Auflauf mit Hackfleisch, Schwefelporling, Drillingen und Gemüse



Leckerer Auflauf

Schwefelporling ist ein Baumpilz, den Sie nicht im Geschäft kaufen können, sondern nur an einer Eiche – lebend oder Totholz – im Wald pflücken können. Der Name des Baumpilzes stammt von seiner schwefelgelben Farbe, hat aber nichts mit der Substanz Schwefel zu tun.

Wenn Sie keinen Schwefelporling vorrätig haben, verwenden Sie einfach Pilze nach Ihrem Gusto.

Zutaten für 1 Person:

- 6 Bio-Drillinge
- 200 g veganes Hackfleisch

- Gewürzmischung
- ein großes Stück Schwefelporling
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 2 vegane Mozzarella (à 125 g)
- 300 ml Gemüsebrühe

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min.| Garzeit 40 Min. bei 180 °C Umluft



Mit viel Käse überbacken

Zubereitung:

Drillinge in Scheiben schneiden und in eine Schale geben.

Schwefelporling putzen und in kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern. In eine Schale geben.

Hackfleisch in eine Schüssel geben, kräftig mit der Gewürzmischung würzen und mit der Hand ein wenig vermischen.

Mozzarella in kleine Stücke zupfen und in eine Schale geben.

Nun mehrere Schichten in der Auflaufform übereinander schichten. Zuerst die Kartoffeln, dann das Hackfleisch, dann die Pilze, schließlich das Gemüse und zum Schluss kommt der Käse obenauf. Die Gemüsebrühe in die Auflaufform geben. Zugedeckt die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene im Backofen garen.

Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und servieren. Guten Appetit!

Vegetarische Reisbowl



Mit würziger Sauce

Zutaten für 2 Personen:

- 275 g veganes Hackfleisch (1 Packung)
- 2 kleine Mini Pak Choi
- 2 große braune Champignons
- 2 rote Peperoni
- 2 EL Chou-Hou-Paste (chinesische Fünf-Gewürze-Sauce)
- 1 Tasse Wasser
- Sesamöl
- 1 Tasse Basmatireis
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 11 Min.



Mit veganem Hackfleisch

Zubereitung:

Mini Pak Choi quer in schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Peperoni putzen und quer in feine Ringe schneiden. Auch in eine Schale geben.

Champignons quer in feine Scheiben schneiden. Ebenfalls in eine Schale geben.

Basmatireis in zwei Tassen Wasser, leicht gesalzen, 11 Minuten bei geringer Temperatur garen.

Öl in einer Wokpfanne erhitzen. Hackfleisch darin pfannenrühren. Gemüse dazugeben und ebenfalls pfannenrühren. Sauce und Wasser dazugeben. Alles gut vermischen, kurz köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Reis auf zwei Reisbowls verteilen. Hackfleisch mit Gemüse und Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Vegetarischer Strudel

Sind Sie Veganer? Oder essen gerne vegan oder vegetarisch? Dann habe ich hier eine kleine Warnung für vegane oder vegetarische Produkte, die ich nicht empfehlen kann.



Wirklich nicht gelungen …
Ich habe hier einen vegetarischen Strudel zubereitet, der eigentlich ganz gut gelungen ist. Dafür habe ich unter anderem veganen Hartkäse zum Schmelzen und vegetarische Mini-Würstchen verwendet.

Die vegetarischen Mini-Würstchen kann ich gerade noch so empfehlen. Auch wenn sie nicht wirklich wie zum Beispiel ein (Wiener) Würstchen schmecken, aber das ist hinnehmbar.

Aber der vegane Hartkäse ist wirklich grauenhaft. Das muss ich leider so sagen. Ich gehe sogar soweit und sage, dass er fast wie Kunststoff schmeckt.

Bei diesem Strudel bin ich somit einmal wieder an die Grenze gestoßen, bei der ich versuchsweise und auch ganz neugierig vegane oder vegetarische Produkte ausprobiert habe, aber leider war das Ergebnis nicht gerade sehr schmackhaft.

Wenn schon ein veganer oder vegetarischer Strudel, dann doch lieber nur mit Gemüse wie zum Beispiel Spinat, Chinakohl, Pak

Choi, Kürbis, Zwiebel, Knoblauch, alles kleingeschnitten, gemischt, schön gewürzt. So ein Strudel ist lecker.

Und wer Gerichte auf die vegane oder vegetarische Art sowieso nicht mag und gleich zu Fleisch greifen will, der bereitet doch lieber einen Strudel mit einer Mischung aus Hackfleisch, Tomate, Mozzarella, Spinat und Knoblauch und leckeren Gewürz zu. Letzteres habe ich schon einmal zubereitet das schmeckt wirklich gut.

Also seien Sie vorsichtig, welche veganen oder vegetarischen Produkte Sie im Discounter oder Supermarkt kaufen und von denen Sie sich eine gesunde, umweltbewusste und nachhaltige Ernährung versprechen, die sie ja vielleicht auch ist. Nur der Geschmack hinkt hinterher und das soll ja nicht sein, wenn man sich 1 Stunde lang ein leckeres Gericht zubereitet und sich auf dessen Genuss freut.

Für zwei Strudel:

- 2 Strudelteige (auch Pizzateig oder Flammkuchenteig)
- 300 g vegetarische Mini-Würstchen (2 Packungen à 150 g)
- 400 g veganer Hartkäse (2 Packungen à 200 g)
- 100 g Blattspinat
- 6 Knoblauchzehen
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- edelsüßes Paprikapulver
- 2 Eier

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Minuten | Verweildauer im Backofen 30 Minuten bei 170 °C Umluft



Keine empfehlenswerten Zutaten
Mini-Würste kleinschneiden und in eine Schale geben.

Ebenso Hartkäse in kleine Würfel schneiden und ebenfalls in eine Schale geben.

Knoblauchzehen putzen, schälen und mit einem breiten Messer flach drücken. Kleinschneiden und in eine Schale geben.

Würstchen, Käse, Spinat und Knoblauch in eine große Schüssel geben. Mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen.

Jeweils einen Strudelteig auf ein Backpapier auf einem Backblech ausbreiten und etwas Raumtemperatur annehmen lassen.

Füllmasse quer in einer dicken Rolle auf den Strudelteig geben. Strudelteig vorsichtig mit der Füllmasse zusammen rollen.

Zwei Eier aufschlagen, in eine Schale geben, verquirlen und die beiden Strudel auf der Oberseite mit einem Backpinsel mit

den verquirlen Eiern bestreichen.

Beide Strudel auf mittlerer Ebene die oben angegebene Verweildauer in den Backofen geben.

Herausnehmen und jeweils einen Strudel auf einen Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

Kräuter-Pfannkuchen mit BBQ-Sauce



Krautig und frisch
Bei Pfannkuchen denken Sie sicherlich auch immer mal wieder daran, wie Sie sie variieren können. Denn sonst schmeckt der gewöhnliche Pfannkuchen doch etwas dröge, eben nach Mehl,

Eiern und Milch.

Vielleicht ist dieses Rezept etwas für Sie. Denn hier werden viele frische Kräuter verwendet und zum Pfannkuchenteig hinzugefügt. Man könnte fast sagen, der Teig besteht mehr aus kleingeschnittenen Kräutern denn aus den anderen, restlichen Zutaten.

Die Pfannkuchen schmecken dann auch etwas anders als gewöhnlichenPfannkuchen ohne Kräuter. Sie sind kratuig und frisch. Und wirklich lecker.

Verwenden Sie für die BBQ-Sauce zum Dippen der Pfannkuchenstücke eine Sauce, die keinen zu starken Eigengeschmack hat, sie würde sonst den feinen, krautigen Geschmack der Pfannkuchen übertönen.

Alles in allem ein leckeres, vegetarisches Gericht, bei dem man eben auch einmal gern als Alternative auf Fleisch verzichten kann.

Für 2 Personen:

- 14 gehäufte EL Mehl
- 4 Eier
- 200 ml vegane Milch
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 2 Bund krause Petersilie
- 30 g frischer Rosmarin (2 Päckchen à 15 g)
- 30 g frischer Koriander (2 Päckchen à 15 g)
- Rapsöl
- BBQ-Sauce

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.



Leckere, knusprige Pfannkuchen
Blättchen des Rosmarin abzupfen und in eine Schale geben.

Rosmarinblättchen, Koriander und Petersilie auf einem großen Schneidebrett mit einem großen Messer kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Mehl in eine Schüssel geben. Eier aufschlagen und dazugeben. Milch ebenfalls hinzugeben. Kräftig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Mit dem Schneebesen gut verquirlen.

Kräuter zu der Masse geben und ebenfalls alles gut vermischen.

Sehr viel Öl in zwei Pfannen erhitzen.

Mit dem Schöpflöffel jeweils ein Viertel der Masse in die Mitte der Pfannen geben und etwas nach außen verstreichen, so dass man runde Pfannkuchen hat. Pfannkuchen auf jeder Seite bei mittlerer Temperatur etwa 3–4 Minuten kross und knusprig braten. Die Pfannkuchen dürfen ruhig in dem Rapsöl schwimmen. Ab und zu mit dem Pfannenwender immer unter den Pfannkuchen schauen, ob er gut angebraten ist.

Pfannkuchen wenden und nochmals 3–4 Minuten braten. Auf zwei große Teller geben und warmhalten.

Prozedere in der gleichen Weise ein zweites Mal durchführen.

Die zweiten Pfannkuchen auf die ersten Pfannkuchen geben.

BBQ-Sauce in zwei kleine Schälchen geben. Zu den Pfannkuchen servieren.

Guten Appetit!

Fruchttorte mit Pfirsichen und Kirschen

Begehen Sie nicht die gleichen Fehler wie ich. Vor einiger Zeit habe ich ein Rezept für die mir bisher am besten gelungene Torte veröffentlicht. Es war eine Fruchttorte mit pürierter Wassermelone, Honigmelone und Mango. Diese Torte war wirklich perfekt gelungen und geschmacklich eine richtige Fruchtbombe.



Brot mit Frucht

Diese Torte ist jedoch eher das Gegenteil, denn sie ist nicht so richtig gelungen. Es ist eher ein Weißbrot mit Fruchtbelag wie bei einem Frühstück.

Fangen wir von vorne an. Zunächst einmal sorgen Sie dafür, dass Sie nur reife Früchte kaufen. Gern auch überreife. Ich hatte leider nur etwas unreife Früchte, was ich aber erst nach der Zubereitung und dem ersten Essversuch merkte. Die Pfirsiche waren noch hart. Und die Kirschen zwar schön schwarz, aber sie hätten noch ein paar Wochen am Baum und somit mehr Süße vertragen können. Also schon einmal die Zutaten sind nicht so sonderlich klug gewählt.

Als weiteres machen Sie bitte den Tortenboden nicht so hoch. Ich hatte kein Toastbrot oder Sandwiches vorrätig, sondern bediente mich eines großen, langen Weißbrotes. Das Resultat war leider, dass es viel zu viel Brot war. Und der Tortenboden damit sehr dick und hoch wurde. Das sieht zum einen nicht schön aus. Zum anderen schmeckt es nicht so sonderlich gut. Und es hat noch einen dritten Nebeneffekt, der aber sehr

wesentlich ist. Der Tortenboden ist also sehr hoch. Das bedeutet auch, dass das eingelegte Backpapier aufgrund dessen an manchen Stellen nicht sehr viel über den Tortenbodenrand hinausragt. Denn Backpapier reicht meistens nie ganz bis an den oberen Rand der Back-Springform.

Dies wieder bedeutet das folgende: Zunächst einmal saugt sich das Weißbrot – anders als ein dünnerer Toastbrot- oder Sandwichboden – stark mit der Flüssigkeit der Füllmasse voll.

Und die Spring-Backform ist nie ausreichend dicht genug, um die Füllmasse aus Milch, Gelatine und Früchten zusammenzuhalten. Und da das Backpapier an manchen Stellen mit dem Tortenboden abschließt, läuft ein Teil der flüssigen Füllmasse über das Backpapier hinaus. Und läuft aus der Backform im Kühlschrank unten heraus.

Sie haben damit eben einen aufgeweichten Tortenboden. Darauf das kleingeschnittene Obst. Einen kleinen Rest der Flüssigkeit mit der Gelatine, die das Obst gerade so zusammenhält. Und sehr viel Flüssigkeit im Kühlschrank auf den Ablageböden, so dass Sie dort erst einmal aufwischen dürfen.

Perfekt und schmackhaft geht anders.

Wenn Sie diese Ratschläge beherzigen und die Fehler abstellen, also zum einen reife Früchte kaufen und zum anderen den Tortenboden in gewohnter Manier dünn aus Toastbrot oder Sandwich zubereiten, dann steht einem gelungenen Ergebnis dieser Fruchttorte nichts im Weg!



Nicht unbedingt gelungen
Für den Tortenboden:

- Grundrezept

Anstelle des Toastbrotes ein langes Weißbrot verwenden

Für die Füllmasse:

- 1 l vegane Milch
- 4 Pfirsiche
- 500 g Kirschen
- 2 TL Agar-Agar (etwa 10 g)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Verweildauer im Kühlschrank mind. 3 Stdn.

Tortenboden nach dem Grundrezept zubereiten. Dabei anstelle des Toastbrotes ein langes Weißbrot verwenden.

Pfirsiche putzen, entkernen, vierteln und dann kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Kirschen putzen, entkernen und im Ganzen in eine Schüssel geben.

Milch in einem Topf erhitzen. Agar-Agar dazugeben, verrühren und 2 Minuten kochen lassen.

Obst dazugeben und alles gut vermischen.

Füllmasse auf dem Tortenboden verteilen.

Torte in der Backform in den Kühlschrank geben. Mindestens 3 Stdn. im Kühlschrank erhärten lassen.

Herausnehmen, Backform und Backpapier entfernen, stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Käse-Tarte mit Kräutern, Speck und Gemüse



Sehr schmackhafte und würzige Tarte
Mit diesem Rezept gelingt Ihnen eine exzellente, sehr schmackhafte Tarte. Probieren Sie es aus.

Zur normalen Füllmasse einer Tarte kommen noch geriebener Gouda, frische Kräuter, Speckwürfel und Spitzpaprika.

Die Tarte mutet beim Essen an wie eine frische Pizza. Am besten servieren Sie sie sogar noch leicht warm.

Sie ist einfach exzellent und sehr schmackhaft. Der Käsegeschmack kommt gut durch. Dann leicht die frischen Kräuter. Auch der vegane Speck ist leicht zu schmecken. Und die Spitzpaprikas machen den Genuss noch etwas gemüsiger.

Und glücklicherweise gelingt auch der vegane Hefeteig. Diese pikante und würzige Tarte benötigt auch einen pikanten Boden. Also einen Hefeteig. Da ich keine tierische Milch mehr vorrätig hatte, habe ich für den Hefeteig vegane Milch aus Erbsenprotein verwendet. Und siehe da, der Boden gelingt.



Das sieht doch schon einmal gut aus …
Alles in allem ein wirklich rundum schmackhafte, würzige und pikante Tarte. Ich empfehle sehr das Nachbacken!

Für den Hefeteig:

- Grundrezept

Anstelle 175 ml tierische Milch ebensoviele vegane Milch (aus Erbsenprotein) verwenden

Für die Füllmasse:

- Grundrezept

Zusätzlich:

- 450 g geriebener Gouda (2 Packungen à 225 g)

- 100 g kleine Spitzpaprika (5 Stück)
- 100 g vegane Speckwürfel
- 15 g Schnittlauch (Packung)
- 15 g krause Petersilie (Packung)
- 15 g Salbei (Packung)
- 15 g Rosmarin (Packung)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Verweildauer im Backofen 40 Min. bei 170 °C Umluft



Mit Käse, Kräutern, Gemüse und Speck
Hefeteig nach dem Grundrezept zubereiten. Dabei anstelle tierischer Milch vegane Milch verwenden.

Spitzpaprika putzen, längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Blättchen von Salbei und Rosmarin abzupfen. Alle Kräuter mit einem großen Messer kleinschneiden. In eine Schale geben.

Käse, Speckwürfel, Kräuter und Spitzpaprika in eine große

Schüssel geben.

Füllmasse nach dem Grundrezept zubereiten. Über die Käsemasse geben. Mit der Hand gut vermischen.

Füllmasse auf den Hefeteig in der Backform geben und gut verteilen.

Tarte die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene im Backofen backen.

Herausnehmen, abkühlen lassen, Backform und Backpapier entfernen und auf eine Kuchenplatte geben. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Himbeerpudding



Mit veganer Milch

Sie essen sicherlich ab und zu nach einem ausgefallenen Mahl auch gern ein Dessert. Ich mache das auch gern. Und eines der einfachsten Desserts, die man selbst zubereiten kann und das immer schmeckt, ist ein Pudding.

Man bereitet ihn aus vier Grundzutaten zu: Milch, Stärke, Eigelb und Zucker. Mehr braucht es nicht.

Ich habe bei diesem Rezept versuchsweise Pudding aus veganer Milch, und zwar aus Erbsenprotein, zubereitet.

Gleich vorab die gute Nachricht, der Pudding gelingt, die Stärke quillt beim Kochen der Puddingmasse gut auf und der Pudding bindet im Kühlschrank gut ab und erhärtet.

Die nachteilige Nachricht ist, Sie können mit der veganen Milch dennoch keinen veganen Pudding zubereiten, denn Sie verwenden ja auch … genau, Eigelbe. Also ist es eben nur ein vegetarisches Dessert. Aber das wäre es mit tierischer Milch auch geworden. Aber es ist eben einen Versuch wert, was man mit veganer Milch so alles zubereiten kann. Und vor allem, ob das dann auch schmeckt.



Mit ganzen Himbeeren

Verfeinert habe ich den Pudding noch mit ganzen Himbeeren, die ich nach dem Aufkochen der Puddingmasse mit dem Kochlöffel einfach unter diese untergehoben habe. Dann in die Puddingformen, ab in den Kühlschrank, einige Stunden warten, herausholen und auf einen Dessertteller stürzen und … genießen.

Bereiten Sie den Pudding einfach nach dem Grundrezept für Pudding zu. Ersetzen Sie die tierische Milch durch die vegane Milch. Und geben Sie, wie oben erwähnt, noch die Himbeeren hinzu. Fertig.

Für 3 Puddinge:

- Grundrezept

Zusätzlich:

- Anstelle tierischer Milch 500 ml vegane Milch (aus

Erbsenprotein)
- 125 g Himbeeren (1 Schale)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Wartezeit einige Stunden

---

Veganer Fleischsalat



Mit vielen frischen Zutaten
Sind Sie manchmal auch so verwirrt, wenn Sie im Discounter oder Supermarkt die mittlerweile große Auswahl von veganen oder vegetarischen Produkten sehen und lesen und dort immer wieder von veganem Schnitzel, veganem Steak oder veganem Burger die Rede ist? Ich plädiere schon seit längerem dazu, die veganen Produkte nicht immer als Ersatz für Schnitzel & Co. zu deklarieren, sondern den veganen Produkten eigene

Begriffe und Namen zu geben, unter denen sie definiert werden.

Dieser vegane Salat – allerdings mit einer veganen Wurst, was dem veganen Salat aber keinen Abbruch tut – hat als Hauptzutat eben diese vegane Fleischwurst, die ihm die Bezeichnung meines Rezeptes gibt. Aber, und das empfinde ich schon einmal als Anfang in dem ganzen Begriffswirrwarr bei veganen Produkten, hat diese Wurst nicht nur die Bezeichnung „Vegane Fleischwurst“, sondern auch im Untertitel auf der Verpackung noch den löblichen Hinweis „Wurstalternative auf Basis von Kartoffel- und Erbsenprotein“. Hier wird zwar immer noch auf den Vergleich zur herkömmlichen (Fleisch-)Wurst abgehoben, aber es ist schon einmal ein Anfang, hier mit einer „Alternative“ zu argumentieren. Aber es geht sicherlich auch noch besser. Mal schauen, was die weiteren veganen Produkte an Namenskreationen erhalten und auf was wir uns einstellen können.

Für 2 Personen:

- 200 g vegane Fleischwurst
- 2 Romanasalatherzen
- 20 grüne Oliven (Glas)
- 10 Gürkchen (Glas)
- 20 Cherrydatteltomaten
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen

Für das Dressing:

- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Weißweinessig
- 4 EL Wasser
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 2 Päckchen Salatkräuter

Zubereitungszeit: 15 Min.



Vegan, aber mit Fleischersatz
Zwiebeln und Knoblauch schälen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Gürkchen, Oliven und Tomaten ebenfalls kleinschneiden und in die Schüssel dazugeben.

Salat und Wurst grob zerkleinern und auch dazugeben.

Mit den Zutaten für das Dressing ein solches in einer Schale zubereiten. Löffelweise über den Salat geben und alles gut vermischen.

Salat auf zwei Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Veganer Fleischsalat



Mit veganer Schinkenwurst
Essen Sie gern vegan? Dann greifen Sie sicherlich auch ab und zu einmal zu solch einem veganen Wurstprodukt. Ich habe diese vegane Schinkenwurst bei meinem Discounter gekauft. Einmal wieder kopfschüttelnd. Denn wie immer wundere ich mich, dass dieser vegane Artikel keine eigene Bezeichnung hat. Es muss immer der Bezug und der Ersatz zum Fleisch bei der Bezeichnung erscheinen.

Vegane Wurst würde doch auch ausreichen. Eine Wurst aus Fleisch heißt ja auch nicht fleischige Schinkenwurst. Und um ein sehr bekanntes Beispiel hierbei gleich auch zu erwähnen: Tofu heißt ja auch nicht Sojafleisch(ersatz), sondern einfach Tofu. So etwas wünsche ich mir für alle veganen Produkte, damit der Ersatz für das Fleisch nicht immer herhalten muss.

Zur Hauptzutat des Salates, der veganen Schinkenwurst, gesellen sich noch einige andere pflanzliche Zutaten. Die

Tomaten machen den Salat ein wenig saftig. Der Chicorée bringt Frische. Und die eingelegten Gürkchen ein wenig Säure.

Als Dressing habe ich ein einfaches Dressing mit Essig und Öl gewählt. Man muss hierbei nicht immer extravagant sein und mit Joghurt, Senf oder frischen Kräutern spielen.

Für 2 Personen:

- 2 vegane Schinkenwürste (à 180 g)
- 6 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Chicorée
- 6 eingelegte Gürkchen (Glas)

Für das Dressing:

- Olivenöl
- Weißweinessig
- 2 Päckchen Salatkräuter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: 15 Min.



Sehr lecker und würzig
Alles Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern.

Wurst ebenfalls grob zerkleinern.

Mit den Zutaten für das Dressing ein solches zubereiten.

Wurst und Gemüse in eine Salatschüssel geben. Dressing darüber geben. Alles gut mit dem Salatbesteck vermischen.

Salat auf zwei Schalen verteilen.

Mit frisch geschnittenem Schnittlauch garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Speck-Petersilien-Knödel



Zum portionsweise Einfrieren
Sie sind sicherlich auch immer auf der Suche nach neuen Rezepten, mit denen Sie Reste verwerten können. Oder Produkte, die angebrochen sind, einer anderen als der gewohnten Verwendung zuführen zu können. Vielleicht interessiert Sie daher dieses Rezept. Es ist nur ein Rezept für eine Beilage, also nicht für ein komplettes Essen.

Und zwar für Knödel. Wie bisher bereite ich davon gleich eine größere Menge zu, die ich portionsweise für weitere Zubereitungen in anderen Gerichten einfriere.

Bei dieser Vorgehensweise habe ich einmal zwei etwas unkonventionelle Dinge miteinander vermischt. Und zwar eine frische Zubereitung. Mit einem Produkt aus der Packung. Also einem Convenienceprodukt.

Hintergrund war einfach der, dass ich drei Packungen

Convenienceknödel vorrätig hatte. Aber ich wollte diese eben nicht alle nacheinander zubereiten und mit Braten, Gulasch u.a. mit einer leckeren Sauce servieren. Denn so ganz überzeugt bin ich von diesen Knödeln im Kochbeutel auch nicht.

Also bin ich einen Mittelweg gegangen. Ich dachte mir, warum soll man den Inhalt der Kochbeutel bzw. der Kloßpackung (Pulver) nicht als Knödelteig herrichten und ihn mit einigen frischen Zutaten verfeinern. Und dann auf die altbekannte Weise Knödel zubereiten?

Also habe ich den Inhalt zweier Semmelknödelpackungen aufgeschnitten und den Inhalt in eine große Schüssel gegeben. Der Inhalt entpuppt sich auch wirklich als kleingehäckselte Schrippen, also Semmel in der süddeutschen Ausdrucksweise. Und das Pulver der Kartoffelknödelpackung habe ich ebenfalls in eine Schüssel gegeben. Dann habe ich beides mit jeweils einem halben Litter Wasser aufgefüllt, gut vermischt und etwa 30 Minuten ziegen lassen. Das ist ja zum einen auch die Zubereitung, wenn man die Knödel laut Packungsanleitung zubereitet. Und es ist zum anderen auch die Zubereitung für ganz frische Semmelknödel, da man ja die Schrippen kleingehäckselt in viel Milch vor der weiteren Zubereitung einweicht.



Knödelmasse in der Schüssel

Ich war mir nicht im klaren darüber, ob diese Convenienceknödel irgend ein Bindemittel haben, damit sie beim Garen nicht auseinanderfallen. Ich gehe aber davon aus, dass sie Eipulver, Stärke oder irgend ein anderes Bindemittel in Pulverform enthalten.

Ich bin dann dazu übergegangen und habe weitere Reste verwertet. Eine Packung veganer Speck. Und ein Stück (normaler) italienischer Bauchspeck. Beides wurde kleingeschnitten in die Knödelmasse gegeben. Dann ein Topf Petersilie, kleingewiegt. Schließlich noch viel Salz und schwarzer Pfeffer. Und fertig ist die Knödelmasse, als hätte ich die Knödel gänzlich frisch aus frischen Zutaten zubereitet. Gerade der italienische Pancetta ist so lecker und würzig, dass ich schon beim Zuschneiden einige Stücke davon genascht habe. Er macht die Knödel auf alle Fälle sehr würzig.

Der Knödeltest – einen einzelnen Knödel als erstes in das nur

noch siedende Wasser geben und prüfen, ob er kompakt bleibt oder ob er mangels Bindung auseinanderfällt – wurde erfolgreich absolviert. Die Knödelmasse hält, auch ohne Zugabe von zusätzlichen Eiern. Also muss irgend ein Bindemittel, wie ich oben schon schrieb, enthalten sein.

Und so habe ich aus einem Convenienceprodukt zusammen mit frischen Zutaten leckere Knödel zubereitet. Und sie portionsweise in Gefrierbeuteln im Gefrierschrank für die weitere Verwendung eingefroren. Als nächstes schwebt mir so ein richtig leckeres Gulasch mit Knödeln vor …

Für etwa 12–14 Knödel:

- 2 Packungen Semmelknödel (à 6 Knödel)
- 1 Packung Kartoffelknödel (Pulver für 6 Knödel)
- 100 g veganer Speck
- 100 g italienischer Pancetta
- 1 Topf Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 l Wasser

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 40 Min. | Garzeit pro Durchgang 20 Min.



Leckere, würzige Knödel
Knödelbeutel aufschneiden und Masse in eine Schüssel geben. Mit einem halben Liter Wasser auffüllen, alles gut vermischen und Semmelstückchen eine halbe Stunde ziehen lassen.

Kartoffelknödelpulver ebenfalls in eine Schüssel geben, mit einem halben Liter Wasser auffüllen und ebenfalls eine halbe Stunde ziehen lassen.

Parallel dazu Speck in kurze, schmale Streifen schneiden.

Petersilie kleinwiegen.

Knödelmassen zusammen in eine Schüssel geben. Speck und Petersilie dazugeben. Sehr kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Alles gut mit der Hand vermischen.

Wasser in einem großen Topf erhitzen und salzen.

Knödeltest mit einem Knödel im nur noch siedenden Wasser

durchführen.

Knödel mit der Hand formen. In mehreren Durchgängen die Knödel jeweils 20 Minuten im siedenden Wasser garen.

Herausnehmen, abkühlen lassen und portionsweise einfrieren.

Frische Tagliatelle mit Pesto Genovese



Ein einfaches Gericht. Zu dem es weniger Zutaten bedarf.

Ich habe die Pasta leider nicht selbst frisch zubereitet. Denn immer noch fehlt mir eine Nudelmaschine, die ich mir einmal zulegen will.

Aber ich habe frische Pasta in der Packung gekauft. Das merkt man daran, dass sie nur eine Garzeit von 4 Minuten hat.

Dazu gibt es ein Pesto Genovese. Hauptbestandteile sind Basilikum, Pinienkerne, Cashewnüsse, Parmigiano Reggiano und viel Olivenöl.

Das Gericht ist übrigens aufgrund des verwendeten veganen Hartkäses vegan.

Als Besonderheit habe ich wieder tiefe Pastateller zur Verfügung.

Mein beiden tiefen Pastateller, die ich für solche Gerichte verwendet habe, waren mir vor Wochen aus der Hand geglitten und auf den Boden gefallen. Natürlich zerbrochen.

Jetzt habe ich über das Nachbarschaftsnetzwerk nebenan.de eine entfernte Nachbarin gefunden, die zwei tiefe Pasta-Teller zur Verfügung und keine Verwendung mehr dafür hatte und sie mir für lau überließ. Danke, Lia! Ich habe mit diesem Nachbarschaftsnetzwerk wirklich schon sehr gute Erfahrungen gemacht, so haben mein Bruder und ich vor kurzem eine Nachbarschaftshilfe für meine alte Mutter über dieses Netzwerk gefunden.

Für 2 Personen:

- 500 g frische Tagliatelle
- 1 Topf frischer Basilikum
- eine Portion Cashewnüsse
- eine Portion Pinienkerne
- veganer Parmigiano Reggiano
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.



Basilikum grob zerkleinern.

Nüsse und Kerne in einer Küchenmaschine fein häckseln.

Hartkäse auf einer Küchenreibe fein in eine Schale reiben.

Eine große Portion Olivenöl in einem Topf auf dem Herd erhitzen.

Basilikum, Nüsse und Kerne dazugeben und kurz andünsten.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Mit dem Pürierstab fein pürieren.

Käse dazugeben und alles gut vermischen.

Pesto abschmecken.

Pasta in leicht gesalzenem, kochendem Wasser vier Minuten garen.

10 Esslöffel des Kochwassers zum Pesto geben.

Pasta zum Pesto geben und alles vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit frisch geriebenem Hartkäse garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Shirataki mit Blattspinat-Avocado-Pesto



Shirataki-Nudeln sind eine traditionelle japanischeNudelsorte. Sie sind besonders in der japanischen und chinesischen Küche beliebt. Die Shirataki-Nudeln ähneln vom Aussehen den Glasnudeln, sind aber etwas dicker. Man könnte sie mit schmalen, italienischen Bandnudeln vergleichen.

Die Shirataki-Nudeln bestehen weitgehend aus Wasser und dem Mehl

der Konjakwurzel (auch Teufelszunge genannt). Durch das Herstellungsverfahren riechen die Nudeln leicht nach Fisch und müssen daher vor dem Garen gut gewässert werden.

Sie haben selbst keinen großen Eigengeschmack, nehmen dafür aber sehr gut den Geschmack einer Suppe oder Sauce an.

Als Pesto gibt es dazu ein Pesto aus den Hauptbestandteilen Blattspinat und Avocado.

Ich püriere das Pesto vor dem Servieren nicht mit dem Pürierstab, sondern schneide alle Zutaten vor dem Garen sehr klein. Das Pesto zerfällt dann durch das Garen und wird sehr sämig.

Wie immer kann man ein wenig Kochwasser der Shirataki-Nudeln verwenden, um das Pesto ein wenig zu verlängern und flüssiger zu machen.

Und um ein wirklich sehr schmackhaftes Pesto zu erhalten, gebe ich eine große Portion frisch geriebenen, veganen Hartkäse hinzu.

Für 2 Personen:

- 400 g Shirataki-Nudeln (2 Packungen à 200 g)
- 300 g Blattspinat (2 Packungen à 150 g)
- 2 reife Avocados
- 2 Schalotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- Riesling
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- veganer Hartkäse
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.



Eine große Portion Hartkäse auf einer kleinen Küchenreibe in eine Schale fein reiben.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und sehr kleinschneiden.

Schalotte, Lauchzwiebel und Knoblauch zusammen in eine Schale geben.

Spinat und Avocado ebenfalls.

Öl in einem Topf erhitzen.

Schalotten, Lauchzwiebeln und Knoblauch darin einige Minuten glasig andünsten.

Spinat und Avocado dazugeben und mit andünsten.

Mit einem Schluck Riesling ablöschen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Käse dazugeben, alles gut vermischen und noch etwas köcheln

lassen.

Abschmecken.

Parallel dazu Wasser in einem Topf erhitzen, leicht salzen und Shirataki-Nudeln darin 3 Minuten garen.

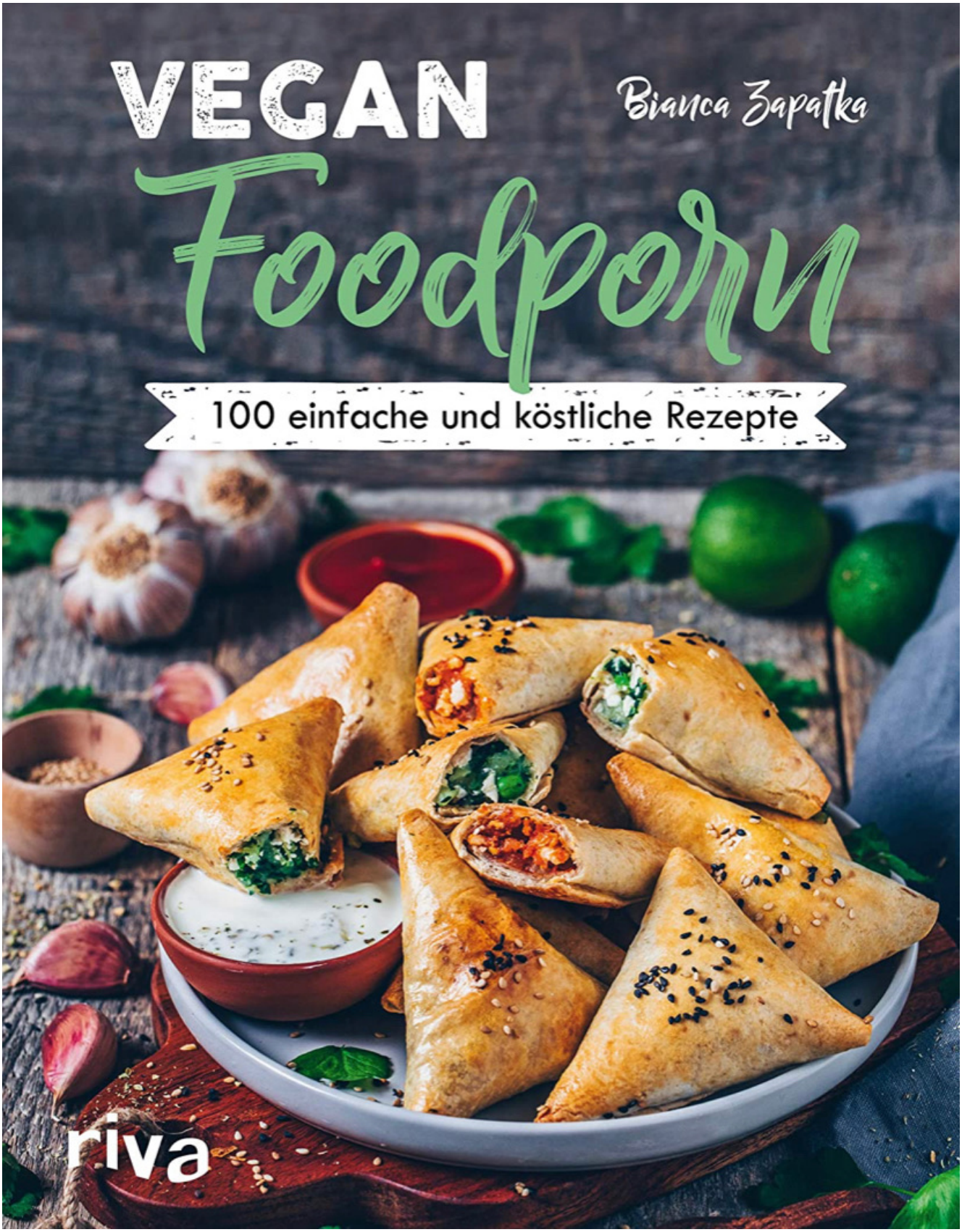
Nudeln zum Pesto geben.

Alles gut vermischen.

Auf zwei Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Kochbuch „Vegan Foodporn – 100 einfache und köstliche Rezepte“



Viele, schöne Rezepte

In ihrem veganen Kochbuch „Vegan Foodporn – 100 einfache und köstliche Rezepte“ präsentiert die Autorin Bianca Zapatka ihre veganen Rezepte.

In einem netten Vorwort geht sie auf die vegane Küche ein, erklärt einige Basics zu Eier- oder Milchprodukte-Ersatz oder zu einfachen, veganen Must-Haves.

In insgesamt acht Kapiteln, angefangen beim Frühstück über Hauptspeisen bis hin zum Dessert, beschreibt sie ansprechend Rezepte aus der veganen Küche.

Abgerundet wird das Buch mit einem Index.

Zuerst einmal zwei Lobe zu dem Kochbuch.

Zum einen will die Autorin nicht jeden zur veganen Küche bekehren, in ihrem Vorwort schreibt sie, es reicht aus, wenn der normale Koch und Esser ab und zu einmal ein veganes Gericht zubereitet und verspeist.

Zum anderen ist das Buch sehr schön gestaltet und hat einen schönen, festen Einband. Ich liebe solche Kochbücher!

Ich habe einige der Rezepte aus dem Kochbuch schon nachgekocht, einige weitere Rezepte werden sicherlich noch folgen.

Alles in allem sind die Gerichte sehr lecker und schmackhaft.

Insgesamt aber mir fehlt bei den Rezepten etwas die Rafinesse. Es sind einfach vegetarische Rezepte ohne Tierprodukte, was ja vegane Küche per defitinionem bedeutet.

Ich muss vermutlich noch in ein weiteres Kochbuch mit raffinierteren Rezepten investieren.

Allerdings scheint die Autorin doch ein wenig selbstverliebt zu sein. Denn sie hat sich in fast jedem Kapitel zumindest einmal vom Foodfotografen ablichten lassen.

Die Lieferung war wieder einmal eine Meisterleistung von Amazon. Am Donnerstag um 16 Uhr bestellt, nachts um 23 Uhr verschickt und am Freitag um 14 Uhr zugestellt.

Pasta-Pfanne

Ein italienisches Gericht, als Alternative und Abwechslung zu den asiatischen Gerichten im Rahmen meiner Asien-Woche.

Dieses Gericht ist sogar vegan, denn ich verwende veganen, geriebenen Hartkäse.

Dazu Lauchzwiebeln, Cherry-Tomaten und Avocado.

Bei der Pasta hat man freie Wahl, was der Küchenschrank so hergibt. Ich verwende Spiralnudeln.

Zum Anbraten der Zutaten sollte man auf alle Fälle ein gutes Olivenöl verwenden, denn dieses gibt man beim Servieren mit dem Gericht auf die beiden Teller.

Ich habe das Gericht in der Pfanne zubereitet und auch so benannt, man kann das Gericht also auch in zwei Pfannen servieren. Ich habe der Einfachheit halber auf zwei tiefe Pasta-Teller zurückgegriffen.

[amd-zlrecipe-recipe:741]

Riesling-Woche



Weingut Tesch mit sechs verschiedenen Riesling

Ich habe für die kommenden Wochen eine Aktion geplant.

Ich habe vom Weingut Tusch eine Lagenbox mit sechs Rieslingen aus verschiedenen Lagen zur Verkostung erhalten.

Ich trinke zwar keinen Alkohol, koche jedoch sehr gern damit.

Nun werde ich die kommende Zeit jeweils ein veganes Pasta-Gericht mit jeweils einer original italienischen Pasta mit einer Gemüse-Riesling-Sauce zubereiten. Da ich die Sauce mit dem Pürierstab püriere, könnte man auch von einem Pesto reden.

Als Gemüse wähle ich Paprika, Brokkoli, Zucchini und was mir noch so einfällt oder mein Discounter derzeit im Sortiment hat.

Die Saucen schmecken wirklich sehr gut und kräftig nach Riesling. Und es gilt natürlich das Motto, wenn man mehrere Gäste mit diesem Gericht bewirtet, dasss man den Wein, mit dem man kocht, auch seinen Gästen zu dem Gericht serviert.

Die sechs Riesling stammen von verschiedenen Weinbergen bzw. Lagen. Was mir zunächst auffiel, ist, dass die Flaschen nur einen Schraubverschluss und keine Korken haben. Das sieht auf den ersten Blick „billig“ aus. Man könnte es jedoch auch unter

einem modernen Gesichtspunkt betrachten.

Das Weinbaugebiet liegt bei Langenlonsheim an der Nahe. Die sechs Weinberge bzw. Lagen sind Rothenberg, Königsschild, Löhrer Berg, Krone, St. Remigiusberg und Karthäuser. Jeder Riesling aus einer dieser Lagen hat seinen eigenen Geschmack und schmeckt wirklich hervorragend.

Mein Rat: Seid gespannt auf mein gewohntes Foodblog-Event ab Anfang Dezember in der Adventszeit zum Thema „Fleisch“. Denn ich habe vom Weingut Tesch noch ein zweites Verkostungspaket mit ebenfalls sechs Flaschen Riesling erhalten, das ich als ersten Preis des Events auslobe.

Vegetarisch und vegan

Da hat mich doch gestern beim Schauen einer Kochsendung einer der Koch-Juroren in meiner erst vor kurzem gefassten Anschauung tatsächlich bestätigt. Ich hatte mir schon vor einiger Zeit überlegt, dass es doch völlig unsinnig ist, dass Vegetarier und Veganer immer wieder versuchen, bei der Zubereitung ihrer Speisen eine Fleisch-Zutat oder ein Fleisch-Gericht nachzuahmen und etwas Fleischähnliches zu produzieren. Aber eben vegetarisch oder vegan. Es gibt vegetarische/vegane Würste, Schnitzel oder auch Gulasch und Hackfleisch. Seit kurzem gesellen sich auch z.B. Leberwurst o.ä. hinzu – aber ohne Leber, versteht sich. Was soll das Ganze? Wenn ich eine Wurst oder auf dem Brot als Aufstrich eine Leberwurst essen will, greife ich doch ganz verständlicherweise zu einem Fleischprodukt. Lasst doch das Ganze einfach und hört auf mit dem Imitieren und Nachahmen! Wie es auch der Koch-Juror treffend bezeichnet hat, „Ich will ja auch nicht, dass der Kopfsalat nach Hackfleisch schmeckt!“. Also, ich plädiere für

die Vegetarier und die Veganer für eine eigenständige Küche. Eigene Zutaten, eigene Produkte, eigene Gerichte und eigene Zubereitung. Kein Nachahmen und Imitieren. Da hat es ja der EuGH vor kurzem treffenderweise auch entschieden, dass die Begriffe Butter und Milch für die tierischen Produkte vorbehalten sind und für vegetarische oder vegane Produkte diese Begriffe nicht verwendet werden dürfen, wie z.B. bisher für Soja-Milch oder -Butter.