch ausgebreitet auf einer Platte – mit Frischhaltefolie oder einem größeren Deckel abgedeckt – in der Sonne trocknen kann. In Thailand ist das sicherlich sehr viel einfacher. Alternativ bietet es sich an, das kleingeschnittene Fleisch abgedeckt einen Tag an einem kühlen Ort zu trocknen. Das Fleisch ist nach einem Tag noch nicht verdorben.

Zutaten:

- Hundefleisch
- Junge Zwiebeln
- Wurzeln
- Chinesischer Duftreis
- frischer Koriander
- Sesamöl
 - ChilisaUCE
 - Essig mit Chili
 - Sojasauce
 - Austernsauce
- Fischsauce

Zubereitungszeit: Trockenzeit 24 Stdn. | Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Das Fleisch in kurze Streifen schneiden und einen Tag in der Sonne trocknen.

Reis nach Anleitung zubereiten. Danach warmstellen.

Währenddessen Zwiebeln und Wurzeln schälen. Zwiebeln kleinschneiden. Wurzeln in kurze Stifte schneiden. Öl in einem Wok erhitzen und Gemüse darin kurz pfannenrühren. Koriander kleinwiegen. Reis und Koriander dazugeben und alles vermischen. Reis-Gemüse-Mischung herausheben und warmstellen.

Nochmals Öl in den Wok geben und erhitzen. Fleisch hinzugeben und kurz pfannenrühren.

Fleisch und Reis-Gemüse-Mischung auf Teller geben und mit den Dipsaucen servieren. Das Gericht ist ungewürzt und erhält seinen Geschmack durch die jeweiligen Saucen.

Rezept: © [Volkmar Schöne](#), Thailand

Fotos: © [allmystery.de](#), [Cornelia George/fotocommunity.de](#), [kinderzeitmaschine.de](#)



Zitronenkuchen



Mit einem herrlichen Zitronenaroma

Bei diesem Zitronenkuchen ist mir jetzt doch merkwürdiges passiert. Ich wollte einen normalen Rührkuchen mit den entsprechenden, klassischen Zutaten backen. Dann dachte ich daran, ihm doch noch ein bestimmtes Aroma zu geben, um das normale Grundrezept zu variieren. Also stellte ich die Gewürze Muskat, Gewürznelken, Zimt, Piment, Fenchel und Kardamom auf die Arbeitsplatte. Ein fruchtiges, zitroniges Aroma mit etwas Zitronenschale würde dann auch noch dazu passen. Und aufgrund der vorhandenen zwei Bio-Zitronen war dann plötzlich auch meine frühere Überlegung wieder präsent, dass ich ja auch einmal einen Zitronenkuchen backen wollte. Also, Gewürze wieder in das Gewürzregal und die beiden Zitronen aus dem

Gemüsefach des Kühlschranks genommen.

Ich habe bei diesem Kuchen auch etwas variieren müssen. Ich hatte zu wenig Butter vorrätig. Ich habe den fehlenden Teil Butter einfach dadurch ersetzt, dass ich anstelle 4 Eier dann 6 Eier für mehr Bindung verwendet habe. Und von 2 Eiern habe ich das Eiweiß auch noch zu Eischnee geschlagen und den Schnee am Ende der Zubereitung unter den Rührteig gehoben.



Schöner Rührkuchen

Ein Rührkuchen ist flexibel in der Zubereitung. Man kann ihn mit 3 Eiern anstelle der gewöhnlich verwendeten 4 Eiern zubereiten. Hat man anstelle 250 g Zucker nur 200 g oder 150 g, kann man den Rührkuchen dennoch zubereiten, er wird dann eben nicht sehr süß. Und wie in meinem Fall kann man auch zu wenig Butter durch ein Mehr an Eiern ausgleichen. Der Kuchen wird gut und schmeckt, auch wenn er aufgrund der zu wenigen Butter nicht ganz die gewohnte Saftigkeit hat und ein klein wenig trocken ist. Aber Rührkuchen ist sehr variabel, was die Zutaten anbelangt.

Zutaten:

- 500 g Mehl
- 250 g Zucker
- 100 g Butter
- 6 Eier
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 2 Zitronen (Saft)
- $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone (Schale)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 60 Min.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen. Eine Kasten-Backform einfetten.

Mehl, Zucker, Butter, Vanillin-Zucker und Backpulver in eine Rührschüssel geben.

Eier aufschlagen, von zwei Eiern das Eiweiß in eine hohe, schmale Rührschüssel geben. Die restlichen Eier zu den anderen Zutaten in die Rührschüssel geben.

Zitronenschale einer halben Zitrone auf einer feinen Küchenreibe abreiben und in die Rührschüssel geben. Zwei Zitronen auspressen und den Saft ebenfalls hinzugeben. Alles gut mit dem Rührgerät auf mittlerer Stufe einige Minuten verrühren.

Eiweiß mit dem Rührgerät zu Eischnee schlagen und diesen vorsichtig mit dem Backlöffel unter den Rührteig heben.

Rührteig in die Backform geben, mit dem Backlöffel verstreichen und Backform für 60 Minuten auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.



Auf der Kuchenplatte zum Abkühlen

Herausnehmen, auf ein Kuchengitter stürzen, wenden und gut abkühlen lassen.

Für einen Zitronenkuchen bietet es sich an, eine helle, zitronige Glasur aus Puderzucker und Zitronensaft zuzubereiten und den Kuchen damit zu glasieren.

Putenoberkeule mit grünen Bohnen und Salzkartoffeln



Pute, Kartoffeln, Bohnen und viel Sauce

Diesmal habe ich es mir mit der Putenoberkeule einfach gemacht.

Zum einen habe mir nicht die Arbeit gemacht und sie entbeint. Ich habe sie mit dem Knochen angebraten und in der Sauce gegart.

Zum anderen habe ich im Grunde eine fertige Sauce verwendet. Ich hatte noch selbst zubereitete Ochschwanzsuppe, die ich eingefroren, aber nicht mehr als Suppe verwerten wollte. Also habe ich sie einfach zur angebratenen Putenoberkeule dazugegeben und diese darin gegart.

Verfeinert habe ich die Sauce noch mit etwas Sternanis. Und für etwas mehr Aroma habe ich frische Lorbeerblätter und einen Zweig Rosmarin hinzugegeben.



Klassisches Sonntagsessen

Das ergibt eine fast perfekte Sauce. Und die Putenoberkeule ist nach dem Garen so weich, dass sie fast von alleine zerfällt.

Dazu gibt es fast klassisch grüne Bohnen. Mit einer leichten Sauce aus Schmelzkäsezubereitung und Bohnenkraut. Und einfache Salzkartoffel.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Putenoberkeule (650 g)
- 150 g Bohnen
- 6 Kartoffeln
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 500 ml Ochsenchwanzsuppe
- 2 TL Kräuter-Schmelzkäsezubereitung
- 1 TL Bohnenkraut
- 5 frische Lorbeerblätter
- 1 Zweig Rosmarin
- $\frac{1}{2}$ Sternanis

- Salz
- schwarzer Pfeffer
- weißer Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Putenoberkeule auf beiden Seiten mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

Öl in einem Topf erhitzen und Keule auf beiden Seiten kross anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Schalotte und Knoblauch in den Topf geben und im Öl andünsten. Keule wieder hinzugeben. Ochsenschwanzsuppe hinzugeben. Ebenso Sternanis, Lorbeerblätter und Rosmarin. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Währenddessen Bohnen putzen und in grobe Stücke schneiden. Karoffeln schälen. 15 Minuten vor Ende der Garzeit jeweils Wasser in zwei kleinen Töpfen erhitzen und Bohnen als auch Kartoffeln darin etwa 10–15 Minuten garen. Kochwasser der Kartoffeln kräftig salzen.

Kochwasser der Bohnen nach dem Garen fast ganz abschütten. Schmelzkäsezubereitung in den Kochwasserrest geben und Bohnenkraut dazu geben. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen und alles verrühren. Auf zwei Teller verteilen. Kartoffeln herausnehmen, in grobe Stücke zerteilen und ebenfalls auf die Teller geben.



Auf dem Teller angerichtet

Lorbeerblätter, Rosmarinzweig und – sofern auffindbar – Sternanis aus der Sauce herausnehmen. Sauce abschmecken. Keule herausnehmen, auf ein Arbeitsbrett geben und tranchieren. Keulenscheiben auf die zwei Teller geben. Kräftig Sauce über Keulenscheiben und Kartoffeln verteilen und alles servieren.

Cellentani mit Bärlauchpesto



Sehr aromatisches Pesto mit Pasta

Ich bereite das erste Mal Bärlauch zu. Und habe mich für eine klassische Zubereitung als Pesto entschieden. Ich gebe noch Schalotte und Knoblauch dazu. Und Romanescoröschen und Lauch. Und einige eingelegte Oliven. Vergessen darf man natürlich auf keinen Fall Parmesan und Olivenöl. Gewürzt wird mit Salz und Pfeffer.



Giftgrünes Pesto, erinnert eher an japanisches Wasabi

Bärlauch riecht sehr aromatisch, würzig und nach Knoblauch. Das fertige Pesto schmeckt sehr aromatisch, aber auch recht scharf. Das hatte ich nicht erwartet. Diese Schärfe kenne ich in dieser Weise nur von Meerrettich und Wasabi.

Zutaten für 1 Person:

- 125 g Cellentani
- 100 g Bärlauch
- $\frac{1}{2}$ Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 6 eingelegte Oliven
- 2 Romanescoröschen
- 3 Lauchscheiben
- Parmesan
- Salz
- weißer Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.

Pasta nach Anleitung zubereiten. Kochwasser nach der

Zubereitung aufbewahren. Pasta im Topf lassen und warmstellen.

Währenddessen Bärlauch putzen und waschen. Grob zerkleinern. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Vom Lauch quer drei Scheiben abschneiden. Romanescoröschen zerkleinern. Ebenfalls die Oliven. Parmesan – Menge nach Wunsch – auf einer Küchenreibe fein reiben.

Alles in eine hohe, schmale Rührschüssel geben. Olivenöl – auch Menge nach Wunsch, Pesto eher sämig oder eher flüssig – hinzugeben. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Abschmecken.

Bärlauchpesto zu der heißen Pasta geben und gut vermischen. Wer ein flüssigeres Pesto möchte, gibt noch 1–2 EL des Kochwassers hinzu und vermischt alles.



Im Nudelteller angerichtet

Pasta mit Pesto in einen tiefen Nudelteller geben und servieren.

Kochbuch „Heuschrecken, Schaben, Mehlwürmer & Co.“

Heuschrecken, Schaben, Mehlwürmer & Co.

Insektengerichte



Dieses kleine Insekten-Kochbuch weist einen Weg, Insekten schmackhaft zuzubereiten. Es enthält 17 Rezepte zu Insektengerichten in 10 Kategorien – von der Vorspeise bis zum Dessert. Man kann Insekten sehr vielfältig verwenden und zubereiten. Ich habe Gerichte mit Heuschrecken, Grillen, Heimchen, Schaben, Regenwürmern, Maden, Larven und Raupen zubereitet. Regenwürmer gehören nicht zu den Insekten, sondern zu den Ringelwürmern. Ich habe

das Rezept dennoch in das Kochbuch aufgenommen. Insekten kauft man als Lebendfutter für Reptilien in Zoo-Fachgeschäften. Es sind reine Zuchttiere. Die Insekten sind von der Qualität her sehr gut.

Der Verzehr von Insekten war in Westeuropa bis vor einigen hundert Jahren sehr verbreitet und Gerichte dazu standen auf den Speisekarten. Leider ist dieses Wissen im Laufe der Jahrhunderte verloren gegangen und verschwunden.

Vielleicht inspiriert das Buch dazu, neue, eigene Rezepte für andere Zubereitungsarten oder gar in diesem Buch nicht aufgeführte Insekten zu kreieren. Und vielleicht gehören Insekten eines Tages wie jedes andere, bisherige Lebensmittel zu Ihrem alltäglichen Küchenplan.

Ich habe das Kochbuch als eBook publiziert, in den Formaten eBook-PDF und iBook. Das eBook-PDF ist über meinen kleinen Buchshop zu beziehen – siehe die Anzeige rechts in der Seitenleiste. Das iBook kann aus rechtlichen Gründen nur über den [iBook Store](#) bezogen werden.

Das Kochbuch hat 63 Seiten, enthält 55 Farbfotos und kostet in beiden Formaten jeweils € 3,99.

Hier klicken für eine [Leseprobe](#) (PDF).

**Penne Rigate mit
Camembertsauce**



Viel Käsesauce

Ich bereite eine Käsesauce zu. Mit einem handelsüblichen Camembert. Ich gebe den Camembert, in Stücke kleingeschnitten, mit der Rinde hinzu. Diese püriere ich später mit dem Pürierstab fein.

Für Flüssigkeit sorgt trockener Weißwein. Es bietet sich auch Sahne an, wer variieren möchte. Dazu Weißweinessig für Säure.

Für Fruchtigkeit und Schärfe sorgt Szechuanpfeffer. Für Aroma Schalenabrieb einer halben Zitrone und frischer Rosmarin.

Das Ergebnis ist eine cremige Käsesauce, die fruchtige, säuerliche und scharfe Noten hat.

Dazu gibt es Penne Rigate als Pasta.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Szechuanpfefferkörner
- $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone (Schale)

- trockener Weißwein
 - 2 EL Weißweinessig
 - 200 g reifer Camembert
 - 1 Zweig Rosmarin
 - Zucker
 - Salz
 - Butter
-
- Penne Rigate

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen. Camembert in Stücke schneiden.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin andünsten.

Szechunapfeffer im Mörser fein mörsern, dazugeben und etwas mit anbraten.

Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Weißweinessig dazugeben.

Schale der halben Zitrone auf einer feinen Küchenreibe abreiben. In die Sauce geben.

Camembert dazugeben. Auflösen und schmelzen lassen. Rosmarin dazugeben. Mit einer Prise Zucker und kräftig mit Salz würzen. Einige Minuten bei mittlerer Temperatur zugedeckt köcheln lassen.

Sauce mit dem Pürrierstab fein pürrieren. Abschmecken.



Fertig angerichtet zum Servieren

Pasta in einen tiefen Nudelteller geben, die Sauce darüber verteilen und servieren.



Weiß-Schoko-Mandel-Kuchen



Feiner Rührkuchen mit Glasur und Pinienkernen

Ich hatte schon eine Tafel weiße Schokolade vorrätig, die ich für eine schöne Glasur – mit gehackten Pinienkernen bestreut – verwenden wollte. Eine dunkle Bitterschokolade für den Rührteig hätte dann nicht dazu gepasst. Also kaufte ich noch eine weitere Tafel weiße Schokolade und bereitete somit einen Rührkuchen mit weißer Schokolade – anstelle der bisher gewohnten dunklen Schokolade – zu. Zum geschmacklichen Verfeinern habe ich gemahlene Mandeln dazugegeben. Und für ein besonderes Aroma einige Gewürze wie Piment, Kardamom, Zimt, Muskat und Salz. Für Frische sorgt die abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone.

Der Rührkuchen in Kastenform wird mit dieser weißen Glasur sehr schön. Man kann ihn sicherlich als Geburtstagskuchen verwenden, auf dem eigentlich nur noch die – als besserer Kontrast – farbigen Kerzen fehlen. Es ist somit ein weißer Kuchen – mit seinen Zutaten weiße Mandeln und weiße Schokolade. Kredenzte man ihn zu einem Kindergeburtstag, ist die Überleitung zu diesem Kuchen schnell gefunden: Dieser weiße Kuchen gefällt auch Gandalf, dem Weißen. Sofern die

Kinder des Kindergeburtstags alt genug sind, dass sie schon „Herr der Ringe“ sehen durften.

Man macht sicherlich von solch einem attraktiven Geburtstagskuchen dann bei Familienfeiern auch schöne Fotos. Und verewigt diese auch auf Kaffeetassen. Oder lässt mit den Fotos des Geburtstagskindes und der Familienangehörigen ein schönes Fotobuch drucken. Ich lasse gerade bei [Webprint](#) ein Foto-Kochbuch mit Rezepten zu Rührkuchen produzieren. Ich kann den Online-Fotoservice empfehlen. Man kann vieles – von Aufklebern über Flip-Flops bis zu Leinwänden – mit Fotos bedrucken lassen.



Mit feinem Zitronenaroma

Der Kuchen hat als eine Hauptzutat eine große Tafel Schokolade. Diese ist natürlich beim Backen im 180 °C heißen Backofen im Kuchen im flüssigen Zustand. Wenn man also den Kuchen nach dem Backen aus der Backform nimmt und wendet, dann sollte man dies sehr vorsichtig tun. Das Innere des Kuchens ist nämlich noch leicht flüssig, und die Kuchenmasse erstarrt erst nach sehr gutem Abkühlen.

Und leider schaffe ich es immer noch nicht, mit dem Küchenpinsel beim Auftragen der Glasur eine glatte, glänzende Oberfläche zu erreichen. Ich erzeuge derzeit immer Glasuren, bei denen man den Küchenpinselstrich deutlich sieht.

Zutaten:

- 200 g weiße Schokolade
- 500 g Mehl
- 250 g Butter
- 250 g Zucker
- 100 g Mandeln
- 4 Eier
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone (Schale)
- $\frac{1}{4}$ TL Zimt
- 4 Pimentkörner
- 2 Kardamomkapseln
- Muskat
- Salz

Für die Glasur:

- 100 g weiße Schokolade
- 15 g Pinienkerne

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 60 Min.

Schokolade grob zerkleinern und in eine Schüssel geben. Butter ebenfalls grob zerkleinern und dazugeben. Im Wasserbad schmelzen.

Mandeln mit einem Küchengerät fein raspeln.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen. Eine Kastenform einfetten.

Mehl, Mandeln, Zucker, Backpulver, Vanillin-Zucker und Eier in eine Rührschüssel geben und mit dem Rührgerät gut verrühren.

Schale der Zitrone mit einer feinen Küchenreibe abreiben und dazugeben. Pimentkörner und das Innere der Kardamomkapseln in einen Mörser geben und feinmörsern. Piment, Kardamom, Zimt, eine Prise Muskat und eine Prise Salz dazugeben. Alles verrühren.

Schokolade-Butter-Mischung langsam zu den anderen Zutaten in die Rührschüssel geben und alles einige Minuten mit dem Rührgerät auf mittlerer Stufe verrühren.

Kuchenteig in die Backform geben und verstreichen. Für 60 Minuten auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Kurz vor Ende der Backzeit Schokolade in grobe Stücke zerkleinern und ebenfalls im Wasserbad schmelzen. Pinienkerne grob zerhacken.



Der weiße Kuchen

Backform aus dem Backofen herausnehmen, Kuchen auf ein Kuchengitter stürzen und sehr vorsichtig wenden. Mit einem Küchenpinsel oder Löffel mit der Schokoladenglasur bestreichen. Pinienkerne darüber verteilen. Kuchen für zwei

Stunden sehr gut abkühlen lassen.

Schweinefleisch mit Gemüse chinesisch



Lecker, lecker, lecker

Ich bereite jetzt ein chinesisches Gericht zu nach dem gleichen Prinzip, wie ich das letzte Rezept indonesisch zubereitet habe. Ich gebe diesmal eine chinesische Frühlingsuppe als Sauce dazu. Alles weitere bitte bei dem [Rezept](#) nachlesen.

Zutaten für 2 Personen:

- 125 g Schweinegeschnetzeltes
- einige Chinakohlblätter
- 14 Zuckererbsen

- 3 Brechbohnen
- 1/2 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- ein großes Stück Ingwer
- 1 Dose Frühlingsuppe (400 ml)
- 2 EL helle Sojasauce
- Parboiled-Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Zwiebel und Knoblauch in grobe Stücke schneiden. Ingwer quer in Scheiben schneiden. Chinakohl, Zuckererbsen und Brechbohnen putzen. Chinakohl quer in Streifen schneiden. Brechbohnen in grobe Stücke schneiden.

Reis nach Anleitung zubereiten.



Zutaten mit Suppe im Wok

Währenddessen Öl in einem Wok erhitzen und Brechbohnen einige Minuten pfannenrühren. Fleisch und Gemüse dazugeben und ebenfalls einige Minuten pfannenrühren. Frühlingsuppe dazugeben. Sojasauce ebenfalls dazugeben, alles verrühren und

etwas köcheln lassen.

Reis in zwei tiefe Teller geben und Fleisch und Gemüse mit viel Sauce darüber verteilen.

Schweinefleisch mit Gemüse indonesisch



Fleisch mit Gemüse indonesisch

Ausgangspunkt war ein kleines Lebensmittelpaket, das meine Mutter geschickt hatte. Es enthielt auch einige Konservendosen, darunter auch fertige Suppen. Ich selbst kaufe keine Konservendosen, noch verwende deren Inhalte oder bereite sie zu. Ich esse sie normalerweise auch nicht. Ich koche mir einmal am Tag etwas Frisches. Nur wäre es nicht sehr passend gewesen, die Dosen einfach wegzuwerfen.

Unter den Konservendosen war auch eine mit einer Forellen-Rahm-Suppe. Mir fiel ein, dass Fertigsuppen gern auch als Basis für eine entsprechende Sauce verwendet werden, so Tomaten- oder Gulaschsuppen. Es bot sich an, diese Suppe für eine Fischsauce zu verwenden. Unter den Konservendosen waren auch eine chinesische und eine indonesische Suppe. Ich dachte mir, warum sollte sich dieses Prinzip nicht auf diese asiatischen Suppen anwenden lassen. Aufgrund der Menge der Suppe ergibt dies eine Sauce, die für zwei Personen reicht.

Ich habe daher dieses Gericht kreiert. Fleisch und Gemüse im Wok pfannenrühren. Ich pfannenrühre die zerkleinerten Brechbohnen vorab einige Minuten, da sie am längsten Zeit zum Garen benötigen und ungegart giftig sind. Ich gebe eine Suppe als Sauce hinzu und verfeinere mit Sojasauce und Fischsauce. Das asiatische Wokgericht ist fertig. Fertigprodukte-Verwendung par excellence. Genießer von tatsächlich authentischen asiatischen Gerichten verzeihen mir bitte diese Variation.



Viel Sauce

Ich habe dieses Gericht diesmal nicht in einer Schale mit Reis

und Essstäbchen serviert. Da es aufgrund der Suppe sehr viel Sauce hat, habe ich es passenderweise in einem tiefen Teller serviert und den Reis etwas ertränkt.

Zutaten für 2 Personen:

- 125 g Schweinegeschnetzeltes
- 4 Chinakohlblätter
- 8 Zuckererbsen
- 3 Brechbohnen
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- ein Stück Ingwer
- 1 Dose Bihunsuppe (400 ml)
- 1 TL dunkle Sojasauce
- 1 $\frac{1}{2}$ EL Fischsauce
- Parboiled-Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Quer in Scheiben schneiden. Chinakohl, Zuckererbsen und Brechbohnen putzen. Chinakohl quer in Streifen schneiden. Zuckererbsen und Brechbohnen in grobe Stücke schneiden.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Öl in einem Wok erhitzen und Brechbohnen einige Minuten pfannenrühren. Fleisch und Gemüse – bis auf den Ingwer – dazugeben und ebenfalls einige Minuten pfannenrühren. Bihunsuppe dazugeben. Ebenfalls Ingwer. Sojasauce und Fischsauce dazugeben, alles verrühren und etwas köcheln lassen.

Reis in zwei tiefe Teller geben und Fleisch und Gemüse mit viel Sauce darüber verteilen.

Hackfleisch-Gemüse-Küchlein



Formschön und sehr lecker

Auch dieses Gericht ist schnell zubereitet, bedarf aber etwas Vorbereitungszeit. Das Prinzip ist, das Gemüse zu putzen und dann einfach durch den Fleischwolf zu drehen. Somit hat es die gleiche Struktur wie das Hackfleisch. Und vermengt ergibt dies schöne Küchlein.

Das Gemüse erzeugt beim Durchdrehen durch den Fleischwolf auch eine Menge Flüssigkeit. Es ist somit notwendig, das zerkleinerte Gemüse einige Minuten in ein Küchensieb zu geben, damit die Flüssigkeit abtropft.

Gewürzt habe ich mit Thai-Curry und Kreuzkümmel.

Problematisch war, dass ich kein Ei zum Binden – wie man es ja bei Frikadellen verwendet – mehr vorrätig hatte. Dann fiel mir ein, dass Kartoffelrösti aus rohen oder gekochten Kartoffeln

auch ohne Ei zum Binden zubereitet werden. Also vertraute ich einfach darauf, dass die Stärke der Kartoffeln und die Struktur der Zutaten genügend Bindung für die Küchlein ergeben würden, damit ich sie zufriedenstellend zubereiten könnte.

Ich habe mich dann auch zweier Eieringe bedient, in denen ich die Küchlein gebraten habe. Dies bringt den Küchlein einerseits ein wenig formschönes Äußeres und andererseits dient es der besseren Stabilität.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Hackfleisch
- 2 Kartoffeln
- 1 $\frac{1}{2}$ Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- ein Stück Ingwer
- 1 $\frac{1}{2}$ orange Minipaprika
- 3 Chinakohlblätter
- 4 Brechbohnen
- 10 Zuckerschoten
- 1 TL Thai-Curry
- $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- Olivenöl

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

Gemüse putzen, eventuell schälen und grob zerkleinern. Alles durch den Fleischwolf drehen. Zerkleinertes Gemüse in ein Küchensieb geben, etwas festpressen und Flüssigkeit für einige Minuten abtropfen lassen. Dann das Gemüse in eine Schüssel geben.

Hackfleisch dazugeben. Mit Curry, Kreuzkümmel und Salz würzen. Alles gut vermischen.



Zwei von Vieren ...

Öl in einer Pfanne erhitzen und zwei Eierringe in die Pfanne stellen. Jeweils ein Viertel der Fleisch-Gemüse-Masse in die Eierringe geben und etwas festpressen. Auf jeder Seite bei mittlerer Temperatur jeweils etwa 5–6 Minuten gut braten. Beim Wenden ist Fingerspitzengefühl gefragt. Küchlein mit dem Pfannenwender vom Pfannenboden lösen. Eierringe herausnehmen. Küchlein vorsichtig wenden und für bessere Stabilität Eierringe wieder vorsichtig darüber geben. Küchlein herausnehmen, auf einen Teller geben und warmstellen. Zweite Portion der Küchlein braten. Auf den Teller geben und alles servieren.

Schweinefleisch-Gemüse-Pfanne



Einfach. Schnell. Schmackhaft.

Etwas Schnelles. Wenig Vorbereitung, kurze Garzeit. Einfach, schmackhaft und dennoch eine ganze Mahlzeit. Selbst die Beschreibung der Zubereitung ist mit wenigen Sätzen getan.

Einzig die Brechbohnen habe ich vorher einige Minuten in kochendem Wasser vorgegart, da rohe Bohnen giftig sind.

Gewürzt wird mit Thai-Curry und Zitronensaft. Ersteres für Aroma und Schärfe, letzteres für Säure. Sehr schmackhaft.

Das Gericht kann man auch im Wok zubereiten, denn ich pfannenrühre alle Zutaten zusammen nur einige Minuten in der Pfanne in heißem Öl. Dann wird alles gewürzt, sofort angerichtet und serviert.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Schweinegeschnetzeltes
- 3 Brechbohnen
- 5 Zuckerschoten
- $\frac{1}{2}$ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen

- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Chilischote
- $\frac{1}{2}$ orange Minipaprika
- 2 Chinakohlblätter
- 1 TL Thai-Curry
- $\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)
- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.

Wasser in einem kleinen Topf erhitzen. Brechbohnen putzen und in grobe Stücke schneiden. Im kochenden Wasser 5 Minuten garen. Herausnehmen und auf einen Teller geben.



Sehr lecker.

Restliches Gemüse putzen, bei Bedarf schälen und grob zerkleinern. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch und Gemüse darin 4–5 Minuten kräftig anbraten. Mit Curry und Salz würzen. Zitronensaft darüber geben. Alles verrühren, auf einen Teller geben und servieren.

Rosinen-Gugelhupf



Mit einem leichten Rosenduft

Diesmal habe ich einen Rührkuchen in Gugelhupf-Backform zubereitet. Und habe zusätzlich Rosinen verwendet. Diese habe ich in Rosenwasser eingeweicht, da so die Rosinen saftiger werden. Wer es alkoholisch möchte, kann die Rosinen auch in Rum oder Cognac einweichen.



Schmackhafter Kuchen

Zutaten:

- 500 g Mehl
- 250 g Butter
- 250 g Zucker
- 250 g Rosinen
- 200 ml Rosenwasser
- 4 Eier
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 6 Tropfen Bittermandel-Aroma

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Backzeit 60 Min.

Rosinen in eine Schüssel geben, Rosenwasser darüber verteilen und Rosinen 15 Minuten einweichen lassen. Ab und zu umrühren.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen. Gugelhupf-Backform einfetten.

Butter, Zucker und Vanillin-Zucker in eine Rührschüssel geben und mit dem Rührgerät schaumig rühren.

Eier einzeln aufschlagen und hinzugeben und verrühren.

Mehl, Backpulver und Bittermandel-Aroma dazugeben und verrühren. Rosinen aus der Schüssel nehmen und dazugeben. Rosenwasser nicht zum Rührteig geben, aber aufheben. Wenn der Rührteig nach dem Verrühren doch zu fest ist, kann man mit etwas Rosenwasser nachhelfen und ihn geschmeidiger machen. Alle Zutaten einige Minuten bei mittlerer bis hoher Stufe gut verrühren.

Teig in die Backform geben, verteilen und mit einem Backlöffel verstreichen. Backform für 60 Minuten auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.



Stattlicher Gugelhupf'

Backform herausnehmen, Kuchen vorsichtig auf ein Kuchengitter stürzen und gut erkalten lassen.