

# Schwedischer Haferflockenkuchen



Mit einem hohen Anteil an feinen Haferflocken  
Beim Recherchieren nach einem Rezept für die Zubereitung eines  
Kuchens mit einem hohen Anteil an Haferflocken stieß ich auf  
dieses schwedische Rezept.

Der Anteil ist zwar recht hoch, als er bei anderen Rezepten  
für z.B. einen Apfel-Haferflocken-Kuchen ist.

Aber man sollte sich schon vorher darüber im Klaren sein, die  
Zutaten dieses Rezepts betragen zusammen genommen etwa 1/3 der  
Zutaten, wie sie in einen gewöhnlichen, deutschen Rührkuchen  
kommen. Der Kuchen wird also nicht sehr hoch und sehr groß,  
einerlei, ob man die Kasten- oder die Spring-Backform  
verwendet.

**Zutaten:**

- 50 g Butter
- 200 g feine Haferflocken
- 40 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 130 g Zucker
- 1 Ei
- 150 ml Milch

### **Zubereitung:**

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Backzeit 30 Min.  
bei 170 °C Umluft*



Ein kleiner Kuchen

Butter in eine Schale geben, in der Mikrowelle kurz schmelzen und dann kurz abkühlen lassen.

Haferflocken, Mehl, Backpulver und Salz in eine Schüssel geben und vermengen.

Ei in eine zweite Schüssel aufschlagen. Zucker dazugeben. Mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Flüssige Butter langsam darunter rühren. Haferflockenmischung dazugeben und alles mit dem Backlöffel gut verrühren. Milch dazugeben und unterrühren. Masse 30 Minuten quellen lassen.

Kasten-Backform mit dem Backpinsel mit Öl auspinseln.

Teig in die Backform geben, gut verteilen und auf mittlerer Ebene im Backofen die angegeben Backzeit backen.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Aus der Backform nehmen und auf eine Kuchenplatte geben. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

# **Sacchetti Hühnchenbrustfilet Avocado-Trüffel-Soße**

## **mit in**



### Farblich Ton-in-Ton

Ein einfaches Gericht mit frischem Fleisch und frischer Pasta. Dazu aber auch ein Convenienceprodukt, da zur frischen Avocado auch eine fertige Trüffelcreme aus der Packung kommt, die den Geschmack der Soße noch ein wenig unterstreichen soll.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 400 g frische Sacchettini (mit Ricotta und Spinat gefüllt)
- 2 Avocado
- 400 g Trüffelcreme
- Fleischgewürzmischung (auf Basis von Paprikapulver)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Riesling
- Butter



*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 6 Min.*



Mit leckerem Pesto

**Zubereitung:**

Brustfilets in kurze, schmale Streifen schneiden. Mit der Gewürzmischung würzen und in eine Schale geben.

Avocados entkernen, Inneres mit einem Esslöffel herausnehmen und in eine Schale geben. Trüffelcreme dazugeben und alles vermischen.

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 6 Minuten garen.

Parallel dazu Butter in einer Pfanne erhitzen und Brustfiletstücke darin kurz anbraten. Avocado-Trüffelcreme-Mischung dazugeben, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und mit erhitzen. Mit einem Schluck Riesling ablöschen. Alles vermischen und Soße abschmecken.

Pasta durch ein Nudelsieb geben und somit das Kochwasser

abschütten. Pasta auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Brustfiletstücke mit der Soße daraufgeben und alles gut vermischen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Glückwünsche

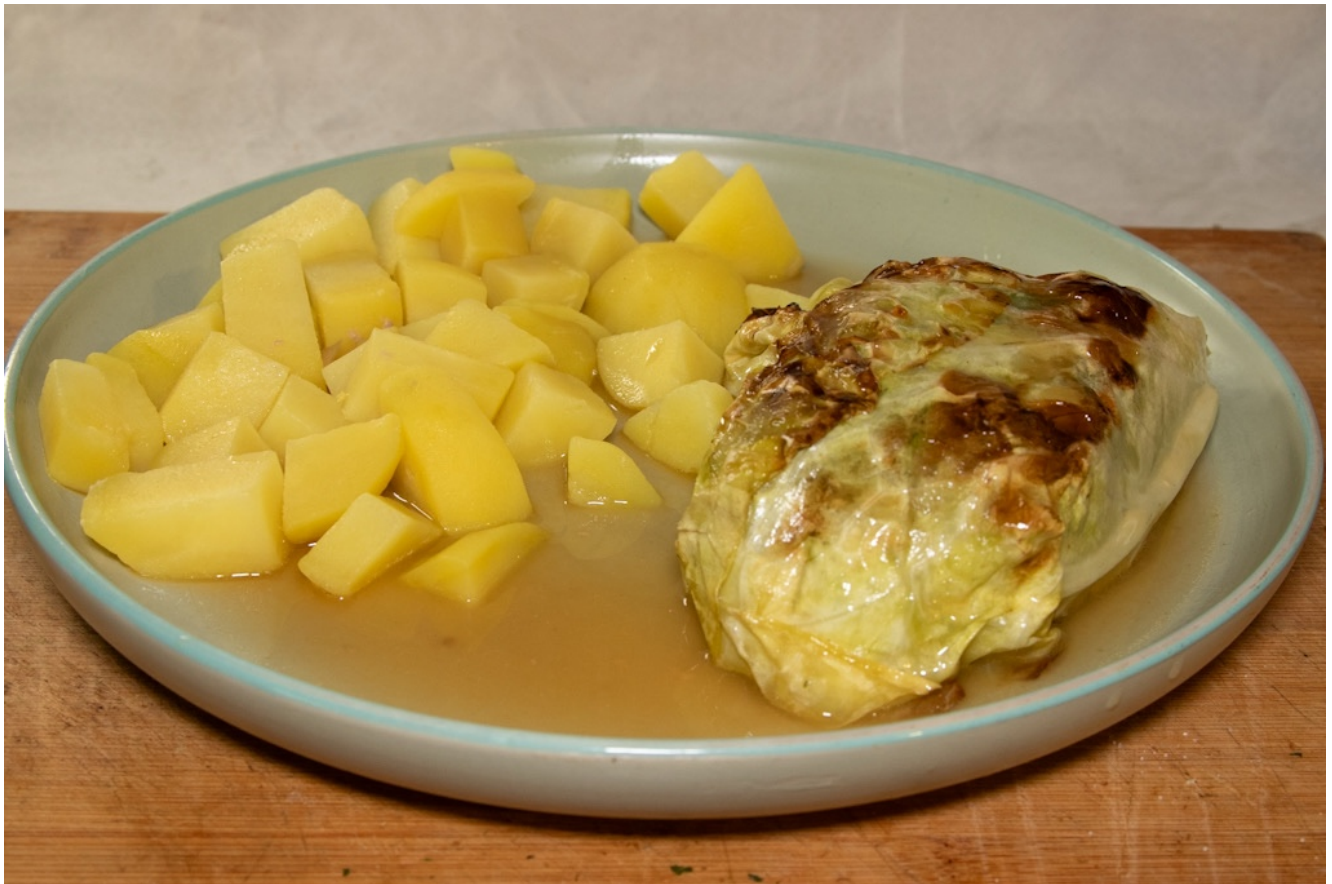


Liebe Besucher des Foodblogs,  
der Weihnachtsmann wünscht eine schöne  
Adventszeit, ein frohes Weihnachtsfest und  
ein gutes Neues Jahr 2026!

---

**Kohlrouladen  
Salzkartoffeln  
Rieslingsoße**

**mit  
in**



Rouladen mit würziger Füllung

**Zutaten für 2 Personen:**

*Für die Kohlrouladen:*

- 4 große Blätter (z.B. vom Spitzkohl)
- Küchengarn
- Öl

*Für die Füllung:*

- 250 g Hackfleisch (Rind)
- Brät von 4 Grillwürsten (mit Käse, Schinken und Spinat)
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- Fleischgewürzmischung
- Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- Zucker



*Für die Beilage:*

- 4 große Kartoffeln
- Riesling

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



Und leckerer Rieslingsoße

***Zubereitung:***

Zwiebeln und Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Grillwürste aufschneiden, Brät herauspuhlen und zum Gemüse geben.

Hackfleisch ebenfalls dazugeben.

Mit Fleischgewürzmischung, gemahlenem Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles mit der Hand gut vermischen.



Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. In eine Schüssel geben.

Ein großes Kohlblatt auf ein Arbeitsbrett geben. Den dicken Strunk am Anfang des Blattes ein Stück herausschneiden. Füllung in vier Teile teilen. Ein Teil mit der Hand zu einer länglichen, dicken Rolle formen und auf das Kohlblatt geben. Roulade zusammenrollen und die Enden gut einschlagen. Mit Küchengarn zusammenbinden. Diesen Vorgang drei Male wiederholen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Rouladen darin auf jeder Seite kross anbraten, damit Röstspuren entstehen. Herausnehmen.

Rouladen in eine passende Auflaufform geben. Mit etwas Riesling auffüllen, damit etwa 1–2 cm tief Flüssigkeit in der Auflaufform steht. Zugedeckt bei 140 °C Umluft auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben.

Parallel dazu Kartoffeln in einem Topf mit kochendem, gesalzenem Wasser 15 Minuten garen.

Auflaufform herausnehmen. Rieslingsoße mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und abschmecken.

Jeweils zwei Rouladen auf einen Teller geben. Küchengarn entfernen. Jeweils die Hälfte der Salzkartoffeln auf einen Teller geben. Rieslingsoße über Rouladen und Kartoffeln verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Kräuterseitlingcremesuppe – verfeinert mit Cognac, Steckrübe und Brombeeren



## Würzige Suppe

Eine feine Pilzsuppe, aus Kräuterseitlingen zubereitet. Aber mit einigen ungewöhnlichen Zutaten verfeinert. Da ist einmal die fein geriebene Steckrübe, die die Suppe zusätzlich bindet. Dann die Brombeeren, die der Suppe eine leichte Süße und Fruchtigkeit verleihen. Der Cognac, der der ganzen Suppe mehr Geschmack gibt. Und nicht zu vergessen der Cayennepfeffer, der im Nachgeschmack eine leichte Schärfe liefert.

## ***Zutaten für 2 Personen:***

- 500 g Kräuterseitlinge (4 Packungen à 125 g)
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen

- 200 g Steckrübe
- 10 Brombeeren
- 100 ml Cognac
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- 300 ml Gemüsebrühe
- Cayennepfeffer
- Salz
- Zucker
- Schwarzkümmelsaat
- Butter

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



Mit Schwarzkümmelsaat dekoriert

***Zubereitung:***

Zwiebeln und Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Kräuterseitlinge putzen und quer in schmale Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben.

Steckrübe putzen, schälen und in einer Küchenmaschine fein in eine Schale reiben.

Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Steckrübe dazugeben und kurz mit anbraten. Brombeeren hinzugeben. Kräuterseitlinge dazugeben. Mit Cognac, Sahne und Brühe ablöschen. Mit Cayennepfeffer, Salz und Zucker würzen. Alles vermischen. Zugedeckt bei mittlerer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen. Mit dem Pürierstab fein pürieren. Suppe abschmecken.

Suppe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit etwas Schwarzkümmelsaat dekorieren.

Servieren. Guten Appetit.

---

## **Putenbrustfilet mit Gemüse in chinesischer Barbeque-Soße auf Basmatireis**





Leckeres Bowlgericht

**Zutaten für 2 Personen:**

- 300 g Putenbrustfilet
- ein Stück Aubergine
- ein Stück Salatgurke
- 1 halbe, rote Spitzpaprika
- 4 Stangenbohnen
- einige Austernpilze
- 15 g frischer Koriander (1 Packung)
- 4 EL chinesische Barbeque-Marinade
- Fischsoße
- Wasser
- Salz
- 1/2 Tasse Basmatireis
- Sesamöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 11 Min.*



Mit Pute und Gemüse

**Zubereitung:**

Putenbrustfilet in schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben, die Hälfte der Marinade dazugeben, alles gut vermischen und zugedeckt einige Stunden ziehen lassen.

Gemüse und Pilze putzen und grob zerkleinern. In eine Schüssel geben.

Koriander kleinschneiden und in eine Schale geben.

Reis in einem Topf mit der doppelten Menge leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Öl in einer Wokpfanne erhitzen und Gemüse einige Minuten darin pfannenrühren. Fleisch dazugeben und ebenfalls einige Minuten pfannenrühren. Koriander hinzugeben. Restliche Marinade dazugeben. Mit etwas Fischsoße würzen. Soße mit etwas Wasser verlängern. Alles vermischen und kurz köcheln lassen. Soße abschmecken.



Reis in ein großes Küchensieb geben und Kochwasser abtropfen lassen. Reis auf zwei Reisbowls verteilen. Fleisch mit Gemüse und Soße großzügig darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **FrISChe Tagliolini mit scharf-süßer Mango-Maracuja- Soße**



Süßes Pesto

Die bei diesem Gericht verwendete Soße bekommt man in der veganen Fachabteilung eines gutsortierten Supermarktes. Oder alternativ in einem Geschäft mit veganen Bio-Produkten.

Die Soße besteht aus Mangos und Maracujas, verfeinert mit Samen und Kernen. Letzteres sind Chiasamen, Leinsamen und Sonnenblumenkerne.

Im Grunde dient die Soße als Brotaufstrich oder auch zum Backen.

Aber man kann sie auch zweckentfremdet verwenden, einfach etwas Knoblauch und Chilischoten dazugeben und sie als scharf-süße Soße für Pasta verwenden.

### ***Zutaten für 2 Personen:***

- 200 g Brotaufstrich (Mango-Maracuja, Samen und Kerne, 1 Glas)
- 4 Knoblauchzehen
- 2 rote Chilischoten
- 100 ml Sahne
- Kochwasser der Pasta
- 400 g frische Tagliolini (2 Packungen à 200 g]
- Butter

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





Sehr leckere Pasta

**Zubereitung:**

Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Chilischoten putzen, quer in feine Scheiben schneiden und zum Knoblauch geben.

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser die auf der Packung angegebene Dauer garen.

Parallel dazu Butter in einem Topf erhitzen und Knoblauch und Chili darin kurz anbraten. Brotaufstrich dazugeben. Mit der Sahne ablöschen. Einen Schöpflöffel Kochwasser der Pasta dazugeben. Alles vermischen und kurz köcheln lassen. Soße abschmecken.

Pasta durch ein Küchensieb geben und Kochwasser abschütten. Pasta auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Soße großzügig darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Bandnudeln mit Sardinen-Sahne-Soße



## Würzige Soße

Verwenden Sie manchmal auch Produkte aus der Konservendose zu einem anderen Zweck, zu denen sie eigentlich gewöhnlich vorgesehen sind? Und kreieren damit einfach ein neues Gericht? Dann geht es Ihnen wie mir. Manch eingelegter Fisch aus der Dose ist eben nicht nur für das abendliche Butterbrot gedacht, damit man ihn zusammen mit ein paar Gurken und Tomaten zusammen vom Teller isst. Man kann damit auch schöne Soßen kreieren.

Das ist in diesem Fall geschehen. [Sardinen aus der Dose](#). Verwendet für eine leckere Soße für Nudeln. Und Sie werden erstaunt sein, ich hatte zunächst etwas Bedenken über die selbst ausgedachte Kreation der Soße, ob diese denn überhaupt schmecken würde. Aber ich wurde eines besseren belehrt, die Soße gelingt, sogar mit den Gürkchen für etwas Säure in der Soße und der Sahne zum Abbinden und für Flüssigkeit in der Soße.

Verfeinert wird die Soße mit etwas Cayennepfeffer für etwas Schärfe und natürlich der obligatorischen Prise Zucker für herzhafte und pikante Gerichte. Aber auch schon allein das verwendete Olivenöl bringt eine besondere Note in die Soße. Vor dem Servieren wird das Gericht noch mit frischer, kleingeschnittener Petersilie garniert.

Die Soße hat einen angenehmen, würzigen, erdigen Geschmack und schmeckt wirklich köstlich. Also wirklich ein Kandidat, den man wieder einmal für ein Gericht zubereiten kann. Probieren Sie es aus!

*Zutaten für 2 Personen:*

- 250 g [Portugiesische Sardinen](#) (2 Dosen à 125 g)
- 8 kleine, eingelegte Gürkchen (Glas)
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- Salz
- Cayennepfeffer
- Zucker
- Petersilie
- Olivenöl
- 375 g Bandnudeln

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



Mit Sardinen aus der Dose

***Zubereitung:***

Öl der Sardinen in der Dose abschütten, Sardinen aus der Dose nehmen, grob zerkleinern und in eine Schale geben.

Gürkchen gegebenenfalls putzen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Knoblauch putzen, schälen, mit einem großen Messer flachdrücken, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Petersilie kleinschneiden und ebenfalls in eine Schale geben..

Nudeln in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch darin andünsten. Sardellen und Gürkchen dazugeben und kurz mit anbraten. Mit Sahne ablöschen. Mit Salz, Cayennepfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles vermischen und kurz köcheln lassen. Soße abschmecken.



Nudeln zur Soße geben und alles gut vermengen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Happy Birthday!



Zum 60. Geburtstag!

Es gab einen sehr runden Geburtstag zu feiern. In meiner Straße, keine 200 m entfernt, befindet sich ein kleines Kiosk. Mit Getränken, Tabak und den notwendigsten Lebensmitteln für diejenigen, die es nicht mehr zu Aldi oder Edeka schaffen. Und natürlich Lesestoff in Form von Zeitschriften und Zeitungen. Außerdem ist der Kiosk ein Paketshop von DHL, bei dem ich meine Pakete zum Versenden aufgabe.

Nun aber zum Wesentlichen. Der Kiosk wurde früher von einem Türken geführt, der aber diesen vor 12 Jahren aufgab. Der jetzige Inhaber ist Deutscher, der lange Jahre für einen Kleidungskonzern weltweit für den Einkauf tätig war. Dann ist er nach langen Jahren der Abwesenheit aus seiner Heimatstadt Hamburg wieder zurückgekommen, hat sich selbstständig gemacht und eben diesen Kiosk übernommen.

Ich selbst bin 1–2 Mal pro Woche im Kiosk, trinke dort wahlweise ein leckeres Limo oder ein ebenso leckeres, alkoholfreies Bier und schnacke mit ihm oder einem der Stammkunden, die dort auch zeitweise im Kiosk sind.

Und eben dieser Geschäftsführer hat Ende Oktober seinen 60. Geburtstag gefeiert! Er hat natürlich, da Ende Oktober auch noch ein Brückentag mit dem Feiertag war, in dieser Zeit 1 1/2 Wochen Urlaub genommen, den Kiosk in dieser Zeit geschlossen und mit seiner Familie und Freunden diesen runden Geburtstag angemessen gefeiert.

Seit Montag, den 3. November, ist er wieder zurück und der Kiosk ist jetzt wieder geöffnet.

Ich habe es mir nicht nehmen lassen und habe ihm zum 60. Geburtstag nachträglich einen kleinen Kuchen gebacken. Dekoriert mit 6 kleinen Geburtstagskerzen, für jedes Lebensjahrzehnt 1 Kerze. Und habe ihm diesen kleinen Kuchen am Montag vorbeigebracht, vorher natürlich die Kerzen angezündet und ihm gebührend nachträglich zum Geburtstag gratuliert.

Was soll ich sagen, er hat sich riesig darüber gefreut und den kleinen Kuchen mit den brennenden Geburtstagskerzen gleich abgelichtet, vermutlich um das Präsent Familie und Freunden zu zeigen.

Und hier im Foodblog will ich natürlich das Rezept für den kleinen Kuchen und vor allem auch die Zubereitung nicht zurückhalten. Denn es war kein kompletter Rührkuchen, den ich gebacken habe. Sondern jeweils ein Viertel einer solchen

Kuchenmasse – verfeinert mit drei Obstsorten – in vier feuerfesten, passenden, großen Schalen. Aber da musste ich schon ein wenig ausprobieren, um die richtige Backdauer herauszufinden, denn ein Viertel der Backmasse in kleinen Formen benötigt eben keine Stunde Backzeit eines gewöhnlichen Rührkuchens. Die Küchlein sind übrigens zucker- und fettreduziert.

#### ***Für 4 kleine Kuchen:***

- 5 Eier
- 150 g Zucker
- 300 g Weizenmehl
- 200 g Margarine
- 1 Päckchen Backpulver
- 4 Äpfel
- entkernte, getrocknete Pflaumen (1 Packung, 50 g)
- entkernte, getrocknete Datteln (1 Packung, 50 g)

#### ***Zusätzlich:***

- 4 feuerfeste Schalen
- Öl
- 8 EL Paniermehl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 50 Min.  
bei 170 °C Umluft*

#### ***Zubereitung:***

Äpfel entstielen, schälen, Kerngehäuse entfernen, Äpfel längs in Viertel und dann in feine Scheiben und schließlich quer in sehr kleine Stückchen schneiden. In eine Schüssel geben.

Pflaumen und Datteln ebenso in sehr kleine Stücke schneiden, dazugeben und alles gut vermischen.

Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben. Zucker dazugeben und mit dem Schneebesen alles gut verquirlen. Mehl, Backpulver und die Margarine in kleinen Stücken dazugeben und alles mit der Hand oder der Küchenmaschine vermischen. Obstmischung dazugeben und ebenfalls nochmals mit der Hand alles vermischen.

Schalen mit etwas Öl und einem Backpinsel einreiben, dann jeweils 2 EL Paniermehl hineingeben und somit den ganzen inneren Teil der Schalen mit Paniermehl bestauben. Damit lösen sich die Küchlein besser von den Schalen.

Jeweils etwa 4 EL der Kuchenmasse in eine Schale geben. Den Kuchenteig dann mit dem Backlöffel glatt streichen. Alle 4 Schalen die oben angegebene Backdauer auf mittlerer Ebene die angegebene Zeit in den Backofen geben.

Schalen herausnehmen, Kuchen abkühlen lassen, dann jeweils auf ein Arbeitsbrett stürzen. Nach Belieben weiter verwenden oder einzeln servieren und essen. Guten Appetit! Und herzlichen Glückwunsch zum 60. Geburtstag, lieber Arnd!

---

## **Gebackener Schweinebauch mit Selleriepüree**





Krosser, knuspriger und saftiger Schweinebauch

Schweinebauch ist eine sehr leckere Sache. Auch wenn es ein recht fettes Stück Fleisch ist. Aber kein Wunder, aus ihm wird ja schließlich auch Speck hergestellt.

Aber gerade die Fettigkeit macht Schweinebauch so zart und lecker. Man hat immer verschiedene Schichten beim Genießen von Schweinebauch. Die krosse und knusprige Kruste, das saftig gegarte Fleisch und das zart schmelzende Fett. Lecker.

Als Beilage ein einfaches Püree vom Knollensellerie. Natürlich gewürzt u.a. mit frisch geriebenem Muskat. Und verfeinert mit einer großen Portion Butter und einem Schuss Sahne. Das passt sehr gut zum gebackenen Schweinebauch.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 1 kg Schweinebauch (mit Knochen, in 2 Stücke geteilt)
- Fleischgewürzsalzmischung (auf Basis von Paprikapulver)
- 1 großer Knollensellerie
- Butter

- Sahne
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Muskat

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 1/2 Stdn.*



Leckeres und würziges Püree

**Zubereitung:**

Schwarte der Schweinebauchstücke in Rautenform einschneiden. Schweinebauchstücke auf alle Seiten mit der Gewürzsalzmischung würzen und einreiben.

Schweinebauchstücke auf einem feuerfesten Teller bei 140 °C Umluft für 1 1/2 Stunden in den Backofen geben.

Vor Ende der Backzeit Knollensellerie putzen, schälen, in kleine Stücke schneiden und in kochendem Wasser 15 Minuten

garen. In ein großes Sieb geben und somit das Kochwasser abschütten. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und frisch gemahlenem Muskat würzen. Eine große Portion Butter und einen Schuss Sahne dazugeben. Mit dem Pürierstab fein pürieren. Püree abschmecken.

Schweinbauchstücke aus dem Backofen nehmen. Knochen entfernen. Stücke quer halbieren. Jeweils zwei Stücke auf einen Teller geben. Selleriepüree dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Käsespätzle mit Speck, Gemüse und Kräutern



Leckeres Pfannengericht

Frische Eierspätzle, allerdings nicht handgeschabt, sondern aus der Packung, also ein Convenience-Produkt. Aber wenn man ein gutes Convenience-Produkt kauft, hat man auch ein gutes Produkt und gute Qualität.

Dazu Speck, Gemüse und frische Kräuter wie Salbei und Petersilie. Als Käse für die Spätzle dieses Mal Mozzarella, der gut verläuft und beim Essen schöne Käsefäden zieht.

### ***Für 2 Personen:***

- 400 frische Eierspätzle (Packung)
- 150 g durchwachsener Bauchspeck
- 2 Zwiebeln
- 4 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 250 g Mozzarella (2 Kugeln à 125 g)
- 15 g frischer Salbei
- 1/2 Topf Petersilie
- edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter

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





Aber auch ein wenig fett – durch Butter und Mozzarella

**Zubereitung:**

Stiele der Salbeiblätter entfernen. Salbei und Petersilie kleinschneiden und in eine Schale geben.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Schwarte des Specks entfernen, aber aufbewahren. Speck in kleine Würfel schneiden und in eine Schale geben.

Mozzarella mit der Hand in kleine Stücke zerzupfen und in eine Schale geben.

Eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen und Speckwürfel und -schwarte darin einige Minuten kross anbraten. Gemüse dazugeben und mit anbraten. Spätzle dazugeben. Kräuter ebenfalls hinzugeben. Alles gut mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Vermischen und nochmals 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten. Speckschwarte entfernen. Mozzarella dazugeben, untermischen und zerlaufen

lassen.

Käsespätzle auf zwei tiefe Teller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

---

## Putenoberkeule in Rotweinsoße mit Schwammerlgemüse



Leckeres, weiches, aber würziges Schwammerlgemüse

Der österreichische Begriff „Schwammerl“ für die Beilage wurde bei diesem Rezept explizit so ausgewählt. Wer schon einmal in Österreich Urlaub gemacht hat und dort ein Schwammerlgemüse gegessen hat, wird sich beim Genuss dieses Gemüses auch sicherlich sofort daran erinnern. Denn es schmeckt wirklich genauso. Wie Schwammerl.



Allerdings werden Sie bei der Zubereitung dieses Gemüses Probleme haben, es im Original zuzubereiten. Denn die hierfür verwendeten Pilze gibt es weder im Supermarkt noch im Discounter, vermutlich nicht einmal auf dem Wochenmarkt. Es gibt sie nur zu der jetzigen Herbstjahreszeit im Wald zum Pflücken und Sammeln. Sie kommen also nur in den Genuss dieses phantastischen Schwammerlgemüses, wenn Sie einen Wald in unmittelbarer oder nicht allzu großer Entfernung an Ihrem Wohnort haben.



#### Schöne Beringte Schleimrüblinge

Ist dies nicht der Fall, verwenden Sie einfach Pilze, die Ihr Lebensmittelhändler derzeit anbietet und kochen Sie ein abgeändertes Pilzgemüse. Es wird aber mit Sicherheit nicht so lecker wie das Gemüse dieses Rezepts. Dazu schmecken Kulturchampignons und Konsorten einfach nicht kräftig pilzig genug.



Einige Dunkle Hallimasche

Der Hauptakteur ist eine Putenoberkeule. In einer Rotweinsoße mit etwas Gemüse in der Auflaufform im Backofen geschmort.

Und eine Besonderheit hat das Rezept. Würde ich Putenoberkeule in Rotwein schmoren und Pilze in anderer Flüssigkeit in einem Topf auf dem Herd, hätte ich im Endeffekt zwei verschiedene Soßen, die für das Gericht eine Soße zu viel sind.

Also hier einmal eine Abwandlung. Zuerst die Keule 2 Stunden in Rotwein mit Gemüse schmoren. Dann die Pilze in eben dieser Rotweinsoße noch 20 Minuten in einem Topf auf dem Herd garen. Putenoberkeule dabei bis zum Anrichten warmhalten. Und dann das Gericht servieren.

**Zutaten für 2 Personen:**

*Für die Putenoberkeule:*



- 1,2 kg Putenoberkeule (mit Knochen)
- 2 EL Fleischgewürzmischung, auf der Basis von Paprikapulver
- Salz
- 1 große Zwiebel
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Merlot
- Olivenöl

*Für das Schwammerlgemüse:*

- 12 dunkle Hallimasche
- 8 Beringte Schleimrüblinge
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Rotweinsoße mit Gemüse der geschmorten Keule
- evtl. Rotwein zum Verlängern
- Butter

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 2 Stdn.  
20 Min.*



Mit geschmorter Putenoberkeule

**Zubereitung:**

Gemüse putzen, schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Putenoberkeule auf allen Seiten mit der Gewürzmischung einreiben. Salzen.

Backofen auf 140 °C Umluft erhitzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin anbraten. Herausnehmen und wieder in die Schale geben. Nochmals etwas Öl in die Pfanne geben und Putenoberkeule auf allen Seiten kross und knusprig anbraten.

Keule in eine geeignete Auflaufform geben. Gemüse dazugeben, mit Merlot auffüllen, dass die Auflaufform etwa zur Hälfte gefüllt ist und zugedeckt auf mittlerer Ebene für 2 Stunden in den Backofen geben.

Kurz vor Ende der Schmorzeit Pilze putzen. Dazu den leichten

Schleim der Schleimrüblinge mit einem frischen, feuchten Spültuch abwischen. Holzige Stiele entfernen. Hüte in grobe Stücke schneiden und in eine Schale geben.

Hallimasche mit Stielen grob zerkleinern und in eine Schale geben.

Auflaufform aus dem Backofen nehmen. Putenoberkeule herausnehmen, Knochen entfernen, Keule halbieren und warmhalten.

Butter in einem Topf erhitzen und Hallimasche darin anbraten. Rotweinsoße aus der Auflaufform darüber geben, alles vermischen und bei mittlerer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen. Dann die Schleimrüblinge dazugeben, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, alles vermischen und nochmals zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen. Soße abschmecken.

Jeweils eine Hälfte der Keule auf einen Teller geben. Schwammerlgemüse mit Soße daneben geben. Soße auch über die Keule geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

**Herzhafte Tarte mit  
Schafskäse, Burrata und  
Gemüse-Brotaufstrich**



Leckere, herzhafte Tarte

Diese Tarte bekommt einen Hefeteig, da es eine herzhafte und pikante Tarte wird. Denn für die Füllmasse, also den Eierstich, wird ein Glas Gemüse-Brottaufstrich mit kräftiger Paprikanote zweckentfremdet und in diesen eingerührt. Des Weiteren kommen kleingeschnittener Schafskäse und Burrata in die Füllmasse. Der flüssige Anteil der Burrata, also der weiche Kern des Käses, kommt zu der Sahne, die für den Eierstich Royale verwendet wird, ansonsten besteht die Gefahr, dass der Eierstich zu sehr verwässert wird. Alles in allem eine sehr leckere, schmackhafte und käsige Tarte!

### **Zutaten:**

*Für den Hefeteig:*

- [Grundrezept](#)

*Für den Eierstich Royale:*



- 4 Eier
- 200 ml Sahne (einschließlich der Flüssigkeit der Burrata)

*Für die Füllung:*

- 135 g Gemüse-Brottaufstrich (Paprika-Chili mit Kichererbse, 1 Glas)
- 180 g Schafskäse (1 Packung)
- 120 g Burrata (1 Packung)

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. 50 Min. | Backzeit 30 Min. bei 170 °C Umluft*



Mit zweierlei Käse und Gemüse-Brottaufstrich

***Zubereitung:***

Hefeteig nach dem Grundrezept zubereiten. 1,5 Stdn. im Warmen gehen lassen.

Schafskäse in sehr kleine Würfel schneiden und in eine Schale geben.

Burrata halbieren, innere Flüssigkeit zu der Sahne in ein Glas geben. Festen Teil in kleine Stücke schneiden und zum Schafskäse geben.

Eierstich in einer Schüssel zubereiten. Brotaufstrich mit dem Schneebesen unterrühren. Käse dazugeben und alles mit dem Backlöffel vermischen.

Masse auf den ausgedrückten Hefeteig in der Spring-Backform geben und verteilen.

Die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene im Backofen backen.

Backform herausnehmen und Tarte abkühlen lassen. Backform und -papier entfernen. Tarte auf eine Kuchenplatte geben. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit! Restliche Tarte im Kühlschrank aufbewahren.

---

## **Putenrollbraten in dunkler Tomatensoße mit Drillinge- Zuckerschoten-Gemüse**



Würziger Rollbraten mit viel leckerer Soße

Ein Rollbraten ist etwas feines. Frisch vom Schlachter hergestellt. Mit einer leckeren Füllung. In ein Netz gepackt, damit er zusammenhält. Dazu eine leckere Soße. Und eine leckere Beilage.

In diesem Fall ist es ein Putenrollbraten. Aus der Putenoberkeule hergestellt. Die ja auch in anderer Zubereitung immer wieder für einen leckeren Braten gut ist. Die Füllung besteht aus Putenhackfleisch, Paprika und Zwiebeln. Und ist natürlich u.a. mit Paprikapulver lecker gewürzt.

Die Soße besteht aus einer halben, kleinen Dose gewürfelte Tomaten mit Saft. Besondere Würze bekommt die Soße dadurch, dass mit den Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch auch einige eingelegte Sardellenfilets aus dem Glas angebraten werden, die einer Soße immer eine kräftige Würze geben. Abgelöscht mit einem guten Schluck Merlot.

Die Beilage besteht aus Drillingen und Zuckerschoten, gewürzt mit frischem Bohnenkraut. Alles in Butter geschwenkt.

## ***Zutaten für 2 Personen:***

- 1 Putenrollbraten (1 kg)

### *Für die Soße:*

- 1 große Zwiebel
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 6 Sardellenfilets (Glas)
- 1/2 kleine Dose gestückelte Tomaten mit Saft
- Merlot
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

### *Für die Beilage:*

- 15 Bio-Drillinge
- 1/2 Packung Zuckerschoten
- 15 g frisches Bohnenkraut
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Butter

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 2 Stdn.  
bei 140 °C Umluft*





Und leckerer Beilage

**Zubereitung:**

Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin glasig dünsten. Dabei Sardellenfilets mit dazugeben und mit anbraten. Tomaten dazugeben. Mit einem Schluck Merlot ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles vermischen und abschmecken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Rollbraten auf allen Seiten kross anbraten, damit sich schöne Röstspuren bilden.

Rollbraten in eine geeignete Auflaufform geben, Soße darüber geben und Auflaufform zugedeckt auf mittlerer Ebene die oben angegebene Zeit in den Backofen geben.

Kurz vor Ende der Garzeit Zuckerschoten in grobe Stücke schneiden. In eine Schale geben.

Drilllinge 10 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser garen. Dann die Zuckerschoten dazugeben und alles zusammen nochmals 5 Minuten garen. Alles mit dem Schaumlöffel herausheben. Drilllinge grob zerkleinern.

Eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen. Drillinge und Zuckerschoten darin kurz erhitzen. Bohnenkraut dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen und in der Butter schwenken. Warmhalten.

Auflaufform aus dem Backofen nehmen. Rollbraten herausnehmen, Netz entfernen und Braten quer in dicke Scheiben schneiden. Jeweils die Hälfte der Scheiben auf einen Teller geben. Soße über die Bratenscheiben geben. Beilage auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

# Käsekrainer mit Petersilienkartoffeln und Spiegeleiern



Mit gesiedeten Käsekrainern

Käsekrainer sind leicht geräucherte Brühwürste mit grobem Brät aus Schweinefleisch und einem Anteil von 10–20 % Käse.

Diese Würste man man sieden, braten oder grillen. in diesem Rezept erfolgt ersteres.

Als Beilage gibt es Bio-Drillinge, also mit Schale, mit Petersilie in Butter geschwenkt. Und einfache Spiegeleier.

Das Gericht ist nichts besonderes, es ist nur eine Variante von vielen, wie man Käsekrainer zubereiten kann. Aber es ist lecker.

### ***Zutaten für 2 Personen:***

- 8 Käsekrainer (2 Packungen à 4 Würste)
- 20 Drillinge
- 1/2 Topf Petersilie
- Butter



- 4 Eier
- Salz
- Pfeffer

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 5 Min.*



Und in Butter geschwenkten Petersilienkartoffeln

### **Zubereitung:**

Drillinge in einem Topf mit kochendem Wasser 15 Minuten garen. Mit dem Schöpflöffel herausnehmen, in eine Schale geben und etwas erkalten lassen. Dann in grobe Stücke schneiden.

Petersilie kleinschneiden und in eine Schale geben.

Würste in einem großen Topf mit nur noch siedendem Wasser 5 Minuten ziehen lassen.

Parallel dazu zwei große Portionen Butter in zwei großen Pfannen erhitzen. In einer Pfanne Drillinge erhitzen und schwenken. Dann Petersilie dazugeben. In der zweiten



Pfanne die aufgeschlagenen Eier zu Spiegeleiern braten. Drillinge und Eier mit Salz und Pfeffer würzen.

Jeweils vier Würste auf einen Teller geben. Jeweils zwei Spiegeleier darauf geben. Drillinge auf die beiden Teller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

---

## Insekten-Kochbuch jetzt als ePub erhältlich



Mein Insekten-Kochbuch „Heuschrecken, Schaben, Mehlwürmer & Co.“ ist jetzt als eBook-ePub erhältlich.

Ich habe das Buch bereits vor 10 Jahren veröffentlicht, als

gedruckte Version und als iBook und PDF. Bei der Überprüfung aller meiner Publikationen vor einigen Monaten fiel mir auf, dass ich das ePub des Buchs noch nicht veröffentlicht hatte. Das habe ich nun hinterhergeschickt.

Das Kochbuch ist ab sofort in meinem [Buchshop](#) und allen gängigen Online-Buchshops kaufbar und downloadbar.

Vielleicht entdecken Sie ja auch die Welt der Insekten in kulinarischer Weise, wie sie in den Küchen vieler vor allem asiatischer Länder präsent ist. Und vielleicht gehören dann Insekten bald auch zu Ihrem monatlichen Küchenplan.