

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 Kirschsafte 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 beschreibe ich hier.

Man kann sich nämlich in einem Gewürzgeschäft eine Kräuterzusammenstellung 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!

Erdnuss-Kuchen



Gelungen, aber ein wenig trocken

Ich hatte ein Glas mit Erdnussbutter vorrätig, 350 g. Ich esse normalerweise keine Erdnussbutter als Brotaufstrich, weniger wegen des Geschmacks, sondern wegen der eigenartigen Konsistenz der Butter und des entsprechenden Mundgefühls dabei.

Also habe ich mich kurzerhand entschlossen, ein Experiment zu wagen und einen Rührkuchen mit Erdnussbutter zuzubereiten.

Ich ging davon aus, dass die Erdnussbutter – wie der Name schon sagt – sehr viel Fett enthält. Ich war jedoch überrascht, auf dem Etikett zu lesen, dass die Butter zu 90 % aus Erdnüssen besteht. Aber da Nüsse ja viel Fett enthalten, ist die Butter dementsprechend auch in dieser Weise sehr fettig.

Somit war geplant, anstelle der Margarine für den Rührkuchen die Erdnussbutter als Ersatz zu nehmen.

Gleich vorweg genommen, der Kuchen gelingt und schmeckt gut. Erwarten Sie jedoch keinen saftigen Rührkuchen, wie man ihn von bestimmten Zubereitungsweisen kennt. Er ist eher trockener Natur.

Dann kommt eben etwas Puderzucker auf den Kuchen, zum Aufhübschen und zum Versüßen, um den Kuchen etwas aufzupeppen.

Folgendes sollten Sie aber bitte unbedingt beachten, falls Sie weiterhin Gefallen an Ihrer Küchenmaschine finden wollen: Achten Sie bitte unbedingt während des Rührens des Rührteigs auf die Maschine und vor allem den Motor.

Die Erdnussbutter ist sehr kompakt. Und somit tut sich die Küchenmaschine doch sehr schwer mit dem Rühren. Der Rührteig hat auch eher eine Konsistenz, die mich an kompakten Karamell erinnert. Ich habe aufgrund der Kompaktheit der Butter vorsorglich zwei zusätzliche Eier in den Teig gegeben. Aber auch das reichte nicht aus, die Küchenmaschine weigerte sich tatsächlich, den Teig zu rühren. Schließlich behalf ich mir

mit einem Schluck Milch. Nicht zuviel, so dass der Kuchen beim Backen seine Festigkeit und Stabilität behält. Aber dennoch genügend, um den Teig doch von der Küchenmaschine rühren lassen zu können.

So gelingt es zwar, den Teig rühren zu lassen. Aber die Umdrehungen des Rührhakens waren doch sehr gering und langsam und irgendwann kam dann doch etwas dunkler Rauch aus dem Motorwerk der Küchenmaschine, so dass ich diese sofort ausschaltete. Also, bitte auf die Maschine achten. Oder wenn Sie sicher gehen wollen, rühren oder kneten Sie den Teig in einer großen Backschüssel mit der Hand.

Für den Rührteig:

- [Grundrezept](#)

Zusätzlich/Alternativ:

- 350 g Erdnussbutter (1 Glas)
- 2 Eier
- Milch
- Puderzucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 1 Std.



Schmeckt fein nach Erdnuss

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Anstelle 250 g Margarine 350 g Erdnussbutter verwenden.

Zusätzliche Eier aufschlagen und dazugeben.

Einen guten Schluck Milch dazugeben.

Alles mit der Küchenmaschine verrühren. Warnhinweis oben beachten!

Kuchen nach dem Grundrezept backen.

Kuchen von der Backform und dem Backpapier befreien und gut abkühlen lassen.

Mit Puderzucker durch ein Küchensieb bestreuen.

Stückweise anschneiden und servieren.

Guten Appetit!

Tafelspitz mit Kräuter-Senf-Sauce und Brokkoli



Mit würziger, scharf-süßer Sauce

Ein Tafelspitz ist auf dem monatlichen Speiseplan immer gern gesehen.

Der Tafelspitz ist aus dem hintersten Teil des Rindes, kurz vor dem Schwanzstück.

Es ist Fleisch zum Schmoren und sollte mindestens 2 Stunden gut geschmort werden. Dann schmeckt er so richtig lecker und lässt sich einfach auseinanderziehen, dass man fast kein Messer benötigt.

Das Kochwasser des Tafelspitz geben Sie einfach durch ein Küchensieb in eine Schüssel, sieben somit das Gemüse und die Gewürze heraus und verwenden die Brühe für weitere Zubereitungen wie Suppen oder Saucen.

Und wenn Sie möchten, können Sie gern die Kräuter-Senf-Sauce in einer Schale kurz in der Mikrowelle erhitzen und heiß auf dem Tafelspitz verteilen. Sie schmeckt auch in heißem Zustand.

Für 2 Personen:

- 700 g Tafelspitz
- 1 $\frac{1}{2}$ l Wasser
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- ein kleines Stück Ingwer
- ein kleines Stück Meerrettich
- ein Stück Hokkaido-Kürbis
- ein Stück Spitzkohl
- 5 schwarze Pfefferkörner, Pimentkörner und Wacholderbeeren
- 2 Gewürznelken
- 5 Lorbeerblätter
- ein kleines Stück Sternanis
- 1 TL Salz
- Olivenöl

Für die Kräuter-Senf-Sauce:

- $\frac{1}{2}$ Topf Basilikum
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
- 1 EL Bautz'ner Senf
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Wasser
- 1 TL Zucker
- schwarzer Pfeffer

Zusätzlich:

- 1 Brokkoli
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 2 ½ Stdn.



Leckerer, lange geschmorter Tafelspitz

Zwiebeln ungeschält in zwei Hälften schneiden.

Restliches Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern.

Oliveneröl in einem großen Topf erhitzen.

Tafelspitz auf beiden Seiten jeweils einige Minuten kross anbraten.

Gemüse dazugeben.

Gewürze im Ganzen dazugeben. Salz dazugeben.

Mit dem Wasser ablöschen.

Zugedeckt 2 $\frac{1}{2}$ Stunden bei geringer Temperatur schmoren.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Brokkoli putzen und in kleine Röschen schneiden.

Röschen in einem Topf mit kochendem Wasser 5 Minuten garen.

Parallel dazu Kräuter kleinschneiden.

Alle Zutaten für die Sauce mit den Kräutern in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Abschmecken.

Tafelspitz aus dem Kochwasser nehmen. Auf ein Arbeitsbrett geben und in Scheiben tranchieren.

Auf zwei Teller verteilen.

Kräuter-Senf-Sauce darüber geben.

Röschen des Brokkoli aus dem Kochwasser nehmen, auf einen Teller geben und salzen.

Auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Tafelspitz mit Meerrettich-Sauce und Spargel-Brokkoli-

Gemüse



Saftiger und zart geschmorter Tafelspitz

Ein Tafelspitz ist auf dem monatlichen Speiseplan immer gern gesehen.

Der Tafelspitz ist aus dem hintersten Teil des Rindes, kurz vor dem Schwanzstück. Es ist Fleisch zum Schmoren und sollte mindestens 2 Stunden gut geschmort werden. Dann schmeckt er so richtig lecker und lässt sich einfach auseinanderziehen, dass man fast kein Messer benötigt.

Das Kochwasser des Tafelspitz geben Sie einfach durch ein Küchensieb eine Schüssel, sieben somit das Gemüse und die Gewürze heraus und verwenden die Brühe für weitere Zubereitungen wie Suppen oder Saucen.

Die Meerrettich-Sauce bereiten Sie am besten frisch nach dem Grundrezept zu, Sie können auch eine größere Menge zubereiten, denn sie lässt sich in einem Vorratsglas gut einige Wochen im

Kühlschrank aufbewahren.

Für 2 Personen:

- 700 g Tafelspitz
- 1 $\frac{1}{2}$ l Wasser
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- ein kleines Stück Ingwer
- ein kleines Stück Meerrettich
- ein Stück Hokkaido-Kürbis
- ein Stück Spitzkohl
- 5 schwarze Pfefferkörner, Pimentkörner und Wacholderbeeren
- 2 Gewürznelken
- 5 Lorbeerblätter
- ein kleines Stück Sternanis
- 1 TL Salz
- Olivenöl

Für die Meerrettich-Sauce:

- [Grundrezept](#)

Zusätzlich:

- 500 g Spargel
- $\frac{1}{2}$ Brokkoli
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 2 $\frac{1}{2}$ Std.



Mit frischer Meerrettich-Sauce

Zwiebeln ungeschält in zwei Hälften schneiden.

Restliches Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern.

Oliveneröl in einem großen Topf erhitzen.

Tafelspitz auf beiden Seiten jeweils einige Minuten kross anbraten.

Gemüse dazugeben.

Gewürze im Ganzen dazugeben. Salz dazugeben.

Mit dem Wasser ablöschen.

Zugedeckt 2 ½ Stunden bei geringer Temperatur schmoren.

20 Minuten vor Ende der Garzeit Brokkoli putzen und in kleine Röschen schneiden. Spargel putzen, schälen und grob zerkleinern. Spargel in einem Topf mit kochendem Wasser 12

Minuten garen.

5 Minuten vor Ende der Garzeit Röschen zu dem Spargel geben und noch 5 Minuten mitgaren. Kochwasser abschütten. Gemüse salzen.

Tafelspitz aus dem Kochwasser nehmen. Auf ein Arbeitsbrett geben und in Scheiben tranchieren.

Auf zwei Teller verteilen.

Meerrettich-Sauce darüber geben.

Spargel-Brokkoli-Gemüse auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!