

# Herzhafter Salat



Viele frische Zutaten

Ein Salat ist zwischendurch immer einmal gut für ein frisches, wohlschmeckendes und leicht verdauliches Gericht.

Bereitet man ihn mit vielen grob geschnittenen Zutaten zu und nicht nur mit einem Kopf Blattsalat, hat man auch eine komplette Mahlzeit.

Und diese ist dann sogar meistens noch vegetarisch oder vegan.

Nicht in diesem Fall, denn ich verwende auch Geflügelwürstchen für den Salat.

Aber dieser kräftige, herzhaftes Salat ergibt tatsächlich ein komplettes Essen. Mehr braucht man nicht.

Vielleicht noch eine paar frische Schrippen oder ein kleingeschnittenes frisches Baguette wie in diesem Fall.

*Für 2 Personen:*

- 800 g kleine Cornichons (1 großes Glas)

- 400 g junger Gouda
- 15 Mini-Rispen-Tomaten
- 6 Geflügelwürstchen
- 1 rote Chili-Schote
- $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Weißweinessig
- 2–3 EL des Einlegewassers der Cornichons
- Olivenöl
- 1 Baguette

*Zubereitungszeit: 20 Min.*



Herzhaft, frisch, schmackhaft

Alle Zutaten putzen und grob zerkleinern. In eine große Salatschüssel geben.

Achtung, das Einlegewasser der Cornichons nicht wegschütten, Sie brauchen davon einige Esslöffel für das Salatdressing.

Chili-Schote und Petersilie kleinschneiden und dazugeben.

Mit Essig, Einlegewasser, Öl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker in einer Schale ein Dressing zubereiten.

Über den Salat geben.

Mit dem Salatbesteck gut vermischen und etwas ziehen lassen.

Salat auf zwei Schalen verteilen und mit etwas frisch geschnittenem Baguette servieren.

Jeweils aus der großen Salatschüssel nachfüllen.

Guten Appetit!

---

## Überbackene, panierte Auberginen



Kross und knusprig

Auberginen sind aus der mediterranen Küche nicht wegzudenken.

Sie haben allerdings den Nachteil, dass sie ein 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!

---

## Hamburger Pizza



Hamburgisch, norddeutsch und somit regional

Pizza ist ja original italienisch. Ursprünglich war sie zur Resteverwertung gedacht. Und hat dann ihren Siegeszug durch die ganze Weg unternommen.

Aber es muss nicht immer ganz italienisch sein, wenn man eine Pizza zubereitet.

Man darf auch gern variieren. Und so bereite ich hier eine Hamburger Pizza zu. Zutaten? Natürlich klassisch zur kalten Jahreszeit mit frischem Grünkohl und einer Wurst. Gerne wird für dieses Gericht mit Grünkohl und Wurst eine grobe Mettwurst

oder ähnliches verwendet. Ich bediene mich hier einer luftgetrockneten, italienischen Salami, die ich in kleine Würfel schneide.

Für den ersten Belag auf der Pizza verwende ich keine passierten Tomaten aus der Packung vom Discounter. Sondern püriere schnell Tomaten in der Küchenmaschine. Und gebe sie durch ein Küchensieb, damit man weniger Flüssigkeit auf der Pizza hat.

Der Pizzateig wird klassisch aus einem frischen Hefeteig zubereitet und auf einem Backblech mit Backpapier ausgerollt oder -gedrückt.

---

## Speck-Pizza



Lecker, kross und knusprig

Pizza ist ja original italienisch. Ursprünglich war sie zur Resteverwertung gedacht. Und hat dann ihren Siegeszug durch die ganze Weg unternommen.

Aber es muss nicht immer ganz italienisch sein, wenn man eine Pizza zubereitet.

Man darf auch gern variieren.

Das tue ich hier, da ich noch eine große Menge an dünnen Bauchspeck-Scheiben vorrätig hatte.

Und aus diesen habe ich eine Speck-Pizza gezaubert.

Für den ersten Belag auf der Pizza verwende ich keine passierten Tomaten aus der Packung vom Discounter. Sondern püriere schnell Tomaten in der Küchenmaschine. Und gebe sie durch ein Küchensieb, damit man weniger Flüssigkeit auf der Pizza hat.

Der Pizzateig wird klassisch aus einem frischen Hefeteig zubereitet und auf einem Backblech mit Backpapier ausgerollt oder -gedrückt.

---

## **Überbackener Romanesco**





Große Portion

Romanesco ist eine Variante des uns sehr bekannten Blumenkohls. Der Blumenkohl ist weiß. Der Romanesco dagegen grün. Und meistens etwas kleiner als ein Blumenkohl.

Aber er ist ebenso schmackhaft. Und hat einen leicht kräftigeren Geschmack als der weiße Blumenkohl.

Da er kleiner ist als der Blumenkohl, kann man durchaus zwei ganze Köpfe für zwei Personen zubereiten.

Hier wird er vegetarisch zubereitet, indem er einfach in Gemüsebrühe gegart, gewürzt und dann mit Gouda überbacken wird.

Für 2 Personen

- 2 Romanesco
- 6 Scheiben mittelalter Gouda
- 200 ml Gemüsefond
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: 15 Min.



Lecker überbacken

Gemüsebrühe in zwei Töpfen erhitzen.

Jeweils einen Romanesco hineingeben und etwa 15 Minuten zugedeckt garten.

Herausnehmen, jeweils auf einen Teller geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Jeweils drei Scheiben Gouda darauflegen.

Unter der Grillschlange der Mikrowelle oder des Backofens einige Minuten kross überbacken.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Auflauf mit Hackfleisch und Nudeln



Kräftig mit Käse überbacken

Auflauf ist eine schöne Variante für den wöchentlichen Speisezettel.

Man muss nämlich meistens nicht viel dafür tun.

Man packt alle Zutaten zerkleinert in eine Auflaufform, überstreut sie mit geriebenem Käse und lässt den Backofen in einer halben Stunde den Rest tun.

So in diesem Fall.

Pasta gart ja im Backofen nicht. Also wird sie vorher gegart.

Sicherheitshalber geht man bei dem Hackfleisch den gleichen Weg und gart es vorher durch.

Die restlichen Zutaten können roh untergemischt werden.

Und garen im Backofen.

Für 2 Personen

- 400 g Hackfleisch
- 150 g Linguine
- 1 Avocado
- 125 g Mini-Mozzarella (1 Packung)
- 15 Kirschtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- viel frischer Rosmarin, Thymian und Basilikum
- Fleisch-Gewürzmischung
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Stück mittelalter Gouda
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 25 Min.



Würzig-lecker

Olivenöl in einem Topf erhitzen und Hackfleisch darin einige Minuten durchgaren.

Pasta nach Anleitung zubereiten. Pasta erkalten lassen, auf einen großen Teller geben und kleinschneiden.

Avocado putzen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Knoblauchzehen putzen, schälen und kleinschneiden.

Kirschtomaten ebenfalls putzen und kleinschneiden.

Blättchen des Rosmarin, Thymians und Basilikums abzupfen, auf ein Schneidebrett geben und kleinwiegen.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben.

Mit Gewürzmischung, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Alles gut vermischen.

In eine große Auflaufform füllen und verteilen.

Gouda auf einer Küchenreibe in eine Schüssel grob zerreiben. Mit der Hand den geriebenen Käse auf dem Auflauf verteilen.

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze erhitzen.

Auflauf auf mittlerer Ebene etwa 25 Minuten im Backofen backen.

Herausnehmen und mit dem Pfannenwender auf zwei Teller verteilen.

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 [Erfahrungenscout.de](https://www.erfahrungenscout.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!

---



# Würzfleisch



Tradition aus Ostdeutschland

Ein traditionelles Gericht aus Ostdeutschland, ein Klassiker.

Würzfleisch ist ein typisches Rezept aus der Zeit der DDR einer HO-Gaststätte (HO bedeutet Handelsorganisation). Es gab früher in der DDR auch das französische Gericht „Ragout fin“, wie es es auch in Westdeutschland gab. Allerdings war in der DDR nicht immer Kalbfleisch verfügbar, um ein „Ragout fin“ zuzubereiten. Somit benötigte man noch eine „Billigvariante“. Daher nahm man einfach Schweinefleisch, meist von der Schulter oder vom Nacken, garte es weich und schnitt das dann erkaltete Fleisch einfach in kleine Würfel. Dies war dann natürlich kein „Ragout fin“ mehr, sondern das Gericht benötigte einen anderen Namen. Es wurde einfach als leckeres „Würzfleisch“ bezeichnet und genossen.

Als Westdeutscher sage ich, dass dies ein durchaus schmackhaftes Gericht ist. Vermutlich hat jede yregion in Ostdeutschland ihre eigene Variation und verwendet teilweise andere Zutaten für das Würzfleisch.

Als einzige Abwandlung des Gerichts habe ich die breiige Sauce des Würzfleischs leider nicht sehr hell und golden zubereiten können. Das hängt zum einen damit zusammen, dass ich bei der Mehlschwitze das Mehl doch ein wenig lang habe anbraten und somit bräunen lassen. Und zum anderen, dass ich dunkles Dinkelmehl und kein helles Weizenmehl verwendet habe.

Als Nachteil empfinde ich, dass ich das Gericht aufgrund der breiigen Sauce doch ein wenig schwer verdauen konnte.

Für 2 Personen

- 500 g Schweinefleisch (Gulasch oder Schnitzel)
- 1 l Gemüsefond
- 2 Zwiebeln
- 6 Lorbeerblätter
- 20 Pimentkörner
- Butter
- 8 EL Mehl
- 100 ml Riesling
- $\frac{1}{2}$  Zitrone (Saft)
- 1 EL Worcestershire-Sauce
- 200 g mittelalter Gouda
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 4 Scheiben Toastbrot

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.



Lecker überbacken

Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Zwiebeln halbiert (ungeputzt und mit Schale), Piment im Ganzen und Lorbeerblätter hineingeben. Fleisch darin einige Minuten durchgaren.

Fleisch herausnehmen und abkühlen lassen. In kleine Würfel schneiden.

Eine große Portion Butter in einem Topf erhitzen. Mehl hinzugeben und unter Rühren eine Mehlschwitze herstellen. Die Mehlschwitze sollte sehr dicklich und breiig sein.

Brühe durch ein Küchensieb in die Mehlschwitze hineingeben, damit Zwiebeln, Piment und Lorbeerblätter heraussieben und die Brühe dann gut verrühren.

Zitronenhälfte auspressen. Zitronensaft, Worcestershire-Sauce und Riesling hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker nachwürzen.

Gouda auf einer Küchenreibe grob in eine Schale reiben.

Würzfleisch in zwei feuerfeste Schalen geben. Mit dem Käse

bestreuen.

Unter der Grillschlange der Mikrowelle oder des Backofens einige Minuten überbacken, bis der Käse zerlaufen und etwas gebräunt ist.

Mit jeweils zwei Toastbrot-Scheiben servieren.

Worcestershire-Sauce dazureichen, um eventuell nachzuwürzen.

---

## **Pizza mit Romanesco und Bauchspeck**



Fast italienisch gelungen ...

Hier ist mir eine wirklich gute Pizza gelungen. Schmeckt fast

schon richtig italienisch.

Hauptzutaten für den Belag sind kleine Romanesco-Röschen und Bauchspeck.

Für den Käse habe ich mittelalten Gouda gewählt, den ich frisch vom Stück mit der Küchenreibe auf die passierten Tomaten reibe.

Der Speck bringt ja schon genügend Würze mit.

Aber getrockneter Thymian und vor allem Oregano geben der Pizza doch den wichtigen, italienischen Touch.

Die Pizza ist übrigens komplett frisch zubereitet, denn ich greife auch für den Teig nicht auf einen fertigen Pizzateig zurück. Sondern bereite klassisch einen Hefeteig zu. Und der Boden schmeckt nach dem Backen hervorragend.

---

**Überbackener, geschmorter  
Chicorée mit  
Bauchspeckwürfeln**



Schön gegartes Gemüse

Ein Rezept für ein sehr leckeres Gemüsegericht.

Geschmorter Chicorée ist etwas sehr feines.

Würze geben die ohne Fett gebratenen Bauchspeckwürfel.

Und der mittelalte Gouda, mit dem ich die geschmorten Chicorée kurz vor Ende der Garzeit noch überbacke.

Gewürzt wird nur leicht mit Salz und Pfeffer.

Für 2 Personen

- 4 Chicorée (etwa 800–1000 g)
- 200 g durchwachsener Bauchspeck
- 150 g mittelalter Gouda
- Riesling
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.



Speck in kleine Würfel schneiden.

In einer Pfanne mit Deckel ohne Fett einige Minuten sehr kross und knusprig braten.

Speck herauszunehmen. Warmhalten.

Chicorée im ausgelassenen Fett des Specks auf beiden Seiten anbraten.

Mit einem großen Schluck Riesling ablöschen.

Zugedeckt 10 Minuten bei geringer Temperatur schmoren.

Gouda in kleine Scheiben schneiden.

Chicorée mit Salz und Pfeffer würzen.

Goudascheiben auf die Chicorée verteilen.

Nochmals zugedeckt 2 Minuten garen.

Jeweils zwei Chicorée auf einen Teller geben.

Speckwürfel dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Überbackene Zwiebelsuppe



Lecker überbacken

Die siebte Kreation.

Dieses Mal mit der Hauptzutat Zwiebeln.

Und dann ist einmal Schluss mit den vielen Suppen-Rezepten.

Und diese Zwiebelsuppe bereite ich auch nicht als Cremesuppe mit Weißwein und Sahne zu. Sondern klassisch mit angedünsteten Zwiebelringen, Gemüsefond und mit Käse überbacken.



Aber es kommt etwas Knoblauch zum Andünsten dazu.

Beim Gewürz wie fast immer Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker. Bei diesem Gericht aber auch unbedingt noch Muskat.

Zum Überbacken verwende ich einen beliebigen, geriebenen Hartkäse.

---

## **Pizza mit Rucola, Salami, Champignons und Oliven**

Hier ein Rezept für eine sehr leckere Pizza.

Ich gebe vor dem Backen noch Rucola auf die Pizza.

Ich kenne es eigentlich aus italienischen Restaurants, dass Rucola nach dem Backen und vor dem Servieren frisch auf die Pizza gegeben wird.

Nun, hier habe ich ihn einfach mitgebacken. Ähnlich, wie man frischen Spinat auf die Pizza gibt und mitbackt.

Alle Zutaten sind frisch.

Bis auf die passierten Tomaten aus der Packung und dem fertigen Pizzateig, den ich verwende.

[amd-zlrecipe-recipe:1129]

---

# Chinakohl-Lasagne

Eine Variation einer Lasagne.

Anstelle von Lasagne-Nudel-Platten verwende ich große Chinakohl-Blätter.

Ansonsten sind die restlichen Zutaten die gleichen wie bei einer originalen Lasagne.

Eine frisch zubereitete Hackfleisch-Sauce aus Hackfleisch, Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch.

Dann eine frisch zubereitete Béchamel-Sauce.

Und schließlich fein geriebener Hartkäse.

[amd-zlrecipe-recipe:967]

---

# Pikante Tarte mit Ananas, Speck und Käse

Zu dieser pikanten Tarte hat mich doch tatsächlich eine Werbesendung eines namhaften Lebensmittel-Herstellers animiert. In dieser Werbesendung wurde ein neues Produkt gezeigt, für das Ananas und Speck verwendet wurde, überbacken mit Käse.

Nun, ich dachte mir, wenn diese Zutaten für ein Baguette

verwendet werden können, dann sind sie allemal für eine pikante Tarte tauglich.

Und so habe ich diese Zutaten für die Tarte verwendet.

Und siehe da, die Tarte gelingt und mundet sehr gut. Die Ananas gibt der Tarte ein gewisse Süße. Der Speck ein wenig Würze. Und auch der Käse gibt Würze und Stabilität für die Tarte.

Da dies eine pikante und herzhaft Tarte ist, auf alle Fälle den im Grundrezept für eine Tarte beschriebenen, geriebenen Käse mitverwenden. Anders als bei einer süßen Tarte, wo dieser außen vor bleibt.

*Mein Rat:* Beim Hefeteig ist eines sehr wichtig, unbedingt die Milch auf dem Herd, in dem man die Hefe auflöst, nicht zu heiß werden lassen. Dies tötet die Hefebakterien ab und hat zur Folge, dass der Hefeteig nicht richtig aufgeht.

[amd-zlrecipe-recipe:809]

---

## **Überbackene Chicorée und Jasmin-Reis**

Jetzt habe ich in den letzten Tagen überbackenen Romana-Salat zubereitet, und wider Erwarten war das Gericht doch sehr schmackhaft, auch wenn es vegetarisch und somit ohne Fleisch war. Aber der zum Überbacken verwendete Gouda war doch sehr würzig.

Aus diesem Grund habe dieses Gericht sozusagen nochmals

nachgekocht, aber mit einem anderen Salat, und zwar Chicorée.

Sonst habe ich an dem Rezept nicht viel verändert.

[amd-zlrecipe-recipe:605]

---

## Überbackene Romana-Salate und Jasmin-Reis

Dunkle Wolken ziehen an meinem Foodblog-Horizont auf. Vier vegetarische Rezepte werden in den kommenden Tagen veröffentlicht. Also vier Tage kein Fleisch. Aber ich habe mir diese Rezepte ausgedacht, also bereite ich die Gerichte auch zu und veröffentliche die jeweiligen Rezepte mit Foodfotos.

Den Anfang mache ich mit überbackenem Romana-Salat.

Dazu halbiere ich einfach Romana-Salat längs, brate die Hälften in Butter an und überbacke sie jeweils mit einer Scheibe Gouda.

Als Beilage wähle ich Jasmin-Reis, für den ich mit den Romana-Salaten beim Überbacken ein kleines Weißwein-Sößchen zubereite.

Fertig ist das vegetarische Rezept.

Aber eben ohne Fleisch. ☐

Erstaunlicherweise stört dies aber bei diesem Gericht nicht unbedingt, denn der Gouda gibt doch ein sehr würziges und herzhaftes Aroma an die Romana-Salate und die Sauce ab.

Und der Jasmin-Reis hat natürlich den Vorteil, dass er auch ohne oder mit nur wenig Sauce auskommt, denn er bringt selbst

einen ausreichenden Geschmack mit.

[amd-zlrecipe-recipe:604]