

# Spaghetti mit Avocado-Paprika-Pesto



## Feines Pesto

Kreieren Sie gern eigene, schmackhafte Pestos? Für gute, italienische Pasta? Abseits der gewöhnlichen, industriell gefertigten Pestos der Industrie wie Pesto Genovese mit Basilikum? Vielleicht gefällt Ihnen dieses Pesto gut und Sie bereiten es auch einmal nach. Es wird mit wenigen, frischen Zutaten zubereitet und schmeckt sehr lecker.

Hauptzutat für das Pesto sind Avocados und rote Paprikas. Als Ergänzung kommt eine Peperoni und eine halbe Süßkartoffel hinzu. Dann noch Parmigiano Reggiano und Olivenöl. Schließlich noch einige Gewürze. Mehr braucht es nicht. Die angebratenen Zutaten werden dann alle mit dem Pürierstab fein püriert.



Mit Avocado und Paprika

Für 2 Personen:

- 2 rote Paprikaschoten
- 2 grüne Peperoni
- 2 Avocado
- 1/2 Süßkartoffel
- Parmigiano Reggiano
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1/2 Tasse Wasser
- Olivenöl
- 375 g Spaghetti
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 11 Min.

Spaghetti nach Anleitung zubereiten.

Parallel dazu das Gemüse putzen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Parmigiano Reggiano auf einer Küchenreibe fein in eine Schale reiben.

Eine große Portion Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse darin kross anbraten. Mit dem Wasser ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles kurz köcheln lassen.

Gemüse in eine hohe, schmale Rührschüssel geben. Käse dazugeben. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Pesto wieder in den Topf zurückgeben und erhitzen.

Spaghetti zum Pesto geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit etwas frisch geschnittener Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Der Apfelkuchen der etwas anderen Art**



## Ausgefallene Kreation

Experimentieren Sie auch gerne bei der Zubereitung von Speisen oder auch Kuchen? Dann gefällt Ihnen sicherlich dieses Rezept für den Apfelkuchen der etwas anderen Art. Es ist eine eigene Kreation von mir, die ich mit verschiedenen Zutaten kreiert habe.

Fangen wir einmal von hinten an. Heidelbeeren harmonieren gut mit Schokolade. Aber Heidelbeeren harmonieren meinem Geschmack nach auch gut mit Äpfeln. Und dass Äpfel gut mit Schokolade harmonieren, muss eigentlich nicht extra betont werden.

Also ergibt sich als Kreation ein „gewöhnlicher“ Apfelkuchen, aber mit zusätzlichen frischen Heidelbeeren und Schokoladenraspeln.

Und der Kuchen schmeckt sehr gut. Man ist dazu geneigt, ihn schon lauwarm anzuschneiden und zu servieren. Ich empfehle aber, zu warten, bis er ganz abgekühlt ist, denn dann erhärtet die Schokolade auf dem Kuchen wieder und man hat einen schokoladigen Crunch.



Schon vor dem Backen sehr ansehnlich  
Probieren Sie es aus! Backen Sie ihn nach!

*Für den Mürbeteig:*

- [Grundrezept](#)

*Für den Belag:*

- 6–7 Äpfel
- 250 g Heidelbeeren
- 1/4 Packung Schokoladenraspeln
- 1 Zitrone (Saft)

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Verweildauer im Backofen 55 Min. bei 170 °C*



Schmackhafter Apfelkuchen  
Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Äpfel entstielen, schälen, in Viertel schneiden, Kerngehäuse entfernen und in längliche Spalten schneiden. In eine Backschüssel geben. Den Saft einer Zitrone darüber trüpfeln, damit die Spalten an der Luft nicht oxidieren und braun werden. Der Zitronengeschmack macht sich auch gut im fertig gebackenen Kuchen.

Spalten auf den Mürbeteig in der Backform geben und gut verteilen.

Heidelbeeren auf die Spalten geben und verteilen.

Ebenso die Schokoladenraspeln.

Kuchen die oben angegeben Backdauer auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Kuchen herausnehmen, abkühlen lassen, Backform und Backpapier entfernen, stückweise anschneiden und servieren. Guten

Appetit!

---

# Pferdegulasch mit Bratenjus und Bandnudeln



## Mit Bandnudeln

Kochen Sie manchmal auch gern minimalistisch? Also mit sehr wenigen Zutaten, zaubern aber doch immer wieder ein vollständiges und schmackhaftes Gericht aus diesen wenigen Zutaten? Dann gefällt Ihnen dieses Rezept vielleicht gut. Denn es besteht im Groben eigentlich nur aus drei Zutaten. Der besondere Pfiff dabei ist auch, dass Pferdefleisch für das Gulasch verwendet wird.

Um es zusammenzufassen, die drei Zutaten sind einmal das

Pferdefleisch für das Gulasch. Dann die Bratenjus, in der das Gulasch schmort. Und schließlich die Nudeln, die als Sättigungsbeilage dienen.

Die verwendeten Gewürze zum Würzen der Bratenjus lassen wir einmal außen vor und beziehen sie zu den anderen Zutaten nicht mit ein.

Also, insgesamt drei Zutaten und dennoch ein vollwertiges Gericht, wie Sie sicherlich an den beiden Foodfotos sehen. Und es ist ein sehr schmackhaftes Gericht.

Bei dem Pferdefleisch habe ich Pferderouladenfleisch zweckentfremdet. Denn der Rossschlachter hatte mir zwei Rouladen doch etwas zu knapp bemessen zugeschnitten, aus diesen habe ich wirklich keine Rouladen mehr zubereiten können.

Aber das Fleisch für Rouladen ist Schmorfleisch, wie man es eben auch für Gulasch braucht und verwendet. Und so wird dieses kleingeschnittene Fleisch eben drei Stunden in der Bratenjus geschmort. Danach ist es zart und lecker.



## Einfaches Gulasch

Für 2 Personen:

- 2 Scheiben Pferdefleisch (ursprünglich für Rouladen)
- 400 ml Bratenjus
- 375 g Bandnudeln
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- edelsüßes Paprikapulver
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Verweildauer im Topf zum Schmoren 3 Stdn.

Fleisch kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Fleisch darin kross anbraten.

Mit der Bratenjus ablöschen.

Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und einer Prise Zucker würzen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur drei Stunden schmoren.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Nudeln nach Anleitung zubereiten.

Sauce des Gulasch abschmecken.

Nudeln auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Gulasch mit viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Pferderouladen mit Wurzelstampf mit Bratensauce**



In leckerem Bratenfond

Sie bereiten sicherlich ab und zu auch einmal Rouladen zu. Sicherlich in gewohnter Manier mit Rindfleisch, das Ihnen der Schlachter entsprechend vorbereitet hat.

Dieses Rezept hat einen besonderen Pfiff. Denn es wird für die Rouladen Fleisch vom Pferd verwendet. Das der Rossschlachter eben auch entsprechend vorbereitet.

Variieren Sie auch gern bei der Füllung für Rouladen? Dieses Rezept verwendet jedoch eine ganz normale, klassische Füllung. Als da wären Senf, Speck, Gürkchen, Sardellenfilet und Knoblauchzehe.

Die Rouladen werden ganze drei Stunden bei geringer Temperatur geschmort. Das Fleisch ist danach saftig und sehr zart. Zum Schmoren wird eine selbst zubereitete Gemüsebrühe verwendet. Die für genau solche Zwecke selbst frisch zubereitet und portionsweise eingefroren wurde. Das Ergebnis sind nicht nur leckere, würzige Rouladen, sondern auch eine leckere, dunkle Bratensauce.

Als Beilage ein einfacher Stampf aus Wurzeln. Gewürzt mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und einer Prise Zucker. Und natürlich mit einer guten Portion Butter, damit der Stampf so richtig schlotzig wird.



Exzellente, sehr wohlschmeckende Rouladen

Für 2 Personen:

- 4 Scheiben Pferderouladenfleisch (vom Schlachter vorbereitet)
- Salz
- Pfeffer
- edelsüßes Paprikapulver
- Olivenöl
- 800 ml Gemüsefond

Für die Füllung:

- mittelscharfer Senf
- 8 Scheiben dünner Bauchspeck

- 4 Gürkchen (Glas)
- 4 Sardellenfilets (Glas)
- 4 Knoblauchzehen

*Für die Beilage:*

- 12 Wurzeln
- Butter
- gemahlene Muskatnuss
- Zucker

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Verweildauer im Topf zum Schmoren 3 Stdn.*

Rouladen längs auf ein großes Arbeitsbrett legen. Fleisch auf jeweils beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Fleisch mit einem Backpinsel mit dem Senf auf einer Seite einstreichen.

Jeweils zwei Scheiben Speck längs auf die Rouladen legen. Jeweils am Ende der Rouladen quer ein Gürkchen, ein Sardellenfilet und eine Knoblauchzehe drapieren und die Rouladen von diesem Ende her zusammenrollen. Wenn notwendig, die Rouladen mit Zahnstochern zusammenheften.

Öl in einem großen Topf erhitzen.

Rouladen auf allen Seiten mehrere Minuten kross anbraten. Mit dem Gemüsefond ablöschen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur drei Stunden schmoren.

20 Minuten vor Ende der Schmorzeit Wurzeln putzen, schälen und grob zerkleinern.

Wasser in einem Topf erhitzen und Wurzeln darin 15 Minuten garen.

Kochwasser abschütten. Eine große Portion Butter dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und einer Prise Zucker würzen.  
Mit dem Stampfgerät grob zerstampfen.

Sauce der Rouladen abschmecken. Ebenfalls den Stampf abschmecken.

Stampf auf zwei Teller verteilen. Jeweils zwei Rouladen dazugeben. Etwas Sauce über den Stampf und die Rouladen geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Beeren-Kirschen-Torte



Leckere Torte

Der Frühling beginnt. Die Tage werden länger. Dann kann man im Sommer bald auf frisches Sommerobst zugreifen. Sie planen sicherlich auch schon die nächsten Zubereitungen mit frischem

Obst.

Alternativ kann man aber auch im jetzigen Nach-Winter durchaus einmal auf Früchte aus südlicheren Ländern zugreifen. Wie bei diesem Rezept auf Beeren aus Portugal und Marokko. Nachhaltig und ökologisch ist dies sicherlich fraglich. Aber im Zeichen der Globalisierung kann man da ruhig einmal darauf zurückgreifen.

Für die Torte habe ich auch den Saft der Süßkirschen aus dem Glas verwendet. Er verleiht der Torte die rote Farbe.

Als Dekoration kommen Schokoladenraspeln aus der Packung darauf. Der Tortenboden ist wie meistens aus Toastbrot und Margarine zubereitet.



Mit Beeren und Kirschen

*Für den Tortenboden:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Füllmasse:*

- 1 l Joghurt (2 Becher à 500 ml)
- 1 Glas Süßkirschen (700 ml)
- 1 Packung Beerenmix (Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, etwa 125 g)
- 14 Blätter Gelatine

*Zur Dekoration:*

- Schokoladenraspeln

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Verweildauer im Kühlschrank mind. 6 Stdn.*

Tortenboden nach dem Grundrezept zubereiten.

Gelatine in einer Schale mit kaltem Wasser einweichen.

Saft der Kirschen in einem Topf mäßig erhitzen.

Gelatine nach und nach mit der Hand auspressen, in den warmen Kirschensaft geben und mit dem Schneebesen gut verquirlen.

Joghurt dazugeben und vermischen.

Früchte dazugeben und mit dem Backlöffel vorsichtig unterheben.

Füllmasse auf den Tortenboden geben und gut verteilen.

Die angegebene Verweildauer in den Kühlschrank geben.

Herausnehmen, Backform und Backpapier entfernen und Torte auf eine Tortenplatte geben.

Mit den Schokoladenraspeln bestreuen.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

# Gemüsekuchen



Mit diversem Gemüse

Das können Sie auch! Einen Gemüsekuchen zubereiten. Dazu bedarf es nicht allzu vieler Kenntnisse.

Sie nehmen einfach aus Ihrem Kühlschrank das Gemüse, das noch vorrätig ist und verbraucht werden muss. Und gut, es sollte etwas zusammen passen.

Dann brauchen Sie noch gestückelte Tomaten aus der Dose. Mit denen Sie zusammen mit Speisestärke einen Belag für den Gemüsekuchen zubereiten. Denn Stärke plus Flüssigkeit im Backofen bei 180 °C gebacken ergibt einen festen, kompakten Belag.

Natürlich hätte zu diesem pikanten Kuchen auch besser ein Hefeteig gepasst, da gebe ich Ihnen recht. Aber die Milch im

Kühlschrank war leider verdorben. Und so blieb nur der Umweg zu einem Mürbeteig. Auch nicht schlimm.

Der Kuchen besteht somit aus dem Mürbeteig, dem kleingeschnittenen Gemüse und dem Tomatenbelag.

Mehr braucht es nicht und mehr brauchen Sie auch nicht können.

Eine leichte Würzung mit Salz kommt noch auf den Kuchen vor dem Backen.



Mit leckerem Tomatenbelag

Für den Mürbeteig:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllung:

- 1 Süßkartoffel
- 2 Wurzeln
- 1/2 Stange Lauch

- 2 Lauchzwiebeln
- 1/2 Packung Zuckerschoten (etwa 100 g)
- 2 Dosen gestückelte Tomaten (à 400 g)
- 65 g Speisestärke

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Verweildauer im Backofen 40 Min. bei 180 °C Umluft*

Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben und vermischen.

Tomaten aus der Dose in eine Schüssel geben, Speisestärke dazugeben und alles gut mit dem Schneebesen vermischen.

Gemüse auf dem Mürbeteigboden verteilen.

Tomaten darüber geben und alles gut verteilen.

Kuchen backen.

Herausnehmen, abkühlen lassen, Backform und Backpapier entfernen, stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

## Veganer Salat mit Speck und Croûtons



### Trotz Speck vegan

Da muss doch ein Schreibfehler in der Überschrift der Salatzubereitung sein. Denken Sie jetzt. Aber das ist alles korrekt so. Und ist auch alles für Veganer genieß- und essbar. Denn für den Speck wird veganer Speck verwendet. Hergestellt aus Sojaeiweiß.

Und der Salat schmeckt so wirklich richtig gut. Säure vom Dressing. Eine leichte Knoblauchnote. Und die Frische vom Feldsalat. Das Knusprige und Würzige vom veganen Speck. Und dann noch als Topping die krossen Croûtons, die natürlich nicht in den Salat untergemischt werden, da sie sonst ihre Knusprigkeit verlieren. Man gibt sie erst kurz vor dem Servieren auf den Salat in den Schalen oben auf. Also, wirklich lecker und empfehlenswert zum Nachmachen.

*Für 2 Personen:*

- 200 g Feldsalat (2 Packungen à 100 g)
- 250 g veganer Speck (2 Packungen à 125 g, in Streifen)

- 2 Toastbrotscheiben
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- Margarine

*Für das Dressing:*

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

*Zubereitungszeit: 20 Min.*



Mit krossen Croûtons

Toastbrotscheiben in sehr kleine Würfel schneiden.

Eine große Portion Margarine in einer kleinen Pfanne erhitzen und Würfel darin gute 10 Minuten unter Rühren kross anbraten. Herausnehmen und in eine Schale geben.

Mit den Zutaten für ein Dressing ein solches in einer Schale zubereiten. Dressing abschmecken.

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

Feldsalat unter kaltem Wasser abspülen.

Feldsalat, Speck, Schalotten und Knoblauch in eine Schüssel geben.

Dressing darüber geben und alles mit dem Salatbesteck gut vermischen.

Salat auf zwei Schalen verteilen.

Croûtons darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Süß-pikante Tarte**



### Sehr saftige Tarte

Variieren Sie manchmal auch mit den entsprechenden Geschmäckern, in diesem Falle sowohl süß als auch pikant? Im bekannten Waldorfsalat wird dies ja auch gemacht, dort wird Apfel und Knollensellerie verarbeitet. Aber er schmeckt.

Sie können dies genauso gut bei einem Kuchen oder einer Tarte machen. In diesem Fall wird Apfel für die Süße verwendet, und Kürbis und Wurzel für das Pikante. Wobei das nicht unbedingt ganz zutrifft, denn zumindest Wurzeln haben auch eine gewisse Süße, und der Kürbis eigentlich auch.

Somit passt das alles gut zusammen.

Da die Äpfel sehr feucht durch die Küchenmaschine gerieben werden und das Geriebene somit viel Flüssigkeit enthält, gelingt auch die Tarte wunderbar saftig.

*Für den Mürbeteig:*

- [Grundrezept](#)

Für die Tarte:

- [Grundrezept](#)

Zusätzlich:

- 4 Äpfel
- 1/4 Hokkaidokürbis
- 10 Wurzeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 40 Min.  
bei 180 °C



Mit Obst und Gemüse

Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Alle Zutaten für die Füllmasse putzen, gegebenenfalls schälen und in grobe Stücke zerteilen. In eine Schüssel geben.

Zutaten in der Küchenmaschine fein in eine Schüssel reiben.

Eierstich für die Tarte zubereiten.

Zu den restlichen Zutaten geben. Alles gut mit der Hand vermischen.

Füllmasse auf den Mürbeteig in der Backform geben und verteilen.

Die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene zur angegebenen Temperatur im Backofen backen.

Herausnehmen, abkühlen lassen, Backform und Backpapier entfernen, anschneiden und stückweise servieren. Guten Appetit!

# **Champignonragout in Rotweinsauce mit Speckknödln**



### Champignons statt gemischtes Gulasch

Essen sie gerne vegetarisch oder vegan? Und sind auf diese boomenden Ernährungsweisen, die in den letzten Jahren immer mehr von sich reden machen, auch aufgesprungen? Dann würde ich Ihnen gern dieses Rezept als vegetarisch oder vegan verkaufen. Wären da nicht die Speckknödel, die ich selbst zubereitet und für solche Gerichte zur weiteren Verarbeitung portionsweise eingefroren hatte.

Aber machen Sie es sich einfach. Wenn Sie über den Link zum Rezept für die Zubereitung der Knödel gehen, verwenden Sie eben einfach nur veganen Speck für die Knödel. Und hoffen darauf, dass der Hersteller der industriellen Knödelmasse darin keine Zusatzstoffe verarbeitet hat, die der vegetarischen oder veganen Ernährung nicht entsprechen ...

Ansonsten ist das Ragout ein gutes Beispiel dafür, wie man auch einmal auf Fleisch verzichten kann. Die Champignonbier tel geben da einen guten Ersatz für gemischtes Gulasch. Sie bleiben auch nach der langen Garzeit fest und kompakt. Nur die Auberginenstücke zerfallen beim langen Garen

verständlicherweise. Aber das ist so gewollt, denn sie schmelzen leicht in der Sauce und machen diese dadurch sehr sämig.

Die Gewürze, die ich vorsichtshalber für mehr Röstaromen in der Sauce beim Anbraten des Gemüses mit anbrate und dann ablösche, machen die Sauce sehr würzig und schmackhaft. Nach dem Garen schmeckt die Sauce nur noch wenig nach Rotwein, denn man hat im Grunde eine feine, würzige, dunkle Sauce – wie eben für ein Ragout gewünscht – zubereitet.

*Für 2 Personen:*

- 500 g große, braune Champignons (etwa 10 Stück)
- 1 kleine Aubergine
- 2 Lauchzwiebeln
- 5 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 2 TL Parikapulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 300 ml trockener Rotwein
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 6 [Speckknödel](#)
- Olivenöl
- Schnittlauch

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 2 Std.*



In leckerer Rotweinsauce

Stiele der Champignons abbrechen und in eine Schale geben.  
Restliche Champignons vierteln und ebenfalls dazugeben.

Aubergine putzen und in grobe Stücke schneiden.

Restliches Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Lauchzwiebeln, Schalotten und Knoblauch glasig dünsten. Restliches Gemüse dazugeben und mit anbraten. Mit dem Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen. Die Gewürze auf dem Topfboden anrösten, es sollen sich Röstspuren bilden. Mit dem Rotwein ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden köcheln lassen.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Wasser in einem großen Topf erhitzen. Speckknödel hineingeben und im nur noch siedenden Wasser 10 Minuten ziehen lassen.

Ragout abschmecken.

Jeweils drei Knödel auf einen Teller geben.

Ragout daneben drapieren. Sauce über die Knödel verteilen.

Restliche Sauce in einer Sauci re am Tisch zum Nachgie en servieren.

Ragout mit etwas frisch geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Traubentorte



Mächtige Torte

Was machen Sie mit Obst, das Sie übrig haben, das niemand mehr essen möchte und dessen Haltbarkeit sich dem Ende zuneigt?

Genau, Sie hauen ... Entschuldigung, Sie geben es in eine

Füllmasse für eine Torte.

So geschehen mit diesem Pfund weißer und roter Trauben. Einfach geputzt und halbiert. Eine Tortenmasse mit Quark – für mehr Gehalt – und Gelatine hergestellt. Und die halbierten Trauben in der Tortenmasse untergehoben.

Nichts besonderes. Aber von den Ausmaßen und der Höhe der Torte aufgrund des Kilogramms Obst eine mächtige Torte. Und die auch schmeckt. So soll es ja auch sein.

*Für den Tortenboden:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Tortenmasse:*

- 500 g weiße Trauben
- 500 g rote Trauben
- 10 Blatt Gelatine
- 1 kg Quark (2 Packungen à 500 g)

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Wartezeit mind. 6 Stdn.*



Mit weißen und roten Trauben  
Tortenboden nach dem Grundrezept zubereiten.

Trauben putzen, halbieren und in eine Schüssel geben.

Gelatine in einer Schale mit kaltem Wasser einweichen.

Quark in einem Topf leicht erhitzen.

Gelatine nach und nach mit der Hand auspressen, zum Quark  
geben und mit dem Schneebesen unterrühren.

Masse zu den Trauben geben und alles gut vermischen.

Tortenmasse auf den Tortenboden geben und gut verteilen.

Torte die oben angegebene Zeit in den Kühlschrank stellen,  
besser noch über Nacht.

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

---

# Maccheroni mit Blumenkohl-Kürbis-Pesto



Mit krümeligem Feta

Suchen Sie wieder einmal nach einem gelungenen, aber etwas ausgefallenen Pesto für Ihre Pasta? Es sollte einfach zuzubereiten sein, aber doch ein wenig aus der Reihe der üblichen Pestos wie Pesto Genovese et al. herzufallen.

Wenn sie etwas ausgefallenen Gewürzen wie Kardamom, Piment und Szechuanpfeffer zugetan sind, sollten Sie dieses Rezept ausprobieren. Es gelingt gut, braucht wenig Zubereitungszeit und schmeckt etwas außergewöhnlich. Die zitronige Note des Kardamom und auch des Szechuanpfeffers verleihen dem Pesto das gewisse Etwas.

Hauptbestandteile des Pestos sind Hokkaidokürbis, Blumenkohl und oranger Romanesco. Um die Farbe des Pestos brauchen Sie sich keine Gedanken machen und auch zusätzlich kein Kurkuma für eine gelbe Farbe verwenden. Das übernehmen der Kürbis und der Romanesco.

*Für 2 Personen:*

- 350 g Maccheroni
- 1/2 Hokkaidokürbis
- 6 Röschen weißer Blumenkohl
- 6 Röschen oranger Romanesco
- Riesling
- 10 Pimentkörner
- 10 Kapseln Kardamom
- etwas Szechuanpfeffer
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- etwas Parmigiano Reggiano
- Butter
- etwas Feta
- Schnittlauch

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.*



Sehr sämiges Pesto

Inhalt der Kadamomkaspeln, Szechuanpfeffer und Pimentkörner in einen Mörser geben und fein mörsern.

Kürbis putzen, Kerngehäuse entfernen und Kürbis in kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

Blumenkohl resp. Romanesco putzen, Röschen abschneiden, diese zerkleinern und alles in eine Schale geben.

Butter in einem Topf erhitzen und Gemüse darin einige Minuten anbraten. Mit einem Schluck Riesling ablöschen.

Gemahlenen Gewürze dazugeben. Mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Alles gut vermischen und zugedeckt bei geringer Temperatur 10 Minuten köcheln lassen.

Parallel dazu Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 7 Minuten al dente kochen.

Parmigiano Reggiano auf einer Küchenreibe fein in eine Schale reiben.

Noch eine Portion Butter dazugeben. Parmigiano Reggiano ebenfalls dazugeben. Pesto abschmecken.

Ist das Pesto zu sämig, dann – wie immer – einige Esslöffel des Kochwassers der Pasta dazugeben und alles vermischen.

Pasta zum Pesto geben. Alles gut vermengen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Etwas Feta darüber krümeln.

Mit frisch geschnittenem Schnittlauch garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Herzhafter Strudel mit Tofu, Feta, Tomate und Reis**



### Mit herzhafter Füllung

Mögen Sie Strudel? Diese gefüllten, gebacken Gebäckteile aus dem Backofen, die man sowohl herhaft und pikant als auch süß zubereiten kann? Süß sind Sie Ihnen sicherlich bekannt, mit Obstbelägen jeglicher Art. Aber man kann sie auch herhaft zubereiten, mit Zutaten, die man sonst für eine Gulaschssauce, ein Pesto oder eine ähnliche Zubereitung verwendet.

Für diesen Strudel wird ein fertiger Teig, der eigentlich für eine Quiche oder Tarte gedacht ist, vom Discounter verwendet. Ich habe aus Versehen einen runden Teig gekauft, normalerweise eignet sich ein rechteckiger Teig besser für einen Strudel. Aber auch mit einem runden Teig gelingt der Strudel.

Ich konnte aus den Angaben auf der Verpackung nicht entnehmen, welcher Art der Teig ist. Es ist kein Hefeteig und auch kein Blätterteig. Sondern ein anderer Teig, der hauptsächlich auf Weizenmehl beruht.

Als Würzung dient Paprikapulver und Cayennepfeffer. Dann natürlich noch Salz und eine Prise Zucker.

Hauptzutat für die Füllung ist Basmatireis, der verständlicherweise vorgekocht wird. Hinzu kommen noch Biotofu, Feta und Rispetomaten.

Beim fertig gebackenen Strudel tritt eine leichte Schärfe des Cayennepfeffers hervor. Und der verwendete Feta bringt eine leichte Säure durch die Lake, in die er eingelegt ist, mit. Alles in allem ein rundes, gelungenes Gericht.

Ein wenig mehr Flüssigkeit hätte die Füllung vielleicht gebraucht. Nehmen Sie einfach ein paar Rispetomaten mehr als in meinem Rezept angegeben. Oder beträufeln Sie die Füllmasse vor dem Einrollen mit etwas Olivenöl.

Wenn Sie diesen Strudel nur als Vorspeise für zwei Personen planen oder Sie haben nur wenig Appetit und wollen den Strudel nur als kleinen Snack vor dem Fernseher servieren, dann nehmen Sie nur die Hälfte der unten angegebene Zutaten. Also ein Strudelteig. Denn dann reicht ein halber Strudel pro Person. Gutes Gelingen!

*Für 2 Personen:*

- 2 runde Strudelteige (für Quiche/Tarte, Packung)
- 8 EL Basmatireis
- 200 g Biotofu
- 200 g Feta
- 6 Minirispetomaten
- 1/2 Topf Petersilie
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL Cayennepfeffer
- Salz
- Zucker
- 2 Eier

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 35 Min.  
bei 170 °C Umluft*



Kross und knusprig gebacken

Reis in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.  
Durch ein Küchensieb geben und somit das Kochwasser abschütten.

Tofu und Feta in kleine Würfel schneiden und in eine Schale geben.

Tomaten kleinschneiden und dazugeben.

Petersilie kleinwiegen und ebenfalls dazugeben.

Reis und restliche Zutaten in eine Schüssel geben. Mit Paprika, Cayennepfeffer, Salz und einer Prise Zucker würzen.  
Alles gut vermischen und abschmecken.

Einen Teig auf dem Backpapier auf ein Arbeitsbrett legen.

Füllmasse an einer Seite des Teigs in länglicher Form auftragen und zu einer länglichen Rolle formen. Teig über der Rolle zusammenrollen. Dann die Enden des Teigs bzw. der Rolle einschlagen, damit der Strudel geschlossen ist.

Mit dem zweiten Strudel genauso verfahren. Beide Strudel mit dem Backpapier auf ein Backblech legen.

Eier in einer Schale aufschlagen und verquirlen. Strudel auf der Oberseite mit den Eiern mit einem Backpinsel bepinseln.

Backblech mit den Strudeln die oben genannte Zeit bei der entsprechenden Temperatur auf mittlerer Eben in den Backofen geben.

Herausnehmen, jeweils quer in der Mitte halbieren, auf zwei Teller geben und servieren. Guten Appetit!

---

## **Kürbis-Blumenkohl-Tarte mit karamellisierten Kürbiskernen**



## Hervorragend gelungene Tarte

Sie kaufen sicherlich auch gern saisonal ein. Also Erdbeeren im Sommer, Kohl im Winter. Und natürlich Kürbis im Spätsommer/Herbst. Dass Kürbisse auch jetzt im Winter noch zu bekommen sind, führe ich einfach einmal auf Lagerhaltung der Produzenten zurück.

Hier kommt ein Rezept für eine wirklich außergewöhnliche Tarte. Mir ist seit langem keine solch wohlschmeckende und crunchige Tarte gelungen.

Die Tarte hat fünf Besonderheiten. Die Hauptzutat ist nicht nur allein Hokkaidokürbis, sondern auch weißer und oranger Blumenkohl. Außerdem kommt eine kleine Portion geriebener, mittelalter Gouda in die Füllmasse. Der Käse schmeckt bei der gebackenen Tarte nicht besonders heraus, er gibt ihr aber noch eine zusätzliche Festigkeit.

Besonders sinnvoll war jedoch die Zugabe von Saft und Schale einer Biozitrone. Sie verleiht der Tarte einen außergewöhnlich guten, zitronigen Geschmack.

Außerdem kommt eine gute Portion steierisches Kürbiskernöl hinzu, das aber nur leicht im Hintergrund zu erschmecken ist. Bei diesem Öl sollten Sie unbedingt auf gute Qualität und in diesem Fall mit der Angabe „g.g.A.“ achten, also geschützte geografische Angabe. Dann gehen Sie sicher, dass das Öl auch aus der Steiermark in Österreich stammt.

Und last but not least habe ich die Kürbiskerne aus dem Kerngehäuse des Hokkaidokürbis alle herausgepuhlt und in einer Pfanne ohne Fett kräftig angeröstet. Dann kommt etwas echter Vanillezucker hinzu, mit dem ich die gerösteten Kerne karamellisiere. Fertig ist die Prozedur, wenn ein Duft wie nach gebrannten Mandeln aus der Pfanne entströmt. Diese Kerne geben ich dann durch die Küchenmaschine, reibe sie fein und gebe sie als Crunch auf die Tarte. Sie müssen schauen, ob Ihre Küchenmaschine diese Kerne verarbeiten kann. Ob dies ein

Pürierstab schafft, bezweifle ich. Aber auch ein guter Mixer sollte das schaffen.



Sehr schmackhaft mit Kürbis und Blumenkohl  
Und so kommen diese fünf Besonderheiten hinein bzw. obenauf:  
Blumenkohl, Käse, Zitrone, Kürbiskernöl und Kürbiskerne.

Und dann habe ich beim Mürbeteig noch 50 g Weizenmehl weggelassen und dafür 50 g Hafermehl verwendet, um dieses langsam einmal aufzubrauchen.

*Für den Boden:*

- [Grundrezept](#)

Anstelle 300 g Weizenmehl 250 g Weizenmehl und 50 g Hafermehl verwenden.

*Für die Füllmasse:*

- [Grundrezept](#)

*Zusätzlich:*

- 1/2 Hokkaidokürbis
- Kürbiskerne aus dem Kerngehäuse des Kürbis
- 1/2 weißer Blumenkohl
- 1/2 oranger Blumenkohl
- 100 g mittelalter Gouda
- 2 TL Kürbiskernöl
- 1 Biozitrone (Schale und Saft)
- 3 TL Vanillezucker

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 40 Min.  
bei 180 °C Umluft*



Mit crunchigen, geriebenen Kürbiskernen  
Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Kürbis putzen, Kerngehäuse entfernen, aufbewahren und Kürbis in der Küchenmaschine fein raspeln.

Blumenkohle putzen und Röschen abschneiden. Ebenfalls in der

Küchenmaschine fein raspeln.

Gouda ebenfalls durch die Küchenmaschine geben.

Alles zusammen in eine Schüssel geben und mit der Hand vermengen.

Kürbiskernöl dazugeben.

Schale der Zitrone auf einer Küchenreibe fein in eine Schale reiben. Zitrone auspressen.

Öl, Schale und Saft zu der Gemüsemasse geben und alles gut vermischen.

Füllmasse der Tarte aus Eiern und Sahne zubereiten und zur Gemüsemasse geben. Alles gut mit der Hand vermischen und verkneten.

Gemüsemasse in den Mürbeteig in der Backform geben und gut verteilen.

Im Backofen bei der oben angegebene Temperatur die angegebene Zeit auf mittlerer Ebene backen.

Währenddessen Kürbiskerne aus dem Kerngehäuse puhlen. Eine kleine Pfanne ohne Fett auf dem Herd erhitzen und Kerne darin unter Rühren 15 Minuten kross und knusprig rösten. Achtung vor aufpoppenden und aus der Pfanne springenden Kernen! Vanillezucker dazugeben und Kerne noch einige Minuten kräftig karamolisieren. Kerne herausnehmen, in eine Schale geben und erkalten lassen.

Dann durch eine Küchenmaschine geben und fein reiben.

Tarte aus dem Backofen nehmen und erkalten lassen. Tarte mit den geriebenen Kürbiskernen bestreuen. Backform und Backpapier entfernen.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

# Buchrezension



Sie wollen es manchmal auch knackig und kurz und bündig? Da geht es Ihnen wie mir. Aus diesem Grund einmal ein kurzer Beitrag außerhalb der Reihe meiner Rezepte. Ich weise auf eine Buchrezension zu meinem neuen Buch „Lecker kochen mit Pferdefleisch“ hin.

Sie finden sie über den Menüpunkt „Bücher“, wo Sie dann auf die Website der Rezensentin mit der Rezension gelangen.

Ich hätte mir die Rezension etwas positiver gewünscht. Vielleicht mit einem Hinweis auf die selbst fotografierten Foodfotos oder das Layout des Buches, das ich komplett selbst gestaltet habe. Aber die Rezension der Rezensentin ist ihre freie Meinung, und dies respektiere ich dann natürlich auch.

---

## Kaltes Gurkensüppchen



## Leckeres, kaltes Süppchen

Planen Sie kulinarisch schon für den Sommer? Wenn es wieder heiß, trocken und sonnig draußen wird? Und man am besten Kaltes zu sich nimmt? Sie können ja schon einmal mit diesem Gericht anfangen und es ausprobieren, ob es Ihren Anforderungen für ein Sommergericht entspricht und Sie es dann im Sommer erneut zubereiten wollen.

Das Süppchen wird kalt zubereitet, der Herd wird also nicht benötigt. Und das Süppchen ist in wenigen Minuten fertig, was auch ein großer Vorteil ist. Nichtsdestotrotz schmeckt es hervorragend cremig und sämig. Und die wenigen Gewürze geben ihm den nötigen kräftigen Geschmack.

*Für 2 Personen:*

- 2 Salatgurken
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- Salz
- schwarzer Pfeffer

- Zucker
- Schnittlauch

Zubereitungszeit: 5 Min.



Cremig und sämig

Salzgurken putzen und in kleine Würfel schneiden. In eine hohe, schmale Rührschüssel geben. Mit dem Pürierstab fein pürieren.

Sahne dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen.

Das Süppchen einfach in zwei tiefe Schalen geben.

Mit etwas frisch geschnittenem Schnittlauch garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Veganer Fleischsalat



Mit veganer Schinkenwurst

Essen Sie gern vegan? Dann greifen Sie sicherlich auch ab und zu einmal zu solch einem veganen Wurstprodukt. Ich habe diese vegane Schinkenwurst bei meinem Discounter gekauft. Einmal wieder kopfschüttelnd. Denn wie immer wundere ich mich, dass dieser vegane Artikel keine eigene Bezeichnung hat. Es muss immer der Bezug und der Ersatz zum Fleisch bei der Bezeichnung erscheinen.

Vegane Wurst würde doch auch ausreichen. Eine Wurst aus Fleisch heißt ja auch nicht fleischige Schinkenwurst. Und um ein sehr bekanntes Beispiel hierbei gleich auch zu erwähnen: Tofu heißt ja auch nicht Sojafleisch(ersatz), sondern einfach Tofu. So etwas wünsche ich mir für alle veganen Produkte, damit der Ersatz für das Fleisch nicht immer herhalten muss.

Zur Hauptzutat des Salates, der veganen Schinkenwurst, gesellen sich noch einige andere pflanzliche Zutaten. Die Tomaten machen den Salat ein wenig saftig. Der Chicorée bringt Frische. Und die eingelegten Gürkchen ein wenig Säure.

Als Dressing habe ich ein einfaches Dressing mit Essig und Öl gewählt. Man muss hierbei nicht immer extravagant sein und mit Joghurt, Senf oder frischen Kräutern spielen.

*Für 2 Personen:*

- 2 vegane Schinkenwürste (à 180 g)
- 6 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Chicorée
- 6 eingelegte Gürkchen (Glas)

*Für das Dressing:*

- Olivenöl
- Weißweinessig
- 2 Päckchen Salatkräuter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

*Zubereitungszeit: 15 Min.*



Sehr lecker und würzig

Alles Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern.

Wurst ebenfalls grob zerkleinern.

Mit den Zutaten für das Dressing ein solches zubereiten.

Wurst und Gemüse in eine Salatschüssel geben. Dressing darüber geben. Alles gut mit dem Salatbesteck vermischen.

Salat auf zwei Schalen verteilen.

Mit frisch geschnittenem Schnittlauch garnieren.

Servieren. Guten Appetit!