

# Grießpudding mit Vanille-Sauce



In Vanille-Sauce ertränkt

Ich habe in meinem Leben noch nie einen Grießpudding zubereitet. Ich kann mich jedenfalls nicht daran erinnern.

Ich kann auch keine schönen Erinnerungen an Grießpudding aus meiner Kindheit beisteuern. Denn auch meine Mutter hat mir nie einen Grießpudding zubereitet. Meine Oma übrigens auch nicht.

Also kann ich leider nicht schreiben, ja, das war früher so schön und der Pudding so lecker ...

Hartweizengrieß in meiner Küche ist mir nur bei der Zubereitung von frischer, selbst zubereiteter Pasta bekannt.

Aber dann fiel mir neulich ein, einen Grießpudding zuzubereiten. Keinen Grießbrei. Auf Brei stehe ich nicht so besonders und so ganz betagt bin ich nun auch noch nicht, dass

ich Grießbrei essen müsste.

Also habe ich nach einem Rezept für Grießpudding recherchiert. Gefunden habe ich ein Rezept, das nur die vier Zutaten Milch, Grieß, Ei und Zucker enthielt. Aber ehrlich gesagt war es für mich fraglich, wie man nur mit dem Grieß einen Pudding zubereiten sollte, der nach dem Abkühlen im Kühlschrank erhärtet und dann gestürzt werden kann. Denn in normalen Pudding kommt Stärke. Und die war bei diesem gefundenen Rezept nicht enthalten.

In einem anderen Rezept wurde zumindest das Hinzugeben von etwas Blattgelatine zum Verfestigen des Grießpuddings angeraten. Und das erschien mir dann doch etwas sinnvoller.

Außerdem habe ich den Grießpudding mit etwas Vanille verfeinert. Ich hatte zwar keine echte Vanilleschote vorrätig. Aber bei der geringen Menge Zucker, die in den Grießpudding kommt, ist ein Päckchen Vanillezucker dann schon echt viel. Und er gibt dem Grießpudding ein feines Aroma.

Als süße Zutat zu dem Pudding habe ich eine Vanille-Sauce verwendet. Aber nicht frisch zubereitet, sondern als Convenience-Produkt.

Das Dessert ist sehr lecker. Der Grießpudding schmeckt leicht nach Vanille, hat eine leicht grobe Konsistenz und schmeckt hervorragend. Auch die Vanille-Sauce dazu.

Für 3 Personen:

- 600 ml [Milch](#)
- 100 g Hartweizen-Grieß
- 1 [Ei](#)
- 40 g Zucker
- 1/2 Vanilleschote oder 1 Päckchen Vanille-Zucker
- 2 Blatt Gelatine
- 200 ml Vanille-Sauce (Glas)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min. |  
Wartezeit 12 Std.



Viiiiiel Sauce

Milch in einem Topf erhitzen und Grieß sowie die Hälfte des Zuckers [einrühren](#).

Bei mittlerer Temperatur unter ständigem Rühren 5 Minuten [köcheln](#) lassen.

Gelatine in einer Schale mit kaltem Wasser einweichen.

[Ei](#) aufschlagen und trennen.

Eiweiß in der Küchenmaschine steif schlagen und dabei die zweite Hälfte des Zuckers und den Vanillezucker einrieseln lassen.

Grießbrei etwas abkühlen lassen. Auf die Gelatine achten, sie braucht zwar 50 Grad Celsius Temperatur, um zu schmelzen, darf jedoch nicht über 80 Grad Celsius erhitzt werden, weil sie dann ihre Fähigkeit zum Verfestigen verliert. Ebenso muss man

auf das Eigelb achten, das man unterrührt, es soll ja kein Rührei geben.

Eigelb mit 1–2 EL des heißen Grieß in einer Schale glattrühren und dann unter den Grießbrei rühren.

Gelatine dazugeben, mit dem Schneebesen unterrühren und schmelzen.

[Eischnee](#) vorsichtig unter den heißen Grießbrei heben.

Grießpudding in drei Puddingformen geben.

Puddingformen über Nacht in den Kühlschrank geben.

Am darauffolgenden Tag jeweils einen Pudding auf einen Dessertteller stürzen.

Großzügig Vanille-Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

**Schweinegeschnetzeltes      in  
Ingwer-Kurkuma-Sauce      mit  
frittierten Drillingen**



Drillinge à point frittiert

Ich beziehe ja aufgrund meiner geringen finanziellen Verhältnisse auch Lebensmittel über die Hamburger Tafel.

Letzte Woche habe ich von dort auch eine Packung mit Schweine-Geschnetzeltem bekommen. Allerdings war dessen Haltbarkeitsdatum schon 3 Tage abgelaufen. Und dies stellte ich irrtümlicherweise auch wiederum erst 3 Tage danach fest. Somit war das Schweine-Geschnetzelte schon 6 Tage über die Haltbarkeitszeit.

Nun ist das Haltbarkeitsdatum nur ein grober Richtwert, an den der Handel jedoch rechtlich gebunden ist. Aber man erhält gerade bei der Hamburger Tafel schon abgelaufene Ware vom Handel, der es nicht mehr verkaufen darf. Die Hamburger Tafel gibt es an ihre Bedürftigen weiter, da die meisten Artikel auch mit einem Überschreiten des Haltbarkeitsdatums durchaus noch genießbar sind.

Nun, dieses Schweine-Geschnetzelte roch nach 6 Tagen über dem Haltbarkeitsdatum aber verständlicherweise etwas muffig.

Ich habe mich daher bei der Zubereitung dreier Tricks bedient.

Zunächst einmal habe ich das Schweine-Geschnetzelte unter fließendem kaltem Wasser gut abgewaschen. Denn wenn sich Bakterien im Geschnetzelten angesammelt haben sollten, sammeln sich diese in der Flüssigkeit, die sich am Boden der Packung bildet.

Dann habe ich das Geschnetzelte in heißem Öl kräftig einige Minuten angebraten. Somit war es durchgegart und konnte nicht mehr weiter schnell verderben. Denn die Menge des Geschnetzelten war für eine Zubereitung zu viel, so dass ich somit die Hälfte des Geschnetzelten an einem Tag zubereitet, die zweite Hälfte jedoch in den Kühlschrank gegeben und am darauffolgenden Tag zubereitet habe.

Und dann schließlich habe ich mich an der Zubereitung von Speisen in tropischen Ländern orientiert, die am Äquator liegen, sehr hohe Temperaturen haben und sehr oft damit zu tun haben, dass frisches Fleisch aufgrund der Temperaturen schnell verdirbt. Man verwendet einfach sehr kräftige und scharfe Aromen und Gewürze, um einen muffigen Geruch zu unterbinden und eventuelle Krankheitskeime auf diese Weise zu bekämpfen.

Also habe ich zum einen viel frischen Knoblauch zum Geschnetzelten gegeben. Dann sehr viel frischen, fein geriebenen Ingwer. Und dann noch viel Kukurma. Die Sauce habe ich dann mit einem Schluck Chardonnay gebildet.

Und siehe da, das Geschnetzelte gelingt, der muffige Geruch ist weg und es lässt sich problemlos essen und anschließend verdauen. Ich hatte keine Probleme mit dem Fleisch.

Das sollte natürlich nicht immer der Normalfall sein, Fleisch mit einer solchen Zeitspanne über dem Haltbarkeitsdatum zuzubereiten. Sondern man sollte eher zu Fleisch greifen, das noch unter dem Haltbarkeitsdatum liegt. Aber wenn man einmal auf irgend eine Weise zu solchem abgelaufenen Fleisch kommt, kann man sich mit diesen drei Tricks gut und gern behelfen.

Als Beilage zu dem Geschnetzelten gibt es frittierte Drillinge, die ich in der Schale frittiere, da sie Bio-Ware sind.

Ich frittiere sie bei 170 Grad Celsius genau 10 Minuten in der Fritteuse. Dabei gelingen sie genau à point, sie sind also gerade durchgegart, essbar und schmackhaft, aber nicht zu sehr durchgegart und damit zu weich.

Für 2 Personen

- 400 g Schweinegeschnetzeltes
- 4 Knoblauchzehen
- ein sehr großes Stück frischer Ingwer
- 2 TL Kurkuma
- Salz
- weißer Pfeffer
- Zucker
- Chardonnay
- 300 g Bio-Drillinge (etwa 40 Stück)
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 1 Std.





Knoblauchzehen schälen und mit einem breiten Messer flach drücken.

Ingwer schälen und kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen.

Fleisch, Ingwer und Knoblauch darin kross anbraten.

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

Mit einem sehr großen Schluck Chardonnay ablöschen.

Zugedeckt eine Stunde bei geringer Temperatur köcheln lassen.

20 Minuten vor Ende der Garzeit Fett in der Fritteuse auf 170 Grad Celsius erhitzen.

Drillinge darin etwa 10 Minuten frittieren.

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



Schweinegeschnetzeltes auf zwei Teller verteilen. Sauce darüber geben.

Drillinge auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Schweineschnitzel in Basilikum-Panade mit frittiertem Reis



Krosse und saftige Schnitzel

Die Schnitzel in Basilikum-Panade, die ich vor kurzem zubereitet hatte, haben mich überzeugt.

Sie waren innen schön saftig, außen mit der Panade jedoch sehr kross und knusprig. Und schmeckten eben krautig nach Basilikum.

Man benötigt allerdings doch pro Person einen Topf frisches Basilikum.

Als Beilage bereite ich frittierten Reis zu. Dieser wird zuerst 5 Minuten gegart. Dann nochmal 5 Minuten nachziehen gelassen. Er ist somit vorgegart. Und dann wird er in siedendem Fett 5 Minuten frittiert. Und dann mit grobem Meersalz gewürzt.

Der Reis ist auf diese Weise sehr kross und knusprig.

Für 2 Personen

- 400 g Schweineschnitzel (4 Stück)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
- 1 Tasse Basmati-Reis

Für die Panade:

- 2 Töpfe Basilikum
- 8 EL Paniermehl
- 4 EL Mehl
- 2 Eier

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.



Basilikum in der Küchenmaschine kleinhäckseln. Paniermehl dazugeben und alles gut vermischen. Auf einen kleinen Teller geben.

Eine Panierstraße aufbauen. Jeweils ein Teller mit Mehl, einer mit verquirlten Eiern und einer mit der Basilikum-Panade.

Reis in zwei Tassen leicht gesalzenem, kochendem Wasser etwa 10 Minuten garen.

Parallel dazu Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter in zwei Pfannen erhitzen.

Schnitzel nacheinander zuerst durch das Mehl, dann die Eier und dann durch die Panade ziehen.

In der siedenden Butter auf jeder Seite einige Minuten kross und knusprig braten.

Jeweils zwei Schnitzel auf einen Teller geben.

Reis salzen und auf die Teller verteilen.



Servieren. Guten Appetit!

---

# Grießpudding mit Pflaumen-Sauce



Leckere Pflaumen-Sauce

Ich habe in meinem Leben noch nie einen Grießpudding zubereitet. Ich kann mich jedenfalls nicht daran erinnern.

Ich kann auch keine schönen Erinnerungen an Grießpudding aus meiner Kindheit beisteuern. Denn auch meine Mutter hat mir nie einen Grießpudding zubereitet. Meine Oma übrigens auch nicht.

Also kann ich leider nicht schreiben, ja, das war früher so schön und der Pudding so lecker ...

Hartweizengrieß in meiner Küche ist mir nur bei der Zubereitung von frischer, selbst zubereiteter Pasta bekannt.

Aber dann fiel mir neulich ein, einen Grießpudding zuzubereiten. Keinen Grießbrei. Auf Brei stehe ich nicht so besonders und so ganz betagt bin ich nun auch noch nicht, dass ich Grießbrei essen müsste.

Also habe ich nach einem Rezept für Grießpudding recherchiert. Gefunden habe ich ein Rezept, das nur die vier Zutaten Milch, Grieß, Ei und Zucker enthielt. Aber ehrlich gesagt war es für mich fraglich, wie man nur mit dem Grieß einen Pudding zubereiten sollte, der nach dem Abkühlen im Kühlschrank erhärtet und dann gestürzt werden kann. Denn in normalen Pudding kommt Stärke. Und die war bei diesem gefundenen Rezept nicht enthalten.

In einem anderen Rezept wurde zumindest das Hinzugeben von etwas Blattgelatine zum Verfestigen des Grießpuddings angeraten. Und das erschien mir dann doch etwas sinnvoller.

Außerdem habe ich den Grießpudding mit etwas Vanille verfeinert. Ich hatte zwar keine echte Vanilleschote vorrätig. Aber bei der geringen Menge Zucker, die in den Grießpudding kommt, ist ein Päckchen Vanillezucker dann schon echt viel. Und er gibt dem Grießpudding ein feines Aroma.

Als süße Zutat zu dem Pudding habe ich eine Pflaumen-Sauce zubereitet. Einfach etwas Pflaumenmus aus dem Glas mit einem Schluck trockenem Weißwein vermischen, in einem Topf auf dem Herd erhitzen und dann über den Grießpudding geben.

Das Dessert ist sehr lecker. Der Grießpudding schmeckt leicht nach Vanille, hat eine leicht grobe Konsistenz und schmeckt hervorragend. Auch die Pflaumen-Sauce dazu.

Für 3 Personen:

- 600 ml [Milch](#)



- 100 g Hartweizen-Grieß
- 1 [Ei](#)
- 40 g Zucker
- 1/2 Vanilleschote oder 1 Päckchen Vanille-Zucker
- 2 Blatt Gelatine
- Pflaumenmus
- Soave

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min. |  
Wartezeit 12 Std.



Leider etwas überbelichtet ...

Milch in einem Topf erhitzen und Grieß sowie die Hälfte des Zuckers [einrühren](#).

Bei mittlerer Temperatur unter ständigem Rühren 5 Minuten [köcheln](#) lassen.

Gelatine in einer Schale mit kaltem Wasser einweichen.

[Ei](#) aufschlagen und trennen.

Eiweiß in der Küchenmaschine steif schlagen und dabei die zweite Hälfte des Zuckers und den Vanillezucker einrieseln lassen.

Grießbrei etwas abkühlen lassen. Auf die Gelatine achten, sie braucht zwar 50 Grad Celsius Temperatur, um zu schmelzen, darf jedoch nicht über 80 Grad Celsius erhitzt werden, weil sie dann ihre Fähigkeit zum Verfestigen verliert. Ebenso muss man auf das Eigelb achten, das man unterrührt, es soll ja kein Rührei geben.

Eigelb mit 1–2 EL des heißen Grieß in einer Schale glattrühren und dann unter den Grießbrei rühren.

Gelatine dazugeben, mit dem Schneebesen unterrühren und schmelzen.

[Eischnee](#) vorsichtig unter den heißen Grießbrei heben.

Grießpudding in drei Puddingformen geben.

Puddingformen über Nacht in den Kühlschrank geben.

Am darauffolgenden Tag einige Esslöffel Pflaumen-Mus in einen kleinen Topf geben, einen Schluck Weißwein dazugeben und alles auf der Herdplatte leicht erhitzen.

Jeweils einen Pudding auf einen Dessertteller stürzen.

Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Kartoffel-Meerrettich-Rösti mit gebratenem Kürbis



Alles kross und knusprig gebraten  
Rösti sind eine schweizer Spezialität und dort Hausmannskost.

Sie werden immer nur aus geriebenen Kartoffeln, gewürzt mit Salz und Pfeffer, zubereitet.

Niemals darf man dabei ein Bindemittel wie Eier verwenden, denn dann ... sind es keine Rösti mehr.

Bei den Kartoffeln kann man sich entscheiden, wie man sie verwenden will. Der eine bereitet Rösti nur aus rohen Kartoffeln zu, der andere nimmt eine Mischung aus rohen und gekochten Kartoffeln. Und dann kann man sie sicherlich auch nur aus gekochten Kartoffeln zubereiten.

Hier erfolgt zwar eine schweizer Zubereitung, denn ohne Bindemittel. Aber eben auch eine kleine Abwandlung, denn es

wird zusätzlich frischer, fein geriebener Meerrettich verwendet.

Dieser kommt zu den rohen, fein geriebenen Kartoffeln. Diese werden mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker gewürzt. Und dann gebraten. In reichlich Fett.

Und diese Rösti, die ich auf diese Weise zubereitet und gegessen habe, sind sicherlich die besten Rösti, die ich seit langer Zeit gegessen habe.

Sie sind kross, knusprig und lecker, haben eine gute Würze und sind innen saftig. Der Meerrettich schmeckt nicht zu sehr heraus, sondern bringt nur eine ganz leichte Schärfe im Nachgeschmack.

Als Beilage gibt es gebratene Butternuss-Kürbis-Würfel. Diese verfeinere ich vor dem Servieren noch mit etwas Kürbiskernöl.

Es sind nicht nur die besten Rösti, die ich seit langem gegessen habe, sondern es ist auch ein veganes Gericht, das mir ohne Wenn und Aber schmeckt und bei dem ich ausnahmsweise nicht das Fleisch vermisse.

Einzigster Nachteil: das Gericht ist ein wenig fett. Nun gut, Rösti muss man in reichlich Fett braten. Und das Kürbiskernöl trägt das seine dazu bei.

Aber, lecker! Und bedingt nachkochen!

Für 2 Personen

- 6 große Kartoffeln
- 1 große Meerrettichwurzel
- 1/2 Butternuss-Kürbis
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Kürbiskernöl



Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Kürbis putzen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden.



Sehr leckere Rösti!

Meerrettichwurzel putzen und schälen.

Kartoffeln schälen.

Kartoffeln und Meerrettich zusammen in einer Küchenmaschine fein reiben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker gut würzen. Alles gut vermischen.

Einen großen Schluck Öl in zwei großen Pfannen erhitzen.

Aus der Rösti-Masse jeweils eine Handvoll zusammendrücken und zu flachen Rösti pressen. Auf die beiden Pfannen verteilen. Und auf jeder Seite etwa 8–10 Minuten kross und knusprig braten.



Auf einen Teller geben und eventuell im Backofen warmhalten.

Nochmals etwas Öl in eine der Pfannen geben.

Kürbis-Würfel darin ebenfalls etwa 8–10 Minuten kross braten.  
Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Jeweils drei Rösti auf einen Teller geben.

Kürbis dazu verteilen. Kürbis mit einigen Tropfen Kürbiskernöl garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Gemüsebrühe mit Suppen- Maultaschen**



Trotz Convenience eine schmackhafte Suppe

Convenience-Produkte sind nicht von vornherein und gänzlich zu

verteufeln.

Es gibt zum einen gute Convenience-Produkte. Und zum anderen hat man manchmal nicht nur frische Produkte zuhause vorrätig. Und außerdem ist es auch akzeptabel, wenn es einmal schnell gehen muss.

Auch gehobene Restaurants greifen zu guten Convenience-Produkten. Wenn man an einem Tag 100 Mal Rotkohl als Beilage seinen Gästen anbietet, ist es verständlich, wenn man diesen nicht selbst auf der Küchenreibe reibt, sondern auch einmal zu einem Convenience-Produkt greift. Wichtig ist hierbei meistens nur noch, dass man dieses Produkt durch eigene Zutaten und besondere Zubereitungsweise aufwertet.

Gemüsebrühe als Pulver gibt es in guter Qualität. Man darf nur nicht beim Preis knausern. Auch Bio-Ware gibt es bei diesem Produkt schon.

Und auch Maultaschen oder generell frische und/oder gefüllte Pasta ist von diversen Anbietern in sehr guter Qualität zu bekommen.

So wird diese Suppe aus nur zwei Convenience-Produkten zubereitet.

Aber sie sind von guter Qualität, die Zubereitung geht schnell und die Suppe schmeckt. Und das ist ja die Hauptsache.

Aufgewertet wird die Suppe einfach mit etwas frischer Petersilie, die zum Garnieren verwendet wird.

Für 2 Personen

- 500 ml Gemüsebrühe (Pulver aus dem Glas)
- 300 g Suppen-Maultaschen (Packung)
- frische Petersilie

Zubereitungszeit: 7 Min.



## Leckere Suppen-Maultaschen

Wasser in einem Topf erhitzen.

Gemüsebrühe dazugeben und alles verrühren und leicht köcheln lassen.

Suppe dennoch abschmecken.

Maultaschen dazugeben und im nur noch siedenden Wasser zugedeckt 7 Minuten ziehen lassen.

Petersilie kleinwiegen.

Suppe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen.

Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Tortiglioni mit Riesengarnelenschwänzen in Kürbis-Tomaten-Sauce



Mit leckerer, italienischer Pasta  
Man gart ihn dazu gut eine Stunde lang, damit er schön weich wird.

Dann bereitet man mit dem Pürrierstab ein Pesto zu. Oder mit dem Stampfgerät eine stückige Sauce.

Professionelle Köche bereiten Tomaten gern so zu, dass sie sie kurz blanchieren, dann häuten und dann Strunk und Kerngehäuse entfernen. Und schließlich nur das Fleisch der Tomaten verwenden.

Normalerweise ist mir dieser Aufwand zu viel und ich verwende Tomaten im Ganzen.

Bei dieser Sauce wollte ich es aber anders machen und eine wirklich gute, sämige Sauce zubereiten. Und habe daher nur das Fleisch der Tomaten verwendet.

Eine rote Peperoni gibt ein wenig Schärfe an die Sauce.

Knoblauch das notwendige Aroma.

Und die Flüssigkeit bildet ein guter Schluck trockener Soave.

Abgerundet wird die Sauce dann noch durch viel frisches, kleingeschnittenes Basilikum.

Nach dem Stampfen der Sauce behält nur der Pilz noch etwas Struktur zurück.

Als Hauptzutat kommen ganz zum Schluss Riesengarnelenschwänze hinzu, die kurz mitgegart werden.

Die Sättigungs-Beilage bilden italienische Tortiglioni.

Als letzte Garnitur kommt nur noch etwas Kürbiskernöl auf das fertig angerichtete Gericht, das ich nur noch tröpfchenweise darüber träufele.

Für 2 Personen

- 225 g Riesengarnelenschwänze (Tiefkühlware, etwa 15 Stück)
- ein großes Stück Butternuss-Kürbis
- 4 Tomaten
- 1 Kräutersaitling
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Peperoni
- 5 Lorbeerblätter
- Soave
- 1 TL Gewürzsalz
- Salz
- 1/2 Topf Basilikum
- Kürbiskernöl



- 350 g Tortiglioni
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.



Lecker und würzig

Herausnehmen und abkühlen lassen. Haut entfernen. Strunk und Kerngehäuse entfernen.

Fleisch kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Kürbis putzen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Ebenfalls in die Schüssel geben.

Kräutersaitling kleinschneiden und auch in die Schüssel geben.

Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden.

Knoblauch putzen, schälen und mit einem großen Messer flach pressen.

Basilikum kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse und Pilz darin anbraten.

Mit einem großen Schluck Soave ablöschen.

Mit dem Gewürzsalz würzen.

Lorbeerblätter dazugeben.

Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Lorbeerblätter herausnehmen.

Mit dem Stampfgerät fein stampfen.

Basilikum darunter mischen.

Mit Salz abschmecken.

Riesengarnelenschwänze dazugeben und noch einige Minuten mitgaren.

Parallel dazu Tortiglioni in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 12 Minuten garen.

Pasta auf zwei tiefe Pasta-Teller verteilen. Sauce mit Garnelen darüber geben.

Etwas Kürbiskernöl darüber träufeln.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Hähnchenbrustfilet in Chips-Panade mit Erbsenspargel- und**

# Rotkohl-Sprossen



Mit leckerem Sprossen-Gemüse

Ich habe da doch etwas gelernt. Für eine Panade für Schnitzel, Steak oder auch Hähnchenbrust kann man nicht nur Paniermehl verwenden.

Nein, auch Müsli – im Mörser fein gemörsert – und beliebige Chips – auch in einer Schüssel etwas fein gestoßen – lassen sich verwenden.

Bei den Chips kann man eine beliebige Sorte wählen. Hier sind es einmal Linsen-Chips mit Paprika-Gewürz.

Sie eignen sich sehr gut zum Panieren. Denn die Filets gelingen außen sehr kross und knusprig. Und innen, durch das leichte Nachgaren im Backofen, weich und saftig.

Als Beilage fungieren dann noch zwei Sprossensorten. Sprossen vom Rotkohl und vom Erbsenspargel.

Beide separat in einer Pfanne nur in Butter kurz gedünstet und gesalzen und gepfeffert.

Fertig sind zwei schmackhafte und wohlbekömmliche Beilagen.

Für 2 Personen

- 2 Hähnchenbrustfilets (à 300 g)
- 1/2 Packung Linsen-Chips (mit Paprika-Gewürz)
- Salz
- weißer Pfeffer
- 4 EL Mehl
- 2 Eier
- Olivenöl
- 200 g Rotkohl-Sprossen (2 Packungen à 100 g)
- 200 g Erbsenspargel-Sprossen (2 Packungen à 100 g)
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20–25 Min.



Kross mit Chips-Panade gebraten

Backofen auf 140 °C Ober-/Unterhitze erhitzen.

Chips in eine Schüssel geben und mit dem Stampfgerät etwas fein stampfen.

Mehl auf einem Teller verteilen. Auf einen zweiten Teller die verquirlten Eier geben. Und auf einen dritten Teller die zerkleinerten Chips.

Filets auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Öl in einer Pfanne erhitzen.

Filets nacheinander auf beiden Seiten durch Mehl, Ei und Chips ziehen.

Filets auf jeder Seite im heißen Öl einige Minuten kross anbraten.

Dann auf einem hitzefesten Teller 15–20 Minuten auf mittlerer Ebene im Backofen nachgaren.

Währenddessen Butter in zwei Pfannen erhitzen.

In jede Pfanne eine Sprossensorte geben, salzen und pfeffern und einige Minuten dünsten.

Jeweils ein Filet auf einen Teller geben.

Sprossen rechts und links der Filets auf die Teller drapieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

**Milchreis** **mit**  
**Granatapfelkernen**





## Fester und kompakter Milchreis

Eine Packung Milchreis kann man eigentlich immer zuhause haben.

Man kann daraus ein leckeres Dessert zubereiten. Auf die unterschiedlichste Weise.

Zum einen kann man nach Belieben unterschiedliche Obstsorten zum gekochten Milchreis geben.

Oder man serviert Milchreis mit unterschiedlicher Marmelade oder Saucen, so z.B. einer Vanille-Sauce.

Außerdem kann man ihn ungezuckert, um eine Gewichtszunahme zu vermeiden, oder gezuckert zubereiten.

Ich habe ihn hier mit etwas Zucker zubereitet und er schmeckt gesüßt tatsächlich besser.

Ungezüßt schmeckt das Dessert eben einfach nur nach ... Reis.

Außerdem habe ich dieses Mal Gelatine im gekochten Milchreis mitverarbeitet. Um nämlich keinen Milchreis-Brei zu erhalten, wie man ihn gewöhnlich zubereitet. Sondern um einen kompakten und festen Milchreis-Pudding zu bekommen.

Für 2 Personen

- 125 g Milchreis
- 500 ml Milch
- 100 g Zucker
- 4 Blatt Gelatine
- einige TL Granatapfelkerne (Glas)

Zubereitungszeit: 30 Min.



Mit leckeren Granatapfelkernen

Milch in einem Topf erhitzen, Zucker und Milchreis hineingeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten garen. Dabei des öfteren umrühren.

Kurz vor Ende der Garzeit Gelatine in einer Schale mit kaltem Wasser einweichen.

Milchreis unter 80 Grad Celsius abkühlen.

Über 80 Grad Celsius verliert die Gelatine ihre Fähigkeit, Flüssigkeiten abzubinden.

Gelatine ausdrücken, in den Milchreis geben und alles gut

vermischen.

Milchreis auf mehrere kleine Schalen verteilen.

Über Nacht im Kühlschrank erhärten lassen.

Jeweils einen Milchreis-Pudding auf einen Dessertteller stürzen.

Granatapfelkerne dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Geschabte Spätzle mit Kürbis-Tomaten-Sauce



Sämige Sauce mit Kürbis und Tomate

Mit Kürbisen kann man auch leckere Saucen zubereiten.

Man gart ihn dazu gut eine Stunde lang, damit er schön weich wird.

Dann bereitet man mit dem Pürierstab ein Pesto zu. Oder mit dem Stampfgerät eine stückige Sauce.

Professionelle Köche bereiten Tomaten gern so zu, dass sie sie kurz blanchieren, dann häuten und dann Strunk und Kerngehäuse entfernen. Und schließlich nur das Fleisch der Tomaten verwenden.

Normalerweise ist mir dieser Aufwand zu viel und ich verwende Tomaten im Ganzen.

Bei dieser Sauce wollte ich es aber anders machen und eine wirklich gute, sämige Sauce zubereiten. Und habe daher nur das Fleisch der Tomaten verwendet.

Eine rote Peperoni gibt ein wenig Schärfe an die Sauce.

Knoblauch das notwendige Aroma.

Und die Flüssigkeit bildet ein guter Schluck trockener Soave.

Abgerundet wird die Sauce dann noch durch viel frisches, kleingeschnittenes Basilikum.

Nach dem Stampfen der Sauce behält nur der Pilz noch etwas Struktur zurück.

Ursprünglich waren italienische Tortiglioni als Pasta angedacht. Ich hatte aber noch eine angebrochene Packung geschabte Spätzle vorrätig, und diese wollte ich endlich aufbrauchen.

Als letzte Garnitur kommt nur noch etwas Kürbiskernöl auf das fertig angerichtete Gericht, das ich nur noch tröpfchenweise darüber träufele.

Für 2 Personen

- ein großes Stück Butternuss-Kürbis
- 4 Tomaten
- 1 Kräutersaitling
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Peperoni
- 5 Lorbeerblätter
- Soave
- 1 TL Gewürzsalz
- Salz
- 1/2 Topf Basilikum
- Kürbiskernöl
- 350 g geschabte Spätzle
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.



Würzig und lecker

Tomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Haut entfernen. Strunk und Kerngehäuse entfernen.

Fleisch kleinschneiden und in eine Schüssel geben.



Kürbis putzen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Ebenfalls in die Schüssel geben.

Kräutersaitling kleinschneiden und auch in die Schüssel geben.

Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden.

Knoblauch putzen, schälen und mit einem großen Messer flach pressen.

Basilikum kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse und Pilz darin anbraten.

Mit einem großen Schluck Soave ablöschen.

Mit dem Gewürzsalz würzen.

Lorbeerblätter dazugeben.

Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Lorbeerblätter herausnehmen.

Mit dem Stampfgerät fein stampfen.

Basilikum darunter mischen.

Mit Salz abschmecken.

Parallel dazu Spätzle in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 13 Minuten garen.

Pasta auf zwei tiefe Schalen verteilen. Sauce darüber geben.

Etwas Kürbiskernöl darüber träufeln.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Milchreis mit Pflaumenmus



Mit einfachem Pflaumenmus

Eine Packung Milchreis kann man eigentlich immer zuhause haben.

Man kann daraus ein leckeres Dessert zubereiten. Auf die unterschiedlichste Weise.

Zum einen kann man nach Belieben unterschiedliche Obstsorten zum gekochten Milchreis geben.

Oder man serviert Milchreis mit unterschiedlicher Marmelade oder Saucen, so z.B. einer Vanille-Sauce.

Außerdem kann man ihn ungezuckert, um eine Gewichtszunahme zu vermeiden, oder gezuckert zubereiten.

Ich habe ihn hier mit etwas Zucker zubereitet und er schmeckt gesüßt tatsächlich besser.

Ungesüßt schmeckt das Dessert eben einfach nur nach ... Reis.

Außerdem habe ich dieses Mal Gelatine im gekochten Milchreis mitverarbeitet. Um nämlich keinen Milchreis-Brei zu erhalten, wie man ihn gewöhnlich zubereitet. Sondern um einen kompakten und festen Milchreis-Pudding zu bekommen.

Für 2 Personen

- 125 g Milchreis
- 500 ml Milch
- 100 g Zucker
- 4 Blatt Gelatine
- einige TL Pflaumenmus

Zubereitungszeit: 30 Min.



Fester Milchreis dank Gelatine

Milch in einem Topf erhitzen, Zucker und Milchreis hineingeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten garen. Dabei des öfteren umrühren.

Kurz vor Ende der Garzeit Gelatine in einer Schale mit kaltem Wasser einweichen.

Milchreis unter 80 Grad Celsius abkühlen.

Über 80 Grad Celsius verliert die Gelatine ihre Fähigkeit, Flüssigkeiten abzubinden.

Gelatine ausdrücken, in den Milchreis geben und alles gut vermischen.

Milchreis auf mehrere kleine Schalen verteilen.

Über Nacht im Kühlschrank erhärten lassen.

Jeweils einen Milchreis-Pudding auf einen Dessertteller stürzen.

Pflaumenmus dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Gefüllte Hähnchenbrust mit Pommes frites**



Lecker und kross

Hähnchenbrustfilet kann man auf unterschiedlichste Weise zubereiten.

In kurze, feine Streifen geschnitten, also als eine Art Geschnetzeltes, eignet es sich gut für eine asiatische Zubereitung im Wok.

Ansonsten kann man es frittieren oder braten.

Und wenn man wirklich schön große Filets hat, kann man diese auch sehr gut füllen, dann braten und in einer leckeren Sauce garen.

Für die Füllung verwende ich frisch geriebenen Parmigiano Reggiano, frisch kleingeschnittenen Basilikum und frischen Knoblauch. Von letzterem wirklich sehr viel.

Bei der Beilage hätte sich Gemüse oder auch Kartoffeln oder Pasta angeboten, da die Filets ja eine würzige Sauce liefern.

Ich habe jedoch die einfache Variante gewählt und schnell zwei Portionen Pommes frites in der Fritteuse frittiert.

Für 2 Personen



- 2 Hähnchenbrustfilets (à 300 g)
- 10 Knoblauchzehen
- 1/2 Topf frisches Basilikum
- ein großes Stück frischer Parmigiano Reggiano
- Gewürzsalz
- Soave
- Butter
- 2 Portionen Pommes frites
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 16 Min.



Lecker gegarte und gefüllte Hähnchenbrust

Basilikum kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Parmigiano Reggiano auf einer Küchenreibe fein reiben und auch in die Schüssel geben.

Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und in die Schüssel geben.

Alles gut vermischen.

Filets auf jeder Seite gut mit dem Gewürzsalz würzen.

Filets mit einem sehr großen und scharfen Messer jeweils längs flach einschneiden und eine große, tiefe Tasche hineinschneiden.

Dabei nicht das Fleisch nach außen durchschneiden, damit nichts von der Füllung nach außen kommt.

Filets mit der Füllung mit einem Esslöffel stopfen. Eventuell mit einigen Zahnstochern zusammenstecken und -halten.

Butter in einer Pfanne mit Deckel erhitzen und Filets darin auf jeder Seite 2–3 Minuten kross anbraten.

Mit einem großen Schluck Soave ablöschen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur 10 Minuten garen.

Parallel dazu Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen. Pommes frites darin 3–4 Minuten kross frittieren.

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

Jeweils ein Filet auf einen Teller geben. Zahnstocher entfernen.

Pommes frites dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Kaffee-Kuchen



Mit Puderzucker bestäubt

Kaffee kann man nicht nur trinken. Oder damit Desserts zubereiten.

Man kann auch mit ihm backen. Und einen leckeren Kuchen mit flüssigem und festem Kaffee zubereiten. Der sehr lecker schmeckt.

Das Grundrezept ist natürlich das eines Rührkuchens.

Man gibt einfach etwas flüssigen und festen Kaffee, letzteres also Pulverkaffee, in den Rührteig.

Da der Teig durch den flüssigen Kaffee etwas flüssiger wird und dadurch eventuell nicht komplett ausbacken würde, gebe ich zur Sicherheit zum einen ein weiteres Ei und zum anderen etwas Speisestärke hinzu.

So hat man mit den einfachen zusätzlichen Zutaten des Kaffees eine schöne Variation eines Rührkuchens.

---

# Kürbis-Tarte 2-in-1



Mit Butternuss-Kürbis ...

Kürbisse kann man braten oder kochen. Man kann sie aber auch dazu verwenden, mit ihnen zu backen.

Am besten gelingt ein Rührkuchen mit einem großen Anteil an fein geriebenem Kürbis.

Oder man häckselt den Kürbis klein und bereitet eine dünne Tarte zu.

Hierzu eignen sich eigentlich alle Kürbisarten.

Ich fange so langsam an, ein echter Kürbis-Fan zu werden. Denn jetzt, im Herbst, ist Kürbiszeit, denn diese haben jetzt Saison.

Und mein Discounter hat die ersten Kürbisse im Sortiment. Also habe ich gleich einmal einen Hokkaido- und einen Butternuss-

Kürbis gekauft.

Beide haben den Vorteil, dass man die jeweilige Schale mitverzehren kann.

Und ich habe mich gleich dazu aufgerufen gefühlt, eine schöne Kürbis-Tarte mit diesen Kürbissen zuzubereiten und zu backen.

Aber nicht, dass ich nur eine Tarte zubereitet habe, nein, es sind eigentlich zwei Tartes in einer Tarte.

Denn ich habe jeweils 300 g der beiden Kürbissorten separat in der Küchenmaschine fein gehäckselt.

Und dann auf dem Mürbeteigboden in der Backform jeweils zu einer Hälfte ausgebreitet.



... und mit Hokkaido-Kürbis

Darauf kommt dann die Füllmasse, also der Eierstich aus Eiern und Sahne.

Und das wird dann gebacken. Und fertig sind die zwei Tartes in einer.



Man sieht auf dem Foto mit der ganzen Tarte sicherlich die beiden unterschiedlichen Kürbissorten. Links der eher gelbe Butternuss-Kürbis. Und rechts der eher orange Hokkaido-Kürbis.

---

# **Pfannengericht Hackfleisch, Kürbis mit und Bohnen**



Würzig und knackig gebraten

Wie kann man Kürbisse eigentlich noch zubereiten? Garen, Backen, Braten, Dessert, Kuchen und sonst noch?

Man kann ihn auch gut mit anderem Gemüse kombinieren.

Oder man bereitet ein leckeres Pfannengericht zu. Zu dem man

noch zusätzlich Hackfleisch verwendet.

Zur Sicherheit wird das Gemüse vor dem Braten in kochendem Wasser 10 Minuten vorgegart.

Allein das Braten in Öl hätte Bohnen und Kürbis sicherlich nicht durchgegart. Da wäre dann das Hackfleisch schon relativ kross und trocken geworden.

Als kleine Zutat kommt noch frischer Knoblauch hinzu.

Und als Besonderheit ganz zum Schluss, kurz vor dem Servieren, ein sehr leckeres Kürbiskernöl aus der Steiermark, das nur ganz sparsam tröpfchenweise über dem Gericht verteilt wird.

Für 2 Personen

- 400 g Puten-Hackfleisch ( 1 Packung)
- ein großes Stück Butternuss-Kürbis
- 300 g Buschbohnen
- 4 Knoblauchzehen
- Gewürzsalz
- Kürbiskernöl
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.



Mit leckerem Kürbiskernöl vor dem Servieren

Kürbis putzen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden.

Bohnen putzen und grob zerkleinern.

Gemüse in kochendem Wasser 10 Minuten garen.

Herausnehmen, auf einen Teller geben und etwas abkühlen lassen.

Knoblauchzehen putzen, schälen und kleinschneiden.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Hackfleisch und Gemüse darin einige Minuten kross anbraten.

Mit dem Gewürzsalz würzen.

Auf zwei Teller verteilen.

Kürbiskernöl darüber träufeln.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Vollkorn-Pfannkuchen mit dreierlei Beilagen



Mit dreierlei süßen Beilagen

Ein schöner Abschluss des Haupt-Gerichts. Und auch des Abends.

Ein einfaches, schnell zubereitetes und süßes Dessert.

Pfannkuchen kann man ja auf unterschiedliche Weise zubereiten.

Pikant mit Beilagen wie Gemüse oder einer Sauce. Oder süß mit Beilagen als Dessert.

Dann gibt es noch die Variante Crêpe, ein sehr dünner, französischer Pfannkuchen, der meistens süß zubereitet wird.

In diesem Fall gibt es Pfannkuchen aus Vollkornmehl. Mit Ei und Milch. Und einer Prise Salz.

Als Beilage gleich drei davon, allesamt süß.



Pflaumenmus zum Bestreichen einer Hälfte des Pfannkuchen.

Puderzucker zum Darüberstäuben.

Und schließlich noch als kleine Besonderheit Granatapfelkerne.

Für 2 Personen

- 6 EL Vollkornmehl
- 2 Eier
- Milch
- Salz
- Rapsöl
- 4 EL Pflaumenmus (Glas)
- Puderzucker (Packung)
- 4 EL Granatapfelkerne (Glas)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10–12 Min.



Pfannkuchen mit Vollkornmehl

Mehl in eine Schüssel geben.

Eier aufschlagen und dazugeben.



Einen großen Schluck Milch dazugeben.

Mit einer Prise Salz würzen.

Einen großen Schluck Rapsöl in zwei Pfannen erhitzen.

Pfannkuchen-Masse auf die beiden Pfannen verteilen und gleichmäßig rund ausbreiten.

Einige Minuten auf einer Seite braten und braun werden lassen.

Mit dem Pfannenwender wenden und nochmals einige Minuten auf der zweiten Seite braten.

Pfannkuchen herausnehmen und auf zwei Teller verteilen.

Jeweils eine Hälfte eines Pfannkuchens mit Pflaumenmus bestreichen. Pfannkuchen zusammenklappen.

Puderzucker darüberstäuben.

Mit Granatapfelkernen garnieren.

Servieren. Guten Appetit!