

Flammkuchen mit Zwiebeln, Champignons, Speck und Basilikum



Lecker und würzig

Schmand hätte hier deutlich besser gepasst.

Denn Crème fraîche hat immerhin 30 % Fett. Somit liegt der Flammkuchen etwas schwer im Magen und ist schwer verdaulich.

Als Belag habe ich Zwiebelstreifen, Champignons, Speckscheiben und frisches Basilikum gewählt.

Für den Flammkuchen habe ich keinen Flammkuchenteig gewählt oder zubereitet, sondern einen industriell gefertigten Hefeteig zweckentfremdet.

Dieser ist zwar laut Anweisung auf der Packung eher für einen süßen Kuchen mit Obst oder Beeren geeignet. Aber er eignet sich auch für diesen Flammkuchen und geht sehr schön auf.

Backen Sie den Flammkuchen etwa 20–30 Minuten bei 180 Grad Ober-/Unterhitze, je nach gewünschtem Bräunungsgrad.

Für 2 Personen

- 1 Hefeteig (1 Packung)
- 400 ml Crème fraîche (2 Becher à 200 ml)
- 4 große Zwiebeln
- 4 große, braune Champignons
- 100 g Speckscheiben (1 Packung)
- 1/2 Topf frisches Basilikum
- Salz
- weißer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 20–30 Min.



Hefeteig auf dem Backpapier auf einem Backblech ausrollen und

30 Minuten aufgehen lassen.

Backofen auf 180 Grad Celsius Ober-/Unterhitze erhitzen.

Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Auf einen Teller geben.

Champignons in feine Scheiben schneiden und ebenfalls auf einen Teller geben.

Speckscheiben quer dritteln.

Blätter des Basilikums abzupfen und kleinschneiden.

Crème fraîche mit dem Backlöffel oder einem Konditormesser auf dem Hefeteig verstreichen.

Zwiebeln darauf verteilen.

Dann Champignons darüber verteilen.

Salzen und pfeffern.

Speckstücke darauf legen.

Basilikum darüber verteilen.

Backblech für 20–30 Minuten auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Herausnehmen und mit dem Pizzarad oder einem großen Messer in sechs rechteckige Stücke schneiden.

Stückweise in drei Durchgängen für zwei Personen servieren. Der Flammkuchen schmeckt auch kalt noch sehr gut.

Guten Appetit!

Geschmälzte Tortellini mit Bauchspeck und Basilikum



Sehr würzig

Ich hatte abends noch etwas Hunger und wollte mir ein kleines Gericht zubereiten.

Da boten sich die frischen Tortellini aus der Packung an.

In zwei Minuten gegart.

Dann kurz in einer großen Portion Butter geschmälzt.

In der ich zuvor etwas kleingeschnittenen Bauchspeck angebraten hatte.

Dazu frisches Basilikum.

Schließlich wird das Ganze noch in der Schale mit frisch

geriebenem Parmigiano Reggiano garniert.

Für 2 Personen

- 800 g frische Tortellini (2 Packungen à 400 g, mit Fleisch gefüllt)
- 100 g durchwachsener Bauchspeck
- eine große Portion frisches Basilikum
- eine große Portion Butter
- Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 8 Min.



Bauchspeck in kleine Würfel schneiden.

Pasta in zwei Minuten in kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen.

Blättchen des Basilikums abzupfen.

Butter in einer großen Pfanne erhitzen.

Speck darin einige Minuten kross anbraten.

Pasta dazugeben und in der Butter schwenken.

Basilikum dazugeben. Alles kurz unter Rühren garen.

In zwei tiefe Schalen geben.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Girasoli mit Austern-Sauce



Gefüllte, frische Pasta. Girasoli. Gefüllt mit gegrilltem Gemüse. Sapori della Sicilia auf italienisch.

Dazu thailändische Austern-Sauce. Deren Bezeichnung auf thailändisch kenne ich nicht.

Hier trifft Europa auf Asien.

Die Pasta schmeckt frisch, lecker und würzig. Die Austern-Sauce gibt ebenfalls ihre Würze dazu.

Also alles in allem nur zwei Zutaten und ein sehr einfaches Rezept. Aber das Gericht ist schnell zubereitet und sehr lecker.

Für 2 Personen

- 500 g frische Girasoli mit gegrilltem Gemüse (2 Packungen à 250 g)
- Austern-Sauce

Zubereitungszeit: 4 Min.



Pasta nach Anleitung in kochendem, leicht gesalzenen Wasser 4 Minuten garen.

Herausnehmen und auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Mit Austern-Sauce kräftig würzen.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchenbrustfilet mit chinesischen Pilzen auf Basmatireis



Alle Zutaten im Wok

Ein chinesisches Rezept.

Aber selbst kreiert.

Jedoch alle Zutaten aus China. Öl, Pilze, Saucen, Reis.

Nur der Stangensellerie und das Hähnchenbrustfilet sind Made in Germany.

Wie es sich für ein asiatisches Gericht gehört, ist es schnell zubereitet.

Es braucht etwa so lange, wie der Reis zum Garen benötigt. Also gerade einmal 10 Minuten.

Für 2 Personen

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Stängel Staudensellerie
- 10 chinesische Pilze
- 10 Mu-Err-Pilze
- 4 EL Chilli-Knoblauch-Sauce
- Fisch-Sauce
- 1 Tasse Wasser
- Zucker
- 1 Tasse Basmatireis
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.



Filet in kurze, schmale Streifen schneiden.

Stangensellerie putzen und quer in kurze Stücke schneiden.

Chinesische Pilze in etwa 80 Grad heißem Wasser in einer Schüssel mindestens 10 Minuten einweichen.

Herausnehmen, Wasser wegschütten, Pilze in grobe Stücke schneiden und in die Schüssel zurückgeben.

Reis in der doppelten Menge Wasser mit etwas Salz in einem kleinen Topf auf dem Herd 10 Minuten garen.

Währenddessen Öl in einem Wok erhitzen.

Fleisch, Gemüse und Pilze hineingeben und einige Minuten pfannenrühren.

Mit etwas Fisch-Sauce ablöschen.

Chili-Knoblauch-Sauce dazugeben.

Mit Wasser ablöschen. Alles verrühren und etwas köcheln lassen.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen.

Gericht mit Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Linguine mit Hackfleischbällchen



Sehr würziges und empfehlenswertes Pasta-Gericht

Ein Rezept für ein Gericht mit Pasta und Hackfleischbällchen. Das sehr lecker und ausgesprochen gut ist.

Ich bereite die Hackfleischbällchen frisch zu. Dafür verwende ich gemischtes Hackfleisch. Dann Zwiebel und Knoblauch. Und Petersilie.

Für mehr Fluffigkeit der Bällchen geben ich sowohl eine in Milch eingeweichte Schrippe hinzu. Als auch Semmelbrösel für mehr Festigkeit und Bindung. Und natürlich Eier.

Gewürzt wird ganz klassisch mit scharfem Paprika, Salz, Pfeffer und Zucker.

Für etwas Sauce für die Pasta brate ich kleingeschnittene Kirschtomaten in Olivenöl an. Gebe frische Basilikumblätter und Knoblauch hinzu. Würze mit Salz und Pfeffer. Und verlängere die Sauce mit etwa 10 Esslöffel des Kochwassers der Pasta. Dieses enthält ja Stärke der Pasta und Salz und bindet somit die Sauce gut ab.

In dieser Sauce erhitze ich die frittierten Hackfleischbällchen noch einige Minuten.

Für 2 Personen

Für die Hackfleischbällchen:

- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 1 trockene Schrippe
- 200 ml Milch
- 8 EL Semmelbrösel
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Petersilie
- 3 Eier
- rosenscharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zusätzlich:

- 350 g Linguine
- 1/2 Topf Basilikum
- 20 Kirschtomaten
- 6 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Wartezeit 1 Std.
| Garzeit 20 Min.



Für die Hackfleischbällchen:

Schrippe kleinschneiden. In eine Schüssel geben. Milch darüber geben und Schrippenstücke gut darin einweichen. 15 Minuten stehen lassen.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Petersilie kleinwiegen und dazugeben.

Hackfleisch ebenfalls dazugeben.

Eier aufschlagen und hinzugeben. Ebenso die ausgedrückten Schrippenstücke und die Semmelbrösel.

Kräftig mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Alles mit der Hand gut vermengen.

Eine Stunde ziehen lassen, damit die Semmelbrösel etwas aufquellen.

Mit der Hand sehr kleine Bällchen daraus rollen und auf einen Teller geben.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Bällchen darin – eventuell in zwei Durchgängen – 5 Minuten frittieren.

Herausnehmen und auf ein Küchenpapier geben.

–

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Tomaten vierteln.

Knoblauch schälen und kleinschneiden.

Blättchen des Basilikum abzupfen.

Reichlich Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Tomaten hineingeben und kräftig anbraten.

Knoblauch und Basilikum dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

10 Esslöffel des Kochwassers der Pasta hinzugeben. Alles gut vermischen.

Hackfleischbällchen einige Minuten in der Sauce erhitzen.

Pasta auf zwei tiefe Pasta-Teller verteilen.

Bällchen mit der Sauce darüber geben.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Hackfleischbällchen mit Kartoffelspalten mit Körriesaft



Der Teller ist voll ... juchuchuh!

Ein Rezept für ein Gericht, das ich komplett in der Fritteuse zubereite.

Ausgenommen natürlich den Körriesaft. Der ist industriell hergestellt und steht in einer Flasche zur Verfügung.

Ich bereite die Hackfleischbällchen frisch zu. Nur bei den Kartoffelpalten greife ich auf Tiefkühlware zurück. Es sind Kartoffelpalten aus Bio-Kartoffeln, also noch mit Schale. Und leicht mit mediterranen Kräutern vorgewürzt.

Für die Hackfleischbällchen verwende ich gemischtes Hackfleisch. Dann Zwiebel und Knoblauch. Und Petersilie.

Für mehr Fluffigkeit der Bällchen geben ich sowohl eine in Milch eingeweichte Schrippe hinzu. Als auch Semmelbrösel für mehr Festigkeit und Bindung. Und natürlich Eier.

Gewürzt wird ganz klassisch mit scharfem Paprika, Salz, Pfeffer und Zucker.

Der Körriesaft heißt hier in Hamburg tatsächlich so. Es ist die Variante, die es auf dem Kiez, also der Reeperbahn, an den Imbissständen oder -buden gibt. Es ist der verballhornte Begriff der klassischen Curry-Sauce, die für Currywurst mit Pommes frites verwendet wird. Der Name eben in Kiezmanier.

Für 2 Personen

Für die Hackfleischbällchen:

- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 1 trockene Schrippe
- 200 ml Milch
- 8 EL Semmelbrösel
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Petersilie
- 3 Eier
- rosenscharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

- Zucker

Zusätzlich:

- 2 Portionen Kartoffelspannen (Tiefkühlware)
- Körriesaft

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Wartezeit 1 Std.
| Frittierzeit 10 Min.



Schrippe kleinschneiden. In eine Schüssel geben. Milch darüber geben und Schuppenstücke gut darin einweichen. 15 Minuten stehen lassen.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Petersilie kleinwiegen und dazugeben.

Hackfleisch ebenfalls dazugeben.

Eier aufschlagen und hinzugeben. Ebenso die ausgedrückten Schuppenstücke und die Semmelbrösel.

Kräftig mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Alles mit der Hand gut vermengen.

Eine Stunde ziehen lassen, damit die Semmelbrösel etwas aufquellen.

Mit der Hand kleine Bällchen daraus rollen und auf einen Teller geben.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Bällchen darin – eventuell in zwei Durchgängen – 5 Minuten frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und warmhalten.

Kartoffelspalten – eventuell auch in zwei Durchgängen – 5 Minuten in der Fritteuse frittieren.

Herausnehmen, ebenfalls auf ein Küchenpapier geben, salzen und dann auf zwei Teller verteilen.

Hackfleischbällchen dazugeben.

Bällchen großzügig mit dem Körriesaft übergießen.

Servieren. Guten Appetit!

Äpfel-Birnen-Kuchen



Schön mit gehäckselten Sonnenblumenkernen garniert

Ein Rezept für einen Kuchen mit frischen Äpfeln und Birnen.

Bereiten Sie den Tortenboden nach dem Grundrezept aus kleingeschnittenem Toastbrot und Butter zu.

Darauf kommen als Belag frische, kleingeschnittene Äpfel und Birnen.

Ich bereite den Tortenguss nicht aus einer industriellen Tüte zu. Sondern aus Chardonnay und Blattgelatine.

Dazu kommt noch die süße Flüssigkeit, die sich durch den Zucker, den ich an Äpfel und Birnen gebe, bildet.

Auf diese Weise kann man auf fertigen Tortenguss komplett verzichten. Und breitet ihn eben selbst aus trockenem Weißwein zu, der dem Kuchen eine gewissen Säure verleiht.

Spinat-Knoblauch-Pizza



Kross und würzig

Diese Pizza gelingt sehr gut und schmeckt hervorragend.

Besonders der verwendete pikante, herzhafte Hummus kommt deutlich hervor.

Dann natürlich der frisch geriebene Mozzarella.

Und der Spinat.

Nicht so besonders heraus zu schmecken ist der Knoblauch,

obwohl ich doch 10 Zehen davon verwendet habe.

Und ganz deutlich zu schmecken ist natürlich der Unterschied eines selbst zubereiteten, frischen Pizzateigs mit Hefe zu dem in diesem Rezept verwendeten industriellen Pizzateigs.

Dieser geht nicht genügend auf und schmeckt etwas flach. Ein selbst zubereiteter Pizzateig geht beim Backen deutlich mehr auf und schmeckt einfach knuspriger.

Für 2 Personen

- 1 Pizzateig (1 Packung)
- 500 ml passierte Tomaten (1 Packung)
- 250 g Mozzarella (2 Kugeln à 125 g)
- 175 g pikanter Hummus
- 400 g Baby-Spinat (2 Packungen à 200 g)
- 10 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 20–25 Min.



Backofen auf 220 Grad Celsius Ober-/Unterhitze erhitzen.

Knoblauch schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Pizzateig mit Packpapier auf ein Backblech legen.

Passierte Tomaten darauf geben und gut verteilen.

Mozzarella mit einer groben Küchenreibe darüber reiben.

Salzen und pfeffern.

Humus mit einem Esslöffel klecksweise auf der Pizza verteilen.

Spinat darauf geben.

Knoblauch darüber verteilen.

Pizza auf mittlerer Ebene für 20–25 Grad, je nach Bräunungsgrad, im Backofen backen.

Backblech herausnehmen.

Pizza mit einem sehr scharfen, großen Messer oder dem Pizzarad in sechs rechteckige Stücke schneiden.

In drei Durchgängen jeweils ein Pizzastück auf zwei Tellern servieren.

Die Pizza schmeckt auch kalt noch sehr gut.

Guten Appetit!

Ravioli mit Teriyaki-Sauce



Mit würziger Sauce

Erneut trifft der Westen auf den Osten.

Diesmal in Form von Ravioli. Diese sind gefüllt mit Ricotta und Spinat.

Und die Sauce ist eine Teriyaki-Sauce, wie man sie von japanischen Gerichten kennt.

Schnell. Einfach. Lecker.

Für 2 Personen

- 500 g Ravioli (2 Packungen 250 g, gefüllt mit Ricotta und Spinat)
- Teriyaki-Sauce

Zubereitungszeit: 4 Min.



Pasta nach Anleitung kochen.

Auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Teriyaki-Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Tortellini ai carciofi mit süß-saurer Sauce



Leckere Pasta

Erneut trifft der Westen auf den Osten.

Diesmal in Form von Tortellini. Diese sind gefüllt mit Ricotta und Artischocke.

Und die Sauce ist eine süß-sauere Sauce, wie man sie von asiatischen Gerichten kennt.

Schnell. Einfach. Lecker.

Für 2 Personen

- 500 g Tortellini ai carciofi (2 Packungen 250 g)

- süß-sauere Sauce

Zubereitungszeit: 4 Min.



Pasta nach Anleitung kochen.

Auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Süß-sauere Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Nuss-Nougat-Torte mit Heidelbeeren



Frucht und Schoko

Erneut eine Torte, deren Zubereitung der Kühlschrank übernimmt.

Bereiten Sie den Tortenboden nach dem Grundrezept zu.

Auf den Tortenboden in der Backform kommen die frischen Heidelbeeren.

In die Joghurt-Masse mit der Gelatine kommt ein ganzes Glas Nuss-Nougat-Creme.

Und mit Schokoladenstreuseln auf der fertigen Torte wird der ganze Schokoladen-Geschmack noch abgerundet.

Honigmelonen-Torte



Sehr, sehr lecker und wunderbar gelungen
Eine der besten Torten, die mir bisher gelungen sind.

Wiederum bleibt der Backofen kalt. Stattdessen übernimmt der Kühlschrank die Zubereitung.

Verwenden Sie eine wirklich sehr reife Honigmelone. Die Torte schmeckt dann noch umso besser.

Spaghetti mit Kirschtomaten, Knoblauch, Basilikum und Olivenöl



Eines der besten Pasta-Gerichte

Ein Rezept für ein wunderbares Pasta-Gericht.

Es ist eines der besten Pasta-Gerichte, das ich kenne. Und eines der frischesten.

Und doch nur mit so wenigen Zutaten.

Fünf frische Zutaten.

Und in wenigen Minuten zubereitet.

Genau so lange, wie die Pasta zum Kochen braucht.

Für 2 Personen

- 350 g Spaghetti
- 20 Kirschtomaten
- 12 Knoblauchzehen
- 1/2 Topf Basilikum
- Olivenöl
- Parmigiano Reggiano
- Salz
- weißer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 7 Min.



Knoblauchzehen schälen und mit einem flachen Messer flach drücken.

Blättchen des Basilikum abzupfen.

Kirschtomaten vierteln.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Einen sehr großen Schluck Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Knoblauch darin anbraten.

Kirschtomaten dazugeben.

Basilikum dazugeben.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Alles etwas köcheln lassen.

Pasta auf zwei tiefe Pasta-Teller verteilen.

Öl mit den Zutaten darüber geben.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Warum sind Thermoboxen aus Styropor so gut?

Styroporboxen besitzen ausgezeichnete Isolations- und Dämmeigenschaften. Für die Speisezubereitung sind sie äußerst beliebt.



Foto von [Norma Mortenson](#) von [Pexels](#),
<https://www.pexels.com/de-de/foto/lebensmittel-restaurant-mann-menschen-4393665>

Thermoboxen aus Styropor – das können sie

Ein guter Koch benötigt Thermoboxen, damit die Lebensmittel immer frisch gehalten werden. Das ist wichtig, denn nur so können Lagerung und Transport funktionieren. Ich selbst habe mit meinen Isolierboxen beste Erfahrungen gesammelt. Ich nutze dabei das gute alte Styropor. Styropor wurde einst aus der Baumrinde extrahiert und wird heute aus Erdöl gewonnen.

Ich möchte erklären, warum ausgerechnet Styropor für die Isolierung von Speisen so gute Dienste leistet.

Styroporboxen können gut isolieren

[Thermostyroporboxen für die Gastronomie](#) müssen den Innenraum isolieren können und Styropor eignet sich dafür besonders gut. Mehrere Stunden hinweg können auch extreme Temperaturen konstant gehalten werden. Das leistet nur Styropor. Warmes

Essen kann so auch im warmen Zustand genossen werden.

Für 48 Stunden kann das Material Styropor extreme Temperaturen in der Transportbox beibehalten. Darauf sind Styroporboxen ausgerichtet, dafür sind sie geeicht. Den Kühleffekt durch die Lagerung kann man sogar noch steigern, indem man Eiswürfel in den Thermobehälter legt.

Ein Expertentipp: Nicht nur die Materialeigenschaften bürgen für eine gute Isolationsfähigkeit der Thermoboxen, sondern auch die Fähigkeit, dass der Deckel passgenau und sicher auf dem Behälter sitzt und perfekt schließt.

Styroporboxen sind stoßfest

Styropor ist ein Material aus porösem Styrol. Die kleinen Kugelchen sind aus Schaumstoff zusammengepresst und lassen nur eine Verbindung zu. Das macht die Styroporboxen extrem stoßfest, sodass auch ein Stoß, ein Ruckeln beim Transport im Auto und ein versehentliches Fallenlassen den [Gerichten](#) im Innern des Gehäuses nichts anhaben kann. Das sorgt außerdem für das kaum vorhandene Eigengewicht. Agiere ich mit meinen schlagfesten Styroporboxen, dann fühle ich mich immer sicher.

Styroporboxen bieten einen guten Spritzwasserschutz

Beim Kochen wird viel Wasser ausgestoßen. Entweder wird es in Form von Wasserdampf erzeugt oder es spritzt ein wenig Wasser vom Hahn oder Kochtopf. Auch hier fühle ich mich mit meinen Thermoboxen aus Styropor sehr sicher, denn das Material bietet einen zuverlässigen Spritzwasserschutz. Wenn da mal etwas Flüssigkeit auf meine Styroporboxen kommt, hat das für den Inhalt keine Auswirkungen. Wer es sogar wasserdicht haben möchte, für den bietet der Markt die Weiterentwicklung in Form von Styrodur an.

Was können Thermoboxen aus Styropor noch?

Styroporboxen sind in der Regel kastenförmig. Da Deckel und

Behälter wegen der Isolation perfekt zusammenpassen müssen, sind Styroporboxen fast immer stapelbar. Gute Styroporboxen lassen sich zudem geruchs- und geschmacksneutral erwerben, so bleiben die Gerichte schön rein. Die Oberfläche ist pflegeleicht und leicht zu reinigen. Auch die Umwelt freut sich, denn Styropor ist grundsätzlich ein recyclingfähiger Stoff. Das geringe Eigengewicht gestaltet den Transport denkbar einfach. Eine zusätzliche Erleichterung stellen schließlich ergonomische, rutschfeste Griffe dar.

Von Styropor gibt es zwei hochwertige Arten

Für Gastronomie und Catering sind vor allem die [Styropor-Arten](#) EPP und EPS interessant. Hochwertiger ist EPP, da es elastisch und formstabil in einem ist. EPP weist eine ausgezeichnete chemische Beständigkeit auf und kann die Energie bei Vibrationen und anderen Stoßbelastungen beim Transport absorbieren. Das Material EPS ist hingegen weicher und flauschiger. Ich empfehle EPP!

Nachteile von Styroporboxen?

Nachteile weisen Styroporboxen nur wenige auf, die ich nicht für entscheidend halte. Zunächst muss die Dicke der Wand für gute Isolationseigenschaften immer rund 3 cm betragen, was einen Platz wegnimmt. Dann fällt Styropor unter Restmüll, was die Entsorgung erschweren kann. Da Styropor zumeist nicht vollständig wasserdicht ist und die Verarbeitung sich dafür aufwendig und kostspielig gestaltet, eignet sich Styrodur für diese Eigenschaft noch besser.

Frischer Salat



Frischer, sommerlicher Salat

Ein frischer, sommerlicher Salat. Er ist sehr gut an solch einem warmen Sommertag zu essen.

Er macht nicht dick und ist gut zu verdauen.

Insgesamt habe ich sechs Salatsorten verwendet.

Einmal einen Salatmix aus Mangold, Rote Beete, Spinat und Rucola.

Dann noch Chicorée und Gurke.

Als Dressing einfach Aceto Balsamico di Modena, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker und ein Päckchen getrocknete Salatkräuter.

Für 2 Personen

- 2 Packungen Salatmix (à 125 g, Mangold, Rote Beete, Spinat und Rucola)
- 1 Chicorée
- 1 Gurke
- 1 Knoblauchzehe
- Aceto Balsamico di Modena
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Päckchen getrocknete Salatkräuter

Zubereitungszeit: 10 Min.



Knoblauch schälen und kleinschneiden. In eine Salatschüssel geben.

Chicorée putzen und quer in Streifen schneiden. Ebenfalls in die Schüssel geben.

Gurke längs achteln, dann quer in kleine Stücke schneiden.

Auch in die Schüssel geben.

Salatmix dazugeben.

Aus Aceto Balsamico di Modena, Olivenöl, Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und einem Päckchen getrocknete Salatkräuter ein Dressing in einer Schale zubereiten. Löffelweise über den Salat geben.

Salat mit dem Salatbesteck gut vermischen.

Portionsweise auf zwei große Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

**Zur Feier des Tages –
nachgereicht**



Ich habe ja am letzten Freitag meinen 60. Geburtstag gefeiert. Ich habe mich auf diesen Geburtstag gefreut. Aber ich musste dann an diesem Tag erst einmal realisieren, dass ich jetzt 60 Jahre alt bin.

Ich wollte zur Feier des Tages an die Landungsbrücken an die Elbe fahren und dort gepflegt Fisch in einem Fisch-Restaurant essen gehen. Allerdings war das Wetter am Freitag nicht so besonders gut, es war zwar warm, aber sehr bewölkt. Und natürlich wollte ich, wenn ich schon einmal an den Landungsbrücken bin, auch einige schöne Fotos von der Elbe, dem Hafen und auch von der Elbphilharmonie machen. Also habe ich diesen Besuch an den Landungsbrücken erst einmal aufgeschoben.

Ich bin dann an meinem Geburtstag aber zumindest auf meinem Spaziergang zur Feier des Tages in einem Biergarten eingekehrt und habe ein kaltes, alkoholfreies Hefeweizen gezischt.

Und heute, am Sonntag, habe ich den Restaurantbesuch von meinem Geburtstag einfach nachgeholt. Allerdings in einem Restaurant mit Biergarten in meinem Stadtteil. Bei diesem schönen, warmen Wetter gehe ich lieber raus und sitze nicht so gern zuhause in der Wohnung.

Das Restaurant mit Biergarten heißt „Wirtshaus Wandsbek“ und ist ein bayerisches Wirtshaus. Wenn ich mich recht erinnere, habe ich meinen letzten Geburtstag im letzten Jahr auch dort gefeiert, damals gab es allerdings eine Schweinshaxe zu essen.

Nun, heute habe ich ein gepflegtes, kaltes, alkoholfreies Hefeweizen gezischt.



Und dazu als Fisch-Gericht Matjesheringe mit Bratkartoffeln nach Hausfrauenart. Das bedeutet, eingelegte Matjesfilets mit Zwiebeln, Äpfeln und einer leichten Mayonnaise. Dazu Bratkartoffeln. Und ein kleiner gemischter Salat.



Ich saß zwar im Biergarten, aber leider nicht unter einem Sonnenschirm. Und obwohl es blauen Himmel und Sonnenschein gab, begann es während meines Essen ganz leicht an zu regnen und ich bekam einige Regentropfen ab.

Das Essen war lecker, und das Bier ebenfalls. Allerdings war beides doch recht teuer. 16,50 € für das Gericht ist schon recht viel. Denn die Matjesheringe waren sicherlich nicht selbst eingelegt worden, sondern Fertigware. Und dazu der kleine Salat mit sehr wenig Dressing. Einzig die Bratkartoffeln waren selbst zubereitet und frisch, aber das ist ja auch keine große Kochkunst. Also alles in allem zu teuer.

Und auch das Hefeweizen für satte 6,- € ist doch recht teuer, in einer kleinen Sport-Gaststätte mit Biergarten auf meinem Spazierweg durch ein Waldstück kostet das Hefeweizen gerade einmal 4,- €. Also auch das ist zu teuer.

Aber zumindest habe ich das Essen in einem Restaurant zur Feier meines Geburtstags nachgeholt.

Und Ihr bekommt hier nachträglich noch einige Fotos des Essens nachgereicht.