

Reis-Tarte „4 Sorten“

Neulich sah ich in einer Kochsendung, wie in einem Restaurant einem Gast Milchreis zum Dessert gereicht wurde. Das ist ein wenig ungewöhnlich, da Milchreis sehr selten auf Speisekarten in Restaurants steht. Eher doch die gewohnten Desserts wie Tiramisu, Crème brûlée oder Mousse au chocolat.

Nun, aber das brachte mich plötzlich auf die Idee, dass man ja mit Reis auch Küchlein oder sogar herzhaftere Frikadellen oder Pfannkuchen zubereiten kann. Und somit kann man auch Reis-Kuchen damit backen.

Also ging ich daran, eine Reis-Tarte zuzubereiten.

Eigentlich würde für eine solche Tarte ein Hefeteig besser passen. Aber die Milch in meinem Kühlschrank war leider „umgekippt“, verdorben und nicht mehr zu gebrauchen. Somit konnte ich keinen Hefeteig zubereiten. Also entschied ich mich schnell zu einem Mürbeteig für die Tarte.

Ich habe für die Tarte vier verschiedene Reissorten verwendet:

- Vollkorn-Reis
- schwarzen Reis
- roten Reis
- Basmati-Reis

Man kann den Reis auf eine einfache Art zubereiten.

Zuerst wässert man den Vollkorn-Reis 2 Stunden in leicht gesalzenem Wasser.

Schwarzer und roter Reis brauchen am längsten zu garen, also gibt man sie als erstes in leicht gesalzenes, kochendes Wasser. Man gart sie 30 Minuten. Da der Vollkorn-Reis 20 Minuten Garzeit benötigt, gibt man ihn nach 10 Minuten hinzu. Und da der Basmati-Reis 10 Minuten Garzeit benötigt, gibt man ihn nach 20 Minuten Garzeit hinzu. Und gart somit alles

zusammen fertig.

Wenn man allerdings roten und weißen Vollkorn- und Basmati-Reis in der Tarte haben möchte, muss man die vier Reis-Sorten doch separat nacheinander kochen. Denn ansonsten färbt der schwarze Reis alle anderen Sorten ebenfalls schwarz.

Und nach dem Backen, Abkühlen, Servieren und Kosten muss ich feststellen: Die Tarte verträgt eindeutig mehr Süße. Man kann also gern 3–4 Esslöffel Honig dazugeben, die Füllmasse verträgt dies auch und sie wird nach dem Abkühlen sicherlich fest und kompakt.

[amd-zlrecipe-recipe:842]

Frischer Salat

Ein frischer, bunter Salat. Aus verschiedenen Gemüsesorten, die ich vorrätig hatte.

Dazu aus dem Glas eingelegte Oliven und Tomaten.

Natürlich angemacht mit Balsamico-Essig und Olivenöl.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:841]

Calabresi mit Olivenöl

Einfaches Gericht. Einfache Zubereitung.

Wenige, aber dafür sehr gute, italienische Zutaten.

Diese Pasta kann man vor dem Servieren leicht salzen.

[amd-zlrecipe-recipe:839]

Blumenkohl-Creme-Suppe

Eine vegane Suppe. Aus der Hauptzutat Blumenkohl.

Die leichte Brühe bilde ich mit Weißwein und selbst zubereitetem Gemüsefond.

Die Suppe wird deswegen cremig, weil ich den gekochten Blumenkohl mit dem Pürierstab fein püriere. Ich benötige daher keine Crème fraîche oder Sahne, um die Suppe cremig zu erhalten.

Wer die Suppe etwas flüssiger haben möchte, gibt eben einfach mehr Fond dazu.

Mein Rat: Bitte unbedingt vor dem Servieren mit frisch geriebenem Muskat garnieren.

[amd-zlrecipe-recipe:840]

Chorizo-Mangold-Röllchen

Eines meiner geliebten Röllchen-Rezepte. Selbst kreiert und etwas eigenes damit geschaffen.

Ich hatte Chorizo vorrätig, die ich anders als in einer Sauce verwenden wollte.

Außerdem hatte ich schönen, frischen, herrlichen Mangold. Der schöne, weiche, grüne Blätter hatte.

Was bot sich einfacheres an, als einfach eine Chorizo-Wurst in ein Mangold-Blatt einzurollen, zu fixieren, kurz in Butter anzubraten und in einer Weißwein-Sauce zu garen?

Fertig ist ein leckerer Snack, der aber auch schon fast als ganzes Abendessen durchgeht.

[amd-zlrecipe-recipe:838]

Indo-Mie-Nudeln

Ein Convenience-Produkt. Eine asiatische Fertigsuppe. Sicherlich hat jeder so etwas schon einmal gegessen.

Bestehend aus Nudeln, Brühpulver und Chili-Pulver.

Wenn ich mich richtig erinnere, dann hatte mir eine chinesischer Mitbewohner in einer Wohngemeinschaft vor etwa 28–30 Jahren in Heidelberg einmal gesagt, dass man diese

Fertigsuppen nur einmal pro Woche essen sollte. Ansonsten sind sie gesundheitsschädlich und können zu Beschwerden führen.

Nun denn, ich bereite sie ja äußerst selten zu. Aber ab und zu sind sie als Snack schnell gemacht und schmecken eigentlich ganz gut.

Eben wie ein Convenience-Produkt.

[amd-zlrecipe-recipe:834]

Hähnchenherzen mit rotem Vollkorn-Reis

Hier habe ich einfach Hähnchenherzen kurz in Butter in der Pfanne angebraten. Nicht zu lange, sie sollen innen noch rosé sein.

Abgelöscht habe ich mit einem Schuss Rotwein. Und für die Würze verwende ich einfach dunkle Soja-Sauce. Weitere Gewürze braucht man dann nicht mehr.

Dazu als Beilage ganz herrlicher, roter Reis, der aber schon einige Zeit für das Garen in leichtem Salzwasser braucht.

Einfach, schnell, lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:836]

Banane-Schokolade-Tarte

Ich hatte Appetit auf einen Bananenkuchen.

Und dachte sofort daran, dass Bananen gut mit Schokolade zu kombinieren sind. Und ich hatte noch eine Tafel Bitterschokolade im Küchenschrank vorrätig.

Also, einfach schnell eine Tarte gebacken. Für den heutigen Sonntag.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:835]

Schweinefilet mit Champignon-Rahm-Sauce und Rosenkohl

Ein herrliches Gericht! Feinstes Schweinefilet. Die Silberhaut entfernt. Sie würde nicht durchgegart und man würde nur auf ihr herumkauen. In grobe Stücke geschnitten. Gewürzt und medium gebraten.

Dazu ein herrliches, dazu passendes Sößchen aus Champignons und Sahne. Ebenfalls leicht gewürzt.

Und dann die Beilage! Frisches, knackiges Gemüse. Rosenkohl. Nur leicht gegart in leicht gesalzenem, kochendem Wasser.

Und als Abschluss? Natürlich! Einige Scheiben Kräuterbutter auf die Schweinefilets.

[amd-zlrecipe-recipe:831]

Schweine-Gulasch mit Wurzel-Spaghetti in Weißwein-Sahne-Sauce

Ein Gulasch. Aus Schweinefleisch. Verfeinert mit Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch. Und einer Portion eingelegter, entkernter, grüner Oliven.

Gewürzt mit frischem Rosmarin und Thymian. Und Salz, Pfeffer und einer großen Prise Zucker.

Die Sauce bilde ich aus Chardonnay und Sahne.

Als Beilage habe ich Julienne aus Wurzeln zubereitet. Und sie kurz in kochendem Wasser gegart. Und ich serviere sie einfach als Wurzel-Spaghetti.

Probieren Sie das doch einmal aus. Einfach ein beliebiges, festes Gemüse. Daraus mit dem Julienne-Schäler Julienne zubereiten. Und wie Spaghetti garen und servieren.

[amd-zlrecipe-recipe:833]

Chorizo, Champignons, Lauchzwiebel und schwarzer Reis

Erneut ein Gericht mit schwarzem Reis als Beilage.

Er hat mich überzeugt. Ich hoffe, Sie auch. Probieren Sie ihn ruhig einmal aus! Er schmeckt delikater. Um Längen besser als Basmati- oder Jasmin-Reis.

Und merkwürdigerweise erinnert er in Farbe und Konsistenz an ein ganz anderes Produkt. Und zwar frische Blutwurst, die man in der Pfanne in Butter brät. Die Blutwurst platzt dann auf, der Inhalt der Wurst brät in der Pfanne und wird leicht grieselig. Und genau daran hat mich der schwarze Reis beim Essen erinnert. Sogar die Würze war leicht wie bei der Blutwurst vorhanden.

Als Hauptprodukte verwende ich Chorizo, Champignons und Lauchzwiebeln, dazu noch einige Knoblauchzehen. Kleingeschnitten, in Butter kurz gebraten und leicht gewürzt.

Dann gebe ich noch etwas gutes Olivenöl über das angerichtete Essen. Und verfeinere es mit frisch geriebenem Parmesan.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:829]

Vollkorn-Reis mit Olivenöl

Hier ist wieder einmal eines dieser einfachen Gerichte, die aber sehr lecker sind.

Voraussetzung ist, dass man sehr gute Zutaten hat.

Dies war bei dieser Zubereitung der Fall.

Ich hatte Vollkorn-Reis von dem schon genannten italienischen Online-Shop bezogen. Und dazu ein sehr gutes Olivenöl.

Ich würze den Reis nur kräftig mit Kräutersalz. Und verfeinere ihn mit dem Öl.

Fertig. Mehr braucht man wirklich nicht. Es ist ein einfaches, aber sehr delikates Essen.

Und dazu auch noch vegan.

[amd-zlrecipe-recipe:830]

Zanderfilet in Limetten-Sauce mit schwarzem Reis

Zander schmeckt sehr gut, er hat festes und kompaktes Fleisch.

Dazu gibt es eine Limetten-Sauce, aus dem Saft von sechs Limetten. Sie schmeckt erwartungsgemäß recht sauer, auch wenn ich sie mit Salz, Pfeffer und einer großen Prise Zucker würze.

Dazu habe ich das erste Mal schwarzen Reis zubereitet. Er

schmeckt sehr lecker und leicht würzig, ich werde ihn sicherlich demächst wieder zubereiten, er schmeckt sehr gut.

Aber der Reis benötigt tatsächlich eine Garzeit von 30 Minuten.

[amd-zlrecipe-recipe:828]

Chorizo, Oliven und eingelegte Tomaten mit Calamarata

Bella Italia! In Hamburg!

Alles mit wenigen, frischen und qualitativ sehr guten Produkten aus Italien. Na gut, bis auf die Würste, die aus Spanien stammen.

Damit kann man ein einfaches, schnelles Gericht zubereiten, das herrlich mundet und vorzüglich schmeckt.

Und man erfährt wieder einmal den Unterschied zu einem Fertiggericht, das man sich dann und wann doch aufgrund von Zeitmangel u.ä. zubereitet und der Magen rebelliert aufgrund von Geschmacksverstärkern, Konservierungsstoffen und sonstigen Zusätzen. Nein, dieses Mal dankt es der Magen, indem er anstandslos versaut und sich über dieses tolle Gericht mit tollen, frischen Produkten freut!

[amd-zlrecipe-recipe:826]

Zwetschgen-Kuchen

Hier ein wirklich sehr einfacher Obst-Kuchen, der mit frischen Zwetschgen oder sogar mit Zwetschgen aus der Tiefkühltruhe gelingt.

Einfach den Mürbeteig zubereiten und in der Backform mit Backpapier ausdrücken.

Geputzte, halbierte und entkernte Zwetschgen hineingeben.

Backen.

Anschneiden und genießen.

Fertig!

[amd-zlrecipe-recipe:823]

Rucola-Salat

Ein einfacher, frischer, leckerer Salat.

Mit einem sehr guten Dressing aus gutem Olivenöl, gutem Balsamico-Essig, etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Lässt sich gut verdauen und ist gesund.

Und man setzt keine zusätzlichen Pfunde an wie bei einem fetten Essen.

Auch geeignet als Snack abends vor dem Fernseher.

Beim Zubereiten des Dressings immer darauf achten, dass man zuerst den Essig über den Salat gibt und dann erst das Öl.

Anderenfalls würde das Öl eine dünne Fettschicht über dem Salat bilden.

Und der Essig würde den Salat nicht mehr erreichen.

[amd-zlrecipe-recipe:825]