Gratinierte Zucchini mit Sardellen

Heute hatte ich tatsächlich keinen Plan, was ich zubereiten und kochen will.

Ich schaute dann aber doch in eines meiner neuen Kochbücher und fand dieses sehr ansprechende Rezept, das ich dann auch zubereitet habe.

Ich mache es einfach wie die US Marines, ich habe keinen Plan und improvisiere eben. Wenn ich einmal so genau nachdenke, improvisiere ich bei meinen Rezepten eigentlich immer.

Aus diesem Grund ändere ich eben auch das Rezept aus dem Kochbuch.

Beim Würzen der Zucchinischeiben übrigens behutsam vorgehen, denn die Sardellenfilets in der Tomatenmasse sind ja schon stark gewürzt.

[amd-zlrecipe-recipe:1153]

Gemüsesuppe mit Kräuter-Grießklößchen

Eine einfache Suppe.

Zubereitet aus frisch zubereitetem Gemüsefond, den ich tiefgefroren hatte.

Als Einlage ein klein wenig ganz fein geschnittenes Suppengemüse.

Dazu als Besonderheit frische Grießklößchen, die ich selbst zubereitet habe. Das Rezept dazu habe ich von der Website daskochrezept.de übernommen.

[amd-zlrecipe-recipe:1152]

Club Plate in blau



Jetzt auch noch in blau

Jetzt habe ich bei meinem Discounter doch noch in das Set Club Plate in blau mit vier flachen und vier tiefen Tellern investiert.

Wie schon erwähnt ist es ein Unterschied, von den bisherigen Porzellantellern auf diese Teller in recycletem Plastik umzusteigen. Die Haptik beim Anfassen, Essen und auch Schneiden ist doch eine ganz andere.

Aber dafür habe ich jeden Teller anstelle für 6,– € im Originalpreis für jeweils unter 2,– bekommen. Und habe so eine gute Alternative in Blau und Rosa zu meinem weißen Porzellangeschirr.

Und das macht sich dann auch auf meinen Foodfotos ganz gut, wenn hier etwas Abwechslung mit den Farben kommt.

Kohlrabi-Sahne-Suppe

Ein Rezept aus einem meiner neuen Kochbücher für die Zubereitung in der Mikrowelle.

Sie können dieses Rezept mit den unterschiedlichsten Gemüsesorten variieren.

Denn das ursprüngliche Rezept war für Fenchel.

Das Gericht benötigt nicht viele Zutaten. Kohlrabi. Dann Zwiebel und Knoblauch. Schließlich noch Gemüsefond und Sahne für die Brühe.

Die Suppe ist sehr lecker und schmackhaft. Eine der besten Suppen, die ich in der letzten Zeit gegessen habe.

Im Originalrezept ist vorgesehen, kurz vor dem Servieren noch etwas Sahne steif zu schlagen, sie auf die Suppen zu geben und diese mit der Grillschlange im Kombigerät zu gratinieren. Sie können dies gerne tun. Ich war mir nicht sicher, ob meine Suppenteller feuerfest sind und ob sie die Hitze unter der

Grillschlange überleben und habe daher davon abgesehen. Ich habe einfach noch ein wenig frisch geriebenen Parmigiano Reggiano über die Suppen für mehr Würze getan. Eine Alternative für das Gratinieren.

[amd-zlrecipe-recipe:1149]

Obst-Torte

Hier habe ich eine leckere Obst-Torte kreiert. Aus einem Obstmix von fünf Obstsorten: Nektarinen, Weintrauben, Pflaumen, Kirschen und Johannisbeeren.

Und diese Torte ist eine der besten Torten, die ich in der letzten Zeit gebacken und gegessen habe. Der Biskuit gelingt gut, die Buttercreme ebenfalls und auch der Tortenguss schmeckt hervorragend. Letzterer ist übrigens, da ja Biskuitboden und Buttercreme Zucker enthalten, nicht gesüßt. Dies stört aber überhaupt nicht, da er schön fest und cremig ist.

Bei diesem Torte kann die heimische Küchenmaschine einmal so richtig zeigen, was in ihr steckt, denn man braucht sie für die Zubereitung von gleich drei Teilen der Torte. Einmal für den Biskuitbodenteig, das zweite Mal für die Buttercreme und das dritte Mal für den Tortenguss, also die Sahne-Quark-Creme.

Ich feiere hier auch gleich zwei Premieren. Denn es ist das erste Mal, dass ich einen Biskuitboden zubereite und backe. Und für das erste Mal ist er recht gut gelungen.

Ich bin zwar kein Konditor, aber mit meinem mittlerweile versierten Wissen über die Zubereitung und das Backen von

Tartes, Kuchen und Torten war mir klar, dass ich den Obstmix und dann die Sahne-Quark-Creme nicht direkt auf den Biskuitboden geben durfte. Sowohl der Obstsaft als auch die flüssige Creme würden den Biskuitboden sofort aufweichen und die Torte hätte keine Stabilität und Festigkeit mehr.

Also musste eine weitere Schicht dazwischen, zwischen Obstmix und Biskuitboden. Am besten etwas mit Fett, das die Flüssigkeit auffangen und abhalten konnte.

So entschied ich mich für eine Buttercreme. Und dies ist somit die zweite Premiere, denn ich habe bisher noch nie eine Buttercreme zubereitet.

Bei dem Rezept für die Buttercreme wollte ich unbedingt ein klassisches Rezept ohne Pudding, sondern nur mit Butter und anderen Zutaten. Wie sich jedoch herausstellte, liegt der Unterschied zwischen einem klassischen Rezept für eine Buttercreme und den anderen Rezepten mit einer Packung Puddingpulver nur darin, dass bei einem klasssischen Rezept der Pudding frisch, also aus Milch, Zucker, Eigelben und Speisestärke zubereitet wird. Eine Buttercreme besteht somit immer aus den zwei Bestandteilen Butter und Pudding.

Um das Copyright zu wahren, das aber bei Rezepten nicht unbedingt notwendig ist, nenne ich hier die Websites, von denen ich die Rezepte übernommen habe. Das Rezept für die Buttercreme habe ich von kuechengoetter.de vom Gräfe und Unzer Verlag. Das Rezept für den Biscuitboden von lecker.de.

Mein Rat: Geschmolzene, erhitzte Gelatine übrigens nie in eine kalte Masse, die dann im Kühlschrank verfestigt werden soll, geben. Immer umgekehrt, also die kalte Masse in die warme Gelatine mit dem Schneebesen geben und gut verrühren.

[amd-zlrecipe-recipe:1150]

Club Plate – tiefe und flache Teller



Schöne flache und tiefe Teller

Mein Discounter hatte heute diese schönen, leicht rosafarbenen Teller der Firma Koziol im Angebot, zum halben Preis des ursprünglichen. Das Set mit acht Tellern umfasst vier tiefe Teller und vier flache Teller.

Sie haben außen ein facettenartiges Design.

Sie sind aus Kunststoff hergestellt und nicht aus Steingut oder Porzellan, wie ich es bisher kenne. Außerdem sind sie

eher ein Artikel für draußen beim Grillen oder auch Campen.

Aber da ich bisher nur weiße Porzellanteller in meiner Küche habe und diese bisher zum Anrichten und Servieren und auch zum Fotografieren meiner Gerichte verwendet habe, sind diese Teller doch eine geeignete Alternative dazu.

Eben einmal etwas Farbe beim Servieren. Und auch ein ausgefallenes Design.

Mein Discounter hat diese Teller auch noch in dunkelblau im Angebot. Vielleicht investiere ich nochmals das Geld und kaufe mir diese Teller in blau auch. Dann hätte ich noch mehr Alternativen beim Anrichten und Servieren.

Frische Spaghetti mit Sauce Bolognese mit Dom Perignon

Dieses Gericht und auch Rezept verdient eine sofortige Würdigung direkt nach dem Zubereiten und Essen.

Das ist die beste Pasta, die ich je gegessen habe.

Spaghetti. Aber nein, nicht industriell zubereitet und aus der Packung.

Nein, sondern frisch von mir selbst zubereitet mit meiner tollen, vor einem halben Jahr gekauften Pastamaschine.

Und dieses Mal habe ich auch das erste Mal reine Weizenmehl-Pasta hergestellt, was ich vorher nie gemacht habe. Denn bisher habe ich diese frische Pasta immer aus Hartweizengries hergestellt.

Aber ich habe festgestellt, dass der Teig für die Pasta nicht zu flüssig sein darf. Er darf gern noch etwas bröselig und krümelig in der Pastamaschine sein, worauf auch ein Aufkleber auf der Maschine, die ich ja nach dem Umtausch als neuen Artikel zugesandt bekommen habe, hingewiesen hat.

Und so habe ich diese Spaghetti aus reinem Weizenmehl, Eiern und Wasser hergestellt.

Und sie sind ja sowas von gelungen.

Beim Garen der Spaghetti unbedingt auf die Regel für die Zubereitung für Pasta achten: 1 l Wasser für 100 g Pasta mit 10 g Salz.

Und die frisch zubereitete, 2 Stunden geköchelte Sauce Bolognese ist auch nicht von schlechten Eltern gewesen, sondern hat bestens gemundet.

Da dieses Gericht wirklich wunderbar gelungen ist, bereite ich die Sauce mit einer ganz speziellen, köstlichen Zutat zu, um sie etwas zu verlängern: Dom Perignon. Ich trinke ja keinen Alkohol, also koche ich damit.

Also alles in allem ein Gericht, wie ich es schon lange nicht mehr gegessen habe.

Geil!

[amd-zlrecipe-recipe:1124]

Frische Reisnudeln mit Sojabohnensprossen und schwarzer Bohnensauce

Nun ist es mir endlich gelungen, frische Reisnudeln mit meiner Pastamachine herzustellen.

Ich hatte vor einigen Tagen Reisnudeln in einer asiatischen Nudelsuppe gegart. Vermutlich war einfach die Gardauer von etwa 10 Minuten zu lang, so dass die Reisnudeln wieder zu Nudelteig zerfielen.

Nun ist es endlich gelungen. Ich habe Mittelkornreis in der Getreidemühle fein gemahlen. Dazu kommen ein Ei und Wasser.

Ich habe dieses vegetarische Gericht mit Sojabohnensprossen zubereitet. Dazu kommen einige Esslöffel schwarze Bohnensauce für die Würze.

[amd-zlrecipe-recipe:1148]

Lauwarmer Feldsalat mit Wildlachs und Garnelen

Ein weiteres Rezept für eine Zubereitung einer Speise in der Mikrowelle.

Dieses Mal das erste Rezept aus dem zweiten Kochbuch „Mikrowelle für Feinschmecker“.

Und es ist tatsächlich ein Gericht für Feinschmecker.

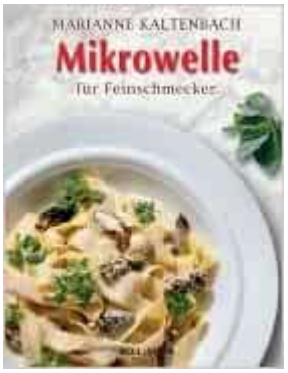
Wildlachsfilet aus dem Pazifik. Garnelen. Frischer Feldsalat. Und ein leckeres, frisches Dressing dazu. Und als Beilage einige Stücke frisches Baguette.

Das Ganze ist natürlich auch kalorienarm und geeignet für eine gesunde und nicht dick machende Ernährung.

Und natürlich vor allem eines: Sehr lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:1147]

Mikrowelle für Feinschmecker



Dieses Buch ist tatsächlich ein Kochbuch für Feinschmecker.

Autorin ist Marianne Kaltenbach, die auch ein Restaurant in der Schweiz leitet. Das Buch ist im Verlag Karl Müller GmbH erschienen.

Das Buch ist zunächst einmal schon allein vom Äußeren beeindruckend und ein Hingucker. Es ist ein Hardcover-Buch, also ein Buch mit einem festen Karton-Einband.

Dann hat das Buch ein sehr großes Format, größer als DIN A 4,

was sich natürlich gerade für ein schönes Kochbuch sehr anbietet. Dazu sind alle einzelnen Rezepte mit großformatigen, schönen Fotos aufgemacht. Das Kochbuch hat 140 Seiten.

Das Buch beginnt mit einer kurzen Einleitung zum Zubereiten von Speisen mit einem Mikrowellengerät.

Dann folgen sechs Kapitel zu Vorspeisen, Fisch, Fleisch, Gemüse, Aufläufe und Desserts.

Das Kochbuch enthält wirklich ausgefallene Rezepte für Feinschmecker. So diverse Vorspeisen mit Meeresfrüchten. Fisch-Rezepte mit besonderen Fischsorten. Auch Rezepte für Innereien wie Kalbsbries oder -zunge sind enthalten. Oder auch ein Risotto-Rezept. Aber auch recht gewöhnliche Rezepte wie für Hackbraten, Geschnetzeltes oder Kartoffelgratin findet man.

Ich habe einige dieser ausgefallenen Rezepte zubereitet und in der Mikrowelle gegart. Sie sind alle sehr gut gelungen und waren sehr lecker.

Ich könnte vermutlich zwei Wochen mit der Veröffentlichung von Rezepten für Speisen für die Mikrowelle verbringen, solch gute Rezepte findet man in diesem Kochbuch vor.

Auch dieses Kochbuch endet, wie schon das andere Kochbuch für die Mikrowelle, mit einem Register für die Rezepte und Zutaten.

Alles in allem ein sehr gutes Kochbuch, fotografisch und inhaltlich sehr schön aufgemacht, und für etwa 13,– € sehr empfehlenswert.

Schweinecurry mit Basmatireis

Hier ein weiteres Rezept für eine Zubereitung eines Gerichts in der Mikrowelle.

Das Rezept in meinem Kochbuch war zwar als Hähnchencurry konzipiert, aber ich hatte Schweinefleisch vorrätig, das unbedingt verbraucht werden musste. Also habe ich kurzerhand umdisponiert und ein Schweinecurry zubereitet.

Auch das im Rezept genannte Gemüse hatte ich nicht vorrätig, auch hier habe ich solches verwendet, das ich vorrätig hatte.

Kokosmilch habe ich generell fast nie im Haus, so habe ich es durch Sahne ersetzt. Normale Milch würde vermutlich bei der Zubereitung ausflocken.

Und natürlich gehört in ein gutes Curry auch echter Thai-Basilikum, den hatte ich aber auch nicht vorrätig und hätte ich erst im Asia-Geschäft im benachbarten Stadtteil kaufen müssen. Ich habe ihn durch normales Basilikum ersetzt.

Mir ist auch nicht schlüssig, warum das Curry, das doch mit Currypulver und Sojasauce zubereitet wird, vor dem Servieren noch mit Salz und Pfeffer gewürzt werden sollte. Das würde meines Erachtens das Curry doch völlig überwürzen.

Trotz meiner vielen Änderungen ging die Zubereitung in der Mikrowelle schnell. Und das Curry hat sehr gut geschmeckt.

[amd-zlrecipe-recipe:1145]

Asiatische Nudelsuppe

Ich wollte vor etwa 16 Jahren aus privaten Gründen von Hamburg nach Düsseldorf umziehen. Also habe ich ein viertel Jahr in Düsseldorf gelebt, um dort eine feste Wohnung und einen Job oder Aufträge zu finden. Meine Wohnung in Hamburg habe ich sicherheitshalber beibehalten. Der Plan hat sich dann doch wieder zerschlagen und ich bin nach Hamburg zurückgekehrt.

In Düsseldorf, das den höchsten Anteil an in der Stadt lebenden Japanern und auch japanischen Firmen in Deutschland hat, habe ich sehr oft in einem preiswerten, aber guten, japanischen Restaurant gegessen. Besonders gut geschmeckt hat mir damals die japanische Nudelsuppe.

Dies ist meistens eine helle Gemüsesuppe mit Reisnudeln. Dazu kommen diverse frisch zubereitete Zutaten noch obenauf auf die Suppe. Diese Suppe isst man mit Löffel und Stäbchen. Mit dem Löffel isst man die Brühe. Und mit den Stäbchen isst man die Reisnudeln und die anderen Zutaten in der Suppe.

Übrigens wird beim Essen solcher Suppen gut und laut geschlürft. In Asien ist dies – im Gegensatz zu westlichen Tischgebräuchen – Usus, man signalisiert damit als Gast dem Gastgeber oder Koch, dass das Essen schmeckt. Auch Rülpsen gehört in Asien zum guten Ton.

Ich habe mir eine Anleihe an diesen japanischen Suppen genommen und wollte eine ähnliche Suppe zubereiten. Aber dies ist mir wirklich nur bedingt gelungen. Und sie eine japanische Nudelsuppe zu nennen, wäre wirklich zuviel des Guten. Kein Japaner würde dem zustimmen.

Als erstes habe ich für die Brühe zwei Konservendosen mit Asia-Suppe, genauer indonesische Bihunsuppe, verwendet. Verlängert habe ich diese Suppen mit selbst zubereitetem, tiefgefrorenem Gemüsefond.

Zumindest die Reisnudeln habe ich mit meiner Nudelmaschine selbst frisch hergestellt und zubereitet. Ich habe dafür Mittelkornreis verwendet, den ich in meiner Getreidemühle fein gemahlen habe. Dazu kamen Eier und Wasser. Leider sind mir die Reisnudeln dann trotz meiner Bemühungen um frische Zutaten doch nicht gelungen. Die Reisnudeln aus der Nudelmaschine waren hervorragend. Nach dem Garen in der Brühe in der Mikrowelle zerfielen die Nudeln jedoch wieder zu Nudelteig. Schade.

Wenn Sie also frische Nudeln zubereiten, wählen Sie als Zutat Hartweizengrieß oder Weizenmehl. Oder verwenden Sie industriell gefertigte Reisnudeln aus der Packung.

Zumindest die weiteren Zutaten, die normalerweise auf eine Nudelsuppe kommen und eben einfach obenauf gelegt werden, waren weitestgehend frisch: Sojabohnensprossen, Schweinebauch, Seetang, Mu-Err-Pilze und ein Spiegelei.

Geschmeckt hat die Suppe mäßig. Sie ist in keiner Weise mit einer japanischen Nudelsuppe zu vergleichen. Und leider sind auch die Foodfotos nicht wirklich gelungen.

Aber es war einen Versuch wert. Und zeigt zumindest, dass man solch eine Suppe auch in der Mikrowelle zubereiten kann. Das nächste Mal gehe ich für eine solch gute Suppe dann doch lieber in ein gutes, japanisches Restaurant, von denen es in Hamburg auch einige gibt.

[amd-zlrecipe-recipe:1146]

Kochen in der Mikrowelle



Ich habe mir für meine Mikrowelle, die ich ja in meiner Küche nun neu platziert habe und ich somit des öfteren nun mit ihr ein Gericht zubereiten kann, zwei Kochbücher geleistet.

Das Kochbuch „Kochen in der Mikrowelle“ ist von der Autorin Sabine von Imhoff.

Das Buch ist im Verlag Gräfe + Unzer erschienen, der ja für seine Kochbücher bekannt ist. Das Kochbuch hat 64 Seiten.

Das Buch ist zunächst einmal schön gestaltet. Der Verlag wird diese Aufgabe sicherlich einem professionellen Grafik-Designer übertragen haben, dies hat die Autorin sicherlich nicht selbst gemacht.

Denn auch die Foodfotos sind nicht von ihr, sondern von einer

Foodfotografin in einem Fotostudio professionell fotografiert.

Schon hieran sieht man, dass der Verlag Geld investiert hat und die Rezepte somit schon gut sein müssen.

Das Kochbuch enthält zunächst einmal einige Anmerkungen und Einleitungen zum Zubereiten in der Mikrowelle sowie deren Möglichkeiten und Grenzen.

Dann einige Tipps zu Generellem, das sich in der Mikrowelle zubereiten lässt wie Auftauen von Tiefgefrorenem, Aufquellen von Trockenfrüchten/-gemüse oder Schmelzen von Blattgelatine.

Vor den eigentlichen Gerichten sind einige schnelle Beilagen und Saucen aufgeführt. Erstaunlicherweise enthält das Kochbuch jedoch keine Hinweise darauf, wie man bewährte Klassiker als Beilagen wie Nudeln, Reis, Kartoffeln oder Klöße in der Mikrowelle zubereitet.

Dann folgen in vier Kapiteln Rezepte zu Vorspeisen, Fleisch/Fisch, Aufläufe/Gemüse und Desserts.

Mwrkwürdigerweise enthält das Kochbuch manchmal Zutaten wie ein industriell gefertigtes, also fertiges Basilikumpesto oder auch Saucenbinder. Da bin ich schon erstaunt, dass z.B. im Falle des Pesto nicht beschrieben wird, wie man schnell ein frisches Pesto zubereitet. Ich habe dies beim Zubereiten des entsprechenden Rezepts so gemacht.

Das Kochbuch enthält leider auch einige textalische Fehler, aber über diese kann man ruhig hinwegsehen.

Ich habe aus allen vier Rezepte-Kapiteln einige Gerichte zubereitet, sie sind alle mehr oder weniger gelungen. Das bedeutet, manches Gericht hat mich nicht sonderlich überzeugt, andere wiederum waren hervorragend und klasse, so dass man Appetit darauf bekommt, weitere Gerichte in der Mikrowelle zuzubereiten.

Das Buch endet mit einem Register und 10-Geling-Tipps, wie man

die Mikrowelle am sichersten handhabt.

Alles in allem ist das kleine, schön gestaltete Kochbuch für die Mikrowelle mit vielen Foodfotos für etwa 10,– € recht gelungen, enthält gute Tipps und Rezepte und ist somit empfehlenswert.

Erdbeer-Joghurt-Pudding

Ein einfacher Pudding.

Ich bereite ihn allerdings nicht nach dem Grundrezept für Pudding zu.

Sondern verwende für die Festigkeit Gelatine.

Für die eigentliche Puddingmasse verwende ich pürierte Erdbeeren und griechischen Sahne-Joghurt.

Der Pudding gelingt gut. Und er ist schmackhaft.

Er hat leider nur den einzigen Nachteil, da ich Gelatine verwende, dass er sich nicht aus den Puddingformen stürzen lässt. Man isst ihn am besten direkt in den Schalen.

Der Pudding ist ohne Zucker zubereitet, daher sehr kalorienarm.

Wer es süß mag, gibt einfach 100 g Zucker in die Puddingmasse.

[amd-zlrecipe-recipe:1144]

Erdbeer-Joghurt-Torte

Diese Torte ist ein Traum, nicht nur optisch, sondern auch geschmacklich.

Für den Boden habe ich einen einfachen Mürbeteig zubereitet.

Für die Füllung griechischen Sahne-Joghurt. Dazu ein Pfund pürierte Erdbeeren.

Für Festigkeit sorgt Gelatine. Da ich bei 1 l Joghurt und 500 g Erdbeeren auf satte 1,5 kg komme, brauche ich dafür 15 Blatt Gelatine, pro 100 ml/g ein Blatt Gelatine.

Sie können es sich bei dieser Torte sogar noch einfach machen und sie komplett ohne Backen zubereiten. Bereiten Sie einfach einen Boden aus kleingestampften Butterkeksen zu, die sie mit flüssiger Butter tränken, in die Spring-Backform mit einem Backpapier fest auf den Boden einpressen und einige Stunden im Kühlschrank erhärten lassen.

Und Sie haben auch bei der Füllung die Wahl: Ziehen Sie beim Mürbeteig einen hohen, etwa 5 cm langen Rand aus, können Sie die Füllmasse komplett in den Mürbeteig gebenund die Torte über Nacht im Kühlschrank erkalten lassen.

Oder Sie ziehen nur einen kleineren, 2–3 cm langen Rand aus, dann fasst der Mürbeteig nur etwa 2/3 der Füllmasse. Sie haben also noch etwas übrig und können mit 2–3 Schalen einige leckere Puddinge als Dessert für den folgenden Tag zubereiten.

Ich unterbreche hier zwar für kurze Zeit die angekündigte Woche der Mikrowelle, da ich diese leckeren Torte zubereitet habe und Ihnen das Rezept nicht vorenthalten will.

Aber man kann doch einen Teil der Torte in der Mikrowelle

zubereiten. Gelatine lässt sich einfach in der Mikrowelle schmelzen. Einfach die gwünschte Blattanzahl in kaltem Wasser in einer Schale einweichen, Wasser abschütten und Gelatine auspressen. Und dann die Gelatine in der Schale für 10 Sekunden bei 600 Grad schmelzen.

[amd-zlrecipe-recipe:1143]

Schweinegulasch in Schokoladen-Chili-Sauce mit Jasmin-Reis

Hier bereite ich das dritte Gericht in der Mikrowelle zu.

Passend zur schnellen Zubereitung in der Mikrowelle verwende ich dieses Mal für das Gulasch sowohl frisches Schweinefleisch aus dem Schweinenacken. Als auch – womit ich meine Vorräte in der Speisekammer endlich einmal aufbrauchen kann – auch zwei Dosen Gulaschsuppe.

Das Gulasch peppe ich etwas auf mit getrockneten Chilischoten und etwas Schokolade.

Dazu als Beilage zwei Packungen vorgegarter Jasmin-Reis, der in der Mikrowelle in zwei Minuten fertig ist.

[amd-zlrecipe-recipe:1142]