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 Zimtrollen 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 Kaffeegeschmack 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 herzhafte 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 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 auf Unsplash

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
Beluga	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 Innereiengericht

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

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 pfanzlich 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 Worchestersauce, 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
- Worchestersauce
- 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 Worchestersauce 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 Bauc nso 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. Zuchini 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.

Pfanneninhalt 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 Mich geben und mit dem Schneebsen 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 Söße̊chen 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 miitverarbeiten 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 Bünde 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!