

SalaRico-Salat in Soja-Sauce mit Reis



Asiatisches und veganes Gericht

Da hatte ich doch einmal wieder die richtige Vermutung, als ich diesen Salat beim Discounter mitnahm. Ich hatte diesen Salat noch nie zuvor gesehen, geschweige denn gekauft oder zubereitet. Aber der Name des Salats trägt eine Registered-Marke. So lag die Vermutung nahe, dass hier ein Unternehmen einen neue Salat gezüchtet oder gekreuzt hatte und sich den Namen für den Salat als Registered-Marke hatte registrieren lassen.

Und tatsächlich, SalaRico ist eine Kreuzung aus Eisbergsalat und Römersalat. Und er vereint somit auf gelunge Art und Weise die Vorzüge beider Salate. Die knackigen Herzblätter erinnern an Eisbergsalat und der aromatische Geschmack und die schlanke, aufrechte Kopfform an Römersalat. SalaRico ist somit super-knackig und aromatisch im Geschmack.

Allerdings hätte man bei der Wahl des Namens doch ein wenig

kreativer und phantasievoller sein können. Und muss da unbedingt eine Registered-Marke an den Salatnamen? Andere Salate tragen dies ja schließlich auch nicht.

Anyway, ich dachte sofort daran, ein von mir sehr gern gegessenes Gericht mit dieser neuen Salatzüchtung zuzubereiten. Normalerweise verwende ich dafür Chinakohl. Aber eben auch ein Eisbergsalat oder sogar ein Kopfsalat bieten sich dafür an. Warum also nicht dieser neue SalaRico-Salat?

Das Gericht ist asiatisch und vegan. Und benötigt gerade einmal fünf Zutaten. Und es ist in 10 Minuten fertig. Allerdings merke ich bei solchen gesunden vegetarischen oder veganen Gerichten immer wieder deutlich, warum ich Fleischesser bin und Fleisch oder Innereien doch häufig bei mir auf den Teller müssen. Denn nachdem ich dieses gesunde Gericht abends gegessen hatte, lag ich einige Stunden später im Bett, hatte das Gefühl eines leeren Magens und den Eindruck, ich habe eigentlich nichts Anständiges zu mir genommen.

Kochen, und gerade das Kreieren von neuen Gerichten, ist ja für viele Hobbyköche eine sehr geschätzte und gern getätigte Freizeitgestaltung. Ich mache dies ja auch sehr gern, betreibe auch aus diesem Grund seit 5 Jahren mein Foodblog und koche eben einfach sehr gern, weil es Spaß macht. Vor kurzem bin ich jedoch über das Internet auf eine weitere Freizeitbeschäftigung gestoßen. Ich betreibe aktiv keinen Sport, dagegen passiv sehr gern und schaue sehr gern Fußball wie Bundesliga oder Länderspiele. Sportwetten habe ich bisher noch nicht getätigt, bin aber vor kurzem auf den Anbieter [NetBet](#) Casino gestoßen. Dies ist ein deutscher Online-Casino-Anbieter. Er bietet auf seiner Website Online-Casino, Sportwetten, Lotto oder einfache Online-Spiele an. Zum Casinospiele traue ich mich noch nicht so recht. Aber ich habe einfach einmal ein wenig Geld auf ein Fußballspiel gesetzt und auf einen Gewinn gehofft. Leider habe ich falsch getippt und das Geld war verloren. Schade. Aber Spaß gemacht

hat es dennoch. Schaut euch die Website doch einmal an. Vielleicht findet Ihr dort auch eine weitere zusätzliche, schöne Freizeitgestaltung.

[amd-zlrecipe-recipe:148]

Whiskey mit Orange

Ich trinke normalerweise keinen Alkohol. Sondern koche nur damit.

Nur ab und an genehmige ich mir ganz selten einmal ein Mischgetränk mit Alkohol, wenn ich gerade auf ein gutes Rezept für eine ansprechende Kreation stoße.

Ich bin vor kurzem auf die Website thebar.com gestoßen, auf der sehr viele und gute Cocktails in Deutsch aufgeführt werden. Die Site ist ansprechend gestaltet, und die vielen aufgeführten Rezepte für Cocktails und Drinks regen dazu an, sich einige davon einmal zum abendlichen Fernsehen oder im Kreis von Freunden oder Bekannten zuzubereiten und zu genießen. Und natürlich auf der Website weiter zu stöbern und möglichst alle Kategorien nach neuen und guten Rezepten durchzuschauen. Es gibt dort alkoholfreie Cocktails, einfache Cocktails, Klassiker, neueste Kreationen und kalorienarme Drinks. Schaut mal nach auf der Site und findet Euren [Lieblings-Cocktail!](#)

Ich habe mir ein einfaches Rezept eines [Whiskey mit Orange](#) als Cocktail herausgesucht und bereite diesen nun zu. Das Cocktail-Glas wird natürlich mit einem schönen Zuckerrand verziert, wie es sich für einen schönen Cocktail gehört. Dann

kommt noch eine halbe Orangen-Scheibe auf den Rand des Glases als weitere Dekoration.

[amd-zlrecipe-recipe:30]

GEFRO Balance: Hähnchenherzen mit Champignons in Tomatensauce



Im Teller angerichtet

Sie kennen Tom Soja? Nein? Nun, das ist nicht der neue Blockbuster-Hauptdarsteller in einem neuen Film aus Hollywood.

Das ist der Name einer „Suppen-Pause“, einem Suppensnack der neuen Lebensmittellinie GEFRO BALANCE mit konsequent stoffwechseleoptimierter Rezeptur. Er enthält viele typisch asiatische Aromen, Kräuter und Gewürze, ist in einer Minute zubereitet und somit auch ideal für Schule, Büro, Baustelle oder unterwegs.

Die neue Lebensmittellinie enthält viele Produkte mit sehr lustigen Namen. Da finden Sie die Gemüsebrühe „Querbeet“, die Dunkle Sauce hat nicht nur, sondern heißt auch „Kraft & Saft“, und wer möchte sich nicht in ein Salat-Dressing verlieben, das „Amore Pomodore“ heißt?

GEFRO bietet mit seiner Lebensmittellinie viele stoffwechseleoptimierte Suppen, Saucen, Würzmittel und andere Leckereien an. Sie basieren alle darauf, dass für die Herstellung der Produkte Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien aus natürlichen Quellen verwendet werden. Wie z. B. Isomaltulose, die aus Rübenzucker gewonnen wird, langsamer ins Blut übergeht und gleichmäßiger und länger vom Körper genutzt werden kann.

Die neuen stoffwechseleoptimierten Produkte bieten ein neues, unbeschwertes Körpergefühl. GEFRO bietet auf seiner [Website](#) dazu auch viele leckere, zu den Produkten passende Rezepte. Die Mitarbeiter bei GEFRO, die hinter dieser neuen Lebensmittellinie stehen, sind der Überzeugung, dass gut genau das ist, was gut tut und schmeckt.

Dass hier nicht nur Werbeslogans und -wirksames auf den Tisch kommen sollen, versteht sich von selbst. Mir erschließt sich nicht, wenn ich einen Krustenbraten mit dicker Fettschwarte zubereite, der mir guttut und schmeckt, ob dieser mit GEFRO-Produkten zubereitet auch stoffwechseleoptimiert ist und ich mich nach dessen Genuss im Gleichgewicht befinde? Ich verwende die vegan hergestellte und ballaststoffreiche Dunkle Sauce von GEFRO für die Zubereitung, aber vegan ist der Krustenbraten dann sicherlich auch nicht, und die Bezeichnung

„ballaststoffreich“ erfährt hier eine ganz andere Konnotation. Und koche ich gegen den hier herrschenden Mainstream und bereite ein Insektengericht zu, sind die GEFRO-stoffwechseloptimierten Produkte auch dafür entwickelt und passen?

Ich bereite hier ein Innereiergericht mit Hähnchenherzen zu. Innereien sind reich an Vitaminen und Nährstoffen. Das Gericht passt somit hervorragend zu der neuen Lebensmittellinie von GEFRO. Herz besteht zudem aus Muskelfleisch, ist somit schmackhaft wie ein Schnitzel oder Steak und leicht verdaulich. Und noch dazu ist es ein preiswertes Gericht, denn Hähnchenherzen kosten etwa 5–6 € pro Kilo. Mein Rat: Wer mit dem Geld sparsam umgehen will/muss, der bereite desöfteren ein Innereiergericht zu.

Dazu kommen Champignons, Schalotten und Knoblauch. Und eine Tomatensauce, die mit etwas Thymian verfeinert wird. Zitronenschalen-Abrieb gibt der Sauce etwas Frische.

Das Ganze wird in einer Auflaufform im Backofen gegart. Durch das Garen reduziert die Sauce etwas und wird sämiger. Wer die Sauce noch sämiger möchte, lässt die Auflaufform einfach noch 10 Minuten im Backofen.

Während des Garens im Backofen zieht ein herrlicher Duft nach Tomaten und Thymian durch die Küche.



Die Gnocchi dürfen gern in viel Sauce liegen

Dazu passen frisch zubereitete Gnocchi. Notfalls kann man industriell gefertigte aus der Packung verwenden.

Zutaten für 2 Personen:

Für die Gnocchi:

- [Grundrezept](#)

Für die Hähnchenherzen:

- 175 g Hähnchenherzen
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 70 g braune Champignons
- 2 EL GEFRO Balance Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita
- 350 ml Wasser
- $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone (Schale)
- 1 TL getrockneter Thymian
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- GEFRO Brat- & Frittieröl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min.

Hähnchenherzen quer in Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauchzehen schälen. Schalotten in Ringe schneiden, Knoblauch kleinschneiden. Champignons in Scheiben schneiden.

Tomatensauce-Pulver in eine Schüssel geben und Wasser dazugeben. Thymian dazugeben. Zitronenschale einer halben Zitrone auf einer Küchenreibe fein abreiben und ebenfalls dazugeben. Alles mit dem Schneebesen gut verquirlen.

Backofen auf 220 °C Umluft erhitzen.

Hähnchenherzen salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchenherzen darin kurz anbraten. Herausheben und in eine mittlere Auflaufform geben.

Champignons, Schalotten und Knoblauch im restlichen Öl in der gleichen Pfanne kurz anbraten. Ebenfalls in die Auflaufform geben.



Hähnchenherzen und Gemüse in der Auflaufform ohne ...

Tomatensauce darüber geben. Auflaufform auf mittlerer Ebene

für 20 Minuten in den Backofen geben.



... und mit Tomatensauce

Herausnehmen. Gnocchi in der gewünschten Menge auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Hähnchenherzen, Gemüse und Sauce großzügig darüber verteilen und alles servieren.