

Gegrillte Rinderherz-Steaks mit Kartoffel-Wedges



Schnell zubereiteter Teller

Ein Rezept aus der Grillpfanne respektive dem Backofen und der Fritteuse.

Rinderherz kann man gut wie gewöhnliche Rindersteaks in der Grillpfanne grillen.

Das Herz ist ja auch ein Muskel, ähnlich wie das Muskelfleisch bei Rumpsteak oder Filetsteak. Nur ist Herz sehr viel fester und kompakter, man kann also nicht gerade sehr zartes Fleisch erwarten.

Aber diese Garmethode bringt eigentlich die bislang besten Erfolge. Zuerst nur kurz, eine Minute auf jeder Seite, angrillen, für Röstpuren.

Dann ab mit der Pfanne und den Steaks in den Backofen bei 180 °C. Und dort nochmals 6 Minuten nachgaren lassen. Je nach Dicke der Rinderherz-Steaks erzielt man damit leicht rare gegartes Fleisch, oder auch leicht medium gegartes Fleisch. Auf alle Fälle jedoch exzellent gegart und sehr schmackhaft.

Als Beilage gibt es der Einfachheit halber ein Tiefkühlprodukt, und zwar Kartoffel-Wedges.

Diese werden einfach nur in der Fritteuse frittiert.

Die Zubereitungszeit ist somit wirklich äußerst kurz.

Für 2 Personen:

- 4 Rinderherz-Steaks (à 200 g)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- gemahlener Kreuzkümmel
- Paprikapulver
- 2 Portionen Kartoffel-Wedges (TK-Ware)
- Sonnenblumenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 8 Min.



Kross gegrillt bzw. frittiert

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Backofen auf die gleiche Temperatur Ober-/Unterhitze erhitzen.

Steaks auf jeder Seite mit den vier Gewürzen würzen.

Öl in einer Grillpfanne bis zum Rauchen erhitzen. Steaks auf jeder Seite nur eine Minute angrillen. Grillpfanne auf mittlerer Ebene für sechs Minuten in den Backofen geben.

Parallel dazu Wedges in der Fritteuse vier Minuten frittieren. Wedges auf ein Küchenpapier geben, abtropfen lassen und salzen. Auf zwei Teller verteilen.

Grillpfanne aus dem Backofen nehmen. Jeweils zwei Steaks auf einen Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

Ein schnelles Fußball-Essen

Heute muss es schnell gehen. Denn es steht Fußball auf dem Spielplan. Das traditionsträchtige Spiel Deutschland gegen Italien. Um es vorweg zu nehmen, ich schreibe diesen Blogbeitrag erst nach dem Fußballspiel, weshalb ich ein stolzes 5:2 für Deutschland verkünden kann.



Mit zwei leckeren Dips

Aus diesem Grund, weil es schnell gehen muss, ist dies auch kein eigentliches Rezept. Mit Beschreibung der Zubereitung. Denn alle drei verwendeten Zutaten für das Essen sind Convenience-Produkte. Aber es muss ja schnell gehen. Keine Zeit, einen Schweinebraten drei Stunden zu schmoren. Und lange in der Küche zu stehen.

Nein, das Spiel fängt an. Und das Essen soll in einer viertel Stunde zubereitet, fotografiert und dann serviert sein.

Also, es gibt Kartoffelspalten als Tiefkühlprodukt. 4 Minuten in der Fritteuse bei 180 °C frittiert. Dann zwei leckere Dips dazu. Also Fingerfood. Als Dips wähle ich eine Sour Cream und eine Aioli.



Kross frittiert

Damit schaffe ich es, das Essen rechtzeitig vor Beginn des Spiels fertig zu stellen.

Achtung, Anpfiff! Und 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!

Haferflocken-Apfel-Bällchen mit Vanille-Sauce



Mit leckerer Vanille-Sauce

Ich hatte schon des öfteren überlegt, was man mit einer Packung feiner Haferflocken wohl so alles zubereiten könne. Außer, sie in einem Müsli mit Milch zu essen.

Aber sie bieten sich ja auch für Kuchen und Desserts an.

Also fand ich beim Recherchieren nach geeigneten Rezepten nicht nur pikante Zubereitungen mit Wurzeln und Gewürzen, sondern auch süße Dessert-Zubereitungen mit Äpfeln.

Also habe ich diese Zubereitung einmal ausgewählt und mir ein eigenes, selbst kreierte Rezept zusammengebastelt.

Für eine ausgiebige Mahlzeit reichen diese jeweils 10 Bällchen pro Person sicher nicht. Aber als kleine Mahlzeit, bei

geringerem Hunger, kann man sie durchaus abends vor dem Fernseher verspeisen.

Beim Frittieren sollte man drauf achten, dass man nicht vorher im gleichen Frittierfett sehr stark gewürzte, herzhaftere Zutaten frittiert hat.

Aber auf diese Weise kann man Haferflocken durchaus auch einmal zubereiten und einem leckeren Dessert zuführen.

Für 2 Personen (etwa 20 Bällchen):

Für die Bällchen:

- 200 g feine Haferflocken
- 2 Äpfel
- 100 g Sesamsaat
- 100 g Leinsamensaat
- 4 Eier
- 50 g Zucker

Für die Vanille-Sauce:

- [Grundrezept](#)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. | Zubereitungszeit 5 Min.



Mit Haferflocken und Apfel

Äpfel putzen, schälen, Kerngehäuse entfernen und Äpfel vierteln. In der Küchenmaschine fein reiben.

Leinsamen- und Sesamsaat und Haferflocken in einer Getreidemühle fein zu Mehl mahlen.

Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben.

Alle anderen Zutaten dazu geben.

Alles gut mit der Hand vermischen und eine halbe Stunde ziehen lassen, damit auch die Haferflocken etwas aufquellen.

Sollte der Teig zu flüssig sein, mit zusätzlichen Haferflocken nachhelfen.

Hände mit etwas Mehl bestäuben und jeweils einen Esslöffel der Masse in den Händen zu einer kleinen Kugel formen. Auf einen großen Teller geben.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Bällchen im siedenden Fett etwa 3–4 Minuten frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Parallel dazu die Vanille-Sauce nach dem Grundrezept zubereiten.

Bällchen auf zwei Teller verteilen.

Vanille-Sauce in einer Schale dazu reichen.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchen-Frühlingsrollen mit Teriyaki-Sauce



Mit leckerem Dip

Chinesische Frühlingsrollen.

Zubereitet mit einer Füllung aus Hähnchenfleisch und Gemüse.

Eingerollt in einen Frühlingsrollen-Teig. Man bekommt ihn in jedem Asia-Geschäft.

Frittiert in der Fritteuse.

Und serviert mit einem Dip aus Teriyaki-Sauce.

Für 2 Personen:

- 1 Packung Frühlingsrollen-Teig (ausreichend für 24 kleine Frühlingsrollen)
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 kleine Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Weißkohl
- $\frac{1}{2}$ Wurzel
- etwas Sojabohnensprossen
- etwas Bambussprossen
- etwas Glasnudeln
- ein kleines Stück Lauch
- Sojasauce
- Chilipulver
- gemahlener Ingwer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Frittierzeit 7 Min.



Kross frittiert

Hähnchenbrustfilet sehr kleinschneiden, als wollte man ein Tatar daraus zubereiten.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und sehr klein schneiden.

Fleisch und Gemüse in eine Schüssel geben.

Mit etwas Sojasauce, Chilipulver und Ingwer würzen.

Alles gut vermischen.

Frühlingsrollen-Teig nacheinander auf ein sehr großes Arbeitsbrett legen.

Füllung darauf geben, jeweils zu einer länglichen Rolle formen, Seiten des Teigs einschlagen und Rollen zusammenrollen.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Rollen 7 Minuten in der Fritteuse frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Jeweils 12 Rollen auf einen großen Teller geben.

Jeweils einen Dip aus Teriyaki-Sauce dazu reichen.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchenfleisch asiatisch mit frittiertes Avocado und Süßkartoffel-Fritten



Kross frittierte Beilagen

In der asiatischen Küche wird gern mit Saucen gearbeitet. Vor allem mit Soja-Saucen aller Art. Das mariniert die Zutaten vor der Zubereitung oder würzt sie. Und man braucht meistens kein Salz und Pfeffer mehr wie in der europäischen Küche.

Bei diesem Rezept werden die Hähnchenbrustfilets einige

Stunden vor der Zubereitung in dunkler Soja-Sauce mariniert.

Dazu gibt es als Beilagen Fritten aus Süßkartoffel. Und frittierte Avocados. Beides dann mit einer süßen Soja-Sauce, und zwar einer Teriyaki-Sauce gewürzt.

Zu den Filets gibt es als Würze noch frischen Basilikum dazu und ein wenig in Butter gebratene Lauchzwiebelstücke.

Für 2 Personen:

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 4 EL dunkle Soja-Sauce
- 4 Zweige frischer Basilikum
- 2 Lauchzwiebeln
- Butter
- 1 Süßkartoffel
- 2 Avocados
- Teriyaki-Sauce

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 6 Min.



Mit Soja- und Teriyaki-Sauce

Hähnchenbrustfilets auf einen großen Teller legen und Soja-

Sauce darüber geben. Auf beiden Seiten die Filets mit dem Kochpinsel mit der Sauce bestreichen. Eine Stunde marinieren lassen. Dabei ab und zu wenden.

Süßkartoffel schälen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Dann längs in Fritten schneiden, eventuell quer nochmals halbieren.

Acocados putzen, schälen, in zwei Hälften schneiden und entkernen. Dann längs fächerartig aufschneiden.

Blätter des Basilikums kleinschneiden.

Lauchzwiebeln putzen und quer in größere Stücke schneiden.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Fritten zuerst 3 Minuten im siedenden Fett frittieren. Dann weitere 3 Minuten frittieren, dabei auch die Avocados dazugeben.

Parallel dazu Butter in der Pfanne erhitzen. Filets auf jeder Seite 3 Minuten kross anbraten. Dabei die Lauchzwiebeln auch mit anbraten.

Jeweils zwei Filets auf einen Teller geben. Basilikum darüber verstreuen. Lauchzwiebeln darüber geben.

Fritten auf die beiden Teller verteilen. Jeweils zwei Avocado-Hälften auf einen Teller geben. Einige Esslöffel Teriyaki-Sauce über das Gemüse geben.

Servieren. Guten Appetit!

Knusprige, halbe Ente mit Pommes frites und Rucola-Salat



Mit knuspriger Haut

An den Adventstagen gibt es ab und zu durchaus auch einmal ein Gericht, das ein wenig den normalen, finanziellen Rahmen sprengt. Man leistet sich eben auch einmal etwas Teureres. Man gönnt sich ja sonst nichts ...

Daher gibt es hier für zwei Personen zwei halbe Enten. Komplett mit Brustfilet und Schenkel.

Mit einer leckeren Marinade aus Olivenöl, Paprika, Salz, Pfeffer und Zucker gewürzt.

Gebraten im Bräter im Backofen. In einem Geflügel- oder Wildfond, je nach Wahl.

Passend zu der exzellent schmeckenden, krossen und knusprigen Ente gibt es Pommes frites aus der Fritteuse. Im Gegensatz zu

der Ente schnell zubereitet.

Und als weitere Beilage für ein schönes und komplettes Gericht noch ein frischer Rucola-Salat. Mit einem schönen Joghurt-Dressing. Für Kalorien- und Schlankheitsbewusste.



Krosse und knusprige Ente

Die Zubereitung der Entenhälften im Backofen braucht schon seine Zeit. Und wie verbringt man die Zeit, während diese im Backofen schmoren? Gerade, wenn man das Gericht abends zubereitet und im Fernsehen keine guten Spielfilme laufen?

Ich war einfach einige Zeit im Internet surfen und habe mich auf einigen Casinosites umgeschaut, dort einige Zeit verbracht und einige wenige Glücksspiele auch gespielt. Man gönnt sich ja sonst nichts ...

Auf einer Site bin ich auf interessante Informationen und natürlich auch einige tolle Casinospiele gestoßen. Diese Seite möchte ich Ihnen nicht vorenthalten. Denn die Suche nach gutem Online-Casino kann beschwerlich sein. Die Webseite zeigt die [besten Novoline Casinos](#) 2021. Novoline gehört übrigens zur österreichischen Novomatic AG – einer der größten Spielehersteller der Welt. Sie werden dort sicher auch fündig.

Für 2 Personen

- 2 halbe Enten
- 1 Glas Geflügel- oder Wildfond (400 ml)
- 2 Portionen Pommes frites
- 250 g Rucola (2 Packungen à 125 g)

Für die Marinade:

- Olivenöl
- rosenscharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Für das Dressing:

- 250 ml Natur-Joghurt (etwa 6 EL)
- 1 Päckchen Gartenkräuter
- Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Wartezeit 1 Std.
| Garzeit 1 1/2 Stdn.



Mit leckerem Joghurt-Dressing

Mit Öl, Salz, Pfeffer, Paprika und einer Prise Zucker eine Marinade in einer Schale zubereiten.

Entenhälften mit einem Küchenpinsel mit der Marinade gut bestreichen. Im Kühlschrank eine Stunde ziehen lassen.

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze erhitzen.

Fond in einen großen Bräter gießen.

Entenhälften in den Fond legen.

Zugedeckten Bräter auf mittlerer Ebene für 1 ½ Stunden in den Backofen geben.

Kurz vor Garende ein Dressing mit Joghurt, Essig, Kräutern, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker in einer Schale zubereiten.

Rucola in eine große Salatschüssel geben.

Dressing darüber verteilen.

Salat mit dem Salatbesteck gut vermischen.

In zwei tiefe Schalen verteilen.

Parallel dazu Fett in der Fritteuse auf 170 °C erhitzen.

Pommes frites im siedenden Fett 5 Minuten frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben, abtropfen lassen und salzen.

Bräter aus dem Backofen nehmen.

Jeweils eine Entenhälfte auf einen Teller geben.

Pommes frites dazu verteilen.

Salat dazu reichen.

Servieren. Guten Appetit!

**Überbackene,
Auberginen**

panierte



Kross und knusprig

Auberginen sind aus der mediterranen Küche nicht wegzudenken.

Sie haben allerdings den Nachteil, dass sie eine sehr feste, harte Schale haben. Deswegen schält man sie für manche Zubereitungen besser vorher.

Außerdem haben sie auch die Eigenart, dass sie sich beim Braten in Öl in der Pfanne sehr stark mit dem Fett vollsaugen.

Bei dieser Zubereitung ist dies auch gar nicht abzuwenden, denn die Auberginen werden in Scheiben geschnitten, paniert und dann in der Fritteuse frittiert. Dort können sie sich gerne mit dem siedenden Fett vollsaugen.

Diese Zubereitung eignet sich gut als Vorspeise für ein mehrgängiges Menü.

Für 2 Personen

- 2 Auberginen
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 6 EL Mehl

- 2 Eier
- 10 EL Paniermehl
- 200 g junger Gouda

Zubereitungszeit. Vorbereitungszeit 10 Min. | Zubereitungszeit 13 Min.



Lecker überbacken

Auberginen putzen. Längs in dicke Scheiben schneiden.

Auf jeweils beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Panierstraße aufbauen. Ein Teller mit Mehl, ein Teller mit verquirlten Eiern, ein Teller mit Paniermehl.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Auberginenscheiben nacheinander auf jeder Seite durch Mehl, dann Ei, dann Paniermehl ziehen. Auf einen sehr großen Teller legen.

Auberginenscheiben in zwei Durchgängen in die Fritteuse geben und jeweils 3–4 Minuten kross frittieren.

Auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Gouda in dünne Scheiben schneiden.

Auberginenscheiben auf einen feuerfesten, großen Teller geben.

Mit den Goudascheiben belegen.

Unter der Grillschlange von Backofen oder Mikrowelle 10 Minuten überbacken.

Auf zwei Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Pfannkuchenerbsen-Suppe



Leckere Suppe

Ja, wie soll ich diese Suppe nennen? Da ich sie selbst kreiert

habe. Pfannkuchentropfen-Suppe? Oder doch eben Pfannkuchenerbsen-Suppe?

Sie erinnert mich an eine Suppe als Vorspeise, die ich früher in meiner Jugend im Skiurlaub zu Ostern in einer Gaststätte in Österreich immer sehr gerne gegessen habe. Sie war eine meiner Lieblings Speisen im Urlaub.

Es war eine Kichererbsensuppe. Also eine Rindsbouillon mit Kichererbsen als Einlage.

Diese habe ich jetzt sozusagen nachkreatiert.

Ich habe einfach einen Rest eines Pfannkuchenteigs mit einem Küchensieb tropfenweise in das siedende Fett der Friteuse tropfen lassen. Und dort einige Minuten kross frittiert.

Dann die Erbsen auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Fertig ist die Einlage.

Als Suppengrundlage habe ich einen selbst zubereiteten Gemüsefond verwendet.

Das Ganze noch mit frischer, kleingewiegter Petersilie garnieren.

Fertig ist die leckere Suppe.

Lammkeulenscheibe

mit

Süßkartoffel-Fritten



Mit leckerem Lammsteak

Zwei Lammkeulenscheiben. Mit einer Fleisch-Gewürzmischung gewürzt.

Dann einfach kurz in heißem Öl einige Minuten kross gebraten.

Dazu Fritten aus einer frischen Süßkartoffel.

Einige Minuten in der Friteuse kross frittiert.

Für etwas Farbe auf dem Teller frittiere ich zwei rote Peperoni in der Friteuse mit und garniere damit die Lammkeulenscheiben.

Für zwei Personen

- 2 Lammkeulenscheiben (à 200 g)
- Fleisch-Gewürzmischung
- 1 Süßkartoffel

- 2 rote Peperoni
- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.



Süßkartoffel putzen, schälen und in lange Stifte schneiden.

Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen.

Fritten darin fünf Minuten frittieren. Peperoni ebenfalls mitfrittieren.

Währenddessen Lammscheiben auf jeder Seite mit der Gewürzmischung würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Lammscheiben darin auf jeder Seite einige Minuten kross anbraten.

Fritten herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen. Auf zwei Teller verteilen.

Jeweils eine Lammscheibe darauf geben. Jeweils mit einer Peperoni garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Frittierte Brokkoli-Röschen mit Teriyaki-Sauce



Knusprig frittiert

Einfaches Rezept. Wenn es einmal schnell gehen muss.

In 10 Minuten fertig zubereitet.

Für 2 Personen

- 1 kg Brokkoli (2 Packungen à 500 g)

▪ Teriyaki-Sauce

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.



Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen.

Brokkoli putzen und in kleine Röschen zerteilen.

Röschen etwa 5 Minuten in der Friteuse frittieren.

Herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Auf zwei Teller verteilen.

Jeweils eine Schale mit Teriyaki-Sauce zum Dippen dazureichen.

Servieren. Guten Appetit!

Rinderleber Kartoffelspalten

mit



Mehliert und kross in Butter gebraten

Wenn es einmal schnell gehen muss.

Vorbereitet in 10 Minuten. Gegart in 5 Minuten.

Ich würze die Lebern mit Fleisch-Gewürzmischung und mehliere sie dann.

Die Kartoffeln werden geschält und in Kartoffelspalten geschnitten. Dann fünf Minuten in der Friteuse frittiert. Und anschließend gesalzen und gepfeffert.

Und in der Zwischenzeit werden die Lebern in Butter in der Pfanne gebraten.

Für 2 Personen

- 2 Scheiben Rindleber (à 200 g)
- Fleisch-Gewürzmischung
- 2 EL Mehl
- Butter
- 10 Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.



Kartoffeln schälen, längs halbieren und dann nochmals in drei Spalten schneiden.

Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen.

Lebern auf beiden Seiten mit der Gewürzmischung würzen.

Mehl auf einen Teller geben und Lebern darin auf beiden Seiten mehlieren.

Kartoffelspalten fünf Minuten in der Friteuse frittieren.

Währenddessen Lebern in einer großen Portion Butter in der Pfanne auf jeder Seite zwei Minuten kross braten.

Kartoffelspalten auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Salzen und pfeffern.

Jeweils eine Scheibe Rinderleber auf einen Teller geben. Kartoffelspalten dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Frittierter Blumenkohl mit Basmati-Reis



Kross und knusprig frittierte Röschen

Einfaches Rezept. Einfache Zubereitung.

Blumenkohl einfach in Röschen zerteilt, frittiert und gewürzt.

Und dazu vorgedämpfter Basmatireis, der in der Mikrowelle einfach nur noch fertig gegart werden muss.

Für 2 Personen

- 1 Blumenkohl
- 2 Packungen vorgedämpfter Pilau-Basmati-Reis (à 250 g)
- 100 g pflanzliche Milch
- 150 g Mehl
- BBQ-Sauce
- frisch gemahlene Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 4 Min.



Petersilie kleinwiegen.

Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen.

Blumenkohl in Röschen zerlegen.

Milch mit Mehl in einer Schüssel verrühren. Salzen und pfeffern.

Röschen durch den Teig ziehen. Auf einen großen Teller geben und abtropfen lassen.

Röschen in der Friteuse 4 Minuten frittieren.

Währenddessen den Reis in der Packung etwas kneten, dann die Packungen oben aufschneiden und drei Minuten bei 800 Watt in der Mikrowelle erhitzen.

Reis auf zwei Teller verteilen.

Röschen aus der Friteuse nehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Auf dem Reis verteilen.

Röschen mit Barbecue-Sauce würzen.

Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Süßkartoffel-Fritten



Krosse Fritten

Ja, wie soll man sie denn nennen, die Pommes frites von der Süßkartoffel?

Schon Pommes frites, aus dem Französischen, ist an sich ja falsch. Denn Pommes bedeutet Äpfel. Die Kartoffel heißt korrekt Pommes de terre, also Erdapfel.

Also müsste man dieses Gericht eigentlich Süßkartoffel frites nennen. Oder dann im Deutschen einfach Fritten.

Im Gegensatz zu dem Rezept in meinem neuen veganen Kochbuch, in der die Autorin die Fritten in Wasser einweicht und dann im Backofen kross bäckt, bereite ich die Fritten wie gewohnt in der Friteuse zu.

Einfach in dünne Stifte wie Pommes frites schneiden und etwa 6–8 Minuten in siedendem Fett frittieren.

Leider werden die Fritten aus der Süßkartoffel nicht ganz so knusprig wie Pommes frites. Das mag an der Konsistenz der Süßkartoffel liegen.

Anyway, wenn man sie schön salzt und pfeffert, schmeckt dieses vegane Gericht wirklich lecker.

Ich gebe für eine kleine Farbnote und etwas Schärfe noch in den letzten Minuten der Frittierzeit eine Peperoni zum Frittieren hinzu.

Frittierte Kuheuter-Schnitzel mit Dum Aloo



Leckere, frittierte Kuheuter-Schnitzel

Hier ein Rezept mit einer Innereie, und zwar Kuheuter-Schnitzel.

Kuheuter-Schnitzel wird aus dem Euter der Kuh gewonnen und vor dem eigentlichen Zubereiten portionsgerecht mehrere Stunden in kochendem Gemüfefond gegart. Erst dann kann es als Schnitzel gebraten oder frittiert werden.

Kuheuter-Schnitzel war zu Kriegszeiten und auch danach in Deutschland ein preiswerter Ersatz für Schweineschnitzel, die sich die meisten Menschen zu dieser Zeit finanziell nicht leisten konnten. Es wird heute auch noch gern gegessen, aber da es eine Innereie ist, ist es doch etwas in Vergessenheit geraten.

Ich beziehe die Kuheuter-Schnitzel schon vorgegart bei meinem Online-Schlachter, wie auch die meisten Innereien, die ich zubereite.

Bei diesem Gericht habe ich einfach ein wenig variiert und kreierte.

Ich hatte nämlich vor kurzem in einem Asia-Laden eingekauft. Und auch versuchsweise zwei Dosen à 450 g Dum Aloo gelaufen. Dum Aloo ist ein indisches Gericht, und zwar entweder ein Kartoffel-Eintopf oder auch gegarte Kartoffeln mit einer indischen Sauce.

Es ist zwar ein Convenience-Produkt, hat aber im Gegensatz zu deutschen Convenience-Produkten den Vorteil, dass es ohne Nahrungszusatzstoffe, Konservierungsstoffe oder Geschmacksverstärker auskommt. Kein Wunder, denn es ist mit einer indischen Sauce hergestellt, die natürlich, wie man es aus der indischen Küche kennt, eine Unmenge von Gewürzen enthält.

Das Gericht schmeckt vorwiegend stark nach Garam Masala (indische Gewürzmischung), Curry, Ingwer und Chilis. Laut Herstellerangaben auf der Dose enthält das Gericht somit die folgenden Gewürze:

Knoblauch, Ingwer, rotes Chilipulver, Korianderkümmelpulver,

Garam Masala, Korianderblätter, Fenchelpulver, Senfsamen, Kurkuma, Kreuzkümmel, Asafoetida (getrocknetes Gummiharz vom Milchsaft der Assantpflanze, aus der Ayurveda-Küche), Tamalpatra (getrocknete Lorbeerblätter) und Nelkenpulver.

Hauptbestandteil des Gerichts sind jedoch Kartoffeln, Tomaten, Zwiebeln und Joghurt. Ich verfeinere das Gericht noch mit frischem Basilikum.

Ich habe beide Hauptbestandteile, die Kuheuter-Schnitzel, die ich übrigens frittiere, und das Dum Aloo einfach kombiniert und zusammen serviert. Im Grunde hat man so ein Gericht mit Schnitzeln, Kartoffeln und Sauce. Und das ist richtig lecker.

Frittiertes und gebratenes Fleisch mit Gemüse



Alles kross gebraten bzw. frittiert

Dies ist ein Rezept für ein sehr krosses Gericht, das sehr schnell und einfach zuzubereiten ist. Aber wirklich hervorragend schmeckt.

Als Fleisch verwende ich eine Putenoberkeule ohne Knochen.

Da dies eine Sorte Fleisch ist, die eigentlich nicht zum Kurzbraten, sondern zum Schmoren geeignet ist, muss man dieses Fleisch zum einen in dünne Scheiben schneiden. Und zum anderen in der Friteuse wirklich einige Minuten kross frittieren, damit es durchgegart und schmackhaft ist.

Aber Sie werden feststellen, das Fleisch gelingt sogar medium, es ist also innen noch rosé.

Während des Frittierens braten Sie einfach das Gemüse in gutem Olivenöl in der Pfanne einige Minuten ebenfalls kross an.

Und servieren Fleisch und Gemüse auf zwei wirklich großen Tellern, damit alles darauf passt.

