

Kochbuch „Lecker kochen mit Pferdefleisch“



Neues Kochbuch

Sie suchen schon nach geeigneten Weihnachtsgeschenken für Ihre Lieben? Rechtzeitig vorsorgen entlastet ja auch persönlich von Einkaufsstress und -hektik, wenn einem bis kurz vor den Feiertagen nicht so das richtige Geschenk einfallen will.

Hier können Sie zu einem neuen Kochbuch greifen, das für kulinarisch Interessierte und Aufgeschlossene sicherlich das richtige Weihnachtsgeschenk ist und somit ein Top-Treffer unter dem Weihnachtsbaum wird.

Egal, ob Ihr Geschenkeempfänger schon einmal Pferdefleisch entweder gekostet oder sogar zubereitet hat oder ob er oder sie noch völlig unbedarft ist bei dieser Sorte Fleisch. Er findet auf alle Fälle viele neue Rezepte zu allen Arten von Pferdefleisch in diesem Kochbuch und mannigfaltige Anregungen zum Nachkochen.

Sicherlich ist unter den 9 Kapiteln mit insgesamt 43 Rezepten für jeden etwas dabei. Das Spektrum reicht von Braten über Gulasch und Steak zu solchen Besonderheiten wie Roh oder auch Surf'n'Turf.

Das Kochbuch erscheint Anfang Dezember als gedrucktes Softcover und digital als ePub- und Kindle-eBook.

Die Buchdaten des gedruckten Buches sind die folgenden: 16,5 x 21 cm, 148 Seiten, über 60 Farbfotos, vollständig in Farbe, ISBN 978-3-941695-53-5, Preis 11,90 €. Digital ist das Buch zu dem gleichen Preis zu beziehen. Bestellungen über den stationären Buchhandel oder einen Onlineshop Ihrer Wahl. In Kürze kann das Buch auch in meinem kleinen Buchshop unter <https://www.buch-schmie.de> vorbestellt werden.

Bandnudeln mit Olivenöl, Knoblauch und Culatello- Schinken



Einfach, schlicht, schmackhaft – was will man mehr?

Das ist doch mal wieder ein Gericht ganz nach meinem Geschmack. Sie ziehen diese Gericht mit wenigen, aber frischen Zutaten sicherlich auch den Gerichten vor, bei denen viele, manchmal sogar industriell gefertigte Saucen oder andere Zutaten in großer Anzahl verwendet werden. Habe ich recht?

Dieses Gericht kommt mit wenigen, und zwar eigentlich nur vier Zutaten aus.

Als Abwechslung zur italienischen Spaghetti, die sich für dieses Gericht eigentlich anbietet, habe ich deutsche Bandnudeln verwendet.

Und dann verfeinert vor allem der Culatello-Schweineschinken dieses Gericht aufs Edelste und Zarteste. Wikipedia beschreibt diesen Schinken gar damit, das „er [...] als Delikatesse (gilt) und [...] als ‚König der italienischen Fleisch- und Wurstwaren‘ bezeichnet wird (...)“. Und genau dieser Schinken kommt, grob zerkleinert, zu den Bandnudeln. Er wird nicht im Olivenöl mit dem Knoblauch mitgegart, sondern darin nur noch etwas erhitzt, bevor das Gericht angerichtet und serviert wird. Da der Schinken an sich nicht sehr salzig und würzig ist, empfehle ich, die Sauce, wenn man sie so nennen will, vor dem Servieren noch ein wenig zu salzen.

Und natürlich, wie bei Pasta aglio e olio, kommt eine große Menge Olivenöl und sechs Knoblauchzehen an die Nudeln.

Freuen Sie sich darauf, ich kann das Gericht nur empfehlen, ich habe schon seit langem kein solch einfaches, aber äußerst leckeres Gericht gegessen.

Für 2 Personen:

- 375 g Bandnudeln
- Olivenöl
- 6 Knoblauchzehen

- 200 g Culatello-Schinken (2 Packungen à 100 g)
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 8 Min.



Mit leckerem, italienischem Culatello-Schinken

Knoblauchzehen schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Schinken auf einem Arbeitsbrett auslegen und grob zerkleinern. Ebenfalls in eine Schüssel geben.

Bandnudeln in einem Topf mit leicht gesalzenem, kochendem Wasser 8 Minuten garen.

Parallel dazu viel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch darin unter Rühren einige Minuten kross anbraten.

Schinken dazugeben und nur leicht erhitzen. Alles etwas salzen.

Nudeln durch ein Küchensieb abschütten und wieder zurück in

den Topf geben.

Öl mit Knoblauch und Schinken zur den Nudeln geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Mariniertes Rindernackensteak mit Pfifferlingen und Hefeklößen



Nackensteak, Pfifferlinge, Sauce und ein Kloß

Hefeklöße lassen sich pikant als Beilage zu Suppen, Eintöpfen oder deftigen Fleischgerichten oder in einer süßen Variante

als Nachspeise mit Vanillesauce oder Kompott verwenden. In diesem Gericht verwende ich sie als Beilage zu einem marinierten Nackensteak, das ich mit Pfifferlingen und einem leckeren Sößchen zubereitet habe. Die Klöße saugen die Soße gut auf und da sie sehr sättigen, machen sie das Gericht zu einer vollwertigen Hauptmahlzeit. Hefeklöße sind eine echte Bereicherung für jedes deftige Fleischgericht mit Sauce.

Die Zubereitung von Hefeklößen hat Nachteile und Vorteile. Sie ist sehr zeitintensiv, da der Hefeteig schließlich mehrmals aufgehen muss. Auch wenn man wie hier einen Dampfgarer verwendet anstelle in der klassischen Zubereitungsart eine große Pfanne mit Deckel – was tatsächlich Zeit spart –, sollte man für die Zubereitung schon einige Stunden einplanen. Allerdings kann man Hefeklöße aus diesem Grund gut am Vortag der eigentlichen Verwendung zubereiten. Sie halten sich im Kühlschrank durchaus bis zum kommenden Tag. Und sie schmecken auch kalt aus der Hand gegessen sehr lecker. Außerdem bereitet man wie in diesem Rezept gleich eine größere Menge davon zu, weil sie sich gut einzeln oder mehrere zusammen in Gefrierbeuteln einfrieren lassen. Und aufgetaut sind sie in der Mikrowelle schnell wieder erhitzt.

Und wenn man die Hefeklöße am Vortag zubereitet, passt es auch zur restlichen Zubereitung, da man das Steak über Nacht mariniert. Was macht man nur, wenn man eine Flasche exquisiten Cognac bekommen hat, aber keinen Alkohol trinkt? Man kann ihn ja schließlich nur verkochen, und somit wandert etwas davon mit anderen Zutaten in die Marinade und würzt das Fleisch. Das Fleisch gibt man am besten mit der Marinade in einen gut zu verschließenden Gefrierbeutel, knetet es ein wenig durch und gibt es für eine Nacht in den Kühlschrank. Das Steak bekommt beim Anbraten nur genau 2 Minuten auf jeder Seite und ist dann sicherlich noch rare. Aber durch das Warmhalten unter Alufolie, wo das Fleisch entspannen kann, und das nach Fertigstellung der Sauce erfolgende Erhitzen in der Sauce wird das Steak dann doch medium. Handelsüblicher Steakpfeffer

enthält auch Salz, so dass das abschließende Würzen damit ausreichen sollte.

Ich bin übrigens vor kurzem beim Recherchieren nach einer geeigneten Marinade für das Fleisch auf die Website meiner Foodblogger-Kollegin Anja gestoßen, das ist „Die Frau am Grill“. Aber keine Bange, fast alle Rezepte, die sie für den Grill entwickelt und das Gericht dann auf ihm zubereitet, kann man auch zuhause ganz gewohnt auf dem Herd oder im Backofen zubereiten. Das Foodblog enthält viele Beiträge von ihr und auch anderen Autoren. Es geht rund um die Themen Grillen und Kochen. Mit Tipps & Tricks von Profis. Mit Videos. Mit Interviews. Mit Produkttests. Und besonders auch mit Rezepten zu Fleisch, Fisch, Beilagen, Süßem, Saucen, Dressings etc. ...

Ich bin da vor allem auf Ihr Rezept zum [Sauerbraten](#) gestoßen, in dem sie sehr ausführlich über die Zubereitung schreibt. Wussten Sie, dass es mehrere Arten gibt, einen Sauerbraten einzulegen und zuzubereiten? Das gibt es den rheinischen Sauerbraten, den badischen, den fränkischen, schwäbischen, westfälischen usw. Lesen Sie doch einmal dort weiter und kochen Sie das nach. Mit Sicherheit ein gelungenes und schmackhaftes Gericht!

Zutaten für etwa 15 kleine Dampfnudeln:

500 g Mehl
1 Würfel frische Backhefe (42 g)
250 ml Milch
50 g Zucker
2 Eier

Zutaten für Steak und Sauce:

1 Rindernackensteak, etwa 450 g

1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
 $\frac{1}{2}$ TL Steakpfeffer

4 cl Cognac

$\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)

100 g Pfifferlinge

100 ml Bratenfond

1 Zweig frischer Rosmarin

Salz

Steakpfeffer

schwarzer Pfeffer

Butter

Zubereitungszeit:

Hefeklöße: Vorbereitungszeit 15 Min. | Gärdauer 2 Stdn. | Garzeit 15 Min. pro Dämpfvorgang

Steak/Sauce: Vorbereitungszeit 5 Min. | Marinierzeit 12 Stdn. | Garzeit 15 Min.

Für das Marinieren:

Knoblauchzehe schälen, Knoblauch und Chilischote kleinschneiden. Cognac in eine kleine Schüssel geben, Zitronensaft, Knoblauch, Chilischote und Steakpfeffer dazugeben und alles gut verrühren. Steak in einen Gefrierbeutel geben, die Marinade hineingeben, den Beutel gut verschließen und alles kräftig durchkneten. Über Nacht in den Kühlschrank geben.

Für den Vorteig:

In einer Rührschüssel etwas Mehl, Milch, den ganzen Zucker und die ganze Hefe zu einem flüssigen Teig verrühren und mit einem frischen Küchentuch zugedeckt 30 Minuten an einem warmen Platz gehen lassen.

Für den Hefeteig:

Restliches Mehl, Milch und die Eier hinzugeben und mit einem Rührgerät zu einem Teig verrühren. Den Teig ebenfalls zugedeckt 1 Stunde an einem warmen Platz gehen lassen, so dass er sich verdoppelt.

Auf ein großes Arbeitsbrett etwas Mehl verstäuben, den Teig

aus der Schüssel nehmen und mit der Hand auf dem Brett verkneten. Etwas Mehl hinzugeben, wenn er noch klebt, der Teig soll fest und trocken sein. Für kleine Hefeklöße eine längliche, nicht zu dicke Rolle daraus formen. Nacheinander Scheiben abschneiden und diese zu Kugeln formen. Ein großes Brett (oder auch Backblech) mit Mehl bestäuben und die Kugeln mit Abstand zueinander darauf legen. Nochmals mit einem Küchentuch zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

Zubereitung im Dampfgarer:

Mein [Tefal Dampfgarer VitaCuisine Compact](#) hat drei Ebenen, auf denen Hefeklöße gleichzeitig gedämpft werden können. Man sollte beim Dämpfen im Dampfgarer bedenken, dass die Klöße darin nochmals aufgehen. Denn sie bestehen ja aus Hefeteig und werden gedämpft. Bereitet man kleine Klöße zu, passen auf jede Ebene etwa 2 Klöße, somit in den Dampfgarer insgesamt 6 Klöße. Hat man große Klöße, passt nur 1 Klob auf jede Ebene und somit 3 Klöße in den Garer. Das sollte man bei der jeweiligen Anzahl und Größe der Klöße bezüglich der kompletten Dämpfzeit beachten.

Den Einsatz des Dampfgarers herausnehmen, die Hefeklöße mit einem Pfannenwender vorsichtig auf die Ebenen geben und den Einsatz an einen warmen Ort stellen. Einen halben Liter Wasser in den Dampfgarer geben und auf 90 Grad Celsius erhitzen. Wenn diese Temperatur erreicht ist, den Einsatz hineingeben und die Klöße zugedeckt etwa 15 Minuten dämpfen. Herausnehmen, 1–2 kleine Klöße für das Gericht warmstellen und in der gleichen Weise in weiteren Dämpfvorgängen die restlichen Klöße dämpfen. Dampfgarer gibt es bei [OTTO](#).

Steak/Sauce:

Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Steak aus dem Gefrierbeutel nehmen und die Marinade aufbewahren. Steak auf jeder Seite 2 Minuten kräftig anbraten, dabei den Rosmarinzweig mit in die Butter geben. Darauf achten, dass die Butter nicht verbrennt. Steak herausnehmen, in eine (Auflauf-

)Form in Größe des Steaks geben und mit Steakpfeffer würzen. Mit einer Alufolie abdecken und warmstellen. Nochmals Butter in die Pfanne geben und dann Pfifferlinge darin einige Minuten anbraten. Mit der Marinade ablöschen, den Fond dazugeben und den Bratensatz am Pfannenboden ablösen. Einige Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen und reduzieren, bis etwa 1/3 der Sauce noch übrig bleibt. Aus dem Steak mittlerweile ausgetretener Fleischsaft in die Sauce geben und damit verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Steak in die Sauce legen und nochmals erhitzen. Rosmarinzweig aus der Sauce nehmen. Steak auf einen großen Teller geben, Pfifferlinge daneben und dann die Sauce darüber verteilen. Dazu 1-2 Hefeklöße reichen.

Ananas-Skyr mit Kakaopulver



Rettung eines Misserfolgs beim Zubereiten einer Torte

Bereiten Sie auch gerne Torten zu? Mit schönem, frischen Obst? Und für die Füllmasse ein beliebiges Milchprodukt? Das Sie dann mit Gelatine binden?

Sicherlich werden Sie sich manchmal fragen, welche Obstsorten für solch eine Zubereitung auch geeignet sind. Oder gehen Sie davon aus, das Sie ein beliebiges Obst verwenden können?

Nun, da kann ich Sie schon einmal mit diesem Rezept informieren, dass diese Zubereitung nicht mit jedem Obst klappt. Oder nur bedingt.

Denn dieses Dessert ist ein Weiterverwendungsprodukt einer Ananas-Skyr-Torte. Denn diese hat trotz fast 20 Blatt Gelatine nach 6 Stunden im Kühlschrank nicht abgebunden und war nicht erhärtet, wie man es sonst erwartet.

Ich habe sozusagen zu Plan B gegriffen, habe die Füllmasse oberhalb des Tortenbodens mit einem Löffel herausgekratzt und in zwei Schalen gegeben. Dann habe ich dieses Dessert noch mit etwas Kakaopulver garniert und serviert.

Sie werden sich jetzt fragen, warum die Torte nicht gelungen ist? Sie können danach gern einmal im Internet recherchieren, denn auch ich musste mich im zurückliegenden Jahr nach einigen Fehlschlägen, eine Torte zuzubereiten, darüber informieren.

Ich fand heraus, dass zwei Obstsorten für die Zubereitung einer Torte mit Gelatine – unerheblich, ob tierische oder pflanzliche Gelatine – nicht oder nur bedingt geeignet sind: Ananas und Kiwi.

Beide Obstsorten beinhalten ein Enzym, das die Gelatine nicht erhärten lässt, es verträgt sich sozusagen nicht mit ihr und die Torte wird nicht fest.



Sehr schmackhaft

Als Workaround, damit es doch gelingt, gibt es zwei Ratschläge: Entweder man kocht das Obst geschält und kleingeschnitten einige Minuten in kochendem Wasser. Das soll das Enzym zerstören und die Obstsorten somit für die Torte tauglich machen. Oder man verwendet keine frischen Früchte, sondern solche aus der Dose oder dem Glas, denn dort sind die Früchte auch schon vorbehandelt und vorgegart, und man kann damit anscheinend bedenkenlos eine Torte zubereiten.

Soweit, so gut. Früchte aus der Dose verwende ich nicht gern. Und bei der Zubereitung dieser Torte ging trotz Beachtung des obigen Ratschlags doch etwas schief.

Ich habe die frische, ganze Ananas geputzt, geschält und in kleine Stücke geschnitten. Diese habe ich in siedendem (!) Wasser 5 Minuten ziehen lassen, somit blanchiert. Aber das hat anscheinend nicht ausgereicht. Die Torte misslang.

Vermutlich hätte ich die Ananasstücke nicht blanchieren

sondern tatsächlich kochen sollen.

Das Ganze hat zwar als Nebenprodukt ein nettes, wohlschmeckendes Dessert ergeben. Das mit dem Kakaopulver noch ein wenig geschmacklich aufgepeppt wird.

Aber ich selbst habe für mich die Entscheidung getroffen: Ich lasse bei der Zubereitung von Torten die Finger von Ananas und Kiwi.

Denn schließlich will ich eigentlich eine leckere Torte als Ergebnis haben, von der ich über einige Tage hinweg jeweils 1–2 leckere Stücke essen kann. Dies ist mir leider dieses Mal nicht gelungen.

Für zwei Personen:

- 1 l Skyr (2 Becher à 500 ml)
- 1 frische Ananas
- Kakaopulver

Zubereitungszeit: 10 Min.

Ananas putzen, schälen und in kleine Stücke schneiden.

Ananasstücke in der Küchenmaschine zu einem Mus zerkleinern.

Skyr in eine Schüssel geben.

Ananasmus dazugeben und alles gut vermischen.

Auf zwei große Schalen verteilen.

Mit etwas Kakaopulver bestäuben.

Servieren. Guten Appetit!

Eismeergarnelen in Cocktailsauce mit Spaghetti



Haben Sie auch ab und zu noch Vorräte in Ihrem Kühlschrank, bei denen Sie sich fragen, wie Sie sie aufbrauchen können? Gerade auch manchmal fertige Convenience-Produkte, die zwar industriell hergestellt sind und meistens auch Zusatzstoffe enthalten, aber die zu schade sind, als dann man sie einfach wegwirft?

Dann probieren Sie einmal dieses Rezept aus. Ich habe hier zum einen frische Zutaten – die Eismeergarnelen, auch wenn es Tiefkühlware ist, und Spaghetti – und zum anderen Convenience-Produkte – Shrimps in Cocktailsauce und Zaziki – auf schmackhafte Art miteinander verbunden.

Die Shrimps in Cocktailsauce eignen sich ja eher für eine kleine Party mit Freunden und Bekannten oder auch für einen

kleinen Snack vor dem abendlichen Fernseher, wenn Sie den Tag ausklingen lassen. Und auch die Zazikisauce ist da sicherlich für beides gut geeignet.

Aber die Shrimps in Cocktailsauce eignen sich eben auch dafür, eine Nudelsauce daraus zuzubereiten. Und ergänzt werden sie eben durch eine Packung Tiefkühl-Garnelen, die die Nudelsauce etwas verlängern. Und da Knoblauch gut zu Garnelen passt, habe ich auch hier nicht frischen Knoblauch geschnitten und zur Sauce hinzugegeben, sondern auf ein fertiges Zaziki zurückgegriffen, das ja auch viel Knoblauch enthält.

Sie bekommen damit eine leckere Nudelsauce mit Meeresfrüchten, die Sie einfach parallel zum Kochen der Spaghetti zubereiten, und das Gericht benötigt somit keine 10 Minuten an Garzeit. Clever und schnell, nicht wahr?

Für 2 Personen:

- 225 g Eismeergarnelen (1 Packung, TK-Ware)
- 200 g Shrimps in Cocktailsauce (1 Becher)
- 200 g Zaziki (1 Becher)
- 2 Portionen Spaghetti
- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Garzeit 9 Min.



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

Parallel dazu Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Garnelen darin kurz anbraten. Shrimps in Cocktailsauce und Zaziki dazugeben. Alles gut verrühren und kurz köcheln lassen.

Pasta durch ein Küchensieb abgießen, Kochwasser in einer Schüssel aber zurückbehalten.

Pasta in den Kochtopf zurückgeben. Garnelen mit der Sauce dazugeben. Alles gut vermischen.

Sollte die Sauce zu dickflüssig sein, einfach mit etwas Kochwasser verlängern.

Pasta mit Garnelen und Sauce auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Eismeergarnelen in grünem Thai-Curry mit Glasnudeln



Ein leckeres asiatisches Gericht mit Meeresfrüchten. Zu denen ich noch etwas Gemüse gebe. Als Beilage gibt es dünne Glasnudeln, die aber vor dem Servieren mit den Garnelen und der Sauce vermischt werden.

Die Sauce bilde ich aus einem grünen Thai-Curry. Beim Essen schmeckt man sofort die Note des in der Sauce verwendeten Zitronengrases heraus. Ebenso den Koriander und den Kreuzkümmel. Und natürlich lässt sich auch die Schärfe des Chili nicht leugnen.

Alles in allem eine schöne Variante, eine leckere asiatische Sauce zuzubereiten. Und diese industriell gefertigte Sauce

gibt es ja auch noch als rotes Thai-Curry. So kann man schön variieren.

Unbedingt zum Anbraten asiatisches Sesamöl verwenden, schon beim Erhitzen steigt der würzige, nussige Geruch in die Nase und bereitet Vorfreude für diese leckere, asiatische Gericht.

Für 2 Personen:

- 225 g Eismeergarnelen (1 Packung, TK-Ware)
- ein großes Stück Butternusskürbis
- 2 Mini-Pak-Choi
- 4 TL grüner Thai-Curry
- Fischsauce
- 1/2 Tasse Wasser
- 2 Portionen Glasnudeln (100 g)
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.



Kürbis putzen, gegebenenfalls Kerngehäuse entfernen und in

kurze, dünne Stifte schneiden. In eine Schüssel geben.

Pak Choi putzen und quer in schmale Streifen schneiden. Ebenfalls in eine Schüssel geben.

Wasser in einem Topf erhitzen und Glasnudeln darin 5 Minuten ziehen lassen.

Parallel dazu Öl in einem Wok erhitzen und zuerst Kürbis anbraten und pfannenrühren. Dann Pak Choi und Garnelen dazugeben. Kurz pfannenrühren.

Eine guten Schluck Fischsauce hineingeben. Thai-Curry dazugeben. Mit dem Wasser ablöschen. Alles verrühren und kurz köcheln lassen.

Glasnudeln durch ein Küchensieb abgießen. Zu den Garnelen geben. Alles gut vermischen.

Gericht mit Sauce auf zwei tiefe Teller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

Tarte tatin aux bananes



Meine vierte Variation zum Thema Tarte tatin. Dieses Mal habe ich Bananen gewählt.

Und auch dieses Mal gelingt die Tarte sehr gut. Und schmeckt gut. Das ist schließlich die Hauptsache.

Und diese Tarte macht ihrem Namen auch alle Ehre. Denn Tartes sind ja sehr flache Kuchen. Und mit diesen recht wenigen Bananen gelingt die Tarte eben auch wirklich sehr flach.

Ich rate daher dann doch dazu, entgegen meiner Zutatenangaben sechs anstelle von vier Bananen zu verwenden. Die Tarte wird dann ein wenig fülliger.

Und meine Überlegung zu einer fünften Variation einer Tarte tatin muss ich leider beerdigen. Denn ich wollte noch eine Tarte tatin aux prunes oder aux nectarines zubereiten. Also mit Pfirsichen oder Nektarinen. Aber diese gibt es jetzt im November erwartungsgemäß nicht im Supermarkt oder Discounter zu kaufen, das ist Saisonware und gibt es nur im Sommer. Schade drum, vielleicht kommendes Jahr.

Für den Mürbeteig:

- [Grundrezept](#)

Für den Belag:

- 4 Bananen

Für den Karamell:

- 175 g Zucker
- 75 g Butter
- 1 Spritzer Zitronensaft

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 40 Min.
bei 180 °C Umluft*



Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Boden einer Springbackform auf ein Arbeitsbrett legen. Ein Backpapier darüber legen. Backform mit dem Rand der Backform schließen.

Mürbeteig in die Backform auf das Backpapier geben und einen Boden ausdrücken. Rand und Boden der Backform entfernen und Boden auf dem Backpapier auf eine Kuchenplatte geben.

Bananen schälen und quer in dünne Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben.

Backpapier in einer Springbackform auslegen.

Zucker in einer kleinen Pfanne oder Topf schmelzen und karamellisieren. Butter in kleinen Flöckchen dazugeben und schmelzen. Einen Spritzer Zitronensaft dazugeben. Alles mit dem Schneebesen zu einer kompakten Masse verrühren.

Karamell auf das Backpapier in der Backform geben und kreisförmig gut auf dem Boden verteilen.

Bananen darüber geben und ebenfalls verteilen.

Mürbeteigboden auf die Bananen geben und gut andrücken.

Auf mittlerer Ebene im Backofen backen.

Tarte herausnehmen und abkühlen lassen. Rand der Springbackform entfernen. Tarte mit einer Kuchenplatte stürzen. Boden der Backform und Backpapier entfernen.

Tarte im Kühlschrank aufbewahren.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Mandel-Kürbis-Kuchen



Eigentlich wollte ich einen reinen Mandelkuchen zubereiten und backen. Und mit dem Inhalt einer Packung geröstete Mandeln, 250 g, die Hälfte des für einen normalen Rührkuchen zu verwendenden Mehls, nämlich 500 g, ersetzen.

Als ich allerdings auf die Packung mit den gerösteten Mandeln schaute, stellte ich fest, dass der Inhalt nur 100 g betrug. Was nun tun? Einen Mandelkuchen konnte ich damit nicht mehr zubereiten.

Also behalf ich mir schnell mit einer Portion Butternusskürbis, den ich noch vorrätig hatte. Und zwar genau 150 g. So komme ich zusammen auf die Hälfte des zu ersetzenden Mehls.

Mit Kürbis kann man ja auch schöne und leckere Rührkuchen zubereiten. Und die Mandeln, in der Küchenmaschine fein geraspelt, ergänzen sich ja auch gut dazu.

Alles in allem ist mir ein saftiger, wohlschmeckender Rührkuchen gelungen.

Für den Rührteig:

- [Grundrezept](#)

250 g Mehl weglassen

Zusätzlich:

- 1 Packung geröstete Mandeln (100 g)
- 150 g Butternusskürbis

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 60 Min.
bei 160 °C Umluft*



Mandeln in der Küchenmaschine fein in eine Schüssel, reiben.

Ebenso den Kürbis in der Küchenmaschine dazu reiben.

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten. Nur 250 g Mehl verwenden.

Mandeln und Kürbis dazugeben und alles gut verrühren.

In einer Kastenbackform auf mittlerer Ebene im Backofen backen.

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

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Tarte tatin aux poires



Vor kurzem habe ich den französischen Klassiker Tarte tatin, der mit Äpfeln zubereitet wird, einmal mit Pflaumen zubereitet. Und er ist gelungen. Und war schmackhaft.

Nun wage ich den gleichen Kuchen einmal mit Birnen. Das sollte auch klappen.

Eventuell werde ich den Kuchen auch nochmal mit Bananen zubereiten und dies dann ausprobieren.

Für den Mürbeteig:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllmasse:

- 6 Birnen

Für den Karamell:

- 175 g Zucker
- 50 g Butter

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



Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Birnen entstielen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel längs in feine Scheiben schneiden.

In eine Schüssel geben.

Boden einer Spring-Backform auf ein Arbeitsbrett geben. Backpapier darüber legen. Mit dem Rand der Backform schließen.

Mürbeteig auf dem Boden gut ausdrücken und einen flachen Boden erstellen.

Rand und Boden entfernen und den runden Boden auf dem Backpapier beiseite legen.

Backpapier in der Spring-Backform auslegen.

Zucker in einer kleinen Pfanne karamellisieren. Butter in Flöckchen dazugeben und schmelzen. Alles gut verrühren.

Karamell auf das Backpapier gießen und gut auf dem Boden verteilen.

Birnenscheiben darauf verteilen und gut festdrücken.

Den runden Mürbeteigboden obenauf legen und festdrücken.

Den Kuchen die oben angegebene Zeit bei der angegebenen Temperatur auf mittlerer Ebene im Backofen backen.

Herausnehmen, Rand der Springform entfernen und Kuchen im Kühlschrank erkalten lassen.

Mithilfe einer Kuchenplatte Kuchen stürzen und Boden der Backform und das Backpapier entfernen.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Instant-Nudelsuppe orientalischer Art mit Hühnchengeschmack



Dieses Gericht will ich Ihnen auf keinen Fall vorenthalten. Es ist ein Paradebeispiel dafür, wie die Industrie uns mit Zusatzstoffen in Lebensmitteln oder Fertigprodukten zusetzt.

Nun, Sie werden sagen, das ist ja bei diesen Fertig-Nudelsuppen aus asiatischer Produktion gang und gäbe und auch nicht überraschend. Aber Sie werden solche Zusatzstoffe durchaus auch in Produkten aus der heimischen Region finden.

Die Anzahl und der Anteil an Zusatzstoffen hat mich jedoch beim Lesen der Zutaten-Deklaration doch ein wenig vom Stuhl gehauen.

Neben Zutaten wie Weizenmehl für die Nudeln und einigen

gewöhnlichen Gewürzen finden sich nämlich diese Zutaten in der Packung:

- Geschmacksverstärker E621, E635 und E640
- Säuerungsmittel E500, E501 und E451
- Farbstoff (einfache Zuckerkulör)
- Verdickungsmittel (E466)
- Säuerungsmittel (E330)
- Aroma (0,06 %)

Außerdem folgt der Zutaten-Deklaration der in fatter Schrift gedruckte Hinweis, „Dieses Produkt kann Spuren von Eiern, Milch, Krebstieren, Fisch, Sesamsamen und Sellerie enthalten.“

Was nun tun? Gleich wegwerfen? Oder doch zubereiten, sofern man das so sagen kann?

Und wenn Sie mich fragen, was denn nun die vielen „E“s bei den Zusatzstoffen bedeuten, muss ich Sie leider an einen Lebensmittel-Chemiker oder eben das Internet verweisen. Ich weiß es leider nicht.

Mir stellt sich eigentlich nur noch die Frage, hat dieses Produkt nun mehr als die Hälfte an normalen, unbedenklich zu verzehrenden Inhaltsstoffen? Oder hat es eben mehr als die Hälfte an den genannten, sicherlich nicht unbedenklich zu verzehrenden Inhaltsstoffen?

Bemerkenswert ist jedoch auch, dass dieses Produkt in der EU, und zwar speziell in Ungarn, hergestellt wurde. Lizenziert ist es jedoch von einer Firma in Thailand. Wenn Sie sich schlau machen wollen: www.mama.co.hu oder www.mama.co.th.



Und, ach ja, die Zubereitung: Nudeln und den Inhalt der beiden Beutel mit Würzmittel und Chili in einen Topf mit 350 ml kochendem Wasser geben und 3 Minuten ziehen lassen. Und schon hat man eine wohlschmeckende ... äähhh sicherlich Verdauungsprobleme bereitende Suppe.

Und damit die Nudelsuppe zumindest außen hui, innen pfui daherkommt, gönne ich ihr noch etwas frischen, kleingeschnittenen Koriander und ein ebensolches kleines Stück Chili-Schote zum Garnieren und Servieren.

Und ich weiß auch, warum mir bei diesen asiatischen Instant-Nudelsuppen immer sofort ein früherer Mitbewohner in einer Wohngemeinschaft zu meiner Studienzeit einfällt. Es war ein Chinese, der in China seinen Abschluss in Jura gemacht hatte und damals noch zusätzlich den deutschen Abschluss in Jura machen wollte. Er sagte mir damals in der Küche, als ich eine solche Suppe zubereitet habe, eindringlich, ich solle solche Suppen nicht mehr als 2–3 Male im Monat essen. Sonst bekomme ich Verdauungsprobleme und gesundheitliche Beschwerden!

Nachtrag: Ich habe die Suppe übrigens doch ohne Verdauungsprobleme oder gesundheitliche Beschwerden essen können. Also sollte sie einmal im Monat doch genießbar sein.

Honig-Kakao-Kuchen



Mit Honig und Kakao

Ein Rezept für einen recht normalen Rührkuchen. Der nur in zwei Weisen abgeändert ist.

Ich hatte Honig vorrätig und dachte mir, einen schönen Honigkuchen zu backen. Deswegen habe ich anstelle des sonst üblichen Zuckers im Rührteig diesen durch Honig ersetzt. Leider schmeckt der Kuchen aber nicht so, wie ich mir es vorgestellt habe. Ich dachte da eher an einen Honig-Lebkuchen, der so richtig süß und aromatisch nach Honig schmeckt. Das

kommt bei diesem Kuchen leider nicht so sehr am Geschmack durch.

Und um den Rührkuchen noch etwas zu verfeinern, habe ich Kakao zum Rührteig gegeben. Der Kuchen hat jetzt einen starken schokoladigen Touch bekommen. Er ist auch weich und fluffig. Allerdings auch ein wenig trocken, was sicherlich durch den Kakao bedingt ist. Einen saftigeren Geschmack hätte ich vermutlich erzielt, wenn ich anstelle Kakao reine Schokolade genommen, diese über dem Wasserbad zerlassen und dem Rührteig beigefügt hätte.

Anyway, ein leckerer Rührkuchen. Mit Honig und Kakao. Nachbacken!

Für den Rührteig:

- [Grundrezept](#)

Anstelle 250 g Zucker 250 g Honig verwenden.

Zusätzlich:

- 3 EL Kakao

Zubereitungszeit: 60 Min. bei 160 °C Umluft



Sehr leckerer Rührkuchen

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Dabei den Honig anstelle den Zucker hinzugeben.

Kakao dazugeben und unter den Rührteig mischen.

Nach dem Grundrezept auf mittlerer Ebene die oben angegebene Zeit backen.

Herausnehmen, abkühlen lassen und dann auch eine Kuchenplatte geben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Neue Kaffeemaschine



Ein neuer Artikel für meine Küche. Und somit als Arbeitsgerät klassifiziert. Denn ohne sie ist ein Auskommen in der Küche fast nicht möglich.

Meine bisherige Kaffeemaschine für Filterkaffee, eine weiße Kaffeemaschine der Marke Melitta Look, mit einem Zeitdisplay und Timer, hatte den Geist aufgegeben. Ohne Kaffee kann man aber beim Frühstück nicht wach werden. Geschweige denn richtig arbeiten, Rezepte schreiben und kochen.

Dieses Mal aber bin ich einen anderen Weg gegangen, um an eine neue, funktionsfähige Kaffeemaschine zu gelangen.

Ich habe ein Gesuch nach einer Kaffeemaschine für Filterkaffee in zwei Gruppen bei Facebook gepostet. Also in den Sozialen Netzwerken. Diese Gruppen sind für das Gesuch und das Angebot von gebrauchten Artikeln da, die aber kostenlos abgegeben werden. Und die beiden Gruppen haben nur den Raum Hamburg als Wirkungskreis. Damit man einen kostenlosen, gebrauchten Artikel auch selbst abholen kann. Und nicht auch noch Verpackungs- und Versandkosten aufbringen muss.

Es ergaben sich einige Angeboten von Kaffeemaschinen, die mir aber nicht zusagten – eine Kaffeemaschine in einer Miniausgabe, andere mit Isolierkanne, bei der ich aber nicht sehen kann, wieviel Kaffee ich schon getrunken habe bzw. noch vorhanden ist, weshalb ich eine Glaskanne bevorzuge. Daneben machte ich auf Rat eines anderen Teilnehmers einen kurzen Ausflug zu eBay-Kleinanzeigen, weil dort überraschenderweise auch Kaffeemaschinen kostenlos angeboten werden. Aber auch dort wurde noch nicht so ganz zufriedenstellend fündig.

Schließlich kam dann aber doch ein Angebot einer Teilnehmerin einer der Facebook-Gruppen, das mir zusagte. Und siehe da, es war sogar das gleiche Modell wie mein bisheriges, also eine Melitta Look. Aber ohne Display und Timer, die ich aber auch nicht benötige. Und in schwarz.

Die Teilnehmerin wohnte in der entfernten Nachbarschaft in

einem Stadtteil im Norden von Hamburg. Also vereinbarte ich für den Sonntag einen Termin, fuhr schnell mit dem Auto vorbei, lud die Kaffeemaschine ins Auto, bedankte mich natürlich vorher bei der Teilnehmerin ausdrücklich und fuhr nach Hause. Zuhause wurde die neue, gebrauchte Kaffeemaschine erst einmal begutachtet und dann erst einmal mit einem Entkalkermittel entkalkt, worauf natürlich noch zwei Wasserdurchläufe mit klarem Wasser folgten. Die Kaffeemaschine funktionierte einwandfrei.

Eine andere Art und Weise, an ein neues Arbeitsgerät für die Küche zu gelangen. Zwar nicht nagelneu und mit Garantie. Aber eine Möglichkeit, kostensparend und vor allem nachhaltig ein gebrauchtes Produkt weiterzuverwerten, es noch einer Verwendung zuzuführen und nicht gleich, wie in unserer bisherigen Wegwerfgesellschaft zu oft durchgeführt, gleich zu entsorgen. Und das spart vor allem Ressourcen, weil kein neuer Artikel hergestellt werden muss.

Und heute gab es dann den ersten frischen Kaffee mit Filterkaffee aus der Kaffeemaschine zum Frühstück. Danke nochmal an die Teilnehmerin bei Facebook!

Vegetarische Lasagne



Im Fernsehen läuft derzeit eine penetrante Werbung für vegetarische Lasagne. Von einem namhaften Lebensmittel-Hersteller. Und natürlich dem entsprechenden Hinweis auf eine fertige Pulver-Saucen-Mischung für das genannte Gericht.

Dem muss man ja nicht nachgehen. Aber man kann sich eine Anregung für dieses Gericht holen, um es ohne diese fertigen Industrieprodukte und nur mit frischen Zutaten nachzukochen. Und sich für die eine oder andere Zutat etwas einfallen lassen und zu kreieren.

Das Gericht ist leider nur vegetarisch, nicht vegan, denn: Butter, Milch und Käse ... Verwendet man hierfür nur vegane Produkte, lässt sich das Rezept auch in die Kategorie „Vegan“ einordnen.

Die klassische Lasagne besteht ja aus vier Hauptzutaten. Einmal die Lasagne-Nudelplatten, dann die Hackfleisch-Tomaten-Sauce, dann die Sauce Béchamel und schließlich der Käse zum Überbacken.

Vegetarisch sieht das nun folgendermaßen aus: Lasagne-Platten → längliche Zucchinischeiben, Hackfleisch-Tomaten-Sauce → Gemüse-Tomaten-Sauce, Sauce Béchamel bleibt gleich und der Käse auch.

Sicherlich interessiert es Sie, wie ich die Gemüse-Sauce zubereite. Nun, einfach Schalotte, Knoblauch, Spitzpaprika, Wurzel und Blumenkohl kleingeschnitten oder -geraspelt. Als Flüssigkeit Rotwein. Und einige Gewürze.



Und bei diesem Gericht muss ich wirklich sagen, dass ich es sehr empfehlen kann. Es schmeckt hervorragend! Man soll ja eigentlich zwischen vegetarischen und klassischen Fleisch-Gerichten keine direkt Analogie aufbauen, aber hier muss ich wirklich sagen, das vegetarische Gericht erinnert von Haptik und Geschmack durchaus an sein klassisches Pendant mit dem Hackfleisch.

Also, bitte nachkochen!

Für 2 Personen:

Für die Nudelplatten:

- 2 große Zucchini

Für die Gemüse-Tomaten-Sauce:

- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 2 rote Spitzpaprika
- 4 Wurzeln
- 6 große Blumenkohl-Röschen
- 2 EL Tomatenmark
- Merlot
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Paprika
- Olivenöl

Für die Sauce Béchamel:

- [Grundrezept](#)

Für den Käse:

- eine große Schale geriebener Gouda (etwa 200 g)

Als Arbeitsgerät:

- 1 sehr große Auflaufform

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 30 Min.,
dann Backzeit 30 Min. bei 180 °C Umluft*



Sauce Béchamel nach dem Grundrezept zubereiten.

Zucchini putzen, längs halbieren und dann vorsichtig längs in dünne Scheiben schneiden.

Restliches Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. Wurzeln und Blumenkohl in der Küchenmaschine grob (!) zerhackseln oder zerreiben.

Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse darin einige Minuten kräftig anbraten.

Tomatenmark dazugeben und ebenfalls anbraten.

Mit einem sehr großen Schluck Merlot ablöschen.

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

Zugedeckt eine halbe Stunde bei geringer Temperatur köcheln lassen. Die Sauce sollte dann noch leicht flüssig sein.

Nun eine Auflaufform mit etwas Olivenöl einpinseln.

6 Scheiben Zucchini in zwei Reihen zu drei Scheiben auf den Boden der Auflaufform legen.

Dann nacheinander drei Male folgende Schichtung vornehmen: Gemüse-Sauce, Sauce Béchamel und Käse, dann wieder Zucchini-Scheiben. Als letztes sollte der geriebene Käse erfolgen, um den Auflauf schön zu überbacken.

Auflauf die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene im Backofen backen.

Herausnehmen, sofort auf zwei große Teller verteilen und servieren. Guten Appetit!

Tarte tatin aux prunes



Vor kurzem habe ich den französischen Klassiker Tarte tatin zubereitet, ein Apfelkuchen, der sozusagen gestürzt gebacken wird. Also Äpfel, unten, Mürbeteig obenauf. Vor dem Servieren wird er nochmals zur normalen Verwendung gestürzt.

Der Kuchen gelingt sehr gut und schmeckt auch sehr gut. Ich kam dann aber auf die Idee, warum diesen gestürzten Kuchen nur mit Äpfeln zubereiten? Das sollte doch auch mit anderen Obstsorten funktionieren.

Also habe ich diese Tarte tatin mit Pflaumen zubereitet. Und siehe da, erstens funktioniert es und zweitens ist diese Tarte tatin aux prunes ebenfalls sehr lecker.

Also, versuchen Sie es am besten selbst und probieren Sie dieses Rezept aus. Ein wirklich sehr schmackhafter Pflaumenkuchen. Einmal anders zubereitet. Auf eine „klassische“ Art.

Für den Mürbeteig:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllung:

- 1 kg Pflaumen

Für den Karamell:

- 175 g Zucker
- 50 g Butter
- 1 Spritzer Zitronensaft

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



Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Boden einer Spring-Backform auf ein Arbeitsbrett legen, Backpapier darauf legen und Backform mit dem Rand der Backform schließen.

Mürbeteig auf dem Boden rundum ausdrücken und einen schönen, flachen Boden formen.

Backform entfernen und Mürbeteig-Boden auf dem Backpapier auf eine Kuchenplatte geben.

Pflaumen halbieren, entkernen und dann vierteln. Die Viertel dann quer in kleine Stücke schneiden. In eine Schüssel geben.

Zucker in einer Pfanne mit einer Ausgießstülle karamellisieren. Butter in kleinen Flöckchen dazugeben und schmelzen. Einen Spritzer Zitronensaft dazugeben. Alles gut mit dem Schneebesen verquirlen.

Backpapier in einer Spring-Backform auslegen.

Karamell darauf ausgießen und durch Schwenken der Backform gut verteilen, so dass ein durchgängiger Boden entsteht.

Pflaumen auf dem Karamell verteilen und am besten mit einem Stampfgerät etwas fest drücken.

Mürbeteig auf die Pflaumen geben und gut festdrücken.

Auf mittlerer Ebene die oben angegeben Zeit backen.

Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und dann den Rand der Backform entfernen. Im Kühlschrank über Nacht erkalten lassen.

Kuchen mithilfe einer Kuchenplatte stürzen. Backpapier entfernen.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Gebratener Pansen mit Mangold in Sojasauce auf Mi-Nudeln



Ob Asiaten auch Pansen, also eine Innereie, zubereiten, weiß ich eigentlich nicht. Ich selbst habe jedoch in China-, Thai- oder Vietnam-Restaurants noch nie ein Rezept mit Innereien gefunden, geschweige denn gegessen. Aber auch in deutschen Restaurants muss man ja wirklich suchen, um ein solches zu finden, das Innereien anbietet. Das wird dann meistens gerade einmal eine Berliner Rinderleber sein, das ist aber auch schon alles.

Anyway, ich bereite hier ein asiatisches Gericht mit Pansen zu. Dieser wird, wie bekannt ist, vorher in kochendem Gemüfefond mehrere Stunden vorgegart. Auf diese Weise vorbereitet, abgekühlt und vielleicht portionsweise eingefroren, wird er noch zugeschnitten und bei diesem Gericht in Öl im Wok mehrere Minuten kross angebraten und pfannengerührt.

Dazu kommt Mangold. Die Sauce bilde ich ganz einfach mit Fischsauce, Sojasauce und verlängere mit Wasser.

Als Beilage gibt es dieses Mal Mi-Nudeln, die ich endlich einmal bei meinem Supermarkt gekauft und mitgenommen habe. Meistens vergesse ich nämlich, diese zu kaufen. Ebenso wie Reismudeln. Und muss dann meistens eben doch Reis zum asiatischen Gericht zubereiten. In diesem Fall jedoch nicht.

Optisch gibt das Gericht nicht viel her. Die Sojasauce macht aus dem Gericht eine braune „Pampe“. ☐

Aber schmackhaft ist es auf alle Fälle, und sehr lecker!

Für 2 Personen:

400 g Pansen (vorgegart)

4 Stängel Mangold

Fischsauce

dunkle Sojasauce

1 Tasse Wasser

Olivenöl

2 Portionen Mi-Nudeln (1 Packung)

Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.



Pansen in kurze, schmale Streifen schneiden.

Mangold putzen und quer in schmale Streifen schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen und Pansen darin einige Minuten unter Rühren sehr kross anbraten.

Gemüse dazugeben und ebenfalls kurz pfannenrühren.

Fischsauce und Sojasauce dazugeben. Mit dem Wasser ablöschen.

Alles verrühren und kurz köcheln lassen.

Parallel dazu Mi-Nudeln in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 4 Minuten garen.

Nudeln in den Wok geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Pute mit Staudensellerie in Currysauce auf Reismudeln



In letzter Zeit bereite ich des öfteren asiatische Gerichte zu. Warum? Weil sie mir gut gelingen und sie sehr lecker und schmackhaft sind.

Meistens verwende ich für die Saucen eine fertige, asiatische Sauce wie zum Beispiel Chili-Bohnen-Sauce oder Chili-Knoblauch-Sauce.

Dazu kommt natürlich auch immer ein guter Schluck Fisch-Sauce, diese dient in der asiatischen Küche zum Salzen.

Ein wichtige Zutat, die ich bisher nicht so konsequent verwendet hatte und die für das Gelingen einer wirklich guten

Sauce notwendig ist: Die asiatischen Saucen mit einer halben Tasse Wasser ablöschen und verlängern. Bei diesem Rezept ist das aber nicht notwendig, da übernimmt die Sahne diesen Part.

Bei diesem Rezept habe ich jedoch nicht auf eine fertige asiatische Sauce zurückgegriffen, sondern mit gemahlenden Gewürzen gearbeitet. Mit Curry, Kurkuma und Kreuzkümmel, verlängert mit Sahne und einer roten Chili-Schote für Schärfe gelingt auf alle Fälle eine scharfe, leckere und wohlschmeckende Curry-Sauce.

Dazu einige frische Zutaten, Fleisch oder Fisch, dann noch ein paar frische, knackige Gemüsesorten. In diesem Fall gibt der Staudensellerie auch noch eine ganze Menge an Umami an das Gericht ab.

Und als Beilage dazu entweder Reis, Minudeln oder Reismudeln.

Fertig ist ein frisches, selbstzubereitetes asiatisches Gericht, das auch mit Gerichten im China-Restaurant mithalten kann. Und das zuhause im Wok zubereitet und pfannengerührt wird.

Für 2 Personen:

- 400 g Putenschnitzel (3–4 Stück)
- 4 Stangen Staudensellerie
- Fisch-Sauce
- 1 rote Chili-Schote
- 2 TL Curry
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Kurkuma
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- 300 g Reismudeln
- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 8 Min.



Schnitzel in kurze, schmale Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Sellerie putzen und quer in schmale Streifen schneiden. Ebenfalls in eine Schale geben.

Chili-Schote putzen, kleinschneiden und zum Sellerie geben.

Öl in einem Wok erhitzen und Putenfleisch darin kurz anbraten und pfannenrühren.

Gemüse dazugeben und ebenfalls kurz pfannenrühren.

Einen guten Schluck Fischsauce dazugeben.

Gewürze dazugeben. Mit der Sahne ablöschen. Alles verrühren und kurz köcheln lassen.

Parallel dazu Nudeln in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 3 Minuten bei mittlerer Temperatur garen.

Nudeln auf zwei tiefe Teller verteilen.

Fleisch mit Gemüse darüber geben.

Großzügig die Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!