

# Gurke-Zucchini-Avocado-Salat mit Zatziki



Mit sämigem Dressing

Ein Rezept für einen kalten, frischen Salat bei diesen sehr sommerlichen, heißen Temperaturen.

Als Hauptzutaten für den Salat wähle ich Salatgurke, Zucchini und Avocado.

Ich bilde das Dressing mit einem industriell hergestellten Zatziki.

Zum Verfeinern und etwas mehr Säure gebe ich noch etwas Weißweinessig hinzu.

Wenn Sie möchten, können Sie die Avocado auch in das Zatziki geben und mit ihm verrühren.

Geben Sie den Salat nach dem Zubereiten und Anmachen mit dem Dressing noch für eine Stunde in den Kühlschrank. Er kann dann etwas durchziehen und schmeckt auch gut gekühlt dann besser.

[amd-zlrecipe-recipe:1190]

---

## Jubiläum

Ich feiere heute ein Jubiläum. Und zwar in zweifacher Hinsicht.

Zum einen habe ich heute den 2.500sten Blogbeitrag veröffentlicht. Es sind zwar nicht alles Rezepte, die ich veröffentlicht habe. Es sind auch einige Blog-Events und Beiträge zu neuen Arbeitsgeräten dabei. Aber so in etwa sind es dann doch 2.500 Rezepte. ☐

Und da ich fast jeden Blogbeitrag mit zwei Foodfotos veröffentliche, habe ich mit diesem Blogbeitrag auch mittlerweile 5.000 Foodfotos veröffentlicht. Fast, genau sind es 4.940 Fotos. Da ich tatsächlich nicht alle Beiträge mit zwei Fotos veröffentlicht habe. In der Anfangszeit war es zuerst nur jeweils ein Foto. Aber sind wir nicht so genau und feiern wir hier auch das 5.000ste Foodfoto.

Ja, das kostet Speicherplatz auf den Servern meines Providers. Vermutlich werde ich in naher Zukunft das Paket bei meinem Provider auf ein höheres Paket upgraden müssen, damit ich genug Speicherplatz für weitere Blogbeiträge und Foodfotos zur Verfügung habe.

Ich habe ja im Mai diesen Jahres den 7. Geburtstag meines Foodblogs gefeiert. Summa summarum ist dies somit in diesen

Jahren fast jeden Tag ein neues, veröffentlichtes Rezept. Eben 2.500 Blogbeiträge geteilt durch 7 Jahre sind etwa 350 Beiträge pro Jahr, also sagen wir, fast jeden Tag ein Rezept.

Ich bin stolz auf das Erreichte. Und freue mich auf die weiteren Jahre mit weiteren interessanten Rezepten und schönen Foodfotos. Und natürlich auf meine bisherigen Besucher und Leser und auf viele weitere neue Leser. Freuen Sie sich mit mir!

---

## Obstsalat



Viele verschiedene Obstsorten

Bei diesen sommerlichen, heißen Temperaturen schmeckt nicht nur ein herzhafter, frischer Salat.

Und auch nicht nur eine leckere, frische Obst-Torte.

Sondern auch ein frischer Obstsalat.

Ich habe diverse Obstsorten gerade vorrätig, mit denen ich in den nächsten Tagen Torten zubereiten werde.

Aber es ist noch genügend vorhanden, um auch einen leckeren Obstsalat zuzubereiten.

Das ist frisch, fruchtig, lecker und sehr gesund. Und er macht natürlich nicht dick.

Einige reife Bananen würden sich für diesen Obstsalat noch anbieten und gut hineinpassen.

Ich gebe etwas Zucker über den Obstsalat, damit dieser ein wenig durchziehen und Flüssigkeit bilden kann.

Und normalerweise trinke ich keinen Alkohol, aber dieser Obstsalat hat geradezu danach gerufen, etwas Rum darüber zu geben und mit diesem und dem Zucker durchziehen zu lassen. Außerdem ist nach 1–2 Stunden im Kühlschrank zum Durchziehen des Salates der Alkohol sowieso weitestgehend verdunstet.

Und, dieser Obstsalat hat tatsächlich Sucht-Potential.

[amd-zlrecipe-recipe:1189]

---

# Hackbraten mit frischer



# Pappardelle und Tomaten-Sugo



Leckere, frische Pasta

Es ist das erste Mal, dass ich ein Rezept veröffentliche, das bei den drei Hauptkomponenten komplett auf drei Grundrezepte in meinem Foodblog zurückgreift.

Ich schicke Sie hiermit bei der Zubereitung des Gerichts durch drei weitere Webseiten und Rezepte.

Aber, wenn Sie die drei Hauptkomponenten zubereitet haben, sind Sie auf der sicheren Seite, denn es ist alles frisch zubereitet.

Die einzige Variation, die ich vorgenommen habe und die Sie vielleicht auch machen möchten: Ich habe in das Tomaten-Sugo noch etwas Bih-Jolokia-Pulver, also scharfes Chili-Pulver, gegeben, um dem Sugo doch einen schönen, scharfen Touch zu geben.

[amd-zlrecipe-recipe:1184]

---

# Zwiebel-Speck-Tarte



Mit schön aufgegangenem Hefeteig

Ich hatte zwei große, jeweils zwei Kilogramm schwere Säcke mit Zwiebeln vorrätig.

Wobei man ja schon viel zubereiten muss, um zumindest einen einzelnen Sack aufzubrauchen.

Also überlegte ich mir, welches Gericht ich zubereiten könne, bei dem man viele Zwiebeln verbraucht.

Und ich kam natürlich sofort auf einen Zwiebelkuchen. Oder

besser gesagt, eine Zwiebel-Tarte.

Ich habe für die Tarte etwa 400 g Zwiebeln verwendet, in geputzem und in Streifen geschnittenem Zustand gewogen. Das sind etwa 10 mittelgroße Zwiebeln. Damit war zumindest einmal die Hälfte eines der Säcke verbraucht.

Und für etwas Würze und Geschmack, denn Zwiebeln alleine in einer Tarte schmecken doch nicht so ganz überzeugend, habe ich noch kleingeschnittene Speckstreifen hineingegeben.

Dazu klassisch ein Eierstich aus Eiern und Schlagsahne für die Füllmasse. Damit die Tarte auch schön fest und kompakt wird.

Und sie ist sehr gut gelungen und schmackhaft.

[amd-zlrecipe-recipe:1183]

---

## **Hackbraten nach Großmutter's Art mit Kartoffelstampf**





## Würziger Hackbraten

Ein einfaches Rezept.

Ich bereite den Hackbraten nach dem Grundrezept zu, dieses Mal allerdings in der Mikrowelle. Er ist durchgegart, was bei gemischtem Hackfleisch wichtig ist. Aber nicht zu trocken und noch leicht saftig.

Vielleicht müssen Sie je nach Größe bzw. Dicke des Hackbratens in der Auflaufform die Gardauer in der Mikrowelle kurzfristig anpassen.

Dazu als Beilage ein einfaches Kartoffelstampf.

Ich verfeinere das Stampf mit einer großen Portion Butter, das macht das Stampf geschmeidig. Und dazu natürlich auch einige wichtige Gewürze.

Ich stampfe die Kartoffeln zwar mit dem Stampfgerät, aber dieses Mal ließen sich die Kartoffeln so leicht zerstampfen, dass es eher ein Kartoffelpüree geworden ist.



[amd-zlrecipe-recipe:1185]

---

## Wurst-Salat

Passend zu den derzeitigen sommerlichen Temperaturen von über 30 Grad Celsius gibt es noch einmal einen leckeren, leichten, schlank machenden Salat.

Dazu verwende ich Gemüse wie Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel, Paprika, Zucchini und Aubergine.

Dann Romana-Salatherzen.

Und zu guter Letzt noch für mehr Gehalt und etwas Würze Fleischwurst.

Abgerundet wird der Salat durch einige schwarze Oliven.

[amd-zlrecipe-recipe:1181]

---

## Putensteaks mit Kartoffelchips

Heute habe ich nicht in der Mikrowelle zubereitet, da ich langsam wieder dazu übergehe, klassisch auf dem Herd zu kochen.

Aber so ganz klassisch wurde diese Zubereitung auch nicht, ich habe einfach nur die Friteuse „angeworfen“.

Denn es gibt dünne Putensteaks. Und Kartoffelchips.

Das kann man beides in der Friteuse frittieren. Und erhält kross frittierte Steaks. Und ebenfalls kross frittierte und sehr knusprige Kartoffelchips.

Und das Gericht ist in wenigen Minuten vorbereitet. Und in drei Minuten frittiert.

[amd-zlrecipe-recipe:1180]

---

## Hähnchenbrustfilet-Röllchen mit Jasminreis

Dieses Rezept ist vermutlich eines der letzten, das für die Mikrowelle geeignet ist. Ich gehe jetzt langsam wieder dazu über, klassisch auf dem Herd zu kochen.

Aber das Gericht überzeugt. Es schmeckt hervorragend. Ich werde dieses Gericht sicherlich nochmals in der Mikrowelle zubereiten.

Ich würze das Gemüse nicht. Dafür würze ich die Scheiben der Hähnchenbrustfilets sehr kräftig.

Und nach dem Garen ist das Hähnchenbrustfilet durchgegart, wie es bei Geflügel sein soll. Aber noch nicht zu trocken. Und das Gemüse als Füllung ist schön weich gegart.

Wie gesagt, das Gericht schmeckt köstlich.

# Süße Pizza

Hier habe ich eine Pizza zubereitet, klassisch mit einem frischen, leckeren Hefeteig. Aber nicht mit klassischen Zutaten. Sondern mit süßen Zutaten.

Zuunterst ein Glas Birnen-Marmelade.

Darauf ein Erdbeermus. Aus frischen Erdbeeren, die ich in der Küchenmaschine zu Mus püriere. Eine Ähnlichkeit des Mus zu einer Tomatenschicht auf einer klassischen Pizza ist natürlich gewünscht. Leider sieht man das Erbeermus unter der Schokoladenschicht nicht mehr sehr deutlich.

Darauf Pflaumenviertel. Man könnte sie auch mit Champignonsvierteln vergleichen.

Darauf Bitterschokolade mit 85 % Kakaoanteil, die ich ebenfalls in der Küchenmaschine zerkleinere.

Als krönender Abschluss eine halbe Packung Pinienkerne, die ich mit dem Messer auf einem Arbeitsbrett kleinhacke.

Die fertig gebackene Pizza kommt natürlich über Nacht in den Kühlschrank. Denn ich möchte die Schokolade kalt und erstarrt haben. Und auch alle anderen Zutaten nicht warm essen, sondern die süße Pizza insgesamt eben kalt. Als Variante zu einem Kuchen oder einer Torte.

Die Pizza schmeckt hervorragend. Hervorherrschend ist der Obstgeschmack der Erdbeeren und Pflaumen. Die Bitterschokolade

schmeckt gut und ist nicht zu dominant.

[amd-zlrecipe-recipe:1176]

---

## Tortiglioni-Speck-Auflauf

Ein einfacher, leckerer Auflauf mit frischen Zutaten.

Pasta. Speck. Petersilie. Béchamel-Sauce mit Parmigiano Reggiano.

Speck und Béchamel-Sauce bringen genügend Würze mit.

Zusammen in eine Auflaufform gegeben. Und in einem Durchgang in der Mikrowelle gegart und zubereitet.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:1178]

---

## Kartoffelauflauf mit Champignons

Hier habe ich ein Rezept aus einem meiner neuen Kochbücher komplett variiert.

Somit führe ich auch nicht mehr dieses Rezept



„Kartoffelauflauf mit Hackfleisch“ hier auf. Und nenne dann die Änderungen, die ich vorgenommen habe.

Sondern beschreibe gleich das komplett modifizierte Rezept.

Ein Auflauf mit Kartoffeln und Champignons.

Mit einer frischen Béchamel-Sauce, in die ich noch frische Petersilie und geriebenen Parmigiano Reggiano hineingegeben habe.

Allerdings nach wie vor in der Mikrowelle zubereitet.

Ich bereite die Béchamel-Sauce natürlich klassisch auf dem Herd in einem kleinen Kochtopf zu. Es macht Spaß, nach den vielen Zubereitungen in der Mikrowelle wieder einmal mit einem Kochtopf und Kochlöffel auf dem Herd zu agieren.

Ich nehme an, dass die Zubereitungen in der Mikrowelle demnächst ihr Ende finden und ich wieder zu der klassischen Zubereitung auf dem Herd übergehe.

Der Auflauf muss aufgrund der gut gewürzten Béchamel-Sauce und des verwendeten Parmigiano Reggiano nicht noch zusätzlich gewürzt werden.

[amd-zlrecipe-recipe:1177]

---

## **Kaninchenrücken mit Gemüsemix in Cognac-Sauce**

Hier ein Rezept für Kaninchenrücken mit einem Gemüsemix.

Zubereitet in der Mikrowelle.

Dazu gibt es eine Sauce, deren Grundlage zwar Gemüsefond bildet. Aber verfeinert wird sie mit etwas Weißwein. Und zum Abschluss noch mit schwarzen Oliven und einem guten Schluck Cognac. Sie schmeckt wirklich hervorragend.

Ganze Kaninchenrücken mit Knochen brauchen doch schon einige Zeit in der Mikrowelle. Aber sie sollen ja ähnlich wie Geflügel durchgegart sein. Und das helle, weiße Fleisch erinnert doch sehr, auch vom Geschmack, an Geflügel. Und außen sind die Kaninchenrücken natürlich leicht kross und durch die Gewürze etwas gebräunt.

[amd-zlrecipe-recipe:1175]

---

# Kartoffelcremesuppe mit Fleisch-Tortellini

Eigentlich war diese Kartoffelcremesuppe geplant mit getrockneten Steinpilzen.

Ich hatte jedoch noch Fleisch-Tortellini vorrätig, die ich auch noch zubereiten wollte.

Da kam ich auf die Idee, die Tortellini in der Suppe zu garen und die Suppe eben mit dieser Beilage zu servieren.

Gesagt, getan. Die Suppe schmeckte cremig und würzig. Und die Tortellini waren in ihr in wenigen Minuten gegart. Und schmeckten als Beilage sehr gut.

[amd-zlrecipe-recipe:1174]

---

# Kochbuch „Einfach, günstig und lecker kochen! Nr. 2“



Kochbuch mit leckeren Rezepten für die ganze Familie und auch feierliche Anlässe

Wie Sie wissen, beziehe ich auch Lebensmittel bei der Hamburger Tafel, da ich nur sehr geringe finanzielle Einnahmen habe.

Ich erhalte dort einmal in der Woche eine große Einkaufstüte voller kostenloser Lebensmittel, mit denen ich dann planen und Gerichte kreieren kann.

Alles, was ich darüber hinaus benötige, kaufe ich natürlich dann bei Discounter oder Supermarkt.

Denn es ist nie im voraus abzusehen, welche Produkte ich in einer Woche in der Lebensmitteltüte haben werde. Das sind einmal, vor allem jetzt im Sommer, eher frische Produkte wie Obst und Gemüse. Ansonsten können es aber auch gut Produkte sein wie Pasta, Reis oder Quinoa, die ich längerfristig aufbewahren kann.

Vor einigen Wochen hatte ich das erste Mal ein Kochbuch in meiner Artikelbox, in der ich jeweils die Artikel für mich für eine Woche erhalte.

Es ist ein Kochbuch, das für und mit der Hamburger Tafel e.V. erstellt und produziert wurde. Herausgegeben wurde es vom Großmarkt Hamburg.

Das Kochbuch ist nichts für Esser von sehr exklusiven Gerichten. Sondern es ist einfach gehalten, wie man es bei den Produkten der Hamburger Tafel auch erwarten würde.

Die Rezepte sind für Gerichte, die man einfach, schnell und lecker zubereiten kann. Es fällt auf, dass das Kochbuch auch zwei Kapitel für Gerichte für Kinder enthält, einmal für Kinder generell, einmal für Kinderfeste. Aber das verwundert auch nicht, denn es beziehen ja auch ganze Familien mit vier oder mehr Personen Produkte bei der Hamburger Tafel. Und Mütter oder auch Väter müssen dann auch Gerichte zubereiten, die für ihre Kinder geeignet sind.

Das Kochbuch enthält darüber hinaus – wie sollte man es anders erwarten – auch ein Kapitel zur Hamburger Küche. Dann zu Eintöpfen, Pasta, Vegetarischem und auch darüber hinaus zu Grillfeiern, Picknicks und Festen. Und im Anschluss sind noch



einige Lieblingsgerichte von Hamburger „Persönlichkeiten“ aufgeführt, die sicherlich auch sehr munden. Abgerundet wird das Kochbuch, das übrigens mit einer praktischen Spiralbindung produziert wird, mit einem Kapitel zu Tipps und Tricks wie Küchenwissen, Kräuterkunde oder einem Register.

Leider enthält das Kochbuch keine Kapitel zu Fleisch oder Fisch, aber diese Produkte erhält man bei der Hamburger Tafel auch sehr selten. Wünschenswert wäre auch, neben einige Rezepten zu Kuchen, ein eigenes Kapitel zum Backen von Kuchen, Tartes oder Torten.

Das Kochbuch ist nicht unbedingt sehr aufwändig gestaltet und produziert. Aber doch einfach und ansprechend, wie man es von einem Kochbuch von und für die Hamburger Tafel erwarten würde.

Ich werde in der nächsten Zeit sicherlich einmal das eine oder andere Gericht aus dem Kochbuch zubereiten.

Das Kochbuch ist natürlich nicht nur von Kunden der Hamburger Tafel erhältlich, sondern ganz normal im Buchhandel oder Onlineshop zu beziehen. Der Preis ist etwas verwirrend zu ermitteln, auf der Rückseite des Kochbuchs steht ein Preis von 8,- €. In Online-Buchshops wird es jedoch gebraucht mit fast 20,- € aufgeführt.

Es eignet sich gut als Geschenk für kulinarisch Interessierte. Und Sie unterstützen dadurch die Hamburger Tafel e.V. bei ihrer Arbeit. Denn der Reinerlös des Verkaufs des Kochbuchs geht an die Kochkurse der Hamburger Tafel e.V. Die ISBN des Kochbuchs ist 978-3-00-031583-1.

---

# Tomaten-Risotto

Dieses Risotto gelingt sehr gut, obwohl es in der Mikrowelle zubereitet wird.

Das hätten vermutlich nur die wenigsten vermutet.

Es ist etwas ungewohnt, da man bei der normalen Zubereitung eines Risottos auf dem Herd jederzeit prüfen kann, ob der Risottoreis auch wirklich richtig gegart ist, so dass er außen weich und der Kern der Reiskörner noch leicht knackig ist – wie es eben sein soll.

Aber dazu kann man einfach beim Garen in der Mikrowelle in der letzten Phase, wenn das Risotto das dritte Mal, dieses Mal ohne Abdeckung, gegart wird, einfach durch das Glas der Tür der Mikrowelle prüfen, ob das Risotto noch zu flüssig ist oder ob eventuell sogar zuviel Flüssigkeit verkocht ist und es zu trocken wird. Dann öffnet man einfach die Tür der Mikrowelle und nimmt eine kleine Probe des Risottoreises, um zu prüfen, wie gar er ist. Und bei Bedarf stoppt man eben die geplante Zubereitung und bricht sie ab.

Mir ist das Risotto auf diese Weise tatsächlich weder zu flüssig noch zu fest gelungen, sondern wirklich schlotzig.

Und es hat wunderbar geschmeckt.

Von der Anweisung im Originalrezept, das Risotto nach dem Garen und vor dem Servieren noch kräftig mit Salz und Pfeffer zu würzen, rate ich dringend ab. Zum einen gibt der Gemüsefond dem Reis eine kräftige Würze. Zum anderen bringt auch der frisch geriebene Parmigiano Reggiano – egal ob untergemischt oder obenauf gegeben – einen kräftigen Geschmack.

Im Übrigen ist das Risotto im Originalrezept mit getrockneten Steinpilzen. Ich habe es abgewandelt und getrocknete Kirschtomaten verwendet.

[amd-zlrecipe-recipe:1163]