

# Kräuter-Pfannkuchen mit BBQ-Sauce



Krautig und frisch

Bei Pfannkuchen denken Sie sicherlich auch immer mal wieder daran, wie Sie sie variieren können. Denn sonst schmeckt der gewöhnliche Pfannkuchen doch etwas dröge, eben nach Mehl, Eiern und Milch.

Vielleicht ist dieses Rezept etwas für Sie. Denn hier werden viele frische Kräuter verwendet und zum Pfannkuchenteig hinzugefügt. Man könnte fast sagen, der Teig besteht mehr aus kleingeschnittenen Kräutern denn aus den anderen, restlichen Zutaten.

Die Pfannkuchen schmecken dann auch etwas anders als gewöhnlichen Pfannkuchen ohne Kräuter. Sie sind krautig und frisch. Und wirklich lecker.

Verwenden Sie für die BBQ-Sauce zum Dippen der

Pfannkuchenstücke eine Sauce, die keinen zu starken Eigengeschmack hat, sie würde sonst den feinen, krautigen Geschmack der Pfannkuchen übertönen.

Alles in allem ein leckeres, vegetarisches Gericht, bei dem man eben auch einmal gern als Alternative auf Fleisch verzichten kann.

*Für 2 Personen:*

- 14 gehäufte EL Mehl
- 4 Eier
- 200 ml vegane Milch
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 2 Bund krause Petersilie
- 30 g frischer Rosmarin (2 Päckchen à 15 g)
- 30 g frischer Koriander (2 Päckchen à 15 g)
- Rapsöl
- BBQ-Sauce

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



Leckere, knusprige Pfannkuchen

Blättchen des Rosmarin abzupfen und in eine Schale geben.

Rosmarinblättchen, Koriander und Petersilie auf einem großen Schneidebrett mit einem großen Messer kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Mehl in eine Schüssel geben. Eier aufschlagen und dazugeben. Milch ebenfalls hinzugeben. Kräftig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Mit dem Schneebesen gut verquirlen.

Kräuter zu der Masse geben und ebenfalls alles gut vermischen.

Sehr viel Öl in zwei Pfannen erhitzen.

Mit dem Schöpflöffel jeweils ein Viertel der Masse in die Mitte der Pfannen geben und etwas nach außen verstreichen, so dass man runde Pfannkuchen hat. Pfannkuchen auf jeder Seite bei mittlerer Temperatur etwa 3–4 Minuten kross und knusprig braten. Die Pfannkuchen dürfen ruhig in dem Rapsöl schwimmen. Ab und zu mit dem Pfannenwender immer unter den Pfannkuchen schauen, ob er gut angebraten ist.

Pfannkuchen wenden und nochmals 3–4 Minuten braten. Auf zwei große Teller geben und warmhalten.

Prozedere in der gleichen Weise ein zweites Mal durchführen.

Die zweiten Pfannkuchen auf die ersten Pfannkuchen geben.

BBQ-Sauce in zwei kleine Schälchen geben. Zu den Pfannkuchen servieren.

Guten Appetit!

---

## **Brombeer-Joghurt-Torte mit Schokolade**



Schokoladenstreusel innen und obenauf

Was macht man, wenn man eine große Menge an Joghurt von jemandem geschenkt bekommt, diese aber erst gar nicht alle aufessen kann? Sie werden es schon geahnt haben, man verwendet sie mit Blattgelatine als Füllmasse für eine Torte. Problem gelöst.

In diesem Fall standen 16 Packungen griechischer Joghurt mit Brombeeren und mit Pfirsich vor mir auf dem Küchentisch. Den Pfirsichjoghurt habe ich einmal separat in den Kühlschrank gestellt und sukzessive in ein paar Tagen abends gegessen.

Und die 8 Packungen Brombeerjoghurt ergaben genau 1,2 l Füllmasse. Also wie geschaffen für die Torte. Da ich die Füllmasse ja im Topf leicht erhitzen und die Gelatine darin auflösen und verrühren muss, kann ich die Konsistenz des Joghurts, wie er in der Packung geliefert wird, nicht beibehalten. In diesem Fall Frucht unten, weißer, cremiger Joghurt oben. Also ergibt sich daraus ein violettees Brombeer-Joghurt-Gemisch. Aber das tut dem Geschmack keinen Abbruch.

Zu solch einer Torte passt natürlich auch noch eine Portion Schokolade. Und somit kamen Schokoladenstreusel sowohl in die Füllmasse als auch vor dem Servieren auf die Torte obenauf.

*Für den Tortenboden:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Füllmasse:*

- 1,2 l Brombeer-Joghurt nach griechischer Art (8 Becher à 150 ml)
- 2 EL Schokoladenstreusel
- 12 Blatt Gelatine

*Für die Dekoration:*

- eine Handvoll Schokoladenstreusel

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Verweildauer im Kühlschrank mind. 6 Stdn.*



Mit leckerem Brombeerjoghurt  
Tortenboden nach dem Grundrezept zubereiten.

Gelatine in einer Schale mit kaltem Wasser einige Minuten einweichen.

Joghurts in einen Topf geben und leicht erhitzen. Gelatine nach und nach mit der Hand auspressen, in die Joghurts geben, auflösen und mit dem Schneebesen gut verrühren.

Zwei Esslöffel Schokoladenstreusel dazugeben und untermischen.

Füllmasse auf den Tortenboden geben und gut verteilen. Torte mindestens 6 Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank erhärten lassen.

Torte herausnehmen, mit einer Handvoll Schokoladenstreusel

bestreuen, Backform und Backpapier entfernen und auf eine Tortenplatte geben. Stückweise anschneiden und servieren.

Guten Appetit!

---

## **Gnocchi mit Knoblauch-Schmand-Sauce**



Gnocchi als Convenience-Produkt

Bei diesem Gericht kommen Convenience-Produkte zum Zuge. Sie haben ja manchmal auch keine zwei Stunden Zeit, um ein opulentes Mahl zu zaubern. Also geht es schnell. Und in diesem Fall steht das Essen nach längstens 10 Minuten auf dem Tisch.

Die Gnocchi, aus der Packung, benötigen im kochenden Wasser gerade einmal 3 Minuten.

Da braucht die Sauce, auch im Ursprung aus einem Convenience-Produkt zubereitet, ein klein wenig länger. Denn so ganz ohne frische Zutaten soll es schließlich nicht zugehen. Diese Knoblauch-Schmand-Sauce, auf die ich weiter unten noch zu sprechen komme, bekommt ein paar frische Knoblauchzehen, die natürlich noch geschält, zerpresst und kleingeschnitten werden müssen. Aber diese Zutat bringt es mit sich, dass Sie beim anschließenden Essen des Gerichts zwischen den vielen Gnocchis auch ab und zu auf ein paar kleinen, frischen Knoblauchstückchen herumknuspern können. Lecker!

Die Menge an Gnocchis, 1,2 kg, ist übrigens nicht zu hoch kalkuliert. Wenn die Gnocchis die einzige Hauptzutat des Gerichts sind, und nur noch ein wenig flüssige Sauce hinzu kommt, sind 600 g Kartoffelspeise für eine Person wahrlich nicht zuviel. Es sei denn, Sie haben nur wenig Hunger, aber dann ist dieses Gericht auch nicht das richtige für Sie.

Die Knoblauch-Schmand-Sauce heißt übrigens im Originaltext „Zemaitiskas Kastinys“. Woher ich sie im Endeffekt habe, weiß ich auch nicht mehr. Ich bekomme ja auch ab und zu von (entfernten) Nachbarn Nahrungsmittel, deren Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen sind oder die der/die Nachbar:in aus mir nicht bekannten Gründen nicht mehr verwenden will. Außerdem bin ich auch in einigen Facebook-Gruppen vor Ort in Hamburg, in denen auch Lebensmittel kostenlos abgegeben werden. Möglicherweise habe ich diese Sauce aus einer dieser Quellen.

Denn ehrlich gesagt, hätte ich den Becher der Sauce im Laden gesehen, ich hätte mir unter dieser Bezeichnung nichts vorstellen können. Und ich brauchte auch einige Zeit, um herauszufinden, dass es sich um ein litauisches Produkt handelt. Und noch genauer steht es auf dem Aufkleber auf dem Boden der Packung, und zwar in Deutsch. Es handelt sich genau genommen nicht um eine Sauce, sondern um eine Schmandbutter. Hauptinhaltsstoffe sind Schmand, Butter, Sauermilch und Knoblauch. Als Gewürze sind Salz und schwarzer Pfeffer

enthalten. Und wenn ich die Websites zu der Bezeichnung dieser Schmandbutter richtig verstehe, ist sie in Litauen sehr gut bekannt und ein richtiger Renner.



Mit leckerer, würziger und sämiger Sauce  
Ich selbst habe sie einfach zu einer Sauce zu den Gnocchi umfunktioniert. Mit solchen gewürzten Buttern kann man das ja problemlos machen.

*Für 2 Personen:*

- 1,2 kg Gnocchi (2 Packungen à 600 g)
- 400 g Zemaitiskas Kastinys (2 Becher à 200 g)
- 6 Knoblauchzehen
- edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 1–2 Schöpflöffel des Kochwassers der Gnocchi
- Butter

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.*

Knoblauchzehen schälen, mit einem breiten Messer flachdrücken, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Etwas Butter in einem Topf erhitzen und Knoblauch darin kurz andünsten. Zemaitiskas Kastinys dazugeben und unter Rühren schmelzen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und einer Prise Zucker würzen. Abschmecken.

Parallel dazu Wasser in einem Topf erhitzen, salzen und Gnocchi darin 3 Minuten garen.

1–2 Schöpflöffel des Kochwassers zu der Sauce geben. Abschmecken.

Gnocchi in ein Nudelsieb geben und Kochwasser abschütten. Wieder in den Topf zurückgeben und die Sauce darüber geben. Alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Teller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

---

## **Gewürz-Kuchen**



Mit Gewürzen und Orangeat

Das ist ja wirklich unglaublich. Da werden Sie selbst überrascht sein, wie dieser Rührkuchen zubereitet wird. Man verwendet dafür tatsächlich eine Gewürzmischung, die im Grunde als Beigabe für Apfelsaft, Glühwein oder Tee verwendet wird. In der kalten Jahreszeit oder eventuell sogar in der Weihnachtszeit. Im Original heißt diese Gewürzmischung „ Fire roasted cinnamon apple spices“.

Aber keine Bedenken, es ist im Grunde nichts Außergewöhnliches. Die Gewürzmischung besteht aus Zucker, Zimt, Muskatnuss und Nelken. Wobei die Gewürze eben gemahlen sind. Es ergibt im Endeffekt einen Gewürz-Rührkuchen, der leicht nach Zimt und den anderen Gewürzen riecht und schmeckt. Nichts Ungewöhnliches, aber sehr lecker und schmackhaft.

Sie lassen einfach von den üblicherweise verwendeten 250 g Zucker 200 g weg, verwenden stattdessen die 200 g schwere Gewürzmischung und noch 50 g gewöhnlichen Zucker.

Als kleine weitere Zugabe, die schon einmal auf die kommende

Advents- und Weihnachtszeit vorbereiten soll, kommt noch eine kleine Packung Orangeat hinzu, das den besonderen Gewürzduft und -geschmack unterstreicht.

*Für den Rührteig:*

- [Grundrezept](#)

*Zusätzlich:*

- 200 g Gewürzzuckermischung
- 200 g Orangeat (1 Packung)

*Zubereitungszeit: 10 Min. | Verweildauer im Backofen 60 Min.  
bei 170 °C*



Schöner Duft und Geschmack  
Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Anstelle von 250 g Zucker die Gewürzzuckermischung und 50 g

gewöhnlichen Zucker in den Teig geben.

Rührkuchen nach dem Grundrezept in einer Kasten-Backform mit Backpapier die oben angegebene Zeit backen.

Aus dem Backofen nehmen, auf eine Kuchenplatte geben, Backform und Backpapier vorsichtig entfernen und gut erkalten lassen.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

## Papaya-Erdbeer-Torte



Obst pur

Hier haben Sie den Obstgeschmack bei dieser Torte in Reinkultur. Ausnahmsweise kommt hier nicht noch ein Milchprodukt in die Füllmasse. Das normalerweise die Füllmasse ein wenig vom Volumen her vergrößert. Aus diesem Grund gelingt

diese Torte auch eher flach und eben nicht sehr hoch.

Aber Sie haben den Obstgeschmack eben pur. Reine Papaya und reine Erdbeeren. Durch nichts weiteres verfälscht. Nur durch Blattgelatine gebunden und damit im Kühlschrank erhärtet.

Probieren Sie es aus, die Torte schmeckt gut gekühlt einfach wunderbar und herrlich.

*Für den Tortenboden:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Füllmasse:*

- 1 Papaya
- 500 g Erdbeeren (1 Schale)
- 8 Blatt Gelatine

*Zubereitungszeit: 15 Min. | Verweildauer im Kühlschrank mind. 6 Stdn.*



Nicht sehr hoch, aber sehr schmackhaft  
Tortenboden nach dem Grundrezept zubereiten.

Papaya schälen, entkernen, in grobe Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Erdbeeren putzen und im Ganzen zu der Papaya geben.

Das Obst in einer Küchenmaschine zu einem feinen Mus pürieren.

Gelatine in einer Schüssel mit kaltem Wasser kurz einweichen.

Obstmus in einem Topf leicht erhitzen. Gelatine nach und nach mit der Hand auspressen, in das Obstmus geben und mit dem Schneebesen gut verrühren.

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

Torte am besten über Nacht im Kühlschrank erhärten lassen.

Torte auf eine Tortenplatte geben, Backform und Backpapier entfernen, stückweise anschneiden und servieren. Guten

Appetit!

---

## Romanesco



Vegan pur

Dies ist veganes Kochen und Genießen in seiner reinsten Form. Somit in Hochkultur. Sie werden wirklich überrascht sein. Es braucht tatsächlich nur ganze zwei Komponenten für dieses leckere Gericht. Das dazu auch noch hervorragend mundet und nicht so dröge daher kommt wie manche andere vegane Gerichte.

Der Hauptakteur ist ein Kopf Romanesco. Und das einzige Würzmittel, somit die zweite Komponente, ist einzig und allein Salz. Sie lesen richtig.

Die Romanescoköpfe werden einfach jeweils in einem sehr großen Topf mit etwas Wasser 15 Minuten lang zugedeckt gegart. Die

Röschen des Romanesco werden dadurch zwar sehr weich gegart, das ist richtig. Aber es soll eben auch der Strunk essbar sein, und dafür braucht man 15 Minuten Kochzeit.

Außerdem bleiben die Blätter des Romanesco natürlich am Kopf dran, denn diese sind ja auch essbar.

Nehmen Sie sich beim Servieren der Romanescoköpfe ruhig einen Salzstreuer mit an den Esstisch. Denn den ganzen Kopf können Sie logischerweise nicht komplett von außen salzen. Da müssen sie beim Zerteilen des Kopfes mit Salz ein wenig nachhelfen.

Probieren Sie es aus. Es ist lecker und schmeckt sehr gut, ist vegan und reinstes Gemüse und von daher auch sehr leicht verdaubar. Und es enthält keinerlei Fett, so dass es keinerlei Gewichtszunahme produziert.

*Für 2 Personen:*

- 2 Köpfe Romanesco
- Salz

*Zubereitungszeit: 15 Min.*

Strunke an der Schnittstelle ein wenig abschneiden.

Ein wenig Wasser in zwei großen Töpfen mit Deckel erhitzen, jeweils einen Romanesco hineingeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen.

Jeweils einen Romanesco auf einen großen Teller geben.

Zusammen mit einem Salzstreuer servieren.

Guten Appetit!

---

# Thymian-Knoblauch-Leber in Olivenöl auf Langkornreis



Mit sehr viel frischem Thymian

Seien Sie ein Sparfuchs und kaufen Sie ab und zu auch einmal Innereien. Verglichen mit frischem Fleisch für Braten, Schnitzel oder Steak kosten Innereien nur einen Bruchteil dessen, was Sie für dieses Muskelfleisch bezahlen. Und Innereien, gut und richtig zubereitet, sind ein wahrer Hochgenuss. Das kann ich Ihnen nur bestätigen!

Die Lebern für dieses Gericht bekommen Sie für schätzungsweise 2 € für die ganze Packung. Was zahlen Sie stattdessen, wenn Sie zu 400 g Rinderbraten greifen?

Für Innereien wie eben auch für Muskelfleisch gibt es einige Richtlinien und Ratschläge, wie man sie zubereiten sollte, damit sie auch lecker geraten und munden. Bei Leber gilt generell: Nur kurz anbraten, damit sie innen noch rosé und

zart ist. Nichts schmeckt schlechter als eine zu lange und durchgebratene Leber, die hart und zäh ist und an eine Schuhsole erinnert. Denn Leber ist wie manch andere Innereie eben Drüsengewebe und verträgt langes Braten bei hoher Temperatur nicht.

Leber passt auch immer gut zu frischen Kräutern. In diesem Fall zu sehr viel frischem Thymian. Und natürlich zu viel frischem Knoblauch. Und als Basis für die Sauce verwenden Sie ein gutes, italienisches Olivenöl. Dann klappt es auch mit dem Nachbarn! ☐

*Für 2 Personen:*

- 400 g Hähnchenlebern (1 Packung)
- 6 Knoblauchzehen
- 30 g frischer Thymian (2 Packungen à 15 g)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 1 Tasse Langkornreis

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 17 Min.*



Zart und innen rosé gebratene Lebern  
Blättchen des Thymians abzupfen und nicht zerkleinert in eine  
Schale geben.

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

Lebern noch grob zerkleinern und ebenfalls in eine Schale  
geben.

Reis in kochendem, leicht gesalzenerem Wasser 17 Minuten garen.

5 Minuten vor Ende der Garzeit viel Öl in einer Pfanne  
erhitzen. Knoblauch kurz andünsten. Thymian dazugeben und kurz  
mit andünsten. Dann die Lebern dazugeben und unter Rühren  
einige Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise  
Zucker würzen. Die Lebern sollen noch rosé sein.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen.

Lebern mit dem Olivenöl darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Perfekte Paarungen für Ihr Kaffeeritual zu Hause

Der Genuss einer frisch gebrühten Tasse Kaffee zu Hause ist unvergleichlich. Noch genussvoller wird das Erlebnis, wenn es mit dem perfekten Lebensmittel kombiniert wird. Ganz gleich, ob Sie Ihren Kaffee schwarz, mit Sahne oder aromatisiert genießen, es gibt einen Snack, der ihn wunderbar ergänzt. Sehen wir uns einige dieser idealen Kombinationen an, die Ihren Kaffeegenuss zu Hause aufwerten können.

## **Gebäck und Backwaren**

### **Croissants**

Die leichten, flockigen Schichten eines frisch gebackenen Croissants passen hervorragend zu Ihrer morgendlichen Tasse Kaffee. Ob pur, mit Mandelpaste gefüllt oder mit Schokolade beträufelt – Croissants haben eine butterartige Fülle, die die Robustheit des Kaffees ausgleicht.

### **Bananenbrot**

Die natürliche Süße reifer Bananen in einer feuchten Scheibe Bananenbrot ergänzt die bitteren Noten des Kaffees und schafft eine harmonische Geschmacksmischung.

### **Zimtbrötchen**

Mit ihren Spiralen aus süßem Teig, Zimt und Zucker, die von einer cremigen Glasur gekrönt werden, bringen Zimtrolle ein süßes und würziges Element ins Spiel, das den Geschmack Ihres

Gebräus verstärkt.

## **Plätzchen und Kekse**

### **Biscotti**

Diese aus Italien stammenden, zweimal gebackenen Kekse sind zum Eintauchen in den Kaffee gedacht. Ihre knusprige Textur wird leicht weich und nimmt den Kaffee auf, und ihr typischer Mandel- oder Schokoladengeschmack passt sowohl zu hellen als auch zu dunklen Röstungen.

### **Mürbegebäck**

Die Einfachheit von Butterkeksen bietet einen sanften Kontrast zu einer starken Tasse Kaffee und macht jeden Schluck und Biss zu einem Genuss.

## **Desserts**

### **Schokoladenkuchen**

Der reichhaltige, tiefe Geschmack eines saftigen Schokoladenkuchens, insbesondere mit einem Hauch von dunkler Schokolade, harmoniert wunderbar mit der natürlichen Bitterkeit des Kaffees.

### **Tiramisu**

Es ist keine Überraschung, dass dieses italienische Dessert mit Kaffeeengeschmack perfekt zu einer Tasse Kaffee passt. Die Schichten aus kaffeegetränkten Löffelbiskuits, cremiger Mascarpone und Kakaopulver bieten ein vielschichtiges Kaffeeerlebnis.

### **Käsekuchen**

Die Cremigkeit von Käsekuchen, besonders wenn er mit Karamell- oder Schokoladenstückchen versehen ist, wird mit einer frisch gebrühten Tasse Kaffee noch genussvoller.

## ***Pikante Leckereien***

### **Avocado-Toast**

Eine Scheibe knuspriges Brot, belegt mit cremiger Avocado, einer Prise Salz und Chiliflocken, bietet einen schmackhaften Kontrast zum Kaffee und gleicht dessen Bitterkeit aus.

### **Quiches**

Ob eine klassische Quiche Lorraine oder eine Variante mit Spinat und Feta – die buttrige Kruste und die reichhaltige Füllung einer Quiche bieten eine schmackhafte Tiefe, die ein köstliches Gegenstück zu Ihrem Kaffee sein kann.

### **Pikante Muffins**

Oft übersehen, können herzhaftere Muffins eine Offenbarung zum Kaffee sein. Denken Sie an Muffins mit Zucchini und Cheddar oder mit sonnengetrockneten Tomaten und Oliven. Die Feuchtigkeit des Gemüses und die Schärfe des Käses geben Ihrer Kaffeepause eine frische Note.

### **Getoastete Sandwiches**

Ein gegrilltes Käsesandwich oder ein Panini mit einer Füllung aus Schinken, Käse und Tomaten kann ein herzhafterer Begleiter zu Ihrem Kaffee sein. Der geschmolzene Käse und das knusprige Brot sorgen für Komfort und Knusprigkeit und gleichen die Wärme der Kaffeetasse aus.

### **Leichte Häppchen**

### **Joghurt und Müsli**

Eine Schale cremigen Joghurts, garniert mit knusprigem Müsli und etwas Honig, bietet einen Kontrast von Textur und Geschmack, der mit einer leichten Röstung oder sogar einem kalten Kaffee harmonieren kann.

### **Obstsalat**

Eine erfrischende Schale mit gemischten Früchten, vor allem solchen mit einem Hauch von Zitrusfrüchten, kann den Gaumen reinigen und die Nuancen des Geschmacksprofils Ihres Kaffees hervorheben.

### **Reiswaffeln mit Toppings**

Leichte und knusprige Reiskuchen können die perfekte Grundlage für verschiedene Beläge sein. Frischkäse und geräucherter Lachs, Hummus und Gurke oder sogar eine leichte Schicht Erdnussbutter können diesen einfachen Snack in einen Gourmetgenuss neben Ihrem Kaffee verwandeln.

Kaffee zu Hause zu trinken ist mehr als nur ein Koffeinschub; es ist ein Ritual, ein Moment der Ruhe. Und wenn Sie dazu das richtige Essen genießen, wird das Erlebnis noch spezieller. Ganz gleich, ob Sie ein Fan von Gebäck sind, Lust auf etwas Herzhaftes haben oder einfach nur einen kleinen Happen essen möchten – es gibt eine Kombination, die Ihre Kaffeezeit zu einem unvergesslichen Erlebnis macht. Für diejenigen, die gerne eine Vielzahl von Bohnen oder Kapseln ausprobieren möchten, um neue Geschmacksprofile für ihren selbstgebrühten Kaffee zu entdecken, bietet [kaffeehenk.de](https://kaffeehenk.de) eine kuratierte Auswahl, die verspricht, Ihre Kaffeerituale zu verbessern. Die perfekte Kombination ist nur einen Brühstoß entfernt.

---

## **Ausländische Online Casinos in der Schweiz: Die Bedeutung von MGA und Curacao Gaming**

# License

Das Online-Glücksspiel hat in der Schweiz in den letzten Jahren einen deutlichen Anstieg an Beliebtheit erlebt, und immer mehr Spieler suchen nach spannenden Spielmöglichkeiten in ausländischen Online Casinos in der Schweiz. Bevor Sie jedoch in die aufregende Welt des Online-Glücksspiels eintauchen, ist es von entscheidender Bedeutung, die Bedeutung von Glücksspiellizenzen zu verstehen, insbesondere im Zusammenhang mit ausländischen Online Casinos in der Schweiz. In diesem Artikel werden wir näher auf diese Lizenzen eingehen und erläutern, warum sie für schweizerische Spieler von großer Bedeutung sind. Das Ziel ist es, Ihnen ein umfassendes Verständnis für die Bedeutung von Glücksspiellizenzen in Bezug auf [ausländische Online Casinos Schweiz](#) zu vermitteln.



Foto von [Brooke Cagle](#) auf [Unsplash](#)

**Die Malta Gaming Authority (MGA): Ein**

## **vertrauenswürdiger Name**

Die Malta Gaming Authority ist eine der angesehensten Glücksspielbehörden der Welt und hat sich einen Ruf für strenge Regulierung und Überwachung erarbeitet. Online Casinos, die eine MGA-Lizenz besitzen, gelten in der Regel als vertrauenswürdig und sicher für Spieler aus der Schweiz. Die MGA stellt sicher, dass lizenzierte Casinos faire Spiele anbieten und die finanzielle Integrität gewährleisten.

Die Vorteile von MGA-lizenzierten Casinos für Schweizer Spieler sind vielfältig. Sie können eine breite Palette von Spielen genießen, darunter Slots, Tischspiele, Live-Dealer-Spiele und vieles mehr. Darüber hinaus bieten MGA-Casinos oft attraktive Bonusangebote und Promotionen, die Spielern zusätzliche Anreize bieten, ihr Glück zu versuchen.

Ein weiterer entscheidender Faktor ist die Akzeptanz von Twint, einem beliebten Zahlungssystem in der Schweiz. MGA-lizenzierte Casinos bieten oft Twint als Zahlungsmethode an, was es Schweizer Spielern ermöglicht, bequem und sicher Geld auf ihr Casino-Konto einzuzahlen und Gewinne abzuheben.

## **Curacao Gaming License: Eine Alternative Option**

Die Curacao Gaming License ist eine weitere Lizenz, die in der Welt der Online Casinos weit verbreitet ist. Obwohl sie vielleicht nicht den gleichen Ruf wie die MGA hat, bietet sie dennoch einige Vorteile für Schweizer Spieler.

Casinos mit Curacao-Lizenzen sind bekannt für ihre große Spielauswahl. Sie bieten eine Vielzahl von Spielen von verschiedenen Softwareanbietern, darunter beliebte Titel von führenden Entwicklern. Dies bedeutet, dass Spieler in der Schweiz Zugang zu einer breiten Palette von Unterhaltungsmöglichkeiten haben.

Auch hier ist Twint als Zahlungsmethode häufig verfügbar. Spieler können Geld auf ihre Casino-Konten einzahlen und Gewinne bequem über [Online Casino Schweiz Twint](#) abheben. Dies

macht das Glücksspiel in Curacao-lizenzierten Casinos bequem und zugänglich.

Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass einige Kritiker Bedenken hinsichtlich der Regulierung und des Schutzes der Spieler in Bezug auf Curacao-Lizenzen geäußert haben. Daher ist es entscheidend, sorgfältig zu recherchieren und nur bei seriösen Curacao-lizenzierten Casinos zu spielen.

## **Legale Rahmenbedingungen in der Schweiz**

Bevor Sie in einem ausländischen Online Casino in der Schweiz spielen, sollten Sie sich über die aktuellen Gesetzgebungen und Regulierungen informieren. Die Schweiz hat strenge Vorschriften für Online-Glücksspiele, und es ist wichtig sicherzustellen, dass Sie in einem Casino spielen, das den schweizerischen Gesetzen entspricht.

Die gute Nachricht ist, dass schweizerische Behörden in der Regel ausländische Lizenzen akzeptieren, solange die Casinos die erforderlichen Standards erfüllen. Dies bedeutet, dass Sie als Spieler aus der Schweiz legal in ausländischen Online Casinos spielen können, solange sie über eine anerkannte Lizenz verfügen.

## **Vorteile von MGA und Curacao Casinos für Schweizer Spieler**

Warum sollten Schweizer Spieler in MGA- oder Curacao-lizenzierten Casinos spielen? Hier sind einige der wichtigsten Vorteile:

### **Spielauswahl und Vielfalt**

MGA- und Curacao-lizenzierte Casinos bieten eine beeindruckende Auswahl an Spielen. Von klassischen Slots bis hin zu aufregenden Live-Dealer-Spielen gibt es für jeden Geschmack etwas Passendes.

### **Attraktive Bonusangebote und Promotionen**

Diese Casinos sind bekannt für großzügige Bonusangebote und spannende Promotionen. Spieler können von Willkommensboni, Freispielen und Cashback-Angeboten profitieren.

### **Sicherheit und Fairness**

Die MGA und Curacao setzen strenge Anforderungen an die Casinos, um sicherzustellen, dass sie faire und sichere Spiele anbieten. Spieler können daher mit Vertrauen spielen, dass ihre Gewinnchancen fair sind.

### **Zahlungsmethoden**

Die Akzeptanz von Twint als Zahlungsmethode macht es Schweizer Spielern leicht, Geld auf ihr Casino-Konto einzuzahlen und Gewinne abzuheben. Dies ist bequem und sicher.



Foto von [rupixen.com](https://www.rupixen.com) auf [Unsplash](https://www.unsplash.com)

### **Risiken und Überlegungen**

Obwohl MGA- und Curacao-lizenzierte Casinos viele Vorteile bieten, gibt es auch einige Risiken zu bedenken. Es ist

wichtig, verantwortungsbewusst zu spielen und sich der potenziellen Risiken bewusst zu sein. Hier sind einige Tipps, um sicherzustellen, dass Ihr Spielerlebnis positiv bleibt:

- Setzen Sie sich ein Budget und halten Sie sich daran.
- Nutzen Sie verantwortungsvolle Glücksspieltools, wenn diese angeboten werden.
- Spielen Sie nur in lizenzierten und seriösen Casinos.
- Informieren Sie sich über die Bedingungen und Konditionen von Boni und Promotionen.

## **Blick in die Zukunft**

Die Glücksspielbranche entwickelt sich ständig weiter, und es ist wahrscheinlich, dass sich auch die Gesetzgebung und Regulierung in der Schweiz ändern wird. Es ist wichtig, über die neuesten Entwicklungen in der Branche auf dem Laufenden zu bleiben und sicherzustellen, dass Sie in einem legalen und sicheren Umfeld spielen.

## **FAQ**

### **Sind MGA-lizenzierte Casinos sicher für schweizerische Spieler?**

Ja, MGA-lizenzierte Casinos gelten als sicher und vertrauenswürdig für Spieler aus der Schweiz aufgrund ihrer strengen Regulierung.

### **Bieten Curacao-lizenzierte Casinos Twint als Zahlungsmethode an?**

Ja, viele Curacao-lizenzierte Casinos akzeptieren Twint als bequeme Zahlungsoption für schweizerische Spieler.

### **Gibt es Risiken beim Spielen in ausländischen Online Casinos?**

Ja, es gibt Risiken wie Spielsucht. Es ist wichtig, verantwortungsbewusst zu spielen und die Bedingungen der Casinos zu verstehen.

## **Wie kann ich sicherstellen, dass ein Casino seriös ist?**

Überprüfen Sie die Lizenz des Casinos, lesen Sie Bewertungen und informieren Sie sich über die Reputation der Casinos in der Glücksspielgemeinschaft.

Insgesamt bieten MGA- und Curacao-lizenzierte Online Casinos in der Schweiz eine aufregende Möglichkeit, Glücksspiele zu genießen. Mit den richtigen Vorkehrungen und der richtigen Forschung können schweizerische Spieler ein unterhaltsames und sicheres Spielerlebnis genießen.

---

# **Was ist schwarzer Kaviar? Ein umfassender Leitfaden zur exklusivsten Delikatesse der Welt**

## **Einleitung: Der Inbegriff von Luxus**

Wenn man an den Inbegriff von luxuriöser Küche denkt, fällt einem oft schwarzer Kaviar ein. Bekannt für seinen exquisiten Geschmack und seine üppige Textur, ist schwarzer Kaviar eine Delikatesse, die von Feinschmeckern und Gourmets weltweit verehrt wird. Doch was genau ist schwarzer [Kaviar](#)? In diesem umfassenden Leitfaden gehen wir auf seine Herkunft, Arten und den Grund ein, warum er zu den exklusivsten Gourmet-Lebensmitteln der Welt gehört.

# Was ist schwarzer Kaviar?

## Definition

Schwarzer Kaviar sind die Rogen oder Fischeier bestimmter Störarten, die im Kaspischen Meer und im Schwarzen Meer heimisch sind. Dieser spezielle Kaviartyp ist bekannt für seinen einzigartigen, komplexen Geschmack und sein glänzendes Aussehen.

## Historischer Kontext

Schwarzer Kaviar hat eine reiche Geschichte, die bis in die antiken Zivilisationen zurückreicht. Er war ein Symbol für Status und Prestige und wurde nur von Königen und Adligen verzehrt. Seine einzigartigen Attribute haben seine Exklusivität im Laufe der Jahre nur noch erhöht.

## Arten von schwarzem Kaviar

Art	Herkunft	Merkmale
<a href="#">Beluga</a>	Kaspisches Meer	Größte Eier, cremige Textur, milder Geschmack
Osetra	Kaspisches Meer	Mittelgroße Eier, nussiger Geschmack
Sevruga	Kaspisches Meer	Kleinste Eier, intensiver Geschmack, günstiger

## Beluga Kaviar

Beluga-Kaviar ist die exklusivste Art und zeichnet sich durch die größten Eier und eine zarte, cremige Textur aus. Er ist bekannt für sein einzigartiges Schmelzen im Mund, das einen Geschmacksexplosion freisetzt.

## Osetra Kaviar

Osetra-Kaviar stammt von einer anderen Störart und bietet mittelgroße Eier mit einem ausgeprägten nussigen Geschmack.

## Sevruga Kaviar

Sevruga-Kaviar ist häufiger und günstiger, hat aber immer noch einen kräftigen, intensiven Geschmack.

## Lemberg: Ein Synonym für Qualität

Wenn es darum geht, den feinsten schwarzen Kaviar zu erwerben, suchen Sie nicht weiter als [Lemberg](#). Als etablierter Anbieter von Gourmet-Lebensmitteln bietet Lemberg eine breite Palette von Kaviararten, direkt aus dem Kaspischen Meer. Sie halten sich an die strengsten Qualitäts- und Nachhaltigkeitsstandards, um sicherzustellen, dass jede Dose Kaviar, die Sie kaufen, ein Luxuserlebnis an sich ist.

## Wie genießt man schwarzen Kaviar?

### Die richtigen Utensilien

Um seinen zarten Geschmack zu bewahren, sollte schwarzer Kaviar mit Utensilien aus Knochen, Horn oder Perlmutt verzehrt werden. Metallbesteck kann den Geschmack beeinträchtigen.

### Pairing-Vorschläge

- Champagner: Eine klassische Kombination, die das Esserlebnis aufwertet.
- Wodka: Bietet einen neutralen Hintergrund und lässt den Geschmack des Kaviars zur Geltung kommen.
- Geröstete Blinis: Russische Minipfannkuchen, die eine subtile Basis bieten.

# FAQ

## Wie lange ist schwarzer Kaviar haltbar?

Die Haltbarkeit variiert je nach Art und Verpackung, liegt aber in der Regel zwischen einigen Wochen und ein paar Monaten.

## Ist schwarzer Kaviar nachhaltig?

Es gibt nachhaltige Kaviaroptionen, die verantwortungsvolle Anbaumethoden nutzen. Überprüfen Sie immer die Zertifizierung, um Nachhaltigkeit zu gewährleisten.

## Was kostet schwarzer Kaviar?

Die Kosten variieren je nach Art und Herkunft, beginnen jedoch in der Regel bei 50€ und können pro Unze über 500€ betragen.

## Ist schwarzer Kaviar gesund?

Ja, schwarzer Kaviar ist reich an Omega-3-Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen, enthält jedoch auch viel Salz und Cholesterin.

## Schlusswort: Ein unvergleichliches Erlebnis

Schwarzer Kaviar ist nicht nur ein Lebensmittel, sondern ein Erlebnis – ein Tanz von Aromen und Texturen, der jede kulinarische Unternehmung aufwertet. Das Verständnis seiner Arten, Herkunft und der richtigen Art, ihn zu genießen, verstärkt nur dieses luxuriöse Erlebnis. Wählen Sie Qualitätsanbieter wie Lemberg, um sicherzustellen, dass Sie das Beste erhalten, was diese exquisite Delikatesse zu bieten hat.

---

# Banane-Schoko-Kuchen



## Banane und Schoko

Banane und Schokolade passen gut zusammen. Finden Sie nicht auch? Die leicht cremige Konsistenz der Banane, besonders, wenn sie im Backofen gebacken wurde. Dann ihre leichte, fruchtige Süße. Und dazu der Schmelz, der kräftige Geschmack und die Süße der Schokolade. Perfekt.

In diesem Fall wurden Bananen verwendet, die wahrlich nicht nur überreif, sondern überüberreif waren. Sie waren nicht verdorben. Und auch nicht schwarz im Fruchtfleisch. Aber sie waren ... etwas matschig. Aber das störte für diesen Kuchen eigentlich gar nicht, sondern wurde sogar dafür benötigt.

Denn die geschälten, kleingeschnittenen Bananen kommen in eine Schüssel und werden zu einem groben Mus vermischt. Und dazu

kommt dann eine sehr große Portion Schokoladenstreusel. Diese Streusel haben beim Backen natürlich eine besondere Funktion. Sie können sich dies sicherlich gut vorstellen. Im Backofen schmilzt die Schokolade. Die Bananen werden gebacken und dadurch zusätzlich weich. Bananen und flüssige Schokolade verbinden sich zu einer einzigen Masse auf dem Tortenboden. Und wenn Sie den Kuchen dann abkühlen lassen und am besten erst einmal über Nacht in den Kühlschrank geben, hat der Kuchen eine kompakte Banane-Schoko-Masse als Füllung. Sehr lecker. Probieren Sie es aus! Es ist wirklich empfehlenswert.

*Für den Mürbeteig:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Füllung:*

- 7 sehr reife Bananen
- 6–8 EL Schokoladenstreusel

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Verweildauer im Backofen 40 Min. bei 170 °C*



Einfacher, aber leckerer Kuchen  
Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Bananen schälen, putzen und quer in feine Scheiben schneiden.  
In eine Schüssel geben. Schokoladenstreusel dazugeben und  
alles mit dem Backlöffel gut vermischen.

Masse auf den Mürbeteig geben und gut verteilen und  
verstreichen.

Die oben angegebene Dauer im Backofen backen.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Backform und Backpapier  
entfernen, auf eine Kuchenplatte geben und über Nacht in den  
Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag stückweise anschneiden und servieren. Guten  
Appetit!

---

# Salbei-Knoblauch-Leber in Olivenöl auf Spaghetti



Ein selten gelungenes Innereingericht

Leber, Knoblauch und Salbei passen immer gut zusammen. Finden Sie nicht auch? In diesem Fall sind es Hähnchenlebern. Es ist erstaunlich, was man mit diesem Produkt, zu dem viele Menschen eher „Bäähhh“ sagen, es eher als Abfallprodukt einstufen und sagen, es könne nur als Tierfutter Verwendung finden, alles zubereiten kann.

Dieses Gericht ist echt exzellent und schmeckt wunderbar. Ich bin selbst erstaunt, wie frisch und lecker es schmeckt.

Verwenden Sie beim Salbei, wenn Sie kleine Blätter gekauft haben, das ganze Blatt. Wenn es jedoch große Blätter, etwa 6–8 cm groß, sind, dann dürfen Sie diese quer dritteln. Zum frischen Knoblauch muss ich nichts sagen. Und beim Öl verwenden Sie bitte ein gutes, italienisches Olivenöl, denn es

dient schließlich als Sauce.

Und die Hähnchenlebern, vor dem Garen noch ein wenig kleingeschnitten, dürfen Sie wirklich nur einige Minuten unter Rühren in der Pfanne braten. Nichts schmeckt schlechter als zu lange gegarte Leber, die zäh, hart und ungenießbar ist.

*Für 2 Personen:*

- 400 g Hähnchenlebern
- 60 g frischer Salbei (4 Packungen à 15 g)
- 8 Knoblauchzehen
- gutes, italienisches Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 375 g Spaghetti

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 11 Min.*



Mit viel frischem Salbei

Salbei nutzen. Bei kleinem Salbei das ganze Blatt verwenden und die Stiele entfernen. Bei großem Salbei die Stiele entfernen und die Blätter quer dritteln. In eine Schale geben.

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

Lebern etwas zerkleinern. Ebenfalls in eine Schale geben.

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

Einige Minuten vor Ende der Garzeit eine große Portion Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch darin kurz andünsten. Salbei dazugeben und ebenfalls kurz andünsten. Dann die Lebern dazugeben. Unter Rühren nur einige Minuten mit anbraten, sie müssen innen noch rosé und saftig sein. Kräftig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Spaghetti auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Lebern mit dem Olivenöl darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Weizenproteinschnitzel mit Dreierlei-Stampf**

Kennen Sie ein Ersatzwort für ein Schnitzel? Also ein veganes Schnitzel? Denn ein Schnitzel ist eigentlich immer noch ein Stück Schweine- oder Kalbfleisch. Dann übermitteln Sie mir es doch für das nächste vegane Rezept.



Kross und knusprig gebraten

Dieses vegane Schnitzel aus Weizenproteinen, behandelt mit Zitrone und Pfeffer und paniert, kam bei mir in den Einkaufskorb. Wieder einmal der Test eines veganen Produktes.

Ich gehe dieses Mal aber einen anderen Weg, das Schnitzel zu bewerten. Obwohl auf der Verpackung steht, dass es sich um eine Fleischalternative auf Basis von Weizenprotein handelt, werde ich keinen Vergleich mit einem panierten Schweineschnitzel beginnen. Da würde man das Pferd von hinten aufzäumen.

Nein, ich bewerte das vegane Schnitzel, auch wenn immer noch das Wort „Schnitzel“ stört, per se für sich alleine. Einfach, ob es schmeckt oder nicht. Kein Vergleich.

Das Schnitzel ist zunächst einmal ein Convenienceprodukt. Ich habe es also nicht selbst hergestellt. Laut Verpackung ist es mit Zitrone und Pfeffer behandelt. Und es ist paniert. Die Schnitzel werden einfach auf jeder Seite etwa 2 Minuten in heißem Öl in der Pfanne gebraten, bis sie kross, knusprig und

schön braun sind.

Ich muss sagen, das Schnitzel schmeckt. Es hat eine feste und kompakte Konsistenz. Und ist gut gewürzt. Ich habe nicht nachgewürzt. Die Panade ist kross und knusprig. Nicht zu vergleichen mit einem echten Wienerschnitzel, bei der das panierte Schnitzel in viel Fett schwimmend ausgebacken wird und die Panade traditionell Blasen und Wellen bilden muss. Nein, so nicht. Aber da wären wir dann auch schon wieder am Vergleichen, das ich nicht mache.

Die Beilage ist übrigens ein Stampf aus dreierlei Zutaten. Einmal Süßkartoffeln, dann Petersilienwurzeln und schließlich Wurzeln. Erwartungsgemäß schmeckt der Stampf trotz Würzung leicht süß, aber schließlich sind da ja auch Süßkartoffeln und Wurzeln darin verarbeitet.

Also, ich kann das vegane Weizenproteinschnitzel empfehlen. Und werde es wieder kaufen. Man hat damit eben einfach den Vorteil, ein gutes Gericht zu verspeisen, das rein pflanzlich und ohne tierische Zusatzstoffe produziert wurde. Und tut etwas für Umweltschutz, Nachhaltigkeit und Klimaschutz. Daumen hoch!



Leckere Schnitzel

*Für 2 Personen:*

- 4 Weizenproteinschnitzel (2 Packungen à 200 g)
- 2 Süßkartoffeln
- 2 Petersilienwurzeln
- 6 Wurzeln
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Muskat
- Margarine
- Olivenöl

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

Gemüse putzen, schälen, in kleine Würfel schneiden und in zwei Schalen geben.

Wasser in einem Topf erhitzen und Gemüse darin 15 Minuten

garen.

Kochwasser abschütten. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Muskat würzen. Eine Portion Margarine dazugeben. Alles gut mit dem Stampfgerät zerstampfen. Abschmecken. Warmhalten.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Schnitzel darin auf jeder Seite etwa zwei Minuten kross und knusprig anbraten.

Jeweils zwei Schnitzel auf einen Teller geben. Stampf dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Obstkuchen



Mit Äpfeln und Trauben

Sie haben sicherlich auch manchmal frisches Obst übrig, das Sie nicht mehr frisch aus der Hand essen wollen. Dann geben Sie es gemischt einfach in einen Obstkuchen.

Dazu bereiten Sie einfach einen Mürbeteig zu, den Sie in eine Obstkuchen-Backform ausdrücken. Darauf kommt die beliebige Obstmischung. Das Ergebnis ist je nach vorhandenem Obst ein anderes. Und schmeckt eben auch unterschiedlich, der eine Kuchen sehr gut, der andere Kuchen ... na ja.

In diesem Fall waren Äpfel und Trauben übrig. Geschält, geputzt, zerkleinert, vermischt – und ab damit auf den Kuchenboden.

Für die Äpfel verwenden Sie übrigens beim Zerkleinern Limettensaft. Er verhindert, dass die Apfelstücke an der Luft oxidieren und braun werden.

Und für mehr Festigkeit und auch ein wenig für die Optik kommt vor dem Erkaltenlassen und Servieren noch ein Tortenguss aus Wasser und Stärke über das Obst. Eine weitere Funktion hat er nicht, er ist auch geschmacklich eher zu vernachlässigen.

*Für 2 Personen:*

*Für den Mürbeteig:*

- [Grundrezept](#)

*Für den Belag:*

- 5 Äpfel
- 500 dunkle Trauben (1 Packung)
- 1 Limette (Saft)

*Für den Tortenguss:*

- 500 ml Wasser
- 40 g Speisestärke

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



Fruchtig-süß und lecker

Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Eine Obstkuchenform mit etwas Öl mit dem Backpinsel einstreichen.

Mürbeteig in die Backform drücken.

Limette ausdrücken und Saft in eine Schale geben.

Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen, die Viertel längs in dünne Scheiben schneiden und diese wiederum quer in ganz kleine Stücke. In eine Schüssel geben.

Von Anfang an den Limettensaft über die Äpfel geben und die Apfelstücke mit dem Saft vermischen. Wenn neue Apfelstücke

dazukommen, wiederum mit der Hand vermischen. Oder gern noch eine zweite Limette auspressen und deren Saft zusätzlich verwenden.

Trauben von den Stielen befreien und zu den Apfelstücken geben. Alles gut vermischen.

Obstmasse auf den Mürbeteig geben, gut verteilen und ein wenig festdrücken.

Die oben angegebene Zeit in den Backofen auf mittlerer Ebene geben.

Kuchen herausnehmen.

Wasser in einen Topf geben. Stärke dazugeben und mit dem Schneebesen verrühren. Einmal kurz aufkochen lassen und dabei gut umrühren.

Tortenguss mit einem Esslöffel vorsichtig über das Obst des Kuchens geben.

Kuchen am besten über Nacht im Kühlschrank erkalten lassen. Und dann auch dort aufbewahren.

Vorsichtig aus der Backform nehmen und auf eine Kuchenplatte geben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

## **Scheiben nach Art des Meeres mit Knoblauch, Kräutern und**

# Oliveöl auf Maccheroni

Sie werden sich jetzt die Foodfotos anschauen und sich fragen, was, bitte schön, soll das denn sein? Was genau ist da zubereitet worden?



Vegan, aber lecker?

Nein, das ist kein Pastagericht mit Lachs, was Sie vielleicht vermuten werden. Ich habe ein veganes Produkt ausprobiert. Und sogar sicherheitshalber die Bezeichnung des Produktes auf der Verpackung, in Englisch, auf einer Übersetzungs-Website übersetzen lassen.

Herausgekommen sind diese drei alternativen Bezeichnungen in Deutsch: Scheiben nach Art des Meeres, Meerestypische Scheiben, Scheiben nach Art der Seefahrt. Sie können sich das heraussuchen, das Ihnen am besten gefällt. Des weiteren ist das vegane Produkt in der Unterzeile der Verpackung eine vegane Fischalternative mit Algenextrakt. Und wurde mit Dill und Zitrone hergestellt. Jetzt wissen Sie es genauer.

Natürlich ist klar, das soll ein Ersatzprodukt für gebeizten Lachs darstellen. Aber ich weigere mich standhaft, das Produkt so zu bezeichnen, nicht einmal in der Überschrift zu diesem Rezept.

Und es ist erstaunlich, wie die Lebensmitteltechniker und Foodstylisten dieses Produkt hergestellt und designt haben. Denn ich war überrascht, dass das Produkt, als ich die Verpackung geöffnet habe, tatsächlich nach Fisch und Lachs roch. Ich frage mich wirklich, wie diese Techniker dies so hinbekommen haben.

Aber bei der Frage, schmeckt das Produkt und ist es empfehlenswert, es zu kaufen, gibt es unterschiedliche Antworten.

Betrachtet man es tatsächlich als Fischersatzprodukt, was ich generell bei solchen veganen Produkten nicht tue, muss ich sagen: Sang- und klanglos durchgefallen. Geruch und Optik okay. Aber Geschmack? Nein, es schmeckt nicht nach Lachs, nicht einmal nach Fisch.

Betrachtet man das Produkt als eigenständiges Produkt, als ein veganes Produkt, das auf tierische Zusatzstoffe gänzlich verzichtet und rein pflanzlich hergestellt ist, sage ich: Bedingt bestanden und akzeptabel. Ich kann leider immer noch nicht sagen, wonach es eigentlich schmeckt. Die Festigkeit und Textur des Produktes ist gut, es lässt sich schneiden, zerfällt beim kurzen Erhitzen in der Pfanne nicht und trägt damit zu einem eigenständigen Gericht bei. Aber lecker? Lecker ist anders. Und fragen Sie mich, ob ich das wieder kaufen und zubereiten werde? Ich denke, eher nicht. Aber testen Sie es selbst!

Frisch und schmackhaft an dem Gericht sind somit nur der frische Knoblauch, die frischen Kräuter und das gute Olivenöl. Das soll als Empfehlung für oder gegen das Gericht reichen.

*Für 2 Personen:*

- 160 g Sea Style Slices Dill & Lemon (2 Packungen à 80 g)
- 6 Knoblauchzehen
- einige Zweige frischer Thymian
- einige Zweige frischer Rosmarin
- einige Zweige frischer Salbei
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 375 g Maccheroni

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 9 Min.*



Drei frische Zutaten + ein veganes Produkt  
Maccheroni in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen.

Blätter der Kräuter abzupfen und kleinwiegen. In eine Schale geben.

Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer flachdrücken und

kleinschneiden. In eine Schale geben.

Scheiben nach Art des Meeres auf ein großes Schneidebrett geben, grob zerkleinern und in eine Schale geben.

Kurz vor Ende der Kochzeit der Nudeln eine große Portion Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Knoblauch darin leicht andünsten. Kräuter dazugeben und ebenfalls kurz andünsten. Scheiben nach Art des Meeres dazugeben und nur noch kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Maccheroni dazugeben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Nudelteller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

---

## **Eier-Reis mit Worchestersauce**

Sie haben manchmal sicherlich auch einen Kühlschrank, in dem, wie man so sagt, die gähnende Leere herrscht. Und wenn dann der Gefrierschrank auch kein eingefrorenes Fleisch mehr hergibt, ist der Rat teuer. Nämlich, was man sich zu essen zubereiten soll.



Leicht verdaubares Gericht

Zumindest sind einige Trockenprodukte als Sättigungsmittel im Vorratsschrank meistens noch vorrätig, wie Mehl, Zucker, Reis oder Knödel. Und meistens hat man ja auch noch einige wenige Eier zuhause vorrätig.

Somit ergibt sich hier ein Gericht, das mehrere Merkmale aufweist. Zum einen ist es vegetarisch, denn die Fleischkomponente fehlt. Zum anderen ist es wahrlich ein Arme-Leute-Essen, denn die beiden Hauptzutaten sind einfach Reis und Eier. Und zum dritten ist es aber dennoch schmackhaft und leicht verdaulich. Also in solch einem Spätsommer mit manchmal doch noch hohen Temperaturen wie geeignet.

Als Gewürz dient vorwiegend die Worcestersauce, die man in großer Menge über den gemischten Eierreis gibt. Fehlen darf aber auf alle Fälle nicht Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker.

Beim Braten der Eier in der Pfanne, in der Sie vorher Zwiebeln und Knoblauch gedünstet haben, bereiten Sie keinen Eierpfannkuchen zu. Sondern verrühren beim Braten mit dem

Kochlöffel die Eier gut, denn Sie sollen Sie ja mit dem Reis mischen.

*Für 2 Personen:*

- 2 Tassen Langkornreis
- 6 Eier
- Worcestersauce
- 2 weiße Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Parmigiano Reggiano
- Olivenöl

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



Mit Parmigiano Reggiano garniert

Garen Sie den Reis 17 Minuten in kochendem, leicht gesalzenem

Wasser.

Zwiebeln und Knoblauchzehen putzen, schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Eier aufschlagen, in eine Schale geben und mit dem Schneebesen verquirlen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse darin andünsten. Eiermasse dazugeben und unter Rühren mit dem Kochlöffel garen. Reis aus dem Kochwasser nehmen und hinzugeben. Mit einem sehr großen Schluck Worcestersauce ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Abschmecken.

Masse auf zwei tiefe Teller verteilen. Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!