

Schokolade-Zucchini-Kuchen



Saftiger, wohlschmeckender Kuchen, mit wenig Süße

Die Mitarbeiter von GYMONDO, Deutschlands größter Online-Fitnessplattform, haben ein Weihnachtskochbuch mit gesunden „Healthy Christmas“-Rezepten herausgegeben. GYMONDO bietet nicht nur körperliche Workouts an, sondern auch Ernährungsprogramme, eine Community und ein Magazin rund um Fitness und Ernährung.

Das Kochbuch ist einerseits ein Weihnachts- und Adventskochbuch, denn es enthält für die Vorweihnachtszeit genau 24 Rezepte bis zum Heiligen Abend. Andererseits ist es auch ein kulinarischer Adventskalender, denn die erste Seite des interaktiven eBooks ist als Adventskalender gestaltet. Beim Anklicken eines bestimmten Türchens springt das eBook zu dem jeweiligen Rezept. Und gleichzeitig sollen die Rezepte gesunde Alternativen zu den (vor)weihnachtlichen Kalorienbomben sein. Das Kochbuch enthält kleinere Gerichte wie Pfannkuchen, Suppe und Salat und vorwiegend weihnachtliche Naschereien und Getränke.

Ich selbst habe es nicht so sehr mit Abnehmen, Fitness oder „gesundem“ Essen. Bei mir kommt auch ab und an ein fetter Schweinebraten auf den Teller. Aber das Rezept zu Schokolade-Zucchini-Kuchen sprach mich an, und so bereite ich diesen Kuchen einmal zu. Verwirrend sind jedoch teilweise die Mengenangaben der Zutaten bei den Rezepten im Original. Bei diesem Kuchen sind $1\frac{1}{4}$ Tassen Mehl angegeben. Welche Tasse ist damit gemeint, meine große Kaffeetasse, die etwas kleinere Kaffeetasse zum Servieren oder doch eher die gewöhnliche kleine Tee- und Kaffeetasse? Eine Angabe in Gramm/Milliliter würde sich für ein Kochbuch besser eignen. Ich habe die Mengenangaben der Zutaten in Gramm geändert, so dass die Zubereitung besser nachvollziehbar ist.

Ich habe das Rezept auch etwas geändert, $1\frac{1}{4}$ Tassen Mehl und gerade 1 Ei erscheinen mir doch recht wenig für einen Kuchen. Anstelle Walnüsse habe ich Haselnüsse verwendet, da ich keine Walnüsse vorrätig hatte. Auch die Zubereitung habe ich ein wenig geändert, die Schokolade habe ich mit der Butter zusammen im Wasserbad geschmolzen und ganz zum Schluss in den Teig gerührt.

Das kleine eBook ist ansprechend gestaltet, jedoch mit einigen typografischen Mängeln. Das Kochbuch kann hier kostenlos heruntergeladen werden: [Healthy-Christmas-Kochbuch](#).

Mein Fazit übrigens, nachdem ich den erkalteten Kuchen angeschnitten und probiert habe: Da nur mit Datteln gesüßt – denn kalorienbewusst und „healthy“ – fehlt dem Kuchen definitiv Süße, somit Zucker.

Zutaten:

- 75 g Datteln ohne Kerne
- 4 Eier
- 250 g Mehl
- 200 g Zucchini
- 100 g Haselnüsse

- 3–4 EL Kakaopulver
- 100 g Bitter-Schokolade
- 125 g Butter
- $\frac{1}{2}$ Päckchen Backpulver
- $\frac{1}{2}$ TL Salz
- 1 EL Zimt

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 50 Min.



Schöner Kuchen, vor dem Anschneiden

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

Datteln kleinschneiden und in eine hohe, schmale Rührschüssel geben. Eier dazugeben und mit dem Pürrierstab fein pürieren.

Haselnüsse in einem Küchengerät fein reiben und in eine Rührschüssel geben. Zucchini im Küchengerät ebenfalls fein reiben. Auch in die Rührschüssel geben. Mehl, Kakaopulver, Backpulver, Salz und Zimt dazugeben.

Dattel-Eier-Mischung zu den anderen Zutaten in die

Rührschüssel geben und alles mit dem Rührgerät verrühren. Schokolade-Butter-Mischung dazugeben und ebenfalls einige Minuten unterrühren.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen. Eine Kastenform einfetten. Kuchenteig in die Backform geben und verstreichen. Für 50 Minuten auf mittlerer Ebene in den Backofen geben. Herausnehmen, auf ein Kuchengitter stürzen und abkühlen lassen.

Überbackene Hähnchenbrust im Speckmantel mit Kordelli



Hähnchenbrust, Nudeln und viel Sauce

Ich erhielt ein Päckchen der Firma Bernbacher mit einer Packung Nudeln. Mit der Bitte um einen kurzen Bericht und, natürlich, eine Verkostung. An sich sind diese Nudeln, von der

Sorte Kordelli, nichts Außergewöhnliches. Sie sind jedoch in Zusammenarbeit mit dem Sternekoch Alfons Schuback entstanden. Die Produkte von Schuback sind ganz akzeptabel, ich selbst habe einige Gewürzmischungen von ihm in meinem Gewürzregal stehen.

Würde es sich bei diesen Nudeln nicht gerade um solche handeln, die in nur drei Minuten gegart sind. Und bei denen man kein Kochwasser abgießen muss, weil sie bei richtiger Kochwassermenge dieses komplett aufsaugen. Um es also kurz zu machen: Fastfood-Nudeln. Denn, wie auf der Packung steht, sie sind schon vorgekocht. Es gibt sie in den Sorten Kordelli, Amorini, Mafaldinette, Gnocchi und Bandnudeln.

Ich bin ja kein Freund von Fastfood. Und von Fertiggerichten ja auch nicht. Zumal es diese Variante von Nudeln schon bei bestimmten Chinanudeln gibt, die in 2–3 Minuten fertig gegart sind. Und ich gerade in der letzten Zeit dazu übergegangen bin, Pasta nicht mehr in kleinen Töpfen zu kochen – da habe ich von diversen Bekannten dazugelernt –, sondern in tatsächlich großen Töpfen, mit viel Wasser, denn Nudeln brauchen Platz. Nicht umsonst sagt man, pro 100 g Pasta – in etwa für eine Person – 10 g Salz und 1 l Wasser. Und nun 250 g Kordelli in 500 ml Wasser?

Ich habe die Nudeln nach Anleitung zubereitet, für 125 g Nudeln habe ich genau 250 ml Wasser verwendet. Ich war anfangs erstaunt, das kochende Wasser bedeckt die Nudeln nicht völlig, die obersten Nudeln garen sozusagen im Wasserdampf. Aber, was soll ich sagen? Nach 3 Minuten Garzeit ist das Wasser aufgesogen. Und die Kordelli sind gegart, essbar und schmackhaft. Sie erreichen jedoch nicht die Qualität und den Essgenuss von al dente gekochter, italienischer Pasta. Ich werde sie mir sicherlich nicht kaufen. Zu sehr bevorzuge ich eben echte italienische Pasta, nur aus Hartweizengrieß hergestellt, die in großen Töpfen mit viel Wasser und entsprechend Salz ihre – je nach Pastasorte – gute 6–12 Minuten kochen dürfen – und müssen –, damit sie al dente auf

dem Teller landen.

Aber die Anekdote meines früheren, türkischen Lebensmittelhändlers darf hier auf keinen Fall fehlen. Er wollte einmal mit einem Freund ein Essen zubereiten und dazu Nudeln garen. Der Freund stellte einen Kochtopf auf den Herd und warf die Nudeln hinein. Ohne Wasser. Mein Lebensmittelhändler fragte ihn, „Was machst Du denn da?“. Der Freund antwortete, „So kocht man doch Nudeln, oder?“ Nudeln ohne Wasser zubereiten – das sollte mal wirklich jemand erfinden.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Hähnchenbrüste (etwa 360 g)
 - 1 Zwiebel
 - 2 Knoblauchzehen
 - 4 Scheiben Bauchspeck
 - 75 ml trockener Weißwein
 - 75 ml Gemüsefond
 - 100 g geriebener Edamer
 - 2 Zweige Rosmarin
 - Salz
 - schwarzer Pfeffer
 - Butter
-
- 125 g Kordelli

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 35 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Hähnchenbrüste längs aufschneiden, dass das Fleisch an einer Seite noch zusammenhängt. Innen mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils einen Rosmarinzweig mit dem hölzernen Zweig zum spitzen Ende der Hähnchenbrust hineinlegen, damit er nach dem Garen einfach wieder herausgezogen werden kann. Hähnchenbrüste zuklappen. Jeweils zwei Scheiben Bauchspeck quer auf ein Arbeitsbrett legen, eine Hähnchenbrust längs in der Mitte darauf legen und mit den Bauchspeckscheiben einwickeln. Beide

Hähnchenbrüste nebeneinander in eine Auflaufform legen.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Mit Weißwein ablöschen und Fond dazugeben. Etwas köcheln lassen, dann die Sauce in die Auflaufform füllen. Hähnchenbrüste mit dem Käse bedecken. Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen und die Auflaufform auf mittlerer Ebene für 30 Minuten hineinschieben. Dann den Backofen auf 240 °C Grill umschalten, die Auflaufform direkt unter die Grillschlange schieben und für etwas Farbe den Käse noch kurz gratinieren. Hier gilt wie immer: Jede Sekunde dabeibleiben, das Gargut ist schnell angebrannt.



Auf dem Teller angerichtet

Kurz vor Ende der Garzeit 250 ml Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und die Kordelli hineingeben. Genau 3 Minuten garen. Nudeln auf zwei Teller verteilen. Rosmarinzweige aus den Hähnchenbrüsten entfernen. Jeweils eine Hähnchenbrust auf einen Teller dazu geben. Von der Weißweinsauce mit zerlaufenem Käse über die Nudeln geben.

Lebergeschnetzeltes mit Zwiebeln und Apfel und Bandnudeln



Leber-Zwiebel-Apfel mit Pasta

Die Kombination Leber-Zwiebel-Apfel passt eigentlich immer. Diesmal jedoch gare ich halbierte Apfelspalten direkt mit der Leber mit. Wichtig ist, die Leberstreifen wirklich nur einige Minuten zu garen, so bleiben sie innen noch zart und rosé. Gerne brate ich als erstes Sardellenfilets im Fett an, der Geschmack passt auch gut zur Leber. Und trockener Weißwein bringt etwas Sauce. Als Kraut kommt frischer Salbei hinzu, der auch gut zur Leber passt. Und dazu einfach Bandnudeln.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Scheibe Rinderleber (etwa 200 g)

- 2 Zwiebeln
 - 2 Knoblauchzehen
 - 1 Apfel
 - 6 Sardellenfilets (eingelegt)
 - $\frac{1}{2}$ Topf Salbei
 - trockener Weißwein
 - Salz
 - schwarzer Pfeffer
 - Butter
- Bandnudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Zwiebeln in Streifen schneiden. Knoblauch kleinschneiden. Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Dann in schmale Spalten schneiden und diese halbieren. Leber in etwa 3–4 cm lange Streifen schneiden. Blätter vom Salbei abzupfen.

Pasta nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Butter in einer Pfanne erhitzen. Sardellenfilets hineingeben, andünsten und etwas zerfallen lassen. Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und mit andünsten. Dann sofort die Apfelspalten und gleich die Salbeiblätter im Ganzen. Leberstreifen salzen und pfeffern und ebenfalls hinzugeben. Alles kurz anbraten, dann mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen und noch kurz garen.

Bandnudeln auf zwei Pastateller verteilen und das Geschnetzelte mit Sauce darüber geben.

Schweinekoteletts mit Mett-

Sauce und frittierten Brechbohnen



Koteletts mit viel Sauce und Bohnen

Ich hatte eine grobe Mettwurst übrig, die ich für die Zubereitung einer Sauce verwenden wollte. Da sie vorwiegend aus Schweinefleisch hergestellt wird, bot es sich an, dazu auch Schweinefleisch zuzubereiten. Ich entschied mich für Schweinekoteletts.

Für die Sauce dünste ich Schalotte und Knoblauch an, gebe dann die Mett-Wurst hinzu und verfeinere mit trockenem Weißwein und Crème fraîche. Dann püriere ich sie noch mit dem Pürierstab, einfacher ist es natürlich, wenn jemand gleich eine feine Mett-Wurst verwendet. Die Sauce ist sehr schmackhaft.

Vor einigen Tagen habe ich ja frittierte Rosenkohlröschen zubereitet, das sollte auch mit Brechbohnen gehen. Also gibt es als Beilage frittierte Brechbohnen. Sie blähen sich beim Frittieren etwas auf, sind dann aber frittiert sehr

schmackhaft.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Schweinekoteletts
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 125 grobe Mett-Wurst
- trockener Weißwein
- 2 EL Crème fraîche
- 200 g Brechbohnen
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Mett-Wurst hinzugeben und mit anbraten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Crème fraîche dazugeben. Alles verrühren und mit dem Pürierstab fein pürieren. Etwas köcheln lassen. Warmhalten.

Brechbohnen putzen und quer vierteln. Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen und die Brechbohnen darin nur etwa 3 Minuten frittieren. Herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Salzen und pfeffern.



Mit leckerer Mett-Wurst-Sauce

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schweinekoteletts darin auf jeder Seite etwa 2 Minuten kräftig anbraten. Salzen und pfeffern. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Frittierte Brechbohnen daneben. Und Sauce über die Koteletts verteilen.

Schoko-Chili-Kuchen



Schmackhafter Kuchen – nicht ganz fotogen –, mit einem leicht flüssigen Kern

Ich kam vor kurzem auf die Idee, einen Kuchen auch mit Chili zuzubereiten, also mit etwas Schärfe. Beim Recherchieren stieß ich nur auf Rezepte für Schokoladen-Chili-Kuchen, so dass ich diesen Kuchen zuerst einmal zubereite. Ich bereite den Kuchen wie einen Rührkuchen zu, trenne die Eier und schlage die Eiweiße zu Eischnee. Unter den Rührteig gebe ich geschmolzene Bitterschokolade und viel Chiliflocken für Schärfe und hebe den Eischnee unter. Nur beim üblicherweise verwendeten Rumaroma nehme ich eine Änderung vor, weil ich keines mehr vorrätig habe. Ich habe dazu einen Weinbrand gekauft, den ich auch zum Kochen und Flambieren verwenden kann.

Wenn jemand Bedenken hat wegen der Menge der verwendeten Chiliflocken, die Schärfe schmeckt nur gering hervor und bleibt dezent im Hintergrund. Aber es ist eine ungewohnte Kombination aus Süß und Scharf. Es bietet sich eventuell auch an, statt Kakaopulver zum Garnieren Puderzucker zu verwenden, das reine Kakaopulver ist doch leicht bitter.

Zutaten:

- 200 g Bitter-Schokolade
- 350 g Mehl
- 200 g Butter
- 250 g Zucker
- 4 Eier
- 125 ml Milch
- 1 Päckchen Backpulver
- 5 EL Kakaopulver
- 8 Pimentkörner
- 2 TL Chiliflocken (Pul biber)
- Salz
- 2 cl Weinbrand

- Kakao

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 45 Min.

Schokolade zerkleinern und Butter in kleine Stücke schneiden. In eine Schüssel geben und in einem heißen Wasserbad schmelzen. Chiliflocken dazugeben.

Pimentkörner in einem Mörser fein mörsern. Eier trennen, Eigelbe in eine Rührschüssel geben und Eiweiße in eine schmale, hohe Rührschüssel. Zucker zu den Eigelben geben und mit dem Rührgerät verrühren. Mehl, Backpulver, Kakaopulver, Milch, Cognac, eine Prise Salz und Piment dazugeben und verrühren. Schokolade-Butter-Masse unterrühren. Eiweiße zu Eischnee verrühren und vorsichtig mit dem Backlöffel unterheben.

Eine Springform mit etwas Butter einfetten. Backofen auf 160 °C Umluft erhitzen. Rührteig in die Form füllen und verstreichen. Backform auf mittlerer Ebene für 45 Minuten in den Backofen geben. Herausnehmen, aus der Springform lösen und auf ein Kuchengitter geben. Den Kuchen gut abkühlen lassen, das Innere des Kuchens ist vermutlich nach dem Backen noch leicht flüssig, die Schokoladenmasse erhärtet dann aber. Mit etwas Kakao garnieren.

Entrecôte mit Pilz-Sauce und frittiertem Rosenkohl



Entrecôte mit reduzierter Sauce und Kräuterbutter und Rosenkohl

Gebratenen Rosenkohl habe ich vor einigen Tagen zubereitet. Nun nehme ich Anleihen bei [Toettchen](#) und bereite frittierten Rosenkohl zu. Dazu ein Entrecôte, rare zubereitet. Und ein Pilzsößchen, für das ich Austernpilze, Schalotte und Knoblauch andünste. Und Rotwein, Gemüfefond und Balsamicoessig hinzugebe und dann die Sauce reduziere. Toettchen bereitet die Röschen in einer Pfanne in Fett zu. Ich verwende dazu eine Friteuse. Eine große Auswahl an Friteusen findet man bei [Lidl](#), wo man auch online bestellen kann.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Entrecôte (etwa 240 g)

- 1 Schalotte
 - 2 Knoblauchzehen
 - 50 g Austernpilze
 - 240 g Rosenkohl
 - 200 ml trockener Rotwein
 - 200 ml Gemüsefond
 - 1 EL Aceto Balsamico di Modena
 - Salz
 - schwarzer Pfeffer
 - Butter
-
- Kräuterbutter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 45 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Austernpilze grob zerkleinern. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Pilze hinzugeben und mit anbraten. Mit Rotwein ablöschen. Fond und Rotweinessig hinzugeben. Mit Salz und Steakpfeffer würzen und unzugedeckt bei geringer Temperatur 45 Minuten fast vollständig reduzieren. Abschmecken.

Währenddessen Rosenkohl putzen und halbieren. Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen und Röschenhälften 2–3 Minuten frittieren. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Warmstellen. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Entrecôte auf beiden Seiten etwa 1–2 Minuten anbraten. Auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen, auf einen Teller geben. Röschenhälften daneben geben. Von der Sauce über das Steak verteilen. Und etwas Kräuterbutter darauf geben.

Gebratene Maultaschen



Leckere Maultaschen

Ein schnelles Abendessen, Einfach fertige Maultaschen in Brühe ziehen lassen, in Streifen schneiden und in Butter anbraten. Salzen, pfeffern. Dann mit etwas kleingeschnittener Petersilie garnieren.

Zutaten für 1 Person:

- Maultaschen (360 g)
- 500 ml Gemüsefond
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

- Petersilie

Zubereitungszeit: 30 Min.

Fond in einem Topf erhitzen. Maultaschen im nur siedenden Fond zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen, auf ein

Arbeitsbrett legen und in Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Maultaschen darin kräftig anbraten. Salzen und pfeffern. Auf einen Teller geben und kleingeschnittene Petersilie darüber geben.

Nudelauflauf



Leckerer Auflauf mit Macceroni, Pilzen und Lauchzwiebeln

Nun folgt das Rezept und die Zubereitung des Nudelaufbaus vom 2. #TwitterKocht-Abend mit @3Glocken mit zwei Fotos.

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Maccheroni
- 600 g Pilze
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Zweig Thymian

- 1 Zweig Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Öl

Für die Sauce:

- 500 ml Milch
- 150 g Hartkäse
- 2 EL Mehl
- 1 EL Crème fraîche
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Muskat
- 30 g Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 40 Min.

Für die Sauce:

Käse in kleine Würfel schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Mehl dazugeben und anschwitzen. Milch dazugeben und aufkochen lassen. Crème fraîche dazugeben. Käse untermischen. Mit frisch gemahlenem Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen.

Pasta nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Pilze kleinschneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Lauchzwiebeln und Pilze einige Minuten darin anbraten. Kräuterzweige im Ganzen hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Maccheroni herausheben und grob zerkleinern. In die Pfanne geben und alles gut vermischen. Kräuter herausnehmen. In eine große Auflaufform geben.

Sauce darüber verteilen. Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen. Auflaufform auf mittlerer Ebene für 30 Minuten hineingeben. Herausnehmen, auf vier Teller verteilen und servieren.

Nudelauflauf

Eine Agentur hatte mich zu dem 2. #TwitterKocht-Abend mit @3Glocken auf Twitter eingeladen. Meine Bekannten Andreas, Marius und Rosi sind schon anwesend. Das Rezept mit Zubereitung und Fotos folgt nachher.

Nierenragout mit Bandnudeln



Ragout mit sehr zarten Nieren und viel Sauce

Ich hoffe, ich kann mit diesem Rezept einige Leser hier erreichen, denn Innereingerichte werden nicht immer gern gegessen. Ich brate die Nieren nicht kurz an, dass sie innen nur rosé sind, sondern bereite sie als Ragout zu und gare sie

eine Stunde. Rote Paprika und Tomate sollen etwas Farbe liefern. Dazu Austernpilze und Champignons. Und als Kraut frischen Salbei.

Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Schweinenieren (2 Nieren)
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 50 g Austernpilze
- 50 g Champignons
- $\frac{1}{2}$ rote Paprika
- 1 Tomate
- 600 ml Gemüsefond
- $\frac{1}{2}$ Topf Salbei
- etwas Mozzarella
- süßes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

- Bandnudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std.

Gemüse eventuell schälen, putzen und in nur grobe Stücke schneiden. Nieren mit einem sehr scharfen Messer längs halbieren, dann längs vierteln. Innen Sehnen und Fett entfernen. In grobe Stücke schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotten, Knoblauch und Lauchzwiebel darin andünsten. Niere hinzugeben und mit anbraten. Pilze hinzugeben. Dann Paprika und Tomate. Salbeiblätter abzupfen und im Ganzen dazugeben. Fond hinzugeben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Danach unzugedeckt noch 30 Minuten bei geringer Temperatur reduzieren für mehr Geschmack. Abschmecken.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Bandnudeln nach Anleitung zubereiten. Nudeln in zwei tiefe Pastateller geben. Ragout mit viel Sauce darüber geben. Mozzarella in Stücke rupfen und darüber verteilen.

Kartoffelcremesuppe mit geräuchertem Lachs



Sämige Suppe mit Lachs

In die Kartoffelcremesuppe habe ich noch zwei Wurzeln gegeben. Dazu etwas geräucherter Lachs. Verfeinert mit etwas Petersilie.

Zutaten für 1 Person:

- 4 Kartoffeln
- 2 Wurzeln

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 500 ml Gemüsefond
- 1 EL Crème fraîche
- 2 Scheiben geräucherter Lachs (50 g)
- Petersilie
- 2 Lorbeerblätter
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Kartoffeln und Wurzeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Kartoffeln und Wurzeln dazugeben. Fond dazugeben. Ebenso die Lorbeerblätter. Zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen. Lorbeerblätter herausnehmen. Mit dem Pürierstab fein pürieren. Crème fraîche hinzugeben. Petersilie kleinwiegen. Petersilie untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. In einen tiefen Suppenteller geben. Lachs leicht zerrupfen und über die Suppe verteilen.

Hackfleisch-Bulgur-Frikadellen



Leckere Frikadellen

Dies ist Resteverwertung, da ich von der Hackfleisch-Bulgur-Mischung vom gestrigen Tag noch übrig habe. Ich habe einfach Eier hinzugegeben, die Masse etwas mit Paniermehl gebunden und als Frikadellen in Fett angebraten. Ein kurzes, schnelles Abendessen.

Zutaten für 1 Person:

- [Hackfleisch-Bulgur-Mischung](#)
- 2 Eier
- 4–5 EL Paniermehl
- Öl

- Petersilie

Zubereitungszeit: 10 Min.

Eier zu der Hackfleisch-Bulgur-Mischung geben und alles verrühren. Paniermehl dazugeben, um die Masse etwas zu binden. 4–5 kleine Frikadellen daraus formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen hineingeben. Mit dem Pfannenwender ein wenig flach drücken. Auf beiden Seiten

jeweils etwa 4–5 Minuten kross anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und etwas kleingeschnittene Petersilie darüber streuen.

Hackfleisch-Bulgur mit gebratenem Rosenkohl



Hackfleisch, Bulgur, Sauce und gebratene Röschen

Dies ist ein reines Phantasie-Rezept. Ich brate Schalotte und Knoblauch an, dann ebenfalls Hackfleisch und Bulgur. Hinzu kommt fruchtige Currysauce, dann so viel Wasser, wie der Bulgur normalerweise zum Garen braucht. Das Hackfleisch gare ich in der Sauce einfach mit. Dazu Rosenkohl, den ich in Wasser gare, die Röschen halbiere und in Butter anbrate.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Hackfleisch
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Tasse Bulgur
- 3 Tassen Wasser
- 2–3 EL fruchtige Currysauce
- 200 g Rosenkohl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Rosenkohl putzen. Wasser in einem Topf erhitzen und den Rosenkohl darin etwa 10 Minuten kochen. Herausnehmen, Röschen halbieren. Währenddessen Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Hackfleisch und Bulgur dazugeben und auch mit anbraten. Currysauce dazugeben und das Wasser. Alles gut verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 10 Minuten köcheln lassen. Dann nochmals unzugedeckt bei geringer Temperatur etwa 5 Minuten köcheln lassen und die Sauce reduzieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Zum Ende der Garzeit Butter in einer Pfanne erhitzen und die Röschenhälften mit der Schnittfläche nach unten einige Minuten kross anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Hackfleisch-Bulgur-Mischung mit Sauce in einen tiefen Teller geben und die Röschenhälften darauf verteilen.

Karottenkuchen



Saftiger Karottenkuchen

Ich hatte noch Wurzeln übrig, die ich verwerten wollte. Und da ich daran dachte, einen Kuchen zuzubereiten, kam ich auf einen Karottenkuchen. Die Wurzeln machen den Kuchen sehr saftig. Ich musste leider auf die Zugabe von 2 cl Kirschwasser verzichten, da ich keines vorrätig hatte.

Zutaten:

- 200 g Wurzeln
- 200 g Haselnüsse
- 100 g Mehl
- 300 g Zucker
- 50 g Paniermehl
- 5 Eier
- 1 Päckchen Backpulver
- Salz
- Zimt
- Gewürznelke

- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 50–55 Min.

Eier trennen, Eigelbe in eine Rührschüssel geben, Eiweiße in eine schmale, hohe Rührschüssel. 200 g Zucker zu den Eigelben geben und mit einem Rührgerät gut verrühren. Wurzeln schälen und mit einer Küchenmaschine fein reiben. Haselnüsse ebenfalls fein reiben. Beides in die Rührschüssel geben. Mehl, Paniermehl und Backpulver dazugeben. Eine Gewürznelke in einen Mörser geben, fein mörsern und dazugeben. Eine Prise Salz und Zimt dazugeben. Alles mit dem Rührgerät gut verrühren. Eiweiße mit dem Rührgerät zu Eischnee rühren. 100 g Zucker dazugeben und verrühren. Eischnee mit dem Backlöffel vorsichtig unter den Rührteig heben. Eine Springform mit etwas Butter einfetten. Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen und die Backform etwa 50–55 Minuten auf mittlerer Ebene hineingeben. Dann Backform herausnehmen, Kuchen aus der Backform lösen, auf ein Kuchengitter geben und abkühlen lassen. Nach einem Tag Ruhezeit schmeckt der Kuchen noch aromatischer.

Birnen, Bohnen, Speck & Fisch



Norddeutsche Spezialität etwas variiert

Mit diesem Rezept nehme ich an dem Rezeptwettbewerb für Foodblogger „Südtiroler Speck g.g.A. trifft Fisch & Meeresfrüchte“ teil, der nun beendet ist. Somit darf ich nun dieses Gericht veröffentlichen.

**Südtiroler Speck g.g.A. trifft
Fisch & Meeresfrüchte**

Ein Rezept-Wettbewerb für Food-Blogger

Ich habe eine Spezialität aus Norddeutschland und Hamburg herangezogen, einen Klassiker. Birnen, Bohnen und Speck habe ich als Eintopf schon zubereitet, es schmeckt sehr lecker. Es interessierte mich, wie das altbekannte norddeutsche Gericht denn nun mit dem sehr edlen Speck aus Südtirol schmecken würde. Da die Vorgabe hinzukam, Speck mit Fisch und/oder Meeresfrüchten zu kombinieren, überlegte ich sofort, dass dieses Gericht doch sicherlich Fisch als weitere Zutat vertragen würde. Sicherlich harmoniert ein Kabeljaufilet auch mit der Süße von Birnen, und Bohnen und der hochwertige Speck tragen das ihre an Geschmack zu dem Gericht bei. Und da es sich um eine norddeutsche Spezialität handelt, was würde da besser dazu passen, als dass man es

kreativ mit Fisch erweitert?

In der offiziellen Bezeichnung dieses norddeutschen Gerichts wird immer wohlwollend unterschlagen, dass ein Hauptbestandteil der norddeutschen Küche für das Gericht zweifelsohne hinzukommt: Kartoffeln. Somit sind wir bei fünf Hauptzutaten: Feste Birnen (am besten Kochbirnen), Bohnen (eigentlich Brechbohnen, ich verwende Stangenbohnen), Speck (Südtiroler Speck g.g.A.), Fisch (Kabeljaufilet) und Kartoffeln (festkochend).

Das Gericht hat beiläufig auch den Namen „3×15-Minuten-Gericht“. Denn erst wird der Speck 15 Minuten in Wasser gegart, dann kommen die Bohnen hinzu und beides wird weitere 15 Minuten gegart und schließlich kommen die Birnen und Kartoffeln hinzu – und in diesem erweiterten Fall noch das Fischfilet – und alles wird erneut weitere 15 Minuten gegart.

Und alle Hauptbestandteile kommen in gleichen Mengen in das Gericht – nur die Bohnen scheren aus. Für vier Personen sind das jeweils 400 g Speck, Birnen, Kartoffeln und Fischfilet. Die Menge der Bohnen beträgt 800 g, also das Doppelte.

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Südtiroler Speck g.g.A.
- 800 g Stangenbohnen
- 400 g Birnen (4 mittelgroße Birnen)
- 400 g Kartoffeln (4 mittelgroße Kartoffeln)
- 400 g Kabeljaufilet (4 Filets)
- 4 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 3 l Wasser
- 2 TL getrocknetes Bohnenkraut
- Mehl
- Salz
- weißer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 3×15

Min.

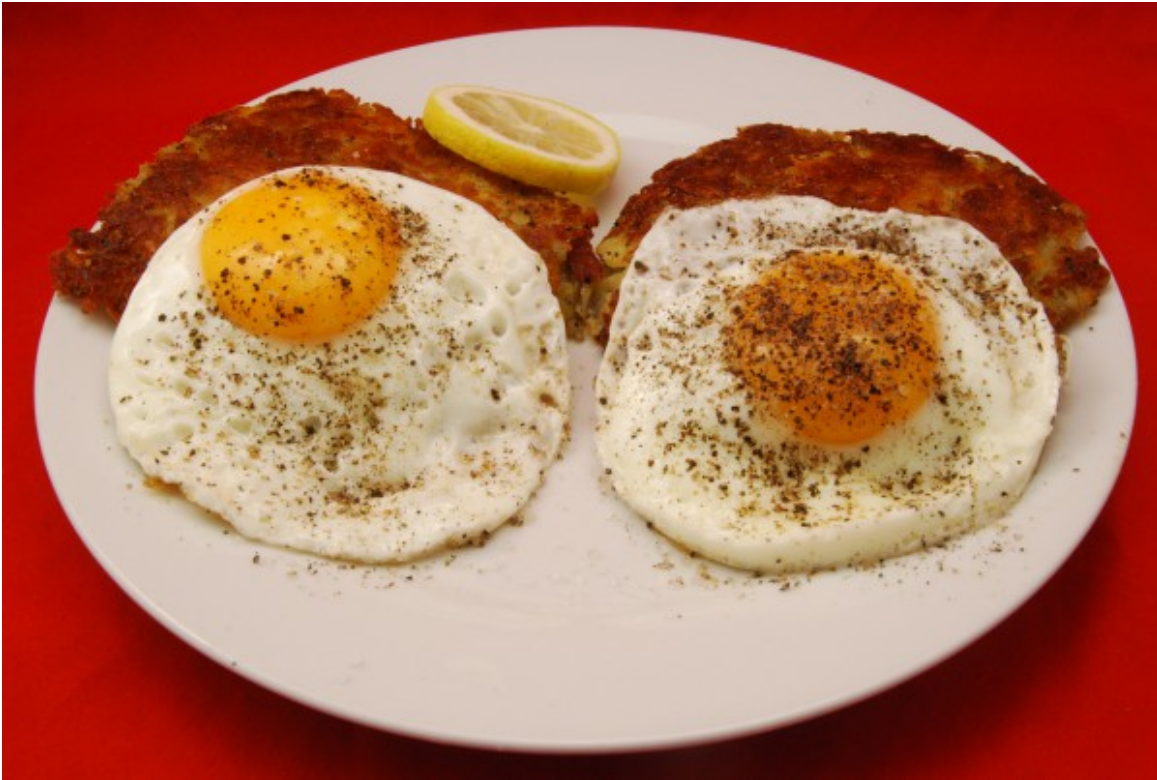
Speck in Würfel schneiden. Schwarte aufbewahren. Bohnen putzen, die Stangenbohnen jeweils vierteln. Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Stiel der Birnen entfernen, Birnen vierteln, Kerne und Blütenansatz entfernen und Fruchtfleisch ebenfalls grob zerschneiden. Fischfilets quer in etwa 3–4 cm lange, breite Streifen schneiden. Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden.



Im Teller angerichtet

Wasser in einem Topf erhitzen und Speck, die Schwarte für mehr Geschmack, Schalotten und Knoblauch hineingeben. 15 Minuten köcheln lassen. Bohnen und Bohnenkraut hinzugeben, umrühren und weitere 15 Minuten köcheln. Birnen, Kartoffeln und Fischfiletstreifen hinzugeben und nochmals 15 Minuten köcheln. Mit einigen Esslöffel Mehl andicken, mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Schwarte herausnehmen. In vier tiefen Suppenteller servieren.

Rösti



Keine panierten Schnitzel – mit dem Pfeffer war es aber ein wenig zu viel

Schon 1–2 Male zubereitet. Mit einem original schweizer Rezept. Es ist ein Minimalisten-Gericht, denn es braucht nur Kartoffeln, Salz, Pfeffer und Schweineschmalz. Und hier als Beilage Eier. Dazu eine Zitronenscheibe.

Zutaten für 1 Person:

- 5 Kartoffeln
- 2 Eier
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Schweineschmalz
- 1 Zitronenscheibe

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 25 Min.

Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin 12–15 Minuten kochen. Herausnehmen, abkühlen lassen, dann schälen. Mit einer Küchenreibe in eine Schüssel grob reiben, salzen und pfeffern und vermengen. Schweineschmalz in einer Pfanne erhitzen, aus der Kartoffelmasse mit den Händen zwei flache Kartoffelbraten formen und auf jeder Seite etwa 5 Minuten kross anbraten, damit die Röstis schön braun werden. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmhalten. Eventuelle Kartoffelreste aus der Pfanne entfernen. Bei Bedarf noch etwas Schweineschmalz dazugeben. Zwei Eierringe in die Pfanne stellen, jeweils ein Ei hineingeben und einige Minuten braten. Herausnehmen, zu den Röstis geben und salzen und pfeffern. Eine Zitronenscheibe dazu geben.