

Insekten-Kochbuch jetzt als ePUB erhältlich

Heuschrecken, Schaben, Mehlwürmer & Co.



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.

Rechnungen für Gastronomen als Kleinunternehmer

Als Gastronom liegt Ihr Fokus auf Küche und Service. Dennoch ist die korrekte Abrechnung gesetzlich vorgeschrieben – ob Sie ein Bistro führen, als Caterer arbeiten oder einen Food-Truck betreiben.

Warum ordentliche Rechnungen wichtig sind

Die Buchhaltung (<https://buchhaltungs-leitfaden.de/>) ist kein lästiger Zusatzaufwand, sondern Ihr Kontrollinstrument. Sie zeigt Ihnen, welche Gerichte rentabel sind, wie hoch Ihre Wareneinsätze liegen und ob Ihr Betrieb profitabel arbeitet. Die Kleinunternehmerregelung vereinfacht die Bürokratie erheblich, doch Sie müssen trotzdem alle Einnahmen und Ausgaben lückenlos dokumentieren. Bei Betriebsprüfungen durch das Finanzamt entscheiden korrekte Belege über Erfolg oder Ärger.

Die Pflichtangaben auf der Rechnung

Eine [Rechnung als Kleinunternehmer schreiben](#) bedeutet: Sie weisen keine Umsatzsteuer aus. Stattdessen muss jede Rechnung einen entsprechenden Hinweis enthalten. Fehlt dieser oder sind andere Pflichtangaben unvollständig, kann das Finanzamt die Rechnung ablehnen.

Pflichtangabe	Praxis-Beispiel für ein Catering
Ihr vollständiger Name und Anschrift	Marias Mittagstisch, Musterstraße 5, 54321 Kochstadt
Vollständiger Name und Anschrift des Kunden	Müller GmbH, Büroweg 10, 54321 Kochstadt
Ihre Steuernummer	98/765/43210
Rechnungsdatum	09.10.2025
Fortlaufende Rechnungsnummer	RE-2025-081
Menge und Art der Lieferung/Leistung	Catering für Firmenmeeting: 20x Linsen-Dal mit Reis, 20x gemischter Salat
Liefer-/Leistungszeitpunkt	08.10.2025
Rechnungsbetrag	240,00 EUR
Hinweis auf Kleinunternehmerregelung	„Gemäß § 19 UStG wird keine Umsatzsteuer berechnet.“

Wichtig: Die Rechnungsnummer muss fortlaufend und eindeutig sein. Lücken in der Nummerierung erwecken Verdacht beim Finanzamt. Verwenden Sie ein System wie „RE-2025-001“ und führen Sie es konsequent.

Sonderfälle im Gastro-Alltag

Bewirtungsbelege für Geschäftskunden

Bewirtungsbelege: Geschäftskunden benötigen diese spezielle Form für ihre Steuererklärung. Der Beleg muss maschinell erstellt sein (Handschrift reicht nicht) und zusätzlich enthalten:

- Anlass der Bewirtung (z.B. „Geschäftsessen mit

- Lieferanten“)
- Namen aller bewirteten Personen
- Unterschrift des Gastgebers

Halten Sie entsprechende Vordrucke bereit oder nutzen Sie eine Kassensoftware, die Bewirtungsbelege generieren kann.

Gutscheine richtig verbuchen

Gutscheine: Der Verkauf eines Gutscheins ist noch keine steuerpflichtige Einnahme. Erst beim Einlösen erbringen Sie die Leistung und müssen diese als Umsatz erfassen. Verbuchen Sie den Gutscheinverkauf zunächst als durchlaufenden Posten. Bei Einlösung erstellen Sie eine reguläre Rechnung oder buchen über die Tageskasse ab.

Tagesabrechnung und Kassenführung

Tagesabrechnung (Kassensturz): Bei vielen Barverkäufen (Café, Imbiss, Theke) ist es unpraktisch, für jeden Kunden eine Einzelrechnung auszustellen. Hier genügt ein täglicher Kassenabschluss. Der Z-Bon Ihrer Registrierkasse oder eine manuelle Tagesabrechnung dokumentiert alle Einnahmen. Dieser Beleg muss folgende Angaben enthalten:

- Datum
- Gesamtumsatz des Tages
- Anfangsbestand der Kasse
- Endbestand und Differenz
- Entnahmen und Einlagen

Wichtig: Bei elektronischen Kassensystemen gilt seit 2020 die Kassensicherungsverordnung. Informieren Sie sich über die technischen Anforderungen (TSE-Modul).

Praktische Tipps für den Alltag

Digitale vs. analoge Buchhaltung

Nutzen Sie Buchhaltungssoftware oder Apps speziell für Gastronomen. Diese erstellen automatisch konforme Rechnungen, führen Rechnungsnummern fort und archivieren digital. Das spart Zeit und minimiert Fehler. Beliebte Optionen sind sevDesk, lexoffice oder BuchhaltungsButler.

Vorauszahlungen und Anzahlungen

Bei größeren Catering-Aufträgen sind Anzahlungen üblich. Stellen Sie dafür eine Anzahlungsrechnung mit allen Pflichtangaben aus. Vermerken Sie: „Anzahlung für Catering am [Datum]“. Bei der Endabrechnung ziehen Sie die Anzahlung ab und verweisen auf die ursprüngliche Rechnung.

Häufige Fragen aus der Küche

Was ist mit Trinkgeld?

Trinkgeld, das Angestellte direkt erhalten, ist für diese steuerfrei. Als Inhaber müssen Sie erhaltenes Trinkgeld als Einnahme verbuchen – das gilt auch für Trinkgelder, die über Kartenzahlung eingehen. Trennen Sie in Ihrer Buchhaltung klar zwischen Trinkgeld und Umsatz.

Rechnung oder Quittung – was ist der Unterschied?

Eine Quittung bestätigt nur den Zahlungseingang. Eine Rechnung ist eine Zahlungsaufforderung mit allen gesetzlichen Pflichtangaben. Geschäftskunden können nur vollständige Rechnungen als Betriebsausgabe geltend machen. Im Zweifel immer eine Rechnung ausstellen.

Wie lange muss ich Rechnungen aufbewahren?

10 Jahre ab Ende des Kalenderjahres. Alle Rechnungen, Kassenberichte und Buchungsbelege müssen über diesen Zeitraum lesbar bleiben. Thermopapier (Kassenbons) verblasst – fertigen Sie Kopien an oder scannen Sie die Belege sofort ein. Eine digitale Archivierung mit Backup ist empfehlenswert.

Was passiert bei Fehlern in der Rechnung?

Stellen Sie eine Korrekturrechnung (Stornorechnung) aus, die auf die fehlerhafte Rechnung verweist. Danach erstellen Sie eine neue, korrekte Rechnung mit neuer Rechnungsnummer. Löschen oder überschreiben Sie niemals ausgestellte Rechnungen.

Checkliste: Ist Ihre Rechnung vollständig?

- ✓ Vollständige Namen und Adressen (Sie und Kunde)?
- ✓ Steuernummer angegeben?
- ✓ Fortlaufende Rechnungsnummer?
- ✓ Rechnungsdatum und Leistungsdatum?
- ✓ Genaue Leistungsbeschreibung mit Mengen?
- ✓ Rechnungsbetrag korrekt?
- ✓ Kleinunternehmer-Hinweis gemäß § 19 UStG?

Auflauf mit Hackfleisch,

Schwefelporling, Drillingen und Gemüse



Leckerer Auflauf

Schwefelporling ist ein Baumpilz, den Sie nicht im Geschäft kaufen können, sondern nur an einer Eiche – lebend oder Totholz – im Wald pflücken können. Der Name des Baumpilzes stammt von seiner schwefelgelben Farbe, hat aber nichts mit der Substanz Schwefel zu tun.

Wenn Sie keinen Schwefelporling vorrätig haben, verwenden Sie einfach Pilze nach Ihrem Gusto.

Zutaten für 1 Person:

- 6 Bio-Drillinge
- 200 g veganes Hackfleisch
- Gewürzmischung
- ein großes Stück Schwefelporling

- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 2 vegane Mozzarella (à 125 g)
- 300 ml Gemüsebrühe

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 40 Min.
bei 180 °C Umluft*



Mit viel Käse überbacken

Zubereitung:

Drillinge in Scheiben schneiden und in eine Schale geben.

Schwefelporling putzen und in kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern. In eine Schale geben.

Hackfleisch in eine Schüssel geben, kräftig mit der

Gewürzmischung würzen und mit der Hand ein wenig vermischen.

Mozzarella in kleine Stücke zupfen und in eine Schale geben.

Nun mehrere Schichten in der Auflaufform übereinander schichten. Zuerst die Kartoffeln, dann das Hackfleisch, dann die Pilze, schließlich das Gemüse und zum Schluss kommt der Käse obenauf. Die Gemüsebrühe in die Auflaufform geben. Zugedeckt die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene im Backofen garen.

Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und servieren. Guten Appetit!

Schwefelporling mit Speck, Cognac-Cranberries und Rosmarin in Sojasoße auf Basmatireis



Schwefelporling in einer feinen Zubereitung

Schwefelporling hat den Beinamen „Chicken of the woods“. Und er schmeckt auch leicht nach Hähnchenfleisch, auch seine Konsistenz ist ähnlich. In diesem Gericht ist er der Hauptakteur. Der Speck liefert Würze und Salzigkeit, die in Cognac eingelegten Cranberries eine angenehme Süße und der frische Rosmarin eine krautige Note. Die würzige, dunkle Sojasauce rundet dies alles zusammen ab. Dazu Basmatireis.



Der Baumpilz Schwefelporling

Zutaten für 2 Personen:

- eine große Portion Schwefelporling
- 50 g durchwachsener Bauchspeck
- 75 g getrocknete Cranberries (1/2 Packung)
- 8 g frischer Rosmarin (1/2 Packung)
- Cognac
- 2 EL dunkle Sojasauce
- Wasser
- 1/2 Tasse Basmatireis
- Salz
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 11 Min.



Dunkle Sojasoße gibt die entsprechende Würze

Zubereitung:

Cranberries in eine Schale geben, mit Cognac bedecken und einen Tag im Kühlschrank den Cognac aufnehmen lassen.

Pilz putzen und in kurze, dünne, schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Schwarze des Specks entfernen. Speck in kleine Würfel schneiden und in eine Schale geben.

Blättchen des Rosmarin abzupfen, kleinschneiden und ebenfalls in eine Schale geben.

Reis in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Parallel dazu eine große Portion Öl in einer Wokpfanne erhitzen und Pilzstreifen und Speck darin mehrere Minuten unter Rühren kross anbraten. Cranberries mit dem restlichen Cognac dazugeben. Ebenfalls Rosmarin dazugeben. Sojasauce

hinzugeben und mit etwas Wasser verlängern. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen. Pilzstreifen mit Speck, Cranberries und der würzigen Soße darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Nuss-Nougat-Kuchen



Mit Nuss-Nougat-Creme

Nuss-Nougat-Creme enthält sehr viel Fett und nur einen ganz kleinen Zusatz an Haselnüssen und anderen Zutaten. Daher kann man einfach einen Rührkuchen zubereiten und die Nuss-Nougat-Creme anstelle der Margarine für den Rührteig verwenden.

Nuss-Nougat-Creme ist aber bei Zimmertemperatur leicht flüssig

oder sämig, Margarine jedoch deutlich fester. Eventuell wäre dann ein Rührkuchen mit Nuss-Nougat-Creme nicht so ganz kompakt und stabil. Also noch ein zusätzliches Ei für mehr Stabilität in den Rührteig geben.

Zutaten:

Für den Rührteig:

- [Grundrezept](#)

Zusätzlich:

- 200 g Nuss-Nougat-Creme

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 1 Std. bei 170 °C Umluft



Lecker!

Zubereitung:

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Dabei anstelle von 250 g Margarine 200 g Nuss-Nougat-Creme verwenden. Und ein zusätzliches Ei in den Rührteig geben.

Rührkuchen nach dem Grundrezept backen.

Nach dem Backen gut abkühlen lassen. Aus der Backform nehmen und Backpapier entfernen. Kuchen auf eine Kuchenplatte geben. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Rinderleber asiatisch mit Zwiebeln und Koriander in Austernsoße auf Basmatireis



Mit Rinderleber

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Scheiben Rinderleber (zusammen etwa 400 g)
- 4 Zwiebeln
- 50 g frischer Koriander (2 Packungen à 25 g)
- Fischsoße
- Austernsoße
- 1/2 Tasse Wasser
- 1/2 Tasse Basmatireis
- Salz
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 11 Min.



In leckerer Austernsoße

Zubereitung:

Rinderleber quer in längere, schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Zwiebeln putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden. In eine Schale geben.

Koriander putzen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Reis in leicht gesalzenem, kochendem Wasser 11 Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einer Wokpfanne erhitzen. Zwiebeln darin mehrere Minuten pfannenrühren. Leber und Koriander dazugeben und ebenfalls pfannenrühren. Etwas Fischsoße dazugeben. Großzügig Austernsoße dazugeben. Mit Wasser ablöschen und Sauce verlängern. Abschmecken.

Reis auf zwei Reisbowls verteilen. Leber mit Zwiebeln und Koriander dazugeben. Soße über dem Gericht verteilen. Servieren. Guten Appetit!

Geschmorter Schweinebauch in dunkler Sauce mit Spargeln



Leckerer, würziger Schweinebauch

Zutaten für 2 Personen:

- 600 g Schweinebauch (ohne Knochen)
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- gemahlener Kreuzkümmel
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 EL Mehl
- 300 ml Soave
- Olivenöl
- 1 kg Spargel

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Schmorzeit 4 Std.



Mit frischen Spargeln – während der Saison

Zubereitung:

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

Schweinebauch quer in zwei Stücke schneiden. Schwarze auf der Unterseite mit einem sehr scharfen Messer in kleine Rechtecke einschneiden. Schweinebauch auf beiden Seiten kräftig mit Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse darin andünsten, dann herausnehmen und in eine Schale geben.

Schweinebauchstücke auf beiden Seiten sehr kräftig anbraten. Gemüse dazugeben. Mit dem Weißwein ablöschen. Mit einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 4 Stunden schmoren.

Kurz vor Ende der Schmorzeit Sauce abschmecken. Schweinebauchstücke kurz herausnehmen. Mehl durch ein Küchensieb in die Sauce sieben, mit dem Kochlöffel gut

verröhren, kurz mitkochen lassen und die Sauce damit etwas eindicken. Schweinebauchstücke zurück in die Sauce geben.

Spargel putzen, schälen und in einem Topf mit kochendem Wasser etwa 15 Minuten garen.

Jeweils ein Stück Schweinebauch auf einen Teller geben.

Spargel auf die beiden Teller verteilen und leicht salzen. Etwas dunkle Sauce über Spargel und Schweinebauch geben.

Servieren. Guten Appetit!

Pansen-Champignons-Pasta-Pfanne in Thymian-Weißwein-Sahne-Soße



Einfaches Gericht

Ein einfaches Pfannengericht mit einer Innereie. Mit Pansen. Dazu Champignons und italienische Pasta.

Das Ganze wird verfeinert mit viel frischem Thymian. Und einer leckeren, würzigen Soße aus Sahne und trockenem Weißwein.

Schnell zubereitet und sehr schmackhaft.

Wer Pansen mag, wird dieses Gericht lieben.

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g vorbereiteter Pansen
- 6 große, weiße Champignons
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 200 g Fussilata Casarecchia
- 15 g Thymian (1 Packung)
- 200 ml Sahne
- Riesling

- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.



Würzig und sehr lecker

Zubereitung:

Pansen in kurze, schmale Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Champignons in feine Scheiben schneiden und ebenfalls in eine Schale geben.

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

Blättchen des Thymians abzupfen und ebenfalls in eine Schale geben.

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 10 Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einer Pfanne erhitzen und Pansen darin 5 Minuten kross anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Champignons dazugeben und mit anbraten. Thymian dazugeben. Kräftig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Mit der Sahne ablöschen. Einen Schluck Riesling dazugeben. Alles vermischen und kurz köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Pasta durch ein Nudelsieb geben und Kochwasser abschütten. Pasta zum Pfanneninhalt geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen und servieren. Guten Appetit!

Pflaumenquark



Einfaches, leckeres Dessert

Ab und zu ein leckeres Dessert schmeckt immer gut. Und man kann auch gern einmal auf gekaufte Desserts verzichten und dies selbst zubereiten.

Es braucht nicht viele Zutaten und ist schnell zubereitet. Quark, frische Pflaumen und etwas brauner Rohrzucker.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 kg Quark (2 Packungen à 500 g)
- 8 reife Pflaumen
- 2 EL brauner Rohrzucker

Zubereitungszeit: 5 Min.

Zubereitung:

7 Pflaumen putzen, entkernen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben. Sie können die Pflaumenstückchen nun mit dem Pürierstab fein pürieren. Oder Sie verwenden eine Gabel und

zerdrücken sie kräftig. Quark dazugeben und alles gut vermischen. Rohrzucker ebenfalls dazugeben und gut untermischen.

Letzte Pflaume putzen, entkernen und längs in Streifen aufschneiden.

Quark-Pflaumen-Gemisch auf zwei Schalen verteilen. Noch ein wenig Rohrzucker darüber verteilen. Jeweils die Hälfte der aufgeschnittenen Pflaume auf eine Schale in die Mitte zur Dekoration geben.

Servieren. Guten Appetit!

Überbackene, dry aged Bratwürste



Leckere Bratwürste

Ein Snack. Für den Abend. Wenn man noch etwas Hunger hat.

Die Bratwürste sind ein wenig besonders. Sie sind mit dry aged Rindfleisch hergestellt. Dazu ein würziger Cheddarkäse in Scheiben zum Überbacken.

Lecker!

Zutaten für 2 Personen:

- 800 g dry aged Bratwürste (2 Packungen à 400 g, 8 Stück)
- 6 Scheiben Cheddarkäse
- Öl

Zubereitungszeit: 10–12 Min.



Schön überbacken

Zubereitung:

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Würste zuerst auf einer Seite etwa 5–6 Minuten kross anbraten, so dass viele Röstspuren entstehen.

Würste einmal drehen. Jeweils auf vier Würste drei Cheddarscheiben hintereinander legen. Nochmals etwa 5–6 Minuten braten, bis auch diese Seite der Würste kross angebraten und der Käse verlaufen ist.

Jeweils vier Würste mit dem Pfannenwender auf einen Teller geben und servieren. Guten Appetit!

Pflaumenkuchen



Einfach, aber lecker
Es braucht manchmal nicht vieler Zutaten, um etwas Schmackhaftes zuzubereiten.

In diesem Fall benötigen Sie einen Mürbeteig und 1 kg Pflaumen.

Und daraus bereiten Sie einen einfachen, leckeren, sommerlichen Obstkuchen zu.

Beim Mürbeteig gehen Sie einfach über das [Grundrezept](#). Und die Pflaumen werden einfach entkernt und halbiert und der Mürbeteig dann damit belegt.

Eine halbe Stunde bei 170 °C Umluft auf mittlerer Temperatur in den Backofen. Herausnehmen und erkalten lassen. Und schon können Sie diesen einfachen, schmackhaften Kuchen genießen. Zur Vorsicht bei sommerlichen Temperaturen dann im Kühlschrank aufbewahren.



Mit saftigen, reifen Pflaumen

NationalgerichtRezepte.de – kulinarische Spezialitäten der Welt

NationalgerichtRezepte.de ist eine Plattform, die sich ganz der Vielfalt internationaler Küche verschrieben hat. Mit über 19.000 Rezepten aus mehr als 190 Ländern bietet die Seite eine unvergleichliche Sammlung, die dazu einlädt, authentische Nationalgerichte aus allen Teilen der Welt kennenzulernen und nachzukochen.

Vielfalt der Rezepte

Die Webseite deckt eine breite Palette ab – von klassischen

Hauptgerichten über Desserts bis hin zu Getränken, Salaten und Backwaren. Besonders spannend ist die Einteilung nach Ländern und Kontinenten, die eine kulinarische Weltreise möglich macht.

Hilfreiche Funktionen für Nutzer

Neben der großen Rezeptauswahl bietet NationalgerichtRezepte.de auch praktische Zusatzfunktionen. Dazu gehören ein Zufallsrezept-Generator für spontane Entdeckungen, ein Rezepte-Planer zum Speichern und Organisieren von Lieblingsgerichten, sowie ein interaktives Rezepte-Quiz und sogar eine Musikauswahl zum Kochen, die das Erlebnis abrundet.

Kulturelle Einblicke

Die Rezepte sind nicht nur Kochanleitungen, sondern vermitteln auch Hintergrundwissen über die kulturelle Bedeutung und Traditionen der jeweiligen Gerichte. So wird Kochen zu einer spannenden Reise durch Geschichte und Kultur.

NationalgerichtRezepte.de

Leckere Spezialitäten zum nachmachen



Fazit

NationalgerichtRezepte.de ist weit mehr als eine Rezeptsammlung – es ist eine Inspirationsquelle und ein Werkzeug, um die Küchen der Welt zu erkunden. Wer Lust hat, kulinarisch Neues zu entdecken und dabei gleichzeitig kulturelle Einblicke zu gewinnen, wird auf dieser Seite fündig.

Nuss-Kürbiskern-Kuchen



Mit Nüssen und Kürbiskernen

Zutaten:

Für den Rührteig:

- [Grundrezept](#)

Zusätzlich:

- 200 g Nussmischung (Mandeln, Cashewkerne, Pekanusskerne)
- geröstete [Kürbiskerne](#) eines Hokkaidokürbis

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 60 Min.
bei 170 °C Umluft*



Würzig und knusprig

Zubereitung:

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten. Dabei nur 300 g Weizenmehl verwenden.

Nüsse und Kürbiskerne in der Küchenmaschine fein raspeln. Zum Rührteig geben. Alles gut vermischen.

Eine Gugelhupf-Backform mit einem Backpinsel mit Speiseöl einfetten. Teig hineingeben und verteilen.

Backform die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Herausnehmen und gut abkühlen lassen. Kuchen auf eine Kuchenplatte stürzen. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Spannende Slots mit Echtgeld: King Carrot und Mythic Maiden im Fokus

Die Welt der Online-Slots bietet eine riesige Auswahl an Spielen, die Spieler mit spannenden Mechaniken und einzigartigen Themen begeistern. Besonders gefragt sind Titel wie [King Carrot echtgeld](#) und [Mythic Maiden echtgeld](#), die nicht nur farbenfrohes Design und innovative Features bieten, sondern auch die Möglichkeit, mit Echtgeld zu gewinnen. Doch was macht diese Spiele so beliebt?

King Carrot – Bunte Früchte mit Gewinnpotenzial

Der Slot King Carrot fällt sofort durch sein fröhliches, farbenfrohes Obst-Thema auf. Spieler werden in eine humorvolle Welt voller Früchte und spannender Bonusfunktionen entführt.

- **Besonderheit:** Symbole können zufällig ersetzt werden, was für aufregende Gewinnketten sorgt.
- **Echtgeld-Option:** Dank der Echtgeld-Version haben Spieler die Chance, kleine und große Gewinne zu erzielen.
- **Zielgruppe:** Perfekt für alle, die bunte Grafik und leichte Unterhaltung bevorzugen.

Mythic Maiden – Düster und geheimnisvoll

Im Gegensatz dazu bietet Mythic Maiden eine dunklere, mystische Atmosphäre. Das Spiel entführt in eine verlassene Dachkammer voller alter Gegenstände und geheimnisvoller Symbole.

- **Besonderheit:** Freispiele mit Multiplikatoren sorgen für Nervenkitzel.
- **Echtgeld-Variante:** Mit der Echtgeld-Version können Spieler das Maximum aus den Features herausholen.
- **Zielgruppe:** Ideal für Spieler, die Spannung, Grusel und intensive Atmosphäre lieben.

Warum Echtgeld-Slots so beliebt sind

Slots wie King Carrot und Mythic Maiden zeigen, warum Echtgeld-Slots immer populärer werden:

- **Realistische Gewinnchancen** – Jeder Spin kann potenziell einen großen Gewinn bringen.
- **Vielfalt** – Spieler können zwischen bunten, humorvollen oder düsteren Themen wählen.
- **Spannung pur** – Mit Echtgeld-Einsätzen steigt der Nervenkitzel bei jeder Drehung.

Sicherheit beim Spielen mit Echtgeld

Beim Echtgeld-Spiel ist es wichtig, auf sichere und lizenzierte Online-Casinos zu setzen. Seriöse Anbieter bieten:

- Verschlüsselte Transaktionen
- Faire RTP-Werte (Return to Player)
- Transparente Bonusbedingungen

So wird das Spielvergnügen nicht nur spannend, sondern auch sicher.

Fazit: Zwei Slots, zwei Welten

Ob das bunte Abenteuer in King Carrot oder die mystische

Spannung in Mythic Maiden – beide Slots haben ihren ganz eigenen Charme und sprechen unterschiedliche Spielertypen an. Während King Carrot mit Humor, bunten Symbolen und überraschenden Features begeistert, überzeugt Mythic Maiden durch seine düstere Atmosphäre und packende Freispiele. In der Echtgeld-Version bieten beide nicht nur abwechslungsreiche Unterhaltung, sondern auch reale Gewinnmöglichkeiten mit Spannung bis zum letzten Spin. Wer auf der Suche nach Vielfalt, Nervenkitzel und besonderen Spielerlebnissen ist, sollte beide Titel unbedingt ausprobieren und selbst herausfinden, welcher Slot am besten zum eigenen Spielstil passt.

Fisch-Sandwich



Fisch-Sandwich

Seitdem ich nach Abschluss einer halbjährigen zahnärztlichen Behandlung und zahntechnisch gesehen wieder komplett auf dem Damm bin, esse ich Burger, Sandwiches oder Toasts sehr gerne.

Und so habe ich hier ein Convenienceprodukt ein wenig aufgepeppt und leckere Fisch-Sandwiches zubereitet.

Hauptbestandteil des Sandwich ist eine Fisch-Frikadelle. Zwar ein Convenienceprodukt und nicht selbst hergestellt. Aber immerhin von der deutschen Marke NORDSEE, die doch eine gewisse Qualität bei fast allen Fischprodukten verspricht.

Aufgepeppt habe ich die Sandwiches mit etwas frischem Gemüse. Gewürzt mit getrockneten Dillspitzen, die immer zu Fisch passen.

Und eigentlich sollte jetzt nur noch eine Mayonnaisesosse fehlen, die ebenfalls gut zu Fisch passt. Aber um beim Convenienceprodukt zu bleiben und es ein wenig schnell und einfach zu haben, greife ich zu den bei den Fisch-Frikadellen mitgelieferten Tüten mit Tomatenketchup.

Die Sandwiches sind so sehr schnell zubereitet. Die Frikadelle lecker. Das Gemüse bringt Frische hinein. Und auch das Ketchup rundet das Ganze ab. Also schnell, einfach, lecker.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Fisch-Frikadellen (Packung)
- 4 Vollkorn-Sandwich-Scheiben
- 2 Tomaten
- 1/4 Salatgurke
- getrocknete Dillspitzen
- Tomatenketchup (Tüte/Glas)

Zubereitungszeit: 5 Min.

Zubereitung:

Tomaten in dicke Scheiben schneiden und zwei Sandwich-Scheiben damit belegen.

Frikadellen auf die beiden Scheiben verteilen.

Gurke quer in dicke Scheiben schneiden und die Frikadellen damit belegen.

Kräftig mit Dillspitzen würzen.

Tomatenketchup jeweils darüber geben.

Jeweils eine weitere Sandwich-Scheibe darauf geben und alles gut zusammendrücken.

Jeweils auf einem Teller servieren. Sandwiches bei Bedarf halbieren. Guten Appetit!

Gebratener Butternusskürbis mit Senfkruste mit Babybrokkoli



Mit Babybrokkoli

Zutaten für 2 Personen:

- 10 halbkreisförmige Hokkaidokürbisscheiben
- 400 g Babybrokkoli
- Salz
- Pfeffer
- Öl

Für die Senfkruste:

- 2 Toastbrotscheiben
- 2 EL Senf
- 40 g weiche Butter
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 12 Min.



Mit krosser, knuspriger Senfkruste

Zubereitung:

Für die Senfkruste:

Toastbrotscheiben entrinden, würfeln und in der Küchenmaschine fein zerkleinern. Senf und Butter dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen. Kalt stellen.

Backofengrill auf 200 °C erhitzen. Steaks auf allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks darin 2 Minuten auf jeder Seite braten. Senfbutter auf jeweils einer Seite der Steaks verteilen und fest andrücken. Steaks 3–4 Min. unter dem heißen Ofengrill goldbraun grillen.

Parallel dazu Babybrokkoli in einer Topf mit kochendem Wasser etwa 10 Minuten garen. Herausnehmen und salzen.

Jeweils 5 Kürbisscheiben auf einen Teller geben. Babybrokkoli dazu verteilen. Servieren. Guten Appetit!