

Vegane Bratwürste mit Paprika-Pastasotto



Mit veganen Bratwürsten

Zutaten für 2 Personen:

Für die Bratwürste:

- 8 vegane Bratwürste (Sojaproteinbasis)
- Rapsöl

Für das Pastasotto:

- 150 g Kritharaki (griechischer Nudelreis)
- 1 Schalotte
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer

- 4 kleine, gelbe Paprikaschoten
- 500 ml Gemüsefond
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 50 ml Kokosnussmilch
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.



Schlotziges Pastasotto

Zubereitung:

Für das Pastasotto:

Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebeln putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. Ingwer schälen und auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale reiben. Paprikaschoten putzen und in kleine Würfel schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebeln andünsten. Ingwer ebenfalls hinzufügen und kurz mit andünsten. Nudelreis in den Topf dazugeben und ebenfalls kurz andünsten. Paprikawürfel hinzufügen und mit etwas Gemüsfond ablöschen. Nun nach und nach den Fond angießen und verkochen lassen, dabei immer gut rühren. Nach 12 Minuten sind die Nudeln gar. Kokosnussmilch dazugeben, unterrühren und erhitzen. Mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und abschmecken.

Für die Bratwürste:

Parallel dazu eine große Portion Öl in einer Pfanne erhitzen und Bratwürste darin auf jeweils beiden Seiten 10 Minuten kross und knusprig braten.

Jeweils vier Bratwürste auf zwei Teller geben. Pastasotto dazu drapieren.

Servieren. Guten Appetit!

Italienische Bratwürste mit Curry-Blumenkohl und Kohlrabi in Sahnesauce



Mit gelbem Curry-Blumenkohl

Sie kennen doch sicherlich Rostbratwürste. Und haben diese auch schon einmal im Sommer auf dem Grill zubereitet. Oder zumindest in der heimischen Küche in der Pfanne gebraten. Dann kennen Sie auch den typischen Geschmack, den eine Rostbratwurst hat. Besonders deutlich ist dies bei der Thüringischen Rostbratwurst.

Ich selbst kann dies nicht genau definieren, wonach denn eigentlich eine Rostbratwurst schmeckt. Ich kann nur feststellen, dass sie eben einen ganz typischen Geschmack hat. Vermutlich sind da bestimmte Gewürze in der Wurstmasse dafür verantwortlich.

Ich habe hier italienische Bratwürste nach Art der Rostbratwurst von einem Schlachter vorliegen. Die Würste stammen von einem Schlachter in Jork, eine kleine Stadt im Alten Land im Westen Hamburgs, das ja für seinen Obstanbau bekannt ist. Und überraschenderweise habe ich gerade dort vor zwei Wochen eine Rundwanderung um Jork herum durch die Apfelbaumplantagen und auf dem dortigen Deich gemacht. Da

hätte ich bei dem Schlachter auch gleich vor Ort frisch einkaufen können.



Italienische Bratwürste nach Art der Rostbratwurst
Zurück zur Rostbratwurst. Die vorliegenden italienischen Würste bestehen zu 70 % aus Schweinefleisch. Das schmeckt man auch heraus. Dann aus Gewürzen, die aber nicht im einzelnen deklariert sind. Aber diese Würste haben genau diesen typischen Geschmack einer Rostbratwurst.

Als Beilage gibt es Kohlrabi und Blumenkohl. Beides nur in Wasser gegart. Der Blumenkohl bekommt die Sonderbehandlung, dass etwas Curry ins Kochwasser kommt, wodurch die Beilage ein gelber Curry-Blumenkohl wird. Und zusätzlich kommt noch ein kleines Sößchen über den Blumenkohl, das ich aus Sahne und ebenfalls Curry zubereite.

Das Gemüse ist frisch und knackig, die Würste kross, knusprig und lecker. Was will man mehr?

Für 2 Personen:

- 4 italienische Bratwürste nach Art der Rostbratwurst (etwa 600 g)
- 1 Blumenkohl
- 2 Kohlrabi
- 2 TL Currypulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 100 ml Sahne
- Rapsöl
- etwas frische Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.



Sehr lecker und würzig
Petersilie kleinwiegen,

Kohlrabi putzen, schälen und in grobe Würfel schneiden. In kochendem Wasser in einem Topf 15 Minuten garen.

Parallel dazu Blumenkohl putzen, Strunk entfernen und nur die

großen Röschen verwenden. Wasser in einem Topf erhitzen, 1 TL Curry dazugeben und Röschen darin 12 Minuten garen.

Ebenfalls parallel dazu Öl in einer Pfanne erhitzen und Würste darin etwa 3 Minuten auf jeder Seite kross und knusprig braten.

Kochwasser des Kohlrabi und des Blumenkohl abschütten. Kohlrabi mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Sahne in einem kleinen Topf erhitzen, 1 TL Currypulver hinzugeben und salzen. Abschmecken.

Jeweils zwei Würste auf einen Teller geben. Kohlrabi und Blumenkohl darauf verteilen. Sauce über den Blumenkohl geben. Blumenkohl mit der Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Thüringer Rostbratwürste mit rotschaligen Bratkartoffeln



Krosser Pfannenteller

Essen Sie gerne Würste? Ab und zu darf dies gern einmal auf dem monatlichen Speiseplan stehen, meinen Sie nicht auch?

Man ist gut beraten dabei, für solch ein Gericht wirklich gute Würste zu kaufen. Denn sie sollen ja auch schmecken. Die hier gewählten Thüringer Rostbratwürste gelingen wirklich sehr saftig, würzig und lecker. Man, ist das 'ne Wurst. Das kennen Sie sicherlich aus der Werbung. Aber dieses Mal trifft es tatsächlich für diese Würste zu. Ich habe selten so leckere Würste gegessen. Ich meine auch, eine leicht Kümmelnote beim Essen der Würste herauszuschmecken.

Bei den Kartoffeln sind Sie sicherlich ein wenig verwundert. Ja, es gibt tatsächlich Kartoffeln mit roten Schalen. Mehr braucht Sie das aber nicht zu verwundern. Denn nur die Schalen sind rot. Innen ist der Kern der Kartoffel eine ganz gewöhnliche Kartoffel. Wenn Sie diese Kartoffeln also schälen, zubereiten und servieren, merkt keiner der Gäste einen Unterschied.

Und sicherlich haben Sie recht, dass man für Kartoffeln mit Schale nur Bioqualität verwenden sollte. Wer weiß denn schon, mit welchen Mitteln diese Kartoffeln im gewöhnlichen Anbau behandelt wurden. Aber ich wollte unbedingt auch beim Essen einmal testen, ob diese rotschaligen Kartoffeln auch geschmacklich einen Unterschied zu der gewöhnlichen Ware bieten. Die Bratkartoffeln schmecken aber recht gewöhnlich, aber sie sind knusprig, kross und lecker.



Sehr saftige und würzige Würste

Für 2 Personen:

- 1 kg Thüringer Rostbratwürste (10 Stück)
- 6 große, rotschalige Kartoffeln
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Rapsöl

Zubereitungszeit: 25 Min.

Kartoffeln in einem Topf mit kochendem Wasser 15 Minuten garen. Herausnehmen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. In feine Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffelscheiben darin auf beiden Seiten etwa 10 Minuten kross und knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Parallel dazu Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Würste auf beiden Seiten einige Minuten kross anbraten.

Bratkartoffeln auf zwei Teller verteilen.

Jeweils fünf Würste dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

Bratwurstpfanne



Alternatives Gericht bei gescheitertem Experiment

Sie werden wegen der Foodfotos und dem Titel dieses Rezeptes etwas erstaunt sein. Sie hatten sicherlich Bratwürste, in der Pfanne gebraten, erwartet. Vielleicht mit Bratkartoffeln, wie man es oft zubereitet.

Ich will Ihnen vor dem eigentlichen Rezept eine kleine Geschichte erzählen. Wie es zu dieser Bratwurstpfanne kam. Sie werden vielleicht bemerkt haben, dass Sie in meinem Foodblog noch kein Rezept für Burger gefunden haben. Und es auch keine Kategorie für Burger gibt. Das hat einen einfachen Grund: Ich esse keine Burger. Aus zwei Gründen.

Entweder ist der Burger so hoch, dass man ihn nicht in den Mund bekommt. Dann muss man ihn auf dem Teller zerschneiden, um ihn essen zu können. Und hat ein ziemliches Gematsche auf dem Teller. Oder man kann ihn essen, bekommt aber eine Maulsperre, weil man den Mund so weit aufreißen muss, um den Burger zu essen. Und zu den Burgern von MacDonaldis, Burger King und Konsorten äußere ich mich erst gar nicht.

Nun hatte ich aber Zwiebelmarmelade gekocht und außerdem noch einige wenige Zutaten zuhause, die eigentlich für einen Burger passten. Ich hatte zwar keine Burgerbrötchen vorrätig, sondern nur ToastbrotscHEIBEN, aber es hätte doch eventuell klappen können. Nur hatte ich kein Hackfleisch für die Patties. Aber Bratwürste.

Also entwickelte ich den Plan, die Bratwürste mit der Küchenmaschine fein zu häckseln und als Masse für die Patties zu verwenden. Also mit dem Brät von frischen Bratwürsten hätte das eventuell geklappt. Nicht jedoch mit den fein gehäckselten Bratwürsten. Die Masse ist einfach zu trocken und hat keine Bindung. Und Eier für Bindung wollte ich nicht verwenden, es sollten Patties werden, keine Frikadellen.

Also versuchte ich noch das folgende. Ich nahm zwei Eierringe und presste die Bratwurstmasse sehr fest hinein. Und brät die beiden Patties auf diese Weise in viel Rapsöl in der Pfanne an. So weit, so gut, Aber beim Wenden passierte dann das Malheur, das ich oben nannte. Die Masse hatte keine Bindung und zerfiel. Also Tschüss zum ersten Rezept für einen Burger. Und schnell musste ein Ersatzrezept her, was ich mit der krümeligen Bratwurstmasse zubereiten konnte. Das Ergebnis sehen Sie hier auf den Foodfotos!

Zwiebelmarmelade bereiten Sie übrigens folgendermaßen zu: Zwiebeln, Lauchzwiebeln, Knoblauch und Wurzeln putzen, schälen und sehr kleinschneiden. In etwas Olivenöl anbraten. Mit einem trockenen Rotwein ablöschen. Etwa 30 Minuten einkochen. Abschmecken.

Für 2 Personen:

- 10 Bratwürste (2 Packungen à 300 g)
- 20 Bio-Drillinge
- einige EL Zwiebelmarmelade
- Gewürzsalz
- schwarzer Pfeffer

- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 25 Min.



Mit Bratwurst und Kartoffeln

Drillinge in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 15 Minuten garen. Herausnehmen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. In Viertel schneiden.

Bratwürste in grobe Stücke schneiden und in der Küchenmaschine gut zerhackeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Drillinge darin einige Minuten kross anbraten. Mit einem Gewürzsalz würzen. Herausnehmen und warmhalten.

Bratwurstbrät in zwei Pfannen einige Minuten kross anbraten. Leicht mit Pfeffer würzen.

Zwiebelmarmelade dazugeben und untermischen.

Drillinge obenauf geben und nochmals gut erhitzen.

Möglichst in der Pfanne servieren.

Guten Appetit!

Tofubratwürste auf mediterranem Salat



Mit Bratwürsten aus Tofu

Sie brauchen manchmal auch ein schnelles Gericht? Und können nicht stundenlang am Herd stehen? Das ist verständlich und geht mir manchmal auch so. Aber dabei soll es dennoch sehr frisch und gesund sein. Nun, mit diesem Gericht wird es sogar vegan.

Denn ich habe einige Bratwürste aus Tofu ausprobiert. Sie überzeugen mich zwar nicht so wie Bratwürste aus Fleisch. Aber

sie schmecken und man kann sie als Alternative durchaus zwischendurch einmal zubereiten.

Beim Salat geht es auch schnell, denn ich greife auf eine fertige, mediterrane Salatmischung zurück. Einfach waschen und in eine Salatschüssel geben. Das Dressing ist schnell gemacht. Die Bratwürste brauchen weniger als 10 Minuten in der Pfanne. Und fertig ist ein schnelles, frisches und gesundes Essen.

Für 2 Personen:

- 10 Tofubratwürste (2 Packungen à 200 g)
- 250 g mediterrane Salatmischung (2 Packungen à 125 g, Rucola, Babyspinat, Rote Beete, Roter Mangold)
- Olivenöl

Für das Dressing:

- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Weißweinessig
- 4 EL Wasser
- 2 Päckchen Salatkräuter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 8 Min.



Einfach, schnell, gesund

Mit den Zutaten für das Dressing ein solches zubereiten.

Salat unter kaltem Wasser abwaschen und in eine Salatschüssel geben.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Würste darin auf allen Seiten etwa 5–10 Minuten kross und knusprig anbraten.

Dressing über den Salat geben und alles gut mit dem Salatbesteck vermischen. Auf zwei Teller verteilen.

Jeweils 5 Würste auf den Salat drapieren.

Servieren. Guten Appetit!

Veganer Bratteller



Leckerer Bratteller

Sie werden jetzt sagen, da liegt ein Fehler vor. Ähnlich wie vor kurzem bei dem Rezept für einen schmackhaften Salat, zu dem auch (veganer) Speck gegeben wurde und das Gericht somit als vegan kategorisiert wurde.

Nein, Sie lesen schon richtig, es ist ein Bratteller, und der ist vegan. Die Bratpaprika als Gemüse bleiben ja sowieso außen vor. Und mittlerweile bekommt man ja auch in fast jedem Discounter oder Supermarkt im Zeichen der Nachhaltigkeit auch Bratwürste, die vegan sind. Diese hier sind auf Weizenbasis hergestellt.

Und die Würste schmecken nicht einmal so schlecht. Und die Bratpaprika, schön lange in Öl angebraten und mit etwas Salz und Pfeffer gewürzt, sind natürlich sowieso sehr lecker.



Mit Wurst und Paprika

Für 2 Personen:

- 400 g Bratpaprika (2 Packungen à 200 g)
- 6 vegane Bratwürste (2 Packungen à 180 g)
- Öl
- Salz
- Cayennepfeffer

Zubereitungszeit: 10 Min.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Bratpaprika unter gelegentlichem Rühren etwa 10 Minuten kross und knusprig anbraten. Es dürfen sich durchaus viele Röstaromen bilden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Nach 5 Minuten Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und Würste darin 5 Minuten auf allen Seiten ebenfalls kross und knusprig

anbraten.

Jeweils drei Würste auf einen Teller geben. Bratpaprika drumherum drapieren.

Servieren. Guten Appetit!

Gegrillte Bratwürste mit Bratkartoffeln



Einfaches, leckeres Gericht

Ein sehr einfaches, rustikales Gericht, das sicherlich von den Männern bevorzugt wird.

Einmal gegrillt, einmal gebraten.

Mit vielen Röststoffen und Würze. Knackig und kross.

Viel mehr kann man dazu nicht sagen.

Für 2 Personen:

- 10 Schweine-Bratwürste (2 Packungen à 400 g)
- 10 Kartoffeln
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Sonnenblumenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 25 Min.



Kross gebraten bzw. gegrillt

Parallel dazu die Bratwürste in der Grillpfanne auf jeweils beiden Seiten ebenfalls mehrere Minuten kross grillen.

Jeweils 5 Würste auf einen Teller geben.

Bratkartoffeln dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Kalbs-Bratwürste mit Süßkartoffel-Fritten



Sehr leckere Kalbs-Bratwürste

Ausnahmsweise hatte mein Discounter Kalbs-Bratwürste im Sortiment. Und zwar in einer XXL-Großpackung.

Erwartungsgemäß waren diese Bratwürste teurer als Bratwürste vom Schwein.

Aber sie schmecken eben sehr viel feiner und leckerer als Schweine-Bratwürste.

Letztere sind auch eher recht grob gewolft und haben eben nur einen recht mittelmäßigen Geschmack.

Zu den Kalbs-Bratwürsten gibt es Süßkartoffel-Fritten.

Dieses Mal allerdings nicht blanchiert und dann frittiert. Sondern nur zurechtgeschnitten und dann gleich frittiert.

Die Fritten gelingen besser als wenn man sie vorher blanchiert. Aber immer noch nicht so kross wie Fritten aus Kartoffeln.

Ich verfeinere die Würste sogar noch mit einigen Scheiben Kräuterbutter.

Für 2 Personen:

- 800 g Kalbs-Bratwürste (12 Stück)
- 2 Süßkartoffeln
- Salz
- 10 Scheiben Kräuterbutter
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.



Mit selbst zubereiteter Kräuterbutter

Süßkartoffeln putzen, schälen und in lange Fritten schneiden.

Öl in einer Grillpfanne erhitzen und Würste darin auf jeder Seite insgesamt etwa 10 Minuten grillen.

Parallel dazu Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen und Fritten darin 5 Minuten kross frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Salzen.

Würste auf zwei Teller verteilen.

Jeweils 5 Scheiben Kräuterbutter darüber verteilen.

Fritten auf die beiden Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

Geschmälzte Herrgotts'scheiße mit Kalbsbrät



Leckere gefüllte Pasta

Ich möchte gern ein sehr ungewöhnliches Rezept mit Ihnen teilen. Eines, bei dem ich auf die Auflistung der Zutaten und die Beschreibung der Zubereitung verzichte.

Ich hatte eine Idee, wie ich Bratwürste anders weiterverwenden kann, ohne die Würste in gewohnter Manier zu braten oder zu

grillen.

Und zwar das Brät aus den Würsten herauszunehmen und damit herrliche Herrgottsbratwurstscheiße zu füllen.

Das klingt ja schon einmal gut.

Zumal das Brät der Kalbs-Bratwürste, die ich verwende, sehr gut schmeckt.

Nun kam ein Hürde auf mich zu.

Ich hatte seit 2 Jahren keine Nudelmaschine mehr. Weder eine elektrische noch eine manuelle. Ich hatte vor einigen Jahren eine preiswerte elektrische Nudelmaschine bei meinem Discounter gekauft. Das hätte ich besser unterlassen sollen. Ich musste die Nudelmaschine drei Male wegen eines Defekts an den Vertrieb der Nudelmaschine zur Reparatur einsenden.

Beim dritten Mal blieb sie gleich dort und ich bekam den Kaufpreis zurückerstattet. Und meine manuelle Nudelmaschine hatte ich eben in dieser Zeit bei eBay verkauft.

Nudelteig manuell mit dem Nudelholz wollte ich nicht zubereiten.



So gelingt es leider nicht, ...

Ich kam auf die Idee, Lasagneplatten vorzugaren und halbiert zu großen Herrgotts'scheißerle-Teig umzufunktionieren.

Grundsätzlich klingt die Idee zunächst einmal nicht schlecht.

Sie hat nur einen Fehler: Vorbereitete Lasagneplatten, und dann wenige Minuten vorgegart für die weitere Verarbeitung, lassen sich nicht zusammendrücken oder kleben. Weder haften die Platten fest aneinander, wenn man sie mit dem Finger zusammendrückt. Oder letzteres sogar mit der Gabel versucht. Noch kleben sie zusammen, wenn man die Stellen zusätzlich mit verquirltem Ei bestreicht.

Den Platten fehlt einfach die Klebrigkeit eines frisch zubereiteten Nudelteigs, den mit Ei verkleben und gut zusammendrücken kann.

Somit schlug dieser Versuch fehl.



... so dann allerdings schon

Ich habe mich also dann doch daran gemacht und frischen Nudelteig zubereitet und mit dem Nudelholz – nomen est omen – ausgerollt.

Dieser frische Teig hat eben auch die Vorteile, dass er zieh- und dehnbar ist und somit manche Lücke bei den Herrgottsb'scheißerle füllen kann, indem man den Teig einfach noch etwas dünner drückt oder entsprechen in Form zieht.

Außerdem lassen sich auch kleine Löcher in den gefüllten Herrgottsb'scheißerle leicht mit einem Stückchen Teig wieder stopfen.

Bei den Lasganeplatten hat man da eben keine Chance.

Nun, ich habe Brät von 10 Kalbs-Bratwürsten – etwa 800 g – verwendet.

Und dann noch einen halben Topf Petersilie und einen ganzen Topf Basilikum abgezupft, kleingeschnitten und in das Brät gegeben.

Dann alles mit der Hand zu einer schönen Füllung vermischt. Die Füllung in der Hand zu einer dicken, langen Rolle geformt und in sechs Teile geteilt.

Das ergibt die Füllung für die Herrgottsb'scheißerle.



Mit viel Butter

Die Zubereitung dann ist einfach.

Ich habe den Nudelteig nach meinem bewährten [Rezept](#) zubereitet. Das ergibt genau die Menge Nudelteig, wie ich sie für insgesamt 12 große Herrgottsb'scheißerle für 2 Personen benötige.

Zur Sicherheit, um Nudelteig und Brät der Herrgotts'scheißerle zu garen, lasse ich sie 30 Minuten in nur noch siedendem Wasser ziehen. Das Wasser kocht nicht, es gibt somit keine Luftblasen und Bewegung im Wasser und die Herrgotts'scheißerle können nicht aufplatzen.

Dann nur noch in einer großen Portion Butter in der Pfanne geschwenkt.

Und sofort serviert. Lecker!

Große Bratwürste mit Bratkartoffeln und Rosenkohl



Braucht einen großen Teller ...

Bratwürste vom Supermarkt oder Discounter können durchaus alle zwei Monate einmal auf dem Speisezettel stehen. Sie sind

schmackhaft und immer gut für eine leckere Zubereitung.

Man kann sie mit den unterschiedlichsten Beilagen zubereiten. Meistens bieten sich Bratkartoffel, wie in diesem Fall, an.

Aber auch diverses Gemüse ist als Beilage möglich, auch ein Püree oder ein Stampf aus Kartoffeln, Wurzeln oder ähnlichem ist machbar.

Hier gab der Kühlschrank noch Rosenkohl her, den ich sowohl gegart als auch – wie auch die Bratkartoffeln – kurz vor dem Servieren noch durch eine große Portion Butter in der Pfanne gezogen und darin geschwenkt habe. Für einen leicht buttrigen Geschmack der beiden Zutaten.

Gute, gesunde Ernährung ist unter anderem auch wichtig für die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden. Somit sollte man sich immer gesund ernähren und möglichst immer nur frische Gerichte aus frischen Zutaten zubereiten. Darüber hinaus ist natürlich auch Sport sehr wesentlich. Leistungssport habe ich nie betrieben. Aber ich war jahrzehntelang immer einmal in der Woche joggen und danach in der Sauna. Jetzt im höheren Alter bin ich seit einigen Jahren auf einen etwas alterkonformeren Sport umgestiegen. Sobald es mir meine geschäftliche, selbstständige Tätigkeit zulässt, mache ich jeden Tag einen langen Spaziergang über mindestens 4 km durch ein Waldgebiet in meinem Stadtteil. Das ist im Alter gelenkeschonender, als wenn ich noch durch den Wald joggen würde. Aber es trägt auch zur Gesundheit bei. Auf alle Fälle sind meine körperlichen und auch Blutwerte alle in bester Ordnung.

Nun bin ich vor kurzem beim Recherchieren im Internet auf eine interessante Firma gestoßen, die Gentests anbietet: [24Genetics](#). Das ist ein führendes Unternehmen im Bereich Gentests. Gentest sind ein gutes Mittel, um die eigenen genetischen Fähigkeiten zu kennen und so das eigene körperliche Training maximal anpassen zu können. Mit einem [Sports DNA Test](#), wie er von 24Genetics angeboten wird, kann

man neben vielen anderen Dingen die genetischen Grundlagen des eigenen Körpers erkennen und so die sportlichen Fähigkeiten auf die nächste Stufe heben. Vielleicht ein Produkt, das ich einmal bestellen und ausprobieren werde?

Für 2 Personen:

- 800 g grobe Schweine-Bratwürste (2 Packungen à 400 g, jeweils etwa 5 Stück)
- 500 g Rosenkohl
- 4 große Kartoffeln
- grobes Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- Rapsöl
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 40 Min.



Kross gebratene Bratkartoffeln und Würste

Rosenkohl putzen.

Kartoffeln schälen.

Kartoffeln in einem Topf mit kochendem Wasser 5 Minuten garen.

Rosenkohl dazugeben – er kann durchaus im gleichen Topf wie die Kartoffeln garen.

Beides insgesamt nochmals 10–12 Minuten garen.

Herausnehmen, in zwei Schalen geben und abkühlen lassen.

Kartoffeln dann in dünne Scheiben schneiden.

Rapsöl in einer Pfanne geben, erhitzen und Kartoffeln darin etwa 5–10 Minuten von allen Seiten kross und knusprig anbraten.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Würste in einer Grillpfanne etwa 10 Minuten auf allen Seiten kross grillen.

Kurz vor Ende der Garzeit Butter in einer Pfanne erhitzen.

Bratkartoffeln in der Butter schwenken und erhitzen. Salzen und pfeffern.

Herausnehmen, in eine Schüssel geben und warmhalten.

Rosenkohl ebenfalls in der Butter schwenken und erhitzen. Etwas salzen.

Bratkartoffeln auf zwei Teller verteilen. Rosenkohl dazugeben. Jeweils 5 Bratwürste auf einen Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

Maccheroni mit Bratwurst-Brät in Sahne-Weißwein-Sauce



Eine Anmutung wie normales Hackfleisch
Bratwürste sind normalerweise dazu da, dass man sie in Fett in der Pfanne brät.

Hat man jedoch grobe Bratwürste, die nicht wie die handelsüblichen Bratwürste vorgegart sind, sondern frisches Brät enthalten, kann man auch anders verfahren.

Man kann dieses Brät auch aus dem meistens verwendeten Schweinedarm herausnehmen und damit Frikadellen zubereiten, eine Füllung oder Farce für Rouladen herstellen oder es auch einfach wie Hackfleisch mit einer Sauce für Pasta zubereiten.

Letzteres kann man auch in abgewandelter Weise mit vorgegarten, fertigen Bratwürsten machen.

Einfach Bratwürste kleinschneiden, in die Küchenmaschine geben

und fein häckseln.

Man erhält ein Produkt, das sehr stark an Hackfleisch erinnert. Und den Vorteil hat, dass es schon gewürzt ist.

Mit einigen Zutaten wie Sahne und Weißwein kann man damit eine leckere Bratwurstbrat-Sauce für Pasta zubereiten.

Da die verwendeten Bratwürste von der industriellen Herstellung schon mediterran gewürzt waren, gebe ich nur noch einen Teelöffel Kräuter der Provence hinzu.

Fertig ist die Brät-Sauce.

Dazu echte italienische Pasta, in diesem Fall Maccheroni.

Für 2 Personen

- 5 Bratwürste (300 g, mediterran gewürzt)
- 100 ml Sahne
- Soave
- 1 TL Kräuter der Provence
- 350 g Maccheroni
- Salz
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 7 Min.



Würzig und lecker

Würste kleinschneiden, in eine Küchenmaschine geben und fein häckseln.

Pasta in kochendem, leicht gesalzenerem Wasser 7 Minuten garen.

Butter in einem Topf erhitzen.

Brät darin anbraten.

Mit Sahne und einem Schluck Soave ablöschen.

Kräuter der Provence dazugeben.

Verrühren und kurz bei geringer Temperatur köcheln lassen.

Pasta auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Brät mit Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Schweine-Bratwürste mit dreierlei Dip



Mit leckeren Dips

Einfaches Rezept. Wenn es einmal schnell gehen muss.

Bei den Würsten habe ich zu Würsten vom Schwein gegriffen.

Sie gelingen schmackhaft und saftig.

Bei den Dips mache ich es mir einfach und verwende Fleisch-Saucen, die ich vorrätig habe und die endlich einmal verbraucht werden müssen.

Für 2 Personen

- 800 g Schweine-Bratwürste (2 Packungen à 400 g, 10

Stück)

- Knoblauch-Sauce
- Chili-Fleisch-Sauce
- Burger-Sauce

Zubereitungszeit. 10 Min.



Bratwürste in zwei Pfannen in siedendem Öl auf jeder Seite etwa fünf Minuten kross braten. Dabei Würste des öfteren wenden.

Saucen auf insgesamt sechs Schälchen verteilen.

Jeweils fünf Bratwürste auf einen Teller geben. Jeweils drei Dips dazustellen.

Servieren. Guten Appetit!

Große Bratwürste mit Pastinaken-Stampf



Leckere grobe Bratwürste

Ich hatte Lust auf schön kross gebratene, grobe Bratwürste.

Also kaufte ich diese heute bei meinem Discounter.

Als Beilage wähle ich ein Stampf aus Pastinaken, das schön mit einer Portion Butter und Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat gewürzt und abgerundet wird.

Ich hatte außerdem die Gelegenheit, meine neue [elektrische Muskatmühle](#) auszuprobieren. Diese hatte ich mir vor einiger Zeit neu gekauft. Und da ich Wert lege auf ein gutes Produkt, das ich in meiner Küche verwende und das langlebig sein soll, habe ich zu einer Muskatmühle der Marke Peugeot gegriffen. Zwar etwas teurer, aber dafür sehr funktionell, stylisch und sehr praktisch. Peugeot Haushaltsgeräte sind vielen (Amateur-

)Köchen sicherlich ein Begriff, wie mir diese Marke auch schon recht lange bekannt ist. Daher habe ich einmal etwas recherchiert und die folgenden interessanten Informationen gefunden.

Peugeot saveurs ist der Name des Unternehmens, es befindet sich im Osten Frankreichs in Quingey im Doubs (französisches Departement).

Das Unternehmen zeichnet, entwirft und fertigt die Instrumente des Peugeot Geschmacks. Die Mühlerntätigkeit ist das historische Know-how der Marke. Die erste Peugeot-Kaffeemühle stammt aus dem Jahr 1840 und die erste Pfeffermühle aus dem Jahr 1874. Das Unternehmen drehselt das für die Herstellung von Mühlen und Korkenziehern bestimmte Holz und lackiert es anschließend. Auch die Stahlmechanismen werden in der Fabrik hergestellt. Alles wird vor Ort zusammengebaut und in die ganze Welt verschickt.

Es gibt ein echtes Know-how, eine Geschichte, starke Werte des Designs, der Eleganz, des Einfallsreichtums und der Technik. Peugeot ist eine Referenz in der Kunst des Tisches. Es entwirft Produkte mit einem Zweck der Nutzung und nicht nur Ästhetik. Viele Patente sind im Design der Produkte registriert. Peugeot Keramik-Ofengeschirr wird in der Bretagne (Frankreich) hergestellt.

Die Marke definiert die französische Lebenskunst, Benutzerfreundlichkeit, Qualität und Widerstandsfähigkeit der Produkte und Stil. Peugeot kreiert Produkte mit dem Ziel, sie einfach zu benutzen und nicht nur schöne Objekte zu machen.

Also, ich wusste ja schon, dass Peugeot in der Küche eine bekannte Marke ist, aber diese Informationen hatte ich bisher nicht und teile ich daher gern mit Ihnen. Vielleicht greifen Sie auch beim nächsten Kauf von Küchen-Utensilien zu einem guten und schön designten Markenprodukt?

Fertig ist ein einfaches Gericht, das schnell zubereitet ist

und auch noch gut schmeckt. Also kann es los gehen mit diesem einfachen, aber wunderbaren Gericht, dessen Beilage, der Stampf, durch den frisch gemahlene Muskat noch zusätzlich an Geschmack und Würze gewinnt. Lecker!

Für 2 Personen:

- 800 g grobe Bratwürste (2 Packungen à 400 g, jeweils mit 5 Bratwürsten)
- 1 kg Pastinaken
- Butter
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.



Pastinaken putzen, schälen und kleinschneiden.

Wasser in einem Topf erhitzen und Pastinaken darin 15 Minuten

garen.

Kochwasser abschütten. Eine gute Portion Butter dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und frisch gemahlenem Muskat würzen.

Mit dem Stampfgerät fein zerstampfen. Stampf abschmecken.

Währenddessen Öl in zwei Pfannen erhitzen und Würste darin auf jeder Seite etwa 4–5 Minuten kross braten.

Würste auf zwei Teller verteilen.

Stampf dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

Currywurst mit Pommes



Leckerer Saft vom Kiez

Ein typisches Kiez-Frühstück, von der Reeperbahn in Hamburg. Man bekommt es z.B. an einem Eck-Imbiss auf der Reeperbahn, der „Heiße Ecke“ heißt.

Bekannt ist auch das Szene-Lokal „Zur Ritze“, dessen Eingangstür zwischen zwei sich spreizenden, aufgemalten, weiblichen Schenkeln liegt und somit ein bestimmtes weibliches Körperteil darstellt ... Sie wissen, was ich meine.

Ich weiß jedoch nicht, ob man in diesem Szene-Lokal dieses typische Kiez-Frühstück bekommt. Ich war noch nicht in diesem Lokal.

Die „Heiße Ecke“ kann ich empfehlen, dort gibt es einfache, bodenständige und preiswerte Imbiss-Gerichte.

Ein originales Rezept ist dieses jedoch nicht. Ich bekam bei meinem Discounter keine feine Bratwurst. Und bin daher auf grobe Bratwürste ausgewichen.

Die Curry-Sauce ist jedoch original, sie heißt „Körrisaft“. Der Obertitel auf der Flasche über der Bezeichnung „Körrisaft“ lautet: „Aus Liebe zur Wurst“. Und der Untertitel lautet: „So isst der Kiez“.

Der Körrisaft ist jedoch merkwürdigerweise für eine Firma in Essen hergestellt, nicht in oder für eine Firma in Hamburg.

Als Beilage gibt es in der Friteuse frittierte Pommes frites. Wie beim Imbiss.

[amd-zlrecipe-recipe:1214]

Zweierlei Wurst mit gegrilltem Kohlrabi

Zweierlei Wurst. Krakauer und Bratwurst.

Dazu in Scheiben geschnittener Kohlrabi. Dieser hat nach dem Braten in der Grill-Pfanne einen leicht süßlichen Geschmack und schmeckt sehr gut.

[amd-zlrecipe-recipe:933]

Bratwürste und Kartoffel- Kroketten

Nun, dieses ist der zweite Versuch bei der Zubereitung von frischen Kroketten. Dieses Mal mit Kartoffeln. Und dieser Versuch ist wahrlich völlig daneben gegangen.

Ich beschreibe hier die Zubereitung, rate jedoch, dieses Rezept nicht nachzukochen.

Asu diesem Grund gibt es auch nur zwei Fotos der gebratenenen Bratwürste.

Ich muss mich einmal informieren, wie originale Kroketten zubereitet werden. Sollten sie doch aus rohren, geraspelten Kartoffeln zubereitet werden? Eventuell sogar noch mit Eiern

als Bindemittel? Und nicht aus Kartoffelbrei? Nun, bei den Pastinaken hat diese Zubereitung funktioniert, zwar optisch nicht ansprechend, aber doch zufriedenstellend und schmackhaft.

Bei den Kartoffel-Kroketten ging das aber völlig schief. Die Kroketten lösten sich beim Frittieren im Fett fast auf und ich erhielt auf diese Weise nur einen frittierten Kartoffelbrei. Keine einzelnen Kroketten waren mehr vorhanden.

Als Hauptzutat sind für dieses Gericht Bratwürste gedacht, die als einzig Verwertbares übrig blieben, also nichts Weltbewegendes, aber eben schön kross und lecker.

Nachtrag: Okay, ich habe mich informiert. Kroketten werden zwar tatsächlich aus gekochten Kartoffeln zubereitet. Aber mit Eigelben als Bindemittel, ebenso wie Gnocchi. Zusätzlich werden sie noch mit Mehl, Eiweiß und Semmelbrösel paniert, um die bei Kroketten bekannte knusprige Hülle zu erhalten. Also, wer dieses Gericht hier nun doch zubereiten will, überliest eben einfach meine misslungene Zubereitung mit den frittierten Kartoffelbrei-Kroketten und bereitet sie wie hier im Nachtrag beschrieben zu.

[amd-zlrecipe-recipe:617]