

Gebratene Steckrüben-Scheiben mit rotem Vollkorn-Reis

Trauen Sie sich das zu. Ich habe es hier mit Steckrüben-Scheiben ausprobiert. Und mit Kürbis-Scheiben hat es vor einiger Zeit auch gut geklappt. Es sollte auch mit Knollensellerie-Scheiben funktionieren.

Und Sie erhalten ein schnell zubereitetes Gericht, das zudem vegan ist.

[amd-zlrecipe-recipe:882]

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]

Gebratene Schweineleber mit Calamarati und Conchiglioni

Wie vor kurzem der gebratene Pansen mit gemischter Pasta, bereite ich nun auf die gleiche Weise Schweineleber zu.

Auch diese gelingt hervorragend. Ich brate die Schweineleber-Stücke nur einige Minuten in gutem Olivenöl an. So bleiben sie innen saftig und leicht rosé. Sie munden einfach delikater.

Dazu eine Mischung aus Calamarati und Conchiglioni, von denen ich jeweils einen Rest noch übrig hatte.

Ich gebe einfach anstelle einer Sauce etwas gutes Olivenöl auf die Pasta.

[amd-zlrecipe-recipe:876]

Gebratener Pansen mit Calamarati und Conchiglioni

Ich liebe ja in Butter gebratenen Pansen. Dieses Mal habe ich ihn allerdings in einem guten Olivenöl gebraten. Da ich zum gebratenen Pansen unterschiedliche Pasta serviere, über die ich als Sauce einfach etwas gutes Olivenöl träufle.

Sie bereiten keine Innereien zu? Ich erwidere Ihnen: Tun Sie

dies. Sie werden das Gericht sicherlich mögen und auch noch andere Innereien zubereiten wollen.

Denn Pansen wird ja vor der eigentlichen Zubereitung für ein Gericht noch vorbereitet, indem man ihn vier Stunden in einem Gemüfefond gart. Denn Pansen, also der Widerkäuermagen des Rindes, besteht aus einem sehr zähen Muskelfleisch. Und der Magenschleimhaut, die aus einer dicken Galertschicht besteht.

Ich habe für die Vorbereitung des Pansens dieses Mal aber keinen selbst zubereiteten Gemüfefond verwendet. Ich habe etwa 800 g Pansen gegart, also zwei große Packungen. Und da würde ich für das Garen des Pansens etwa 2–3 l Gemüfefond verbrauchen. Da wäre mein ganzer selbst zubereiteter, portionsweise eingefrorener Vorrat an Gemüfefond aufgebraucht. Nein, dieses Mal habe ich dafür auf Gemüse-Brühpulver zurückgegriffen. Dieses ist aber ein Bio-Produkt, von mir mit verschiedenen anderen Brühpulvern getestet und von mir für gut befunden.

Der mehrere Minuten in heißen Olivenöl gebratene, krosse und knusprige Pansen schmeckt einfach vorzüglich. Da ist zum einen das krosse und knusprig gebratene Muskelfleisch. Und das Weiche der galertartigen Magenschleimhaut. Dies zusammen macht den besonderen Genuss des gebratenen Pansens aus.

Wie schon erwähnt, serviere ich den gebratenen Pansen einfach auf guter, italienischer Pasta, von der ich noch von zwei Sorten einige Reste übrig hatte, die aber zusammen zwei Mahlzeiten geben. Und die Pasta wird einfach noch mit etwas gutem Olivenöl beträufelt.

Mehr braucht es nicht für dieses leckere Gericht, auf das ich mich schon gefreut hatte.

[amd-zlrecipe-recipe:875]

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, Kirsch-Tomaten, Oliven und Knoblauch.

[amd-zlrecipe-recipe:870]

Conchiglioni mit gebratenem Feldsalat

Ich habe Feldsalat einmal ganz anders als bisher gewohnt verwendet. Eine Zubereitung als Salat ist ja bekannt und nichts Neues. Auch die Zubereitung als Pesto, also mit dem Pürrierstab fein püriert und mit Pasta serviert, ist ebenfalls nicht neu, und dazu finden Sie auch ein Rezept in meinem Foodblog. Aber beim Zubereiten fiel mir ein, dass man den Feldsalat nach dem Anbraten, wobei er stark in sich zusammenfällt, auch im Ganzen lassen kann und ihn wie Spinat zu einer Beilage servieren kann. Feldsalat ist ja an sich schon sehr würzig, und mit dieser hier beschriebenen Zubereitung schmeckt er eigentlich fast wie Spinat. Also sehr

geschmackvoll und lecker. Eine interessante, abwechslungsreiche Zubereitung von Feldsalat.

Zwischendurch, während der Zubereitung des Gerichts, war ich mal wieder ein wenig zocken. Oder besser gesagt, suchte im Internet nach neuen Websites, um ein wenig Geld für die Haushaltskasse zu verdienen.

Und siehe da, ich fand sogar eine sehr interessante Website, die Erfahrungsberichte und Tests zu Glückpiel-Seiten liefert. Da wurde [eine Site bewertet](#), die u.a. in Deutschland lizenziert ist. Und neuen Kunden sogar einen Willkommensbonus von 20 € gewährt. Und eine andere Bewertung [über eine Site](#), die sogar in der EU lizenziert ist. Und bei neuen Kunden verdoppelt sich die erste Einzahlung bis zu einem Betrag von 100 Euro. Viele weitere Bewertungskriterien findet ihr auf diesen Seiten. Schaut einmal hinein, es ist wirklich interessant.

Apropos Geld verdienen, wenn Ihr beim Zocken etwas gewonnen habt: Sie finden ja in meinem Foodblog in den Seitenleisten immer Hinweise auf neu erschienene Kochbücher oder zu Vorankündigungen zu Kochbüchern, die gerade in Arbeit sind. Die schon erschienenen Kochbücher – vielleicht als Weihnachtsgeschenk? – können Sie ganz einfach auf der Website meines kleinen Verlags [Buch-Schmiede](#) finden. Stöbern Sie dort gern einmal die Bücher durch, ich habe auch noch Bücher zu anderen Themen im Sortiment.

Übrigens, das Rezept mit dem pürierten Feldsalat mit Pasta, für diejenigen unter Ihnen, die gern ein gewöhnliches Pesto essen möchten, finden Sie [hier](#).

[amd-zlrecipe-recipe:861]

Chicorée-Salat

Ein einfacher Salat, zubereitet mit Chicorée.

Für das Dressing habe ich dieses Mal saure Sahne verwendet. Anstelle Balsamico- oder Weißwein-Essig.

[amd-zlrecipe-recipe:865]

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]

Radicchio-Salat

Was tut man, wenn man sehr gute Zutaten für ein Salat-Dressing vorrätig hat? Richtig, man bereitet sich verständlicherweise des öfteren einen frischen Salat zu.

So geschehen dieses Mal mit Radicchio.

Der Radicchio hat ja von sich aus schon einen würzigen, leicht bitteren Geschmack.

Und mit diesem würzigen Dressing schmeckt er nochmals so gut.

[amd-zlrecipe-recipe:858]

Gebratene Kürbisscheiben mit Vollkorn-Reis



Leckerer Kürbis zu Halloween ...

Das ist der Kürbis, den ich an Halloween erstanden und auch eigentlich gleich zubereiten wollte. Aber dann kam etwas dazwischen und das Rezept und die Veröffentlichung verschoben sich leider einige Tage.

Nun, aus Kürbis kann man herrliche gebratenen Scheiben zubereiten. Mir kam sogar die Idee, die Kürbis-Scheiben zu panieren und dann zu braten. Das hole ich sicherlich demnächst noch nach.

Gewürzt habe ich die Scheiben nur mit etwas Kräutersalz.

Dazu gibt es als Beilage eine Portion des köstlichen Vollkorn-Reises, den ich bei einem italienischen Online-Shop erstanden habe. Dieser wird nach Zubereitung einfach noch ein wenig gesalzen und erhält etwas gutes Olivenöl.

Fertig. Wieder einmal wenige, gute Zutaten. Und ein leckeres Gericht.

Übrigens, was verwenden Sie eigentlich alles an Zubehör beim Kochen? Natürlich, Pfannen und Töpfe, keine Frage. Dazu Utensilien wie Kochmesser, Pfannenwender, Kochzange & Co. aber

zum Anziehen? Damit man sich nicht die frische Kleidung, die man vielleicht am gleichen Tag erst angezogen hat, bekleckert. Ja, sicher, eine Kochschürze. Ich habe vor kurzem eine neue Kochschürze gebraucht, weil meine alte Kochschürze nicht mehr zeitgemäß war. Und bin im Internet auf einen Shop gestoßen, bei dem man sich eine personalisierte [Kochschürze](#) selbst gestalten kann. Sie können also Text frei eingeben oder sogar ein Foto von Ihnen hochladen. Und das Ganze gibt es auch für kleine Kochschürzen, so dass man damit sogar seine Kinder zum Kochen motivieren kann. Eine klasse Sache, sage ich Ihnen. Da macht das Kochen gleich noch mehr Spaß, wenn man passend „gekleidet“ ist. Und by the way, weil bald Weihnachten ist, ein schönes Weihnachtsgeschenk ist das Ganze natürlich auch.

[amd-zlrecipe-recipe:843]

Frischer Salat

Ein frischer, bunter Salat. Aus verschiedenen Gemüsesorten, die ich vorrätig hatte.

Dazu aus dem Glas eingelegte Oliven und Tomaten.

Natürlich angemacht mit Balsamico-Essig und Olivenöl.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:841]

Calabresi mit Olivenöl

Einfaches Gericht. Einfache Zubereitung.

Wenige, aber dafür sehr gute, italienische Zutaten.

Diese Pasta kann man vor dem Servieren leicht salzen.

[amd-zlrecipe-recipe:839]

Chorizo, Champignons, Lauchzwiebel und schwarzer Reis

Erneut ein Gericht mit schwarzem Reis als Beilage.

Er hat mich überzeugt. Ich hoffe, Sie auch. Probieren Sie ihn ruhig einmal aus! Er schmeckt delikater. Um Längen besser als Basmati- oder Jasmin-Reis.

Und merkwürdigerweise erinnert er in Farbe und Konsistenz an ein ganz anderes Produkt. Und zwar frische Blutwurst, die man in der Pfanne in Butter brät. Die Blutwurst platzt dann auf, der Inhalt der Wurst brät in der Pfanne und wird leicht grieselig. Und genau daran hat mich der schwarze Reis beim Essen erinnert. Sogar die Würze war leicht wie bei der Blutwurst vorhanden.

Als Hauptprodukte verwende ich Chorizo, Champignons und Lauchzwiebeln, dazu noch einige Knoblauchzehen. Kleingeschnitten, in Butter kurz gebraten und leicht gewürzt.

Dann gebe ich noch etwas gutes Olivenöl über das angerichtete Essen. Und verfeinere es mit frisch geriebenem Parmesan.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:829]

Vollkorn-Reis mit Olivenöl

Hier ist wieder einmal eines dieser einfachen Gerichte, die aber sehr lecker sind.

Voraussetzung ist, dass man sehr gute Zutaten hat.

Dies war bei dieser Zubereitung der Fall.

Ich hatte Vollkorn-Reis von dem schon genannten italienischen Online-Shop bezogen. Und dazu ein sehr gutes Olivenöl.

Ich würze den Reis nur kräftig mit Kräutersalz. Und verfeinere ihn mit dem Öl.

Fertig. Mehr braucht man wirklich nicht. Es ist ein einfaches, aber sehr delikates Essen.

Und dazu auch noch vegan.

[amd-zlrecipe-recipe:830]

Chorizo, Oliven und eingelegte Tomaten mit Calamarata

Bella Italia! In Hamburg!

Alles mit wenigen, frischen und qualitativ sehr guten Produkten aus Italien. Na gut, bis auf die Würste, die aus Spanien stammen.

Damit kann man ein einfaches, schnelles Gericht zubereiten, das herrlich mundet und vorzüglich schmeckt.

Und man erfährt wieder einmal den Unterschied zu einem Fertiggericht, das man sich dann und wann doch aufgrund von Zeitmangel u.ä. zubereitet und der Magen rebelliert aufgrund von Geschmacksverstärkern, Konservierungsstoffen und sonstigen Zusätzen. Nein, dieses Mal dankt es der Magen, indem er anstandslos versaut und sich über dieses tolle Gericht mit tollen, frischen Produkten freut!

[amd-zlrecipe-recipe:826]

Rucola-Salat

Ein einfacher, frischer, leckerer Salat.

Mit einem sehr guten Dressing aus gutem Olivenöl, gutem Balsamico-Essig, etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Lässt sich gut verdauen und ist gesund.

Und man setzt keine zusätzlichen Pfunde an wie bei einem fetten Essen.

Auch geeignet als Snack abends vor dem Fernseher.

Beim Zubereiten des Dressings immer darauf achten, dass man zuerst den Essig über den Salat gibt und dann erst das Öl.

Anderenfalls würde das Öl eine dünne Fettschicht über dem Salat bilden.

Und der Essig würde den Salat nicht mehr erreichen.

[amd-zlrecipe-recipe:825]