

# Obst-Tarte

Wie bereiten Sie Ihre Obstkuchen zu? Verwenden Sie einen fertigen, industriell gefertigten Tortenboden und belegen ihn mit frischem Obst? Und geben dann zur besseren Bindung einen Tortenguss darüber?

Oder bereiten Sie einen Mürbeteig zu, belegen den Mürbeteigboden in einer Spring-Backform mit Obst und backen dies? Eventuell geben Sie noch Streusel über das Obst, um einen gedeckten Obstkuchen zu erhalten?

Nun, ich bereite einen Obstkuchen gern als Tarte zu. Als Füllmasse verwende ich wie beim Grundrezept für Tartes geschildert einen Eierstich aus Eiern und süßer Sahne. Dann gebe ich beliebiges Obst, das ich gerade vorrätig habe, in die Füllmasse. Diese gebe ich dann in eine Spring-Backform, in die ich einen Mürbeteig als Boden ausgedrückt habe. Und backe auf diese Weise eine leckere Obst-Tarte.

Der Vorteil ist, dass man ein beliebiges Obst oder auch eine beliebige Obstmischung für die Tarte verwenden kann. Und sie gelingt immer.

Derzeit backe ich auf diese Weise eine Ananas-Tarte, für die ich eine ganze Ananas, kleingeschnitten in kleine Stücke, und die entsprechende Füllmasse für eine süße Tarte verwendet habe.

Bei dem hier geschilderten Rezept habe ich jedoch eine Obstmischung aus Bananen, Pfirsichen und Orangen verwendet. Lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:399]

---

# Obstkuchen

[Spider\_Single\_Video track="24" theme\_id="6" priority="1"]

Kein gewöhnlicher Obstkuchen, den man mit einem Mürbeteig zubereitet, auf den man Apfel-, Orangen- oder Pfirsichspalten legt und so den Teigboden gut bedeckt.

Ich hatte noch drei Äpfel und eine Orange vorrätig. Diese habe ich einfach in kleine Stücke geschnitten und in einen Rührteig gemischt. So erhält man ebenfalls einen fruchtigen Obstkuchen.

*Mein Rat:* Da der Rührkuchen aufgrund des hinzugegebenen Obstes doch eine größere Kuchenmasse hat als ein gewöhnlicher Rührkuchen, kann dieser Kuchen gerne anstelle von 60 Minuten durchaus 1 1/4–1 1/2 Stunden bei 180 Grad Celsius im Backofen verbleiben.

*Noch ein Rat:* Ich gebe etwas Bittermandel-Aroma für mehr Geschmack hinzu.

[amd-zlrecipe-recipe:34]

---

# Smoothies



Das eBook

Da ich vor einiger Zeit ganz von alkohlfreiem Bier auf Saft-/Mineralwasser-Mischgetränke umgestiegen bin, dachte ich mir, dass ich auch einmal versuchen kann, Smoothies zuzubereiten.

Aus diesem Grund suchte ich zunächst nach einem kleinen eBook mit Rezepten für Smoothies und stieß auf das kleine, feine und preiswerte Kochbuch von Heike Rau, „10 Rezepte für Smoothies und Shakes“. Es beinhaltet zwar nur 10 Rezepte, ist deswegen aber sehr preiswert und kostet nur € 0,99.

Das Buch beinhaltet Smoothie-Rezepte mit Obst oder mit Gemüse, so z.B. mit Mango, Erdbeeren oder Wassermelone oder mit Grünkohl. Es enthält auch Rezepte mit Getreide. Die Rezepte sind jeweils bebildert. Die Mixgetränke können zum Frühstück, als Zwischenmahlzeit oder als Dessert gereicht werden.

Das Buch ist für den Anfang gut geeignet und daher sehr empfehlenswert.

**Heike Rau, 10 Rezepte für Smoothies und Shakes, eBook-ePub, € 0,99.**

---

# Backbuch „Rührkuchen“



Dieses Backbuch erfindet das Rad nicht neu. Rührkuchen sind einfach zuzubereiten und sehr verbreitet. Das Buch enthält somit neben dem Grundrezept für Rührkuchen 23 *Backvariationen* für Rührkuchen. In den Kategorien *Alkohol*, *Exotisch*, *Gemüse*, *Getränke*, *Gewürze*, *Nüsse* und *Obst*.

Rührkuchen sind auch unkompliziert für Anfänger oder Personen, die wenig bis gar nicht kochen oder backen. Und bieten sich an, wenn sich an einem Wochenende kurzfristig Besuch anmeldet, denn ein Rührkuchen ist in weniger als zwei Stunden verzehrbereit.

Ich habe das Kochbuch als eBook publiziert, in den Formaten eBook-PDF und iBook. Das eBook-PDF ist über meinen kleinen Buchshop zu beziehen – siehe die Anzeige rechts in der Seitenleiste. Das iBook kann aus rechtlichen Gründen nur über den [iBook Store](#) bezogen werden.

Das Backbuch hat 69 Seiten, enthält 65 Farbfotos und kostet in beiden Formaten jeweils € 3,99.

---

## Mango (ld) - Rollen mit Zander



Mangold, Mango, Zander und Sößchen

Ein einfaches Gericht, das wenig Zutaten benötigt und schnell zubereitet ist. Eigentlich auch wieder eher ein Snack, bereitet man noch Reis dazu, kann man vielleicht doch ein kleines Abendessen daraus machen. Man benötigt nur Mangold, Mango und Zanderfilets. Und da die ersten beiden Zutaten fast gleichlautend sind, kann man wie im Rezept-Titel kleine sprachliche Spielchen mit ihnen treiben. In dem Gericht steckt Potential, es noch zu verbessern, auszuweiten oder zu „vervollkommen“. Es bieten sich eine Prise Zucker, Kräutersalz, frische Kräuter oder andere Ergänzungen an. Hier kann jeder nach seinem Gusto verfahren.

## Zutaten für 1 Person:

- 4 große Mangoldblätter
  - $\frac{1}{2}$  Mango
  - 2 Zanderfilets
  - Gemüsefond
  - trockener Weißwein
  - 1 gehäufter TL Schmand
  - $\frac{1}{2}$  Zitrone (Saft)
  - grüner Pfeffer
  - Salz
  - Butter
- 
- Küchengarn

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Die Mangoldblätter am Strunk abschneiden. Die Mango schälen, den Kern entfernen und eine Hälfte in dünne, längliche Scheiben schneiden. Zwei Mangoldblätter auf ein Schneidebrett legen und jeweils quer zum Blatt zwei Stücke Küchengarn mit einem Abstand von 5–6 cm darunter ziehen. 2–3 längliche Scheiben Mango längs darauf geben. Ein Zanderfilet mit der Hautseite nach oben darauflegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Wiederum 2–3 Scheiben Mango auf das Filet legen. Dann das zweite Mangoldblatt um 180 Grad gedreht auf die Mangoscheiben legen. An der oberen und unteren Längskante mit den grünen Mangoldblättern die Zutaten nach unten und oben gut einwickeln. Mit dem Küchengarn zusammenschnüren.



### Mango(ld)-Rollen vor dem Garen

Butter in einem großen Topf erhitzen, in den die beiden Mango(ld)-Rollen passen. Beide hineingeben und einige Minuten auf einer Seite anbraten. Dann mit etwas Gemüsefond ablöschen, einen Schuss Weißwein hinzugeben und den Schmand. Die Sauce ein wenig verrühren und alles zugedeckt bei geringer Temperatur 5 Minuten köcheln lassen. Dann weitere 5 Minuten ohne Deckel reduzieren. Die Sauce abschmecken.

Die beiden Rollen herausheben, auf einen Teller geben und das Küchengarn entfernen. Etwas von der Sauce darübergeben und ein wenig Zitronensaft darüberträufeln.