Spieleabende mit Freunden: Die besten Aktivitäten

Spieleabende mit Freunden sind eine tolle Möglichkeit, um sich zu unterhalten und gleichzeitig Zeit miteinander zu verbringen. Es gibt viele verschiedene Arten von Aktivitäten, die Sie an einem Spieleabend machen können, je nachdem, wer teilnimmt und was jeder mag.

Ein Klassiker ist natürlich Brettspiele. Diese können sehr unterhaltsam sein und bei der Auswahl gibt es für jeden etwas. Egal ob Sie strategisch denken oder Gesellschaftsspiele bevorzugen – es gibt für alle etwas! Kartenspiele sind auch immer beliebt und bieten eine gute Gelegenheit, um die Grundregeln des Spiels zu lernen oder neue Strategien auszuprobieren. Wenn Sie mehr Action wollen, dann ist eine Runde Videospiele genau das Richtige für Sie. Ob nun alte Konsolenklassiker oder moderne Titel – es gibt so viel Auswahl

an Spielen, dass jeder auf seine Kosten kommt.

Es müssen aber nicht immer nur Spiele sein. Warum machen Sie keinen Filmabend? Oder organisieren Sie einen Quiz-Abend? Mit dem richtigen Mix an Aufgabentypen wird Ihr Abend bestimmt spannend! Und last but not least: Wir empfehlen Ihnen dringend, Snacks bereitzuhalten! Egal welche Art von Aktion am Abend stattfindet – Snacks gehören immer dazu!

Ideen für ein unterhaltsames Wochenende zuhause

Wenn Sie ein unterhaltsames Wochenende Zuhause verbringen möchten, gibt es viele Möglichkeiten. Eine der besten Ideen ist es, einen Filmabend zu veranstalten. Laden Sie Freunde und Familie ein und machen Sie Popcorn oder andere Snacks. Wählen Sie dann Ihren Lieblingsfilm aus und schalten Sie den Fernseher an!

Eine weitere Idee für ein unterhaltsames Wochenende Zuhause ist es, ein Brettspiel-Turnier zu veranstalten. Holen Sie alle Ihre Lieblingsspiele heraus und teilen Sie sich in Teams auf. Werden die Gewinner des Turniers mit Preisen belohnt?

Wenn Ihnen nach etwas Kreativem ist, können Sie versuchen, gemeinsam Kunstwerke zu erstellen. Holen Sie Farben, Stifte und Papier heraus und lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf! Oder werfen Sie eine DIY-Party! Suchen Sie im Internet nach interessanten Projekten oder basteln sie etwas ganz Eigenes.

Für diejenigen von Ihnen, die gerne draußen sind: Warum gehen sie nicht wandern? Packen sie ihr Picknickkorb und machen sie einen Spaziergang durch den Wald oder entlang des Strandes? Genießen sie die frische Luft und nehmen sie all die Schönheit der Natur in sich auf!

Tipps und Tricks für das Kochen zuhause mit Freunden

Kochen zu Hause mit Freunden ist eine tolle Möglichkeit, um gemeinsam Zeit zu verbringen und neue Rezepte auszuprobieren. Hier sind einige Tipps und Tricks, die Ihnen dabei helfen können, einen unvergesslichen Abend zu erleben:

1. Planen Sie im Voraus: Wenn Sie vorhaben, mit Freunden zu kochen, sollten Sie sich rechtzeitig Gedanken über das Menü machen. Überlegen Sie sich, was jeder beisteuern kann und wer welche Aufgaben übernimmt.

2. Machen Sie es interaktiv: Kochen ist nicht nur eine gute Gelegenheit für Gespräche, sondern auch für gemeinsame Aktivitäten. Lassen Sie Ihre Freunde an der Zubereitung teilnehmen oder bitten Sie jeden um seine Lieblingsrezeptidee!

3. Seien Sie flexibel: Es ist wichtig, dass alle Beteiligten Spaß haben – also seien Sie flexibel! Wenn jemand etwas anders machen möchte als geplant oder ein bestimmtes Gericht nicht mag – lassen Sie ihm die Freiheit!

4. Genießen und feiern: Am Ende des Abends sollten alle Teilnehmer stolz auf ihr Ergebnis sein – also genießen und feiern! Setzen Sie sich an den Tisch und schmecken alles ab; machen Fotos von dem Essensergebnis; spiel Musik; tanzen … Alles was Ihnen Spaß macht!

Welche Spiele im Online Casino sind besonders interessant und warum?

Online Casinos bieten eine Vielzahl an Spielen, die für jeden Geschmack etwas zu bieten haben. Fast immer gibt es eine Sonderaktion oder auch einen Casino 10 Euro Bonus ohne Einzahlung in den teilnehmenden Spielhallen. Einige der beliebtesten und interessantesten Spiele sind Roulette, Blackjack, Slots und Video Poker.

Roulette ist eines der ältesten Casino-Spiele und wird seit Jahrhunderten gespielt. Es ist ein sehr spannendes Spiel, bei dem man auf Zahlen oder Farben wetten kann. Die Gewinnchancen sind hoch und es gibt viele verschiedene Strategien, die man anwenden kann.

Blackjack ist ein weiteres beliebtes Kartenspiel im Online Casino. Es ist ein Strategiespiel mit hohen Gewinnchancen und es gibt viele verschiedene Varianten des Spiels zur Auswahl.

Slots sind auch sehr populär in Online Casinos. Sie sind leicht zu verstehen und bieten großartige Unterhaltung sowie

die Chance auf große Gewinne.

Video Poker ist eine Kombination aus Slot-Maschinenspiel und traditionellem Pokerspiel. Es erfordert mehr Strategie als andere Casino-Spiele, aber es hat auch das Potenzial für größere Gewinne als andere Spiele im Casino.

Insgesamt bietet das Online Casino viele interessante Spiele mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden, sodass jeder etwas Passendes findet – ob Anfänger oder Profispieler!

DIY-Projekte für mehr Spaß in der Freizeit

DIY-Projekte sind eine tolle Möglichkeit, um mehr Spaß in der Freizeit zu haben. Es gibt viele verschiedene Projekte, die man ausprobieren kann, von denen einige nur wenig Zeit und Aufwand erfordern. Einige Beispiele für DIY-Projekte sind das Bauen von Möbeln, das Anfertigen von Dekorationen oder das Erstellen von Geschenken.

Eines der einfachsten DIY-Projekte ist das Bemalen alter Möbelstücke. Dieses Projekt erfordert nicht viel Zeit und Aufwand und kann Ihnen helfen, alte Möbelstücke neu zu gestalten und Ihrem Zuhause einen neuen Look zu verpassen. Sie können auch alte Bilderrahmen oder Spiegel mit Farbe bemalen oder sogar altes Holz recyceln und es in etwas Neues verwandeln.

Wenn Sie gerne basteln, können Sie auch versuchen, Ihre eigenen Dekorationsobjekte herzustellen. Mit etwas Kreativität können Sie leere Flaschen in schicke Vasen verwandeln oder altes Papier in originelles Kunsthandwerk umgestalten. Wenn Sie handwerklich begabter sind, könnte es auch interessant sein, Ihre eigenen Möbel zu bauen – vom Regal bis hin zum Schrank ist alles möglich!

DIY-Projekte bietet jedem die Chance seiner Kreativität freien

Lauf zu lassen und gleichzeitig etwas Sinnvolles herzustellen – ob nun für den Eigenbedarf oder als Geschenk für andere!

Wo finde ich Informationen über die verschiedenen Spiele, die man von zuhause aus spielen kann?

Es gibt viele verschiedene Spiele, die man von zu Hause aus spielen kann. Eine gute Quelle für Informationen über diese Spiele ist das Internet. Es gibt viele Websites, die sich speziell mit dem Thema beschäftigen und eine Vielzahl an Informationen bieten. Zum Beispiel können Sie auf der Website BoardGameGeek nach Spielregeln suchen oder sich über neue Brettspiele informieren. Auch YouTube bietet eine große Auswahl an Videos, in denen erklärt wird, wie man bestimmte Spiele spielt. Außerdem gibt es viele Foren im Internet, in denen man Fragen stellen und Antworten von anderen Spielern erhalten kann.

Spieleabende mit Freunden sind eine tolle Möglichkeit, um zusammen zu lachen und Spaß zu haben. Es gibt viele verschiedene Aktivitäten, die man auf einem Spieleabend machen kann. Beliebte Optionen sind Brettspiele wie Monopoly oder Risiko, Videospiele oder auch Würfelspiele. Eine weitere Idee ist es, Karten- oder Quizspiele zu spielen. Egal welche Art von Spiel Sie wählen.

Südtiroler Schlutzkrapfen

aglio e olio

Regionale Spezialität
Bereiten Sie auch gern regionale Produkte zu? Um damit einmal kurz in eine andere Region auf der Welt einzutauchen? Und vor allem, wenn man das Gericht möglichst selbst zubereiten kann. Oder das Produkt dazu sogar frisch im Handel erhält. Dann wird Ihnen dieses Rezept sicherlich gefallen. Eine Nudelspezialität aus dem Tirol. Südtiroler Schlutzkrapfen.

Ich habe Schlutzkrapfen meines Wissens noch nie zubereitet. Aber da fielen mir doch im Supermarkt diese Packungen in die Hände. Es ist zwar ein industriell gefertigtes Produkt. Aber es sind Frischnudeln, markanterweise mit dem Zusatz „Pasta wie handgemacht“ auf der Verpackung. Da wird man dem Hersteller vertrauen dürfen und ein gutes Produkt gekauft haben. Die Schlutzkrapfen sind mit Ricotta und Blattspinat gefüllt.

Schlutzkrapfen sind eine regionale Nudelspezialität aus Tirol. Sie ähneln den italienischen Ravioli. Ähnliche Teigtaschen

finden sich auch in Nachbarregionen Tirols. So wie zum Beispiel Kärntner Nudeln, Cialzons, im Friaul und Maultaschen im Schwäbischen.

Die Füllung besteht traditionell aus Fleisch vom Kalb oder Rind oder Kartoffeln, in Südtirol vor allem aus einer Spinat-Topfen-Kombination. Schlutzkrapfen werden meist mit flüssiger Butter und Parmesan serviert. Generell gibt es große regionale Unterschiede bei der Zubereitung.

Die deutsche Bezeichnung leitet sich vom in Ost- und Südtirol gebräuchlichen Wort schlu(t)zen her, was so viel wie „gleiten“, „rutschen“ bedeutet. (© Wikipedia)

Wenn die Schlutzkrapfen traditionell mit Butter und Parmesan zubereitet werden, passt es ja, dass ich hier zu gutem Olivenöl und frischem Knoblauch greife. Also aglio e olio. Und garniert werden die Schlutzkrapfen natürlich mit einer guten Portion frisch geriebenem Parmigiano Reggiano.

Kochen Sie es nach. Es ist ein schnell zubereitetes Gericht. Mit wenigen Zutaten. Schmackhaft, lecker und frisch. Für Pastaliebhaber und solche, die es werden wollen, ein Genuss.

Für 2 Personen:

- 1 kg frische Südtiroler Schlutzkrapfen (2 Packungen à 500 g)
- 12 Knoblauchzehen
- gutes Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- ein Stück Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 5 Min.

Leckere, frische und gefüllte Pasta
Knoblauchzehen schälen, mit einem breiten Messer plattdrücken und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Schlutzkrapfen in kochendem Wasser 3 Minuten garen.

Eine große Portion Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch hineingeben und nur kurz anbraten. Schlutzkrapfen dazugeben und gut im Öl schwenken. Salzen und pfeffern.

Schlutzkrapfen mit viel Öl auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Asiatische Glasnudelsuppe

Mit Essstäbchen

Sie kennen sicherlich die Redewendung, andere Länder, andere Sitten? Vielleicht sind Ihnen dann auch Tischmanieren in asiatischen Ländern bekannt? Dazu müssen Sie eigentlich nicht einmal Urlaub in einem asiatischen Land machen. Es reicht, wenn Sie ein wirklich authentisches asiatisches Restaurant in Ihrer Satdt haben. Wenn Sie den dortigen Gästen, vornehmlich eben Asiaten, einmal beim Essen ein wenig über die Schulter schauen, werden Sie eines sofort merken. Entgegen der Tischsitten in Deutschland ist dort nämlich Schlürfen und Schmatzen durchaus an der Tagesordnung und gehört sogar zum guten Ton am Tisch dazu.

Diese Suppe, eine Anlehnung an die vor kurzem zubereitete Ramen, habe ich mit Glasnudeln zubereitet. Und dazu noch Schweinebauch und Butternusskürbis.

Dann habe ich aus meinem Keller asiatisches Besteck, sprich

Essstäbchen und Ablegeblock für die Stäbchen, reaktiviert. Und somit diese Suppe ganz im asiatischen Stil gegessen. Das bedeutet einfach, dass man zuerst mit den Stäbchen die festen Bestandteile aus der Suppe nimmt und verspeist. Also die Eierscheiben, die Nudeln, den Schweinebauch und den Kürbis. Übrig bleibt dann nur noch die Brühe in der Suppenschale, und diese löffelt man eben nicht brav wie in Deutschland mit dem Löffel aus der Schale. Sondern man setzt die Schale an den Mund an und schlürft die Brühe mit kräftigen Schlucken direkt aus der Schale und darf dabei eben auch noch genüsslich schmatzen.

Diese asiatische Suppe schmeckt auch mit Glasnudeln hervorragend und ist wirklich empfehlenswert für ein Nachkochen.

Für 2 Personen:

- 100 g Glasnudeln (1 Packung)
- 2 Scheiben Schweinebauch, mit Schwarte, ohne Knochen
- ein Stück Butternusskürbis
- 6 Knoblauchzehen
- 2 Eier
- 800 ml Gemüsefond
- 1 EL Fischsauce
- 1 EL dunkle Sojasauce
- Butter
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Mit leckerer Brühe
Eier mit einem spitzen Gegenstand einstechen und in kochendem Wasser 10 Minuten garen. Herausnehmen und warmhalten.

Nudeln in das gleiche heiße Wasser geben und vier Minuten ziehen lassen.

Schweinebauch quer in schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Kürbis in kleine Stücke schneiden. Ebenfalls in eine Schale geben.

Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer plattdrücken und zerkleinern. In eine kleine Schale geben.

Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem Topf erhitzen und Schweinebauch und Kürbis darin kurz anbraten. Mit dem Fond ablöschen. Nudeln dazugeben. Fischsauce und Sojasauce dazugeben. Kurz köcheln lassen. Brühe abschmecken.

Eier pellen und in Scheiben schneiden.

Suppe auf zwei Schalen verteilen.

Knoblauch darüber streuen. Die Eierscheiben darauflegen. Mit Petersilie garnieren.

Mit Stäbchen servieren. Guten Appetit!

Ramen

Mit leckeren Mienudeln
Kennen Sie Ramen? Wenn Sie gern asiatisch Essen zubereiten oder essen gehen, sollte Ihnen dieser Begriff etwas sagen. Ramen ist eine japanische Nudelsuppe. Es gibt wenige Städte in Deutschland, die eine hohe Bevölkerungsanzahl von Japanern unter der übrigen Bevölkerung haben, so dass es dort auch

viele japanische Restaurants gibt. Und als spezielle japanische Restaurants gibt es dann dort auch Ramen-Restaurants. Also Restaurants, die sich auf die Zubereitung von japanischen Nudelsuppen spezialisiert haben.

Ich durfte dies vor sehr langer Zeit einmal erleben, als ich vor etwa 20 Jahren ein viertel Jahr in Düsseldorf lebte. Düsseldorf hat aufgrund der vielen dort ansässigen japanischen Unternehmen den höchsten Anteil an Japanern an der Bevölkerung in Deutschland. Und somit die höchste japanische Restaurantdichte.

Ich bin damals sehr gern und oft in ein japanisches Nudelrestaurant in der Nähe des Hauptbahnhofs gegangen und habe eine originale japanische Nudelsuppe gegessen. Eine große Schale japanische Nudelsuppe kostete damals etwa 10–12 €. Ich habe sie wirklich sehr gern gegessen. Und sie war natürlich sehr gut und frisch zubereitet.

Ob in dieser Ramen aus diesem Rezept wirklich auch alle originalen Zutaten einer Ramen enthalten sind, weiß ich nicht genau. Zumindest verwende ich einen frisch zubereiteten Gemüsefond für die Brühe. Dieser ist aber leider dunkel, weil ich ihn bei der Zubereitung nicht geklärt habe. Wenn Sie einen hellen Gemüsefond verwenden möchten, schauen Sie bitte im Foodblog nach. Es gibt dort auch Rezepte zum Thema „Klären“.

Des weiteren habe ich als Hauptzutaten Schweinebauch, der in der asiatischen Küche gern verwendet wird, Pak Choi und Mienudeln verwendet. Und als Würze für die Brühe Fischsauce und dunkle Sojasauce. Das sollte also somit alles gut passen.

Bei der letzten Zutat bin ich mir jedoch absolut sicher, dass sie in eine spezielle Ramen hineingehört. Und das ist das hartgekochte Ei in Scheiben, das noch warm vor dem Servieren auf die Ramen kommt.

Als Garnitur kommt nur ein wenig frisch gewiegte Petersilie obenauf.

Schönes 6-teiliges Set Asia Bowls
Sie legen sich sicherlich auch gern einmal neues Küchengeschirr zu. Oder eventuell Geschirr aus anderen Kulturen für die ganz spezielle Präsentation von den zugehörigen Speisen auf dem Küchen- oder Esstisch. Aus diesem Grund ist diese Zubereitung auch gleichzeitig eine Präsentation meiner neuen, asiatischen Reisschalen. Denn so werden sie auf der Verpackung genannt. Sie sind aus Steingut. Schön dekoriert mit Mustern und Farben. Und ja, wozu dienen sie denn so? Als Reisschalen, Ramenschalen, Schalen für Eintöpfe und Suppen. Aber auch für das Müsli oder ein Dessert wie ein Pudding. Und sie sind natürlich schon allein bei der Zubereitung sehr praktisch, weil ich zugeschnittenes Fleisch und Gemüse immer in einer farbenfrohen Schale aufbewahren kann, bevor ich ans Kochen gehen.

Also, lassen Sie sich von diesen schönen Schalen und dem wirklich sehr leckeren Gericht verzaubern. Und kochen Sie es nach. Ich habe schon lange keine solch leckere Suppe mehr gegessen.

Für 2 Personen:

- 1/2 Portion Mienudeln (1/2 Packung, 125 g)
- 2 Scheiben Schweinebauch mit Schwarte, ohne Knochen
- 1 Pak Choi
- 800 ml Gemüsefond
- 1 EL Fischsauce
- 1 EL dunkle Sojasauce
- 2 Eier
- eine wenig frische Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min.

Leckere Ramen

Eier mit einem spitzen Gegenstand einstechen und 10 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser garen.

Schweinebauch quer in schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Pak Choi putzen und ebenfalls quer in schmale Streifen

schneiden. In eine Schale geben.

Petersilie kleinwiegen.

Nudeln in einem Topf mit kochendem Wasser 4 Minuten garen.

Fond in einem Topf erhitzen und Schweinebauch und Pak Choi darin einige Minuten kochen. Nudeln dazugeben. Mit Fischsauce und Sojasauce würzen. Brühe abschmecken.

Eier pellen und quer in Scheiben schneiden.

Ramen auf zwei Suppenschalen verteilen. Eierscheiben darauf verteilen. Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Kochwurst-Gemüse-Auflauf

Schon allein optisch vor dem Backen ein Hingucker!
Sind Sie im Besitz einer Auflaufform? Und haben Sie damit schon Erfahrung gesammelt und einige Gerichte zubereitet? Vielleicht auch schon einmal selbst eine Lasagne zubereitet? Wenn Sie keine Auflaufform besitzen, haben Sie vielleicht einen Bräter zum Schmoren von Rinder- oder Schweinebraten? In vielen Fällen lässt sich nämlich der Deckel eines Bräters umgedreht und als Auflaufform benutzen. Bei der Anschaffung eines Bräter kann man also dabei zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen.

Für die Zubereitung eines Auflaufs gibt es die unterschiedlichsten Rezepte. Sehr gut lässt sich ein Auflauf aber auch zur Resteverwertung verwenden. Einige würzige Zutaten dabei für den Auflauf verwenden. Dazu würziger Käse zum Überbacken. Und möglichst das Ganze in einem selbst zubereiteten Gemüsefond für noch mehr Geschmack garen.

Leckerer Auflauf mit Wurst und Gemüse
Meistens können Sie dabei mit einem Auflauf gleich ein Essen für zwei Personen zubereiten. Denn ein Auflauf in einer großen Auflaufform oder dem Deckel eines Bräters ist meistens für eine Person zuviel.

Für 2 Personen:

- 250 g Mini-Schinken-Kochwürste (1 Packung, 8 Stück)
- ein Stück Butternusskürbis
- 1 japanische Miniaubergine
- 6 braune Champignons
- 1/2 gelbe Paprikaschote
- 1 Pak Choi
- 150 g Rucola
- ein großes Stück mittelalter Gouda (etwa 150 g)
- Salz
- einige Zweige frischer Rosmarin
- 3 Knoblauchzehen
- 500 ml frische Gemüsebrühe

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 30 Min. bei 170 °C Umluft

Der Käse gibt Würze und Geschmack
Würste quer in feine Scheiben schneiden.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen, in grobe Stücke zerteilen und in separate Schalen geben. Rucola im Ganzen belassen.

Käse in der Küchenmaschine in eine Schale zerreiben.

Blättchen des Rosmarins abzupfen, zerkleinern und in den Fond geben.

Gemüse in der Auflaufform übereinander schichten. Wurstscheiben darüber geben. Rucola darauf verteilen. Dann den Knoblauch darauf verstreuen. Kräftig mit Salz würzen.Mit dem geriebenen Käse bedecken. Fond in die Auflaufform gießen.

Auf mittlerer Ebene die oben angegebene Zeit in den Backofen geben.

Herausnehmen, mit dem Pfannenwender quer in zwei Teile zerteilen, auf zwei Teller geben und servieren. Guten Appetit!

Bananentarte

Sieht die Tarte nicht gut aus?
Sicherlich kommen Sie auch ab und zu in die Verlegenheit, dass Obst für Sie oder die Familie übrig bleibt und langsam einige dunkle Stellen aufweist, so dass bald damit zu rechnen ist, dass das Obst verdorben ist und somit in den Bio-Mülleimer wandert. Was also damit tun? Obstsalat oder ähnliches haben Sie sicherlich schon durchprobiert.

Ich empfehle Ihnen eine Tarte. Bei dieser können Sie Obst jedweder Art verwerten. Sie können sogar eine Obststarte mit einer Obstmischung zubereiten und backen. Und diese Tartes

schmecken sehr gut. Vor allem den Kindern, sofern Sie welche im Haushalt haben, essen diese sehr gerne. Denn solch eine Tarte enthält so gut wie keinen Zucker und ist damit sehr gesund und schont die Zähne und den Körper. Einzig der Fruchtzucker des Obstes ist in einer Tarte enthalten.

Bei diesem Rezept hatte ich sechs Bananen übrig, deren Schalen schon diverse schwarze Stellen aufwiesen. Sie waren somit überreif. Aber sie eigneten sich hervorragend für diese Tarte, denn beim Backen – man könnte sagen – schmelzen sie noch etwas in der Füllmasse und ergeben eine herrlich homogene, schmackhafte Masse.

Am besten lauwarm essen …

Für den Mürbeteig:

- Grundrezept

Für die Füllmasse:

- Grundrezept

Zusätzlich:

- 6 reife Bananen

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 30 Min. bei 170 °C Umluft

Mit leckeren, reifen Bananen
Bananen schälen, putzen, und in sehr kleine Stücke schneiden. In eine Schüssel geben.

Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Füllmasse der Tarte nach dem Grundrezept zubereiten.

Bananenstücke in die Füllmasse geben und mit dem Backlöffel alles sehr gut vermischen.

Füllmasse auf den Mürbeteig in der Backform geben.

Tarte auf der mittleren Ebene im Backofen die oben angegebene Zeit backen.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Backform und Backpapier entfernen.

Mein Rat: Die Tarte schmeckt lauwarm am besten.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Sie suchen Tipps für die gesunde Ernährung im Kindesalter?

Tipps, um Kinder mehr für Obst zu begeistern

Vielleicht mal ein Obstsalat mit Nüssen zwischendurch?
In jungen Jahren ist eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung besonders wichtig. Doch zuckerhaltige Lebensmittel verleiten nicht nur Erwachsene, sondern eben auch Kinder zu einer einseitigen und wenig nahrhaften Ernährungsweise. Daher ist es wichtig, Kinder frühzeitig an Obst und Gemüse zu gewöhnen. Mit welchen Tipps und Tricks Sie den Speiseplan Ihres Kindes gesünder gestalten und warum gerade Obst nur in Maßen verzehrt werden sollte, erfahren Sie hier.

Nicht mit Zwang oder schlechtem Gewissen arbeiten

Kinder lieben Süßigkeiten und klebrige Getränke. Daher ist es empfehlenswert, Ihrem Nachwuchs bereits von klein auf den Umgang mit Obst und Gemüse beizubringen. Das ist gut für die kindliche Entwicklung (geistig wie körperlich) und beugt Krankheiten vor. Lernen Kinder jedoch, dass sie Obst essen müssen, fällt die Bereitschaft hierzu für gewöhnlich verhalten aus. Ebenfalls kontraproduktiv: schlechtes Gewissen („Wenn du kein Obst isst, wirst du krank“) oder Strafen („Wenn du kein Obst isst, gibt es heute keinen Nachtisch“). Die Art und Weise

des Auftischens spielt daher eine wesentliche Rolle, um Kinder für Obst zu begeistern.

Obst in den kindlichen Ernährungsplan integrieren

Die besten Lernmethoden sind die, bei denen sich Kindernspielend neue Sachverhalte erschließen. Gehen Sie also mit gutem Beispiel voran und halten Sie selbst, was Sie von Ihrem Kind erwarten und leben Sie dies im Alltag vor. Mit einem Becher Naturjoghurt, einer ungeschälten Banane und einem Apfel am Stück sind Kinder nicht wirklich zu begeistern. Apfel- und Bananenstücke im Joghurt verrührt sind hingegen schon deutlich ansehnlicher. Kreieren Sie außerdem optisch ansprechende Obstplatten, an denen sich Ihr Kind nach Belieben bedienen kann, und ergänzen Sie passende Gerichte mit einer Obstkomponente.

Für die Schule oder den Kindergarten sollten Sie Ihrem Kind ebenfalls ein paar Stücke Obst mit in die Mepal Brotdose mit Namen legen. Ein paar Apfelstückchen, eine halbe Banane sowie Beeren lassen sich komfortabel transportieren und sind mit einem Happs im Mund. Gleichzeitig kann Ihr Kind so selbst entscheiden, wie viel Obst es essen möchte. Ideal für Partys, aber auch im Alltag eine praktische Idee, sind Obstspieße. Sie sehen toll aus, sind der perfekte Snack für zwischendurch und lassen sich ebenfalls wunderbar portionieren. Statt eines Mettigels können Sie zudem einen Obstigel zusammenstellen, der garantiert für strahlende Kinderaugen sorgen wird.

Wie viel Obst ist eigentlich gesund?

Während es für Gemüse praktisch keine Obergrenze beim Verzehr gibt, kann ein Zuviel an Obst wiederum schlecht für die Gesundheit sein. Denn der hohe Anteil an Fruchtzucker belastet die Leber und greift die Zähne an. Dennoch gilt: lieber etwas mehr als zu wenig, da die empfohlenen fünf täglichen Portionen für Obst und Gemüse ohnehin nicht von allen Kindern eingehalten werden.

Penne Rigate mit Tapenade Africana

Einfach und schnell
Sind Sie bei der Suche nach passenden Pestos oder Saucen für ein gelungenes Pastagericht auch schon einmal auf die eine oder andere Besonderheit gestoßen? Sagt Ihnen der Begriff „Tapenade“ etwas?

Nun, um Sie aufzuklären, Tapenade ist eine Gewürzpaste, ähnlich wie ein Pesto oder eine sämigere Sauce, die man auch wunderbar zu Pasta verwenden kann.

Eine Tapenade ist der Herkunft nach eine aus der südfranzösischen Küche stammende (Oliven-)Paste. Hauptbestandteile sind meistens entsteinte Oliven, Anchovis

und Kapern. Sie können sie als Brotaufstrich oder Sauce verwenden.

Bei diesem Gericht bin ich zwar den Weg über ein Convenienceprodukt gegangen. Aber es ist eine einfache und schnelle Möglichkeit, sich ein wunderbares Pastagericht zu zaubern. In etwa 10 Minuten.

Ich habe eine Tapenade Africana verwendet. Hauptbestandteil dieser Tapenade sind getrocknete Tomaten. Darüber hinaus sind noch Paprika, Oliven und Knoblauch enthalten.

Kochen Sie einfach Ihre gewünschte Pasta. Dann schütten Sie das Kochwasser ab, behalten es jedoch in einer Schüssel zurück, da es der Verlängerung der Tapenade dient. Erhitzen die Tapenade im gleichen Kochtopf, verlängern mit Kochwasser, geben die Pasta hinein, vermischen alles und voilà – fertig ist ein einfaches, schnelles und leckeres Gericht.

Für 2 Personen:

- 375 g Penne Rigate
- 250 g Tapenade Africana (2 Becher à 120 g)
- Salz

Zubereitungszeit: Garzeit 10 Min.

Leckere Tapenade
Pasta in einem Topf mit leicht gesalzenem, kochendem Wasser 8 Minuten garen.

Pasta durch ein Küchensieb geben und das Kochwasser in einer Schüssel auffangen.

Tapenade in den gleichen Topf geben, etwa 8–10 Esslöffel des Kochwassers dazugeben, alles gut vermischen und erhitzen.

Pasta zu der Tapenade geben und alles gut vermengen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Breaking news: Altglascontainer überfüllt

Vollständig überfüllt, bitte andere Entsorgungsmöglichkeit suchen!
Sie haben sicherlich die Weihnachtsfeiertage über an dem einen oder anderen alkoholischen Getränk genippt. Oder vielleicht sogar in der Familie oder mit Freunden eine oder mehrere Flaschen geleert.

Sie suchen jetzt eine umweltfreundliche und nachhaltige Lösung, um das Altglas der alkoholischen Getränke zu entsorgen? Und wollen sich auf den Weg zum nächsten Altglascontainer machen?

Pech gehabt! Der Hamburger Senat hat eine Eilmeldung herausgegeben: Alle Altglascontainer in der Hansestadt sind

aufgrund des hohen Alkoholkonsums der Bevölkerung während der Feiertage mit Altglas überfüllt.

Sie glauben mir nicht? Schauen Sie sich das Foto an. Standort der Altglascontainer direkt an der Sportgaststätte Concordia, im 4. Wandsbeker Gehölz. Nicht nur sind die Altglascontainer komplett überfüllt. Sondern jetzt werden die restlichen Flaschen sogar noch darauf oder davor abgeladen. Die Stadtreinigung ist aufgefordert, ihr bestes zu geben und möglichst schnell das Altglas zu entsorgen.

Man, Leute, was Ihr so alles an den Feiertagen wegtrinkt! Unglaublich! Und wie wird das erst an Neujahr und den Tagen danach aussehen, wenn wieder eine erhöhte Menge an Altglas in Form von leeren Sektflaschen ansteht?

Dann ist – wie man so schön in Norddeutschland sagt – Land unter!

Eierspätzle mit Schinkenstreifen

Deftiger und rustikaler Teller

Sie mögen es sicherlich manchmal auch deftig und rustikal. Für solch ein Gericht bietet sich die deutsche Küche auch an. Und zwar für ein einfaches Pfannengericht.

Zubereitet aus zwei Hauptzutaten. Von denen das eine zugegebenermaßen der Einfachheit halber ein Convenienceprodukt ist. Möchten Sie es selbst zubereitet und frisch haben, können Sie die verwendeten Spätzle natürlich auch gern selbst zubereiten. Dazu kommen noch Schinkenstreifen.

Und gewürzt wird das Gericht mit den drei in Deutschland vermutlich am häufigsten verwendeten, einfachen Gewürzen: Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver. Und noch einer Prise Zucker.

Auf diese Weise haben Sie schnell ein wirklich leckeres, deftiges und rustikales Gericht. Das für die Optik einfach noch mit frischer, kleingeschnittener Petersilie garniert wird.

Übrigens, Sie haben von dem Gericht noch etwas übrig, das Sie

nicht aufessen konnten? Heben Sie es für den Folgetag auf, verfeinern Sie es mit frischen Champignons und Eiern und überbacken Sie es mit Käse wie Gouda oder Mozzarella. Schon haben Sie erneut ein deftiges und rustikales Gericht. Das sich sogar bei einer Person aus der Pfanne essen lässt.

Für 2 Personen:

- 500 g Eierspätzle (Packung)
- 200 g Speckstreifen (Packung)
- Salz
- Pfeffer
- edelsüßes Paprikapulver
- Zucker
- Petersilie
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 10 Min.

Lecker mit Nudeln und Speck

Petersilie kleinwiegen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Speckstreifen und Eierspätzle darin etwa 10 Minuten kross und knusprig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen. Eine Prise Zucker dazugeben.

Auf zwei Teller verteilen.

Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Spaghettoni Nr. 7 mit Avocado-Sprossen-Pesto

Mit italienischer Pasta
Sie toben sich sicher ab und zu auch einmal aus, wenn es um die Zubereitung von Pasta und eines dazu passenden Pestos geht. Es muss nicht immer das Pesto Genovese, also ein Klassiker unter den Pestos, sein.

Man kann hier bei einem Pesto sehr viel variieren. Allerdings bietet sich fast immer an, für ein schlotziges, sämiges Pesto Avocados zu verwenden, besonders, wenn es sehr reife Avocados sind. Diese Fettfrucht, dessen Fruchtfleisch bis zu 30 % Fett enthält, ist wie geeignet für ein solches Pesto. Leider hat die Aufzucht von Avocados eine schlechte Ökobilanz, denn für die Erzeugung einer einzigen Avocado sind in Chile im Schnitt 70 Liter Wasser nötig, in einigen Regionen sogar über 300 Liter. Dieser hohe Wasserverbrauch wird unter Umweltschutz- und Nachhaltigkeitsgesichtpunkten desöfteren sehr stark kritisiert.

Andererseits führt aber auch kein Weg an der oben genannten Aussage vorbei, dass Avocados eben sehr gut geeignet sind für ein leckeres Pesto. Des weiteren sollte in ein gutes Pesto auch immer ein guter Schluck Olivenöl gehören. Und dann kommt noch eine sehr große Portion frisch geriebener Parmigiano Reggiano hinein, der ein Pesto noch schlotziger und sämiger macht.

Ansonsten können Sie mit vielen anderen Zutaten variieren. Frisches Gemüse wie Tomaten, Auberginen oder Zucchini. Aber auch Gemüse wie Spinat oder Oliven. Sogar grüner Blattsalat eignet sich für ein Pesto wie Rucola oder Feldsalat. Probieren Sie es aus!

Bei diesem Rezept kommt ein Sprossenmix aus Roggen-, Weizen-, Mungobohnen-, Radieschen-, Adzukibohnen-, Alfalfa- und Leinsamensprossen dazu, den Sie in guten Supermärkten oder auch Bioläden bekommen. Dazu Peperonis und Chilischoten für ein wenig Schärfe. Ein wenig Würze und Aroma bringen kleingeschnittene Knoblauchzehen mit sich. Und die Flüssigkeit

für das Pesto liefert ein guter, deutscher Riesling.

Fehlt noch eine gute Würze aus Salz, schwarzem Pfeffer, Paprikapulver und einer Prise Zucker.

Und als Abrundung des Ganzen wird als Pasta original italienische Pasta verwendet, und zwar die Spaghettoni Nr. 7.

Für 2 Personen:

- 4 sehr reife Avocados
- 200 g Sprossenmix (2 Packungen à 100 g)
- 2 gelbe Peperoni
- 2 rote Chilischoten
- 4 Knoblauchzehen
- reichlich Riesling
- Parmigiano Reggiano
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Paprikapulver
- Zucker
- Olivenöl
- 375 g Spaghettoni Nr. 7

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 11 Min.

Mit leckerem Pesto
Avocados schälen, entkernen, in kleine Würfel schneiden und in eine Schale geben.

Peperoni und Chilischoten putzen und kleinschneiden. Knoblauchzehen schälen, mit einem großen Messer platt drücken und kleinschneiden. Alles in eine separate Schale geben.

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

Parallel dazu eine große Portion Öl in einem Topf erhitzen. Avocados darin einige Minuten kross anbraten. Es dürfen sich ruhig Röstspuren auf dem Topfboden bilden. Avocados mit dem Kochlöffel leicht zu einer sämigen Masse zerdrücken.

Mit einem sehr großen Schluck Riesling ablöschen. Röststoffe mit dem Kochlöffel vom Topfboden lösen.

Sprossenmix, Knoblauch, Peperoni und Chilischoten dazugeben und verrühren.

Eine sehr große Portion frisch geriebenen Parmigino Reggiano dazugeben.

Sehr kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Paprikapulver dazugeben. Und eine Prise Zucker.

Alles gut vermischen. Sollte das Pesto noch zu fest und kompakt sein, hilft man mit etwas Riesling nach.

Pesto abschmecken.

Pasta durch ein Nudelsieb abgießen und zum Pesto geben. Alles gut vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei tiefe Pastateller geben.

Servieren. Guten Appetit!

Gemüsefond im neuen Bräter

Hat Sie der Weihnachtsmann an diesen Weihnachten auch großzügig bedacht? Vielleicht haben Sie sogar einige geeignete Artikel für die Küche geschenkt bekommen? Oder auch Kochbücher für neue Rezepte? Oder waren vielleicht sogar ausgefallene Lebensmittel dabei, die Sie sich selbst so normalerweise nicht leisten und einkaufen?

Der Weihnachtsmann – dieses Jahr in Form meines älteren Bruders – hat mich dieses Jahr mit zwei Küchengeräten bedacht. Und zwar einem schönem Bräter. Dessen Glasdeckel man auch als Auflaufform verwenden kann. Und einem kleinen Topf mit 1 l Fassungsvermögen. Beides kann ich in meinem Küchenarsenal sehr gut gebrauchen.

Kopf Bräter Pic (Aluguss, 5,2 Liter, inkl. Glasdeckel /

Auflaufform, Induktion) schwarz:

Bräter
Kopf Mini Induktion Kochtopf Parvus, Ø 14 cm, Höhe 7,5 cm, 1 Liter, Edelstahl:

Kleiner Topf
Denn beide Kochartikel sind induktionsgeeignet und somit geschaffen für meinen neuen Induktionskoch- und backherd. Denn für diesen neuen Herd musste ich leider meinen schönen Edelstahlbräter mit 7 l Fassungsvermögen und auch einen Topf ausrangieren. Wider Erwarten waren sie nicht induktionsgeeignet.

Und so habe ich jetzt an den Feiertagen das erste Mal wieder seit wirklich einigen Jahren einen leckeren Gemüsefond in dem neuen Bräter auf (!) dem Herd, und nicht wegen Induktionsuntauglichkeit des alten Bräters im (!) Backofen, zubereitet. Da lässt sich einfach besser kochen, wenn man den Bräter auf dem Herd im Auge hat.

Ich will es kurz machen mit der Zubereitung des Gemüsefonds, denn in meinem Foodblog tummeln sich diverse Rezepte für Gemüsefond, für Bratenfond oder Fleischfond.

Sie brauchen dafür die folgenden Zutaten oder Artikel:

1. Eine große Portion Küchenabfälle. Fragen Sie nun nicht, welche Sie verwenden sollen. Sie sind klug genug, das zu wissen. Aber einen Rat habe ich dazu doch parat. Da ein 1- oder 2-Personen-Haushalt im Vergleich mit einem gut geführten Restaurant nicht genügend Küchenabfälle abwirft, um einmal in der Woche Fond zu kochen, gehe ich den folgenden Umweg: ich friere alle frischen Küchenabfälle von 1–2 Monaten im Gefrierschrank ein. So habe ich genügend Küchenabfälle, um in dieser Zeit einmal Fond zu kochen.

2. Gewürze werden benötigt: Sternanis, Koriander, Pfeffer, Nelke, Piment, Wacholder, Lorbeerblätter. Im Ganzen, versteht sich.

3. Ein Bräter.

4. Wasser zum Auffüllen.

5. Und etwa vier Stunden Zeit.

6. Und 4–6 Portionsbehälter für das Auffangen des frischen Fonds und dem dann folgenden Einfrieren.

Ich denke, eine Zubereitungsanweisung brauchen Sie nicht, oder?

Bandnudeln in Sauerrahmsauce mit Mozzarella

Mit leckerer Sauerrahmsauce

Suchen Sie manchmal auch Anregungen für leckere Saucen für Nudeln? Und wissen nicht so genau, wo Sie da fündig werden können? Ich gebe Ihnen hier mal einen Rat: Schauen Sie einmal beim Discounter oder Supermarkt in der Kühltheke nach Brotaufstrichen, möglichst pikant, herzhaft oder auch neutral, natürlich keine süßen Aufstriche wie Marmelade. Aber mit den erstgenannten kann man sich wunderbare Saucen für Nudeln zaubern, indem man diese erhitzt und wenn möglich einfach noch etwas abwandelt.

In diesem Rezept verwende ich einen Brotaufstrich aus Sauerrahm für eine Sauce für Nudeln. Eine Sauerrahmaufstrich ist natürlich nicht so ganz besonders würzig für Nudeln. Aber man kann ja noch nachhelfen. So kommt eine gute Portion Salz, schwarzer Pfeffer und Paprikapulver hinein. Das macht das Ganze schon etwas würziger.

Dann spendiere ich der Sauce noch eine Portion frische, kleingeschnittene Kräuter. Und zwar Petersilie, Basilikum und Rosmarin. Das rundet die Sauce noch etwas mehr ab.

Und schließlich gebe ich noch eine Packung kleine Mozzarellakugeln in die Sauce. Diese aber bitte nicht schmelzen, denn es soll ja keine Käsesauce werden. Sondern die Kugeln nur anschmelzen.

Noch ein Rat gleich im Anschluss: Wenn Sie den Brotaufstrich im Kochtopf für eine Sauce erhitzen, geben Sie einfach einige Esslöffel des Kochwassers der Nudeln hinzu. Das hat zwei Vorteile: Zum einen ist das Kochwasser schon gesalzen, hat also Würze, zum anderen enthält das Kochwasser auch Stärke der Nudeln und bindet somit die Sauce schön rund ab. Das ist ein alter Trick von professionellen, vorwiegend italienischen Köchen, die damit Nudelsaucen aufbereiten und verlängern.

Dann gibt man die fertig gegarten Nudeln in die Sauce, vermischt alles kräftig und serviert das Gericht in tiefen Nudelteller. Sie werden überrascht sein, wie lecker so ein abgewandelter Brotaufstrich als Sauce für Nudeln schmecken kann.

Für 2 Personen:

- 375 g Bandnudeln
- 1 Schale Sauerrahm-Brotaufstrich (200 g)
- 1 Schale Mini-Mozzarella-Kugeln (150 g)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Paprikapulver
- Petersilie
- Basilikum
- Rosmarin

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Mit Kräutern und Gewürzen
Kräuter kleinschneiden und in eine Schale geben.

Nudeln in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 7 Minuten garen.

Nudeln durch ein Nudelsieb abschütten, dabei aber das Kochwasser auffangen.

Sauerrahm-Brotaufstrich in den gleichen Topf geben und erhitzen. 4–5 Esslöffel Kochwasser dazugeben und alles gut verrühren.

Kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Kräuter dazugeben.

Mozzarellakugeln dazugeben. Alles gut vermischen und Mozzarellakugeln einige Minuten anschmelzen lassen.

Nudeln dazugeben. Alles vermischen.

Auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Gebackener Schweinebauch auf Feldsalat

Soft und kross
Mögen Sie es auch, wenn man die unterschiedlichsten Zubereitungsformen, Geschmäcker und Mundgefühle zusammen auf einem Teller hat? Und das Gericht dann auch noch lecker und gesund ist?

Dieses Rezept wird Sie überzeugen. Es ist einfach zuzubereiten. Denn der Schweinebauch wird nur gewürzt, den Rest übernimmt der Backofen.

Und in der Zwischenzeit kann man das Joghurtdressing für den

Feldsalat zubereiten, den Salat damit vermischen und ihn ein wenig durchziehen lassen.

Das Ganze wird dann als Salatbett auf zwei Tellern angerichtet. Und der gebackene Schweinebauch kommt obenauf.

Dann hat man das Krosse, Knusprige, Würzige und Saftige des Schweinebauchs. Und das Softe, Zarte und Leichte des Feldsalat darunter. Ein wirklich sehr schmackhaftes Gericht.

Für 2 Personen:

- 2 x 400 g Schweinebauch
- 2 x 150 g Feldsalat
- Steakpfeffer

Für das Dressing:

- 2 Päckchen Küchenkräuter
- 6 EL Weißweinessig
- 6 EL Naturjoghurt
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Backzeit 45 Min.

Mit krosser Kruste
Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Schwarte des Schweinebauchs längs und quer in kleine Würfel einschneiden. Schweinebauch auf beiden Seiten kräftig mit dem Steakpfeffer würzen und einreiben.

Schweinebauch auf einen feuerfesten Teller geben und auf mittlerer Ebene 45 Minuten im Backofen backen.

Währenddessen mit den Zutaten für das Dressing ein solches zubereiten.

Feldsalat in eine große Schüssel geben und mit dem Dressing beträufeln. Alles gut vermischen und Salat etwas ziehen lassen.

Salat als Bett auf zwei Tellern verteilen.

Schweinebauch aus dem Backofen nehmen und jeweils einen Schweinebauch auf einen Teller obenauf geben.

Servieren. Guten Appetit!

Nachruf: Kochen und Essen mit Andreas

Nachruf: Ich hole diesen Beitrag, der vier Jahre alt ist, aus dem Archiv und poste ihn einige Tage bis Weihnachten. Anlass ist der Tod meines Freundes Andreas. Er ist 58 Jahre alt geworden. Dieser Beitrag ist der einzige, der anlässlich eines gemeinsamen Kochens und Essens in meiner Wohnung stattfand. Auch wenn er mich natürlich noch des Öfteren zuhause besucht hatte.

Andreas war krank. Er hatte eine Psychose, die sich in Form einer Manie zeigte. Psychosen zeigen sich schubweise. Der Erkrankte hat Phasen, in denen es ihm gut geht und er normal leben kann. Zeigt sich die Psychose schubweise, wird er krank und in diesem Falle manisch. Leider hat Andreas die letzten 1 3/4 Jahre in der Psychiatrie in Marienthal verbracht.

Ich habe Andreas das letzte Mal am 24. August 2021 bei einem Spaziergang im Wandsbeker Gehölz getroffen. Er war mit Mitpatienten und Pflegepersonal unterwegs.

Das Beitragsbild ist das letzte Foto, das ich von ihm habe. Ein Selfie, von ihm in der Klinik fotografiert. Am 28. März 2022.

Die Ärzte haben es leider nicht geschafft, Andreas medikamentös so einzustellen, dass er gesund wurde und wieder in den normalen Alltag entlassen werden konnte.

Todesursache soll Nierenversagen sein. Verursacht vielleicht durch die vielen Medikamente, die er aufgrund seiner Erkrankung einnehmen musste.

R.I.P., mein Freund Andreas!

—-

Ich habe meinen Freund Andreas eingeladen und wir haben zusammen gekocht.

Eine Fisch-Lasagne.

Nach dem Backen der Lasagne

Eigentlich ein klassisches Lasagne-Rezept, nur variiert dadurch, dass wir ein Fisch-Haschee zubereitet haben, keine Tomaten-Sauce mit Hackfleisch.

Andreas hat das Fisch-Haschee zubereitet. Ich die Béchamel-Sauce.

Ich habe Andreas die Anweisungen gegeben, wie er das Fisch-Haschee zubereitet, und er hat sie brav umgesetzt.

Andreas

Und da frischer Salbei immer gut zu Fisch passt, gibt Andreas noch kleingewiegten, frischen Salbei in das Fisch-Haschee.

Die Lasagne haben wir dann zusammen zubereitet. Wir haben insgesamt vier Mal jeweils nacheinander geschichtet: 1 Lasagne-Platte, 1 Schicht Fisch-Haschee, 1 Schicht Béchamel-Sauce, geriebener Gouda.

Die Lasagne ist sehr gut geworfen und hat hervorragend geschmeckt.

Das gemeinsame Kochen und Essen hat Spaß gemacht. Alles in allem ein gelungener Nachmittag bzw. Abend.

Servierte Lasagne-Portion

Physalis-Hafer-Kuchen

Der missglückte Kuchen

Planen Sie auch manchmal, einmal einen Kuchen zuzubereiten, der nicht mit gewöhnlichen Zutaten für einen Rührkuchen zubereitet und gebacken wird? Sondern Sie möchten gerne einmal auf alternative Zutaten ausweichen? So zum Beispiel glutenfreies Mehl? Oder ähnliches?

Ich habe bei diesem Backrezept den Versuch gemacht und mit glutenfreiem Mehl gebacken. Ich hatte ein Packung Hafermehl vorrätig. Und dachte mir, damit könne man einmal einen leckeren Haferkuchen zubereiten und backen. Und mal einen anderen Geschmack oder Mundgefühl beim Verzehr eines Rührkuchens zu bekommen.

Glücklicherweise habe ich mir das Etikett auf der Verpackung

des Hafermehls durchgelesen und sofort bemerkt, dass das Mehl glutenfrei ist. Zu Ihrer besseren Information, Gluten ist ein Klebeeiweiß, das zum Beispiel in Weizenmehl vorhanden ist und den Klebstoff für die Bindung des Teiges darstellt. Leider verursacht Gluten mittlerweile aber bei einigen Menschen gesundheitliche Beschwerden, weshalb man desöfteren dazu übergeht, glutenfrei zu backen.

Das Problem ist nur, dass dieser Kleber im Teig benötigt wird, um den Teig zu binden. Oder er muss durch etwas anders ersetzt werden. Einen Rührkuchen mit 500 g Hafermehl anstelle von 500 g Weizenmehl zu backen gelingt somit nicht.

Ich dachte nun, ich habe alles richtig gemacht, dass ich den Hinweis „glutenfrei“ gelesen hätte und mich im Internet sofort informiert habe, wie solch ein Kuchen doch zuzubereiten sei. Als Faustformel fand ich den Hinweis, 2 Teile glutenfreies Mehl zu 1 Teil Stärkemittel und einem weiteren Teil Bindemittel für einen erfolgreichen Kuchen zu verwenden.

Also entschied ich mich, um die Formel von hinten aufzuzäumen, für das Bindemittel 6 Eier anstelle von 4 Eiern zu verwenden. Als weiteres kommen 100 g Kartoffelstärke als Stärkemittel in den Kuchen. Und als Hauptbestandteil 400 g glutenfreies Hafermehl.

Ich teile Ihnen hier gleich mit, dass diese Rezept leider ein Reinfall ist. Der Kuchen sieht nach dem Backen wie auf dem obigen Foto aus. Er ist teilweise über die Backform hinausgequollen. Und teilweise in sich zusammengesackt, also trotz Verwendung von Backpulver nicht aufgegangen.

Ein Fehler war sicherlich, dass ich in den Rührteig 1 Packung Physalis hineingegeben habe, also 125 g, etwa 20 kleine Früchte. Diese habe ich wohlweislich nicht püriert sondern nur in die Mitte des Rührteigs im Ganzen gegeben. Anscheinend haben die Früchte aber den Teig aufgeweicht und ihn nicht richtig backen lassen.

Ob auch noch andere Gründe, vermutlich in der Zusammenstellung der Teigbestandteile, zum Scheitern dieses Backens geführt haben, kann ich nicht beurteilen.

Ich kann Ihnen somit nur den Rat geben, sich beim Backen mit alternativen Zutaten zum einen nur auf Rezepte zu verlassen, die schon getestet und mehrere Male erfolgreich zubereitet wurden. Und zum anderen bei diesen alternativen Zutaten diese möglichst nicht selbst zusammenzustellen und zu hoffen, der Kuchen wird schon gelingen – es sei denn, Sie sind Konditormeister und haben entsprechende Erfahrung.

Für den Rührkuchen:

- 400 g Hafermehl (glutenfrei)
- 100 g Kartoffelstärke
- 6 Eier
- 250 g Zucker
- 250 g Margarine
- 1 Päckchen Backpulver
- 125 g Physalis (1 Schale)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 1 Std. bei 170 °C Umluft

Die kläglichen Überreste
Rührkuchen mit Hafermehl, Kartoffelstärke und den restlichen Zutaten wie einen gewöhnlichen Rührkuchen zubereiten.

Backpapier in einer Kastenbackform auslegen.

Rührteig zur Hälfte einfüllen.

Physalis auf dem Teig verteilen und etwas eindrücken.

Restlichen Teig obenauf geben.

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

Kuchen herausnehmen – misslungen!