

# Welsfilets mit Quinoa-Gemüse



## Würziges Quinoa-Gemüse

Für die Filets habe ich eine eigene Gewürzmischung zubereitet. Und nicht auf eine industriell gefertigte Fisch-Gewürzmischung zurückgegriffen. Und ich muss sagen, sie ist gut gelungen.

Einfach grobes Meersalz, schwarze Pfefferkörner, Piment, Wacholderbeeren und Gewürznelken in den Mörser geben und fein mörsern. Dann auf beide Seiten der Filets auftragen. Filets nur noch in Butter kurz braten.

Und als Beilage ein Allerlei aus Quinoa und Gemüse. Damit ich zu Ihrer Allgemeinbildung beitragen kann, wussten Sie, dass man Quinoa so ausspricht: Kinwa? Ich wusste es nicht, und ich habe bisher immer Quinoa gesagt. Jetzt wurde ich durch einen Hinweis auf der Quinoa-Verpackung eines besseren belehrt. Also: Kinwa.

Zusätzlich zum Quinoa kommen noch kleingeschnittene Gemüsesorten in die Butter in die Pfanne. Stangensellerie, Butternuss-Kürbis und Süßkartoffel. Und schließlich noch viel

frische Petersilie. Gewürzt mit Salz, Pfeffer und Paprika.

Das Gericht ist sehr lecker, und es zehrt von den vielen Gewürzen, die ich verwendet habe.

*Für 2 Personen:*

- 4 Welsfilets (Tiefkühlware)
- 2 Stängel Staudensellerie
- 1/2 Süßkartoffel
- 1/4 Butternuss-Kürbis
- 1 Bund Petersilie
- 1/2 Tasse Quinoa
- Salz
- Pfeffer
- Paprika
- Butter

*Für die Fisch-Gewürzmischung:*

- grobes Meersalz
- schwarze Pfefferkörner
- 20 Pimentkörner
- 20 Wacholderbeeren
- 2 Gewürznelken

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.*



Lecker gewürzter und gebratener Fisch

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.

Gewürze in einen Mörser geben und fein mörsern.

Petersilie kleinwiegen.

Quinoa in einem Topf mit der dreifachen Menge Wasser 15 Minuten garen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen.

Gemüse darin unter gelegentlichem Umrühren einige Minuten kross braten.

Mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig würzen.

Quinoa und Petersilie dazugeben. Alles gut vermischen und nochmals einige Minuten köcheln lassen. Abschmecken.

Parallel dazu Filets auf jeweils beiden Seiten mit der Gewürzmischung einreiben.

Eine große Portion Butter in einer zweiten Pfanne erhitzen und

Filets darin auf jeder Seite maximal zwei Minuten anbraten.

Jeweils zwei Filets auf einen Teller geben.

Quinoa-Gemüse dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# **Gegrillte Nackensteaks Knoblauchbutter Wellenschliff-Pommes**

## **Schweinemit und**



Mit Knoblauchbutter

Mein monatlicher Beitrag zum Thema Steak. Diesmal Nackensteaks vom Schwein. Nicht so ganz die edle Qualität eines Rump- oder

Filetsteaks. Aber preiswert, durchaus ab und zu essbar und eben nur ein mittelmäßiger Fleischgenuss.

Aber ein wenig verfeinert mit Knoblauchbutter.

Und als Beilage gibt es, wie man vielleicht bei einem Essen für Männer erwarten kann, einfach nur Pommes frites aus der Fritteuse. Diesmal aber spezielle Wellenschliff-Pommes, die ich einmal beim Discounter gekauft habe. Einfach mal eine Variante zu den normalen, handelsüblichen Pommes frites.

Aber auf diese Weise ist das Gericht in wenigen Minuten zubereitet, was einem manchmal auch sehr entgegenkommt, wenn man einen arbeitsreichen Tag hinter sich hat.

*Für 1 Person:*

- 2 Schweine-Nackensteaks (à 300 g)
- 4 Scheiben Knoblauchbutter
- grobes Meersalz
- frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer
- Rapsöl
- 1 Portion Wellenschliff-Pommes
- Salz

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 5 Min.*





Kross gegrillt

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Steaks auf jeweils beiden Seiten kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Grillpfanne erhitzen.

Steaks darin auf jeder Seite nur zwei Minuten grillen – um sie medium zuzubereiten.

Parallel dazu Pommes in der Fritteuse fünf Minuten frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen.

Pommes auf einen Teller geben.

Die beiden Steaks dazugeben.

Jeweils zwei Scheiben Knoblauchbutter auf ein Steak geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Romanesco-Tarte



Würzig und pikant

Eigentlich hätte man mit den unten beschriebenen Zutaten auch eine Pizza zubereiten können. Denn der Hefeteig war ja schon vorhanden. Dann einfach den Hefeteig auf einem Backblech ausdrücken, die Gemüsesauce auf den Hefeteig auftragen, ihn mit den Zutaten belegen und als Pizza kurz bei hoher Hitze backen.

Und ja, Hefeteig. Diesmal passend zu den Zutaten. Denn Hefeteig eignet sich einfach besser zu herzhaften und pikanten Zutaten und Zubereitungen. Ein Mürbeteig dagegen eher für Süßes. Und der Hefeteig gelingt sehr gut und er wird kross, aber auch fluffig.

Die Hauptzutat ist der Romanesco, der in kleine Röschen geschnitten wird. Damit er auch im Backofen durchgart und

nicht vorgekocht werden muss, wähle ich eine Stunde Backzeit für die Tarte. Der Romanesco ist danach aber immer noch sehr fest und knackig.

Besondere Würze geben der Tarte der kleingewürfelte Bauchspeck und der feingeriebene, mittelalte Gouda. Letzterer verläuft allerdings beim Backen leider nicht auf der Tarte, sondern bildet ein festes Käsegeflecht über der Tarte.

Und Gewürze sind für die Tarte nicht notwendig. Denn die Gemüse-Sauce, die auf den Hefeteig-Boden aufgetragen wird, ist würzig genug für die ganze Tarte.

*Für den Boden:*

- [Grundrezept](#)

*Für den Belag:*

- 1 Romanesco
- 200 g Bauchspeck
- 200 mittelalter Gouda

*Für die Gemüse-Sauce:*

- $\frac{1}{4}$  Süßkartoffel
- $\frac{1}{2}$  Wurzel
- $\frac{1}{2}$  Pastinake
- $\frac{1}{2}$  Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- $\frac{1}{2}$  Stängel Staudensellerie
- ein Stück frischer Ingwer
- $\frac{1}{2}$  Lauchzwiebel
- 30 g Tomatenmark
- 200 ml Chianti
- Olivenöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std. | Backzeit 1 Std.*





## Herzhafte Tarte

Hefeteig nach dem Grundrezept zubereiten und eine Stunde an einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse darin anbraten. Tomatenmark dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Mit dem Chianti ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker kräftig würzen. Eine Stunde bei geringer Temperatur zugedeckt köcheln lassen. Mit dem Pürrierstab fein pürieren. Sauce abschmecken und erkalten lassen.

Romanesco putzen, Strunk abschneiden und den Romanesco in kleine Röschen zerschneiden. In eine Schüssel geben.

Schwarte des Bauchspecks entfernen und den Bauchspeck in kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

Gouda mit der Küchenmaschine in eine Schale fein reiben.

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze erhitzen.

Eine Spring-Backform mit Backpapier auslegen.

Hefeteig auf dem Backform-Boden auslegen und ausdrücken. Einen kleinen Rand hochziehen.

Gemüse-Sauce auf dem Tarteboden mit einem Esslöffel verteilen und verstreichen.

Romanesco-Röschen darüber verteilen.

Speck darüber geben.

Dann den Käse darüber verteilen.

Tarte auf mittlerer Ebene für eine Stunde in den Backofen geben.

Herausnehmen und gut abkühlen lassen.

Backform und Backpapier entfernen und Tarte auf eine Kuchenplatte geben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

## **Lachs-Sashimi**



## Wildlachs

Ich hatte Lachs gekauft. Und zwar Wildlachsfilets, 4 Stück, mit zusammen 500 g.

Ich war jedoch erstaunt, dass er nicht die bisher gewohnte, rote Farbe hat, wie man es eben von Lachsfilets kennt. Denn die Filets waren leicht gräulich.

Ich vermutete fast, ich hätte falsch eingekauft und hätte entweder marinierten oder geräucherten Lachs gekauft.

Aber es stellte sich beim Probieren heraus, dass es tatsächlich frischer Lachs war. Also unbehandelt.

Somit kommt die gräuliche Farbe dann vermutlich daher, dass es sich um Wildlachs und keinen Zuchtlachs handelt.

Ich habe ihn einfach mit etwas heller Soja-Sauce und einer Schrippe als Snack abends vor dem Fernseher angerichtet und serviert.

Einfach, lecker und gesund. Und natürlich gut zu verdauen.

*Für 2 Personen:*

- 500 g Wildlachs (2 Packungen à 250 g)
- helle Soja-Sauce
- 2 Schrippen

*Zubereitungszeit: 2 Min.*



Mit Dip und Schrippe

Lachs auf zwei große Teller verteilen.

Jeweils eine kleine Schale mit Soja-Sauce als Dip dazugeben.

Und jeweils eine Schrippe.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Yabluchnyk – ukrainischer

# Apfelkuchen



Fluffiger Boden und leckerer Belag

Und wieder hat mich ein [Rezept](#) von Foodblogger-Kollegin Zorra von 1x umrühren bitte aka Kochtopf inspiriert.

Aber nicht so sehr wegen des Rezeptes. Denn dieses Rezept für einen Apfelkuchen ist sehr schlicht und einfach. Aber der Apfelkuchen auch sehr schmackhaft.

Es hat mich jedoch angesprochen, dass dies ein ukrainisches Rezept ist. Und dass Zorra zusammen mit einer „Truppe von Foodbloggern“ – ich bin leider nicht gefragt worden – mit diesem und die anderen Kollegen mit anderen Rezepten ihre Solidarität mit der Ukraine zeigen und sich damit gegen Putins Krieg wenden wollen. Das hat mich sofort überzeugt, denn auch ich möchte gern meine Solidarität mit der Ukraine zeigen. Und wir Foodblogger können dies eben am besten durch die Veröffentlichung entsprechender Rezepte tun.





Solidarität mit der Ukraine! Stoppt Putins Krieg!

Ich will hier nicht ins Politische abweichen und Argumente für einen sofortigen Stopp des Angriffskrieges hervorbringen. Aber Putin hat doch eine sehr verkehrte Weltansicht, wenn er seinen Außenminister Lawrow davon reden lässt, Russland wolle kein Nazi-Regime in der Ukraine und keine Nazi-Soldaten auf den Straßen Kiews, die mit SS-Symbolen auf der Uniform herumspazieren. Putin hat sich anscheinend noch nicht zu Gemüte geführt, dass der ukrainische Präsident Selenskyj ein Jude ist! Und was haben die Nazis im Dritten Reich gemacht, nur so zur geschichtlichen Erinnerung? Richtig, sie haben 6 Millionen Juden in ihren KZ getötet. Und außerdem dürfen die russische Bevölkerung und auch die staatstreuen Medien das Wort „Krieg“ im Zusammenhang mit der Invasion in die Ukraine nicht in den Mund nehmen. Auch diese Maulkorb-Politik hatten wir doch auch schon einmal im Dritten Reich, oder nicht? Außerdem ist sie ein weltweit vorkommendes Zeichen von autoritären und totalitären Staaten. Also da läuft bei der Weltanschauung von Putin doch einiges quer. Wäre er in seinen Fernsehansprachen zur Bevölkerung nicht klar und deutlich und würde „logisch“ argumentieren, würde ich sagen, das alles sind Anzeichen einer Schizophrenie. Und ich weiß, wovon ich rede, ich habe einen Freund, der manisch und in Behandlung ist. Und der hat in den Schüben seiner Krankheit schon das eine oder andere Mal solche wirren Äußerungen und Argumente von sich gegeben. Und außerdem kann ich froh sein, dass wir in

Deutschland den Absatz 5 im Grundgesetz haben – Meinungsfreiheit – und ich solche Überlegungen hier öffentlich machen darf.

Aber zurück zum Rezept.

Ein weiteres, aber einfaches Argument für dieses Rezept – abgesehen vom Solidaritätszeichen für die Ukraine – ist der Umstand, dass ich sowohl Äpfel zuhause vorrätig habe. Als auch alle anderen Zutaten. Also steht der Zubereitung des Apfelkuchens nichts mehr im Wege.

Denn ursprünglich wollte ich heute eine herzhafte Tarte mit Romanesco, Speck und Käse backen. Also wird einfach schnell umdisponiert und der Apfelkuchen ist an der Reihe.



Einfacher, schlichter Apfelkuchen

Ich habe einige kleine Änderungen an Zorras Rezept vorgenommen. Ich hatte keine Bio-Zitrone vorrätig, für den Schalenabrieb. Aber eine Bio-Limette. Also habe ich deren Schalenabrieb verwendet. Und den Saft der Limette über die mit

Zucker und Zimt bestäubten Apfelscheiben gegeben. Sie verhindern einerseits das Braunwerden der Apfelscheiben, andererseits geben sie noch etwas Säure an diese.

Die größte Änderung habe ich an der Menge des Mehls vorgenommen. Das Rezept für den Boden des Kuchens ist eigentlich nichts anderes als ein gewöhnlicher Mürbeteig, wie wir ihn auch kennen. Aber er gelingt nach Zorras Rezept nur sehr zäh. Und vor allem sehr klebrig.

Ich bin es gewohnt, solche Teige mit der Hand in der Backschüssel zu kneten. Und dies nicht von der Küchenmaschine durchführen zu lassen.

Meine Mutter hat für das Einfetten der Backform mit Margarine immer ein Stück Backpapier verwendet – man kann sich ja sonst die Finger schmutzig machen. □ Meine Großmutter väterlicherseits war da anders. Sie griff mit der Hand in den Margarinetopf und schmierte die Backform einfach mit der Hand ein. Das ist zwar über 40 Jahre her, mir aber noch gut in Erinnerung.

Daher war mir der Teig zu klebrig, um ihn zu kneten und dann in der Backform zu einem Boden auszudrücken,. Also habe ich etwa 50 g Mehl mehr verwendet. Damit lässt sich der Teig sehr gut kneten. Und zum Ausdrücken in der Backform verwendet man sowieso ein wenig Mehl, um die Hände zu bestäuben und nicht mit ihnen am Teig kleben zu bleiben.

Ach ja, da ich 3 Äpfel vorrätig hatte, habe ich eben diese verwendet, anstelle von 2 Äpfeln in Zorras Rezept. Was weg ist ist weg. □

*Für den Belag:*

- 3 Äpfel
- 3 EL brauner Zucker
- 2 EL Zimt
- ein paar Butterflocken

### *Für den Boden:*

- 100 g Sahne
- 1 Ei
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 230 g Mehl
- 2 TL Backpulver (etwa 1/2 Päckchen)
- 1 Prise Salz
- 50 g Zucker
- 75 g Butter (kalt, in kleinen Stücken)
- 1 Bio-Limette (Abrieb und Saft)

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 30 Min.*



Mit leichter, sichtbarer Zimtnote

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze erhitzen.

Spring-Backform mit Backpapier auslegen.

### *Für den Belag:*

Limettenschale mit einer feinen Küchenreibe in eine Schale abreiben.

Saft der Limette auspressen.

Äpfel putzen, entkernen, vierteln und in feine Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben. Zucker und Zimt darüber stäuben. Limettensaft darüber geben. Letzteres verhindert auch das Braunwerden der Apfelscheiben an der Luft. Alles vorsichtig mit dem Backlöffel vermischen.

*Für den Teig:*

Ei aufschlagen. Sahne, Ei und Vanillin-Zucker in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen verrühren.

Restliche Zutaten in eine Backschüssel geben und vermischen.

Sahne-Ei-Mischung dazugeben und alles mit der Hand zu einem Teig zusammenkneten.

Teig in die Backform geben, gleichmässig verteilen und auf dem Boden andrücken.

*Für den Kuchen:*

Apfelscheiben ohne die angesammelte Flüssigkeit auf dem Kuchenboden verteilen. Ein paar Butterflocken darauf geben.

Backform auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben.

Kuchen aus dem Backofen nehmen und erkalten lassen.

Backform und Backpapier entfernen.

Kuchen auf eine Kuchenplatte geben.

Wenn Sie möchten, können Sie den Kuchen vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Angeregt von: [Traditional Ukrainian Cookery von Savella Stechishin via Graveyard Dirt](#)



---

# Hähnchen asiatisch mit Kürbis und Paprika



Mit viel frischem Koriander

Ein asiatisches Rezept. Das aber nicht original asiatisch ist. Denn ich habe es selbst erfunden, aus den Zutaten, die ich gerade zuhause vorrätig hatte.

Aber Fleisch und Gemüse passen gut zusammen.

Und die Würzung übernimmt die Fisch- und Asia-Sauce.

Und natürlich nicht zu vergessen der frische Koriander, der dem Gericht einen asiatischen Touch verleiht.

Und dazu natürlich passend asiatischer Reis mit Kokos, Chili und Zitronengras.

Das Gericht schmeckt etwas ungewohnt, aber leicht süß-sauer. Und somit durchaus asiatisch.

*Für 2 Personen:*

- 400 g Hühnchenschnitzel
- 1 roter Paprika
- $\frac{1}{2}$  Butternuss-Kürbis
- 30 g frischer Koriander
- 4 EL Fisch-Sauce
- 250 g Kokos-Chili-Sauce
- Öl
- 2 Packungen Reis (à 250 g, vorgegart, mit Kokos, Chili und Zitronengras)

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



Hühnchen mit Gemüse

Kürbis und Paprika putzen und in kurze, feine Streifen schneiden.

Fleisch in kurze, schmale Streifen schneiden.

Koriander klein hacken.

Öl in einem Wok erhitzen.

Zuerst den Kürbis einige Minuten pfannenrühren, er braucht am

längsten.

Dann Paprika, Fleisch und Koriander dazugeben und nochmals einige Minuten pfannenrühren.

Mit Fisch-Sauce und der Asia-Sauce würzen.

Alles gut vermischen und kurz köcheln lassen.

Parallel dazu Reispackungen etwas kneten und auflockern.

Dann die Packungen oben aufschneiden.

In der Mikrowelle bei 800 Watt drei Minuten erhitzen.

Reis auf zwei Schalen verteilen.

Fleisch mit Gemüse und Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Haferflocken-Nuss-Kuchen mit ganzen Himbeeren**



Leicht bröselig

Mal wieder eine Zweckentfremdung einer Zutat, die normalerweise für andere Speisen verwendet wird. In diesem Fall eine Tüte mit feinen Haferflocken.

Ich verwende sie einfach als Hauptzutat für einen Rührkuchen. Anstelle des normalerweise verwendeten Weizenmehls.

Der Kuchen gelingt damit zwar. Aber er ist leicht bröselig. Haferflocken haben anscheinend nicht so viel Gluten wie Weizen und sind damit nicht besonders bindend und klebend.

Allerdings zerkleinere ich die Haferflocken noch in der Küchenmaschine zu einem feinen Mehl, als reine Flocken wäre diese Masse zu grob für einen Rührkuchen.

Ein wenig Verfeinerung erhält der Kuchen noch durch eine Packung gemischte Nüsse: Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse und Cashewnüsse. Ebenfalls natürlich in der Küchenmaschine fein gehäckselt.

Und als letzte Besonderheit bekommt der Kuchen eine Packung ganze, frische Himbeeren, die nur noch unter den fertigen Rührteig untergehoben werden.



Sie erbringen ein schönes, frisches Geschmackserlebnis, wenn man beim Essen der Kuchenstücke einmal auf eine ganze, saftige Himbeere trifft.

- 400 g feine Haferflocken
- 200 g Nuss-Mischung (1 Packung)
- 250 g Zucker
- 250 g Margarine
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 5 Eier
- 125 g frische Himbeeren (1 Packung)

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 1 Std.*



Mit saftigen, ganzen Himbeeren

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze erhitzen.

Haferflocken in einer Küchenmaschine zu feinem Mehl zerhackseln. In eine Schüssel geben.

Nüsse ebenfalls in der Küchenmaschine fein hackseln. Auch in die Schüssel geben.



Eier aufschlagen und zusammen mit dem Zucker in der Küchenmaschine schaumig rühren.

Mehl, Nüsse, Backpulver, Vanillin-Zucker und Margarine dazugeben und alles mehrere Minuten zu einem sämigen Teig verrühren.

Teig in eine Backschüssel geben.

Himbeeren dazugeben und mit dem Backlöffel vorsichtig unterheben.

Backpapier in einer Kasten-Backform auslegen.

Teig hineinfüllen und verteilen.

Backform auf mittlerer Ebene für eine Stunde in den Backofen geben.

Herausnehmen und gut abkühlen lassen.

Backform und Backpapier entfernen.

Kuchen auf eine Kuchenplatte geben.

Stückweise anschneiden und servieren.

Guten Appetit!

---

## Herzhafter Strudel



Bei großem Appetit für eine Person

Nachdem ich in den letzten Monaten des öfteren einen herzhaften Strudel zubereitet habe, habe ich mich entschieden, dieses Rezept zu den Grundrezepten aufzunehmen.

Nun gut, ein Strudel ist eigentlich recht einfach zubereitet.

Man wählt eine Füllung, füllt mit dieser den Strudel und backt diesen im Backofen. Fertig.

Aus diesem Grund schildere ich auch die Zubereitung eines Strudels mit einer speziellen Füllung und einem Pesto. Diese sind jedoch einfach variierbar.

Für einen Strudel wählt man entweder einen Blätterteig, einen Flammkuchenteig oder einen Hefeteig, also einen Pizzateig. Vorteil: Diese Teige bekommt man sogar bei jedem Discounter.

Man sollte darauf achten, dass man sehr frische Ware kauft oder diese nicht noch eine Woche im Kühlschrank liegen lässt. Der Teig wird alt und spröde und man kann ihn zum einen nicht so gut rollen, zum anderen haftet er dann zu sehr am Backpapier fest. Also frische Ware!

Bewährt hat sich, den Teig innen mit einer würzigen Sauce oder einem Pesto zu bestreichen. Dies gibt dem Strudel und auch seiner Füllung Geschmack.

Für die Füllung kann man zwischen vielen Zutatenmischungen variieren. Nicht nur Füllungen mit Fleisch sind möglich, sondern natürlich auch rein vegetarische oder vegane Strudel.

Am besten bestreicht man den gefüllten und geschlossenen Strudel mit einem verquirlten Eigelb mit dem Backpinsel. Man kann als Alternative aber auch ein ganzes Ei verquirlen und den Strudel damit bestreichen.

Für die Menge ist folgendes ratsam: Hat man großen Appetit, dann gilt die Regel, ein kompletter Strudel für eine Person. Hat man nur mäßigen Appetit oder serviert den Strudel mit Vor- und Nachspeise, dann reicht ein halber Strudel für eine Person.

#### *Für das Pesto:*

- 30 g Petersilie
- 30 g Koriander
- 15 g Basilikum
- $\frac{1}{2}$  rote Paprika
- 6 Sardellenfilets (Glas)
- 1 Hähnchenleber
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- grobes Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

#### *Für die Füllung:*

- 250 g Putenhackfleisch
- $\frac{1}{2}$  rote Paprika
- $\frac{1}{4}$  Butternusskürbis
- Salz

- Pfeffer
- Olivenöl

*Für den Strudel:*

- 1 Blätter-, Flammkuchen- oder Hefeteig (Packung)
- 1 Eigelb

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 30 Min.*



Mit herzhafter, würziger Füllung

*Für das Pesto:*

Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden.

Leber zerkleinern.

Öl in einem Topf erhitzen und Leber, Sardellenfilets und Gemüse darin kross einige Minuten anbraten.

Salzen und pfeffern.

Paprika putzen und kleinschneiden.

Kräuter und Paprika in eine Küchenmaschine geben.

Eine gute Portion Olivenöl dazugeben.

Zu einem Brei fein häckseln.

Brei zu den Zutaten im Topf geben.

Kurz erhitzen. Abschmecken. Zur Seite stellen.

*Für die Füllung:*

Paprika putzen und kleinschneiden.

Kürbis ebenfalls putzen und kleinschneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Hackfleisch und Gemüse darin mehrere Minuten kross anbraten. Salzen und pfeffern.

*Für den Strudel:*

Strudelteig auf dem Backpapier auf einem Backblech ausrollen.

Mit einem Esslöffel mit dem Pesto bestreichen.

Füllung längs an einem Ende als Rolle auftürmen.

Strudel langsam und vorsichtig von der Füllung aus zusammenrollen. Enden verschließen.

Mit dem verquirlten Eigelb mit einem Backpinsel bestreichen.

Eventuell das überschüssige Backpapier abschneiden.

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze erhitzen.

Backblech mit dem Strudel auf mittlerer Ebene etwa 20–30 Minuten in den Backofen geben.

Herausnehmen und in zwei Teile zerteilen.

Mit frisch gehacktem Schnittlauch bestreuen.

Entweder für eine Person oder zwei Personen servieren.



Guten Appetit!

---

# Mandarinen-Torte



Mit Streuseln

Sie verwenden sicherlich ab und zu auch gern frisches Obst für eine leckere und schmackhafte Torte. So habe ich es bei dieser Torte gemacht. Sie ist einfach zubereitet.

Ich bereite einen Tortenboden zu.

Befülle diesen einfach mit Mandarinenpalten.

Gebe einfach Milchprodukte mit Gelatine darüber.

Und erhalte so die gewünschte Festigkeit der Füllmasse.

*Für den Kuchenboden:*

- [Grundrezept](#)

### *Für die Füllung:*

- 1 kg Mandarinen
- 300 ml Buttermilch
- 300 ml Natur-Joghurt
- 6 Blatt Gelatine

### *Zum Garnieren:*

- Milkschokoladenstreusel

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Wartezeit 5 Stdh.*



Mit ganzen Mandarinspalten

Kuchenboden nach dem Grundrezept zubereiten.

Mandarinen schälen, putzen, in einzelne Spalten zerteilen und in eine Schüssel geben.

Gelatine in einer Schale mit kaltem Wasser einweichen.

Buttermilch und Joghurt in einem kleinen Topf erhitzen.

Gelatine nach und nach dazugeben und mit dem Schneebesen gut

vermischen.

Füllmasse zu den Mandarinen geben und alles gut vermischen.

Auf dem Kuchenboden verteilen.

Kuchen mindestens vier Stunden in den Kühlschrank geben.

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

Mit Milkschokoladenstreuseln bestreuen.

Stückweise anschneiden und servieren.

Guten Appetit!

---

## Gemischter Salat



Mit einer Salatmischung

Einfaches Salatrezept.

Salat zusammengestellt aus vier verschiedenen Salaten.

Rucola. Babyspinat. Rote Beete. Und Roter Mangold.

Als fertige Mischung, schon geputzt und gewaschen, gekauft.

Dazu ein einfaches Salatdressing. Aus Essig und Öl. Aber verfeinert mit einer Packung Küchenkräuter.

*Für 2 Personen:*

- 250 g gemischter Salat (2 Packungen à 125 g, Mischung siehe oben)

*Für das Dressing:*

- Weißweinessig
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Päckchen Küchenkräuter

*Zubereitungszeit: 2 Min.*

Mit den Zutaten für das Dressing ein solches in einer Schale zubereiten.

Salat in eine Salatschüssel geben.

Dressing darüber verteilen und alles gut mit dem Salatbesteck vermischen.

Auf zwei Schalen verteilen und servieren. Guten Appetit!

---

# Brathähnchen mit Rosmarin und Knoblauch



Solo ohne Beilagen

Sehr selten kommt es vor. Aber ab und zu mache ich es doch. Und zwar Gerichte aus anderen Foodblogs nachkochen.

Hier traf es ein Gericht von Zorra aus dem Foodblog 1 x umrühren bitte aka Kochtopf.

Es handelt sich um ein Brathähnchen mit Rosmarin und Knoblauch.

Gerne verweise ich auf das Original-Rezept, um es nachlesen zu können:

<https://www.kochtopf.me/ofen-maishuhn-rosmarin-knoblauch>

Zorra weist ganz zu recht darauf hin, dass man das Gericht nicht unbedingt mit einem Maishuhn zubereiten muss. Ich habe daher ein normales Brathähnchen von meinem Discounter



verwendet. Ein Maishuhn zu bekommen hätte sich als etwas schwierig herausgestellt.

Und zudem braucht man, wie Zorra schreibt, auch nur sehr wenige Zutaten.

Salz und Pfeffer zum Würzen.

Und dann viel frischen Rosmarin und Knoblauch.

Das Huhn im Backofen gelingt sehr gut.

Und es duftet herrlich nach dem verwendeten Rosmarin und Knoblauch.

Allerdings sollte man am darauffolgenden Tag nicht unbedingt ein Vorstellungsgespräch haben, denn der viele Knoblauch duftet dann eben immer noch.

Ich habe glücklicherweise darauf verzichtet, das Rezept abzuwandeln und statt Salz und Pfeffer eine Fleisch- oder Geflügel-Gewürzmischung zu verwenden. Das sollten Sie nicht tun. Denn eine solche Mischung würde den Rosmarin- und Knoblauchgeschmack stark übertönen.

*Für 2 Personen:*

- 1 Brathähnchen (1,4 kg)
- 5 Zweige frischer Rosmarin
- 5 Knoblauchzehen
- grobes Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 1 3/4 Stdn.*



Mit Rosmarin und Knoblauch

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze erhitzen.

Hähnchen mit Salz und Pfeffer innen und außen würzen.

Blättchen von zwei Rosmarinzweigen abzupfen und kleinwiegen.

Mit dem Rosmarin das Hähnchen ebenfalls nochmals nur außen würzen.

Knoblauch putzen, schälen und mit einem breiten Messer platt drücken.

Hähnchen mit dem restlichen Rosmarin und dem Knoblauch füllen.

Schenkel des Hähnchens mit einem Küchengarn zusammenbinden.

Öl in einen großen Bräter geben. Hähnchen hineinlegen.

Bräter zugedeckt auf mittlerer Ebene für 1  $\frac{1}{2}$  Stunden in den Backofen geben.

Dann noch  $\frac{1}{4}$  Stunde den Grill anstellen und die Hautoberfläche des Hähnchens schön knusprig grillen.

Herausnehmen, Küchengarn entfernen und Hähnchen mit einem

scharfen Messer längs aufschneiden und halbieren.

Füllung entfernen.

Jeweils eine Hähnchenhälfte auf einen Teller geben und solo servieren.

Guten Appetit!

Eventuell kann man den ausgetretenen Saft des Hähnchens noch für eine Sauce für ein andere Zubereitung verwenden.

---

## **Romana-Salat mit Mini-Pak-Choi und Kirschtomaten**



Romanasalat ein wenig aufgepeppt

Für einen schönen, frischen und leckeren Salat kann man diverse Zutaten verwenden.

Man muss sie logischerweise für die Zubereitung zuhause haben, dann sollten sie sich für einen Salat eignen und auch gut zusammenpassen.

Ein Salat nur mit einigen Romana-Salatherzen war mir zu einfach und zu öde.

Also habe ich noch Mini-Pak-Choi dazugegeben, der sich roh auch gut für einen Salat eignet.

Und dann habe ich den Salat noch mit Kirschtomaten verfeinert, die Frucht, Süße und etwas Flüssigkeit zum Salat geben.

Zum Würzen ein einfaches Dressing aus Essig, Öl und Gewürzen. Aber mit einem Päckchen Kräutern, um das Dressing etwas abzurunden.

*Für 2 Personen:*

- 4 Romana-Salatherzen
- 2 Mini-Pak-Choi
- 8 Kirschtomaten
- Weißweinessig
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Päckchen Gartenkräuter

*Zubereitungszeit: 10 Min.*

Mit dem Essig, Öl, den Gewürzen und den Kräutern in einer Schale ein Dressing zubereiten.

Romana-Salat und Mini-Pak-Choi putzen und quer in feine Streifen schneiden. In eine Salatschüssel geben.

Tomaten achteln. In die Schüssel dazugeben.

Dressing über den Salat geben. Mit dem Salatbesteck alles gut

vermischen.

Auf zwei Schalen verteilen und servieren. Guten Appetit!

---

## Beeren-Torte



Mit Streuseln garniert

Eine Torte, für die Beeren in zweierlei Hinsicht verwendet werden.

Einmal für die Flüssigkeit der Füllmasse eine Buttermilch, die schon mit Waldbeeren zubereitet ist und die ich in dieser Form gekauft habe.

Dazu aber dann noch zusätzlich für die Füllmasse frische, ganze Heidelbeeren, die ich noch dazu gebe.

Des weiteren noch etwas Sahne, um die Buttermilch ein wenig zu verlängern.



Und natürlich unabdingbar Gelatine zum Verfestigen der Füllmasse im Kühlschrank.

Der Tortenboden benötigt ja eine Stunde zum Verhärten im Kühlschrank.

Und da ich als Geliermittel pflanzliches Agar Agar verwende, braucht die Torte dann insgesamt nur noch weitere drei Stunden im Kühlschrank, bis dann auch die Füllmasse ausgehärtet ist.

*Für den Tortenboden:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Füllmasse:*

- 200 ml Sahne
- 750 ml Buttermilch (mit Waldbeeren)
- 2 Päckchen Agar Agar (für 1 l Flüssigkeit)
- 300 g Heidelbeeren

*Zum Garnieren:*

- Milkschokoladenstreusel

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



Mit frischen Heidelbeeren

Tortenboden nach dem Grundrezept zubereiten.

Sahne in einem kleinen Topf erhitzen, Agar Agar hineingeben und mit dem Schneebesen gut verrühren. Unter Rühren zwei Minuten kochen.

Vom Herd nehmen.

Die Buttermilch dazugeben und alles gut verrühren.

Dann die ganzen Heidelbeeren dazugeben und alles vermischen.

Füllmasse auf den Tortenboden in der Backform geben und Torte mindestens drei Stunden in den Kühlschrank geben.

Herausnehmen. Mit Milkschokoladenstreusel bestreuen.

Backform und Backpapier entfernen.

Torte auf eine Tortenplatte geben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

# Gegrilltes Schweinenacken-Steak mit Knoblauchbutter und grünem Spargel



In Butter gebratener, grüner Spargel

Heute sollte es schnell gehen.

Also habe ich mal schnell überlegt. Und da ich die passenden Zutaten zuhause hatte, war das Gericht schnell ausgedacht.

Die Nackensteaks werden einfach nur gewürzt. Und dann in der Grillpfanne auf jeder Seite drei Minuten gegrillt. Denn ich möchte die Steaks medium haben.

Und in der gleichen Zeit von sechs Minuten, die die Steaks benötigen, brate ich den geputzten und kleingeschnittenen grünen Spargel in viel Butter in einer zweiten Pfanne.

Der Spargel gelingt wunderbar und schmeckt einfach sehr gut.

Und auch die Steaks sind schön gegrillt mit schönen Röstspuren, innen noch medium und sehr lecker.

Alles in allem in sechs Minuten zubereitet.

*Für 2 Personen:*

- 2 Schweinenacken-Steaks (à 300 g)
- 1 kg grüner Spargel (2 Packungen à 500 g)
- Fleisch-Gewürzmischung
- grobes Meer-Salz
- schwarzer Pfeffer
- Rapsöl
- Butter
- Knoblauchbutter

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 6 Min.*



Kross gegrilltes Steak

Spargel putzen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Steaks auf jeder Seite mit der Gewürzmischung und Salz würzen.

Öl in einer Grillpfanne und Butter in einer normalen Pfanne erhitzen.

Spargel in der normalen Pfanne mit der Butter sechs Minuten anbraten. Dann salzen und pfeffern.

In der gleichen Zeit die Steaks auf jeder Seite drei Minuten kross anbraten und grillen.

Jeweils ein Steak auf einen Teller geben.

Auf jedes Steak zwei Scheiben Knoblauchbutter geben.

Spargel dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Gulasch zweierlei Art in Malzbier-Sauce mit Langkornreis**





Aus zweierlei Fleischsorten

Biergulasch ist ja weithin bekannt. Man schmort dazu geeignetes Gulaschfleisch in Bier. Meistens verwendet man dazu ein helles Pilsner. Kann aber auch zu einem Weißbier greifen. Oder sogar ein dunkles Bier verwenden, das dem Gulasch und der Sauce sogar noch eine dunkle Farbe verleiht.

Weniger bekannt dürfte jedoch sein, ein Malzbier für ein Biergulasch zu verwenden. Denn es hat ja nur sehr wenig Alkohol. Und da es aus Malz gebraut ist, bringt es eine leichte Süße an die Sauce.

Aber ich war selbst sehr verwundert über die Einfachheit der Zubereitung.

Ich habe das Fleisch nebst Zwiebel und Knoblauch in Öl angebraten und mit einer Flasche Malzbier abgelöscht. Dann einfach noch mit Salz und Pfeffer gewürzt. Und zwei Stunden schmoren lassen. Das Ergebnis ist eine sehr leckere und wohlschmeckende Sauce, die fast gar nicht nachgewürzt werden muss.

Und durch die lange Schmorzeit ist das Gulasch herrlich weich geschmort.

Das Besondere an dem Gulasch ist dann auch noch, dass ich zwei Sorten Fleisch verwende. Einmal Suppenfleisch vom Rind, das sehr weich wird durch das Schmoren und fast von allein auseinanderfällt. Und zum anderen Nackenfleisch vom Schwein, das zwar auch weich geschmort wird, jedoch noch ein wenig mehr Struktur behält als das Suppenfleisch.

*Für 2 Personen:*

- 400 g Suppenfleisch (Rind)
- 400 g Nackenfleisch (Schwein)
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Flasche Malzbier (0,33 l)
- Salz
- Pfeffer
- 1 Tasse Langkornreis
- Olivenöl
- Schnittlauch

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Schmorzeit 2 Stdn.*



## Lange geschmortes Gulasch

Zwiebel und Knoblauch putzen und schälen. Zwiebel in feine Streifen schneiden. Knoblauch kleinschneiden.

Fleisch in grobe Würfel schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Fleisch mit dem Gemüse anbraten.

Mit dem Malzbier ablöschen. Salzen und pfeffern.

Zugedeckt bei geringer Temperatur zwei Stunden schmoren lassen.

Kur vor Ende der Garzeit den Reis in der doppelten Menge Wasser mit etwas Salz 10–12 Minuten garen.

Sauce des Gulasch abschmecken.

Schnittlauch kleinschneiden.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen.

Gulasch mit viel Sauce darüber geben.

Mit etwas Schnittlauch garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Feldsalat mit Champignons und Kapern



Feldsalat ein wenig aufgepeppt

Ein frischer Salat für zwischendurch ist immer etwas Leckerer und Schmackhafter. Und sehr viel gesünder, als wenn man statt dessen eine Tafel Schokolade oder eine Packung Kekse isst.

Ich habe bei diesem Salat den Feldsalat noch etwas verfeinert.

Zum einen habe ich frische, weiße Champignons verwendet, die ich zum Salat dazugebe.

Und dann noch für etwas Säure Kapern aus dem Glas.

Als Dressing wähle ich der Einfachheit halber ein recht gewöhnliches Dressing aus Essig und Öl. Allerdings kommt noch ein Päckchen Kräuter in das Dressing, die dieses etwas verfeinern.

*Für 2 Personen:*

- 200 g Feldsalat (2 Packungen à 100 g)
- 6 große weiße Champignons
- 2 EL Kapern (Glas)
- Weißweinessig
- Olivenöl

- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Päckchen Gartenkräuter

*Zubereitungszeit: 5 Min.*

Mit Essig, Öl, den Gewürzen und den Kräutern in einer Schale ein Dressing zubereiten.

Champignons in feine Scheiben schneiden.

Feldsalat, Champignons und Kapern in eine große Salatschüssel geben.

Das Dressing darüber verteilen. Mit dem Salatbesteck alles gut vermischen.

Auf zwei Schalen verteilen und servieren. Guten Appetit!