

Fish 'n' Chips



Heute muss es schnell gehen. Keine Zeit. Nur ein paar Minuten für die Zubereitung. Dennoch sollen es gute Zutaten sein.

Einige Welsfilets würzen.

Dazu Pommes frites als Tiefkühlware.

Benötigt zusammen gerade einmal 7 Minuten in der Fritteuse. Die Pommes frites bekommen 5 Minuten, dann sind sie schön kross und knusprig. Und der Fisch bekommt nur 2 Minuten, dann ist er war kross frittiert, aber innen noch glasig und saftig.

Kennen Sie übrigens diese Merkwürdigkeit beim Übersetzen von Deutsch in Englisch oder zurück? Sie werden dies am schnellsten feststellen, wenn Sie in einem irischen oder englischen Pub zu einem Guinness oder Ale eine Tüte Chips dazu bestellen wollen.

Denn Pommes frites (im Deutschen übernommen, aber ein französischer Ausdruck) heißen im Englischen Chips – siehe den Titel des Rezeptes. Und das, was im Deutschen Chips sind, sind im Englischen eben nicht Chips, sondern Crisps. Also in Irland oder England immer nur eine Tüte Crisps zum Bier bestellen!

Für 2 Personen:

- 2 Welsfilets
- Salz
- Pfeffer
- 2 Portionen Pommes frites (TK-Ware)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 7 Min.



Fett in der Fritteuse auf 180 ° C erhitzen.

Filets auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Pommes in der Fritteuse 5 Minuten frittieren. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen.

Warmhalten.

Filets noch 2 Minuten in die Fritteuse geben.

Pommes auf zwei Teller verteilen.

Jeweils ein Filet darauf geben.

Servieren. Guten Appetit!

Prämisse meines Foodblogs

Ich habe mir als Prämisse gesetzt, in meinem Foodblog möglichst jeden Tag ein neues Rezept mit zwei Foodfotos zu veröffentlichen. Auch wenn es sich dabei manchmal um sehr einfache Rezepte handelt. Bisher konnte ich dies auch sehr gut einhalten und vermutlich zur Freude meiner Leser auch durchhalten.

Nun habe ich diese Prämisse zunächst einmal aus der Beschreibung meines Foodblogs herausgenommen. Und weiß auch nicht, ob ich Ihnen auf Dauer zusagen kann, diese Prämisse einzuhalten und durchzuführen.

Ich habe vor kurzem entschieden, dass ich aus bestimmten Gründen demnächst kürzer treten werde. Entschleunigung ist das neue Motto! Das Tempo etwas herausnehmen. Und einen Gang herunterschalten.

Aus diesem Grund bin ich nun auch nicht mehr den ganzen Tag online. Sondern nur noch nachmittags einige Stunden, wenn ich bei einem Kaffee meine Mails checke. Abends und nachts bin ich privat nicht mehr online.

Und da ich damit weniger Zeit online am iPad verbringe, womit

ich mehr Zeit und auch Lebensqualität für mich gewinne, werde ich vermutlich nicht mehr so oft Blogbeiträge veröffentlichen. Zumindest vermutlich nicht mehr täglich.

Hanseatic Standherd

Induktions-



Schöner, neuer Herd

Ein weiteres neues Arbeitsgerät hat Einzug in meine Küche gehalten.

Ein neuer Standherd. Mein alter Standherd, der mir 15 Jahre lang gute Dienste erbracht hat, hatte im Laufe der Zeit doch diverse Mängel:

- Die große Herdplatte für große Töpfe war defekt.
- Der Einstellstift für den Timer/Backtemperatur war zum

Teil abgebrochen.

- Ebenso ließ sich der Timer/die Temperatur mit dem Timer nur noch vorwärts, also zunehmend, nicht mehr jedoch zurück, also abnehmend, einstellen.
- Die Tür des Backofens ließ sich nicht mehr komplett schließen.
- Die Umluftfunktion des Backofens war defekt.
- Und bei Ober-/Unterhitze erbrachte der Backofen nicht mehr die eingestellte Temperatur. Ein Kuchen mit Backzeit von einer Stunde bei 180 °C brauchte somit 1,5 Stdn.

Ich hatte den Backofen vor etwa 15 Jahren bei der damals noch existierenden Firma Quelle gekauft, es war ein Standherd mit elektrischen Ceran-Kochfeldern der Eigenmarke „Privileg“.

Nun habe ich in einen neuen Standherd investiert, und ich konnte mir das erste Mal einen Standherd mit Induktions-Kochfeldern leisten. Vorsichtshalber habe ich vor dem Kauf alle meine Töpfe, Pfannen und Bräter geprüft, ob sie denn induktionstauglich sind. Denn ansonsten hätte ich noch umfangreich in neues Kochgeschirr investieren müssen. Welch ein Glück, alle Artikel sind durch die Reihe weg induktionstauglich.

Ich hatte nicht die finanziellen Mittel, in einen Induktions-Standherd der mittleren oder gehobenen Preisklasse von Marken wie AEG oder Bosch zu investieren, die noch sehr viele Zusatzfunktionen mit sich bringen. Dafür fehlt mir das Geld. Ich habe in die Eigenmarke „Hanseatic“ des Versandunternehmens Otto investiert und einen der derzeit preisgünstigsten Herde auf dem Markt gekauft. Ich habe mit den Eigenmarken von Quelle und Otto gute Erfahrungen gemacht. Der alte Herd war, wie erwähnt, von Quelle, und von Otto waren meine bisherige Waschmaschine und mein Wäschetrockner, die mir 20 Jahre gute Dienste erwiesen haben. Also, es muss nicht immer alles hochpreisig zugehen.

Der Induktions-Standardherd ist einfach, aber er bringt genau die Funktionen mit, die ich benötige. Induktions-Kochfelder, Timer, Umluft und Grill. Fertig. Nicht mehr und nicht weniger. Ab sofort werden somit meine Gerichte auf dem neuen Herd gekocht, der insgesamt schneller die gewünschte Temperatur erzeugen und auch energiesparender sein soll.

Gegrillte Schweinelachse mit Stangenbohnen



Sie mögen frisches Gemüse? Auch Bohnen in der unterschiedlichsten Zubereitung? Dann sind Sie bei diesem Rezept richtig.

Es ist ein einfaches Gericht, und erfüllt keine Ansprüche an

eine gehobene Küche. Aber einfach kann auch schnelle Zubereitung bedeuten. Und ebenfalls ein leckeres, schmackhaftes und vollmundiges Gericht liefern.

Am längsten brauchen eigentlich nur die geputzten und grob zerkleinerten Bohnen. Sie werden nur mit Bohnenkraut und Salz gewürzt.

Die Schweinelachse bekommen eine Würzung aus Paprika, Pfeffer und Salz. Und vor dem Servieren noch einige Kleckse einer rauchigen BBQ-Sauce.

Fertig ist ein schmackhaftes Essen in nur 15 Minuten.

Für 2 Personen:

- 6 Schweinesteaks aus dem Schweinelachs (800 g)
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- BBQ-Sauce
- Sonnenblumenöl
- 500 g Stangenbohnen
- 2 TL getrocknetes Bohnenkraut

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.



Schweinesteaks auf jeweils beiden Seiten mit Paprika, Pfeffer und Salz würzen.

Bohnen putzen und grob zerkleinern. In einem Topf mit kochendem Wasser 15 Minuten garen. Herausnehmen, mit Bohnenkraut und Salz würzen und warmhalten.

Parallel dazu Öl in zwei Grillpfannen erhitzen und Steaks darin auf jeder Seite nur eine Minute angrillen. Pfannen vom Herd nehmen und Steaks noch kurz nachgaren und etwas durchziehen lassen.

Jeweils drei Steaks auf einen Teller geben. Etwas von der BBQ-Sauce auf die Steaks geben.

Bohnen auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Gegrillte Schweinenieren mit Shiitake-Pilzen, Pommes frites und BBQ-Sauce



Nieren kann man gut grillen. Dazu würzt man sie nur mit Salz und Pfeffer. Und grillt sie auf jeder Seite nur eine Minute kross an. Dann nimmt man die Grillpfanne vom Herd, deckt die Nieren mit einem Deckel ab und lässt sie einige Minuten nachgaren. Die Nieren gelingen auf diese Weise sehr gut, sie sind innen fast durchgegart, jedoch noch ein klein wenig rosé und somit medium. Man verhindert dadurch, dass sie komplett durchgaren und dann trocken schmecken.

Als Beilage gibt es zweierlei aus der Fritteuse. Einmal

normale Pommes frites als Tiefkühlware. Und dann noch frische Shiitake-Pilze, die einfach nur frittiert und wie die Pommes frites auch gesalzen werden.

Die Nieren bekommen noch eine besondere Würze, und zwar Kräuterbutter. Und etwas rauchige Barbecue-Sauce, in die man die Nierenstücke tauchen kann. Gut auch als Würze für die Pommes frites.

Für 2 Personen:

- 4 Schweinenieren (800 g)
- 300 g Shiitake-Pilze (2 Packungen à 150 g)
- 2 Portionen Pommes frites (TK-Ware)
- BBQ-Sauce
- Salz
- Pfeffer
- 4 Scheiben Kräuterbutter
- Sonnenblumenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 6 Min.



Nieren auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Pilze darin zwei Minuten frittieren. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben, abtropfen lassen und salzen. Warmhalten.

Pommes frites vier Minuten in der Fritteuse kross frittieren.

Parallel dazu Öl in einer Grillpfanne erhitzen und Nieren darin auf jeder Seite eine Minute kross angrillen. Pfanne vom Herd nehmen, einen großen Topfdeckel über die Nieren legen und einige Minuten nachgaren und durchziehen lassen.

Jeweils zwei Nieren auf einen Teller geben. Auf jede Niere eine Scheibe Kräuterbutter geben. Jeweils einen Klecks BBQ-Sauce auf den Teller dazugeben.

Pilze auf die beiden Teller verteilen.

Pommes aus der Fritteuse nehmen, auf ein Küchenpapier geben, abtropfen lassen, salzen und dann ebenfalls auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Beerenkuchen



Mit dem Sommer kommen auch die frischen Obstsorten wieder in die Auslagen der Discounter und Supermärkte. In diesem Fall habe ich zu Erdbeeren und Himbeeren gegriffen.

Obwohl ich bei diesem Kuchen mit Gelatine arbeite, habe ich für die Füllmasse keine zusätzlichen Milchprodukte wie Quark, Frischkäse, Joghurt oder Skyr verwendet. Und somit nicht wie bisher des öfteren eine mächtige, kompakte Torte zubereitet.

Dieser Kuchen, und deswegen heißt er auch so, kommt dagegen eher sehr dünn daher und erinnert eher an eine Tarte.

Die Füllmasse besteht daher auch nur aus den geputzten und pürierten Erdbeeren und Himbeeren. Und aus Gelatine für Stabilität.

Für den Boden habe ich dieses Mal zu Butterkeksen und nicht zu Toastbrotwürfeln gegriffen, denn die Kekse bringen noch eine gewisse Süße mit, und der Boden wird auch nicht so dick.

Alles in allem ein für die Jahreszeit herrlich passender und

wohlschmeckender Kuchen.

Den Versuch, den Kuchen noch zusätzlich mit Puderzucker zu bestäuben, können Sie unterlassen. Der Kuchen ist so feucht, dass der Puderzucker sofort aufgesogen wird und zerläuft.

Für den Boden:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllmasse:

- 500 g Erdbeeren (1 Schale)
- 140 g Himbeeren (1 Schale)
- 6 Blatt Gelatine

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Wartezeit mind. 4 Stdn.



Boden nach dem Grundrezept zubereiten.

Gelatine in einer Schale mit kaltem Wasser einweichen.

Obst putzen, in eine Küchenmaschine geben und zu Mus pürieren.

Mus in einem kleinen Topf leicht erhitzen.

Gelatine mit der Hand ausdrücken, nach und nach zum Mus geben und mit dem Schneebesen gut verrühren.

Beerenmus auf den Boden in der Backform gießen und gut verteilen.

Kuchen mindestens vier Stunden, besser noch über Nacht, im Kühlschrank erhärten lassen.

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

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Castellane mit Kapern-Limetten-Pesto



Es freut mich, dass ich hier ein veganes Rezept mit Ihnen teilen kann. Denn alle verwendeten Produkte sind tatsächlich frei von tierischen Zutaten und somit komplett vegan. Und das Gericht schmeckt! Was denn sonst?

Das Pesto enthält vor allem viele Kapern und dann Limettenschalenabrieb und -saft. Dazu noch etwas Knoblauch, Olivenöl, veganen Käse und Nüsse. Gewürzt wird nur ganz sparsam mit Salz, Pfeffer und Zucker.

Die Pasta ist echt italienische Pasta, und zwar die Sorte Castellane. Hat man nicht immer vorrätig, aber sie ist sehr lecker und schmackhaft. Sie können problemlos auf eine andere Pastasorte ausweichen.

Für 2 Personen:

- 2 EL Cashewnüsse
- 2 EL Kapern (Glas)
- 2 Limetten
- 2 Knoblauchzehen

- grobes Meersalz
- weißer Pfeffer
- Zucker
- eine Portion frische Petersilie
- Olivenöl
- 20 g frisch geriebener, veganer Hartkäse
- 350 g Castellane

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 9 Min.



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

Parallel dazu Petersilie kleinwiegen.

Limettenschale auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale abreiben. Limetten auspressen und Saft dazugeben.

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

Eine große Portion Öl in einem Topf erhitzen.

Knoblauch, Nüsse und Kapern darin kurz anschwitzen.

Petersilie, Limettenabrieb und -saft und Käse dazugeben.

Kräftig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Pesto mit dem Pürierstab fein pürieren. Pesto abschmecken.

Pasta durch ein Küchensieb abschütten, dabei Kochwasser in einer Schale auffangen.

Pesto bei Bedarf mit einigen Esslöffeln des Kochwassers verlängern.

Pasta zum Pesto geben. Alles gut vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei tiefe Schalen verteilen. Mit Käse garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Beendigung meines Foodblog- Events zum 10-jährigen Jubiläum



Ich beende wie angekündigt heute mein Foodblog-Event zum 10-jährigen Bestehen meines Foodblogs.

Leider hat am Event niemand teilgenommen!

Gegrillte Rinderherz-Steaks mit Kartoffel-Wedges



Schnell zubereiteter Teller

Ein Rezept aus der Grillpfanne respektive dem Backofen und der Fritteuse.

Rinderherz kann man gut wie gewöhnliche Rindersteaks in der Grillpfanne grillen.

Das Herz ist ja auch ein Muskel, ähnlich wie das Muskelfleisch bei Rumpsteak oder Filetsteak. Nur ist Herz sehr viel fester und kompakter, man kann also nicht gerade sehr zartes Fleisch erwarten.

Aber diese Garmethode bringt eigentlich die bislang besten Erfolge. Zuerst nur kurz, eine Minute auf jeder Seite, angrillen, für Röstspuren.

Dann ab mit der Pfanne und den Steaks in den Backofen bei 180 °C. Und dort nochmals 6 Minuten nachgaren lassen. Je nach Dicke der Rinderherz-Steaks erzielt man damit leicht rare gegartes Fleisch, oder auch leicht medium gegartes Fleisch. Auf alle Fälle jedoch exzellent gegart und sehr schmackhaft.

Als Beilage gibt es der Einfachheit halber ein Tiefkühlprodukt, und zwar Kartoffel-Wedges.

Diese werden einfach nur in der Fritteuse frittiert.

Die Zubereitungszeit ist somit wirklich äußerst kurz.

Für 2 Personen:

- 4 Rinderherz-Steaks (à 200 g)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- gemahlener Kreuzkümmel
- Paprikapulver
- 2 Portionen Kartoffel-Wedges (TK-Ware)
- Sonnenblumenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 8 Min.



Kross gegrillt bzw. frittiert

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Backofen auf die gleiche Temperatur Ober-/Unterhitze erhitzen.

Steaks auf jeder Seite mit den vier Gewürzen würzen.

Öl in einer Grillpfanne bis zum Rauchen erhitzen. Steaks auf jeder Seite nur eine Minute angrillen. Grillpfanne auf mittlerer Ebene für sechs Minuten in den Backofen geben.

Parallel dazu Wedges in der Fritteuse vier Minuten frittieren. Wedges auf ein Küchenpapier geben, abtropfen lassen und salzen. Auf zwei Teller verteilen.

Grillpfanne aus dem Backofen nehmen. Jeweils zwei Steaks auf einen Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

Herzhafte Spitzkohl-Tarte



Haben Sie auch manchmal Gemüse vorrätig, aber es fällt Ihnen kein geeignetes Rezept ein, um das Gemüse entweder als Hauptzutat oder eben als Beilage zuzubereiten und zu servieren?

Manchmal kann man bei solch einem Problem dadurch Abhilfe schaffen, dass man eine herzhafte oder pikante Tarte damit zubereitet. Also nicht süß und fruchtig, also mit Obst. Sondern eben mit dem vorrätigen Gemüse. Und dann auch noch schön gewürzt.

Als Boden eignet sich für eine solche herzhafte Tarte am besten ein Hefeteig. Aber auch mit einem Mürbeteig wie in diesem Rezept gelingen Ihnen sicherlich gute und schmackhafte

Tartes.

In diesem Fall wollte ein kompletter Spitzkohl-Kopf verwertet werden. Also erst einmal putzen und vom Strunk befreien. Dann grob zerkleinern. Und da der Kohl im Backofen nicht durchgart, denn ihm fehlt dazu die Flüssigkeit, wird er zuerst etwas vorgegart.

Als Gewürze kommen Salz und weißer (!) Pfeffer zum Einsatz. Und selbstverständlich eine gute Menge an verdauungsförderndem Kümmel.

Bereiten Sie sich vor auf eine pikante, würzige und sehr frische Kohl-Tarte!

Für den Boden:

- [Grundrezept](#)

Für die Tarte:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllmasse:

- 1 ganzer Spitzkohl
- Salz
- weißer Pfeffer
- 1 TL Kümmel

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 1 Std.



Schmackhaft, mit ein wenig Kümmel

Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Kohl putzen, vom Strunk befreien, grob zerkleinern und in eine Schüssel geben. Wasser in einem sehr großen Topf erhitzen und Kohl darin gute 10 Minuten bei geringer Temperatur garen. Durch ein Küchensieb abschütten, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Kohl salzen und pfeffern.

Eierstichmasse nach dem Grundrezept zubereiten.

Kohl auf dem Mürbeteig in der Backform verteilen.

Kümmel über den Kohl verteilen.

Eierstichmasse darüber gießen und verteilen.

Tarte nach dem Grundrezept backen.

Herausnehmen und gut abkühlen lassen. Backform und Backpapier entfernen. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Schweinebauch-Rolle mit grünem Spargel und gelbem Reis



Spargel, egal ob grün oder weiß, kann man auch gut in voller Länge als Füllung für eine Rolle verwenden. Dazu eignen sich dann z.B. solche Scheiben vom Schweinebauch, aber auch dünne Scheiben Rinderleber oder Fischfilet beliebiger Art.

Man gibt sie einfach als Rolle in eine Pfanne mit Deckel, in der man einen guten Schluck Weißwein erhitzt hat und lässt sie im Dampf einige Zeit garen.

Für einige Röstspuren werden die Schweinebauch-Scheiben jedoch vorher ganz kurz angegrillt.

Als Beilage gibt es gelben Reis, Sie haben es sicherlich schon erraten, es ist normaler Langkornreis, der mit Kurkuma gelb gefärbt wird.

Für 2 Personen:

- 6 Scheiben Schweinebauch (etwa 600 g)
- 500 g grüner Spargel
- Soave
- Fleisch-Gewürzsalz
- 8 EL Langkornreis
- 1 Tasse Wasser
- 1 TL Kurkuma
- Salz
- Sonnenblumenöl
- 6 Zahnstocher

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.



Schweinebauchscheiben auf jeder Seite kräftig mit dem Fleisch-Gewürzsalz würzen.

Öl in einer Grillpfanne erhitzen und Scheiben darin auf jeder Seite nur 1 Minute (!) für Röstspuren grillen.

Herausnehmen, auf einen Teller legen und abkühlen lassen.

Spargel putzen und die holzigen Enden abschneiden.

Reis in einen Topf geben, leicht salzen, Wasser dazugeben und 15 Minuten bei geringer Temperatur garen. Möglichst alles Wasser aufsaugen bzw. verkochen lassen. Danach Kurkuma dazugeben und alles gut vermischen.

Parallel dazu drei Scheiben Schweinebauch längs nebeneinander auf ein Arbeitsbrett geben. Die Hälfte des Spargels darauf legen. Spargel salzen. Schweinebauchscheiben zusammenrollen und oben jeweils mit einem Zahnstocher fixieren.

Einen guten Schluck Soave in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Schweinebauch-Rollen hineingeben und zugedeckt 12 Minuten garen.

Reis in eine geeignete Form geben, um kleine Halbkugeln damit zu formen (z.B. ein Eiskugelhandgerät) und jeweils zwei Halbkugeln schön auf zwei Tellern drapieren.

Jeweils eine Schweinebauch-Rolle dazugeben. Zahnstocher vor dem Servieren nicht entfernen, sonst fällt die Rolle auseinander.

Würzige Weißwein-Sauce über die Rolle geben.

Servieren. Guten Appetit!

Erdbeertorte



Kompakte und fruchtige Torte

Ganz passend zum Sommerbeginn und somit zur warmen Jahreszeit gibt es auch wieder frisches Obst bei Discounter und Supermarkt. So auch frische Erdbeeren.

Diese werden als erstes einmal zu einer leckeren, fruchtigen und leicht süßen Torte verarbeitet.

Hauptzutat für die Füllmasse ist 1 kg Naturskyr, die Torte wird also fest und kompakt.

Aber eben durch die pürierten Erdbeeren sehr fruchtig.

Und ein wenig zusätzliche Süße liefert der Vanillezucker, vor einigen Wochen aus leeren Vanilleschoten und Zucker in einem Vorratsglas selbst hergestellt.

Und eine kleine Geschmacksbeigabe in Form von Kakao bekommt

die Torte dann noch durch das Topping.

Für den Tortenboden:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllmasse:

- 1 kg Skyr (2 Becher à 500 ml)
- 500 g Erdbeeren
- 2 EL (echter) Vanillezucker
- 15 Blatt Gelatine

Zum Dekorieren:

- etwas Kakao

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Wartezeit mind. 4 Stdn.



Mit Kakao leicht bestäubt

Tortenboden nach dem Grundrezept zubereiten.

Erdbeeren putzen und in eine Schüssel geben. In einer Küchenmaschine fein zu Mus pürieren.

Gelatine in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen.

Erdbeermus in einem Topf leicht erhitzen.

Gelatine nach und nach mit der Hand ausdrücken, zum Mus geben und mit dem Schneebesen gut verquirlen.

Skyr nach und nach ebenfalls dazugeben und auch gut verquirlen.

Zucker dazugeben und vermischen.

Füllmasse auf den Tortenboden in der Backform gießen und verteilen.

Mindestens 4 Stunden, besser über Nacht, im Kühlschrank erhärten lassen.

Kakao in ein feines Küchensieb geben und vorsichtig über der Torte verteilen.

Backform und Backpapier entfernen. Torte auf eine Tortenplatte geben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

**Biomilchreis mit Vanille,
Kardamom und Kakao**



Ganz leicht mit Kakao bestäubt

Haben Sie schon einmal Biomilchreis ausprobiert? In Buttermilch statt normaler Milch gegart? Der Milchreis bekommt dadurch eine leicht säuerliche Note, was aber sehr gut schmeckt.

Und zwei wichtige Gewürze kommen in den Milchreis hinzu. Echtes Vanillemark. Und frischer Kardamom. Die beiden Gewürze verleihen dem Milchreis eine leicht fruchtige Note.

Abschließend erhält der Milchreis noch eine kleine Bestäubung mit Kakao, nicht zu viel, damit der Geschmack des Milchreises und der Gewürze nicht übertönt wird. Aber doch viel genug, um einen weiteren Akzent als Gewürz zu setzen.

Übrigens, wenn der Milchreis doch die komplette Buttermilch beim Garen aufgesogen hat, geben Sie einfach noch einen kleinen Schuss (Butter-)Milch dazu und erhitzen Sie das Ganze nochmals. Damit stellen Sie sicher, dass Sie kein trockenes Milchreis-Dessert servieren, sondern ein schön schlotziges

Dessert, wie es sein soll.

Für 2 Personen:

- 125 g Biomilchreis
- 500 ml Buttermilch
- Mark einer halben Vanilleschote
- 6 Kardamomkapseln
- 1 TL Kakao
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 30 Min.



Mit Vanille, Kardamom und Kakao

Milch in einem Topf erhitzen. Eine Prise Salz hineingeben. Milchreis dazugeben, alles gut verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Der Milchreis soll fast die ganze Buttermilch aufsaugen.

Währenddessen Vanilleschote längs aufschneiden, mit dem Messerrücken das Mark herauskratzen und zum Milchreis geben.

Kardamomkapseln aufbrechen, nur die schwarzen Samen verwenden, in einen Mörser geben und fein mörsern. Ebenfalls zum Milchreis geben.

Milchreis gut mit den Gewürzen vermischen.

Nach dem Garen Reiskörner prüfen.

Milchreis auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Leicht mit dem Kakao mit einem kleinen Küchensieb bestäuben.

Servieren. Guten Appetit!

Sauere Kutteln mit Bratkartoffeln



Kross und schlotzig zusammen

Sauere Kutteln ist ein traditionelles, schwäbisches Gericht. Es wird besonders gerne während der Fastenzeit oder auch das ganze Jahr über immer wieder gerne gegessen.

Ich benenne dieses Gericht deswegen auch ausnahmsweise mit „Kutteln“, denn es gibt auch noch andere Begriffe wie „Pansen“ oder dergleichen.

Kutteln oder Pansen ist der gut gereinigte Magen des Rindes. Man bekommt in daher auch in diesem Zustand, also gereinigt und weiß oder leicht gräulich, in Supermärkten oder beim Schlachter.

Kutteln werden vor der eigentlichen Zubereitung mehrere Stunden in Gemüsebrühe gar gekocht. Dann kann man sie weiterverarbeiten und kochen, braten, backen oder frittieren.

Kutteln werden meistens vor dem Kochen in schmale Streifen geschnitten und in dieser Form verwendet.

Beim Recherchieren nach einem geeigneten Rezept für saure Kutteln stieß ich immer wieder darauf, dass diese gerne mit Bratkartoffeln als Beilage serviert werden. Mir erschließt sich diese Zubereitungsart nicht so ganz, denn einerseits habe ich krosse und knusprige Bratkartoffeln. Und andererseits in einer leckeren, leicht sauren Sauce zubereitete Kutteln. Die ja dann eher nach einer Beilage wie Salzkartoffeln, Klößen, Nudeln oder Reis schreien, damit die Sauce auch ihren Sinn und ihre Funktion hat. Aber anyway, wenn dies traditionell so zubereitet wird, verschließe ich mich dem nicht, es soll so sein und es gibt die sauren Kutteln eben mit Bratkartoffeln.

Für 2 Personen

- 500 g Kutteln (3–4 Stunden in Gemüsebrühe vorgegart)
- 10 Kartoffeln
- 2 große Zwiebeln

- 1 1/2 EL Mehl
- 300 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Merlot
- mind. 5 EL Aceto Balsamico di Modena
- 3–4 EL Tomatenmark
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 25 Min.



Leckere Kutteln

Kartoffeln schälen und in eine Schüssel geben. Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin 15 Minuten garen. Mit dem Schaumlöffel herausheben, in eine Schüssel geben und erkalten lassen. Dann quer in dünne Scheiben schneiden und in die Schüssel zurückgeben.

Zwiebeln putzen, schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Kutteln in kurze, schmale Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln darin auf jeweils beiden Seiten etwa 10 Minuten kross und knusprig anbraten. Salzen und pfeffern. Warmhalten.

Parallel dazu Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Mehl darüber stäuben und in der Butter kurz anbraten. Dann mit der Gemüsebrühe und dem Rotwein ablöschen und eine Mehlschwitze zubereiten. Dazu die Sauce kurz aufkochen und mit dem Mehl abbinden lassen. Eventuell mit einem Schneebesen etwas verquirlen, damit das Mehl keine Klümpchen bildet.

Den Essig dazugeben. Ebenfalls das Tomatenmark dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker kräftig würzen.

Kutteln dazugeben und nur noch einige Minuten erhitzen. Sauce abschmecken.

Bratkartoffeln auf zwei Teller verteilen. Kutteln mit Sauce daneben geben.

Servieren. Guten Appetit!

Sauere Nieren mit Kartoffelstampf



Nieren muss man nicht wässern ...

In diesem Rezept eine Spezialität aus der Heimat der Vorfahren meiner 92-jährigen Mutter, dem Schwabenland,

Sauere Nieren sind eine schwäbische Spezialität und dort ein traditionelles Gericht.

Ich räume aber gleich einmal mit dem Irrglauben auf, man müsse Nieren vor der eigentlich Zubereitung einige Zeit in Wasser oder Milch einlegen, um den Uringeschmack und -geruch zu entfernen. Das ist Unsinn. In der französischen Küche – und das ist bekanntermaßen eine Haute Cuisine – wird dies nicht gemacht und die Nieren sofort verarbeitet. Gründliches Waschen unter kaltem Wasser reicht also völlig aus.

Bei der Recherche nach einem passenden Rezept fand ich zwar ein solches, jedoch waren alle Rezepte für saure Nieren mit Kartoffelstampf als Beilage. Eigentlich waren Klöße oder Nudeln als Beilage geplant, aber ich schwenkte schnell um, schälte und kochte einige Kartoffeln und bereitete mit einer

großen Portion Butter und einigen Gewürzen einen leckeren Kartoffelstampf zu und servierte ihn als Beilage.

Zutaten für 2 Personen:

- 600 g Nieren
- 2 Zwiebeln
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Mehl
- 2 EL Crème fraîche
- 5 EL Aceto Balsamico di Modena
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter

Für das Kartoffelstampf:

- 10 Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Zucker
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 25 Min.



Mit leckerer, saurer Sauce

Kartoffeln schälen und 15 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser garen.

Kochwasser abschütten. Kartoffeln mit dem Stampfgerät zerstampfen. Eine große Portion Butter dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und einer Prise Zucker kräftig würzen. Alles gut vermischen. Warmhalten.

Nieren unter kaltem Wasser waschen und längs vierteln. Dann quer in kurze Streifen schneiden. In eine Schüssel geben.

Zwiebeln putzen, schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Nieren dazugeben und kurz mit anbraten.

Mehl darüber stäuben und kurz mit anbraten. Die Gemüsebrühe dazugeben, alles gut vermischen und 5 Minuten leicht köcheln

lassen.

Essig und Crème fraîche dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker kräftig würzen. Sauce abschmecken. Nicht mehr weiter köcheln lassen, sonst werden die Nieren durch das zu lange Kochen hart.

Kartoffelstampf auf zwei Teller verteilen. Nierchen mit Sauce dazugeben.

Jeweils einige Esslöffel der Sauce über den Stampf geben.

Servieren. Guten Appetit!

Schwarze-Johannisbeer-Torte mit Quark



Im Gegenlicht ...

Ich habe aus einer Zubereitung einer Torte vor kurzem gelernt.

Verwendet hatte ich für die Füllmasse keine festeren Zutaten wie Quark oder Frischkäse. Sondern Buttermilch. Und für diese flüssige Zutat war dann die Menge der verwendeten Gelatine zu wenig. Die Torte hatte keinen Stand und Festigkeit.

Für dieses Rezept verwende ich zwar festeren Skyr als Hauptzutat der Füllmasse. Aber auch für Fruchtigkeit und Süße flüssigen Sirup aus schwarzer Johannisbeere.

Zusammen ergibt das eine Füllmasse von 1,7 kg, so sollten es auch 17 Blatt Gelatine sein. Ich bin den sicheren Weg gegangen und habe 2 Blatt Gelatine mehr verwendet. Wegen des großen Anteils der flüssigen Zutat des Sirups.

Und so gelingt die Torte auch gut. Ist schmackhaft, süß und lecker und hat einen guten Geschmack nach Johannisbeere.

Für den Tortenboden:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllmasse:

- 1 kg Skyr (2 Becher à 500 ml)
- 1 Flasche Schwarzer-Johannisbeer-Sirup (0,7 l)
- 19 Blatt Gelatine

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Wartezeit mind. 4 Stdn.



Lecker, süß und fruchtig

Tortenboden nach dem Grundrezept zubereiten.

Gelatine in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben.

Sirup in einem Topf leicht erhitzen.

Gelatine mit der Hand ausdrücken, nach und nach in den Sirup geben und mit dem Schneebesen gut verquirlen.

Skyr nach und nach dazugeben und ebenfalls gut vermischen.

Füllmasse auf den Tortenboden in der Backform geben und verteilen.

Mindestens vier Stunden, besser über Nacht, im Kühlschrank er härten lassen.

Torte herausnehmen. Backform und Backpapier entfernen. Torte auf eine Tortenplatte geben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!