

# Erdbeer-Torte

Eine frische, fruchtige, saisonale Torte, wiederum ohne Backen.

Dieses Mal greifen Sie einfach auf mein neues Grundrezept für den Tortenboden zu. Einfacher geht es nicht.

Die Füllmasse bilde ich aus kleingeschnittenen Erdbeeren. Dazu Natur-Joghurt.

Und natürlich Gelatine für die Festigkeit.

---

## Toastbrot-Tortenboden



## Einfacher Boden ohne Backen

Ich habe im letzten halben bis ganzen Jahr so viele Torten mit einem solchen Tortenboden zubereitet, dass es jetzt an der Zeit ist, dass dieses Rezept auch als Grundrezept seine Würdigung erhält. Genauso wie ein Mürbe- oder Hefeteig.

Dieser Tortenboden wird nicht gebacken. Man spart Strom, bäckt ihn nicht im Backofen, sondern der Kühlschrank übernimmt in einigen Stunden diese Arbeit.

Das Prinzip ist einfach. Die Toastbrotscheiben, die ja fertig gebacken sind, werden in kleine Würfel geschnitten. Sie kommen alle in eine Schüssel.

In einer Schale wird Fett – also Butter oder Margarine – in der Mikrowelle gescholzen.

Das Fett gibt man über die Würfel. Dann vermischt man alles. Gibt alles zusammen in eine Spring-Backform, die man mit

Backpapier ausgelegt hat, verteilt alles und stampft es mit dem Stampfgerät fest.

Der Rest übernimmt wie gesagt der Kühlschrank.

Darauf kommt kleingeschnittenes Obst mit einer Abdeckung aus Flüssigkeit und Speisestärke, also ein Tortenguss. Oder eine Füllmasse mit z.B. Joghurt, Buttermilch oder Frischkäse und Gelatine zum Erhärten.

Schon hat man eine leckere, schnell und einfach zubereitete Torte.

- 1/2 Packung Toastbrotsscheiben (10 Stück, natur, Dinkel oder Vollkorn) oder Sandwichscheiben
- 250 g Fett (Butter oder Margarine)
- 1 Spring-Backform
- Backpapier

Zubereitungszeit: 1–2 Std.



Nur Toast und Fett

Scheiben auf einem Arbeitsbrett mit dem Messer in kleine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben.

Fett in einer Schale in der Mikrowelle 1 Minute bei 800 Watt schmelzen. Fett über die Würfel geben. Alles gut vermischen.

Alles zusammen in die mit Backpapier ausgelegte Backform geben. Verteilen. Mit dem Stampfgerät fest drücken.

Backform 1–2 Stunden in den Kühlschrank geben.

Danach Torte weiter mit Obst, Tortenguss oder einer Füllmasse befüllen und nochmal, dann über Nacht, im Kühlschrank verfestigen lassen.

---

# Noch ein kalter Teller ...



Das Schälchen ist nicht leer, nur aus diesem Blickwinkel ...

Frisches Thunfisch-Filet.

Mit etwas Knoblauchöl mariniert.

Dazu helle Soja-Sauce zum Dippen.

Nach frischem Lachsfilet so mit das Beste, das es als kalte Speisen gibt.

Für 2 Personen:

- 400 g Thunfisch-Filet, roh (Sushi-Qualität)
- helle Soja-Sauce

Zubereitungszeit: 1 Min.



Filets in grobe Stücke zerteilen.

Auf zwei Teller verteilen.

Jeweils eine Schale mit Soja-Sauce dazustellen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Tortellini mit Knoblauch-Sauce**



Mit würziger Sauce

Einfaches Rezept. Wenn es schnell gehen muss.

Aber man erhält ein durchaus schmackhaftes Gericht.

Frische Tortellini mit Fleischfüllung.

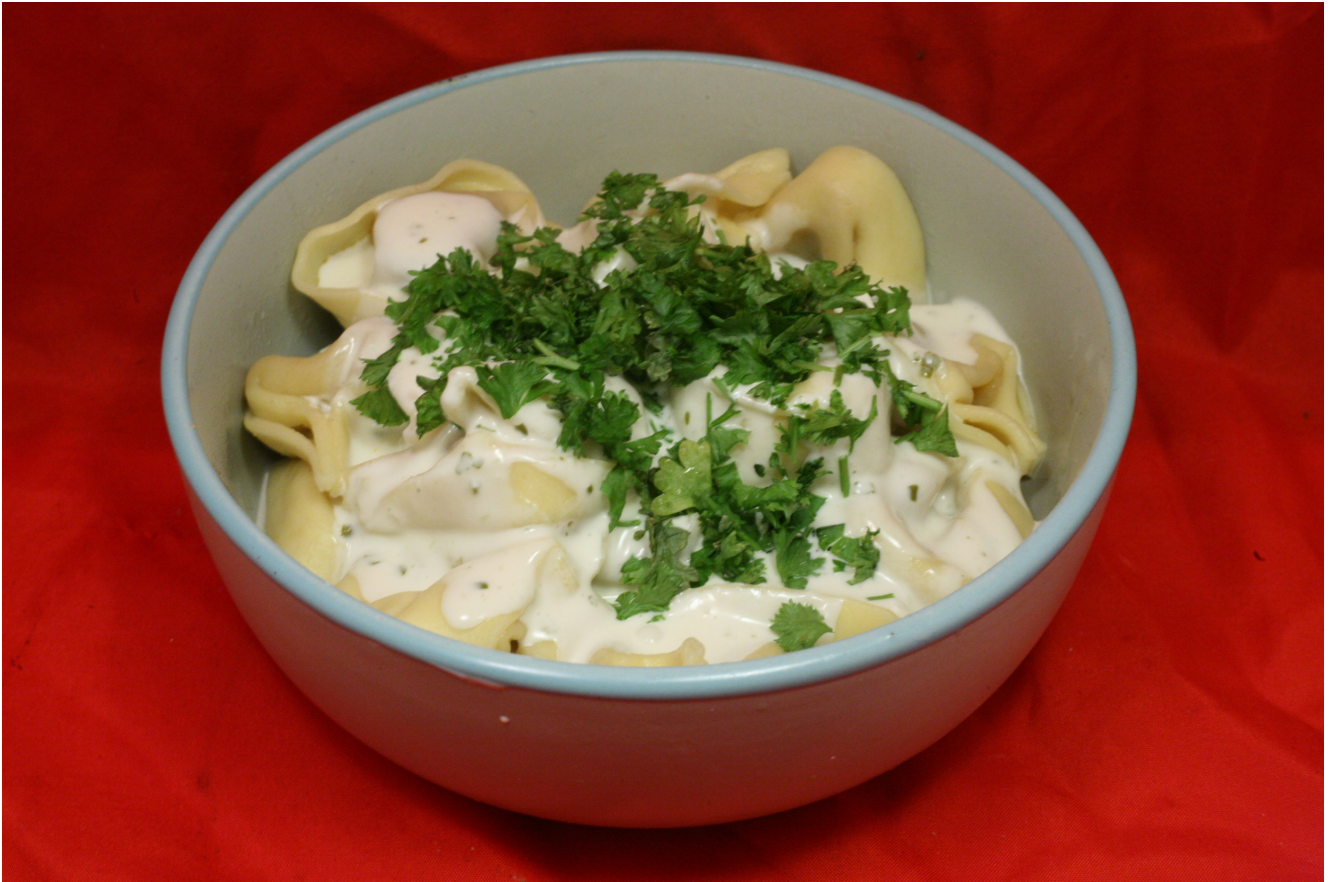
Dazu passenderweise eine Knoblauch-Sauce, die eigentlich für Fleisch gedacht ist.

In wenigen Minuten fertig und servierbereit.

Für 2 Personen

- 600 g frische Tortellini (mit Fleischfüllung)
- Knoblauch-Sauce
- Petersilie

Zubereitungszeit: 3 Min.



Petersilie kleinwiegen.

Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser drei Minuten garen.

Pasta auf zwei große Schalen verteilen.

Sauce darüber geben.

Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Schweine-Bratwürste mit

# dreierlei Dip



Mit leckeren Dips

Einfaches Rezept. Wenn es einmal schnell gehen muss.

Bei den Würsten habe ich zu Würsten vom Schwein gegriffen.

Sie gelingen schmackhaft und saftig.

Bei den Dips mache ich es mir einfach und verwende Fleisch-Saucen, die ich vorrätig habe und die endlich einmal verbraucht werden müssen.

Für 2 Personen

- 800 g Schweine-Bratwürste (2 Packungen à 400 g, 10 Stück)
- Knoblauch-Sauce
- Chili-Fleisch-Sauce
- Burger-Sauce

Zubereitungszeit. 10 Min.



Bratwürste in zwei Pfannen in siedendem Öl auf jeder Seite etwa fünf Minuten kross braten. Dabei Würste des öfteren wenden.

Saucen auf insgesamt sechs Schälchen verteilen.

Jeweils fünf Bratwürste auf einen Teller geben. Jeweils drei Dips dazustellen.

Servieren. Guten Appetit!

---

**Linguine mit Avocado-**

# Basilikum-Pesto



## Würziges Pesto

Ein einfaches Pasta-Rezept. Mit einem frisch zubereiteten Pesto.

Für die Pasta verwende ich italienische Linguine.

Und für das Pesto Avocado und Basilikum. Und noch etwas frischen oder getrockneten Rosmarin.

Dazu die üblichen Pesto-Zutaten Olivenöl und Parmigiano Reggiani.

Gewürzt mit Salz und Pfeffer.

Beim Abschmecken des Pesto stellte ich fest, dass etwas Säure fehlt. Also gab ich noch etwas Weißwein-Essig hinzu.

Für 2 Personen:

- 350 g Linguine
- Salz

Für das Pesto:

- 2 reife Avocado
- 10 Zweige frischer Basilikum
- frisch geriebener Parmigino Reggiano
- Olivenöl
- 1 TL frischer oder getrockneter Rosmarin
- 2 EL Weißwein-Essig
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 10 Minuten kochen.

Avocado schälen, entkernen und in eine hohe, schmale Rührschüssel geben.

Blättchen des Basilikum dazugeben.

Parmigiano Reggiano und Olivenöl dazugeben. Ebenfalls den Rosmarin und den Essig.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit dem Pürierstab fein pürieren.

Abschmecken.

Etwas Kochwasser der Pasta zurückbehalten. Restliches Kochwasser abschütten.

Pesto in den gleichen Topf geben. Etwas Kochwasser dazugeben. Pesto erhitzen.

Pasta dazugeben und alles gut vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei Pastaschalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Kirschenplotzer



Ein sehr guter, hervorragend gelungener Kuchen

Ein Rezept für einen Kirschenplotzer aus meiner Heimat Baden.  
Also ein Kirschkuchen mit frischen Kirschen.

Dies ist auch mein erster Kirschenplotzer, den ich zubereite.  
Und er gelingt sehr gut.

Meine Mutter hat ihn in meiner Kindheit und Jugend regelmäßig  
in den Sommermonaten gebacken, wenn gerade Kirschenzeit war.

Leider hat meine Mutter, mittlerweile 91 Jahre alt, kein  
Rezept mehr für diesen Kirschenplotzer gefunden. Und aus dem  
Gedächtnis konnte sie dieses natürlich in ihrem Alter nicht  
mehr erinnern.

So habe ich im Internet recherchiert und dort ein passendes  
Rezept gefunden.

Dieser Kuchen ist echte Handarbeit. Um ein Kilo Kirschen mit  
einem dafür geeigneten Gerät manuell zu entsteinen, dürfen Sie  
gut eine dreiviertel Stunde mit einrechnen.

Am besten schmecken im Kuchen dann natürlich Kirschen, die reif und knackig sind. Entsteinen lassen sich allerdings am besten Kirschen, die wirklich schon überreif sind. Da fällt dann tatsächlich beim Entsteinen der Kern durch das Loch des Arbeitsgeräts auf den Teller. Und die entsteinte Kirsche darüber wandert in die dafür vorgesehene Schüssel.

Und es bieten sich auch drei Varianten des Kirschenplotzers an:

Variante 1: Sie verzichten auf das Entsteinen und verwenden entsteinte Schattenmorellen aus dem Glas. Aber dann haben Sie keinen echten Kirschenplotzer. Und der Kuchen wird nicht kompakt und fest.

Variante 2: Sie verzichten ebenfalls auf das Entsteinen, verwenden aber dennoch frische Kirschen. Dann haben Sie einen Kirschenplotzer mit Kirschen mit Kern. Das Prozedere beim Essen ist dann aber meistens das folgende. Sie essen ein Stück Kirschenplotzer, wissen der Gefährlichkeit für Ihre Zähne, dass Kerne in den Kirschen sind, essen das Stück Kuchen vorsichtig und puhlen mit der Zunge die Kerne heraus und spucken sie aus. Das Dilemma ist nur das folgende, dass man beim weiteren Essen nicht mehr immer darauf achtet, dass da ja Kerne im Kuchen sind, Sie beißen also auf einmal doch fest zu, erwischen einen Kern und Zack, haben Sie doch etwas Schmerzen an den Zähnen.

Variante 3: Sie entsteinen die Kirschen. Das bedeutet – wie erwähnt – längere Arbeitszeit. Der Kuchen gelingt wunderbar ohne Kerne. Wird jedoch aufgrund des aus den Kirschen austretenden Saftes nicht ganz so fest und kompakt.

Ich habe Variante 3 gewählt. Und 1 1/2 kg frische Kirschen entsteint. Damit komme ich dann auf genau 1 kg Kirschen ohne Kern. Und gieße natürlich den Kirschsaft, der sich unter den Kirschen ansammelt, vor dem Hinzugeben der Kirschen zum Teig ab. Gebe aber vorsichtshalber, da der Teig bei entsteinten

Kirschen nicht so fest wird, ein siebtes Ei für Festigkeit hinzu. Also wird das ein sehr gehaltvoller Kuchen.

Planen Sie aber beim Entsteinen der Kirschen unbedingt Flecken auf hellen Hosen oder Hemden/T-Shirts mit ein und dass diese Kleidungsstücke gleich zur Wäsche wandern dürfen.

ich habe zwei Zutaten beim Rezept abgewandelt. Zum einen hatte ich kein Kirschwasser vorrätig. Und da diese Spirituose auch eher eine süddeutsche Spezialität ist, ist sie hier in Norddeutschland in kleinen Fläschchen mit etwa 0,2 l, so dass es für den Kirschenplotzer ausreicht, nur sehr schwer zu bekommen. Und eine große Flasche Kirschwasse zu kaufen rechnet sich nicht für mich, ich kann es nicht weiter zum Kochen oder Backen gebrauchen. Also habe ich das Kirschwasser kurzerhand durch Rum, mit 40 % Alkohol, ersetzt. Der Rum passt auch gut zu dem Kirschenplotzer.

Und als weiteres habe ich die Hälfte der Haselnüsse, die in den Teig kommen, durch Cashewnüsse ersetzt. Ich hatte diese noch vorrätig und wollte diese Variation einfach ausprobieren.



Schöner, saftiger und fruchtiger Kuchen

Der Kuchenteig erfordert einigen Aufwand. Der Kuchen geht ja im Backofen nicht auf, da er ja kein Triebmittel wie Backpulver enthält. Nur der Eischnee sorgt für eine gewisse Fluffigkeit und Festigkeit des Kuchenteigs.

Dafür ist die Menge des Kuchenteigs wirklich sehr groß, sie passt kaum in eine Schüssel mit 2–3 l Inhalt und füllt die Spring-Backform fast bis an den Rand aus.

Und zum Schluss sei noch erwähnt, dass ich noch irgendwie in Erinnerung habe, dass meine Mutter uns früher sagte, dass der Kirschenplotzer am besten nach dem Backen noch 1–2 Tagen im Kühlen durchziehen solle, damit er dann noch besser schmeckt.

Ich kann mich jedoch nicht daran erinnern, dass wir früher diesen Kuchen in Art einer Familienaktion zubereitet haben. Unsere Mutter hätte ja uns Kinder damit beschäftigen können,

die Kirschen zu entsteinen. Das haben wir früher aber nie getan.

Backen Sie den Kirschenplotzer bei 200 °C etwa 1–1 ½ Stunden, je nach gewünschtem Bräunungsgrad.

Und testen Sie vor dem Herausnehmen des Kuchens mit einem hölzernen Zahnstocher, ob der Teig in der Mitte des Kuchens auch wirklich durchgebacken und nicht noch flüssig ist.

Boah, dieser Kuchen ist wirklich super geil! ☐

Zutaten:

- 1,5 kg Kirschen
- 220 g Schrippen vom Vortag (4 Stück)
- 0,5 l Milch
- 150 g Butter
- 180 g Zucker
- 7 Eier
- 70 g gemahlene Haselnüsse
- 70 g gemahlene Cashewnüsse
- 3 EL Rum (40 %)
- 1 TL Zimt
- 1 Msp. gemahlene Nelken

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Stdn. | Backzeit 1–1 ½ Std.



Klasse gelungen!

1. Schrippen in kleine Würfel schneiden und in der Milch in einer Schüssel einweichen.
2. Kirschen mit einem geeigneten Arbeitsgerät entsteinen. In eine Schüssel geben.
3. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze erhitzen.
4. Eier aufschlagen und trennen.
5. Butter und Zucker in einem Küchengerät schaumig rühren.
6. Schrippen gut ausdrücken.
7. Nacheinander Eigelbe, Haselnüsse, Cashewnüsse, Schrippen, Gewürze und Rum dazugeben.
8. Eiweiss in der Küchenmaschine zu Eischnee schlagen.
9. Kirschen und Eischnee vorsichtig mit dem Backlöffel unter den Teig unterheben.
10. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Spring-Backform geben und verteilen.
11. Kuchen auf mittlerer Ebene im Backofen 1–1  $\frac{1}{2}$  Stunden backen.
12. Vor dem Herausnehmen den Holzstäbchentest machen, ob der

Teig durchgebacken ist.

13. Herausnehmen, abkühlen lassen, Backform und Backpapier entfernen und Kirschenplotzer auf eine Kuchenplatte geben.
  14. 1–2 Tage im Kühlen durchziehen lassen.
  15. Mit Puderzucker bestreuen,
  16. Dann stückweise anschneiden und servieren.
  17. Guten Appetit!
- 

## Kalte Teller



Sehr, sehr lecker!

Es gibt kaum ein leckereres Gericht als ein frisches, rohes Lachsfilet von Sushi-Qualität. Mit einer ebenso guten, hellen Soja-Sauce zum Dippen.

Mehr braucht es nicht. Das ist megalecker!

Ich serviere dazu aber dennoch einen frischen Feldsalat, den ich nicht mit einem normalen Dressing anmache.

Nein, ich verwende eine fertige Burger-Sauce als Dressing, die hervorragende Würze an den Salat gibt.

Für 2 Personen:

- 2 Lachsfilets (à 300 g)
- helle Soja-Sauce
- 200 g Feldsalat (2 Packungen à 100 g)
- Burger-Sauce

Zubereitungszeit: 5 Min.



Mit würzigem Dressing

Salat waschen und in eine Schüssel geben.

Sauce darüber geben. Alles vermischen und kurz ziehen lassen.

Jeweils ein Lachsfilet auf einen Teller geben.

Eine Schale mit der Soja-Sauce dazustellen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Wie funktioniert die Bioimis-Diät?**



## Gesunde Ernährung

Vor- und Nachteile der Bioimis-Diät, seit 2010 das innovative und personalisierte Ernährungsprogramm in Italien. Über 35.000 Kunden bestätigen, dass die Bioimis-Methode nicht nur erfolgreich zur Gewichtsabnahme führt, sondern (im Gegensatz zu klassischen Diäten) das erzielte Ergebnis auch beibehalten wird.

### **Wie funktioniert die Bioimis-Diät?**

Im Gegensatz zu anderen Abmagerungskuren gibt es bei der Bioimis-Methode keine quantitativen Einschränkungen der Speisen. Es werden keine Kalorien gezählt, vielmehr wird Wert auf die Eigenschaften der Nahrungsmittel, sowie deren biochemische Reaktion auf den Organismus gelegt. Laut dem Bioimis-Expertenteam, bestehend aus Biologen, Ernährungswissenschaftlern und Ärzten, gibt es keine einheitliche Diät für alle, sondern ein personalisiertes Ernährungsprogramm, welches gezielt auf individuelle Bedürfnisse abgestimmt wird.

Im Zuge des Bioimis-Ernährungsprogrammes erhält der Kunde einen personalisierten Speiseplan, der genau auf das Zielgewicht und die persönlichen Nahrungspräferenzen abgestimmt ist. Man kann sich dabei satt essen, ohne Kalorien zu zählen. Das Programm ist in zwei Phasen unterteilt: Die erste Phase besteht aus der Gewichtsabnahme. In der zweiten Phase lernt der Kunde in mehreren Schritten, den neuen Lebensstil und den erzielten Erfolg beizubehalten.

### **Die Vorteile der Bioimis-Diät**

- Das Programm ist sehr wirksam. Bei Einhaltung des empfohlenen Speiseplans ist eine Gewichtsabnahme von 4 – 10 kg/Monat möglich.
- Die Tatsache, dass weder Speisen abgewogen noch Kalorien gezählt werden, macht diese Diät besonders angenehm. Außerdem motivieren erste – nach kurzer Zeit – sichtbare

Erfolge zum Weitermachen.

- Ein weiterer positiver Punkt ist, dass jede Person lernt, auf den eigenen Körper zu hören und sich kennenzulernen. Man lernt, die Nahrungsmittel so zu kombinieren, dass Idealgewicht und gewonnene Lebensqualität erhalten bleiben.
- Die veröffentlichten Studienergebnisse sowie die Erfahrungsberichte der begeisterten Kunden belegen, dass die Methode wirksam und immer auf dem neuesten Forschungsstand ist.
- Der wohl wichtigste Aspekt ist, dass es sich um ein Programm handelt, das mehrere Phasen vorsieht, die neben der Gewichtsabnahme auch den Erhalt des erzielten Erfolges vorsehen.
- Eine gesunde und ausgewogene Ernährung, wie sie das Bioimis-Programm vorsieht, bedeutet auch Gesundheitsförderung und Vorbeugung zahlreicher Pathologien, die durch einen ungesunden Lebensstil entstehen.

## **Nachteile der Bioimis-Diät**

- Wer sich einen schnellen Erfolg durch wunderversprechende, chemische Nahrungsergänzungsmittel erhofft oder eine 7-Tage-Diät möchte, bei der man einige Kilos an Muskelmasse verliert, die man nach einigen Monaten wieder aufbaut, dem wird unser Programm nicht entgegenkommen.

Wollt ihr auf gesunde Weise abnehmen, dann solltet ihr einen Blick in unsere Website <http://www.bioimis.com> werfen und unsere Bioimis-Diät entdecken.



Frische Nahrungsmittel

© Fotos: Tim Reckmann, Rolf Blanc, Marco Barnebeck  
(pixelio.de)

---

# Entrecôte mit Pommes und Chili-Sauce



## Ein Männerteller

Meine verstorbene Tante servierte sich früher in ihrem Wohnzimmer immer ein Herrengedeck.

Wenn ich das noch richtig weiß, war das eine kleine Flasche Sekt, für Frauen konzipiert. Und ein Glas Bier dazu. Das trank sie abends.

Hier nun das Rezept für einen Herrenteller.

Fleisch und Pommes.

Für das Fleisch verwende ich Entrecôtes vom Simmenthaler Rind, jeweils etwa 300 g schwer. Diese grille ich auf jeder Seite einige Minuten in der Grillpfanne.

Als Pommes gibt es Wellenschliff-Pommes frites, eine besondere Art der Pommes, die mein Discounter im Sortiment hat.

Diese frittiere ich nur fünf Minuten in der Fritteuse.

Und für Fleisch und Pommes zum Dippen eine Chili-Fleisch-Sauce, die leicht scharf und sehr lecker ist.

Für 2 Personen

- 2 Entrecôtes (à 300 g)
- 2 Portionen Wellenschliff-Pommes frites
- Chili-Fleisch-Sauce
- Fleisch-Gewürzsalz
- Salz
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 6 Min.



Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Steaks auf jeweils beiden Seiten mit dem Fleisch-Gewürzsalz würzen.

Öl in einer Grillpfanne erhitzen.

Steaks darin auf jeder Seite 3 Minuten kross grillen.

Währenddessen Pommes in der Fritteuse 5 Minuten frittieren.

Pommes auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.  
Salzen.

Jeweils ein Steak auf einen Teller geben.

Pommes dazugeben.

Jeweils einen Klecks der Chili-Fleisch-Sauce dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Rührkuchen mit Kakao-Nuss-Müsli und Obst



Der gelungene Teil des Kuchens ...

Dieser Kuchen nach diesem Rezept gelingt nicht! Ich hätte es wissen müssen.

Aber so geschieht es eben ab und zu, wenn man nicht nach erprobten Rezepten kocht oder bäckt, sondern dabei experimentiert. Ab und zu geht dann eben auch einmal etwas schief.

Ich habe anstelle 500 g Mehl für diesen Rührteig 400 fein gehäckseltes Müsli und 100 g Mehl verwendet. Soweit noch alles in Ordnung.

Für zusätzliche Festigkeit und Bindung verwende ich ein fünftes Ei.



... und der misslungene

Nun habe ich aber 400 g (!) zum Teil kleingeschnittenes Obst in den Rührteig gegeben. Zwar nicht untergerührt, Gott bewahre, nein! Aber einfach kurz vor dem Backen unter den

Rührteig gehoben. Das war eindeutig zuviel. Das ist zum einen zuviel Masse für einen Rührteig. Und zum anderen ist das Obst zu saftig und macht den Rührteig zu flüssig.

200 g Obst hätten ausgereicht und damit wäre der Kuchen sicher gelungen. 400 g? Nein, zuviel!

So ist ein Teil des Kuchens, in dem sich anscheinend viel Obst angesammelt hatte, nach dem Backen noch teilweise flüssig gewesen.

Zu meiner Entschuldigung kann ich sagen, ich habe einen Schokoladenkuchen mit flüssigem Kern gebacken, wie man es von den kleinen Schokotörtchen als Dessert kennt, die einen flüssigen Kern haben. ☐

Ein anderer Teil, in dem nicht so viel Obst war, war gut durchgebacken, stabil und ich konnte zumindest diesen Teil essen.

Also, verwenden Sie keine 400 g Obst für einen Rührteig! Verwenden Sie maximal 200 g Obst, das Sie vorsichtig unterheben. Dann gelingt der Kuchen!

Ich liste aber dennoch das Rezept für den misslungenen Kuchen auf.

**Frittierte Hähnchen-  
Oberschenkel mit frittiertem,**

# grünem Spargel



Beides kross frittiert

Ein reines Fritteuse-Gericht.

Hähnchen-Oberschenkel, schön mit einem Fleisch-Gewürzsalz gewürzt, etwa 8 Minuten in der Fritteuse frittiert. Selten gelingen Oberschenkel auf diese Weise zubereitet so saftig, knusprig und zart.

Dazu frischer, grüner Spargel. Geputzt und 5 Minuten in der Fritteuse frittiert. Auf ein Küchenpapier geben und salzen.

Mehr braucht es nicht. Zwei Hauptzutaten und etwas Gewürz.

Und man erhält als Resultat ein wirklich gelungenes, schmackhaftes, einfaches Gericht.

Für 2 Personen:

- 800 g Hähnchen-Oberschenkel (2 Packungen à 400 g, etwa 8

Stück)

- 1 kg grüner Spargel (2 Packungen à 500 g)
- Fleisch-Gewürzsalz
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Frittierzeit 13 Min.



Fett in der Fritteuse auf 170 °C erhitzen.

Oberschenkel auf beiden Seiten mit dem Gewürzsalz würzen.

Für 8 Minuten in die Fritteuse geben.

Enden des Spargel abschneiden.

Oberschenkel aus der Fritteuse herausnehmen, auf einen Teller geben und warmhalten.

Spargel für 5 Minuten in die Fritteuse geben.

Herausnehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Oberschenkel auf zwei Teller verteilen.

Spargel dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Pappardelle mit Paprika-Wurst



Würzige, kross gebratene Wurstwürfel

Für dieses leckerer Pasta-Gericht verwendet man eine südländische Wurst mit Paprika, eventuell mit Chili, die schön würzig und ein wenig scharf ist. Dazu zählt z.B. eine italienische Salami picante, eine Salsiccia oder eine

spanische Chorizo.

Die Wurst wird einfach in kleine Würfel geschnitten und ohne Fett in der Pfanne kross und knusprig geboten.

Dann kommt ein wenig guter Rotwein, hier ein Bordeaux, dazu, um für die Pasta eine Sauce zu bilden.

Das Gericht kommt ohne weitere Gewürze aus, die Wurst bringt schon genügend Würze mit.

Für die Pasta verwende ich eine original italienische Pappardelle, die sehr lecker schmeckt.

Vor dem Servieren noch frisch geriebener Parmigiano Reggiano darüber.



Für 2 Personen

- 4 pikante Würste mit Paprika (à etwa 100 g)
- Bordeaux
- 375 g Pappardelle

- Salz
- Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 Min. | Garzeit 7 Min.

Würste in kleine Würfel schneiden.

Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 7 Minuten garen.

Währenddessen Würste in einer Pfanne ohne Fett einige Minuten kross und knusprig braten.

Einen guten Schluck Bordeaux dazugeben. Röststoffe vom Boden der Pfanne ablösen.

Pasta auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Wurst mit Sauce darüber geben.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Kokos-Kuchen



Vor dem Backen, in der schönen Kranz-Backform

Crunchiges Kokos-Hafer-Müsli, zweckentfremdet für einen Rührteig.

Dann noch einen kleinen Rest von einem klassischen Müsli mit verwertet.

Für mehr Festigkeit und Stabilität ausnahmsweise mit fünf Eiern.

Ergebnis ist ein wunderbarer Kranzkuchen, der crunchig, würzig und saftig schmeckt.

---

# Mini-Gurken-Salat mit Skyr-Salatsauce



In der schönen Glasschüssel

Ein frischer Salat ist im Sommer im geeignet für ein gutes Essen.

Salat ist frisch, gesund, leicht verdaulich und gut geeignet, um abzunehmen. Was ich zur Zeit vorhabe.

Mini-Gurken eignen sich auch besser für einen Salat als normale Salatgurken. Letztere sind immer sehr wässrig.

Radieschen, die ich auch noch verwenden wollte, hatte mein Discounter derzeit nicht im Sortiment. Also wählte ich Strauchtomaten.

Ein wenig Biss und Würze bringt der mittelalte Gouda in den Salat, den ich in kleine Würfel schneide. Der Gouda eignet sich auch noch für andere Zubereitungen, so dass man gleich ein größeres Stück davon kaufen kann.

Als Besonderheit bereite ich kein gewöhnliches Dressing mit Öl und Essig zu. Sondern habe zwei kleine Gläser mit fertiger Salatsauce, aus Skyr hergestellt, zur Verfügung.

Nun gut, es ist somit eine Convenience-Salatsauce. Aber sie ist von einem renommierten Hersteller, ein gutes Produkt und schmeckt einfach sehr fein und würzig. Der Salat gewinnt dadurch tatsächlich an Geschmack.

Für 2 Personen

- 500 g Mini-Gurken (2 Packungen à 250 g)
- 6 Strauchtomaten
- 200 g mittelalter Gouda
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Schalotten
- 8 Zweige frischer Basilikum
- 500 ml Skyr-Salatsauce (2 Gläser à 250 ml)

Zubereitungszeit: 15 Min.



1. Lauchzwiebeln, Schalotten und Knoblauchzehen putzen, schälen und kleinschneiden. In eine Salatschüssel geben.
2. Gurken, Tomaten und Gouda kleinschneiden und ebenfalls dazugeben.
3. Blätter des Basilikums abzupfen und kleinschneiden. Auch dazugeben.
4. Salatsauce darübergergeben.
5. Alles gut mit dem Salatbesteck vermischen. Auf zwei Salatschüsseln verteilen.
6. Servieren. Guten Appetit!

---

**„Fleisch ist mein Gemüse ...“**



Schön rare gegrilltes Entrecôte

... sagte der Griller zum Vegetarier.

Mein Schlachter hatte hervorragende Steaks im Sortiment. Satte 600-g-Entrecôtes vom Jungbullen.

Sie haben eine schöne Fettmarmorierung und sehen wirklich hervorragend aus.

Ich habe einen zweistelligen Euro-Betrag pro Steak gerne dafür ausgegeben.

Ich habe beide Steaks in einer Marinade mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver einige Stunden mariniert.

Dann beide Steaks in zwei Grillpfannen in siedendem Öl auf jeder Seite genau drei Minuten gegrillt.

Damit bekommt man die Steaks hervorragend rare, wie ich sie haben will.

Innen haben dann die beiden Steaks oben und unten etwa ein

Zentimeter durchgegartes Fleisch. Und in der Mitte noch einen Zentimeter rohes Fleisch – rare.

Eigentlich wollte ich die beiden Steaks ja mit frittiertem, grünen Spargel zubereiten und servieren.

Aber dann überlegte ich, 600 g Steak und 500 g grüner Spargel pro Person, das ist schon etwas heftig. Also ließ ich den Spargel weg.

Es gibt somit nur gegrilltes Entrecôte mit Kräuterbutter.

*Für 2 Personen:*

- 2 Entrecôtes (à 600 g)
- Kräuterbutter
- Rapsöl

*Für die Marinade:*

- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- edelsüßes Paprikapulver

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Marinierzeit 2–3 Stdn. | Grillzeit 6 Min.



Öl, Salz, Pfeffer und Parikapulver in einer Schale mischen.

Steaks mit der Marinade mit einem Küchenpinsel auf jeweils beiden Seiten kräftig einpinseln und einige Stunden auf einem Teller im Kühlschrank marinieren.

Rapsöl in zwei Grillpfannen bis zum Rauchen erhitzen.

Steaks auf jeder Seite genau drei Minuten grillen.

Jeweils ein Steak auf einen Teller geben.

Jeweils einige Scheiben Kräuterbutter darauf geben.

Servieren. Guten Appetit!