

# Honigmelonen-Tarte



Nicht ganz gelungen

Diese Tarte ist nicht so gelungen, wie ich es erwartet hatte.

Der Grund: Die kleingeschnittenen Honigmelonen geben beim Backen im Backofen sehr viel Flüssigkeit ab. Und verwässern dadurch den Eierstich aus Eiern und Schlagsahne. Und dieser wird dadurch nicht mehr ganz kompakt und fest, sondern bleibt leicht flüssig.

Also aufpassen nach dem Backen, die Tarte gibt sehr viel Flüssigkeit ab.

Geschmacklich ist die Tarte aber gut und schmeckt lecker.

---

# Viktoriasee-Barschfilet mit Pastinaken-Stampf



Kross gebratene Fisch-Filets

Ein exzellentes Rezept für ein Gericht mit Fisch.

Die Fischfilets habe ich nicht vom Discounter, denn diese gibt es dort nicht. Sondern von einem sehr großen Supermarkt aus der Tiefkühlabteilung.

Und diese Filets sind von hervorragender Qualität und schmecken in Butter gebraten einfach sehr lecker.

Dazu gibt es als Beilage Pastinakenstampf, der mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker gewürzt wird und natürlich auch



etwas Petersilie und eine gute Portion Butter erhält.

Für 2 Personen

- 500 g Viktoriasee-Barschfilets (etwa 4 Stück)
- 4 Pastinaken
- etwas frische Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min



Petersilie kleinwiegen.

Pastinaken putzen, schälen und kleinschneiden.

In einem Topf mit kochendem Wasser etwa 12–15 Minuten garen.  
Wasser abschütten.

Mit Salz, Pfeffer, Muskat und einer Prise Zucker würzen.

Petersilie und etwas Butter dazugeben.

Alles gut mit dem Stampfgerät grob zerstampfen. Warmhalten.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Filets darin auf jeder Seite etwa 3 Minuten kross anbraten. Salzen und pfeffern.

Filets auf zwei Teller verteilen.

Pastinakenstampf dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Bratpaprika mit Bauchspeck und Käse



Kross und knusprig gebraten



Eigentlich war dieses Gericht geplant als ein veganes Gericht. Nur der Bratpaprika. Mit veganem Hartkäse.

Dann stellte ich fest, dass ich dieses Gericht auf diese Weise schon einmal zubereitet hatte.

Außerdem hatte ich keinen veganen Hartkäse mehr vorrätig.

Also habe ich schnell umdisponiert und das Gericht nochb etwas würziger gemacht.

Indem ich Bauchspeck in kleinen Würfeln dazugebe und mit dem Bratpaprika anbrate.

Als Käse verwende ich nun einfach frisch geriebenen Parmigiano Reggiano.

Dieses Mal putze ich auch die Bratpaprikas, indem ich den Stiel und somit den Deckel der Paprikas abschneide. Denn ich bereite sie ja mit Speck und Käse zu, da wird es ein wenig mühsam, wenn man diese Teile der Paprikas erst auf dem Teller beim Essen entfernen will.

Für 2 Personen

- 1 kg Bratpaprika (2 Packungen à 500 g)
- 100 g durchwachsener Bauchspeck
- frisch geriebener Parmigiano Reggiano
- frisch gemahlenes Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 6–8 Min.



Deckel und Stiele der Paprika abschneiden.

Speck in kleine Würfel schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen.

Paprika und Speck darin einige Minuten kross anbraten.

Frisch geriebenen Parmigiano Reggiano darüber geben.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf zwei Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---



# Avocado-Pasta



Leckere Pasta

Dieses Rezept habe ich aus meinem neuen, veganen Kochbuch.

Ich habe es natürlich ein wenig abgewandelt.

Ich hatte kein Basilikum vorrätig, also habe ich frischen Rosmarin verwendet.

Und das Cashewmus und die vegane Milch für die Cremigkeit des Pestos habe ich weggelassen.

Ich habe stattdessen veganen Käse und viel Olivenöl verwendet. Und auch schon allein die Avocados sorgen für eine gute Cremigkeit.

Pinienkerne zum Garnieren waren nicht unbedingt notwendig.

Und die Kirschtomaten habe ich halbiert und in Butter angebraten, bevor ich sie zum Schluss zur Avocado-Pasta gebe.

Für 2 Personen

- 350 g Spaghetti
- 8 Kirschtomaten
- Butter

Für das Pesto:

- 2 reife Avocado
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- veganer Käse
- Olivenöl
- 1/2 Bio-Zitrone (Schalenabrieb und Saft)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 9 Min.





Alle Zutaten für das Pesto in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Kirschtomaten halbieren und in einer Pfanne mit Butter anbraten.

Kochwasser abschütten, dabei die Pasta aus dem Topf nehmen.

Pesto in den gleichen Topf geben und erhitzen.

Pasta dazugeben und alles gut vermischen.

Kirschtomaten ebenfalls dazugeben und gut vermengen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen und mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Cordon bleus mit Tomatensalat**



## Leckere Cordon bleus

Auch ein Rezept für ein einfaches, unkompliziertes Gericht.

Cordon bleus, also Schweineschnitzel, in die man jeweils eine Tasche schneidet und die Schnitzel dann mit Käse und gekochtem Schinken füllt.

Dann werden die Schnitzel noch paniert und goldgelb in Butter gebraten.

Dazu ein leckerer Salat mit Tomaten, für den ich noch etwas Knoblauch – neben dem Dressing – verwende.

Für 2 Personen:

- 6 dicke Schweineschnitzel
- 6 Scheiben Hartkäse
- 6 Scheiben gekochter Schinken
- 2 Eier
- 4 EL Mehl
- 4 EL Semmelbrösel



- Salz
- Pfeffer
- Butter
- 500 g Kirschtomaten (1 Packung)
- 4 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 10 Min.



Tomaten kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Koblauch ebenfalls kleinschneiden und dazugeben.

Mit Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing erstellen und über die Tomaten geben.

Alles gut vermischen und einige Zeit ziehen lassen.

In die Schnitzel längs eine tiefe Tasche schneiden.

Jeweils eine Scheibe Käse und Schinken hineingeben.

Eine Panierstraße mit drei Tellern mit Mehl, Eiern und Semmelbröseln aufbauen.

Schnitzel auf jeder Seite gut panieren.

Butter in zwei Pfanne erhitzen und Schnitzel darin auf jeder Seite etwa 4–5 Minuten kross anbraten, bis sie goldgelb gebraten sind.

Salat auf zwei Schüssel verteilen.

Jeweils drei Schnitzel auf einen Teller geben. Salat dazustellen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Frittierter Blumenkohl mit Basmati-Reis**





Kross und knusprig frittierte Röschen

Einfaches Rezept. Einfache Zubereitung.

Blumenkohl einfach in Röschen zerteilt, frittiert und gewürzt.

Und dazu vorgedämpfter Basmatireis, der in der Mikrowelle einfach nur noch fertig gegart werden muss.

Für 2 Personen

- 1 Blumenkohl
- 2 Packungen vorgedämpfter Pilau-Basmati-Reis (à 250 g)
- 100 g pflanzliche Milch
- 150 g Mehl
- BBQ-Sauce
- frisch gemahlenes Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 4 Min.



Petersilie kleinwiegen.

Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen.

Blumenkohl in Röschen zerlegen.

Milch mit Mehl in einer Schüssel verrühren. Salzen und pfeffern.

Röschen durch den Teig ziehen. Auf einen großen Teller geben und abtropfen lassen.

Röschen in der Friteuse 4 Minuten frittieren.

Währenddessen den Reis in der Packung etwas kneten, dann die Packungen oben aufschneiden und drei Minuten bei 800 Watt in der Mikrowelle erhitzen.

Reis auf zwei Teller verteilen.

Röschen aus der Friteuse nehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.



Auf dem Reis verteilen.

Röschen mit Barbecue-Sauce würzen.

Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Marinierte Schweinesteaks auf Zuckerschotenbett



Schnell zubereitet

Hier ein Rezept für eine einfache, schnelle Zubereitung. Manchmal will man ja auch nur in wenigen Minuten etwas Frisches und Leckeres essen.



## Steaks und Gemüse.

Bei den Steaks bediene ich mich fertig marinierten Steaks von meinem Discounter. Mit einer Paprika-Marinade.

Und als Gemüse wähle ich Zuckerschoten, die ich einfach nur in Butter anbräte und salze und pfeffere, während ich nebenbei die Steaks brate.

Für 2 Personen:

- 8 marinierte Schweensteaks (2 Packungen à 300 g)
- 500 g Zuckerschoten (2 Packungen à 250 g)
- Salz
- Pfeffer
- Soave
- Butter

Zubereitungszeit: 6 Minuten



Butter in zwei Pfannen erhitzen.

Steaks in einer Pfanne auf jeder Seite jeweils drei Minuten kross braten.

Währenddessen die Zuckerschoten in der zweiten Pfanne kross braten. Salzen und pfeffern.

Wenn die Zuckerschoten anzubrennen drohen, einfach mit einem Schuss Weißwein ablöschen und darin weitergaren.

Zuckerschoten auf zwei Teller als Bett geben.

Steaks darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Eintopf mit Blumenkohl, Bauchspeck, Tomate und Champignons**



Würzig und lecker

Hier verweise ich einmal auf ein bestehendes [Rezept](#), das ich verwendet und abgewandelt habe.

Ich schneide einfach die genannten Zutaten klein und gebe sie in die Kohl-Suppe. Und gare sie in der Suppe eine viertel Stunde mit.

Dann schmecke ich die Suppe ab und erhalte einen leckeren Eintopf.

Für 2 Personen

- 100 g durchwachsener Bauchspeck
- 2 Tomaten
- 10 weiße Champignons
- 2 Peperoni
- 2 Lauchzwiebeln
- Salz
- Pfeffer
- Zucker



- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.

Petersilie kleinwiegen.

Zutaten kleinschneiden.

In die Kohl-Suppe geben.

Eine viertel Stunde bei geringer Temperatur zugedeckt köcheln lassen.

Suppe abschmecken.

In zwei tiefe Suppenteller verteilen.

Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Kohl-Suppe



Leckere, würzige Suppe

Der Blumenkohl, den ich gekauft hatte, hatte eine Menge Blätter mit Strünken.

Es war mir zu schade, diese einfach wegzuwerfen.

Also habe ich sie einfach kleingeschnitten und in Gemüsefond gegart.

Da es sich ja um Bestandteile eines Kohlkopfes handelt, darf ich diese Suppe ruhig als Kohl-Suppe bezeichnen.

Übrigens, die Blätter und Strünke nicht komplett fein pürieren, damit man bei der Suppe noch etwas zu kauen hat.

Da ich frische Lorbeerblätter verwende, kann man diese ruhig mit fein pürieren.

Für 2 Personen

- Blätter und Blattstrunke eines Blumenkohls
- 1

[Gemüsefond|<https://www.nudelheissundhos.de/2015/05/26/gemuesefond/>]

- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 5 frische Lorbeerblätter
- vegane Sahne
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 1 Std.

Petersilie kleinwiegen.

Blätter und Strünke kleinschneiden.

Fond in einem Topf auf dem Herd erhitzen.

Blätter und Strünke dazugeben.

Lorbeerblätter ebenfalls dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Eine Stunde bei geringer Temperatur zugedeckt köcheln lassen.

Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren, dabei noch einige Stücke grob belassen.

Abschmecken.

In zwei tiefe Suppenteller geben. Mit Sahne und Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---



# Brot-Torte



Zwar anders geplant, aber dennoch lecker

Nun, neuer Computer, gebrauchte Computer über eBay verkauft, größere Umstrukturierungen in der Wohnung, dann noch die Maler in der Wohnung und danach das Büro komplett neu einrichten, da bleibt schon einmal das Eine oder Andere liegen. Und ich kam nicht zum Veröffentlichen von neuen Rezepten. Nun ist aber alles weitestgehend behoben und ich kann wieder mit dem Veröffentlichen von neuen Rezepten beginnen. Was ich auch mit diesem Rezept gleich mache.

Diese Torte ist nur bedingt gelungen. Sie sieht auch eher aus wie ein Streuselkuchen.

Die Füllmasse war vermutlich zu flüssig und vor allem zu heiß. Ich habe sie auf den festen Boden aus Toastwürfeln und

Margarine gegeben.

Na ja, dabei löst sich der Boden mit der Margarine eben auf, die Toastwürfel diffundieren in die Flüssigkeit, saugen sich voll und es entsteht der besagte Streuselkuchen.

Also anders gelungen als geplant. Und auch anders aussehend. Aber dennoch schmackhaft.

Für den Boden:

- 10 Scheiben Vollkorn-Toast
- 300 g Margarine

Für die Füllung:

- 1 l Kokosmilch
- 1 l grüner Tee mit Pfirsich-Aroma
- 2 TL Agar-Agar

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. | Wartezeit 12 Std.

Toastscheiben in sehr kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Margarine in einem Topf auf dem Herd schmelzen. Über die Würfel geben und alles gut vermischen.

Alles in eine Spring-Backform geben, verteilen und mit dem Stampfgerät fest stampfen. Eine Stunde im Kühlschrank erhärten lassen.

Kokosmilch und Tee in einen großen Topf geben und zwei Stunden auf die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren.

Agar Agar nach Anleitung zubereiten, in die Füllmasse geben und alles gut vermischen.

Füllmasse auf den Boden in der Backform geben. Torte über Nacht im Kühlschrank erhärten lassen.

Herausnehmen. Stückweise anschneiden und servieren.

Guten Appetit!

---

## Carpacchio vom Rinderherz



Sehr lecker

Ein Gericht mit einer rohen Zutat. Nicht jedermanns Sache.

Für das Carpaccio verwende ich kein Rinderfilet, sondern Rinderherz.

Rinderherz ist ein fester, kompakter Muskel, ist sehr schmackhaft und kann durchaus auch für ein Carpaccio verwendet werden.



---

# Frittierte Blumenkohl mit Teriyaki-Sauce



Knusprig frittiert

Einfach einen Blumenkohl putzen und in Röschen zerlegen.

Diese einige Minuten in siedendem Fett frittieren.

Dazu etwas Teriyaki-Sauce in einem Schälchen als Würze und Dip.

---

# Schwarzer Heilbutt auf Baby-Spinat und Basmati-Reis



Feines Fisch-Filet

Ein exzellenter Fisch. Beim großen Supermarkt aus dem Tiefkühlfach gekauft.

Das Filet ist kräftig und kompakt, hat aber einen nicht zu würzigen, sondern feinen Geschmack. Der Fisch wird natürlich nach dem Prinzip der drei „S“ zubereitet: Säubern, säuern und salzen.

Dazu als Bett, auf dem ich die Filets anrichte, ein kleines Gemüse aus Baby-Spinat und natürlich frischem Knoblauch.



Dazu gibt es Pilau-Basmati-Reis aus der Packung, der mit Kumin, Kreuzkümmel, Garam Masala und Pfeffer schon vorgedämpft und in der Mikrowelle in wenigen Minuten durchgegart ist.

---

## Deftiger Salat



Neue Salatschüssel passt nicht auf's Foto ...

Mein erster Salat, den ich in meiner neuen Glasschüssel zubereite und anrichte.

Leider ist die Schüssel doch ein wenig groß und passt nicht ganz auf das Bild.

Der Salat mit Würstchen, Speck, Oliven und Käse ist ein sehr



deftiger Salat, den man nach dem Zubereiten gern noch etwas durchziehen lassen kann.

---

## Stierhoden-Suppe



Mit leckerer Brühe

Eine feine Suppe. Mit einer speziellen Zutat: Stierhoden.

Für mehr Geschmack und auch etwas Crunch gebe ich noch Spinat und vor allem Sellerie hinzu.

Die Brühe bilde ich aus frisch zubereitetem Gemüsefond, den

ich eingefroren hatte.

---

## Mohnkuchen mit Streuseln



Sehr leckerer Kuchen

Vermutlich ist das der erste Mohnkuchen, den ich zubereite und backe. Ich kann mich jedenfalls nicht daran erinnern, schon einmal mit Mohn gebacken zu haben.

Ich habe nach Rezepten für Mohnkuchen im Internet recherchiert. Und stieß auf wirklich sehr umfangreiche und somit sehr mächtige Rezepte. Da wird für die Mohnfüllmasse mit

Quark hantiert, oder mit Schlagsahne oder mit Schmand. Und für den Boden der Kuchen wird ein Hefeteig oder eine Quark-Öl-Teig zubereitet.

Mir war das alles zuviel und zu mächtig. Ich habe für die Mohnfüllmasse nur Milch verwendet. Für Süße sorgt Honig. Für Bindung Eier. Und für Aroma und Würze Rum, Zimt und Zitronenschalen-Abrieb.

Für den Boden habe ich einen einfachen Mürbeteig nach meinem Grundrezept zubereitet.

Und die Streusel habe ich ebenfalls nach meinem Grundrezept zubereitet.

Fertig ist ein sehr einfacher, aber sehr leckerer Kuchen mit Mohn und Streuseln. Mehr braucht man nicht.