

Frittierte, panierte Heringe mit Pastinake-Kürbis-Püree



Kross und knusprig frittiert

Das Osterfest ist an sich ein eher fleischloses Fest, was den kulinarischen Speisezettel anbelangt. Gerade am Karfreitag gibt es normalerweise kein Fleisch zu essen. Und auch an Ostern kann man durchaus einmal fleischlose Gerichte zubereiten. Und greift vielleicht zu Fisch und Meeresfrüchten.

Heute ist Ostersonntag. Und es gibt Fisch. Und zwar Heringe.

Diese sind in Hamburg und ganz Norddeutschland ein beliebtes Gericht, das man zur jeweiligen Saison sehr gerne zubereitet.

Heringe kauft man am besten schon küchenfertig vorbereitet, also ohne Kopf und Schwanz und ausgenommen. Der Hering hat ein so dünnes Gerüst aus Wirbelsäule und Gräten, dass man diese

mit zubereitet und einfach so mitessen kann.

Traditionell ist die Zubereitungsart von Heringen gern diese, sie einfach gewürzt in Fett in der Pfanne zu braten. Als Beilage gibt es frische Bratkartoffeln. Mit Speck und Zwiebeln, wie man sie in Norddeutschland gerne isst.

Dieses Gericht war mir aber etwas zu einfach, und außerdem gibt es meines Wissens dazu schon ein Rezept in meinem Foodblog.

Also habe ich mir kurzerhand etwas anders ausgedacht.

Ich bereite mit Kichererbsenmehl, Eiern, Milch und Salz, Pfeffer und Paprika einen leckeren Panierteig zu. Und paniere die Heringsfilets darin.

Dann werden sie in dieser Weise einfach knusprig in der Fritteuse in siedendem Fett frittiert.

Und als Beilage gibt es feines Püree, dies in zweifachem Wortsinn, einmal fein, weil mit dem Pürrierstab fein püriert, und dann nochmal fein, weil einfach lecker und schmackhaft.

Für 2 Personen:

- 10 ausgenommene Heringe (2 Packungen à 500 g oder frisch von der Fischtheke)

Für den Panierteig:

- 150–200 g Kichererbsen (oder Kichererbsenmehl)
- 2 Eier
- Milch
- Salz
- Pfeffer
- Paprika

Für das Püree:

- 10 Pastinaken

- 1/4 Hokkaido-Kürbis
- Butter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Muskatnuss

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 25 Min.



Mit leckerem und würzigem Püree

Kichererbsen in der Getreidemühle fein mahlen.

Pastinaken putzen, schälen und grob zerkleinern.

Kerngehäuse des Kürbis entfernen und den Kürbis grob zerkleinern.

Pastinaken und Kürbis in leicht kochendem Wasser 20 Minuten garen.

Durch ein Küchensieb abschütten.

Gemüse zurück in den Topf geben.

Eine gute Portion Butter dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Muskatnuss würzen.

Mit dem Pürierstab fein pürieren. Warmhalten.

Heringe auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Kichererbsenmehl in eine Schüssel geben.

Eier aufschlagen und dazugeben.

Etwas Milch dazugeben, damit der Teig flüssiger wird.

Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Gut mit dem Schneebesen verquirlen. Abschmecken.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Heringe nacheinander einzeln durch den Panierteig ziehen und sofort in das siedende Fett in der Fritteuse geben.

Heringe vier Minuten frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Jeweils fünf Heringe auf einen großen Teller geben.

Püree dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

Den restlichen Panierteig kann man zum Panieren anderer Zutaten verwenden oder auch für Pfannkuchen.

Basmati-Reis mit scharfer Tomatensauce



Leckeres, einfaches Gericht

Ein einfaches Gericht.

Mit einer leckeren, leicht scharfen Tomatensauce.

Die Peperoncino gibt der Sauce die leichte Schärfe.

Und alle anderen Zutaten die leckere Würze.

Als Beilage einfach vorgedämpfter Reis aus der Packung, wie man ihn beim Discounter oder Supermarkt bekommt.

Für 2 Personen:

- 2 Packungen vorgedämpfter Basmati-Reis (à 250 g, mit Kokosnuss, Chili-Schote und Zitronengras)

Für die Sauce:

- 2 große, braune Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- etwas frische Petersilie
- 1 TL Tomatenmark
- 200 g passierte Tomaten (Packung)
- $\frac{1}{4}$ rote Paprika
- 1 Peperoncino
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- weißer Burgunder
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.



Schmackhafte Sauce

Alle Zutaten putzen, gegebenenfalls schälen und sehr kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und die Zutaten darin kurz anbraten.

Tomatenmark dazugeben und mit anbraten.

Passierte Tomaten dazugeben.

Mit einem großen Schluck Weißwein ablöschen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Sauce abschmecken.

Etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit Reispackungen etwas durchkneten, um den Reis aufzulockern.

Dann Packungen oben aufschneiden.

Packungen stehend der Mikrowelle bei 800 Watt 2 Minuten erhitzen.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen.

Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Vegane Fischstäbchen mit Rosmarinkartoffeln und Mini-

Rispentomaten



Eine Anmutung wie richtige Fischstäbchen

Heute ist Karfreitag. Also sollte es Fisch geben. Fisch? Nein!
Oder doch? Oder ...

Ich habe probeweise eine Packung vegane Fischstäbchen gekauft. Da ich auch schon einmal veganes Hackfleisch gekauft und zubereitet habe, wollte ich dies mit den Fischstäbchen auch tun. Das vegane Hackfleisch ist bei mir in der Bewertung durchgefallen, es schmeckte nicht sonderlich gut, und ich werde es sicherlich nicht mehr kaufen.

Die veganen Fischstäbchen sind laut Verpackungsbeschreibung vorwiegend aus Weizenmehl, Weizeneiweiß und Sojaweiß hergestellt.

Ich habe sie kurz in der Fritteuse in siedendem Fett frittiert. Und leicht gesalzen.

Dazu gibt es als Beilagen Rosmarinkartoffeln und Rispentomaten, die ich in der Pfanne in Butter schwenke bzw. anbrate.

Erstaunlicherweise schmecken die veganen Fischstäbchen gut. Sie haben eine leichte Anmutung an normale Fischstäbchen und schmecken auch leicht fischig. Woher dieser Geschmack kommt, kann ich nicht ausfindig machen. Aber ich kann sie empfehlen. Als vegane Alternative zu einem Fischgericht. Somit ist das nachhaltig und gut für die Umwelt.

Nachteilig ist nur folgendes: Laut Verpackungsaufschrift führt man sich mit den veganen Fischstäbchen auch Säuerungsmittel, Verdickungsmittel und Backtriebmittel zu. Also rein chemische Bestandteile. Und das ist für empfindliche Mägen nicht geeignet. Meinem Magen bekommt das daher nicht so gut.

Also ist die Frage, ob Nachhaltigkeit, da sie ja sein muss, als Gegenzug mit Chemie daher kommen muss. Oder ob es nicht auch anders geht?

Für 2 Personen:

- 400 g vegane Fischstäbchen (10 Stück, 2 Packungen à 200 g)
- 4 große Kartoffeln
- 2 EL getrockneter Rosmarin
- 16 Mini-Rispentomaten
- grobes Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- vegane Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.



Leckerer Gericht

Kartoffeln schälen und in kochendem Wasser 15 Minuten garen. Herausnehmen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

In grobe Stücke schneiden.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen und Tomaten darin einige Minuten unter gelegentlichem Umrühren kross anbraten.

Dann etwas zur Seite schieben und nur noch in der Pfanne warmhalten. Dabei aber die Kartoffeln in die Pfanne geben und gut erhitzen.

Rosmarin über die Kartoffeln geben.

Immer wieder die Butter mit dem Rosmarin mit einem Esslöffel über die Kartoffeln gießen und die Kartoffeln in der Butter schwenken.

Parallel dazu Fischstäbchen 4 Minuten im Fett in der Fritteuse frittieren.

Fischstäbchen herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen.

Fischstäbchen auf zwei Teller verteilen.

Tomaten und Kartoffeln salzen und pfeffern.

Tomaten und Kartoffeln auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Gemischter Salat mit Fenchel, Spitzkohl und Champignons



Mit Fenchel und Spitzkohl

Ein leckeres Rezept für einen einfachen Salat.

Der Salat ist schon fertig geputzt, gewaschen und so zum Essen vorbereitet. Es ist eine Salatmischung aus drei verschiedenen Salatsorten, Endivie, Frisée und Radicchio.

Aber ganz so einfach soll es nicht gehen. Es kommt noch Spitzkohl und Fenchel hinzu, jeweils in der Küchenmaschine fein gerieben.

Und kleingeschnittene Champignons.

Beim Dressing wird improvisiert, kein Joghurt mehr zuhause, als muss statt dessen Sahne her. Dazu Weißweinessig und Olivenöl. Und die gängigen Gewürze.

Für 2 Personen:

- 150 g gemischter Salat (Endivie, Frisée, Radicchio, 1 Packung)

- $\frac{1}{4}$ kleiner Spitzkohl
- 2 große Fenchelschalen
- 2 große, braune Champignons

Für das Dressing:

- Weißweinessig
- Olivenöl
- 100 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: 15 Min.



Mehrere Salatsorten

Für das Dressing:

Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker in eine Schale geben. Essig, Öl und Sahne dazugeben. Mit dem Schneebesen zu einem

sämigen Dressing verquirlen.

Strunk des Spitzkohls entfernen.

Fenchelschalen putzen. Etwas Fenchelgrün zum Garnieren zurückbehalten.

Champignons halbieren, dann in feine Scheiben schneiden.

Spitzkohl und Fenchel nacheinander in der Küchenmaschine ganz fein reiben.

Alle Zutaten in eine große Salatschüssel geben.

Dressing mit einem Esslöffel löffelweise über den Salat geben.

Mit dem Salatbesteck gut vermischen.

Salat auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Fenchelgrün kleinschneiden und auf den Salat geben.

Servieren. Guten Appetit!

Rührkuchen mit Rhabarber



Trotz Experiment gelungen

Bei diesem Rezept musste ich unbeabsichtigt ein Experiment wagen.

Ich hatte keine Margarine für den Rührteig vorrätig. Und mein Discounter, bei dem ich diese immer einkaufe, hat seit bestimmt zwei Wochen Lieferschwierigkeiten wegen Pandemie und Krieg. Auch Mehl ist seit zwei Wochen nicht mehr lieferbar.

Also habe ich schnell einmal in meiner Küche und Vorratskammer geschaut, was ich alternativ zur Verfügung habe.

Da wäre einmal Olivenöl aus der Flasche. Aber flüssiges Öl für einen Rührteig zu verwenden schien mir nicht so zu passen.

Und ich hatte noch in der Vorratskammer festes Pflanzenfett, das ich normalerweise zum Frittieren verwende. Beim Recherchieren nach einer Tauglichkeit dieses Fettes für das Backen stieß ich zumindest darauf, dass Kokosfett als festes Pflanzenfett durchaus zum Backen geeignet ist. Das Pflanzenfett, das ich vorrätig hatte, bestand aber zum größten

Teil aus Palmfett.

Und ich fand den Hinweis, dass Margarine zu 80 % aus Fett, jedoch zu 20 % aus Wasser besteht. Somit wurde angeraten, bei festem Pflanzenfett dies auch zu beachten, dieses nur zu 80 % zu verwenden und den restlichen Teil von 20 % an Wasser zum Rührteig hinzuzugeben.

So habe ich es gemacht. Bei 250 g Margarine für einen gewöhnlichen Rührteig bedeutet dies also, 200 g festes Pflanzenfett und 50 ml Wasser.

Und so habe ich den Kuchen auch gebacken.

Als Fazit stelle ich fest: Der Kuchen gelingt, er ist essbar und schmeckt, nur ist der Kuchen sehr krümelig. Also als Notfalllösung ist das feste Pflanzenfett verwendbar, aber nicht unbedingt empfehlenswert.

Und ja, damit ich noch zur besonderen Zutat dieses Rührkuchens komme, ich habe einige Stangen geschälten und kleingeschnitten Rhabarber auf den Rührteig in einer Spring-Backform verteilt und mit dem Stampfgerät leicht in den Teig hineingedrückt, so dass er dort mitgebacken wird und sich mit dem Teig verbindet.

Dann noch den fertig gebackenen und abgekühlten Kuchen mit Puderzucker bestäuben, schon hat man einen leckeren Obst-Rührkuchen, der auch mit der beschriebenen Notfalllösung durchaus gelingt.

Für den Rührkuchen:

- [Grundrezept](#)

Alternativ:

- Statt 250 g Margarine 200 g festes Pflanzenfett (Palmfett) und 50 ml Wasser

Zusätzlich:

- 3 Stangen Rhabarber
- Puderzucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 1 Std.



Leicht krümelig, aber schmackhaft

Rhabarber putzen und schälen. Dann in grobe Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Festes Pflanzenfett in einer Schüssel in der Mikrowelle bei 800 Watt etwa 1–2 Minuten schmelzen.

Anstelle 250 g Margarine 200 g Pflanzenfett und 50 ml Wasser hinzugeben.

Rührteig etwa 5–10 Minuten in der Küchenmaschine rühren.

Abwechselnd zum Grundrezept eine Spring-Backform mit einem Backpapier auslegen.

Rührteig hineingeben und gut verteilen.

Rhabarberstücke auf dem Rührteig verteilen und mit dem Stampfgerät oder einem anderen geeigneten Gerät etwas in den Teig hineindrücken.

Kuchen nach dem Grundrezept backen.

Kuchen aus dem Backofen herausnehmen, gut abkühlen lassen, Backform und Backpapier entfernen und auf eine Kuchenplatte geben.

Mit Puderzucker bestäuben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Penne Rigate mit scharfem Spinat-Pesto



Mit viel Spinat und einigen Walnüssen

Ein Rezept für ein einfaches Pesto mit der Hauptzutat Spinat. Es wird also ein grünes Pesto.

Verfeinert wird das Pesto noch mit klein gehäckselten Walnüssen.

Und für kräftigen Bums kommen zwei rote Chili-Schoten hinein.

Für die Flüssigkeit des Pestos verwende ich Sahne und trockenen Weißwein.

Bei der Verwendung der Sardellenfilets brauchen Sie keine Bedenken haben, dass das Pesto dann fischig schmeckt. Das ist nicht der Fall. Die in Olivenöl angebratenen Sardellenfilets zerfallen beim Anbraten fast komplett und geben dem Pesto nur eine salzige Würze.

Für 2 Personen:

- 350 g Penne Rigate

- 100 g frischer Spinat
- einige Walnüsse
- 2 rote Chili-Schoten
- 2 Sardellenfilets (Glas)
- Sahne
- weißer Burgunder
- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 8 Min.



Würziges Pesto

Walnüsse in der Küchenmaschine fein häckseln.

Spinat dazugeben und ebenfalls kurz fein häckseln.

Chili-Schoten putzen und quer in feine Ringe schneiden.

Sardellenfilets ebenfalls quer zerkleinern.

Pasta in einem Topf mit leicht gesalzenem, kochendem Wasser 8

Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einem Topf erhitzen.

Filets und Chili-Schoten darin kurz anbraten.

Walnüsse und Spinat dazugeben.

Kurz unter Rühren köcheln lassen.

Mit einem großen Schuss Sahne ablöschen.

Ebenfalls einen großen Schuss Weißwein dazugeben.

Alles verrühren und weiter köcheln lassen.

Salzen und abschmecken.

Pasta aus dem Kochwasser herausheben und zum Pesto geben.

Alles gut vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Feldsalat mit Champignons und Käse in Joghurt-Senf-Dressing



Mit Champignons und Gouda

Ein Rezept für zwar einen einfachen Salat. Und zwar Feldsalat.
Dieses Mal aber ein wenig aufgepeppt.

Es kommen frische Champignons hinzu. Des weiteren junger Gouda.

Und noch solche Zutaten wie Zwiebel und Knoblauch.

Auch beim Dressing beschränke ich mich nicht auf ein reines Essig-Öl-Dressing. Sondern verfeinere es noch mit etwas Joghurt und Senf.

Für 2 Personen:

- 150 g Feldsalat (1 Packung)
- 2 große, braune Champignons
- 100 g junger Gouda
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen

Für das Dressing:

- Weißweinessig
- Olivenöl
- 2 EL Natur-Joghurt
- 1/2 EL scharfer Senf
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: 10 Min.



Mit leckerem Joghurt-Senf-Dressing

Champignons halbieren und dann in feine, halbe Scheiben schneiden.

Gouda in sehr kleine Würfelchen schneiden.

Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen und ebenfalls sehr kleinschneiden.

Alle Zutaten zusammen mit dem Feldsalat in eine große Salatschüssel geben.

Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker in eine Schale geben.

Essig und Öl dazugeben.

Dann den Joghurt und den Senf dazugeben.

Alles mit dem Schneebesen zu einer sämigen Emulsion und somit einem Dressing verquirlen.

Mit einem Esslöffel löffelweise über den Salat geben.

Salat mit dem Salatbesteck gut vermischen.

Salat auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Kohlwürste mit Spitzkohl- Gemüse



Leckere, kleine Kohl-Würste

Ein Rezept für ein Gericht, das einem Gericht, das in Hamburg und ganz Norddeutschland heimisch und sehr gut bekannt ist, sich sehr stark annähert.

Denn der traditionelle Grünkohl-Teller wird mit – wie es der Name schon sagt – Grünkohl, dann Kohlwurst und Kasseler zubereitet.



Mit Kümmel für die bessere Verdauung

Hier gibt es zwar auch Kohlwürste, aber im kleinen Format.

Dafür aber von der Menge her mehr.

Und als Gemüse verwende ich keinen Grünkohl, sondern Spitzkohl. Gehört ja zur gleichen Gemüse-Familie.

Ansonsten bekommt der Spitzkohl als Gewürze nur Salz und Pfeffer und eine große Prise Zucker.

Und noch eine Portion Kümmel zur besseren Verdauung.

Für 2 Personen:

- 16 kleine Kohlwürste (2 Packungen à 250 g)
- 10 große Spitzkohl-Blätter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 2 TL Kümmel
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.



Mit Spitzkohl-Gemüse

Dicke, feste Strünke der Spitzkohl-Blätter jeweils etwas am Anfang eines Blattes entfernen.

Blätter in kurze, dicke Streifen schneiden.

Blätter in kochendem Wasser 2–3 Minuten blanchieren.

Kohlwürste in kochendem Wasser 10 Minuten garen.

Parallel dazu Butter in einer Pfanne erhitzen und Spitzkohl darin einige Minuten durch die Butter schwenken und erhitzen.

Mit Salz, Pfeffer, einer großen Prise Zucker und Kümmel würzen.

Spitzkohl auf zwei Teller verteilen.

Jeweils 8 Kohlwürste in der Mitte des Tellers platzieren.

Servieren. Guten Appetit!

Bio-Milchreis mit Vanille und Zimt



Leckerer Milchreis

Ich bin zu einer Packung Bio-Milchreis gekommen.

Jetzt wollte ich als erstes wissen, was denn an dem Milchreis „Bio“ ist bzw. ob dieser Milchreis denn anders schmeckt als der Milchreis vom Discounter.

Also bereite ich in diesem Rezept ein Dessert zu. In Milch gegarter Bio-Milchreis. Verfeinert mit Vanille und Zimt.

Einen Unterschied konnte ich dem Bio-Milchreis schon an der Verpackung entnehmen. Es handelt sich um Mittelkornreis.

Das ist ein wenig verwunderlich, denn ich kenne diese Unterscheidung etwas anders. Langkornreis ist der gewöhnliche Reis, den man sich zu Fleisch, Fisch oder Gemüse kocht. Mittelkornreis kenne ich jedoch nur als Risotto-Reis. Steht auch so auf der Verpackung meines Risotto-Reises – Mittelkornreis. Und der Milchreis, als süßes Dessert zubereitet, besteht normalerweise aus Rundkornreis. Weil dieser noch klebriger als Mittelkornreis ist. Steht auch so auf der Verpackung meines Milchreises vom Discounter – Rundkornreis. Nun, habe ich Sie jetzt vollends verwirrt?

Daher ist die Zubereitung dieses Milchreises als Mittelkornreis schon einmal etwas Neues, das ich so nicht kenne.

Ich verfeinere den Milchreis nach dem Garen in der Milch einfach mit etwas Vanille, Zucker und gemahlenem Zimt.

Fertig ist ein leckeres Dessert, das man sich am besten warm schmecken lässt.

Ich will Ihnen aber auf keinen Fall die Zubereitung des Milchreises vorenthalten, wie er fachmännisch auf der Packung otiert ist. Wiegen Sie für 2 Personen 125 g Milchreis ab, erhitzen Sie die vierfache Menge Milch – also 500 ml – mit einer Prise Salz in einem großen Topf und geben Sie den

Milchreis hinein. Kräftig umrühren, aufkochen lassen und bei geringer Temperatur zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Dann einmal umrühren! Erneut 10 Minuten köcheln lassen. Dann erneut einmal umrühren! Und dann bei ausgeschalteter Herdplatte zugedeckt nochmals 10 Minuten quellen und die restliche Milch aufsaugen lassen.

Übrigens, Milchreis lässt sich auch gut im Voraus zubereiten, dann im Kühlschrank aufbewahren und einfach kurz vor dem Servieren einige Minuten in der Mikrowelle erhitzen.

Wer es etwas schlotziger mag, lässt ein wenig von der Milch im Milchreis, damit man eine entsprechende Konsistenz hat.

Fazit: Der Bio-Milchreis schmeckt nicht besser oder schlechter als der Milchreis vom Discounter. Aber das ändert nichts daran, dass das Dessert sehr gut schmeckt. ☐

Für 2 Personen:

- 125 g Milchreis
- 500 ml Milch
- Salz
- 1 Vanilleschote (oder alternativ 2 Päckchen Vanillin-Zucker)
- 1 EL Zucker
- 1 TL gemahlener Zimt
- Milkschokoladenstreusel

Zubereitungszeit: 35 Min.



Mit Streuseln garniert

Zubereitung des Milchreises wie oben beschrieben.

Mark der Vanilleschote auskratzen und zum Milchreis geben.

Ebenso Zucker und Zimt dazugeben.

Alles gut vermischen.

Auf zwei Schalen verteilen.

Mit Streuseln garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Tomatensuppe



Einfache, leckere Suppe

Eine einfache, schlichte Tomatensuppe.

Zubereitet aus passierten Tomaten. Mit etwas Wasser verlängert.

Wer es ein wenig stückiger mag, verwendet Tomaten aus der Dose, die auch viel Flüssigkeit enthalten, und zerstampft sie grob mit dem Stampfgerät.

Aber die Suppe hat kräftig Bums. Ich gebe nämlich eine kleingeschnittene rote Chili-Schote für Schärfe hinein.

Und verfeinert wird die Suppe mit einem Schuss Sahne und einem Schuss Cognac.

Und damit man beim Essen der Suppe ein wenig zu Kauen hat, gare ich kleine Nudeln in der Suppe mit.

Für 2 Personen:

- 400 ml passierte Tomaten (1 Packung)
- 200 ml Wasser
- Sahne
- Cognac
- 1 rote Chili-Schote

- eine kleine Handvoll (Suppen-)Nudeln
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- ein wenig frische Petersilie

Zubereitungszeit: 9 Min.

Chili-Schote putzen und quer in schmale Ringe schneiden.

Petersilie kleinwiegen.

Tomatensauce in einem kleinen Topf erhitzen.

Wasser dazugeben.

Jeweils einen Schuss Sahne und Cognac hinzugeben.

Chili-Schote und Nudeln dazugeben.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Alles vermischen und Suppe 9 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen.

Prüfen, ob die Nudeln durchgegart sind.

Suppe abschmecken.

Suppe auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Mit Petersilie garnieren. Guten Appetit!

Pikante Pastete mit Kohl-

Wurzel-Salat



Mit schmackhaftem Salat

Der Salat benötigt ungefähr einen Tag im Kühlschrank, um durchzuziehen.

Aus diesem Grund kann man die Pasteten ruhig auch schon am gleichen Tag zubereiten. Man erhitzt sie einfach am darauffolgenden Tag etwa 3 Minuten bei 800 Watt in der Mikrowelle.

Die Füllung benötigt keine Eier zur Bindung. Die Avocados und die Champignons bringen kleingeschnitten bzw. -gehäckselt genügend Bindung mit.

Wenn Sie möchten, können Sie statt eines Pizzateiges auch einen Blätterteig verwenden, so haben Sie dann noch mehr den Pasteten-Charakter.

Und auch der Salat schmeckt natürlich nach einem Tag sehr gut und lecker.

Für 2 Personen:

Für die Pasteten:

- 1 Pizzateig (Packung)
- 2 große Spitzkohl-Blätter
- 1 Eiweiß

Für die Füllung:

- 250 g Puten-Hackfleisch
- 3 große, braune Champignons
- 70 g Rinder-Schinken (1 Packung, etwa 7 Scheiben)
- 2 Avocados
- 50 g eingelegte, grüne Pfefferkörner (Glas)
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- 2 TL Fleisch-Gewürzsalz

Für den Salat:

- 3 große Spitzkohlblätter
- 2 Wurzeln
- 1 TL Kümmel
- Weißweinessig
- Olivenöl

Zusätzlich:

- grobes Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Wartezeit 24 Stdn. | Garzeit 30–45 Min.

Für den Salat:

Einen Teil des Strunks der Spitzkohlblätter abschneiden, sie sind zu dick und hart. Blätter grob zerkleinern.

Wurzeln putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden.

Spitzkohlblätter in einer Küchenmaschine fein häckseln. In

eine Schüssel geben.

Wurzel ebenfalls in der Küchenmaschine fein häckseln. Zum Spitzkohl geben.

Mit Kümmel, Salz, Pfeffer und einer großen Prise Zucker würzen.

Essig und Öl darüber geben.

Alles gut vermischen und in der Schüssel einen Tag im Kühlschrank ziehen lassen.



Leckere Pastete

Für die Pasteten:

Einen Teil des großen und harten Strunks der Spitzkohl-Blätter entfernen.

Wasser in einem großen Topf erhitzen und Blätter im nur noch siedenden Wasser einige Minuten blanchieren.

Herausnehmen und auf einem großen Schneidebrett abkühlen lassen.

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze erhitzen.

Hackfleisch in eine Schüssel geben.

Champignons in einer Küchenmaschine fein häckseln. Zum Hackfleisch geben.

Avocados putzen, vom Kern befreien und dann in millimeterkleine Würfelchen schneiden. Auch in die Schüssel geben.

Speck ebenfalls sehr klein schneiden und auch in die Schüssel geben.

Petersilie kleinwiegen und auch dazugeben. Ebenso die Pfefferkörner.

Mit dem Fleisch-Gewürzsalz würzen. Dann noch mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, alles gut vermischen und die Farce abschmecken.

Pizzateig auf dem Backpapier auf einem Backblech ausrollen. Quer in zwei Teile schneiden.

Jeweils ein Spitzkohl-Blatt auf einen Pasteten-Teig legen.

Jeweils am Anfang der kurzen Enden der beiden Pizzateigstücke Farce auftragen und zu einer dicken Rolle formen. Pasteten zusammenrollen.

Mit dem Eiweiß mit einem Backpinsel bestreichen.

Backblech mit den Pasteten auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Je nach Dicke der Pastete und der Bauart des Backofens 30–45 Minuten backen. Da die Pasteten etwa die Dicke einer Tarte haben, sollten 30 Minuten reichen. Sie sehen an der Füllung, ob sie bis zum Inneren durchgebacken ist.

Herausnehmen, abkühlen lassen, das Backpapier entfernen und Pasteten im Kühlschrank aufbewahren.

Am darauffolgenden Tag beide Pasteten für 3 Minuten bei 800 Watt in der Mikrowelle erhitzen. Jeweils eine Pastete auf einen Teller geben.

Salat dazu verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Kartoffeln mit Butter und Salz

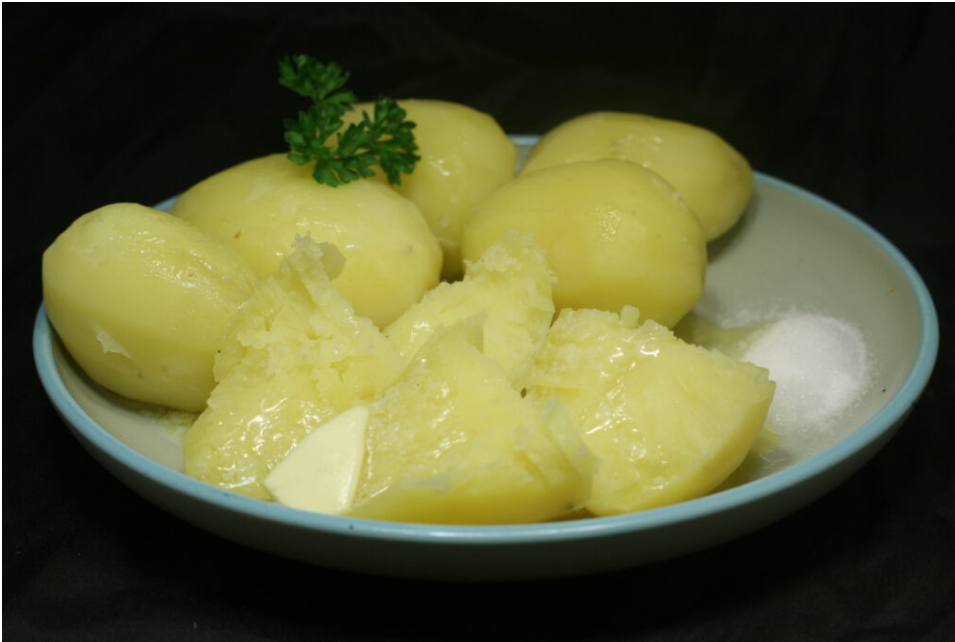


Sehr einfach und doch sehr lecker

Ein Arme-Leute-Essen. Aber mancher Spitzenkoch sagt dazu, dass er dafür jedes Gericht der Haute Cuisine stehen lässt.

Frische Kartoffeln schmecken ja auch sehr lecker.

Voraussetzung sind frische Saison-Kartoffeln. Ihrem Geschmack nach lieber mehlig kochende oder fest kochende Kartoffeln.



Nur mit Butter und Salz

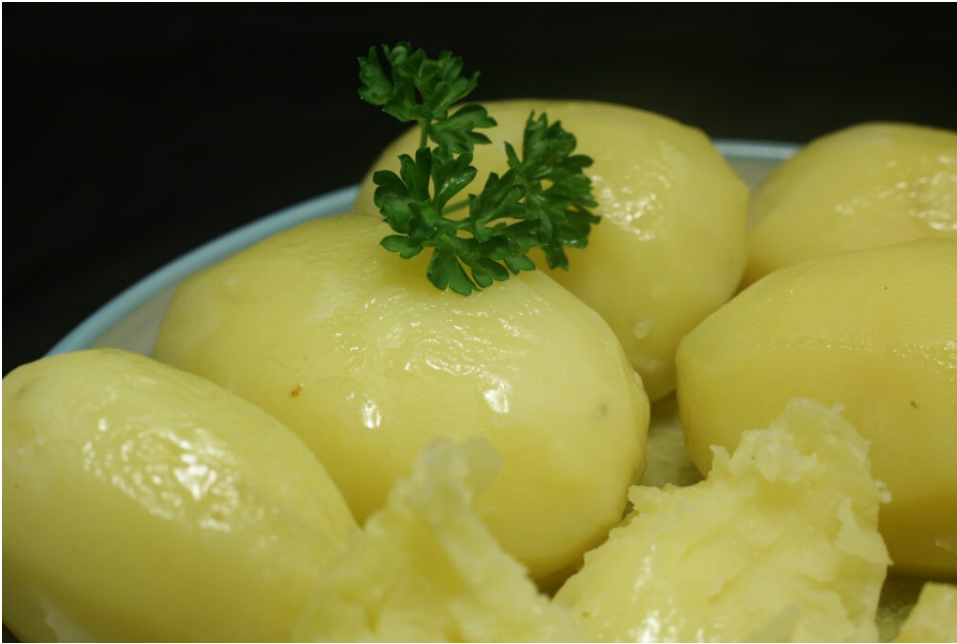
Dazu gibt man auf die geschälten und gegarten Kartoffeln einfach einige Butterflocken. Und würzt sie mit etwas Salz oder stellt auf dem Teller ein kleines Salzhäufchen zum Dippen zur Verfügung.

Fertig ist das einfache Fine-Dining-Gericht. Und es ist sogar vegetarisch. Verwenden Sie vegane Butter, können es sogar Veganer essen.

Für 2 Personen:

- 12 mittelgroße Kartoffeln
- Butter
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 !Mn.



Frische Saison-Kartoffeln

Kartoffeln schälen.

In kochendem, leicht gesalzenem Wasser 15 Minuten garen.

Auf zwei Teller verteilen.

Butterflocken auf die Kartoffeln geben.

Eventuell noch einige Stücke Butter in einem Schälchen zur Verfügung stellen.

Kartoffeln entweder salzen oder ein kleines Salzhäufchen auf den Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

Kalte Pastete mit Meerrettich

und Kohl-Wurzel-Salat



Kalter Snack für den Fernseh-Abend

Der Salat benötigt einen ganzen Tag, während dem er im Kühlschrank im Dressing durchziehen muss. Ein frischer Salat mit Kohl gleich nach der Zubereitung zu essen, schmeckt nicht.

Aus diesem Grund kann man die Pasteten ruhig auch schon am gleichen Tag zubereiten. Denn sie werden ja am darauffolgenden Tag als Abendsnack kalt mit Meerrettich serviert.

Die Füllung benötigt keine Eier zur Bindung. Die Avocados und die Champignons bringen kleingeschnitten bzw. -gehäckselt genügend Bindung mit.

Wenn Sie möchten, können Sie statt eines Pizzateiges auch einen Blätterteig verwenden, so haben Sie dann noch mehr den Pasteten-Charakter.



Leckere, würzige Füllung

Die Pastete ist sehr lecker und würzig, aber nicht überwürzt oder -salzen, sondern gerade richtig.

Und auch der Salat schmeckt natürlich nach einem Tag sehr gut und lecker.

Für 2 Personen:

Für die Pasteten:

- 1 Pizzateig (Packung)
- 2 große Spitzkohl-Blätter
- 1 Eiweiß

Für die Füllung:

- 250 g Puten-Hackfleisch
- 3 große, braune Champignons
- 70 g Rinder-Schinken (1 Packung, etwa 7 Scheiben)
- 2 Avocados
- 50 g eingelegte, grüne Pfefferkörner (Glas)
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- 2 TL Fleisch-Gewürzsalz

Für den Salat:

- 3 große Spitzkohlblätter
- 2 Wurzeln
- 1 TL Kümmel
- Weißweinessig
- Olivenöl

Zusätzlich:

- 4 EL Meerrettich (Glas)
- grobes Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Wartezeit 24 Stdn. | Garzeit 30–45 Min.



Kohl und Wurzel

Für den Salat:

Einen Teil des Strunks der Spitzkohlblätter abschneiden, sie sind zu dick und hart. Blätter grob zerkleinern.

Wurzeln putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden.

Spitzkohlblätter in einer Küchenmaschine fein häckseln. In

eine Schüssel geben.

Wurzel ebenfalls in der Küchenmaschine fein häckseln. Zum Spitzkohl geben.

Mit Kümmel, Salz, Pfeffer und einer großen Prise Zucker würzen.

Essig und Öl darüber geben.

Alles gut vermischen und in der Schüssel einen Tag im Kühlschrank ziehen lassen.



Kalter Snack mit Meerrettich

Für die Pasteten:

Einen Teil des großen und harten Strunks der Spitzkohl-Blätter entfernen.

Wasser in einem großen Topf erhitzen und Blätter im nur noch siedenden Wasser einige Minuten blanchieren.

Herausnehmen und auf einem großen Schneidebrett abkühlen lassen.

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze erhitzen.

Hackfleisch in eine Schüssel geben.

Champignons in einer Küchenmaschine fein häckseln. Zum Hackfleisch geben.

Avocados putzen, vom Kern befreien und dann in millimeterkleine Würfelchen schneiden. Auch in die Schüssel geben.

Speck ebenfalls sehr klein schneiden und auch in die Schüssel geben.

Petersilie kleinwiegen und auch dazugeben. Ebenso die Pfefferkörner.

Mit dem Fleisch-Gewürzsalz würzen. Dann noch mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, alles gut vermischen und die Farce abschmecken.

Pizzateig auf dem Backpapier auf einem Backblech ausrollen. Quer in zwei Teile schneiden.

Jeweils ein Spitzkohl-Blatt auf einen Pasteten-Teig legen.

Jeweils am Anfang der kurzen Enden der beiden Pizzateigstücke Farce auftragen und zu einer dicken Rolle formen. Pasteten zusammenrollen.

Mit dem Eiweiß mit einem Backpinsel bestreichen.

Backblech mit den Pasteten auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Je nach Dicke der Pastete und der Bauart des Backofens 30–45 Minuten backen. Da die Pasteten etwa die Dicke einer Tarte haben, sollten 30 Minuten reichen. Sie sehen an der Füllung, ob sie bis zum Inneren durchgebacken ist.

Herausnehmen, abkühlen lassen, das Backpapier entfernen und Pasteten über Nacht in den Kühlschrank geben.

Am darauffolgenden Tag beide Pasteten quer einmal durchschneiden. Jeweils eine Pastete auf einen kleinen Teller geben.

Jeweils 2 EL Meerrettich dazugeben.

Salat auf zwei Schalen verteilen und mit den Pasteten servieren.

Guten Appetit!

Pappardelle in Sahne-Sauce mit Nordseekrabben und Kapern



Leckere, sämige Sauce

Mit Sahne lässt sich eine leckere Sauce nicht nur für Fleisch oder Fisch zubereiten, sondern auch ganz einfach für Pasta, Reis oder Kartoffeln.

Hier wähle ich Pasta als Hauptzutat des Gerichts. Und zwar echte italienische Pappardelle, eine meiner Lieblings-Pasta.

Bei der Sauce gehe ich dieses Mal den eher fischigen Weg und verwende Nordseekrabben aus der Packung, die Sie bei jedem Discounter bekommen.

Dazu einige eingelegte Kapern. Und zusätzlich einige Teelöffel des Einlegewassers der Kapern, das der Sauce eine gewisse Säure verleiht.

Passend dazu noch einige Knoblauchzehen.

Gewürzt wird ganz nach der mengenmäßigen Hauptzutat für die Sauce einfach mit etwas Bratfisch-Gewürzmischung, da mache ich es mir zugegebenermaßen etwas einfach.

Aber die Sauce gelingt gut. Und wenn Sie die Sauce noch verlängern wollen, einfach einige Esslöffel des Kochwassers der Pasta hinzugeben.

Für 2 Personen:

- 350 g Pappardelle
- 200 g Nordseekrabben (1 Packung)
- 4 TL Kapern (Glas)
- 4 TL Einlegewasser der Kapern
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne
- 2 TL Bratfisch-Gewürzmischung
- Salz
- Butter

Zubereitungszeit: 7 Min.



Mit Nordseekrabben und Kapern

Pasta in leicht gesalzenem, kochendem Wasser 7 Minuten garen.

Knoblauchzehen schälen, mit einem großen Messer platt drücken und kleinschneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen.

Knoblauch, Krabben und Kapern kurz anbraten. Mit dem Einlegewasser ablöschen.

Sahne dazugeben.

Mit der Gewürzmischung mischen.

Alles gut vermischen, abschmecken und kurz köcheln lassen.

Pasta aus dem Kochwasser herausheben, zur Sauce geben und alles gut vermischen.

Pasta mit Sauce in zwei tiefe Schalen geben.

Servieren. Guten Appetit!

Rührkuchen mit Rotwein- Rosinen, Mandeln und Schokoladenstreuseln



Ein sehr gut gelungener Kuchen

Dieser Rührkuchen ist sehr luftig und locker. Man schmeckt die zugegebenen, gemahlten Mandeln mit einem gewissen Crunch. Schmeckt die in Rotwein eingelegten Rosinen. Und auch die verwendeten Schokoladenstreuseln lösen sich beim Backen leicht auf, geben dem gebackenen Rührteig leichte Schokoladenfleckchen und harmonieren sehr gut mit den anderen Zutaten. Und last but not least verleiht der Puderzucker zum Garnieren den Kuchenstücken eine zusätzliche leicht süße Note. Alles in allem ein wirklich gelungener, wohlschmeckender Kuchen.

Und einfach in der Zubereitung. Einfach das Grundrezept für

einen Rührkuchen verwenden. Und 200 g des Mehls durch Mandeln, Rosinen und Streuseln ersetzen. Fertig.



Schöner Gugelhupf

Und endlich wieder einmal ein schöner Gugelhupf, den ich leider viel zu selten zubereite. Aber so hat der Kuchen eben auch eine ansprechende Form und ein ansprechendes Äußeres, das sich auch beim Servieren gut macht.

Für den Rührkuchen:

- [Grundrezept](#)

Zusätzlich:

- 50 g Rosinen
- 100 ml roter Spätburgunder
- 50 g Mandeln
- 100 g Milkschokoladenstreusel
- Puderzucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. | Backzeit 1 Std.



Locker und fluffig

Rosinen in einer Schale in Rotwein eine Stunde einweichen.

Mandeln in der Küchenmaschine fein häckseln.

Rührteig in der Küchenmaschine nach dem Grundrezept zubereiten, dabei 200 g Mehl weglassen und stattdessen Rosinen – ohne den Wein –, Mandeln und Streuseln hinzugeben.

Alles mehrere Minuten gut verrühren.

Eine Gugelhupf-Backform mit der Hand einfetten. Mit Paniermehl ausstreuen.

Rührteig in die Backform geben und Kuchen nach dem Grundrezept backen.

Backform herausnehmen, Kuchen abkühlen lassen und auf eine Kuchenplatte stürzen.

Mit Puderzucker bestäuben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Haferflocken-Apfel-Bällchen mit Vanille-Sauce



Mit leckerer Vanille-Sauce

Ich hatte schon des öfteren überlegt, was man mit einer Packung feiner Haferflocken wohl so alles zubereiten könne. Außer, sie in einem Müsli mit Milch zu essen.

Aber sie bieten sich ja auch für Kuchen und Desserts an.

Also fand ich beim Recherchieren nach geeigneten Rezepten nicht nur pikante Zubereitungen mit Wurzeln und Gewürzen, sondern auch süße Dessert-Zubereitungen mit Äpfeln.

Also habe ich diese Zubereitung einmal ausgewählt und mir ein eigenes, selbst kreierte Rezept zusammengebastelt.

Für eine ausgiebige Mahlzeit reichen diese jeweils 10 Bällchen pro Person sicher nicht. Aber als kleine Mahlzeit, bei

geringerem Hunger, kann man sie durchaus abends vor dem Fernseher verspeisen.

Beim Frittieren sollte man drauf achten, dass man nicht vorher im gleichen Frittierfett sehr stark gewürzte, herzhaftere Zutaten frittiert hat.

Aber auf diese Weise kann man Haferflocken durchaus auch einmal zubereiten und einem leckeren Dessert zuführen.

Für 2 Personen (etwa 20 Bällchen):

Für die Bällchen:

- 200 g feine Haferflocken
- 2 Äpfel
- 100 g Sesamsaat
- 100 g Leinsamensaat
- 4 Eier
- 50 g Zucker

Für die Vanille-Sauce:

- [Grundrezept](#)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. | Zubereitungszeit 5 Min.



Mit Haferflocken und Apfel

Äpfel putzen, schälen, Kerngehäuse entfernen und Äpfel vierteln. In der Küchenmaschine fein reiben.

Leinsamen- und Sesamsaat und Haferflocken in einer Getreidemühle fein zu Mehl mahlen.

Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben.

Alle anderen Zutaten dazu geben.

Alles gut mit der Hand vermischen und eine halbe Stunde ziehen lassen, damit auch die Haferflocken etwas aufquellen.

Sollte der Teig zu flüssig sein, mit zusätzlichen Haferflocken nachhelfen.

Hände mit etwas Mehl bestäuben und jeweils einen Esslöffel der Masse in den Händen zu einer kleinen Kugel formen. Auf einen großen Teller geben.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Bällchen im siedenden Fett etwa 3–4 Minuten frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Parallel dazu die Vanille-Sauce nach dem Grundrezept zubereiten.

Bällchen auf zwei Teller verteilen.

Vanille-Sauce in einer Schale dazu reichen.

Servieren. Guten Appetit!