

Rührkuchen mit Erdbeeren und Schokoladenstreuseln



Mit großen Erdbeerstücken

Brauchen Sie manchmal auch Alternativen, wenn Sie Obst vorrätig haben und nicht immer nur gewöhnliche Obstkuchen auf einem Biskuitboden zubereiten wollen? Sie können es auch einmal mit einem Rührkuchen versuchen. Geben Sie einfach das gewünschte Obst im Ganzen oder in Stücken in den Rührteig hinein und mischen Sie es vorsichtig mit dem Backlöffel unter.

Da das Obst ja meistens sehr saftig ist und in der Backzeit eines Rührkuchens durchgart, wird somit auch der Rührkuchen sehr saftig. Und eventuell haben Sie an den Stellen im Rührteig, an dem sich Obststücke befanden, ein kleines Loch. Denn das Obst oder die Obststücke vergaren ja sozusagen beim Backen.

Auf alle Fälle gelingt dieser Rührkuchen sehr gut, er ist

locker, leicht und saftig.

Und ich verfeinere ihn noch mit etwas Schokoladenstreuseln, indem ich einige Esslöffel davon in den Rührteig gebe. Somit hat der Rührkuchen einen leicht schokoladig anmutenden Geschmack.

Für den Rührkuchen:

- [Grundrezept](#)

Zusätzlich:

- 500 g Erdbeeren (1 Schale)
- einige EL Schokoladenstreusel

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Verweildauer im Backofen 1 Std. Bei 180 °C Umluft



Mit leichtem Schokoladengeschmack

Rührkuchen nach dem Grundrezept zubereiten.

Erdbeeren putzen, aber im Ganzen lassen. Obst im Ganzen in den Rührteig geben und mit dem Backlöffel vorsichtig unterheben.

Dann noch die Schokoladenstreusel dazugeben und ebenfalls vorsichtig vermischen.

Kuchen nach dem Grundrezept backen.

Kuchen abkühlen lassen, Backform und Backpapier entfernen, Kuchen auf eine Kuchenplatte geben, stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Pansenragout in Paprika- Sahne-Weißwein-Sauce mit Farfalle



Mit leckerem Pansen

Sie essen sicherlich von Zeit Zeit auch mal gern ein gutes Gulasch oder Ragout. Ich habe da einen Tipp für Sie. Verwenden Sie einmal statt Muskelfleisch einfach eine Innereie wie Pansen. Damit können Sie auch ein hervorragendes Ragout zubereiten. Das nach langer Schmorzeit sehr schlotzig, würzig und lecker gelingt.

Normalerweise muss man Pansen vor der eigentlichen Zubereitung einige Stunden in Gemüsebrühe vorbereiten. Erst dann können Sie ihn für die weitere Verwendung verwenden. Aber da Sie hier den Pansen mehrere Stunden in einer leckeren Sauce schmoren, kann man das wegfallen lassen, und Sie können den Pansen direkt so, wie Sie ihn vom Schlachter bekommen – natürlich gereinigt – verwenden.

Die Sauce wird aus Sahne, Weißwein und einigen Gewürzen gebildet. Und als Sättigungsbeilage gibt es leckere italienische Pasta.

Ein Rezept, das man durchaus einmal im Monat auf den

Speiseplan stellen kann. Denn es ist sehr lecker. Und lässt sich dann natürlich auch mit diversen anderen Sättigungsbeilagen, wie Reis, Kartoffeln, Hirse, Bulgur o.a. zubereiten.

Für 2 Personen:

- 400 g gereinigter und vorgegarter Pansen
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Kochsahne
- Soave
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 375 g Farfalle
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Schmorzeit 3 Stdn.



Mit Farfalle als Sättigungsbeilage

Pansen in grobe Stücke zerteilen und in eine Schüssel geben.

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

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin kurz andünsten. Dann den Pansen dazugeben und mit anbraten.

Mit der Sahne und einem guten Schluck Wein ablöschen.

Paprika, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker dazugeben.

Alles gut vermischen und zugedeckt bei geringer Temperatur drei Stunden schmoren.

Kurz vor Ende der Garzeit Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Sauce abschmecken.

Pasta auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Das Ragout mit viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Frittierteller mit Hähnchenschenkel und Kartoffelspalten



Alles aus der Fritteuse

Sie mögen es sicherlich manchmal auch kurz und knapp.

Und da hilft solch ein Küchengerät wie die Fritteuse doch schon sehr. Diese Zutaten kommen einfach nur in die Fritteuse. Fertig. Und nach 10 Minuten haben Sie eine fertige Mahlzeit.

Die auch noch sehr lecker schmeckt. Auch wenn sie manchen sehr einfach anmutet.

Aber kein langes Stehen mehr in der Küche.

Für 2 Personen:

- 2 Hähnchenschenkel
- 6 normale Bio-Kartoffeln
- 6 rotschalige Bio-Kartoffeln
- Fleischgewürzmischung
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Frittierzeit 10 Min.



Knuspriger Hähnchenschenkel und ebensolche Kartoffelspalten
Schenkel auf beiden Seiten mit der Gewürzmischung würzen und einreiben.

Kartoffeln längs vierteln und in eine Schüssel geben.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Zuerst die Hähnchenschenkel für 4 Minuten in das siedende Fett geben und frittieren.

Dann für weitere 6 Minuten die Kartoffelspalten dazugeben und mit frittieren.

Wenn Sie nur eine kleine Fritteuse haben, müssen Sie die Zubereitung eventuell auf zwei Durchgänge verteilen.

Frittiergut herausnehmen, auf Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Kartoffelspalten salzen.

Jeweils einen Schenkel auf einen Teller geben. Kartoffelspalten dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Käse-Tarte mit Kräutern, Speck und Gemüse



Sehr schmackhafte und würzige Tarte

Mit diesem Rezept gelingt Ihnen eine exzellente, sehr schmackhafte Tarte. Probieren Sie es aus.

Zur normalen Füllmasse einer Tarte kommen noch geriebener Gouda, frische Kräuter, Speckwürfel und Spitzpaprika.

Die Tarte mutet beim Essen an wie eine frische Pizza. Am besten servieren Sie sie sogar noch leicht warm.

Sie ist einfach exzellent und sehr schmackhaft. Der Käsegeschmack kommt gut durch. Dann leicht die frischen Kräuter. Auch der vegane Speck ist leicht zu schmecken. Und die Spitzpaprikas machen den Genuss noch etwas gemüsiger.

Und glücklicherweise gelingt auch der vegane Hefeteig. Diese pikante und würzige Tarte benötigt auch einen pikanten Boden. Also einen Hefeteig. Da ich keine tierische Milch mehr vorrätig hatte, habe ich für den Hefeteig vegane Milch aus Erbsenprotein verwendet. Und siehe da, der Boden gelingt.



Das sieht doch schon einmal gut aus ...
Alles in allem ein wirklich rundum schmackhafte, würzige und pikante Tarte. Ich empfehle sehr das Nachbacken!

Für den Hefeteig:

- [Grundrezept](#)

Anstelle 175 ml tierische Milch ebensoviele vegane Milch (aus Erbsenprotein) verwenden

Für die Füllmasse:

- [Grundrezept](#)

Zusätzlich:

- 450 g geriebener Gouda (2 Packungen à 225 g)

- 100 g kleine Spitzpaprika (5 Stück)
- 100 g vegane Speckwürfel
- 15 g Schnittlauch (Packung)
- 15 g krause Petersilie (Packung)
- 15 g Salbei (Packung)
- 15 g Rosmarin (Packung)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Verweildauer im Backofen 40 Min. bei 170 °C Umluft



Mit Käse, Kräutern, Gemüse und Speck Hefeteig nach dem Grundrezept zubereiten. Dabei anstelle tierischer Milch vegane Milch verwenden.

Spitzpaprika putzen, längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Blättchen von Salbei und Rosmarin abzupfen. Alle Kräuter mit einem großen Messer kleinschneiden. In eine Schale geben.

Käse, Speckwürfel, Kräuter und Spitzpaprika in eine große

Schüssel geben.

Füllmasse nach dem Grundrezept zubereiten. Über die Käsemasse geben. Mit der Hand gut vermischen.

Füllmasse auf den Hefeteig in der Backform geben und gut verteilen.

Tarte die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene im Backofen backen.

Herausnehmen, abkühlen lassen, Backform und Backpapier entfernen und auf eine Kuchenplatte geben. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Himbeerpudding



Mit veganer Milch

Sie essen sicherlich ab und zu nach einem ausgefallenen Mahl auch gern ein Dessert. Ich mache das auch gern. Und eines der einfachsten Desserts, die man selbst zubereiten kann und das immer schmeckt, ist ein Pudding.

Man bereitet ihn aus vier Grundzutaten zu: Milch, Stärke, Eigelb und Zucker. Mehr braucht es nicht.

Ich habe bei diesem Rezept versuchsweise Pudding aus veganer Milch, und zwar aus Erbsenprotein, zubereitet.

Gleich vorab die gute Nachricht, der Pudding gelingt, die Stärke quillt beim Kochen der Puddingmasse gut auf und der Pudding bindet im Kühlschrank gut ab und erhärtet.

Die nachteilige Nachricht ist, Sie können mit der veganen Milch dennoch keinen veganen Pudding zubereiten, denn Sie verwenden ja auch ... genau, Eigelbe. Also ist es eben nur ein vegetarisches Dessert. Aber das wäre es mit tierischer Milch auch geworden. Aber es ist eben einen Versuch wert, was man mit veganer Milch so alles zubereiten kann. Und vor allem, ob das dann auch schmeckt.



Mit ganzen Himbeeren

Verfeinert habe ich den Pudding noch mit ganzen Himbeeren, die ich nach dem Aufkochen der Puddingmasse mit dem Kochlöffel einfach unter diese untergehoben habe. Dann in die Puddingformen, ab in den Kühlschrank, einige Stunden warten, herausholen und auf einen Dessertteller stürzen und ... genießen.

Bereiten Sie den Pudding einfach nach dem Grundrezept für Pudding zu. Ersetzen Sie die tierische Milch durch die vegane Milch. Und geben Sie, wie oben erwähnt, noch die Himbeeren hinzu. Fertig.

Für 3 Puddinge:

- [Grundrezept](#)

Zusätzlich:

- Anstelle tierischer Milch 500 ml vegane Milch (aus

Erbsenprotein)

- 125 g Himbeeren (1 Schale)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Wartezeit einige Stunden

Thüringer Rostbratwürste mit rotschaligen Bratkartoffeln



Krosser Pfannenteller

Essen Sie gerne Würste? Ab und zu darf dies gern einmal auf dem monatlichen Speiseplan stehen, meinen Sie nicht auch?

Man ist gut beraten dabei, für solch ein Gericht wirklich gute Würste zu kaufen. Denn sie sollen ja auch schmecken. Die hier

gewählten Thüringer Rostbratwürste gelingen wirklich sehr saftig, würzig und lecker. Man, ist das 'ne Wurst. Das kennen Sie sicherlich aus der Werbung. Aber dieses Mal trifft es tatsächlich für diese Würste zu. Ich habe selten so leckere Würste gegessen. Ich meine auch, eine leicht Kümmelnote beim Essen der Würste herauszuschmecken.

Bei den Kartoffeln sind Sie sicherlich ein wenig verwundert. Ja, es gibt tatsächlich Kartoffeln mit roten Schalen. Mehr braucht Sie das aber nicht zu verwundern. Denn nur die Schalen sind rot. Innen ist der Kern der Kartoffel eine ganz gewöhnliche Kartoffel. Wenn Sie diese Kartoffeln also schälen, zubereiten und servieren, merkt keiner der Gäste einen Unterschied.

Und sicherlich haben Sie recht, dass man für Kartoffeln mit Schale nur Bioqualität verwenden sollte. Wer weiß denn schon, mit welchen Mitteln diese Kartoffeln im gewöhnlichen Anbau behandelt wurden. Aber ich wollte unbedingt auch beim Essen einmal testen, ob diese rotschaligen Kartoffeln auch geschmacklich einen Unterschied zu der gewöhnlichen Ware bieten. Die Bratkartoffeln schmecken aber recht gewöhnlich, aber sie sind knusprig, kross und lecker.



Sehr saftige und würzige Würste

Für 2 Personen:

- 1 kg Thüringer Rostbratwürste (10 Stück)
- 6 große, rotschalige Kartoffeln
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Rapsöl

Zubereitungszeit: 25 Min.

Kartoffeln in einem Topf mit kochendem Wasser 15 Minuten garen. Herausnehmen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. In feine Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffelscheiben darin auf beiden Seiten etwa 10 Minuten kross und knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Parallel dazu Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Würste auf beiden Seiten einige Minuten kross anbraten.

Bratkartoffeln auf zwei Teller verteilen.

Jeweils fünf Würste dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

Spaghetti mit Hähnchenlebern, Basilikum und Knoblauch



Würzig und lecker

Wenn Sie Innereien mögen, sollten Sie dieses Gericht einmal zubereiten. Die meisten Discounter und Supermärkte haben ab und zu auch Innereien von Hähnchen in ihrem Sortiment. Also Herz, Leber und Magen. Meistens sind es Packungen von 400 g Gewicht, also genau geeignet für 2 Personen. Am besten kaufen Sie dann alle drei Innereien für zukünftige Zubereitungen,

denn diese Packungen lassen sich auch gut einfrieren und später verwenden.

Leber darf man ja nie zu lang braten, sonst wird sie fest und hart und schmeckt nicht mehr. Daher bereiten Sie zuerst die Pasta zu, bevor Sie dann in den letzten Minuten der Garzeit der Pasta die Lebern anbraten.

Das Gericht kommt mit wenigen Zutaten aus. Lebern, Knoblauch, Basilikum. Die Zutaten ziehen beim Anbraten auch etwas Flüssigkeit. Aber für die Sauce sorgt auch eine große Portion Olivenöl.

Alles in allem wenige Zutaten, kurze Zubereitungszeit und ein hoher Genuss. Probieren Sie es aus!

Für 2 Personen:

- 375 g Spaghetti
- 400 g Hähnchenlebern (1 Packung)
- 1 Topf Basilikum
- 6 Knoblauchzehen
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 11 Min.



Wenige Zutaten, aber sehr schmackhaft
Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden.

Blätter des Basilikum abzupfen und ebenfalls kleinschneiden.

Lebern grob zerkleinern. In eine Schale geben.

Spaghetti in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten al dente garen.

Parallel dazu eine große Portion Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Knoblauch kurz darin anbraten. Lebern dazugeben und ebenfalls kurz mit anbraten. Dann den Basilikum dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen.

Kochwasser der Spaghetti abschütten. Spaghetti auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Lebern mit der Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Ravioli in Hummer-Rotwein-Sauce



Mit leckerer Hummerbutter

Trinken Sie gerne Wein? Und haben Sie dabei gewisse Vorlieben? Entweder bevorzugen Sie Rotweine oder doch eher Weißweine? Oder schmecken Ihnen auch Roséweine, die ja auch aus roten Trauben gekeltert werden, nur im Gegensatz zu Rotwein ohne den Schalen- und Kerneanteil, der den Rotwein erst rot werden lässt? Roséweine sind ja gerade die von Frauen gern bevorzugte Weine.

Ich selbst weiche von diesem Genuss etwas ab, denn ich trinke

schon seit Jahren keinen Alkohol. Was macht also ein ambitionierter Hobbykoch mit Weinen, die er gar nicht zu seinen Speisen trinkt? Natürlich, er verwendet sie zum Kochen.

Um es gleich klarzustellen, man verwendet entgegen der landläufigen Meinung zum Kochen keine billigen Weine oder sogar noch schlimmer ein Cuvée aus europäischen Weinen im Tetrapak. Fragen Sie einmal professionelle Köche, es muss gar nicht einmal der Sternekoch mit den zwei Michelinsterne sein. Sie werden unisono die Antwort erhalten, man kocht mit den Weinen, die man anschließend seinen Gästen auch zum Trinken serviert. Also mit guten Weinen aus guten Lagen und einer guten Herkunft. Und die natürlich auch preislich etwas in der gehobenen Klasse spielen. Das sind die richtigen Kochweine.

Ich beziehe meine Weine zum Kochen von diversen Onlineshops, bei denen man problemlos und einfach gute Weine beziehen kann. Die Bestellung, Abwicklung, Bezahlung und Lieferung erfolgt immer problemlos.

Es gibt ja diverse Weinanbaugebiete in der Welt, die einen guten Ruf haben und aus denen wirklich gute Weine stammen. In den letzten Jahren habe ich des Öfteren bei einem Onlineshop bestellt, der auf [Premiumweine aus Südafrika](#) spezialisiert ist und ein Sortiment von etwa 1.200 Weinen hat. Das Klima in Südafrika ist sehr gut und für den Anbau von guten Weinen wie geeignet. Und daher findet man dort auch die üblichen, gängigen, aber guten Weinsorten, die man bisher eher aus Frankreich oder Italien kennt. Wie einen guten Sauvignon, einen Chardonnay oder Shiraz.

Schauen Sie sich die Website des Shops gern einmal an. Sie können dort unter vielen Rebsorten, Weinanbaugebieten und Weinsorten wählen. Auch verschiedene Weinpakete oder Bioweine gehören zum Sortiment. Vor allem können Sie sich immer über die täglich neuen Angebote für gute, aber stark reduzierte Weine informieren. Um immer über die neuesten Angebote informiert zu sein, können Sie auch einen Newsletter

abonnieren.

Ich habe für dieses Rezept auf einen Sauvignon zurückgegriffen. Alles in diesem Gericht wird nicht von Hand auf zubereitet. So greife ich bei der Sauce auf eine Hummerbutter zurück und koche keinen Fond aus den Karkassen von Hummern, Meeresfrüchten oder anderen Meeresbewohnern. Aber es handelt sich um eine Hummerbutter eines namhaften, norddeutschen Herstellers und somit hat man damit auch den Garant für eine gute Qualität.

Und die Ravioli bereite ich auch nicht selbst zu, da würde ich für dieses recht schnelle Gericht doch stundenlang in der Küche stehen. Auch hier wird ein Produkt eines guten Herstellers gewählt, den sie aus der Fernsehwerbung kennen. Und der sein Produkt auch mit dem Untertitel „... und wie von Hand gemacht“ bewirbt.

Also durchaus Convenienceprodukte. Aber mit guter Qualität. Das sichert eine schmackhafte Mahlzeit. Und reduziert auch den Aufwand für dieses leckere Gericht auf einige Minuten. Was ja auch nicht von der Hand zu weisen ist. Wenn Sie Angehöriger der arbeitenden Bevölkerung sind, gehen Sie sicherlich mit mir konform.



Dazu ein Glas Sauvignon ...

Für 2 Personen:

- 500 g Ravioli (mit Ricotta und Spinat gefüllt, 2 Packungen à 250 g)
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 4 EL Hummerbutter (Dose)
- Sauvignon
- 2 EL Frischkäse mit Kräutern
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 6 Min.

Lauchzwiebeln und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 6 Minuten al

dente garen.

Parallel dazu Butter in einem kleinen Topf erhitzen und das Gemüse darin kurz anbraten. Mit einem guten Schluck Rotwein ablöschen. Frischkäse dazugeben. Kräftig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles verrühren und leicht köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Kochwasser der Pasta abgießen. Pasta zur Sauce geben. Alles gut vermischen.

Pasta mit Sauce in zwei tiefen Nudeltellern anrichten.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchenmägenragout in scharfer Currysauce mit Reis



Scharf und würzig

Essen Sie gerne scharf? Dann bin ich ganz bei Ihnen. Ab und zu ein sehr scharfes Gericht schmeckt zum einen sehr gut. Zum anderen räumt es Magen und Darm auf.

Für dieses Gericht wird eine Habañero-Chilischote verwendet. Sie sollten wirklich sehr gern sehr scharf essen. Denn diese Chilischote ist die zweitschärfste Chilischote der Welt. Nach der Bihjolokia-Chilischote.

Aber wenn Sie dieses sehr scharfe Gericht mit einer ganzen Habañero-Chilischote mögen und es schmeckt Ihnen, dann bin ich wirklich ganz bei Ihnen. Das Gericht ist wirklich sehr lecker.

Als Hauptzutat verwende ich eine Packung Hähnchenmägen. Die Mägen sind zwar Muskelfleisch, aber nicht zum Kurzbraten geeignet. Man muss sie schmoren, und zwar lange ...

Dazu als weitere Zutaten Lauchzwiebeln und Knoblauch.

Für die Sauce gebe ich nur Wasser hinzu. Und dann einige passende Gewürze. Curry, Kurkuma, Salz und eine Prise Zucker.

Wenn Sie das Ragout einige Stunden bei ganz kleiner Temperatur geschmort haben, schmecken Sie es mit etwas Salz ab.

Und servieren Sie es auf leckerem Parboiledreis.

Mehr braucht es nicht. Und dann Attacke ... auf das Scharfe!

Für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenmägen (1 Packung)
- 4 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Habañero-Chilischote
- 2 TL Currypulver
- 1 TL Kurkuma
- Salz
- Zucker
- 600 ml Wasser
- 1 Tasse Parboiledreis
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 3 Stdn.



Mit weich geschmorten Hähnchenmägen
Lauchzwiebeln und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen und
kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Mägen, Lauchzwiebeln und Knoblauch
darin kurz anbraten. Mit dem Wasser ablöschen. Mit Curry,
Kurkuma, Salz und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei
kleiner Temperatur 3 Stunden schmoren.

Kurz vor Ende der Garzeit Reis in kochendem, leicht gesalzenem
Wasser 14 Minuten garen.

Sauce des Ragouts abschmecken und bei Bedarf mit Salz
nachwürzen.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen.

Ragout mit viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Würste auf Pastinakenpüree



Leckerer Pastinakenpüree

Essen Sie gerne vegan? Als kleiner Beitrag für mehr Nachhaltigkeit auf der Welt? Oder weil Sie davon überzeugt sind und sich nur so ernähren wollen? Und weil es Ihnen schmeckt?

Nun, einige Argumente für veganes Essen kann ich zwar unterstreichen und ich befürworte veganes Essen auch. Und ich probiere immer wieder mal das eine oder andere vegane Produkt oder eine vegane Zubereitung.

Bei manchen Dingen komme ich aber mit veganem Essen nicht voran und finde keine überzeugenden, schmackhaften Produkte.

So ist es mir mit diesem Gericht gegangen, für das ich zwei Sorten vegane Würste in der Grillpfanne zubereitet habe. Zum

einen Cabanossi und zum anderen Bratwürste. Beides, wie erwähnt, vegan.

Dazu ein leckeres, frisches Püree aus Pastinaken. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat gewürzt. Und für mehr Cremigkeit mit etwas Margarine abgebunden.

Also ein durch und durch veganes Gericht.

Aber die Würste schmecken nicht. Weder die eine Sorte noch die andere. Sie schmecken einfach nach Getreide oder (Soja-)Bohnen. Sie haben zwar Geschmack, die Würzigkeit erinnert hauptsächlich an die entsprechenden Würste aus der Fleischtheke. Aber vegane Produkte sollen ja nicht immer nur eine Alternative zu Fleisch sein oder mit den gleichen Fleischprodukten verglichen werden. Sie sollen eigenständig sein. Aber gerade da überzeugen sie nicht. Ich werde vermutlich erst einmal einen Bogen um vegane Würste machen. Sie haben einfach keinen überzeugenden Geschmack!

Das einzige, das mich überzeugt hat und Geschmack hat, ist das frisch zubereitete Püree aus Pastinaken. Das ist lecker!



Die Würste überzeugen nicht
Für 2 Personen:

- 8 vegane Cabanossi (2 Packungen à 4 Würste)
- 6 vegane Bratwürste (2 Packungen à 3 Würste)
- Rapsöl
- 4 große Pastinaken
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Muskatnuss
- Margarine

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Pastinaken putzen, schälen, in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Wasser in einem Topf auf dem Herd erhitzen und Pastinaken darin 15 Minuten garen.

Kochwasser abschütten. Einen großen Klecks Margarine zu den Pastinaken geben. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Muskatnuss würzen. Alles gut vermischen und mit dem Pürierstab fein pürieren. Warmhalten.

Parallel dazu Öl in einer Grillpfanne erhitzen und Würste darin auf jeder Seite etwa 4–5 Minuten kross braten.

Püree auf zwei Teller verteilen und mit einem Esslöffel auf dem Tellerboden längs verstreichen.

Jeweils 3 Bratwürste in die Mitte geben.

Jeweils 2 Cabanossiwürste rechts und links daneben geben.

Servieren. Guten Appetit!

Bananenkuchen



Nur Mürbeteig und Bananen

Sie wollen einen einfachen, aber schmackhaften Kuchen mit Obst zubereiten, der auch gelingt? Dann probieren Sie dieses Rezept aus.

Ich selbst war erstaunt, wie gut der Kuchen gelungen ist. Und Sie brauchen nichts anderes als einen Mürbeteig und 10 Bananen dazu.

Vergessen Sie jeglichen Gedanken daran, diesen Obstkuchen noch durch zusätzlichen Zucker zu süßen. Die Bananenscheiben schmelzen im Backofen leicht, fallen zusammen und bilden eine einheitliche Schicht auf dem Mürbeteigboden. Und süß ist der Kuchen wahrlich! So viel Süße, die die Bananen mitbringen. Lecker!

Außerdem ist dies meine erste Zubereitung in einer Kuchenbodenbackform. Ich habe ja vor kurzem ein neues Backset mit diversen Backformen gekauft, das alte Set war sehr in die Tage gekommen. Und bei dem Backset war auch eine Backform für einen Obstkuchenboden dabei. Sie wissen schon, dieser dünne,

flache Biskuitboden, den man industriell gefertigt für Obstkuchen in einer Packung beim Händler kauft.



In der neuen Kuchenbodenbackform

Ich habe jedoch einen Mürbeteig zubereitet und in diese Backform gepresst und ausgedrückt. Die neuen Backformen sind zwar antihafbeschichtet. Aber zur Sicherheit habe ich die Backform mit einem Backpinsel mit etwas Olivenöl ausgepinselt. Doppelt hält besser!

Wenn der Kuchen gebacken ist, nehmen Sie ihn aus dem Backofen und lassen ihn gut abkühlen. Am besten geben Sie ihn noch abends in den Kühlschrank und lassen ihn über Nacht erkalten und erhärten. Denn bei den leicht geschmolzenen Bananenscheiben sammelt sich auch eine Menge an Flüssigkeit.

Den Kuchen sollten Sie besser nicht in der Backform anschneiden. Eventuell zerschneiden Sie dadurch die Antihafbeschichtung der Backform. Stattdessen Boden an den Rändern mit einem Messer lösen, mit dem Kuchenheber an allen Stellen einmal unter den Kuchenboden fahren und ihn leicht

anheben. Und dann den Kuchen vorsichtig auf eine Kuchenplatte heben oder schieben.

Mit noch weniger Zutaten haben Sie sicherlich bisher noch keinen anderen Kuchen zubereitet, der so gut und süß schmeckt.

Für den Mürbeteig:

- [Grundrezept](#)

Für den Belag:

- 10 Bananen

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Verweildauer im Backofen 40 Min. bei 170 °C Umluft



Fruchtig und süß
Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Kuchenbodenbackform mit einem Backpinsel mit etwas Olivenöl einpinseln.

Mürbeteig in die Backform geben und hineindrücken.

Bananen schälen, putzen und quer in feine Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben.

Bananen auf dem Kuchenboden verteilen und etwas festpressen.

Kuchen die oben angegebene Zeit backen.

Herausnehmen, abkühlen lassen und in der oben beschriebenen Weise auf eine Kuchenplatte geben.

Stückweise anschneiden. Servieren. Guten Appetit!

American Cheesecake mit Früchten



Variante eines American Cheesecake

Sie essen sicherlich gerne Käsekuchen. Das ist ja einer der Standardkuchen und Klassiker der deutschen Küche. Da er mit Quark zubereitet wird, schmeckt er aber meistens sehr kompakt und fest.

Probieren Sie einmal die amerikanische Variante aus, den American Cheesecake. Er wird mit Frischkäse zubereitet und schmeckt frisch, luftig und lecker.

Ich habe zwar schon Rezepte zum American Cheesecake veröffentlicht. Aber bei diesem habe ich eine Variation vorgenommen, so dass ich Ihnen das Rezept nicht vorenthalten will.

Denn ich habe unter die Käsemasse noch frische Früchte gemischt. Und somit einen Früchte-Cheesecake zubereitet.

Vorrätig hatte ich sehr reife Aprikosen und ebenso reife Himbeeren. Sie geben dem Kuchen noch einen fruchtigen Touch, so dass er wirklich hervorragend schmeckt.

Aufgrund dessen, dass die Füllmasse durch die Früchte an Masse zunimmt und die Früchte auch etwas zusätzliche Flüssigkeit mitbringen, gehe ich auf Nummer sicher und gebe etwas mehr Speisestärke in die Käsemasse. Ansonsten ist das Rezept aber ein original Rezept für den American Cheesecake.

Der American Cheesecake hat übrigens die Besonderheit, dass er nicht einfach nur im Backofen gebacken wird. Sondern er wird in einer Fettpfanne in einem Wasserbad gebacken. Da das Wasser beim Backen kocht und auch verkocht, wird der Kuchen somit in hoher Feuchtigkeit gebacken, was ihn noch fluffiger und luftiger gelingen lässt.

Maccheroni mit Avocadopesto



Frisches Pesto

Vielleicht wollen Sie einmal ein Gericht zubereiten, das äußerst puristisch daherkommt und sich nur auf eine einzige Hauptzutat konzentriert? Dann habe ich vielleicht ein einfaches, aber schmackhaftes Rezept für Sie.

Das Pesto soll sich dieses Mal nur auf Avocados als Hauptakteure beschränken. Keine Zwiebeln, Lauchzwiebeln oder Knoblauch. Kein Spinat, Basilikum oder Petersilie.

Behelfen muss ich mir beim Zubereiten nur durch eine geeignete Flüssigkeit, denn die kleingeschnittenen Avocados müssen ja in irgend etwas garen, damit ich sie nach etwa 15 Minuten mit dem Stampfgerät zu einem Pesto zerdrücken kann. Da die Avocados durchaus etwas Säure vertragen können, habe ich dafür einen trockenen Weißwein, einen Chardonnay gewählt.

Auch an Würze wird es spartanisch, kommen doch nur Salz, schwarzer Pfeffer und eine Prise Zucker an das Pesto.

Damit das Pesto aber auch richtig schlotzig und sämig wird, dürfen zwei Hilfsmittel für ein gutes Pesto nicht fehlen: Olivenöl und frisch geriebener Parmigiano Reggiano.

Und da das Pesto doch ein wenig trocken gerät, handle ich gemäß des Rats von italienischen Köchen, für das Strecken von Saucen und Pestos einfach ein wenig vom Kochwasser der Pasta zu verwenden. Denn dieses enthält Salz und Stärke der Pasta und bindet die Sauce/das Pesto noch zusätzlich etwas ab.

Für 2 Personen:

- 375 g Maccheroni
- 4 reife Avocado
- Chardonnay
- ein Stück Parmigiano Reggiano
- Olivenöl
- Salz

- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 9 Min.



Reines Avocadopesto

Avocados schälen, entkernen, dann vierteln und in sehr kleine Würfel schneiden. Alles in eine Schale geben.

Parmigiano Reggiano auf einer Küchenreibe fein in eine Schale reiben.

Eine guten Schluck Weißwein in einem kleinen Topf erhitzen. Avocadowürfel hineingeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten garen. Alles mit dem Stampfgerät fein stampfen. Mit etwas Olivenöl verlängern. Käse dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und abschmecken. Etwas köcheln lassen.

Parallel dazu Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen.

Pesto bei Bedarf mit etwas Kochwasser der Pasta verlängern.

Pasta zum Pesto geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Nudeln selber herstellen – so gelingt es zuhause



Einführung

Es gibt kaum eine Speise, die so universell und vielseitig ist wie Nudeln. Sie sind der Star in der italienischen Küche, unverzichtbar in der asiatischen Gastronomie und ein fester

Bestandteil der modernen Esskultur weltweit. Besonders faszinierend sind [Soba Nudeln](#), eine japanische Spezialität aus Buchweizen, die nicht nur geschmacklich, sondern auch gesundheitlich viele Vorteile bietet. Aber hast du jemals darüber nachgedacht, Nudeln selber zu machen? In diesem Blogbeitrag erfährst du, wie du Zuhause deine eigenen Nudeln herstellen kannst.

Die richtigen Zutaten

Beim Herstellen eigener Nudeln kommt es vor allem auf die richtigen Zutaten an. Hier ist eine Liste der grundlegenden Zutaten, die du benötigst:

1. Mehl: Je nach gewünschter Nudelsorte kannst du unterschiedliche Mehlsorten verwenden. Zum Beispiel: Weizenmehl für italienische Pasta, Buchweizenmehl für Soba Nudeln oder Reismehl für asiatische Reismudeln.
2. Eier: Für klassische italienische Pasta benötigst du Eier. Wenn du jedoch eine vegane Option oder asiatische Nudeln ohne Ei herstellen möchtest, kannst du auf die Eier verzichten.
3. Wasser: Vor allem bei Ei-freien Nudeln wird Wasser benötigt, um den Teig geschmeidig zu machen.
4. Salz: Eine Prise Salz bringt den Geschmack deiner selbstgemachten Nudeln zur Geltung.

Die Herstellung des Teiges

Die Basis jeder Nudel ist der Teig. Folge diesen Schritten, um einen einfachen Nudelteig herzustellen:

1. Lege das Mehl auf eine Arbeitsfläche und forme in der Mitte eine Mulde.
2. Schlage die Eier in die Mulde (oder füge das Wasser

hinzu, wenn du keine Eier verwendest) und füge das Salz hinzu.

3. Vermische die Zutaten vorsichtig von innen nach außen, bis du einen groben Teig erhältst.
4. Knete den Teig etwa 10 Minuten lang, bis er geschmeidig und elastisch ist.
5. Decke den Teig ab und lass ihn mindestens 30 Minuten ruhen, bevor du weitermachst.

Die Formung der Nudeln

Je nach deinem Geschmack und Vorlieben kannst du unterschiedliche Nudelformen herstellen. Du kannst den Teig ausrollen und in Streifen schneiden für klassische Bandnudeln, kleine Stücke abzupfen und rollen für Gnocchi oder den Teig durch eine Nudelmaschine laufen lassen für Spaghetti. Es liegt ganz an dir!

Spezielle Nudelsorten: Soba Nudeln

Wenn du deine Nudelherstellungsfähigkeiten erweitern und in die Welt der asiatischen Küche eintauchen möchtest, könntest du mit Soba Nudeln beginnen. Soba Nudeln werden traditionell aus einer Mischung von Buchweizenmehl und gewöhnlichem Weizenmehl hergestellt, obwohl es auch Varianten gibt, die ausschließlich aus Buchweizen bestehen. Ihre braune Farbe und ihr nussiger Geschmack sind charakteristisch und fügen deinen Gerichten eine interessante Note hinzu.

Hier ist eine einfache Anleitung zur Herstellung von Soba Nudeln:

1. Mische 2 Teile Buchweizenmehl und 1 Teil Weizenmehl mit einer Prise Salz.
2. Füge langsam Wasser hinzu und knete, bis der Teig zusammenkommt.

3. Lass den Teig mindestens 30 Minuten ruhen.
4. Rolle den Teig dünn aus und schneide ihn in dünne Streifen.
5. Koche die Nudeln in reichlich Salzwasser, bis sie al dente sind.

Alternative Nudelarten: Glutenfreie und Low-Carb-Optionen

Es gibt viele Gründe, warum du vielleicht alternative Nudelarten ausprobieren möchtest. Vielleicht verfolgst du eine glutenfreie Ernährung oder möchtest die Kohlenhydrataufnahme reduzieren. In diesem Fall könnten Nudeln aus Hülsenfrüchten, Linsen oder [Shirataki Nudeln](#) interessante Optionen für dich sein.

Shirataki Nudeln, auch als Konjak Nudeln bekannt, sind eine großartige Low-Carb- und glutenfreie Option. Sie werden aus dem Mehl der Konjakwurzel hergestellt, sind praktisch kalorienfrei und reich an Ballaststoffen. Ihre gelartige Konsistenz und ihr neutraler Geschmack machen sie zu einem ausgezeichneten Träger für Saucen und Gewürze.

Fazit

Die Herstellung von Nudeln zu Hause kann eine lohnende und spaßige Tätigkeit sein. Ob du klassische italienische Pasta, nussige Soba Nudeln oder kalorienarme Shirataki Nudeln herstellen möchtest – die Möglichkeiten sind endlos. Mit ein wenig Übung und Experimentierfreude kannst du deine perfekte Nudel kreieren und sie genau so zubereiten, wie du sie am liebsten magst. Also, worauf wartest du noch? Hol dir eine Schürze und beginne dein Nudelabenteuer noch heute!

Foto ©  Hannah Mn auf Unsplash

Schwaben trifft Südostasien



Leckerer, krosser Pfannengericht

Sie essen sicherlich auch gern Produkte aus Ihrer Heimat. Da bleibt man so richtig herkunftsgebunden und in der Tradition der eigenen Vorfahren.

Wenn Sie aus dem Südwesten Deutschlands stammen, können Sie mir jetzt auf eine Reise folgen. Denn Schwaben trifft hier Südostasien, genauer Indonesien. Und zwar trifft die Maultasche auf das Tempeh.

Meine Vorfahren mütterlicherseits stammen aus Schwaben, ich bin allerdings geborener Badener. Aber die schwäbische Küche ist mir daher recht gut bekannt.

Dieses Rezept ist auch ein reines Conviencerezept für die schnelle Küche, denn mehr als 5 Minuten braucht es nicht, die

Zutaten in heißem Öl zu braten. Und ab und zu muss es in der Küche auch einmal schnell gehen. Und hat man gute Convenienceprodukte eingekauft, steht einem leckeren Gericht nichts im Wege.

Bei den Maultaschen hatte ich kleine Maultaschen vorrätig, die eigentlich als Suppeneinlage gedacht sind. Allerdings kann man sie natürlich auch in der Pfanne anbraten.

Tempeh ist ein traditionelles Fermentationsprodukt aus Indonesien, das durch die Beimpfung gekochter Sojabohnen mit verschiedenen Schimmelpilze entsteht.

Da das gekaufte Tempeh im einzelnen etwa die Größe der kleinen Maultaschen hat, passt es gut zusammen.

Wenn Sie übrigens darauf achten, Maultaschen mit veganer Füllung zu kaufen, haben Sie sogar noch dazu ein schnelles, schmackhaftes veganes Gericht.



Bei Bedarf auch vegan ...

Für 2 Personen:

- 400 g gewürztes Tempeh (2 Packungen à 200 g)
- 600 g Suppenmaultaschen (2 Packungen à 300 g)
- Salz
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: 5 Min.

Öl in zwei großen Pfannen erhitzen.

Jeweils eine Packung des Tempehs und der Maultaschen in eine Pfanne geben, gut vermischen und unter Rühren bei mittlerer Temperatur 5 Minuten kross anbraten.

Mit Salz und einer Prise Zucker würzen.

In der Pfanne servieren.

Guten Appetit!

Hähnchenfleisch mit Lauchzwiebeln und Reismudeln in Teriyakisauce



Diesmal passt es in eine Bowl ...

Sie essen gerne chinesische Nudeln oder auch Reissnudeln? Dann geht es Ihnen wie mir. Aber die Zubereitung dieser Nudeln ist mir manchmal etwas suspekt.

Bei diesen Reissnudeln habe ich mich einmal ausnahmsweise an die genaue Angabe auf der Packung gehalten. Reissnudeln 40–60 Minuten in Wasser mit Raumtemperatur, maximal 35 °C, nur einweichen. Das soll ausreichen. Bei den derzeitigen sommerlichen Temperaturen ist diese Maximaltemperatur fast leicht zu erreichen.

Aber, das klappte nicht. Nach einer Stunde Einweichzeit waren die Nudeln zwar weicher, aber sicherlich nicht gegart. Da ich die Zubereitung dieses asiatischen Gerichts einen Tag verschob und dazu die schon vorbereiteten Zutaten über Nacht in den Kühlschrank stellte, hatten diese Reissnudeln sogar 1 Tag an Einweichzeit. Aber auch das brachte keine Besserung. Nudeln wie gehabt weich, aber nicht verzehrbar.

Ich habe schließlich die Reissnudeln noch parallel zu der

Zubereitung der Hauptzutaten im Wok in einem Topf mit kochendem Wasser 5 Minuten gegart. Dann waren sie gar und verzehrbar. Sie kamen dann noch zu den restlichen Zutaten in den Wok und wurden zusammen damit in zwei Schalen angerichtet. Denn dieses Mal war die Menge des Gerichts gering genug, dass ich nicht zwei tiefe Nudelteller bemühen musste. Sondern sie passte in zwei Schalen.

Für 2 Personen:

- 4 große Hühnchenschnitzel
- 10 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Portionen Reismudeln
- Fischsauce
- Teriyakisauce
- 1 Tasse Wasser
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Mit Reisnudeln

Nudeln in einer Schale mit Wasser auf Zimmertemperatur mindestens eine Stunde einweichen.

Hähnchenfleisch in schmale Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Lauchzwiebeln putzen, in grobe Stücke geben und ebenfalls in eine Schale geben.

Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden.

Nudeln in einem Toof mit kochendem Wasser 5 Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einem Wok erhitzen und Knoblauch, Lauchzwiebeln und Fleisch darin einige Minuten anbraten und pfannenrühren. Mit einem guten Schluck Fischsauce ablöschen. Eine gute Portion Teriyakisaucе dazugeben. Sauce mit dem Wasser verlängern. Nudeln dazugeben, alles gut vermischen und etwas köcheln lassen.

Gericht auf zwei Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!