

# Penne Rigate in Sardellen-Knoblauch-Öl



Leckere Pasta mit Sauce

Ein schnelles Pasta-Essen, das aber sehr wohlschmeckend ist. Es benötigt nur sehr wenige Zutaten.

Es erinnert ein wenig an Spaghetti aglio et olio, nur dass ich überlegte, dass eingelegte Sardellen auch gut dazu passen würden.

Wichtig ist sehr gutes Olivenöl, ich habe selbst aromatisiertes, gutes Olivenöl mit Knoblauch, Chili und Rosmarin verwendet.

Und auf alle Fälle vor dem Servieren frisch gemahlenes, grobes Salz und frisch gemahlene, schwarze Pfeffer darüber geben.

## Zutaten für 1 Person:

- 250 g Penne Rigate

- 5 Knoblauchzehen
- 10 Sardellenfilets (Glas)
- gutes Olivenöl
  
- grobes Salz
- schwarzer Pfeffer

**Zubereitungszeit:** 10 Min.

Pasta nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Knoblauchzehen schälen und grob zerkleinern. Sardellenfilets ebenfalls grob zerkleinern. Viel gutes Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Sardellen darin nur kurz anbraten.

Da die Sauce auf die Pasta wartet und nicht die Pasta auf die Sauce, kommt die Pasta in das Öl in die Pfanne. Eventuell noch etwas Kochwasser dazugeben. Alles gut vermischen.

Pasta mit Sauce in einen tiefen Nudelteller geben. Mit frisch gemahlenem, groben Salz und frisch gemahlenem, schwarzem Pfeffer würzen.

---

## Hefebrötchen



Etwas flach, aber dennoch schmackhaft

Da ich vor kurzem meinen ersten Hefezopf zubereitet habe, der recht gut gelungen ist, und ich noch einen halben Würfel Hefe übrig hatte, dachte ich daran, einfach einige Hefebrötchen zuzubereiten. So habe ich auch für das Wochenende Brötchen vorrätig.

Die seit langer Zeit erst mal wieder zubereiteten Brötchen sind jedoch nicht so ganz gut gelungen. Nach dem zweimaligen Aufgehen des Hefeteigs beim Zubereiten sind die Brötchen jedoch beim Backen im Backofen dennoch etwas flach geworden. Es sind doch eher Brötchenfladen. Aber schmackhaft sind jedoch auch.

#### **Zutaten:**

- 125 ml Milch
- $\frac{1}{2}$  Würfel Hefe
- 30 g Zucker
- 250 g Mehl
- $\frac{3}{4}$  TL Salz
- 50 g weiche Butter

- 10 g Butter
- $\frac{1}{4}$  TL gemahlener Zimt

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Ruhezeit 2 Stdn.  
| Backzeit 12–15 Min.

Milch in einem kleinen Topf lauwarm erhitzen. Etwas Milch in eine Rührschüssel geben, Zucker dazugeben, Hefe zerbröseln und alles gut verrühren. Mehl, restliche Milch und Salz dazugeben. Mit dem Rührgerät mit den Knethaken gut verrühren. Butter portionsweise dazugeben, verrühren und den Teig einige Minuten gut verrühren. Zugedeckt an einer warmen Stelle 1 Stunde gehen lassen.

Backblech mit einem Küchenpinsel mit etwas Butter einstreichen. Man kann auch Backpapier verwenden. Teig auf einem Arbeitsbrett gut durchkneten und zu einer Rolle formen. In etwa acht Stücke zerteilen, jeweils zu einer kleinen Kugel formen und auf das Backblech geben. Nochmals mit einem Küchentuch abgedeckt 1 Stunde an einer warmen Stelle gehen lassen.

Währenddessen Butter in einer Schale zerlassen, Zimt dazugeben und verrühren. Brötchen mit dem Küchenpinsel damit bestreichen. Backofen auf 210 °C Umluft erhitzen und Backblech etwa 12–15 Minuten auf mittlerer Ebene hineingeben. Backblech herausnehmen, Brötchen in einen Brotkorb geben und abkühlen lassen.

---

# Nackenkotelett in Pilz-

# Cognac-Rahm-Sauce mit grünen Bohnen und Petersilienkartoffeln



Kotelett, Bohnen und Kartoffeln mit Pilzen und viel Sauce

Ein bodenständiges Essen. Hätte ich die beabsichtigte Pasta dazu zubereitet, würde es so richtig zu meinem Foodblog passen, Fleisch, Nudeln und Sauce. Da ich aber noch grüne Bohnen vorrätig hatte, die verbraucht werden mussten, habe ich diese zubereitet. Und Petersilienkartoffeln passen da ja auch gut dazu. Pasta gibt es demnächst, mit einer Sardellen-Knoblauch-Sauce.

## Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Nackenkotelett am Stück (mit Knochen)
- 10 grüne Bohnen
- 4–5 Kartoffeln

- 100 g Waldpilze (Pfifferlinge, Steinpilze, Austernpilze, Butterpilze, Maronenröhrlinge)
- 3 Knoblauchzehen
- 1 grüne Peperoni
- 150 ml Cognac
- 300 ml Gemüsefond
- 3 EL Crème fraîche
- 2 frische Lorbeerblätter
- etwas Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std. 30 Min.

Knoblauchzehen schälen, Peperoni putzen. Beides kleinschneiden. Pilze grob zerkleinern. Nackenkotelett auf allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem großen Topf erhitzen und Nackenkotelett auf allen Seiten kross anbraten. Kotelett herausnehmen. Knoblauch, Peperoni und Pilze im Öl anbraten. Kotelett wieder hinzugeben. Mit Cognac ablöschen und flambieren. Fond dazugeben. Dann Crème fraîche. Lorbeerblätter dazugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln. Dann für mehr Geschmack unzugedeckt bei mittlerer Temperatur etwa 15–30 Minuten auf 2/3 der Sauce reduzieren.

Währenddessen Kartoffeln schälen. Bohnen putzen und in grobe Stücke schneiden. Wasser in einem Topf erhitzen und Bohnen darin 10 Minuten garen. Herausnehmen und warmstellen. Kartoffeln im gleichen Kochwasser etwa 10–12 Minuten garen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und grob zerkleinern. Petersilie kleinwiegen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Kartoffeln darin schwenken, Petersilie dazugeben und alles vermengen.

Lorbeerblätter aus der Sauce herausnehmen. Sauce abschmecken. Nackenkotelett herausnehmen und Knochen entfernen. Tranchieren und auf zwei Teller verteilen. Kartoffeln und Bohnen dazugeben. Pilz-Cognac-Rahm-Sauce ebenfalls dazugeben.

---

## Schweineleber asiatisch mit Bih Jolokia



Leber und Gemüse, sehr scharf

Nein, übertrieben habe ich es nicht. Aber dieses Gericht ist wirklich sehr scharf.

Ich wollte schon seit längerem wieder ein Gericht mit einer Bih-Jolokia-Schote zubereiten. Der schärfsten Chilischote der Welt. Ich habe bei meinen Gewürzen einige getrocknete Schoten als Vorrat. Und auch eine Chilipaste mit Sojabohnenöl wollte ich gern in einer asiatischen Zubereitung verwenden. Wobei

diese Paste eher geringe Schärfe hat und eine für eine Sauce angenehme Süße mitbringt.

Auf der Verpackung der Bih-Jolokia-Schoten steht: „Empfehlung: Bei Verarbeitung Schutzhandschuhe und Schutzbrille tragen!“ Ganz abwegig ist das nicht. Ich erinnere mich auch an Hinweise auf der Website des – nicht mehr existierenden – Online-Shops bei Bih-Jolokia-Schoten, dass Kinder, Jugendliche und ältere Menschen beim Verzehr mit gesundheitlichen Problemen reagieren könnten.

Ich achte bei der Zubereitung der Bih-Jolokia-Schoten darauf, mit den Händen nach dem Zuschneiden nicht Schleimhäute wie Mund, Nase oder Auge zu berühren. Von der Warnung, sich mit den Händen beim Toilettengang nicht im Intimbereich zu berühren, ganz abgesehen. Man beugt dem durch peinlichstes Händewaschen nach dem Zuschneiden der Schote vor.

Schärfe wird beim Essen von der Mundschleimhaut nicht als „Schärfe“ wahrgenommen, sondern vom Gehirn als Verbrennung registriert. Deswegen ist ein Husten beim ersten Bissen des Gerichts auch ganz normal. Die Empfehlung, beim Pfannenrühren einen entsprechenden Abstand vom Wok einzuhalten, ist sicherlich nicht abwegig. Ansonsten bewirken die aufsteigenden Dämpfe, dass die Augen tränen und die Nase läuft.

Bih Jolokia liefert eine gehörige Schärfe. Die Chilipaste mit nur geringer Schärfe bringt eine angenehme Süße in das Gericht. Zudem bindet sie die Sauce und gibt ihr eine schöne, rote Farbe. Die zusätzlich verwendete grüne Peperoni hat bisher in keiner meiner Zubereitungen eine nennenswerte Schärfe in ein Essen gebracht.

Die Schweineleber schneide ich in Streifen und pfannenrühre sie nur kurz, damit sie rosé bleibt. Dazu noch etwas Gemüse. Und Reis.

**Zutaten für 1 Person:**

- 150 g Schweineleber
  - $\frac{3}{4}$  rote Spitzpaprika
  - 1 Zwiebel
  - 2 Knoblauchzehen
  - $\frac{1}{2}$  grüne Peperoni
  - ein Stück Ingwer
  - 1 getrocknete Bih-Jolokia-Schote
  - 2 EL Chilipaste mit Sojabohnenöl
  - 50–100 ml Wasser
  - Öl
- 1 Tasse Parboiled-Reis

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

Schweineleber in Streifen schneiden. Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Peperoni putzen. Zwiebel und Knoblauch grob zerkleinern. Ingwer kleinschneiden. Peperoni in Ringe schneiden. Spitzpaprika in 4–5 cm lange Streifen schneiden. Bih-Jolokia-Schote kleinschneiden.

3 Tassen Wasser in einem Topf erhitzen, salzen und Reis dazugeben. Nach dem Aufkochen die Herdplatte abstellen und den Reis zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen Öl in einem Wok erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Peperoni, Spitzpaprika und Bih Jolokia einige Minuten pfannenrühren. Ingwer dazugeben. Dann Leber dazugeben und kurz pfannenrühren. Chilipaste hineingeben, mit Wasser ablöschen und alles verrühren. Kurz köcheln lassen.

Reis in eine Schale geben, Leber mit Gemüse und Sauce darüber geben und servieren.

---

# Schweineherz asiatisch mit Gemüse



Leckere Innereien mit Gemüse asiatisch

Diesmal ein schnelles, einfaches Essen, das aber nichtsdestotrotz sehr schmackhaft ist.

Es ist mal wieder die Zeit, einige schnelle, asiatische Gerichte zuzubereiten. Die Schweineleber asiatisch, die ich gestern mit Sojasauce zubereitet habe, hat mich überzeugt.

Diesmal bereite ich Schweineherz zu, das ich in kurze Streifen schneide. Dazu einige Gemüsesorten. Alles jeweils nur kurz im Wok pfannengerührt. Dazu Reis. Die Zubereitung dauert gerade mal 20 Minuten.

## Zutaten für 1 Person:

- 200 g Schweineherz
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen

- $\frac{1}{2}$  grüne Peperoni
  - 1 Wurzel
  - $\frac{1}{4}$  rote Spitzpaprika
  - 2–3 grüne Bohnen
  - ein Stück Ingwer
  - 2 EL dunkle Sojasauce
  - trockener Weißwein
  - Öl
- 
- 1 Tasse Parboiled-Reis

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

3 Tassen Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen und Reis dazugeben. Herdplatte ausschalten und Reis zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen Schweineherz in dünne Scheiben und dann in 3–4 cm lange Streifen schneiden. Zwiebel, Knoblauchzehen, Ingwer und Wurzel schälen. Peperoni, Spitzpaprika und Bohnen putzen. Ingwer kleinschneiden. Wurzel in kurze Stifte schneiden. Peperoni in Ringe schneiden. Zwiebel, Knoblauch, Spitzpaprika und Bohnen grob zerkleinern.

Öl in einem Wok erhitzen. Zuerst Bohnen 1–2 Minuten pfannenrühren. Dann das restliche Gemüse dazugeben und 1–2 Minuten pfannenrühren. Schließlich noch das Herz dazugeben und ebenfalls 1–2 Minuten pfannenrühren. Sojasauce dazugeben. Einen Schuss Weißwein dazugeben. Alles verrühren und etwas köcheln lassen.

Reis in einer Schale anrichten und Herz-Gemüse-Mischung mit Sauce darüber geben.

---

# Hefezopf



Definitiv zu groß für ein vollständiges, schönes Foto

Mein erster Hefezopf, den ich zubereite. Aber da ich in letzter Zeit fast nur Rührkuchen in unterschiedlichsten Varianten zubereitet habe, musste mal eine Veränderung her.

Die Zubereitung des Hefeteigs ist etwas aufwändiger, da er insgesamt gut zwei Stunden gehen muss.

Beim Flechten des Zopfes hatte ich ein Problem. Ich habe wenig Erfahrung mit Flechten und auch keine Tochter, der ich das Haar flechten kann. Ich habe den Zopf dann einigermaßen zusammengeflochten, die Teigrollen verbinden sich dann ja auch.

Der erste Hefezopf ist aber ganz gut gelungen.

## Zutaten:

- 250 ml Milch
- 20 g frische Hefe

- 75 g Zucker
- 2 Eier
- 1  $\frac{1}{2}$  TL Salz
- 500 g Mehl
- 75 g Butter
- 20 g Pinienkerne

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Ruhezeit 2 Stdn.  
| Backzeit 25 Min.

Milch in einen kleinen Topf geben und leicht erwärmen. Hefe in eine Rührschüssel zerbröseln, etwas lauwarme Milch und Zucker dazugeben und mit dem Rührgerät verrühren.

Mehl, 1 Ei, restliche Milch und Salz dazugeben und mit dem Rührgerät mit Knethaken auf niedriger Stufe drei Minuten verrühren. Dann auf hoher Stufe fünf Minuten verrühren. Butter portionsweise in die Rührschüssel geben und mit verrühren. Auf hoher Stufe nochmals fünf Minuten zu einem glatten Teig verrühren.

Rührschüssel mit einem feuchten Küchentuch abdecken, an eine warme Stelle stellen und Teig 1 Stunde gehen lassen.

Auf ein großes Arbeitsbrett etwas Mehl geben. Teig darauf geben und kräftig durchkneten. In drei Teile teilen und diese zu Kugeln formen. Mit einem Küchentuch bedecken und 10 Minuten gehen lassen.

Teigkugeln zu jeweils etwa 40 cm langen Rollen ausrollen. Rollen auf dem Arbeitsbrett nebeneinander legen und locker miteinander verflechten. Backblech mit einem Küchenpinsel mit etwas Butter einpinseln. Man kann auch Backpapier verwenden. Hefezopf auf das Backblech legen, mit einem Küchentuch bedecken und 45 Minuten gehen lassen.

Währenddessen 1 Ei in eine Schale geben und verquirlen. Pinienkerne grob hacken. Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen. Hefezopf mit einem Küchenpinsel mit dem Ei bestreichen.

Pinienkerne auf dem Hefezopf verteilen. Backblech auf mittlerer Ebene für 25 Minuten in den Backofen geben.



Gut gelungen

Backblech herausnehmen und Hefezopf abkühlen lassen. Auf ein Kuchengitter geben.

---

## **Schweineleber asiatisch mit Brokkoli-Couscous**



## Leber mit Gemüse

Beim Brokkoli-Couscous habe ich Anleihen bei Petra von [Chili und Ciabatta](#) genommen. Sie hat vor kurzem Blumenkohl-Couscous zubereitet, für den der Blumenkohl auf etwa die Körnchengröße von Couscous geschreddert wird. Ich hatte noch Brokkoli vorrätig, der verbraucht werden musste, und ich dachte mir, das geht doch auch mit Brokkoli.

Einige Änderungen habe ich doch vorgenommen. Ich habe keinen zusätzlichen Paprika verwendet, Brokkoli erschien mir von der Menge her genug. Eine rote Zwiebel sorgt für etwas Farbe. Eine halbe, grüne Peperoni bringt etwas Schärfe. Und anstelle von Zitrone, die ich nicht vorrätig hatte, habe ich Weißweinessig verwendet.

Die Schweineleber habe ich kleingeschnitten und mit Zwiebel, Knoblauch und Sardellenfilets zubereitet. Dazu einfach etwas Sojasauce für Geschmack. Und etwas trockener Weißwein, damit sich ein kleines Sößchen bildet.

**Zutaten für 1 Person:**

- 150 g Schweineleber
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3–4 Sardellenfilets (eingelegt)
- 1 EL dunkle Sojasauce
- trockener Weißwein
  
- 250 g Brokkoli
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ½ grüne Peperoni
- 1 EL Weißweinessig
- etwas Petersilie
- Salz
- weißer Pfeffer
  
- Olivenöl

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

*Für den Brokkoli-Couscous:*

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, Peperoni putzen. Zwiebel, Knoblauch und Peperoni kleinschneiden. Einige Brokkoliblättchen beiseite legen. Brokkoliröschen mit einer Küchenreibe kleinschreddern oder -raspeln, möglichst keine Strünke kleinreiben. Man kann die Brokkoliröschen auch mit einer Küchenmaschine kleinreiben. Petersilie kleinwiegen. Brokkoliblättchen kleinschneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Peperoni darin andünsten. Brokkoli dazugeben und bei mittlerer Temperatur etwa 5 Minuten mit anbraten. Dabei des öfteren mit dem Pfannenheber wenden. Weißweinessig dazugeben. Petersilie untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Warmstellen.

*Für die Leber:*

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Leber in kurze Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Sardellenfilets etwas anbraten, bis sie etwas zerfallen.

Zwiebel und Knoblauch dazugeben und mit anbraten. Leber dazugeben und nur kurz anbraten, damit sie innen noch rosé ist. Mit Sojasauce würzen. Einen Schuss trockener Weißwein dazugeben. Alles verrühren.



Auf dem Teller angerichtet

Brokkoli-Couscous auf einen Teller geben und mit Brokkoliblättchen garnieren. Leber mit dem Sößchen daneben geben und alles servieren.

---

## Entrecôte rare

Das muss ab und zu einfach sein!



---

## Minestrone



Im Teller angerichtet

Minestrone ist ein Rezeptklassiker und gehört zu den Vorspeisen der klassischen italienischen Küche. Übersetzt bedeutet es soviel wie „Gemüsesuppe“ oder auch „Dicke Suppe“.

Minestrone wird in jeder Region anders zubereitet, es werden die unterschiedlichsten Zutaten verwendet. Man könnte fast sagen, sie ähnelt dem deutschen Eintopf, für den je nach deutscher Region auch die unterschiedlichsten Zutaten verwendet werden.

Minestrone wird aus den unterschiedlichsten Gemüsesorten zubereitet. Darüber hinaus gibt es Zubereitungen mit Bohnen, Graupen, Reis oder Pasta. Oder auch mit Kartoffeln oder Speck. Es gibt auch Zubereitungen mit Fisch oder Pilzen.

Die Brühe wird einerseits aus Gemüsefond zubereitet. Oder auch nur aus Weißwein. Auch für den Käse zum abschließenden Garnieren werden die unterschiedlichsten Hartkäse verwendet, wie Parmesan, Grana Padano oder Provolone. Und manchmal wird Minestrone auch scharf mit Chili zubereitet.

Ich bereite die Minestrone mit verschiedenem Gemüse, das ich noch vorrätig habe, zu. Dazu kommen noch Kartoffel und Gobbetti als Pasta. Außerdem verwende ich Tomatenmark und Peperoni für etwas Schärfe.

Die Brühe bilde ich aus Gemüsefond und trockenem Weißwein. Außerdem kommt noch etwas Aceto balsamico di Modena hinzu.

Für etwas Aroma sorgen frischer Rosmarin und Lorbeer.

Da auch in der italienischen Küche die unterschiedlichsten Hartkäse verwendet werden, weiche ich hierbei auf geriebenen Gouda aus. Parmesan habe ich nicht mehr vorrätig.

Ebenso wird in der italienischen Küche Butter für die Zubereitung verwendet, die ich für das Anbraten des Gemüses verwende. Olivenöl kann ich leider nicht verwenden, denn dies

habe ich auch nicht mehr vorrätig.

**Zutaten für 2 Personen:**

- 2 Wurzeln
- 1 Kartoffel
- 10 Rosenkohlröschen
- 6 grüne Bohnen
- ein Stück Knollensellerie
- ein Stück Lauch
- 1 Petersilienwurzel
- 1 rote Spitzpaprika
- $\frac{1}{2}$  grüne Peperoni
- einige Brokkoliröschen
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 50 g Gobbetti
- 250 ml trockener Weißwein
- 500 ml Gemüsefond
- 1 EL Aceto balsamico di Modena
- 1 EL Tomatenmark
- 5 frische Lorbeerblätter
- 2 Zweige Rosmarin
- Muskat
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Butter
  
- geriebener Gouda

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 10 Min.



## Leckere Gemüsesuppe

Gemüse putzen und eventuell schälen. Wurzeln und Petersilienwurzel in Scheiben schneiden. Kartoffel und Knollensellerie in kleine Würfel. Rosenkohlröschen halbieren. Lauch und Peperoni in Ringe schneiden. Spitzpaprika und Bohnen in grobe Stücke schneiden. Brokkoliröschen etwas kleinschneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen kleinschneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Butter in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Dann das Gemüse, das zum Garen etwas länger dauert, hineingeben und kurz mitanbraten: Wurzel, Kartoffel, Rosenkohl, Bohnen, Sellerie, Lauch, Petersilienwurzel.

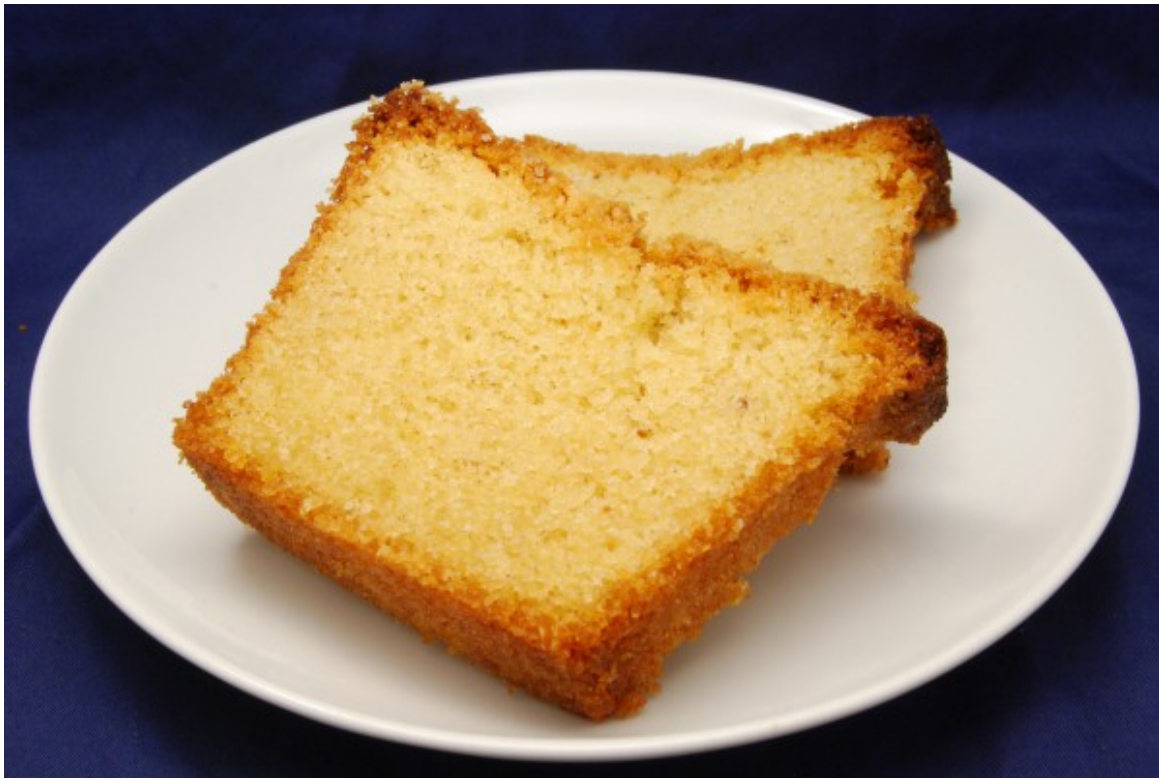
Tomatenmark dazugeben und kurz mit anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Rotweinessig und Fond dazugeben. Lorbeerblätter und Rosmarin ebenfalls dazugeben. Mit Muskat, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Dann das Gemüse, das zum Garen nicht so lange braucht, hinzugeben: Spitzpaprika, Brokkoli, Peperoni. Nochmals einige Minuten köcheln lassen.

Lorbeerblätter herausnehmen. Pasta untermischen. Suppe abschmecken. In zwei tiefen Suppentellern servieren und mit etwas geriebenem Gouda garnieren.

---

## Reiskuchen



Schmackhaft, aber etwas ungewohnt

Ich komme manchmal auf merkwürdige Ideen, um etwas zuzubereiten. Ich habe schon seit längerem zwei große Packungen Reis à 1 kg im Küchenschrank. Und ich hatte schon des öfteren überlegt, was ich damit zubereiten kann außer der gewöhnlichen Zubereitung, ihn gekocht für ein Gericht zu verwenden. Ich dachte an einen Reiskuchen, da ja Reis Getreide ist wie Weizen und man somit aus Reismehl auch einen Kuchen

zubereiten kann.

Ich wollte keine Mochi zubereiten, japanische Reiskuchen, die als Süßspeise mit süßer Sojasauce gegessen werden. Und auch keinen Kuchen, für den man Milchreis in Milch gart und dann zu einem Teig für einen Kuchen verarbeitet. Und diesen Kuchen dann eventuell auch mit verschiedenen Obstsorten zubereitet. Ich dachte eher daran, den Reis als Getreide zu mahlen und mit dem Mehl einen Kuchen zuzubereiten. Da ich noch eine Getreidemühle besitze, sollte dies auch machbar sein.

Da ich jedoch beim Recherchieren kein Rezept für einen solchen Kuchen fand, bereite ich einfach einen Rührkuchen zu, für den ich gemahlene Reis verwende. Dazu passen dann aber doch einige zusätzliche Gewürze wie Zimt, Muskat, Kardamom und auch etwas Salz.

Der Versuch ist einigermaßen gelungen. Der Kuchen ist essbar und schmeckt sogar recht gut. Er ist jedoch ein wenig fett geworden. Erstaunlich, denn ich habe die gleiche Menge Butter im Verhältnis zu den anderen Zutaten verwendet wie letzte Woche bei dem Kaffeekuchen, der sehr weich und wohlschmeckend war. Vermutlich liegt es am Reismehl, das doch eine andere Konsistenz hat als Weizenmehl, es ist nicht so weich wie dieses und etwas härter. Ich werde vielleicht mit dem Reismehl doch noch etwas experimentieren müssen.

Gelernt habe ich jedoch wieder, sich beim Backen, wenn der Kuchen im Backofen ist, nicht durch andere Dinge ablenken zu lassen. Man sollte nicht den Küchenwecker vergessen oder überhören, weil man mit anderen Arbeiten beschäftigt ist. Das Ergebnis ist ein an den Kanten der Oberfläche fast etwas verbrannter Kuchen. Und man sollte sich ebenso wenig beim Stürzen des Kuchens aus der Backform auf ein Kuchengitter und dann zurück auf eine Kuchenplatte wiederum durch anderes ablenken lassen und dies in Eile tun. Denn dadurch ist der Kuchen fast längs in der Mitte zerbrochen, was ich nur beim Erkalten geschickt durch etwas Zusammendrücken beheben konnte.

## Zutaten:

- 500 g Reis
- 250 g Butter
- 300 g Zucker
- 4 Eier
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillinzucker
- Salz
- $\frac{1}{2}$  TL gemahlener Zimt
- $\frac{1}{4}$  TL gemahlener Muskat
- 2 Kardamomkapseln

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 60 Min.

Reis in einer Getreidemühle fein mahlen.

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

Weiche Butter in eine Rührschüssel geben, Zucker und Vanillezucker dazugeben und mit dem Rührgerät schaumig rühren.

Eier einzeln hinzugeben und verrühren.

Reismehl und Backpulver hinzugeben. Kerne der Kardamomkapseln in einen Mörser geben und fein mörsern. Kardamom, eine Prise Salz, Zimt und Muskat in die Rührschüssel geben. Alles einige Minuten gut verrühren.

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

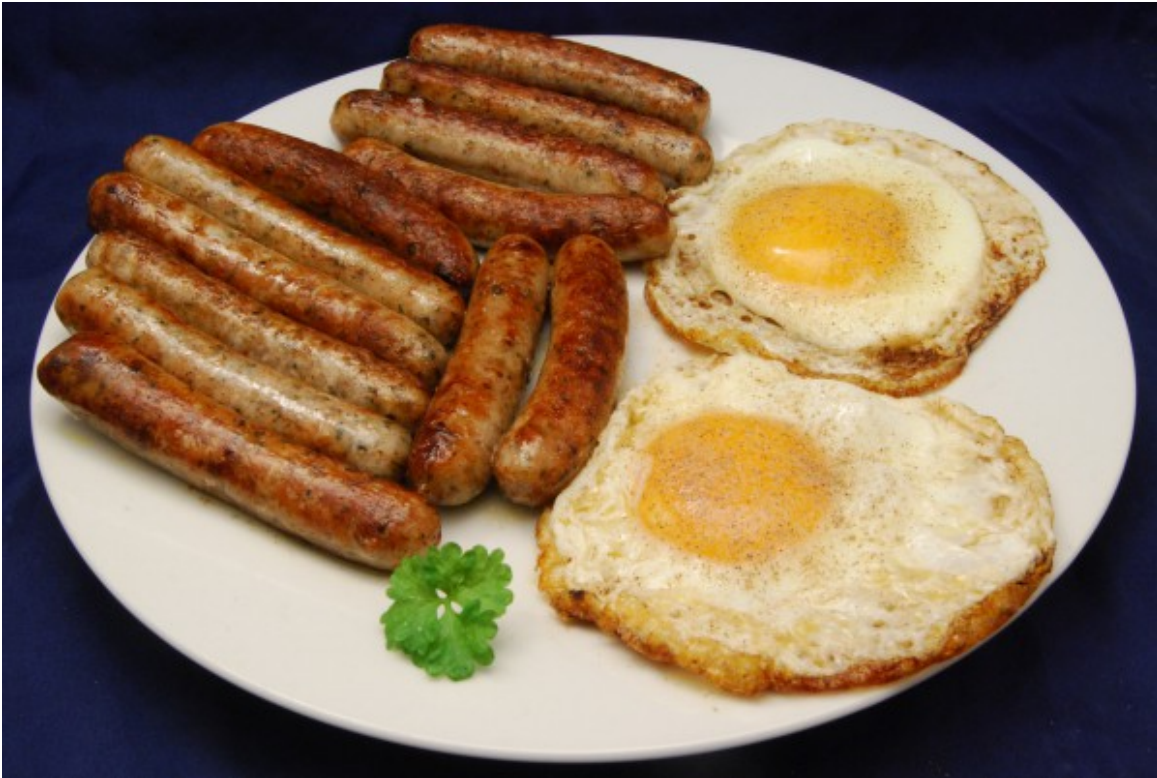


Einigermaßen gelungen

Backform herausnehmen und Kuchen auf ein Kuchengitter stürzen. Dann den Kuchen zurück auf eine Kuchenplatte wenden. Gut abkühlen lassen.

---

## **Nürnberg mit Spiegeleiern**



## Würstchen mit Eiern

Heute nichts Besonderes oder gar aufwändig zu Kochendes. Nein, relativ einfach und schnell zuzubereiten. Einige original Nürnberger, dazu Spiegeleier. Letztere aber zumindest im Eierring zubereitet, damit es für das Auge etwas schön aussieht.

### Zutaten für 1 Person:

- 12 Original Nürnberger
- 2 Eier
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

### Zubereitungszeit: 10 Min.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Nürnberger hineingeben und einige Minuten rundum kross anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmstellen.

Zwei Eierringe in die gleiche Pfanne stellen, in jeden Eierring ein Ei schlagen und diese einige Minuten braten.

Eierringe herausnehmen, Spiegeleier mit dem Pfannenheber herausnehmen und zu den Nürnberger geben. Eier mit Salz und Pfeffer würzen.

---

## Speck-Frikadellen mit Bratkartoffeln



Frikadellen mit Kartoffeln

Ich wollte auch noch die restlichen, eingefrorenen 600 g Speckstreifen verarbeiten und habe sie einfach zu einer Art Hackfleisch durch den Fleischwolf gedreht. Dazu nur ein Ei, der Speck hat, durch den Fleischwolf gedreht, genug Bindung. Und würzen braucht man ihn ja nicht.

Dann einfach Fleischklößchen daraus formen und in der Pfanne braten. Eigentlich wäre zum Braten ein Öl geeigneter gewesen, ich hatte keines mehr vorrätig und nahm statt dessen Butter.

Dazu einfach ein paar Bratkartoffeln.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 600 g Speck, in Streifen geschnitten
- 1 Ei
- 2–3 Kartoffeln
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 15 Min.

Speck durch den Fleischwolf drehen und in eine Schüssel geben. Ein Ei dazugeben und alles gut vermengen.

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Butter in der Pfanne erhitzen und Kartoffeln bei mittlerer Hitze 5–10 Minuten kross und knusprig braten. Herausnehmen, auf einen Teller geben, salzen und pfeffern und warmstellen.

Butter in die gleiche Pfanne geben. Fleischklößchen aus der Speckmischung formen und auf beiden Seiten jeweils 5–6 Minuten kross anbraten.

Frikadellen zu den Bratkartoffeln geben und servieren.

---

## **Kaffeekuchen**



Ein außergewöhnlich wohlschmeckender Kuchen

Eigentlich ein normaler Rührkuchen, dem aber Kaffee beigemischt wird. Beim Recherchieren fand ich fast nur Rezepte, bei denen Instant-Kaffee-Pulver verwendet wird, also löslicher Kaffee. Ein Rezept fand ich, bei dem gekochter, starker Kaffee zugegeben wird. Um diese Zubereitung eines Kaffeekuchens auszuprobieren, habe ich fertig gekochten Kaffee verwendet, aber auch etwas gemahlener Filterkaffee zugegeben.

Nach dem kräftigen Verrühren der Zutaten und der Zugabe des starken, flüssigen Kaffees hat der Rührteig eine Anmutung und einen Geschmack einer Kaffee-Zabaione oder auch einer Mascarpone-Creme mit Kaffee, ähnlich Tiramisu, beides italienische Nachspeisen. Bei der Zugabe von Filterkaffee habe ich davon Abstand genommen, 50 g Filterkaffee hinzuzugeben. 20 g gemahlener Kaffee erschienen mir als Versuch einer Zutat für den Kaffeekuchen ausreichend.

#### **Zutaten:**

- 400 g Mehl
- 250 ml starker Kaffee

- 250 g Butter
- 300 g Zucker
- 4 Eier
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillinzucker
- 20 g Filterkaffee

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 60 Min.

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

Weiche Butter, Zucker und Vanillinzucker in eine Rührschüssel geben und mit dem Rührgerät schaumig rühren.

Eier einzeln hinzugeben und verrühren. Mehl und Backpulver dazugeben und verrühren. Kaffee dazugeben und auch verrühren. Dann den Filterkaffee dazugeben und alles einige Minuten gut verrühren.

Kuchenteig in die Backform geben und mit dem Backlöffel glatt streichen. Backform für 60 Minuten auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.



Diesmal auch optisch gelungen

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

---

## Kartoffel-Rosenkohl-Speck-Auflauf



Die erste Portion, ...

Ich hatte noch relativ viel Speck eingefroren, allerdings schon in Speckstreifen geschnitten. Also überlegte ich mir dieses Gericht eines Auflaufs, bei dem ich Kartoffeln und Rosenkohl und auch eine große Menge an Speck verwendet habe. Gemüsefond und Weißwein kommen als Flüssigkeit zum Garen des Gemüses und Specks hinzu. Und Gouda zum Überbacken.

Ich weise ja immer gern darauf hin, beim abschließenden

Grillen im Backofen für etwas Farbe für den Käse auch jeden Moment dabeizubleiben. Doch diesmal ist mir fast ein Fehler unterlaufen. Noch einen Moment länger nicht darauf geachtet und der Käse wäre verbrannt.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 2–3 große Kartoffeln
- 200 g Rosenkohl
- 200 g Speck, in Streifen geschnitten
- 100 g geriebener Gouda
- 150 ml Gemüsefond
- 150 ml trockener Weißwein
- Muskat
- Salz
- weißer Pfeffer

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



... und die zweite Portion

Kartoffeln schälen und in dicke Scheiben schneiden. Rosenkohl putzen und Rosenkohlröschen jeweils halbieren. Kartoffelscheiben etwas schräg in Reihen nacheinander in eine

mittlere Auflaufform schichten, wobei nach jeder Kartoffelreihe eine Reihe mit halben Rosenkohlröschen kommt. Die Lücken der Rosenkohlreihen oben mit den Speckstreifen auffüllen.

Fond mit dem Weißwein mischen. Über die Kartoffel-Rosenkohl-Speck-Mischung geben, so dass die Auflaufform fast vollständig mit Flüssigkeit gefüllt ist. Mit etwas Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Backofen auf 200 °C Umluft erhitzen. Gouda über der Mischung verteilen und die Auflaufform auf mittlerer Ebene für 40 Minuten in den Backofen geben. Kurz vor Ende der Garzeit den Backofen-Grill auf 240 °C erhitzen und den Auflauf auf höherer Ebene unter die Grillschlange geben, damit der Käse etwas Farbe bekommt.



Auf dem Teller angerichtet

Auflaufform herausnehmen und Auflauf entweder in der Auflaufform servieren. Oder in ein oder zwei Portionen auf einen großen Teller geben und servieren.

---

# Frittierte Schweinenackenkoteletts mit Rosenkohl und Pommes frites



Koteletts, Pommes und Gemüse

Jetzt hätte ich doch beinahe einen „Frittierten Teller“ zubereitet, denn ich überlegte, ob ich zusätzlich zu den Koteletts und den Pommes frites auch noch die Rosenkohlröschen frittiere. Das war mir dann aber doch zu viel des Guten. Ich habe sie wie gewohnt in kochendem Wasser gegart und etwas gesalzen.

Die Pommes frites bekommen je nach Produkt und gewünschter Bräune und Knusprigkeit 2–3 Minuten bei 180 °C im siedenden Fett in der Friteuse. Und die Schweinenackenkoteletts gare ich mit Knochen 2 Minuten auf jeder Seite ... ähhh natürlich im

Ganzen ebenfalls im siedenden Fett.

Der Vorteil bei dieser Zubereitung: Das Essen ist nach sehr kurzer Zeit fertig, es braucht gerade mal etwa 15 Minuten. Und: Alle Zutaten passen fast nicht mehr auf einen normalen, großen Teller.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 2 Schweinenackenkoteletts (etwa 350 g)
- 200 g Rosenkohl
- eine große Portion Pommes frites
- Salz
- schwarzer Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit einige Minuten | Garzeit 10–12 Min.

Rosenkohl putzen. Wasser in einem Topf erhitzen und Rosenkohl darin etwa 10–12 Minuten garen.

Währenddessen Fett in einer Friteuse auf 180 °C erhitzen und die Pommes frites einige Minuten bis zur gewünschten Bräunung und Knusprigkeit frittieren. Herausnehmen, auf einen separaten Teller geben und gut salzen. Auf einen großen Teller geben und warmhalten.

Koteletts für 2 Minuten in die Friteuse geben. Herausnehmen, auf den separaten Teller geben und salzen und pfeffern. Den austretenden Fleischsaft aufheben. Koteletts zu den Pommes frites auf den großen Teller geben. Fleischsaft über die Koteletts geben, aber nicht über die Pommes frites, damit sie knusprig bleiben.

Rosenkohl aus dem Wasser herausnehmen, leicht salzen, zu Koteletts und Pommes frites geben und alles servieren.

---

# Cannelloni



Sehr leckere Pasta

Ich habe wieder einmal Cannelloni zubereitet. Mit Lasagneplatten. Die Zubereitung ist wirklich sehr einfach.

Eventuell ergibt es ein Problem, wenn man Lasagneplatten vorrätig hat, die für eine Zubereitung für Lasagne nicht vorgekocht werden müssen, sondern in der Lasagne im Backofen garen. Denn auf deren Verpackung steht nicht, wie lange man Lasagneplatten für eine separate Zubereitung wie diese Cannelloni kochen soll. Ich gebe die Lasagneplatten einfach 5 Minuten in kochendes, gesalzenes Wasser. Die Platten sind dann etwas weich und lassen sich rollen, aber verlieren nicht ihre Festigkeit.

Für die Füllung kann man wirklich die unterschiedlichsten Produkte verwenden. Ich entschied mich für eine leicht

säuerliche und scharfe Füllung. Mit Hackfleisch, Zwiebeln und Knoblauch, mit eingelegten Kapern und grünen Pfefferkörnern verfeinert.

Dazu natürlich eine Tomatensauce, die mit frischem Rosmarin etwas Aroma bekommt. Und mit Weinbrand verfeinert wird.

### **Zutaten für 1 Person (6 Cannelloni):**

#### *Für die Sauce:*

- 400 g stückige Tomaten (aus der Dose)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 6 cl Weinbrand
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

#### *Für die Füllung:*

- 250 g Hackfleisch
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 2 TL Kapern (Glas)
- 3 TL eingelegte grüne Pfefferkörner (Glas)
- 1 Ei
- Muskat
- süßes Paprikapulver
- Salz
  
- 250 g Mozzarella (2 Mozzarellakugeln)
- 6 Lasagneplatten

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 40 Min.

#### *Für die Sauce:*

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Tomaten aus der Dose hinzugeben. Weinbrand ebenfalls hinzugeben. Dann Rosmarin dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und ungedeckt bei geringer Temperatur 5–10 Minuten reduzieren. Die Sauce soll etwas sämig sein.

#### *Für die Füllung:*

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chilischote in Ringe schneiden. Hackfleisch, Zwiebeln, Knoblauch und Chilischote in eine Schüssel geben. Kapern etwas kleinhacken und dazugeben. Pfefferkörner ebenfalls etwas kleinhacken und auch dazugeben. Ei dazugeben. Mit Muskat, Paprikapulver und Salz würzen. Mit einer Gabel oder einem Löffel gut vermischen und etwas festdrücken.

Wasser in einem großen Topf erhitzen, etwas Salz dazugeben und Lasagneplatten 5 Minuten darin kochen. Lasagneplatten mit einem Pfannenheber einzeln vorsichtig herausnehmen und nebeneinander auf ein sehr großes Arbeitsbrett legen. Sie sollen nicht übereinander liegen, weil sie sonst verkleben. Die Füllung in sechs Portionen teilen und jeweils eine Portion auf den Anfang einer Lasagneplatte legen. Füllung jeweils zu einer dicken, länglichen Rolle formen und die Lasagneplatte zusammenrollen. Cannelloni mit der Naht nach unten nebeneinander in eine mittlere Auflaufform legen.



In der Auflaufform, frisch nach dem Backen im Ofen

Backofen auf 200 °C Umluft erhitzen. Mozzarellakugeln quer in Scheiben schneiden. Tomatensauce über die Cannelloni geben und Mozzarellascheiben darüber verteilen. Auflaufform auf mittlerer Ebene für 20 Minuten in den Backofen geben. Dann den Backofen-Grill auf 240 °C erhitzen und die Cannelloni noch kurz auf höherer Ebene unter die Grillschlange geben, damit der Mozzarella etwas Farbe bekommt. Auflaufform aus dem Backofen nehmen, Cannelloni direkt in der Auflaufform servieren oder mit einem Pfannenheber herausheben, auf einen Teller geben und servieren.