

Gebratene Tomaten auf Körner-Mischung



Sehr lecker und würzig

Ein vegetarisches Rezept.

Gebratenene Cocktail-Tomaten. Verfeinert mit Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch.

Und für Schärfe sorgen Peperoni.

Geschmack und Aroma liefert kleingeschnittenes Basilikum, das ich kurz vor dem Servieren untermische.

Für Würze sorgen nur Salz, Pfeffer und Zucker. Und geriebener Cheddar vor dem Servieren.

Als Beilage einfach eine Körner-Mischung aus Quinoa, braunem Basmati-Reis und Wildreis.

[amd-zlrecipe-recipe:1227]

Reis-Tarte



Mit verschiedenen Körnern

Mit Reis bereitet man ja auch Süßspeisen zu. Wie z.B. Milchreis mit Zucker und Gewürzen.

Daher hier auch ein Rezept für eine Tarte mit Reis.

Für den Reis verwende ich drei Packungen mit vorgedämpftem Reis à 250 g, den ich in der Mikrowelle gare.

Es ist Basmati-Reis, Quinoa, brauner Basmati-Reis und Wildreis.

So sorgt der Reis auch für ein wenig Farbe in der Tarte.

Wie bei einem Dessert mit Milch gebe ich in die Tarte auch ein Süßspeisen-Gewürz. Und zwar Baharat. Es würzt die Tarte angenehm süß und auch ein wenig scharf.

Die Tarte gelingt fest und kompakt und sie schmeckt sehr lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:1226]

Körner-Frikadellen mit Frischkäse



Kross gebraten

Hier habe ich bei zwei Rezepten aus dem Kochbuch „Einfach, günstig und lecker kochen! Nr. 2“ der Hamburger Tafel e.V. Anleihen genommen für dieses hier beschriebene Rezept. Es ist das dritte Mal, dass ich ein Gericht aus diesem Kochbuch nachkoche bzw. in diesem Fall Anleihen an anderen Rezepten nehme.

Ich habe die beiden Gerichte aus dem Kochbuch nämlich nicht einfach nachgekocht. Es handelt sich um das Rezept für Grünkernbratlinge. Und für Frischkäse-Dip.

Nein, ich habe mich inspirieren lassen und die Gerichte abgewandelt.

Anstelle Grünkern habe ich eine Mischung aus Quinoa, braunem Basmatireis und Wildreis verwendet.

Und den Dip habe ich noch mit einigen weiteren Zutaten wie Paprika, Lauchzwiebel und Knoblauch abgewandelt. Und auch ein wenig Weißweinessig für etwas Säure passt in den Dip.

Das Ergebnis ist ein sehr wohlschmeckendes Gericht. Es ist mir seit einiger Zeit wieder einmal gelungen, schöne Frikadellen mit viel Röstaromen zuzubereiten.

Und der Frischkäse mit Joghurt und weiteren Gemüsezutaten schmeckt auch noch am darauffolgenden Tag, einfach mit einigen Schrippen gegessen.

[amd-zlrecipe-recipe:1203]