

# Erdbeer-Rhabarber-Torte mit Kokosraspeln



Mit Joghurt und Buttermilch

*Für den Tortenboden:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Füllmasse:*

- 1 l Erdbeer-Rhabarber-Joghurt
- 500 ml Buttermilch
- 15 Blätter Gelatine

*Zum Dekorieren:*

- Kokosraspeln

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Verweildauer im Kühlschrank mind. 6 Stdn.*



Mit Kokosrapseln dekoriert

***Zubereitung:***

Tortenboden nach dem Grundrezept zubereiten.

Gelatine in einer Schale mit kaltem Wasser einweichen.

Buttermilch in einem Topf leicht erhitzen. Gelatine nach und nach mit der Hand ausdrücken, in die Buttermilch geben und mit dem Schneebesen gut verrühren. Joghurt dazugeben und ebenfalls gut verrühren. Füllmasse auf den Tortenboden geben und verteilen.

Torte am besten über Nacht im Kühlschrank behalten.

Herausnehmen und mit Kokosrapseln bestreuen. Backform und -papier entfernen. Torte auf eine Tortenplatte geben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

# Brokkolikuchen mit Schokoladenglasur



Mit einem Anteil Brokkoli

## **Zutaten:**

*Für den Rührteig:*

- [Grundrezept](#)

Anstelle 500 g Weizenmehl nur 200 g davon verwenden.

*Zusätzlich:*

- 300 g Brokkoli (1 Brokkoli à 500 g)

*Für die Glasur:*

- 100 g Butter oder Margarine
- 2 gehäufte EL Kakaopulver

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 1 Std.  
bei 170 °C Umluft*



Mit Schokoladenglasur dekoriert

***Zubereitung:***

Rührkuchen mit Gemüseanteil geht trotz Backpulver nicht sehr stark auf. Der Kuchen bäckt also in einer Kranz-Backform nicht so stark auf wie in einer Kasten-Backform – weil erstere ein deutlich höheres Volumen an Teig braucht – und bleibt daher relativ niedrig.

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Brokkoli putzen, Strünke entfernen, Brokkoli zerteilen, diesen in der Küchenmaschine fein reiben, zum Rührteig geben und mit

dem Backlöffel unterheben.

Rührteig in einer eingefetteten Kranz-Backform auf mittlerer Ebene die oben angegebene Zeit in den Backofen geben.

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

Fett in einer Schale im Wasserbad in einem Topf erhitzen. Kakaopulver dazugeben. Alles gut vermischen. Kuchen auf der Oberseite mit dem Backpinsel mit der Glasur bestreichen. Kuchen in den Kühlschrank geben, damit die Glasur erhärtet.

Herausnehmen. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

## **Helle Misosuppe mit Shirataki**



Sehr leckere, asiatische Suppe

Am besten aus einer großen Suppen-Bowl genießen. Bowl dabei mit den Händen fassen und Suppe aus der Bowl schlürfen. Die Nudeln werden mit den Stäbchen gegessen.

***Zutaten für 2 Personen:***

- 1,5 l Wasser
- 2 große Portionen helle Misopaste (Packung)
- 400 g Shirataki (2 Packungen à 200 g)

***Zubereitungszeit: 5 Min.***



Mit Shirataki

***Zubereitung:***

Wasser in einem Topf erhitzen.

Misopaste hineingeben und auflösen.

Shirataki hinzugeben und einige Minuten mitköcheln lassen.

Suppe auf zwei Suppen-Bowls verteilen.

Mit Stäbchen servieren. Guten Appetit!

---

# Gedeckter      Aprikosen-Apfel-

# Kuchen



Feiner Obstkuchen

## **Zutaten:**

*Für den Mürbeteig:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Streusel:*

- [Grundrezept](#)

*Zusätzlich:*

- 500 g Aprikosen (10 Stück)
- 4 Äpfel

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



Mit Streuseln gedeckt

***Zubereitung:***

Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Streusel nach dem Grundrezept zubereiten.

Aprikosen entkernen und in feine Spalten schneiden. In eine Schüssel geben.

Stiele der Äpfel entfernen. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Äpfel ebenfalls in feine Spalten schneiden. Zu den Aprikosen geben und gut vermischen.

Mürbeteig in einer eingefetteten Spring-Backform ausdrücken und dabei einen Rand hochziehen. Aprikosen und Äpfel hineingeben und gut verteilen. Streusel über dem Obst verteilen und Kuchen gut abdecken.

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

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

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

**Neues Backbuch  
„Gemüserührkuchen“  
erschienen!**

Thomas Biedermann



# Gemüserührkuchen

Verlag Thomas Biedermann

## **Von der Buchrückseite:**

*„Rührkuchen sind den meisten Menschen nur mit den unterschiedlichsten süßen Zutaten bekannt. Sei es in der Grundvariante als normaler Rührkuchen, sei es mit Nüssen, Schokolade, Rosinen oder anderen bekannten Backzutaten.*

*Haben Sie sich jedoch schon einmal gefragt, ob man auch herzhaftere Zutaten in einem Rührkuchen verwenden kann? In diesem kleinen Backbuch werden Sie fündig. Es bietet Ihnen eine Zusammenstellung von Rezepten für einen zwar gewöhnlichen, süßen Rührkuchen, jedoch mit der Beimischung eines großen, feingeriebenen Gemüseanteils anstelle eines Teils des üblichen Weizenmehls.*

*Das Backbuch ist nicht sehr umfangreich, aber es hat auch eindeutig den Fokus auf die Beimischung von Gemüse. Und die Anzahl der zu verwendenden Gemüsesorten ist eben begrenzt. So bietet das Buch insgesamt 22 Backrezepte. Untermalt mit schönen Foodfotos.*

*Und seien Sie versichert, die Gemüserührkuchen gelingen hervorragend, schmecken gewohnt süß, sind aber sehr saftig und haben ein ganz leicht gemüsiges Aroma. Sie sollten auf keinen Fall versäumen, Ihre Backkenntnisse zu erweitern und diese leckeren Rührkuchen zu genießen! Sie überraschen damit sicherlich alle Verwandten, Freunde und Bekannte und ein solcher Gemüserührkuchen ist der Hingucker bei jedem Kaffeetrinken.“*

**ePub-eBook, ISBN 978-3-941695-47-4, 9,99 € (erschienen)**

**PDF-eBook, ISBN 978-3-941695-67-2, 9,99 € (erschienen)**

**Softcover, ISBN 978-3-941695-98-6, 56 Seiten, 24 Farbfotos, 14,90 € (in Druck)**

Erhältlich im stationären und Online-Buchhandel. In kürze auch in meinem Buchshop.

---

# Topinamburkuchen



Fragiler Kuchen

## **Zutaten:**

*Für den Rührteig:*

- [Grundrezept](#)

Anstelle 500 g Weizenmehl nur 200 g davon verwenden.

*Zusätzlich:*

- 300 g Topinambur (etwa 500 g ungeschälte Topinambur)

*Zum Dekorieren:*

- Puderzucker

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 1 Std.  
bei 170 °C Umluft*



Sehr saftig

***Zubereitung:***

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Topinambur schälen und in der Küchenmaschine fein in eine Schale reiben. Geschälte und geriebene Topinambur zügig verarbeiten, da sie durch den Luftsauerstoff oxidieren und braun werden. Masse zum Rührteig geben und mit dem Backlöffel unterheben.

Rührteig in einer Kastenbackform auf mittlerer Ebene die oben angegebene Zeit in den Backofen geben.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Backform und -papier entfernen. Kuchen auf eine Kuchenplatte geben. Mit Puderzucker

durch ein feines Küchensieb bestäuben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

# Schweinefleisch mit Zucchini in Char Siu Sauce mit Jasminreis



Leckere Bowl

**Zutaten für 2 Personen:**

- 2 Schweinenackensteaks
- 1 kleine Zucchini
- 4 EL Char Siu Sauce (Chinesische Barbecue-Marinade)

- Wasser
- 1 Tasse Jasminreis
- Salz
- Sesamöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 11 Min.*



Mit Schweinefleisch und Zucchini

***Zubereitung:***

Schweinenackensteaks längs halbieren, dann quer in kurze, feine Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Zucchini putzen und in kurze, schmale Stifte schneiden.

Reis in der doppelten Menge leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Sesamöl in einer Wokpfanne erhitzen und Steakstreifen darin kurz anbraten, damit sie etwas Farbe und Röstspuren bekommen. Herausnehmen und in eine Schale geben.

Zucchini in der gleichen Pfanne ebenfalls kurz anbraten. Char Siu Sauce dazugeben. Mit etwas Wasser ablöschen und Sauce verlängern. 1 Minute vor Ende der Garzeit des Reises Steakstreifen in die Sauce geben und nur noch leicht erhitzen.

Reis in zwei Bowls geben. Steakstreifen mit Zucchini und viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Tortellini** **mit** **Blauschimmelkäse-Sauce**



Einfaches, aber leckeres Gericht

Dieses Gericht bedarf nur zweier Haupt-Zutaten. Und es ist wirklich sehr lecker.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 800 g frische Tortellini (mit Ricotta und Spinat gefüllt, 2 Packungen à 400 g)
- 400 g Blauschimmelkäse (2 Packungen à 200 g)
- Salz
- Petersilie

*Zubereitungszeit: 5 Min.*



Eine einfach zubereitete Sauce

### **Zubereitung:**

Käse in einem kleinen Topf bei mittlerer Temperatur langsam schmelzen.

Tortellini in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 2 Minuten garen.

1–2 Schöpflöffel des Kochwassers der Pasta zum Käse geben und alles gut vermischen.

Tortellini durch ein Küchensieb geben und Kochwasser abschütten. Tortellini zu der Sauce geben und alles gut vermischen.

Pasta mit Sauce auf zwei tiefe Pastateller geben. Mit etwas Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Kokoskuchen



Mit Kokosmehl und geraspelter Kokosnuss

### **Zutaten:**

- 200 g Weizenmehl
- 200 g Kokosmehl

- 100 g Kokosraspeln
- 4 Eier
- 250 g Zucker
- 250 g Margarine
- 1 Päckchen Backpulver

*Für die Glasur:*

- 50 g Butter
- 2 EL Kakao

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



Schokoladenglasur passt gut dazu

***Zubereitung:***

Eier aufschlagen und in die Küchenmaschine geben. Zucker dazugeben und alles schaumig rühren.

Weizenmehl, Kokosmehl, Kokosraspeln und Backpulver dazugeben und alles gut verrühren. Margarine dazugeben und nochmals gut verrühren.

Backpapier in einer Kasten-Backform auslegen. Teig hineingeben und gut verteilen.

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

Backform herausnehmen und Kuchen abkühlen lassen. Backform und -papier entfernen. Kuchen auf eine Kuchenplatte geben.

Butter in einer Schale im Wasserbad flüssig werden lassen. Kakao dazugeben und alles gut verrühren. Glasur mit dem Backpinsel auf den Kuchen auftragen.

Kuchen in den Kühlschrank geben, um die Glasur zu erhärten.

Stückweise anschneiden. Servieren. Guten Appetit!

---

# **Blumenkohlkuchen** **mit** **Schokoladenglasur**



Mit leckerem Blumenkohl

**Zutaten:**

*Für den Rührteig:*

- [Grundrezept](#)

Anstelle 500 g Weizenmehl nur 200 g davon verwenden.

*Zusätzlich:*

- 300 g Blumenkohl (etwa 1/2 Blumenkohl)

*Für die Glasur:*

- 50 g Butter
- 2 gehäufte EL Kakaopulver

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 1 Std.*

bei 170 °C Umluft



Und feiner Schokoladenglasur

**Zubereitung:**

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Blumenkohl putzen, in Röschen zerteilen, diese in der Küchenmaschine fein reiben, zum Rührteig geben und mit dem Backlöffel unterheben.

Rührteig in einer Kastenbackform auf mittlerer Ebene die oben angegebene Zeit in den Backofen geben.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Backform und -papier entfernen. Kuchen auf eine Kuchenplatte geben.

Butter in einer Schale im Wasserbad in einem Topf erhitzen. Kakaopulver dazugeben. Alles gut vermischen. Kuchen auf der Oberseite mit dem Backpinsel mit der Glasur bestreichen. Kuchen in den Kühlschrank geben, damit die Glasur erhärtet.

Herausnehmen. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

## Kürbiskerne-Topping



Fertig geröstet zum Zerkleinern  
Kürbiskerne kann man gut für ein Topping für bestimmte Speisen verwenden.

Es bieten sich natürlich vor allem Gerichte an, für deren Zubereitung auch Kürbisse verwendet werden.

Also Kürbiscremesuppe, Kürbisse gebraten, gebacken oder frittiert oder auch ein Kürbiskuchen.

**Zutaten:**

- Kerngehäuse eines ganzen Kürbis (Hokkaido- oder Butternusskürbis)

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

***Zubereitung:***

Kerne des Kerngehäuses eines ganzen Kürbisses herauspuhlen und in eine Schale geben.

In einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Temperatur kräftig rösten. Die Kerne sollen nicht mehr hell, aber auch nicht schwarz, sondern mittelbraun sein. Beim Rösten bitte einen Deckel auf die Pfanne legen, die Kürbiskerne ploppen gerne beim Rösten aus der Pfanne heraus.

Kerne in eine Schale geben und abkühlen lassen.

Kerne in der Küchenmaschine fein in eine Schale reiben. Diese geriebenen Kerne können Sie nun für ein Topping verwenden.

---

## **Tortellini alla carbonara mit gebratenen Pancetta-Würfeln**



Tortellini ...

Ich weiß nicht, ob es ein solches italienisches Gericht überhaupt gibt. Und ob jetzt die Italiener:innen bei diesem Rezept die Hände über dem Kopf zusammenschlagen und entrüstet sind. Aber ich habe es einfach einmal kreiert und ein Pastagericht alla carbonara anstelle mit Spaghetti – dem Klassiker – mit Tortellini zubereitet.

Carbonara oder alla carbonara bedeutet eigentlich nur, dass der Klassiker Spaghetti Carbonara auf Köhler, also Bergleute, zurückzuführen ist, die früher in den Apenninen, dem Gebirgszug längs durch Italien, tätig waren, Kohle förderten und sich in den Arbeitspausen dieses Gericht mit Spaghetti, Ei, Speck und Pfeffer zubereiteten. Und italienisch carbonaro bedeutet eben auf Deutsch Köhler oder Kohlenmann.



... alla carbonara

**Zutaten für 2 Personen:**

- 500 g frische Tortellini (2 Packungen à 250 g, gefüllt mit Mozzarella und Tomaten)
- 150 g Pancetta
- 3 Eigelbe
- 40 g Parmesan
- 1 Knoblauchzehe
- schwarzer Pfeffer (aus der Mühle)
- etwas Olivenöl
- einige Stängel Petersilie

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

**Zubereitung:**

Parmesan mit einer feinen Küchenreibe in eine Schale reiben. Eier aufschlagen, trennen und Eigelbe zum Parmesan geben. Kräftig mit Pfeffer würzen. Eigelbe mit dem Parmesan und

Pfeffer gut verrühren.

Knoblauchzehe putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und sehr klein schneiden. In eine Schale geben.

Petersilie auch klein schneiden.

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, leicht salzen, Tortellini hinzugeben und 4 Minuten al dente kochen.

Harte Pancetta-Rinde gegebenenfalls entfernen. Pancetta in kleine Würfel schneiden. Pancetta in eine Pfanne ohne Fett geben, das Fett zerlassen und Pancetta kross und knusprig anbraten.

Tortellini zum Pancetta in die Pfanne geben. Knoblauch, Petersilie und eine Schöpfkelle des Kochwassers der Tortellini dazugeben. Alles vorsichtig verrühren und ein klein wenig abkühlen lassen. Eier-Parmesan-Mischung dazugeben und ebenfalls verrühren. Das Eigelb darf nicht stocken, sondern soll cremig bleiben. Die Carbonara soll insgesamt eine cremige Konsistenz haben.

Einen Schuss Olivenöl hinzugeben und alles gut vermischen.

Mischung zwei tiefe Pasta-Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Spargel mit Kräuterbutter und Drillingen**



## Frischer Spargel

Es ist Spargelzeit. Ein einfaches, leckeres Gericht mit nur drei Komponenten.

### ***Zutaten für 2 Personen:***

- 1 kg Spargel
- 20 kleine Bio-Drillinge
- Salz
- Kräuterbutter

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



Mit leckeren Drillingen

***Zubereitung:***

Spargel schälen.

Wasser in einem großen Topf erhitzen und Drillinge mit Schale darin 3 Minuten garen. Spargel dazugeben und alles weitere 12 Minuten garen.

Drillinge auf zwei Teller verteilen. Spargel ebenfalls dazu verteilen. Spargel salzen.

Jeweils fünf Scheiben Kräuterbutter auf den Spargeln verteilen.

Drillinge jeweils nach Anschnitt beim Essen auf dem Teller salzen.

Guten Appetit!

---

# Neue Wokpfanne zum Pfannenrühren



## Zum Pfannenrühren

Ich hatte im letzten Jahr in eine neue Wokpfanne investiert. Die erste Zeit war ich sehr begeistert von der Wokpfanne, weil auf der festen Antihaftbeschichtung auch wirklich jegliche Flüssigkeit abperlte, egal, ob es Wasser oder Öl war.

Leider hat sich aber dann genau diese Antihaftbeschichtung, obwohl ich Gerichte immer nur mit dem Holzkochlöffel pfannengerührt habe, nach einigen Monaten abgelöst, so dass im Endeffekt der Boden gänzlich ohne Beschichtung war, nur reines Metall zeigte und dieses natürlich zu rosten begann.

Aus diesem Grund entschied ich mich bei einem erneuten Neukauf einer Wokpfanne: Es kommt mir keine antihaftbeschichtete Pfanne mehr in die Küche!

Daher habe ich zu dieser preiswerten Wokpfanne aus Edelstahl gegriffen, die keine Antihaftbeschichtung hat, induktionsgeeignet ist und auch spülmaschinengeeignet ist. Jetzt bin ich auf die ersten Kochergebnisse gespannt!

### ***Produktinformationen:***

Griffmaterial: Edelstahl

Backofentauglich: Nein

Antihaftbeschichtung: Nein

Spülmaschinenfest: Ja

Empfohlene Anwendungen für Produkt: Braten unter Rühren

Spezifische Verwendungsmöglichkeiten für Produkt: Wokkochen, Rühren, Sautieren

Form: rund

- Vielseitige Kochmöglichkeiten: Die GRÄWE Wokpfanne Ø 28 cm ist das perfekte Werkzeug, um authentische Wok-Gerichte zu zaubern. Mit ihrer großzügigen Größe können Sie braten, dünsten, schmoren und mehr ? alles in einem Kochgeschirr.
- Hochwertige Materialien: Hergestellt aus unbeschichtetem Edelstahl, bewahrt diese Pfanne den puren Geschmack Ihrer Zutaten. Die Qualität und Robustheit garantieren, dass sie jahrelang in Ihrer Küche treue Dienste leisten wird.
- Glas-Deckel für Präzision: Der mitgelieferte Glas-Deckel ermöglicht es Ihnen, Ihre Mahlzeiten im Auge zu behalten, ohne den Deckel abzunehmen. Dies spart Energie und sorgt für optimale Kochergebnisse.
- Für alle Herdarten geeignet: Diese Pfanne ist kompatibel mit Induktions-, Gas-, Elektro- und Glaskeramikherden, sodass Sie sie auf jedem Herd verwenden können.

- Mühelose Reinigung: Dank der Spülmaschinenfestigkeit müssen Sie sich nach dem Kochen keine Gedanken über die Reinigung machen. Genießen Sie Ihre Gerichte ohne lästigen Abwaschstress.

*Produktinformationen und Foto: © Amazon*

---

# Pizza Fantasia



Phantasiepizza

**Zutaten für 2 Personen:**

- 1 Flammkuchenteig (Packung)
- 1/2 Tube Tomatenmark
- viel getrockneter Majoran
- Salz

- Pfeffer
- 10 Cherrydatteltomaten
- 5 braune Champignons
- ein Stück Hokkaido-Kürbis
- 100 g Grano Padano

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 10 Min.  
bei 200 °C Umluft*



Vegetarisch

**Zubereitung:**

Flammkuchenteig auf dem Backpapier auf einem Backblech ausrollen.

Tomaten und Champignons in feine Scheiben schneiden und jeweils in eine Schale geben.

Kürbis in kleine, quadratische, feine Scheiben schneiden und auch in eine Schale geben.

Grano Padano in der Küchenmaschine fein in eine Schale reiben.

Tomatenmark auf dem Flammkuchenteig verteilen und mit dem Backpinsel gut verstreichen. Mit Majoran, Salz und Pfeffer würzen. Gemüse auf dem Flammkuchenteig verteilen. Grano Padano darüber verstreuen.

Backblech die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Herausnehmen und Pizza mit dem Pizzarad in sechs rechteckige Stücke zerteilen.

Auf zwei große Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Fenchelkuchen



Leckerer Rührkuchen mit Fenchel

**Zutaten:**

*Für den Rührteig:*

- [Grundrezept](#)

Anstelle 500 g Weizenmehl nur 200 g davon verwenden.

*Zusätzlich:*

- 300 g Fenchel (etwa 1 1/2 Knollen)

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 1 Std.  
bei 170 °C Umluft*



Locker und saftig

***Zubereitung:***

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Fenchel putzen, in der Küchenmaschine fein in eine Schale reiben und zum Rührteig geben.

Rührteig in einer Kastenbackform auf mittlerer Ebene die oben angegebene Zeit in den Backofen geben.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Backform und -papier entfernen. Kuchen auf eine Kuchenplatte geben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!