Hamburger Strudel



Angelehnt an das Hamburger und norddeutsche Gericht

Jetzt gibt es nach der Hamburger Pizza vor einigen Wochen auch einen Hamburger Strudel.

Denn ich lehne das Rezept eng an ein typisch Hamburger oder norddeutsches Rezept an, die Grünkohl-Platte mit Grünkohl, Mettwürsten und Kasseler Fleisch.

Die einzige Variation, die ich hier vornehme, ist diejenige, dass ich keinen Grünkohl regional aus dem Hamburger Umland vorrätig hatte. Sondern nur einen Wirsingkohl. Aber der sollte bei diesem Rezept auch passen, ist er doch verwandt mit dem Grünkohl und sieht ähnlich aus und schmeckt auch ähnlich.

In die Füllmasse kommen noch kleingeschnittene Mettwürste.

Für den Geschmack und das Aroma verwende ich – frech zweckentfremdet, aber geschmacklich passend – etwas American Dressing. Das Dressing enthält diverse Gewürze und eine Portion Ketchup, so dass es eine gute Geschmacksgrundlage für die Füllung bietet.

Außerdem gibt das Dressing nun zusammen mit dem Weißwein, in dem ich Wirsing und Mettwürste vorgare, der Füllmasse eine leicht säuerliche Note.

Wirsing und Mettwürste werden im Backofen bei dieser kurzen Garzeit als Füllmasse nicht durchgegart, sondern eher gut erhitzt. So dass ich sie eben vor der Zubereitung des Strudels einfach etwa 10 Minuten in Weißwein vorgare.

Die Füllmasse fällt diesmal sehr groß aus, so dass man den Strudel nicht sehr dünn rollen kann. Sondern es ergibt einen sehr großen Strudel. Somit passt dieses Mal die Angabe, dass ein halber Strudel gut für eine Person als Mahlzeit passt, gut dazu.

Für 2 Personen:

- 10 große Wirsingblätter
- 10 schmale, dünne Mettwürste
- 100 g American Dressing
- Riesling
- 1 Packung Flammkuchenteig
- 1 Ei

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 40 Min.



Wirsing und Mettwürste

Backofen auf 200 ºC Ober-/Unterhitze erhitzen.

Flammkuchenteig mit dem Backpapier auf einem Backblech ausrollen.

Wirsingblätter putzen.

Jeweils den großen, kräftigen Strunk eines Blattes bis etwa zur Hälfte herausschneiden.

Blätter grob zerkleinern.

Mettwürste quer in kurze Scheiben schneiden.

Etwas Weißwein in einem großen Topf erhitzen.

Wirsingblätter und Würste darin unter Rühren 10 Minuten garen.

Masse herausnehmen, in ein Küchensieb geben, abtropfen und abkühlen lassen.

American Dressing zur Masse geben. Alles gut vermischen.

Masse auf den Strudelteig geben und zu einer Rolle formen, so dass man den Strudel dann langsam längs zusammenrollen kann.

Ei aufschlagen, in eine Schale geben, verquirlen und mit dem Kochpinsel auf dem Strudel verstreichen.

Strudel auf dem Backblech auf mittlerer Ebene 30 Minuten backen.

Herausnehmen, halbieren und jeweils eine Hälfte auf einen Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

Fleischfond



Alle Zutaten beim Köcheln

Fonds habe ich ja schon des öfteren zubereitet. So oft, dass ich sie auch in den unterschiedlichsten Varianten als Grundrezepte in mein Foodblog aufgenommen habe.

So als Fleischfond, Gemüsefond oder Fischfond.

Jetzt ist es allerdings sicherlich schon ein Jahr her, dass ich frischen Fond zubereitet habe. In der letzten Zeit hatte ich mir bei Bedarf mit einer sehr guten, gekauften Gemüsebrühe

ausgeholfen.

Dieser Fond hier ist aber ein wenig anders, weshalb ich eben nicht auf eines der oben genannten Grundrezepte verweise. Sondern das Rezept für diesen Fleischfond hier mit aufnehme.

Dieser Fleischfond ist ein wenig ausgefallen. Denn ich verwende nicht weniger als fünf wichtige Zutaten für diesen Fond.

Zum einen natürlich Fleisch, möglichst mit Knochen. Dafür verwende ich Rinderbeinscheiben mit Markknochen. Und Suppenfleisch (ohne Knochen).

Des weiteren natürlich Suppengemüse, davon gleich drei Packungen. Der Knollensellerie, der im Suppengemüse enthalten ist, sorgt für einen guten Umami-Geschmack im Fond.

Dann noch Knochen, die ich beim Zubereiten von anderen Gerichten durch z.B. Entbeinen von Geflügel zur Seite gelegt und eben für einen solchen Fond eingefroren habe.

Dann einige Rinden von Parmesankäse, den ich fein gerieben verbraucht und diese Rinden speziell für einen Eintopf oder wie hier für einen Fond im Kühlschrank aufbewahre.

Und schließlich noch Gewürze im Ganzen, und zwar nicht weniger als sieben verschiedene Gewürze.

Kurz vor dem Zubereiten des Fonds fragte ich mich plötzlich, ob denn bei einer solchen Menge an Zutaten, auch wenn ich den Fond in einem sehr großen Bräter zubereite, überhaupt noch Platz für eine Menge Wasser bleibt, damit ich natürlich eine Menge guten Fond als Resultat erhalte, den ich dann portionsweise einfriere. Aber der Bräter hat dann doch noch eine Menge von 3–4 l Flüssigkeit aufgenommen.

Zum Anbraten der Zutaten verwende ich Rapsöl, denn dieses ist sehr geschmacksneutral.

Bitte das Gemüse nicht putzen. Nur kleinschneiden. Alle Schalen, Anhänge oder sonstige Teile, die man normalerweise für eine Zubereitung wegputzt, haben Aroma und bringen Geschmack in den Fond.

Und die beiden großen Zwiebeln werden übrigens nicht geschält, sondern nur halbiert und dann im Öl scharf angebraten. Sie dürfen sehr dunkelbraun durch das Anbraten werden, denn dies und auch die braune Schale geben Aroma, Geschmack und Farbe an den Fond.

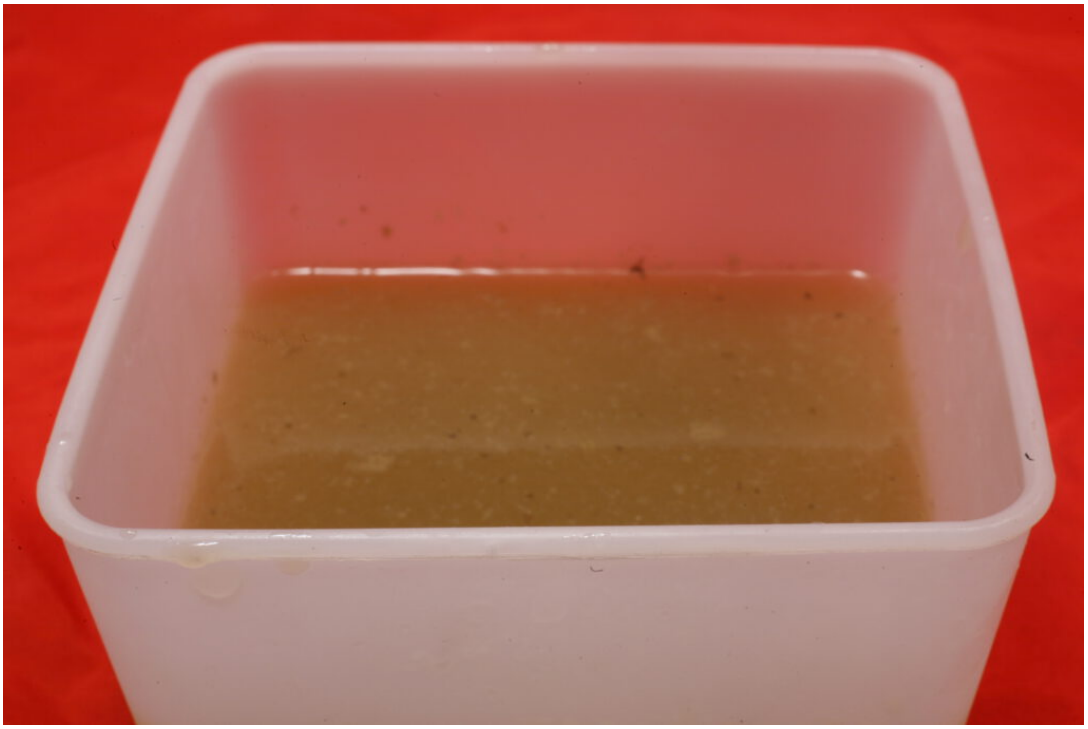
Und übrigens, gesalzen wird ein Fond nicht. Dies nimmt man erst vor, wenn man ihn für eine Suppe oder Sauce oder eine andere Zubereitung verwendet.

Aufgrund der Menge und auch Qualität der vielen Zutaten erhalte ich einen sehr wohlschmeckenden und sehr konzentrierten Fleischfond.

Für den Fleischfond (etwa 2–3 l):

- 700 g Rinderbeinscheiben (1 Packung, 2 Stück)
- 500 g Suppenfleisch (1 Packung)
- 2,4 kg Suppengemüse (3 Packungen à 800 g, Knollensellerie, Lauch, Wurzel, Petersilie)
- 2 große Zwiebeln
- eine Portion Knochen (Geflügel usw.)
- 3 Parmesanrinden
- 10 Lorbeerblätter
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Wacholderbeeren
- 1 TL Pimentkörner
- 1 Sternanis
- 3 Gewürznelken
- Rapsöl
- 3–4 l Wasser

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 5 Stdn.



Sehr schmackhafter, leicht dunkler Fond

Gemüse kleinschneiden und in zwei große Schüsseln geben.

Gewürze im Ganzen in ein Kräutersäckchen geben.

Zwiebeln halbieren.

Etwas Öl in einem sehr großen Bräter erhitzen.

Zuerst das Fleisch auf beiden Seiten einige Minuten kross anbraten. Herausnehmen.

Dann die Zwiebelhälften auf der Schnittfläche kross anbraten, bis sie sehr dunkelbraun sind. Herausnehmen.

Gemüse hineingeben und ebenfalls kross anbraten.

Fleisch daraufgeben. Zwiebeln ebenfalls oben auflegen.

Knochen und Käserinden dazugeben.

Gewürzsäckchen in den Bräter geben.

Mit dem Wasser bis zum Rand des Bräters auffüllen.

5 Stunden bei mittlerer Temperatur zugedeckt köcheln lassen.

Bei Bedarf etwas Wasser nachfüllen.

Fleisch herausnehmen und zur Seite stellen. Eventuell für eine Fleischsuppe oder ein anderes Gericht verwenden.

Gewürzsäckchen herausnehmen.

Gemüse, Knochen und Käserinden herausschöpfen und in den Bio-Abfalleimer geben.

Wenn der restliche Fond ohne die bisherigen Zutaten zu trüb ist, ihn mittels des Grundrezepts zum Klären von einer Brühe klären, mit Eiweiß oder Fleisch.

Fond dann durch ein Küchensieb in einen geeigneten, großen Behälter gießen.

Dann nochmals durch ein frisches Küchenhandtuch gießen.

Portionsweise auf Portionsbehälter verteilen und einfrieren.

[themoneytizer id="84132-16"]

Rührkuchen mit Sauerkirschen und Sesamsaat



Leicht süß und etwas nussig

Man kann nicht nur frisches Obst in einem Kuchen verwenden. Entweder als Obstauflage auf einem Tortenboden für einen Obstkuchen. Oder auch kleingeschnitten – in geringer Menge – in einem Rührkuchen.

Man kann Obst auch in Form von Marmelade auf diese Weise verarbeiten.

Hier wird ein ganzes Glas Sauerkirsch-Marmelade für einen Rührkuchen verwendet.

Dabei gibt es einiges zu beachten.

Die Marmelade bringt eine gewisse Süße mit. Also kann man den Zuckeranteil am Rührkuchen um 50 g senken.

Die Marmelade bringt auch eine gewisse Geschmeidigkeit und geleeartige Konsistenz für den Kuchen mit, also kann man auch die Margarine um 50 g reduzieren.

Andererseits wird – wie Sie sich vorstellen können – der Rührteig durch Hinzugabe eines ganzen Glases Marmelade auch recht dünnflüssig.

Aus diesem Grund werden zusätzlich noch zwei weitere Eier – im Vergleich zum Grundrezept für einen Rührteig – für Bindung und Festigkeit hinzugegeben.

Und um ganz sichern zu gehen, dass der Kuchen beim Backen fest und kompakt wird, kommen noch 100 g gemahlene Sesamsaat hinzu. Gemahlener Sesam quillt schön auf und gibt dem Rührteig Festigkeit.

Also, alles beachtet?

Was soll ich sagen? Der Rührkuchen gelingt. Er geht schön auf. Schmeckt lecker und etwas süß nach Sauerkirsche. Und hat ein leicht nussiges Aroma durch die gemahlene Sesamsaat. Projekt gelungen!

Zutaten:

- 500 g Mehl
- 200 g Margarine
- 200 brauner Zucker
- 6 Eier
- 300 g Sauerkirsch-Marmelade (1 Glas)
- 100 Sesamtsaat
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 1 Std.



Feiner Rührkuchen

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze erhitzen.

Sesamsaat in der Getreidemühle fein mahlen.

Eier mit dem Zucker in einer Küchenmaschine schaumig rühren.

Mehl, Backpulver, Vanillin-Zucker und Margarine dazugeben und alles gut verrühren.

Marmelade und Sesamsaat hinzugeben. Nochmals einige Minuten gut verrühren lassen.

In eine mit Backpapier ausgelegte Kasten-Backform geben und verteilen.

Auf mittlerer Ebene eine Stunde im Backofen backen.

Herausnehmen und gut abkühlen lassen.

Backform und Backpapier entfernen.

Auf eine Kuchenplatte geben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Wichtiger Hinweis – bitte lesen!

Moin, Moin, lieber Besucher, Leser oder Kunde meines Foodblogs,

mein Foodblog war seit Ende Dezember vier Wochen wegen eines technischen Defekts **offline**. Das bitte ich zu entschuldigen!

Der technische Fehler ist nun gefunden und behoben. Ich selbst und einige Kollegen in drei Foren zu Computer-/Serverfragen konnten schließlich zur Lösung des Problems beitragen.

Das Foodblog steht Ihnen nun wieder vollumfänglich zur Verfügung.

Haben Sie wieder viel Spaß mit den Rezepten, gutes Gelingen und guten Appetit!

Himbeer-Torte



Mit Milchschokoladenstreusel garniert

Ein Rezept für eine leckerer Torte mit einer Füllmasse, in die zum einen Himbeeren in Form von Himbeer-Marmelade und zum anderen ganze Himbeeren hineinkommen.

Man hat somit den Himbeergeschmack in der Füllmasse durch die Marmelade. Und dann beißt man bei jedem Stück Torte ab und zu auf eine ganze, frische Himbeere und hat den saftigen, fruchtigen Geschmack der Himbeere im Mund. Sehr lecker!

Beim Tortenboden habe ich wieder einmal auf das Grundrezept mit den Butterkeksen zurückgegriffen. Dieser Tortenboden hat gegenüber dem Tortenboden aus Toastbrot-Scheibenstückchen den Vorteil, dass er leicht süß ist und somit der ganzen Torte ein wenig Süße mitgibt.

Für den Tortenboden:

- Grundrezept

Für die Füllmasse:

- 400 g Frischkäse (2 Packungen à 200 g)
- 200 ml Sahne (1 Becher)

- 400 g Himbeermarmelade
- 125 frische Himbeeren
- 8 Blatt Gelatine
- Milchschokoladenstreusel

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



Fruchtig mit viel Himbeere

Tortenboden nach dem Grundrezept zubereiten.

Blattgelatine in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen.

Sahne in einem kleinen Topf leicht erhitzen.

Gelatine nach und nach hineingeben und mit dem Schneebesen gut verrühren.

Frischkäse dazugeben, verrühren und auch leicht erhitzen.

Marmelade ebenfalls hineingeben und mit dem Schneebesen gut vermischen.

Himbeeren im Ganzen dazugeben und mit dem Backlöffel vorsichtig unterheben.

Füllmasse auf den Tortenboden in der Backform geben und verteilen.

Torte mindestens 4 Stunden im Kühlschrank erhärten lassen.

Herausnehmen. Backform und Backpapier entfernen.

Torte mit Milchschokoladenstreusel garnieren.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Spaghetti mit Garnelen in geräuchertem Tomaten-Pesto



Mit vielen Garnelen

Ein klassisches, italienisches Pesto. Mit einem Drittel der Zutaten aus geräucherten, getrockneten Tomaten. Die dem Pesto sein Raucharoma verleihen. Sehr lecker.

Dazu passend natürlich originale, italienische Pasta. Und zwar Spaghetti.

Farblich und geschmacklich passend zum Pesto verwende ich noch Garnelen, die ich einfach in Olivenöl anbrate und dann mit dem Pesto vermische.

Mein Kollege Michael hat übrigens einen kleinen Onlineshop mit genau diesen Produkten, den Pasta Grande. Er ist Informatiker und Spezialist für das Content Management System WordPress und hat mir bei Problemen mit meinem Foodblog schon des öfteren ausgeholfen. Außerdem betreibt er – wie oben erwähnt – den Onlineshop Pasta Grande. Es ist eine Pasta- & Pesto-Manufaktur. Michaels Traum ist, sich irgendwann vollständig über den Shop zu finanzieren und seinen Lebensunterhalt damit bestreiten zu können.

Der Shop bietet die unterschiedlichsten Produkte an. Pasta, Pesto, Dressings, Risottos, Gewürze, Teigmischungen und natürlich Wein. Es sind auch viele vegane Produkte darunter. Und last but not least erfährt man im Blog des Shops etwas über die perfekte Herstellung von Pastateig oder die Zubereitung von leckeren Gerichten mit Pasta und Pesto.

Ich kann nur ermuntern, sich das eine oder andere Produkt im Shop zu bestellen, am besten fängt man einmal mit dem Pesto-Probier-Paket „Die Klassiker“ mit vier klassischen, italienischen Pestos an. Und wählt dann noch passende Pasta dazu. Je mehr Sie mit den Produkten des Shops zufrieden sind und beim Shop Artikel bestellen, umso eher kommt Michael seinem Traum nahe …

Für 2 Personen:

- 125 g Garnelen (1 Packung)
- 350 g Spaghetti
- Salz
- Olivenöl
- Parmigiano Reggiano

Für das Pesto:

- 200 g geräucherte, getrocknete Tomaten (Packung)
- 100 g Parmigiano Reggiano
- 4 Knoblauchzehen
- 1–2 EL Aceto Balsamico di Modena
- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 9 Min.



Lecker und schmackhaft

Tomaten in einer Schüssel mit kaltem Wasser eine Stunde einweichen.

Parmigiano Reggiano auf einer Küchenreibe in eine Schüssel fein reiben.

Tomaten abtropfen lassen, kleinschneiden und dazugeben.

Knoblauch putzen, schälen, ebenfalls kleinschneiden und dazugeben.

Balsamico-Essig dazugeben.

Mit Salz würzen.

Einen guten Schluck Olivenöl hinzugeben.

Alles vermischen. Mit dem Pürierstab fein pürieren.

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

Parallel dazu Garnelen in einer Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen.

Pesto zu den Garnelen geben und mit erhitzen.

Pasta aus dem Kochwasser heben und zum Pesto geben.

Bei Bedarf das Pesto mit einigen Esslöffeln des Kochwassers verlängern.

Pasta mit Pesto und Garnelen auf zwei tiefe Pasta-Teller verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Fruchtiger Salat mit Rumpsteakstreifen



Wahrlich nicht fotogen …

Einfaches Rezept. Einfacher Salat. Aber doch ein wenig verfeinert durch ein frisches Salat-Dressing. Und auch ein wenig aufgepeppt durch die frischen, kleingeschnittenen Früchte, die zum Salat kommen.

Und natürlich nicht zu vergessen die medium gebratenen Rumpsteakstreifen, die zum einen den Salat doch sichtlich veredeln. Und ihn dadurch natürlich auch teurer machen.

Aber der einfache Salat mutiert damit automatisch zu einer vollmundigen Mahlzeit für den Mittag oder Abend.

Und natürlich alles frisch, gesund, leicht verdaulich und schlank haltend.

Für 2 Personen:

- 4 Romana-Salatherzen (2 Packungen mit jeweils zwei Salatherzen)
- 2 frische Feigen
- 2 frische Pflaumen
- 2 Rumpsteaks (à 300 g)
- Fleisch-Gewürzsalz

- Olivenöl

Für das American Dressing:

- 2 EL Salat-Mayonnaise
- 1 EL saure Sahne
- 1 EL Speisequark
- 1 EL Milch
- 2 EL Tomatenketchup
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Bund Schnittlauch oder Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.



Mit rosé gebratenen Rumpsteakstreifen

Schnittlauch oder Petersilie für das Dressing kleinwiegen. In eine Schüssel geben.

Alle weiteren Zutaten für das Dressing in die Schüssel geben und daraus ein feines Dressing zubereiten. Dressing gut abschmecken.

Rumpsteaks in kurze, feine Streifen schneiden. Mit dem Gewürzsalz gut würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Streifen darin einige Minuten unter Rühren kurz anbraten.

Parallel dazu Salatherzen putzen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Feigen und Pflaumen putzen, Pflaumen entkernen und alles kleinschneiden. Auch in die Schüssel geben.

Dressing über den Salat geben und alles gut mit dem Salatbesteck vermischen.

Salat auf zwei Schalen verteilen.

Rumpsteakstreifen darauf geben.

Servieren. Guten Appetit!

Geflügel-Ofenplatte



Verschiedene Hähnchenteile

Manchmal bekommt man eine solche Platte in einer fertigen Zusammenstellung bei seinem Discounter oder Supermarkt.

Wenn man sie sich selbst zusammenstellen will, wählt man einfach Hähnchen-Oberschenkel, -Unterschenkel und -Flügel und stellt sie in der entsprechenden Anzahl zusammen.

Manchmal bekommt man diese Hähnchenteile schon vormariniert mit einer Paprika-Marinade.

Es geht aber auch einfach, sich mit Salz, Pfeffer, Zucker, Paprika und Olivenöl eine eigene Marinade in einer Schüssel zuzubereiten und die Hähnchenteile einige Stunden darin zu marinieren.

Im Grund ist es aber ein Gericht für diejenigen, die nun mit Kochen rein gar nichts am Hut haben.

Denn abgesehen von der oben beschriebenen Vorbereitung mit dem Einkauf und der Marinade macht der Backofen alles.

Einfach die gewürzten Hähnchenteile auf ein Backblech mit Backpapier geben und auf mittlerer Ebene im auf 200 ºC Ober-

/Unterhitze vorgeheizten Backofen 50 Minuten backen lassen. Da die Hähnchenflügel sehr dünn und zart sind, bäckt man sie nur 40 Minuten, gibt sie also 10 Minuten später auf das Backblech.

Hähnchenteile auf zwei Teller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

Und da dies eigentlich das einzige Prozedere bei der Zubereitung ist, erspare ich mir bei diesem Rezept nochmals eine ausführliche Beschreibung.

Für 2 Personen:

- 1,6 kg Geflügel-Ofenplatte (2 Packungen à 800 g, mit Paprika mariniert)



Mit kross gebackener Haut

Rinder-Hüftsteak mit roten Spitzpaprika



Alles aus der Fritteuse

Steaks bereite man gewöhnlicherweise in der Brat- oder Grillpfanne zu.

Oder man hat die Möglichkeit und das Equipment, um die Steaks sous vide zuzubereiten. Danach werden sie noch scharf angebraten und kommen zum Nachgaren in den Backofen.

Manchmal kann man aber auch durchaus den Umweg über die Fritteuse gehen.

Wenn man nämlich eine oder mehrere Beilagen hat, die man sowieso in der Fritteuse frittieren will.

Dann kann durchaus das Steak mit hinein.

Hier sind es Rinder-Hüftsteaks. Und als Beilage rote Spitzpaprika.

Beides gelingt wirklich außergewöhnlich gut in der Fritteuse.

Da ich die Steaks rare zubereiten will, bekommen sie weniger Frittierzeit als das Gemüse.

Die Hüftsteaks sind à point frittiert und schmecken recht gut. Sie kommen aber von der Qualität und dem Geschmack nicht an ein Filet-, Rump- oder Rib-Eye-Steak heran und haben doch die eine oder andere Sehne. Dafür sind sie aber deutlich preisgünstiger als die anderen genannten Steakarten. Ein Steak ist da schon für 3–4 € zu bekommen.

Ds Gemüse putze ich übrigens nicht. Spitzpaprika hat sowieso weniger Kerne als gewöhnlicher Paprika. Und so kann man ihn einfach im Ganzen in die Fritteuse geben.

Und das Gute an dieser Zubereitung: Rechnet man die Zeit zum Erhitzen des Fetts in der Fritteuse nicht mit hinzu, braucht das Gericht gerade einmal fünf Minuten zum Zubereiten!

Für 2 Personen:

- 2 Rinder-Hüftsteaks (à 300 g)
- 4 rote Spitzpaprika
- Fleisch-Gewürzsalz
- grobes Meersalz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Frittierzeit 5 Min.



Rare frittiertes Rinder-Hüftsteak

Steaks auf jeweils beiden Seiten mit der Gewürzsalz-Mischung würzen und einreiben.

Fett in der Fritteuse auf 180 ºC erhitzen.

Spitzpaprika in das siedende Fett geben und 5 Minuten frittieren.

In den letzten 2 Minuten die Steaks mit hinzugeben und mit frittieren.

Alles herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Gemüse mit dem Meersalz würzen.

Jeweils ein Steak und zwei Paprika auf einen Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

Spaghetti carbonara asia style



Sehr lecker und schmackhaft

Ich habe in meinem Foodblog schon das eine oder andere Spaghetti-carbonara-Rezept veröffentlicht. So dass sich ein neues Rezept mit einer originalen Zubereitung nicht anbietet, das Rezept wäre damit doppelt vorhanden.

Aber wie ich bei meinem letzten Rezept zur Spaghetti carbonara schrieb, „Pasta kann man eigentlich jeden Tag essen“.

Und so veröffentliche doch noch einRezept dazu. Wandle es aber geringfügig ab.

Und zwar verwende ich keine italienische Spaghetti. Sondern Spaghetti aus dem Wurzelgemüse Konjak hergestellt. Dieses Gemüse ist in Asien sehr weit verbreitet und auch schon hunderte von Jahren bekannt.

Die Spaghetti sehen eigentlich eher wie Reisnudeln aus. Sie sind weiß und fast durchsichtig. Und schmecken durchaus sehr

gut.

Und normalerweise muss man für eine richtige Spaghetti carbonara ganz traditionell Guanciale aus den Schweinebäckchen verwenden. Ich habe leider keinen echten, italienischen Bauchspeck vorrätig. Sondern verwende stattdessen gewöhnlichen, durchwachsenen Bauchspeck. Die zweite Variation.

Aber um es gleich vorweg zu sagen. In eine echte Spaghetti carbonara kommt keine Sahne. Sondern die Pasta wird mit Eigelb legiert und gebunden. Und die Sauce vielleicht noch mit etwas Kochwasser der Pasta verlängert.

Eine Spaghetti carbonara wird somit nur mit den drei Zutaten Speck, Ei und Parmesan zubereitet.

Als Käse verwende ich frisch geriebenen Parmigiano Reggiano – eine Parmesansorte aus Italien.

Und Gewürze sind nicht notwendig. Speck und Parmesan bringen genügend Würze mit sich.

Das Gericht mundet hervorragend.

Für 2 Personen:

- 500 g Konjak-Spaghetti (2 Packungen à 250 g)
- 200 g durchwachsener Bauchspeck
- 4 Eigelbe
- 2 Eiweiße
- 120 g Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 5 Min.



Originales Gericht mit Variation

Schwarte des Specks entfernen. Speck in kleine Würfelchen schneiden.

In einer kleinen Pfanne ohne Fett einige Minuten kross anbraten, so dass auch das Fett des Specks austritt. Abkühlen lassen.

Parmigiano Reggiano auf einer Küchenreibe fein in eine Schüssel reiben.

Eier aufschlagen und trennen, dabei vier Eigelbe und zwei Eiweiße jeweils in eine Schale geben.

Eigelbe und zwei Eiweiße in eine Schüssel geben. Parmesan dazugeben.

Alles mit dem Schneebesen gut verrühren.

Speck mit dem ausgetretenen Fett dazugeben und untermischen.

Parallel dazu Wasser in einem Topf erhitzen.

Spaghetti in ein Küchensieb geben und unter kaltem Wasser abspülen.

Spaghetti für eine Minute in das heiße Wasser geben und erhitzen.

Mit dem Schöpflöffel herausheben und zu dem Eier-Parmesan-Speck-Gemisch geben. Alles gut vermischen und darauf achten, dass die Eier nicht stocken. Wasser weiter kochen lassen.

Restlichen Parmesan in die Schüssel dazugeben und untermischen.

Schüssel wie in einem Wasserbad auf das kochende Wasser geben und Inhalt vorsichtig unter Rühren erhitzen. Dabei die Eier nicht stocken lassen. Bei Bedarf die Sauce mit einigen Esslöffeln des Kochwassers verlängern.

Pasta mit Sauce auf zwei tiefe Pasta-Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Scharfe Bohnensuppe mit Speck und Croutons



Leichte, angenehme Schärfe durch Chili-Schoten

Was man aus einem Dosenprodukt so alles zubereiten kann.

Weiße Bohnen, vorgegart, aus der Konservendose.

Verfeinert mit roten Chili-Schoten für Schärfe.

Das Besondere an der Suppe sind aber zum einen die kross gebratenen Speckwürfel.

Und die ebenfalls kross gebratenen Croutons, die ich aus zwei Scheiben Toastbrot zubereite.

Beides verleiht der Suppe einen wunderbaren Crunch, so dass man nicht nur die flüssige Suppe löffeln kann, sondern auch etwas für die Zähne zu beißen hat.

Garniert wird die Suppe noch mit etwas frischer Petersilie.

Für 2 Personen:

• 800 g weiße Bohnen (2 Dosen à 400 g)

• 100 g durchwachsener Bauchspeck

• 2 Toastbrotscheiben

- Rapsöl
- 600 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 2 rote Chili-Schoten
- etwas frische Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.



Kross und crunchy mit Speck und Croutons

Schwarte des Specks entfernen. Speck in kleine Würfel schneiden.

Toastbrotscheiben ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Speck in einer Pfanne ohne Fett einige Minuten kross anbraten. Bei Bedarf etwas Öl dazugeben. Herausnehmen und in eine Schale geben.

Dann Toastbrotwürfel ebenfalls im Fett einige Minuten kross anbraten. Ebenfalls herausnehmen und in eine Schale geben.

Chili-Schoten putzen und quer kleinschneiden.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen.

Bohnen in ein Küchensieb geben und unter kaltem Wasser gut abwaschen.

In den Fond geben und einige Minuten erhitzen.

Chili-Schoten dazugeben.

Alles mit dem Pürierstab fein pürieren.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Suppe abschmecken. Petersilie kleinwiegen.

Suppe auf zwei Suppenschalen verteilen.

Speck- und Croutonswürfel dazugeben.

Etwas Petersilie darüber streuen.

Servieren. Guten Appetit!

Kürbis-Gnocchi in Tomaten-Sauce mit Mini-Aubergine, Rispentomaten und Knoblauch



Viel tomatige Sauce

Auberginen sind ja durchaus bekannt. Mini-Auberginen jedoch sicherlich nicht. Mir jedenfalls waren sie bis heute nicht bekannt.

Sie sind ähnlich einer gewöhnlichen Aubergine. Aber sie sind deutlich länger und deutlich dünner. Am besten vielleicht mit einer gebogenen Wurzel zu vergleichen.

Aber schmecken tun sie mit einer gewöhnlichen Aubergine gleich.

Für die Sauce zu den Gnocchi kommen noch Mini-Rispentomaten. Und viiiieeel Knoblauch. Dieser wird zwar geputzt und geschält, aber nicht kleingeschnitten, sondern mit einem sehr breiten Messer platt gedrückt. Und in dieser Weise mit angebraten.

Die Gnocchi sind zwar aus der Packung und somit industriell hergestellt. Aber sie sind aus Italien und von guter Qualität. Sie sind mit Potiron, einem Riesenkürbis, hergestellt.

Für 2 Personen:

- 800 g Kürbis-Gnocchi (2 Packungen à 400 g)
- 2 Mini-Auberginen
- 10 Mini-Rispentomaten
- 8 Knoblauchzehen
- 400 ml passierte Tomaten (Packung)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Mit Convenience-Gnocchi

Auberginen putzen und längs vierteln. Dann quer in kleine Stücke schneiden.

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

Tomaten putzen und vierteln.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Aubergine und Knoblauch darin anbraten.

Tomaten dazugeben.

Passierte Tomaten dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker gut würzen.

Sauce abschmecken. Kurz köcheln lassen.

Parallel dazu Gnocchi in leicht gesalzenem, kochendem Wasser 2 Minuten garen, bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen.

Gnocchi mit dem Schöpflöffel herausheben und in die Sauce geben.

Einige Esslöffel des Kochwassers in die Sauce geben.

Alles gut miteinander vermengen.

Gnocchi mit Sauce auf zwei tiefe Pasta-Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Pflaumen-Quark-Torte



Gefestigt durch pflanzliches Agar Agar
Agar Agar hat als Geliermittel für die Füllmasse einer Torte mehrere Vorteile im Vergleich zu tierischer Blatt-Gelatine.

Zum einen wird sie aus Algen hergestellt, und somit vegetarisch oder auch vegan.

Zum anderen geliert sie schon bei 35 Grad Celsius, die Torte ist somit im Kühlschrank deutlich schneller erhärtet und zum Essen fertig als mit tierischer Gelatine. Bei letzterer braucht eine Torte deutlich 4–6 Stunden, bis sie komplett erhärtet ist.

Nachteilig ist dagegen nur, dass man aufgrund dessen die Füllmasse sehr zügig verarbeiten und auf den Tortenboden gießen muss. Denn sonst erhärtet sie, wenn sie nicht mehr heiß ist, noch im Topf auf dem Herd.

Und Agar Agar muss man eben in Flüssigkeit zwei Minuten kochen.

Das ist bei tierischer Gelatine nicht notwendig und auch nicht

ratsam, denn sie verliert bei einer Temperatur über 80 Grad Celsius ihre Fähigkeit zu erhärten. Man muss diese nur in kaltem Wasser einweichen und löst sie dann in warmer Flüssigkeit auf.

Torten mit Obst bereitet man bekanntermaßen meisten in zwei unterschiedlichen Weisen zu. Entweder putzt man das Gemüse, püriert es in der Küchenmaschine fein und gibt den Obstbrei zur Füllmasse dazu.

Oder man putzt das Obst, schneidet es klein und hebt es dann vorsichtig unter die Füllmasse unter.

Bei dieser Torte bin ich einen anderen Weg gegangen. Ich habe beides kombiniert. Ich habe einfach eine Hälfte der geputzten und kleingeschnittenen Pflaumen in der Küchenmaschine fein püriert und den Brei dann in die Füllmasse untergemischt.

Und die zweite Hälfte der kleingeschnittenen Pflaumen habe ich so belassen und sie unter die Füllmasse untergehoben.

So hat man den Obstgenuss in der Torte auf zweierlei Art.

Für den Tortenboden:

- Grundrezept

Für die Füllmasse:

- 500 g Pflaumen (etwa 10 Stück)
- 500 ml Milch
- 500 g Quark
- 2 Beutel Agar-Agar (für 1 l Flüssigkeit)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Wartezeit mind. 3 Stdn.



Pflaumen püriert und stückweise
Tortenboden nach dem Grundrezept zubereiten.

Pflaumen putzen, entsteinen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Die Hälfte der Pflaumen in der Küchenmaschine fein pürieren.

100 ml Milch in einem Topf erhitzen.

Agar Agar dazugeben und mit dem Schneebesen unterrühren.

Zwei Minuten unter ständigem Rühren kochen.

Restliche Milch und Quark dazugeben und ebenfalls unterrühren.

Pflaumenbrei dazugeben und auch verrühren.

Pflaumenstücke mit dem Backlöffel unterheben.

Füllmasse auf den Tortenboden in der Backform geben. Gut verteilen.

Torte etwa 3 Stunden im Kühlschrank erhärten lassen.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Porridge-Kuchen



Sie lesen richtig. Ein Kuchen aus Porridge zubereitet.

Ich esse keinen Brei. weder Grießbrei, noch Porridge, also Haferbrei. Sofern mir das mein Alter und fehlende Zähne vorschreiben würden, was glücklicherweise noch nicht der Fall ist. Es würde mir auch nicht schmecken.

Ich kenne jetzt Leser, die dagegen halten und sagen, ein gut zubereiteter Brei ist sehr schmackhaft. Das mag sein. Ich mag es nicht. Vielleicht noch nicht.

Und so habe ich die Packung Hafer-Porrigde für einen Kuchen verwendet.

Man kann sich das so vorstellen, dass das Hafer-Porridge einfach Vollkorn-Hafermehl ist. Also etwas gröber gemahlen als feines Weizenmehl. Und diese Packung bestand auch noch aus Zugaben von Mango, Physalis, Sultaninen und Dattelflocken. Also ein Mehl, das noch angereichert ist.

Das Ganze, da nur 450 g, habe ich noch mit 50 g Mehl für das erforderliche Pfund Mehl ergänzt.

Und ich habe nur 200 g anstelle 250 g Margarine verwendet. Das Hafer-Porridge mag ein Gewicht von 450 g haben. Aber durch die grobe Struktur, die Sultaninen und die Dattelflocken hat es zwar Gewicht, aber keine Masse und kein Volumen. 250 g Margarine erscheinen mir für den Teig zuviel, sonst wäre der Rührteig vermutlich zu flüssig geworden.

Ansonsten ein normaler Rührteig, mit Eiern, Zucker, Margarine, Vanillin-Zucker und Backpulver.

Nur anstelle des Weizenmehls das Hafer-Porrigde.

Ich bin selbst gespannt, wie der Kuchen gelingt. Er ist noch im Backofen und bäckt vor sich in. Dies ist eben ein sehr zeitnahes Rezept zur Zubereitung des Kuchens.

Edit: Der Kuchen gelingt und schmeckt sehr gut. Schön knusprig und crunchy. Ganz optimal gelingt er jedoch nicht, er geht zwar beim Backen durch das Backpulver auf, fällt dann jedoch ziemlich stark längs in der Mitte ein. So ganz scheint ein Porridge doch nicht für einen Kuchen gemacht zu sein.

Für den Rührteig:

- 450 g Hafer-Porridge (1 Packung, mit Mango, Physalis, Sultaninen und Dattelflocken)
- 50 g Mehl
- 4 Eier

- 250 g brauner Zucker
- 200 g Margarine
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 1 Päckchen Backpulver

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 1 Std.



Backofen auf 180 ºC Ober-/Unterhitze erhitzen.

Eier aufschlagen und in eine Küchenmaschine geben.

Zucker dazugeben. Alles schaumig rühren.

Porridge, Mehl, Margarine, Vanillin-Zucker und Backpulver dazugeben und alles einige Minuten in der Küchenmaschine gut zu einem Rührteig verrühren.

Eine Kasten-Backform mit Backpapier auslegen. Rührteig hineingeben und verteilen.

Auf mittlerer Ebene eine Stunde backen.

Herausnehmen, Kuchen auf eine Kuchenplatte stürzen und gut

abkühlen lassen. Backpapier entfernen.

Kuchen stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Herzhafter Salat



Viele frische Zutaten

Ein Salat ist zwischendurch immer einmal gut für ein frisches, wohlschmeckendes und leicht verdauliches Gericht.

Bereitet man ihn mit vielen grob geschnittenen Zutaten zu und nicht nur mit einem Kopf Blattsalat, hat man auch eine komplette Mahlzeit.

Und diese ist dann sogar meistens noch vegetarisch oder vegan.

Nicht in diesem Fall, denn ich verwende auch Geflügelwürstchen für den Salat.

Aber dieser kräftige, herzhafte Salat ergibt tatsächlich ein

komplettes Essen. Mehr braucht man nicht.

Vielleicht noch eine paar frische Schrippen oder ein kleingeschnittenes frisches Baguette wie in diesem Fall.

Für 2 Personen:

- 800 g kleine Cornichons (1 großes Glas)
- 400 g junger Gouda
- 15 Mini-Rispen-Tomaten
- 6 Geflügelwürstchen
- 1 rote Chili-Schote
- ½ Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Weißweinessig
- 2–3 EL des Einlegewassers der Cornichons
- Olivenöl
- 1 Baguette

Zubereitungszeit: 20 Min.



Herzhaft, frisch, schmackhaft

Alle Zutaten putzen und grob zerkleinern. In eine große Salatschüssel geben.

Achtung, das Einlegewasser der Cornichons nicht wegschütten, Sie brauchen davon einige Esslöffel für das Salatdressing.

Chili-Schote und Petersilie kleinschneiden und dazugeben.

Mit Essig, Einlegewasser, Öl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker in einer Schale ein Dressing zubereiten.

Über den Salat geben.

Mit dem Salatbesteck gut vermischen und etwas ziehen lassen.

Salat auf zwei Schalen verteilen und mit etwas frisch geschnittenem Baguette servieren.

Jeweils aus der großen Salatschüssel nachfüllen.

Guten Appetit!

Gemüse-Frühlingsrollen mit Teriyaki-Sauce



Ein kleiner Snack für zwischendurch

Frühlingsrollen als Vorspeise sind aus der asiatischen Küche sehr gut bekannt. Man isst sie meistens auch im China-Restaurant als Vorspeise, wenn man dort ab und zu essen geht.

Es gibt sie in den unterschiedlichsten Variationen, sprich Füllungen. Da variieren die Frühlingsrollen von Land zu Land und vermutlich von Region zu Region.

Fast immer werden sie mit einem Dip zum Eintunken der geschnittenen Frühlingsrollen-Häppchen serviert. Hier verwendet man meistens Teriyaki- oder helle Soja-Sauce. Auch eine Austern-Sauce ist denkbar.

Für Frühlingsrollen gibt es in Asia-Geschäften speziellen Frühlingsrollenteig, also schon fertig zubereiteter Teig, der dafür verwendet wird.

Haben Sie diesen nicht vorrätig oder kommen Sie in absehbarer Zeit nicht in ein Asia-Geschäft, bedienen Sie sich einfach beim Supermarkt oder Discounter einfach eines Blätter-, Flammkuchen oder Pizzateigs. Diesen können Sie für die Frühlingsrollen zweckentfremden.

Bei der Zubereitung habe ich keine Mengenangaben zu den verwendeten Gemüsesorten und Pilzen vermerkt.

Putzen Sie einfach Gemüse und Pilze, schneiden oder reiben Sie sie klein und verwenden Sie einfach von jedem so viel, wie sie einen Schwerpunkt darauf bei der Füllmasse der Frühlingsrollen setzen möchten. Normalerweise haben aber der Weißkohl und die Sprossen den mengenmäßig höchsten Anteil an der Füllmasse.

Für 2 Personen

Für die Frühlingsrollen:

- Frühlingsrollenteig (Asia-Geschäft)
- Teriyaki-Sauce

Für die Füllung:

- Weißkohl
- Mungobohnensprossen
- Sojabohnensprossen
- Zwiebeln
- Champignons
- Wurzeln
- rote Paprika
- Shiitake-Pilze
- Mu-Err-Pilze
- Ingwer
- Knoblauch
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Frittierzeit 6 Min.



Kross frittiert

Fett in der Fritteuse auf 180 ºC erhitzen.

Gemüse und Pilze putzen und entweder sehr fein schneiden. Oder mit einer Küchenmaschine oder auf einer Küchenreibe fein reiben.

Alles in eine große Schüssel geben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Gut vermischen.

Teig entweder zurechtschneiden. Oder fertigen Teig für Frühlingsrollen auf einem großen Arbeitsbrett ausrollen.

Rollen mit der Füllmasse füllen. Teig an den Seiten einklappen. Rollen vorsichtig zusammenrollen.

Rollen in der Fritteuse 6 Minuten frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Teriyaki-Sauce in zwei kleine Schalen geben.

Jeweils vier Rollen auf einen Teller geben. Mit einer Schale

des Dips servieren.

Guten Appetit!