Gratinierte Zucchini mit Sardellen

Heute hatte ich tatsächlich keinen Plan, was ich zubereiten und kochen will.

Ich schaute dann aber doch in eines meiner neuen Kochbücher und fand dieses sehr ansprechende Rezept, das ich dann auch zubereitet habe.

Ich mache es einfach wie die US Marines, ich habe keinen Plan und improvisiere eben. Wenn ich einmal so genau nachdenke, improvisiere ich bei meinen Rezepten eigentlich immer.

Aus diesem Grund ändere ich eben auch das Rezept aus dem Kochbuch.

Beim Würzen der Zucchinischeiben übrigens behutsam vorgehen, denn die Sardellenfilets in der Tomatenmasse sind ja schon stark gewürzt.

[amd-zlrecipe-recipe:1153]

Schweinecurry mit Basmatireis

Hier ein weiteres Rezept für eine Zubereitung eines Gerichts in der Mikrowelle.

Das Rezept in meinem Kochbuch war zwar als Hähnchencurry konzipiert, aber ich hatte Schweinefleisch vorrätig, das unbedingt verbraucht werden musste. Also habe ich kurzerhand

umdisponiert und ein Schweinecurry zubereitet.

Auch das im Rezept genannte Gemüse hatte ich nicht vorrätig, auch hier habe ich solches verwendet, das ich vorrätig hatte.

Kokosmilch habe ich generell fast nie im Haus, so habe ich es durch Sahne ersetzt. Normale Milch würde vermutlich bei der Zubereitung ausflocken.

Und natürlich gehört in ein gutes Curry auch echter Thai-Basilikum, den hatte ich aber auch nicht vorrätig und hätte ich erst im Asia-Geschäft im benachbarten Stadtteil kaufen müssen. Ich habe ihn durch normales Basilikum ersetzt.

Mir ist auch nicht schlüssig, warum das Curry, das doch mit Currypulver und Sojasauce zubereitet wird, vor dem Servieren noch mit Salz und Pfeffer gewürzt werden sollte. Das würde meines Erachtens das Curry doch völlig überwürzen.

Trotz meiner vielen Änderungen ging die Zubereitung in der Mikrowelle schnell. Und das Curry hat sehr gut geschmeckt.

[amd-zlrecipe-recipe:1145]

Rinderleber auf mediterranem Gemüsebett

Ein Rezept für eine leckere, gebratene Rinderleber.

Ich brate die mehlierte, gewürzte Rinderleber auf jeder Seite nur zwei Minuten in viel Butter kross an.

Und sie gelingt einfach hervorragend, ist zwar durchgegart,

aber noch leicht rosé.

Als Beilage gibt es ein mediterranes Gemüsebett aus verschiedenem Gemüse, das ich auch in Butter anbrate, leicht würze und unter die Leber als Bett gebe.

[amd-zlrecipe-recipe:1121]

Puten-Gemüse-Reis-Pfanne

Einfaches Rezept. Schnell zubereitet.

Einfach kleingeschnittenes Putenfleisch, Gemüse und gegarten Reis in einer Pfanne anbraten.

Mit Sahne ablöschen. Und etwas Weißwein zum Verlängern der Sauce hinzugeben.

Gewürzt mit Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

[amd-zlrecipe-recipe:1106]

Essen in Zeiten der Corona-

Pandemie



Asiatisch vegetarisch

Seit der Corona-Pandemie gehe ich gern zu lokalen Geschäften, um dort regional einzukaufen.

So zu dem Kiosk in meiner Straße, um abends einen kalten Orangensaft zu trinken.

Zum Biergarten der Wirtschaft, die auf dem Weg meines Spaziergangs liegt, um mich bewirten zu lassen und ein kaltes, alkoholfreies Weizenbier zu zischen.

Und zu dem asiatischen Imbiss und Lieferservice in meinem Stadteil, um mich ebenfalls schön bewirten zu lassen.

Ich werde ab sofort auch mit meinen Medikamenten-Rezepten zu der Apotheke in meinem Stadteil gehen und nicht mehr zu der Apotheke im benachbarten Stadtteil, in dem mein behandelnder Arzt seine Praxis hat. Denn die Apotheker in der Apotheke in

meinem Stadteil sind auch immer für mich da.

So war ich gestern bei diesem Imbiss und habe den Mitarbeiter gefragt, ob er mir ein Gericht anbieten kann, das nicht auf seiner Speisekarte steht.

Und ein zwar ein vegetarisches Gericht. Mit den fünf Zutaten Chinakohl, chinesische Pilze und Knoblauch. Und gewürzt mit Soja-Sauce und Chili.

Er hat es mir anstandslos zubereitet. Dazu gab es eine Peking-Suppe.

So lasse ich mich gern in Wirtshäusern bewirten. Gut, ich habe das Gericht mit nach Hause genommen. Aber ich wurde ja dennoch bewirtet.

So bin ich für die lokalen Geschäfte und Wirtshäuser in meiner Umgebung da und kaufe bei ihnen ein. Und die Geschäfte und Wirtshäuser sind für mich da, bieten mir ihre Produkte, Services und Dienstleistungen an und können Umsatz machen.

So gibt es heute einmal kein Rezept für ein Gericht, sondern nur diese Schilderung des Einkaufens und Essens in Zeiten der Corona-Pandemie.

Und natürlich zwei Fotos von der Suppe und dem Gericht. Es war lecker.



Peking-Suppe

Schweinebauch in Specksauce auf Gnocchi

Ein leckeres Rezept mit Schweinebauch.

Ich gare den Schweinebauch einfach eine Stunde in der Specksauce. Dadurch wird er schön zart.

Ursprünglich wollte ich die Specksauce vor dem Servieren in der Küchenmaschine fein pürieren.

Dann erschien es mir aber doch angebrachter, sie ein wenig stückig auf die Gnocchi zu geben und das Gericht so zu servieren.

Als Beilage Gnocchi.

[amd-zlrecipe-recipe:1089]

Rinderbeinscheibe mit Gnocchi

Ein leckeres Rindfleisch-Rezept.

Dieses Gericht kann jeder zubereiten.

Denn ich bereite kein schwierig zuzubereitendes Osso Bucco mit Gemüse und Tomatenmark zu.

Sondern verwende einfach nur etwas Gemüse.

Lösche alles mit Wasser ab.

Und würze mit Paprika, Salz und Pfeffer.

Nach drei Stunden Schmorzeit bildet sich von allein eine sehr schmackhafte, leckere Sauce.

Das Fleisch wird butterzart und kann einfach mit der Gabel vom Markknochen gelöst werden.

Nicht vergessen, das Mark aus dem Markknochen auszusaugen.

Als Beilage bereite ich Gnocchi nach dem Grundrezept zu.

Man kann es sich aber auch einfach machen und verwendet ein Convenience-Produkt für die Gnocchi.

[amd-zlrecipe-recipe:1088]

Hähnchenbrustfilet-Ragout in Fleischfond auf frischer Tagliatelle

Ein einfaches Ragout mit Hähnchenbrustfilets.

Dazu etwas Gemüse.

Abgelöscht wird mit Fleischfond.

Als Beilage Penne Rigate.

[amd-zlrecipe-recipe:1087]

Pilzragout mit frischer Tagliatelle

Ein vegetarisches Pilzrezept.

Leckeres Ragout aus braunen Champignons.

Verfeinert mit einigem zusätzlichen Gemüse.

Ich bilde die Sauce mit etwas Riesling.

Als kleine Farbzugabe gebe ich kurz vor dem Servieren noch etwas kleingewiegte, frische Petersilie dazu.

Als Beilage frische Tagliatelle, die nur einige Minuten Zubereitung benötigen.

[amd-zlrecipe-recipe:1086]

Tortellini mit Rosmarin-Sauce

Hier ein schnelles Rezept für die Zubereitung einiger Convenience-Produkte.

Aber das Gericht schmeckt dennoch sehr gut.

Ich gare industriell gefertigte Tortellini.

Dazu gibt es eine Sauce, für die ich Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch in Olivenöl anbrate, dann mit etwas Riesling ablösche und mit einer italienischen Würzmischung und viel frischem Rosmarin verfeinere.

Garniert wird das Gericht natürlich mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano.

[amd-zlrecipe-recipe:1076]

Gegrillter Stierhoden mit frischem Salat

Mein letztes Innereien-Rezept im Rahmen meiner Woche der Innereien.

Erneut ein Stierhoden-Rezept, ich hatte ja in meiner Ankündigung schon erwähnt, dass es zwei Stierhoden-Rezepte geben wird.

Ich habe es mir einfach gemacht.

Ich schneide die Stierhoden nur längs in dicke Scheiben und grille diese.

Dazu ein frischer Salat aus Gurke, Tomate, Paprika, Wurzel, Lauchzwiebel und Knoblauch.

Die gegrillten Stierhoden haben einen ganz eigenen Geschmack.

Sie müssen dies einmal selbst probieren.

Und jetzt genug der Innereien. Die kommende Zeit gibt es erst einmal einige Steaks.

[amd-zlrecipe-recipe:1073]

Mediterraner Puten-Gemüse-

Teller

Ich habe hier einfach ein wenig experimentiert, weil ich eine mediterrane Gewürzmischung zur Verfügung habe, die ich einmal ausprobieren wollte.

Die Gewürzmischung ist vegan, gluten- und lactosefrei.

Für das Fleisch nehme ich kleine Putensteaks, die ich grob zerkleinere.

Für das Gemüse verwende ich Tomate, Paprika, Wurzel, Lauchzwiebel und Knoblauch.

Die Gewürzmischung schmeckt recht gut, man bekommt ein schönes mediterranes Gericht, das leicht nach Tomate, Oregano und Basilikum schmeckt.

[amd-zlrecipe-recipe:1075]

Kalbs-Hirn-Salat

Heute gibt es im Rahmen meiner Woche der Innereien ein leckeres Rezept für Kalbs-Hirn für Sie.

Zu feinem Kalbs-Hirn passt eigentlich als Salat besser ein sehr feinblättriger Salat.

Mein Discounter hatte jedoch zu dem Zeitpunkt, als ich einkaufen ging, keinen solchen vorrätig.

Also kaufte ich Tomaten, Salatgurke und Feta.

Erstaunlicherweise überdeckt der Feta beim zubereiteten Salat den Geschmack des Kalbs-Hirns nicht.

Ich gebe noch kleingeschnittene Lauchzwiebeln und Knoblauch in den Salat.

Das Dressing bereite ich aus Limettensaft, Weißwein-Essig und einem guten Olivenöl zu. Dazu Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker.

Das Kalbs-Hirn schmeckt exzellent. Allerdings schmecken mir Stierhoden oder Kalbs-Bries doch besser.

Ich gare das Kalbs-Hirn vor dem Zubereiten des Salats in leicht köchelndem Gemüsefond und lasse es dann im Kühlschrank erkalten. Es bekommt durch den Gemüsefond auch etwas Geschmack.

Kalbs-Hirn bietet sich aufgrund seiner feinen Struktur eigentlich am besten für eine schöne Gemüsesuppe oder auch zusammen mit Rührei an. Einen Plan für Kalbs-Hirn in einem Ragout mit weiteren Zutaten habe ich aufgrund der feinen Struktur des Kalbs-Hirns fallen gelassen, es würde beim Anbraten in der Pfanne sehr schnell beim Umrühren zerfallen.

[amd-zlrecipe-recipe:1067]

Pansen-Champignons-Ragout mit Senf-Sauce und Fusilli

Hier habe ich ein Ragout kreiert, für das ich einen halben Liter meines vor kurzem zubereiteten Gemüsefonds verwendet habe.

Ich gebe in das Ragout noch zwei Esslöffel Senf hinzu und bilde somit eine Senf-Sauce.

Aufgrund des verwendeten Senfs und des Gemüsefonds brauche ich die Sauce fast nicht würzen, ich muss sie nur noch salzen.

Als Hauptzutat für das Ragout verwende ich Pansen und braune Champignons.

Dazu kommen noch Lauchzwiebel, Zwiebeln und Knoblauch.

Als Beilage serviere ich Fusilli.

Das Ragout gelingt ausgesprochen lecker und ist sehr schmackhaft.

[amd-zlrecipe-recipe:1053]

Gemüsefond

Ach, wie herrlich duftet doch ein frisch zubereiteter Gemüsefond.

Das ist doch etwas wirklich ganz anderes als eine Suppe aus einem industriell gefertigten Brühwürfel oder -pulver, wie man sie dann doch einmal, meistens aus Zeitmangel, zubereitet.

Ich habe in meinem Foodblog schon diverse Rezepte für die Zubereitung eines Gemüsefonds veröffentlicht. Sogar ein Grundrezept für Gemüsefond ist darunter. Sie ähneln sich auch alle weitestgehend.

Nun, dieses Rezept veröffentliche ich dennoch, denn ich habe zwei Dinge bei der Zubereitung geändert.

Erstens verwende ich fast keinerlei ganze Gewürze wie bei den

anderen Zubereitungen, wie Sternanis, Nelke, Wacholderbeeren, Piment oder ähnliches. Nur einige Lorbeerblätter für mehr Geschmack gebe ich zu.

Zum zweiten habe ich diesen Gemüsefond tatsächlich ganze sechs Stunden auf einem Herd bei geringer Temperatur köcheln lassen.

Das Ergebnis ist hervorragend. Ein sehr leckerer Gemüsefond.

Der Ertrag liefert wieder einmal sechs kleine Vorratsbehälter mit jeweils 0,5 l Gemüsefond, den ich im Gefrierschrank einfriere.

[amd-zlrecipe-recipe:1052]

Schweine-Gulasch mit Basmati-Reis

Ein klassisches Gulasch.

Mit Schweinefleisch. Schalotten, Lauchzwiebeln und Knoblauch. Champignons. Tomatenmark. Und einigen Gewürzen.

Für die Sauce verwende ich einen trockenen Rotwein, der dann eine dunkle Fleisch-Sauce ergibt.

Und natürlich schmore ich das Gulasch ganze zwei Stunden, damit das Fleisch beim Essen leicht zerfällt.

Einfach, schmackhaft und lecker.

Als Beilage einfacher, aber schmackhafter Basmati-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:999]