Brat-Teller

Alles gut und kross gebraten. Nichts in Wasser gegart oder in einer Sauce geschmort. Keine Crème fraîche, kein Rotwein oder Weißwein.

Um die Zucchini- und Aubergine-Scheiben schön kross zu bekommen, brate ich sie separat vor dem Braten des Schweinebauchs in zwei Pfannen an. Auberginen saugen viel Öl beim Braten, deswegen ist meistens ein zusätzlicher Schluck Olivenöl vor dem Braten des Schweinebauchs notwendig.

Dazu schön gebratene Pilze.

Und für das gebratene Gemüse frischer Thymian und Rosmarin. Und natürlich eine Portion Knoblauch.

[amd-zlrecipe-recipe:794]

Snack-Abend

Heute habe ich einmal einen Snack-Abend abgehalten. Und zwar mit der Hauptzutat Hähnchen-Innereie. Genauer Hähnchen-Herzen. Auf diese habe ich mich nach dem Einkauf von diversen Hähnchen-Innereien bei Edeka auch gefreut.

Ich habe die Herzen der Einfachheit halber in der Friteuse frittiert. Und die Auberginen- und Zucchini-Scheiben auch. Jeweils nacheinander, und jeweils zwei Minuten.

Als Dips gibt es selbst zubereitete Mayonnaise und helle Soja-Sauce.

Ich würze weder die Herzen noch die Auberginen- oder Zucchini-Scheiben, denn ich habe ja die würzigen Dips.

Man hat bei dem großen Snack-Teller oder besser gesagt – Brett zweifach die Wahl:

– Man kann Herzen, Aubergine und Zucchini sofort und damit heiß essen. Oder man kann sie auch etwas später kalt essen. Beides mundet gut.

– Man kann die Zutaten mit der Gabel essen, oder. It den Fingern. Ich habe letzteres vorgezogen.

[amd-zlrecipe-recipe:776]

Fischburger auf mediterranem Gemüse-Bett

Hier habe ich einmal ein Convenience-Produkt, also ein Tiefkühl-Produkt, ausprobiert. Fischburger.

Dazu als Beilage ein frisches Gemüse aus vielen verschiedenen Zutaten.

Erwatungsgemäß schmeckten die Fischburger nur sehr mäßig.

Das frische, mediterrane Gemüse mundet jedoch sehr gut.

[amd-zlrecipe-recipe:771]

Eintopf mit Steckrübe, Knollensellerie und Zucchini

Ein herbstlicher Eintopf, wenn es draußen schon anfängt, kälter zu werden und man ein warmes Gericht benötigt.

Ich habe daher auch herbstliches Gemüse verwendet, und zwar Steckrübe und Knollensellerie. Und dazu noch Zucchini.

Des weiteren gebe ich Champignons, Minipaprika, Schalotten und Knoblauch in den Eintopf.

Gewürzt wird mit scharfem Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Zucker. Und zusätzlich noch einigen Lorbeerblättern.

Damit der Eintopf auch richtig gut und schmackhaft wird, gare ich ihn zwei Stunden in selbst zubereitetem Gemüsefond.

Damit wird der Eintopf so richtig gut.

Und wie immer gilt bei diesem Eintopf, dass er am darauffolgenden Tag noch besser schmeckt.

[amd-zlrecipe-recipe:489]

Mediterrane Gemüse-Tarte

Ich bereite eine pikante Tarte zu. Mit mediterranem Flair. Denn ich bereite eine Gemüse-Tarte zu, die ich auch pikant

würze. Für das Gemüse verwende ich Zucchini, Paprika, Brokkoli, Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel.

Der geriebene Gouda, den ich für herzhafte Tartes verwende, gibt auch nochmal Würze an die Tarte. Und sorgt nach dem Erkalten auch noch für Festigkeit.

Alternativ könnte man die Füllmasse der Tarte auch noch mit Kräuter der Provence würzen, was ich bei diesem Gericht jedoch nicht vorgenommen habe.

Glücklicherweise ist mir noch rechtzeitig eingefallen, einen Hefeteig für die pikante Tarte zuzubereiten. Dieser eignet sich besser als ein Mürbeteig, den man eher für süße Tartes verwendet.

[amd-zlrecipe-recipe:465]

Nieren-Gemüse-Pfanne mit Rahm-Sauce

Ich bereite ein einfaches Pfannen-Gericht als kleine Abend-Mahlzeit für eine Person vor dem Fernseher zu.

Das Prinzip ist einfach. Es werden alle Produkte in grobe Stücke zerteilt.

Dann werden die Produkte in Butter angebraten.

Ich würze alles mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Die Sauce bilde ich aus Crème fraîche und Riesling.

Natürlich serviere ich das Gericht als Pfannen-Gericht direkt in der Pfanne.

Sehr lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:460]

Schweine-Koteletts mit Zucchini-Rahm-Gemüse

Hier bereite ich einfache Schweine-Koteletts zu. Der Einfachheit halber entbeine ich die Koteletts vor dem Braten, so kann man sie besser essen.

Für das Gemüse verwende ich Zucchini, mit Lauchzwiebeln, Zwiebeln und Knoblauch.

Die sehr schmackhafte Sauce bereite ich aus Crème fraîche und Riesling zu. Und würze alles mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Zucker.

[amd-zlrecipe-recipe:459]

Reginette mit Zucchini-Riesling-Sauce

Dies ist das dritte Rezept in der Aktion meiner Riesling-Woche.

Ich bereite eine Gemüse-Riesling-Sauce zu. Dazu verwende ich als Gemüse Zucchini und als Riesling den Riesling „Löhrer Berg“.

Als Pasta wähle ich original italienische Reginette.

Die Sauce schmeckt sehr aromatisch und kräftig nach Riesling.

Ich hatte die Überlegung, die Zucchini oder sogar die Pasta direkt in Riesling zu garen. Pasta oder Zucchini würden dann noch mehr den Riesling-Geschmack annehmen. Ich bin von dieser Überlegung allerdings wieder abgekommen.

Außerdem hatte ich überlegt, noch gemahlenen Parmesan in die Sauce zu geben, aber ich denke, das würde den Geschmack des Riesling zu sehr überlagern.

Und wie immer gilt das Motto, die Sauce wartet auf die Pasta, und nicht die Pasta wartet auf die Sauce. Also gibt man nach dem Garen die Pasta in die Sauce, vermischt alles gut und gibt dann Pasta mit Sauce in tiefe Pasta-Teller.

Dieses Gericht ist übrigens vegan.

[amd-zlrecipe-recipe:449]

Surf ’n’ Turf mit Sommer-Gemüse

Das letzte, mein erstes Surf ’n’ Turf-Gericht hatte mir gut geschmeckt. Also beschloss ich, ein weiteres solches Gericht zuzubereiten.

Ich hatte Thunfisch-Steaks vorrätig. Und leckere Pferde-Steaks.

Ich brate beide Steak-Arten jeweils etwa drei Minuten auf jeder Seite kross an. Die Pferde-Steaks gelingen mir dadurch rare, die Thunfisch-Steaks werden durchgegart, sind aber innen noch saftig.

Dazu habe ich zwei Gemüse-Sorten für eine leichte Sommer-Beilage gewählt, und zwar Busch-Bohnen und Zucchini.

[amd-zlrecipe-recipe:430]

Putenfleisch mit Gemüse in Teriyaki-Sauce mit Basmati-Reis



Pfannenrühren im Wok

Wenn Sie verschiedenes Gemüse vorrätig haben, und dazu noch etwas Geflügelfleisch wie Pute oder Hähnchen, können Sie mit einer geeigneten asiatischen Sauce ein leckeres Gericht zubereiten. Es mutet asiatisch an, aber es ist von den Zutaten nicht asiatisch, weil diese Zutaten nicht in Asien verwendet werden.

Ich habe als Fleisch Putenfleisch gewählt. Dazu als Gemüse Zwiebeln, Knoblauch, Lauchzwiebel, Buschbohnen, Stangensellerie, Fenchel, Rote Beete und Zucchini.

Für die Sauce verwende ich Fisch-Sauce für Salzigkeit und Teriyaki-Sauce für Würze.

Als Beilage gibt es Basmati-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:419]

Gefüllte Zucchini



Beim Braten in der Pfanne

So, wie ich vor einigen Tagen gefüllte Auberginen zubereitet habe, bereite ich heute gefüllte Zucchini zu.

Man kann Zucchinis vegan zubereiten. Indem man einfach nur gekochten Reis für die Füllung verwendet. Und ihn z.B. mit gedünsteten Schalotten und Knoblauch verfeinert.

Oder man verwendet eine Füllung Halb-Halb, also halb gekochter Reis, halb Hackfleisch.

Ich habe jedoch bei diesem Rezept eine klassische Füllung

verwendet. Und zwar reines Hackfleich. Vom Rind.

Man kann auch noch Eier für mehr Bindung verwenden. Dies ist aber nicht unbedingt notwendig. Die Füllmasse mit dem Hackfleisch bindet sehr gut. Ich verwende bei diesem Rezept also keine Eier.

Ich verfeinere die Füllung noch mit Zwiebeln und Knoblauch. Und für etwas Schärfe gebe ich einige kleingeschnittene, getrocknete Chili-Schoten hinzu.

Die Sauce bilde ich aus Rießling, in dem ich auch die gefüllten Zucchini gare.

Ein leckeres Gericht, leicht und gut verdaulich bei diesen sommerlichen Temperaturen. Und auch schnell innerhalb einer halben Stunde zubereitet.

[amd-zlrecipe-recipe:414]

Hühnchen-Auflauf

Sie haben sicherlich schon einmal einen Auflauf zubereitet. Aufläufe kann man auf die unterschiedlichste Weise zubereiten.

Man kann verschiedene Fleischsorten dafür verwenden. Und verschiedene Gemüsesorten.

Man backt einen Auflauf in Backofen. Entweder in Gemüsefond. Oder einer Sahne-Sauce. Oder auch in Weißwein.

Normalerweise gibt man noch geriebenen Käse über den Auflauf. Dazu verwendet man wahlweise Parmesan, Mozzarella, Edamer, Emmentaler oder Gouda.

Und meistens gibt man den Auflauf nach dem Backen noch einige Minuten unter die Grillschlange von Backofen oder Mikrowelle, damit man den Käse noch etwas bräunt.

[amd-zlrecipe-recipe:374]

Putenfleisch mit Gemüse und Mi-Nudeln

Putenfleisch. Asiatisch zubereitet. Mit Gemüse, das ich noch im Kühlschrank vorrätig hatte.

Dazu Mi-Nudeln.

Als Gemüse verwende ich Zucchini, Kohlrabi und Schnittbohnen.

Die Sauce bereite ich nur mit dunkler Soja-Sauce und Fisch-Sauce zu.

Für etwas Schärfe sorgen rote Chili-Schoten.

Ein wirklich sehr leckeres und würziges Gericht.

Und das asiatische Gericht ist natürlich sehr schnell zubereitet.

[amd-zlrecipe-recipe:350]

Zucchini-Kohlrabi-Kuchen

Ich hatte Zucchini und Kohlrabi übrig. Und entschied mich dafür, einen Gemüse-Kuchen zuzubereiten, für den ich dieses Gemüse verwendet habe.

Anstelle von 500 g Mehl für einen normalen Rührkuchen lasse ich einen Teil des Mehls weg und ersetze es durch kleingeriebene Zucchini und Kohlrabi.

Da der Kuchen durch das verwendete Gemüse etwas feucht und der Rührteig doch etwas flüssig ist, gebe ich vorsichtshalber noch ein zusätzliches Ei zur Bindung hinzu und auch noch zusätzlich 100 g Mehl, damit der Teig doch etwas kompakter wird.

Der Kuchen gelingt sehr gut und schmeckt sehr schön nach Gemüse.

Leider ist er jedoch sehr saftig und fällt daher nach dem Backen und Abkühlen auch leicht zusammen. Er ist also nicht gerade fotogen.

[amd-zlrecipe-recipe:348]

Gemelli mit Zucchini-Speck-Pesto

Ein weiteres Pasta-Gericht, bei dem ich einfach ein wenig experimentiere und mit Zucchini ein Pesto zubereite.

Für etwas mehr Geschmack gebe ich noch Schalotte und Knoblauch

hinzu. Diese brate ich in Olivenöl an, um ihnen etwas Röstaromen zu geben. Ich brate sie gleich in der Menge des Olivenöls an, das ich normalerweise zum Pesto geben würde.

Das Pesto würze ich noch mit frisch geriebenem Parmesan. Und Salz und Pfeffer.

Und für noch mehr Geschmack gebe ich in Streifen geschnittenen Bauchspeck in das Pesto.

Ich garniere das Gericht mit jeweils 2 in einer Pfanne ohne Fett gebratenen Speckscheiben.

[amd-zlrecipe-recipe:184]

Zucchini-Kuchen

https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2017/04/video11042017_1.mp4
Wie man auch mit bestimmten Gemüsesorten wie Wurzeln oder Kohlrabi einen Rührkuchen zubereiten kann, kann man dies auch mit Zucchini.

Ich habe ein entsprechendes Rezept in meinem Foodblog schon veröffentlicht.

Bei der Zubereitung des Rührteigs wird einfach von der üblichen Menge des für einen Rührteigs zu verwendenden Mehls ein Teil weggelassen und durch die gleiche Menge an fein geriebener Zucchini ersetzt.

Man sollte die geriebene Zucchinimasse gut ausdrücken, damit sie nicht zu feucht ist und somit der Kuchen auch nicht zu feucht wird und an Stabilität und Festigkeit verliert.

Außerdem sollte man den zubereiteten Kuchen relativ schnell verzehren. Da geriebenes Gemüse für den Kuchen als Zutat verwendet wird, fängt der Kuchen relativ schnell an zu schimmeln und ist vermutlich nach wenigen Tagen nicht mehr genießbar.

Der Kuchen ist sehr saftig und aromatisch.

Beim Drehen des Videos ist mir ein Fehler unterlaufen, ich gebe natürlich 250 g Zucker, und kein Mehl, zu den aufgeschlagenen Eiern und rühre beides zusammen schaumig.

[amd-zlrecipe-recipe:48]