

Gemüsefond

Ach, wie herrlich duftet doch ein frisch zubereiteter Gemüsefond.

Das ist doch etwas wirklich ganz anderes als eine Suppe aus einem industriell gefertigten Brühwürfel oder -pulver, wie man sie dann doch einmal, meistens aus Zeitmangel, zubereitet.

Ich habe in meinem Foodblog schon diverse Rezepte für die Zubereitung eines Gemüsefonds veröffentlicht. Sogar ein Grundrezept für Gemüsefond ist darunter. Sie ähneln sich auch alle weitestgehend.

Nun, dieses Rezept veröffentliche ich dennoch, denn ich habe zwei Dinge bei der Zubereitung geändert.

Erstens verwende ich fast keinerlei ganze Gewürze wie bei den anderen Zubereitungen, wie Sternanis, Nelke, Wacholderbeeren, Piment oder ähnliches. Nur einige Lorbeerblätter für mehr Geschmack gebe ich zu.

Zum zweiten habe ich diesen Gemüsefond tatsächlich ganze sechs Stunden auf einem Herd bei geringer Temperatur köcheln lassen.

Das Ergebnis ist hervorragend. Ein sehr leckerer Gemüsefond.

Der Ertrag liefert wieder einmal sechs kleine Vorratsbehälter mit jeweils 0,5 l Gemüsefond, den ich im Gefrierschrank einfriere.

[amd-zlrecipe-recipe:1052]

Schweinefleisch mit Gemüse und Reis



Im Wok

Ein selbst kreiertes asiatisches Gericht mit dem Gemüse, das ich gerade vorrätig habe.

Als Fleisch verwende ich Schweine-Geschnetzeltes.

Ich bilde die Sauce aus Fisch-Sauce (für die Salzigkeit) und schwarzer Bohnen-Sauce (für die Würze).

Leider gelingt mir, obwohl ich original asiatische Zutaten für die Sauce verwende, keine schmackhafte, asiatische Sauce, wie ich sie vom Asia-Imbiss kenne. Vermutlich fehlt bei mir das Glutamat in der Sauce. ☐

[amd-zlrecipe-recipe:1047]

Leber-Pfanne

Hier ist mir ein schmackhaftes Gericht mit Schweine-Leber gelungen. Und zwar mediterran angehaucht.

Denn zum einen gebe ich noch Zucchini und Tomaten in die Pfanne.

Zum anderen würze ich kräftig mit getrocknetem Thymian.

Dazu noch Lauchzwiebel und Champignons.

Ich schneide die Leber vor dem Braten in kurze Streifen und mehliere sie, denn dann werden sie beim Braten schön knusprig.

[amd-zlrecipe-recipe:1037]

Schweine-Leber-Roulade auf Hirse

Hier habe ich einfach experimentiert.

Ich habe mit Schweine-Lebern zwei Rouladen zubereitet.

Gefüllt habe ich die Rouladen einfach quer mit Lauchzwiebel

und Stangensellerie.

Dazu als Beilage Hirse.

[amd-zlrecipe-recipe:1035]

Salat mit Lollo rosso, Chicorée und Lauchzwiebel

Einfacher, aber schmackhafter Salat mit drei Zutaten.

Lollo rosso, Chicorée und Lauchzwiebel.

Das Dressing dieses Mal mit Weißwein-Essig und Olivenöl zubereitet.

[amd-zlrecipe-recipe:1032]

Schweine-Gulasch mit Basmati- Reis

Ein klassisches Gulasch.

Mit Schweinefleisch. Schalotten, Lauchzwiebeln und Knoblauch. Champignons. Tomatenmark. Und einigen Gewürzen.

Für die Sauce verwende ich einen trockenen Rotwein, der dann eine dunkle Fleisch-Sauce ergibt.

Und natürlich schmore ich das Gulasch ganze zwei Stunden, damit das Fleisch beim Essen leicht zerfällt.

Einfach, schmackhaft und lecker.

Als Beilage einfacher, aber schmackhafter Basmati-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:999]

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]

Frikadellen auf Kartoffel- Chips-Bett

Zubereitung mit frittierten Chips Teil drei. Da es in den letzten Tagen mit Pastinaken- und Wurzel-Chips so gut geklappt und gut geschmeckt hat, nun noch ein drittes Mal mit Kartoffel-Chips.

Ich frittiere die Kartoffel-Chips auch nur vier Minuten im siedenden Fett in der Friteuse. Sie gelingen wunderbar kross, knackig und braun.

Und auf dem Teller angerichtet lassen sie sich auch schön mit der Hand wegknuspern. Fast so wie industriell gefertigte Kartoffel-Chips aus der Tüte.

Ich würze die Kartoffel-Chips auch kräftig mit rosenscharfem Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer, wie auch Kartoffel-Chips aus der Packung z.B. der Geschmacksrichtung Paprika gewürzt sind.

Dazu gibt es jeweils zwei schöne Frikadellen, die mir frisch, kross und medium gelingen. Ich brate sie in der Grill-Pfanne für kräftige Röstspuren.

[amd-zlrecipe-recipe:946]

Gefüllte Paprika

Leckere, gefüllte Paprika.

Zwei Stück für jede Person.

Mit einer frischen, leckeren Füllung.

Dieses Gericht gibt es ohne Beilage.

[amd-zlrecipe-recipe:943]

Hähnchenbrustfilet mit kleiner Gemüse-Beilage

Kross gebratene Hähnchenbrustfilets.

Mit einer kleinen Gemüse-Beilage aus Chinakohl, Kirschtomaten, Lauchzwiebeln, Oliven und Knoblauch.

Trauen Sie sich. Würzen Sie manche Produkte zur Abwechslung nur einmal ganz einfach. Wie diese Produkte, die ich nur mit Kräutersalz würze.

Einfach, schnell, schmackhaft, lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:878]

Hähnchenbrustfilet mit einer kleinen Gemüse-Beilage

Leckere Hähnchenbrustfilets, auf jeder Seite vier Minuten kross gebraten. So sind die Filets zwar fast durchgegart, aber innen noch rosé und saftig.

Dazu eine kleine Beilage mit Gemüse, aus Chinakohl, Lauchzwiebeln, Kirschtomaten, Oliven und Knoblauch.

[amd-zlrecipe-recipe:870]

Roter Vollkorn-Reis mit Tomaten-Oliven-Sauce

Ein Reis-Gericht, das auch vegan durchgeht, wenn man den Parmesan einfach durch einen veganen Hartkäse ersetzt.

Und dieses Mal eine leckere, fruchtige Tomaten-Sauce mit geschälten Tomaten, Oliven, Lauchzwiebeln, Zwiebeln und Knoblauch, nicht für eine Pasta wie gewöhnlich. Sondern für würzigen, nussigen, roten Vollkorn-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:868]

Rüben-Eintopf

Passend zur kalten Jahreszeit habe ich einen leckeren Eintopf zubereitet. Hauptzutat ist Steckrübe.

Darüber hinaus noch kleine, weiße Rüben. Und Kartoffeln, Lauch, Knollensellerie und Lauchzwiebel. Ich habe ausnahmsweise bei diesem Eintopf einmal bewusst auf Zwiebeln und Knoblauch verzichtet, die ich ja normalerweise zu fast allen Zubereitungen gebe.

Für die Brühe verwende ich selbst zubereiteten Gemüsefond, den

ich portionsweise eingefroren habe.

Ich binde die Brühe mit etwas Crème fraîche.

Das Ergebnis ist ein sehr wohlschmeckender, winterlicher Eintopf, dem man anschmeckt, dass nur frische Zutaten verwendet wurden. Hätte ich Brühpulver aus der Dose verwendet, hätte ich dies sofort geschmeckt und mein Magen hätte rebelliert. Aber so, rundum gut, der Eintopf.

[amd-zlrecipe-recipe:864]

Marinierte Schweinesteaks mit kleiner Beilage

Ich habe auf fertig marinierte Steaks vom Discounter zurückgegriffen.

Man kann die Marinade aber auch selbst zubereiten und Steaks darin marinieren.

Dazu bedarf es nur einiger frischer Kräuter, Salz, Pfeffer, Zucker und ein gutes Olivenöl.

Fertig sind frisch zubereitete marinierte Steaks.

Dazu als kleine Beilagen Oliven, Lauchzwiebeln, Knoblauch und Kirsch-Tomaten.

[amd-zlrecipe-recipe:859]

Muttis bestes Gericht: Nudeln, Fleisch und Sauce



Meine Mutter feiert heute ihren 90. Geburtstag. Ihr und ihrem erreichten Alter zu Ehren veröffentliche ich hier ein Gericht, das meine Mutter mir zu meinen Kinder- und Jugendzeiten sehr oft gekocht hat. Diesen Respekt muss man ihr entgegenbringen. Dieses Gericht hat mir als kleines Kind am besten geschmeckt und dessen Namen trägt auch mein Foodblog. Es sind Nudeln, Fleisch und Sauce. Nudelheissundhos, wie ich es als 1-2-jähriges Kind sagte.

Nun war dies meistens ein Gericht mit einem schönen Braten. Daher wollte ich das Gericht ursprünglich mit einer Putenoberkeule oder einem Pferdebraten zubereiten. Da ich aber noch Kürbis vorrätig und auch Pferde-Gulasch im Gefrierschrank

hatte, habe ich schnell umdisponiert und ein Gulasch mit Pferdefleisch, Kürbis und Wurzeln zubereitet. Auch das ist ja „heiss“, also Fleisch.

Dazu wähle ich als Beilage Calamarata, eine Pasta-Sorte, die ich sehr gerne esse.

Und der Vollständigkeit halber kommt natürlich noch eine Sauce hinzu, in der ich das Gulasch – wie es sich für ein gutes Gulasch gehört – sehr lange, und zwar 2 Stunden, schmore. Die Sauce bilde ich aus Fleischfond, den ich selbst zubereitet und eingefroren hatte. Und zum Verlängern der Sauce noch etwas Branciforti, ein trockener, sizilianischer Weißwein.

Fertig ist das leckere Essen, das ich gerne esse, zu ihren Ehren.

[amd-zlrecipe-recipe:844]