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 fetter 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 Verpackunsg- 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 Kaffe 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 mit 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 (!) zerhäckseln 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 Ausgießtülle 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 Gemüsefond 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 Reisnudeln. 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 Reisnudeln



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 gemahlenen 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 Reisnudeln.

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 Reisnudeln
- 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!

Poppige Heidelbeer-Torte



Ein Rezept für eine leckere Heidelbeer-Torte, wie gewohnt gesundheitsbewusst ohne Zucker für die kalorienbewusste Ernährung. Die pürierten, frischen Heidelbeeren geben der Torte zusammen mit dem Joghurt einen schönen, angenehmen, frischen und fruchtigen Geschmack.

Ich hatte eine Packung einer Dekor-Kreation eines namhaften, deutschen Herstellers von Backzutaten vorrätig, die ich

einfach einmal ausprobieren wollte und die meines Erachtens gut zu dieser Torte passte.

Also habe ich die Torte ein wenig poppig dekoriert. Sie gibt damit auch für das Auge etwas her, nicht nur für den Gaumen.

Für den Tortenboden:

- Grundrezept

Für die Füllmasse:

- 1 l Naturjoghurt (2 Becher à 500 ml)
- 250 g Heidelbeeren (2 Schalen à 125 g)
- 12 Blatt Gelatine

Für die Dekoration:

- 60 g Dekor-Kreation (1 Packung, Formen/Streusel/Perlen)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Wartezeit mind. 6 Stdn.



Tortenboden nach dem Grundrezept zubereiten.

Heidelbeeren in der Küchenmaschine fein pürieren.

Gelatine in einer Schale mit kaltem Wasser einweichen.

Joghurt in einen Topf geben und mäßig erhitzen.

Gelatine ausdrücken, nach und nach zum Joghurt geben und mit dem Schneebesen gut verrühren.

Heidelbeer-Püree dazugeben und ebenfalls gut vermischen.

Füllmasse auf den Tortenboden in der Backform geben und gut verteilen.

Mindestens 6 Stunden im Kühlschrank erhärten lassen.

Kurz vor dem Servieren mit der Dekor-Kreation dekorieren.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Arbeitsbrett



Ein neues Gerät für meine Küche, das durchaus als Arbeitsgerät zu bezeichnen ist. Es ist zwar nichts Umwerfendes, weil es ein einfaches, schlichtes Gerät ist. Aber es wird in jeder Küche benötigt, um die gewünschten Zutaten zuzubereiten und das entsprechende Gericht zu kochen.

Außerdem war der Werdegang der Beschaffung dieses Arbeitsgerätes ein wenig ungewöhnlich, kein einfaches Bestellen im Onlineshop und die anschließende Lieferung. Sondern ein anderer Weg im Zuge der Nachhaltigkeit und eines noch stärker ausgeprägten ökologischen Bewusstseins, den ich gerne einmal berichten will. Deswegen führe ich Sie hier auf den abenteuerlichen Weg der Beschaffung eines Arbeitsbrettes für die Küche, wie man ihn heutzutage im Sinne von Nachhaltigkeit und Ökologie mittlerweile durchaus gewohnt ist zu gehen.

Ich hatte seit sehr langer Zeit zwischen meinem Herd und der

Spüle, Abstand etwa 30 cm, ein veraltetes Arbeitsbrett, auf dem meine Kaffeemaschine steht und auf dem ich meine Zutaten in Schalen positioniere, um ein Gericht auf dem Herd zuzubereiten.

Es war ein Stück einer Arbeitsplatte für die Küche, mit marmoriertem Kunststoff bezogen. Leider waren die Kanten nicht mit einer Kantenleiste beklebt, so dass sich das Pressspanholz der Arbeitsplatte an manchen Stellen doch schon aufgelöst hatte und ein wenig verschimmelte.

Ein Foto der alten Platte will ich hier nicht veröffentlichen, sie ist doch wirklich nicht sonderlich schön.

Im Zuge der Anschaffung meines neuen Induktions-Herdes stand die Erneuerung der Arbeitsplatte an. Versteht sich. Die Küche soll auch optisch wieder schön aussehen.

Manchmal sind die Sozialen Medien doch tatsächlich hilfreich und nützlich. Ich habe in Facebook nach Gruppen für Verschenken in Hamburg gesucht und in einigen dieser Gruppen ein Gesuch nach einer neuen Arbeitsplatte gepostet, wobei ich die alte Platte als Foto gepostet habe und die Mindestmaße einer Arbeitsplatte mitgeteilt habe.

Eine entfernte Nachbarin von mir in einem etwa 10 km entfernten Stadtteil in Hamburg nordöstlich von mir hatte noch ein Stück einer IKEA-Arbeitsplatte mit schwarzem Betonmuster-Laminat bezogen für die Küche übrig. Das habe ich mir dann zwei Tage später kostenlos abgeholt. Stichwort Nachhaltigkeit und Wiederverwertung.

Jetzt musste die Arbeitsplatte nur noch zugeschnitten werden.

Mein erster Versuch schlug fehl. Laut Aussage des Servicecenters der Firma Bauhaus an ihrem Firmenhauptsitz in Mannheim soll die Filiale in meinem benachbarten Stadtteil zwar Fremdplatten zuschneiden. Soll! Aber zwei Mitarbeiter vor Ort in der Filiale teilten mir unumwunden mit, nein, sie

schneiden keine Fremdplatten zu, sie hätten strikte Anweisungen, dies nicht zu tun. Da diese Filiale ja vermutlich auch ihre Anweisungen vom Hauptsitz in Mannheim bekommt, frage ich mich, woher diese Fehlinformationen dann kommen. Ich war zunächst einmal verärgert.

Mein zweiter Versuch schlug ebenfalls fehl. Im Baumarkt Hagebau in einem anderen Stadtteil, zu dem ich auf Empfehlung eines Kunden im Bauhaus gefahren bin, werden Fremdplatten zwar zugeschnitten. Jedoch benötigte ich für meine Arbeitsplatte auch einen Schrägschnitt. Und dafür hatte der Mitarbeiter kein entsprechendes Werkzeug. Wieder fehlgeschlagen.

Mein dritter Versuch gelang. Denn ich hatte noch von dem Mitarbeiter in der Bauhaus-Filiale in meiner Nähe erfahren, dass die Bauhaus-Filiale im Süden Hamburgs – aufgrund der Nähe zur dortigen IKEA-Filiale, in der ja u.a. auch Arbeitsplatten verkauft werden – als einzige Bauhaus-Filiale in Hamburg Fremdplatten zuschneidet. Mein zuvor getätigter telefonischer Anruf bestätigte dies. Und sie haben sogar die Möglichkeit, Schrägschnitte durchzuführen.

Also habe ich beim dritten Versuch die Arbeitsplatte im gewünschten Maß für insgesamt 8 € zugeschnitten bekommen.

Dazu kamen dann noch zwei passende Kantenstreifen für insgesamt 7 €.

Zuhause habe ich die Kantenstreifen mit dem Bügeleisen aufgeleimt und die Streifen mit einem scharfen Messer beschnitten.

Und dann habe ich die neue Arbeitsplatte mit Schrauben an zwei Winkelträgern an der Stelle zwischen Herd und Spüle verschraubt.

Nun sieht das mit der neuen Arbeitsplatte doch wirklich sehr schön aus und es macht wirklich Spaß, dort seinen Kaffee zuzubereiten und mit Zutaten in Schalen, die ich auf der

Arbeitsplatte positioniere, auf dem daneben stehenden Herd zu kochen!

Geschmorte Putenoberkeule mit Reisnudeln in Bratenfond



Ein Rezept für ein Gericht, wie gemacht für das Motto meines Foodblogs: Nudeln, Fleisch und Sauce.

Diesmal allerdings asiatisch angehaucht, denn ich verwende asiatische Reisnudeln.

Aber das Gericht ist sooooo lecker!

Die Putenoberkeule wird mit Steakpfeffer gewürzt. Dann scharf

angebraten und ganze drei Stunden in Bratenfond geschmort. Das Fleisch ist dann so zart, es bedarf zum Essen keines Messers mehr, die Gabel reicht völlig aus.

Und die Nudeln sind sehr lecker. Mit der schmackhaften, würzigen Bratensauce dazu ein Genuss.

Nachkochen!

Für 2 Personen:

- 500 g Putenoberkeule (ohne Knochen)
- 500 g Bratenfond
- 300 g Reisnudeln
- Salz
- Steakpfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Schmorzeit 3 Stdn.



Putenoberkeule mit dem Steakpfeffer auf allen Seiten mit der Hand einreiben.

Öl in einem Topf erhitzen und Keule darin auf allen Seiten einige Minuten kross anbraten. Mit dem Fond ablöschen. Zugedeckt bei geringer Temperatur drei Stunden schmoren.

Kurz vor Ende der Garzeit Reisnudeln in kochendem, leicht gesalzenem Wasser drei Minuten garen.

Sauce abschmecken.

Keule herausnehmen, auf ein Arbeitsbrett geben, in zwei Teile zerteilen und auf zwei Teller geben.

Nudeln auf die beiden Teller verteilen.

Großzügig die Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Frische Salat-Mischung



Gemischter Salat

Ein einfacher, frischer Salat aus Zutaten, die der Kühlschrank so hergab.

Mit einem Dressing aus Olivenöl und Weißweinessig. Zusätzlich gebe ich noch den Saft einer Zitrone hinzu.

Als frische Kräuter kommt Schnittlauch hinzu.

Und der mittelalte Gouda kommt nicht in kleinen Würfeln hinein, da er dazu doch etwas zu fest zum Kauen ist. Sondern auf der Küchenreibe fein gerieben. Er gibt dem Salat noch eine bestimmte Würze.

Für 2 Personen:

- 2 Chicorée
- 3 Blätter Chinakohl
- 3 Stängel Staudensellerie
- 1 rote Spitzpaprika
- 10 Kirschtomaten

- 2 Mini-Gurken
- 1/2 Topf Schnittlauch
- ein großes Stück mittelalter Gouda

Für das Dressing:

- Olivenöl
- Weißweinessig
- 1 Zitrone (Saft)
- Salz
- Pfeffer
- eine Prise Zucker

Zubereitungszeit: 20 Min.



Frisch und lecker

Gemüse putzen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Schnittlauch kleinschneiden und dazugeben.

Gouda mit der Küchenmaschine fein in eine Schale reiben.

Ebenfalls dazugeben.

Alle Zutaten für das Dressing eine Schale geben und gut verrühren.

Salat mit dem Dressing anmachen und mit dem Salatbesteck gut vermischen.

Salat auf zwei große Schalen verteilen. Servieren. Guten Appetit!

Tarte Tatin upgraded



Ich habe ja vor vielen Jahren schon einmal eine Tarte tatin zubereitet, unter dem Link:

https://www.nudelheissundhos.de/2015/08/06/tarte-tatin/

finden Sie alles wesentliche dazu, auch ausführliche Erläuterungen zur Herkunft des Namens.

Ich hatte jedoch eine große Anzahl von Äpfeln vorrätig, die verbraucht werden mussten, und so entschied ich mich, erneut eine Tarte tatin zuzubereiten.

Und da ich einige Modifikationen in der Zubereitungsweise vorgenommen habe, wollte ich Sie auch daran teilhaben lassen und poste dieses Rezept eben jetzt noch einmal.

Zur Herkunft des Namens der Tarte tatin gibt es ja eine Anekdote, die aber sehr einleuchtend ist. Zunächst einmal ist die Tarte tatin ein französischer Klassiker eines Apfelkuchens. Und daher stammt diese Anekdote auch aus Frankreich. Eine französische Köchin soll einen Apfelkuchen vorbereitet haben und war auf dem Weg zum Backofen. Da fiel ihr der Kuchen vom Backblech herunter und landete auf der Oberseite, somit also gestürzt, mit dem Mürbeteig nach oben. Ansonsten war die Unterseite, die Äpfel, aber nicht verschmutzt. Also packte sie den Kuchen in dieser Form – Äpfel nach unten, Mürbeteig nach oben – auf die Backform und buck ihn in dieser Weise. Nach dem Backen und Abkühlen stürzte sie den Kuchen einfach auf die Mürbeteigseite und voilà, man hatte einen „normalen“ Apfelkuchen. Und da diese Köchin den Nachnamen Tatin trug, wurde dieser Kuchen Tarte tatin benannt. Schlüssige Anektdote, nicht wahr?

Zur Zubereitung ist zu sagen, dass man einfach eine Spring-Backform nimmt, nur den Boden auf ein Arbeitsbrett legt, Backpapier darauf ausbreitet, an den Rändern nach unten drückt und dann die Backform mit der Randform schließt. In die Backform gibt man dann den Mürbeteig und drückt ihn auf dem Boden der Backform aus, ohne einen Rand. Entfernt man nun die Backform, hat man einen fertigen Boden auf dem Backpapier, der genau die gewünschte Größe der Backform hat.

Und das zerlassene Karamell gibt man dann natürlich auf ein

Backpapier, das man in der Spring-Backform ausgebreitet hat, und verteilt es durch Schwenken der Backform. Dabei muss man zügig arbeiten, damit das Karamell nicht zu schnell erkaltet. Aber das Backpapier stößt das Karamell ab, so dass man nach dem Backen, Abkühlen und Stürzen des Kuchens einfach das Backpapier vom Apfelbelag abziehen kann. Und natürlich verhindert das Backpapier auch, dass Karamell an der Kante zwischen Rand und Boden der Backform austritt.

Und außerdem kommt hinzu, dass ich sechs Äpfel vorrätig hatte, und keine drei Äpfel, wie es im ersten Rezept aufgelistet ist. Das Rezept ist daher eine Tarte tatin upgraded, da ich die doppelte Menge Äpfel verwende. Und ich lege auch die feinen Apfelspalten nicht sorgfältig auf dem Mürbeteigboden in zwei Kreisen nacheinander aufeinander, sondern gebe sie einfach auf das Karamell, verteile sie etwas und drücke sie fest. Dann lege ich den Mürbeteigboden obenauf und drücke ihn ebenfalls fest.

Das sind eigentlich die drei genannten Änderungen in der Zubereitung, die diese sehr vereinfacht haben.

Eine Tarte tatin isst man natürlich am besten lauwarm, nach einiger Zeit der Abkühlung. Aber auch am darauffolgenden Tag, nach dem Abkühlen und leichten Erhärten im Kühlschrank, ist die Tarte tatin ein sehr feiner Kuchen und einfach unsagbar lecker!

Für den Mürbeteig:

- Grundrezept

Für die Füllung:

- Sechs Äpfel

Für das Karamell:

- 175 g Zucker
- 75 g Butter

- ein Spritzer Zitrone

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



Äpfel putzen, schälen, in Viertel schneiden, dann in feine Apfelspalten und diese in eine Schüssel geben.

Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Boden einer Spring-Backform auf eine Arbeitsplatte geben, Backpapier darüber legen und an den Rändern nach unten drücken. Backform mit dem Rand der Backform schließen.

Mürbeteig auf dem Boden der Backform ausdrücken, zu einem runden, flachen Boden. Keinen Rand hochziehen. Backform entfernen. Boden auf dem Backpapier auf eine Kuchenplatte geben.

Zucker in einer kleinen Pfanne karamellisieren. Butterflocken dazugeben und schmelzen. Einen Spritzer Zitronensaft

dazugeben. Alles gut mit dem Schneebesen verrühren und darauf achten, dass es nicht allzu heiß ist, aber gut flüssig.

Backpapier in einer Spring-Backform auslegen. Karamell den Boden der Backform gießen und mit den Händen durch Schwenken kreisförmig in der Form verteilen. Der Boden soll überall gut bedeckt sein.

Äpfel auf den Karamell geben, verteilen und etwas fest drücken.

Den Mürbeteig auf die Äpfel geben. Dazu an einer Stelle das Backpapier unter dem Mürbeteig leicht nach hinten ziehen, den Mürbeteig an einem Rand der Füllung auflegen und an dieser Stelle festdrücken. Dann vorsichtig das Backpapier unter dem Boden nach hinten wegziehen. Boden gut auf den Äpfeln einpassen und andrücken.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Kuchen auf mittlerer Ebene für 40 Minuten in den Backofen geben.

Herausnehmen, Kuchen auf einem Kuchengitter abkühlen lassen, damit auch der Boden Luft bekommt, und dafür auch den Rand der Backform entfernen. Vorsicht, der Karamell fließt bei heißem Kuchen an den Rändern heraus, wenn Sie das Backpapier zu sehr nach unten ziehen.

Nach etwa 10–15 Minuten Boden der Backform und Backpapier entfernen. Kuchen mithilfe einer Kuchenplatte stürzen.

Stückweise anschneiden und lauwarm servieren. Guten Appetit!

Restlichen Kuchen im Kühlschrank aufbewahren.

Gefüllter Kürbis



Mit leckerer, würziger Füllung

Herbstzeit ist Kürbiszeit. Also wurden einmal wieder Hokkaido- und Butternuss-Kürbisse gekauft. Und ersteres für die Zubereitung eines leckeren Gerichts verwendet.

Das Rezept sah ich nur ganz flüchtig im Fernsehen, habe es mir aber gemerkt. Kürbisse kann man ja in unterschiedlichster Weise zubereiten. Dämpfen, braten, backen, frittieren. Aber diese Zubereitung mit einer Füllung eines ganzen, kleinen Kürbisses fand ich sehr ansprechend.

Sie können sich für die Füllung auch eine beliebige Füllung mit diversen, anderen Zutaten einfallen lassen. Alles geht, was man sich vorstellen kann. Ich habe einfach eine normale Hackfleischfüllung wie für Frikadellen ausgewählt, nur eben ohne Eier für Bindung, denn der Kürbis hält ja alles zusammen,

Für 2 Personen:

- 2 kleine Hokkaido-Kürbisse
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 4 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 45 Min. Bei 160 °C



Lecker im Backofen durchgebacken

Backofen auf 160 °C Umluft erhitzen.

Schalotten und Koblauch putzen, schälen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Petersilie kleinwiegen. Dazugeben.

Hackfleisch ebenfalls dazugeben.

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

Alles gut mit der Hand vermischen.

Jeweils einen Deckel der Kürbisse flach abschneiden.

Mit einem Esslöffel das Kerngehäuse entfernen.

Hackfleischmischung in die Kürbisse geben, verteilen und festdrücken.

Kürbisse auf zwei kleine, feuerfeste Teller geben und auf mittlerer Ebene für 45 Minuten in den Backofen geben.

Herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

Fusilli mit Pesto Calabrese



Ich hatte Appetit auf Fusilli. Es ist erstaunlich, welche Vorlieben man für einzelne Pastasorten entwickelt und diese gern ab und zu mit einem leckeren Pesto oder auf andere Weise zubereiten und servieren möchte. Fusilli esse ich ab und zu sehr gern. Sie sind durch ihre Form sehr saucensüffig. Aber meine Favoriten bleiben nach wie vor Bandnudeln wie Tagliatelle und Fettuccine.

Das Pesto habe ich klassisch zubereitet. Wie ein Pesto Calabrese eben sein soll. Man kann es auch rotes Paprikapesto nennen.

Zwei kleine Änderungen habe ich jedoch durchgeführt. Ich wollte es kräftig scharf haben. Und habe statt einer Chilischote eine halbe Habañero verwendet, also eine Schote, die vom Schärfegrad doch deutlich über dem der Chili liegt.

Und da ich noch etwas frischen Basilikum übrig hatte, der aufgebraucht werden musste, habe ich diesen kleingeschnitten einfach unter das fertige Pesto gemischt.

Für das Pesto Calabrese:

1 rote Paprika
2 Knoblauchzehen
ein Stück Pecorino
ein Stück Parmigiano Reggiano
Olivenöl
100 g Ricotta
Salz
Pfeffer
Zucker

Zusätzlich:

- 1/2 Topf Basilikum
- 1/2 Habañero

Für die Pasta:

- 375 g Fusilli
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Für das Pesto das Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Käse auf einer Küchenreibe in eine Schale fein reiben.

Einen großen Schluck Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse darin andünsten. Käse dazugeben. Alles kurz köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Basilikum unterheben. Mit dem Pürierstab fein pürieren. Pesto abschmecken.

Wie immer kann man für das Pesto, wenn es zu sämig und nicht flüssig genug ist, einige Esslöffel des Kochwassers der Pasta dazugeben und unterrühren.

Parallel dazu Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen. Kochwasser abschütten.

Pasta zu dem Pesto geben. Alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren. Servieren. Guten Appetit!