

# Ente mit verschiedenem Fleisch und Gemüse und Seetangsuppe



Leckere Ente

An Feiertagen gehen Sie sicherlich auch mal mit der Familie essen. Und sparen sich die zeitaufwändige Zubereitung eines leckeren Mahls zuhause.

Daher gab es am Vatertag ausnahmsweise einmal ein Gericht nicht aus der eigenen Küche, sondern ich habe mir ein Essen beim China-Imbiss geleistet. Geplant war, es an diesem schönen, sonnigen Tag beim Imbiss, der vor seinem Geschäft auch einige Tische stehen hat, vor Ort zu essen. Aber ich war spät dran und in Eile, somit habe ich das Gericht dort gekauft und mit nach Hause genommen.



Kross und knusprig gebraten

Mein Fazit zum Essen? Nun, in der Suppe hätte ich mir mehr Seetang gewünscht und nicht so viel Gemüse. Und die Brühe war mit Sicherheit nicht selbst zubereitet. Ein deutscher Koch in einem Restaurant verwendet sehr viel Zeit dafür, um frische Gemüsebrühen und Bratenfonds aus frischen Zutaten wie Gemüse- und Fleischresten zuzubereiten. Aber diese Brühe schmeckte nicht frisch. Ich kann mir nicht vorstellen, dass sich der Inhaber und Koch des Imbisses einige Stunden an den Herd stellt, um frische Brühen zuzubereiten. Nein, das war definitiv eine Brühe aus einer Packung oder Dose, wie man sie ja auch in jedem Asien-Markt zu kaufen bekommt.

Und die Ente mit zusätzlichem Fleisch und Gemüse und Reis? Nun, die Ente war gut gegart, saftig, knusprig und schmackhaft. Nichts daran auszusetzen. Das weitere Fleisch und Gemüse war auch lecker. Und die Sauce hat der Koch wirklich gut hinbekommen. Ich wundere mich immer, dass ich mit Sojasauce, Teriyakisauce, Hoisinsauce und Co. zuhause solche Saucen nie so passend und schmackhaft zubereiten kann, wie ich

es in einem Imbis oder Restaurant bekomme. Aber ich kenne eben die richtige Rezeptur nicht und bin ja auch kein Chinese. Das Gericht war somit gut, aber eben auch geschmacklich nur Imbissqualität.



Mittelmäßig

Ich werde mich fragen müssen, ob ich nochmals bei diesem Imbiss ein Gericht bestelle und esse oder zum Essen mitnehme. Dazu gibt es in der näheren Umgebung einige gute chinesische Restaurants, in die ich gehen kann, und viel teurer als im Imbiss, in dem mich das Gericht mit Suppe auch immerhin 20 € gekostet hat, kann das auch nicht werden.

Fazit? Note 3, Daumen weder hoch noch runter, sondern in der Mitte.

---

# Gefüllte Paprika in Paprikasauce

Es gibt sicherlich Gerichte, die Sie immer wieder gerne zubereiten und kochen und die Sie sehr gerne essen. Vielleicht gehören ja auch die gefüllten Paprika aus diesem Rezept dazu? Es ist eigentlich schon ein Klassiker, den man immer wieder gerne zubereitet.



Wird immer wieder gern gegessen ...

Man hat ja auch diverse Möglichkeiten, die Füllung zu variieren. Entweder nur Hackfleisch, oder eine Hackfleisch-Reis-Mischung oder sogar nur Reis, womit man sogar ein veganes Gericht zubereiten kann.

Darüber gibt es aber noch weitere Variationen, denn es gibt ja noch Bulgur, Hirse, Couscous usw.

Passend zu den gefüllten Paprika gibt es bei diesem Gericht eine Paprikasauce dazu. Zubereitet aus einem Brotaufstrich,

der aus Kirschpaprika, Frischkäse und einigen Gewürzen hergestellt wurde. Er wird einfach mit einem guten Schluck Weißwein verlängert und verdünnt. Und darin werden die gefüllten Paprika gegart.

*Für 2 Personen:*

- 4 Paprikaschoten
- 4 EL Reis
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 200 g Butterkäse (am Stück)
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Habanero
- Salz
- 1 TL Cayennepfeffer
- 200 g Kirschpaprika-Creme
- Soave

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 25 Min.*



Füllung aus Hackfleisch, Reis und Käse

Knoblauch schälen, mit einem Messer flach drücken und kleinschneiden. Habañero ebenfalls kleinschneiden.

Reis in kochendem Wasser 10 Minuten garen. Abkühlen lassen.

Käse in sehr kleine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben.

Hackfleisch und Reis dazugeben.

Knoblauch und Habañero dazugeben.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Alles gut mit der Hand vermischen. Etwas ziehen lassen.

Deckel der Paprikaschoten mit einem Messer quer abschneiden.

Paprika mit der Füllmasse füllen und sie gut hineindrücken. Deckel aufsetzen.

Paprikaschoten senkrecht in einen Topf geben. Creme dazugeben. Einen guten Schluck Weißwein dazugeben. Sauce salzen.

Auf mittlerer Hitze zugedeckt 15 Minuten garen.

Herausnehmen, jeweils 2 Schoten auf einen Teller geben, Sauce darüber geben und servieren. Guten Appetit!

---

## **Hähnchenmägenragout in scharfer Currysauce mit Reis**



Scharf und würzig

Essen Sie gerne scharf? Dann bin ich ganz bei Ihnen. Ab und zu ein sehr scharfes Gericht schmeckt zum einen sehr gut. Zum anderen räumt es Magen und Darm auf.

Für dieses Gericht wird eine Habañero-Chilischote verwendet. Sie sollten wirklich sehr gern sehr scharf essen. Denn diese Chilischote ist die zweitschärfste Chilischote der Welt. Nach der Bihjolokia-Chilischote.

Aber wenn Sie dieses sehr scharfe Gericht mit einer ganzen Habañero-Chilischote mögen und es schmeckt Ihnen, dann bin ich wirklich ganz bei Ihnen. Das Gericht ist wirklich sehr lecker.

Als Hauptzutat verwende ich eine Packung Hähnchenmägen. Die Mägen sind zwar Muskelfleisch, aber nicht zum Kurzbraten geeignet. Man muss sie schmoren, und zwar lange ...

Dazu als weitere Zutaten Lauchzwiebeln und Knoblauch.

Für die Sauce gebe ich nur Wasser hinzu. Und dann einige passende Gewürze. Curry, Kurkuma, Salz und eine Prise Zucker.

Wenn Sie das Ragout einige Stunden bei ganz kleiner Temperatur geschmort haben, schmecken Sie es mit etwas Salz ab.

Und servieren Sie es auf leckerem Parboiledreis.

Mehr braucht es nicht. Und dann Attacke ... auf das Scharfe!

*Für 2 Personen:*

- 400 g Hähnchenmägen (1 Packung)
- 4 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Habañero-Chilischote
- 2 TL Currypulver
- 1 TL Kurkuma
- Salz
- Zucker
- 600 ml Wasser
- 1 Tasse Parboiledreis
- Öl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 3 Stdn.*





Mit weich geschmorten Hähnchenmägen  
Lauchzwiebeln und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen und  
kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Mägen, Lauchzwiebeln und Knoblauch  
darin kurz anbraten. Mit dem Wasser ablöschen. Mit Curry,  
Kurkuma, Salz und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei  
kleiner Temperatur 3 Stunden schmoren.

Kurz vor Ende der Garzeit Reis in kochendem, leicht gesalzenem  
Wasser 14 Minuten garen.

Sauce des Ragouts abschmecken und bei Bedarf mit Salz  
nachwürzen.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen.

Ragout mit viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# In Butter geschwenkter Brokkoli mit Käse-Reis



Auch hier wieder ein passendes Gericht für den Sommer.

Leicht, schmackhaft, gut verdaulich und passend zur Hitze des Sommers.

Wenn Sie anstelle des Gouda und des Parmigiano Reggiano sogar noch veganen Hartkäse verwenden, haben Sie sogar ein schmackhaftes, veganes Gericht.

Die Brokkoli werden einfach in Röschen zerteilt, kurz vorgegart und dann nochmals in Butter geschwenkt.

Zum Reis kommen sowohl zwei Käsesorten als auch kleingewiegte

Petersilie.

Fertig ist ein leichtes Sommergericht.

*Für 2 Personen:*

- 2 Brokkoli
- 1/2 Tasse Parboiled-Reis
- ein Stück Parmigiano Reggiano
- ein Stück mittelalter Gouda
- eine Portion frische Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter

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



Reis in der dreifachen, leicht gesalzenen Menge Wasser in einem Topf auf dem Herd 15 Minuten garen.

Brokkoli putzen und in kleine Röschen zerteilen.

Wasser in einem großen Topf erhitzen und Röschen darin einige Minuten vorgaren.

Herausnehmen und in eine Schüssel geben.

Käse auf einer Küchenreibe fein in eine Schüssel reiben.

Petersilie kleinwiegen und dazugeben.

Kurz vor Ende der Garzeit eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen.

Röschen hineingeben, erhitzen und gut durch die Butter schwenken.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Reis in die Schüssel mit Käse und Petersilie geben und alles gut vermischen.

Jeweils einen Eierring auf einen Teller stellen und Reismischung hineingeben und festdrücken.

Eierringe entfernen.

Röschen auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Mit Risotto gefüllte Paprika**



Schlotzig, dieses Mal in der Paprikaschote

Für ein gutes Risotto braucht man nicht viel. Guten Risotto-Reis, also Mittelkornreis. Dann pro 125 g Reis etwa 500 ml Flüssigkeit, wahlweise für das erste Ablöschen einen trockenen Weißwein, dann aber Gemüsebrühe. Letztere am besten natürlich selbst zubereitet aus Gemüseabfällen, alternativ auch Gemüsebrühe aus Pulver oder Würfeln. Ein Risotto braucht etwa 20 Minuten Garzeit.

Und es muss schlotzig sein, darf also nicht zu flüssig sein, und auch nicht zu kompakt.

Dazu braucht ein gutes Risotto am Schluss der Zubereitung eine große Portion Butter. Und dann noch viel frisch geriebenen Parmigiano Reggiano oder einen anderen Parmesankäse. Ein Risotto braucht man meistens dann nicht mehr würzen, die Brühe bringt genügend Würze mit. Und auch der Käse hilft da natürlich dabei.

Für die genaue Zubereitung verweise ich auf das Grundrezept

für ein Risotto.

*Für 2 Personen:*

*Für das Risotto:*

- [Grundrezept](#)

*Zusätzlich:*

- 2 rote Paprika

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 Min. | Garzeit 20 Min.*



Leckerer, würziger, sämiger Risotto

Die Paprika vom Strunk befreien.

Dann mit einem großen Messer vorsichtig jeweils den Deckel entfernen, aber diesen aufbewahren.

Paprika innen von Kernen befreien.

Risotto nach dem Grundrezept zubereiten.

Parallel dazu Wasser in einem großen Topf erhitzen und Paprika und Deckel darin etwa 6 Minuten garen.

Paprika auf zwei Teller stellen.

Risotto in die beiden Paprika füllen.

Restliches Risotto auf die beiden Teller verteilen.

Deckel dekorativ auf die beiden Teller drapieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Hähnchen asiatisch mit Kürbis und Paprika



Mit viel frischem Koriander

Ein asiatisches Rezept. Das aber nicht original asiatisch ist. Denn ich habe es selbst erfunden, aus den Zutaten, die ich

gerade zuhause vorrätig hatte.

Aber Fleisch und Gemüse passen gut zusammen.

Und die Würzung übernimmt die Fisch- und Asia-Sauce.

Und natürlich nicht zu vergessen der frische Koriander, der dem Gericht einen asiatischen Touch verleiht.

Und dazu natürlich passend asiatischer Reis mit Kokos, Chili und Zitronengras.

Das Gericht schmeckt etwas ungewohnt, aber leicht süß-sauer. Und somit durchaus asiatisch.

*Für 2 Personen:*

- 400 g Hühnchenschnitzel
- 1 roter Paprika
- $\frac{1}{2}$  Butternuss-Kürbis
- 30 g frischer Koriander
- 4 EL Fisch-Sauce
- 250 g Kokos-Chili-Sauce
- Öl
- 2 Packungen Reis (à 250 g, vorgegart, mit Kokos, Chili und Zitronengras)

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





## Hühnchen mit Gemüse

Kürbis und Paprika putzen und in kurze, feine Streifen schneiden.

Fleisch in kurze, schmale Streifen schneiden.

Koriander klein hacken.

Öl in einem Wok erhitzen.

Zuerst den Kürbis einige Minuten pfannenrühren, er braucht am längsten.

Dann Paprika, Fleisch und Koriander dazugeben und nochmals einige Minuten pfannenrühren.

Mit Fisch-Sauce und der Asia-Sauce würzen.

Alles gut vermischen und kurz köcheln lassen.

Parallel dazu Reispackungen etwas kneten und auflockern.

Dann die Packungen oben aufschneiden.

In der Mikrowelle bei 800 Watt drei Minuten erhitzen.

Reis auf zwei Schalen verteilen.

Fleisch mit Gemüse und Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Schweineschnitzel in Basilikum-Panade mit frittiertem Reis



Krosse und saftige Schnitzel

Die Schnitzel in Basilikum-Panade, die ich vor kurzem zubereitet hatte, haben mich überzeugt.

Sie waren innen schön saftig, außen mit der Panade jedoch sehr

kross und knusprig. Und schmeckten eben krautig nach Basilikum.

Man benötigt allerdings doch pro Person einen Topf frisches Basilikum.

Als Beilage bereite ich frittierten Reis zu. Dieser wird zuerst 5 Minuten gegart. Dann nochmal 5 Minuten nachziehen gelassen. Er ist somit vorgegart. Und dann wird er in siedendem Fett 5 Minuten frittiert. Und dann mit grobem Meersalz gewürzt.

Der Reis ist auf diese Weise sehr kross und knusprig.

Für 2 Personen

- 400 g Schweineschnitzel (4 Stück)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
- 1 Tasse Basmati-Reis

Für die Panade:

- 2 Töpfe Basilikum
- 8 EL Paniermehl
- 4 EL Mehl
- 2 Eier

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.



Basilikum in der Küchenmaschine kleinhackeln. Paniermehl dazugeben und alles gut vermischen. Auf einen kleinen Teller geben.

Eine Panierstraße aufbauen. Jeweils ein Teller mit Mehl, einer mit verquirlten Eiern und einer mit der Basilikum-Panade.

Reis in zwei Tassen leicht gesalzenem, kochendem Wasser etwa 10 Minuten garen.

Parallel dazu Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter in zwei Pfannen erhitzen.

Schnitzel nacheinander zuerst durch das Mehl, dann die Eier und dann durch die Panade ziehen.

In der siedenden Butter auf jeder Seite einige Minuten kross und knusprig braten.

Jeweils zwei Schnitzel auf einen Teller geben.

Reis salzen und auf die Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Schweine-Niere mit Gemüse in Whiskey-Sauce auf mediterranean Reis



Würzig und lecker

Endlich einmal wieder ein leckeres Innereien-Rezept. Mit Schweine-Nieren.

Dazu ein wenig Gemüse.

Und alles verfeinert und flambiert mit Whiskey.

Als Beilage vorgegarter, mediterraner Reis aus der Packung.

Das Ganze ist in wenigen Minuten zubereitet und angerichtet.

Für 2 Personen

- 2 Schweine-Nieren
- 4 Lauchzwiebeln
- 1 Zucchini
- Scotch-Whiskey
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 2 Packungen vorgegarter, mediterraner Reis (à 250 g)
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 8 Min.



Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Nieren längs halbieren. Dann quer in kurze Streifen schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen.

Gemüse darin einige Minuten kross anbraten.

Dann Nieren dazugeben und ebenfalls kurz anbraten.

Mit einem großen Schluck Whiskey ablöschen und flambieren.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Sauce abschmecken.

Reis in den Packungen etwas durchkneten, damit er lockerer wird. Packungen aufschneiden. In der Mikrowelle bei 800 Watt 3 Minuten erhitzen.

Reis auf zwei tiefe Pasta-Teller verteilen, so dass er die Hälfte des Tellers einnimmt.

Niere mit Gemüse und Sauce auf jeweils die zweite Hälfte des Tellers geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Fisch-Curry-Ragout mit Reis**



## Würziges Ragout

Ein Rezept für ein leckeres Fisch-Ragout mit Welsfilets.

Gewürzt mit Kukurma und Currypulver.

Die Sauce bilde ich aus einem guten Schluck Riesling.

Hören Sie auf mich! Die Sauce darf ruhig einen ordentlichen Bums haben, denn die Beilage wie Pasta oder in diesem Fall Reis ist ja immer der etwas neutralisierende Teil des Gerichts, der die Würze wieder etwas wegnimmt.

Als Beilage einfachen Reis.

Für 2 Personen

- 2 Welsfilets
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Kukurma



- 1 TL Curry
- Salz
- Pfeffer
- Riesling
- 1 Tasse Reis
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Filets längs halbieren. Dann quer in kurze Streifen schneiden.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Butter in einer Pfanne erhitzen und Fisch und Gemüse darin kurz anbraten.

Mit Salz, Pfeffer, Kukurma und Curry würzen.

Mit einem guten Schluck Riesling ablöschen.

Alles gut vermischen und nochmals einige Minuten köcheln

lassen.

Sauce abschmecken.

Reis auf zwei Teller verteilen.

Ragout mit Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Gefüllter Putenbraten mit Reis in Riesling-Sauce**



Mit leckerer Riesling-Sauce

Die Besonderheit an diesem Gericht ist, dass ich den Putenbraten fülle

Sie können es sich einfach machen und nehmen einfach Brät von Bratwürsten und verwenden dieses als Füllung.

Ich bereite sozusagen das Brät oder die Farce selbst zu. Und verwende dafür ganz fein geschnittenes Schweineherz. Das verfeinere ich noch mit Gemüse, Kräutern und Gewürzen.

Für den Putenbraten verwende ich einmal kein reines Bratenfleisch, sondern verwende Putenbrustfilet.

In dieses schneide ich längs eine tiefe Tasche, fülle diese mit dem Brät und wickle den Braten an drei Stellen mit Küchengarn zusammen.

Dann wird er noch mit Gewürzsalz gewürzt.

Und zusammen mit Champignons und diversem Gemüse in Olivenöl angebraten.

Und schließlich in einer gute Menge Riesling, damit man auch später eine schöne Sauce für die Beilage hat, zwei Stunden zugedeckt geschmort.

Soviel Arbeit ich mir auch bei dem Braten und der Füllung machen, so mache ich es mir bei der Beilage dann doch einfach und greife zu normalem Reis aus der Packung.

Für 2 Personen

- 1 kg Putenbrustfilet
- Gewürzsalz
- 600 ml Riesling
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 4 braune Champignons
- Butter
- 2 Tassen Reis
- Salz

*Für die Füllung:*

- 300 g Schweineherz
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- viele Zweige frischer Thymian
- Salz
- Pfeffer
- rosenscharfes Paprikapulver
- Küchengarn

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Schmorzeit 2 Std.



*Für die Füllung:*

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und sehr kleinschneiden. Alles in eine Schüssel geben.

Schweineherz sehr kleinschneiden. Dann nochmals auf einem Arbeitsbrett mit einem geeigneten Messer ganz fein hacken. Ebenfalls in die Schüssel geben.

Thymian kleinschneiden. Dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Parika würzen. Alles gut vermischen.

Filet auf allen Seiten mit dem Gewürzsalz würzen.

Längs eine tiefe Tasche hineinschneiden. Füllung in die Tasche geben und gut zusammendrücken. Filet mit drei Stück Küchengarn drei Male zusammenschnüren.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und sehr kleinschneiden. Champignons in feine Scheiben schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen und Filet auf allen Seiten einige Minuten kross anbraten.

Gemüse und Pilze dazugeben und mit anbraten. Mit dem Riesling ablöschen. Zugedeckt bei geringer Temperatur zwei Stunden schmoren.

Reis eine viertel Stunde vor Ende der Garzeit nach Anleitung zubereiten.

Sauce abschmecken.

Reis auf zwei Teller verteilen.

Braten quer halbieren. Küchengarn entfernen.

Jeweils ein Bratenstück zum Reis geben. Sauce über den Reis geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Ragout mit viererlei Innereie auf indischem Reis



Schmeckt hervorragend!

Ein Rezept für ein Ragout.

Aber kein Rind- oder Schweinefleisch. Sondern viererlei Innereie. Mit Herz, Magen, Niere und Leber.

Und zwar gemischt von Rind und Schwein.

Man sagt normalerweise, dass man Leber und Niere eigentlich nur kurz garen sollte, da sie sonst zu fest und zäh werden.

Aber in diesem Fall kann man die Innereien ruhig zwei Stunden in einer Sauce aus Gemüsefond und Weißwein garen, sie werden dadurch sehr zart und sind sehr schmackhaft.

Die Besonderheit ist bei diesem Ragout noch, dass ich es mit

einer großen Portion feingemörsertem Kümmel würze, das man auch gern einmal für einen Rinder- oder Schweinebraten verwendet.

Als Beilage wähle ich vorgedämpften, indischen Reis in der Packung. Er ist in wenigen Minuten gegart. Der Reis wird mit diversen indischen Gewürzen wie Koriander, Kurkuma usw. vorgegart und hat damit schon eine gelbe Farbe und einen besonderen Geschmack.

Alles in allem ein leckeres Gericht, das durch die Wahl der viererlei Innereien eine besondere Variation hat und einmal anders schmeckt als gewöhnliche Ragouts.

Für 2 Personen

- 200 g Schweineherz
- 200 vorgegartes Pansen
- 200 Schweineleber
- 200 g Rinderleber
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 EL Kümmel
- Fleischgewürz
- 300 ml Chenin blanc
- 300 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 2 Packungen vorgedämpfter indischer Reis (à 200 g)
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 2 Stdn.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Innereien in kurze, schmale Streifen schneiden. Mit Fleischgewürz würzen.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Innereien mit dem Gemüse darin anbraten.

Kümmel in einem Mörser fein mörsern. Dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Mit Weißwein und Fond ablöschen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur zwei Stunden schmoren.

Eine viertel Stunde vor Ende der Garzeit Sauce abschmecken. Ohne Deckel noch eine viertel Stunde reduzieren.

Kurz vor Ende der Garzeit Reis in den Packung kurz kneten, damit er etwas aufgelockert wird. Dann Packungen aufschneiden und Reis in der Packung drei Minuten bei 800 Watt in der Mikrowelle erhitzen.

Reis auf zwei Teller verteilen. Ragout mit viel Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Hähnchenbrustfilets auf Gemüse und Reismischung**





Sehr würzig und lecker

Gewürzte, in der Pfanne gebratene Hähnchenbrustfilets.

Dazu ein leichtes Gemüse aus verschiedenen Zutaten.

Als Beilage vorgedämpfter Gemüse-Reis aus der Packung, den ich nur noch in der Mikrowelle fertig gare.

---

## Gemüse-Teller



Gesund und lecker

Ein vegetarischer Gemüseteller. Er ist sogar vegan, wenn man den geriebenen Käse weglässt.

Als Beilage Gemüse-Reis.

Lecker, leicht zu verdauen und sehr gesund.

---

## 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]

---

## Kürbis-Risotto

Ein schmackhaftes Risotto, das auf dem Grundrezept für Risotto basiert.

Ich gare den Reis in Gemüsefond. Und gebe erst kurz vor Ende der Garzeit feingeraspelten Hokkaido-Kürbis hinzu.

Der Kürbis gart im Risotto. Er darf auch gerne verkochen, er gibt dem Risotto auf alle Fälle Geschmack und eine schöne gelbe Farbe.

Ein gutes Risotto braucht 20 Minuten Kochzeit unter ständigem Rühren.

[amd-zlrecipe-recipe:961]

---

## Reis-Fenchel-Kuchen

Dieses Mal ein klassischer Rührkuchen nach dem Grundrezept. Mehl, Zucker, Butter, Eier und Backpulver.

Wäre, ja wäre da nicht das Vorgehen, das Weizenmehl komplett durch Reismehl auszutauschen. Und ein besonderes Gewürz für den Kuchen zu verwenden, also im Mörser fein gemörserte

Fenchelsaat.

Es macht jetzt zur Adventszeit richtig Spaß zu backen. Man kann vieles ausprobieren und auch variieren. Demnächst wage ich mich auch an gleich drei verschiedene Sorten von Weihnachtsplätzchen. Die eine Sorte schon erprobt, gebacken und für gut empfunden. Die beiden anderen Sorten zwar nach einem Standardrezept für Weihnachtsplätzchen, aber eben – wie sollte es anders sein – abgeändert und variiert und beide somit auch nicht erprobt. Ob sie wirklich schmecken, kann ich erst nach dem Backen berichten.

Meine Mutter ist ja letzten Monat 90 Jahre alt geworden ist und das Backen fällt ihr in ihrem Alter nun doch zunehmend schwer. Sie backt dieses Jahr das erste Mal in ihrem Leben keine Plätzchen und versorgt somit nicht mehr die Familie damit. Somit übernehme ich diesen Part, backe drei Sorten Plätzchen und versorge unsere restliche Familie damit.

Für das Mehl des Rührkuchens habe ich drei Sorten Reis verwendet. Zum einen normalen, weißen Parboiled-Reis, zum anderen roten und schwarzen Vollkorn-Reis. Wer nun denkt, man bekäme daher beim Backen einen dunkel gefärbten Rührkuchen, hat weit gefehlt. Denn auch beim dunklen Vollkorn-Reis ist der Reiskern selbst eben weiß wie bei jedem anderen Reis auch. Nur die Schale ist jeweils entweder rot oder schwarz. Somit ist das Mehl auch nicht unbedingt weiß, aber doch sehr hell. Der Rührteig selbst hat mit diesen Reis-Sorten eine leicht bräunliche Färbung. Allerdings hat der gebackene Rührkuchen dann doch eine stark braune Farbe, eventuell kommt dies auch vom verwendeten Fenchel, denn der Kuchen hat ein Aussehen, wie ich ihn von Gewürzkuchen kenne.

Und der Kuchen schmeckt hervorragend. Er hat sogar einen leicht knusprigen Geschmack, vielleicht kommt dies vom verwendeten Reismehl. Der Fenchel gibt ihm ein schönes Aroma. Ich werde einen solchen Kuchen mit Reismehl sicherlich nochmals backen.

Man benötigt für die Zubereitung dieses Kuchens übrigens eine Getreidemühle. Denn ich habe den Reis nicht gemahlen gekauft, sofern es das überhaupt gibt. Sondern habe die Reiskörner in einer Getreidemühle gemahlen. Meine Getreidemühle ist etwa 35 Jahre alt. Aber sie erfüllt noch ihren Zweck, Getreide fein zu mahlen. Sie hat übrigens einen Namen, sie heißt laut Aufdruck auf dem Gehäuse Bio-Susi, ist also weiblichen Geschlechts. Sie stammt noch aus einer Zeit, als ich ganz der Umweltbewusste und -schützer war. Das bedeutete damals hellblaue Latzhosen, Birkenstock-Sandalen und umweltbewusste Halbschuhe – und zu allem Ungemach habe ich damals auch einige Semester Biologie studiert. Und meine Backwaren, die ich auch damals schon backte, habe ich natürlich nur mit Vollkornmehl gebacken, wozu ich diese Mühle eben brauchte. Ja, ja, lang, lang ist's her, und man ändert sich natürlich mit den Jahren. Mein damals fast etwas fanatisch vorgetragenes Umweltschutz-Bewusstsein hat sich mittlerweile in den Jahren relativiert und ist einem praktischen Realismus gewichen. Manches tue ich aber nach wie vor umweltbewusst, so z.B. Biomüll separat zu sammeln und zu entsorgen. Wie sagt man so schön in den Sozialwissenschaften aus einer anderen Thematik und einem anderen Bezug, die Revolution frisst ihre Kinder. Und bei den Grünen sagte man damals, nachdem sie der Außerparlamentarischen Opposition (APO) entwachsen waren, dass der Gang durch die Institutionen begonnen hatte – nachdem sie auch Regierungsverantwortung übernommen hatten. Auch bei ihnen relativierte sich vieles.

Lassen Sie übrigens den Rührteig mit allen Zutaten ruhig 5–10 Minuten in der Küchenmaschine rühren. Denn Nomen est omen, der Rührteig hat nicht von ungefähr seinen Namen. Je besser er gerührt ist und die Zutaten sich vermischen, desto besser gelingt er und schmeckt er.

Bleiben Sie beim Rühren jedoch bei der Küchenmaschine und beobachten Sie sie. Küchenmaschinen je nach Modell neigen dazu, beim Rühren aufgrund der Vibrationen und des Rotierens über die Arbeitsfläche zu „wandern“, sofern sie nicht über

Saugfüße verfügen.

[amd-zlrecipe-recipe:891]