

# Schmale Bandnudeln mit Romanesco-Pesto



Mit frischem Romanesco

Romanesco habe ich vor etwa 26 Jahren bei einem Aufenthalt in Schleswig-Holstein kennengelernt und etwas nettes damit erlebt. Aber das ist eine andere Geschichte ...

Romanesco ist der grüne Bruder des weißen Blumenkohls. Aber da er eine eigene Art ist, hat er einen eigenen Namen und ist von Form und Geschmack her ein wenig anders.

Aber erst ist eine Kohlsorte und hat den typischen Kohlgeschmack.

Meistens gart man ihn in kochendem Wasser. Man kann ihn aber auch braten oder frittieren.

Er eignet sich aber auch für ein Pesto, für das man ihn sehr klein schreddert, am besten in der Küchenmaschine.

Dann brät man ihn in ausreichend Olivenöl an, gibt noch kleingeschnittenen Knoblauch hinzu und würzt alles kräftig mit Paprika, Ingwer und Kurkuma.

Für mehr Flüssigkeit und um den Romanesco auch anständig zu garen, wird er zunächst mit einem guten Schluck Sauvignon blanc abgelöscht und dann darin gegart.

Zum Schluss kommen aber noch zwei Schöpflöffel des Kochwassers der Pasta hinzu, um das Pesto zu verlängern.

Und natürlich ein gutes Stück Parmigiano Reggiano, der frisch gerieben wird und das Pesto verfeinert und schlotziger macht.

*Für 2 Personen:*

- 1 Romanesco
- 4 Knoblauchzehen
- 2 TL geriebener Ingwer
- 2 TL Kurkuma
- 2 TL Paprika
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Sauvignon blanc
- 2 Schöpflöffel Pasta-Kochwasser
- 375 g schmale Bandnudeln
- Olivenöl
- 50 g Parmigiano Reggiano

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 12 Min.*



Mit schmalen Bandnudeln

Romanesco putzen und den harten Strunk entfernen.

Röschen jeweils mit dem Stiel abschneiden.

Alle Röschen in der Küchenmaschine grob zerschreddern.

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

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 12 Minuten garen.

Öl in einem Topf erhitzen.

Romanesco und Knoblauch hineingeben und anbraten.

Mit einem guten Schluck Weißwein ablöschen.

Mit Ingwer, Kurkuma, Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise

Zucker kräftig würzen.

Alles vermischen und bei mittlerer Temperatur kurz köcheln lassen.

2 Schöpflöffel des Kochwassers der Pasta dazugeben.

Parmigiano Reggiano auf einer Küchenreibe fein in eine Schale reiben. Dazugeben.

Alles gut vermischen und noch kurz köcheln lassen. Abschmecken.

Pasta durch ein Küchensieb geben und das Kochwasser abschütten.

Pasta zum Pesto geben.

Alles gut miteinander vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei tiefe Pasta-Teller verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Heidelbeer-Torte





Leckere Torte

Ein Rezept für eine leckere Beeren-Torte.

Das Besondere an der Torte ist das, dass ich sowohl flüssige Beeren in Form von Beeren-Buttermilch verwende, als auch Beeren als frische Heidelbeeren.

Das Ergebnis ist eine sehr leckere, wohlschmeckende und fruchtige Torte.

Unbedingt zubereiten!

*Für den Tortenboden:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Füllmasse:*

- 1 l Beeren-Buttermilch (2 Becher à 500 ml)
- 500 g frische Heidelbeeren
- 14 Blatt Gelatine

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



Mit vielen Beeren

Tortenboden nach dem Grundrezept zubereiten.

Beeren kurz in der Küchenmaschine grob zerkleinern.

Gelatine in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen.

Buttermilch in einem großen Topf leicht erhitzen.

Gelatine mit der Hand ausdrücken, nach und nach in die Buttermilch geben und mit dem Schneebesen gut verrühren.

Heidelbeeren zur Buttermilch geben.

Füllmasse auf den Tortenboden geben.

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

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

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

## Gemüsefond mit einem Experiment



Leider kein heller Gemüsefond

Nachdem ich vor einigen Wochen sehr erfolgreich einen dunklen Bratenfond aus Knochen, Gemüseabfällen und Gewürzen zubereitet habe, teste ich dies jetzt genauso mit einem Gemüsefond.

Ich hatte dazu in einem Blogbeitrag vor etwa zwei Monaten

schon beschrieben, dass ich dabei ein Experiment mache und Neuland betrete. In einer Hobby-Küche eines kleinen Haushalts kann man niemals so viele Gemüseabfälle sammeln, um damit einen Fond zuzubereiten, wie dies in einer Profi-Küche eines Restaurants der Fall ist. Dort kann man sicherlich bei vielleicht hundert Gerichten am Tag ein bis zwei Male pro Woche einen solchen Fond ansetzen und zubereiten. Im Hobby-Haushalt klappt das nicht, bis man genügend Abfälle zusammen gesammelt hat, sind diese schon verschimmelt.

Also habe ich nun über vier Wochen Gemüseabfälle im Gefrierschrank gesammelt und eingefroren. Und habe nun nach vier Wochen genügend Abfälle zusammen, um einen großen Bräter damit zu füllen und einen hellen Gemüsefond damit zuzubereiten.

Ich kann Ihnen nicht mehr genau beschreiben, welche Gemüseabfälle ich gesammelt habe. Verwenden Sie einfach alles, was im Laufe von vier Wochen sich an Abfällen ansammelt und frieren Sie es ein.





Gefrorene Gemüseabfälle in einer Gefrierschrankschublade  
Das Gemüse wird übrigens nur kurz in Öl angebraten. Es sollen nicht zu viele Röststoffe entstehen, denn es soll ja ein heller Gemüsefond werden.

Allerdings gelingt das nicht ganz richtig, denn dafür sorgen Kartoffel-, Zwiebel-, Eier- und Avocadoschalen, die dem Fond doch eine recht dunkle Farbe verleihen.

*Für den Fond:*

- Gemüseabfälle (von 4 Wochen, privater Haushalt)
- 1 l Soave
- 2,5 l Wasser
- 1 Sternanis
- 6 Pimentkörner
- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pfefferkörner
- 2 Gewürznelken



- 10 Lorbeerblätter
- Olivenöl

*Zubereitungszeit: 6 Stdn.*



Das Gemüse beim Garen im Bräter  
Abfälle grob zerkleinern.

Öl in einem großen Bräter erhitzen.

Gemüse darin einige Minuten anbraten.

Mit dem Weißwein ablöschen.

Mit Wasser den Bräter bis zum Rand auffüllen.

Ganze Gewürze in den Bräter dazugeben.

Zugedeckt bei mittlerer Temperatur sechs Stunden köcheln lassen.

Gemüse und Gewürze mit dem Schaumlöffel herausheben und in den Bio-Mülleimer entsorgen.

Fond durch ein Küchensieb in eine große Schüssel absieben.

Dann den Fond nochmals durch ein Küchensieb mit einem frischen Küchenhandtuch in eine Schüssel gießen.

Fond portionsweise abfüllen und für weitere Verwendungszwecke einfrieren.

---

## **Hähnchengeschnetzeltes mit Gemüse auf Kartoffelwürfeln**





Mit kross gebratenen Kartoffelwürfeln  
Für das Geschnetzelte habe ich es mir einfach gemacht und zwei  
Schenkel mit Rückenstück verwendet.

Und habe diese einfach mit dem Entbeinmesser entbeint und das  
Fleisch kleingeschnitten.

Dazu gibt es diverses Gemüse.

Ein kleines Sößchen bilde ich aus einem Schluck Sauvignon  
blanc.

Und als Beilage gibt es Bratkartoffeln aus kross gebratenen  
Kartoffelwürfeln.

*Für 2 Personen:*

- 2 Hähnchenschenkel mit Rückenstück
- Geflügelgewürzmischung
- Salz

- Pfeffer
- Zucker
- 12 mittlere Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 10 Kirschtomaten
- 6 große, braune Champignons
- Sauvignon blanc
- Olivenöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 25 Min.*



Mit entbeintem Hähnchenschenkel  
Schenkel entbeinen.

Fleisch in kurze Streifen schneiden.

In eine Schüssel geben, mit der Gewürzmischung und Salz,



Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Kartoffeln schälen.

In einem Topf mit kochendem Wasser 15 Minuten garen.

Herausnehmen und abkühlen lassen.

Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern. Zwiebeln dabei in lange Streifen schneiden.

Kirschtomaten achteln.

Champignons halbieren und dann in feine Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffelwürfel darin etwa 10 Minuten unter gelegentlichem Wenden kross anbraten. Salzen und pfeffern.

Parallel dazu Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und Fleisch und Gemüse darin einige Minuten kross anbraten.

Mit einem Schluck Weißwein ablöschen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Abschmecken.

Kartoffelwürfel auf zwei tiefe Teller verteilen.

Fleisch mit Gemüse und etwas Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Pfirsich-Kokosnuss-Torte



Schöne Torte mit pürierten Pfirsichen

Pfirsiche und Nektarinen sind ja derzeit aus südlichen Ländern schon auf dem Markt zu bekommen.

Also habe ich einmal einige Pfirsiche eingekauft. Und bereite damit eine leckere Torte zu.

Zu Pfirsichen passt Kokosnuss ganz gut. Also habe ich einfach für mehr Volumen und Flüssigkeit in der Füllmasse einen großen Becher Kokos-Quark gekauft, den ich zusätzlich zum Pfirsichmus in die Füllmasse gebe.

Ansonsten wird noch der Tortenboden ganz nach dem Grundrezept aus Toastbrot und Margarine zubereitet. Fertig ist die leckere Torte.

Sie sollte mindestens vier Stunden im Kühlschrank erhärten –



am besten noch über Nacht.

*Für den Tortenboden:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Füllmasse:*

- 8 Pfirsiche
- 500 g Kokos-Quark (1 Becher)
- 9 Blatt Gelatine

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Wartezeit mind. 4 Stdn.*



Mit Pfirsich- und leichtem Kokosgeschmack  
Tortenboden nach dem Grundrezept zubereiten.

Pfirsiche entkernen, vierteln, dann grob zerkleinern und in eine Schüssel geben.

Pfirsiche in einer Küchenmaschine zu einem Mus pürieren.

Gelatine in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen.

Quark in einem Topf leicht erhitzen.

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

Dann Pfirsichmus dazugeben und ebenfalls mit dem Schneebesen alles gut verrühren.

Füllmasse auf den Tortenboden geben und gut verteilen.

Torte mindestens vier Stunden in den Kühlschrank geben.

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

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

## **Veganes Geschnetzelte mit Gemüse in Sahne-Sauce auf Langkornreis**



Würzig und schmackhaft

Ich bringe ja ab und zu gerne ein Bauernopfer. Das fällt mir leicht. In diesem Fall, war es das Fleisch, das ich hier über die Klinge springen ließ und nicht verwendet und zubereitet habe.

Aber dieses Rezept ist dagegen dann ein wahres Fest für Veganer. Ein herrliches Gericht mit veganem Geschnetzeltem aus Erbsenprotein.

Dazu noch diverses Gemüse.

Das alles in einer herrlichen Sahne-Weißwein-Sauce.

Mit viele aromatischen Gewürzen wie Ingwer, Kurkuma und Chili.

Dazu Langkornreis.

Also mir hat das Gericht hervorragend geschmeckt. Es braucht nicht immer Fleisch.



*Für 2 Personen:*

- 340 g veganes Geschnetzelte (2 Packungen à 170 g, aus Erbsenprotein)
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 12 Kirschtomaten
- 200 g Blattspinat (2 Packungen à 100g)
- 200 ml vegane Sahne
- Sauvignon blanc
- 2 TL gemahlener Ingwer
- 2 TL gemahlener Kurkuma
- 1 TL gemahlenes Chili
- Salz
- Olivenöl
- 1 Tasse Langkornreis

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

Reis in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 15 Minuten garen.

Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Kirschtomaten vierteln.

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch glasig dünsten.

Geschnetzeltes dazugeben und einige Minuten unter Rühren kross anbraten.

Kirschtomaten dazugeben.

Mit Sahne und einem guten Schluck Weißwein ablöschen.

Mit Ingwer, Kurkuma, Chili und Salz würzen.

Spinat dazugeben.

Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur kurz köcheln lassen.

Sauce abschmecken.

Reis auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Geschnetzeltes mit viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Putenbraten mit Kräuterbutter und Semmelknödeln in dunkler Sauce**



Mit selbst zubereiteten Semmelknödeln

Dieses Rezept benötigt vier Grundzutaten, die alle frisch hergestellt oder zubereitet sind.

Da wäre zum einen einmal die Putenoberkeule, frisch vom Schlachter.

Dann die Bratensauce, in der die Oberkeule schmort, frisch zubereitet und portionsweise eingefroren.

Des weiteren die Semmelknödel, frisch aus Schrippen, Petersilie, Milch und Eiern zubereitet und ebenfalls portionsweise eingefroren.

Und dann schließlich die leckere Kräuterbutter, ebenfalls frisch und selbst hergestellt und portionsweise im Kühlschrank aufbewahrt.

Ein in sich stimmiges und sehr leckeres Gericht. Das leider aufgrund der Schmorzeit der Putenoberkeule leider etwas dauert.

Aber man erhält dafür ein wirklich hervorragendes Gericht, das sich schön für ein Sonntags- oder Feiertags-Menü eignet.

*Für 2 Personen:*

- 1,2 kg Putenoberkeule (mit Knochen)
- 6 [Semmelknödel](#)
- 400 ml [Bratenfond](#)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 8 Stück [Kräuterbutter](#)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Schmorzeit 2 ½ Stnd.*



Leckere, lange geschmorte Putenoberkeule

Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinschneiden.

Oberkeule vom Knochen befreien.

Auf allen Seiten mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Keule darin auf allen Seiten kurz kross anbraten.

Mit der Kochzange herausnehmen.

Zwiebel und Knoblauch im Öl glasig dünsten.

Keule wieder hineingeben.

Mit dem Fond ablöschen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur 2,5 Stnd. schmoren lassen.

20 Minuten vor Ende der Garzeit Wasser in einem großen Topf erhitzen.

Knödel hineingeben und im nur noch siedenden Wasser 15 Minuten ziehen lassen.

Sauce abschmecken.

Putenoberkeule aus der Sauce nehmen, halbieren und auf zwei Teller geben.

Jeweils drei Knödel auf einen Teller geben.

Großzügig Sauce über Keule und Knödel verteilen.

Jeweils vier Scheiben Kräuterbutter auf die Keulenstücke geben.

Servieren. Guten Appetit!

---



# Sauerkirsch-Torte



Mit Kirschsafft und ganzen Kirschen

Derzeit ist ja für Kirschen und auch Sauerkirschen keine Saison. Diese sind somit erst im Spätsommer frisch zu bekommen.

Aber eine leckere Torte kann man doch auch mit Obst aus dem Glas oder der Dose zubereiten. Warum denn eigentlich nicht?

Also wird hier ein Glas mit Sauerkirschen verwendet. Das sind etwa 400 g Sauerkirschen (das so genannte Abtropfgewicht) und etwa 400 ml Kirschsafft.

Für die Füllmasse der Torte verwende ich dieses Mal 1 kg Quark, mit hohem Fettanteil von 40 %, denn Fett ist ja auch ein Geschmacksträger. Und ich will nicht so f...trockenen Quark mit 0,3 % Fettanteil verwenden.

Da Quark außerdem von der Konsistenz her sehr viel kompakter und stabiler ist als z.B. Joghurt oder Buttermilch, kann ich auf einige Blätter Gelatine verzichten.

*Für den Tortenboden:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Füllmasse:*

- 800 g Sauerkirschen (1 Glas)
- 1 kg Quark (40 % Fett, 2 Packungen à 500 g)
- 12 Blatt Gelatine

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Wartezeit mind. 4 Stdn.*



Mit leckeren Sauerkirschen

Tortenboden nach dem Grundrezept zubereiten.

Kirschsaft durch ein Küchensieb in eine Schüssel gießen und dabei die Kirschen zurückhalten.

Gelatine in einer Schüssel mit kaltem Wasser eineichen.

Saft in einem großen Topf leicht erhitzen.

Gelatine mit der Hand auspressen und nach und nach mit dem Schneebesen im Kirschsaft verrühren.

Quark nacheinander in den Saft geben und ebenfalls mit dem Schneebesen gut verrühren.

Alles leicht erhitzen.

Kirschen in die Füllmasse geben und alles gut vermischen.

Füllmasse auf den Tortenboden in der Backform geben und verteilen.

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

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

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

## **Pferde-Roastbeef mit grünem Spargel**



Mit leckerer, dunkler Bratensauce

Ein einfaches Rezept. Mit drei Hauptzutaten.

Da ist einmal das leckere Pferde-Roastbeef, das mehrere Stunden geschmort wird und dann butterweich ist.

Und zwar in einer selbst zubereiteten und portionsweise eingefrorenen Bratensauce.

Als Beilage gibt es frischen, grünen Spargel, den man ja nicht schälen muss und der daher sehr einfach in der Zubereitung ist.

Alles in allem also recht einfach und überschaubar. Nur das Schmoren dauert eben seine Zeit.

Aber man erhält ein sehr wohlschmeckendes Gericht.

*Für 2 Personen:*

- 800 g Pferde-Roastbeef
- 400 ml Bratenfond



- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 1 kg grüner Spargel (2 Bund à 500 g)

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Schmorzeit 2 ½ Stdn.*



Mit frischem, grünem Spargel

Braten auf allen Seiten mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Braten darin auf allen Seiten einige Zeit kross anbraten.

Mit der Kochzange herausnehmen.

Zwiebel und Knoblauch im Öl glasig dünsten.

Braten wieder dazugeben.

Mit dem Fond ablöschen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur 2,5 Stdn. schmoren lassen.

20 Minuten vor Ende der Garzeit Spargel putzen.

Wasser in einem sehr großen Topf erhitzen und Spargel im Ganzen darin 12 Minuten garen.

Herausnehmen, auf zwei große Teller verteilen und salzen.

Sauce abschmecken.

Braten aus dem Topf nehmen, auf ein Schneidebrett geben, tranchieren und die Scheiben auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Traubentorte mit Milchreis und Buttermilch**



### Leichte Süße durch pürierte Trauben

Milchreis eignet sich nicht nur, um ihn in Milch zu kochen und dann süß mit Zucker und Zimt als solchen als Dessert zu servieren.

Da ich des öfteren Torten mit einer Füllmasse aus Milchprodukten zubereite – Sahne, Buttermilch, Joghurt, Skyr, Schmand oder Quark –, eignet sich Milchreis natürlich auch für eine Torte.

Der Vorteil ist dann auch, dass man bei der Torte ein wenig zu beißen und einen leichten Crunch hat.

Gekocht wird der Milchreis in Buttermilch. Beides wird dann für die Füllmasse verwendet.

Für ein wenig Süße und Geschmack kommt noch ein Pfund helle Trauben hinzu, die geputzt und in der Küchenmaschine zu einem feinen Brei püriert werden.

Da man mit Buttermilch, Milchreis und Traubenbrei eine große



Menge für die Füllmasse zusammenbekommt, erhält man auch eine große, stattliche, wohlschmeckende Torte.

*Für den Tortenboden:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Füllmasse:*

- 1 l Buttermilch (2 Becher à 500 ml)
- 125 g Bio-Milchreis
- Salz
- 500 g helle Trauben
- 15 Blatt Gelatine

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 40 Min. | Wartezeit mind. 4 Stdn.*



Mit Buttermilch

Tortenboden nach dem Grundrezept zubereiten.

500 ml Buttermilch in einem Topf erhitzen.

Milchreis und eine Prise Salz hineingeben.

Zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

Dabei des öfteren mit dem Kochlöffel umrühren.

Milchreis etwas erkalten lassen.

Trauben putzen und in der Küchenmaschine zu einem Brei pürieren.

Blattgelatine in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen.

Restliche Buttermilch in einem Topf leicht erhitzen.

Gelatine ausdrücken, nach und nach in die Buttermilch geben und mit dem Schneebesen gut verrühren.

Milchreis mit dem Rest der Buttermilch, sofern er die Milch nicht komplett aufgesogen hat, und den Traubenbrei hinzugeben.

Alles gut vermischen.

Füllmasse auf den Tortenboden geben und gut verteilen.

Mindestens vier Stunden, besser noch über Nacht, im Kühlschrank erkalten und erhärten lassen.

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

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

## Kräuterbutter



Leckere Kräuterbutter im Eiswürfel-Behälter

Der Frühling ist da. Und damit wieder höhere Temperaturen.

Und somit beginnt jetzt auch die Grillsaison.

Und passend zur Grillsaison haben Supermärkte und Discounter auch wieder Kräuterbutter im Sortiment. Zumindest letzte führen diese nämlich in den Herbst- und Wintermonaten nicht.

Aber selbst frisch gemacht und zubereitet schmeckt alles natürlich noch viel besser.

Und da fragt man sich zurecht, was denn alles an Zutaten in industriell hergestellter Kräuterbutter enthalten ist. Beim nächsten Kauf werde ich einmal darauf achten und auf die Verpackung schauen.

Am edelsten und auch schmackhaftestes ist natürlich Kräuterbutter, die aus guter Butter und frischen Kräutern zubereitet wird. Dann noch kleingeschnittener, frischer



Knoblauch. Und etwas Salz und Pfeffer.

Es gibt allerdings auch noch eine Zwischenstufe von der ganz frisch zubereiteten und der gekauften Kräuterbutter. Diesen Weg beschreite ich hier.

Man kann sich nämlich in einem Gewürzgeschäft eine Kräuterezusammenstellung kaufen, die extra für Kräuterbutter gemacht und für diese konzipiert ist.

So habe ich dieses Kräuterbutter-Gewürz der Firma Ankerkraut GmbH in Hamburg gekauft.

Enthalten sind die folgenden Zutaten:

- Meersalz
- Röstzwiebeln
- Petersilie
- grünes Paprikagranulat
- Roh-Rohrzucker
- Basilikum
- Knoblauch
- Majoran
- Oregano
- Dill

Und zwar in dieser Reihenfolge, womit die zuerst genannte Zutat vom Gewicht her den größten Anteil hat und die letztere eben den geringsten Anteil.



### Kräuterbuttergewürz im Gläschen

Das kleine, schöne Gläschen enthält 65 g von diesem Gewürz und reicht genau für eine handelsübliche Packung Butter, nämlich 250 g.

Die Butter lässt man am besten über Nacht bei Zimmertemperatur schön weich werden.

Und gibt sie dann in eine große Schüssel.

Dann wird das Gewürz darüber geschüttet.

Und das Vermengen habe ich zuerst mit der Gabel versucht. Das war mir dann aber zu umständlich, so dass ich einfach die Hand genommen habe.

Damit kann man Butter und Gewürz schön vermischen und vermengen.

Und da man Kräuterbutter ja immer portionsweise für Fleisch,

Fisch oder Gemüse verwendet, habe ich kurzerhand den kleinen Behälter für Eiswürfel, die ich sowieso nie herstelle und verwende, zweckentfremdet und die Butter-Gewürz-Mischung in die 14 Vertiefungen hineingedrückt und verstrichen.

Und siehe da, es passt von der Menge her hervorragend.

Die Kräuterbutterwürfel lässt man am besten kurz im Gefrierschrank etwas einfrieren, damit man die einzelnen Würfel besser aus dem Behälter herauslösen kann. Und bewahrt die Kräuterbutter dann im Kühlschrank auf.

---

## Wirsing-Suppe



Mit viel frischem Wirsing  
Ein Rezept für eine einfache Suppe. Aber nichtsdestotrotz sehr schmackhaft.



Es werden ausschließlich frische Zutaten verwendet.

Da wäre einmal die selbst zubereitete Gemüsebrühe, die ich portionsweise genau für solche Zwecke eingefroren habe.

Und ein kleiner, frischer Wirsing als Einlage, kleingeschnitten, versteht sich.

Fehlt noch ein wenig Würze wie Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker.

Fertig ist eine sehr leckere und wohlschmeckende Suppe.

*Für 2 Personen:*

- 1 kleiner Wirsing
- 800 ml Fleischbrühe
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.*



Mit selbst zubereiteter Gemüsebrühe  
Wirsing putzen und die festen Stiele entfernen.

Quer in schmale Streifen schneiden.

Brühe in einem Topf erhitzen.

Wirsing dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

20 Minuten bei geringer Temperatur zugedeckt köcheln lassen.

Suppe abschmecken.

Auf zwei tiefe Suppenteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Mediterraner Salat mit Tiroler Speck und Gouda**



## Leckerer und würziger Salat

Ein mediterraner Salat mit vielen guten Zutaten, die man aus dem Süden Europas wie Spanien, Italien oder Griechenland kennt.

Gurke und Tomate gehören da natürlich dazu. Und auch Knoblauch.

Besondere Würze erhält der Salat durch den verwendeten Tiroler Speck und Gouda.

Angemacht mit einem leckeren Dressing mit Olivenöl, Weißweinessig und getrockneten Salatkräutern.

Ab nach Balkonien und in den Urlaub!

*Für 2 Personen:*

- 1 Salatgurke
- 10 kleine Strauch-Tomaten
- 200 g junger Gouda



- 100 g Tiroler Speck (gewürfelt)
- 4 große, braune Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Salatkräuter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Weißweinessig
- Olivenöl

*Zubereitungszeit: 20 Min.*

Mit Weißweinessig, Olivenöl, Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Salatkräutern in einer Schale ein Dressing zubereiten.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Gouda in einer Küchenmaschine fein in eine Schüssel reiben.

Alle Zutaten in eine große Salatschüssel geben.

Dressing löffelweise über den Salat geben.

Mit dem Salatbesteck gut vermischen.

Auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!



Schmackhaft durch Speck und Käse

---

## Honigmelonentorte



Sehr geschmeidig durch Sahne

Eine Torte mit vielen Milchprodukten für die Füllmasse.

Neben Skyr kommen auch Natur-Joghurt und Sahne hinein.

Besonders die Sahne verleiht der fertigen Torte eine gewisse Leichtigkeit und Geschmeidigkeit.

Und für etwas Frucht und Süße sorgt eine pürierte Honigmelone.

Am besten lässt man Zucker für die Füllmasse weg, denn dann hat man auch gleich eine Torte mit wenigen Kalorien und für den schlanken Bauch.

Bei einer Füllmasse von insgesamt 2 l bekommt man auch eine ordentliche, schöne und große Torte.

Und das passt natürlich auch zum heutigen Muttertag, an dem man seiner Mutter ein leckeres Stück dieser Torte servieren kann.

*Für den Tortenboden:*



- [Grundrezept](#)

*Für die Füllmasse:*

- 500 ml Skyr (1 Becher)
- 500 ml Natur-Joghurt (1 Becher)
- 200 ml Sahne
- 1 Honigmelone (ergibt etwa 800 g pürierte Melonenmasse)
- 20 Blatt Gelatine

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Wartezeit mind. 4 Std.*



Leichte Süße durch pürierte Honigmelone

Tortenboden nach dem Grundrezept zubereiten.

Honigmelone schälen, vierteln und vom Kerngehäuse entfernen.

In kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Melonenstücke in der Küchenmaschine zu einem Brei pürieren.

Gelatine in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen.

Skyr, Joghurt und Sahne in einem großen Topf leicht erhitzen.

Gelatine blattweise ausdrücken, nach und nach in die Milchprodukte-Masse geben und mit dem Schneebesen gut verrühren.

Melonenmasse dazugeben und ebenfalls gut verrühren.

Masse auf den Tortenboden in die Spring-Backform geben und verteilen.

Mindestens vier Stunden, am besten aber über Nacht im Kühlschrank erkalten und erhärten lassen.

Backform und Backpapier entfernen.

Torte auf eine Tortenplatte geben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Torte im Kühlschrank aufbewahren.

---

## **Schweinebauch mit Gemüse und Ramen-Nudeln**



Mit Ramen-Nudeln

Eigentlich eher ein deutsches Rezept, wenn man die Zutaten wie Schweinebauch oder Mangold betrachtet.

Aber da ist dann auch noch der Pak Choi als Gemüse, die würzige Sauce aus dunkler Soja-Sauce und als Sättigungsbeilage die Ramen-Nudeln.

Daher wird das Rezept erst einmal in die Kategorie „Asiatisch“ eingeordnet.

Das Gericht sieht ja auf den Fotos auch eher so aus.

Aber es ist würzig, pikant und schmackhaft.

Und gerade die Ramen-Nudeln geben dem Gericht noch so einen richtig schmackhaften Touch.

*Für 2 Personen:*

- 4 Schweinebauch-Scheiben
- Salz



- Pfeffer
- Paprika
- 4 Blätter Mangold
- 2 Pak Choi
- 4 EL dunkle Soja-Sauce
- 4 EL Wasser
- 280 g Ramen-Nudeln
- Olivenöl

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



Mit dunkler Soja-Sauce gewürzt

Schweinebauch quer in schmale Streifen schneiden.

In eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Etwas ziehen lassen.

Gemüse putzen und ebenfalls quer in schmale Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Schweinebauch darin anbraten.

Gemüse dazugeben und mit anbraten.

Soja-Sauce und Wasser darüber geben.

Alles vermischen und kurz köcheln lassen.

Parallel dazu Nudeln in einem Topf mit kochendem Wasser 3–4 Minuten garen.

Nudeln zu der Fleisch-Gemüse-Mischung geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Gefüllte Pasta mit Bärlauch-Pesto**



Mit gefüllter Pasta

Frühling ist ja auch Saison für Bärlauch. Ich habe zwar ein größeres Waldstück in meinem Stadtteil, aber ich würde dort nie selbst Bärlauch suchen und pflücken. Ich wäre zu unsicher, ob ich auch wirklich Bärlauch finde und sammle und nicht irgend ein anders Kraut, das vielleicht nicht genießbar ist.

Also gehe ich den Umweg über den Supermarkt und kaufe dort frischen Bärlauch in der Packung.

Ich bereite hier auch extra kein Pesto aus dem Bärlauch zu, indem ich ihn mit dem Pürrierstab fein püriere. Sondern belasse ihn stückig in der Sauce.

Der Bärlauch entwickelt auch so sein leckeres, leicht nach Knoblauch duftendes Aroma.

Und als Pesto gibt es einfach eine fertig gefüllte, leckere Pasta, die nur wenige Minuten Garzeit benötigt.

*Für 2 Personen:*



- 2 Packungen gefüllte Pasta (mit Tomate und Mozzarella, à 250 g)
- 2 Packungen Bärlauch (à 150 g)
- 2 Zwiebeln
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- weißer Burgunder
- Olivenöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.*

Zwiebeln putzen, schälen und kleinschneiden.



Bärlauch diesmal nicht fein püriert  
Bärlauch putzen und kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Bärlauch darin andünsten.

Mit einem guten Schluck Weißwein ablöschen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Sauce abschmecken. Kurz köcheln lassen.

Parallel dazu Pasta in einem Topf mit leicht gesalzenem, kochendem Wasser einige Minuten garen.

Pasta zu dem Pesto geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!