Frische Agnolotti caprese mit Salbei, Knoblauch und Olivenöl



Leckere frische Agnolotti
Ein wirklich sehr einfaches Gericht. Mit insgesamt nur fünf Zutaten. Und in wenigen Minuten zubereitet. Und lecker, mmmmhhhh!

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Agnolotti caprese (mit Tomaten-Mozzarrella-Füllung, 1 Packung)
- 10 Knoblauchzehen
- 25 g frischer Salbei (1 Packung)
- Salz
- viel Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 6 Min.



Nur fünf Zutaten – aber lecker!

Zubereitung:

Blätter des Salbei abzupfen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Knoblauchzehen putzen, schälen, mit einem breiten Messer flachdrücken, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Agnolotti in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 5 Minuten garen. Mit dem Schaumlöffel herausheben und in eine Schüssel geben.

Eine große Portion Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Salbei hineingeben. Agnolotti dazugeben, durch das Olivenöl schwenken und nochmals erhitzen. Leicht salzen.

Agnolotti auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

Gegrilltes Rinderherz mit Knoblauchbutter auf Romanescopüree



Leckeres, würziges Püree
Rinderherz unbedingt von allem überschüssigem Blut, großen Blutgefäßen, Sehnen und vor allem Fett befreien. Solchermaßen bereinigtes Rinderherz hat von der Farbe her fast eine Anmutung an frischen, rohen, roten Thunfisch. Dann in kurze, schmale Scheiben schneiden und in der Pfanne nur jeweils eine Minute auf jeder Seite grillen. So gelingt Rinderherz medium und ist einfach köstlich.

Auch das Püree gelingt sehr gut. In ein gutes Püree gehört auch immer eine gute Portion Butter. Natürlich neben einer

kleinen Menge frisch geriebener Muskatnuss. Ein Sternekoch hat sich einmal in einer Kochsendung geäußert, wenn ein Koch sagt, er gibt noch „etwas Butter“ hinzu, dann handelt sich meistens um eine halbe oder ganze Packung Butter. Also 125–250 g. Manche Köche bereiten ihr Püree mit der halben Menge Hauptzutat, z.B. Kartoffeln, und halber Menge Butter zu, also 50:50. Ein französischer Koch würde einfach sagen, „Moitié–Moitié“. Probieren Sie es einfach aus. Je mehr Butter, um so sämiger, geschmeidiger und schlotziger wird das Püree.

Zutaten für 2 Personen:

- 600 g Rinderherz
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Knoblauchbutter
- Öl

Für das Püree:

- 2 kleine Romanescoköpfe
- eine große Portion Butter
- Muskatnuss
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- einige EL des Kochwassers

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.



Medium gegrilltes Rinderherz

Zubereitung:

Romanesco putzen, Blätter entfernen, alle kleinen Röschen einzeln abtrennen und in eine Schüssel geben.

Röschen in einem großen Topf mit kochendem Wasser etwa 15 Minuten garen. Röschen in ein Küchensieb geben, dabei aber das Kochwasser in einer Schale auffangen. Röschen wieder zurück in den Topf geben, die große Portion Butter dazugeben, mit Salz, Pfeffer, frischer Muskatnuss und einer Prise Zucker würzen. Alles mit dem Stampfgerät oder auch dem Pürierstab zerkleinern. Eventuell einige Esslöffeln des Kochwassers hinzugeben und das Püree noch geschmeidiger machen. Püree abschmecken und warmhalten.

Parallel dazu Rinderherz wie in der Einleitung beschrieben reinigen und in dünne, kurze Scheiben schneiden. Auf jeweils allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Grillpfanne erhitzen und Rinderherzscheiben auf

jeweils jeder Seite 1 Minuten grillen.

Püree auf zwei Teller verteilen und jeweils auf den Tellern eine längliche Rolle daraus bilden. Jeweils mehrere Rinderherzstücke quer auf die Rolle legen. Auf jedes Rinderherzstück ein kleines Stück Knoblauchbutter geben.

Servieren. Guten Appetit!

Tatar asiatisch vom Pferd



Ein Gericht, das glücklich macht!
Dieses Tatar, zwar ein Klassiker bei der Zubereitung von rohem Fleisch, wird ein wenig variiert.

Zum einen bereite ich das Tatar von der Pferdelende zu – nichts ist zarter.

Zum anderen kommen einige Zutaten hinzu, die ein wenig außergewöhnlich sind und dem Tatar einen leichten asiatischen Touch verleihen. Es aber auch sehr würzig, leicht süß und leicht scharf machen.

Da ist zu einen ein kleines Gläschen mit Teriyakisoße. Zum anderen ebenfalls ein kleines Gläschen mit süß-scharfer Chilisoße. Dann noch ein Gläschen mit Worchestershiresoße, aber diese ist ja nicht asiatisch, sondern britisch.

Aber diese Zutaten, neben den gewöhnlichen Zutaten wie Eigelb, Zwiebel, Knoblauch und Gewürze, machen das Tatart ein wenig besonders.

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Pferdelende
- Teriyakisoße
- süß-scharfe Chilisoße
- Worchestershiresoße
- 1/2 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 2 TL Kapern (Glas)
- 6 Sardellenfilets (Glas)
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- edelsüßes Paprikapulver
- 2 Eigelbe
- etwa 10–12 Scheiben Toastbrot
- bei Bedarf Butter

Zubereitungszeit: 10 Min.

Zubereitung:

Unbedingt die Silberhaut der Lende entfernen, diese ist eine Sehne und lässt sich nicht kauen. Lende in flache, große Scheiben schneiden, dann quer in lange Streifen und diese

erneut quer in kleine Stücke. Nun nochmals mit einem sehr großen Messer die Lende in mehreren Durchgängen sehr fein hacken.

Lende in zwei Eierringe geben, etwas hineindrücken, eine Mulde bilden für das Eigelb und jeweils in der Mitte von einem großen Teller platzieren.

Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und jeweils separat am Rande der Teller platzieren.

Die drei Soßen in kleine Gläschen oder Behälter geben, es bieten sich z.B. Schnapsgläser an, die ausreichend Soße fassen. Ebenfalls auf den Tellern platzieren.

Dann noch Kapern, Sardellenfilets, Salz, Pfeffer und Paprikapulver an den Rand der Teller geben.

Zum Schluss jeweils ein Eigelb in die Mitte des Lendenrundells platzieren.

Toastbrotscheiben im Toaster toasten und zum Tatar reichen. Bei Bedarf auch Butter dazu auf den Tisch stellen.

Servieren. Guten Appetit!

Und ein gutes Neues Jahr 2026 mit diesem wunderbaren Gericht, das glücklich macht!

Brötchen

Das Grundrezept für Brötchen. In Hamburg nennt man sie übrigens Rundstücke. Dieses Mal mit Milch zubereitet. Und nicht mit Wasser wie das bisherige Rezept zu Schrippen.



Leckere Brötchen

Zutaten für 6 Brötchen:

- 250 g Mehl
- 150 ml Milch
- 10 g Hefe
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Wartezeit 1 1/2 Stdn. | Backzeit 30 Min. bei 180 °C Umluft

Zubereitung:

Warme Milch in eine Schale geben. Hefe in der Milch auflösen.

Mehl in eine Backschüssel geben. Eine Mulde im Mehl bilden. Hefemilch hineingeben. Salz und Zucker dazugeben. Alles miteinander vermischen und gut durchkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

Backpapier auf ein Backblech geben. Teig in 6 kleine Teile zerteilen, diese jeweils zu einer Kugel rollen und auf das Backblech legen. Mit dem Messer längs einschneiden. Nochmals mit einem Küchenhandtuch zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.

Backblech die oben angegebene Dauer auf mittlerer Ebene 30 Minuten in den Backofen geben.

Herausnehmen und Brötchen abkühlen lassen.

Servieren. Guten Appetit!

Pikante Dampfnudeln



Lecker, kross und knusprig
Ich habe schon einige Rezepte zur Zubereitung von pikanten Dampfnudeln in meinem Foodblog veröffentlicht. Aber da das

letzte Rezept nur für pikante Dampfnudeln – und nicht als Beilage zu einem deftigen Gericht oder als Dessert – schon Jahre zurückliegt, veröffentliche ich dieses Rezept doch immer wieder gern, um es in Erinnerung zu rufen. Und Ihnen zu empfehlen.

Das Rezept ist original von meiner Mutter. Und sie hat es von ihrer Mutter, meiner Großmutter mütterlicherseits. Meine Mutter würde heute nicht mehr viel dazu sagen, wenn ich ihr erzählen würde, ich habe pikante Dampfnudeln nach ihrem Rezept zubereitet. Sie ist mit mittlerweile 95 Jahren mit Demenz ein Pflegefall in einem Pflegeheim in Mannheim und kann manchmal nur noch stammeln und stottern. Sie hat nur wenige lichte Momente, wenn ich ihr am Telefon von bevorstehenden Fussballspielen im DFB-Pokal oder der Nationalmannschaft erzähle, die sie immer gerne schaut. Vielleicht hätte sie auch einen solch lichten Moment, wenn sie das Wort „Dampfnudeln“ und „Rezept“ von mir hören würde.

Ich habe Dampfnudeln in meiner Kindheit und Jugend immer gerne gegessen, sie haben mir immer geschmeckt und ganz besonders natürlich die krosse, knusprige Kruste am Boden, die gern auch einige schwarze, verkohlte Stellen haben darf. Beim Essen dieser Dampfnudeln bin ich nach dem Rat meines schon verstorbenen Vaters verfahren, der mir in meiner Kindheit immer empfahl, wenn noch Dampfnudeln übrig waren und wir sie nicht mehr essen konnten, einfach den salzigen, knusprigen Boden abzubrechen und nur diesen zu verspeisen. Auf den Hefeteig der Dampfnudeln konnte man auch mal verzichten.

Ich liste hier noch einmal die Zutaten für die Zubereitung von 4 Dampfnudeln für eine Person auf, da ich die Dampfnudeln einmal allein gegessen habe. Und 4 Dampfnudeln sind für eine Person wahrlich eine ganze Menge. Aber ansonsten verweise ich für die Zubereitung auf mein Grundrezept für die Zubereitung von pikanten Dampfnudeln. In diesem steht alles für die Zubereitung. Und es ist so gut und einfach beschrieben, wie ich es hier auch nicht besser könnte.



Schön im Dampf gegart

Zutaten (4 Dampfnudeln):

Für den Hefeteig:

- 250 g Mehl
- 20 g Hefe (1/2 Würfel)
- 125 g Milch
- 25 g Zucker
- 1 Ei

Für die Zubereitung:

- 3 EL Öl
- 1/2 Tasse Wasser
- 1 TL Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit (zum Gehenlassen des Hefeteigs) 2 Stdn. | Garzeit 20–25 Min.

Zubereitung:

Grundrezept

Hefezopf

Ich habe schon einige Rezepte zur Zubereitung eines Hefezopfes im Foodblog veröffentlicht. Dieses Rezept veröffentliche ich jedoch auch, denn es ist das erste Rezept, bei dem ich mangels Milch für die Zubereitung Wasser verwende. Aber ein Pizzateig wird ja auch mit Hefe und Wasser zubereitet, nicht mit Milch.



Einfach und lecker

Zutaten:

- 500 g Mehl

- 75 g Zucker
- 1 TL Salz
- 250 g Wasser
- 25 g Hefe
- eine Portion gehackte Mandeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 Stdn. | Backzeit 30 Min. bei 170 °C Umluft

Zubereitung:

Wasser in einem Topf auf dem Herd lauwarm erhitzen und Hefe darin auflösen.

Zucker und Salz vermischen. Wasser mit der Hefe dazugeben und alles verrühren. Mehl dazugeben und nochmals gut vermischen. Mit der Hand gut verkneten. Teig zu einer Kugel formen, in eine Schüssel geben, zudecken und 3 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.

Teig nochmals durchkneten. Aus dem Teig zwei dicke, längliche Stränge formen und rollen. Backpapier auf ein Backblech legen. Stränge nebeneinander legen und einen Zopf daraus bilden bzw. wickeln. Zugedeckt nochmals 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Wenn Sie ein Ei vorrätig haben, verquirlen Sie es in einer Schale und bestreichen Sie mit dem Backpinsel die Oberseite des Hefezopfes damit, bevor Sie dann die Mandeln draufgeben.

Eine Portion gehackte Mandeln auf die Oberfläche des Hefezopfes geben und festdrücken.

Hefezopf auf dem Backblech die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene im Backofen backen.

Herausnehmen und abkühlen lassen.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Grünkohltarte



Pikant, herzhaft und leicht salzig
Zutaten:

Für den Hefeteig:

- Grundrezept

Für die Tarte:

- Grundrezept

Zusätzlich:

- 1 kg Grünkohl

- 6 Knoblauchzehen
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min.

Backzeit 30 Min. bei 170 °C Umluft



1 kg Grünkohl wurden verarbeitet

Zubereitung:

Hefeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Grünkohl etwa 5–10 Minuten in einem großen Topf mit etwas kochendem Wasser garen, damit er etwas zusammenfällt. Entweder vor oder nach dem Garen Grünkohl grob zerkleinern. Grünkohl aus dem Topf nehmen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden. Zum Grünkohl geben. Kräftig salzen. Alles vermischen.

Füllmasse der Tarte nach dem Grundrezept zubereiten. Eierstichmasse zum Grünkohl geben und alles gut vermengen. Tartemasse in den Hefeteig in der Spring-Backform geben, gut verteilen und etwas andrücken.

Tarte die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Tarte herausnehmen und abkühlen lassen. Backform und -papier entfernen. Tarte auf eine Kuchenplatte geben. Stückweise anschneiden. Servieren. Guten Appetit!

Ceviche mit Seelachs, Wildlachs und Black-Tiger-Garnelen

Essen Sie gerne Fisch und Meeresfrüchte? Dann wird Sie dieses traditionelle Gericht aus Südamerika und mutmaßlich Peru sicherlich interessieren. Vielleicht haben Sie davon auch schon einmal gehört, es aber noch nicht gegessen geschweige denn zubereitet. Aber es ist eigentlich sehr einfach zuzubereiten.



Traditionelles, peruanisches Gericht
Ich gestehe, dass ich es in meinen 63 Jahren auch noch nie weder zubereitet noch gegessen habe. Es ist somit auch eine Neuheit für mich. Aber es schmeckt sehr gut, muss ich konstatieren. Eben sehr frisch, sehr sauer und sehr scharf. Und lecker nach Fisch und Meeresfrüchten.

Ich habe bei der Zubereitung nicht nach einem Rezept gesucht, sondern mich an eine Anweisung eines Spitzenkochs aus einer Kochsendung gehalten. Er sagte dabei, in seiner ursprünglichen Zubereitung enthält ein gutes, traditionelles Ceviche nur vier Zutaten: frischen Fisch/Meeresfrüchte, Limettensaft, Chili und Salz. Womit er vermutlich recht hat. Alle anderen Zutaten wie Knoblauch, Lauchzwiebeln, Ingwer, Tomaten, Paprika oder anderes kann man zugeben, muss man aber nicht. Es sind dann nur jeweils regional unterschiedliche Zubereitungsarten, wenn noch andere Zutaten in das Ceviche kommen.

Ceviche stammt aus Peru und ist ein dortiges traditionelles Fischgericht, das aber in ganz Lateinamerika verbreitet ist. Der exakt genaue Ursprung von Ceviche ist aber nicht ganz

eindeutig bekannt. Es wird aber mehrheitlich mit Peru verbunden, eventuell auch mit Ecuador.

In Peru ist Ceviche ein Nationalgericht – ebenso wie gegrilltes Meerschweinchen, zu dem Sie über das Suchfeld oben rechts in meinem Foodblog auch ein ansprechendes Rezept finden. Seit 2008 wird in Peru jährlich am 28. Juni der nationale Ceviche-Tag gefeiert.

Ceviche besteht aus kleingeschnittenem, rohem Fisch verschiedener Sorten und aus ebenfalls kleingeschnittenen, rohen Meersfrüchten. Diese werden in einem „Leche de Tigre“ (*Tigermilch*) genannten Sud mariniert wird. Der Sud besteht – wie oben erwähnt – im Originalrezept aus Limettensaft, Salz und Chilis.

Sie werden sich sicherlich fragen, wie denn der Fisch und die Meeresfrüchte gegart oder ob sie tatsächlich roh gegessen werden, was nicht jedermanns Sache ist. Sie werden erstaunt sein, hier werden die Zutaten tatsächlich gegart, ohne dass irgend eine Form der Hitzezufuhr wie von einer Herdplatte oder eines Backofens benötigt wird. Der Trick ist die Säure der Limetten.

Aufgrund der in den Limetten vorhandenen Zitronensäure kommt es chemisch gesehen zu einer Denaturierung des Eiweißes – die Zutaten werden also gegart, ähnlich wie beim Kochen. Das gleiche Prinzip wendet man auch beim Beizen von z.B. Lachs an. Die Beize enthält fast immer große Mengen von Salz und Zucker, die ebenfalls eine Denaturierung des Eiweißes des Lachs und somit chemisch gesehen ein Garen bewirken.

Die Marinierzeit hängt von der Festigkeit des verwendeten Fischs und der Meeresfrüchte ab. Meistens reichen jedoch 10–15 Minuten, in denen man Fisch und Meeresfrüchte im Limettensaft gart.

Sie werden sicherlich feststellen, dass das Gericht zwar sehr frisch schmeckt und daher gerade für heiße Sommertage sehr gut

geeignet ist. Aber es schmeckt eben auch sehr ungewohnt sauer und scharf. Aber sie müssen im Grunde auch nicht komplett den ganzen Limettensaft mit den kleinpürierten, getrockneten Chilis auflöffeln. Er dient ja nur zum Garen. Es reicht aus, wenn Sie sich auf die Fisch- und Meeresfrüchtestückchen beschränken und diese aus dem Sud herauslöffeln oder -picken.



Mit Limettensaft gegart

Für 2 Personen:

- 2 Seelachsfilets
- 2 Wildlachsfiletstücke (250 g)
- 12 Black-Tiger-Garnelen
- 6 Limetten
- 6 getrocknete Chilischoten
- Salz
- 2 Rundstücke (Hamburger Ausdruck für Brötchen)

Fisch und Garnelen sind jeweils Tiefkühlware.

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Chilischoten putzen, quer kleinschneiden, in einen Mörser geben und fein mörsern.

Limetten halbieren, in der Zitruspresse auspressen und Saft in eine Schale geben.

Garnelen quer halbieren. Fisch quer zum Filet in kurze schmale Streifen geben. Garnelen und Fisch auf zwei Bowls verteilen.

Garnelen und Fisch gut mit Salz würzen. Chili darauf verteilen. Jeweils die Hälfte des Limettensafts darüber geben. Mit einem Löffel alles gut vermischen.

10 Minuten garen.

Servieren. Jeweils ein Rundstück dazu reichen.

Guten Appetit!

Spaghettoni aglio e olio

Ein klassisches Rezept zur Zubereitung von Pasta. Fünf Zutaten. Mehr nicht. Pasta, Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer.



Einfach und gut

Ich habe dieses Rezept schon einige Male zubereitet und auch im Foodblog veröffentlicht. Sie werden jetzt fragen, warum ich es ein wiederholtes Mal veröffentliche?

Das hat den einfachen Grund, um einmal auf eines der Hauptprodukte dieses Gerichts hinzuweisen. Mit aktuellen Daten vom Frühjahr 2024. Dem Olivenöl. Zu dem ich auch gesellschaftspolitisch etwas äußern will.

Ich habe die letzten Monate kein Olivenöl mehr gekauft. Und somit ein Gericht damit zubereitet. Der Grund: Die Preise für Olivenöl sind in die Höhe geschossen. Ein Grund ist die in den letzten Monaten hohe Inflation, verursacht durch Krieg in der Ukraine, gestiegene. Energiekosten usw. Ein weiterer Grund liegt im Klimawandel. Denn aufgrund der verheerenden Waldbrände in Griechenland letzten Sommer wurden sehr viele Olivenbaumplantagen und Olivenbäume zerstört. Resultat? Die Ernte fällt niedriger aus. Es wird weniger Olivenöl produziert und nach Deutschland importiert. Und bei weniger Angebot, aber gleichbleibender Nachfrage gehen die Preise eben nach oben.

Einfache Marktwirtschaftslehre.

Und somit kostet eine Flasche mit einem halben Liter Olivenöl selbst beim Discounter fast schon einen zweistelligen Eurobetrag, oder geht sehr nah an diesen heran. Und daneben steht dann das Raps- und Sonnenblumenöl, für 1,40 €. Der Liter, wohlgemerkt. Zu welchem Öl greift man somit? Nun, wie ich oben schrieb, habe ich die letzten Monate auf Olivenöl verzichtet. Nun aber doch wieder ein solches gekauft. Und will Ihnen daher dieses leckere Gericht nicht vorenthalten.

Ich muss sagen, es ist für einen Pastaliebhaber immer wieder ein Labsal, wenn man ein gutes Pastagericht mit guten Zutaten genießen kann. Und dieses Gericht mit einem guten, nativen Olivenöl extra zubereiten kann, wenn man monatelang nur Rapsöl gegessen hat. Wie ein einfaches Gericht doch auch lecker und schmackhaft sein kann. Dieses Essen hat mir sehr gemundet!



Einfach lecker!
Für 2 Personen:

- 350 g Spaghettoni
- 12 Knoblauchzehen
- eine große Portion natives Olivenöl extra
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Pfeffermühle

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 11 Min.

Spaghettoni in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Parallel dazu Knoblauchzehen schälen, mit einem breiten Messer flach drücken, kleinschneiden und in eine Schale geben.

5 Minuten vor Ende der Garzeit der Spaghettoni eine große Portion Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch hineingeben und einige Minuten bei mittlerer Temperatur garen. Der Knoblauch soll im Öl schwimmen.

Spaghettoni mit der Nudelzange in die Pfanne heben oder durch ein Nudelsieb geben und dazugeben.

Salzen und pfeffern. Spaghettoni gut durch Olivenöl und Knoblauch ziehen.

Spaghettoni auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Tomatentarte

Oohh, beim ersten Blick auf die Foodfotos werden Sie sicherlich gesagt haben, welch schöne, farbenfrohe Tarte! Sicherlich eine leckere, süße Tarte mit Erdbeeren oder Heidelbeeren. Mit etwas grün gefärbtem Kandis dekoriert.



Farbenfroher Kuchen

Ich muss Sie leider enttäuschen. Diese Tarte ist eine pikante Tarte aus Tomaten. Was macht man, wenn man mehrere Packungen an Cherrydatteltomaten vorrätig hat und diese verwerten will? Und in den letzten Tagen deswegen diverse Pastagerichte, Ragouts und Gulaschs mit diversen unterschiedlichen Tomatensaucen gekocht hat und diese Option der Verwertung somit schon ausgeschöpft ist?

Nun, Sie pürieren die Tomaten einfach in der Küchenmaschine zu einem Brei. Geben für mehr Geschmack in Olivenöl glasig gedünstete Zwiebeln und Knoblauch hinzu. Würzen mit etwas Salz und Pfeffer.

Und dann geben Sie, und das ist sehr wichtig, der Menge der Flüssigkeit der Tomaten entsprechend Speisestärke dazu und pürieren sie unter. Bei etwa 1 l Flüssigkeit sind dies etwa 10 Esslöffel Speisestärke, also 1 Esslöffel pro 100 ml Flüssigkeit.

Für die pikante Tarte bereiten Sie dann einen leckeren

Hefeteig zu und breiten diesen in einer Spring-Backform aus. Und in diesen Hefeteig geben Sie die Tomatenmasse. Der Backofen bäckt ja die Tarte bei 170 °C, somit wird die Tomatenmasse mit der Speisestärke zum Kochen gebracht, sie bindet ab und wird dadurch fest.

Nach dem Backen lassen Sie die Tarte auf einer Kuchenplatte gut erkalten, damit sie schön fest ist.



Mit Petersilie bestreut

Und da man leckere, süße Tartes auch gern mit etwas Schokoladenstreuseln dekoriert, greife ich hier zum gleichen Prinzip und verwende für die Dekoration einen Bund frische Petersilie, die ich kleinschneide und damit die Tarte bestreue.

Auf diese Weise hat man eine wirklich sehr schöne, farbenfrohe Tarte, die dieses Mal eben nicht süß schmeckt, sondern pikant, aber auch fruchtig nach Tomate. Auch die Zwiebel- und Knoblauchnote kommt im Hintergrund leicht durch.

Essen Sie die Tartestücke am besten aus der Hand. Der Hefeteig ist auch sehr lecker und passt gut zur pikanten Tarte dazu.

Für den Hefeteig:

Für die Füllmasse:

- 4 Packungen Cherrydatteltomaten à 250 g
- 10 EL Speisestärke
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zum Dekorieren:

- 1 Bund Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Verweildauer im Backofen 30 Min. bei 170 °C



Kein süßer, sondern ein pikanter Kuchen
Hefeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

In einer Pfanne mit etwas Olivenöl glasig dünsten. In die Schale zurückgeben.

Tomaten in der Küchenmaschine fein pürieren. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben. Speisestärke hinzugeben. Alles gut vermischen. Salzen und pfeffern.

Tomatenmasse auf den Hefeteig geben und verteilen.

Tarte die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Herausnehmen, abkühlen lassen, Backform und -papier entfernen und Tarte auf eine Kuchenplatte geben.

Petersilie kleinschneiden und Tarte damit dekorieren.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Gefüllte Zucchini

Zucchini kennt man ja gut aus einer italienischen Zubereitung als Gemüse, kleingeschnitten zusammen mit Aubergine, Tomate, Zwiebel, Knoblauch und etwas italienischen Küchenkräutern. Bekannt auch unter dem Namen Ratatouille.



Schön im Backofen überbacken

Aber Zucchini bieten sich auch sehr gut dazu an, sie einfach nur längs zu halbieren und mit einem Esslöffel auszuhöhlen und auszuschaben. Und sie dann mit einer leckeren Füllung aus Hackfleisch, Zwiebel, Knoblauch und Schnittlauch zu füllen, mit einigen Scheiben Hartkäse zu belegen und im Backofen zu backen.

Sehr einfach, sehr kompakt, das Gericht kommt ohne weitere Sättigungsbeilagen aus und es ist auch sehr schnell zubereitet und gebacken.

Heben Sie möglichst einen Teil des ausgegratzten Fruchtfleischs der Zucchinis auf, schneiden Sie es sehr klein und mischen Sie es unter die Hackfleischmischung. Vermutlich können die ausgekratzten Zucchini mehr Füllung vertragen, als Hackfleisch & Co. an Masse aufbringen.

Wichtig ist auch, dass Sie zum einen die ausgekratzten Zucchinihälften innen leicht salzen. Und zum anderen die Hackfleischmischung sehr gut würzen. Am besten bieten sich Salz, schwarzer Pfeffer und eine Prise Zucker an. Und sehr viel scharfes Paprikapulver, das der Füllung Würze und auch etwas Schärfe verleiht, die man beim Genießen der gefüllten Zucchini leicht auf der Zunge im Hintergrund spürt.



Mit leckerer, würziger Füllung

Das Gericht gelingt wirklich sehr gut und die Zucchinihälften mit der überbackenen Füllung schmecken wirklich vorzüglich.

Ich war wirklich sehr überrascht darüber, wie gut das Gericht doch gelingt.

Für 2 Personen:

- 2 große Zucchini

Für die Füllung:

- 250 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 5 Knoblauchzehen
- eine Portion frische Schnittlauch
- Zucchinifleisch nach dem Ausschaben
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- scharfes Paprikapulver

Zum Überbacken:

- 6 Scheiben Hartkäse

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Verweildauer im Backofen bei 180 °C Umluft 20 Min.

Zucchini putzen und längs halbieren.

Mit einem Esslöffel vorsichtig das Fruchtfleisch herausheben und die Zucchinihälften ausschaben. Zucchinihälften innen leicht salzen.

Hackfleisch in eine Schüssel geben.

Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen, sehr klein schneiden und dazugeben.

Schnittlauch kleinschneiden und ebenfalls dazugeben.

Zucchinifleisch je nach Bedarf kleinschneiden und zu der Füllung geben, damit man genug Masse hat, um alle vier Hälften zu befüllen.

Sehr kräftig mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Paprika würzen.

Masse gut mit der Hand verkneten. Vier gleiche Teile bilden. Zucchinihälften damit füllen und Masse gut in die Hälften hineindrücken.

Käsescheiben einmal längs halbieren und Zucchinihälften damit belegen.

Jeweils zwei gefüllte Hälften mit dem Käse auf einen feuerfesten Teller geben und beide Teller die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Mit einem Backofenhandschuh herausnehmen und Teller sofort servieren. Guten Appetit!

Gefüllte Aubergine

Auberginen kennt man ja gut aus einer italienischen Zubereitung als Gemüse, kleingeschnitten zusammen mit Zucchini, Tomate, Zwiebel, Knoblauch und etwas italienischen Küchenkräutern. Bekannt auch unter dem Namen Ratatouille.



Achtung, sie kommen sehr heiß aus dem Backofen!
Aber Auberginen bieten sich auch sehr gut dazu an, sie einfach nur längs zu halbieren und mit einem Esslöffel auszuhöhlen und auszuschaben. Und sie dann mit einer leckeren Füllung aus Hackfleisch, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie zu füllen, mit einigen Scheiben Hartkäse zu belegen und im Backofen zu backen.

Sehr einfach, sehr kompakt, das Gericht kommt ohne weitere Sättigungsbeilagen aus und es ist auch sehr schnell zubereitet und gebacken.

Heben Sie möglichst einen Teil des ausgegratzten Fruchtfleischs der Auberginen auf, schneiden Sie es sehr klein und mischen Sie es unter die Hackfleischmischung. Vermutlich können die ausgekratzten Auberginen mehr Füllung vertragen, als Hackfleisch & Co. an Masse aufbringen.

Wichtig ist auch, dass Sie zum einen die ausgekratzten Auberginenhälften innen leicht salzen. Und zum anderen die Hackfleischmischung sehr gut würzen. Am besten bieten sich

Salz, schwarzer Pfeffer und eine Prise Zucker an. Und sehr viel scharfes Paprikapulver, das der Füllung Würze und auch etwas Schärfe verleiht, die man beim Genießen der gefüllten Auberginen leicht auf der Zunge im Hintergrund spürt.



Kross und knusprig überbacken

Das Gericht gelingt wirklich sehr gut und die Auberginenhälften mit der überbackenen Füllung schmecken wirklich vorzüglich. Ich war wirklich sehr überrascht darüber, wie gut das Gericht doch gelingt.

Für 2 Personen:

- 2 große Auberginen

Für die Füllung:

- 250 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 5 Knoblauchzehen

- eine Portion frische Petersilie
- Auberginenfleisch nach dem Ausschaben
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- scharfes Paprikapulver

Zum Überbacken:

- 6 Scheiben Hartkäse

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Verweildauer im Backofen bei 180 °C Umluft 20 Min.

Auberginen putzen und längs halbieren.

Mit einem Esslöffel vorsichtig das Fruchtfleisch herausheben und die Auberginenhälften ausschaben. Auberginenhälften innen leicht salzen.

Hackfleisch in eine Schüssel geben.

Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen, sehr klein schneiden und dazugeben.

Petersilie kleinwiegen und ebenfalls dazugeben.

Auberginenfleisch je nach Bedarf kleinschneiden und zu der Füllung geben, damit man genug Masse hat, um alle vier Hälften zu befüllen.

Sehr kräftig mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Paprika würzen.

Masse gut mit der Hand verkneten. Vier gleiche Teile bilden. Auberginenhälften damit füllen und Masse gut in die Hälften hineindrücken.

Käsescheiben einmal längs halbieren und Auberginenhälften

damit belegen.

Jeweils zwei gefüllte Hälften mit dem Käse auf einen feuerfesten Teller geben und beide Teller die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Mit einem Backofenhandschuh herausnehmen und Teller sofort servieren. Guten Appetit!

Backofenkartoffeln mit Kräuterquark



Mit Kräuterquark
Dieses Rezept kennen Sie. Es ist ein verbreitetes Arme-Leute-Essen. Es wurde besonders in Kriegs- und Nachkriegszeiten zubereitet.

Es ist auch schnell zuzubereiten. Sie brauchen nur Kartoffeln. Dazu wahlweise Quark oder Butter. Und auf alle Fälle noch den Salzstreuer.

Kartoffeln mit oder ohne Schale für 30 Minuten in den Backofen geben.

Zusammen mit Quark oder Butter servieren.



Schmackhaftes, einfaches Gericht
Für 2 Personen:

- 1 kg Bio-Drillinge (etwa 30 Stück)
- 400 g Kräuterquark (2 Packungen à 200 g)
- Salz

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zubereitung siehe oben in der Einleitung!

Rösti

So einmal schnell und aus dem Stehgreif, wie würden Sie Rösti zubereiten? Kartoffel, Eier, Semmelbrösel, Paniermehl …?

Ich habe vor vielen Jahren bei den ersten Rösti, die ich selbst zubereitet habe und hier veröffentlichen wollte, so ziemlich alles falsch gemacht, was man falsch machen kann.



Einfach und schnell zubereitet

Eine befreundete Foodbloggerin aus der Schweiz hat mich dann auf den richtigen Weg gebracht. Fazit: In echte Rösti kommen nur Kartoffeln! Nichts anderes, keine Bindemittel, kein sonstiger Schnickschnack. Bei den Kartoffeln gibt es in der Schweiz allerdings regionale Unterschiede. Man macht Rösti nur mit gekochten, geriebenen Kartoffeln, mit gekochten und rohen geriebenen Kartoffeln oder nur mit rohen, geriebenen

Kartoffeln. Aber das ist schon alles.

Okay, die Rösti sollen auch schmecken und den Gaumen erfreuen. Also kommen noch Salz und schwarzer Pfeffer hinein.

Am besten schälen Sie die Kartoffeln und reiben sie in der Küchenmaschine grob in eine Schüssel. Mit der groben Reibe! Nicht der feinen Reibe. Letztere produziert eine feine Kartoffelmasse, die in der Pfanne überhaupt keinen Halt und Bindung hätte und die Rösti würden auseinanderfallen. Die Kartoffelmasse ist damit zu fein. Also muss die grobe Reibe her.

Dann sollten Sie die geriebene Kartoffelmasse mit der Hand ausdrücken, damit der Saft und somit viel Feuchtigkeit aus den Rösti herausgepresst wird. Auch das, zuviel Feuchtigkeit, würde den Rösti nur wenig Bindung und Halt in der Pfanne geben.

Dann wird die geriebene, ausgepresste Kartoffelmasse großzügig mit Salz und frisch geriebenem Pfeffer gewürzt und alles gut mit der Hand vermischt.

Portionieren Sie die Kartoffelmasse zu sechs kleinen Häufchen, erhitzen Sie eine große Menge Rapsöl in zwei großen Pfannen mit Deckel und verteilen Sie die Kartoffelhäufchen auf die beiden Pfannen. Am besten mit dem Stampfgerät flach in die Pfannen drücken und ein wenig Form geben.



Leckere, knusprige Rösti

Ich habe die Rösti dann mit Deckel auf einer Seite 10 Minuten bei mittlerer Temperatur gebraten, die Kartoffeln sollen ja schließlich durchgaren. Dann einmal wenden und ohne Deckel nochmals 10 Minuten ebenfalls bei mittlerer Temperatur braten, dieses Mal sollen die Rösti noch etwas mehr Knusprigkeit bekommen.

Beim Essen der Rösti stellte ich fest, dass dies doch ein recht fettiges Essen ist. Kein Wunder, die Rösti sollen im Öl braten und nicht anbrennen. Zu spät fiel mir der Trick von Profiköchen ein, die die fetten Rösti vor dem Anrichten und Servieren noch auf ein frisches Küchenpapier geben, das einen großen Teil des Öls aufsaugt. Machen Sie es einfach, auch wenn es mir zu spät eingefallen war.

Übrigens, der Klecks Erdbeermarmelade zu den Rösti ist im Grunde nicht notwendig, er dient als kleine, süße Beigabe. Aber die Rösti allein schmecken so gut, dass die Marmelade eigentlich nicht benötigt wird. Aber dann hat man die Rösti allein auf dem Teller und wo sind weitere Beilagen …?

Für 2 Personen:

- 8 große Kartoffeln
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Rapsöl
- Erdbeermarmelade

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.

Die Zubereitung finden Sie oben in der Einführung zum Rezept. Einfach in der beschriebenen Weise verfahren.

Romanesco



Vegan pur

Dies ist veganes Kochen und Genießen in seiner reinsten Form. Somit in Hochkultur. Sie werden wirklich überrascht sein. Es braucht tatsächlich nur ganze zwei Komponenten für dieses leckere Gericht. Das dazu auch noch hervorragend mundet und nicht so dröge daher kommt wie manche andere vegane Gerichte.

Der Hauptakteur ist ein Kopf Romanesco. Und das einzige Würzmittel, somit die zweite Komponente, ist einzig und allein Salz. Sie lesen richtig.

Die Romanescoköpfe werden einfach jeweils in einem sehr großen Topf mit etwas Wasser 15 Minuten lang zugedeckt gegart. Die Röschen des Romanesco werden dadurch zwar sehr weich gegart, das ist richtig. Aber es soll eben auch der Strunk essbar sein, und dafür braucht man 15 Minuten Kochzeit.

Außerdem bleiben die Blätter des Romanesco natürlich am Kopf dran, denn diese sind ja auch essbar.

Nehmen Sie sich beim Servieren der Romanescoköpfe ruhig einen Salzstreuer mit an den Esstisch. Denn den ganzen Kopf können Sie logischerweise nicht komplett von außen salzen. Da müssen sie beim Zerteilen des Kopfes mit Salz ein wenig nachhelfen.

Probieren Sie es aus. Es ist lecker und schmeckt sehr gut, ist vegan und reinstes Gemüse und von daher auch sehr leicht verdaubar. Und es enthält keinerlei Fett, so dass es keinerlei Gewichtszunahme produziert.

Für 2 Personen:

- 2 Köpfe Romanesco
- Salz

Zubereitungszeit: 15 Min.

Strunke an der Schnittstelle ein wenig abschneiden.

Ein wenig Wasser in zwei großen Töpfen mit Deckel erhitzen,

jeweils einen Romanesco hineingeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen.

Jeweils einen Romanesco auf einen großen Teller geben.

Zusammen mit einem Salzstreuer servieren.

Guten Appetit!

Polska zupa ogórkowa – Polnische Gurkensuppe



Leckere, polnische Suppe mit Gurken
Sie sind sicherlich immer an traditionellen, auch ausländischen Rezepten für schmackhafte Gerichte interessiert. Das müssen nicht immer nur Rezepte aus Ländern wie Italien

oder Frankreich sein. Es können auch einmal Rezepte aus anderen, direkten Nachbarländern sein. Wie aus Polen.

Vielleicht kennen Sie von dort nur die guten, polnischen Würste, die es dort in den unterschiedlichsten Zubereitungen gibt. Nein, es gibt auch andere, leckere Gerichte von dort, die man zubereiten kann, die lecker und schmackhaft sind und die gerne eine weitere Verbeitung verdient haben.



Ich habe mich mit meinem Freund Kasimierz des Öfteren über einige polnische Gerichte unterhalten. Kasimierz hat zwei Staatsangehörigkeiten, und zwar die deutsche und die polnische. Somit kennt er wirklich echte, traditionelle, polnische Rezepte für polnische Gerichte. Und hat mir dieses Rezept für eine polnische Gurkensuppe verraten. Die ich mir bis ins kleinste gemerkt und beim Nachhausekommen sofort in dieser Form für dieses Rezept notiert habe.

Wir hatten des Öfteren davon gesprochen, einen Termin für ein gemeinsames Kochen auszumachen, bei dem entweder er diese Suppe bei mir zubereitet hätte und wir sie gemeinsam verspeist hätten, oder wir hätten uns gemeinsam daran gemacht, die Suppe zuzubereiten. Wir haben jedoch leider nie einen Termin festmachen können, an dem es zu einem gemeinsamen Kochen geklappt hätte. Also habe ich mich nach seiner Anleitung daran gemacht, die Suppe allein zuzubereiten.

Und kann sie Ihnen jetzt stolz präsentieren. Eine echte polnische Gurkensuppe. Nach echtem, polnischen Rezept. Für die Gurkeneinlage verwendet man einfache Gurken, die man auch in Essigwasser einlegen kann oder wie man sie eingelegt als Konserve in Gläsern zu kaufen bekommt.

Und die Suppe schmeckt wirklich hervorragend. Ein wenig säuerlich, vermutlich aufgrund der zugegebenen Gurkeneinlage.

Und eventuell könnte man sie in Deutschland auch als Eintopf bezeichnen, denn sie enthält schon viele Zutaten, hat Bums und ist eine kräftige Mahlzeit. Danke Kasimierz, für das tolle Rezept! Und für Sie gilt nur der Rat: Nachkochen!

Für 2 Personen:

Für die Suppe:

- ein paar Schweineknochen
- etwas Suppengemüse (Knollensellerie, Wurzel, Lauch, Petersilie)
- einige Kartoffeln
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Wasser
- Öl

Für die Gurkeneinlage:

- einige Gurken
- 2 Knoblauchzehen
- frischer Dill
- Salz

Zum Garnieren:

- etwas Sahne

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1,5 Stdn.



Vor dem Servieren mit etwas Sahne garniert

Aus Knochen, Suppengemüse und Kartoffeln eine Brühe kochen. Dazu Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben. Kartoffeln ebenfalls schälen, auch in kleine Würfel geben und in eine Schale geben.

Etwas Öl in einem Topf erhitzen und Knochen darin unter Rühren kräftig anbraten. Suppengemüse und Kartoffeln dazugeben. Mit dem Wasser ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt 1–1,5 Stdn. bei geringer Temperatur köcheln lassen. Knochen entfernen. Brühe abschmecken.

Für die Gurkeneinlage Gurken putzen, auf einer groben Küchenreibe in eine Schale reiben. Knoblauchzehen putzen, schälen, mit einem breiten Messer flachdrücken und kleinschneiden. Dill kleinschneiden. Knoblauch und Dill zu den Gurken geben. Gut salzen. Alles vermischen und in ein Glas mit Deckel geben.

Wenn man diese Gurkeneinlage nur einige Wochen aufbewahren will, reicht es, sie in den Kühlschrank zu geben. Ansonsten

muss man sie haltbar machen. Dazu kann man die Gurkeneinlage im geschlossenen Glas entweder im Backofen einige Zeit garen und somit haltbar machen. Oder man gart sie in einem entsprechenden Behälter auf dem Herd wie anderes Gemüse oder auch Obst in Einmachgläsern einige Stunden und macht sie dadurch haltbar.

Zu der Gurkeneinlage gibt es übrigens noch zwei Alternativen, um diese zuzubereiten. In Polen gibt es in Konserven so genannte Brühgurken, mit denen man diese Einlage herstellen kann. Oder man nimmt eingelegte Sauergurken, schüttet das Einlegewasser ab und verwendet diese für die Einlage.

Die Gurkeneinlage gibt man in die zuvor zubereitete Suppe und erhitzt diese dann nochmals einige Minuten.

Suppe in zwei tiefe Suppenteller verteilen.

Suppe jeweils mit einem Esslöffel Sahne garnieren.

Servieren. Guten Appetit!