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 zusammenstechen 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 ºC 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 mit Hackfleisch, Kürbis 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 darüber stäuben.

Mit Granatapfelkernen garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Rotbarsch-Filet in Müsli-Panade mit Buschbohnen



Sehr lecker
Müsli isst man ja meistens zum Frühstück. Mit etwas Obst und Milch. Oder auch vegan mit Mandel- oder Hafermilch.

Man kann Müsli aber auch anders verwenden. Zu einer Panade für Fleisch oder Fisch.

Ich verwende ganz normales, handelsübliches Müsli. Und sortiere vorher vorsichtshalber die Rosinen heraus. Diese haften nicht am zu panierenden Produkt.

Außerdem mörsere ich das Müsli im Mörser etwas fein, damit es ebenfalls besser am zu panierenden Produkt haftet. Und beim Braten in der Pfanne nicht zu schnell abfällt.

Paniert habe ich Rotbarsch-Filets. Die ich vorher einfach nur mit Salz und Pfeffer würze.

Als Beilage gibt es Buschbohnen, in kochendem Wasser gegart und einfach nur gesalzen.

Der Fisch ist sehr saftig und lecker, und die Panade gelingt

so richtig kross und knusprig.

Für 2 Personen

- 2 große Rotbarsch-Filets
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 4 EL Mehl
- 2 Eier
- 6 EL Müsli
- 300 g Buschbohnen
- Mörser

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.



Kross und knusprig gebraten
Buschbohnen putzen und in kochendem Wasser 10 Minuten garen.

Parallel dazu Filets salzen und pfeffern.

Eine Panierstraße aufbauen. Also drei Teller mit jeweils Mehl, verquirlten Eiern und Müsli.

Beim Müsli vorher die Rosinen herauslesen und das Müsli im Mörser etwas feiner mörsern.

Filets nacheinander durch Mehl, Ei und Müsli ziehen.

Auf jeder Seite 2–3 Minuten kross braten.

Jeweils ein Filet auf einen Teller geben.

Bohnen auf die Teller verteilen. Salzen.

Servieren. Guten Appetit!

Melonen-Trauben-Torte



Frisch, fruchtig, lecker

Tortenboden bereitet man normalerweise der Einfachheit halber aus Toastbrot-Scheiben oder Butterkeksen mit flüssigem Fett, also Butter oder Margarine, zu. Man zerkleinert erstere und mischt es mit dem Fett. Und gibt alles in eine Backform mit

Backpapier, stampft es zu einem Boden zusammen und lässt alles wieder im Kühlschrank erhärten und fest werden.

Fertig ist der Tortenboden ohne Backen.

Man kann dies sogar noch raffinierter zubereiten.

Denn man kann anstelle eines Teils des Fettes auch einfach eine Tafel Bitter-Schokolade mit hohem Kakao-Anteil verwenden.

Diese lässt man in einem Topf schmelzen und mischt sie dann mit dem Fett.

Dazu die Toastbrot-Würfel oder kleingehackten Butterkekse, schön gemischt, ebenfalls in die Backform gegeben, und nach einer Stunde hat man ebenfalls aus dem Kühlschrank einen dunklen, schokoladenhaltigen, leckeren Tortenboden, auch ohne Backen.

Bei der Füllmasse kann man variabel sein. Obst jeglicher Art bietet sich an.

Entweder geputzt und kleingeschnitten. Oder mit dem Pürierstab fein püriert.

Hier wird die erstere Variante bevorzugt.

Als weitere Füllmasse, um die Torte sozusagen abzurunden, wird Natur-Joghurt verwendet, in dem Blattgelatine geschmolzen wird. Dies kommt als zusätzliche Masse auf das Obst und erhärtet dann über Nacht im Kühlschrank.

Für den Boden:

- 1 Tafel Bitter-Schokolade (85 % Kakaoanteil, 125 g)
- 125 g Butter
- 10 Toastbrot-Scheiben (1 Packung)

Für die Füllung:

- 1 Honigmelone

- 1 großer Zweig grüne Trauben
- 1 l Natur-Joghurt (2 Becher à 500 ml)
- 10 Blatt Gelatine

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Wartezeit 12 Stdn.



Mit dunklem, schokoladehaltigem Boden

Backpapier in einer Spring-Backform ausbreiten.

Toastbrot-Scheiben in kleine Würfel geben und in eine Schüssel geben.

Schokolade und Fett zusammen in einem kleinen Topf auf dem Herd schmelzen.

Beides auf die Toastbrot-Würfel geben und alles gut vermischen.

In die Backform geben, mit dem Stampfgerät fest stampfen und eine Stunde im Kühlschrank erhärten lassen.

Obst putzen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Gelatine in einer Schale mit Wasser einweichen.

Etwas Joghurt in einem Topf erhitzen.

Gelatine ausdrücken, in das Joghurt geben und unter Rühren mit dem Schneebesen schmelzen.

Restliches Joghurt dazugeben und alles gut vermischen.

Obst auf den Tortenboden geben und gut verteilen.

Joghurt mit der Gelatine darüber geben und ebenfalls gut verteilen.

Backform über Nacht in den Kühlschrank geben.

Am darauffolgenden Tag herausnehmen, Backform und Backpapier entfernen und Torte stückweise anschneiden.

Servieren. Guten Appetit!

Champignons-Cremesuppe



Champignons verwendet man ja meistens, um sie mit diversem Fleisch, so zum Beispiel Gulasch oder Geschnetzeltem, in einer Sauce zuzubereiten.

Eine andere Möglichkeit ist jedoch, mit den Champignons als Hauptzutat eine leckere Creme-Suppe zuzubereiten.

Selbst wenn man weiße Champignons verwendet, werden diese doch beim Anbraten in Butter dunkelbraun und man erhält somit keine weiße Suppe, sondern eine dunkelbraune oder gar gräuliche.

Aber keine Bange, schmackhaft ist sie dennoch.

Für die Flüssigkeit der Suppe sorgen natürlich Sahne und dann Gemüsefond.

Als kleine weitere Zutaten dienen Schalotten, Lauchzwiebeln und Knoblauch.

Nach dem Garen wird natürlich alles einige Minuten mit dem Pürierstab feinst püriert, damit man auch wirklich eine schöne

Creme-Suppe erhält.

Petersilie wird zum Garnieren verwendet und rundet die Suppe einfach ab.

Für 2 Personen

- 1 kg weiße Champignons (2 Packungen à 500 g)
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Gemüsefond
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Petersilie
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Petersilie kleinwiegen.

Champignons kleinschneiden.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Eine Portion Butter in einem Topf erhitzen und Gemüse und Pilze darin einige Minuten unter Rühren anbraten.

Mit dem Fond und der Sahne ablöschen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Alles einige Minuten mit dem Pürierstab feinst pürieren.

Suppe abschmecken.

Auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Mit der Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Panierte Kürbisscheiben mit süß-saurem Dip



Kürbis kann man auf die unterschiedlichste Weise zubereiten. Man kann ihn im Backofen backen, in der Pfanne braten, in der Fritteuse frittieren oder in einem Topf in kochendem Wasser garen.

Er lässt sich auch gut panieren und in der Pfanne braten. Dazu sollte man ihn aber vorher zuerst in kochendem Wasser vorgaren.

Außerdem eignet sich hierfür eigentlich nur ein länglicher Butternuss-Kürbis, den man, bis auf den Teil mit dem Kerngehäuse, in fingerdicke ganze Scheiben schneiden kann. Andere Kürbisse sind ja rund und man bekommt keine plane Scheiben daraus zugeschnitten.

Wenn ein Kürbis zu wenig Scheiben ohne Kerngehäuse liefert, verwendet man für die Zubereitung einfach noch einen zweiten Kürbis, um genügend davon vorrätig zu haben.

Außerdem kann man dieses Gericht auch durchaus vegan zubereiten, wenn man bei der Panade einen veganen Ersatz für

die Hühnereier verwendet.

Als Dip serviere ich eine asiatische süß-saure Sauce. Man kann aber auch eine süße Chili-Sauce verwenden.

Für 2 Personen

- 1 großer Butternuss-Kürbis
- 4 EL Mehl
- 4 EL Paniermehl
- 2 Eier
- Salz
- weißer Pfeffer
- süß-saure Sauce

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.



Eine Panierstraße aufbauen. Mit einem Teller mit Mehl, einem Teller mit verquirlten Eiern und einem Teller mit Paniermehl.

Aber zuerst schneidet man mehrere fingerdicke Scheiben, die

möglichst kein Kerngehäuse enthalten, des Kürbis ab. Wenn man zu wenig Scheiben bekommt, benötigt man eben noch einen zweiten Kürbis.

Wasser in einem großen Topf erhitzen, leicht salzen und Kürbisscheiben im Ganzen darin 10 Minuten garen.

Mit dem Schöpflöffel herausnehmen und erkalten lassen.

Dann auf jeweils beiden Seiten salzen und pfeffern.

Backofen auf 70 Grad Celsius Ober-/Unterhitze erhitzen, zum Warmhalten der schon gebratenen Kürbisscheiben.

Viel Rapsöl in zwei großen Pfannen erhitzen.

Kürbisscheiben nacheinander durch Mehl, Ei und Paniermehl ziehen.

Kürbisscheiben nacheinander in den Pfannen auf jeder Seite einige Minuten kross anbraten, bis sich dunkle Röststoffe gebildet haben.

Gebratenen fertige Kürbisscheiben auf einem Teller im Backofen warmhalten.

Kürbisscheiben auf diese Weise in mehreren Durchgängen panieren, braten und warmhalten.

Wenn alle Kürbisscheiben fertig zubereitet sind, diese auf zwei Teller verteilen.

Sauce auf zwei kleine Schalen verteilen und jeweils dazu reichen.

Servieren. Guten Appetit!

Pfannengericht mit Geschnetzeltem, Kürbis und Kartoffel



Sehr lecker, sämig und würzig

Ich trinke ja keinen Alkohol, aber ich koche daher sehr gern damit. Aus diesem Grund habe ich vor kurzem eine Flasche Gin erstanden, und zwar Martin Miller's Gin. Ebenso wie mit dem vor kurzem gekauftem Scotch Whiskey kann man damit ein Gericht schön flambieren und ihm somit einen speziellen Geschmack verleihen.

Hier habe ich wieder einmal ein Gericht selbst kreiert und erfunden. Ein sehr gesundes Gericht.

Ein Pfannengericht mit Schweine-Geschnetzeltem, Kürbis und Kartoffeln.

Beim Kürbis habe ich auf zwei Sorten zurückgegriffen: Hokkaido- und Butternuss-Kürbis. Beide Sorten haben den Vorteil, dass man die Schale mit zubereiten kann, da sie

essbar ist.

Bei den Kartoffeln habe ich leckere Bio-Drillinge gewählt, die man mit Schale zubereiten kann.

Gewürzt mit Gewürzsalz und Kräutern der Provence.

Flambiert mit einem guten Martin Miller’s Gin. Und zwar drei Schnapsgläser voll davon. Das macht das Gericht nach dem Braten etwas sämiger.

Alternativ kann man z.B. auch auf ein anderes Produkt zurückgreifen, und zwar den so genannten 9 Moons Gin. Auch ein edles Getränk.

Und für die Besucher und Leser meines Foodblogs, die sich gern einmal dem Alkohol hingeben, sei hier noch auf einige leckere Rezepte für Cocktails mit Martin Millers‘ Gin verwiesen. Sicherlich für Interessierte eine sehr interessante Lektüre!

Für 2 Personen

- 400 g Schweine-Geschnetzeltes
- ein großes Stück Hokkaido-Kürbis
- ein großes Stück Butternuss-Kürbis
- 10 Bio-Drillinge
- 1 Bund Petersilie
- Gewürzsalz
- Kräuter der Provence
- 6 cl Martin Miller’s Gin
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.



Schwein, Kürbis, Kartoffel

Kartoffeln mit Schale und Kürbisse in kleine Würfel schneiden.

Gemüse in einem Topf mit kochendem Wasser 7 Minuten garen. Kochwasser abschütten.

Petersilie kleinwiegen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin etwa 10 Minuten unter mehrmaligem Wenden kross und knusprig braten.

Geschnetzeltes dazugeben und noch einige Minuten mit anbraten.

Mit Gewürzsalz und Kräutern der Provence würzen.

Petersilie dazugeben.

Gin dazugeben und das Gericht flambieren.

Abschmecken und bei Bedarf mit normalem Salz nachwürzen.

Auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Salat mit Mini Pak Choi, Quinoa und Salsiccia



Salsiccia ist etwas feines. Hier habe ich Salsiccia mit Wein verfeinert verwendet.

Man kann sie ganz normal anbraten und mit Beilagen servieren.

Oder wie in diesem Fall brate ich sie zwar an, verwende sie dann aber kleingeschnitten und kalt in einem leckeren Salat.

Quinoa gibt dem Salat eine gewisse Sämigkeit.

Ich gare ihn vor der Zubereitung des Salates auch etwa 15 Minuten in kochendem, leicht gesalzenem Wasser.

Gieße dann das Kochwasser ab und lasse den Quinoa erkalten.

Schließlich, damit es auch ein richtiger Salat wird, noch einige frische Mini Pak Choi dazu.

Sie verleihen dem Salat seine Frische und Knackigkeit.

Für 2 Personen

- 4 Mini Pak Choi
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 100 ml Quinoa
- 6 Salsiccia al vino (2 Packungen à 200 g)
- Weißweinessig
- Olivenöl
- 1 Päckchen Salatkräuter
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Wasser in einem Topf erhitzen, leicht salzen und Quinoa darin bei geringer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen.

Kochwasser abgießen. Quinoa erkalten lassen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Salsiccia auf jeder Seite jeweils etwa zwei Minuten kross braten.

Dann noch etwas in der heißen Pfanne ziehen und erkalten lassen.

Längs halbieren, dann quer in kleine Stücke schneiden.

Salsiccia und Quinoa in eine Salatschüssel geben.

Mini Pak Choi putzen und quer in kleine Streifen schneiden. In die Salatschüssel geben.

Lauchzwiebel und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. Ebenfalls in die Salatschüssel geben.

Salatkräuter in die Schüssel geben.

Ein Dressing mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker zubereiten und über die Zutaten in der Schüssel geben.

Mit dem Salatbesteck gut vermischen.

Auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Maccheroni mit Bratwurst-Brät

in Sahne-Weißwein-Sauce



Eine Anmutung wie normales Hackfleisch
Bratwürste sind normalerweise dazu da, dass man sie in Fett in der Pfanne brät.

Hat man jedoch grobe Bratwürste, die nicht wie die handelsüblichen Bratwürste vorgegart sind, sondern frisches Brät enthalten, kann man auch anders verfahren.

Man kann dieses Brät auch aus dem meistens verwendeten Schweinedarm herausnehmen und damit Frikadellen zubereiten, eine Füllung oder Farce für Rouladen herstellen oder es auch einfach wie Hackfleisch mit einer Sauce für Pasta zubereiten.

Letzteres kann man auch in abgewandelter Weise mit vorgegarten, fertigen Bratwürsten machen.

Einfach Bratwüste kleinschneiden, in die Küchenmaschine geben und fein häckseln.

Man erhält ein Produkt, das sehr stark an Hackfleisch erinnert. Und den Vorteil hat, dass es schon gewürzt ist.

Mit einigen Zutaten wie Sahne und Weißwein kann man damit eine leckere Bratwurstbrät-Sauce für Pasta zubereiten.

Da die verwendeten Bratwürste von der industriellen Herstellung schon mediterran gewürzt waren, gebe ich nur noch einen Teelöffel Kräuter der Provence hinzu.

Fertig ist die Brät-Sauce.

Dazu echte italienische Pasta, in diesem Fall Maccheroni.

Für 2 Personen

- 5 Bratwürste (300 g, mediterran gewürzt)
- 100 ml Sahne
- Soave
- 1 TL Kräuter der Provence
- 350 g Maccheroni
- Salz
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 7 Min.



Würzig und lecker
Würste kleinschneiden, in eine Küchenmaschine geben und fein häckseln.

Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 7 Minuten garen.

Butter in einem Topf erhitzen.

Brät darin anbraten.

Mit Sahne und einem Schluck Soave ablöschen.

Kräuter der Provence dazugeben.

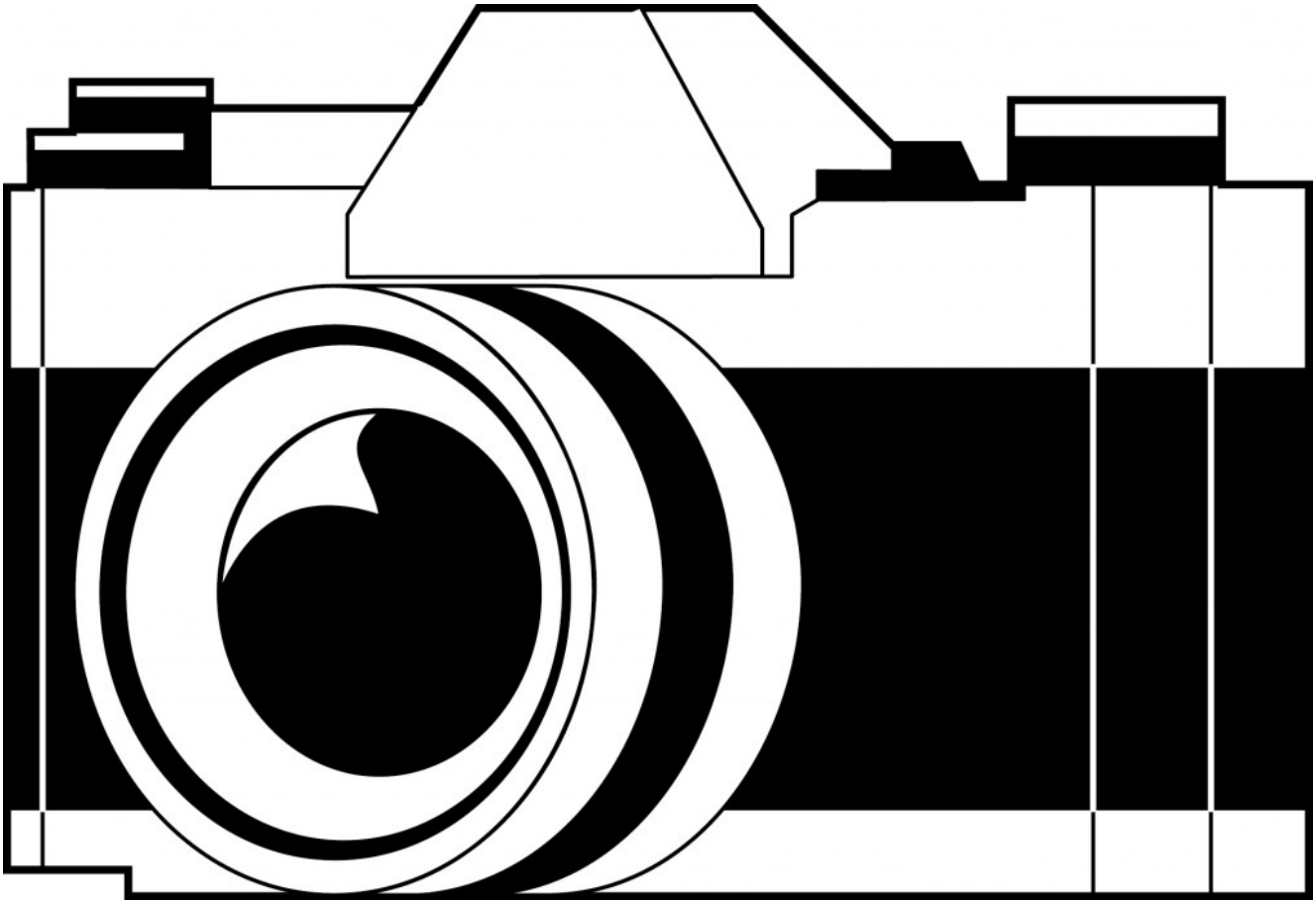
Verrühren und kurz bei geringer Temperatur köcheln lassen.

Pasta auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Brät mit Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Nicht nur Foodfotos …



Ab und zu erneuere ich die Fotos in meinem kleinen Foto-Online-Shop und auch bei meinem Anbieter Adobe Stock Fotos.

Ich habe daher gerade neue Foodfotos in meinem Shop und bei meiner Foto-Agentur hochgeladen.

Außerdem habe ich bei dieser Gelegenheit nur in meinem Shop auch gleich die schönen Natur- und Stadt-Fotos meiner beiden Wanderungen in und um Hamburg hochgeladen.

Weitere werden folgen. Schaut sie Euch gern an, über den Link oben rechts in meinem Foodblog gelangt Ihr zum Foto-Online-Shop.

Schaumige Creme-Suppe mit Chinakohl, Mini Pak Choi und Schweinefleischstreifen



Sehr leckere, cremige Suppe mit Einlage

Da ist mir doch wirklich eine sehr gute, schaumige und cremige Suppe gelungen.

Was benötigt man für eine Creme-Suppe?

Gemüsefond, Sahne und etwas Gemüse.

Dazu habe ich Chinakohl und Mini Pak Choi gewählt.

Zusammen mit etwas Knoblauch.

Als Einlage gibt es Schweinefleischstreifen, die ich einige Minuten in Butter kross anbrate. Und dann vor dem Servieren in die Suppe gebe.

Unbedingt auch die würzige Butter vom Fleisch zusätzlich auf die Suppe obenauf träufeln. Das gibt noch zusätzlich Geschmack.

Daher aber die Creme-Suppe vorher nicht zu sehr würzen.

Für 2 Personen

- 2 Mini Pak Choi
- einige große Blätter Chinakohl
- 4 Knoblauchzehen
- 300 ml Gemüsefond
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 400 g Schweinefleisch (Geschnetzeltes oder Schnitzelfleisch)
- Gewürzsalz
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Knoblauch schälen und kleinschneiden.

Chinakohl und Mini Pak Choi putzen und quer in dünne Streifen schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen.

Zuerst den Knoblauch kurz anbraten.

Dann das Gemüse dazugeben und mit anbraten.

Mit Gemüsefond und Sahne ablöschen.

Alles einige Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Mit dem Pürierstab einige Minuten wirklich sehr fein pürieren.

Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Parallel dazu Fleisch in kurze, sehr feine Streifen schneiden. Mit dem Gewürzsalz würzen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Fleisch darin 3 Minuten unter Rühren kross anbraten.

Suppe in zwei tiefe Schalen geben.

Fleisch auf die beiden Schalen verteilen.

Butter des angebratenen Fleisch über die Suppe träufeln.

Servieren. Guten Appetit!

Beeren-Mandelmilch-Torte



Sehr lecker und fruchtig

Für diese Torte habe ich zwei Packungen mit unterschiedlichen Beeren verarbeitet.

Um etwas mehr Füllmasse zu haben, habe ich noch etwas Mandelmilch dazugegeben.

Die Masse erhärtet zwar im Kühlschrank, aber sie ist noch eher geleeartig als fest. Vermutlich hängt das damit zusammen, dass die pürierten Beeren ja keine Flüssigkeit bilden, die durch die Blattgelatine gebunden wird, sondern eher musartig bleiben.

Daher ist es notwendig, die Torte tatsächlich über Nacht im Kühlschrank erhärten zu lassen, damit man auf der sicheren Seite ist.

Garniert habe ich die fertige Torte mit etwas Leinsamen.

Geschmacklich ist die Torte toll, sie schmeckt hervorragend frisch und fruchtig.