

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

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!

---

# **Gemüsepfanne** **mit** **Knödelscheiben**



Mit kross gebratenen Klößescheiben

Im Sommer und auch jetzt im Spätsommer sind Gerichte, die leicht, frisch und vor allem gut zu verdauen sind, immer erste Wahl. Man will sich schließlich bei den noch hohen Temperaturen nicht den Bauch so vollschlagen, dass man ein schweres Völlegefühl hat.

Sie haben daher bei diesem Rezept für eine Gemüsepfanne, verfeinert mit kross und knusprig gebratenen Knödelscheiben, eine gute Empfehlung für solch ein Gericht.

Außer den Knödelscheiben kommt nur Gemüse in das Pfannengericht. Eine kleine Ausnahme bildet der Parmigiano Reggiano, mit dem Sie das Gericht in den tiefen Tellern vor dem Servieren verfeinern.

*Für 2 Personen:*

- 6 Kartoffelknödel (Packung)
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen

- ein Stück frischer Ingwer
- 1 Zucchini
- 1 Salatgurke
- 2 rote Spitzpaprika
- Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Parmigiano Reggiano

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min.*



Gut verdaubar

Kartoffelknödel nach Anleitung auf der Packung zubereiten.

Gemüse putzen und grob zerkleinern, so die Zucchini, Salatgurke und Spitzpaprikas nur in dicke Scheiben respektive Ringe schneiden.

Knödel in dicke Scheiben schneiden.

Eine große Portion Öl in zwei große Pfannen erhitzen. Knödelscheiben auf beiden Seiten jeweils 5–10 Minuten kross und knusprig braten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und erkalten lassen. Knödelscheiben halbieren.

Nochmals eine große Portion Öl in die zwei Pfannen geben. Die Hälfte der Lauchzwiebeln und des Knoblauchs andünsten. Zucchini und Spitzpaprika dazugeben. Kurz anbraten. Salatgurke dazugeben. Ingwer auf einer feinen Küchenreibe über die Pfanneninhalte reiben, Alles gut mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Knödelscheiben dazugeben. Ebenfalls zugedeckt etwa 5 Minuten nur noch erhitzen lassen.

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

Servieren. Guten Appetit

---

## **Obsttorte mit verschiedenem Obst**



### Einfache Obsttorte

Sie haben sicherlich ab und zu auch Obst vorrätig, das anderweitig nicht mehr gegessen wird und somit zügig verbraucht werden muss, da es sonst verdirbt.

Diese Obsttorte ist geschmacklich nichts besonders. Sie ist handwerklich gut zubereitet. Und schmeckt, wonach eine Torte aus einem Milchprodukt und verschiedenem Obst eben schmecken soll. Nach Milch, durch die Gelatine verfestigt. Und nach Obst. Besonders die Fruchtigkeit und Süße der Trauben und Johannisbeeren ist hierbei hervorzuheben.

Also eine für den Spätsommer sehr geeignete Torte, die frisch und fruchtig schmeckt und am besten gut gekühlt gegessen werden sollte.

*Für den Tortenboden:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Füllmasse:*

- 1 l Milch
- 12 Blatt Gelatine
- 500 g weiße Trauben (1 Packung)
- 250 g Johannisbeeren (1 Schale)
- 1 große Zwetschge
- 2 Kaktusfrüchte
- 2 Limetten (Saft)

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



Das Obst bringt Süße mit  
Tortenboden nach dem Grundrezept zubereiten.

Trauben putzen, von den Stielen befreien und im Ganzen in eine  
Schüssel geben.

Das Gleiche mit den Johannisbeeren durchführen.

Zwetschge entkernen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Kaktusfrüchte schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Limetten auspressen und Saft in eine Schale geben.

Gelatine in einer Schale mit kaltem Wasser einweichen.

Milch in einem Topf leicht erhitzen. Gelatine nach und nach mit der Hand auspressen, in die warme Milch geben und mit dem Schneebesen gut verrühren. Früchte und Limettensaft dazugeben und alles gut vermischen.

Füllmasse auf den Tortenboden in der Backform geben. Torte am besten über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.

Backform und Backpapier entfernen. Torte auf eine Tortenplatte geben. Stückweise anschneiden. Servieren. Guten Appetit!

---

## **Italienische Bratwürste mit Curry-Blumenkohl und Kohlrabi in Sahnesauce**



Mit gelbem Curry-Blumenkohl

Sie kennen doch sicherlich Rostbratwürste. Und haben diese auch schon einmal im Sommer auf dem Grill zubereitet. Oder zumindest in der heimischen Küche in der Pfanne gebraten. Dann kennen Sie auch den typischen Geschmack, den eine Rostbratwurst hat. Besonders deutlich ist dies bei der Thüringischen Rostbratwurst.

Ich selbst kann dies nicht genau definieren, wonach denn eigentlich eine Rostbratwurst schmeckt. Ich kann nur feststellen, dass sie eben einen ganz typischen Geschmack hat. Vermutlich sind da bestimmte Gewürze in der Wurstmasse dafür verantwortlich.

Ich habe hier italienische Bratwürste nach Art der Rostbratwurst von einem Schlachter vorliegen. Die Würste stammen von einem Schlachter in Jork, eine kleine Stadt im Alten Land im Westen Hamburgs, das ja für seinen Obstanbau bekannt ist. Und überraschenderweise habe ich gerade dort vor zwei Wochen eine Rundwanderung um Jork herum durch die Apfelbaumplantagen und auf dem dortigen Deich gemacht. Da

hätte ich bei dem Schlachter auch gleich vor Ort frisch einkaufen können.



Italienische Bratwürste nach Art der Rostbratwurst  
Zurück zur Rostbratwurst. Die vorliegenden italienischen Würste bestehen zu 70 % aus Schweinefleisch. Das schmeckt man auch heraus. Dann aus Gewürzen, die aber nicht im einzelnen deklariert sind. Aber diese Würste haben genau diesen typischen Geschmack einer Rostbratwurst.

Als Beilage gibt es Kohlrabi und Blumenkohl. Beides nur in Wasser gegart. Der Blumenkohl bekommt die Sonderbehandlung, dass etwas Curry ins Kochwasser kommt, wodurch die Beilage ein gelber Curry-Blumenkohl wird. Und zusätzlich kommt noch ein kleines Sößchen über den Blumenkohl, das ich aus Sahne und ebenfalls Curry zubereite.

Das Gemüse ist frisch und knackig, die Würste kross, knusprig und lecker. Was will man mehr?

*Für 2 Personen:*

- 4 italienische Bratwürste nach Art der Rostbratwurst (etwa 600 g)
- 1 Blumenkohl
- 2 Kohlrabi
- 2 TL Currypulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 100 ml Sahne
- Rapsöl
- etwas frische Petersilie

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



Sehr lecker und würzig  
Petersilie kleinwiegen,

Kohlrabi putzen, schälen und in grobe Würfel schneiden. In kochendem Wasser in einem Topf 15 Minuten garen.

Parallel dazu Blumenkohl putzen, Strunk entfernen und nur die

großen Röschen verwenden. Wasser in einem Topf erhitzen, 1 TL Curry dazugeben und Röschen darin 12 Minuten garen.

Ebenfalls parallel dazu Öl in einer Pfanne erhitzen und Würste darin etwa 3 Minuten auf jeder Seite kross und knusprig braten.

Kochwasser des Kohlrabi und des Blumenkohl abschütten. Kohlrabi mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Sahne in einem kleinen Topf erhitzen, 1 TL Currypulver hinzugeben und salzen. Abschmecken.

Jeweils zwei Würste auf einen Teller geben. Kohlrabi und Blumenkohl darauf verteilen. Sauce über den Blumenkohl geben. Blumenkohl mit der Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Schweinebauch - Butternusskürbis - Pfanne**

Herbst ist Kürbiszeit. Die ersten Butternuss- und Hokkaidokürbise werden beim Discounter und Supermarkt schon angeboten. Beide sind deswegen bei den Kunden so beliebt, weil sie den Vorteil haben, dass man die Schale nicht entfernen, sondern mitverarbeiten und mitessen kann. Das ist ein großer Vorteil gegenüber den Sorten, bei denen man nicht nur Kerngehäuse, sondern auch mühsam die Schale entfernen muss.



Mit Kürbiskernöl verfeinert

Und ein Gericht mit Kürbis sollte auch entsprechend dekoriert und in Szene gesetzt werden. Es schreit geradezu danach, dass man es mit einem guten Kürbiskernöl verfeinert. Ich empfehle dazu gern ein steirisches Kürbiskernöl, das den Zusatz „g.g.A.“ trägt, was „Geschützte geografische Angabe“ bedeutet. Bitte googlen Sie einmal danach, was diese Angabe im Detail bedeutet. Das Etikett des Kürbiskernöls wirbt noch mit einem „Kräftig nussig-röstigen Geschmack“. Und das Öl ist wirklich exzellent und unterstreicht den Geschmack des Butternusskürbis noch zusätzlich. In der Flasche hat es eine leicht dunkelbraune Farbe, auf weißem Porzellan oder Steingut nimmt es jedoch eine dunkelgrüne Farbe an, was manchmal ein wenig verwunderlich ist.

Als weitere Hauptzutat außer dem Butternusskürbis kommt Schweinebauch in das Pfannengericht, eine meiner Lieblingsfleischsorten. Alles in allem ein exklusives Pfannengericht, das sehr frisch schmeckt und sehr gut bekommt. Nicht nur wegen des außergewöhnlichen Kürbiskernöls.

*Für 2 Personen:*

- 4 Scheiben Schweinebauch (etwa 400 g)
- Fleischgewürzmischung
- Salz
- Zucker
- 1 kleiner Butternusskürbis
- 4 Bündel Petersilie
- 4 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- Kürbiskernöl
- Olivenöl

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



Und leckerem Butternusskürbis

Schweinebauchscheiben quer in schmale Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Kürbis putzen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. Quer in

dicke Scheiben schneiden. Diese dann in kleine Würfel. In eine Schüssel geben.

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

Petersilie mit dem Wiegemesser kleinwiegen und in eine Schale geben.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Lauchzwiebeln und Knoblauch darin kurz andünsten. Sofort den Kürbis hinzugeben und 10 Minuten garen und Röststoffe bilden lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Schweinebauch dazugeben und einige Minuten mit braten. Kräftig mit der Fleischgewürzmischung würzen. Dann noch mit Salz und einer Prise Zucker.

Kurz vor Ende der Garzeit Petersilie dazugeben, untermischen und nur noch erhitzen.

Pfannengericht auf zwei tiefe Teller verteilen. Mit Kürbiskernöl verfeinern. Servieren. Guten Appetit!

---

## **Kürbis-Zucchini-Schoko-Kuchen**



Mit Kürbis und Zucchini

Backen Sie gern mit Gemüse? Vielleicht haben Sie ja schon diverse Gemüsesorten für einen Rührkuchen ausprobiert. Und sind zu dem einen oder anderen Ergebnis gekommen.

Ich kann Kürbis und Zucchini für einen Rührkuchen empfehlen. Ich habe schon des Öfteren Zucchini für einen Rührkuchen verwendet. Und das Rezept in meinem Foodblog veröffentlicht. Und ich habe auch Kürbis für einen Kuchen verwendet. Und auch dieses Rezept hier veröffentlicht.

Ein neues Rezept ist jedoch dasjenige hier, bei dem ich Zucchini und Kürbis verwende. Denn ich hatte beides vorrätig und das Gemüse musste verbraucht werden. Also kommt beides in den Rührteig hinein.

Und als keine geschmackliche Beigabe gebe ich noch einige Esslöffel Schokoladenstreusel für Schokogeschmack hinzu.

Verfeinert wird der Rührkuchen noch mit etwas Puderzucker, den ich nach dem Abkühlen oben auf den Kuchen gebe.



Und ein wenig Schokogeschmack

Ich muss Sie auf zwei Dinge aufmerksam machen:

Erstens habe ich festgestellt, dass Rührkuchen mit geraspeltem Gemüse immer sehr fett werden. Aber das hängt vermutlich mit dem verminderten Mehlanteil zusammen. Es ist eben weniger Mehl zur Aufnahme der Margarine vorhanden. Sondern stattdessen geraspeltes Gemüse, das aber das Fett nicht aufnehmen kann. Aus diesem Grund können Sie durchaus den Margarine-Anteil etwas reduzieren.

Zweitens ist es wichtig, das geraspelte Gemüse nicht mit der Küchenmaschine unter den Rührteig zu vermischen. Die Küchenmaschine zerkleinert das Gemüse noch weiter und macht eben einen Brei respektive Teig daraus, das Gemüse verliert seine grobe Struktur und der Kuchen damit den Biss beim späteren Genießen desselben. Außerdem wird der Teig dadurch auch noch flüssiger. Abhilfe: Kurz vor der Hinzugabe des Rührteigs in die vorbereitete Backform das geraspelte Gemüse mit dem Backlöffel nur unter den Rührteig unterheben. So, wie sie es auch von geschlagener Sahne, die in die Käsemasse eines

Käsekuchens nur untergehoben wird, kennen.

*Für den Rührteig:*

- [Grundrezept](#)
- Nur 200 g Margarine

*Zusätzlich:*

- 150 g Butternusskürbis
- 150 g Zucchini
- 2 EL Schokoladenraspeln

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

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten. 50 g Margarine weglassen.

Gemüse putzen, grob zerkleinern und in der Küchenmaschine fein raspeln.

Gemüse zum Rührteig geben und mit dem Backlöffel unterheben.

Schokoladenstreusel ebenfalls dazugeben und auch unterheben.

Kuchen in einer Kasten-Backform nach dem Grundrezept backen.

Kuchen gut abkühlen lassen. Backform und Backpapier entfernen. Kuchen auf eine Kuchenplatte geben.

Mit etwas Puderzucker durch ein feines Küchensieb bestäuben.

Stückweise anschneiden. Servieren. Guten Appetit!

---

# Gebratener Schweinebauch mit gratinierten Bohnen



Gut gewürzt und kross gebraten

Essen Sie gerne Schweinebauch? Sie sollten es auf alle Fälle versuchen. Und Sie brauchen keine Bedenken haben, dass Schweinebauch zu fett sei. Denn gerade der hohe Anteil an Fetteinlagerung macht den Schweinebauch so saftig und schmackhaft.

Noch dazu hat Schweinebauch den Vorteil, dass Sie ihn in den unterschiedlichsten Arten zubereiten können. Zunächst einmal entweder am Stück oder in Scheiben geschnitten. Dann alle Zubereitungsarten, die eine moderne Küche hergibt. Braten, Dünsten, Backen, Frittieren, Grillen ... habe ich etwas vergessen? Sie sehen, Schweinebauch ist wirklich sehr vielseitig zuzubereiten und so schmackhaft!

Hier gibt es ihn mal aus der Grillpfanne, mit einer

Steakgewürzmischung gewürzt. Und als Beilage Bohnen. Dieses Mal aber nicht wie gewohnt im Speckmantel. Sondern man könnte eher sagen, im Käsemantel. Den auf die gegarten Bohnenhäufchen kommen einige Scheiben Gouda und dann werden die Bohnen im Backofen gratiniert. Zusammen mit dem gegrillten Schweinebauch auf dem Teller, der noch etwas Fleischsaft an die Bohnen abgibt, ist das sehr lecker.

*Für 2 Personen:*

- 6 Scheiben Schweinebauch (etwa 600 g)
- Fleischgewürzmischung
- Salz
- 500 g Bohnen
- 4 Scheiben junger Gouda
- Rapsöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 22 Min.*



Gratinierte Böhnchen anstelle Speckböhnchen

Bohnen putzen. In einem Topf mit kochendem Wasser 12 Minuten garen. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Grillschlange des Backofens auf 200 °C erhitzen. Bohnen zu vier Häufchen auf zwei Tellern, jeweils am Rand, anrichten. Salzen. Jeweils eine halbe Käsescheibe über jedes Häufchen geben. Im Backofen 10 Minuten gratinieren.

Parallel dazu Schweinbauchscheiben mit der Gewürzmischung und Salz würzen. Öl in einer Grillpfanne erhitzen und Scheiben darin auf jeder Seite 2 Minuten grillen.

Teller aus dem Backofen nehmen. Jeweils drei Scheiben Schweinebauch auf einen Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Hackfleischbällchen mit Wurzeln in Sahnesauce**



Mit vielen, würzigen Hackfleischbällchen  
Mit Hackfleisch lassen sich ja viele Gerichte zubereiten. Denken Sie an eine Lasagne. An diverse Aufläufe. Oder auch an den Klassiker Spaghetti Bolognese. Aber ein auch immer wieder gerne zubereitetes Gericht sind kleine Hackfleischbällchen. Unterschiedlich gewürzt. In diversen Saucen. Und mit diversen Beilagen wie Nudeln, Reis oder Kartoffeln.

Bei diesem Gericht bekommen die Hackfleischbällchen einen arabischen Touch. Denn sie werden mit viel gemahlenem Kreuzkümmel und Cayennepfeffer gewürzt. Vorgesehen war auch Kurkuma, der ist mir aber zur Zeit ausgegangen. Wenn Sie Kurkuma vorrätig haben, geben Sie ruhig einen Teelöffel davon zu der Hackfleischmischung.

Ich brate die Bällchen bewusst in Butter an, denn ich möchte die Röststoffe der Bällchen in der sich dann entwickelnden Nussbutter haben. Und ich schwenke die leicht vorgegarten Wurzelscheiben als Beilage vor dem Servieren nur noch kurz in der Butter und erhitze sie darin. Und gebe einen Schuss Sahne für ein leichtes Sößchen dazu. Die Sahne wird durch die

Röststoffe und Nussbutter automatisch ohne Dazutun gewürzt.

Normale Wurzeln benötigen in kochendem Wasser durchaus 10–12 Minuten, bis sie gegart sind. Diese dünnen Wurzelscheiben benötigen aber verständlicherweise deutlich weniger, nur 5 Minuten. Und nach dem Schwenken in Butter sind sie noch sehr bissfest und schmecken hervorragend.

*Für 2 Personen:*

- 500 g Hackfleisch (Rind)
- 2 große Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- eine Portion frische Petersilie
- 1 TL Cayennepfeffer
- 2 TL Kreuzkümmel
- Salz
- 8–10 EL Paniermehl
- 4 Eier
- 10 Wurzeln
- Sahne
- Butter

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



### Bissfeste Wurzelscheiben

Eine Portion frische Petersilie kleinwiegen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben. Hackfleisch dazugeben. Petersilie hinzugeben. Eier aufschlagen und ebenfalls hinzugeben. Paniermehl auch dazugeben. Mit Salz, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer würzen. Alles mit der Hand gut vermischen, eine Stunde zugedeckt ziehen und das Paniermehl etwas quellen lassen.

Wurzeln putzen, schälen und in dünne, längliche Scheiben schneiden.

In kochendem Wasser 5 Minuten garen. Mit dem Schaumlöffel herausheben, in eine Schale geben und abkühlen lassen.

Aus der Hackfleischmasse mit den Händen kleine Bällchen formen und in eine Schüssel geben.

Eine große Portion Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Bällchen darin etwa 10 Minuten auf allen Seiten kross und knusprig anbraten. Dabei des Öfteren umrühren und die Bällchen

wenden.

Bällchen herausnehmen und warmhalten.

Noch eine Portion Butter in die gleiche Pfanne geben. Wurzelscheiben hineingeben und nur noch kurz in der Pfanne schwenken und erhitzen.

Einen großen Schuss Sahne dazugeben. Leicht salzen.

Bällchen auf zwei Teller verteilen. Wurzelscheiben auf die beiden Teller geben und von der Sahnesauce über die Wurzelscheiben gießen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Spaghetti mit Hummus-Pesto



Farblich Ton in Ton, ...

Sie kennen sicherlich Hummus aus der arabischen Küche? Er wird zubereitet aus Kichererbsen und Sesam. Und diversen Gewürzen wie Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma, Ingwer und anderem.

Wenn Sie Hummus vorrätig haben, können Sie ihn nicht nur zum Dippen oder als Brotaufstrich verwenden. Sie können ihn auch als Grundlage für ein Pesto für Nudeln verwenden.

Zusätzlich zum Hummus sorgt eine Peperoni für leichte Schärfe. Sahne sorgt für Flüssigkeit und Sämigkeit und unterstreicht die Konsistenz des Hummus leicht. Und ein Schuss trockener Weißwein ist hier auch angebracht, bringt er doch eine leichte Säure in das Pesto.

Das Ganze ist rund und leicht. Und farblich sehen das Pesto bei den Spaghetti aber gar nicht, denn sie sind farblich zu ähnlich.

*Für 2 Personen:*

- 375 g Spaghetti
- 400 g Hummus (2 Packungen à 200 g)
- 1 grüne Peperoni
- Sahne
- Soave
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Butter
- frische Petersilie

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 11 Min.*



... da ist vom Pesto nicht viel zu sehen  
Spaghetti in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten  
garen.

Parallel dazu Peperoni putzen und kleinschneiden.

Eine Portion frische Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Peperoni darin  
andünsten. Hummus dazugeben. Einen Schuss Sahne und Weißwein  
dazugeben. Petersilie hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer  
Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen und etwas köcheln  
lassen. Pesto abschmecken.

Kochwasser der Spaghetti abschütten. Spaghetti zum Pesto geben  
und gut vermischen.

Auf zwei tiefe Nudelteller verteilen. Servieren. Guten  
Appetit!

---

# Thüringer Rostbratwürste auf Chinakohlbett und Bohnen



Mit leckeren Rostbratwürste  
Zu Würsten passen nicht immer nur Bratkartoffeln oder  
Spiegeleier.

Sie können auch einige Gemüsesorten dazu garen und als Beilage  
reichen.

Hier wird der Chinakohl ein wenig gegart und als Bett unter  
die Würste gelegt.

Dazu kommt noch eine Portion Bohnen.

Ein wenig ausgefallen, da es mit der Sahne auch noch ein  
kleines Sößchen zu den Würsten und dem Gemüse gibt.

*Für 2 Personen:*

- 4 Thüringer Rostbratwürste
- 8 Chinakohlblätter
- 400 g Bohnen
- 100 ml Sahne
- Salz
- Butter

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



Mit leckeren Rostbratwürste  
Bohnen putzen. Chinakohlblätter ebenfalls.

Bohnen in kochendem Wasser 15 Minuten garen. In den letzten 4 Minuten die Chinakohlblätter dazugeben und mitgaren.

Parallel dazu Butter in einer Pfanne erhitzen und Würste darin kross anbraten. Mit der Sahne ablöschen, Röststoffe mit dem Kochlöffel vom Boden ablösen und mit der Sahne vermengen. Sauce salzen und abschmecken.

Gemüse salzen.

Jeweils vier Chinakohlblätter längs auf einem Teller drapieren. Jeweils zwei Würste darauf geben. Bohnen links und rechts daneben geben. Etwas Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Überbackene Maccheroni mit Avocado-Zucchini-Pesto



Von Pasta und Pesto nicht mehr viel zu sehen ...

Sie haben ab und zu sicherlich auch einmal Guacamole vorrätig. Sie kennen das, das ist ein Avocado-Dip aus der mexikanischen Küche. Der zum allergrößten Teil aus Avocados besteht. Und nur noch einige kräftige Gewürze enthält. Geeignet zum Dippen für

Brot, Fleisch oder andere Dinge.

Sie können diese Guacamole aber auch anders verwenden, wenn Sie auf Dippen keine Lust haben. Geben Sie sie einfach mit anderem Gemüse in den Kochtopf und zaubern Sie ein leckeres Pesto für Nudeln daraus.

In diesem Fall kommen noch eine reife Avocado dazu, dann Zucchini und Lauchzwiebel. Die Zucchini wird in kleine Würfel geschnitten. Und das Pesto ausdrücklich nicht mit dem Stampfgerät oder dem Pürierstab fein gestampft oder püriert. Denn es soll mit den Zucchiniwürfeln noch ein wenig Biss und Crunch haben.

Für eine leichte Schärfe sorgt eine grüne Peperoni. Und für etwas mehr Flüssigkeit kommt noch Kokosmilch in das Pesto, das damit dann auch ein wenig mild ausfällt.

Von den Nudeln und dem Pesto ist dann aber vor dem Servieren nicht mehr viel zu sehen. Denn beides kommt in zwei große Schalen und darin werden Nudeln und Pesto noch mit Käse im Backofen unter der Grillschlange gratiniert. Kross und knusprig,

*Für 2 Personen:*

- 375 g Maccheroni
- 200 g Emmentaler (gewürfelt)
- 100 g Guacamole (Packung)
- 1 (überreife) Avocado
- 1 kleine Zucchini
- 1 Lauchzwiebel
- 1 grüne Peperoni
- 100 ml Kokosmilch
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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



Würzig überbacken

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

Lauchzwiebel und Peperoni putzen und ebenfalls kleinschneiden. In eine Schale geben.

Avocado schälen, entkernen und Fruchtfleisch in eine Schale geben.

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

Öl in einem Topf erhitzen. Avocadofleisch darin abraten. Mit dem Löffel zu einem Mus zerdrücken. Restliches Gemüse dazugeben und mit erhitzen. Guacamole dazugeben. Kokosmilch hinzugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, vermischen und abschmecken. Kurz köcheln lassen.

Nudeln zum Pesto geben. Alles gut vermengen.

Grillschlange im Backofen auf 200 °C erhitzen.

Nudeln mit Pesto auf zwei große Schalen verteilen.

Jeweils die Hälfte der Käsewürfel auf die Pasta geben.

Für 10 Minuten unter die Grillschlange geben.

Schalen vorsichtig mit den Backofen-Handschuhen herausnehmen.  
Servieren. Guten Appetit!

---

## Gratinierte Chicorée



Lecker und würzig gratiniert

Sind Sie an vegetarischen Rezepten interessiert? Und haben eine halbe Stunde Zeit? In der Sie allerdings nicht viel tun brauchen?

Sie müssen die Chicorée nur schnell putzen. Dann garen sie in Gemüsebrühe in der zugedeckten Pfanne. Und kommen schließlich zum Gratinieren noch unter die Grillschlange in den Backofen. Mehr ist es nicht, was Sie tun müssen, aber auch nicht weniger.

Das Ergebnis ist ein leckeres, vegetarisches Gericht, das gerade in der heißen Sommerzeit sehr gut schmeckt und gut verträglich ist.

*Für 2 Personen:*

- 8 Chicorée (2 Packungen à 500 g)
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- 16 Scheiben junger Gouda (1 Packung)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- frische Petersilie

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 25 Min.*



Ab unter die Grillschlange des Backofens ...  
Chicorée putzen, also den Strunk abschneiden.

Butter in zwei Pfannen mit Deckel erhitzen. Chicorée darin kurz anbraten. Jeweils eine halbe Tasse Gemüsebrühe dazugeben und zugedeckt 15 Minuten bei mittlerer Temperatur garen. Chicorée kräftig salzen.

Grillschlange des Backofens auf 200 °C erhitzen. Jeweils vier Chicorée auf einen Teller geben. Jeweils zwei Scheiben Gouda längs über die Chicorée legen. Für 10 Minuten unter die Grillschlange geben.

Petersilie kleinwiegen.

Beide Teller vorsichtig mit den Backofen-Handschuhen aus dem Backofen nehmen, mit Petersilie garnieren und servieren. Guten Appetit!

---

# Gratinierter Kürbisschnitzel mit frittierten Kartoffelspalten



Mit leckeren Kürbisschnitzeln

Jetzt beginnt die Kürbiszeit. Freuen Sie sich auch schon darauf? Auf alle Fälle sollten Sie schon einmal ein kleines Fläschchen Kürbiskernöl für die anstehenden Gerichte zuhause vorrätig haben, auch wenn Sie das Öl bei diesem Rezept nicht benötigen. Hier ein Rezept für die Zubereitung eines Butternusskürbis. Bei dem man ja bekanntermaßen die Schale mitessen kann.

Im Grund sind es Kürbisschnitzel, die gebraten und dann gratiniert werden. Dazu als Beilage einige frittierte

Kartoffelspalten aus der Fritteuse.

Also keine aufwändige Zubereitung. Sie brauchen nur etwa eine halbe Stunde Zeit. Sie bekommen hier eine Art „gelben“ Teller. Und das Gericht ist gerade jetzt in der Sommerzeit sehr lecker und gut zu verdauen.

*Für 2 Personen:*

- 1 kleiner Butternusskürbis (etwa 10 Kürbisscheiben)
- 10 Scheiben junger Gouda
- Salz
- Olivenöl
- 6 Kartoffeln

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 25 Min.*



Kross gratiniert

Kürbis putzen und quer in schmale Scheiben schneiden.  
Kerngehäuse bei Bedarf entfernen.

Eine große Menge Olivenöl in zwei Pfannen mit Deckel erhitzen. Kürbisscheiben auf jeder Seite kross und knusprig 6–8 Minuten anbraten. Scheiben kräftig salzen.

Grillschlange des Backofens auf 200 °C erhitzen. Jeweils die Hälfte der Kürbisscheiben auf einen Teller legen. Goudascheiben halbieren. Jeweils zwei Hälften der Goudascheiben auf eine Kürbisscheibe legen. Unter der Grillschlange 10 Minuten gratinieren.

Parallel dazu Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen. Kartoffeln schälen und längs achteln. 6 Minuten im siedenden Fett in der Fritteuse frittieren. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben, abtropfen lassen und kräftig salzen.

Teller aus dem Backofen nehmen. Jeweils die Hälfte der Kartoffelspalten darauf geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Obst-Tarte**



Mit drei Obstsorten

Wenn Sie diverse Obstsorten vorrätig haben und nicht wissen, wie Sie sie verarbeiten können, bietet sich natürlich ein Obstkuchen an. Oder eine Obsttorte, die man mit einer Füllmasse aus einem Milchprodukt und Gelatine zubereitet. Und in die man einfach das geputzte und kleingeschnittene Obst gibt.

Man kann aber auch noch eine andere Verwertung wählen, nämlich eine einfachen Tarte mit einem Mürbeteig. Diese bietet sich besonders an, wenn man Sahne und Eier vorrätig hat, die für die Füllmasse, den Eierstich, benötigt werden und die man demnächst verbrauchen muss, weil sie sonst verderben.

In diesem Fall hatte ich Bananen, Heidelbeeren und eine Mango vorrätig. Und die für die Tarte noch erforderliche Sahne und Eier. Die Zutaten für den Mürbeteig wie Mehl und Margarine sollte man eigentlich immer zuhause vorrätig haben.

Die Bananen wurden geputzt, geschält, längs geviertelt und quer in kleine Stücke geschnitten. Die Heidelbeeren kamen

natürlich im Ganzen hinein. Und die Mango wurde geschält, entkernt und in kleine Würfel geschnitten.

Und in dieser Reihenfolge kamen die drei Obstschichten übereinander. Und wurden mit dem Eierstich übergossen, der die Lücken und Löcher bei dem Obstbelag füllte und schloß.

Solch eine Tarte, gerade mit Mürbeteig und Obst, braucht im Backofen keine 180 °C und 60 Minuten Backzeit. Sie können beides etwas reduzieren. Die Tarte ist auch schon bei 170 °C und 40 Minuten Backzeit durchgebacken. Sie sehen es an der Oberfläche des Eierstichs, der nach dieser Backzeit schon deutlich gebräunt ist.

*Für den Mürbeteig:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Tarte:*

- [Grundrezept](#)

*Zusätzlich:*

- 2 Bananen
- 200 g Heidelbeeren (1 Packung)
- 1 Mango

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



Lecker und fruchtig

Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Bananen schälen, längs vierteln und quer in kleine Stücke schneiden. in eine Schale geben.

Mango schälen, entkernen und Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Ebenfalls in eine Schale geben.

Bananenstücke als erstes auf den Mürbeteig in der Backform geben und verteilen. Heidelbeeren als zweite Lage darüber verteilen. Und schließlich als dritte Lage die Mangowürfel darüber verteilen.

Alles etwas gleichmäßig verteilen und andrücken.

Eierstich mit den Eiern und der Sahne mit dem Schneebesen in einer Schale zubereiten, .

Dann den Eierstich darüber geben und alles gut verteilen.

Tarte nach dem Grundrezept backen.

Tarte nach dem Backen gut abkühlen lassen. Backform und Backpapier entfernen. Tarte auf eine Kuchenplatte geben. Stückweise anschneiden. Servieren. Guten Appetit!

---

## **Salsiccia-Gnocchi-Tomaten-Champignons-Pfanne mit frischem Knoblauch und Petersilie**



Mit viel frischem Knoblauch ...

Sie kennen Salsiccia? Eine italienische Wurst? Unter Salsiccia versteht man normalerweise eine italienische, grobkörnige Rohwurst. Sie ist von Struktur und Geschmack einer groben,

deutschen Bratwurst sehr ähnlich. Je nach italienischer Region wird die Salsiccia aus verschiedenen Fleischsorten hergestellt und mit Kräutern, Gewürzen und Aromen verfeinert. Am verbreitetsten ist die Salsiccia nur aus Schweinefleisch. Das Wort Salsiccia bezeichnet übrigens in Italien auch jede Art von Wurst.

Bei diesem Pfannengericht vermische ich wieder einmal unterschiedliche Zutaten, einerseits frische Zutaten, andererseits industriell hergestellte Zutaten, also Convenience-Produkte. Letzteres ist aber von sehr guter Qualität.

In diesem Fall sind dies einerseits die frische Salsiccia, frische Tomaten und frische Champignons. Und zum anderen die Pfannengnocchi aus der Packung, die industriell hergestellt sind. Aber sie sind lecker und schmecken im fertigen Gericht sehr gut.

Das Besondere an diesem Gericht sind aber nicht nur die vier Hauptzutaten. Sondern auch die zwei frischen Zutaten, die nach dem Kochen zerkleinert und roh auf das angerichtete Essen kommen: Knoblauch und Petersilie.

Gerade der Knoblauch gibt dem Gericht noch das gewisse Etwas und einen besonderen Kick aus ätherischen Ölen und leichter Schärfe. Ich empfehle ausdrücklich, das Gericht so zu servieren. Und hoffe darauf, dass Sie einen Partner und vielleicht auch Kinder haben, die ein leichter Geruch nach Knoblauch für die kommenden Stunden nicht störend ist.

*Für 2 Personen:*

- 400 g Salsiccia (8 Stück, 2 Packungen à 200 g)
- 600 g Pfannengnocchi (2 Packungen à 300 g)
- 6 Tomaten
- 10 braune Champignons
- 8 Knoblauchzehen

- eine große Portion frische Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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



... und frischer Petersilie

Salsiccia quer in kleine Stücke schneiden. In Schalen geben.

Tomaten vierteln und die Tomatenviertel dann einfach quer dritteln. Ebenfalls in Schalen geben.

Champignons in feine Scheiben schneiden. In eine Schale geben.

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

Petersilie kleinwiegen und auch in eine Schale geben.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Wurst, Gnocchi und

Champignons darin 5–10 Minuten unter Rühren kross und knusprig braten. Tomaten dazugeben und nur kurz miterhitzen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Pfannengericht auf zwei tiefe Teller verteilen. Mit Knoblauch und dann mit Petersilie bestreuen.

Servieren. Guten Appetit!