

Rührkuchen Hartweizengrieß

aus



Nur leicht grobkörniger ...

Hier ein Rezept für einen zwar gewöhnlichen Rührkuchen aus einem Rührteig.

Jedoch hatte ich überlegt, ob man denn nicht auch Hartweizengrieß anstelle fein gemahlenem Weizenmehl verwenden kann.

Hartweizengrieß ist eigentlich nichts anders als Weizenmehl. Nur eben leicht gröber gemahlen.

Und wenn man aus Hartweizengrieß auch Pasta zubereiten kann, wieso dann nicht auch einen Rührkuchen. Zumal ja eigentlich Hartweizengrieß DIE Zutat für leckere, frische Pasta ist.

Also, ausprobiert, und siehe da, der Kuchen gelingt und er schmeckt. Er schmeckt eben nur leicht ... grobkörniger.

American Cheesecake



Hervorragender Kuchen!

Dieser Kuchen schmeckt einfach göttlich!

Ich habe schon einmal ein Rezept für einen American Cheesecake veröffentlicht. Ich veröffentliche dieses nochmals, da ich einige kleine Änderungen am Rezept vorgenommen habe.

Beim Boden habe ich anstelle Vollkorn-Kekse Butter-Kekse verwendet. Aber der Boden gelingt damit wirklich hervorragend. Er ist fest, stabil und knusprig.

Beim Frischkäse hatte ich leider nicht wie im Original-Rezept 900 g zur Verfügung, sondern nur 800 g. Aber auch damit gelingt der Kuchen wirklich sehr gut. Und wer kommt eigentlich auf die Idee, solch einen krummen Wert von 900 g Frischkäse in ein Original-Rezept zu schreiben, da doch die Frischkäse-

Packungen jeweils nur 200 g enthalten? Das wären dann also 4 $\frac{1}{2}$ Packungen und man hätte $\frac{1}{2}$ Packung übrig. Unsinnig. 800 g Frischkäse tun auch ihren Dienst.

Dann hatte ich eine Packung Frischkäse, der auch Skyr enthielt. Aber dies tut dem Gelingen des American Cheesecakes keinen Abbruch.

Erst im Nachhinein nach der Zubereitung ist mir eingefallen, dass Abrieb und Saft einer Bio-Zitrone den frischen Geschmack des Kuchens sogar noch unterstützt und verfeinert hätte. Und ich hätte sogar eine Bio-Zitrone vorrätig gehabt. Schade. Wenn Sie ebenfalls eine solche Zitrone vorrätig haben, mischen Sie Abrieb und Saft unter die Käse-Masse. Vielleicht geben Sie dann 10 g Speisestärke aufgrund der erhöhten Flüssigkeit noch zur Käse-Masse hinzu.

Ich kann diesen Kuchen wirklich nur empfehlen. Er schmeckt frisch und lecker. Und ich freue mich jeden Abend darauf, wenn ich zwei Stück davon vor dem Fernseher genießen kann!

Kartoffel-Gemüse-Auflauf



Sehr lecker und würzig

Ein Rezept für einen einfachen Auflauf. Mit den Hauptzutaten Kartoffeln und diversen Gemüsen.

Für leichte Schärfe sorgen eine Peperoni und dann Ingwer.

Gegart werden die Kartoffeln und das Gemüse in Gemüsefond.

Für Würze sorgen Prosciutto italiano und Mozzarella.

Von der Menge her passt alles nicht mehr in eine mittlere Auflaufform. Es bedarf schon einer großen Auflaufform. Oder auch ein kleiner Bräter ist geeignet.

Für 2 Personen

- 4 große Kartoffeln
- 1 Aubergine
- 1 Bund Lauchzwiebeln (6 Stück)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Avocado
- 1/2 Topf Basilikum
- 50 g Prosciutto italiano (4 Scheiben)

- 2 Mozzarellakugeln (à 125 g)
- 3/4 l Gemüsefond
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.



Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Aubergine putzen, schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Lauchzwiebeln putzen, schälen und quer in kleine Ringe schneiden.

Schalotte, Knoblauch und Peperoni putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Ingwer schälen und auf einer Küchenreibe fein zerreiben.

Basilikumblätter kleinschneiden.

Kartoffeln, Gemüse und andere Zutaten in eine Schüssel geben und alles gut vermischen.

Schinken grob zerkleinern.

Alles in einen kleinen Bräter oder eine große Auflaufform geben.

Backofen auf 220 Grad Celsius Ober-/Unterhitze erhitzen.

Mit dem Gemüsefond auffüllen. Leicht salzen.

Schinken darüber verteilen.

Mozzarella auf einer großen Küchenreibe darüber reiben.

Auf mittlerer Ebene für 20 Minuten in den Backofen geben.

Herausnehmen.

Mit dem Schaumlöffel Auflauf herausheben und auf zwei Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Salsiccia mit Spitzkohl-Salat



Leckere, würzige Bratwürste

Salsiccia sind original italienische, frische Bratwürste.

Sie sind pikant gewürzt, leicht salzig und eine gelungene Alternative zu den anderen Bratwürsten, die man beim Discounter oder auch Supermarkt bekommt.

Einfach auf jeder Seite fünf Minuten in heißem Olivenöl in der Pfanne braten.

Dann gelingen die Salsiccia innen medium, sind also noch ganz leicht rosé.

Sie schmecken hervorragend.

Dazu passend ein frischer Spitzkohl-Salat, der eine Nacht im Kühlschrank durchgezogen ist. Gewürzt unter anderem mit Kümmel.

Geschmortes Putenbrustfilet in Algen-Estragon-Sauce mit Salzkartoffeln



Salzkartoffeln als neutralisierende Beilage

Putenfilet einmal anders zubereitet. In einer Sauce aus Wasser und Senf geschmort.

Der Senf ist mit etwas Algen und Estragon hergestellt.

Nach dem Schmoren braucht man die Sauce vermutlich nicht nachwürzen, der Senf bringt genügend Würze mit.

Dazu als neutralisierende Beilage einfache Kartoffeln.

Lecker und schmackhaft.

Für 2 Personen

- 500 g Putenbrustfilet
- 1 Schalotte
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Glas Algen-Estragon-Senf (100 g)
- 300 ml Wasser
- 8 Kartoffeln
- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 2 Stdn.



Schalotte, Lauchzwiebel und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Filet darin kross anbraten.

Gemüse dazugeben und mit anbraten.

Senf dazugeben.

Mit dem Wasser ablöschen.

Vermischen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden köcheln lassen.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Kartoffeln schälen. Grob zerkleinern.

In einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 12 Minuten garen.

Sauce abschmecken.

Filet herausnehmen, auf ein Arbeitsbrett geben und tranchieren.

Kartoffeln auf zwei Teller verteilen.

Jeweils einige Scheiben Filet dazugeben.

Sauce über die Kartoffeln und das Filet geben.

Servieren. Guten Appetit!

Schweinekrustenbraten mit Semmelknödeln in Rum-Sauce



Aus Bequemlichkeit keine frisch zubereiteten Klöße

Rum, Whiskey oder Cognac passt ja immer gut zu Fleisch.

Entweder flambiert man das Fleisch damit. Oder verwendet die Spirituose in größerer Menge für die Sauce.

So habe ich es bei diesem Braten gemacht. Und habe ihn in einer Sauce aus Rum und Wasser geschmort.

Als Würze für den Braten verwende ich nur eine Fleisch-Gewürzsalz-Mischung. Diese reicht aus, die Sauce zu würzen. Nachwürzen ist nicht notwendig.

Von der Optik und dem Geschmack erinnert der Braten doch eher an ein gepökeltes Kasseler. Denn der Braten ist kräftig rot und auch leicht salzig. Aber er schmeckt!

Bei der Kruste – oder besser gesagt Schwarte – mache ich mir nicht die Mühe, diese noch unter dem Grill zum Aufpoppen zu bringen, damit sie die Bezeichnung „Kruste“ auch verdient. Meistens gelingt mir dies nämlich nicht richtig. Ich schmore

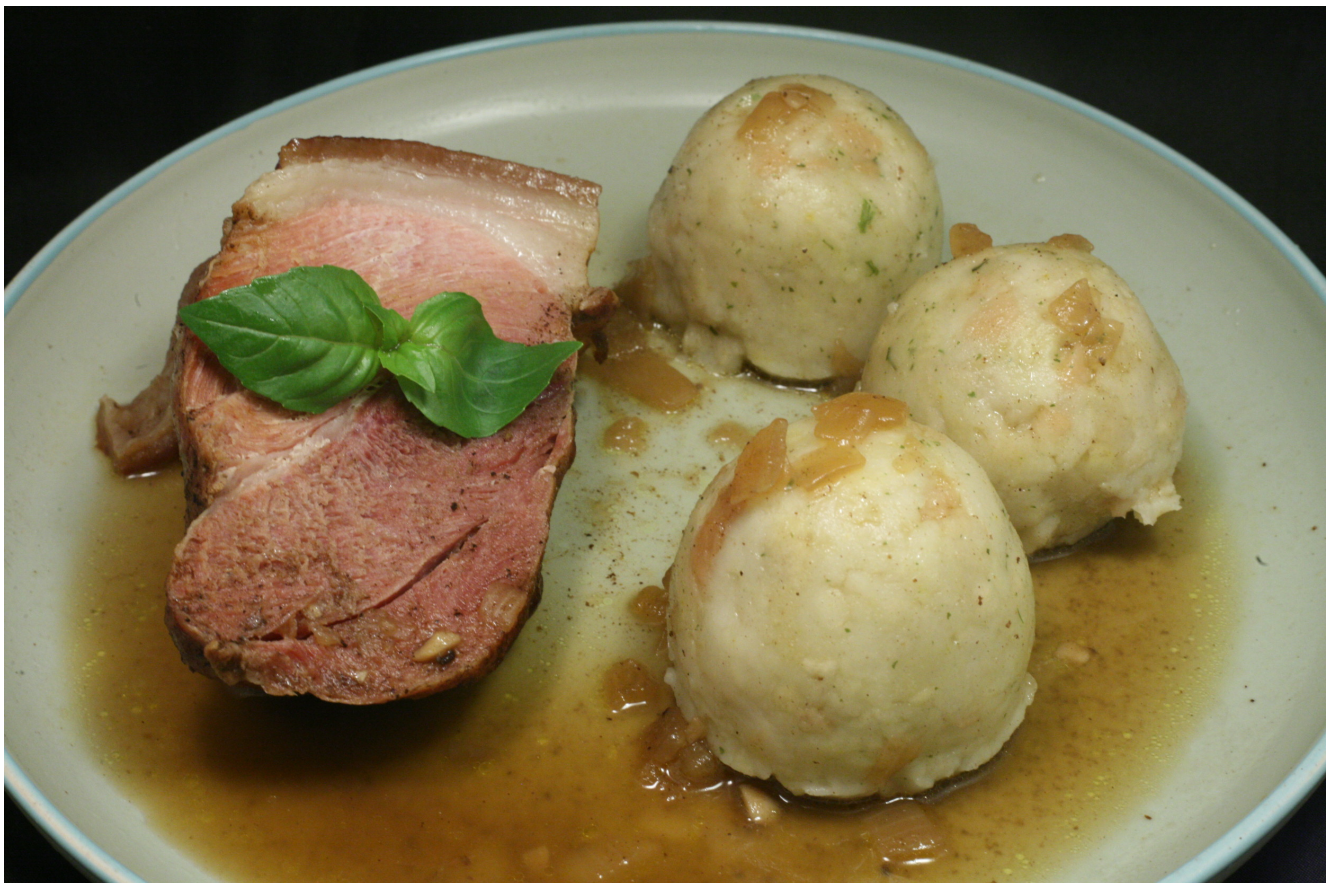
sie einfach mit der Sauce mit, sie gibt dem Braten Geschmack und ist sehr lecker.

Als Beilage wähle ich Semmelknödel aus der Packung. Bei diesem Rezept habe ich mir nicht die Mühe gemacht, die Semmelknödel selbst frisch zuzubereiten.

Für 2 Personen

- 500 g Schweinekrustenbraten
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- Fleisch-Gewürzsalz-Mischung
- 200 ml Rum (40 % Alkohol)
- 200 ml Wasser
- 6 Semmelknödel (1 Packung)
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Schmorzeit 2 Stdn.



Braten auf allen Seiten mit der Gewürzmischung würzen.

Zwiebel und Knoblauchzehen putzen, schälen und kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Braten auf allen Seiten kross anbraten. Herausnehmen.

Zwiebel und Knoblauch hineingeben und einige Minuten kross anbraten.

Braten wieder dazugeben.

Mit dem Rum und dem Wasser ablöschen. Röststoffe vom Topfboden mit dem Kochlöffel gut ablösen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden schmoren.

Kurz vor Ende der Garzeit Knödel nach Anleitung in leicht gesalzenem, kochendem Wasser garen.

Braten herausnehmen, auf ein Arbeitsbrett geben und tranchieren. Auf zwei Teller verteilen.

Jeweils drei Knödel dazugeben. Sauce über die Knödel geben.

Servieren. Guten Appetit!

Spitzkohl auf zweierlei Art



Lecker kross und knusprig gebraten

Ich bereite Spitzkohl-Frikadellen mit Spitzkohl-Salat zu.

Da der Salat einen Tag vor dem Servieren durchziehen muss, bereite ich ihn am Vortag zu und lasse ihn über Nacht im Kühlschrank durchziehen.

Für die Frikadellen habe ich Spitzkohl in der Küchenmaschine klein gerieben. Dazu kommen Semmelbrösel und Eier.

Als Gewürze einfach nur Salz, Pfeffer und Zucker. Kümmel kommt an die Frikadellen keiner.

Dieses Rezept ist vegetarisch. Und das Gericht schmeckt sehr gut, sowohl die Frikadellen als auch der gut durchgezogene Salat. Es liegt überhaupt nicht schwer im Magen und ist sehr gut verdaulich.

Frittierte Chicorée mit frittierten Kartoffelspalten



Würzig und kross

Chicorée kann man auch frittieren. Natürlich nur kurz, da es ein empfindliches Gemüse ist. Einige Minuten reichen aus.

Um den Chicorée besser zu frittieren, wird er längs halbiert.

Dazu Kartoffelspalten als Tiefkühlware. Schon vorgewürzt mit mediterranen Kräutern.

Die Peperonis bringen Würze in das Gericht und sind wirklich sehr scharf.

Für 2 Personen

- 4 Chicorée
- 2 Portionen Kartoffelspalten (Tiefkühlware)
- 2 rote Peperoni
- Salz
- weißer Pfeffer

Zubereitungszeit: 8 Min.



Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Chicorée putzen und längs halbieren.

Chicorée in der Fritteuse etwa 3 Min. frittieren.

Dabei die Peperoni mitfrittieren.

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

Kartoffelspalten in der Fritteuse 4–5 Minuten frittieren.

Peperoni ebenfalls noch mitfrittieren.

Herausnehmen, ebenfalls auf ein Küchenpapier geben und auch abtropfen lassen. Salzen und pfeffern.

Jeweils 4 Chicorée-Hälften auf einen Teller geben.

Peperoni dazugeben.

Kartoffelspalten dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

**Rührkuchen mit Leinsamen,
Sesamsaat,
Sonnenblumenkernen,
Haselnüssen und Cashewnüssen**



Schöner Rührkuchen mit Puderzucker bestäubt

Diesen Rührkuchen hatte ich schon seit längerem in Planung.

Einfach einmal die vielen, guten Zutaten, die ich für vegane Gerichte gekauft hatte, etwas aufbrauchen und für einen anderen Zweck verwenden.

Daher habe ich die Saaten und Nüsse für einen Rührkuchen verwandt.

Ich bereite den Rührkuchen nach dem Grundrezept zu.

Verwende jedoch nur 250 g Dinkelmehl.

Die restlichen 250 g ergeben die gemahlenen Saaten und geraspelten Nüsse.

Ich habe zuerst versucht, die Saaten in der Getreidemühle fein zu mahlen. Das ging schief. Leinsamen enthält viel Öl und

lässt sich nur sehr schwer fein mahlen. Es hat beim Mahlen in der Getreidemühle das Mahlwerk verstopft, dieses lief heiß und ich habe das Mahlen abgebrochen.

Stattdessen habe ich die Saaten in der Küchenmaschine fein gehäckselt, so dass man sie wie Mehl verwenden kann.

Italienische Vorspeise



Der Pizzateller passt definitiv nicht auf das Foto ...

Eine italienische Vorspeise. Antipasti.

Champignons. Mozzarella. Kirschtomaten. Prosciutto italiano.

Und frisches Basilikum. Und natürlich italienisches Olivenöl.

Alles wenige, frische Zutaten.

Es ist lecker. Gut geeignet für den Abend vor dem Fernseher. Sehr schmackhaft. Und gut verdaulich.

Ich habe die Champignons vor dem Anrichten kurz in der Fritteuse frittiert, dann gesalzen und einige Stunden im Kühlschrank erkalten lassen. Ich hätte sie auch in Olivenöl marinieren können, das hätte aber sicherlich einige Tage in Anspruch genommen.

Die einzelnen Produkte hätten doch noch etwas besser sein können. Wie so ein Jurorkoch in einer Kochsendung immer so gerne sagt, „Da geht noch etwas. Da ist noch Luft nach oben!“.

Na ja, es waren alles Produkte vom Discounter. Gut, schmackhaft, lecker ... aber eben geschmacklich mit Luft nach oben.

Für 2 Personen

- 500 g braune Champignons
- 2 Mozzarellakugel (à 125 g)
- 20 Kirschtomaten (etwa 300 g)
- 100 g Prosciutto italiano (8 Scheiben)
- 1/2 Topf frisches Basilikum
- Olivenöl
- Salz
- weißer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 5 Min. | Wartezeit 2–3 Stdn.



Champignons halbieren.

Fett in der Fritteuse auf 170 °C erhitzen und Champignons darin 5 Minuten frittieren.

Herausnehmen, auf einen Teller mit Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Salzen und pfeffern. 2–3 Stunden im Kühlschrank erkalten lassen.

Mozzarella längs halbieren, dann quer in kurze, dicke Scheiben schneiden. Auf zwei großen Pizzatellern anrichten.

Prosciutto-Scheiben etwas zusammenrollen und jeweils vier davon auf einen Teller legen.

Champignons auf die beiden Teller verteilen.

Jeweils 10 Kirschtomaten dazugeben. Salzen.

Viele Basilikumblätter abzupfen und dekorativ auf die beiden Teller geben.

Ganz leicht etwas Olivenöl über die Zutaten auf beiden Tellern träufeln.

Servieren. Guten Appetit!

Frische Tagliatelle mit Avocado-Basilikum-Pesto



Voller Teller ...

Frische Tagliatelle. Zwar nicht selbst hergestellt. Sondern industriell aus der Packung. Aber zumindest frisch. Das merkt man an der kurzen Kochzeit, denn sie ist in zwei Minuten

gegart.

Dazu ein leckeres Pesto. Hauptzutaten hierfür sind Avocado und frisches Basilikum.

Dazu noch einige weitere Zutaten wie Schalotte, Lauchzwiebel und Knoblauch.

Ich püriere das Pesto nicht mit dem Pürierstab. Denn ich will ein stückiges Pesto. Also nehme ich nur das Stampfgerät und zerstampfe das Pesto nach dem Garen.

Für die Flüssigkeit beim Pesto nehme ich zum ersten Ablöschen einen trockenen Chardonnay. Dann aber noch eine Menge vom Kochwasser der Pasta. Denn dieses hat ja Salz und Stärke der Pasta und würzt und bindet somit auch das Pesto.

Für 2 Personen

- 600 g frische Tagliatelle (1 Packung)
- 2 Avocados
- 2 große Schalotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 2 gelbe Peperoni
- 1/2 Topf frisches Basilikum
- Salz
- weißer Pfeffer
- Olivenöl
- Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 5 Min.



Avocado putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

Schalotten, Lauchzwiebeln, Knoblauchzehen und Peperoni putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Schalotten, Lauchzwiebeln, Knoblauch und Peperoni darin glasig dünsten.

Avocado dazugeben.

Basilikumblätter dazugeben.

Mit einem Schluck Chardonnay ablöschen.

Salzen und pfeffern.

Verrühren und kurz köcheln lassen. Mit dem Stampfgerät grob zerstampfen.

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

Etwa 10 Esslöffel Kochwasser zum Pesto geben. Gut verrühren.

Kochwasser der Pasta abschütten.

Pasta zum Pesto geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Pasta-Teller verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Tortellini mit schwarzer Bohnen-Sauce, Avocado und Basilikum



Einfach, lecker, würzig

Mit Ricotta und Spinat gefüllte Tortellini. Aus der Packung.

Dazu ein einfaches Pesto, bei dem ich einfach mal variiert und kreiert habe.

Als Hauptzutat eine asiatische schwarze Bohnen-Sauce für die Würze.

Dann kleingeschnittene Avocados.

Und schließlich noch frische Basilikumblätter.

Also ein wenig Osten mit ein wenig Westen vermischt. China und Italien. Übrigens die beiden Länder, in denen als erstes die Pasta erfunden wurde. Im Westen wie im Osten. In China hieß diese dann natürlich anders.

Für 2 Personen

- 800 g Tortellini (mit Ricotta und Spinat gefüllt, 2 Packungen à 400 g)
- 2 Avocados
- 4 EL schwarze Bohnen-Sauce
- 1/2 Topf Basilikum
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.



Acocados schälen und kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Avocados darin kurz anbraten.

Basilikumblätter dazugeben.

Schwarze Bohnen-Sauce dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Alles gut vermischen und kurz köcheln lassen.

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

Etwas von dem Kochwasser zum Pesto geben. Alles gut vermischen. Pesto abschmecken.

Pasta zum Pesto geben. Vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Schweinekrustenbraten mit Tagliatelle in Rum-Sauce



Ganz nach dem Motto meines Foodblogs – Nudeln, Fleisch und Sauce ...

Rum, Whiskey oder Cognac passt ja immer gut zu Fleisch.

Entweder flambiert man das Fleisch damit. Oder verwendet die Spirituose in größerer Menge für die Sauce.

So habe ich es bei diesem Braten gemacht. Und habe ihn in einer Sauce aus Rum und Wasser geschmort.

Als Würze für den Braten verwende ich nur eine Fleisch-Gewürzsalz-Mischung. Diese reicht aus, die Sauce zu würzen. Nachwürzen ist nicht notwendig.

Von der Optik und dem Geschmack erinnert der Braten doch eher an ein gepökeltes Kasseler. Denn der Braten ist kräftig rot und auch leicht salzig. Aber er schmeckt!

Bei der Kruste – oder besser gesagt Schwarte – mache ich mir nicht die Mühe, diese noch unter dem Grill zum Aufpoppen zu bringen, damit sie die Bezeichnung „Kruste“ auch verdient. Meistens gelingt mir dies nämlich nicht richtig. Ich schmore sie einfach mit der Sauce mit, sie gibt dem Braten Geschmack und ist sehr lecker.

Als Beilage wähle ich frische Tagliatelle aus der Packung. Diese ist in zwei Minuten in kochendem, leicht gesalzenem Wasser gegart.

Für 2 Personen

- 500 g Schweinekrustenbraten
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- Fleisch-Gewürzsalz-Mischung
- 200 ml Rum (40 % Alkohol)
- 200 ml Wasser
- 300 g frische Tagliatelle
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Schmorzeit 2 Std.



Braten auf allen Seiten mit der Gewürzmischung würzen.

Zwiebel und Knoblauchzehen putzen, schälen und kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Braten auf allen Seiten kross anbraten. Herausnehmen.

Zwiebel und Knoblauch hineingeben und einige Minuten kross anbraten.

Braten wieder dazugeben.

Mit dem Rum und dem Wasser ablöschen. Röststoffe vom Topfboden mit dem Kochlöffel gut ablösen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden schmoren.

Zwei Minuten vor Ende der Garzeit Pasta in leicht gesalzenem, kochendem Wasser garen.

Braten herausnehmen, auf ein Arbeitsbrett geben und tranchieren. Auf zwei Teller verteilen.

Pasta dazugeben. Sauce über die Pasta geben.

Servieren. Guten Appetit!

Spitzkohl-Salat als Beilage



In kurze, feine Streifen geschnitten würde er besser schmecken ...

Ich hatte einen Spitzkohl zur Verfügung.

Und wollte daraus einen schönen Salat zubereiten.

Kohlsalat braucht zumindest einen Tag zum Durchziehen im Kühlschrank, also habe ich den Salat schon am Tag zuvor zubereitet.

Ich wollte aufgrund dessen, dass ich einen halben Spitzkohl zubereiten wollte, den Spitzkohl nicht mit der Hand und dem Messer zuschneiden.

Hätte ich es besser nur getan.

Ich rate dringend davon ab, dies mit der Küchenmaschine zu versuchen.

Ich habe den halben Spitzkohl geputzt und den Strunk entfernt. Und dann in zwei Küchenmaschinen mit drei verschiedenen Reibe- bzw. Häckselaufsätzen oder -messer versucht, ihn in kleine, kurze Streifen zu schneiden.

Es ging schief. Man erhält als Ergebnis Spitzkohl, der so fein gerieben ist wie Haselnusskerne, die man für einen Haselnusskuchen verwenden will.

Also, völlig daneben und misslungen.

Der geriebene Spitzkohl ist so fein, dass ich die zweite Hälfte ebenfalls so kleinreibe und daraus zusammen mit anderen Zutaten Kohl-Frikadellen zuzubereiten. Ohne Hackfleisch.

Also, machen Sie sich die Mühe und schneiden Sie den Spitzkohl mit einem großen, scharfen Messer in kleine, kurze Streifen mit der Hand. Der Salat dankt es Ihnen.

Für 2 Personen

- 1/2 Spitzkohl
- 1/2 TL mittelscharfer Senf
- Salz
- weißer Pfeffer
- Kümmel
- Zucker
- Weißweinessig
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Wartezeit 12

Stdn.



Spitzkohl putzen und den Strunk entfernen. Mit der Hand in feine, kurze Streifen schneiden. In eine Schüssel geben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Einige Prisen Kümmel dazugeben.

Den Senf dazugeben.

Essig und Öl darüber geben.

Alles gut mit dem Salatbesteck durchmischen.

In der Schüssel über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

Servieren. Guten Appetit!

Garnelen mit gemischtem Salat und Mayonnaise



Mit frischer, würziger Mayonnaise

Ein sehr frisches Gericht.

Denn Grundlage bilden gemischte Salatsorten.

Dazu eine selbst zubereitete Mayonnaise.

Die ich sowohl für den Salat als auch zum Würzen der gebratenen Garnelen verwende.

Letztere brate ich nur einige Minuten in gutem Olivenöl in der Pfanne an.

Ananas-Torte



Sehr leckere Torte

FrISChe Ananas verträgt sich nicht mit Gelatine. Letztere geliert dann nämlich nicht.

Sie verträgt sich auch nicht mit Milchprodukten. Denn dann weist diese Bitterstoffe auf.

Das hat damit zu tun, dass frISChe Ananas ein bestimmtes Enzym enthält, das sich mit Gelatine oder Milchprodukten nicht verträgt.

Aber das heißt nicht, dass man Ananas nicht mit Gelatine oder

Milchprodukten verwenden kann.

Entweder verwendet man Ananas aus der Dose, diese ist nämlich gegart.

Oder man übergießt in kleine Stücke geschnittene Ananas kurz mit kochendem Wasser oder gart sie sogar einige Minuten darin.

Dann kann man auch frische Ananas mit Gelatine oder Milchprodukten verwenden.

Was an dieser Ananas-Torte aus frischer Ananas, Joghurt und Gelatine zu beweisen war.