# Wochen der Mikrowelle

Ich habe mir zwei neue Kochbücher für die Zubereitung von Gerichten in der Mikrowelle geleistet.

Das erste Kochbuch hat nur 64 Seiten und liefert mir etwa 7 Rezepte für eine Woche.

Das zweite Buch hat allerdings 140 Seiten, jede Menge sehr guter Rezepte und so kann ich sogar noch 1–2 Wochen mit Rezepten für die Mikrowelle dranhängen.

Daher starte ich nun mehrere Wochen der Mikrowelle und werde sicherlich etwa 15–20 Rezepte für die Zubereitung von Gerichten in der Mikrowelle veröffentlichen.

Ich selbst bin schon gespannt darauf, welche Möglichkeiten eine Mikrowelle in der Zubereitung von Speisen bietet und wie diese Speisen dann im Endeffekt auch beim Genießen schmecken.

Ich fange mit einem Rezept zur Zubereitung einer Fisch-Terrine an, die aus dem Kochbuch „Kochen in der Mikrowelle“ von Sabine von Imhoff aus dem Verlag Gräfe und Unzer stammt. Die beiden Rezepte dazu sind zwar mit anderen Fischsorten konzipiert, aber ich habe sie eben einfach mit anderen Sorten abgewandelt. Außerdem serviere ich die Terrine nicht heiß als Vorspeise, sondern kalt mit zwei leckeren Schrippen als kleiner Abendsnack.

In der kommenden Woche folgen somit weitere Vorspeisen, Hauptspeisen mit Fleisch, Fisch, Aufläufe und Gemüse und Desserts.

# Karamellisierte, gebratene Mehlwürmer

Ungewohntes, aber schmackhaftes Dessert

Dieses Dessert gibt es heute schon vorab. Ich brate zuerst die Mehlwürmer in Butter in einer Pfanne knusprig an. Dann karamellisiere ich Zucker in einer Pfanne, es kommen Fischsauce, Wasser und Cognac hinzu. Darin köchelt dann etwas zerkleinerter Ingwer. Schließlich noch etwas Sahne. Dann kommen die Mehlwürmer hinein. Abgerundet mit schwarzem Pfeffer.

**Zutaten für 1 Person:**

- 50 g Mehlwürmer
- 50 g Zucker
- 2 cl Fischsauce
- 1 cl Rémy Martin Cœur de Cognac
- 2 EL Sahne
- 75 ml Wasser

- 1 Stück Ingwer
- schwarzer Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** 10 Min.

Mehlwürmer 30–60 Minuten durch Einfrieren im Tiefkühlschrank abtöten. Ingwer schälen und kleinschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Mehlwürmer darin einige Minuten kross anbraten. Herausnehmen. Pfanne reinigen. Zucker darin erhitzen, bis er karamelisiert. Mit Fischsauce ablöschen. Cognac dazugeben und anzünden. Wasser hinzugeben. Karamellisierten Zucker in der Flüssigkeit vollständig auflösen. Sahne hinzugeben. Ingwer hineingeben und einige Minuten köcheln lassen. Die Mehlwürmer in die Sauce geben und darin erhitzen. Mit Pfeffer würzen. In eine Schale geben, abkühlen lassen und servieren.

---

# Vanillepudding mit karamellisierten Mehlwürmern

Mit karamellisierten Mehlwürmern und Honig garniert

Die meisten Insekten sollte man schön kross und knusprig anbraten oder auch frittieren, dann schmecken sie am besten. Im Moment kann ich mir eine gekochte oder gedämpfte Zubereitung etwas schwer vorstellen, da dürften sie an Geschmack verlieren. Gefunden habe ich jedoch auch einige Rezepte für ein Dessert mit Insekten. Und da ich noch eine Packung gewöhnlichen Vanillepudding im Küchenschrank habe, kam ich auf die Idee, diesen mit Mehlwürmern zuzubereiten. Die Mehlwürmer werden grob gehackt, dann in Butter und Honig karamellisiert und mit einem guten Cognac flambiert. Dann kommen sie in die Puddingmasse, die dann zum Abkühlen in den Kühlschrank kommt. Garniert wird der Pudding natürlich auch mit einige Mehlwürmern. Und etwas Honig.

Wer sich übrigens das erste Mal an solch eine ungewohnte Zubereitung und dies ungewohnte Essen heranwagt: Es ist eigentlich unerheblich, ob man auf den kleinen Insektenstücken, Mandel-, Haselnussstücken oder Krokant kaut, es gibt sich im Endeffekt nicht viel. Es ist süß, kross und knusprig. Das Karamellisieren und Flambieren der Mehlwürmer

verleiht dem Pudding ein schönes Aroma. Und auch die wenigen karamellisierten Mehlwürmer zum Garnieren kauen sich knackig wie Krokant.

**Zutaten für 2 Personen:**

- 1 Packung Vanillepudding
- 40 g Zucker (3 EL)
- 15 g Mehlwürmer
- 500 ml Milch
- 1 EL Honig
- 2 cl Rémy Martin Cœur de Cognac
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 15 Min. | Abkühlzeit 1 Std.

Mehlwürmer 30 Minuten durch Einfrieren abtöten. Herausnehmen und mit einem großen Messer grob hacken. Einige Mehlwürmer zum Garnieren im Ganzen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen und Mehlwürmer darin kross anbraten. Honig dazugeben und Mehlwürmer etwas karamellisieren. Vorsicht beim Karamellisieren, der Honig verbrennt leicht und dann werden die Mehlwürmer doch ziemlich dunkelbraun. Cognac dazugeben und flambieren. Dabei die wenigen ganzen Mehlwürmer ebenfalls in dieser Weise zubereiten, aber dann beiseite stellen.

Einige Esslöffel Milch, Zucker und Puddingpulver in einer Schale mit einem Schneebesen verrühren. Restliche Milch in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, von der Herdplatte nehmen und die Milch-Zucker-Mischung mit dem Schneebesen gut einrühren. Nochmals auf der Herdplatte unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen, Mehlwürmer dazugeben und verrühren. Zwei Schalen mit kaltem Wasser auswaschen. Puddingmasse in die beiden Schalen verteilen, bei Zimmertemperatur etwas abkühlen lassen und für 1 Stunde in den Kühlschrank zum Erkalten geben.

Puddinge aus den Schalen auf zwei Dessertteller stürzen und

mit einigen Mehlwürmern und etwas Honig garnieren.

---

# Süße Dampfnudeln mit Kaffee-Zabaglione

Dampfnudel mit Zabaglione, mit Puderzucker garniert

Vor einigen Wochen habe ich das erste Mal Dampfnudeln zubereitet, in einer pikanten Variante mit Salzkruste. Nach einem Rezept meiner Mutter. In meiner Kindheit und Jugend gab es sie des öfteren und sie waren immer lecker.

Nun folgt die zweite Variante der Dampfnudeln, diesmal süß zubereitet. Wer die pikante Variante als Hauptspeise kennt, wird sich über die kleinere Größe dieser süßen Variante wundern. Aber süße Dampfnudeln werden als Dessert nach dem Hauptgang serviert und dürfen daher kleiner ausfallen.  Auch später nach dem Zubereiten kalt aus der Hand gegessen sind

Dampfnudeln sehr lecker. Dampfnudeln bereitet man immer in einer größeren Menge zu, denn sie lassen sich problemlos einfrieren. Für eine weitere Verwendung einfach einige Stunden auftauen und in der Mikrowelle einige Minuten erhitzen.

Auf der Website der Firma Lidl bin ich bei einem Dampfnudelrezept fündig geworden. Lidl verkauft nicht nur Lebensmittel, sondern bietet auch auf der Website Lidl.de in Zusammenarbeit mit dem Sternekoch Kolja Kleeberg unter dem Siegel „Genuss mit Stern“ diverse – auch internationale – Rezeptideen an. Kleeberg ist auch durch TV-Auftritte bekannt und kocht bei Lidl unter dem Motto „Kochen macht sexy und Essen macht glücklich“. Dem kann ich nur zustimmen. Da ich schon sehr lange selbstständig koche, bin ich daher sicherlich auch sehr sexy, und das Essen meiner Gerichte macht mich … na ja, nicht unbedingt glücklich, aber schon zufrieden und erfreut mich.

Zu den süßen Dampfnudeln wird Zabaglione serviert, die französisch unter dem Begriff „Sabayon“ bekannt ist. Zabaglione ist eine der bekanntesten Nachspeisen der italienischen Küche und wird auch als daraus abgeleitete süße Schaumcremes zubereitet – in diesem Fall mit Kaffee.

**Zutaten für 8 kleine Dampfnudeln:**

*Für den Hefeteig:*

- 250 g Weizenmehl
- 100 ml Milch
- 50 g Zucker
- 10 g frische Hefe
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- 50 g Butter

*Für das Dämpfen (je Bratvorgang):*

- 100 ml Milch

- 1 EL Zucker

*Für die Zabaglione:*

- 3 Eigelbe
- 75 g Zucker
- 100 ml Espresso
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 1 Prise Salz
- 100 g Schlagsahne

- Puderzucker

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Gärdauer 2 Std. 30 Min.| Gardauer 20–22 Min. pro Bratvorgang

*Für den Vorteig:*
In einer Schüssel 50 ml Milch erwärmen und die Hefe darin vollständig auflösen. Dann 50 g Mehl und 10 g Zucker dazugeben und alles mit einem Schneebesen zu einem flüssigen Vorteig verrühren. Mit einem frischen Küchentuch zugedeckt 60 Minuten an einem warmen Platz gären lassen.

*Für den Hauptteig:*
Dann restliches Mehl, Milch, Zucker, Ei, Eigelb und weiche Butter hinzugeben und mit einem Rührgerät mit Knethaken zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Nochmals zugedeckt an einem warmen Platz 60 Minuten gehen lassen.

Auf einem großen Arbeitsbrett etwas Mehl verteilen und den Teig darauf durchkneten. Wenn der Teig noch zu flüssig ist, etwas Mehl dazugeben und erneut kneten. Teig zu einer Rolle formen und in 8 gleichgroße Stücke schneiden. Stücke jeweils zu einer Kugel formen, auf die erneut bemehlte Arbeitsplatte geben und zugedeckt nochmals 30 Minuten gehen lassen.

*Für das Dämpfen:*
Milch und Zucker in eine Pfanne mit Deckel geben und erhitzen. Vom Boden der Dampfnudeln möglichst das Mehl von der Arbeitsplatte abklopfen. Je nach Größe der Pfanne 3–4

Dampfnudeln mit etwas Abstand zueinander in die Pfanne geben, sie gehen dort beim Dämpfen noch auf. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 20–22 Minuten dämpfen. Auf keinen Fall während des Bratens bzw. Dämpfens den Deckel der Pfanne heben, denn der Hefeteig der Dampfnudeln würde erwartungsgemäß in sich zusammenfallen. Nach dem Garen die Dampfnudeln mit einem Pfannenheber anheben und prüfen, es soll sich am Boden der Dampfnudeln eine hellbraune Kruste gebildet haben. Bei Bedarf für eine Kruste noch einige Minuten ohne Deckel weiterbraten. Bei weiteren Garvorgängen von Dampfnudeln die in der Pfanne verbliebenen Teigreste säuberlich herausnehmen.

*Für die Zabaglione:*
Währenddessen Eigelbe und Zucker in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen schaumig schlagen. Dann Espresso, Vanillinzucker und Salz dazugeben und weiter schlagen. Wasser in einem Topf, der für die Schüssel groß genug ist, erhitzen und die Schüssel in das Wasserbad stellen. Das Wasser soll nicht kochen. Die Zutaten in der Schüssel 4–5 Minuten kräftig mit dem Schneebesen schlagen, so dass die Masse an Volumen gewinnt und eine cremige Konsistenz bekommt. Danach die Schüssel aus dem Wasserbad nehmen und die Masse 2 Minuten weiter schlagen. Masse erkalten lassen und währenddessen die Sahne steif schlagen. Sahne vorsichtig unter die Masse heben.

Dampfnudeln mit einem Pfannenwender aus der Pfanne heben und jeweils eine Dampfnudel auf einen Teller geben. Mit Puderzucker bestäuben, etwas Zabaglione dazugeben und servieren.

# Weiße-Bohnen-Mousse

Mousse

Das gibt es bei mir selten: Ein Rezept für ein Dessert. Aber ich hatte vor einiger Zeit bei der Zubereitung des Bohnenpürres schon den Gedanken, dass sich die weißen Bohne püriert auch süß zubereiten lassen müssten. Also habe ich einige mir geeignet erscheinende Zutaten ausprobiert. Die pürierte Bohnen-Mousse wird mit Honig, etwas Rosenwasser und Crème fraîche verfeinert und gewürzt mit etwas Ras el hanout. Ich kann mir aber auch vorstellen, dass eine süße Zubereitung mit einigen frischen Kräutern wie Thymian und Rosmarin schmecken sollte. Oder man rührt geschmolzene Schokolade oder Kakaopulver unter. Oder  wagt gleich eine süß-scharfe Variante mit Honig und Chili. Die Bohnen-Mousse bietet sich also durchaus an, einiges auszuprobieren und zu experimentieren.

**Zutaten für 1 Person:**

- 80 g gekochte weiße Bohnen
- 4 EL Honig

- 2 TL Crème fraîche
- 2 TL Rosenwasser
- 1/2 TL Ras el hanout
- Salz

**Zubereitungszeit:** 5 Min.

Bohnen in eine schmale, hohe Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Honig, Crème fraîche, Rosenwasser und Ras el hanout hinzugeben. Eine Prise Salz hinzufügen. Alles mit einem Löffel gut verrühren, abschmecken und in einer Schale servieren.

---

# Dampfnudeln

Aufgebrochene Dampfnudel mit krosser, salziger Kruste

Dieses Rezept habe ich von meiner Mutter. Sie hat es von ihrer Mutter – oder aus einem badischen Kochbuch. So genau konnte

sie es mir nicht sagen. Anscheinend sind pikante Dampfnudeln eine badische Spezialität. Sie standen in meiner Kindheit einmal im Monat auf dem Speiseplan. Ich habe sie sehr gern gegessen, denn besonders lecker ist natürlich die salzige Kruste, die sich nach dem Braten auf der Unterseite der Dampfnudeln bildet. Und als fleischloses Gericht passen sie natürlich sehr gut zum Karfreitag.

Pikante Dampfnudeln sind sehr vielseitig verwendbar. Als Hauptmahlzeit alleine und ohne Beilage gegessen oder als Beilage zu Kalbfleisch, Gulasch oder anderen Schmorgerichten. Und da man sie auch portionsweise einfrieren kann, bereitet man am besten gleich etwas mehr davon zu.

Zur Zubereitung braucht man eine große Pfanne mit dichtschließendem Deckel, am besten aus Glas, um zu sehen, wie stark die Dampfnudeln schon gebraten sind. Natürlich darf man wie bei anderen Zubereitungen mit Hefeteig den Deckel während des Bratens nicht öffnen, sonst sacken die Dampfnudeln in sich zusammen. Die Angaben zum Braten der Dampfnudeln in der Pfanne sind keine genaue Angaben, da dies von der verwendeten Pfanne, dem schließenden Deckel, der Brattemperatur und der Heizart des Herdes – Gas, Elektro usw. – abhängt. Wenn man Dampfnudeln einige Male zubereitet hat, dann weiß man, auf welche Weise und wie lange man sie mit seinem speziellen Equipement brät.

Und man kann natürlich Dampfnudeln auch süß als Dessert zubereiten. Einfach das Salz beim Braten in der Pfanne weglassen. Am besten formt man bei süßen Dampfnudeln kleinere Kugeln, damit man ein schönes Dessert hat, das man beliebig mit Marmelade, Schokoladenstreuseln oder Vanille-Sauce verfeinern kann.

**Zutaten für 7–8 Dampfnudeln:**

**Zutaten für den Hefeteig:**

- 500 g Mehl
- 1 Würfel frische Backhefe (42 g)

- 250 ml Milch
- 50 g Zucker
- 2 Eier

**Zutaten pro Bratvorgang:**

- 3 EL Öl
- 1 Tasse Wasser
- 1 TL Salz

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Gärdauer 1 Std. 45 Min. | Gardauer 25–30 Min. pro Bratvorgang

*Für den Vorteig:*
In einer Backschüssel einige Esslöffel Mehl, etwas Milch, den Zucker und die Hefe mit einem Schneebesen zu einem flüssigen Vorteig verrühren und mit einem Küchentuch zugedeckt 30 Minuten an einem warmen Platz gären lassen. Man kann die zugedeckte Schüssel dazu auch bei geringer Temperatur von 40–50 Grad Celsius in den Backofen stellen.

*Für den Hefeteig:*
Restliches Mehl, Milch und die Eier hinzugeben und mit einem Rührgerät zu einem festen Teig verrühren. Den Teig zugedeckt für 1 Stunde an einem warmen Platz gehen lassen, so dass er sich etwa verdoppelt.

Dann den Teig in der Schüssel mit der Hand kneten. Ist er noch zu flüssig, etwas Mehl hinzugeben, bis er kompakt und etwas trocken ist. Eine längliche, dicke Rolle daraus formen. Nacheinander dicke Scheiben abschneiden und diese mit den Händen zu Kugeln rollen. Ein großes Arbeitsbrett oder auch Backblech mit Mehl bestäuben und die Kugeln mit Abstand zueinander darauf legen. Mit einem Küchentuch zugedeckt an einem warmen Platz nochmals 30 Minuten gehen lassen.

*Für das Braten:*
Das Braten der Dampfnudeln geschieht in einer Pfanne in einer Mischung aus Öl und Wasser. Entweder mit zwei großen Pfannen

mit Deckel hantieren oder die Dampfnudeln portionsweise nacheinander zubereiten und die jeweils gebratenen warmhalten. Für eine Portion der Dampfnudeln – je nach Größe der Dampfnudeln und der Pfanne etwa 3–4 Stück – Öl, dann Wasser und schließlich Salz in die Pfanne geben und alles erhitzen. Aufgegangene Teigkugeln hineingeben, dabei genügend Abstand zueinander lassen, da die Dampfnudeln stark aufgehen. Zuerst bei hoher Temperatur anbraten, dann die Dampfnudeln bei mittlerer Temperatur und gut schließendem Deckel 20 Minuten garen. Auf keinen Fall währenddessen den Deckel öffnen. Wie es der Name des Gerichts schon sagt, garen die „Dampf"-Nudeln im Wasserdampf und nehmen das Wasser fast vollständig auf. Nach 20 Minuten den Deckel abnehmen, die Dampfnudeln mit einem Pfannenwender vom Pfannenboden abheben oder -schaben und dann für eine krossere Kruste noch 5–10 Minuten ohne Deckel braten, bis auch das restliche Wasser verdampft ist. Die restliche Bratdauer hängt davon ab, wie braun man die Kruste möchte. Vor der nächsten Portion Dampfnudeln möglichst alle Reste der Kruste und Krümel vom Pfannenboden entfernen.

---

# Crème caramel (Flan)

Crème caramel

Eine Crème caramel als Dessert ist ein Klassiker der französischen Küche. Wird in Frankreich nach einem mehrgängigen Menü eine Crème caramel serviert, schmeckt jeder, warum Gott in Frankreich lebt. Sie ist der krönende Abschluss eines guten Menüs. Und ihre Zubereitung ist wirklich einfach. Auch in der spanischen Küche ist dieses Dessert sehr bekannt, dort heißt es Flan.

**Zutaten:**

- 2 ½ EL (130 g) Zucker
- 2 Eier
- 2 Eigelbe
- 1 Vanilleschote
- 400 ml Vollmilch
- 100 ml süße Sahne

Für den Karamell: 90 g Zucker

**Zubereitungszeit:** 60 Min. | **Ruhezeit:** Über Nacht

Lassen Sie den Zucker und 50 ml Wasser kochen, bis der Zucker goldbraun karamellisiert. Geben Sie den flüssigen Karamell sofort in kleine ofenfeste Förmchen mit jeweils ca. 100 ml Inhalt. Drehen Sie dabei die Förmchen, sodass der Karamell an den Wänden verteilt wird.

Heizen Sie den Backofen auf 130 °C vor. Schneiden Sie die Vanilleschote längs auf und kratzen Sie das Mark heraus. Kochen Sie Vanillemark und -schote in Vollmilch und Sahne auf. Nehmen Sie den Topf vom Herd und lassen Sie die Mischung 15 Min. ziehen. Geben Sie den Zucker dazu und rühren Sie solange, bis er sich aufgelöst hat. Nehmen Sie die Vanilleschote wieder heraus. Verrühren Sie Eier und Eigelbe und geben Sie die warme Vanillemilch unter Rühren dazu. Die Masse geben Sie in die Förmchen und stellen sie in die Fettpfanne auf mittlerer Schiene des Backofens. In die Fettpfanne geben Sie so viel heißes Wasser, dass die Förmchen 1–2 cm darin stehen.

Lassen Sie die Crème im Ofen etwa 50 Min. poschieren bzw. stocken. Nehmen Sie die Förmchen aus dem Wasserbad heraus und stellen Sie sie über Nacht im Kühlschrank kalt. Dann die Crème direkt auf Portionsteller stürzen; eventuell vorab mit einem Messer rundherum vom Formenrand lösen.

*Foto: © lebensmittelfotos.com*

---

# Rote Grütze

Rote Grütze – hier mit Vanillesauce

Moin, Moin aus Hamburg! Von einem Hamburger – zwar zugereist, für die Bayern: A‘ Zug’roasta, aber immerhin seit 15 Jahren hier lebend – darf in diesem Foodblog natürlich auch die echte Hamburger Rote Grütze nicht fehlen. Sie passt zu fast allen echt Hamburgischen Gerichten als Dessert.

Und da wir schon einmal bei den echten, authentischen Hamburger Gerichten sind, so viel als Vorankündigung: Demnächst gibt es das Hamburgischste aller Hamburgischen Gerichte – echten, authenthischen Labskaus. Ohne Rezeptvorlage kreiert, denn ich weiß aus dem Stehgreif, welche Zutaten und in welcher Menge da hinein gehören. Außerdem gebe ich Ihnen dann auch noch gleich ein paar historische Hinweise zu diesem Gericht. Mal wieder reinschauen in mein Foodblog! 

Rote Grütze kann sehr stark variieren: Sollen die Beeren noch fest oder können sie schon verkocht sein? Wird die Rote Grütze

lieber süß oder eher sauer gewünscht? Und je nach der Menge des Vanillepulvers/der Speisestärke ändert sich auch die Festigkeit der Roten Grütze. Das Rezept lässt sich übrigens auch mit Tiefkühlware zubereiten. Und wenn Sie nicht alle im Rezept aufgeführten Beeren zu kaufen bekommen, wählen Sie einfach eine beliebige Beerenmischung. Also auch hier können Sie variieren.

**Zutaten:**

• 150 g Kirschen
• 150 g Erdbeeren
• 150 g Brombeeren
• 150 g Johannisbeeren
• 200 g Himbeeren
• 100 g Zucker
• 1 Vanilleschote
• ⅓ Stange Zimt
• 200 ml Wasser
• 200 ml trockener Weißwein
• 50 g Vanille-Puddingpulver
alternativ: 50 g Speisestärke
• etwas Wasser zum Anrühren

**Zubereitungszeit:** 50 Min. / **Kühlzeit:** 1 Std.

Waschen und putzen Sie die Früchte, bei Bedarf entkernen Sie sie auch. Geben Sie das Wasser, den Weißwein, den Zucker, das ausgekratzte Vanillemark und die Vanilleschote in einen Topf und bringen Sie alles zum Kochen. Als Faustregel gilt: auf 1 Kilo Früchte ungefähr 100–125 g Zucker. Dann geben Sie die Hälfte der Früchte hinzu und lassen es kurz köcheln – dabei sollen die Beeren ein wenig verkochen. Nun rühren Sie das Puddingpulver/die Speisestärke mit etwas Wasser an und geben es unter den Fruchtbrei. Dabei gut rühren, damit keine Klümpchen entstehen, und einmal aufkochen lassen. Faustregel für das Puddingpulver/die Speisestärke: 25 g auf 200 ml Flüssigkeit. Das Puddingpulver/die Speisestärke muss gut

abgebunden haben. Nehmen Sie die Vanilleschote aus dem Fruchtbrei. Nun die restlichen Früchte unterheben und im Kühlschrank abkühlen lassen. Dazu passt entweder eine Vanillesauce, flüssige Sahne, eiskalte Milch oder Vanilleeis.

*Foto: ©Olaf Simons, wikimedia.org*

---

# Süßes Bulgurdessert

Einige Zutaten zum Bulgurdessert

Ich habe experimentiert. Die Packung mit Bulgur stand vor mir, sprach mich an und ich dachte die ganze Zeit, da muss man auch ein Dessert daraus zubereiten können. Ein Foto des fertigen Bulgurdesserts gibt es diesmal nicht, das zubereitete Dessert ist nicht sehr fotogen und sieht wie ein besserer Reisbrei aus …

**Zutaten:**

- 2 gehäufte EL Bulgur
- 3 getrocknete Aprikosen
- 3 getrocknete Datteln
- ½ Handvoll Rosinen
- 10 Mandeln
- 4 gehäufte EL türkischer Joghurt, 3,5 %
- 50 ml Sahne
- 1 Prise frischer Muskat
- 1 Prise Zimt
- ½ EL Harissapaste
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 Prise Salz
- 2–3 EL Honig

**Einweichzeit:** 3 Stdn. | **Zubereitungszeit:** 30 Min.

Lassen Sie die getrockneten Aprikosen einige Stunden in kaltem Wasser einweichen. Geben Sie dann den Bulgur in eine kleine Schüssel und übergießen Sie ihn mit kochendem Wasser. 10 Minunten ziehen lassen. Schütten Sie dann das Wasser weg.

Eingeweichte Aprikosen, Datteln und Mandeln kleinschneiden. Gben Sie alles zu dem Bulgur hinzu, ebenso die Rosinen. Dann den Joghurt und die Sahne. Alles kräftig vermischen.

Würzen Sie alles mit einer Prise Muskat, Zimt und dem Kreuzkümmel. Die Harissapaste soll für ein wenig Schärfe im Hintergrund sorgen und die Süße des Honigs kontrastieren. Und wie man bei jeder guten Salatzwürze auch eine Prise Zucker hinzugibt, gibt man auch eine kleine Prise Salz zu einem süßen Dessert, das den Geschmack noch untermauert. Nun geben Sie noch den Honig hinzu. Sie können das Dessert sofort servieren und essen, oder es über Nacht im Kühlschrank ein wenig mehr Geschmack ziehen lassen und dann erst servieren. Das Dessert ist sicherlich noch „ausbaufähig“, zum Beispiel mehr oder weniger süß, wie Sie es mögen.

# Pfifferlinge-Erdbeeren-Ragout

Mein türkischer Lebensmittelhändler hatte neue Ware besorgt. Ich stand lange Zeit vor seinem Tresen, auf dem er die neueste Ware mit Obst, Gemüse und so weiter aufgefahren hatte. Lange wanderte mein Blick zwischen frischen Pfifferlingen, Chilischoten, Erdbeeren, frischen Champignons und anderen Lebensmitteln umher. Bis mir dann eine Idee kam und ich merkte, dass man da doch ein kreative Kraft walten lassen kann.

Warum Pfifferlinge nur mit Zwiebeln und Knoblauch anbraten für einen Braten oder ein Pastagericht? Warum sollte das nicht mit süßem Obst auch gehen, in diesem Fall den Erdbeeren? Je länger ich dies überlegte, desto mehr verdichtete sich bei mir eine Zusammenstellung.

Die weißen Champignons waren zu farblos, zu schwach, sie hätten zu wenig Eigengeschmack. Pfifferlinge sind fest, hart, erdig, fast ein wenig nussig und bringen genügend Eigengeschmack mit. Dies kombiniert mit einer Lauchzwiebel, einer einzelnen Zehe Knoblauch, einigen Chilischoten für die Schärfe und vielleicht noch ein ganz klein wenig Speck für die Würze dazu – und dann natürlich die süßen Erdbeeren als Gegenpart. Somit Erdig-Scharf-Würzig-Süß. Das sollte doch als Nachspeise auch schmecken.

Verfeinert werden sollte das Ganze mit ein wenig Honig, ein wenig Crema di Balsamico Rosso und ein wenig Pfeffer und Salz. Diese Zusammenstellung war auch für mich eine ganz neue kulinarische Kreation, denn erstmals sollte ein Obst nicht als Obst, sondern als Lebensmittel fungieren und somit auch in einer bisher nicht bekannten Weise in einem Gericht verarbeitet werden.

Das bringt immer wieder ganz neue Sichtweisen auf die Küche und die Zubereitung mit sich. Denn dann fängt man in diesem Fall plötzlich an, auch mit süßen Zutaten z. B. für Bratensaucen oder Pastazubereitungen zu jonglieren. Das Rezept ist für zwei Personen.

**Zutaten:**

• 200 g frische Pfifferlinge
• 200 g frische Erdbeeren
• 2 Lauchwiebeln
• 2 Knoblauchzehen
• 3 frische Chilischoten
• ca. 50 g geräucherter Speck
• Honig
• Crema di Balsamico Rosso
• Pfeffer
• Salz
• Butter

**Zubereitungszeit:** 5 Min.

Schneiden Sie die Lauchzwiebeln, die Knoblauchzehen, die Chilischoten und den geräucherten Speck in kleine Stücke. Ebenso zerteilen Sie die Erbeeren in kleine Stücke. Erhitzen Sie in einem kleinen Topf ein großes Stück Butter. Darin braten Sie die Pfifferlinge, die Lauchzwiebeln, die Knoblauchzehen, die Chilischoten und den Speck an. Nachdem diese Zutaten angebraten und ein wenig Flüssigkeit gesammelt haben, geben Sie die Erdbeeren dazu. Diese sollen eigentlich nicht angebraten, sondern nur kurz erhitzt werden. Die Erdbeerstücke werden dennoch Flüssigkeit ziehen und das Ganze damit versüßen.

Verteilen Sie das Gericht auf zwei Teller. Geben Sie ein wenig Honig darüber, dann ein wenig des Balsamico-Essigs. Schließlich würzen Sie alles mit ganz wenig frischem Pfeffer und Salz.