

Hähnchenlebern mit Mangold in schwarzer Knoblauch-Bohnen-Sauce auf Gobbetti



Leckerer Innereingericht

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenlebern (1 Packung)
- 1/2 Mangold
- Fisch-Sauce
- 2 EL schwarze Knoblauch-Bohnen-Sauce
- Wasser
- Salz
- 350 g Gobbetti
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 8 Min.



Mit asiatischer Sauce

Zubereitung:

Lebern kleinschneiden und in eine Schale geben.

Mangoldblätter quer in feine Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 8 Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einer Wokpfanne erhitzen und Mangold darin andünsten. Lebern dazugeben und mit anbraten. Mit dem Kornbrand ablöschen und flambieren. Mit etwas Fisch-Sauce würzen. Knoblauch-Bohnen-Sauce dazugeben. Sauce mit etwas Wasser verlängern. Kurz köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Pasta auf zwei tiefe Pastateller geben. Lebern mit Mangold und viel Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Die Geschichte und Tradition hinter Teigtaschen

[Exploring the History and Tradition Behind Dumplings](#)

Teigtaschen sind mehr als nur ein Gericht – sie sind ein kulturelles Symbol, eine Verbindung zur Vergangenheit und ein beliebtes Komfortessen weltweit. Ihre Vielseitigkeit hat es ihnen ermöglicht, Grenzen zu überschreiten und zu einem universellen Gericht in unzähligen Varianten zu werden. Von Russlands herzhaften, fleischgefüllten Teigtaschen, bekannt als Pelmeni, bis hin zu vegetarischen Alternativen, die mit frischem Gemüse gefüllt sind, haben sich diese Gerichte zu Symbolen für Gemeinschaft, Tradition und Familienerbe entwickelt. In vielen Kulturen werden diese Leckerbissen nicht nur gegessen, sondern auch geschätzt und von Generation zu Generation weitergegeben, wobei sie stets ein Stück Geschichte mit sich tragen.

Im Laufe der Geschichte haben diese schmackhaften Leckerbissen als praktische Mahlzeit für Reisende, als Möglichkeit zur Lebensmittelaufbewahrung und als Möglichkeit, übrig gebliebene Zutaten zu verwerten, gedient. Sie haben ihren Weg in verschiedene Küchen gefunden, darunter chinesische Jiaozi, italienische Ravioli, polnische Pierogi und japanische Gyoza. In Russland stechen Pelmeni als ein herzhaftes Gericht hervor, das traditionell bei Familienzusammenkünften und Feierlichkeiten genossen wird. Im Laufe der Jahre sind sie auch in modernen Küchen aufgrund ihres reichen Geschmacks und der tiefen kulturellen Bedeutung immer beliebter geworden.

Da sich die Ernährung zunehmend in Richtung pflanzlicher Lebensweisen verschiebt, hat sich dieses Gericht

weiterentwickelt und vegetarische Alternativen aufgenommen. Diese pflanzlichen Teigtaschen bieten die gleiche befriedigende Textur und den gleichen Geschmack wie ihre fleischgefüllten Varianten und sind bei Vegetariern und denen, die leichtere, gesündere Mahlzeiten suchen, sehr beliebt. Egal, ob Sie traditionelle russische Pelmeni entdecken oder eine vegetarische Version ausprobieren möchten, der Kauf dieser Leckerbissen war noch nie so einfach. Es ist eine großartige Möglichkeit, den Komfort und die Fülle dieses traditionellen Gerichts in Ihr Zuhause zu bringen, ohne stundenlang in der Küche zu stehen.

In diesem Artikel nehmen wir Sie mit auf eine Reise durch die Geschichte, Tradition und weltweite Beliebtheit dieser geschätzten Leckerbissen und zeigen Ihnen, wie Sie authentische Aromen genießen können, indem Sie Pelmeni oder vegetarische Versionen bequem zu Hause kaufen.

Die weltweite Beliebtheit dieser herzhaften Leckerbissen

In der ganzen Welt haben verschiedene Kulturen ihre eigene Version dieses Gerichts entwickelt, jede mit einzigartigen Füllungen und Zubereitungsmethoden. Von Chinas Jiaozi bis hin zu Italiens Ravioli, diese Leckerbissen können mit einer Vielzahl von Füllungen zubereitet werden – sowohl mit Fleisch als auch pflanzlich. In Russland beispielsweise wird ein Gericht, das tief in der Geschichte und Kultur verwurzelt ist, aus einem dünnen Teig hergestellt, der mit Hackfleisch oder Gemüse gefüllt ist und oft mit Sauerrahm, Essig oder Senf serviert wird. Diese Gerichte sind besonders bei Familienfeiern beliebt. Wenn Sie die traditionelle russische Variante genießen möchten, können Sie [Pelmeni kaufen](#) und das authentische Geschmackserlebnis zu Hause genießen.

In den letzten Jahren hat der Anstieg des vegetarischen Konsums dazu geführt, dass pflanzliche Varianten dieser

Leckerbissen immer beliebter werden. Gefüllt mit Zutaten wie Pilzen, Kartoffeln, Kohl oder Käse bieten sie eine leichtere, aber genauso geschmackvolle Alternative zu den klassischen, fleischgefüllten Varianten. Dieser Trend hat dazu geführt, dass immer mehr pflanzliche Optionen auf den Markt gekommen sind, die es einer breiteren Zielgruppe ermöglichen, diese herzhaften Gerichte zu genießen.

Ursprung: Eine Reise durch die Zeit

Diese herzhaften Leckerbissen haben tiefe historische Wurzeln, die mehr als 1.800 Jahre zurückreichen und auf China während der Han-Dynastie datiert werden. Die ersten Teigtaschen wurden hergestellt, indem Füllungen wie Fleisch oder Gemüse in Teig gehüllt wurden. Diese einfache, aber effektive Kreation verbreitete sich schnell, da sie praktisch war, leicht zu essen und zu transportieren.

In Russland wird vermutet, dass dieses Gericht von den uralischen Stämmen eingeführt wurde, wobei traditionelle Varianten im 18. Jahrhundert entstanden. Diese Leckerbissen, oft mit Rind-, Schweine- oder Lammfleisch gefüllt, wurden zu einem Grundnahrungsmittel im Land. In kälteren Regionen wie Sibirien ermöglichte die Praxis, diese Teigtaschen einzufrieren, dass sie auch in den kalten Wintermonaten genossen werden konnten.

Als dieses Gericht weltweit verbreitet wurde, entwickelte sich das Rezept weiter, wobei verschiedene Gewürze, Fleischsorten und Gemüse je nach den regionalen Vorlieben und den verfügbaren Zutaten hinzugefügt wurden.

Ein Symbol der Tradition

In vielen Kulturen stellen diese herzhaften Leckerbissen mehr dar als nur eine Mahlzeit; sie sind ein wesentlicher Bestandteil von Familientraditionen und Feierlichkeiten. In

Russland zum Beispiel ist es eine lange Tradition, diese Gerichte zu Silvester zuzubereiten, wobei sich die Familien versammeln, um sie gemeinsam zu machen. Diese Praxis stärkt die Familienbindung und verbindet die Menschen mit ihren kulturellen Wurzeln.

Ähnlich wird in China die Zubereitung dieser Leckerbissen zum chinesischen Neujahr als Weg angesehen, Wohlstand für das kommende Jahr zu bringen. Familien verstecken oft Münzen oder Glücksbringer in den Teigtaschen, was dem Gericht eine zusätzliche symbolische Bedeutung verleiht.

In Italien ist Ravioli ein beliebtes Gericht, das an Feiertagen wie Weihnachten und Ostern serviert wird, während in Polen Pierogi während verschiedener Feste im Mittelpunkt stehen. In all diesen Kulturen repräsentieren diese Gerichte das Zusammensein, das Erbe und die Freude am gemeinsamen Mahl.

Der Herstellungsprozess: Eine Arbeit der Liebe

Obwohl einige Menschen es bevorzugen, fertige Teigtaschen zu kaufen, ist die Zubereitung von Hand ein lohnender Prozess, der eine tiefere Verbindung zu dem Gericht ermöglicht. Der Teig wird typischerweise aus einfachen Zutaten wie Mehl, Wasser und Eiern hergestellt, wobei einige Rezepte auch Milch oder Butter hinzufügen, um die Textur zu verfeinern.

Nach der Zubereitung des Teigs kommt der nächste Schritt: die Herstellung der Füllung. Traditionelle fleischgefüllte Varianten verwenden Hackfleisch aus Rind, Schwein oder Lamm, das mit Gewürzen und Kräutern gewürzt wird. Vegetarische Füllungen hingegen können aus pürierten Kartoffeln, Kohl, Pilzen oder Käse bestehen und bieten eine leichtere, aber ebenso befriedigende Option.

Sobald die Füllung bereit ist, wird sie in kleine Teigkreise

gelegt, die dann gefaltet und versiegelt werden. Anschließend werden die Teigtaschen in Wasser gekocht, bis sie an die Oberfläche schwimmen und signalisieren, dass sie fertig sind. Manche entscheiden sich sogar dafür, sie anschließend zu frittieren, um eine knusprige Textur zu erzielen.

Dieser arbeitsintensive Prozess, sei es für ein Feiertagsmahl oder ein Familienfest, macht das Gericht so besonders und voller Bedeutung.

Varianten und Anpassungen weltweit

Obwohl russische Pelmeni weltweit bekannt sind, haben auch andere Länder ihre eigenen Varianten entwickelt. Chinesische Jiaozi zum Beispiel sind typischerweise mit Schweinefleisch und Gemüse gefüllt, während japanische Gyoza oft für eine knusprige Textur auf der einen Seite gebraten werden. In Polen kommen Pierogi mit einer Vielzahl von Füllungen, darunter Kartoffeln, Käse oder Obst, je nach Region.

Heute werden diese herzhaften Leckerbissen weltweit in Restaurants, Foodtrucks und zu Hause genossen. Das wachsende Interesse an pflanzlicher Ernährung hat auch zu einer erhöhten Nachfrage nach vegetarischen Varianten geführt, die dieselbe angenehme Textur und den gleichen Geschmack bieten. Zutaten wie Pilze, Tofu und Spinat können in den Füllungen verwendet werden, um schmackhafte und zufriedenstellende pflanzliche Alternativen zu schaffen.

Warum diese Teigtaschen kaufen?

Wenn Sie keine Lust haben, sie selbst zu machen, ist der Kauf eine großartige Möglichkeit, diese Gerichte bequem zu Hause zu genießen. Durch den Kauf von Pelmeni oder vegetarischen Varianten aus vertrauenswürdigen Quellen stellen Sie sicher, dass Sie hochwertige Zutaten und authentische Aromen erhalten, die das reiche kulturelle Erbe dieses Gerichts widerspiegeln.

Der Kauf von Pelmeni oder vegetarischen Teigtaschen bietet die beste Lösung: eine köstliche Mahlzeit mit minimalem Aufwand. Egal, ob Sie den traditionellen Geschmack der russischen Pelmeni genießen oder eine pflanzliche Option suchen, diese fertigen Varianten bieten dasselbe Genusserelebnis. Zudem spart der Kauf Zeit und Aufwand, was es einfacher macht, dieses schmackhafte Gericht regelmäßig in Ihre Mahlzeiten einzubauen.

Gesundheitsvorteile

Wenn sie aus frischen, hochwertigen Zutaten zubereitet werden, können diese herzhaften Leckerbissen eine gesunde Ergänzung Ihrer Ernährung sein. Pelmeni, die mit magerem Fleisch, Vollkorn und frischem Gemüse gefüllt sind, bieten eine ausgewogene Mischung aus Protein, Ballaststoffen und wichtigen Vitaminen. Vegetarische Varianten hingegen können reich an pflanzlichen Nährstoffen und Antioxidantien sein, insbesondere wenn sie mit Gemüse wie Pilzen, Kohl oder Spinat gefüllt sind.

Wenn Sie auf Ihre Kalorienzufuhr achten, können Sie diese Gerichte leichter machen, indem Sie sie kochen oder dämpfen anstatt sie zu frittieren, was den Fettgehalt reduziert. Für diejenigen, die mehr Gemüse in ihre Ernährung aufnehmen oder ihren Fleischkonsum reduzieren möchten, ist der Kauf von vegetarischen Pelmeni eine gute Wahl, um einen gesunden Ernährungsplan zu unterstützen.

Fazit: Eine Tradition, die es zu bewahren gilt

Diese herzhaften Leckerbissen haben sich über Jahrhunderte hinweg entwickelt und sind weltweit immer populärer geworden. Von ihren Ursprüngen in China bis hin zu ihrer Verbreitung in Ländern wie Russland, Italien und Polen haben sie Grenzen überschritten und sind zu einem Symbol für gemeinschaftliche Kultur und Tradition geworden.

Ob Sie nun die traditionellen fleischgefüllten Varianten oder die leichtere vegetarische Option bevorzugen, diese herzhaften Leckerbissen sind zu einem festen Bestandteil vieler Kulturen geworden. Durch den Kauf von Pelmeni oder vegetarischen Pelmeni können Sie dieses reiche kulturelle Erlebnis ganz einfach von zu Hause aus genießen und die Aromen schätzen, die von Generation zu Generation weitergegeben wurden.

Haschee in Kornbrand-Tomaten-Salbei-Sauce mit schwarzen Reisnudeln



Leckeres Haschee

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Schweine-Hackfleisch
- 25 Cherrydatteltomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 15 g frischer Salbei (1 Packung)
- Vin de Pays
- 50 ml Kornbrand
- rosenscharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 250 g schwarze Reismudeln
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Schmorzeit 2 Stdn.



Außergewöhnlich gute, würzige und schmackhafte Sauce

Zubereitung:

Lauchzwiebeln und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Cherrydatteltomaten vierteln. In eine Schale geben.

Stiele des Salbei entfernen.

Öl in einem Topf erhitzen und Lauchzwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Hackfleisch dazugeben und mit anbraten. Tomaten dazugeben. Ebenfalls Salbeiblätter hinzugeben. Mit einem guten Schluck Rotwein ablöschen. Kornbrand dazugeben. Mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles vermischen und zugedeckt bei gringer Temperatur 2 Stunden schmoren. Danach Sauce abschmecken.

Kurz vor Ende der Schmorzeit Nudeln in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 8 Minuten garen. In ein Nudelsieb geben und Kochwasser abschütten. Auf zwei tiefe Nudelteller verteilen. Haschee mit viel Sauce großzügig darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Zucchini-Mandeln-Kuchen



Mit Lebensmittelzusatzstoff

Ein Freund hatte mir eine Tüte mit diversen Backprodukten geschenkt, die er nicht brauchte, weil er selbst nicht buk. Darunter war auch eine Packung mit Erythrit. Erythrit ist ein Lebensmittelzusatzstoff und wird als Zuckeraustauschstoff verwendet. Und zwar mengenmäßig in gleichem Umfang wie der ansonsten verwendete Zucker, also für einen Rührkuchen 250 g Erythrit.

Ich bin normalerweise kein Freund von Lebensmittelzusatzstoffen. Ich gehe immer davon aus, dass es sich hierbei fast immer um chemische Stoffe handelt, die mitunter auch Nach- oder Nebenwirkungen haben. Nachdem ich aber recherchiert hatte, dass dieser Lebensmittelzusatzstoff gesundheitlich nicht bedenklich ist, von der EU zugelassen ist und ich ihn eben einmal vorrätig zu Hause hatte, entschied ich, ihn doch zu verwenden und einen Kuchen damit zu backen.

Um es kurz zu machen, da ich kein Freund solcher Stoffe bin: Der Kuchen schmeckte für mich merkwürdig. Er schmeckte grobkörniger, das damit zusammenhängen kann, dass Zucker recht

fein, Erythrit aber eben grobkörnig ist. Und der Kuchen schmeckte irgendwie unnatürlich, fast ein wenig synthetisch. Also, mir gefiel der Geschmack, den sonst ein Rührkuchen mit geriebenen Zucchini hatte, nicht.

Aber das mag nur mir und meinem persönlichen Geschmack so ergangen sein. Und Sie bereiten den Rührkuchen mit Erythrit zu, sind ganz anderer Meinung und er mundet Ihnen sehr gut. Probieren Sie es einfach aus!



Nicht überzeugend

Zutaten:

Für den Rührteig:

- [Grundrezept](#)

Nur 200 g Weizenmehl und keinen Zucker verwenden.

Zusätzlich:

- 100 g gehackte Mandeln
- 200 g Zucchini
- 250 g Erythrit

Zur Dekoration:

- Kakaopulver

Zubereitungszeit: Backdauer 1 Std. bei 170 °C Umluft

Zubereitung:

Rührkuchen nach dem Grundrezept zubereiten. Dabei 300 g Weizenmehl weglassen und stattdessen 100 g gehackte Mandeln und 200 g Zucchini, in der Küchenmaschine fein gerieben, hinzugeben.

Außerdem den ansonsten verwendeten Zucker durch Erythrit ersetzen.

Rührteig in eine Kastenbackform geben und die oben angegebene Backzeit auf mittlerer Ebene im Backofen backen.

Kuchen herausnehmen und abkühlen lassen. Mit Kakaopulver bestäuben. Aber eine Kuchenplatte geben. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Schweinebauch-Zwiebel-Gulasch auf Tortiglioni in dunkler

Sauce mit Szechuanpfeffer, Koriander, Estragon und Zitronengras



Viele verschiedene Aromen

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Scheiben Schweinebauch
- 2 große Gemüsezwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 orange Peperoni
- 15 Cherrydatteltomaten
- 200–300 ml Vin de Pays
- 1 Stängel Zitronengras
- 1 TL Szechuanpfeffer
- 1 TL Korianderkörner
- 1 TL getrockneter Estragon

- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Cayennepfeffer
- Salz
- Zucker
- 350 g Tortiglioni
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Schmorzeit 2 Stdn.



Schlotzig und süffig

Zubereitung:

Schweinebauchscheiben längs halbieren, dann quer in kurze, schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Gemüsezwiebeln, Knoblauch und Peperoni putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben. Tomaten vierteln und in eine Schale geben.

Zitronengras quer dritteln und mit einem breiten Messer flach

klopfen.

Szechuanpfeffer, Koriander und Estragon in einem Mörser fein mörsern.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin anbraten. Schweinebauch dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Gewürze komplett dazugeben. Mit Cayennepfeffer, Salz und einer Prise Zucker würzen. Mit dem Rotwein ablöschen. Zitronengras hinzugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden schmoren. Dann Zitronengras herausnehmen. Sauce abschmecken.

15 Minuten vor Ende der Schmorzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pasta auf zwei tiefe Pastateller geben. Gulasch mit viel Sauce großzügig darüber verteilen. Mit etwas gehacktem Grün garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Sojabratwürste **und** **Bratkartoffeln**



Ohne jegliche Fleischprodukte

Zutaten für 2 Personen:

- 8 Sojabratwürste (2 Packungen à 200 g)
- 6 große Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min.



Kross und knusprig

Zubereitung:

Kartoffeln schälen. Sehr große Kartoffeln halbieren. In eine Schüssel geben.

Kartoffeln in einem Topf mit kochendem Wasser 15 Minuten garen. Zurück in die Schüssel geben und abkühlen lassen. In Scheiben schneiden.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Kartoffeln etwa 10–15 Minuten auf allen Seiten schön knusprig und braun braten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Parallel dazu Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und Bratwürste darin auf beiden Seiten jeweils 4–5 Minuten kross braten.

Jeweils 4 Bratwürste auf einen Teller geben. Bratkartoffeln auf die Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Spätzle



Selbst geschabte Spätzle im Kochwasser

Zutaten für 2 Personen:

- 200 g Mehl
- 2 Eier
- 1 gute Prise Salz
- 100 ml Wasser
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit wenige Minuten pro Durchgang



Zutaten für Spätzle

Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel geben. Salzen. Eier aufschlagen und dazugeben. Langsam das Wasser mit einem Kochlöffel unterrühren. Zutaten zu einem zähflüssigen Teig schlagen. Es sollen sich Blasen unter der Teigdecke bilden. Und der Teig soll zähflüssig vom Kochlöffel fließen. Spätzleteig abgedeckt im Kühlschrank 15 Minuten ruhen lassen.

Wasser in einem großen Topf erhitzen und salzen. Für vom Brett geschabte, längliche und somit handgemachte Spätzle verlangt es etwas Übung. Dazu ein kleines Holzbrettchen ins siedende Wasser tauchen und eine Portion Teig darauf geben. Küchenmesser ebenfalls kurz ins heiße Wasser tunken. Den Teig in mehreren Durchgängen in länglichen Spätzle vom Brett in das nur noch siedende Wasser schaben.

Alternativ können Sie auch einen Spätzlehobel oder eine -

presse verwenden. Wenn die Spätzle gar sind, schwimmen sie alle oben. Fertige Spätzle mit dem Schaumlöffel herausnehmen und in Eiswasser abschrecken. Damit wird der Garprozess unterbrochen. Zum Servieren der Spätzle zu einem Gericht diese einfach kurz in einer Pfanne mit heißer Butter schwenken und erhitzen.

© Fotos: [RitaE/Pixabay](#), [Bru-n0/Pixabay](#)

Paprika-Chunks-Gulasch in Rotwein-Sauce auf Tagliatelle



Leckerer Gulasch

Sie werden sich fragen, was Chunks sind. Wenn Sie nicht in der vegetarischen oder veganen Küche beheimatet sind, wird Ihnen

dieser Begriff fremd sein. Da ich mich in dieser Küche auch nur selten bewege, musste ich auch danach recherchieren.

Chunks ist englisch und bedeutet soviel wie „Brocken“. Es handelt sich im Grunde einfach um Gemüseteile oder -stückchen, die vorwiegend aus Erbsen- oder Sojaprotein hergestellt werden. In diesem Rezept das letztere.

Vergleichen Sie beim Essen das Gulasch nicht mit einem Fleischgulasch aus Rinder- oder Schweinefleisch. Da gehen Sie den falschen Weg. Beurteilen Sie das vegane Gulasch für sich allein. Ohne dabei einen Vergleich anzustellen. Sie können sagen, okay, schmeckt gut, oder schmeckt nicht gut. Diese Zutaten oder dieses Aroma schmecken besonders gut heraus. Und diese oder jene Zutat hat gefehlt und hätte man noch hinzufügen können. Dann kommen Sie zu einem gerechteren, weil abgewogenen Urteil.

Mir selbst hat das Gulasch mit den Chunks sehr gut geschmeckt, ich kann es somit empfehlen und werde es wieder einmal kochen.

Bei Schmorgerichten wie diesem, das eine halbe Stunde oder auch gern mehrere Stunden benötigt, vertreibe ich mir die Zeit des Schmorens gern mit guter Musik in meiner Küche und spiele dazu ein paar Casinospiele im Internet. Ich bin vor kurzem auf den Anbieter [Fonbet](https://fonbet.com/) Casino gestoßen (originäre Internetadresse <https://fonbet.com/>). Ich nutze dort meistens einige Spielautomaten für einige unterhaltende Spiele. Manchmal gewinne ich dort sogar etwas Geld. Das Online-Casino bietet Casino, Live-Casino und Spielautomaten. Da ist wirklich für jeden etwas dabei. Und außerdem auch noch eine Mobile App für Dein Smartphone. Verantwortungsvoll weist der Betreiber des Online-Casinos auch darauf hin, dass Glücksspiel eine angenehme Unterhaltung sein sollte, nicht ein Weg, um finanzielle Probleme zu lösen.

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g in Paprika marinierte Chunks (2 Packungen à 200 g, aus Sojaprotein)
- 10 braune Champignons
- 6 Knoblauchzehen
- ein großes Stück frischer Bio-Ingwer
- trockener Rotwein
- Tomatenmark
- 1 EL rosenscharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 400 g frische Tagliatelle
- Öl
- veganer Hartkäse

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Schmorzeit 30 Min.



Mit Chunks aus Sojaprotein

Zubereitung:

Champignons halbieren, dann quer in dünne Scheiben schneiden. In eine Schale geben.

Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Ingwer auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale reiben.

Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch darin andünsten. Chunks und Champignons dazugeben und mit anbraten. Etwas Tomatenmark dazugeben und ebenfalls anbraten. Mit einem guten Schluck Rotwein ablöschen. Ingwer dazugeben. Mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten schmoren. Dann Sauce abschmecken.

Kurz vor Ende der Schmorzeit Tagliatelle in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 2 Minuten garen. Nudeln durch ein Nudelsieb geben und auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Gulasch mit viel Sauce großzügig darüber verteilen. Mit etwas frisch geriebenem Hartkäse garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Papaya-Melone-Tarte



Schöne, flache Tarte
Für den Mürbeteig:

- [Grundrezept](#)

Für die Tarte:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllmasse:

- 1 Papaya
- 1/2 Honigmelone

Für die Dekoration:

- 50 g Blockschokolade

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 30 Min.
bei 170 °C Umluft



Mit geraspelter Schokolade bestreut

Zubereitung:

Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Obst schälen, Kerngehäuse entfernen und Obst in kleine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben.

Eierstich zubereiten und zum Obst geben. Alles gut vermischen.

Füllasse auf den Mürbeteig in der Backform geben und gut verteilen. Die oben angegebene Backzeit auf mittlerer Ebene im Backofen backen.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Backform und -papier entfernen. Blockschokolade in der Küchenmaschine fein raspeln. Tarte damit garnieren.

Stückweise anschneiden. Servieren. guten Appetit!

Reis-Bowl mit süß-scharfem Pesto aus Kürbis, Honigmelone, Peperoni, Limette und Traubensaft



Einfache Bowl

Zutaten für 2 Personen:

- 1/4 Butternusskürbis
- 1/4 Honigmelone
- 1 rote Zwiebel
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Peperoni

- 1 Stängel Zitronengras
- 1 Limette (Saft)
- Traubensaft
- 1/4 Bund Petersilie
- 1 Glas süße Senf-Dill-Sauce (80 g)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Tasse Langkornreis
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.



Mit etwas gehacktem Grün dekoriert

Zubereitung:

Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden. In eine Schale geben.

Honigmelone und Kürbis putzen, Kerngehäuse entfernen und

Melone und Kürbis schälen. In kleine Stücke schneiden. In eine Schale geben.

Zitronengras quer halbieren und mit einem breiten Messer platt drücken.

Petersilie kleinschneiden.

Limette auspressen.

Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Lauchzwiebel, Knoblauch und Peperoni darin andünsten. Melone und Kürbis dazugeben. Petersilie ebenfalls dazugeben. Senf-Dill-Sauce hinzugeben. Mit einem guten Schluck Traubensaft ablöschen. Limettensaft dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen. Zitronengras dazugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Zitronengras entfernen. Pesto in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.

Eine viertel Stunde vor Ende der Garzeit Reis nach Anleitung zubereiten.

Reis auf zwei Bowls verteilen. Pesto großzügig darüber verteilen. Mit etwas gehacktem Grün garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Grützwurst **mit**
Süßkartoffelstampf



Leckere, kross gebratene Grüzwurste

Zutaten für 2 Personen:

- 4 Grüzwürste Schlachterqualität
- 4 Süßkartoffeln
- Butter
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.



Mit leckerem Süßkartoffelstampf

Zubereitung:

Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf mit kochendem Wasser 15 Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen und Grüzwürste darin bei mittlerer Temperatur zugedeckt 10 Minuten braten. Ab und zu wenden. Die Grüzwürste sollen beim Braten aufplatzen.

Kochwasser der Süßkartoffeln abschütten. Eine große Portion Butter zu den Süßkartoffeln dazugeben. Mit frisch geriebener Muskatnuss, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut mit dem Stampfgerät zerstampfen. Abschmecken.

Jeweils zwei Grüzwürste auf einen Teller geben. Das Süßkartoffelstampf darum herum drapieren.

Servieren. Guten Appetit!

Grobe Bratwürste mit Paprika-Sprossen-Gemüse in Chili-Kräuter-Maracuja-Sauce



Krosse, grobe Bratwürste

Zutaten für 2 Personen:

- 10 Schweine-Bratwürste (2 Packungen à 400 g)
- 8 grüne, milde Spitzpaprika
- 200 g Sprossenmix (Mungobohnen-, Radieschen-, Alfalfa- und Broccolisprossen, 2 Packungen à 100 g)
- 40 g Chilibutter (2 kleine Packungen à 20 g)
- 40 g Kräuterbutter (2 kleine Packungen à 20 g)
- Maracujasaft
- Salz

- Pfeffer
- Zucker
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.



Mit leckerem, süß-würzigem Gemüse

Zubereitung:

Paprika putzen, längs vierteln, Kerngehäuse entfernen und Paprika quer in feine Streifen schneiden. In eine Schüssel geben.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Bratwürste auf jeder Seite gute 5 Minuten sehr kross und knusprig braten.

Parallel dazu Butter in einem Topf erhitzen und Paprika darin unter Rühren 5–6 Minuten anbraten. Sprossen dazugeben und kurz mit anbraten. Mit Salz, Pfeffer und einer großen Prise Zucker würzen. Einen guten Schluck Maracujasaft dazugeben. Alles vermischen und kurz köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Jeweils 5 Bratwürste auf einen Teller geben. Gemüse mit dem Schaumlöffel aus der Sauce heben und auf die beiden Teller verteilen. Nur ein wenig der Sauce noch über das Gemüse geben.

Servieren. Guten Appetit!

Süßkartoffel-Schokolade-Kuchen



Sehr leckerer Rührkuchen

Für den Rührteig:

- [Grundrezept](#)

Zusätzlich:

- 50 g Vollkorn-Buchweizenmehl
- 100 g Blockschokolade
- 200 g Süßkartoffeln

Zum Dekorieren:

- Puderzucker

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 1 Std.
bei 170 °C Umluft*



Mit Puderzucker für mehr Süße

Zubereitung:

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten. Dabei nur 150 g Weizenmehl und zusätzlich 50 g Buchweizenmehl verwenden.

Schokolade in der Küchenmaschine fein raspeln. In eine Schale geben.

Süßkartoffeln putzen, schälen und ebenfalls in der

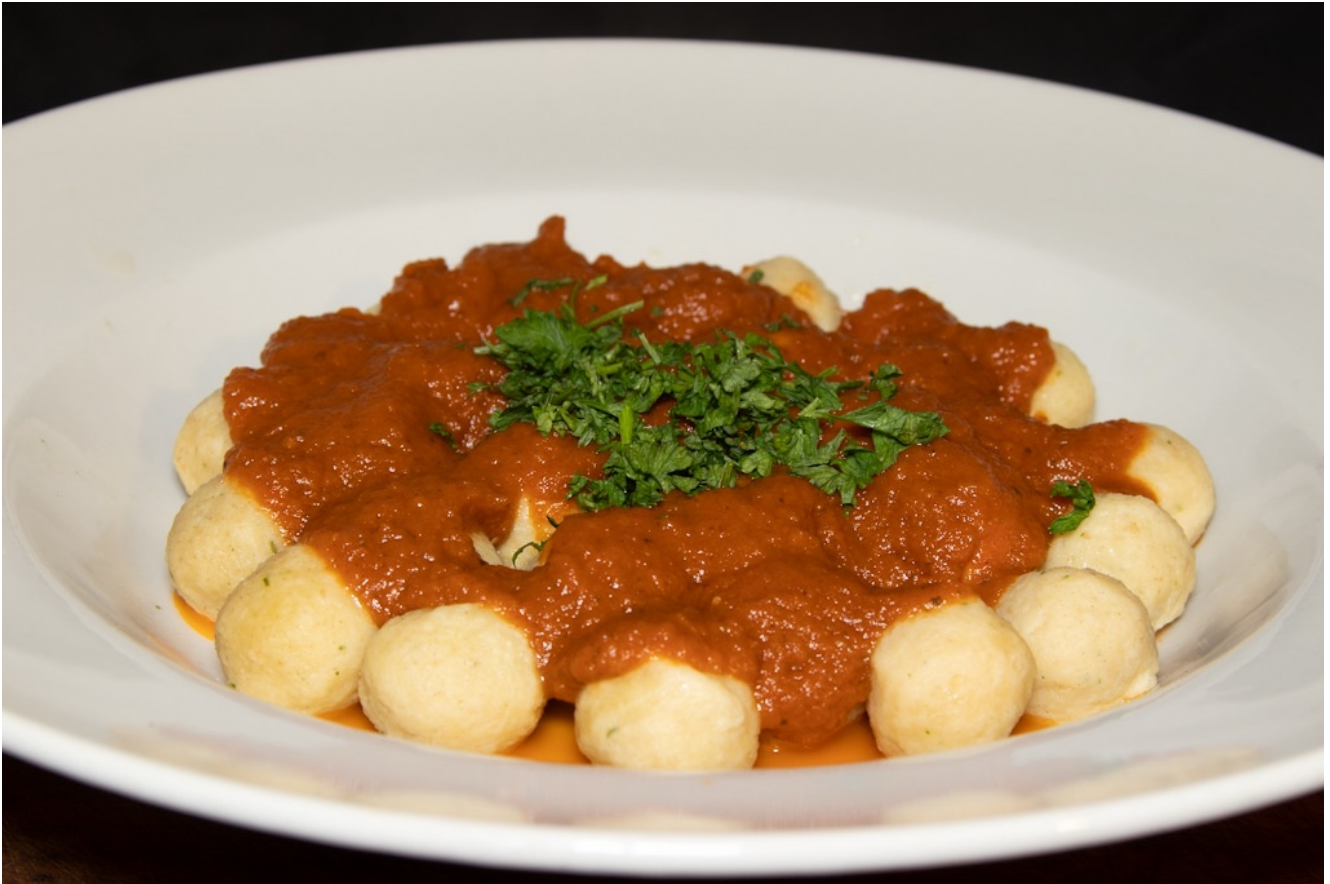
Küchenmaschine in eine Schale fein reiben.

Schokolade und Süßkartoffeln zum Rührteig geben und alles mit dem Backlöffel gut vermischen.

Rührteig in die Kasten-Backform mit Backpapier geben und die oben angegebene Dauer auf mittlerer Ebene im Backofen backen.

Kuchen herausnehmen und abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben. Backform und -papier entfernen. Kuchen auf eine Kuchenplatte geben. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Markklößchen mit süßem Pesto aus getrockneten Tomaten, Peperoni, Zitronengras und Honigmelone



Lecker Pesto

Zutaten für 2 Personen:

- 150 g getrocknete Tomaten (1 Packung)
- 1 rote Spitzpaprika
- 1 grüne Peperoni
- 50 g Feldsalat
- 1/4 Honigmelone
- 1 Stängel Zitronengras
- 150 ml Maracujasaft
- 1 Limette (Saft)
- 500 g Markklößchen (2 Packungen à 250 g)
- 400 ml Gemüsefond
- Salz
- Sesamöl
- etwas frische Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std.



Leicht zitronig

Zubereitung:

Tomaten, Spitzpaprika und Peperoni putzen und sehr klein schneiden. In eine Schale geben.

Feldsalat putzen, unter kaltem Wasser waschen und in eine Schüssel geben.

Limette halbieren und auspressen und Saft in ein Glas geben. Mit Maracujasaft auffüllen.

Honigelone schälen, Kerngehäuse entfernen und Honigmelone in kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

Zitronengras quer halbieren und mit einem sehr breiten Messer auf einem Arbeitsbrett platt drücken.

Petersilie kleinschneiden.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten. Feldsalat und Honigmelone dazugeben. Mit dem Saft ablöschen.

Zitronengras dazugeben. Mit Salz würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Zitronengras entfernen. Sauce abschmecken. Pesto in eine hohe, schmale Rührschüssel füllen, mit dem Pürierstab fein pürieren und wieder zurück in den Topf geben.

Gegen Ende der Garzeit Markklößchen in einem Topf mit nur noch siedendem Gemüsefond 5 Minuten garen.

Markklößchen auf zwei tiefe Teller verteilen. Pesto großzügig darüber geben. Mit Petersilie oder, wenn Sie das vorrätig haben, besser noch frisch geriebenem Parmesan garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Gemüsepizza-Tarte



Sehr gut gelungene, herzhaft Tarte

Zutaten:

Für den Hefeteig:

- [Grundrezept](#)

Für die Tarte:

- [Grundrezept](#)



Sehr lecker und würzig

Für die Füllung:

- ein Stück Butternusskürbis
- ein Stück Aubergine
- ein Stück Zucchini
- 1 roter Spitzpaprika
- 15 Cherrydatteltomaten

- 1 grüne Peperoni
- 1 rote Peperoni
- einige Blätter Mini Pak Choi
- einige Blätter Mangold
- 2 Stängel Staudensellerie
- 1 TL BBQ-Gewürzmischung
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Für den Belag:

- 400 g Raclettekäse (etwa 12 Scheiben)

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 30 Min.
bei 170 °C Umluft*



Mit kräftigem Käse als Abdeckung und Garnitur

Zubereitung:

Hefeteig nach dem Grundrezept zubereiten und mehrere Stunden zugedeckt gehen lassen.

Gemüse putzen, möglichst in kurze, schmale Stifte schneiden und in eine Schüssel geben.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Gemüse darin etwa 10 Minuten unter Rühren kräftig anbraten, es sollen sich Röststoffe bilden. Mit BBQ-Gewürzmischung, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles vermischen, in eine Schüssel geben und gut abkühlen lassen.

Eierstich für die Füllmasse zubereiten. Eierstich auf das abgekühlte Gemüse geben und alles gut vermischen.

Gemüsemischung in den Hefeteig in der Backform geben und alles gut verteilen. Raclette-Käse oben auf die Gemüsemischung legen, damit die ganze Tarte damit belegt ist.

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

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

Hähnchenlebern-Geschnetzeltes in Senf-Sauce mit Baby- Brokkoli



Sehr leckeres Geschnetzeltes

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenlebern (1 Packung)
- 2 Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- 2 EL Senf
- Salz
- Zucker
- 400 g Baby-Brokkoli (2 Packungen à 200 g)
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.



Mit in Butter geschwenktem Baby-Brokkoli

Zubereitung:

Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Lebern grob zerkleinern. In eine Schale geben.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Lebern dazugeben und mit anbraten. Mit Sahne ablöschen. Senf dazugeben. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Sauce eventuell mit etwas Wasser verlängern. Etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Parallel dazu Wasser in einem Topf erhitzen und Baby-Brokkoli darin 4 Minuten garen. Herausnehmen und in eine Schüssel geben.

Eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen und Baby-Brokkoli darin schwenken. Mit Meersalz würzen.

Baby-Brokkoli auf zwei Teller verteilen. Geschnetzeltes mit viel Sauce dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!