

Körner-Frikadellen mit Frischkäse



Kross gebraten

Hier habe ich bei zwei Rezepten aus dem Kochbuch „Einfach, günstig und lecker kochen! Nr. 2“ der Hamburger Tafel e.V. Anleihen genommen für dieses hier beschriebene Rezept. Es ist das dritte Mal, dass ich ein Gericht aus diesem Kochbuch nachkoche bzw. in diesem Fall Anleihen an anderen Rezepten nehme.

Ich habe die beiden Gerichte aus dem Kochbuch nämlich nicht einfach nachgekocht. Es handelt sich um das Rezept für Grünkernbratlinge. Und für Frischkäse-Dip.

Nein, ich habe mich inspirieren lassen und die Gerichte abgewandelt.

Anstelle Grünkern habe ich eine Mischung aus Quinoa, braunem

Basmatireis und Wildreis verwendet.

Und den Dip habe ich noch mit einigen weiteren Zutaten wie Paprika, Lauchzwiebel und Knoblauch abgewandelt. Und auch ein wenig Weißweinessig für etwas Säure passt in den Dip.

Das Ergebnis ist ein sehr wohlschmeckendes Gericht. Es ist mir seit einiger Zeit wieder einmal gelungen, schöne Frikadellen mit viel Röstaromen zuzubereiten.

Und der Frischkäse mit Joghurt und weiteren Gemüsezutaten schmeckt auch noch am darauffolgenden Tag, einfach mit einigen Schrippen gegessen.

[amd-zlrecipe-recipe:1203]

Süße Reis-Pfannkuchen mit Mango-Kompott

Nach der süßen Pasta und der süßen Pizza nun das dritte Gericht, das süß zubereitet wird.

Dieses Mal Pfannkuchen mit Milchreis.

Dazu frisches Mango-Kompott, zu dem ich den Mango erst etwas karamelisiere, dann in Cognac flambiere und etwas dünste.

Die Zubereitung nach Anleitung auf der Tüte des Milchreises habe ich verworfen. Bei der Menge an Pfannkuchen-Teig mit viel Milch würde der Teig in der Pfanne nur mit einigen Eigelbe sicherlich nicht stocken. Ich habe stattdessen mehr Eier und auch die ganzen Eier verwendet.

Die Pfannkuchen schmecken natürlich schön süß und munden wirklich gut. Der Puderzucker rundet das Gericht noch etwas ab.

Das Mango-Kompott ist leider nicht so schön orangefarben geworden, wie man eine Mango normalerweise kennt. Denn die verwendeten Mangos waren leider schon ein wenig überreif.

Verwenden Sie zum Backen der Pfannkuchen Rapsöl. Es lässt sich höher erhitzen. Olivenöl würde zu leicht verbrennen.

Aber alles in allem ein schön rundes Gericht.

[amd-zlrecipe-recipe:884]

Roter Vollkorn-Reis mit Tomaten-Oliven-Sauce

Ein Reis-Gericht, das auch vegan durchgeht, wenn man den Parmesan einfach durch einen veganen Hartkäse ersetzt.

Und dieses Mal eine leckere, fruchtige Tomaten-Sauce mit geschälten Tomaten, Oliven, Lauchzwiebeln, Zwiebeln und Knoblauch, nicht für eine Pasta wie gewöhnlich. Sondern für würzigen, nussigen, roten Vollkorn-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:868]

Tomaten-Kapern-Reistopf



Tomaten-Kapern-Risotto mit frischem Parmesan

Man kann mit wirklich wenig frischen Zutaten in sehr kurzer Zeit einen herrlich schmackhaften „Reistopf“ zubereiten. Mit nicht zu viel Brühe – sonst hat man eine Suppe –, mit nicht zu wenig Brühe – sonst ist der Reistopf zu fest und verbacken, sondern mit genügend Brühe, dass es am Ende schlotzig auf den Tellern landet.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 große Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 60 g Kapern (mit Einweichwasser)
- viele frische Kräuter (Thymian, Rosmarin, Majoran, Oregano)

- trockener Weißwein
- 2 Tassen Gemüfefond
- 1 Tasse Basmatireis oder Rundkornreis
- $\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)
- Parmesan
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20 Min.

Tomaten blanchieren, die Haut abziehen, den grünen Strunk und dann die Kerne entfernen, so dass nur noch das Fruchtfleisch übrig bleibt. Dieses klein schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Kräuter kleinwiegen.

Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und Knoblauchzehen darin kräftig anbraten. Die Tomatenstücke hinzugeben. Alles zusammen etwas köcheln lassen. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Die Kapern hinzugeben – wer es etwas sauer mag, gibt noch das Einweichwasser der Kapern hinzu – und dann die frischen Kräuter. Wenn man das Risotto etwas gebunden und sämig haben möchte, verwendet man besser keinen Langkorn-, sondern Rundkornreis, da dieser mehr Stärke hat. Den Reis dazugeben, mit dem Gemüfefond auffüllen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei geringer Temperatur 10–15 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gegart ist. Mit Zitronensaft abschmecken.

Das Risotto in zwei großen Pastatellern anrichten und grob gehobelten, frischen Parmesan darüber geben.

Schalotten-Datteln-Reistopf



Risotto mit Schalotten und Datteln

Da lagen sie also vor mir, die restlichen Zutaten von den Gerichten der letzten Tage. Schalotten, Datteln, Wurzel, Knoblauch und Ingwer. Da kam mir plötzlich der Gedanke, dass sich die sehr aromatischen Schalotten doch sehr gut mit den süßen Datteln verbinden können müssten, wenn man sie lange genug in Butter schmurgelt. Dazu etwas Chili für die Schärfe, und die restlichen Zutaten für den weiteren Geschmack und das Aroma.

Anbieten würde sich, das Ganze als Reistopf zuzubereiten. Ich bin kein Freund von solchen Entöpfen, ich bereite das sehr ungern zu, mir ist das zu viel „Gesuppe“ und „Schlotziges“. Aber diesmal würde es passen.

Zutaten für 1 Person:

- 2 $\frac{1}{2}$ große Schalotten
- 5 Datteln
- 1 Wurzel

- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 frische, rote, thailändische Chilischote
- 1 Lorbeerblatt

- 1 gehäufte TL Ras el Hanout

- 200–300 ml Fond
- 100 ml Wasser

- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
- Salz
- Pfeffer
- 60 g Butter

- 1 Tasse Basmatireis oder Rundkornreis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 min. | Garzeit 50 Min.

Schalotten, Knoblauchzehen, Wurzel und Ingwer schälen und klein schneiden. Die Datteln und Chilischote ebenfalls klein schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Das Lorbeerblatt hinzugeben. Die Röststoffe am Boden des Topfes mit einem Kochlöffel ablösen. Bei der geringsten Temperatur der Herdplatte zugedeckt 30 Minuten schmurgeln lassen. Bei genügend Butter zum Anbraten zieht das Gemüse selbst Feuchtigkeit, gart darin und brennt bei ganz kleiner Temperatur nicht an.

Wenn man den Reistopf etwas gebunden und sämig haben möchte, verwendet man besser keinen Langkorn-, sondern Rundkornreis, da dieser mehr Stärke hat. Nach 30 Minuten mit dem Fond und dem Wasser ablöschen, den Reis hinzugeben und alles zum Kochen bringen. Wenn die Flüssigkeit kocht, den Topf vom Herd nehmen und 15–20 Minuten ziehen lassen, bis der Reis gegart ist. Dann Ras el Hanout hinzugeben und großzügig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze mit etwas Zitronensaft abrunden.

In einem großen Pastateller servieren.