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]

Penne Rigate mit mediterraner Gemüse-Sauce

Ein einfaches Rezept. Mit Penne Rigate.

Mit mediterraner Gemüse-Sauce.

[amd-zlrecipe-recipe:1098]

Omelett-Torte

Ein Rezept, das ich aus dem Internet habe.

Ich muss demnächst besser darauf achten, von welcher Website ich ein Rezept habe, damit ich die Quelle besser angeben kann.

Das Omelett gelingt sehr gut und ist sehr schmackhaft.

Besonders die in einer Pfanne angebratenen Toastbrotstücke geben dem Omelett aufgrund ihrer Röststoffe viel Geschmack.

Aufgrund der Größe einer Spring-Backform passt das Omelett

aber nicht auf einen normalen Teller, ich habe Pizza-Teller verwendet.

[amd-zlrecipe-recipe:1078]

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]

Stierhoden-Ragout mit Kartoffelstampf

Heute habe ich ein ganz besonderes, tolles Rezept für Sie. Ich wollte es eigentlich am 1. Mai, also am Tag der Arbeit, veröffentlichen. Denn bei der Arbeit geht einem ja manchmal

auch einiges auf die Eier. Somit gibt es ein Eier-Rezept. Aber keine gewöhnliche Eier. Nein, sondern Stierhoden.

Dieses Gericht ist ein sehr altes, traditionelles, aber auch ein somit sehr bewährtes Rezept.

Ich habe wieder einmal bei meinem bewährten Online-Schlachter, dem Metzger Claus Böbel auf umdiewurst.de, bestellt. Es ist nicht gerade sehr preiswert, wenn man dort Innereien bestellt. Wenn ich zu Rewe fahre und dort Innereien, die dort standardmäßig im Sortiment sind, das ist Pansen, Herz, Leber und Niere, kaufe, dann kann ich für etwa 10,– € etwa 3 kg Innereien kaufen. Der Kilopreis für diese Innereien beläuft sich somit auf nur wenige Euro.

Will ich aber einige andere, ausgefallenere Innereien, kann ich sie vor Ort nur beim Schlachter bei der Frischfleisch-Theke von Edeka bestellen. Aber das dauert zum einen einige Zeit. Und zum andern kann der Schlachter dort auch nicht alle Innereien liefern.

Bei Metzger Claus Böbel bekomme ich dagegen so gut wie alle Innereien. Bestellt habe ich Kalbs-Lunge, Kuheuter-Schnitzel, Kalbs-Hirn, Kalbs-Bries, Rinderbäckchen (dies ist zwar Muskelfleisch, aber es zählt nicht zum sonstigen Muskelfleisch, sondern ist eine Innereie) und Stierhoden. Wie erwähnt ist dies nicht sehr preiswert. Ich zahle für fast jeden Posten dieser Bestellung für etwa 200–300 g, also etwa für 1–2 Personen, schon gute 10,– €. Denn bei Kalbs-Bries kostet zum Beispiel der Kilopreis 48,– € und bei Kalbs-Hirn der Kilopreis sogar 60,– €. Das übersteigt sogar das fast teuerste Fleisch beim Schlachter an der Frischfleisch-Theke bei Edeka, nämlich Rinderfilet für etwa 26–27,– €.

Nur eine Innereie kann Metzger Claus Böbel nach wie vor leider nicht liefern: Stierpenis.

<Korrektur: Metzger Claus Böbel hat mich gerade informiert, dass er diesen Artikel jetzt doch liefern kann. Ochsenpenis.

Die nächste Bestellung bei ihm ist schon geplant.>

Aber ab und zu gebe ich das Geld gerne aus, da muss das eben einmal sein. Und ich kann daraus neue, manchmal aber auch altbewährte, aber immer sehr leckere Gerichte daraus zaubern.

Und dieses Ragout ist wirklich sehr lecker.

Und um beim Thema, also den Hoden zu bleiben: Zur Zubereitung von Hoden muss man deren Hodenhaut entfernen, bevor man dann den Hoden kleinschneiden kann. Man friert dazu den Hoden am besten ein. Dann lässt man ihn 1–2 Stunden auftauen. Dabei taut die äußere Haut auf, der Hoden selbst bleibt jedoch fest und gefroren. Und auf diese Weise kann man sehr einfach die Hodenhaut entfernen. Dann lässt man den Hoden weiter auftauen und bereitet ihn zu.

[amd-zlrecipe-recipe:1059]

Rotbarsch-Filet in Tomaten-Sauce mit Bandnudeln

Feine Rotbarsch-Filets. Die ich nur quer in kurze Streifen schneide und nicht würze.

Denn die Würze kommt von der Tomaten-Sauce, die ich separat zubereite und für die ich Kräuter der Provence verwende.

Dazu als Beilage Bandnudeln.

[amd-zlrecipe-recipe:1028]

Gegrillter Pansen mit Paprika und Champignons

Bei meinem Innereien-Einkauf letzte Woche hatte ich ja das Glück, beim Pansen nicht nur einige stückelige Pansenstücke zu kaufen, sondern einige große, flache Pansenstücke, die man gut als Schnitzel oder Steak zubereiten kann.

Also habe ich hier flache Pansenstücke, die ja schon in Gemüsefond vorgegart sind, einfach gewürzt und kräftig in der Grill-Pfanne gegrillt.

Dazu einfach zwei Beilagen, die ich ebenfalls kurz in der Grill-Pfanne grille, nämlich Paprika und Champignons.

Pansen besteht ja aus einer Schicht Muskelfleisch, er hat aber auch noch eine Schicht mit Kollagengewebe, das vermutlich der Panseninnenteil ist. Das gegrillte Muskelfleisch schmeckt kross und knusprig, das Kollagengewebe dagegen eher schwammig und weich. Ich mag diesen Kontrast beim Essen von Pansen sehr gern.

[amd-zlrecipe-recipe:1005]

Paprika-Kuchen

Ich dachte mir, wenn man mit Zucchini oder Wurzeln einen Rührkuchen zubereiten und backen kann, dann geht dies auch mit

Paprika.

Ich habe zwei große Paprika-Schoten verwendet. Diese hatten alleine schon 400 g Gewicht, also eigentlich zuviel für einen Rührkuchen mit einem Mehlanteil von 500 g.

Aber nach dem Putzen, dem Entfernen des Kerngehäuses und dann dem Raspeln in der Küchenmaschine blieben gerade einmal 150 g zerkleinerte Paprika übrig. Aßerdem muss man natürlich bei den zerkleinerten Paprika die entstandene Flüssigkeit abschütten, sonst wird der Rührteig zu flüssig.

So habe ich dann 150 g zerkleinerten Paprika und 350 g Mehl verwendet.

Und einen leckeren, schmackhaften, saftigen Rührkuchen erhalten.

[amd-zlrecipe-recipe:977]

Gefüllte Paprika

Leckere, gefüllte Paprika.

Zwei Stück für jede Person.

Mit einer frischen, leckeren Füllung.

Dieses Gericht gibt es ohne Beilage.

[amd-zlrecipe-recipe:943]

Frischer Salat

Ein frischer, bunter Salat. Aus verschiedenen Gemüsesorten, die ich vorrätig hatte.

Dazu aus dem Glas eingelegte Oliven und Tomaten.

Natürlich angemacht mit Balsamico-Essig und Olivenöl.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:841]

Salat mit Chicorée, Paprika und Chinakohl

Ein einfacher, aber frischer Salat. Aus drei Zutaten. Chicorée, Paprika und Chinakohl.

Das Dressing wie schon bisher des öfteren gemacht, aus Olivenöl, Weißwein-Essig, Kräutersalz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Einfach, aber frisch. Vermeidet einen überladenen Magen am Abend und auch die eventuelle Gewichtszunahme durch zu vieles Essen.

[amd-zlrecipe-recipe:820]