

Gebratene Tomaten auf Körner-Mischung



Sehr lecker und würzig

Ein vegetarisches Rezept.

Gebratenene Cocktail-Tomaten. Verfeinert mit Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch.

Und für Schärfe sorgen Peperoni.

Geschmack und Aroma liefert kleingeschnittenes Basilikum, das ich kurz vor dem Servieren untermische.

Für Würze sorgen nur Salz, Pfeffer und Zucker. Und geriebener Cheddar vor dem Servieren.

Als Beilage einfach eine Körner-Mischung aus Quinoa, braunem Basmati-Reis und Wildreis.

[amd-zlrecipe-recipe:1227]

Rucola-Salat mit Gemüse, Oliven und Cheddar



Würziger Salat

Einfacher Salat.

Ein frisches Gericht zu den jetzigen, noch warmen Sommertemperaturen.

Verfeinert mit Tomaten, Lauchzwiebeln und Knoblauch. Und auch eingelegten Tomaten.

Dazu noch schwarze Oliven ohne Kerne aus dem Glas.

Würze liefert der geriebene Cheddar.

Das Dressing wird aus Weißweinessig, Olivenöl, Gewürzen und einem Päckchen Salatkräuter gebildet.

[amd-zlrecipe-recipe:1224]

Gebratene Maultaschen mit Gemüse



Lecker kross gebraten

Maultaschen, nicht im Gemüsefond gegart.

Sondern in der Pfanne gebraten.

Ein industriell gefertigtes Produkt. Aber immerhin frische Maultaschen. Und Bio-Ware.

Dazu einige Gemüsesorten.

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

Garniert mit Parmigiano Reggiano und Schnittlauch.

[amd-zlrecipe-recipe:1222]

Feine Kartoffelcreme-Suppe mit Garnelen



Sehr lecker, auch mit Garnelen

Ein weiteres Rezept aus dem Kochbuch „Einfach, günstig und lecker kochen! Nr. 2“ der Hamburger Tafel e.V.

Ich habe auch dieses Rezept aus dem Kapitel „Hamburger Küche“ entnommen, es ist somit auch eine regionale Spezialität aus Hamburg.

Achtung: Im Originalrezept wird die Suppe mit Krabben zubereitet.

Ich hoffe, man sieht mir dies nach. Ich war bei meinem Discounter und eine Packung Krabben hat genau das Doppelte gekostet wie ein Packung Garnelen.

Ich weiß, das Puhlen von Krabben ist eben Handarbeit, sehr aufwändig und daher teuer. Ich habe dies selbst einmal vor 25 Jahren im Hafen von Friedrichskoog an der Nordseeküste mit einer Packung Krabben gemacht, die ich direkt vom Krabbenkutter gekauft hatte. Das ist wirklich eine sehr aufwändige Arbeit. Und der hohe Preis daher verständlich.

Aber auch verständlich, dass ich dann doch zu den preiswerteren Garnelen gegriffen habe. Diese kommen grob zerkleinert in die Suppe.

Ich habe dann noch vier Änderungen vorgenommen.

Ich verwende keine Petersilie für die Suppe, sondern Schnittlauch. Das scheint mir doch besser zu passen.

Und natürlich passt in eine Kartoffelsuppe auch immer Majoran. Ich verstehe daher schon gar nicht, warum dieser nicht im Originalrezept enthalten ist.

Außerdem passt natürlich auch unbedingt frischer Ingwer hinein.

Und ein wenig Weißweinessig für etwas Säure zum Verfeinern der Suppe ist auch nicht von der Hand zu weisen.

[amd-zlrecipe-recipe:1213]

Wassermelonen-Salat



Fruchtig-würzig

Bei diesem Salat mit Wassermelone gebe ich noch griechischen Feta und italienischen Büffelmozzarella hinzu.

Dann noch Lauchzwiebeln und Knoblauch.

Und etwas Schnittlauch.

Ich bereite für den Salat ganz gewohnt ein Dressing aus Weißweinessig und Olivenöl zu. Und würze mit Salz und Pfeffer. Und einer sehr großen Prise Zucker.

Bei der Wassermelone entferne ich dieses Mal die kleinen Kerne nicht. Ich würde sonst die Wassermelone zu stark zerstückeln. Aber die kleinen Kerne schmeckt man beim Essen des Salates kaum.

Der Salat schmeckt gut. Und ungewohnt. Er schmeckt leicht süß nach Wassermelone. Dann leicht salzig und würzig. Und cremig nach Käse.

[amd-zlrecipe-recipe:1200]

Casarecce mit Acocado-Paprika-Wurzel-Pesto



Würziges Pesto

Nochmals ein Rezept mit den Vollkornnudeln Casarecce. Sie schmecken gut.

Als Hauptzutaten für das Pesto verwende ich Avocados, Paprikas und Wurzeln. Dazu Lauchzwiebeln und Knoblauch. Natürlich eine große Portion frisch geriebener Parmigiano Reggiano. Und ein guter Schuss Rapsöl anstelle von Olivenöl.

[amd-zlrecipe-recipe:1194]

Gegrillte Hähnchenherzen mit Grill-Gemüse



Kross gegrillt

Ein sehr leckeres Innereien-Rezept.

Es wird alles in nur einige Minuten in einer Grill-Pfanne in gutem Rapsöl gegrillt.

Gewürzt wird mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Ich lösche die Gewürze und Röststoffe mit einem kleinen Schuss

Rotwein ab. Und gebe das Sößchen direkt über die Hähnchenherzen.

[amd-zlrecipe-recipe:1193]

Stierhoden - Ragout mit Kornmischung



Sehr, sehr lecker und würzig

Ich muss einmal alte Verkrustungen aufbrechen. Und bereite daher Stierhoden zu. Als Ragout.

Zu den kleingeschnittenen Stierhoden gebe ich Lauchzwiebeln,

Knoblauch und Champignons.

Und gare das Ganze in einer Auflaufform in der Mikrowelle.

In der zugedeckten Auflaufform bildet sich von allein ein kleines, leckeres Sößchen.

Die Stierhoden gelingen weich und zart und sind wirklich sehr lecker.

Als Beilage wähle ich eine Mischung aus Quinoa, braunem Basmati und Wildreis, die ich vorgedämpft in zwei Packungen vorrätig habe. Sie sind ebenfalls innerhalb weniger Minuten in der Mikrowelle fertig gegart. Auch die Beilage ist sehr würzig und lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:1192]

Casarecce mit Avocado-Pesto

Ein leckeres Rezept für Pasta mit Pesto.

Als Pasta wähle ich Casarecce, das sind kleine, schmale Nudeln aus Vollkornmehl.

Und für das Pesto als Hauptzutat Avocados. Diese verfeinere ich mit Lauchzwiebeln und Knoblauch. Würze mit einer asiatischen Toban-Djan, die auch eine leichte Schärfe an das Pesto bringt. Und natürlich frisch geriebenem Parmigiano Reggiano. Natürlich kommt auch ein guter Schluck Öl an das Pesto, dieses Mal kein Olivenöl, sondern Rapsöl, da ich eine Flasche nativ kaltgepresstes Rapsöl gekauft habe. Das Öl ist ebenfalls sehr lecker und gibt dem Pesto etwas Sämigkeit.

[amd-zlrecipe-recipe:1186]

Geschmorte Beinscheibe mit Mais in Weißwein-Sauce



Unbedingt den Markknochen aussaugen

Lange geschmorte Beinscheiben. Ein Leckerbissen. Das Fleisch ist nach dem Schmoren so zart, dass man nur eine Gabel zum Essen braucht. Auf das Messer kann man getrost verzichten.

Zu den Beinscheiben bereite ich eine Weißwein-Sauce zu, in der ich die Beinscheiben schmore.

Für Geschmack sorgen Paprika, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer, mit dem ich die Beinscheiben vor dem Schmoren würze. Und zusätzlich noch Sternanis und Lorbeerblätter.

Als Beilage habe ich Mais aus der Dose gewählt. Er schmeckt leicht süßlich und ist ein schöner Kontrapunkt zu den würzigen Beinscheiben.

Ich gare den Mais der Einfachheit halber in der Weißwein-Sauce mit. Und gebe zur Sauce auch noch den Rest des Einweichwassers des Mais hinzu, das ja etwas Stärke enthält und somit die Sauce auch noch abbinden kann.

[amd-zlrecipe-recipe:1187]

Wurst-Salat

Passend zu den derzeitigen sommerlichen Temperaturen von über 30 Grad Celsius gibt es noch einmal einen leckeren, leichten, schlank machenden Salat.

Dazu verwende ich Gemüse wie Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel, Paprika, Zucchini und Aubergine.

Dann Romana-Salatherzen.

Und zu guter Letzt noch für mehr Gehalt und etwas Würze Fleischwurst.

Abgerundet wird der Salat durch einige schwarze Oliven.

[amd-zlrecipe-recipe:1181]

Hähnchenbrustfilet-Röllchen mit Jasminreis

Dieses Rezept ist vermutlich eines der letzten, das für die Mikrowelle geeignet ist. Ich gehe jetzt langsam wieder dazu über, klassisch auf dem Herd zu kochen.

Aber das Gericht überzeugt. Es schmeckt hervorragend. Ich werde dieses Gericht sicherlich nochmals in der Mikrowelle zubereiten.

Ich würze das Gemüse nicht. Dafür würze ich die Scheiben der Hähnchenbrustfilets sehr kräftig.

Und nach dem Garen ist das Hähnchenbrustfilet durchgegart, wie es bei Geflügel sein soll. Aber noch nicht zu trocken. Und das Gemüse als Füllung ist schön weich gegart.

Wie gesagt, das Gericht schmeckt köstlich.

[amd-zlrecipe-recipe:1179]

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]

Sommersalat

Ein frischer Sommersalat.

Mit Gemüse, das im Sommer Saison hat und das man gerade vorrätig hat.

Angemacht mit einem guten Olivenöl, Weißwein-Essig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

[amd-zlrecipe-recipe:1114]

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]