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 ºC 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 Regiano 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 herstellt, 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 darübergeben.
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!

Buschbohnen-Creme-Suppe



Ton in Ton mit der Keramik-Suppenschale …

Rezept für eine einfache, aber frische und cremige Suppe.

Ich gare einfach frische Buschbohnen im Wasser.

Schütte dann das Kochwasser bis auf einen kleinen Rest ab und verwende den Rest für die Suppe.

Dazu Sahne für Cremigkeit. Und wenige Gewürze.

Ich püriere die Suppe bewusst nicht mit dem Pürierstab, sondern verwende dafür das Stampfgerät, damit ich zwar eine cremige Suppe, aber noch ein wenig Bohnenstückchen für mehr Biss und Crunch beim Essen der Suppe habe.

Aufgepeppt wird die Suppe noch mit kleinen Würfeln von durchwachsenem Bauchspeck, den ich ohne Fett in einer kleinen Pfanne kross brate.

Für 2 Personen

- 500 g Buschbohnen
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- 50 g durchwachsener Bauchspeck
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.



Schwarte des Specks entfernen. Speck in sehr kleine Würfel schneiden.

Bohnen in einem Topf mit kochendem Wasser 12 Minuten garen.

Kochwasser bis auf einen Rest abschütten.

Bohnen mit dem Stampfgerät fein zerstampfen.

Sahne dazugeben. Salzen und Pfeffern.

Suppe etwas verrühren, nochmals erhitzen und abschmecken. Warmhalten.

Speckwürfel in einer Pfanne ohne Fett einige Minuten kross anbraten.

Suppe in zwei Suppenschalen geben. Mit dem Speck garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Birnen-Kuchen



Frisch, fruchtig, sommerlich

Ein frischer und fruchtiger Kuchen, der ganz zum Sommer passt.

Zubereitet aus einer Packung zu 500 g reife Birnen, das sind genau 8 Stück.

Der Boden aus kleingewürfeltem Toastbrot und zerlassener Butter, im Kühlschrank zur Form gebracht und erhärten lassen.

Birnen, geschält, geputzt, kleingeschnitten und in Riesling einige Minuten weich gekocht. Nicht zu lange gekocht, es soll ja kein Birnen-Kompott geben. Nur etwas weichgekochte Birnen.

Dann durch ein Küchensieb abgeseiht und die Flüssigkeit – Riesling und Birnensaft – mit Speisestärke im Topf nochmals erhitzt und etwas köcheln lassen. Dabei pro 100 ml Flüssigkeit 1 gestrichenen Esslöffel Speisestärke verwenden.

Birnen auf den Boden, eingedickte Flüssigkeit darüber und über Nacht im Kühlschrank erhärten lassen.

Und das erste Mal das neue Arbeitsgerät Tortenheber angewandt. Das ist wirklich hervorragend, man bekommt die fragile Torte nicht nur vom Boden der Backform herunter, sondern sogar vom Backpapier, das man vor dem Servieren entsorgen kann. Klasse!

Für den Boden:

- 10 Toastbrot-Scheiben
- 1 Packung Butter (250 g)

Für die Füllung:

- 500 g Birnen (8 Stück)
- 400 ml Riesling
- 4 EL Speisestärke

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Wartezeit 12 Stdn.



Toastbrot in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Butter in einer Schale eine Minute bei 800 Watt in der Mikrowelle schmelzen. Über die Würfel geben. Alles gut vermischen.

In eine mit Backpapier ausgelegte Spring-Backform geben, verteilen und mit dem Stampfgerät festdrücken.

Einige Stunden im Kühlschrank erhärten lassen.

Birnen putzen, schälen, in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Riesling in einem Topf erhitzen. Birnenstücke dazugeben. Birnen fünf Minuten garen.

Flüssigkeit abgießen.

Birnenstücke erkalten lassen. Auf dem Boden verteilen.

Flüssigkeit im Topf erhitzen, Speisestärke dazugeben, mit dem Schneebesen gut verquirlen und etwas köcheln und verdicken lassen. Auf den Birnen gut verteilen.

Kuchen über Nacht im Kühlschrank aushärten lassen.

Herausnehmen, Torte von Backpapier und Backformboden mit dem Tortenheber herunterheben und auf eine Tortenplatte geben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Frittierte Hähnchenschenkel mit Wurzel-Chips



Beides, Schenkel und Wurzeln, kross frittiert

Diese beiden Zutaten habe ich der Einfachheit halber beide in der Friteuse frittiert und zubereitet.

Ich habe es bisher wirklich nur sehr selten geschafft, Hähnchenschenkel so saftig, knusprig und lecker zuzubereiten. Aber sie gelingen in der Friteuse bei 170 °C in 12 Minuten wirklich hervorragend.

Die Wurzeln gibt es geputzt, geschält und in der Küchenmaschine fein gehobelt ebenfalls aus der Friteuse. Ich frittiere sie im Anschluss an die Schenkel noch zwei Minuten und sie werden dadurch sehr kross und knusprig.

Für 2 Personen

- 4 Hähnchenschenkel mit Rückenstück
- 4 Wurzeln
- Fleischgewürz
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 26 Min.



Schenkel auf beiden Seiten mit der Gewürzmischung würzen.

Fett in der Friteuse auf 170 °C erhitzen. Schenkel in zwei Durchgängen genau 12 Minuten darin frittieren. Schenkel vom ersten Durchgang im Backofen warmhalten.

Währenddessen Wurzeln putzen, schälen und in der Küchenmaschine in feine Scheiben hobeln.

Nach dem Frittieren der Schenkel Wurzelscheiben noch für 2 Minuten in die Friteuse geben.

Dann Chips auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen.

Jeweils zwei Schenkel auf einen Teller geben.

Chips dazu verteilen.

Schenkel noch mit etwas Salz nachwürzen.

Servieren. Guten Appetit!

Gyoza



Leckeres, asiatisches Fastfood, dazu helle Sojasauce

Nochmals Fastfood. Diesmal jedoch aus asiatischen Regionen, spezieller aus Japan.

Frisch gefüllte und zubereitete Teigtaschen. Gefüllt mit Hühnchenfleisch. Und mit Gemüse und Gewürzen.

Die Gyoza sind zwar nicht ganz frisch zubereitet, aber sie sind in einer Asia-Frische-Box, was bedeutet, dass sie wirklich nur sehr wenige Tage haltbar sind. Ähnlich wie Sushi, das man ja auch frisch zubereitet als Takeaway bekommt und das man möglichst noch am gleichen Tag essen soll.

Zu den Gyoza gibt es helle Sojasauce als Dip.

Zubereitet werden die Teigtaschen, indem man sie etwa 2–3 Minuten entweder in der Mikrowelle oder in einer Pfanne mit etwas Fett erhitzt.

Für 2 Personen

- 2 Packungen Gyoza (à 200 g)
- helle Sojasauce

Zubereitungszeit: 2 Min.



Gyoza auf zwei kleine Teller verteilen.

In zwei Durchgängen 2 Minuten bei 800 Watt in der Mikrowelle erhitzen.

Sojasauce auf zwei kleine Schälchen verteilen und dazu reichen.

Sofort servieren. Guten Appetit!

Demae Ramen Chicken



Fastfood, aber lecker

Ein Rezept für die Fastfood-Freaks.

Wobei man dies sicherlich nicht als Rezept bezeichnen kann. Steht ja alles auf der Verpackung.

Aber sehr selten kommt bei mir so etwas auch einmal zur Zubereitung.

Und so schlecht schmeckt die Fertig-Nudelsuppe nicht.

Und niemand kann von mir erwarten, dass ich für eine leckere, japanische Nudelsuppe die frischen, japanischen Nudeln auch noch selbst zubereite. Diese Fertigkeit habe ich nicht.

Ein Chinese, mit dem ich vor sehr langer Zeit in einer Wohngemeinschaft zusammengewohnt habe, sagte mir damals, man solle von diesen Fertig-Nudelsuppe nicht mehr als eine pro

Woche zubereiten und essen. Sonst kann man Gesundheitsschäden davon tragen. Er als Chinese wird das gewusst haben.

Gegessen wird mit Essstäbchen und Löffel.

Also, Fastfood-Freaks! Einmal pro Woche ist es gestattet. Ansonsten greift zu frischen Produkten und bereitet Euch etwas Frisches, Gutes und Anständiges zu!
Für 2 Personen

- 2 Packungen Demae Ramen Chicken
- 1 l Wasser
- heller Sesam

Zubereitungszeit: 3 Min.



Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Nudeln hineingeben und drei Minuten kochen.

Von der Herdplatte nehmen.

Suppenpulver und Öl aus der Packung hineingeben und gut

verrühren.

Auf zwei Suppenschalen verteilen.

Mit etwas frischem, hellem Sesam bestreuen.

Sofort servieren. Guten Appetit!

Kuchenheber und Streichpalette



Klasse Backutensilien-Set

Heute habe ich einmal in ein neues Arbeitsgerät investiert. Nein, eigentlich sind es ja zwei, ein Set aus einem Kuchenheber und einer Streichpalette, also einem Konditormesser, jeweils aus Edelstahl.

Der Kuchenheber hat eine Größe von etwa 30 cm, ist also genauso groß wie der Boden meiner Spring-Backform und somit eines darin gebackenen Kuchens oder Tarte oder einer darin zubereiteten Torte.

Ich habe ja vor sehr vielen Jahren angefangen, auch wieder unter die Bäcker zu gehen und veröffentliche seitdem sehr oft ein Rezept für ein Backwerk in meinem Foodblog. Und mit diesen beiden Arbeitsgeräten kann ich nun endlich wunderbar Backwerk zubereiten und vor allem eine Tarte oder Torte problemlos aus der Spring-Backform herausheben bzw. vom Backformboden herunterheben. Und so bekomme ich eine Tarte oder Torte auch vom beim Servieren lästigen Backpapier herunter.

Ich habe in der letzten Zeit einige Bestellung bei Amazon aufgegeben, die ich noch am darauffolgenden Tag habe liefern lassen. Das ist eine klasse Sache. Auch bei dem Arbeitsgeräte-Set habe ich dieses heute Nacht gegen 0 Uhr bestellt. Und zugestellt wurde es gegen 13.45 h. Da zahle ich doch gern etwas höhere Versandkosten. Und zur Zeit bin ich deswegen ernsthaft am Überlegen, ob ich eine Prime-Mitgliedschaft bei Amazon abschließe, denn in dieser sind die Versandkosten für einen Prime-Versand am darauffolgenden Tag schon enthalten.

© *Foto: Amazon.de*

Müsli-Banane-Kuchen



Sehr leckerer Kuchen

Ein weiterer Rührkuchen, für den ich anstelle von Weizenmehl einen Teil davon durch kleingehäckseltes Müsli ersetze.

Und für mehr Frische und Saftigkeit gebe ich reife, kleingeschnittene Bananen hinzu.

Bananen werden ja auch für Bananenbrot verwendet, also kann man sie durchaus auch für einen Rührkuchen verwenden.

Sie garen ja beim Backen des Kuchens, bleiben aber saftig und geben dem Kuchen auch etwas Stabilität.

Da ich jedoch drei reife Bananen zum normalen Rührteig hinzugebe, gebe ich vorsichtshalber noch zwei weitere Eier für Festigkeit in den Rührteig.

Fleisch-Salat



Sehr leckerer Salat, mit frisch zubereiteter Mayonnaise

Ich hatte Appetit auf einen kalten Fleisch-Salat. Bei diesen sommerlichen Temperaturen genau das richtige.

Und ich wollte ihn nicht mit einem Dressing aus Öl und Essig zubereiten. Sondern mit einer frisch zubereiteten Mayonnaise.

Zwar etwas fett und gehaltvoll. Aber ebenso auch sehr geschmackvoll.

Nach dem Zubereiten und Kosten stellte ich fest, dass der Salat auch noch weitere Zutaten vertragen hätte: gekochte Eier, gekochte, kalte Kartoffeln oder Radieschen.

Anyway, er ist so sehr lecker.

Müsli-Kuchen mit Himbeeren



Sehr leckerer, crunchiger Kuchen

Ein fast normaler Rührkuchen.

Bei dem ich aber einen großen Teil des normalerweise verwendeten Mehls durch fein gehäckseltes Müsli ersetze.

Da ich das Müsli verwende, gebe ich auch zusätzlich ein weiteres Ei für mehr Bindung hinzu.

Und für etwas Saftigkeit sorgen die frischen Himbeeren, die ich vor dem Backen im Ganzen nur noch unter den Rührteig unterhebe, jedoch nicht verrühre.

Gedünstete Dorade Royale mit Paprika-Tomaten-Salat



Leckere, saftige Dorade Royale

Eine exzellente, delikate Dorade. Ein Mittelmeerfisch, der gern in den mediterranen Ländern zubereitet wird.

Sie schmeckt einfach köstlich.

Ich brate sie, mit einer Paprikagewürzmischung etwas mariniert, in Butter auf beiden Seiten kross an. Lösche dann mit einem guten Schluck Riesling ab. Und gare sie dann zugedeckt in der Pfanne fertig.

Sie können die Dorade als Variante gern noch in der Bauchhöhle mit frischen mediterranen Kräutern und Knoblauch würzen. Ich hatte keine frischen Kräuter vorrätig.

Wenn Sie keine Gräten mögen, bereiten Sie keinen ganzen Fisch zu. Kaufen Sie grätenfreie Fischfilets.

Es ist übrigens keine Anekdote, dass die Fischbäckchen bei der Dorade – und auch manch anderem leckeren Fisch – eine Delikatesse sind. Lösen Sie sie aus dem Kopf heraus und kosten Sie sie.

Diese Dorade benötigt eigentlich keine Beilage. Aber der frische, würzige Salat mit Aceto Balsamico und Olivenöl schmeckt dennoch sehr gut.

Achten Sie übrigens darauf, dass die Doraden vor dem Garen gut geschuppt sind oder überprüfen Sie dies und schuppen noch nach.

Für 2 Personen

- 2 Doraden Royales (à 500–600 g)
- Paprikagewürzmischung
- Kräuterbutter
- Butter
- Riesling

Für den Salat:

- 2 große, rote Spitzpaprika
- 8 kleine Strauchtomaten
- 4 Knoblauchzehen
- 2 TL getrockneter Rosmarin
- Aceto Balsamico
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 8–10 Min.



Doraden auf jeweils beiden Seiten mit der Paprikagewürzmischung einreiben und eine Stunde marinieren.

Salat eine Stunde vor der Zubereitung der Doraden zubereiten und im Dressing ziehen lassen.

Dazu Paprika und Tomaten putzen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Knoblauch schälen und ebenfalls kleinschneiden. In die Schüssel dazugeben.

Mit dem Rosmarin, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Essig und Öl dazugeben.

Alles gut vermischen und eine Stunde ziehen lassen.

Butter in zwei großen Pfannen mit Deckel erhitzen und jeweils eine Dorade in einer Pfanne auf beiden Seiten kurz anbraten.

Mit einem guten Schluck Riesling ablöschen.

Zugedeckt bei mittlerer Temperatur je nach Dicke des Fisch etwa 8–10 Minuten garen.

Jeweils eine Dorade auf einen Teller geben. Etwas von dem Paprikasößchen darüber geben.

Jeweils einige Scheiben Kräuterbutter daraufgeben.

Salat auf zwei Schalen verteilen.

Dorade mit dem Salat servieren.

Guten Appetit!