

Reis-Leinsamen-Kuchen



Mit Reis und Leinsamen

Wussten Sie, dass man mit Reis auch einen Kuchen, also einen Rührkuchen zubereiten kann? Denn aus Reis lässt sich ja auch Mehl herstellen, das in der asiatischen Küche für Reisnudeln verwendet wird. Sie können also Reis jedweder Art auch in der Getreidemühle fein mahlen. Und einfach anstelle des normalerweise für einen Rührkuchen verwendeten Weizenmehls verwenden.

Reis enthält ja auch einen Kleber wie ihn Weizen enthält, so können Sie somit sicher gehen, dass die Zutaten des Rührteigs auch gut beim Backen zusammenkleben. Reismehl hat einen kleinen Nachteil gegenüber Weizenmehl. Selbst ganz fein gemahlen, ist es doch ein wenig krümelig und körnige Es hat also nicht wie Weizenmehl eine ganz feine, weiche und fluffige Anmutung. Aus diesem Grund, da Reismehl körniger ist, dürfen Sie auch nicht erwarten, dass der Rührteig beim Backen schön aufgeht. Auch wenn Sie – wie im Grundrezept angegeben – ja ein

Päckchen Backpulver verwenden. Wie Sie aus den Foodotos ersehen, geht der Kuchen nur mäßig auf. Stellen Sie sich also schon einmal von vornherein darauf ein.

Mein Kuchen war geringfügig zu lang im Backofen. Das Äußere war dann schon nicht mehr braun, sondern sehr dunkelbraun. Also habe ich dem Kuchen noch eine gehörige Portion Puderzucker zur Dekoration mitgegeben. Das deckt die dunklen Stellen zu und verleiht etwas mehr Süße. Und macht somit den Kuchen insgesamt noch schmackhafter.

Für den Rührteig:

- [Grundrezept](#)

Zusätzlich:

- 400 g Milchreis
- 100 g Leinsamensaat

Anstelle von 500 g Weizenmehl verwenden.

Zur Dekoration:

- Puderzucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Verweildauer im Backofen 1 Std. bei 180 °C Umluft

Leinsamen und Reis nacheinander in der Getreidemühle sehr fein mahlen.



Mit Puderzucker bestäubt
Rührteig nach dem Grundrezept mit diesen Zutaten anstelle des Weizenmehls zubereiten und backen.

Nach dem Backen und Abkühlen mit Puderzucker durch ein Küchensieb bestäuben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Jungbullengulasch in Senfsauce mit Bandnudeln



In leckerer Senfsauce

Sie freuen sich sicherlich auch darüber, wenn Sie ab und zu beim Einkaufen auch ein spezielles, preiswertes Stück Fleisch bekommen. Und nicht immer nach dem Mainstream einkaufen müssen und immer die gleichen Fleischstücke kaufen. In diesem Fall konnte ich Gulaschfleisch vom Jungbulen erstehen. Etwas teurer als das normale, gemischte Gulaschfleisch im Kühlregal des Discounters. Aber sehr schön von Farbe und Struktur des Fleisches anzusehen. Und wie sich später nach der Zubereitung herausstellte, auch sehr, sehr lecker.

Bei einem Gulasch haben Sie ja für die Zubereitung und somit die Sauce eine große Auswahl. Gängige Sauce sind zum Beispiel eine Tomatensauce mit Tomatenmark oder eine dunkle Bratensauce. Dann gibt es noch Weißwein- oder Rotweinsaucen. Oder Currysaucen. Ich greife hier zu scharfem Bautz'ner Senf und bereite eine Senfsauce zu.

Für Flüssigkeit, Säigkeit und Bindung sorgt einerseits die Sahne. Zum anderen, um die Sauce ein wenig zu verlängern, der Chardonnay.

Als Sättigungsbeilage verwende ich dafür deutsche Bandnudeln, das passt gut zu der zubereiten Sauce.

Für 2 Personen:

- 500 g Jungbullengulasch
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- 200 ml Chardonnay
- 6 EL Bautz'ner Senf
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 375 g Bandnudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 4 Std.



Lange geschmort und butterweich
Zwiebeln und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Fleisch darin einige Minuten unter Rühren anbraten. Mit Sahne und Weißwein ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Den Senf dazugeben.

Alles gut verrühren und bei geringer Temperatur zugedeckt vier Stunden schmoren lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit Bandnudeln in kochendem Wasser 9 Minuten garen. Kochwasser durch ein Nudelsieb abgießen.

Sauce des Gulasch abschmecken.

Bandnudeln auf zwei tiefe Nudelteller verteilen. Gulasch großzügig mit viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Consommé double



Über Wochen hinweg eingefrorene Gemüseabfälle

Wissen Sie, was eine Consommé ist? Und auch, was eine Consommé double ist? Ich bin da wirklich einem Irrtum unterlaufen. Zuerst einmal zum ersten Begriff. Consommé ist der französische Begriff für eine Kraftbrühe. Und das zweite Begriffspaar steht für eine doppelte Kraftbrühe.

Und welchem Irrtum bin ich nun aufgesessen? Ich meinte, in einer Kochsendung gehört zu haben, dass eine Consommé double eine Gemüsebrühe ist, die zwei Male aufgesetzt wird. Also mit entsprechend vielen Gemüseabfällen wird zuerst eine Gemüsebrühe einige Stunden gekocht. Dann wird mit der so hergestellten Brühe, aber mit einer nochmaligen gleichen Menge an Gemüseabfällen nochmals einige Stunden die Gemüsebrühe gekocht und verstärkt. Dann würde die Zubereitung ja zum Begriff doppelte Kraftbrühe passen.

Alles falsch. Merken Sie sich das nur nicht. Nach Recherchieren musste ich zurückrudern und tatsächlich

feststellen, dass ich da in der Kochsendung etwas falsch aufgeschnappt hatte. Denn um eine konzentrierte Gemüsebrühe zuzubereiten, gibt es andere Methoden. Man kann zum Beispiel die hergestellte Gemüsebrühe einfach auf die Hälfte der Flüssigkeit einreduzieren und bekommt damit den konzentrierten Geschmack.

Und zur Klärung der Begriffe: Eine Consommé double, also eine doppelte Kraftbrühe, ist eine Gemüsebrühe, die nach dem Zubereiten doppelt (!) mit Fleisch geklärt wird. Zum Thema Klären von Gemüsebrühen schauen Sie bitte [hier](#) nach. Dort ist beschrieben, wie Sie auf einfache Weise eine Gemüsebrühe mit Eiweiß klären, die fortgeschrittene Methode ist dann die Verwendung von Hackfleisch. Auf diese Weise wird die Brühe von allen Verunreinigungen geklärt und man erhält eine klare Gemüsebrühe, in der vielleicht auch einige Fettaugen schwimmen können.

Da ich aber die Gemüseabfälle in Wasser im Bräter schon auf dem Herd stehen hatte, habe ich eben einfach ganz normal vier Stunden lang eine Gemüsebrühe daraus zubereitet. Die auch gut gelingt und sehr schmackhaft ist. Und habe sie natürlich portionsweise eingefroren.

Für die Zubereitung schnell erklärt: Bräter mit Gemüseabfällen füllen. Mit Wasser aufgießen. Zum Kochen bringen. Vier Stunden bei mittlerer Hitze zugedeckt kochen. Gemüseabfälle in den Biomülleimer entsorgen. Gemüsebrühe zuerst durch ein Küchensieb geben. Dann durch ein Küchensieb mit einem frischen Küchenhandtuch geben. Portionsweise abfüllen. Einfrieren.



Leckerer Fond im Portionsbehälter

Schweineschnitzel mit Kräuterbutter und Bratkartoffeln



Alles aus der Pfanne

Ein leckerer Männerteller. Halt, werden Sie jetzt sagen, es gibt auch Frauen, die so etwas gerne essen. Und die Appetit auf Fleisch und viele Röststoffe haben. Gut, dann haben Sie recht, dann ist es eben ein Teller aus der Pfanne, mit vielen Röststoffen.

Einfach zubereitet, wenige Zutaten, aber zwischendurch auf dem monatlichen Speiseplan immer wieder lecker.

Und das besondere Schmankerl dabei ist die selbst zubereitete Kräuterbutter, die die gebratenen Schweineschnitzel so richtig würzig abrunden.

Für 2 Personen:

- 4 Schweineschnitzel (à 200 g)
- 12 Kartoffeln
- 4 Scheiben [Kräuterbutter](#)
- Fleischgewürzmischung
- Salz

- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 25 Min.



Mit selbst zubereiteter Kräuterbutter
Kartoffeln schälen. In kochendem Wasser 15 Minuten garen.
Herausnehmen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Dann
in feine Scheiben schneiden.

Schnitzel auf beiden Seiten mit der Gewürzmischung würzen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffelscheiben darin
etwa 10 Minuten kross und knusprig anbraten, dabei des Öfteren
wenden. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und Schnitzel nur 1–2
Minuten auf jeder Seite kross anbraten.

Jeweils zwei Schnitzel auf einen Teller geben. Jeweils eine

Scheibe Kräuterbutter auf ein Schnitzel geben. Bratkartoffeln dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

Spitzkohltarte mit Bauchspeck



Auch lauwarm mit einem Bier genießbar

Fragen Sie sich vielleicht, was für einen Kuchen Sie passend zum heutigen Vatertag backen können? Ich hätte da eine Idee. Und zwar eine pikante, herzhafte und sehr schmackhafte Tarte. Mit der Hauptzutat Spitzkohl. Verfeinert und gewürzt mit etwas kleingewürfeltem Bauchspeck.

Ich habe eine der wenigen Male mich rechtzeitig orientiert und mich entschieden, für eine pikante und herzhafte Tarte natürlich auch einen eben solchen Teig und somit Boden

zuzubereiten. Normalerweise bevorzuge ich ja einen Mürbeteig. Aber dieser ist eigentlich eher für süße Tarte geeignet. Für die Tarte aus diesem Rezept ist doch viel eher ein passender Hefeteig geeignet. Und so habe ich diesen nach meinem Grundrezept zubereitet und die Tarte damit gebacken.

Die weitere Zutat, der kleingewürfelte Bauchspeck, gibt der Tarte ein wenig Würze. Und wenn Sie es noch würziger möchten, nehmen Sie einfach die doppelte Menge an Bauchspeck. Die Tarte verträgt dies gut.

Die Tarte hat nach dem Backen im Backofen sogar ein paar dunkle Spitzen im Spitzkohl bekommen. Aber sogar diese dunklen Röststoffe machen sich gut auf der Tarte und schmecken auch sehr gut.



Würzig mit Kohl und Speck

Eventuell wäre auch eine alternative Zubereitung möglich. Indem Sie noch einige Gewürze für die Tarte verwenden. Da bieten sich, fast schon gewohnt, Salz und Pfeffer an. Oder etwas außergewöhnlicher und raffinierter gemahlener

Kreuzkümmel. Oder doch vielleicht lieber Paprikapulver? Probieren Sie es einfach aus. Es eignet sich alles für diese Tarte mit diesen Zutaten.

Und als pikante und herzhafte Tarte eignet sie sich somit gut für den Vater in der Familie. Vielleicht sogar in lauwarmem Zustand direkt aus dem Backofen. Und natürlich – auch wenn sich das ungewohnt anhört – passt sogar ein Glas frisches, kühles Bier dazu. Ganz gemäß des Vatertags.

Für den Hefeteig:

- [Grundrezept](#)

Für die Tarte:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllmasse:

- 1 kleiner Spitzkohl
- 150 g durchwachsener Bauchspeck

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

Hefeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Eierstich für die Tarte nach dem Grundrezept zubereiten.

Spitzkohl putzen und Strunk entfernen. Dann in kleine, quadratische Stückchen schneiden.

Schwarze des Bauchspecks entfernen. Speck in kleine Würfel schneiden.

Kohl und Speck in eine Schüssel geben. Eierstich dazugeben. Alles gut mit der Hand vermischen.

Füllmasse in die mit Backpapier ausgelegte Springbackform geben und gut verteilen.

Die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene im Backofen backen.

Herausnehmen und leicht abkühlen lassen. Backform und Backpapier entfernen.

Entweder gleich lauwarm servieren. Oder ganz abkühlen lassen, stückweise anschneiden und dann servieren.

Guten Appetit! Und einen schönen Vatertag, wo auch immer Sie ihn feiern!

Krautwickel mit Rote-Beete-Gemüse



Mit wunderbarer Sauce

Sie werden sich sicherlich fragen, was denn ein Krautwickel genau ist. Das ist meiner badischen Heimat geschuldet, denn dort wird dieses Gericht tatsächlich so genannt. Aber auf Hochdeutsch ist sicherlich der Begriff der Kohlroulade angebrachter.

Allerdings bin ich mir sicher, dass es bei diesem Gericht diverse regionale Abweichungen gibt, zum einen von der Zubereitung her, zum anderen sicherlich auch von der Bezeichnung her.

Ich bin allerdings bei Füllung nicht nach einem badischen Rezept gegangen, sondern habe diese einfach frei Schnauze zusammengefügt. Die Besonderheit ist eigentlich nur, dass man nicht wie bei Frikadellen oder Hackbraten Eier für eine Bindung und Festigkeit benötigt. Denn die Füllmasse wird ja durch die Krautblätter zusammengehalten, die ihrerseits gut mit Küchengarn zusammengebunden sind.

Also kommen die üblichen Verdächtigen in die Füllung.

Hackfleisch, in Milch eingeweichte Toastbrotwürfel, Zwiebel, Knoblauch usw. Und natürlich diverse Gewürze. Nicht zu vergessen ein wenig Senf, der sich in einer solchen Füllung geschmacklich auch immer gut macht.

Für die Krautblätter habe ich nicht, wie üblich, einen Weißkohl verwendet. Sondern große Blätter eines Spitzkohls.



Vor dem Schmoren in der Gemüsebrühe
Und das Gericht ist wirklich exzellent gelungen. Als Beilage
gibt es einfach ein kleines Gemüse aus Rote Beete, Zwiebeln,
Knoblauch und Petersilie dazu. Mit der außergewöhnlich guten

Sauce schmeckt alles sehr gut. Mehr bedarf es eigentlich nicht.

Ich frage mich im Moment allerdings immer noch, welcher meiner Foodblogger-Kollegen mir einmal vor langer Zeit den Rat gegeben hat, die Krautwickel vor dem Garen kräftig anzubraten. Und somit auch diese Röststoffe mit in die Zubereitung mitzunehmen. Aber dies habe ich dieses Mal so gemacht und die Krautwickel von allen Seiten kräftig angebraten, bevor sie gegart werden.

Für 2 Personen:

- 4 große Spitzkohlblätter
- Küchengarn
- 400 ml Gemüsebrühe

Für die Füllung:

- 400 g Hackfleisch (gemischt)
- 2 Toastbrotscheiben
- Milch
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 TL Kapern (Glas)
- eine Portion frische Petersilie
- eine Portion frisches Basilikum
- 1 gehäufter TL Bautz'ner Senf
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Zucker

Für die Beilage:

- 3 Rote Beete

- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- eine Portion Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 30 Min.



Mit Beilage aus Rote Beete und Zwiebeln
Toastbrotscheiben in kleine Würfel schneiden, in eine Schale mit Milch geben und einige Zeit einweichen. Würfel dann mit der Hand auspressen und Milch abschütten.

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

Kräuter kleinwiegen und ebenfalls in eine Schale geben.

Kapern mit dem Messer grob zerkleinern.

Alle Zutaten für die Füllmasse einschließlich des Hackfleischs in eine große Schüssel geben. Füllung mit der Hand gut vermischen.

Zwei große Kohlblätter auf ein Arbeitsbrett legen. Jeweils die Hälfte der Füllung zu einer länglichen Rolle formen und auf ein Kohlblatt legen.

Kohlblätter zusammenrollen, dabei die Seiten auch einschlagen. Jeweils in ein zweites Kohlblatt einrollen. Mit dem Küchengarn längs und quer gut zusammenbinden.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Wickel darin auf allen Seiten gut anbraten.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und alles zugedeckt 30 Minuten bei mittlerer Temperatur garen.

Parallel dazu Rote Beete schälen und in kleine Stücke schneiden. 10 Minuten in kochendem Wasser garen. Währenddessen Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen.

Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten und Rote Beete dazugeben und mit anbraten. Petersilie untermischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Wickel aus dem Topf nehmen. Küchengarn entfernen. Jeweils einen Wickel auf einen Teller geben. Gemüse dazu verteilen.

Gemüsebrühe abschmecken und auf die Wickel geben.

Servieren. Guten Appetit!

Krautwickel mit

Salzkartoffeln



Wunderbarer Krautwickel

Sie werden sich sicherlich fragen, was denn ein Krautwickel genau ist. Das ist meiner badischen Heimat geschuldet, denn dort wird dieses Gericht tatsächlich so genannt. Aber auf Hochdeutsch ist sicherlich der Begriff der Kohlroulade angebrachter.

Allerdings bin ich mir sicher, dass es bei diesem Gericht diverse regionale Abweichungen gibt, zum einen von der Zubereitung her, zum anderen sicherlich auch von der Bezeichnung her.

Ich bin allerdings bei Füllung nicht nach einem badischen Rezept gegangen, sondern habe diese einfach frei Schnauze zusammengefügt. Die Besonderheit ist eigentlich nur, dass man nicht wie bei Frikadellen oder Hackbraten Eier für eine Bindung und Festigkeit benötigt. Denn die Füllmasse wird ja durch die Krautblätter zusammengehalten, die ihrerseits gut

mit Küchengarn zusammengebunden sind.

Also kommen die üblichen Verdächtigen in die Füllung. Hackfleisch, in Milch eingeweichte Toastbrotwürfel, Zwiebel, Knoblauch usw. Und natürlich diverse Gewürze. Nicht zu vergessen ein wenig Senf, der sich in einer solchen Füllung geschmacklich auch immer gut macht.

Für die Krautblätter habe ich nicht, wie üblich, einen Weißkohl verwendet. Sondern große Blätter eines Spitzkohls.

Und das Gericht ist wirklich exzellent gelungen. Als Beilage gibt es einfache Salzkartoffeln dazu. Die mit der außergewöhnlich guten Sauce sehr gut schmecken. Mehr bedarf es eigentlich nicht.

Ich frage mich im Moment allerdings immer noch, welcher meiner Foodblogger-Kollegen mir einmal vor langer Zeit den Rat gegeben hat, die Krautwickel vor dem Garen kräftig anzubraten. Und somit auch diese Röststoffe mit in die Zubereitung mitzunehmen. Aber dies habe ich dieses Mal so gemacht und die Krautwickel von allen Seiten kräftig angebraten, bevor sie gegart werden.

Für 2 Personen:

- 4 große Spitzkohlblätter
- Küchengarn
- 400 ml Gemüsebrühe

Für die Füllung:

- 400 g Hackfleisch (gemischt)
- 2 Toastbrotscheiben
- Milch
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 TL Kapern (Glas)

- eine Portion frische Petersilie
- eine Portion frisches Basilikum
- 1 gehäufter TL Bautz'ner Senf
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Zucker

Für die Beilage:

- 8 Kartoffeln
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 30 Min.



Im Saucenspiegel

Toastbrotscheiben in kleine Würfel schneiden, in eine Schale mit Milch geben und einige Zeit einweichen. Würfel dann mit der Hand auspressen und Milch abschütten.

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

Kräuter kleinwiegen und ebenfalls in eine Schale geben.

Kapern mit dem Messer grob zerkleinern.

Alle Zutaten für die Füllmasse einschließlich des Hackfleischs in eine große Schüssel geben. Füllung mit der Hand gut vermischen.

Zwei große Kohlblätter auf ein Arbeitsbrett legen. Jeweils die Hälfte der Füllung zu einer länglichen Rolle formen und auf ein Kohlblatt legen.

Kohlblätter zusammenrollen, dabei die Seiten auch einschlagen. Jeweils in ein zweites Kohlblatt einrollen. Mit dem Küchengarn längs und quer gut zusammenbinden.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Wickel darin auf allen Seiten gut anbraten.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und alles zugedeckt 30 Minuten bei mittlerer Temperatur garen.

Parallel dazu Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. 15 Minuten in kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen.

Wickel aus dem Topf nehmen. Küchengarn entfernen. Jeweils einen Wickel auf einen Teller geben. Kartoffeln dazu verteilen.

Gemüsebrühe abschmecken und auf die Kartoffeln geben.

Servieren. Guten Appetit!

Spaghetti mit Knoblauch, Salbei und Olivenöl



Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano Sind Sie auch des Öfteren auf der Suche nach einfachen, schnellen, aber vor allem schmackhaften Gerichten? Dann nehmen Sie einfach eine Portion Spaghetti. Und richten diese mit in einer großen Portion Olivenöl angebratenem Knoblauch und frischem Salbei an. Vor dem Servieren kommt noch etwas frisch geriebener Parmigiano Reggiano darauf.

Mehr braucht es nicht. So haben Sie ein schnelles Pastagericht, das wunderbar mundet. Und es ist auch in der Zubereitung schnell beschrieben.

Für 2 Personen:

- 375 g Spaghetti
- Olivenöl

- 6 Knoblauchzehen
- 30 g frischer Salbei (2 Packungen à 15 g)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 7 Min.



Leckere Pasta mit wenigen Zutaten

Stiele des Salbei abschneiden. Blätter jeweils halbieren.

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

Spaghetti in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 7 Minuten garen.

Parallel dazu eine große Portion Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch darin kurz anbraten. Salbei dazugeben und ebenfalls kurz anbraten.

Spaghetti zum Knoblauch und Salbei geben und alles gut, auch mit dem Olivenöl, vermischen.

Salzen, pfeffern und mit einer Prise Zucker würzen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Eine gute Portion frisch geriebenen Parmigiano Reggiano darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Schweinshaxe mit Bohnengemüse



Mit Bohnengemüse

Kommen Sie mit mir! Heute gibt es ein leckeres Rezept für Fleischliebhaber. Und zwar eine ganze Schweinshaxe, schön

gewürzt mit Fleischgewürzsalz und Paprikapulver. Gebacken eine Stunde im Backofen. Damit wird auch die Schwarze und die Haut sehr knusprig. Und das Fleisch ist durchgegart, aber noch sehr rosé und zart.

Dazu gibt es ein kleines Bohnengemüse. Ich verwende Stangenbohnen, die ich mit etwas Bohnenkraut, Salz und Pfeffer würze.

Die Schweinshaxe hat etwa 1 kg Gewicht, natürlich mit dem Knochen. Ohne das Gewicht des Knochens bleiben vermutlich etwa 600–700 g Fleisch übrig, also genug für zwei Personen.

Verpassen Sie dieses leckere Gericht nicht! Es ist definitiv ein Muss für die Fleischliebhaber.

Für 2 Personen:

- 1 Schweinshaxe (etwa 1 kg, mit Knochen, gepökelt)
- Fleischgewürzsalz
- edelsüßes Paprikapulver
- 500 g Stangenbohnen
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Bohnenkraut
- Zucker

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.
| Verweildauer im Backofen 1 Std. bei 180 °C Umluft*



Zart und rosé gebackene Haxe

Schweinshaxe auf allen Seiten mit Fleischgewürzsalz und Paprikapulver würzen und die Gewürze etwas in das Fleisch einmassieren. Über Nacht im Kühlschrank einwirken lassen.

Schweinshaxe auf einen feuerfesten Teller geben. Die oben angegebene Zeit im Backofen backen.

Bohnen putzen und grob zerkleinern. Kurz vor Ende der Backzeit Wasser in einem großen Topf erhitzen und Bohnen darin 15 Minuten garen.

Schweinshaxe aus dem Backofen nehmen und längs halbieren. Auf zwei Teller geben.

Bohnen mit etwas Bohnenkraut, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Auf die Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Schweinshaxe mit Spargel



Gebackene Haxe

Kommen Sie mit mir! Heute gibt es ein leckeres Rezept für Fleischliebhaber. Und zwar eine ganze Schweinshaxe, schön gewürzt mit Fleischgewürzsalz und Paprikapulver. Gebacken eine Stunde im Backofen. Damit wird auch die Schwarte und die Haut sehr knusprig. Und das Fleisch ist durchgegart, aber noch sehr rosé und zart.

Dazu gibt es saisonal Spargel aus Deutschland! Ich spare mir dabei einmal die Butterflöckchen, sondern salze den Spargel nur ein wenig.

Die Schweinshaxe hat etwa 1 kg Gewicht, natürlich mit dem Knochen. Ohne das Gewicht des Knochens bleiben vermutlich etwa 600–700 g Fleisch übrig, also genug für zwei Personen.

Verpassen Sie dieses leckere Gericht nicht! Es ist definitiv ein Muss für die Fleischliebhaber.

Für 2 Personen:

- 1 Schweinshaxe (etwa 1 kg, mit Knochen, gepökelt)
- Fleischgewürzsalz
- edelsüßes Paprikapulver
- 1 kg Spargel (2 Packungen à 500 g)
- Salz

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 12 Min.
| Verweildauer im Backofen 1 Std. bei 180 °C Umluft*



Mit deutschem Spargel

Schweinshaxe auf allen Seiten mit Fleischgewürzsalz und Paprikapulver würzen und die Gewürze etwas in das Fleisch einmassieren. Über Nacht im Kühlschrank einwirken lassen.

Schweinshaxe auf einen feuerfesten Teller geben. Die oben angegebene Zeit im Backofen backen.

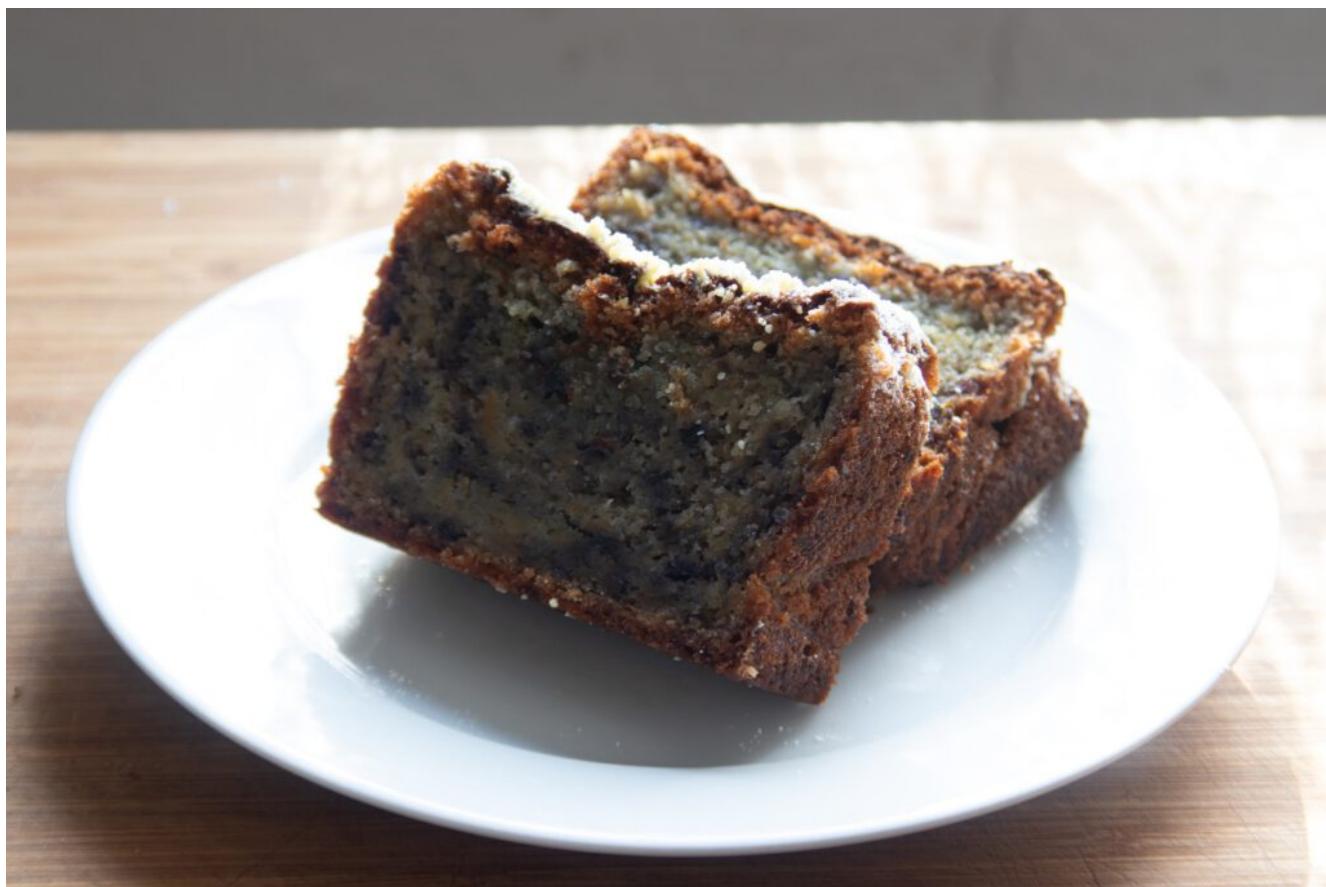
Spargel schälen. Kurz vor Ende der Backzeit Wasser in einem großen Topf erhitzen und Spargel darin 12 Minuten garen.

Schweinshaxe aus dem Backofen nehmen und längs halbieren. Auf zwei Teller geben.

Spargel dazugeben und leicht salzen.

Servieren. Guten Appetit!

Rührkuchen mit Wurzelmischung



Dunkler Rührkuchen

Sie kennen die gewöhnlichen Wurzeln, also Karotten, die man im Supermarkt oder Discounter kaufen kann? Die diese grell orange Farbe haben? Aber wussten Sie, dass es Wurzeln auch noch in anderer Farbe gibt? Und zwar unter anderem in Rot und in Weiß?

Ich habe solch einen Wurzelmix in der Packung gekauft, und zwar weiße, orange und rote Wurzeln. Und habe mit einem Teil davon einen Rührkuchen gebacken.

Da der Wurzelmix ein ziemliches Gewicht hat, 800 g, wollte ich möglichst viel davon verwerten. Normalerweise gebe ich für einen Rührkuchen höchstens die Hälfte des zu verwendenden Mehls, also 250 g, an fein geraspeltem Gemüse in einen Rührteig. Hier bin ich noch etwas weiter gegangen und habe 300 g verwendet.

Aus diesem Grund, also der hohen Menge der geraspelten Wurzeln, gebe ich auch vorsichtshalber ein zusätzliches Ei für mehr Bindung und Festigkeit in den Rührteig.

Es stellte sich jedoch heraus, dass dies ein wenig zu viel war und der Rührteig zu wenig Weizenmehl enthielt. Hinzu kam, dass die geraspelten Wurzeln sehr saftig sind und somit eine hohe Menge an Feuchtigkeit in den Kuchen bringen. Fazit: Der Rührteig ist zu „schwer“, geht trotz Backpulvers nicht richtig auf und fällt in sich zusammen.

Somit ist der Kuchen zwar optisch kein Highlight. Aber geschmacklich gelingt er dennoch, ist er doch eben aufgrund des Gemüses sehr saftig.

Der Kuchen ist übrigens optisch sehr dunkel, denn gerade die roten Wurzeln, die fast schon schwarz aussehen, machen den Rührteig dunkelgrau. Und da hat eben auch der gebackenen Rührkuchen eine ungewohnt dunkle Farbe.

Für den Rührteig:

- [Grundrezept](#)

Nur 200 g Weizenmehl verwenden.

Zusätzlich:

- 300 g Wurzelmix (weiße, orange und rote Wurzeln)
- 1 Ei
- Puderzucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Verweildauer im Backofen 60 Min. bei 180 °C Umluft



Sehr saftig

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten. Nur 200 g Weizenmehl verwenden. Das zusätzliche Ei aufschlagen und untermischen.

Wurzeln putzen, schälen und in der Küchenmaschine fein raspeln. In eine Schale geben.

Wurzeln mit dem Backlöffel vorsichtig unter den Rührteig heben.

In eine Kastenbackform mit Backpapier geben und die oben angegebene Backzeit im Backofen backen.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Backform und Backpapier

entfernen. Auf eine Kuchenplatte geben. Mit Puderzucker bestäuben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Tofubratwürste auf mediterranem Salat



Mit Bratwürsten aus Tofu

Sie brauchen manchmal auch ein schnelles Gericht? Und können nicht stundenlang am Herd stehen? Das ist verständlich und geht mir manchmal auch so. Aber dabei soll es dennoch sehr frisch und gesund sein. Nun, mit diesem Gericht wird es sogar vegan.

Denn ich habe einige Bratwürste aus Tofu ausprobiert. Sie

überzeugen mich zwar nicht so wie Bratwürste aus Fleisch. Aber sie schmecken und man kann sie als Alternative durchaus zwischendurch einmal zubereiten.

Beim Salat geht es auch schnell, denn ich greife auf eine fertige, mediterrane Salatmischung zurück. Einfach waschen und in eine Salatschüssel geben. Das Dressing ist schnell gemacht. Die Bratwürste brauchen weniger als 10 Minuten in der Pfanne. Und fertig ist ein schnelles, frisches und gesundes Essen.

Für 2 Personen:

- 10 Tofubratwürste (2 Packungen à 200 g)
- 250 g mediterrane Salatmischung (2 Packungen à 125 g, Rucola, Babyspinat, Rote Beete, Roter Mangold)
- Olivenöl

Für das Dressing:

- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Weißweinessig
- 4 EL Wasser
- 2 Päckchen Salatkräuter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 8 Min.



Einfach, schnell, gesund

Mit den Zutaten für das Dressing ein solches zubereiten.

Salat unter kaltem Wasser abwaschen und in eine Salatschüssel geben.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Würste darin auf allen Seiten etwa 5–10 Minuten kross und knusprig anbraten.

Dressing über den Salat geben und alles gut mit dem Salatbesteck vermischen. Auf zwei Teller verteilen.

Jeweils 5 Würste auf den Salat drapieren.

Servieren. Guten Appetit!

Bandnudeln mit Paprika-Avocado-Tomate-Pesto



Sehr, sehr leckeres, frisches Pesto

So gelingt das perfekte Pesto! Zugegeben, es ist eine Eigenkreation. Also kein klassisches Pesto wie Pesto Genovese oder Pesto Arrabiata. Aber die drei Hauptzutaten sind Paprika, Avocado und Tomate. Also drei Zutaten, die in vielen Pestos verarbeitet werden.

Und hier wird nicht mit dem Stampfgerät oder dem Pürierstab gearbeitet. Sondern die drei Hauptzutaten werden vor dem eigentlichen Garen separat in der Küchenmaschine kleingehäckselt und in drei separate Schalen gegeben.

Angebraten wird natürlich in einer großen Portion Olivenöl. Und dazu kommen noch frisch auf der Küchenreibe geriebener Ingwer. Und ebensolcher Parmigiano Reggiano.

Und als Gewürze neben dem obligatorischen Salz, Pfeffer und

Zucker noch Cayennepfeffer.

Dieses Pesto gelingt auch Ihnen perfekt. Es hat sogar nach der Zubereitung und beim Servieren eine Optik und auch ein Mundgefühl einer Hackfleischsauce einer Spaghetti Bolognese. Und es schmeckt einfach erstklassig!

Für 2 Personen:

- 2 gelbe Paprika
- 4 Avocado
- 250 g Cherrydatteltomaten
- ein Stück frischer Ingwer
- ein Stück Parmigiano Reggiano
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 2 TL Cayennepfeffer
- Olivenöl
- 375 g Bandnudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 9 Min.



Gelingt Ihnen auch!

Gemüse putzen. Avocado zusätzlich schälen und entkernen. Kleinschneiden und in separate Schalen geben. Gemüse separat in der Küchenmaschine fein zerhäckseln und jeweils in separate Schalen geben.

Öl in einem Topf erhitzen. Paprika hineingeben und kurz anbraten. Avocado dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Tomaten dazugeben. Eine Portion Ingwer auf der Küchenreibe hineinreiben. Den Käse ebenfalls hineinreiben. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut verrühren. Zugedeckt bei geringer Temperatur kurz köcheln lassen.

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

Pesto abschmecken.

Kochwasser der Nudeln durch ein Küchensieb abgießen. Nudeln zum Pesto geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Rührkuchen mit Topinambur, Wurzel und Nüssen



Mit Topinambur

Hat Sie das letzte Rezept zu Kuchen mit Wurzeln auch begeistert? Dann wird Ihnen dieses Rezept auch gefallen. Hier wird eine Packung Topinambur und einige Wurzeln – das ist norddeutsch für Karotten – zusammen mit einem gehäckselten Nussmix für einen Rührkuchen verwendet.

Ich kann Ihnen nur sagen, der Rührkuchen gelingt. Und er ist lecker. Und saftig. Und daher lege ich ihn Ihnen sehr ans

Herz, wenn Sie beim Supermarkt auf Topinambur stoßen, kaufen Sie sie und backen Sie unbedingt diesen Kuchen.

Für den Rührteig:

- [Grundrezept](#)

Nur 250 g Mehl verwenden.

Zusätzlich:

- 3 Topinambur, 3 Wurzeln (insges. 250 g nach dem Reiben in der Küchenmaschine)
- 100 g Nussmischung
- Puderzucker

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



Lecker und saftig

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten. Dabei nur die Hälfte der normalerweise verwendeten Menge an Weizenmehl verwenden.

Topinambur und Wurzeln putzen und schälen. Dann in einer Küchenmaschine fein reiben.

Nüsse in der Küchenmaschine fein häckseln.

Alle drei Zutaten in den Rührteig geben und nur noch vorsichtig mit dem Backlöffel unterheben.

Nach dem Grundrezept weiter verfahren und den Kuchen backen.

Abkühlen lassen. Backform und Backpapier entfernen. Auf eine Kuchenplatte geben. Mit Puderzucker bestäuben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Rührkuchen mit Pastinake, Petersilienwurzel und Nüssen



Mit diversem Gemüse

Sie haben sicherlich schon einmal einen Rührkuchen mit Zucchini oder Wurzeln zubereitet. Einfach das Gemüse fein geraspelt und einen Teil des Mehls dadurch ersetzt? Oder haben Sie das bisher noch nicht gemacht? Dann empfehle ich Ihnen das sehr.

Und weise Sie mit diesem Rezept darauf hin, dass man auch noch einige andere Gemüsesorten für die Zubereitung eines Rührkuchens verwenden kann. Es sollten möglichst Wurzeln oder Knollen (also rein biologisch für die Bezeichnung der Frucht gesehen) sein, da diese nicht sehr viel Flüssigkeit beinhalten.

Das Prinzip ist recht einfach. Man putzt und schält das Gemüse und raspelt oder reibt es in der Küchenmaschine klein und fein. Es darf nicht zuviel Flüssigkeit beinhalten. Dann ersetzt man einen Teil des Weizenmehls durch das fein geriebene Gemüse. Zuviel Mehl dürfen Sie hierbei nicht ersetzen, der Rührkuchen braucht das Gluten, also den Kleber, des Weizenmehls, sonst wird er nicht fest und fällt in sich

zusammen.

Ich selbst habe bisher mit Hälften-Hälften ganz gute Erfahrungen gemacht. Also 250 g Weizenmehl, 250 g Gemüse.

Ich habe außerdem die Erfahrung gemacht, dass es kein gutes Ergebnis gibt, das fein geriebene Gemüse in der Küchenmaschine mit unterzurühren. Die Küchenmaschine ist hier zu kräftig mit ihrem Mix- oder Rührhaken, das fein geriebene Gemüse löst sich beim Unterrühren auf, es verliert seine Struktur und der Rührteig wird wässrig. Gehen Sie besser vor wie beim Unterheben von geschlagener Sahne unter einen Teig: Vorsichtig das Gemüse mit dem Backlöffel unter den Rührteig unterheben und alles vermischen.

Probieren Sie ruhig auch noch andere Gemüsesorten aus. Sie können ja hier in diesem Rezept einen Kommentar hinterlassen, welche Gemüse sie ausprobiert haben und welchen Erfolg Sie damit hatten. Ich bin sehr gespannt darauf.

Für den Rührteig:

- [Grundrezept](#)

Nur 250 g Mehl verwenden

Zusätzlich:

- 3 Pastinaken, 3 Petersilienwurzeln (insgesamt geschält und geraspelt 250 g)
- 100 g Nussmischung
- Puderzucker

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



Äußerst saftig

Gemüse putzen, schälen und grob zerkleinern. In der Küchenmaschine fein raspeln. In eine Schale geben.

Ebenfalls Nüsse in der Küchenmaschine grob zerhäckseln.

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Dabei anstelle 500 g Mehl nur 250 Mehl verwenden.

Geriebenes Gemüse zum Rührteig geben und vorsichtig mit dem Backlöffel unterheben.

Nüsse dazugeben und ebenfalls unterheben.

Rührteig in eine Kastenbackform mit Backpapier geben, gut verteilen und Rührkuchen die oben angegebene Backdauer auf mittlerer Ebene im Backofen backen.

Herausnehmen und gut abkühlen lassen. Backform und Backpapier entfernen. Auf eine Kuchenplatte geben. Mit Puderzucker durch ein feines Küchensieb bestäuben.

Stückweise anschneiden. Servieren. Guten Appetit!

Spaghetti mit Paprika-Avocado-Pesto

Sie mögen gern Paprika? In den unterschiedlichsten Variationen? Dann sind Sie bei diesem Rezept genau richtig. Denn hier wird Paprika in drei Varianten verwendet. Einmal frisch als Gemüse, und zwar roter Spitzpaprika. Dann als Gewürz, nämlich edelsüßes Paprikapulver. Und schließlich, da es sich um ein Pesto für Pasta handelt, als Paprikabrotlaufstrich, das dem Pesto seine Sämigkeit und Schlotzigkeit verleiht.



Würziges, paprikahaltiges Pesto

Dazu kommen noch einige Avocados, um das Pesto noch etwas gehaltvoller und stückiger zu machen. Etwas Crème fraîche für noch mehr Bindung und Schlotzigkeit. Und viel frisches Basilikum für einen frischen Kräutertouch.

Für 2 Personen:

- 2 rote Spitzpaprika
- 4 Avocado
- 300 g Paprikabrotaufstrich (2 Packungen à 150 g)
- 2 TL Crème fraîche
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 Topf frischer Basilikum
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Butter
- 375 g Spaghetti

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 7 Min.



Sämig und schlotzig

Spitzpaprikas putzen, längs halbieren und Kerngehäuse entfernen. In einer Küchenmaschine grob zerreiben, dabei auch den Saft in der Schale auffangen.

Avocados schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

Basilikum kleinwiegen.

Spaghetti in einem Topf mit leicht gesalzenem, kochendem Wasser 7 Minuten garen.

Parallel dazu Butter in einem Topf erhitzen und Spitzpaprika und Avocados darin andünsten. Brotaufstrich und Crème fraîche hinzugeben. Basilikum ebenfalls hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Pesto abschmecken.

Bei Bedarf – wenn Sie das Pesto ein wenig verlängern und mehr Flüssigkeit haben wollen – einige Esslöffel des Kochwassers der Spaghetti hinzugeben.

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

Spaghetti mit Pesto auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!