

# Schweine-Nackensteaks mit Vitelottes

Leckere, in der Pfanne kross gebratene Schweine-Nackensteaks.

Dazu, etwas ungewöhnlich und ich bereite diese Beilage auch erst seit kurzem zu, Vitelottes – also lila Kartoffeln.

[amd-zlrecipe-recipe:980]

---

# Frittierte Lachsforelle mit Steckrübenstampf

Zwei leckere, frische Lachsforellen. Gesäubert, gesäuert und gesalzen, wie es die drei „S“ für die Zubereitung von Fisch so vorgeben.

Dieses Mal nicht in Butter gebraten. Sondern in der Friteuse frittiert.

Dazu ein feines Stampf aus einer Steckrübe.

[amd-zlrecipe-recipe:982]

---

# Schweineherz-Ragout mit Calabresi

Fast wäre es ein Gericht mit zwei Hauptbestandteilen Ton in Ton in der Farbe geworden.

Denn das Schweineherz in der Rotwein-Sauce sieht leicht lila aus. Und auch die Vitelotte und die Süßkartoffel haben eine lila oder doch rote Farbe. Leider hat die weiße Pastinake die Farbe des Stampfs dann doch wieder heller gemacht, so dass eher ein leichtes Orange dabei herauskam.

Das Stampf bilde ich aus vier Zutaten, Vitelotte, Süßkartoffel, Pastinake und Wurzel. Es gelingt gut und schmeckt sehr fein.

Und warum ich das Herz-Ragout 2 1/2 Stunden schmore? Nun, zum einen wird das Schweineherz dadurch wirklich sehr zart und schmackhaft. Und zum anderen schmelzen die Zwiebeln bei dieser langen Schmorzeit in der Sauce, binden diese und geben ihr dazu noch eine leicht süße Note. Es schmeckt hervorragend.

[amd-zlrecipe-recipe:979]

---

## Paprika-Kuchen

Ich dachte mir, wenn man mit Zucchini oder Wurzeln einen Rührkuchen zubereiten und backen kann, dann geht dies auch mit Paprika.

Ich habe zwei große Paprika-Schoten verwendet. Diese hatten alleine schon 400 g Gewicht, also eigentlich zuviel für einen Rührkuchen mit einem Mehlanteil von 500 g.

Aber nach dem Putzen, dem Entfernen des Kerngehäuses und dann dem Raspeln in der Küchenmaschine blieben gerade einmal 150 g zerkleinerte Paprika übrig. Außerdem muss man natürlich bei den zerkleinerten Paprika die entstandene Flüssigkeit abschütten, sonst wird der Rührteig zu flüssig.

So habe ich dann 150 g zerkleinerten Paprika und 350 g Mehl verwendet.

Und einen leckeren, schmackhaften, saftigen Rührkuchen erhalten.

[amd-zlrecipe-recipe:977]

---

## **Putensteaks mit gebratenem Chicorée**

Ich gare dieses Mal die Chicorée nicht in Weißwein in der Pfanne mit Deckel.

Sondern brate sie in der Grill-Pfanne in heißem Öl an.

Dazu viertele ich sie der Länge nach.

In den letzten Minuten der Garzeit gebe ich die kleinen Putensteaks dazu und brate diese ebenfalls mit an.

[amd-zlrecipe-recipe:976]

---

# Himbeer-Pudding

Einfach Pudding nach dem Grundrezept zubereiten.

Und nein, keine rote Lebensmittelfarbe, kein Pulver mit Himbergeschmack oder sonstiges.

Sondern frische Himbeeren fein zerkleinert in die Puddingmasse dazugeben.

Vorsichtshalber, damit die Puddingmasse auch tatsächlich stockt, etwas mehr Speisestärke zur Masse geben.

Und damit die Puddinge auch tatsächlich beim Erkalten im Kühlschrank stocken, gebe ich keine Eigelbe, sondern ganze Eier in die Masse.

Es ergibt zwei schöne, feste Puddinge mit herrlichem Himbeergeschmack.

[amd-zlrecipe-recipe:974]

---

# Schweine-Geschnetzeltes mit Mini-Pak-Choi in Schwarzer-Bohnen-Sauce auf Hirse

Na, dieses Gericht hat ja wirklich von allem etwas.

Das Schweine-Geschnetzelte vom Discounter, von einem deutschen Bauernhof von deutschen Schweinen, nehme ich einmal an.

Der Mini-Pak-Choi natürlich aus asiatischen Landen.

Und die Hirse würde ich einfach einmal im arabischen Raum ansiedeln.

Ich würze das Ganze auch nur mit der Schwarze-Bohnen-Sauce und verwende kein Salz oder Pfeffer.

[amd-zlrecipe-recipe:975]

---

## Feldsalat mit Nürnberger Rostbratwürsten

Nein, nicht separat zubereitet und angerichtet.

Sondern zusammen.

Ich gebe für das Dressing für den Feldsalat Balsamico di Modena, Olivenöl, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker auf den Feldsalat und vermische ihn damit.

Währenddessen habe ich die Rostbratwürste kleingeschnitten und einige Minuten kross in der Pfanne angebraten.

Dann gebe ich die Würste zum Salat und vermischen alles miteinander.

[amd-zlrecipe-recipe:973]

---

# **FrISChe Tortellini mit Mungobohnen-Keimlingen in Soja-Sauce**

Ebenfalls ein einfaches Pasta-Gericht.

Aber sehr schmackhaft aufgrund der in Fett angebratenen Keimlingen.

Gewürzt mit dunkler Soja-Sauce.

Und die Sauce mit einigen Löffeln Kochwasser der Pasta verlängert.

[amd-zlrecipe-recipe:972]

---

## **Kochbuch „Pasta und Pesto“ als eBook erschienen**



## Mein neues Kochbuch

Ich freue mich, mitteilen zu können, dass mein Kochbuch „Pasta und Pesto“ nun als eBook erschienen ist.

Die Besucher und Leser meines Foodblogs verlassen sich auf mich, wenn ich ein neues Kochbuch ankündige. Ich bin bemüht, dieses Kochbuch dann auch zeitnah erscheinen zu lassen. Aus diesem Grund habe ich nun etwas Zeit investiert, um das Kochbuch fertig zu stellen. Und kann es nun freudig präsentieren.

Dies ist nun mittlerweile mein fünftes Kochbuch, das ich veröffentliche.

Das eBook erscheint im ePub- und Kindle-Format. Da mittlerweile die Anzahl der Besucher auf meinem Foodblog, die dafür ein Smartphone verwenden, etwa 2/3 aller Besucher ausmacht, sehe ich in Zukunft davon ab, die eBooks auch im iBook- und PDF-Format zu veröffentlichen. Sie werden nicht nachgefragt und nicht gekauft. Auf mobilen Geräten sind das ePub- und Kindle-Format gefragt, die sich an die Gegebenheiten der mobilen Geräte anpassen. Diese reagieren responsive mit einem eBook und passen z.B. beim Vergrößern der Darstellung eines eBooks auch die Schriftgröße und den Umbruch entsprechend an.

Das Kochbuch enthält 32 Rezepte zu Pasta und Pesto und 5

zusätzliche Rezepte zu Pesto, da man diese auch zum Brotaufstrich oder zum Aufbewahren und Konservieren in Kühl- und Gefrierschrank zubereiten kann. Es enthält etwa 40 Farbfotos. Alle Rezepte zu Pasta und Pesto sind für zwei Personen. Die zusätzlichen Rezepte zu Pesto sind von der Menge her jeweils etwa für 400 ml des jeweiligen Pestos zum Konservieren und Aufbewahren.

Das eBook mit der ISBN 978-3-941695-88-7 als ePub und ISBN 978-3-941695-89-4 als Kindle ist zu einem Preis von 9,99 € im Buchhandel und bei Online-Buchshops erhältlich. Zusätzlich kann man es in meinem kleinen Online-Buchshop [Buch-Schmiede](#) kaufen.

---

# **FrISChe Tortellini mit Olivenöl und Parmigiano Reggiano**

Ein schnell zuzubereitendes Gericht. Drei Zutaten. Kein weiterer Kommentar.

Einfach Pasta garen, in zwei tiefe Pasta-Teller verteilen, Olivenöl darüber geben und frisch gemahlenen Parmigiano Reggiano darüber geben.

Fertig.

[amd-zlrecipe-recipe:970]



---

# Strafanzeige

Ich habe Strafanzeige bei der örtlichen Polizei-Dienststelle als Oper einer Straftat im Internet gestellt. Wegen Morddrohungen und unflätigen, rassistischen Beleidigungen. Hasskriminalität.

Hört auf mit diesen Hass-Kommentaren!

Anruf auf Antwortbeantworter

Anonyme Drohung eines militanten Tierschützers

[Jetzt herunterladen!](#)187 Downloads

---

# Bananen-Tarte

Es häuften sich bei mir die Bananen in meinem Obstkorb auf dem Küchentisch und sie wurden langsam braun.

Also mussten sie unbedingt verwertet werden.

Ich entschied mich für eine schnelle Bananen-Tarte.

Mürbeteig. Füllmasse aus Eiern und Sahne. Und dazu die geputzen und kleingeschnittenen Bananen.

Fertig ist eine leckere Tarte, die sogar noch bis zum Wochenende reicht.

[amd-zlrecipe-recipe:971]

---

## **Girasoli mit Schwarze-Wurzel-Pesto**

Das Pesto für dieses Pasta-Gericht besteht zum größten Teil aus gegarten und pürierten schwarzen Wurzeln. Und nein, dies sind keine Schwarzwurzeln, also die Arme-Leute-Variante zu Spargel. Es sind schwarze Wurzeln, also schwarze Karotten, da ja Wurzel der norddeutsche Begriff für Karotten ist.

Wenn man sie schält, haben sie eine tieflila oder fast schwarze Farbe.

Ich gebe in das Pesto noch Schalotten und Knoblauch. Und Olivenöl und Parmigiano Reggiano.

Als Pasta habe ich frische Pasta vom Discounter gewählt. Und zwar gefüllte Pasta, Girasoli mit gegrilltem Gemüse.

[amd-zlrecipe-recipe:969]

---

## **Bananen-Milchreis mit Honig**

Ein Dessert, das ich dann einfach kurzerhand zu einer vollwertigen Mahlzeit umgeändert habe.

Ich koche Milchreis in Milch gar.

Dann kommt Honig hinzu.

Und mit der Gabel kleingedrückte Bananen.

Fertig ist das Gericht.

Wer möchte, gibt den Milchreis einfach in 2–3 Schalen und stellt sie in den Kühlschrank. Er hat auf diese Weise nach einigen Stunden nach dem Abkühlen ein leckeres Dessert.

[amd-zlrecipe-recipe:968]

---

## Chinakohl-Lasagne

Eine Variation einer Lasagne.

Anstelle von Lasagne-Nudel-Platten verwende ich große Chinakohl-Blätter.

Ansonsten sind die restlichen Zutaten die gleichen wie bei einer originalen Lasagne.

Eine frisch zubereitete Hackfleisch-Sauce aus Hackfleisch, Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch.

Dann eine frisch zubereitete Béchamel-Sauce.

Und schließlich fein geriebener Hartkäse.

[amd-zlrecipe-recipe:967]