Ihr Rezept wird gesucht – Blogevent zum Geburtstag!



Hallo, Ihr da draußen! Ja, Sie meine ich, der Sie gerade diesen Blogbeitrag lesen. Jetzt ist wieder Gewinnerzeit. Und zwar mit dem neuen Blogevent zum 11. Geburtstag meines Foodblogs.

Die drei Hauptgewinne stammen dieses Mal tatsächlich alle aus eigener Hand. Das neue, aktuelle Kochbuch zu Pferdefleisch „Lecker kochen mit Pferdefleisch“ als erster Preis. Das Kochbuch „Tartes“ als zweiter Preis. Und das Kochbuch „Es ist angerichtet!“ als dritter Preis, das Rezepte von der Vorspeise und Suppe über den Hauptgang bis zum Dessert und Gebäck enthält. Und als Sonderpreis gibt es noch einen Gutschein über 30 € Bruttowert zum Einkauf im Pesto-Onlineshop pastagrande.de meines Kollegen Michael Plas.

Machen Sie mit! Veröffentlichen Sie einfach das Rezept zu Ihrem Lieblingsgericht in Ihrem Blog oder an anderer Stelle im Internet und kopieren Sie den Link dazu hier als Kommentar hinein. Sie können Ihr Rezept auch gern direkt in meinem Foodblog veröffentlichen, ich schalte Ihnen einen Zugang frei. Melden Sie sich.

Schön wäre es, wenn Sie eine kurze Geschichte dazu mit veröffentlichen und schreiben, warum das veröffentlichte Rezept eines Ihrer Lieblingsrezepte ist und was es so besonders macht.

Teilnahmebedingungen:

- *Der Teilnehmer muss ein (Food-)Blog betreiben oder auf andere Weise sein Rezept, die Zubereitung, die Fotos und seine Geschichte dazu online stellen.*
- *Man kann als Autor auch – nach vorheriger technischen Bereitstellung durch mich – den Beitrag auf meinem Foodblog posten.*
- *Eines der folgenden Banner muss im Blogbeitrag veröffentlicht werden.*
- *Das Rezept darf nicht aus einem Archiv stammen.*
- *Den Link zum Rezept bitte in diesem Beitrag als Kommentar posten.*
- *Das Blogevent endet am 30. Juni 2023.*
- *Mit der Teilnahme am Blogevent und der Mitteilung des Links zum veröffentlichten Rezept werden mir Nutzungsrechte für den Text und die Fotos übertragen. Ich verwende sie für eine Zusammenfassung des Blogevents nach dessen Beendigung.*

Blogevent-Banner:



Querformat 500×130:

```
<a href="https://wp.me/p2XSTM-j2e" target="_blank" title="Blogevent 11-Jähriges"><img src="https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2023/03/Banner-500_130.jpg" width="500" height="130" border="0" alt="Blogevent
```



Querformat 400×90:

```
<a href="https://wp.me/p2XSTM-j2e" target="_blank" title="Blogevent 11-Jähriges"><img src="https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2023/03/Banner-400_90.jpg" width="400" height="90" border="0" alt="Blogevent
```



Hochformat 130×350:

```
<a href="https://wp.me/p2XSTM-j2e" target="_blank" title="Blogevent 11-Jähriges"><img src="https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2023/03/Banner-350_130.jpg" width="130" height="350" border="0" alt="Blogevent
```

Foodblog-Event zum 10-jährigen Jubiläum meines Foodblogs



Ich möchte gern mit Ihnen etwas teilen. Ich freue mich heute sehr, Ihnen ein neues Blog-Event zu präsentieren. Das erste Event, das ich seit über einem Jahr wieder veranstalte.

Das Event hat auch einen guten Grund, durchgeführt zu werden. Denn es gibt ein großartiges Jubiläum zu feiern.

Das Jubiläum:

Ich feiere mit meinem Foodblog Nudelheissundhos das 10-jährige Bestehen! Sie lesen richtig. So lange schon können Sie sich täglich mit einem neuen Rezept und Foodfotos zum Kochen inspirieren lassen.

Vor genau 10 Jahren, am 30. Mai 2012, habe ich das Foodblog gegründet und das erste Rezept veröffentlicht. Mir ist erst nach einigen Jahren aufgefallen, dass ich dies genau am Geburtstag meines leider mittlerweile verstorbenen Vaters getan habe.

Seitdem hat sich sehr viel getan. Die Rezepte sind besser geworden. Ebenso wie die Foodfotos. Ich habe in meine Küche und meine Arbeitsgeräte investiert. Ebenso wie in meine Kamera-Ausrüstung.

Viele Rezepte kamen im Laufe der Jahre hinzu, vorzugsweise die der europäischen oder deutschen Küche. Mittlerweile enthält mein Foodblog einen Bestand von **über 3.000 Rezepten**. Der Chef-Redakteur einer Food-Zeitschrift in Hamburg sagte mir einmal dazu, schon allein die Anzahl der Rezepte sei wirklich beträchtlich. Es sind unter anderem viele Pasta- und Pesto-Rezepte und Rezepte zu Rind, Schwein, Geflügel oder zu Fisch

und Meeresfrüchten. Und in den letzten Jahren habe ich auch viele Rezepte zu Kuchen, Tartes oder Torten veröffentlicht.

Aber ich will hier nicht nur die oben erwähnten Rezepte nennen, sondern auch die ausgefallenen. Und dies nicht immer zum Gefallen der Leser. Verschiedentlich wurden Hund-, Katze-, Meerschweinchen- oder Wellensittich-Rezepte hart angefeindet. Die ein oder andere Anfeindung oder Drohung musste ich mental überstehen. Auch noch anderweitig ausgefallene Rezepte zu Innereien, Pferdefleisch oder Insekten fanden nicht jedermanns Zustimmung. Aber das Foodblog ist international ausgerichtet. Und so ist es natürlich auch das Internet, in dem ich veröffentliche. Und somit sollten es auch die Rezepte sein. Ich experimentiere eben gern bei meinen Rezepten und variiere Gerichte durch andere Zutaten oder andere Zubereitungen.

Ich habe über diese 10 Jahre ein Statistik-Tool mein Foodblog begleiten und Ihre Besuche und Seitenaufrufe – natürlich anonymisiert – aufzeichnen lassen. Und so hat es sich ergeben, dass ich zu diesem Zeitpunkt, zu dem ich das 10-jährige Bestehen feiere, auch noch ein weiteres Jubiläum feiern kann. Denn es hat in diesen Tagen auch den **1-millionsten Seitenaufruf** des Foodblogs gegeben. Eine stolze Zahl! Leider musste ich vor kurzem feststellen, dass dieses Statistik-Tool über die Jahre nicht die korrekten Besucher- und Seitenaufruf-Zahlen gemessen hat. Denn zwei andere Tools, die mir Kollegen empfahlen und die seit Anfang 2022 in Betrieb sind, liefern ganz andere Zahlen. Und zwar deutlich höhere! Und so könnte ich mittlerweile sicherlich auch nach diesen Tools den 2- oder 3-millionsten Seitenaufruf oder auch den 1-millionsten Besucher des Foodblogs begrüßen und feiern.

Nicht vergessen will ich die Kommentare, die im Laufe dieser 10 Jahre auf meinem Foodblog abgegeben worden sind. Denn von Ihrer Interaktion und Ihrer Teilnahme am Foodblog und auch an den Rezepten lebt das Foodblog natürlich. Und so sind in dieser Zeit insgesamt bisher **1.700 Kommentare** im Blog gelandet.

Das Event:

Ich starte daher heute das Foodblog-Event für 30 Tage, ***bis zum 30. Juni 2022***. Thema des Events ist die Frage, ***welches ist Ihr Lieblingsrezept***? Und dies ist nicht das alleinige Thema des Events. Sondern Ihr Rezept ist nur relevant und wird als Blogbeitrag akzeptiert, wenn Sie auch ***eine Geschichte zu Ihrem Lieblings-Rezept zu erzählen*** haben. Also eine Familienfeier, ein Jubiläum, ein besonderes Ereignis, ein bestimmter Umstand oder sonst irgend eine Verrücktheit, die sich um das Rezept, dessen Zubereitung und dessen Genuss rankt. Und natürlich braucht so ein Rezept auch noch zumindest ein schönes Foodfoto, das dazu veröffentlicht werden soll.

Teilen Sie Ihr Rezept und Ihre Geschichte mit mir und meinen Lesern. Sie brauchen dafür nur eine der beiden Möglichkeiten: Ein ***eigenes Foodblog*** und eine anderes Möglichkeit zur ***Veröffentlichung im Internet***. Und wenn Sie diese Möglichkeiten nicht haben, fragen Sie mich bitte per Mail, ich richte Ihnen dann einen ***Autoren-Zugang zu meinem Foodblog*** ein und Sie können das Rezept direkt hier veröffentlichen.

Wenn Sie eine der genannten Möglichkeiten in Anspruch nehmen, gilt als Bedingung zur Teilnahme am Foodblog-Event: ***Einfach den Link zum Rezept hier als Kommentar posten!***

Preise:

Es gibt natürlich auch etwas zu gewinnen bei diesem Event.

Ich konnte einen Kollegen von mir gewinnen, der eine eigene, kleine Pasta- und Pesto-Manufaktur betreibt und dort in einem kleinen Familienbetrieb hergestellte, vorwiegend italienische Produkte in einem Online-Shop vertreibt. Er hat mir einen exklusiven ***Gutschein über 30,– €*** (inkl. MwSt.) für eine Bestellung in seinem Shop als ***ersten Preis*** für mein Foodblog-Event zur Verfügung gestellt. Schauen Sie sich doch einmal in seinem Online-Shop um, unter Pasta Grande finden Sie viele

kulinarische Leckereien. Und vielleicht können Sie ja bald mit diesem Gutschein dort shoppen gehen.

Als ***zweiten Preis*** lobe ich ein schönes **Backbuch** aus meiner eigenen Feder aus. Und zwar zum Thema Tartes. Das Backbuch ist komplett in Farbe, hat 100 Seiten, 73 Farbfotos und enthält 21 Backvariationen zu süßen, pikanten und süß-pickten Tartes sowie zu Klassikern.

Der ***dritte Prei***s meines Events ist ein **Kochbuch** wiederum aus eigener Feder. Ein Kochbuch mit deutschen, französischen, italienischen und asiatischen Rezepten. In den Kategorien Suppen/Vorspeisen, Gemüse, Pasta, Innereien, Geflügel, Fleisch, Fisch, Dessert und Brot, Kuchen und Gebäck. Ebenfalls komplett in Farbe, mit 108 Seiten, 25 Farbfotos und 4 Illustrationen.

Teilnahme:

Ich begrüße Sie also herzlich zu meinem Foodblog-Event aus Anlass des 10-jährigen Bestehens meines Foodblogs! Und lade Sie herzlich ein, daran teilzunehmen und ein Rezept hier zu posten. Ich freue mich schon auf Ihr Rezept und Ihre Geschichte dazu und bin sehr gespannt. Und wünsche Ihnen dann natürlich auch, dass Sie bei der Preisziehung unter allen Teilnehmern unter den Gewinnern sind! Machen Sie mit!

Teilnahmebedingungen:

- *Der Teilnehmer muss ein (Food-)Blog betreiben oder auf andere Weise sein Rezept, die Zubereitung, die Fotos und seine Geschichte dazu online stellen.*
- *Man kann auch als Autor – nach vorheriger Konfiguration durch mich – den Beitrag auf meinem Foodblog posten.*
- *Dazu muss eines der folgenden Banner im Blogbeitrag veröffentlicht werden.*
- *Eine weitere Bedingung ist, das Rezept darf nicht aus einem Archiv stammen.*

- *Den Link zum Rezept dann bitte in diesem Beitrag als Kommentar posten.*
- *Das Blogevent endet am 30. Juni 2022. Bis dahin kann am Event teilgenommen und können Rezepte gepostet werden.*
- *Eine letzte Bedingung ist, dass mir mit der Teilnahme am Blogevent und der Mitteilung des Links zum veröffentlichten Rezept die Nutzungsrechte für den Text und die Fotos übertragen werden. Ich verwende sie für eine Zusammenfassung des Blogevents nach dessen Beendigung.*

Blogevent-Banner:



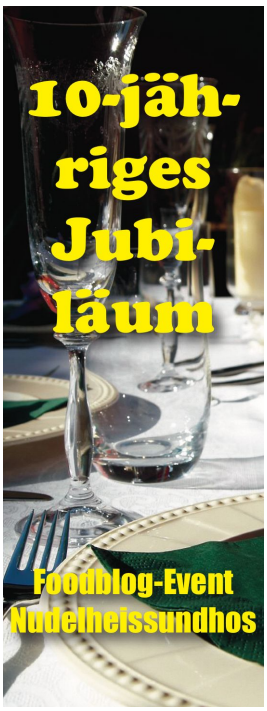
Querformat 500×130:

```
<a
href="https://www.nudelheissundhos.de/2022/05/30/foodblog-event-zum-
10-jaehrigen-jubilaeum-meines-foodblogs/" target="_blank"
title="Blogevent 10-Jähriges"><img
```



Querformat 400×90:

```
<a
href="https://www.nudelheissundhos.de/2022/05/30/foodblog-event-zum-
10-jaehrigen-jubilaeum-meines-foodblogs/" target="_blank"
title="Blogevent 10-Jähriges"><img
```



Hochformat 130×350:

```
<a
href="https://www.nudelheissundhos.de/2022/05/30/foodblog-event-zum-
10-jaehrigen-jubilaeum-meines-foodblogs/" target="_blank"
title="Blogevent 10-Jähriges"><img
```

Ich wünsche viel Spaß beim Kochen!

Umfrage: Blogevent zu welchem Produkt oder Thema?

Ich veranstalte hier eine Umfrage zu einem bevorstehenden Blogevent. Ich feiere mit meinem Foodblog Ende Mai das 4-jährige Jubiläum.

Da ich bisher Blogevents zu ausgefallenen Themen wie Gerichten mit Innereien oder Chilischoten und Backwaren veranstaltet habe, an denen wenige oder keine Leser teilnahmen, möchte ich nun von Dir wissen:

Zu welchem Produkt oder Thema soll ich ein Blogevent veranstalten?

ich veranstalte diese Umfrage bis Ende Mai zum 4-jährigen Jubiläum und lobe auch einen Preis unter alle Teilnehmern aus: Ein Exemplar meines eBook zum Backbuch „Rührkuchen“. Also, mitmachen, einen Vorschlag für ein Blogevent im Kommentarfeld posten und teilnehmen. Ich ziehe den Gewinner unter allen Teilnehmern Ende Mai.

Danke für Deine Teilnahme!

Lachs in Weißwein-Sahne-Sauce auf deutschen Bandnudeln



Rosa Lachs auf Bandnudeln

Hiermit nehme ich auch gleichzeitig an Peters Foodblog-Event

„Pasta Regional“ auf Aus meinem Kochtopf teil.

Als Hamburger gibt es natürlich ein Gericht mit Fisch. Dazu habe ich Lachs ausgewählt, den ich schon lange mit der Niedrigtemperatur-Garmethode zubereiten will. Während der Lachs im Backofen langsam gart, bereite ich separat ein leckeres Söße̊chen aus Weißwein, Fischfond und Sahne zu, das mit einer halben, orangen Peperoni auch etwas Farbe und Schärfe bekommt. Das Lachsfilet ist nach dem Garen herrlich zart und wohlschmeckend. Dazu gibt es ganz nach dem Motto des Events echte, deutsche Bandnudeln. Na, wenn das kein typisch (nord)deutsches Nudelgericht ist?



Mit viel Sauce …

Für die Fotos bin ich in letzter Zeit dazu übergegangen, durchaus die Nudeln auch einmal in der Sauce zu ertränken. Ein Garnieren mit etwas frischem Dill hätte sich angeboten. Aber ich will den rosa Lachs und die orangene Peperoni zur Geltung kommen lassen.

Zutaten für 1 Person:

- 300 g Lachsfilet
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- ½ orange Peperoni
- trockener Weißwein
- 250 ml Fischfond
- 100 ml Sahne
- 2 Lorbeerblätter
- Muskat
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter
- Olivenöl

- Deutsche Bandnudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 3 Stdn.

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Lachsfilet auf beiden Seiten jeweils nur kurz anbraten, damit es etwas Farbe bekommt. Backofen auf 80 ºC Umluft erhitzen, Filet mit der Haut nach oben in eine mittlere Auflaufform geben und auf mittlerer Ebene für 2 Stunden in den Backofen geben.

20 Minuten vor Ende der Garzeit Nudeln nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Peperoni putzen, längs vierteln und kleinschneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Peperoni hinzugeben und mit andünsten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Fond und Sahne hinzugeben. Lorbeerblätter hineingeben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei mittlerer Temperatur etwa 10 Minuten köcheln lassen und reduzieren. Lorbeerblätter herausnehmen und Sauce abschmecken.



Angerichtet in tiefem Nudelteller

Auflaufform aus dem Backofen nehmen, Lachsfilet herausheben und mit der Hautseite auf ein Arbeitsbrett geben, das Filet lässt sich so besser zuschneiden. Lachsfilet in grobe Stücke zerteilen. Bandnudeln in einen tiefen Nudelteller geben, Lachsstücke darüber verteilen und großzügig die Sauce darüber verteilen.

Blogevent „Innereien“ – die Zusammenfassung



Seit heute 0:00 Uhr ist mein erster Foodblog-Event „Innereien“ beendet. Es haben sich leider nur zwei Foodblogger getraut, an diesem Event teilzunehmen, nämlich Petra und Peter. Ich hatte eine größere Teilnahme erwartet. Aber ich hatte schon aus Mitteilungen anderer Foodblogger erfahren, dass leider auch bei vielen Foodbloggern Innereiengerichte nicht auf den Tisch kommen. Das finde ich schade, denn gerade bei Foodbloggern wünsche ich mir eine größere kulinarische Offenheit.



Von Petra von DerMutAnderer stammt das Gericht zu Kitzherz mit Curry-Wirsing. Sehr ausgefallen, Herz vom Hirschkalb zuzubereiten. Und die Kombination Wirsing mit Curry ist auch eher ungewöhnlich, klingt aber interessant.



Von Peter von Aus meinem Kochtopf stammt das Gericht zu Kalbsleber brasilianische Art. Einerseits traditionell zubereitet mit Zwiebeln, andererseits außergewöhnlich das dazu gereichte Bananenmus.

Der Gewinner des Events ist ermittelt und wird von mir postalisch benachrichtigt.

Auf zum nächsten Foodblog-Event spätestens in einem Jahr zum dann 3-jährigen Jubiläum – oder schon vorher, wenn mir ein geeignetes kulinarisches Thema einfällt.

Gemüseeintopf mit

Schweinebauch



Notlösung Eintopf mit Schweinebauch

Mein zweiter Versuch für ein Rezept für Peters Blogevent schlug gänzlich fehl und ich konnte die Zutaten nur noch in diesen Eintopf retten. Nicht sehr kreativ und nichts außergewöhnliches, aber zumindest ist es sättigend und hat vermutlich wegen des Schweinebauchs viele Kalorien. Geplant war, den Schweinebauch mit kleingeschnittenem Ofengemüse im Backofen zu garen und anschließend alles noch ein wenig unter den Grill zu geben. Ich habe solches Ofengemüse ohne Öl oder Brühe/Sauce auch schon zubereitet, denn das Gemüse gart dann nur in der Feuchtigkeit, die im Gemüse enthalten ist. Aber diesmal – alles in einer Auflaufform und mit Alufolie zugedeckt – klappte es nicht, nach 40 Minuten bei 160 °C war das Gemüse nicht einmal in Ansätzen gegart, nur der Schweinebauch zum Teil. Schade.

Also als Notlösung des vermeintlich kreativen Experiments

dieser Eintopf. Die zusätzliche Rinderbrühe ist recht preiswert und macht das Gericht für den Zweck des Blogevents nicht zu teuer. Wobei ich dann hierbei einfach konstatieren muss, dass man als Hartz-IV-Empfänger sich nicht gesund und schmackhaft ernähren kann. Für den Eintopf selbst zubereiteten Gemüsefond (Suppengemüse, Knochen, eventuell Suppenfleisch) oder sogar gekauften Fond zu verwenden, sprengt ja jeglichen preislichen Rahmen, über die ein Hartz-IV-Empfänger verfügt. Statt dessen muss man tatsächlich auf das – ich bin ganz ehrlich: von mir gehasste – fertige, chemische Gemüsebrühpulver aus dem Glas zurückgreifen. Gut essen geht anders!

Zutaten für 2 Personen:

- 420 g Schweinebauch – **1,40 €** (3,33 €)
- 340 g Kartoffeln – **0,34 €** (0,99 €)
- 220 g Strauchtomaten – **0,55 €** (2,49 €)
- 100 g Zwiebeln – **0,05 €** (0,49 €)
- 1 Bund Suppengrün:
  1/8 Sellerieknolle, 2 Wurzeln, 1 ½ Stangen Lauch – **1,39 €** (–)
- 5 Knoblauchzehen – **0,09 €** (3,95 €)
- 2 Lauchzwiebeln – **0,14 €** (6,90 €)
- 20 g Gemüsebrühpulver – **0,07 €** (3,50 €)
- 1 TL getrockneter Oregano – **0,20 €** (25,52 €)
- Pul biber – **0,18 €** (36,70 €)
- schwarzer Pfeffer – **0,08 €** (35,80 €)
- Salz – **0,04 €** (0,38 €)
- 1,5 l Wasser

- **Zusammen € 4,58**

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 40 Min.

Beim Schweinebauch die Schwarte entfernen, aber aufheben, sie wird mitgekocht. Dann die Knochen entfernen und den Schweinebauch quer in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln,

Zwiebeln, Wurzeln und Knoblauchzehen schälen. Lauch, Lauchzwiebeln und Sellerie putzen. Kartoffeln, Knoblauch, Lauchzwiebeln und Sellerie in grobe Stücke schneiden, Zwiebeln in Scheiben, Wurzeln in dicke Scheiben und Lauch in Ringe. Tomaten achteln.

Wasser in einem großen Topf erhitzen, Gemüsebrühpulver, Oregano, eine Prise Pul biber und etwas Salz und Pfeffer hinzugeben. Fleisch, Schwarte und Gemüse in den Topf geben und alles etwa 40 Minuten bei geringer Temperatur zugedeckt köcheln lassen. Die Schwarte entfernen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in zwei tiefen Suppentellern servieren.

Türk güveç – türkischer Eintopf



Schmeckt lecker und ist sättigend

Dies ist mein erster Beitrag zu Peters Blogevent von Aus meinem Kochtopf. Geplant ist noch ein zweiter, vielleicht fällt mir ja sogar noch ein dritter ein. Will man hämisch sein, kann man sagen, „Einmal leben wie ein Hartz-IV-Empfänger“. Der Spruch hat leider nur in der allzu bekannten und von vielen gewünschten oder erträumten Variante mit einem „Millionär“ seine positive Konnotation. Bei Hartz-IV-Empfängern geht es jedoch um die nackte Existenz, wobei unser Staat zwar zum Glück eine Reißleine eingebaut hat, um den völligen Absturz in z.B. Obdachlosigkeit zu verhindern. Aber ich wünsche es niemandem, und ich selbst bin als Selbständiger einige Male wegen schlechter Auftragslage bisher auch nur leicht daran vorbeigeschrammt. Es ist beschwerlich genug, für den Bezug von Hartz IV vor dem Amt „völlig seine Hosen herunter zu lassen“ und alle Einnahmen und Zahlungsverpflichtungen offen zu legen. Und es ist keine leichte Arbeit, sich mit einigen hundert Euro im Monat zu ernähren, wenn es nicht jeden Tag das Spaghetti-Fertiggericht für 0,69 € vom ALDI sein soll. Ganz schwierig wird es dann, wenn noch Kinder zu verpflegen sind. Und Hartz-IV-Empfänger, die aufgrund der Misere, in der sie stecken, vielleicht auch noch in eine Depression verfallen und keine Motivation haben, sich um einen Job zu bemühen, kann ich sehr gut verstehen. Man kann sich in einer solchen Situation nicht wohl fühlen.

Peter bietet nun mit seinem Blogevent für die teilnehmenden Foodblogger, schmackhafte, frisch zubereitete Gerichte unter der 5-Euro-Grenze zu kreieren und zu kochen. Und hier zu präsentieren. Man sollte Peters Event eigentlich auch wünschen, dass er auch von Hartz-IV–Empfängern gefunden und gelesen wird. Und vielleicht auch Kommentare von den Betroffenen zu den Rezepten kommen. Die Kosten für die eingekauften oder schon vorhandenen Zutaten zu meinem Gericht habe ich in der Zutatenauflistung aufgeführt. In Klammern steht jeweils der – eventuell hochgerechnete – Kilopreis. Die

Fotos zeigen eine komplette Portion für eine Person.

Mein früherer türkischer Lebensmittelhändler hat mir das Rezept vor Jahren einmal mitgeteilt. Das Gericht ist zum einen sehr preiswert und zum anderen – wenn man ein wenig Zeit für die Vorbereitung investiert – einfach zuzubereiten. Denn es handelt sich um den kocht-sich-von-alleine türkischen Eintopf. Man schneidet das Gemüse in Scheiben, gibt Fleisch in einen Topf und schichtet dann Kartoffeln, Tomaten und Zwiebel darüber. Als Würze kommt etwas Tomatenmark und Baharat, Salz und Pfeffer darauf. Und ganz oben zum Schluss die Butter. Zugedeckt kommt es dann bei mittlerer Temperatur auf den Herd, wo sich Flüssigkeit von den Tomaten auf dem Topfboden sammelt und auch langsam die Butter schmilzt und nach unten tropft. Beides verhindert, dass das Fleisch anbrennt. Das Gargut schmurgelt dann 40 Minuten vor sich hin, es bildet sich – auch durch die Flüssigkeit der Tomaten – eine schöne Sauce und die Aromen verbinden sich wunderbar. Nach dem Garen kann man mit etwas Wasser ablöschen, damit die Sauce, die sich angesammelt hat, nicht durch das Tomatenmark zu dickflüssig ist. Und ein kräftiges Abschmecken mit Salz und ein wenig Pfeffer wird notwendig sein. Wegen dieser leichten Zubereitung, die keine Beaufsichtigung benötigt, ist das Gericht auch für vielbeschäftigte Hausfrauen und -männer sehr gut geeignet. Vorbereiten, auf den Herd stellen, sich um die Kinder und andere Dinge kümmern, servieren und genießen.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Rindergulasch – **2,25 €** (8,99 €)
- 550 g festkochende Kartoffeln (6 große) – **0,55 €** (0,99 €)
- 400 g Strauchtomaten (4 Stück) – **1,– €** (2,49 €)
- 275 g Zwiebeln (4 große) – **0,14 €** (0,49 €)
- 30 g Tomatenmark – **0,07 €** (2,45 €)
- große Prise Baharat (*alternativ:* Pul biber) – **0,11 €** (54,14 €)
- Salz – **0,04 €** (0,38 €)

- schwarzer Pfeffer – **0,08 €** (35,80 €)
- 50 g Butter – **0,24 €** (4,76 €)
- 150 ml Wasser

- **Zusammen € 4,48**

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 40 Min.

Kartoffeln und Zwiebeln schälen. Kartoffeln, Tomaten, Zwiebel und auch die Butter in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Dann in einem großen Topf schichten: Gulasch, Kartoffeln, Tomaten, Zwiebel, dann Tomatenmark – möglichst am Rand des Topfes, damit es die entstehende Sauce bindet – obenauf leicht verteilen, die Gewürze – wer eher etwas Schärfe mag, verwendet anstelle von Baharat Pul biber – darüber verstreuen und die Butterscheiben darauf verteilen. Zugedeckt auf dem Herd bei mittlerer Temperatur 20 Minuten garen. Bedenken, das Fleisch könne am Topfboden anbrennen, braucht man keine zu haben. Auch wenn das Gulasch vielleicht recht kräftig angebraten wird, brennt es aufgrund der sehr schnell sich bildenden Sauce nicht an. Dann noch 20 Minuten bei geringer Temperatur weitergaren. Die Tomaten verkochen beim Garen fast vollständig und geben viel Flüssigkeit an die Sauce ab. Dann mit etwas Wasser ablöschen und mit der Sauce verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Eintopf auf zwei tiefe Suppenteller verteilen und servieren. Da einige Cent noch übrig sind, sind auch noch zwei Petersilienblättchen zum Garnieren in der Zubereitung mit inbegriffen.