Gemüse-Tarte

Sechs verschiedene Gemüse-Sorten. Leicht gewürzt mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Dazu geriebener Gouda. Und für die Füllmasse als Eierstich Eier und Schlagsahne.

Nicht zu vergessen den schönen Hefeteig, der beim Backen schön aufgeht.

Das Resultat ist eine pikante, herzhafte Tarte mit viel Gemüse, die sogar vegetarisch daher kommt, weil ich auf Würstchen oder Speck für die Tarte verzichtet habe.

[amd-zlrecipe-recipe:662]

Maultaschen mit Ananas-Chili-Fenchel-Sauce

Bekannte und beliebte Pasta, Maultaschen mit Ricotta-Füllung.

Dazu aber eine etwas exotische Sauce. Man liest dies und fragt sich, ob ein solches Gericht überhaupt schmecken kann.

Aber eine süß-scharfe Sauce ist eine echte Alternative zu Pasta.

Die Süße der Ananas verbindet sich herrlich mit der Schärfe der Chili. Dazu ein leichter Geschmack nach Fenchel. Das passt sehr gut.

Man könnte noch variieren. Orangen würden noch in die Sauce passen. Eine Prise Zimt verträgt sie auch noch. Und eventuell

noch ein wenig Anis-Geschmack.

Ich frage mich aufgrund dessen, dass dieses Gericht zwar exotisch ist, aber gut geschmeckt hat, warum man eigentlich nicht gefüllte Pasta mit süßer Füllung zubereitet. Also mit Obst oder anderen Früchten. Und dazu passenderweise eine süße Sauce, nämlich mit Schokolade und Chili. Das würde passen und sicherlich schmecken.

Und wieder stelle ich fest, ein Gericht kann so ausgefallen und ungewohnt im Geschmack sein, wie es will. Bereite ich es aus frischen Zutaten zu, verdaut es mein Magen ohne Murren. Esse ich jedoch einen Eintopf aus der Dose, zu dem ich ab und zu doch einmal komme, mit Geschmacksverstärkern, Konservierungsstoffen und Bindemittel, murrt mein Magen, will es nicht verdauen und manchmal stehe ich kurz davor, dass der Eintopf dann wieder hochkommt. Also, es gilt das Verbot: Du darfst keine Fertigprodukte kochen und essen!

[amd-zlrecipe-recipe:631][amd-zlrecipe-recipe:631]

Hähnchenbrust, Fenchel und Salzkartoffeln

Hier habe ich nochmals Hähnchenbrust zubereitet, sie wie vor kurzem in kleine Würfel geschnitten und zusammen mit Schalotten und Knoblauch angebraten.

Als Sauce habe ich dieses Mal eine helle Mehlschwitze zubereitet, farblich passend zum hellen Fenchel und den hellen Salzkartoffeln.

Man bereitet ja Fenchel normalerweise als kleingeschnittenes

Gemüse zu, das man in Salzwasser gart.

Nun, dieses Mal habe ich einfach die Fenchelknollen im Ganzen gegart. Und diese Zubereitung ergibt auch ein sehr wohlschmeckendes Gemüse.

Dazu einfach ein paar Salzkartoffeln.

Man hebt übrigens das Fenchelgrün unbedingt auf und wirft es nicht weg, denn damit garniert man das fertige Gericht auf dem Teller.

[amd-zlrecipe-recipe:584]

Welsfilet, Riesengarnelen, Gemüse und Langkorn-Reis

Hier habe ich einmal ein Fisch-Ragout mit Reis kreiert.

Für den Fisch bzw. die Meeresfrüchte verwende ich Welsfilets und Riesengarnelen.

Als Gemüsesorten verwende ich Fenchel und Chicorée, beides weißes Gemüse, das also sehr gut zu Fisch und Meeresfrüchten passt.

Und als Beilage den vor einigen Tagen schon einmal zubereiteten, knusprigen und nussigen Langkorn-Reis mit Wild-Reis.

Als Gewürze verwende ich passend zum Fenchel auch Fenchelsamen, die ich im Mörser fein mörsere. Und weiße Pfefferkörner, ebenfalls passend zu diesem weißen Gericht, die ich ebenfalls im Mörser fein mörsere. Und etwas Curry.

Ich brate die Gewürze in der heißen Butter an, um so die meisten Geschmacksstoffe aus den Gewürzen herauszukitzeln.

Die Sauce bilde ich mit etwas Chardonnay.

Abgeschmeckt wird mit Salz und Zucker.

[amd-zlrecipe-recipe:553]

Gemüse-Eintopf mit Beinscheibe

Bei Eintopf denkt man zunächst an einen einfachen Gemüse-Eintopf. Mir viel frischem Gemüse. Und einem möglichst selbst zubereiteten Gemüsefond, der dem Eintopf einen kräftigen Geschmack verleiht.

Aber Eintopf ist ja ein urdeutsches Gericht. Somit kennt man auch andere Eintöpfe. Bohnen-Eintopf. Nudel-Eintopf. Oder eben ein Eintopf mit leckerem Fleisch. An Fleisch für einen Eintopf hat man durchaus auch einige Auswahl zur Verfügung. Am geeignetsten ist da Suppenfleisch. Auch Gulasch-Fleisch eignet sich dafür. Aber man kann auch mit Beinscheiben – also einer Scheibe eines Rinderbeines mit Knochen und etwas Fleisch – einen leckeren Eintopf zubereiten. Da Beinscheiben sowieso geschmort werden müssen, bieten sie sich dazu an.

Hier ein Rezept für einen einfachen Eintopf mit Beinscheiben und viel frischem Gemüse.

Die Brühe gelingt nach 1-stündigem Garen hervorragend. Sie übernimmt einfach die Würze, die die in Fett angebratenen Beinscheiben mitbringen. Man braucht auch keinen selbst zubereiteten Gemüsefond oder Wein. Einfach nur Wasser, und die

Brühe wird schmackhaft und lecker. Eventuell kann man sie noch etwas salzen.

Ich habe einfach zwei Beinscheiben gewürzt und in heißem Öl auf jeweils jeder Seite angebraten.

Als weitere Zutaten habe ich diverse Gemüsesorten gewählt, die ich gerade vorrätig hatte und die zu den Beinscheiben passen.

Mit sehr leckerer Brühe

Beinscheibe mit Gemüse und Salzkartoffeln

Dieses Rezept lehnt sich an dem italienischen Klassiker Osso bucco an, entspricht diesem Rezept aber nicht vollständig.

Ich habe einfach zwei Beinscheiben gewürzt und in heißem Öl auf jeweils jeder Seite angebraten.

Als Beilage habe diverse Gemüsesorten gewählt, die ich gerade vorrätig hatte und die zu den Beinscheiben passten. Somit kann man das Gericht sowohl mit der zweiten Beilage Salzkartoffeln essen. Als auch in Variation als Eintopf.

[amd-zlrecipe-recipe:503]

Schweinefilet mit Fenchel-Stampf

Ich bereite ein leckeres Schweine-Filet in einer Weißwein-Sauce zu.

Dazu gibt es Fenchel-Stampf.

Beim Zubereiten des Fenchel-Stampfs entschied ich mich spontan für diese Gewürze: Ingwer, Zimt, Zucker und Salz.

Es ergibt ein sehr wohlschmeckendes und feines Stampf.

Wer möchte, behält das Fenchel-Grün zurück, wiegt es klein und gibt es vor dem Servieren zum Garnieren über das Gericht.

Ich brate das Schweinefilet jeweils 5 Minuten auf beiden Seiten an und lasse es dann noch in der heißen Pfanne etwas nachgaren. Es gelingt dadurch ein medium gegartes, leckeres Filet.

Beim Filet entschied ich mich spontan nur für Salz und Pfeffer.

Das Weißwein-Sößchen bilde ich aus einem Schuss Riesling, mit dem ich das Filet ablösche. Ich gebe das Sößchen vor dem Servieren über das in Scheiben geschnittene Filet.

[amd-zlrecipe-recipe:438]

Putenfleisch mit Gemüse in Teriyaki-Sauce mit Basmati-Reis



Pfannenrühren im Wok

Wenn Sie verschiedenes Gemüse vorrätig haben, und dazu noch etwas Geflügelfleisch wie Pute oder Hähnchen, können Sie mit einer geeigneten asiatischen Sauce ein leckeres Gericht zubereiten. Es mutet asiatisch an, aber es ist von den Zutaten nicht asiatisch, weil diese Zutaten nicht in Asien verwendet werden.

Ich habe als Fleisch Putenfleisch gewählt. Dazu als Gemüse Zwiebeln, Knoblauch, Lauchzwiebel, Buschbohnen, Stangensellerie, Fenchel, Rote Beete und Zucchini.

Für die Sauce verwende ich Fisch-Sauce für Salzigkeit und Teriyaki-Sauce für Würze.

Als Beilage gibt es Basmati-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:419]

Bratwurst-Gemüse-Pfanne

Ich bereite ein Pfannen-Gericht zu.

Ich verwende dafür kleine Rostbratwürste.

Und als Gemüse verwende ich Fenchel und Kohlrabi.

Obwohl ich die Zutaten einige Minuten kräftig anbrate und ich ja auch Bratwürste verwende, gebe ich doch noch zum Schluss einen Schuss Soave für ein kleines Söße̊chen hinzu.

Das Ganze ergibt ein frisches Pfannen-Gericht, das gut zum Frühling passt.

Ich garniere noch mit frisch geriebenem Parmesan. Und auch dem kleingewiegten Fenchel- und Kohlrabi-Grün.

Bitte essen Sie das Gericht direkt aus der Pfanne.

[amd-zlrecipe-recipe:362]

Hähnchen-Gemüse-Teller

Da habe ich einmal wieder in meinem Büro bis in die Nacht gearbeitet und hatte noch nichts gegessen.

Für ein komplettes, umfangreicheres Gericht hatte ich keine Zeit und keine Lust, ich wollte nur schnell etwas essen und noch 1–2 Spielfilme im Fernsehen schauen.

Also, erst einmal schauen, was der Kühlschrank hergibt. Das waren einige Gemüsesorten. Und dann einfach noch schnell Hähnchen-Innenfilets in der Mikrowelle auftauen.

Dann alles kleinschneiden, in der Pfanne in Olivenöl anbraten, mit etwas heller Soja-Sauce würzen und fertig ist ein einfaches, schnelles und schmackhaftes Gericht.

Ich hätte es mir in der Pfanne als Pfannengericht servieren können, habe aber vorgezogen, es in einem tiefen Pasta-Teller als Teller-Gericht zu servieren.

[amd-zlrecipe-recipe:241]

Hähnchenbrustfilet mit Kürbis-Fenchel-Gemüse

Passend zur Jahreszeit gibt es derzeit das saisonale Gemüse Kürbis in den unterschiedlichsten Varianten.

Ich habe einen Hokkaido-Kürbis gekauft, der den Vorteil hat, dass man seine Schale mitverzehren kann.

Ich werde in den kommenden Tagen noch einige weitere Kürbis-Gerichte hier veröffentlichen. Und am 31. Oktober, Halloween, gibt es passenderweise eine Kürbis-Tarte.

Das Gemüse bereite ich aus dem Kürbis und Fenchel zu.

Dazu gibt es gewürzte und kurz mitgegarte Hähnchenbrustfilets.

[amd-zlrecipe-recipe:229]

Leber mit Fenchel in Whiskey-Austern-Sauce

Ein richtig asiatisches Gericht ist dies nicht unbedingt. Denn ich denke, dass das Flambieren mit Whiskey nicht unbedingt in der asiatischen Küche praktiziert wird. Aber wer sagt denn, dass man in einem Wok kein Gericht flambieren darf? Das Gericht eignet sich einfach dazu. Und zusammen mit der Austern-Sauce ergibt sich eine sehr schmackhafte Sauce.



Das Flambieren im Wok

Dies ist auch wieder eines der vielen asiatischen „Low products“ -Rezepte. Denn man braucht in diesem Fall – abgesehen vom Öl zum Anbraten und dem obligatorischen Reis – nur vier Produkte: Leber, Fenchel, Whiskey und Austern-Sauce. Fertig ist ein sehr schmackhaftes Gericht.

Mein Rat: Auch wenn das Gericht vielleicht nicht unbedingt authentisch asiatisch ist, es wird in Schalen mit Stäbchen serviert.

[amd-zlrecipe-recipe:8]

Curry-Geschnetzeltes mit Gemüse und Bandnudeln



Leckeres Geschnetzeltes

Ein Geschnetzeltes. Mit Schweinefilet. Lecker. Dazu Gemüse, Bandnudeln und eine aromatische Sauce.

Als Gemüse verwende ich Wok-Chi, Fenchel, Lauch, Lauchzwiebeln, Prinzessbohnen und Knoblauch. Für Schärfe gebe ich eine kleingeschnittene rote Chili-Schote hinzu.

Die Sauce würze ich kräftig mit Curry. Ich bilde die Sauce mit Weißwein und Schmand.

Dazu gibt es als Beilage Bandnudeln.

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Schweinefilet

- 2 Wok-Chi
- 2 große Schalen Fenchel
- 1 Stange Lauch
- 4 Lauchzwiebeln
- 15–20 Prinzessbohnen
- 4 Knoblauchzehen
- 1 rote Chili-Schote
- trockener Weißwein
- 3–4 EL Schmand
- 4 TL Curry-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- 250 g Bandnudeln
- Petersilie
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 60 Min.

Filet längs vierteln. Dann quer in kurze Streifen schneiden.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern. Chili-Schote putzen und quer in Ringe schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Öl in einem Topf erhitzen und Filet darin kross anbraten. Gemüse dazugeben und ebenfalls mit anbraten.

Mit einem sehr großen Schuss Weißwein ablöschen. Schmand dazugeben. Curry-Pulver hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren. Zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten. Sauce abschmecken.

Pasta in zwei tiefe Nudelteller geben. Geschnetzeltes mit Sauce darüber verteilen. Mit Petersilie garnieren. Servieren.

Rotes Chicken-Curry mit Gemüse und Reis



Feines Curry
Ich bereite ein thailändisches Curry mit Huhn und Gemüse zu.

Diesmal habe ich viele verschiedene Gemüsesorten übrig für ein Chicken-Curry.

Die Sauce bereite ich mit rotem Thai-Curry zu. Ich verlängere die Sauce mit trockenem Weißwein.



Zutaten im Wok

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Hähnchenbrüste
- Jeweils eine kleine Portion der folgenden Gemüsesorten: rote Zwiebel, Knoblauchzehen, Wurzel, Prinzessbohnen, Zucchini, Ingwer, Tomate, Mini Wok-Choi, Fenchel, Lauchzwiebel
- 2 EL roter Thai-Curry
- trockener Weißwein
- 1 Tasse Reis
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern. Hähnchenbrüste längs halbieren und quer in Streifen schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen. Hähnchenbrüste und Gemüse darin 5–6 Minuten pfannenrühren. Thai-Curry dazugeben. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Alles verrühren und etwas köcheln

lassen.

Reis in zwei tiefe Teller geben. Chicken-Curry darübergeben. Servieren.

Gemüse-Curry mit Reis



Leckeres Gemüse

Ich wollte ein asiatisches Gericht zubereiten, das ich schon des öfteren zubereitet habe und das mir sehr gut schmeckt. Man benötigt dazu nur drei Zutaten. Chinakohl, dunkle Soja-Sauce und Reis. Mein Discounter hatte leider keinen Chinakohl vorrätig. Ich kaufte daher Mini Wok-Choi, Fenchel und Ingwer. Und bereite mit diesen drei Gemüsesorten ein asiatisches Gericht zu. Man benötigt dazu nur noch ein Thai-Curry und Reis.

Dies ist auch ein veganes Gericht. Das Gericht ist sehr würzig.

Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Mini Wok-Choi
- 2 Fenchelknollen
- 1 Ingwerknolle
- 2 EL gelbes Thai-Curry
- trockener Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- 1 Tasse Reis
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Wok-Choi und Fenchel grob zerkleinern. Ingwerknolle schälen und in Stifte schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen. Gemüse hineingeben und 2–3 Minuten pfannenrühren. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Thai-Curry dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und Sauce abschmecken. Alles verrühren und kurz köcheln lassen.

Reis in zwei tiefe Teller geben. Gemüse mit Sauce darüber geben. Servieren.

Gewürzkuchen



Sehr saftig, und ein herrlich aromatischer Duft

Ein einfach zuzubereitender Kuchen. Aber sehr schmackhaft und aromatisch.

Man verwendet einfach das Grundrezept für Rührkuchen. Und mischt viele Gewürze unter, die für eine Süßspeise oder einen Kuchen geeignet sind und die man vorrätig hat. Ich habe insgesamt neun Gewürze verwendet. Beim gebackenen Kuchen schmeckt kein einzelnes Gewürz hervor, sondern der Kuchen hat nur einen herrlich aromatischen Duft.

Mein Rat: Vanilleschotenhälfte verwenden, um selbst zubereiteten Vanillezucker zuzubereiten. Längs halbierte Vanillehälfte längs in ein kleines Vorratsglas geben, Zucker darüber geben, zuschrauben und einige Tage ziehen lassen.

Zutaten:

Für den Rührkuchen:

- Grundrezept

Für die Gewürze:

- 1/2 TL Fenchelsamen
- 1/2 TL weiße Pfefferkörner
- 1/4 Sternanis
- 6 Pimentkörner
- 3 Gewürznelken
- 1/2 TL Muskat
- 1/2 TL Zimt
- 1/2 TL Anis
- 1 Vanilleschote

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 60 Min.

Backofen auf 180 Grad Celsius Umluft erhitzen.

Kranz-Backform einfetten.

Fenchelsamen, Pfefferkörner, Sternanis, Piment und Gewürznelken in einen Mörser geben und gut fein mörsern. Vanillehälfte längs halbieren und Vanillemark mit dem Messer heraus kratzen.
Gewürze zu dem Rührteig geben und gut verrühren.

Rürhteig in die Backform geben und mit dem Backlöffel gut verteilen und verstreichen.

Bakcform auf mittlerer Ebene für 60 Minuten in den Backofen geben.

Bakcform herausnehmen.

Rand der Kranz-Backform lösen. Kuchen vorsichtig auf ein Kuchengitter stürzen und gut abkühlen lassen.