

Welsfilets mit Quinoa-Gemüse



Würziges Quinoa-Gemüse

Für die Filets habe ich eine eigene Gewürzmischung zubereitet. Und nicht auf eine industriell gefertigte Fisch-Gewürzmischung zurückgegriffen. Und ich muss sagen, sie ist gut gelungen.

Einfach grobes Meersalz, schwarze Pfefferkörner, Piment, Wacholderbeeren und Gewürznelken in den Mörser geben und fein mörsern. Dann auf beide Seiten der Filets auftragen. Filets nur noch in Butter kurz braten.

Und als Beilage ein Allerlei aus Quinoa und Gemüse. Damit ich zu Ihrer Allgemeinbildung beitragen kann, wussten Sie, dass man Quinoa so ausspricht: Kinwa? Ich wusste es nicht, und ich habe bisher immer Quinoa gesagt. Jetzt wurde ich durch einen Hinweis auf der Quinoa-Verpackung eines besseren belehrt. Also: Kinwa.

Zusätzlich zum Quinoa kommen noch kleingeschnittene Gemüsesorten in die Butter in die Pfanne. Stangensellerie, Butternuss-Kürbis und Süßkartoffel. Und schließlich noch viel

frische Petersilie. Gewürzt mit Salz, Pfeffer und Paprika.

Das Gericht ist sehr lecker, und es zehrt von den vielen Gewürzen, die ich verwendet habe.

Für 2 Personen:

- 4 Welsfilets (Tiefkühlware)
- 2 Stängel Staudensellerie
- 1/2 Süßkartoffel
- 1/4 Butternuss-Kürbis
- 1 Bund Petersilie
- 1/2 Tasse Quinoa
- Salz
- Pfeffer
- Paprika
- Butter

Für die Fisch-Gewürzmischung:

- grobes Meersalz
- schwarze Pfefferkörner
- 20 Pimentkörner
- 20 Wacholderbeeren
- 2 Gewürznelken

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.



Lecker gewürzter und gebratener Fisch

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.

Gewürze in einen Mörser geben und fein mörsern.

Petersilie kleinwiegen.

Quinoa in einem Topf mit der dreifachen Menge Wasser 15 Minuten garen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen.

Gemüse darin unter gelegentlichem Umrühren einige Minuten kross braten.

Mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig würzen.

Quinoa und Petersilie dazugeben. Alles gut vermischen und nochmals einige Minuten köcheln lassen. Abschmecken.

Parallel dazu Filets auf jeweils beiden Seiten mit der Gewürzmischung einreiben.

Eine große Portion Butter in einer zweiten Pfanne erhitzen und

Filets darin auf jeder Seite maximal zwei Minuten anbraten.

Jeweils zwei Filets auf einen Teller geben.

Quinoa-Gemüse dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

Gewürzkuchen



Sehr saftig, und ein herrlich aromatischer Duft

Ein einfach zuzubereitender Kuchen. Aber sehr schmackhaft und aromatisch.

Man verwendet einfach das Grundrezept für Rührkuchen. Und mischt viele Gewürze unter, die für eine Süßspeise oder einen Kuchen geeignet sind und die man vorrätig hat. Ich habe

insgesamt neun Gewürze verwendet. Beim gebackenen Kuchen schmeckt kein einzelnes Gewürz hervor, sondern der Kuchen hat nur einen herrlich aromatischen Duft.

Mein Rat: Vanilleschotenhälfte verwenden, um selbst zubereiteten Vanillezucker zuzubereiten. Längs halbierte Vanillehälfte längs in ein kleines Vorratsglas geben, Zucker darüber geben, zuschrauben und einige Tage ziehen lassen.

Zutaten:

Für den Rührkuchen:

- Grundrezept

Für die Gewürze:

- 1/2 TL Fenchelsamen
- 1/2 TL weiße Pfefferkörner
- 1/4 Sternanis
- 6 Pimentkörner
- 3 Gewürznelken
- 1/2 TL Muskat
- 1/2 TL Zimt
- 1/2 TL Anis
- 1 Vanilleschote

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 60 Min.

Backofen auf 180 Grad Celsius Umluft erhitzen.

Kranz-Backform einfetten.

Fenchelsamen, Pfefferkörner, Sternanis, Piment und Gewürznelken in einen Mörser geben und gut fein mörsern. Vanillehälfte längs halbieren und Vanillemark mit dem Messer heraus kratzen.

Gewürze zu dem Rührteig geben und gut verrühren.

Rührteig in die Backform geben und mit dem Backlöffel gut

verteilen und verstreichen.

Bakcform auf mittlerer Ebene für 60 Minuten in den Backofen geben.

Bakcform herausnehmen.

Rand der Kranz-Backform lösen. Kuchen vorsichtig auf ein Kuchengitter stürzen und gut abkühlen lassen.