Welsfilet-Rotbarsch-Garnelen-Terrine mit Schrippen

Hier das erste Rezept für die Zubereitung von Produkten in der Mikrowelle.

Ich habe das Rezept eines meiner neuen Kochbücher entnommen.

In dem Kochbuch sind zwei Rezepte aufgeführt, die ähnlich sind. Allerdings hatte ich keine der in den Rezepten genannten Fischsorten vorrätig.

Also habe ich den Fisch gewählt, den ich vorrätig hatte. Welsfilet und Rotbarschfilet.

Garnelen habe ich allerdings beim Discounter noch eingekauft.

Ich hatte auch keinen frischen Dill vorrätig. Getrockneten Dill wollte ich nicht verwenden. Aber ich hatte frisches Basilikum vorrätig, das ich dann einfach verwendet habe.

Es bietet sich an, eventuell für das Gericht noch einige zusätzlichen Produkte zu verwenden, um die Festigkeit der Terrine zu erhöhen. Für ein kaltes Servieren als Abendsnack mit Schrippen bietet sich an, Gelatine für die drei Massen zu verwenden. Für ein warmes Servieren als Vorspeise bieten sich zusätzlich Eier an.

In den ursprünglichen Rezepten ist die Terrine als Vorspeise und warm angedacht. Ich habe einfach umentschieden, die fertige Terrine zwei Stunden im Kühlschrank erkalten lassen – was die Festigkeit auch erhöht – und sie zusammen mit frischen Schrippen als Abendsnack serviert.

Das Gericht ist in 10 Minuten zubereitet und in 10 Minuten gegart. Alles in einer Auflaufform. Und alles in der Mikrowelle. Also wirklich sehr schnell und sehr einfach. Und die Terrine schmeckt sehr gut.

[amd-zlrecipe-recipe:1140]

Putenfleisch mit Champignons und Oliven und Tagliolini

Hier habe ich einfach etwas improvisiert.

Und Zutaten verwendet, die ich gerade vorrätig hatte.

Putenfleisch, Oliven und Champignons.

Dazu etwas trockener Chardonnay für eine Sauce.

Als Beilage verwende ich dieses Mal industriell gefertigte Tagliolini.

[amd-zlrecipe-recipe:1133]

Pizza mit Rucola, Salami, Champignons und Oliven

Hier ein Rezept für eine sehr leckere Pizza.

Ich gebe vor dem Backen noch Rucola auf die Pizza.

Ich kenne es eigentlich aus italienischen Restaurants, dass

Rucola nach dem Backen und vor dem Servieren frisch auf die Pizza gegeben wird.

Nun, hier habe ich ihn einfach mitgebacken. Ähnlich, wie man frischen Spinat auf die Pizza gibt und mitbackt.

Alle Zutaten sind frisch.

Bis auf die passierten Tomaten aus der Packung und dem fertigen Pizzateig, den ich verwende.

[amd-zlrecipe-recipe:1129]

Girasoli mit Schwarze-Wurzel-Pesto

Das Pesto für dieses Pasta-Gericht besteht zum größten Teil aus gegarten und pürierten schwarzen Wurzeln. Und nein, dies sind keine Schwarzwurzeln, also die Arme-Leute-Variante zu Spargel. Es sind schwarze Wurzeln, also schwarze Karotten, da ja Wurzel der norddeutsche Begriff für Karotten ist.

Wenn man sie schält, haben sie eine tieflila oder fast schwarze Farbe.

Ich gebe in das Pesto noch Schalotten und Knoblauch. Und Olivenöl und Parmigiano Reggiano.

Als Pasta habe ich frische Pasta vom Discounter gewählt. Und zwar gefüllte Pasta, Girasoli mit gegrilltem Gemüse.

[amd-zlrecipe-recipe:969]

Putensteaks mit schwarzen Wurzeln

Bei diesem Rezept musste ich gedanklich irgendwie einen Sprung machen.

Ich hatte schwarze Wurzeln gekauft. Also Karotten – in Norddeutschland ist der hierfür gängige Begriff Wurzeln –, die schwarz waren. Also dunkel und nach dem Schälen stark violett.

Irgendwie war es mir ein Begriff, dass ich so etwas wie schwarze Wurzeln kenne und auch schon zubereitet habe. Und siehe da, es fiel mir dann ein, es sind Schwarzwurzeln. Die als Arme-Leute-Variante zu Spargel gelten, denn sie sind schwarz, aber geschält eben ein weißes Gemüse wie Spargel.

Somit stand für mich fest, das, was ich als Wurzeln gekauft hatte, durfte ich hier nicht Schwarzwurzeln nennen. Sondern nur schwarze Wurzeln. Quod erat demonstrandum.

Diese jedoch nur als Beilage. Hauptprodukt dieses Gerichts sind Putensteaks, die ich in der Grill-Pfanne kross anbrate, damit man schöne Röstaromen erhält.

[amd-zlrecipe-recipe:930]

Reis-Tarte „4 Sorten“

Neulich sah ich in einer Kochsendung, wie in einem Restaurant einem Gast Milchreis zum Dessert gereicht wurde. Das ist ein wenig ungewöhnlich, da Milchreis sehr selten auf Speisekarten in Restaurants steht. Eher doch die gewohnten Desserts wie Tiramisu, Crème brûlée oder Mousse au chocolat.

Nun, aber das brachte mich plötzlich auf die Idee, dass man ja mit Reis auch Küchlein oder sogar herzhafte Frikadellen oder Pfannkuchen zubereiten kann. Und somit kann man auch Reis-Kuchen damit backen.

Also ging ich daran, eine Reis-Tarte zuzubereiten.

Eigentlich würde für eine solche Tarte ein Hefeteig besser passen. Aber die Milch in meinem Kühlschrank war leider „umgekippt“, verdorben und nicht mehr zu gebrauchen. Somit konnte ich keinen Hefeteig zubereiten. Also entschied ich mich schnell zu einem Mürbeteig für die Tarte.

Ich habe für die Tarte vier verschiedene Reissorten verwendet:

- Vollkorn-Reis
- schwarzen Reis
- roten Reis
- Basmati-Reis

Man kann den Reis auf eine einfache Art zubereiten.

Zuerst wässert man den Vollkorn-Reis 2 Stunden in leicht gesalzenem Wasser.

Schwarzer und roter Reis brauchen am längsten zu garen, also gibt man sie als erstes in leicht gesalzenes, kochendes Wasser. Man gart sie 30 Minuten. Da der Vollkorn-Reis 20 Minuten Garzeit benötigt, gibt man ihn nach 10 Minuten hinzu. Und da der Basmati-Reis 10 Minuten Garzeit benötigt, gibt man ihn nach 20 Minuten Garzeit hinzu. Und gart somit alles

zusammen fertig.

Wenn man allerdings roten und weißen Vollkorn- und Basmati-Reis in der Tarte haben möchte, muss man die vier Reis-Sorten doch separat nacheinander kochen. Denn ansonsten färbt der schwarze Reis alle anderen Sorten ebenfalls schwarz.

Und nach dem Backen, Abkühlen, Servieren und Kosten muss ich feststellen: Die Tarte verträgt eindeutig mehr Süße. Man kann also gern 3–4 Esslöffel Honig dazugeben, die Füllmasse veträgt dies auch und sie wird nach dem Abkühlen sicherlich fest und kompakt.

[amd-zlrecipe-recipe:842]

Chorizo, Champignons, Lauchzwiebel und schwarzer Reis

Erneut ein Gericht mit schwarzem Reis als Beilage.

Er hat mich überzeugt. Ich hoffe, Sie auch. Probieren Sie ihn ruhig einmal aus! Er schmeckt delikat. Um Längen besser als Basmati- oder Jasmin-Reis.

Und merkwürdigerweise erinnert er in Farbe und Konsistenz an ein ganz anderes Produkt. Und zwar frische Blutwurst, die man in der Pfanne in Butter brät. Die Blutwurst platzt dann auf, der Inhalt der Wurst brät in der Pfanne und wird leicht grieselig. Und genau daran hat mich der schwarze Reis beim Essen erinnert. Sogar die Würze war leicht wie bei der

Blutwurst vorhanden.

Als Hauptprodukte verwende ich Chorizo, Champignons und Lauchzwiebeln, dazu noch einige Knoblauchzehen. Kleingeschnitten, in Butter kurz gebraten und leicht gewürzt.

Dann gebe ich noch etwas gutes Olivenöl über das angerichtete Essen. Und verfeinere es mit frisch geriebenem Parmesan.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:829]

Zanderfilet in Limetten-Sauce mit schwarzem Reis

Zander schmeckt sehr gut, er hat festes und kompaktes Fleisch.

Dazu gibt es eine Limetten-Sauce, aus dem Saft von sechs Limetten. Sie schmeckt erwartungsgemäß recht sauer, auch wenn ich sie mit Salz, Pfeffer und einer großen Prise Zucker würze.

Dazu habe ich das erste Mal schwarzen Reis zubereitet. Er schmeckt sehr lecker und leicht würzig, ich werde ihn sicherlich demächst wieder zubereiten, er schmeckt sehr gut.

Aber der Reis benötigt tatsächlich eine Garzeit von 30 Minuten.

[amd-zlrecipe-recipe:828]

Penne Rigate mit Avocado-Olive-Aubergine-Pesto

Ein einfaches Pasta-Gericht.

Mit einem Pesto, das ich vor kurzem als Brot-Aufstrich zubereitet habe.

Und in dieser Weise nochmals zubereite, diese Mal allerdings als heißes Pesto für die Pasta.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:807]

Brot-Aufstrich mit Avocado, Olive und Aubergine

Ein Aufstrich, für den ich Avocados, schwarze Oliven und eine Aubergine verwende.

Ich püriere diese Zutaten mit dem Pürierstab fein.

So erhält man einen leckeren Aufstrich, der mit frischem Chiabatta oder Baguette besonders gut schmeckt.

Auf diese Weise kann man sich auch mit anderen leckeren Zutaten, die hierfür geeignet sind, einen leckeren Aufstrich

zubereiten – als Alternative zu Wurst und Käse.

Und der Aufstrich hat noch einen Vorteil: Sie können ihn auch heiß verwerten. Wie? Als Pesto für Pasta. Einfach Pasta zubereiten, Kochwasser abschütten, Pesto dazugeben, verrühren und erhitzen. Dann in zwei tiefen Pasta-Tellern servieren.

[amd-zlrecipe-recipe:806]

Maultaschen mit schwarzer Bohnen-Sauce

Dies ist nicht unbedingt ein asiatisches Gericht. Eher ein Gericht nach dem Motto East meets West.

Schwäbische Maultaschen. Mit chinesischer, schwarzer Bohnen-Sauce.

Aber vielleicht kann man auf diese Weise auch Asiaten dafür gewinnen, die deutsche Küche und deren Produkte kennenzulernen.

Nun, auf alle Fälle passt die Sauce sehr gut zu der Pasta. Ich habe da beim Asia-Shop einen richtigen Treffer gelandet beim Einkauf. Ich kannte bisher nur schwarze Knoblauch-Bohnen-Sauce, die aus Sojabohnen, Knoblauch und Gewürzen hergestellt wird und wirklich sehr stark nach Knoblauch schmeckt. Diese schwarze Bohnen-Sauce ist anders, sie ist nicht scharf, sondern nur sehr würzig. Und würde sicherlich als Zutat zu einer Sauce für einen Braten oder auch für Hähnchen usw. sicher sehr gut passen.

Zudem ist dies aufgrund der Menge der verwendeten Pasta eher ein Snack für den Abend vor dem Fernseher.

Und das Gericht ist in 10 Minuten zubereitet und bedarf nur zweier Produkte.

[amd-zlrecipe-recipe:736]

Pute, Sojabohnensprossen und Mi-Nudeln in schwarzer Bohnen-Sauce

Im Wok

Dieses Mal ein asiatisches Gericht mit Nudeln. Und zwar Mi-

Nudeln. Es sind eine Art Schnellkochnudeln. Sie müssen nur 5 Minuten in kochendem Wasser garen oder auch ziehen. Dann kann man sie für die weitere Zubereitung mit anderen Zutaten im Wok verwenden.

Als weitere Zutat verwende ich Putenfleisch. Und frische Sojabohnensprossen.

Die Sauce bilde ich aus schwarzer Bohnen-Sauce. Eine fertige chinesische Sauce, die nicht scharf, aber sehr würzig ist und einfach hervorragend schmeckt. Ich verlängere sie noch mit einer Tasse Wasser.

[amd-zlrecipe-recipe:735]