

# Couscous mit Gemüse

Hier ein veganes Rezept. Vegane Gerichte bereite ich zwar selten, aber ab und zu doch auch einmal zu.



## Leckerer Cousocus

Es fehlt zwar sicherlich die Raffinesse von umfangreicheren veganen Gerichten. Wie ich deren Zubereitung in diversen Kochsendungen gesehen habe. Aber hier verwende ich einfach Gemüse ohne Fisch und Fleisch und sonstige tierische Zusatzprodukte. Und zaubere eben so gut es geht und vor allem mit den mir zur Verfügung stehenden Möglichkeiten – und vor allem Gewürzen – doch ein leckeres, veganes und tierfreies Gericht.

Couscous ist ja aus der arabischen Küche bekannt. Er ist schnell zubereitet, da man ihn nur aufkochen und dann einige Minuten im nur noch heißen Wasser ziehen lassen muss. Couscous ist auf meinem Speisezettel gern gesehen, ich bereite damit sicherlich einige Male im Monat ein leckeres Gericht zu. In

diesem Fall kommen noch sechs Gemüsesorten und Gemüsebrühe hinzu.

*Für 2 Personen:*

- 1 Glas Couscous
- 2 Gläser Wasser
- ein Stück Chinakohl, Mini Pak Choi, Fenchel, Spitzpaprika
- 8 Minirispentomaten
- eine Portion Zuckerschoten
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- scharfes Paprikapulver
- Zucker
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- Öl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 10 Min.*



Mit drei Gemüsesorten

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in kurze, schmale Streifen schneiden.

Zuckerschoten und Tomaten grob zerkleinern.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin 5 Minuten kross anbraten.

Parallel dazu Wasser in einem Topf erhitzen, Couscous dazugeben, aufkochen, Topf vom Herd nehmen und Couscous noch 5 Minuten ziehen lassen.

Couscous unter das Gemüse mischen.

Gemüse mit der Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen und kurz köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Auf zwei tiefe Teller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

---

## **Fenchel-Salsiccia mit Champignons und Petersilie**

Sie bereiten Würste sicherlich auch gebraten in der Pfanne zu. Das ist die herkömmliche Zubereitungsweise, für Bratwürste und andere Würste.



Wurst, Champignons und Petersilie

Sie können aber auch einmal einfach eine Wurstpfanne zubereiten. Benötigt nur wenige Zutaten, geht schnell und schmeckt gut.

Einfach italienische Salsiccia quer in dicke Scheiben schneiden. Dazu in Scheiben geschnittene Champignons. Und ein wenig kleingewiegte Petersilie. Noch schnell einige Gewürze darüber. Fertig ist die Wurstpfanne. Die hervorragend mundet.

*Für 2 Personen:*

- 2 Packungen Fenchel-Salsiccia (à 300 g, 10 Würste)
- 10 große, braune Champignons
- ein Bund Petersilie
- gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Rapsöl



*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 5 Min.*



Alles aus der Pfanne

Würste quer in dicke Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Champignons in feine Scheiben schneiden und ebenfalls in eine Schüssel geben.

Petersilie kleinwiegen.

Öl in zwei großen Pfannen erhitzen und Würste und Champignons darin unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten kross anbraten.

Petersilie dazugeben. Mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen.

Pfanneninhalte auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Fenchel-Salsiccia mit Shiitakepilzen und Kartoffelspalten



Alles gebraten aus der Pfanne

Sie kennen Salsiccia? Das sind italienische Würste aus Schweinefleisch. Da sie aus Italien stammen, haben sie eine besondere Würzung, die nicht der unserer Bratwürste entspricht. Sie ist sehr eigen, aber sehr schmackhaft. In diesem Rezept habe ich Salsiccia verwendet, in dessen Fleischmasse auch noch Fenchel eingearbeitet worden ist. Sie haben somit beim Essen einen leichten Fenchelgeschmack.

Als Beilagen gibt es zweierlei, ebenfalls aus der Pfanne, wie auch die Salsiccia. Zum einen Shiitakepilze. Einfach nur die

großen Pilze halbieren, die kleinen im Ganzen lassen. Und etwa 10 Minuten in viel Butter in der Pfanne anbraten. Dann salzen und pfeffern.

Und dann gibt es noch Kartoffelspalten dazu. Wenn Sie es sich einfach machen wollen, verwenden Sie TK-Ware vom Discounter. Geht etwas schneller und schmeckt auch gut. Sie verwenden ja sicherlich auch Pommes frites als TK-Ware vom Discounter und bereiten sie nicht immer frisch zu.

Wenn Sie Bio-Kartoffeln verwenden, können Sie sogar die Schale an den Kartoffeln belassen. Einfach in Spalten schneiden, in kochendem Wasser garen, dann kurz vor dem Servieren nochmals in der Pfanne in viel Butter schwenken, würzen und erhitzen.

Fertig ist ein leckeres, krosses und würziges Gericht, das komplett aus der Pfanne kommt. Dazu brauchen Sie aber auch drei große Pfannen auf dem Herd.

*Für 2 Personen:*

- 600 g Fenchel-Salsiccia (2 Packungen à 300 g, 10 Würste)
- 500 g Shiitakepilze (2 Packungen à 250 g)
- einige große Kartoffeln (alternativ Kartoffelspalten als TK-Ware)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20 Min.*





Leckere Würste mit Schweinefleisch und Fenchel  
Kartoffeln schälen, in Spalten schneiden und in kochendem Wasser 15 Minuten garen. Herausnehmen und in eine Schüssel geben.

Bei den Pilzen die großen Pilze halbieren.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Salsiccia auf beiden Seiten jeweils 10 Minuten bei mittlerer Temperatur kross anbraten.

Parallel dazu Butter in einer zweiten, großen Pfanne erhitzen und Pilze darin unter Rühren 10 Minuten anbraten. Salzen und pfeffern.

Kurz vor dem Servieren in einer dritten Pfanne nochmals Butter erhitzen, Kartoffelspalten hineingeben, salzen und pfeffern, durch die Butter schwenken und erhitzen.

Jeweils fünf Salsiccia auf zwei große Teller geben. Kartoffelspalten und Shiitakepilze dazu verteilen.



Servieren. Guten Appetit!

---

## Bratkartoffeln mit Sellerie-Fenchel-Gemüse



Bei dieser Hitze im Sommer bietet es sich ja an, etwas Leichtes, möglichst aus Gemüse und somit etwas Vegetarisches oder Veganes zuzubereiten.

Also habe ich aus Kartoffeln, Staudensellerie und Fenchel ein leckeres, veganes Gericht zubereitet.

Die Kartoffeln habe ich einfach als Bratkartoffeln aus zuvor gegarten Kartoffeln gebraten.

Und den Sellerie und Fenchel kurz in kochendem Wasser vorgegart und dann nochmals in viel Butter in der Pfanne geschwenkt.

Fertig ist ein sehr leckeres, leichtes und gut verdauliches Gericht für den Sommer.

*Für 2 Personen:*

- 10 Kartoffeln
- 1 Staudensellerie
- 2 Fenchelknollen
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter
- Olivenöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 40 Min.*



Kartoffeln schälen.

Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin 15 Minuten garen.

Herausnehmen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.

Sellerie und Fenchel putzen und in kleine Stücke schneiden.

Wasser nochmals in einem Topf erhitzen und Gemüse darin 5 Minuten vorgaren.

Herausheben und in eine Schüssel geben.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln darin etwa 10–20 Minuten sehr kross auf allen Seiten anbraten. Salzen und pfeffern.

Kurz vor Ende der Garzeit eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen.

Gemüse hineingeben, gut durch die Butter schwenken und kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Bratkartoffeln in der Mitte zweier Teller anrichten.

Gemüse dazu auf jeweils beiden Seiten dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Gemischter Salat mit Fenchel, Spitzkohl und Champignons**





Mit Fenchel und Spitzkohl

Ein leckeres Rezept für einen einfachen Salat.

Der Salat ist schon fertig geputzt, gewaschen und so zum Essen vorbereitet. Es ist eine Salatmischung aus drei verschiedenen Salatsorten, Endivie, Frisée und Radicchio.

Aber ganz so einfach soll es nicht gehen. Es kommt noch Spitzkohl und Fenchel hinzu, jeweils in der Küchenmaschine fein gerieben.

Und kleingeschnittene Champignons.

Beim Dressing wird improvisiert, kein Joghurt mehr zuhause, als muss statt dessen Sahne her. Dazu Weißweinessig und Olivenöl. Und die gängigen Gewürze.

*Für 2 Personen:*

- 150 g gemischter Salat (Endivie, Frisée, Radicchio, 1 Packung)



- $\frac{1}{4}$  kleiner Spitzkohl
- 2 große Fenchelschalen
- 2 große, braune Champignons

*Für das Dressing:*

- Weißweinessig
- Olivenöl
- 100 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

*Zubereitungszeit: 15 Min.*



Mehrere Salatsorten

*Für das Dressing:*

Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker in eine Schale geben. Essig, Öl und Sahne dazugeben. Mit dem Schneebesen zu einem

sämigen Dressing verquirlen.

Strunk des Spitzkohls entfernen.

Fenchelschalen putzen. Etwas Fenchelgrün zum Garnieren zurückbehalten.

Champignons halbieren, dann in feine Scheiben schneiden.

Spitzkohl und Fenchel nacheinander in der Küchenmaschine ganz fein reiben.

Alle Zutaten in eine große Salatschüssel geben.

Dressing mit einem Esslöffel löffelweise über den Salat geben.

Mit dem Salatbesteck gut vermischen.

Salat auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Fenchelgrün kleinschneiden und auf den Salat geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Gemüse-Dreierlei überbacken**



### Drei weiße Gemüse

Hier verwende ich drei weiße weiße Gemüse und bereitet sie vegetarisch zu. Sie werden in Gemüsebrühe gegart, dann gewürzt und schließlich mit Gouda überbacken.

Für solche Zwecke verwende ich gerne meine Mikrowelle, die auch einen Grill hat. Ich brauche also nicht komplett den ganzen Backofen anschalten, wenn ich etwas überbacken will. Mikrowelle-Grill-Kombigeräte sind mittlerweile zu erschwinglichen Preisen im Handel zu bekommen.

Beim [Saturn Black Friday](#) am 26. November 2021 bekommt man übrigens wie in jedem Jahr am Black Friday diverse Geräte für die Küche mit unglaublichen Rabatten. Dazu zählen Allesschneider, Geräte für die Getränkezubereitung wie Kaffeemaschinen, Küchenmaschinen, Mixer und Zerkleinerer, Toaster, Wasserkocher u.a.m. Aber auch Haushaltswaren wie Backzubehör, Besteck, Küchenutensilien, Messer, Schneidebretter und Pfannen sind dann günstig zu bekommen. Ausführliche Informationen zum Saturn Black Friday oder auch allgemein zum Black Friday – wenn Sie sich fragen, was das

eigentlich ist – findet man unter [Erfahrungscout.de](https://erfahrungscout.de).

Das Gericht ist einfach, schnell zubereitet und gerade durch das Überbacken sehr schmackhaft.

Ein Gericht, das zwischendurch durchaus einem Fleischesser auch einmal als Abwechslung schmeckt.

Für 2 Personen

- 1 Blumenkohl
- 2 Fenchelknollen
- 2 Pak Choi
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 400 ml Gemüsefond
- 6 Scheiben mittelalter Gouda

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 17 Min.



Schön überbacken

Gemüsefond in zwei großen Töpfen auf dem Herd erhitzen.



Zuerst Blumenkohl und Fenchel darin 10 Minuten garen.

Für die letzten 5 Minuten die Pak Choi hinzugeben und mitgaren.

Jeweils einen halben Blumenkohl, einen Fenchel und einen Pak Choi auf einen feuerfesten Teller geben. Salzen und pfeffern.

Über jedes Gemüse eine Scheibe Gouda geben.

Unter der Grillschlange in der Mikrowelle oder im Backofen einige Minuten kross überbacken.

Gericht servieren. Guten Appetit!

---

## Gemüse-Tarte



Leckere, pikante Tarte

Wenn man mit viel Gemüse, das man vorrätig hat und das verbraucht werden muss, eine leckere Gemüse-Pizza zubereiten kann, dann kann man auch eine leckere Gemüse-Tarte damit zubereiten und backen. Gesagt, getan.

Ich habe Bohnen, Spargel, Fenchel, Zucchini, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer verwendet.

Der Ingwer wird auf einer Küchenreibe fein gerieben. Er gibt der Tarte im Nachgeschmack eine leicht süße, scharfe und fruchtige Note.

Gewürzt wird nur mäßig mit Salz und weißem Pfeffer, die Tarte soll nicht überwürzt werden.

Ich habe die Tarte einmal ausnahmsweise 1  $\frac{1}{2}$  Stunden gebacken und keine 1 Stunde, wie im Grundrezept für eine Tarte vermerkt ist. Das hat auch seinen Sinn.

Denn ich wollte unbedingt ganz sicher gehen, dass alle Gemüsesorten gut durchgegart werden. Denn dieses Mal gare ich das Gemüse nicht vor.

Und der Pizza-Teig verträgt das lange Backen gut.

Eine Gemüse-Taste ist pikant und herzhaft.

Daher eignet sich ein Hefeteig besonders dafür. Dieses Mal habe ich mir anderweitig beholfen und keinen frischen Hefeteig zubereitet. Sondern einen fertigen, industriell gefertigten Pizza-Teig aus der Packung verwendet.

Die Torte gelingt saftig und schmackhaft.

Und am besten isst man sie aus der Hand und nicht mit der Kuchengabel, wie auf dem Foto zu sehen. Der Boden ist stabil genug dafür.

---

# Sommersalat

Ein frischer Sommersalat.

Mit Gemüse, das im Sommer Saison hat und das man gerade vorrätig hat.

Angemacht mit einem guten Olivenöl, Weißwein-Essig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

[amd-zlrecipe-recipe:1114]

---

# Schweine-Geschnetzeltes mit Gemüse in Chili-Bohnen-Sauce auf Basmati-Reis

Schweine-Geschnetzeltes asiatisch zubereitet.

Mit scharfer Toban-Djan-Sauce. Also Chili-Bohnen-Sauce.

Ich verwende als Gemüse einfach das, was der Kühlschrank gerade hergibt. Sie können eigentlich genauso verfahren.

In diesem Fall sind dies Wurzeln, Chinakohl, Lauch, Fenchel, Lauchzwiebeln, Schalotten und Knoblauch.

Ich schneide das Gemüse klein und pfannenrühre es zusammen mit dem Schweine-Geschnetzelten im Wok.

Dazu als Beilage Basmati-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:986]

---

## **Putensteaks auf buntem Gemüsemix**

Einfach einige Putensteaks, in der Pfanne gebraten.

Dazu als Beilage ein bunter Mix aus verschiedenen Gemüse, das ich gerade vorrätig hatte: Lauchzwiebel, Fenchel, Lauch, Spitzkohl, Chinakohl, Kürbis und Champignons.

Jeweils nur mit Salz und Pfeffer gewürzt.

Einfach, aber schmackhaft.

[amd-zlrecipe-recipe:958]

---

## **Gefüllter Fenchel mit gegrillter Aubergine**

Sicherlich eine sehr selten gewählte Art, Fenchel zuzubereiten. Denn ich wähle eine große Fenchelknolle. Und



verwende nur die beiden äußersten, großen Schalen, die ich mit Hackfleisch fülle.

Für die Füllung verwende ich klassisch wie für Frikadellen einfach Hackfleisch, Schalotte, Lauchzwiebel, Knoblauch und Ei. Gewürzt mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker.

Und als Beilage wähle ich eine Aubergine, die ich putze, quer in Scheiben schneide und diese dann in einer Grill-Pfanne mit ausreichend Fett auf jeweils beiden Seiten kross anbrate, damit man schöne Röstaromen erhält.

Ehrlich gesagt gelingt das Gericht gut und schmeckt. Aber es ist nichts Außergewöhnliches und sicherlich bereite ich es nicht so schnell nochmals zu.

[amd-zlrecipe-recipe:928]

---

## Flanksteak mit Fenchel

Ein erstes Gericht vor Weihnachten mit der neuen gusseisernen Grillpfanne zubereitet.

Ich mache es wie in der Edeka-Werbung.

Steaks mit Salz und Pfeffer würzen. Scharf in der Pfanne anbraten.

Rosmarin und Knoblauch dazugeben.

In der Pfanne für 10 Minuten im Backofen bei 160 Grad Celsius Ober-/Unterhitze fertig garen.

Die Steaks haben schöne Grillrost-Spuren.

Und die Menge an Fleischsaft, der nach dem Garen austritt, zeigt, dass die Steaks gut zubereitet wurden. Sie sind medium gegart und schmecken lecker. Empfehlenswert!

Dazu Fenchel als Beilage.

[amd-zlrecipe-recipe:898]

---

## **Reis - Fenchel - Plätzchen mit Nuss - Nougat - Creme**

Hier das dritte Weihnachts-Plätzchen-Rezept.

Und zwar ein Rezept, das auf dem Grundrezept aufbaut. Ich variere dieses nur dadurch, dass ich fein gemörserte Fenchelsaat in den Teig gebe, diesen also ein wenig würze.

Und nach dem Backen bestreiche ich die Hälfte der Plätzchen mit dem Küchenpinsel mit etwas Nuss-Nougat-Creme und stelle somit Doppel-Plätzchen her.

Außerdem verwende ich anstelle von Weizenmehl in der Getreidemühle fein gemahlenen, schwarzen Vollkorn-Reis. Er gibt den Plätzchen einen gewissen knusprigen Crunch.

Beim Reis-Mehl hätte ich bei dieser Zubereitung fast Lehrgeld bezahlt. Denn es stellte sich heraus, dass der auch mit der feinsten Mahlstufe fein gemahlene Vollkorn-Reis doch noch sehr grob ist und nicht so fein wie gemahlener Weizen. Daher wird der Teig beim Zubereiten mit den anderen Zutaten auch leicht flüssig, so dass man ihn nicht mit dem Backholz ausrollen kann. Man muss noch einige Esslöffel Weizenmehl untermischen,

damit der Teig Stabilität und Festigkeit erhält, damit man ihn ausrollen kann.

Schön ist jedoch, dass der gemahlene, schwarze Vollkorn-Reis den Plätzchen eine dunkle Farbe verleiht und diese somit gut zu der dunkelbraunen Farbe der Nuss-Nougat-Creme passen.

Achten Sie darauf, für die Doppel-Plätzchen eine passende Ausstechform zu verwenden, die nicht zu filigran ist.

[amd-zlrecipe-recipe:895]

---

## Reis - Fenchel - Kuchen

Dieses Mal ein klassischer Rührkuchen nach dem Grundrezept. Mehl, Zucker, Butter, Eier und Backpulver.

Wäre, ja wäre da nicht das Vorgehen, das Weizenmehl komplett durch Reismehl auszutauschen. Und ein besonderes Gewürz für den Kuchen zu verwenden, also im Mörser fein gemörserte Fenchelsaat.

Es macht jetzt zur Adventszeit richtig Spaß zu backen. Man kann vieles ausprobieren und auch variieren. Demnächst wage ich mich auch an gleich drei verschiedene Sorten von Weihnachtsplätzchen. Die eine Sorte schon erprobt, gebacken und für gut empfunden. Die beiden anderen Sorten zwar nach einem Standardrezept für Weihnachtsplätzchen, aber eben – wie sollte es anders sein – abgeändert und variiert und beide somit auch nicht erprobt. Ob sie wirklich schmecken, kann ich erst nach dem Backen berichten.

Meine Mutter ist ja letzten Monat 90 Jahre alt geworden ist

und das Backen fällt ihr in ihrem Alter nun doch zunehmend schwer. Sie backt dieses Jahr das erste Mal in ihrem Leben keine Plätzchen und versorgt somit nicht mehr die Familie damit. Somit übernehme ich diesen Part, backe drei Sorten Plätzchen und versorge unsere restliche Familie damit.

Für das Mehl des Rührkuchens habe ich drei Sorten Reis verwendet. Zum einen normalen, weißen Parboiled-Reis, zum anderen roten und schwarzen Vollkorn-Reis. Wer nun denkt, man bekäme daher beim Backen einen dunkel gefärbten Rührkuchen, hat weit gefehlt. Denn auch beim dunklen Vollkorn-Reis ist der Reiskern selbst eben weiß wie bei jedem anderen Reis auch. Nur die Schale ist jeweils entweder rot oder schwarz. Somit ist das Mehl auch nicht unbedingt weiß, aber doch sehr hell. Der Rührteig selbst hat mit diesen Reis-Sorten eine leicht bräunliche Färbung. Allerdings hat der gebackene Rührkuchen dann doch eine stark braune Farbe, eventuell kommt dies auch vom verwendeten Fenchel, denn der Kuchen hat ein Aussehen, wie ich ihn von Gewürzkuchen kenne.

Und der Kuchen schmeckt hervorragend. Er hat sogar einen leicht knusprigen Geschmack, vielleicht kommt dies vom verwendeten Reismehl. Der Fenchel gibt ihm ein schönes Aroma. Ich werde einen solchen Kuchen mit Reismehl sicherlich nochmals backen.

Man benötigt für die Zubereitung dieses Kuchens übrigens eine Getreidemühle. Denn ich habe den Reis nicht gemahlen gekauft, sofern es das überhaupt gibt. Sondern habe die Reiskörner in einer Getreidemühle gemahlen. Meine Getreidemühle ist etwa 35 Jahre alt. Aber sie erfüllt noch ihren Zweck, Getreide fein zu mahlen. Sie hat übrigens einen Namen, sie heißt laut Aufdruck auf dem Gehäuse Bio-Susi, ist also weiblichen Geschlechts. Sie stammt noch aus einer Zeit, als ich ganz der Umweltbewusste und -schützer war. Das bedeutete damals hellblaue Latzhosen, Birkenstock-Sandalen und umweltbewusste Halbschuhe – und zu allem Ungemach habe ich damals auch einige Semester Biologie studiert. Und meine Backwaren, die ich auch damals schon



backte, habe ich natürlich nur mit Vollkornmehl gebacken, wozu ich diese Mühle eben brauchte. Ja, ja, lang, lang ist's her, und man ändert sich natürlich mit den Jahren. Mein damals fast etwas fanatisch vorgetragenes Umweltschutz-Bewusstsein hat sich mittlerweile in den Jahren relativiert und ist einem praktischen Realismus gewichen. Manches tue ich aber nach wie vor umweltbewusst, so z.B. Biomüll separat zu sammeln und zu entsorgen. Wie sagt man so schön in den Sozialwissenschaften aus einer anderen Thematik und einem anderen Bezug, die Revolution frisst ihre Kinder. Und bei den Grünen sagte man damals, nachdem sie der Außerparlamentarischen Opposition (APO) entwachsen waren, dass der Gang durch die Institutionen begonnen hatte – nachdem sie auch Regierungsverantwortung übernommen hatten. Auch bei ihnen relativierte sich vieles.

Lassen Sie übrigens den Rührteig mit allen Zutaten ruhig 5–10 Minuten in der Küchenmaschine rühren. Denn Nomen est omen, der Rührteig hat nicht von ungefähr seinen Namen. Je besser er gerührt ist und die Zutaten sich vermischen, desto besser gelingt er und schmeckt er.

Bleiben Sie beim Rühren jedoch bei der Küchenmaschine und beobachten Sie sie. Küchenmaschinen je nach Modell neigen dazu, beim Rühren aufgrund der Vibrationen und des Rotierens über die Arbeitsfläche zu „wandern“, sofern sie nicht über Saugfüße verfügen.

[amd-zlrecipe-recipe:891]

---

# Schweinebauch und Brat-Gemüse

Leckerer Schweinebauch, in dünne Scheiben geschnitten. Gewürzt mit Steakpfeffer und Salz. Gebraten in der Pfanne in gutem Olivenöl.

Dazu ein Brat-Gemüse mit einer Mischung aus sechs verschiedenen Gemüsesorten. Einfach ebenfalls in der Pfanne im Olivenöl gebraten.

Wenig Aufwand. Bis auf das Putzen und Schälen des Gemüses wenig Zeit für die Zubereitung.

Und in fünf Minuten in der Pfanne gebraten.

Beim Vorbereiten des Gemüses das Fenchelgrün nicht wegwerfen. Das dürfen Sie nicht. Schneiden Sie es klein und bewahren Sie es auf für das Garnieren des Brat-Gemüses vor dem Servieren.

[amd-zlrecipe-recipe:663]

---

## Gemüse-Tarte

Sechs verschiedene Gemüse-Sorten. Leicht gewürzt mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Dazu geriebener Gouda. Und für die Füllmasse als Eierstich Eier und Schlagsahne.

Nicht zu vergessen den schönen Hefeteig, der beim Backen schön aufgeht.

Das Resultat ist eine pikante, herzhaft Tarte mit viel Gemüse, die sogar vegetarisch daher kommt, weil ich auf Würstchen oder Speck für die Tarte verzichtet habe.

[amd-zlrecipe-recipe:662]