

# Frittierter Cashewbert



Kleiner Snack für den Abend

Finden Sie es auch merkwürdig, dass die Industrie, die vegane Lebensmittel herstellt, hierbei immer versucht, einen Fleischersatz zu erfinden? Es gibt vegane Schnitzel, vegane Würste, vegane Burger ... Ich kann dies nicht richtig nachvollziehen und ärgere mich immer wieder über so etwas. Warum stellt die Industrie nicht einfach ein eigenes, veganes Produktsortiment her und benennt die Produkte dann auch in einer eigenen, veganen Weise? Warum müssen die veganen Produkte immer als Fleischersatz dienen?

Ein Beispiel hierfür ist dieser kleine Snack, den ich mir für den Fernsehabend zubereitet habe. Für den Käse zum Frittieren habe ich keinen Camembert verwendet, sondern einen Cashewbert. Das ist eine vegane Käsealternative auf Cashewbasis. Zumindest haben sich die Hersteller einen relativ eigenen Namen einfallen lassen. Aber immer noch steckt die Verbindung zum Produkt, das aus Kuhmilch hergestellt wird, dem Camembert,

darin. Warum denn eigentlich? Ein veganer Käse kann auch einen eigenen Namen haben.

Ich schreibe Ihnen mal, was der Hersteller noch so auf der Verpackung des Cashewberts vermerkt hat: „Sollen wir Ihnen etwas verraten? Der Cashewbert sieht zwar aus wie ein Camembert, ist aber gar keiner. Unser Geheimnis, Cashews statt Kuhmilch! Noch mit drin versteckt Reifungskulturen– die sorgen für ein authentisches Aroma und einen weichen Schmelz. Mmh ... unglaublich lecker! Und wussten Sie, dass dieser Cashewbert in Österreich hergestellt wird? Unsere kleine, aber feine Manufaktur (...) formt und verpackt ihn dort in liebevoller Handarbeit. Super, oder?“

Der Hinweis zur Herstellung in Handarbeit ist sinnvoll und löblich. Das vorherige Argument, Cashews statt Kuhmilch, nicht. Ich habe diese Cashewberts einige Minuten in der Fritteuse frittiert und mit einigen Beilagen als Snack abends gegessen. Er schmeckt gut, aber er ist eben kein Camembert. Man schmeckt nach wie vor die leicht krümelige Substanz von gemahlenem oder gepressten Cashewnüssen heraus. Und was gänzlich fehlt, ist einfach der zarte Schmelz eines geschmolzenen Käses, den auch das beste vegane Produkt nicht ersetzen kann. Aber das soll es schließlich auch nicht.

Ich würde bei solchen veganen Produkten den Vergleich zu Fleisch, Wurst oder Käse einfach gänzlich weglassen und als eigenständiges Produkt auf den Markt bringen. Die Verbindung zu einem ähnlichen Produkt auf tierischer Basis sei dann allein der Phantasie des Kunden überlassen.

Ich habe diesen Snack und Versuch mit einem frittierten Cashewbert übrigens aus einem bestimmten Anlass heraus unternommen. Ich habe seit kurzem wieder einen funktionierenden Geschirrspüler, nachdem der bisherige vier Monate lang nach Kauf funktionierte, vier Monate lang defekt war und auch durch dreimaligen Besuch eines Technikers und ebensovielen Austausch von Gerätebestandteilen nicht mehr

lief. Der Hersteller entschied sich dann endlich, das defekte Gerät, das ja Garantie hatte, komplett gegen ein neues Gerät auszutauschen. Und das funktioniert nun, noch!

Aber so habe ich in der letzten Zeit so ziemlich alles in meiner Küche, und auch im Bad, geprüft, ob ich es in dem Geschirrspüler reinigen lassen kann. Denn eine Maschinenreinigung ist leider immer noch effektiver und besser als eine Handreinigung.



Wie neu ...

Und so habe ich endlich einmal den Deckel meiner Fritteuse, der sehr verschmutzt und verfettet war, abgebaut – denn dies ist bei diesem Modell möglich –, habe ihn in alle seine möglichen Einzelteile zerlegt und im Geschirrspüler gereinigt. Nach dem Zusammenbau und dem dann manuellen Reinigen der restlichen Fritteuse ergab sich dann das oben stehende Bild: Eine fast neuwertige Fritteuse, sauber und rein. Hervorragend, was ein Geschirrspüler so leistet.

Und da ich diese Fritteuse nicht als „neues“ Arbeitsgerät im Foodblog vorstellen will, schiebe ich es einfach in diesen dazu passenden Beitrag hinein.

*Für 2 Personen:*

- 2 Cashewbert (à 175 g)
- einige Gürkchen (Glas)
- 2 Strauchtomaten
- Salz
- Pfeffer

*Zubereitungszeit: 2 1/2 Min.*



Cashewbert statt Camembert

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Cashewberts 2 1/2 Minuten im siedenden Fett der Fritteuse frittieren.

Parallel dazu einige Gürkchen und Tomaten auf zwei kleinen

Teller drapieren und letztere mit Salz und Pfeffer würzen.

Chashewberts herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Auf die beiden Teller verteilen.

Sofort servieren. Guten Appetit!

---

# **Shirataki mit Hackfleischbällchen und Kirsch-Tomaten in Olivenöl**



Die Hackfleischbällchen gelingen wirklich hervorragend. Ich bereite sie aus Rindermett zu, also fettarmes, leicht

gewürztes Hackfleisch, das in dieser Form auch roh auf einem Butterbrot gegessen werden kann. Aber hier findet es Verwendung für die Bällchen.

Als weitere Zutaten kommen Schalotte, Knoblauch, Kapern, Chili-Schote, Petersilie und Salz, Pfeffer und Zucker hinein.

Bei der Chili-Schote gilt einmal wieder der alte Filmspruch von Liselotte Pulver, Chili brennt zwei Male, einmal, wenn er in den Körper geht, und einmal, wenn er aus dem Körper herauskommt. Sie spüren es beim darauffolgenden Toilettenbesuch. ☐

Aber die Schärfe in den Hackfleischbällchen ist erträglich, sie rundet den feinen Geschmack nur ab.

Die Bällchen werden nur einige Minuten in der Fritteuse frittiert.

Dann werden die zerkleinerten Tomaten in viel Olivenöl kurz angebraten. Die Bällchen kommen hinzu. Dann noch etwas frische, zerkleinerte Petersilie.

Und dazu die Shirataki-Nudeln, die in kochendem Wasser nur wenige Minuten Garzeit benötigen.

Vor dem Servieren noch einige Spritzer eines guten Olivenöls, in meinem Falle dieses Mal ein griechisches, darüber verteilen und servieren.

*Für 2 Personen:*

*Für die Hackfleischbällchen:*

- 250 g Rindermett
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL eingelegte Kapern (Glas)
- 2 rote Chili-Schoten
- einige Zweige frische Petersilie

- 2 Eier
- 6–8 EL Paniermehl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

*Zusätzlich:*

- 15 Kirsch-Tomaten
- einige Zweige frische Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- 400 g Shirataki (2 Packungen à 200 g)
- Olivenöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 6 Min.*



*Für die Hackfleischbällchen:*

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Mett dazugeben. Eier aufschlagen und dazugeben. Paniermehl dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Alles mit der Hand vermengen und kleine Bällchen daraus formen.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen. Bällchen darin 3 Minuten frittieren. Herausnehmen.

*Für das Gericht:*

Tomaten zerkleinern.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Tomaten darin kurz anbraten. Bällchen dazugeben. Petersilie kleinschneiden und ebenfalls dazugeben. Salzen und pfeffern.

Parallel dazu Wasser in einem Topf erhitzen, leicht salzen und Shirataki darin 3 Minuten garen.

Shirataki auf zwei tiefe Teller verteilen.

Bällchen mit Tomaten und Olivenöl darüber verteilen.

Gerichte nochmals mit etwas Olivenöl beträufeln.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Fish 'n' Chips**



Heute muss es schnell gehen. Keine Zeit. Nur ein paar Minuten für die Zubereitung. Dennoch sollen es gute Zutaten sein.

Einige Welsfilets würzen.

Dazu Pommes frites als Tiefkühlware.

Benötigt zusammen gerade einmal 7 Minuten in der Fritteuse. Die Pommes frites bekommen 5 Minuten, dann sind sie schön kross und knusprig. Und der Fisch bekommt nur 2 Minuten, dann ist er war kross frittiert, aber innen noch glasig und saftig.

Kennen Sie übrigens diese Merkwürdigkeit beim Übersetzen von Deutsch in Englisch oder zurück? Sie werden dies am schnellsten feststellen, wenn Sie in einem irischen oder englischen Pub zu einem Guinness oder Ale eine Tüte Chips dazu bestellen wollen.

Denn Pommes frites (im Deutschen übernommen, aber ein französischer Ausdruck) heißen im Englischen Chips – siehe den Titel des Rezeptes. Und das, was im Deutschen Chips sind, sind

im Englischen eben nicht Chips, sondern Crisps. Also in Irland oder England immer nur eine Tüte Crisps zum Bier bestellen!

*Für 2 Personen:*

- 2 Welsfilets
- Salz
- Pfeffer
- 2 Portionen Pommes frites (TK-Ware)

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 7 Min.*



Fett in der Fritteuse auf 180 ° C erhitzen.

Filets auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Pommes in der Fritteuse 5 Minuten frittieren. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen. Warmhalten.

Filets noch 2 Minuten in die Fritteuse geben.

Pommes auf zwei Teller verteilen.

Jeweils ein Filet darauf geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Gegrillte Schweinenieren mit Shiitake-Pilzen, Pommes frites und BBQ-Sauce**



Nieren kann man gut grillen. Dazu würzt man sie nur mit Salz und Pfeffer. Und grillt sie auf jeder Seite nur eine Minute kross an. Dann nimmt man die Grillpfanne vom Herd, deckt die Nieren mit einem Deckel ab und lässt sie einige Minuten

nachgaren. Die Nieren gelingen auf diese Weise sehr gut, sie sind innen fast durchgegart, jedoch noch ein klein wenig rosé und somit medium. Man verhindert dadurch, dass sie komplett durchgaren und dann trocken schmecken.

Als Beilage gibt es zweierlei aus der Fritteuse. Einmal normale Pommes frites als Tiefkühlware. Und dann noch frische Shiitake-Pilze, die einfach nur frittiert und wie die Pommes frites auch gesalzen werden.

Die Nieren bekommen noch eine besondere Würze, und zwar Kräuterbutter. Und etwas rauchige Barbecue-Sauce, in die man die Nierenstücke tauchen kann. Gut auch als Würze für die Pommes frites.

*Für 2 Personen:*

- 4 Schweinenieren (800 g)
- 300 g Shiitake-Pilze (2 Packungen à 150 g)
- 2 Portionen Pommes frites (TK-Ware)
- BBQ-Sauce
- Salz
- Pfeffer
- 4 Scheiben Kräuterbutter
- Sonnenblumenöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 6 Min.*



Nieren auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Pilze darin zwei Minuten frittieren. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben, abtropfen lassen und salzen. Warmhalten.

Pommes frites vier Minuten in der Fritteuse kross frittieren.

Parallel dazu Öl in einer Grillpfanne erhitzen und Nieren darin auf jeder Seite eine Minute kross angrillen. Pfanne vom Herd nehmen, einen großen Topfdeckel über die Nieren legen und einige Minuten nachgaren und durchziehen lassen.

Jeweils zwei Nieren auf einen Teller geben. Auf jede Niere eine Scheibe Kräuterbutter geben. Jeweils einen Klecks BBQ-Sauce auf den Teller dazugeben.

Pilze auf die beiden Teller verteilen.

Pommes aus der Fritteuse nehmen, auf ein Küchenpapier geben, abtropfen lassen, salzen und dann ebenfalls auf die beiden

Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Gegrillte Rinderherz-Steaks mit Kartoffel-Wedges**



Schnell zubereiteter Teller

Ein Rezept aus der Grillpfanne respektive dem Backofen und der Fritteuse.

Rinderherz kann man gut wie gewöhnliche Rindersteaks in der Grillpfanne grillen.

Das Herz ist ja auch ein Muskel, ähnlich wie das Muskelfleisch

bei Rumpsteak oder Filetsteak. Nur ist Herz sehr viel fester und kompakter, man kann also nicht gerade sehr zartes Fleisch erwarten.

Aber diese Garmethode bringt eigentlich die bislang besten Erfolge. Zuerst nur kurz, eine Minute auf jeder Seite, angrillen, für Röstspuren.

Dann ab mit der Pfanne und den Steaks in den Backofen bei 180 °C. Und dort nochmals 6 Minuten nachgaren lassen. Je nach Dicke der Rinderherz-Steaks erzielt man damit leicht rare gegartes Fleisch, oder auch leicht medium gegartes Fleisch. Auf alle Fälle jedoch exzellent gegart und sehr schmackhaft.

Als Beilage gibt es der Einfachheit halber ein Tiefkühlprodukt, und zwar Kartoffel-Wedges.

Diese werden einfach nur in der Fritteuse frittiert.

Die Zubereitungszeit ist somit wirklich äußerst kurz.

*Für 2 Personen:*

- 4 Rinderherz-Steaks (à 200 g)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- gemahlener Kreuzkümmel
- Paprikapulver
- 2 Portionen Kartoffel-Wedges (TK-Ware)
- Sonnenblumenöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 8 Min.*



Kross gegrillt bzw. frittiert

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Backofen auf die gleiche Temperatur Ober-/Unterhitze erhitzen.

Steaks auf jeder Seite mit den vier Gewürzen würzen.

Öl in einer Grillpfanne bis zum Rauchen erhitzen. Steaks auf jeder Seite nur eine Minute angrillen. Grillpfanne auf mittlerer Ebene für sechs Minuten in den Backofen geben.

Parallel dazu Wedges in der Fritteuse vier Minuten frittieren. Wedges auf ein Küchenpapier geben, abtropfen lassen und salzen. Auf zwei Teller verteilen.

Grillpfanne aus dem Backofen nehmen. Jeweils zwei Steaks auf einen Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Ein schnelles Fußball-Essen

Heute muss es schnell gehen. Denn es steht Fußball auf dem Spielplan. Das traditionsträchtige Spiel Deutschland gegen Italien. Um es vorweg zu nehmen, ich schreibe diesen Blogbeitrag erst nach dem Fußballspiel, weshalb ich ein stolzes 5:2 für Deutschland verkünden kann.



Mit zwei leckeren Dips

Aus diesem Grund, weil es schnell gehen muss, ist dies auch kein eigentliches Rezept. Mit Beschreibung der Zubereitung. Denn alle drei verwendeten Zutaten für das Essen sind Convenience-Produkte. Aber es muss ja schnell gehen. Keine Zeit, einen Schweinebraten drei Stunden zu schmoren. Und lange in der Küche zu stehen.

Nein, das Spiel fängt an. Und das Essen soll in einer viertel Stunde zubereitet, fotografiert und dann serviert sein.

Also, es gibt Kartoffelspalten als Tiefkühlprodukt. 4 Minuten in der Fritteuse bei 180 °C frittiert. Dann zwei leckere Dips dazu. Also Fingerfood. Als Dips wähle ich eine Sour Cream und eine Aioli.



Kross frittiert

Damit schaffe ich es, das Essen rechtzeitig vor Beginn des Spiels fertig zu stellen.

Achtung, Anpfiff! Und guten Appetit!

---

# Frittierte Čevapčići mit Süßkartoffel-Fritten



Beides aus der Fritteuse

Ein einfaches Rezept. Beide Hautprodukte in der Fritteuse frittiert. Also alles in allem sehr schnell zubereitet.

Allerdings bleibt noch die Vorbereitungszeit für die Čevapčići.

Aber echt kroatische Čevapčići. Das Rezept dazu habe ich recherchiert.

Als Beilage einmal keine normalen Fritten aus Kartoffeln. Sondern aus Süßkartoffeln.

Süßkartoffeln haben nicht so viel Stärke wie Kartoffeln, daher bekommt man Fritten aus Süßkartoffeln nicht so kross frittiert wie Fritten aus Kartoffeln.

Ich habe hier den Versuch gemacht, die Süßkartoffel-Fritten vor dem Frittieren zu blanchieren. Aber eigentlich schlägt dieser Versuch fehl. Die Fritten gelingen nicht krosser.

*Für 2 Personen:*

*Für die Ćevapčići (12 Stück)*

- 250 g Rindfleischer-Hackfleisch
- 250 g Lammfleisch-Hackfleisch (oder Schwein)
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1–2 Eier
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL getrockneter Oregano
- Pfeffer
- Salz
- Öl

*Zusätzlich:*

- 2 Süßkartoffeln

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Wartezeit 1 Std.  
| Garzeit 10 Min.*

*Für die Ćevapčići:*

Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Hackfleisch in eine Schüssel geben.

Zwiebel und Knoblauch dazugeben.

Mit Paprika, Oregano, Salz und Pfeffer gut würzen.

Ei(er) aufschlagen und dazugeben.

Alles gut mit der Hand vermischen.

Aus der Masse kleine Röllchen – etwa 8 cm lang und 3 cm dick – formen.

Auf einen Teller geben.

Mit dem Kochpinsel mit etwas Öl auf allen Seiten bestreichen.

Für eine Stunde in den Kühlschrank geben.

Süßkartoffeln putzen und schälen.

Längs in lange Fritten schneiden.

Wasser in einem Topf auf dem Herd erhitzen.

Fritten im nur noch siedenden Wasser drei Minuten blanchieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Fritten darin etwa 4–5 Minuten kross frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Salzen und warmhalten.

Ćevapčići ebenfalls in der Fritteuse 5 Minuten im siedenden Fett frittieren.

Ebenfalls herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Ćevapčići auf zwei Teller verteilen.

Fritten dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Kalbs-Bratwürste mit Süßkartoffel-Fritten



Sehr leckere Kalbs-Bratwürste

Ausnahmsweise hatte mein Discounter Kalbs-Bratwürste im Sortiment. Und zwar in einer XXL-Großpackung.

Erwartungsgemäß waren diese Bratwürste teurer als Bratwürste vom Schwein.

Aber sie schmecken eben sehr viel feiner und leckerer als Schweine-Bratwürste.

Letztere sind auch eher recht grob gewolft und haben eben nur einen recht mittelmäßigen Geschmack.

Zu den Kalbs-Bratwürsten gibt es Süßkartoffel-Fritten.

Dieses Mal allerdings nicht blanchiert und dann frittiert. Sondern nur zurechtgeschnitten und dann gleich frittiert.

Die Fritten gelingen besser als wenn man sie vorher blanchiert. Aber immer noch nicht so kross wie Fritten aus Kartoffeln.

Ich verfeinere die Würste sogar noch mit einigen Scheiben Kräuterbutter.

*Für 2 Personen:*

- 800 g Kalbs-Bratwürste (12 Stück)
- 2 Süßkartoffeln
- Salz
- 10 Scheiben Kräuterbutter
- Rapsöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.*



Mit selbst zubereiteter Kräuterbutter

Süßkartoffeln putzen, schälen und in lange Fritten schneiden.

Öl in einer Grillpfanne erhitzen und Würste darin auf jeder Seite insgesamt etwa 10 Minuten grillen.

Parallel dazu Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen und Fritten darin 5 Minuten kross frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Salzen.

Würste auf zwei Teller verteilen.

Jeweils 5 Scheiben Kräuterbutter darüber verteilen.

Fritten auf die beiden Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Frittierte, panierte Heringe mit Pastinake-Kürbis-Püree



Kross und knusprig frittiert

Das Osterfest ist an sich ein eher fleischloses Fest, was den kulinarischen Speisezettel anbelangt. Gerade am Karfreitag gibt es normalerweise kein Fleisch zu essen. Und auch an Ostern kann man durchaus einmal fleischlose Gerichte zubereiten. Und greift vielleicht zu Fisch und Meeresfrüchten.

Heute ist Ostersonntag. Und es gibt Fisch. Und zwar Heringe.

Diese sind in Hamburg und ganz Norddeutschland ein beliebtes Gericht, das man zur jeweiligen Saison sehr gerne zubereitet.

Heringe kauft man am besten schon küchenfertig vorbereitet, also ohne Kopf und Schwanz und ausgenommen. Der Hering hat ein so dünnes Gerüst aus Wirbelsäule und Gräten, dass man diese mit zubereitet und einfach so mitessen kann.

Traditionell ist die Zubereitungsart von Heringen gern diese, sie einfach gewürzt in Fett in der Pfanne zu braten. Als Beilage gibt es frische Bratkartoffeln. Mit Speck und Zwiebeln, wie man sie in Norddeutschland gerne isst.

Dieses Gericht war mir aber etwas zu einfach, und außerdem gibt es meines Wissens dazu schon ein Rezept in meinem Foodblog.

Also habe ich mir kurzerhand etwas anders ausgedacht.

Ich bereite mit Kichererbsenmehl, Eiern, Milch und Salz, Pfeffer und Paprika einen leckeren Panierteig zu. Und paniere die Heringsfilets darin.

Dann werden sie in dieser Weise einfach knusprig in der Fritteuse in siedendem Fett frittiert.

Und als Beilage gibt es feines Püree, dies in zweifachem Wortsinn, einmal fein, weil mit dem Pürrierstab fein püriert, und dann nochmal fein, weil einfach lecker und schmackhaft.

*Für 2 Personen:*

- 10 ausgenommene Heringe (2 Packungen à 500 g oder frisch von der Fischtheke)

*Für den Panierteig:*

- 150–200 g Kichererbsen (oder Kichererbsenmehl)
- 2 Eier
- Milch
- Salz
- Pfeffer
- Paprika

*Für das Püree:*

- 10 Pastinaken
- 1/4 Hokkaido-Kürbis
- Butter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Muskatnuss

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 25 Min.*



Mit leckerem und würzigem Püree

Kichererbsen in der Getreidemühle fein mahlen.

Pastinaken putzen, schälen und grob zerkleinern.

Kerngehäuse des Kürbis entfernen und den Kürbis grob zerkleinern.

Pastinaken und Kürbis in leicht kochendem Wasser 20 Minuten garen.

Durch ein Küchensieb abschütten.

Gemüse zurück in den Topf geben.

Eine gute Portion Butter dazugeben.

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

Mit dem Pürierstab fein pürieren. Warmhalten.

Heringe auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Kichererbsenmehl in eine Schüssel geben.

Eier aufschlagen und dazugeben.

Etwas Milch dazugeben, damit der Teig flüssiger wird.

Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Gut mit dem Schneebesen verquirlen. Abschmecken.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Heringe nacheinander einzeln durch den Panierteig ziehen und sofort in das siedende Fett in der Fritteuse geben.

Heringe vier Minuten frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Jeweils fünf Heringe auf einen großen Teller geben.

Püree dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

Den restlichen Panierteig kann man zum Panieren anderer Zutaten verwenden oder auch für Pfannkuchen.

---

# Vegane Fischstäbchen mit Rosmarinkartoffeln und Mini-Rispentomaten



Eine Anmutung wie richtige Fischstäbchen

Heute ist Karfreitag. Also sollte es Fisch geben. Fisch? Nein!  
Oder doch? Oder ...

Ich habe probeweise eine Packung vegane Fischstäbchen gekauft. Da ich auch schon einmal veganes Hackfleisch gekauft und zubereitet habe, wollte ich dies mit den Fischstäbchen auch tun. Das vegane Hackfleisch ist bei mir in der Bewertung durchgefallen, es schmeckte nicht sonderlich gut, und ich werde es sicherlich nicht mehr kaufen.

Die veganen Fischstäbchen sind laut Verpackungsbeschreibung vorwiegend aus Weizenmehl, Weizeneiweiß und Sojaeiweiß hergestellt.

Ich habe sie kurz in der Fritteuse in siedendem Fett frittiert. Und leicht gesalzen.

Dazu gibt es als Beilagen Rosmarinkartoffeln und Rispentomaten, die ich in der Pfanne in Butter schwenke bzw. anbrate.

Erstaunlicherweise schmecken die veganen Fischstäbchen gut. Sie haben eine leichte Anmutung an normale Fischstäbchen und schmecken auch leicht fischig. Woher dieser Geschmack kommt, kann ich nicht ausfindig machen. Aber ich kann sie empfehlen. Als vegane Alternative zu einem Fischgericht. Somit ist das nachhaltig und gut für die Umwelt.

Nachteilig ist nur folgendes: Laut Verpackungsaufschrift führt man sich mit den veganen Fischstäbchen auch Säuerungsmittel, Verdickungsmittel und Backtriebmittel zu. Also rein chemische Bestandteile. Und das ist für empfindliche Mägen nicht geeignet. Meinem Magen bekommt das daher nicht so gut.

Also ist die Frage, ob Nachhaltigkeit, da sie ja sein muss, als Gegenzug mit Chemie daher kommen muss. Oder ob es nicht auch anders geht?

*Für 2 Personen:*

- 400 g vegane Fischstäbchen (10 Stück, 2 Packungen à 200 g)
- 4 große Kartoffeln
- 2 EL getrockneter Rosmarin
- 16 Mini-Rispentomaten
- grobes Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- vegane Butter

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.*



Leckeres Gericht

Kartoffeln schälen und in kochendem Wasser 15 Minuten garen. Herausnehmen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

In grobe Stücke schneiden.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen und Tomaten darin einige Minuten unter gelegentlichem Umrühren kross anbraten.

Dann etwas zur Seite schieben und nur noch in der Pfanne warmhalten. Dabei aber die Kartoffeln in die Pfanne geben und gut erhitzen.

Rosmarin über die Kartoffeln geben.

Immer wieder die Butter mit dem Rosmarin mit einem Esslöffel über die Kartoffeln gießen und die Kartoffeln in der Butter

schwenken.

Parallel dazu Fischstäbchen 4 Minuten im Fett in der Fritteuse frittieren.

Fischstäbchen herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen.

Fischstäbchen auf zwei Teller verteilen.

Tomaten und Kartoffeln salzen und pfeffern.

Tomaten und Kartoffeln auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Haferflocken-Apfel-Bällchen mit Vanille-Sauce



Mit leckerer Vanille-Sauce

Ich hatte schon des öfteren überlegt, was man mit einer Packung feiner Haferflocken wohl so alles zubereiten könne. Außer, sie in einem Müsli mit Milch zu essen.

Aber sie bieten sich ja auch für Kuchen und Desserts an.

Also fand ich beim Recherchieren nach geeigneten Rezepten nicht nur pikante Zubereitungen mit Wurzeln und Gewürzen, sondern auch süße Dessert-Zubereitungen mit Äpfeln.

Also habe ich diese Zubereitung einmal ausgewählt und mir ein eigenes, selbst kreierte Rezept zusammengebastelt.

Für eine ausgiebige Mahlzeit reichen diese jeweils 10 Bällchen pro Person sicher nicht. Aber als kleine Mahlzeit, bei geringerem Hunger, kann man sie durchaus abends vor dem Fernseher verspeisen.

Beim Frittieren sollte man drauf achten, dass man nicht vorher im gleichen Frittierfett sehr stark gewürzte, herzhaftere Zutaten frittiert hat.

Aber auf diese Weise kann man Haferflocken durchaus auch einmal zubereiten und einem leckeren Dessert zuführen.

*Für 2 Personen (etwa 20 Bällchen):*

*Für die Bällchen:*

- 200 g feine Haferflocken
- 2 Äpfel
- 100 g Sesamsaat
- 100 g Leinsamensaat
- 4 Eier
- 50 g Zucker

*Für die Vanille-Sauce:*

- [Grundrezept](#)

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. | Zubereitungszeit*

5 Min.



Mit Haferflocken und Apfel

Äpfel putzen, schälen, Kerngehäuse entfernen und Äpfel vierteln. In der Küchenmaschine fein reiben.

Leinsamen- und Sesamsaat und Haferflocken in einer Getreidemühle fein zu Mehl mahlen.

Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben.

Alle anderen Zutaten dazu geben.

Alles gut mit der Hand vermischen und eine halbe Stunde ziehen lassen, damit auch die Haferflocken etwas aufquellen.

Sollte der Teig zu flüssig sein, mit zusätzlichen Haferflocken nachhelfen.

Hände mit etwas Mehl bestäuben und jeweils einen Esslöffel der Masse in den Händen zu einer kleinen Kugel formen. Auf einen großen Teller geben.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Bällchen im siedenden Fett etwa 3–4 Minuten frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Parallel dazu die Vanille-Sauce nach dem Grundrezept zubereiten.

Bällchen auf zwei Teller verteilen.

Vanille-Sauce in einer Schale dazu reichen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Hähnchen-Frühlingsrollen mit Teriyaki-Sauce



Mit leckerem Dip

Chinesische Frühlingsrollen.

Zubereitet mit einer Füllung aus Hähnchenfleisch und Gemüse.

Eingerollt in einen Frühlingsrollen-Teig. Man bekommt ihn in jedem Asia-Geschäft.

Frittiert in der Fritteuse.

Und serviert mit einem Dip aus Teriyaki-Sauce.

*Für 2 Personen:*

- 1 Packung Frühlingsrollen-Teig (ausreichend für 24 kleine Frühlingsrollen)
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 kleine Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Weißkohl
- $\frac{1}{2}$  Wurzel
- etwas Sojabohnensprossen
- etwas Bambussprossen
- etwas Glasnudeln
- ein kleines Stück Lauch
- Sojasauce
- Chilipulver
- gemahlener Ingwer

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Frittierzeit 7 Min.*



### Kross frittiert

Hähnchenbrustfilet sehr kleinschneiden, als wollte man ein Tatar daraus zubereiten.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und sehr klein schneiden.

Fleisch und Gemüse in eine Schüssel geben.

Mit etwas Sojasauce, Chilipulver und Ingwer würzen.

Alles gut vermischen.

Frühlingsrollen-Teig nacheinander auf ein sehr großes Arbeitsbrett legen.

Füllung darauf geben, jeweils zu einer länglichen Rolle formen, Seiten des Teigs einschlagen und Rollen zusammenrollen.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Rollen 7 Minuten in der Fritteuse frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Jeweils 12 Rollen auf einen großen Teller geben.

Jeweils einen Dip aus Teriyaki-Sauce dazu reichen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Hähnchenfleisch asiatisch mit frittiertes Avocado und Süßkartoffel-Fritten



Kross frittierte Beilagen

In der asiatischen Küche wird gern mit Saucen gearbeitet. Vor allem mit Soja-Saucen aller Art. Das mariniert die Zutaten vor der Zubereitung oder würzt sie. Und man braucht meistens kein Salz und Pfeffer mehr wie in der europäischen Küche.

Bei diesem Rezept werden die Hähnchenbrustfilets einige

Stunden vor der Zubereitung in dunkler Soja-Sauce mariniert.

Dazu gibt es als Beilagen Fritten aus Süßkartoffel. Und frittierte Avocados. Beides dann mit einer süßen Soja-Sauce, und zwar einer Teriyaki-Sauce gewürzt.

Zu den Filets gibt es als Würze noch frischen Basilikum dazu und ein wenig in Butter gebratene Lauchzwiebelstücke.

*Für 2 Personen:*

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 4 EL dunkle Soja-Sauce
- 4 Zweige frischer Basilikum
- 2 Lauchzwiebeln
- Butter
- 1 Süßkartoffel
- 2 Avocados
- Teriyaki-Sauce

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 6 Min.*



Mit Soja- und Teriyaki-Sauce

Hähnchenbrustfilets auf einen großen Teller legen und Soja-

Sauce darüber geben. Auf beiden Seiten die Filets mit dem Kochpinsel mit der Sauce bestreichen. Eine Stunde marinieren lassen. Dabei ab und zu wenden.

Süßkartoffel schälen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Dann längs in Fritten schneiden, eventuell quer nochmals halbieren.

Acocados putzen, schälen, in zwei Hälften schneiden und entkernen. Dann längs fächerartig aufschneiden.

Blätter des Basilikums kleinschneiden.

Lauchzwiebeln putzen und quer in größere Stücke schneiden.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Fritten zuerst 3 Minuten im siedenden Fett frittieren. Dann weitere 3 Minuten frittieren, dabei auch die Avocados dazugeben.

Parallel dazu Butter in der Pfanne erhitzen. Filets auf jeder Seite 3 Minuten kross anbraten. Dabei die Lauchzwiebeln auch mit anbraten.

Jeweils zwei Filets auf einen Teller geben. Basilikum darüber verstreuen. Lauchzwiebeln darüber geben.

Fritten auf die beiden Teller verteilen. Jeweils zwei Avocado-Hälften auf einen Teller geben. Einige Esslöffel Teriyaki-Sauce über das Gemüse geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Schweinegeschnetzeltes in Ingwer-Kurkuma-Sauce mit frittierten Drillingen



Drillinge à point frittiert

Ich beziehe ja aufgrund meiner geringen finanziellen Verhältnisse auch Lebensmittel über die Hamburger Tafel.

Letzte Woche habe ich von dort auch eine Packung mit Schweine-Geschnetzeltem bekommen. Allerdings war dessen Haltbarkeitsdatum schon 3 Tage abgelaufen. Und dies stellte ich irrtümlicherweise auch wiederum erst 3 Tage danach fest. Somit war das Schweine-Geschnetzelte schon 6 Tage über die Haltbarkeitszeit.

Nun ist das Haltbarkeitsdatum nur ein grober Richtwert, an den der Handel jedoch rechtlich gebunden ist. Aber man erhält gerade bei der Hamburger Tafel schon abgelaufene Ware vom

Handel, der es nicht mehr verkaufen darf. Die Hamburger Tafel gibt es an ihre Bedürftigen weiter, da die meisten Artikel auch mit einem Überschreiten des Haltbarkeitsdatums durchaus noch genießbar sind.

Nun, dieses Schweine-Geschnetzelte roch nach 6 Tagen über dem Haltbarkeitsdatum aber verständlicherweise etwas muffig.

Ich habe mich daher bei der Zubereitung dreier Tricks bedient.

Zunächst einmal habe ich das Schweine-Geschnetzelte unter fließendem kaltem Wasser gut abgewaschen. Denn wenn sich Bakterien im Geschnetzelten angesammelt haben sollten, sammeln sich diese in der Flüssigkeit, die sich am Boden der Packung bildet.

Dann habe ich das Geschnetzelte in heißem Öl kräftig einige Minuten angebraten. Somit war es durchgegart und konnte nicht mehr weiter schnell verderben. Denn die Menge des Geschnetzelten war für eine Zubereitung zu viel, so dass ich somit die Hälfte des Geschnetzelten an einem Tag zubereitet, die zweite Hälfte jedoch in den Kühlschrank gegeben und am darauffolgenden Tag zubereitet habe.

Und dann schließlich habe ich mich an der Zubereitung von Speisen in tropischen Ländern orientiert, die am Äquator liegen, sehr hohe Temperaturen haben und sehr oft damit zu tun haben, dass frisches Fleisch aufgrund der Temperaturen schnell verdirbt. Man verwendet einfach sehr kräftige und scharfe Aromen und Gewürze, um einen muffigen Geruch zu unterbinden und eventuelle Krankheitskeime auf diese Weise zu bekämpfen.

Also habe ich zum einen viel frischen Knoblauch zum Geschnetzelten gegeben. Dann sehr viel frischen, fein geriebenen Ingwer. Und dann noch viel Kurkuma. Die Sauce habe ich dann mit einem Schluck Chardonnay gebildet.

Und siehe da, das Geschnetzelte gelingt, der muffige Geruch ist weg und es lässt sich problemlos essen und anschließend

verdauen. Ich hatte keine Probleme mit dem Fleisch.

Das sollte natürlich nicht immer der Normalfall sein, Fleisch mit einer solchen Zeitspanne über dem Haltbarkeitsdatum zuzubereiten. Sondern man sollte eher zu Fleisch greifen, das noch unter dem Haltbarkeitsdatum liegt. Aber wenn man einmal auf irgend eine Weise zu solchem abgelaufenen Fleisch kommt, kann man sich mit diesen drei Tricks gut und gern behelfen.

Als Beilage zu dem Geschnetzelten gibt es frittierte Drillinge, die ich in der Schale frittiere, da sie Bio-Ware sind.

Ich frittiere sie bei 170 Grad Celsius genau 10 Minuten in der Fritteuse. Dabei gelingen sie genau à point, sie sind also gerade durchgegart, essbar und schmackhaft, aber nicht zu sehr durchgegart und damit zu weich.

Für 2 Personen

- 400 g Schweinegeschnetzeltes
- 4 Knoblauchzehen
- ein sehr großes Stück frischer Ingwer
- 2 TL Kurkuma
- Salz
- weißer Pfeffer
- Zucker
- Chardonnay
- 300 g Bio-Drillinge (etwa 40 Stück)
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 1 Std.



Knoblauchzehen schälen und mit einem breiten Messer flach drücken.

Ingwer schälen und kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen.

Fleisch, Ingwer und Knoblauch darin kross anbraten.

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

Mit einem sehr großen Schluck Chardonnay ablöschen.

Zugedeckt eine Stunde bei geringer Temperatur köcheln lassen.

20 Minuten vor Ende der Garzeit Fett in der Fritteuse auf 170 Grad Celsius erhitzen.

Drillinge darin etwa 10 Minuten frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen.

Schweinegeschnetzeltes auf zwei Teller verteilen. Sauce darüber geben.

Drillinge auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Schweineschnitzel in Basilikum-Panade mit frittiertem Reis



Krosse und saftige Schnitzel

Die Schnitzel in Basilikum-Panade, die ich vor kurzem zubereitet hatte, haben mich überzeugt.

Sie waren innen schön saftig, außen mit der Panade jedoch sehr kross und knusprig. Und schmeckten eben krautig nach Basilikum.

Man benötigt allerdings doch pro Person einen Topf frisches Basilikum.

Als Beilage bereite ich frittierten Reis zu. Dieser wird zuerst 5 Minuten gegart. Dann nochmal 5 Minuten nachziehen gelassen. Er ist somit vorgegart. Und dann wird er in siedendem Fett 5 Minuten frittiert. Und dann mit grobem Meersalz gewürzt.

Der Reis ist auf diese Weise sehr kross und knusprig.

Für 2 Personen

- 400 g Schweineschnitzel (4 Stück)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
- 1 Tasse Basmati-Reis

Für die Panade:

- 2 Töpfe Basilikum
- 8 EL Paniermehl
- 4 EL Mehl
- 2 Eier

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.



Basilikum in der Küchenmaschine kleinhackseln. Paniermehl dazugeben und alles gut vermischen. Auf einen kleinen Teller geben.

Eine Panierstraße aufbauen. Jeweils ein Teller mit Mehl, einer mit verquirlten Eiern und einer mit der Basilikum-Panade.

Reis in zwei Tassen leicht gesalzenem, kochendem Wasser etwa 10 Minuten garen.

Parallel dazu Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter in zwei Pfannen erhitzen.

Schnitzel nacheinander zuerst durch das Mehl, dann die Eier und dann durch die Panade ziehen.

In der siedenden Butter auf jeder Seite einige Minuten kross und knusprig braten.

Jeweils zwei Schnitzel auf einen Teller geben.

Reis salzen und auf die Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Frittierte Chicorée mit frittierten Kartoffelspalten



Würzig und kross

Chicorée kann man auch frittieren. Natürlich nur kurz, da es ein empfindliches Gemüse ist. Einige Minuten reichen aus.

Um den Chicorée besser zu frittieren, wird er längs halbiert.

Dazu Kartoffelspalten als Tiefkühlware. Schon vorgewürzt mit mediterranen Kräutern.

Die Peperonis bringen Würze in das Gericht und sind wirklich sehr scharf.

Für 2 Personen

- 4 Chicorée
- 2 Portionen Kartoffelspalten (Tiefkühlware)
- 2 rote Peperoni
- Salz
- weißer Pfeffer

Zubereitungszeit: 8 Min.



Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Chicorée putzen und längs halbieren.

Chicorée in der Fritteuse etwa 3 Min. frittieren.

Dabei die Peperoni mitfrittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.  
Salzen und pfeffern. Warmhalten.

Kartoffelspalten in der Fritteuse 4–5 Minuten frittieren.

Peperoni ebenfalls noch mitfrittieren.

Herausnehmen, ebenfalls auf ein Küchenpapier geben und auch abtropfen lassen. Salzen und pfeffern.

Jeweils 4 Chicorée-Hälften auf einen Teller geben.

Peperoni dazugeben.

Kartoffelspalten dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!