

# Rührkuchen mit Wurzelmischung



## Dunkler Rührkuchen

Sie kennen die gewöhnlichen Wurzeln, also Karotten, die man im Supermarkt oder Discounter kaufen kann? Die diese grell orange Farbe haben? Aber wussten Sie, dass es Wurzeln auch noch in anderer Farbe gibt? Und zwar unter anderem in Rot und in Weiß? Ich habe solch einen Wurzelmix in der Packung gekauft, und zwar weiße, orange und rote Wurzeln. Und habe mit einem Teil davon einen Rührkuchen gebacken.

Da der Wurzelmix ein ziemliches Gewicht hat, 800 g, wollte ich möglichst viel davon verwerten. Normalerweise gebe ich für einen Rührkuchen höchstens die Hälfte des zu verwendenden Mehls, also 250 g, an fein geraspeltetem Gemüse in einen Rührteig. Hier bin ich noch etwas weiter gegangen und habe 300 g verwendet.

Aus diesem Grund, also der hohen Menge der geraspelteten Wurzeln, gebe ich auch vorsichtshalber ein zusätzliches Ei für

mehr Bindung und Festigkeit in den Rührteig.

Es stellte sich jedoch heraus, dass dies ein wenig zu viel war und der Rührteig zu wenig Weizenmehl enthielt. Hinzu kam, dass die geraspelten Wurzeln sehr saftig sind und somit eine hohe Menge an Feuchtigkeit in den Kuchen bringen. Fazit: Der Rührteig ist zu „schwer“, geht trotz Backpulvers nicht richtig auf und fällt in sich zusammen.

Somit ist der Kuchen zwar optisch kein Highlight. Aber geschmacklich gelingt er dennoch, ist er doch eben aufgrund des Gemüses sehr saftig.

Der Kuchen ist übrigens optisch sehr dunkel, denn gerade die roten Wurzeln, die fast schon schwarz aussehen, machen den Rührteig dunkelgrau. Und da hat eben auch der gebackenen Rührkuchen eine ungewohnt dunkle Farbe.

*Für den Rührteig:*

- [Grundrezept](#)

Nur 200 g Weizenmehl verwenden.

*Zusätzlich:*

- 300 g Wurzelmix (weiße, orange und rote Wurzeln)
- 1 Ei
- Puderzucker

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Verweildauer im Backofen 60 Min. bei 180 °C Umluft*



Sehr saftig

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten. Nur 200 g Weizenmehl verwenden. Das zusätzliche Ei aufschlagen und untermischen.

Wurzeln putzen, schälen und in der Küchenmaschine fein raspeln. In eine Schale geben.

Wurzeln mit dem Backlöffel vorsichtig unter den Rührteig heben.

In eine Kastenbackform mit Backpapier geben und die oben angegebene Backzeit im Backofen backen.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Backform und Backpapier entfernen. Auf eine Kuchenplatte geben. Mit Puderzucker bestäuben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

# Kürbis-Blumenkohl-Tarte mit karameliisierten Kürbiskernen



Hervorragend gelungene Tarte

Sie kaufen sicherlich auch gern saisonal ein. Also Erdbeeren im Sommer, Kohl im Winter. Und natürlich Kürbis im Spätsommer/Herbst. Dass Kürbisse auch jetzt im Winter noch zu bekommen sind, führe ich einfach einmal auf Lagerhaltung der Produzenten zurück.

Hier kommt ein Rezept für eine wirklich außergewöhnliche Tarte. Mir ist seit langem keine solch wohlschmeckende und crunchige Tarte gelungen.

Die Tarte hat fünf Besonderheiten. Die Hauptzutat ist nicht nur allein Hokkaidokürbis, sondern auch weißer und oranger Blumenkohl. Außerdem kommt eine kleine Portion geriebener, mittelalter Gouda in die Füllmasse. Der Käse schmeckt bei der gebackenen Tarte nicht besonders heraus, er gibt ihr aber noch

eine zusätzliche Festigkeit.

Besonders sinnvoll war jedoch die Zugabe von Saft und Schale einer Biozitrone. Sie verleiht der Tarte einen außergewöhnlich guten, zitronigen Geschmack.

Außerdem kommt eine gute Portion steierisches Kürbiskernöl hinzu, das aber nur leicht im Hintergrund zu erschmecken ist. Bei diesem Öl sollten Sie unbedingt auf gute Qualität und in diesem Fall mit der Angabe „g.g.A.“ achten, also geschützte geografische Angabe. Dann gehen Sie sicher, dass das Öl auch aus der Steiermark in Österreich stammt.

Und last but not least habe ich die Kürbiskerne aus dem Kerngehäuse des Hokkaidokürbis alle herausgepuhlt und in einer Pfanne ohne Fett kräftig angeröstet. Dann kommt etwas echter Vanillezucker hinzu, mit dem ich die gerösteten Kerne karamellisiere. Fertig ist die Prozedur, wenn ein Duft wie nach gebrannten Mandeln aus der Pfanne entströmt. Diese Kerne geben ich dann durch die Küchenmaschine, reibe sie fein und gebe sie als Crunch auf die Tarte. Sie müssen schauen, ob Ihre Küchenmaschine diese Kerne verarbeiten kann. Ob dies ein Pürierstab schafft, bezweifle ich. Aber auch ein guter Mixer sollte das schaffen.



Sehr schmackhaft mit Kürbis und Blumenkohl  
Und so kommen diese fünf Besonderheiten hinein bzw. obenauf:  
Blumenkohl, Käse, Zitrone, Kürbiskernöl und Kürbiskerne.

Und dann habe ich beim Mürbeteig noch 50 g Weizenmehl  
weggelassen und dafür 50 g Hafermehl verwendet, um dieses  
langsam einmal aufzubrauchen.

*Für den Boden:*

- [Grundrezept](#)

Anstelle 300 g Weizenmehl 250 g Weizenmehl und 50 g Hafermehl  
verwenden.

*Für die Füllmasse:*

- [Grundrezept](#)

*Zusätzlich:*

- 1/2 Hokkaidokürbis
- Kürbiskerne aus dem Kerngehäuse des Kürbis
- 1/2 weißer Blumenkohl
- 1/2 oranger Blumenkohl
- 100 g mittelalter Gouda
- 2 TL Kürbiskernöl
- 1 Biozitrone (Schale und Saft)
- 3 TL Vanillezucker

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 40 Min.  
bei 180 °C Umluft*



Mit crunchigen, geriebenen Kürbiskernen  
Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Kürbis putzen, Kerngehäuse entfernen, aufbewahren und Kürbis  
in der Küchenmaschine fein raspeln.

Blumenkohle putzen und Röschen abschneiden. Ebenfalls in der  
Küchenmaschine fein raspeln.

Gouda ebenfalls durch die Küchenmaschine geben.

Alles zusammen in eine Schüssel geben und mit der Hand vermengen.

Kürbiskernöl dazugeben.

Schale der Zitrone auf einer Küchenreibe fein in eine Schale reiben. Zitrone auspressen.

Öl, Schale und Saft zu der Gemüsemasse geben und alles gut vermischen.

Füllmasse der Tarte aus Eiern und Sahne zubereiten und zur Gemüsemasse geben. Alles gut mit der Hand vermischen und verkneten.

Gemüsemasse in den Mürbeteig in der Backform geben und gut verteilen.

Im Backofen bei der oben angegebene Temperatur die angegebene Zeit auf mittlerer Ebene backen.

Währenddessen Kürbiskerne aus dem Kerngehäuse pühlen. Eine kleine Pfanne ohne Fett auf dem Herd erhitzen und Kerne darin unter Rühren 15 Minuten kross und knusprig rösten. Achtung vor aufpoppenden und aus der Pfanne springenden Kernen! Vanillezucker dazugeben und Kerne noch einige Minuten kräftig karamelisieren. Kerne herausnehmen, in eine Schale geben und erkalten lassen.

Dann durch eine Küchenmaschine geben und fein reiben.

Tarte aus dem Backofen nehmen und erkalten lassen. Tarte mit den geriebenen Kürbiskernen bestreuen. Backform und Backpapier entfernen.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

# Orangen-Tarte



Der Puderzucker hält sich nicht lange auf der Tarte  
Natürlich kann mit man Obst sehr leckere Kuchen oder Torten zubereiten. Aber auch für eine Tarte eignet es sich gut.

Bei dieser Tarte verwende ich einfach Orangen, die ich schäle, in Spalten teile und quer in kleine Stücke schneide.

Als Füllmasse wird der übliche Eierstich für eine Tarte verwendet.

Und für den Boden ein gewöhnlicher Mürbeteig.

Als Garnierung gebe ich Puderzucker auf die Tarte.

Sie schmeckt lecker, fruchtig und nicht zu süß.

# Orangen-Joghurt-Torte



Sehr gelungene Torte

Hier erneut eine leckere Torte. Und erneut ohne Backen. Sondern nur ein Erkaltenlassen und Verfestigen im Kühlschrank.

Drei Schichten.

Einmal der Boden, bestehend aus zerstampften Vollkorn-Kekschen und Butter.

Dann die zerkleinerten Orangen.

Und schließlich die Joghurtschicht, bestehend aus Joghurt und

Blattgelatine zum Verfestigen.

Die Torte gelingt sehr gut und schmeckt fruchtig-frisch.

Der Boden hat aufgrund der verwendeten Vollkorn-Kekse sogar einen angenehm nussigen Geschmack.

Und sie ist, abgesehen von der Wartezeit des Bodens zum Verfestigen, in 20 Minuten zubereitet.

Und ist dann über Nacht im Kühlschrank verfestigt.

---

## Grapefruit-Orangen-Tarte



Fruchtig-frisch



Und würze noch mit Salz, Pfeffer und Zucker.

Als Beilage gibt es einfachen Kartoffelbrei, den ich aus frisch gegarten Kartoffeln zubereite. Als Besonderheit würze ich diesen mit Chili-Salz, so dass man auch noch eine schöne Schärfe im Kartoffelbrei hat.

[amd-zlrecipe-recipe:960]

---

## **Putenoberkeule in Orangen-Sauce mit Penne Rigate**

Eine Putenoberkeule. Mit Pasta als Beilage.

Dieses Mal gegart in einer Orangen-Sauce. Verfeinert mit einem Schuss Weißwein.

Ich würze die Orangen-Sauce mit Steranis, Piment und Zimt. Und zusätzlich mit Salz, Pfeffer und Zucker.

Eine Abwechslung zu den üblichen dunklen Braten-Saucen oder reinen Wein-Saucen.

Die Orangen-Sauce hat nach dem Garen der Putenoberkeule einen angenehmen, leicht fruchtigen Geschmack.

[amd-zlrecipe-recipe:959]

---

# Oranger-Blumenkohl-Ragout mit Pasta

Hier verwende ich einen orangen Blumenkohl, der eigentlich sehr unbekannt ist. Blumenkohl wird eher in der bekannten weißen Variante oder der grüne Variante als Romanesco zubereitet.

Der orange Blumenkohl ist eine Zucht-Variante und hat sehr viel Beta-Karotin, wie ihn auch Wurzeln enthalten.

Ich bereite mit dem Blumenkohl ein Ragout zu. Dafür verwende ich noch Schalotten und Knoblauch.

Die Sauce bereite ich mit einer Mehlschwitze zu, so dass ich eine fast weiße Sauce erhalten.

Als Beilage verwende ich zwei verschiedene Pasta-Sorten, die ich noch vorrätig habe und die in etwa die gleiche Garzeit haben. Und zwar Spätzle und Spiralnudeln.

Das Ergebnis ist ein sehr leckeres, vegetarisches Ragout mit einer schönen Pasta-Beilage.

[amd-zlrecipe-recipe:678]

---

## Orangen-Kiwi-Tarte

Für den wöchentlichen Kuchen am Sonntag diesmal eine süße Tarte mit einem Mürbeteig.

Und für die Füllmasse Orangen und Kiwis.

Nach dem Backen und dem Erkalten der Tarte zieht ein fruchtig-

frischer Duft nach Orangen durch die Küche.

Und wenn auch gleich nach dem Erkalten die ersten Fruchtfliegen in der Küche herumschwirren, kann beim Zubereiten und Backen der Tarte nicht viel falsch gemacht worden sein. ☐

[amd-zlrecipe-recipe:595]

---

## **Melone-Orangen-Tarte**

Die wöchentliche Tarte zum Wochenende.

Dieses Mal eine süße Tarte mit Honigmelone und Orangen.

Leider ist die Füllmasse nach dem Hinzufügen von Honigmelone und Orangen etwas flüssig. Der Eierstich der Füllmasse aus Eiern und Schlagsahne wird beim Backen leider nicht komplett fest. Die Tarte ist jedoch nicht misslungen, nur die Füllmasse ist leicht flüssig, aber sie schmeckt trotzdem sehr gut.

Ich gebe keinen zusätzlichen Zucker in die Füllmasse, um diese süßer zu machen. Die Honigmelone und die Orangen bringen genügend Süße mit.

[amd-zlrecipe-recipe:578]

---

## **Putenfleisch in scharfer**

# Orangen-Sauce mit Basmati-Reis

Diesmal ein asiatisch anmutendes Gericht, das aber durchaus auch aus einer anderen Küche stammen kann.

Ich verwende Putenfleisch.

Dazu in Scheiben geschnittene Champignons.

Und kleingeschnittene Orangen.

Die Sauce bilde ich aus Orangensaft und etwas Rotwein-Essig.

Und um die Sauce süß-scharf zu machen, gebe ich kleingeschnittene rote Chili-Schoten in die Sauce.

Dazu Basmati-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:325]

---

## 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]

---

## Whiskey mit Orange

Ich trinke normalerweise keinen Alkohol. Sondern koche nur damit.

Nur ab und an genehmige ich mir ganz selten einmal ein Mischgetränk mit Alkohol, wenn ich gerade auf ein gutes Rezept für eine ansprechende Kreation stoße.

Ich bin vor kurzem auf die Website [thebar.com](http://thebar.com) gestoßen, auf der sehr viele und gute Cocktails in Deutsch aufgeführt werden. Die Site ist ansprechend gestaltet, und die vielen aufgeführten Rezepte für Cocktails und Drinks regen dazu an, sich einige davon einmal zum abendlichen Fernsehen oder im Kreis von Freunden oder Bekannten zuzubereiten und zu genießen. Und natürlich auf der Website weiter zu stöbern und möglichst alle Kategorien nach neuen und guten Rezepten durchzuschauen. Es gibt dort alkoholfreie Cocktails, einfache

Cocktails, Klassiker, neueste Kreationen und kalorienarme Drinks. Schaut mal nach auf der Site und findet Euren [Lieblings-Cocktail!](#)

Ich habe mir ein einfaches Rezept eines [Whiskey mit Orange](#) als Cocktail herausgesucht und bereite diesen nun zu. Das Cocktail-Glas wird natürlich mit einem schönen Zuckerrand verziert, wie es sich für einen schönen Cocktail gehört. Dann kommt noch eine halbe Orangen-Scheibe auf den Rand des Glases als weitere Dekoration.

[amd-zlrecipe-recipe:30]

---

# Putenbrust mit Orange und Banane



## Leckerer Geflügel-Gericht

Eine Putenfleisch-Zubereitung mit einer hellen Sauce aus Milch, verfeinert mit Orange und Banane.

Dazu wähle ich als Beilage Basmati-Reis.

*Mein Rat:* Beim Kochen fiel mir ein, dass auch eine Portion Rosinen oder Sultaninen zu dem Gericht passt.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 250 g Putenbrust
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 gelbe Paprika
- 1/2 Orange
- 1/2 Banane
- Milch
- süßes Paprikapulver
- Muskat
- Salz

- Pfeffer
- 125 g Basmati-Reis
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Putenbrust grob zerkleinern. Paprika putzen und in grobe Stücke zerschneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Orange und Banane schälen, Orange in kleine Stücke, Banane in Scheiben schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Pute und Paprika dazugeben und mit anbraten. Orange und Banane ebenfalls hinzugeben. Mit einem großen Schuss Milch ablöschen. Mit Paprikapulver, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Reis in einen tiefen Teller geben, Putenbrust mit viel Sauce darüber geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

---

## **Gorgonzola-Honig-Orange-Risotto**



Erinnert an Reisbrei – schmeckt aber schlotzig

Gorgonzola ist ein sehr feiner Käse. Er schmeckt zu oder auf dem Brot. Und man kann auch eine feine Pasta-Sauce zu Pasta daraus zubereiten.

Er eignet sich aber auch geschmolzen in Risotto. Und als Widerpart zu dem kräftigen Gorgonzola-Geschmack dienen hierbei Honig als Süße und Orangenstücke mit fruchtig-süßem Aroma.

Einfach nach dem Garen des Risotto-Reises Gorgonzola in Stücke zerkleinert im Reis schmelzen, Honig und Orangenstücke dazugeben, alles vermischen und abschmecken.

Der Gorgonzola macht das Risotto wieder leicht flüssig, das Risotto ist also nicht gänzlich schlotzig, sondern auch ein wenig flüssig.

*Mein Rat:* Das Risotto braucht nicht mehr gewürzt zu werden, der Gorgonzola bringt genügend Würze mit. Eventuell nach dem Servieren im Teller mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

## Zutaten für 1 Person:

*Für das Risotto:*

- [Grundrezept](#)
- 125 g Gorgonzola
- 1 EL Honig
- 1/2 Orange
- Pinienkerne

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.

Risotto nach Anleitung zubereiten, diesmal anstelle mit Weißwein und Gemüsefond einfach mit Wasser.

Pinienkerne kleinhacken.

Orange schälen und in kleine Stücke schneiden. Gorgonzola in kleine Stücke schneiden, in das Risotto geben und schmelzen. Honig und Orangenstücke ebenfalls hinzugeben und alles vermischen. Orangenstücke im Risotto nur kurz erwärmen. Abschmecken.

Risotto in einen tiefen Pastateller geben, mit Pinienkernen garnieren und servieren.

---

# Vanille-Pudding mit Orange



Aufgrund des Orangensafts und des Whiskeys eher eine Cremespeise

Nochmals ein Vanille-Pudding. Diesmal verfeinere ich ihn mit Orange. Und für mehr Aroma mariniere ich die Orangenstückchen in Whiskey. Orangensaft und Whiskey gebe ich natürlich zum Pudding hinzu.

Mein Rat: Aufgrund des Orangensafts und des Whiskeys etwas weniger Milch verwenden. Der Pudding wird sonst nicht fest und es wird eher eine Cremespeise.

#### **Zutaten für 2 Personen:**

- 1 Päckchen Vanille-Pudding
- 40 g Vanille-Zucker
- 500 ml Milch
- $\frac{1}{2}$  Orange
- 4 cl Bourbon-Whiskey

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Marinierzeit 2 Stdn.

Orange schälen, in kleine Stücke schneiden und in eine Schale

geben. Whiskey dazugeben, verrühren und alles 2 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Etwas Milch in eine Schale geben, Vanillepulver und Zucker dazugeben und gut verrühren.

Restliche Milch in einem kleinen Topf erhitzen. Von der Herdplatte nehmen und Milch-Vanillepulver-Zucker-Mischung dazugeben und mit dem Schneebesen gut verrühren. Unter Rühren nochmals aufkochen. Vom Herd nehmen, Orange mit Whiskey dazugeben und verrühren.

Puddingmasse in zwei Schalen geben, etwas verstreichen und einige Stunden im Kühlschrank erkalten lassen.

Schalen aus dem Kühlschrank herausnehmen. Pudding jeweils auf einen kleinen Teller stürzen und servieren.