# Back- und Salatschüssel

Aus Kunststoff und unkaputtbar …
Sie brauchen sicherlich auch für diverse Zubereitungen eine oder sogar mehrere große Schüsseln. Ohne diese ist man bei bestimmten Zubereitungen wahrlich aufgeschmissen.

Gerade beim Backen benötigt man ein oder auch zwei große Schüsseln, eine für den Teig, die andere eventuell für eine Füllung. Und auch bei der Salatzubereitung geht ja ohne eine große Schüssel gar nichts. Wo sonst soll man einen frisch gewaschenen Salat schön mit dem Dressing übergießen und mit dem Salatbesteck vermischen können.

Ich hatte lange Zeit eine schöne, große Schüssel aus Glas für solche Zubereitungen. Sie werden jetzt sagen, oh, Glas, das ist aber gefährlich, einmal zu heftig in die Spüle gestellt oder einmal auf den Fußboden fallen gelassen, schon war’s das. Aber, die Glasschüssel war wirklich aus sehr dickem Glas, ich

würde einmal schätzen, dass die Schüssel etwa aus 6–7 mm dicken Glas bestand. Also seht stabil. Sie hat aber dennoch leider nur ein Jahr gehalten. Nach einem Spüldurchgang in der Geschirrspülmaschine hatte sie einen Riss. Ob sie diesen schon vor dem Einräumen in die Geschirrspülmaschine hatte oder erst darin – eventuell durch Temperaturschwankungen – bekommen hatte, kann ich nicht mehr sagen.

Auf alle Fälle war es somit an der Zeit, zusätzlich zu der einen Backschüssel mit etwa 3 l Inhalt eine weitere Schüssel zu kaufen. Ich habe mich für die in diesem Foto abgebildete entschieden. Eine Keramikschüssel wäre mir zwar lieber gewesen. Aber da hätte ich wie bei der Glasschüssel wieder die Bruchgefahr gehabt, wenn sie mir doch einmal aus der Hand auf den Boden geknallt wäre.

Also habe ich diese hier gewählt. Sie ist aus Kunststoff. Nimmt eine Füllmenge von 3,5 Litern auf. Und ist laut Anweisung auf dem Packzettel für Pasta und Salat. Das heißt aber nicht, dass ich nicht auch Kuchen darin zubereiten kann. Und das habe ich nach der Lieferung auch gleich gemacht und einen schönen Mürbeteig darin zubereitet. Was natürlich hervorragend geklappt hat. Bei der Farbe habe ich mich für Fuchsie entschieden. Und das Gute an dieser Kunststoffschüssel ist, neben dem Vorteil, dass sie bei einem Sturz auf den Fussboden nicht zerbrechen kann: Sie ist für den Geschirrspüler geeignet, ebenso für die Mikrowelle und sogar für den Gefrierschrank. Also eine wirklich breite Anwendungspalette. Leider nicht für den Backofen. Aber das wäre dann wohl zu viel verlangt.

Somit habe ich jetzt zwei große Schüsseln zur Verfügung, einmal 3 l, das andere Mal 3,5 l, bestens geeignet für Salat, aber eben auch – wie gesagt – für Kuchen. In der einen wird der Teig zubereitet, in der anderen die Füllung.

*Foto: © amazon.de*

# Frikadellen spanischer Art mit Rucolasalat

Mit Kapern, Sardellenfilets und Tomaten dekoriert

Schauen Sie ab und zu auch einmal in ein gutes Kochbuch, wenn Sie mit Ihrer Kulinarik nicht so ganz zurecht kommen und Ihnen für diverse Produkte einfach kein geeignetes Rezept einfallen will? Dann machen Sie es so wie ich. Ab und zu – aber wirklich nur selten – bin ich mit meinen kreativen Ideen für ein besonders Gericht auch am Ende. Und hole mir Inspiration aus Kochbüchern.

Denn mal ehrlich gesagt, was will man mit Hackfleisch zubereiten? Frikadellen, Hackbraten oder eine Spaghetti Bolognese. Aber dann ist man fast schon am Ende der Fahnenstange und viele weitere Rezepte fallen mir nicht ein.

Okay, noch einige Hackfleischsaucen für Nudeln. Aber das ist dann eigentlich auch immer das Gleiche.

Eines meiner Kochbücher hat mich dann zu diesem Gericht inspiriert. Es sind zwar auch „nur“ Frikadellen. Aber sie sind spanischer Art. Denn es kommen einige ungewohnte Zutaten hinzu. Und vor allen Dingen, ich hatte sie noch nie vorher zubereitet.

Ungewöhnlich ist zum einen, dass in die Frikadellenmasse kleingeschnittene, grüne Oliven kommen. Aber ich hatte an dem Rezept aus dem Kochbuch auch einiges auszusetzen und habe es daher – das bin ich ja bei meinen Rezepten schon gewohnt – in drei Punkten abgeändert. Zunächst einmal ist meine Frage, warum um alles in der Welt in einem spanischen Rezept Knoblauchpulver für eine Frikadellenmasse verwendet wird? Das ist doch ein Nogo. Da müssen frische, zerdrückte und kleingeschnittene Knoblauchzehen hinein. Und zwar nicht zu wenige!

Dann hatte ich keine altbackenen Brötchen für die Frikadellenmasse zuhause. Auch sonst kein anderes Brot. Daher habe ich einfach auf Toastbrotscheiben zurückgegriffen, sie kleingeschnitten in Milch eingeweicht und dann ausgedrückt in die Masse gegeben.

Als letzten Punkt habe ich bei der Sauce für die Frikadellen ein wenig gemogelt, denn ich habe es mir ein wenig bequem gemacht. Eigentlich sollen die Röstspuren der angebratenen Frikadellen mit Rotwein abgelöscht und dann mit Tomatenmark und frischem Oregano ein leckeres Sößchen gebildet werden. Zuviel Aufwand! Ich habe die Frikadellen einfach mit einer fertigen Steaksauce auf den Tellern angerichtet. Und ehrlichweise hatte ich auch keinen Rotwein zum Ablöschen mehr zuhause. 

Ach ja, und ungewohnt sind natürlich auch die Produkte, die für das Dekorieren der Frikadellen verwendet werden. Tomaten

und Kapern, die jeweils einzeln in ein einzelnes Sardellenfilet aus dem Glas eingewickelt werden, und mit diesen drei Produkten werden dann die Frikadellen garniert.

Alles in allem haben die Frikadellen mit dem zusätzlichen Rucolasalat sehr gut geschmeckt, und kann Ihnen nur empfehlen, dieses Gericht einmal nachzukochen!

Als Beilage

***Für 2 Personen:***

*Für die Frikadellen:*

- 800 g Rinderhackfleisch (2 Packungen à 400g)
- 4 Toastbrotscheiben
- Milch
- 2 weiße Zwiebeln
- 8 Knoblauchzehen
- 20 grüne, entsteinte Oliven (Glas)
- 2 TL Salz
- schwarzer Pfeffer

- Zucker
- 4 Eier
- Rapsöl
- Steaksauce

*Zur Dekoration:*

- 8 Sardellenfilets (Glas)
- 8 Kapern (Glas)
- 16 Cherrydatteltomaten

*Für den Salat:*

- 200 g Rucola (2 Packungen à 100 g)
- Olivenöl
- Weißweinessig
- 2 Päckchen Salatkräuter
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 10 Min.*

Würzige Frikadellen

Toastbrotscheiben kleinwürfeln, in eine Schale mit etwas Milch geben und einige Minuten einweichen.

Zwiebeln und Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben. Oliven ebenfalls kleinschneiden und auch dazugeben.

Hackfleisch dazugeben. Toastbrotwürfel mit der Hand ausdrücken und ebenfalls hinzugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker kräftig würzen.

Eier aufschlagen und ebenfalls dazugeben.

Frikadellenmasse mit der Hand sehr gut vermischen, etwas in die Schüssel drücken und einige Minuten ziehen lassen.

Rapsöl in zwei großen Pfannen mit Deckel erhitzen.

Aus der Frikadellenmasse insgesamt acht Kugeln formen. Jeweils vier in eine Pfanne geben und mit dem Pfannenwender etwas

platt drücken. Auf jeder Seite zwei Minuten kross und knusprig anbraten. Dann Temperatur herunterdrehen und zugedeckt noch weitere sechs Minuten garen.

Parallel dazu mit den Zutaten für das Dressing des Salats ein solches in einer Schale zubereiten. Rucola unter kaltem Wasser abwaschen, abschütteln und in eine Schüssel geben. Das Dressing löffelweise darüber verteilen. Salat gut mit dem Dressing vermischen und auf zwei Schalen verteilen.

Ebenfalls parallel dazu Tomaten längs halbieren.

Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und Tomatenhälften auf der angeschnittenen Seite etwa fünf Minuten bei mittlerer Temperatur kross anbraten. Dann salzen.

Jeweils eine Kaper in ein Sardellenfilet einwickeln.

Frikadellen auf zwei Teller verteilen. Jeweils vier Tomatenhälften und eine Kapern-Sardellenfilet-Kombination auf eine Frikadelle geben. Und jeweils zwei große Kleckse Steaksauce auf jeden Teller geben.

Zusammen mit dem Salat in den Schalen servieren. Guten Appetit!

---

# Pfannengericht mit Schlutzkrapfen, Klößen und Eiern

Klöße, Nudeln und Eier
Sind Sie auch immer an Rezepten interessiert, bei denen Sie angesammelte Lebensmittel oder Essensreste verwerten können? Vielleicht ist dann dieses Rezept etwas für Sie.A

Ausgangspunkt waren Schlutzkrapfen, die von einem anderen Essen übrig geblieben waren. Und der Einfachheit halber habe ich keine frisch zubereiteten, portionsweise eingefrorenen Knödel verwendet. Sondern hier einmal auf einfache Knödel aus der Packung zurückgegriffen, also ein Convenienceproukt. Aber bei einer solchen Resteverwertung darf es ruhig auch einmal etwas einfacher zugehen. Dazu kommen noch Eier. Und frischer Rosmarin.

Als kleine Beilage gibt es einen einfachen Salat aus einer Salatmischung dazu. Angemacht mit einem leichten Joghurtdressing.

*Für 2 Personen:*

- 20 gegarte Schlutzkrapfen (etwa 500 g)

- 6 Kartoffelknödel (Packung)
- 4 Eier
- 4 Zweige frischer Rosmarin
- Worchestershire-Sauce

*Für den Salat:*

- 250 g Salatmischung (2 Packungen à 125 g)
- 200 ml Naturjoghurt (1 Becher)
- Weißweinessig
- 1 Päckchen Salatkräuter
- Zucker

*Zusätzlich:*

- Salz
- schwarzer Peffer

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.*

Leckeres Pfannengericht

Knödel nach Packungsanleitung zubereiten. Abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. In eine Schale geben.

Schlutzkrapfen ebenfalls nach Anleitung zubereiten, dann ebenfalls abkühlen lassen und quer halbieren. In eine Schale geben.

Eier aufschlagen, in eine Schale geben und verquirlen.

Blättchen des Rosmarin abzupfen, auf ein Schneidebrett geben und kleinwiegen.

Salat waschen. In eine Schüssel geben.

Dressing aus Joghurt, Weißweinessig, Salatkräutern, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker in einer Schale mischen und zubereiten. Abschmecken. Dressing über den Salat geben und mit einem Salatbesteck gut vermischen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Knödelscheiben einige Minuten kross anbraten. Dann Schlutzkrapfen dazugeben und

ebenfalls anbraten. Rosmarin dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Und mit einem guten Schuss Worchestershire-Sauce würzen. Eier darüber geben, alles gut vermischen und noch einige Minuten braten.

Auf zwei tiefe Teller verteilen.

Salat auf zwei Schalen verteilen.

Zusammen servieren. Guten Appetit!

---

# Überbackene Schweinekoteletts mit Konjak-Spaghetti-Salat

Kross gebraten

Konjak ist ein Wurzelgemüse, das in asiatischen Ländern schon sehr lange verwendet und zubereitet wird. Man kann die

Spaghetti wie ein Pastagericht mit einer Sauce oder einem Pesto servieren, in der Pfanne braten, als Einlage für eine Suppe verwenden oder kalt als Salat zubereiten. Da sie aus Gemüse bestehen, sind sie auch für die vegane Küche geeignet.

Hier passt dies natürlich aufgrund der Hauptzutat, den Schweinekoteletts, nicht zusammen. Aber sie sind einmal eine gelungene Alternative, die man nicht so oft kauft oder zubereitet und isst. Ich habe die Zubereitung als Salat vorgezogen. Angemacht mit einem Frenchdressing.

Optisch erinnern die Konjak-Spaghetti übrigens sehr an normale Reisnudeln, die auch weiß und fast durchsichtig sind.

Da ich Appetit auf Steaks oder Koteletts hatte, boten sich die Spaghetti als Salatbeilage gut an. Da ich noch Mozzarella vorrätig hatte, wählte ich ihn zum Überbacken der Koteletts aus.

Frisch und lecker

Allerdings hat das Überbacken der Koteletts mit dem Käse unter der Grillschlange von Backofen oder Mikrowelle auch so seine Tücken. Die Koteletts werden für etwas Röstspuren nur jeweils

eine Minute auf jeder Seite in der Pfanne in Öl angebraten. Dann kommen sie zum Überbacken unter den Grill. Durch dessen Hitze garen sie aber noch kräftig nach, so dass man sie nicht zu lange überbacken kann. Ich habe dafür 5 Minuten gewählt. Die Koteletts haben dann noch deutlich nachgegart, aber der Käse war nur sehr mäßig verlaufen. Ich habe die Koteletts dann aber doch schon serviert.

*Für 2 Personen:*

- 4 Schweinekoteletts (à 250 g)
- Steak-Gewürzmischung
- Salz
- 2 Mozzarella (2 Packungen à 125 g)
- Olivenöl
- 250 g Konjak-Spaghetti (1 Packung)

*Für das Frenchdressing:*

- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Joghurt
- 1 EL Mayonnaise
- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL Senf
- 1/2 TL Meerrettich (Glas)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 8 Min.*

Mit Mozzarella leicht überbacken

Für das Dressing Knoblauch schälen, fein hacken und in eine Schale geben.

Alle weiteren Zutaten dazugeben und vermischen.

Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Konjak-Spaghetti in ein Sieb geben und unter fließendem, kaltem Wasser abspülen.

Dann eine Minute in siedendem Wasser garen.

Herausnehmen, wieder in das Sieb geben, abtropfen und erkalten lassen.

Konjak-Spaghetti auf zwei Schale verteilen, Frenchdressing darüber geben, alles gut vermischen und etwas ziehen lassen.

Koteletts auf beiden Seiten mit der Steak-Gewürzmischung und Salz würzen.

Jeweils eine Minute auf jeder Seite in siedendem Fett in zwei Pfannen kross anbraten.

Mozzarella quer jeweils in zwei Scheiben schneiden.

Koteletts auf zwei feuerfeste Teller geben, jedes Kotelett mit einer Mozzarella-Scheibe belegen und alles unter dem Grill 5 Minuten überbacken.

Jeweils zwei Koteletts auf einen Teller geben. Jeweils eine Schale mit dem Salat dazu servieren. Guten Appetit!

---

# Rösti mit Drillingen, Hokkaido-Kürbis und Rote Beete und Kürbissalat

Rösti mit vielen Röstspuren

Rösti werden ausschließlich aus geriebenen, gegarten und/oder gekochten Kartoffeln zubereitet. Und natürlich Gewürzen wie Salz und Pfeffer. Aber unbedingt ohne Eier oder sonstige

Zusatzstoffe, um den Rösti zu binden.

Insoweit habe ich mich an diese Vorgabe aus der Schweiz gehalten, denn sonst dürfte diese Zubereitung hier in diesem Rezept nicht Rösti heißen. Aber eine Abwandlung oder Variation ist doch sicherlich erlaubt. Ich bereite die Rösti nicht nur aus Kartoffeln zu. Sondern verwende noch zusätzlich Hokkaido-Kürbis und Rote Beete. Alle drei Zutaten mit der Küchenmaschine schön fein gerieben.

Dann mit etwas Kartoffel-Gewürzsalz gewürzt. Und schließlich in der Pfanne mit viel Rapsöl gebraten.

Die Rösti brauchen auf jeder Seite etwa fünf Minuten. Sie sollen unbedingt dunkle Röststoffe bekommen. Denn einerseits sollen sie ja durchgaren. Und andererseits brauchen sie eine gewisse Festigkeit, damit man sie wenden kann und später zum Servieren auf die Teller geben kann.

Ich muss aber zugeben, normale Rösti nur mit Kartoffeln schmecken doch besser. Aber es ist eben eine gelungene Variante des originalen Rezepts, das man von Zeit zu Zeit durchaus einmal zubereiten kann.

Überzeugt hat mich der Salat aus geriebenem Hokkaido-Kürbis. Dieser muss unbedingt eine halbe Stunde im Dressing durchziehen, damit er Geschmack bekommt. Aber er schmeckt sehr lecker und frisch. Sicherlich eine Zubereitung, die ich in kommender Zeit, wenn ich jetzt in der kalten Jahreszeit wieder Kürbis vorrätig habe, wieder einmal zubereiten werde.

*Für 2 Personen:*

- 20 Bio-Drillinge
- 1/2 Hokkaido-Kürbis
- 1 Rote Beete
- Kartoffel-Gewürzsalz
- Rapsöl

*Für das Dressing:*

- Weißweinessig
- Olivenöl
- 1 Päckchen Gartenkräuter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 40 Min. | Garzeit 10 Min.*

Komplett vegan, ohne tierische Zutaten

Kürbis putzen, das Kerngehäuse entfernen und vierteln.

Ein Viertel des Kürbis in der Küchenmaschine fein reiben.

Das Salatdressing aus den oben genannten Zutaten in einer Schale zubereiten und gut verrühren.

Dressing über den geriebenen Kürbis in der Schüssel geben, gut vermischen und alles eine halbe Stunde ziehen lassen.

Parallel dazu Rote Beete putzen, schälen und halbieren.

Rote Beete, Kürbis und Drillinge in einer Küchenmaschine in

eine Schüssel fein reiben.

Kräftig mit der Gewürzsalz-Mischung würzen und alles mit der Hand gut vermischen und durchkneten.

Viel Rapsöl in zwei großen Pfannen erhitzen.

Aus der Röstimasse sechs Kugeln formen und jeweils drei in eine Pfanne geben.

Mit dem Pfannenwender jeweils zu einem Rösti flach drücken.

Rösti auf jeder Seite etwa fünf Minuten braten.

Jeweils drei Rösti auf einen großen Teller geben.

Salat dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Knusprige, halbe Ente mit Pommes frites und Rucola-Salat

Mit knuspriger Haut

An den Adventstagen gibt es ab und zu durchaus auch einmal ein Gericht, das ein wenig den normalen, finanziellen Rahmen sprengt. Man leistet sich eben auch einmal etwas Teureres. Man gönnt sich ja sonst nichts …

Daher gibt es hier für zwei Personen zwei halbe Enten. Komplett mit Brustfilet und Schenkel.

Mit einer leckeren Marinade aus Olivenöl, Paprika, Salz, Pfeffer und Zucker gewürzt.

Gebraten im Bräter im Backofen. In einem Geflügel- oder Wildfond, je nach Wahl.

Passend zu der exzellent schmeckenden, krossen und knusprigen Ente gibt es Pommes frites aus der Fritteuse. Im Gegensatz zu der Ente schnell zubereitet.

Und als weitere Beilage für ein schönes und komplettes Gericht noch ein frischer Rucola-Salat. Mit einem schönen Joghurt-Dressing. Für Kalorien- und Schlankheitsbewusste.

Krosse und knusprige Ente

Die Zubereitung der Entenhälften im Backofen braucht schon seine Zeit. Und wie verbringt man die Zeit, während diese im Backofen schmoren? Gerade, wenn man das Gericht abends zubereitet und im Fernsehen keine guten Spielfilme laufen?

Ich war einfach einige Zeit im Internet surfen und habe mich auf einigen Casinosites umgeschaut, dort einige Zeit verbracht und einige wenige Glücksspiele auch gespielt. Man gönnt sich ja sonst nichts …

Auf einer Site bin ich auf interessante Informationen und natürlich auch einige tolle Casinospiele gestoßen. Diese Seite möchte ich Ihnen nicht vorenthalten. Denn die Suche nach gutem Online-Casino kann beschwerlich sein. Die Webseite zeigt die besten Novoline Casinos 2021. Novoline gehört übrigens zur österreichischen Novomatic AG – einer der größten Spielehersteller der Welt. Sie werden dort sicher auch fündig.

*Für 2 Personen*

- 2 halbe Enten
- 1 Glas Geflügel- oder Wildfond (400 ml)
- 2 Portionen Pommes frites

- 250 g Rucola (2 Packungen à 125 g)

*Für die Marinade:*

- Olivenöl
- rosenscharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

*Für das Dressing:*

- 250 ml Natur-Joghurt (etwa 6 EL)
- 1 Päckchen Gartenkräuter
- Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Wartezeit 1 Std. | Garzeit 1 1/2 Stdn.

Mit leckerem Joghurt-Dressing

Mit Öl, Salz, Pfeffer, Paprika und einer Prise Zucker eine Marinade in einer Schale zubereiten.

Entenhälften mit einem Küchenpinsel mit der Marinade gut bestreichen. Im Kühlschrank eine Stunde ziehen lassen.

Backofen auf 200 ºC Ober-/Unterhitze erhitzen.

Fond in einen großen Bräter gießen.

Entenhälften in den Fond legen.

Zugedeckten Bräter auf mittlerer Ebene für 1 ½ Stunden in den Backofen geben.

Kurz vor Garende ein Dressing mit Joghurt, Essig, Kräutern, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker in einer Schale zubereiten.

Rucola in eine große Salatschüssel geben.

Dressing darüber verteilen.

Salat mit dem Salatbesteck gut vermischen.

In zwei tiefe Schalen verteilen.

Parallel dazu Fett in der Fritteuse auf 170 ºC erhitzen.

Pommes frites im siedenden Fett 5 Minuten frittieren.

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

Bräter aus dem Backofen nehmen.

Jeweils eine Entenhälfte auf einen Teller geben.

Pommes frites dazu verteilen.

Salat dazu reichen.

Servieren. Guten Appetit!

# Gefüllte Kohlrabi mit Hackfleischbällchen und Kichererbsen-Salat

Mit krossem Speck
Kohlrabi kennt man als Gemüse, kleingeschnitten und gegart. Und meistens in einer hellen (Käse-)Sauce zubereitet.

Ich bin einen anderen Weg gegangen.

Kohlrabi kann man auch gut aushöhlen und füllen.

Dazu werden die geschälten Kohlrabi erst einmal im Ganzen gegart.

Dann ausgehöhlt und mit einer üblichen Hackfleischmasse

gefüllt.

Dann werden sie in einer Auflaufform oder einem Bräter im Backofen gegart, damit die Füllung auch durchgegart ist.

Für etwas Würze und Krossheit gibt man einige Speckscheiben auf die gefüllten Kohlrabi im Backofen.

Von der Füllmasse bleibt sicherlich etwas übrig, denn die Kohlrabi fassen nicht so besonders viel.

Also rollt man sie zu Hackfleischbällchen, frittiert sie in der Fritteuse und serviert sie als Beigabe zu den gefüllten Kohlrabi.

Leckere Kichererbsen mit Petersilie und Koriander

Ach ja, und der Salat. Am besten verwendet man gegarte Kichererbsen aus der Dose. Denn bei getrockneten Kichererbsen benötigt man etwa 12 Stunden zum Einweichen und Garen, bis man diese dann weiter verwenden kann.

Das Dressing für die Kichererbsen ist einfach. Ein gutes

Olivenöl. Dazu kleingeschnittene Petersilie und Koriander. Salz, Pfeffer und Zucker. Und etwas Zitronensaft für Säure.

*Für 2 Personen*

- 4 Kohlrabi
- 12 Scheiben Bauchspeck

*Für die Füllung:*

- 400 g Hackfleisch (gemischt)
- 2 Scheiben Toastbrot
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- frische Petersilie
- 2 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

*Für den Salat:*

- 1 Dose Kichererbsen (400 g)
- Olivenöl
- Zitrone (Saft)
- Petersilie
- Koriander
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 50 Min.

Gemüse als Hauptmahlzeit
Kichererbsen in eine Schüssel geben.

Petersilie und Koriander kleinwiegen. Zu den Kichererbsen geben.

Etwas Zitronensaft darüber träufeln.

Etwas Olivenöl dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Alles gut vermischen und etwas ziehen lassen.

Kohlrabi schälen.

In einem großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser 20 Minuten garen.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Kochwasser aufbewahren.

Toastbrotscheiben in kleine Würfel schneiden und in kaltem Wasser kurz einweichen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinschneiden.

Hackfleisch in eine Schüssel geben.

Toastbrotwürfel ausdrücken und dazugeben.

Zwiebel und Knoblauch dazugeben.

Eier aufschlagen und dazugeben.

Petersilie kleinwiegen und ebenfalls hineingeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Alles gut mit der Hand vermischen.

Einen Deckel bei jeder Kohlrabi abschneiden.

Das Innere der Kohlrabis vorsichtig mit einem Esslöffel aushöhlen.

Kohlrabis mit der Hackfleischmasse füllen.

In eine Auflaufform oder einen Bräter setzen.

Deckel der Kohlrabi obenauf geben.

Jeweils drei Scheiben Speck auf die Kohlrabis legen.

Auflaufform oder Bräter mit einem Teil des Kochwassers aufgießen.

Backofen auf 200 Grad Celsius Ober-/Unterhitze erhitzen.

Kohlrabi auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben.

Währenddessen restliche Hackfleischmasse zu Kugeln formen. Wenn die Masse nicht gut zusammenhaftet, eventuell noch ein Ei und Semmelbrösel dazugeben.

Fett in der Fritteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen.

Kugeln im siedenden Fett etwa 3 Minuten kross frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Kohlrabi aus dem Backofen nehmen.

Jeweils zwei Kohlrabi mit den Speckscheiben auf einen großen Teller geben.

Hackfleischbällchen dazu verteilen.

Kichererbsen-Salat in zwei kleinen Schalen dazu servieren.

Guten Appetit!

---

# Miesmuscheln in Riesling-Sud mit Rucola-Rote-Beete-Gurke-Salat

Lecker in Riesling gegart

Miesmuscheln sind Produkte für die kalte Jahreszeit. Denn sie reagieren auf Hitze sehr empfindlich und überstehen daher manchmal lange Transportwege nicht. Dies insbesondere, wenn sie von der Atlantikküste oder dem Ärmelkanal aus Frankreich geliefert werden. Transporte von den Muschelbänken an der Nordsee nach Hamburg sollten sie eventuell besser überstehen. Aber so gibt es diese Meeresfrüchte eben vorwiegend saisonal in der kalten Jahreszeit.

Ich kenne drei Vorgehensweisen, wie man Miesmuscheln zubereiten kann. Entweder man gart sie mit sehr kleingeschnittenem Gemüse in einem Gemüsesud. Oder man gart sie in einer Tomatensauce auf italienische Art, eventuell sogar mit Pasta. Oder man gart sie in Weißwein.

Also mögliche vierte Variante fällt mir noch ein, dass man sie auch in einer Hummer-Sauce garen kann, die man aus Hummerbutter zubereitet.

Bei diesem Rezept wähle ich Variante drei mit einer guten Menge Riesling. Ich verwende nichts weiter hinzu, also kein Gemüse oder ähnliches. Die Muscheln werden beim Garen einfach noch mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker gewürzt.

Dazu gibt es einen frischen Salat aus drei Hauptzutaten, nämlich Rucola, Rote Beete und Salatgurke.

Das Dressing dazu bereite ich klassisch aus Olivenöl, Weißweinessig, Salz, Pfeffer, Zucker und einem Päckchen Salatkräuter zu.

Schon hat man ein frisches, sehr schmackhaftes Gericht, das eigentlich jedem mundet.

Für 2 Personen

- 2 kg Miesmuscheln (2 Packungen à 1 kg)
- 125 g Rucola (1 Packung)

- 1 gegarte Rote Beete
- ½ Salatgurke
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Päckchen Salatkräuter
- Riesling

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.

Frischer Salat mit drei Zutaten

Rote Beete und Salatgurke putzen und in kleine Würfel schneiden.

Rucola, Rote Beete und Gurke in eine Salatschüssel geben.

Mit Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und den Salatkräutern in einer Schale ein Dressing zubereiten.

Über den Salat geben und alles gut vermischen.

Riesling in einem großen Topf erhitzen.

Muscheln unter kaltem Wasser abspülen.

In den kochenden Riesling geben und zugedeckt 5 Minuten garen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Muscheln auf zwei tiefe Teller verteilen.

Salat in zwei kleinen Schalen anrichten und dazu servieren.

Guten Appetit!

---

# Kalte Frikadellen mit Senf und Lollo-Rosso-Salat

Leckere, kalte Frikadellen

Ein kaltes Gericht für den Sack am Abend vor dem Fernseher.

Die Frikadellen bereitet man am besten am Vortag zu und lässt sie über Nacht im Kühlschrank erkalten.

Zu dem Lollo-Rosso-Salat gebe ich noch eine kleingeschnittenen Zwiebel und einige Knoblauchzehen.

Das Dressing wie gewohnt aus Olivenöl, Weißweinessig, Gartenkräutern, Salz, Pfeffer und Zucker.

*Für die Frikadellen:*

- 400 g Rinderhackfleisch
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL Semmelbrösel
- 3 Eier
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1/2 Topf Basilikum
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Rapsöl

*Zusätzlich:*

- mittelscharfer Senf

*Für den Salat:*

- 1 Lollo-Rosso-Salat
- 1 milde Bio-Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen getrocknete Gartenkräuter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Weißwein-Essig
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min. | Wartezeit 12 Stdn.

Frischer Salat

Zwiebel und Knoblauchzehen putzen, schälen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Blätter des Basilikums abzupfen, kleinschneiden und dazugeben.

Hackfleisch ebenfalls dazugeben.

Eier aufschlagen und auch dazugeben. Ebenso die Semmelbrösel und den Senf.

Kräftig mit Salz und Pfeffer und dann einer Prise Zucker würzen.

Alles gut mit der Hand vermengen und im Kühlschrank eine Stunde ziehen lassen, damit die Semmelbrösel etwas aufquellen können.

Herausnehmen. Masse in vier Teile teilen und mit den Händen Kugeln daraus formen.

Viel Rapsöl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen.

Kugeln hineingeben und mit dem Pfannenwender etwas platt drücken. Frikadellen auf jeder Seite etwa 5 Minuten kross

braten. Dabei beim Braten der zweiten Seite den Deckel auf die Pfanne geben.

Frikadellen herausnehmen und abkühlen lassen.

Auf einem Teller über Nacht im Kühlschrank gut erkalten lassen.

Am darauffolgenden Tag den Salat putzen, in kleine Stücke schneiden und in eine Salatschüssel geben.

Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden. Dazugeben.

In einer Schale mit Essig, Öl, Kräutern, Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing zubereiten.

Löffelweise über den Salat geben. Mit dem Salatbesteck gut vermischen.

Jeweils zwei Frikadellen auf einen Teller geben. Jeweils einen Esslöffel Send dazugeben.

Salat in jeweils einer Salatschale dazu reichen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Salsiccia mit Spitzkohl-Salat

Leckere, würzige Bratwürste

Salsiccia sind orginal italienische, frische Bratwürste.

Sie sind pikant gewürzt, leicht salzig und eine gelungene Alternative zu den anderen Bratwürsten, die man beim Discounter oder auch Supermarkt bekommt.

Einfach auf jeder Seite fünf Minuten in heißem Olivenöl in der Pfanne braten.

Dann gelingen die Salsiccia innen medium, sind also noch ganz leicht rosé.

Sie schmecken hervorragend.

Dazu passend ein frischer Spitzkohl-Salat, der eine Nacht im Kühlschrank durchgezogen ist. Gewürzt unter anderem mit Kümmel.

# Spitzkohl auf zweierlei Art

Lecker kross und knusprig gebraten

Ich bereite Spitzkohl-Frikadellen mit Spitzkohl-Salat zu.

Da der Salat einen Tag vor dem Servieren durchziehen muss, bereite ich ihn am Vortag zu und lasse ihn über Nacht im Kühlschrank durchziehen.

Für die Frikadellen habe ich Spitzkohl in der Küchenmaschine klein gerieben. Dazu kommen Semmelbrösel und Eier.

Als Gewürze einfach nur Salz, Pfeffer und Zucker. Kümmel kommt an die Frikadellen keiner.

Dieses Rezept ist vegetarisch. Und das Gericht schmeckt sehr gut, sowohl die Frikadellen als auch der gut durchgezogene Salat. Es liegt überhaupt nicht schwer im Magen und ist sehr gut verdaulich.

# Garnelen mit gemischtem Salat und Mayonnaise

Mit frischer, würziger Mayonnaise

Ein sehr frisches Gericht.

Denn Grundlage bilden gemischte Salatsorten.

Dazu eine selbst zubereitete Mayonnaise.

Die ich sowohl für den Salat als auch zum Würzen der gebratenen Garnelen verwende.

Letztere brate ich nur einige Minuten in gutem Olivenöl in der Pfanne an.

---

# Ein Hoden im Grünen

Schön im Grünen gelagert

Eigentlich heißt der Titel des Rezeptes „Gegrillter Stierhoden mit Staudensellerie-Salat“. Aber man darf ja einmal poetisch variieren. 

Dies ist eigentlich die beste Art, Stierhoden zuzubereiten, wie ich im Laufe der Zeit herausgefunden habe.

Einfach die gewürzten Stierhoden einige Minuten auf jeder

Seite kross in der Grillpfanne grillen. Und dann noch bei 160–180 Grad Celsius etwa 10–15 Minuten im Backofen nachgaren lassen.

Man erhält als Resultat gerillte Stierhoden, die auf den Punkt durchgegart, aber innen noch sehr zart und sehr schmackhaft sind.

Ich liebe übrigens Staudensellerie. Er ist immer sehr knackig, hält lange und hat einen feinen, kräftigen, nussigen Geschmack. Und man kann ihn als Gemüse oder Salat zubereiten.

Übrigens, zum Zubereiten der Stierhoden. Man lässt sie am besten nach dem Einfrieren zwei Stunden auftauen. Dann ist nämlich die äußere, ungenießbare Hodenhaut angetaut. Vier Längsschnitte in jeden Stierhoden und die Hodenhaut abziehen. Die eigentlichen Hoden lässt man dann noch einige weitere Stunden vollständig auftauen.

Für 2 Personen

- 2 Stierhoden
- 4 Stangen Staudensellerie
- 1 Zwiebel
- 2 Mini-Gurken
- 10 Kirschtomaten
- 4 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Balsamico-Essig
- Olivenöl
- 1 PäckchenSalatkräuter
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Hodenhaut entfernen. Hoden ganz auftauen lassen.

Backofen auf 180 Grad Celsius Ober-/Unterhitze erhitzen.

Hoden salzen und pfeffern.

Rapsöl in einer Grillpfanne erhitzen und Hoden auf jeder Seite 2–3 Minuten kross grillen.

Pfanne für 10–15 Minuten auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

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

Mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Salatkräutern in einer Schale ein Dressing zubereiten.

Über den Salat geben. Alles gut vermischen und kurz ziehen lassen.

Salat ohne das Dressing auf zwei Tellern verteilen.

Jeweils einen Stierhoden dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Cordon bleus mit Tomatensalat

Leckere Cordon bleus

Auch ein Rezept für ein einfaches, unkompliziertes Gericht.

Cordon bleus, also Schweineschnitzel, in die man jeweils eine Tasche schneidet und die Schnitzel dann mit Käse und gekochtem Schinken füllt.

Dann werden die Schnitzel noch paniert und goldgelb in Butter gebraten.

Dazu ein leckerer Salat mit Tomaten, für den ich noch etwas

Knoblauch – neben dem Dressing – verwende.

Für 2 Personen:

- 6 dicke Schweineschnitzel
- 6 Scheiben Hartkäse
- 6 Scheiben gekochter Schinken
- 2 Eier
- 4 EL Mehl
- 4 EL Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- 500 g Kirschtomaten (1 Packung)
- 4 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 10 Min.

Tomaten kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Koblauch ebenfalls kleinschneiden und dazugeben.

Mit Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing erstellen und über die Tomaten geben.

Alles gut vermischen und einige Zeit ziehen lassen.

In die Schnitzel längs eine tiefe Tasche schneiden.

Jeweils eine Scheibe Käse und Schinken hineingeben.

Eine Panierstraße mit drei Tellern mit Mehl, Eiern und Semmelbröseln aufbauen.

Schnitzel auf jeder Seite gut panieren.

Butter in zwei Pfanne erhitzen und Schnitzel darin auf jeder Seite etwa 4–5 Minuten kross anbraten, bis sie goldgelb gebraten sind.

Salat auf zwei Schüssel verteilen.

Jeweils drei Schnitzel auf einen Teller geben. Salat dazustellen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Glasschüssel

Ich hatte seit längerer Zeit keine größere Schüssel mehr im Haushalt. Da ich aber in den letzten Monaten doch des öfteren einen leckeren Salat zubereitet und gegessen habe, hatte ich doch Bedarf an einer neuen, größeren Schüssel.

Ich recherchierte im Sortiment bei Amazon und schaute, welche Glasschüsseln er anbot.

Bei der ersten Glasschüssel, die ich bestellte und die zugestellt wurde, ist DHL beim Transport ein Malheur passiert. Als ich das Paket öffnete, war darin eine Folie mit

Luftpolstern, um vermutlich die Glasschüssel zu schützen. Nur keine Glasschüssel. Bis ich bemerkte, dass diese Folie voll war mit kleinen Glaskrümeln. Es sah aus wie eine ganze Menge kleiner Eiswürfel-Krümelchen.

Da ist beim Transport nicht aufgepasst worden, das Paket wurde einmal zu heftig geworfen und die Glasschüssel wurde beschädigt. Und diese zerfiel nicht, wie man es vielleicht von Glas gewohnt ist, in 3–4 Teile. Sondern vermutlich war die Schüssel aus Pressglas hergestellt worden, das eben bei Beschädigung komplett in ganz kleine Krümel zerfällt.

Nun ja, anyway, Rücksende-Etikett ausgedruckt, Paket wieder zugeklebt, Inhalt an Amazon zurückgeschickt und abgebuchten Rechnungsbetrag zurückerstatten lassen. So geht es eben in diesen Online-Versand-Zeiten, gerade auch während der Corona-Pandemie.

Ich habe schnell einen Ersatzartikel bei Amazon bestellt. Eine schöne Glasschüssel von Spiegelau & Nachtmann, Ø 25 cm, aus Kristallglas. Eine wirklich schöne Schüssel. Die Glasschüssel ist zwar laut Aufdruck auf der Verpackung eher für eine Getränke-Bowl gedacht, aber sie eignet sich sicherlich genauso gut für Salate.

Und wie man es bei Amazon kennt, nachts bestellt, am folgenden Tag verschickt und am darauffolgenden Tag geliefert. That’s it. Und dieses Mal auch im Ganzen zugestellt, die Schüssel war gut verpackt und somit nicht beschädigt oder völlig kaputt.

Damit kann ich schöne Salate ansprechend servieren und präsentieren. Und überlege, ob ich nicht gleich heute bei meinem Discounter vorbeigehe und einige Zutaten für einen leckeren Salat kaufe. Nur hoffe ich einmal, dass diese Schüssel nicht auch aus Pressglas hergestellt ist. Und mir das Malheur passiert, dass ich sie einmal im Haushalt fallen lasse und ich dann ebenfalls vor den Krümelchen auf dem Küchenboden stehe. 

# Nürnberger Rostbratwürste mit Radieschen-Salat

Wurst auf Salat

In der Pfanne gebratene Nürnberger Rostbratwürste.

Dazu scharfe Steak-Sauce.

Auf einem Bett aus lauwarmem Radieschen-Salat.

Mit einem Dressing aus Olivenöl, Balsamicoessig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Verfeinert mit kleingeschnittenem Schnittlauch.

[amd-zlrecipe-recipe:1229]