Putenbrustfilet mit Gemüse in chinesischer Barbeque-Soße auf Basmatireis



Leckeres Bowlgericht

Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Putenbrustfilet
- ein Stück Aubergine
- ein Stück Salatgurke
- 1 halbe, rote Spitzpaprika
- 4 Stangenbohnen
- einige Austernpilze
- 15 g frischer Koriander (1 Packung)
- 4 EL chinesische Barbeque-Marinade
- Fischsoße
- Wasser

- Salz
- 1/2 Tasse Basmatireis
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 11 Min.



Mit Pute und Gemüse

Zubereitung:

Putenbrustfilet in schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben, die Hälfte der Marinade dazugeben, alles gut vermischen und zugedeckt einige Stunden ziehen lassen.

Gemüse und Pilze putzen und grob zerkleinern. In eine Schüssel geben.

Koriander kleinschneiden und in eine Schale geben.

Reis in einem Topf mit der doppelten Mende leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Öl in einer Wokpfanne erhitzen und Gemüse einige Minuten darin

pfannenrühren. Fleisch dazugeben und ebenfalls einige Minuten pfannenrühren. Koriander hinzugeben. Restliche Marinade dazugeben. Mit etwas Fischsoße würzen. Soße mit etwas Wasser verlängern. Alles vermischen und kurz köcheln lassen. Soße abschmecken.

Reis in ein großes Küchensieb geben und Kochwasser abtropfen lassen. Reis auf zwei Reisbowls verteilen. Fleisch mit Gemüse und Soße großzügig darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Gemüsepizza-Tarte



Sehr gut gelungene, herzhafte Tarte

Zutaten:

Für den Hefeteig:

- Grundrezept

Für die Tarte:

- Grundrezept



Sehr lecker und würzig
Für die Füllung:

- ein Stück Butternusskürbis
- ein Stück Aubergine
- ein Stück Zucchini
- 1 roter Spitzpaprika
- 15 Cherrydatteltomaten
- 1 grüne Peperoni
- 1 rote Peperoni
- einige Blätter Mini Pak Choi

- einige Blätter Mangold
- 2 Stängel Staudensellerie
- 1 TL BBQ-Gewürzmischung
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Für den Belag:

- 400 g Racletteкäse (etwa 12 Scheiben)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 30 Min. bei 170 °C Umluft



Mit kräftigem Käse als Abdeckung und Garnitur

Zubereitung:

Hefeteig nach dem Grundrezept zubereiten und mehrere Stunden zugedeckt gehen lassen.

Gemüse putzen, möglichst in kurze, schmale Stifte schneiden und in eine Schüssel geben.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Gemüse darin etwa 10 Minuten unter Rühren kräftig anbraten, es sollen sich Röststoffe bilden. Mit BBQ-Gewürzmischung, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles vermischen, in eine Schüssel geben und gut abkühlen lassen.

Eierstich für die Füllmasse zubereiten. Eierstich auf das abgekühlte Gemüse geben und alles gut vermischen.

Gemüsemischung in den Hefeteig in der Backform geben und alles gut verteilen. Raclette-Käse oben auf die Gemüsemischung legen, damit die ganze Tarte damit belegt ist.

Tarte die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Tarte herausnehmen und abkühlen lassen. Backform und -papier entfernen. Auf eine Kuchenplatte geben. Stückweise anschneiden. Servieren. Guten Appetit!

Pansen-Geschnetzeltes mit Gemüse in Senf-Sauce auf roten Linsen



Mit schlotziger Senf-Sauce

Zutaten:

- 400 vorbereiteter Pansen
- ein Stück Aubergine
- ein Stück Zucchini
- ein Stück Butternuss-Kürbis
- einige Blätter Mini Pak Choi
- 1 rote Peperoni
- 2 EL mittelscharfer Senf
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- Chardonnay
- 1 Tasse rote Linsen
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.



Mit leckeren roten Linsen

Zubereitung:

Pansen in schmale, kurze Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.

Gemüse putzen, ebenfalls in schmale, kurze Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.

Linsen in der dreifachen Menge kochendem Wasser in einem Topf zugedeckt bei geringer Temperatur 7–8 Minuten je nach gewünschtem Gargrad garen.

Parallel dazu Öl in einer Wokpfanne erhitzen. Pansen darin einige Minuten knusprig anbraten. Gemüse dazugeben und mit anbraten. Mit Sahne ablöschen. Einen guten Schluck Chardonnay dazugeben. Senf hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles vermischen und Sauce abschmecken. Etwas köcheln lassen.

Linsen in ein Küchensieb geben und Kochwasser abtropfen lassen. Linsen leicht salzen. Ringförmig auf zwei Tellern

verteilen.

Pansen-Gemüse-Mischung mit Sauce darüber geben. Mit etwas Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Mediterranes Gemüse in Käsesauce auf Basmatireis



Einfaches, vegetarisches Gericht

Zutaten für 2 Personen:

- 1/2 Aubergine
- 1/2 Zucchini
- 2 orange Peperoni

- 1 Mini Pak Choi
- 2 große, braune Champignons
- 10 Minrispentomaten
- 250 g Feta
- Chardonnay
- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- 1/2 Tasse Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 11 Min.



Mit einer würzigen, sämigen Sauce
Zubereitung:

Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden. In eine Schale geben.

Aubergine und Zucchini längs vierteln und quer in Scheiben schneiden. Mini Pak Choi putzen und quer in Streifen schneiden. Tomaten vierteln. Alles ebenfalls in eine Schale

geben.

Champignons halbieren und quer in feine, halbe Scheiben schneiden. In eine Schale geben.

Feta in eine Schale mit der Hand in kleine Krümel zerbröseln.

Basmatireis in einem Topf mit der zweifachen Menge kochendem, leicht gesalzenem Wasser zugedeckt bei geringer Temperatur 11 Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einer Wokpfanne erhitzen und Gemüse und Pilze darin andünsten. Einige Minuten köcheln lassen. Feta dazugeben. Mit einem guten Schluck Chardonnay ablöschen. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Alles gut verrühren. Kurz köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Basmatireis auf zwei tiefe Teller verteilen. Gemüse mit der Käsesauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Gefüllte Aubergine

Auberginen kennt man ja gut aus einer italienischen Zubereitung als Gemüse, kleingeschnitten zusammen mit Zucchini, Tomate, Zwiebel, Knoblauch und etwas italienischen Küchenkräutern. Bekannt auch unter dem Namen Ratatouille.



Achtung, sie kommen sehr heiß aus dem Backofen!
Aber Auberginen bieten sich auch sehr gut dazu an, sie einfach nur längs zu halbieren und mit einem Esslöffel auszuhöhlen und auszuschaben. Und sie dann mit einer leckeren Füllung aus Hackfleisch, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie zu füllen, mit einigen Scheiben Hartkäse zu belegen und im Backofen zu backen.

Sehr einfach, sehr kompakt, das Gericht kommt ohne weitere Sättigungsbeilagen aus und es ist auch sehr schnell zubereitet und gebacken.

Heben Sie möglichst einen Teil des ausgegratzten Fruchtfleischs der Auberginen auf, schneiden Sie es sehr klein und mischen Sie es unter die Hackfleischmischung. Vermutlich können die ausgekratzten Auberginen mehr Füllung vertragen, als Hackfleisch & Co. an Masse aufbringen.

Wichtig ist auch, dass Sie zum einen die ausgekratzten Auberginenhälften innen leicht salzen. Und zum anderen die Hackfleischmischung sehr gut würzen. Am besten bieten sich

Salz, schwarzer Pfeffer und eine Prise Zucker an. Und sehr viel scharfes Paprikapulver, das der Füllung Würze und auch etwas Schärfe verleiht, die man beim Genießen der gefüllten Auberginen leicht auf der Zunge im Hintergrund spürt.



Kross und knusprig überbacken

Das Gericht gelingt wirklich sehr gut und die Auberginenhälften mit der überbackenen Füllung schmecken wirklich vorzüglich. Ich war wirklich sehr überrascht darüber, wie gut das Gericht doch gelingt.

Für 2 Personen:

- 2 große Auberginen

Für die Füllung:

- 250 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 5 Knoblauchzehen

- eine Portion frische Petersilie
- Auberginenfleisch nach dem Ausschaben
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- scharfes Paprikapulver

Zum Überbacken:

- 6 Scheiben Hartkäse

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Verweildauer im Backofen bei 180 °C Umluft 20 Min.

Auberginen putzen und längs halbieren.

Mit einem Esslöffel vorsichtig das Fruchtfleisch herausheben und die Auberginenhälften ausschaben. Auberginenhälften innen leicht salzen.

Hackfleisch in eine Schüssel geben.

Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen, sehr klein schneiden und dazugeben.

Petersilie kleinwiegen und ebenfalls dazugeben.

Auberginenfleisch je nach Bedarf kleinschneiden und zu der Füllung geben, damit man genug Masse hat, um alle vier Hälften zu befüllen.

Sehr kräftig mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Paprika würzen.

Masse gut mit der Hand verkneten. Vier gleiche Teile bilden. Auberginenhälften damit füllen und Masse gut in die Hälften hineindrücken.

Käsescheiben einmal längs halbieren und Auberginenhälften

damit belegen.

Jeweils zwei gefüllte Hälften mit dem Käse auf einen feuerfesten Teller geben und beide Teller die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Mit einem Backofenhandschuh herausnehmen und Teller sofort servieren. Guten Appetit!

Maultaschen-Gemüse-Speck-Pfanne



Mit Maultaschen und Gemüse
Ein einfaches Pfannengericht. Sie können sicherlich solch ein Rezept ab und zu auch gut verwenden.

Sie benötigen nur Maultaschen, dieses Mal nicht selbst zubereitet, sondern ein gutes Produkt aus der Packung. Dazu diverses Gemüse, das Sie nur in grobe Stücke schneiden. Dann noch etwas Speck.

Es wird alles einige Minuten in der Pfanne angebraten. Schon haben Sie ein leckeres, frisches, Gericht aus der Pfanne, das wirklich sehr gut mundet.

Für 2 Personen:

- 800 g Maultaschen (2 Packungen à 400 g, 8 Stück)
- 1 gelbe Paprika
- 1 kleine Aubergine
- ein Stück durchwachsener Bauchspeck
- 6 Rispentomaten
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.



Alles gebraten aus der Pfanne
Maultaschen in grobe Stücke schneiden.

Gemüse putzen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden.

Bauchspeck in schmale, kurze Streifen schneiden.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Maultaschen, Gemüse und Speck darin mehrere Minuten kross und knusprig anbraten. Dabei des Öfteren mit dem Kochlöffel umrühren.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Auf zwei tiefe Teller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

Buchweizengrütze mit Gemüse und Feta

Bereiten Sie ab und zu auch einmal Polenta zu? Diese wird ja eigentlich standardmäßig aus Maisgrieß zubereitet. Ich habe hier ein Gericht mit einer Art von Polenta zubereitet. Aber aus Buchweizengrütze. Sie wird in Gemüsebrühe gegart und dann noch gewürzt. Und sie schmeckt sehr fein und lecker. Auf diese Weise kann man ein leckeres, vegetarisches Gericht zubereiten, da man mit dieser Buchweizengrütze eine feine Sättigungsbeilage hat.



Mit Grütze in Form einer Polenta

Das Besondere an der Zubereitung ist, dass ich einige Tütchen Salsafran hinzugegeben habe. Das ist eine Lebensmittelfarbe, die es zu 1,5 g in kleinen Tütchen zu kaufen gibt. Dem Tütchen nach zu urteilen stammt das Produkt aus Spanien und basiert irgendwie auf Safran. Ob der Inhalt jedoch chemischen oder natürlichen Ursprungs ist, kann ich Ihnen nicht sagen. Denn

zum einen bin ich des Spanischen nicht mächtig, zum anderen kann ich den aufgedruckten, wirklich sehr kleinen Text auf der Tüte nicht einmal mit meiner Lesebrille entziffern. Aber zumindest bekommt die Buchweizengrütze dadurch eine rötliche, oder sagen wir orange Farbe, was sie beim Anrichten und Servieren sehr hübsch aussehen lässt.

Das Gemüse, das dazu gegart wird, bekommt durch den hinzugefügten Feta noch einen leicht würzigen, salzigen Kick. Und der trockene Weißwein sorgt für leichte Säure und liefert dem Gericht eine leichte Sauce. Sehr schmackhaft.!

Für 2 Personen:

- 1 Tasse Buchweizengrütze
- 3 Tassen Gemüsebrühe
- 4 Tütchen Salsafran (Lebensmittelfarbe, à 1,5g)
- ein Stück Pastinake
- ein Stück Hokkaidokürbis
- ein Stück Aubergine
- 1 Tomate
- 4 Knoblauchzehen
- Bio-Ingwer
- etwas Petersilie
- 200 g Feta (1 Packung)
- trockener Weißwein
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in kurze Stifte schneiden.

Ingwer auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale reiben.

Feta in kleine Würfel schneiden.

Petersilie kleinwiegen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin anbraten. Bei geringer Temperatur 10 Minuten dünsten. Feta dazugeben. Ingwer und Petersilie dazugeben. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Abschmecken.

Parallel dazu Brühe in einem Topf erhitzen. Buchweizengrütze dazugeben und bei mittlerer Temperatur 4 Minuten garen. Salsafran dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen. Abschmecken.

Grütze in zwei tiefen Tellern anrichten. Gemüse mit Feta und Sauce darüber geben. Servieren. Guten Appetit!

Gemüsetarte



Mit viel frischem Gemüse

Können Sie sich für pikante und herzhafte Kuchen oder Tartes begeistern? Mit richtig viel schmackhaftem Gemüse? Backen Sie diese Tarte nach. Zutaten sind Zucchini, Aubergine, Wurzel und Süßkartoffel.

Das Gemüse wird in der Küchenmaschine fein gerieben. Und ist so richtig saftig, so dass die Tarte auch hervorragend saftig gelingt. Deswegen die gebackene Tarte unbedingt im Kühlschrank aufbewahren. Aufgrund der Feuchtigkeit würde sie bei Zimmertemperatur zum Schimmeln tendieren.

Und die Tarte verträgt durchaus auch etwas Gewürze, wie Paprikapulver oder Kreuzkümmel. Probieren Sie es einfach aus.

Die Tarte schmeckt hervorragend und ist extrem lecker!



Sehr, sehr saftige Tarte

Für den Mürbeteig:

- Grundrezept

Für die Tarte:

- Grundrezept

Für die Füllmasse:

- 3 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 Wurzel
- 1 Süßkartoffel

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Verweildauer im Backofen 50 Min. bei 170 °C

Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Eierstich der Tarte nach dem Grundrezept zubereiten.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und längs vierteln. In der Küchenmaschine fein in eine Schüssel reiben.

Eierstichmasse zum Gemüse geben. Alles gut mit der Hand vermischen.

Füllmasse auf den Mürbeteig in der Backform geben und verteilen.

Backofen die oben angegebene Zeit backen.

Herausnehmen, abkühlen lassen und Backform und Backpapier entfernen.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Champignonragout in Rotweinsauce mit Speckknödeln



Champignons statt gemischtes Gulasch

Essen sie gerne vegetarisch oder vegan? Und sind auf diese boomenden Ernährungsweisen, die in den letzten Jahren immer mehr von sich reden machen, auch aufgesprungen? Dann würde ich Ihnen gern dieses Rezept als vegetarisch oder vegan verkaufen. Wären da nicht die Speckknödel, die ich selbst zubereitet und für solche Gerichte zur weiteren Verarbeitung portionsweise eingefroren hatte.

Aber machen Sie es sich einfach. Wenn Sie über den Link zum Rezept für die Zubereitung der Knödel gehen, verwenden Sie eben einfach nur veganen Speck für die Knödel. Und hoffen darauf, dass der Hersteller der industriellen Knödelmasse darin keine Zusatzstoffe verarbeitet hat, die der vegetarischen oder veganen Ernährung nicht entsprechen …

Ansonsten ist das Ragout ein gutes Beispiel dafür, wie man auch einmal auf Fleisch verzichten kann. Die Champignonbiertel geben da einen guten Ersatz für gemischtes Gulasch. Sie bleiben auch nach der langen Garzeit fest und kompakt. Nur die Auberginenstücke zerfallen beim langen Garen

verständlicherweise. Aber das ist so gewollt, denn sie schmelzen leicht in der Sauce und machen diese dadurch sehr sämig.

Die Gewürze, die ich vorsichtshalber für mehr Röstaromen in der Sauce beim Anbraten des Gemüses mit anbrate und dann ablösche, machen die Sauce sehr würzig und schmackhaft. Nach dem Garen schmeckt die Sauce nur noch wenig nach Rotwein, denn man hat im Grunde eine feine, würzige, dunkle Sauce – wie eben für ein Ragout gewünscht – zubereitet.

Für 2 Personen:

- 500 g große, braune Champignons (etwa 10 Stück)
- 1 kleine Aubergine
- 2 Lauchzwiebeln
- 5 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 2 TL Parikapulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 300 ml trockener Rotwein
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 6 Speckknödel
- Olivenöl
- Schnittlauch

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 2 Stdn.



In leckerer Rotweinsauce
Stiele der Champignons abbrechen und in eine Schale geben. Restliche Champignons vierteln und ebenfalls dazugeben.

Aubergine putzen und in grobe Stücke schneiden.

Restliches Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Lauchzwiebeln, Schalotten und Knoblauch glasig dünsten. Restliches Gemüse dazugeben und mit anbraten. Mit dem Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen. Die Gewürze auf dem Topfboden anrösten, es sollen sich Röstspuren bilden. Mit dem Rotwein ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden köcheln lassen.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Wasser in einem großen Topf erhitzen. Speckknödel hineingeben und im nur noch siedenden Wasser 10 Minuten ziehen lassen.

Ragout abschmecken.

Jeweils drei Knödel auf einen Teller geben.

Ragout daneben drapieren. Sauce über die Knödel verteilen.

Restliche Sauce in einer Saucière am Tisch zum Nachgießen servieren.

Ragout mit etwas frisch geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

Servieren. Guten Appetit!

Gemüseauflauf



Würzig und lecker

Ich bin eigentlich nicht so ein großer Fan von Aufläufen. Aber dieser hier ist wirklich gut gelungen und schmeckt sehr lecker.

Es ist auch zum großen Teil auf meinen neuen Herd mit dem neuen Backofen zurückzuführen. Denn dieser brachte bei 180 °C Temperatur endlich auch den Gemüsefond, in dem die Zutaten lagen, zum Kochen und hat alles schön gegart. Mein alter Herd, der die Temperatur nicht mehr korrekt brachte, brauchte da immer 220 °C, und selbst bei dieser Temperatur gelang ein Auflauf nicht so gut und lecker wie dieser im neuen Backofen.

Ich habe selbst ein wenig kalkuliert und dem Auflauf 15 Minuten Zeit gegeben, um die Backofentemperatur anzunehmen. Und dann nochmals 30 Minuten, um durchzugaren. Und dem Käse viel Zeit gegeben, schön zu verlaufen und eine schöne Kruste zu bilden.

Ich gebe hier einmal in einer Übersicht an, welche Zutaten ich in welcher Reihenfolge in den Auflauf gegeben habe. Und jetzt stellen Sie sich bitte die Schichtung in einem Auflauf vor, also es beginnt mit der hier an unterster Stelle stehenden Zutat, dann geht es nach oben bis zum Käse:

- Käsewürfel (Gouda oder ähnliches)
- Lauch
- Zucchini
- Aubergine
- Süßkartoffel
- Kartoffel

Das Ganze wird vor dem Auflegen der Käsewürfel kräftig gewürzt.

Dann kommt der selbst zubereitete Gemüsefond in die Auflaufform.

Und schwupps, ab in den Ofen.



Knuspriger Auflauf

Für 2 Personen:

- 4 Kartoffeln
- 2 Süßkartoffeln
- 1 Aubergine
- 2 Zucchini
- 1 Stange Lauch
- 300 g Käsewürfel (Gouda oder ähnliches)
- Gewürzmischung
- Salz
- 800 ml Gemüsefond

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 45 Min. bei 180 °C



Sehr leckerer und schmackhafter Auflauf

Gemüse putzen, bei Bedarf schälen, in dünne Scheiben schneiden und jeweils in eine Schale geben.

Gemüse in der oben beschrieben Reihenfolge in eine große Auflaufform legen.

Mit der Gewürzmischung und Salz gut würzen.

Käsewürfel darüber geben.

Auflaufform mit dem Fond auffüllen.

Alles bei der oben angegeben Temperatur 45 Minuten auf mittlerer Ebene im Backofen garen.

Herausnehmen, einmal quer in der Mitte durchschneiden und jeweils einen Teil auf einen Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

Auberginen-Thymian-Tarte



Sehr, sehr saftige Gemüse-Tarte

Hier habe ich einmal eine mediterrane Tarte kreiert.

Als Hauptzutat verwende ich Auberginen,

Und als Hauptgewürz frischen Thymian.

Als Boden eignet sich hier ein Hefeteig am besten.

Und als Krönung des Ganzen wird die Tarte auch noch mit Gouda überbacken.

Die Tarte ist nach dem Backen sehr saftig und frisch. Und sie hält sich im Kühlschrank auch noch einige Tage in dieser Weise.

Ich bereite die Tarte in meinem neuen Standherd mit Backofen mit Umluft zu. Ich kenne die Funktionsweisen des Backofens noch nicht genau und habe auch über die Zubereitungsarten wie Temperatur oder Betriebsarten noch wenig Erfahrung. In der Bedienungsanleitung für den Herd und den Backofen stehen für diverse Gerichte teilweise ganz andere Werte, als ich sie von meinem alten Backofen kenne. Daher bleibe ich beim Backen der Tarte lieber in der Küche sitzen und kann dann eventuell noch manuell eingreifen.

So habe ich mir es in der Küche gemütlich gemacht und einige Tassen Kaffee getrunken. Und mich bei dieser Gelegenheit endlich einmal im Internet über Kryptowährungen informiert, über die man ja fast täglich etwas in den Medien hört.

Ich führe Sie in die Welt der Bitcoin. Bitcoin, auch Kryptowährungen genannt, scheint die neue Norm im Finanzsektor zu sein. Die Einführung virtueller Währungen hat wirtschaftliche Aktivitäten schneller und attraktiver gemacht. Viele Menschen versuchen jedoch immer noch, sich darüber klar zu werden, was Bitcoin bedeutet. Bitcoin ist derzeit in aller Munde. Ob in den sozialen Medien, in Talkshows oder in Interviews – es gibt immer etwas über Kryptowährungen zu sagen.

Die Kryptowährung wurde 1998 entwickelt und die erste digitale Münze 2009 geschaffen. Einer der Hauptgründe, warum die Menschen mit der Idee virtueller Währungen liebäugeln, ist die zentralisierte und regulierte Natur des traditionellen Bankensystems.

Bitcoin ist allerdings nur eine der allerersten Kryptowährungen und die weltweit beliebteste. Einfach ausgedrückt ist Bitcoin eine dezentrale digitale Währung. Die Besitzer sind als solche nicht bekannt, und anstelle von Namen werden Verschlüsselungsschlüssel für die Verbindung verwendet. Diese Verschlüsselungsschlüssel tragen dazu bei, dass Transaktionen personalisiert und sicher sind.

Bitcoin wurde für die Übermittlung von Geld über das Internet geschaffen, wodurch die Schwierigkeiten von Papierwährungen wegfallen. Sie wurde entwickelt, um ein System bereitzustellen, das frei von Kontrolle funktioniert und eine vernetzte Welt schafft. Diese Währung ist nicht nur einer Nation vorbehalten, sondern steht allen Ländern zur Verfügung. Sie können Bitcoin verwenden, um Dinge von Händlern zu kaufen und für Waren oder Dienstleistungen zu bezahlen. Sie können auch mit Bitcoin handeln, entweder gegen Währungen wie USD oder andere Kryptowährungen. Interessanterweise können Sie Bitcoin auch mit einer Kreditkarte kaufen und den entsprechenden Münzwert in Ihrer digitalen Brieftasche haben. Und Bitcoin kann auch in Bargeld umgewandelt werden.

Der Kauf oder Handel von Bitcoin ist sicher und legal – solange damit nichts Illegales getan wird, wie immer im Leben. Wie bei allen digitalen Aktivitäten gab es Fälle von Hackerangriffen und gestohlenen Geldern, aber jede Transaktion wird öffentlich aufgezeichnet. Daher ist es schwierig, Bitcoin zu kopieren, zu fälschen oder die auszugeben, die man nicht besitzt.

Wenn ich nun Ihr Interesse geweckt habe und Sie sich hiermit über Bitcoins informieren konnten, wollen Sie vielleicht einmal in geringem Umfang Bitcoin kaufen bei Paybis und damit bezahlen?

Für den Hefeteig:

- Grundrezept

Für die Tarte:

- Grundrezept

Zusätzlich:

- 3 große Auberginen
- 30 g frischer Thymian (2 Packungen à 15 g)

- eine große Portion frisch geriebener mittelalter Gouda
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std.



Würzig mit Käse und Thymian

Hefeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Füllmasse nach dem Grundrezept zubereiten.

Backofen auf 170 °C Umluft erhitzen.

Auberginen putzen, in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Blättchen des Thymian abzupfen und in eine Schale geben.

Thymian zu den Auberginen geben. Auberginen mit Salz und Pfeffer würzen. Auberginen mit dem Kraut und den Gewürzen gut vermischen.

Auberginen auf den Hefeteig in der Backform geben.

Füllmasse darüber verteilen.

Gouda auf die Auberginen geben.

Tarte auf mittlerer Ebene für 1 Stunde in den Backofen geben.

Herausnehmen und gut abkühlen lassen.

Backform und Backpapier entfernen. Tarte auf eine Kuchenplatte geben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Provençalischer Blätterteig-Strudel



Bei großem Appetit für eine Person

Bei dem Begriff „Provençe“ denkt man natürlich sicherlich sofort an zwei Dinge: Frisches Gemüse wie Tomate, Aubergine und Zucchini. Und an frische Kräuter wie Thymian, Rosmarin, Oregano und Majoran.

Und natürlich an leckeren Rotwein. Da ich aber keinen Alkohol trinke, fällt diese letztere Zutat oder Beigabe beim Servieren bei mir weg.

Für die Füllmasse für den Strudel habe ich aber Tomaten, Aubergine, Zucchini, Lauchzwiebel und Knoblauch verwendet. Und als Kraut frischen Rosmarin.

Verfeinert habe ich die Füllmasse mit Ricotta, der der Füllmasse ihre gewisse Cremigkeit verleiht.

Das Ganze noch mit Salz, Pfeffer und Zucker gewürzt.

Und die Strudel bekommen natürlich noch einen „Anstrich“ mit dem Backpinsel mit verquirltem Eigelb.

Wie bei den meisten meiner Strudel-Rezepte gilt auch hier: Bei geringem Appetit oder einem mehrgängigen Menü reicht ein Strudel für zwei Personen. Bei großen Appetit verträgt ein Erwachsener durchaus einen ganzen Strudel.

Für 2 Personen:

- 2 Blättereigstrudel (1 Packung)
- 10 Mini-Rispentomaten
- 1 Zucchini
- 1/2 Zucchini
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Ricotta (à 250 g)
- 4 Zweige frischer Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

- 2 Eigelbe
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.



Mit cremiger Ricotta-Füllung

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und sehr klein schneiden.

Blättchen des Rosmarin abzupfen und kleinwiegen.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin einige Minuten kross anbraten.

Rosmarin dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Ricotta dazugeben und alles zu einer cremigen Masse vermischen.

Backofen auf 200 ºC Ober-/Unterhitze erhitzen.

Blätterteig auf dem Backpapier auf einem Backblech ausrollen.

Füllmasse an einer Querseite des Strudels zu einer dicken Rolle zusammenformen.

Strudel vorsichtig zusammenrollen.

Enden des Strudels zusammenschließen, festdrücken und eventuell mit einer Gabel verzieren.

Strudel mit den verquirlten Eigelbe mit dem Backpinsel einpinseln.

Backblech mit den Strudeln auf mittlerer Ebene für 20–25 Minuten in den Backofen geben.

Herausnehmen, jeweils einmal quer halbieren, jeweils beide Hälften auf einen großen Teller geben und servieren. Guten Appetit!

Maccheroni mit Salami, Aubergine und Avocado



Leckeres Gericht mit Pasta und Wurst

Bestimmte Zutaten eignen sich wirklich sehr gut für ein Pesto für ein Pasta-Gericht.

So zum Beispiel Avocados. Oder auch Auberginen.

Bei letzterer schält man am besten die harte Haut ab und verwendet nur das innere Fleisch des Gemüses.

Aufgepeppt und gewürzt wird dieses Gericht durch italienische Salami, die ich noch vorrätig hatte.

Sie wird kleingewürfelt und in das Pesto gegeben. Man braucht dann nicht mehr viel würzen.

Als Pasta habe ich Maccheroni gewählt.

Für 2 Personen

- 350 g Maccheroni
- 200 g italienische, luftgetrocknete Salami
- 2 kleine Auberginen
- 2 Avocados
- 1 rote Chili-Schote
- Chianti

- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.



Würzige Sauce

Chili-Schote putzen und quer in Ringe schneiden.

Aubergine schälen und klein schneiden.

Avocado schälen, entkernen und grob zerteilen.

Die Haut der Salami abziehen und Salami kleinwürfeln.

Öl in einem Topf erhitzen und Chili-Schote, Avocados und Auberginen darin einige Minuten kräftig andünsten.

Gemüse mit dem Stampfgerät etwas zerstampfen.

Salami dazugeben.

Mit einem guten Schluck Chianti ablöschen.

Pesto 30 Minuten bei geringer Temperatur zugedeckt köcheln lassen.

Parallel dazu Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pesto salzen und abschmecken.

Pasta auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Das Pesto darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Überbackene, panierte Auberginen



Kross und knusprig

Auberginen sind aus der mediterranen Küche nicht wegzudenken.

Sie haben allerdings den Nachteil, dass sie ein sehr feste, harte Schale haben. Deswegen schält man sie für manche Zubereitungen besser vorher.

Außerdem haben sie auch die Eigenart, dass sie sich beim Braten in Öl in der Pfanne sehr stark mit dem Fett vollsaugen.

Bei dieser Zubereitung ist dies auch gar nicht abzuwenden, denn die Auberginen werden in Scheiben geschnitten, paniert und dann in der Fritteuse frittiert. Dort können sie sich gerne mit dem siedenden Fett vollsaugen.

Diese Zubereitung eignet sich gut als Vorspeise für ein mehrgängiges Menü.

Für 2 Personen

- 2 Auberginen
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 6 EL Mehl
- 2 Eier
- 10 EL Paniermehl
- 200 g junger Gouda

Zubereitungszeit. Vorbereitungszeit 10 Min. | Zubereitungszeit 13 Min.



Lecker überbacken

Auberginen putzen. Längs in dicke Scheiben schneiden.

Auf jeweils beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Panierstraße aufbauen. Ein Teller mit Mehl, ein Teller mit verquirlten Eiern, ein Teller mit Paniermehl.

Fett in der Fritteuse auf 180 ºC erhitzen.

Auberginenscheiben nacheinander auf jeder Seite durch Mehl, dann Ei, dann Paniermehl ziehen. Auf einen sehr großen Teller legen.

Auberginenscheiben in zwei Durchgängen in die Fritteuse geben und jeweils 3–4 Minuten kross frittieren.

Auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Gouda in dünne Scheiben schneiden.

Auberginenscheiben auf einen feuerfesten, großen Teller geben.

Mit den Goudascheiben belegen.

Unter der Grillschlange von Backofen oder Mikrowelle 10 Minuten überbacken.

Auf zwei Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Vollkorn-Spaghetti mit Avocado-Aubergine-Rosmarin-

Pesto



Sehr würzige und schmackhafte Pasta

Ein Pesto für eine leckerer Pasta ist immer schnell zubereitet. Wenn man die richtigen Zutaten hat.

Avocados eignen sich immer gut für ein Pesto. Diese Fettfrucht verrührt man schnell in der Küchenmaschine und sie ergibt eine sämige, dickflüssige Konsistenz des Pesto.

Aubergine ist auch gut geeignet für ein Pesto. Allerdings ohne die harte Schale, die man vorher entfernt. Verwendet wird nur das weiche, innere Fruchtfleisch.

Zu dem Pesto kommt noch viel frischer Rosmarin hinzu.

Passend zum Pesto, das aufgrund von Avocado und Aubergine leicht bräunlich ist, bereite ich braune Vollkorn-Nudeln zu, und zwar Spaghetti.

Man bekommt also ein Gericht farblich Ton in Ton.

Für 2 Personen

- 350 g Vollkorn-Spaghetti
- 2 reife Avocado
- 1 Aubergine
- viele Zweige frischer Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 8 Min.



Braune Pasta, braunes Pesto

Avocado putzen, schälen und entkernen.

Aubergine ebenfalls putzen, dann schälen und in kleine Würfel schneiden.

Blättchen des Rosmarin abzupfen und auf einem Schneidebrett kleinwiegen.

Avocado, Aubergine und Rosmarin in eine Küchenmaschine geben und fein pürieren.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Abschmecken.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Kochwasser der Pasta abschütten.

Pesto in den gleichen Topf geben und erhitzen.

Pasta dazugeben und mit dem Pesto vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei Schalen verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

4-Käse-Gnocchi mit Avocado-Aubergine-Rosmarin-Pesto



Gnocchi mit vier Käsesorten gefüllt

Ein Pesto für eine leckerer Pasta ist immer schnell

zubereitet. Wenn man die richtigen Zutaten hat.

Avocados eignen sich immer gut für ein Pesto. Diese Fettfrucht verrührt man schnell in der Küchenmaschine und sie ergibt eine sämige, dickflüssige Konsistenz des Pesto.

Aubergine ist auch gut geeignet für ein Pesto. Allerdings ohne die harte Schale, die man vorher entfernt. Verwendet wird nur das weiche, innere Fruchtfleisch.

Zu dem Pesto kommt noch viel frischer Rosmarin hinzu.

Als weitere Zutat zu dem Gericht bereite ich gefüllte Gnocchi zu. Und zwar mit einer 4-Käse-Füllung. Die Gnocchi werden einfach einige Minuten in der Pfanne in Olivenöl gebraten.

Das Gericht ist zwar farblich nicht gerade ein Hingucker. Aber es schmeckt hervorragend.

Für 2 Personen

- 500 g 4-Käse-Gnocchi (2 Packungen à 250 g)
- 2 reife Avocado
- 1 Aubergine
- viele Zweige frischer Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 8 Min.



Optisch nicht besonders ansprechend …

Avocado putzen, schälen und entkernen.

Aubergine ebenfalls putzen, dann schälen und in kleine Würfel schneiden.

Blättchen des Rosmarin abzupfen und auf einem Schneidebrett kleinwiegen.

Avocado, Aubergine und Rosmarin in eine Küchenmaschine geben und fein pürieren.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Abschmecken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Gnocchi einige Minuten darin anbraten.

Pesto dazugeben und einige Minuten mit erhitzen.

Gnocchi mit Pesto auf zwei Schalen verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!