

# Kochsendung „Koch die Box!“ auf Kabel1

Heute ist die Kochsendung „Koch die Box!“ auf Kabel1 zuende gegangen. Sie lief genau drei Wochen lang, es gab also 15 Sendungen. Ich habe sie alle angeschaut. Die Sendung war sehr interessant, obwohl mir die vorherige Sendung „Gekauft, gekocht, gewonnen“ besser gefallen hat. Von diesem Format liefen in vier Wochen 20 Sendungen, die ich auch alle angeschaut habe. Es war wirklich sehr interessant zu sehen, wie Spitzen-Köche aus einem großen Einkaufskorb zusammen mit einem Amateur-Koch-Teilnehmer ganz spontan ein Zwei-Gänge-Menü kreierten.

Auch die Kochsendung „Koch die Box!“ war interessant. Aber ich würde mich auf ein solches Format nicht bewerben. Ich koche nicht gern gegen die Zeit.

---

## Kochsendung „Gekauft, gekocht, gewonnen“



**GEKAUFT GEKOCHT GEWONNEN**

Ich versuche in letzter Zeit, beim Einkaufen mir nichts im vornherein zurecht zu legen, sondern spontan und planlos einzukaufen.

Nun hat heute die zweite Staffel der Kochsendung „Gekauft, gekocht, gewonnen“ bei Kabel1 begonnen. Hier kochen zwei

Promi-Köche zusammen mit dem/r jeweiligen Einkäufer/in mit dessen/deren Zutaten jeweils ein Gericht. Die Promi-Köche leeren also die Einkaufstüten zuhause bei den Einkäufern auf den Tisch und entscheiden dann innerhalb kurzer Zeit, was sie aus den Zutaten kochen werden. Ist das geil! Ich werde jetzt fünf Mal in der Woche die Möglichkeit haben, dieses Kochen anzuschauen. Ich hoffe, dass diese Kochsendung relativ lange gesendet wird und hoffentlich die kommenden Wochen zu sehen ist.

Und diese Kochsendung zeigt einmal, dass es tatsächlich geht, dass man sich beim Einkaufen oder Kochen nichts zurecht legt, sondern spontan, planlos und zwanglos einkauft und kocht.

Das ist so ähnlich wie mein Gang zur Hamburger Tafel. Ich freue mich immer auf die Lebensmittel, die ich erhalte. Ich weiß auch nicht, welche Lebensmittel ich erhalten werde. Ich leere die Tüte zuhause auf den Küchentisch und entscheide dann, welche Gerichte ich kreieren und zubereiten will.

Diese Sendung avanciert zur Zeit eindeutig zu meiner Lieblings-Kochsendung.

---

## 20-jähriges Jubiläum



Meine Bücher

Nein, ein 20-jähriges Jubiläum feiere ich mit meinem Foodblog noch nicht. Sondern erst ein 6-jähriges Jubiläum Ende Mai 2018. Aber ich feiere genau in diesem Monat mein 20-jähriges Jubiläum mit meinem Verlag Thomas Biedermann, Buch-Schmiede. Und da ich in meinem Verlag auch Koch- und Backbücher veröffentlicht habe, will ich dies hier gern mitteilen.

Ich habe in diesen 20 Jahren 19 Bücher veröffentlicht. Ein Buch ist vergriffen. Ich habe somit jedes Jahr ein Buch veröffentlicht. Ich schreibe meine meisten Bücher selbst. Nur ein Buch eines Fremdautors habe ich veröffentlicht.

Die meisten Bücher habe ich in der Kategorie Design veröffentlicht, und zwar sechs. Desweiteren in der Kategorie Kochen, nämlich vier.

Ich habe diese Bücher in insgesamt 55 Variationen, also Medientypen veröffentlicht. Und zwar in den Medientypen:

- Print
- eBook-PDF
- eBook-ePub
- eBook-Kindle
- eBook-iBook

Ich bestelle Ihnen für die Feier meines Jubiläums bei Ihrem Bestellvorgang einen 20-%-Geschenkgutschein zur Verfügung. Dieser Gutschein gilt drei Monate bis zum 30.06.2018 für alle Bücher und alle Medientypen. Geben Sie einfach bei Ihrer Bestellung auf meinem Buchshop <https://www.buch-schmie.de> den Gutscheincode

20jährigesjubiläum

ein.

Ich freue mich auf weitere Jahre mit meinem Verlag. Und auf viele neue Bücher.

---

# Neue Kochsendung „Gekauft, gekocht, gewonnen“ auf Kabel1



**GEKAUFT GEKOCHT GEWONNEN**

Seit dieser Woche gibt es eine neue Kochsendung auf Kabel1. Sie heißt „Gekauft, gekocht, gewonnen“ und löst die alte Kochsendung „Mein Lokal – Dein Lokal“ ab.

Das Prinzip ist das folgende: Jeweils ein Sternekoch spricht eine Person, die gerade im Discounter eingekauft hat, an, ob sie zusammen mit ihm gegen einen anderen Sternekoch kocht, der das Gleiche macht. Mit den Zutaten, die die Person gerade eingekauft hat. Als Gewinn gibt es 500,- €. Und die Kosten für den Einkauf werden auch übernommen.

Nun, das Prinzip der Kochsendung trifft sich doch recht gut mit meinem experimentellen Kochen einiger meiner Gerichte. So habe ich ja vor kurzem eine Packung Color-Rado-Konfekt bei einer Tarte verwendet und eine Color-Rado-Tarte gebacken. Und bei der Kochsendung wurde ja sogar einmal ein fein geriebenes Hustenbonbon für eine Fleisch-Sauce verwendet.

Und siehe da, heute war sogar Foodblog-Kollegin Petra Hammerstein als Jurorin bei der Kochsendung dabei. Na, da wünsche ich doch guten Appetit.

---

**Die Gewinner des Afba 2017  
stehen fest!**

**AUSTRIA  
FOOD  
BLOG  
AWARD**

**2017**

Award

So, die Gewinner des Austria Foodblog Awards 2017 stehen fest.

Schaut Euch [hier](#) die Gewinner an.

Für mich hat es leider mit keinem der von mir eingerichteten Beiträge in einer Kategorie für einen Gewinn gereicht. Schade. Macht aber nichts. Ich bin kommendes Jahr wieder dabei.

---

## Woche der „Pasta“



Sehr lecker!

Da habe ich doch fast ganz unbemerkt in den letzten Tagen eine Woche der „Pasta“ eingeläutet.

Denn es gab zwei Fettuccine-Gerichte. Für die kommenden Tage sind zwei Tagliatelle-Gerichte geplant. Dann ein Gericht mit Gemelli, der saucensüffigen Pasta.

Schließlich noch eine besondere Variante der pikanten Tarte, und zwar ein Pasta-Tarte. Für diese Tarte verwende ich u.a. türkische Reismudeln. Nun, das ist zum einen kein Reis, zum

anderen keine aus Reis hergestellte Nudeln. Nein, es sind einfach Nudeln, die die Größe und Optik eines Reiskorns haben. Und aus diesem Grund Reisnudeln heißen. Sie werden eigentlich gern für Desserts verwendet.

Tja, schließlich gibt es noch als eine Art „Variante“ eines Pasta-Gerichts ein Gnocchi-Gericht. Gnocchi sind keine Pasta, sondern eine Kartoffelspeise. Aber da sie ebenfalls aus der italienischen Küche stammen und auch ähnlich, mit verschiedenen Saucen, Pesto oder ähnlichen Zutaten, zubereitet wird, nehme ich sie hier ebenfalls in diese Woche der „Pasta“ auf.

Aber, mal ehrlich, Pasta kann man doch jeden Tag essen.

---

## **Es ist soweit: Emilia sucht das beste Rezept**

Nun ist es soweit: Der Onlineshop Emilia sucht das beste Rezept im Netz. Vote für mein Rezept!

<http://www.emilia.de/emilia-sucht-das-beste-rezept-im-netz-blogger-gesucht.html>

---

## **Am 22.11. findet das 4. Mal**

# #twitterkocht statt



Nehmt teil am 4. Twitterkocht-Event mit 3Glocken.

Am 22.11. wird von 18–19 Uhr wieder unter der 3Glocken-Timeline auf Twitter ein Gericht gekocht. Sei dabei und nimm teil.

#twitterkocht und @3glocken.

---

# #Twitter kocht mit @3Glocken am 16.8.



Am 16. August ist es wieder soweit. Der 3. Twitter-Kocht-Abend mit 3 Glocken um 18 Uhr beginnt. Diesmal sind die [Kitchen Girls](#) mit dabei.

Aus einem vorgegebenen Korb mit Lebensmitteln kochen wir ein Gericht, dessen Rezept aber erst im Laufe des Abends auf Twitter nach und nach bekannt gegeben wird. Alle Teilnehmer kochen das Gericht nach, tweeten natürlich mit und veröffentlichen das Ergebnis möglichst noch auf ihrem Foodblog oder tweeten die Fotos direkt. So viel sei schon verraten, es geht um ein Lachsgericht mit Pasta.



Ich nehme am Event teil. Sei auch Du auf Twitter dabei und lese und tweete mit unter @3Glocken. Verwende den Hashtag #TwitterKocht. Und erlebe einen spannenden Kochabend.

---

## Best of Foodblogs



Best of Foodblogs

Vor einiger Zeit hat Chefblogger Eric-Oliver Mächler eine Liste der 20 besten Foodblogs im deutschsprachigen Raum zusammengestellt und veröffentlicht. Mein Foodblog hat es in diese Liste geschafft.

Schau Dir alle 20 besten Foodblogs an!

[Liste der 20 besten Foodblogs im deutschsprachigen Raum](#)

---

## METRO Kochherausforderung: 3-

# gängiges Menü



Sehr leckerer Hauptgang

Dieser Auftrag macht wirklich sehr viel Spaß. Ich nehme an der METRO Kochherausforderung teil.

Gestern habe ich die Kochkiste mit den Lebensmitteln in meinem METRO Markt abgeholt.

Bedingung für die Teilnahme ist, aus den Lebensmitteln ein vegetarisches Menü zu kreieren. Zudem müssen alle Lebensmittel verwendet werden. Zusätzliche Lebensmittel können natürlich gern hinzugefügt werden. Ich habe mich entschieden, ein 3-gängiges Menü zuzubereiten.

Die Kochkiste enthält diese Lebensmittel:

- 1 Chinakohl
- 200 g Zuckerschoten
- 2 x 500 g Spargel
- 1,5 kg Mischangebot Tomaten (gelb, orange, rot, dunkelrot, grün)

- 2 Schalen Shiso-Kresse
- 1 Packung Sushi Nori
- 500 g Bulgur
- 250 g Halloumi Brat- und Grill-Käse
- 2,5 kg eingelegte Kichererbsen (Dose)
- 125 g Safran-Honig
- 0,7 l Ungava Gin

Daraus kreierte ich das folgende vegetarische, 3-gängige Menü:

- ***In Gin gegartes Spargel-Zuckerschote-Sashimi***
- ***Frittierte Chinakohl-Röllchen mit Kichererbsen-Füllung in einer süß-scharfen Tomaten-Weißwein-Honig-Sauce mit Bulgur***
- ***Brat-Käse mit karamellisierten Kichererbsen***

### Zutaten für 2 Personen:



Spargel, Zuckerschote, Seetang

## **Für die Vorspeise:**

- 4 Stangen Spargel
- 16 Zuckerschoten
- 2 Blätter Sushi Nori
- 100 ml Ungava Gin
- Salz
- Zucker
- helle Sojasauce

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5–6 Min.

Spargel putzen, schälen und in jeweils vier Stücke schneiden. Zuckerschoten putzen. Gin in einem kleinen Topf erhitzen. Spargel dazugeben, mit einer Prise Zucker und Salz würzen und zugedeckt einige Minuten garen. Zuckerschoten dazugeben und noch kurz mitgaren. Herausnehmen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Jeweils vier 3–4 cm breite Streifen von jeweils einem Sushi-Nori-Blatt abschneiden, halbieren und mit etwas Platz auf ein großes Arbeitsbrett legen. Sushi-Nori-Streifen mit einem nassen Küchentuch kurz anfeuchten. Da die Streifen beginnen, sich einzurollen, sofort jeweils ein Spargelstück quer darauf legen, darauf jeweils eine Zuckerschote, Seetang-Streifen darum wickeln und oben zusammendrücken.



## Leckeres Sashimi

Jeweils acht Spargel-Zuckerschoten-Sashimi auf einem ansprechenden Teller oder Brettchen zusammenstellen und mit einem Schälchen heller Sojasauce servieren.



## Panierte und frittierte Röllchen, Bulgur und Sauce

### **Für den Hauptgang:**

#### *Für die Chinakohl-Röllchen:*

- 6 Chinakohl-Blätter
- 2 EL Mehl
- 2 Eier
- 5–6 EL [Semmelbrösel](#)

#### *Für die Füllung:*

- 400 g Kichererbsen
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Ei
- 2 Schalen Shiso-Kresse
- 1 TL gemahlener Bockshornkleesamen
- Salz
- weißer Pfeffer

#### *Für die Sauce:*

- 3 Tomaten (gelb, dunkelrot und grün)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Jalapeño
- trockener Weißwein
- 1 EL Safran-Honig
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter
  
- 1 große Tasse Bulgur

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 35 Min.

#### *Für die Sauce:*

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden.

Jalapeño putzen und in Ringe schneiden. Jeweils den Strunk der Tomaten entfernen und Tomaten grob zerkleinern.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch kurz darin andünsten. Jalapeño dazugeben und kurz mit anbraten. Tomaten dazugeben. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Honig dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen. Dann unzugedeckt bei mittlerer Temperatur auf ein Viertel der Flüssigkeit reduzieren. Abschmecken. Warmhalten.

#### *Für die Füllung:*

Währenddessen Shiso-Kresse auf ein Arbeitsbrett geben und kleinwiegen. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. In eine schmale, hohe Rührschüssel geben. Kicherebsen dazugeben. Ei hinzugeben. Ebenfalls Bockshornkleesamen dazugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Pürierstab fein pürieren. Shiso-Kresse dazugeben und untermischen.

#### *Für die Chinakohl-Röllchen:*

Wasser in einem großen Topf erhitzen. Währenddessen sechs große Chinakohl-Blätter vom Strunk abtrennen, jeweils starken, weißen Blattteil quer gerade schneiden. Chinakohl-Blätter einige Minuten blanchieren. Jeweils mit dem Schaumlöffel herausheben, vorsichtig auf zwei große Arbeitsbretter geben, ausbreiten und etwas abkühlen lassen.

Jeweils einen gehäuften Esslöffel der Füllmasse in die Mitte eines Chinakohl-Blattes geben und ein quaderförmiges Päckchen daraus formen. Zuerst jeweils den dicken, weißen Teil des Blattes darüber rollen. Dann den dünnen, grünen Blattteil. Mit dem nassen, grünen Blattteil lässt sich das Chinakohl-Röllchen sehr gut verschließen, sogar die Seiten lassen sich einklappen und das Röllchen verschließen. Küchengarn zum Zusammenbinden wird nicht benötigt. Gefüllte Chinakohl-Röllchen auf ein

Arbeitsbrett geben.



Gefüllte Chinakohl-Röllchen

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen.

Währenddessen zwei Tassen Wasser in einen kleinen Topf geben und salzen. Eine Tasse Bulgur dazugeben. Einmal aufkochen, Herdplatte ausschalten und zugedeckt 7 Minuten gar ziehen lassen.

Jeweils auf einen kleinen Teller Mehl, Eier und Semmelbrösel geben. Mein Rat: Wer möchte, kann die Semmelbrösel selbst zubereiten, so wird die Panade noch authentischer. Eier verquirlen. Chinakohl-Röllchen mit der Hand jeweils zuerst gut mehlieren, dann durch die Eier ziehen und schließlich durch die Semmelbrösel. Chinakohl-Röllchen auf das Arbeitsbrett legen.

Je nach Größe der Friteuse frittiert man die Chinakohl-Röllchen in 1–2 Gardurchgängen. Chinakohl-Röllchen 3–4 Minuten frittieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Jeweils drei Chinakohl-Röllchen auf einen großen Teller geben.



Bulgur dazugeben. Großzügig von der Sauce über dem Bulgur verteilen. Servieren.



Käse und karamellisierte Kichererbsen

***Für die Nachspeise:***

- 250 g Halloumi Brat-Käse
- 4 EL Kichererbsen
- 2 EL Zucker

**Zubereitungszeit:** Garzeit 6–8 Min.

Brat-Käse in vier flache Scheiben schneiden. Pfanne ohne Fett auf der Herdplatte erhitzen und Brat-Käse-Scheiben darin auf jeder Seite jeweils 3–4 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten.

Währenddessen Zucker in einer kleinen Pfanne erhitzen und karamellisieren lassen. Kichererbsen dazugeben und einige Minuten darin karamellisieren.



Würzig-süße Nachspeise

Jeweils zwei Käse-Scheiben auf einen Teller geben, karamellisierte Kichererbsen dazugeben und servieren.

**Guten Appetit!**