

Trofie mit Pesto alla Calabrese



Würzige Sauce

Dieses Mal ein Rezept mit einer neuen Nudelsorte. Nein, sie heißt nicht Sophie. Sondern Trofie. Es sind kleine, gedrehte Nudeln, die aber dennoch 10 Minuten Garzeit benötigen und sehr lecker sind.

Es ist so, wie es mir einmal beim Schreiben eines kleinen Buches über Typografie ging, als ich im Glossar den Begriff „Mailing“, also das Versenden und Empfangen von E-Mails, erklären wollte. Einer meiner Lektoren schrieb mir dazu spaßeshalber, es handle sich dabei nicht um die thailändische Schönheit namens Mai Ling, sondern eben um das besagte Mailing. □

Zur Pasta bereite ich ein echt italinienisches Pesto zu. Pesto

alla Calabrese.

Etwas unitalienisch ist jedoch, dass ich auf das zu servierende Gericht keinen Parmigiano Reggiano gebe. Ich hatte noch einen anderen Hartkäse vorrätig, der verbraucht werden musste. Und so rieb ich diesen über die Pasta.

Und zusätzlich wird alles noch mit Schnittlauch garniert.

Dieses Gericht ist wirklich sehr lecker und schmackhaft. Genau etwas für die Pasta-Liebhaber.

Galletti tricolore mit Sugo



Mit leckerem, würzigem Sugo

Ein einfaches Pasta-Gericht.

Mit Galletti tricolore.

Die Pasta hat die normale, beige Nudelfarbe. Aber auch eine rote Farbe, hergestellt mit Tomaten. Und eine grüne Farbe, hergestellt mit Majoran.

Dazu ein einfaches Sugo aus Gemüse und Gewürzen.

Eine Chili-Schote verleiht dem Sugo noch eine gewisse Schärfe.

Kürbis-Bratlinge mit Chili-Sauce



Lecker und kross gebraten

Einfache Bratlinge.

Aus Kürbis zubereitet.

Und einigem zusätzlichen Gemüse.

Und Kräutern und Gewürzen.

Eier für Bindung.

Und zum Servieren und Dippen eine schmackhafte, scharfe Chili-Sauce.

Putenlebern auf Galletti tricolore



Leckere, rosé gebratene Putenleber

Ich habe das erste Mal Putenlebern zubereitet. Diese sind nicht immer zu bekommen.

Jedenfalls habe ich sie bei meinen bisherigen Discounter und Supermärkten nicht bekommen.

Als ich Anfang der Woche bei einem größeren Supermarkt einkaufen war, fand ich im Kühlregal nicht nur Hähnchenlebern und -herzen bei den Innereien, sondern eben auch Putenlebern. Und diese habe ich natürlich sofort mitgenommen und gekauft.

Putenlebern sind erwartungsgemäß größer als Hähnchenlebern – der Vogel ist eben definitiv größer. ☐

Ich brate die kleingeschnittenene Lebern nur einige Minuten kross in viel gutem Olivenöl an. Und würze sie mit frisch gemahlenem Meersalz und schwarzem Pfeffer.

Für die Sauce verwende ich einfach eine sehr große Menge des guten Olivenöls. So dass dieses Gericht mit der Pasta fast wie ein Pastagericht aglio e olio zubereitet wird.

Mehr bedarf es nicht.

Als Pasta wähle ich Galletti tricolore, das sind diejenigen Nudeln, die nudelfarben, rot und grün sind.

Das Gericht in schnell in 7 Minuten zubereitet.

Während die Pasta kocht, schneidet und brät man die Lebern.

Und kann dann alles zusammen in tiefen Pasta-Tellern anrichten.

Nicht fehlen darf natürlich noch frisch geriebener Parmigiano Reggiano zum Garnieren des Gerichts.

Pansen-Pfanne



Wenige, frische Zutaten, schnelle Zubereitung

Ein Pfannengericht. Zubereit aus sechs frischen Zutaten.

Alles kross und knusprig in Butter in der Pfanne gebraten.

Als Hauptzutat Pansen, den ich schon in Gemüsefond einige Stunden gegart und somit vorbereitet und eingefroren hatte.

Er wird als erstes einige Minuten kross und knusprig in Butter gebraten.

Dann kommen weitere vier frische Zutaten dazu.

Abgerundet wird das Gericht durch die sechste Zutat, sehr viel frischer Schnittlauch.

Wenige, frische Zutaten, in sehr kurzer Zeit verzehrfertig zubereitet.

Süßkartoffel-Fritten



Krosse Fritten

Ja, wie soll man sie denn nennen, die Pommes frites von der Süßkartoffel?

Schon Pommes frites, aus dem Französischen, ist an sich ja falsch. Denn Pommes bedeutet Äpfel. Die Kartoffel heißt korrekt Pommes de terre, also Erdapfel.

Also müsste man dieses Gericht eigentlich Süßkartoffel frites nennen. Oder dann im Deutschen einfach Fritten.

Im Gegensatz zu dem Rezept in meinem neuen veganen Kochbuch, in der die Autorin die Fritten in Wasser einweicht und dann im Backofen kross bäckt, bereite ich die Fritten wie gewohnt in der Friteuse zu.

Einfach in dünne Stifte wie Pommes frites schneiden und etwa 6–8 Minuten in siedendem Fett frittieren.

Leider werden die Fritten aus der Süßkartoffel nicht ganz so knusprig wie Pommes frites. Das mag an der Konsistenz der Süßkartoffel liegen.

Anyway, wenn man sie schön salzt und pfeffert, schmeckt dieses vegane Gericht wirklich lecker.

Ich gebe für eine kleine Farbnote und etwas Schärfe noch in den letzten Minuten der Frittierzeit eine Peperoni zum Frittieren hinzu.

Soja-Reis-Milch-Torte



Exzellent gelungene, vegane Torte

Meine erste vegane Torte. Die exzellent gelingt. Eine meiner besten Torten, die ich bisher zubereitet habe.

Und wie so oft gilt, wenn die Zutaten gut zusammenpassen, das Gericht harmonisch und gut schmeckt, dann stellt sich nicht mehr die Frage, ob ein Gericht vegan oder nicht zubereitet wurde.

Die Torte wird nicht im Backofen nicht gebacken.

Wieder übernimmt der Kühlschrank die Hauptarbeit und die Füllmasse der Torte mit Agar Agar erhärtet über Nacht.

Ganz ohne den Herd komme ich aber nicht aus, denn ich will einen noch stärkeren Geschmack und sämigere Konsistenz der Soja-Reis-Milch. Also reduziere ich diese eine Stunde auf die Hälfte der Flüssigkeit,

Honig sorgt für etwas Süße.

Und Agar Agar für die notwendige Bindung der Füllmasse über Nacht.

Den Boden bereite ich aus Toastbrotscheiben und Margarine zu. Für eine zusätzliche Note gebe ich zwischen zwei Schichten eine dünne Schicht Marmelade. Dieser Boden wird auch ohne Backen in insgesamt einer Stunde im Kühlschrank erstellt.

Und was ich selten tue, ich ordne dieses Rezept zwei Kategorien zu. Einmal Torte, einmal Vegan. Denn es ist eine gelungene Torte, und ein wirklich gelungenes, veganes Backwerk.

Kochbuch „Vegan Foodporn – 100 einfache und köstliche Rezepte“

VEGAN

Bianca Zapatka

Foodporn

100 einfache und köstliche Rezepte



riva

Viele, schöne Rezepte

In ihrem veganen Kochbuch „Vegan Foodporn – 100 einfache und köstliche Rezepte“ präsentiert die Autorin Bianca Zapatka ihre veganen Rezepte.

In einem netten Vorwort geht sie auf die vegane Küche ein, erklärt einige Basics zu Eier- oder Milchprodukte-Ersatz oder zu einfachen, veganen Must-Haves.

In insgesamt acht Kapiteln, angefangen beim Frühstück über Hauptspeisen bis hin zum Dessert, beschreibt sie ansprechend Rezepte aus der veganen Küche.

Abgerundet wird das Buch mit einem Index.

Zuerst einmal zwei Lobe zu dem Kochbuch.

Zum einen will die Autorin nicht jeden zur veganen Küche bekehren, in ihrem Vorwort schreibt sie, es reicht aus, wenn der normale Koch und Esser ab und zu einmal ein veganes Gericht zubereitet und verspeist.

Zum anderen ist das Buch sehr schön gestaltet und hat einen schönen, festen Einband. Ich liebe solche Kochbücher!

Ich habe einige der Rezepte aus dem Kochbuch schon nachgekocht, einige weitere Rezepte werden sicherlich noch folgen.

Alles in allem sind die Gerichte sehr lecker und schmackhaft.

Insgesamt aber mir fehlt bei den Rezepten etwas die Raffinesse. Es sind einfach vegetarische Rezepte ohne Tierprodukte, was ja vegane Küche per definitionem bedeutet.

Ich muss vermutlich noch in ein weiteres Kochbuch mit raffinierteren Rezepten investieren.

Allerdings scheint die Autorin doch ein wenig selbstverliebt zu sein. Denn sie hat sich in fast jedem Kapitel zumindest einmal vom Foodfotografen ablichten lassen. ☐

Die Lieferung war wieder einmal eine Meisterleistung von Amazon. Am Donnerstag um 16 Uhr bestellt, nachts um 23 Uhr verschickt und am Freitag um 14 Uhr zugestellt. ☐

Glasschüssel



Ich hatte seit längerer Zeit keine größere Schüssel mehr im Haushalt. Da ich aber in den letzten Monaten doch des öfteren einen leckeren Salat zubereitet und gegessen habe, hatte ich doch Bedarf an einer neuen, größeren Schüssel.

Ich recherchierte im Sortiment bei Amazon und schaute, welche Glasschüsseln er anbot.

Bei der ersten Glasschüssel, die ich bestellte und die zugestellt wurde, ist DHL beim Transport ein Malheur passiert. Als ich das Paket öffnete, war darin eine Folie mit Luftpolstern, um vermutlich die Glasschüssel zu schützen. Nur keine Glasschüssel. Bis ich bemerkte, dass diese Folie voll war mit kleinen Glaskrümelchen. Es sah aus wie eine ganze Menge kleiner Eiswürfel-Krümelchen.

Da ist beim Transport nicht aufgepasst worden, das Paket wurde einmal zu heftig geworfen und die Glasschüssel wurde

beschädigt. Und diese zerfiel nicht, wie man es vielleicht von Glas gewohnt ist, in 3–4 Teile. Sondern vermutlich war die Schüssel aus Pressglas hergestellt worden, das eben bei Beschädigung komplett in ganz kleine Krümel zerfällt.

Nun ja, anyway, Rücksende-Etikett ausgedruckt, Paket wieder zugeklebt, Inhalt an Amazon zurückgeschickt und abgebuchten Rechnungsbetrag zurückerstatten lassen. So geht es eben in diesen Online-Versand-Zeiten, gerade auch während der Corona-Pandemie.

Ich habe schnell einen Ersatzartikel bei Amazon bestellt. Eine schöne Glasschüssel von Spiegelau & Nachtmann, Ø 25 cm, aus Kristallglas. Eine wirklich schöne Schüssel. Die Glasschüssel ist zwar laut Aufdruck auf der Verpackung eher für eine Getränke-Bowl gedacht, aber sie eignet sich sicherlich genauso gut für Salate.

Und wie man es bei Amazon kennt, nachts bestellt, am folgenden Tag verschickt und am darauffolgenden Tag geliefert. That's it. Und dieses Mal auch im Ganzen zugestellt, die Schüssel war gut verpackt und somit nicht beschädigt oder völlig kaputt.

Damit kann ich schöne Salate ansprechend servieren und präsentieren. Und überlege, ob ich nicht gleich heute bei meinem Discounter vorbeigehe und einige Zutaten für einen leckeren Salat kaufe. Nur hoffe ich einmal, dass diese Schüssel nicht auch aus Pressglas hergestellt ist. Und mir das Malheur passiert, dass ich sie einmal im Haushalt fallen lasse und ich dann ebenfalls vor den Krümelchen auf dem Küchenboden stehe. □

Kakao-Kuchen mit Dinkelmehl und Honig



Bedingt gelungen ...

Der Kuchen ist nur bedingt gelungen.

Jedoch zuerst zur Zubereitung.

Ich bereite einen ganz normalen Rührkuchen zu.

Gebe allerdings als Besonderheit einige Esslöffel Kakao hinzu, um einen guten Kakaogeschmack im Kuchen zu erhalten.

Außerdem habe ich das übliche Weizenmehl durch Dinkelmehl ersetzt, so dass ich noch einen nussigeren Geschmack im Kuchen erhalte.

Und dann habe ich noch den Zucker durch die gleiche Menge Honig ersetzt.

Nicht gelungen ist der Kuchen in zweierlei Hinsicht.

Zum einen geht ein Rührkuchen mit viel Kakao meistens nicht sehr gut auf, auch wenn er ja zum Treiben Backpulver enthält. Aber Kakao ist eben sehr fetthaltig. Der Rührteig wird dadurch schon beim Zubereiten und Rühren in der Küchenmaschine sehr fest und kompakt. Und der Kuchen geht dann auch beim Backen nicht mehr sehr stark auf und bleibt daher recht flach.

Und zum anderen habe ich den Kuchen in einer Kranz-Backform zubereitet und gebacken. Und damit der Kuchen nicht zu sehr an der Backform festklebt, habe ich die Backform sowohl mit Margarine eingefettet. Als auch mit Paniermehl ausgestreut. Auf diese Weise habe ich zwar definitiv das Ankleben des Kuchens an der Backform verhindert. Jedoch hat der Kuchen noch eine Menge des verwendeten Paniermehls übernommen. Und ist somit von außen leicht hell und nicht dunkelbraun wie Kakao eben ist.

Vegane Küche

Ich als Fleischliebhaber und Fischesser gehe unter die Veganer, wie geil ist das denn?

Ich sah gestern eine Kochsendung mit einer Köchin, die vegane Gerichte zubereitete. Es hat mich wirklich überzeugt. Vor allem, wenn die Tester, selbst ausgebildete Köche, sagen, wenn es gut zubereitet ist, schmeckt und vor allem, wenn man dann nicht fragt, ist das Gericht nun vegan oder nicht, dann passt wirklich alles.

Und ich muss dem Juror recht geben, vegane Küche benötigt eine

eigene Sprache, also nicht veganer Burger oder veganes Schnitzel, sondern eine eigene verbale Kreation.

Ich gehe ja beim Fleischgenuss schon so weit, dass ich präferiere und empfehle, möglichst alle Teile eines Tieres zuzubereiten und zu essen, nicht nur die edlen wie Filet und Rumpsteak. Da bin ich ganz auf einer Linie mit der Philosophie „From Noise to Tail“.

Nun werde ich einfach einmal die vegane Küche erkunden und meine Einstellungen zu Produkten, Gerichten, Essen und Küche wieder etwas erweitern. Ihr wisst ja, Kochen und Essen ist Kopf- und somit Einstellungssache.

Ich berichte hier in meinem Foodblog.

Ein neues veganes Kochbuch ist schon bestellt. ☐

Als kleiner Teaser gibt es hier schon einmal zwei Links:

[Die fünf besten Onlineshops für vegane Lebensmittel](#)

[Die besten Kochbücher zur veganen Küche](#)

Gefüllte Spitzpaprika



Würzige Füllung, würzige Sauce

Ein Rezept für gefüllte Paprika. Diesmal aber nicht die bekannten und gewohnten Paprikaschoten. Sondern kleinere Spitzpaprika.

Bei der Füllung mache ich es mir einfach und verwende als Hauptzutat gemischtes Hackfleisch.

Die Würze bringt allein der geriebene Hartkäse mit. Zusätzlich würze ich die Füllung nicht.

Als weitere Zutaten gebe ich eine große Portion an Basilikum und Petersilie in die Füllung.

Da das Gericht eine kleine Sauce und auch Flüssigkeit benötigt, in der ich es garen kann, lösche ich die Paprika im Topf mit einem guten Schluck Soave ab.

Durch das Garen bildet sich eine sehr schmackhafte und würzige Sauce, die ich natürlich gern zum Gericht dazu serviere.

Gegrillte Nacken-Koteletts mit Brokkoli und Staudensellerie



Voller Teller ...

Ein Rezept mit Schweine-Nackenkoteletts, die ich in der Grillpfanne kross und knusprig grille.

Dazu einmal wieder seit recht langer Zeit frisches Gemüse, das ich nicht kleinschneide, sondern möglichst im Ganzen verwende.

Kartoffel-Eintopf mit Hackfleisch, Bauchspeck und Cocktail-Würstchen



Cremig und würzig

Ein einfaches Eintopf-Gericht.

Das aber gewinnt durch das Hinzufügen von kross gebratenem Hackfleisch und Bauchspeck.

Auch die hinzugebenen Cocktail-Würstchen verfeinern den Eintopf noch.

Als Hauptzutat natürlich Kartoffeln.

Bis auf eine Kartoffel, die ich in kleine Würfel schneide und für mehr Biss in den Eintopf gebe, werden alle anderen Kartoffeln mit dem Pürierstab fein püriert.

Für die Brühe verwende ich selbst zubereiten Gemüsefond, den ich portionsweise eingefroren habe.

Verfeinert wird der Eintopf noch mit frischem, kleingeschnittenem Basilikum. Und garniert mit Schnittlauch.

Black Tiger Garnelen mit Champignons und Tomaten auf 6-farbiger Farfalle



Bunt und lecker!

Black Tiger Garnelen sind größere Garnelen, die ich mit Schale, allerdings ohne Kopf, vorrätig habe. Sie sind sehr schmackhaft.

Als weitere Zutaten wähle ich frische, weiße Champignons. Und kleine Kirsch-Tomaten.

Da die Pasta ja auch etwas Sauce benötigt, zerdrücke ich die Kirsch-Tomaten in der Pfanne mit dem Kochlöffel, damit ich deren Flüssigkeit in der Pfanne habe. Zusätzlich kommt aber noch ein guter Schluck Soave an die Zutaten.

Als Pasta habe ich sehr farbenfrohe, 6-farbige Farfalle gewählt. Nicht nur rote, grüne und schwarze Farfalle sind darunter, sondern sogar rosafarbene, was man ja sehr selten hat.

Da dies ein reines Pasta-Gericht ist, kann man schon große Packungen à 250 g pro Person wählen.

Das Gericht ist zum einen sehr farbenfroh. Und zum anderen sehr schmackhaft.

Die Black Tiger Garnelen puhlt man beim Essen aus der Schale. Den Rest ist man mit dem Löffel.

Zanderfilet mit Dum Aloo



Leckerer, in Butter kross gebratener Zander

Hier ein leckeres Rezept mit Fisch. Und zwar in Butter gebratene Zanderfilets.

Und ich hatte noch zwei Dosen à 450 g Dum Aloo aus dem Asia-Geschäft vorrätig. Dum Aloo ist ein indisches Gericht, und

zwar entweder ein Kartoffel-Eintopf oder auch gegarte Kartoffeln mit einer indischen Sauce.

Es ist zwar ein Convenience-Produkt, hat aber im Gegensatz zu deutschen Convenience-Produkten den Vorteil, dass es ohne Nahrungszusatzstoffe, Konservierungsstoffe oder Geschmacksverstärker auskommt. Kein Wunder, denn es ist mit einer indischen Sauce hergestellt, die natürlich, wie man es aus der indischen Küche kennt, eine Unmenge von Gewürzen enthält.

Das Gericht schmeckt vorwiegend stark nach Garam Masala (indische Gewürzmischung), Curry, Ingwer und Chilis. Laut Herstellerangaben auf der Dose enthält das Gericht somit die folgenden Gewürze:

Knoblauch, Ingwer, rotes Chilipulver, Korianderkümmelpulver, Garam Masala, Korianderblätter, Fenchelpulver, Senfsamen, Kurkuma, Kreuzkümmel, Asafoetida (getrocknetes Gummiharz vom Milchsaft der Assantpflanze, aus der Ayurveda-Küche), Tamalpatra (getrocknete Lorbeerblätter) und Nelkenpulver.

Hauptbestandteil des Gerichts sind jedoch Kartoffeln, Tomaten, Zwiebeln und Joghurt. Ich verfeinere das Gericht noch mit frischem Basilikum.

Ich brate die Zanderfilets nur einige Minuten auf jeder Seite in Butter an. Und gebe das Dum Aloo einfach zuunterst und serviere beides zusammen. Im Grunde hat man so ein Gericht mit gebratenem Fisch, Kartoffeln und Sauce. Und das ist richtig lecker. Denn das kräftige und würzige gebratene Filet vom Zander passt sehr gut zu diesem würzigen, indischen Gericht.